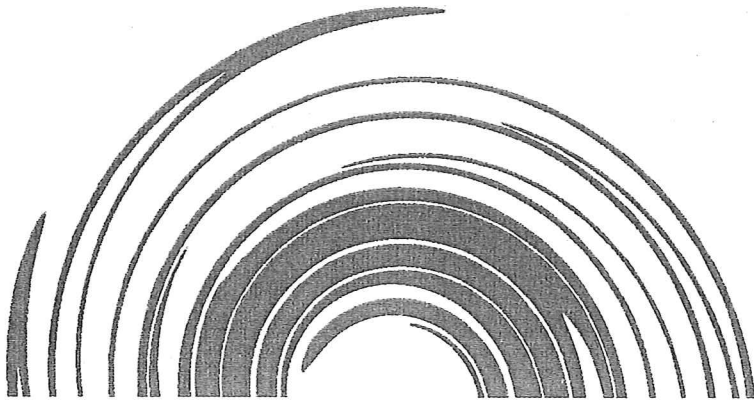




การประชุมสังคมศาสตร์วิชาการระดับชาติและนานาชาติ ครั้งที่ 12

“ การพัฒนาภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์เพื่อความยั่งยืนของชุมชน ท้องถิ่น สังคมไทย และอาเซียน ”

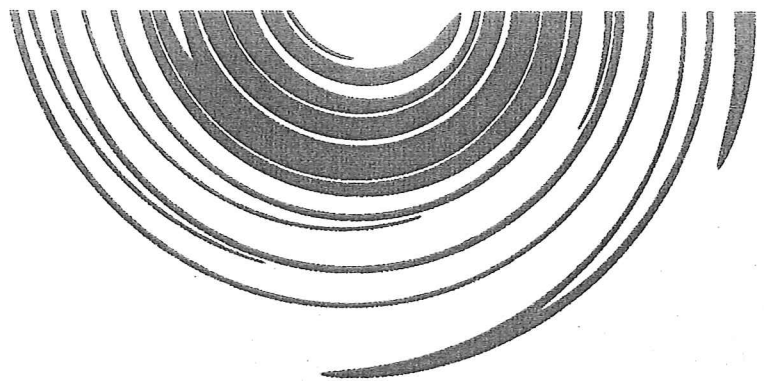
14 มกราคม 2559 ณ หอประชุมใหญ่ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย



The 12th National and International Symposium of Social Sciences

“ Development under Globalization Stream for
Sustainability of Local Communities
in Thai Society and ASEAN ”

14 January 2016
The Grand Conference Hall, Chiang Rai Rajabhat University



สำนักวิชาสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

วิทยาลัยสหวิทยาการ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์ลำปาง

วิทยาลัยครูหลวงพระบาง สาธารณรัฐประชาธิปไตยประชาชนลาว

คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความวิจัย (ภายนอก)

โครงการสังคมศาสตร์วิชาการครั้งที่ 12

“การพัฒนาภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์เพื่อความยั่งยืนของชุมชน ท้องถิ่น สังคมไทย
และอาเซียน”

- | | |
|---|--|
| 1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.มนัส สุวรรณ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.พิทักษ์ ศิริวงศ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 4. รองศาสตราจารย์ ดร.บุญทวารธรรม วิงวอน | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง |
| 5. รองศาสตราจารย์ ดร.มนตรี พิริยะกุล | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยวิทยาลัยนเรศวร |
| 6. รองศาสตราจารย์ ดร.จักรพันธ์ วังษ์บูรณาวาทย | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พีรพัฒน์ ยางกลาง | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกวรรณ อุ่ทองทรัพย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิทยา สุวคันธ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุกกลีน อุณวิจิตร | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย |
| 11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระวัฒน์ จันทิก | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยศิลปากร |
| 12. อาจารย์ ดร.โกสุม โอมพรนุวัฒน์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 13. อาจารย์ ดร.ปกครอง บุญ-หลง | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ |
| 14. อาจารย์ ดร.อภิสม อินทรลาวัณย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |
| 15. อาจารย์ ดร.ปเนต มโนมัยวิบูลย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |
| 16. อาจารย์ ดร.เด่นพงษ์ วงศ์วิจิตร | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง |
| 17. ดร.วิชุดา มาตันบุญ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ |
| 18. อาจารย์ ดร.ประไพพิมพ์ สุธีวสินนท์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ มหาวิทยาลัยศิลปากร |

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาบทความวิจัย (ภายใน)

โครงการสังคมศาสตร์วิชาการครั้งที่ 12

“การพัฒนาภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์เพื่อความยั่งยืนของชุมชน ท้องถิ่น สังคมไทย
และอาเซียน”

1. รองศาสตราจารย์ ดร.นพพร ณะชัยจันทร์	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
2. รองศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญพิสุทธิ์ ใจสนิท	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
3. รองศาสตราจารย์พัชรา ก้อยชูสกุล	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรชัย มุ่งไธสง	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รณิดา ปิงเมือง	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลหล่า ศรีเอกานุกูล	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นาวิน พรหมใจสา	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาพรธรรม ไชยานนท์	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิมชัย คำแสน	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์มาลี หมวกกุล	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
11. อาจารย์ ดร.จันจิรา วิชัย	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
12. Mr.Albert Lisec	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
13. อาจารย์ ดร.วรรณะ รัตนพงษ์	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
14. อาจารย์ ดร.กิตติศักดิ์ นิวัฒน์	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
15. อาจารย์ ดร.จันจิรา วิชัย	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
16. อาจารย์ ดร.สุทธิพร วิทยผลุง	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
17. อาจารย์ ดร.อนันต์ แก้วดาตีบ	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
18. อาจารย์ ดร.จิรนนต์ ไชยงาม นอกซ์	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
19. อาจารย์ ดร.เบญจมาศ เมืองเกษม	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
20. อาจารย์ ดร.กรชนก สนิทวงศ์	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
21. อาจารย์ ดร.กฤตเมธ บุญนุ่น	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
22. อาจารย์ ดร.ธัญลักษณ์ แซ่เลี้ยว	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
23. อาจารย์คุณฤดี คงสุวรรณ	ผู้ทรงคุณวุฒิ	จากมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิวิพากษ์การนำเสนอผลงานวิชาการระดับชาติ

งานสังคมศาสตร์วิชาการครั้งที่ 12

“การพัฒนาภายใต้กระแสโลกาภิวัตน์เพื่อความยั่งยืนของชุมชน ท้องถิ่น สังคมไทย
และอาเซียน”

- | | |
|---|---------------|
| 1. ศาสตราจารย์เกียรติคุณ ดร.มนัส สุวรรณ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 2. รองศาสตราจารย์ ดร.จักรพันธ์ วงษ์บูรณาวิทย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.นพพร ณะชัยพันธ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 4. รองศาสตราจารย์พัชรา ก้อยชูสกุล | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชุกกิ้น อุณวิจิตร | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศรชัย มุ่งไธสง | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นาวิน พรหมใจสา | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 8. อาจารย์ ดร.อภิสม อินทรลาวัณย์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 9. อาจารย์ ดร.อนันต์ แก้วตาดีบ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 10. อาจารย์ ดร.เบญจมาศ เมืองเกษม | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 11. อาจารย์ ดร.จิรนนต์ ไชยงาม นอกซ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 12. อาจารย์ ดร.จันจิรา วิชัย | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 13. อาจารย์ ดร.กฤตเมธ บุญนุ่น | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 14. อาจารย์ ดร.กรชนก สนิทวงศ์ | ผู้ทรงคุณวุฒิ |
| 15. นายยุทธศิลป์ ชุมณี | ผู้ทรงคุณวุฒิ |

คณะกรรมการวิชาการฝ่ายจัดทำ (Proceeding)

- | | |
|--|----------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เลหล่า ตริเอกานุกูล | ประธานกรรมการ |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รณิดา ปิงเมือง | กรรมการ |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นาวิณ พรหมใจสา | กรรมการ |
| 4. อาจารย์ ดร.จันจิรา วิชัย | กรรมการ |
| 5. อาจารย์อติวัชร พนาพงศ์ไพศาล | กรรมการ |
| 6. อาจารย์จามรี พระสุนิต | กรรมการ |
| 7. อาจารย์นพชัย ฟองอิสสระ | กรรมการ |
| 8. ว่าที่ร้อยตรีอัศนีย์ ณ คีรี | กรรมการ |
| 9. อาจารย์ณัฐทิยา วัฒนศิริศาสตร์ | กรรมการ |
| 10. อาจารย์ ดร.จිරนนต์ ไชยงาม นอกซ์ | กรรมการและเลขานุการ |
| 11. อาจารย์ขวัญชนก นันทะชาติ | กรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ |

วิเคราะห์ปัจจัยในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ กรณีศึกษาอำเภอหัวหิน
จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

Factor analysis in choosing healthy foods: A case study of HuaHin district,
PrachuapKhiri Khan Province

อภิรุจี พันพัว¹, อรจิรา ชัยมงคลยศ¹ และเกตุวดี สมบูรณ์ทวี²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์คือ 1) เพื่อศึกษาปัจจัยในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ 2) เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือผู้บริโภคทั่วไปในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 400 คน โดยให้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และเมื่อนำข้อมูลที่ได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ปัจจัย (Factor Analysis) จากผลการวิจัยพบว่า สามารถรวมกลุ่มตัวแปรเป็น 4 ปัจจัย คือ ด้านคุณค่าทางโภชนาการ ด้านการยอมรับในสังคม ด้านความคาดหวังและด้านความสำเร็จ โดยอธิบายความแปรปรวนได้ทั้งหมด 56.562% ผลจากการศึกษานี้สามารถนำมาใช้ประโยชน์เพื่อเป็นแนวทางในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

คำสำคัญ: วิเคราะห์ปัจจัย, การบริโภคอาหาร, อาหารเพื่อสุขภาพ

Abstract

The objectives of this research were 1) To study the factors in choosing healthy food: a case study of HuaHin district, PrachuapKhiri Khan Province 2) To study the behavior of choosing foods for health in HuaHin, PrachuapKhiri Khan Province. The respondents in this research were 400 people at HuaHin district, PrachuapKhiri Khan Province. The questionnaire was used as an instrument for this research. The data was analyzed by statistic - frequency, percentage, means, standard deviation, and factor analysis. The result showed 4 factor which consist of nutritional value, acceptance in society, expectations and the achievements which can explain the variance of variables at 56.562% the contribution of this study can be used as a decision guide to choose a foods for health.

Key Words: Factor analysis, Food consumption, Health-consciousness

¹ นักศึกษา หลักสูตรบริหารธุรกิจบัณฑิต สาขาการจัดการการตลาด คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร

² อาจารย์สาขาวิชาการจัดการการตลาด คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยศิลปากร วิทยาเขตสารสนเทศเพชรบุรี

เลขที่ 1 หมู่ 3 ตำบลสามพระยา อำเภอชะอำ จังหวัดเพชรบุรี 76120

ติดต่อ : 0874004557, 0827699963, E-mail: onjira.chai@gmail.com, palalapan404@hotmail.com

บทนำ

อาหารเป็นหนึ่งในปัจจัยสี่ที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต การพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญาให้มีศักยภาพ การที่คนเรามีพฤติกรรมบริโภคอาหารที่เหมาะสมจะส่งผลให้มีภาวะโภชนาการที่ดีจึงนับได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญปัจจัยหนึ่งที่จะนำไปสู่สุขภาพที่สมบูรณ์ ซึ่งจะเกิดผลดีต่อการดำรงชีวิตทั้งต่อตนเองและคนในครอบครัว (สุวรรณ เชียงขุนทด, 2556) เนื่องจากครอบครัวไทยส่วนใหญ่มีการรับประทานอาหารที่เปลี่ยนไปเพราะมีอาหารจากต่างประเทศเข้ามาเป็นจำนวนมากจึงทำให้เป็นกระแสการรับประทานอาหารแบบตะวันตกเพิ่มขึ้นและยังส่งผลให้เกิดพฤติกรรมบริโภคอาหารตามค่านิยมตามมาเช่นการรับประทานอาหารจานด่วนที่เกิดจากความรีบเร่งของผู้บริโภค ปัจจุบันที่มีเวลาในการรับประทานอาหารไม่มากจึงได้เริ่มรับประทานอาหารจานด่วนซึ่งผลจากการบริโภคอาหารที่ไม่ได้ปรุงด้วยตัวเองนั้น มีความเสี่ยงต่อการมีภาวะโภชนาการทำให้เกิดโรคต่างๆ (ภาวิณี เทพคำราม, 2556)

อาหารเพื่อสุขภาพคือ สิ่งใดก็ตามที่รับเข้าสู่ร่างกายแล้วก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยการบริโภคอาหารที่มาจากธรรมชาติและมีการคัดแปลงน้อยที่สุด รวมถึงการบริโภคผลิตภัณฑ์ใดๆก็ตามที่มาจากธรรมชาติหรือใกล้เคียงกับธรรมชาติมากที่สุด อาหารที่ดีจะช่วยในการกระตุ้นให้ร่างกายกระปรี้กระเปร่า แก้อาการอ่อนเพลียและช่วยในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

การรับประทานอาหารเพื่อสุขภาพนั้นถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นที่ผู้บริโภคต้องได้รับตลอดชีวิต การบริโภคอาหารที่ถูกตามหลักการและเหมาะสมจะส่งผลทำให้ผู้บริโภคมีสุขภาพร่างกายและคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งอาหารที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพคือ 1) ทำให้ร่างกายเจริญเติบโตและซ่อมแซมร่างกาย 2) ให้พลังงานซึ่งจำเป็นต่อการทำงานของอวัยวะภายในและทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน 3) ช่วยควบคุมปฏิกิริยาเคมีต่างๆ ในร่างกายและการทำงานของอวัยวะทุกส่วน 4) ช่วยป้องกันและต้านทานโรคให้แก่ร่างกาย เพราะฉะนั้นการดูแลสุขภาพด้วยโภชนาการและการออกกำลังกายมีส่วนที่ช่วยลดอัตราเสี่ยงต่อโรคร้ายต่างๆ ในร่างกายอีกด้วย (นภาพร อินสิน, 2555)

จากกระแสความต้องการอาหารเพื่อสุขภาพในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ที่มีขนาดประชากรจำนวน 39,787 คน มีผู้ประกอบการด้านอาหารและเครื่องดื่มจำนวน 19 แห่ง (ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย, 2554) ซึ่งปัจจุบันนี้ยังไม่มีผลการศึกษา หรือผลการวิจัย ข้อมูล เอกสาร รวมถึงการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับอาหารเพื่อสุขภาพในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ โดยนำความรู้ที่จะได้รับจากการศึกษาในเรื่องนี้ไปเป็นฐานข้อมูลในการพัฒนาอาหารเพื่อสุขภาพให้ตรงกับความต้องการของผู้บริโภคมากที่สุด รวมถึงเป็นฐานข้อมูลเบื้องต้นด้านอาหาร ให้กับบุคคลที่สนใจในเรื่องนี้ได้ต่อยอดการศึกษาหรือนำผลการศึกษาไปขยายผลในลำดับต่อไป

ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าวิจัยให้เห็นความสำคัญของการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ เนื่องจากกลุ่มผู้บริโภคมีแนวโน้มที่จะให้ความสนใจในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการออกกำลังกาย โดยผ่านการเรียนรู้ด้านพฤติกรรมของผู้บริโภคในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมในการตัดสินใจเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตอำเภอหัวหินจังหวัดประจวบคีรีขันธ์

วิธีการดำเนินการวิจัย

การศึกษาวิจัยเป็นวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ประชากรที่จะศึกษา คือ ผู้บริโภคริโภคทั่วไปในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ ผู้บริโภคริโภคทั่วไปในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์โดยเป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยพิจารณาจากการตัดสินใจของผู้วิจัยเอง ลักษณะของกลุ่มที่เลือกเป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย (ศิริชัย กาญจนวาทีและคณะ, 2535) การเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยเจาะจงที่กลุ่มตัวอย่างของผู้สนใจดูแลสุขภาพและเลือกทานอาหารเพื่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นกลุ่มประชากรที่ไม่ทราบค่าแน่นอนจึงใช้กลุ่มตัวอย่างของ ทาโร ยามานะ (Taro Yamane, 1973) โดยการเปรียบเทียบสูตรของกัลยา วานิชย์บัญชาและประสพชัย พสุนนท์ ได้กลุ่มตัวอย่าง 385 ตัวอย่าง ผู้วิจัยจึงเก็บข้อมูลกลุ่มตัวอย่างเป็นจำนวน 400 คน ในการตอบแบบสอบถามตามวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้

ถ้าระดับความเชื่อมั่นเท่ากับ 95% หรือระดับนัยสำคัญ 0.05 มีค่า $Z = 1.96$ การศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ย่อมให้เกิดความคลาดเคลื่อนในการเลือกตัวอย่างได้ 5% (0.05) ดังจึงแทนค่าขนาดตัวอย่างได้ดังนี้

$$n = \frac{(1.96)^2}{4(0.05)^2} = 384.16 \text{ หรือ } 385 \text{ ตัวอย่าง}$$

โดยเพื่อการสูญเสียของแบบสอบถาม 15 ตัวอย่าง ดังนั้นขนาดตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เท่ากับ 400 ตัวอย่าง

เครื่องมือการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเรื่อง "วิเคราะห์ปัจจัยในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพกรณีศึกษาอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์" โดยในแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ประกอบไปด้วย เพศ, สถานภาพ, อายุ, ระดับการศึกษา, อาชีพและรายได้ ส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพประกอบไปด้วย การทราบข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ, เหตุผลในการเลือกบริโภค, ความดีในการบริโภคอาหาร และส่วนที่ 3 เป็นคำถามเกี่ยวกับข้อมูลปัจจัยในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ประกอบไปด้วย ด้านความต้องการความสำเร็จ, ความต้องการการยกย่อง, ความต้องการยอมรับจากสังคม, ความต้องการความปลอดภัย และความต้องการทางด้านร่างกาย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ทบทวนวรรณกรรมเพื่อศึกษาแนวคิดทฤษฎีและผลงานวิจัยจากหนังสือวารสาร และบทความที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาถึงคุณค่าทางโภชนาการเป็นสิ่งที่สำคัญมากเพราะเป็นสิ่งที่ผู้บริโภคนั้นใช้ตัดสินใจในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ และศึกษาทฤษฎีการจูงใจของ A.H. Maslow ถึงพฤติกรรมของคนที่ถูกกำหนดและควบคุมโดยแรงจูงใจต่างๆ และแรงจูงใจเหล่านี้ก็ยังมีลักษณะแตกต่างกันไปสำหรับแต่ละบุคคล นอกจากนี้การจูงใจจะเป็นไปตามลำดับความต้องการอย่างมีระเบียบลำดับขั้นความต้องการนี้ก็คือ "Hierarchy of Needs"

2. ร่างแบบสอบถามให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม โดยพิจารณาถึงความถูกต้องของเนื้อหา และภาษาที่ใช้

3. นำแบบสอบถามที่ร่างขึ้นส่งให้แก่ผู้คุณวุฒิพิจารณาจำนวนทั้งหมด 3 ท่าน เพื่อพิจารณาในด้านความถูกต้อง (Validity) ของแบบสอบถาม เพื่อพิจารณาในด้านความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม

4. นำแบบสอบถามที่ผ่านการปรับปรุงจากผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ตอบแบบสอบถามกลุ่มตัวอย่าง นักท่องเที่ยวในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 30 ชุด และนำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามด้วยค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha-Coefficient) วิชครอนบาค (Cronbach's Alpha) โดยใช้เกณฑ์ยอมรับที่ค่ามากกว่า 0.700 ซึ่งค่าที่ได้ นั่นคือ 0.819 (สรายุทธ กั้นหลง, 2555)

5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบความถูกต้องและความเชื่อมั่น ไปเก็บรวบรวมข้อมูลภาคสนามในอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ จำนวน 400 ชุด

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หลังจากเก็บข้อมูลด้วยแบบสอบถามเรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลแล้วจึงนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป ซึ่งมีรายละเอียดการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

2. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistic) โดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage) เพื่ออธิบายข้อมูลส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามและส่วนที่ 2 คำถามเกี่ยวกับข้อมูลพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่ออธิบายในส่วนของข้อมูลเกี่ยวกับปัจจัยในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์

3. การวิเคราะห์ปัจจัยในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขต อำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ (Factor Analysis) ผ่านการ สกัดปัจจัยเพื่อค้นหาองค์ประกอบด้วยวิธีการวิเคราะห์องค์ประกอบหลัก (Principal Component Analysis) โดยมีการหมุนแกนปัจจัยให้ตั้งฉากกัน (Orthogonal Rotation) ด้วยวิธี Varimax ทั้งนี้เกณฑ์การพิจารณาองค์ประกอบ คือ ค่า Eigenvalues ต้องมากกว่า 1 และค่า Factor loading ต้องมากกว่า 0.5 (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2546)

4. การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงอนุมาน (Inferential Statistic) เพื่อวิเคราะห์ปัจจัยในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ มีการแปลความหมายให้เป็นค่าเฉลี่ยโดยใช้เกณฑ์การแปลความหมายตามแนวทางของลิเกิร์ต (Likert Scale) (บุญธรรม กิจปริดาภิรุตม์, 2531) โดยการกำหนดเกณฑ์การให้คะแนนคำตอบดังนี้

4.51-5.00 หมายถึง มากที่สุด

3.51-4.50 หมายถึง มาก

2.51-3.50 หมายถึง ปานกลาง

1.51-2.50 หมายถึง น้อย

1.00-1.50 หมายถึง น้อยที่สุด

สรุปผลการวิจัย

จากการสอบถามข้อมูลจากผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 400 คน สรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามซึ่งก็คือประชาชนทั่วไปในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (56.3%) สถานภาพ โสด (57.5%) อายุไม่ต่ำกว่าหรือเท่ากับ 25 ปี (36.5%) การศึกษาปริญญาตรี (75.8%) รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ (31.5%) รายได้ต่อเดือนไม่เกิน 15,000 บาท (36.3%)

2. ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพจากผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ส่วนใหญ่เลือกทราบข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมาจากอินเทอร์เน็ต (41.3%) โดยมีเหตุผลในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ (40.3%) และเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพจากการทำทานเอง (46.5%) โดยเลือกซื้อให้ตนเองทาน (43.5%) มีความถี่ในการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพอยู่ที่ 3-4 วัน/สัปดาห์ (41.5%) และอาหารเพื่อสุขภาพที่เลือกบริโภคเป็นข้าวกล้อง/ข้าวไรซ์เบอร์รี่ (25.5%) โดยมีราคาเฉลี่ยต่อครั้งที่ซื้ออาหารเพื่อสุขภาพอยู่ที่ 301-500 บาท/ครั้ง (42.3) โดยทานอาหารเพื่อสุขภาพ 1-2 มื้อ/วัน (42.5%) และไม่เคยมีปัญหาในการเลือกทานอาหารเพื่อสุขภาพ (65.0%) หากมีอาหารเพื่อสุขภาพออกมาจำหน่ายมากขึ้นอยากได้เป็นเมนูอาหารไทย (47.5%) ทั้งนี้ผู้ตอบแบบสอบถามบางคนมีการทราบข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพมาจากแหล่งอื่น

3. การวิเคราะห์ปัจจัยในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ คณะผู้วิจัยได้ตรวจสอบความเหมาะสมของข้อมูล พบว่าค่า Kaiser-Meyer-Olkin เท่ากับ 0.838 ซึ่งมีค่าเข้าใกล้ 1 และค่า Bartlett's Test of Sphericity ได้เท่ากับ 2947.483 (Sig. = 0.000) แสดงว่า ข้อมูลเหมาะสมที่จะใช้วิเคราะห์ปัจจัย (กัลยา วานิชย์บัญชา, 2546)

ผลการวิเคราะห์ปัจจัยสามารถแบ่งออกเป็น 4 องค์ประกอบ คือ ด้านคุณค่าทางโภชนาการ ด้านการยอมรับในสังคม ด้านความคาดหวังและด้านความสำเร็จ โดยอธิบายความแปรปรวนได้ทั้งหมด 56.562% รายละเอียดดังตารางที่ 1- ตารางที่ 4 ตารางที่ 1 แสดงปัจจัยค่า Factor Loading ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสำคัญขององค์ประกอบที่ 1 "ด้านคุณค่าทางโภชนาการ" (Eigenvalues = 5.254 และ Variance = 11.424)

ปัจจัย	Factor Loading	Mean	S.D.	ระดับความสำคัญ
สามารถบอกความแตกต่างระหว่างอาหารเพื่อสุขภาพกับอาหารทั่วไปได้	0.763	4.16	0.69	มาก
การทานอาหารมังสวิรัต/ อาหารเจ ถือว่าเป็นอาหารเพื่อสุขภาพ	0.752	4.09	0.76	มาก
การให้ความสำคัญกับแคลอรีสำหรับอาหารแต่ละจาน	0.668	4.06	0.75	มาก
อาหารเพื่อสุขภาพมีคุณค่าทางโภชนาการ	0.544	4.20	0.64	มาก
การหลีกเลี่ยงอาหารที่มีไขมันและคลอเลสเตอรอลสูง	0.654	4.09	0.67	มาก

ปัจจัย	Factor Loading	Mean	S.D.	ระดับความสำคัญ
การทำงานอาหารเพื่อสุขภาพควบคู่กับการ ออกกำลังกาย	0.533	4.10	0.71	มาก
รวม	0.65	4.11	0.70	มาก

ตารางที่ 2 แสดงปัจจัย ค่า Factor Loading ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสำคัญ ขององค์ประกอบที่ 2 "ด้านการยอมรับในสังคม" (Eigenvalues = 3.167 และ Variance = 11.414)

ปัจจัย	Factor Loading	Mean	S.D.	ระดับความสำคัญ
การทำงานอาหารเพื่อสุขภาพเพราะมีแรง บันดาลใจจากบุคคลที่มีชื่อเสียง	0.751	4.05	0.77	มาก
อาหารเพื่อสุขภาพได้รับความนิยมทาง สังคม	0.701	4.05	0.81	มาก
การมีความรู้เกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพ มากพอที่จะสามารถบอกต่อคนอื่นได้	0.680	4.11	0.70	มาก
อาหารเพื่อสุขภาพสามารถเป็นที่ยอมรับ ในสังคม	0.660	4.15	0.68	มาก
รวม	0.69	4.09	0.74	มาก

ตารางที่ 3 แสดงปัจจัย ค่า Factor Loading ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสำคัญ ขององค์ประกอบที่ 2 "ด้านความคาดหวัง" (Eigenvalues = 2.233 และ Variance = 9.207)

ปัจจัย	Factor Loading	Mean	S.D.	ระดับความสำคัญ
การทำงานอาหารเพื่อสุขภาพสามารถทำให้ เป็นที่ยอมรับในกลุ่มเพื่อน	0.622	4.09	0.81	มาก
เมื่อทานอาหารเพื่อสุขภาพแล้วสามารถ ช่วยให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน	0.759	4.15	0.75	มาก
อาหารเพื่อสุขภาพคุ้มค่างบเงินที่จ่ายไป	0.539	4.18	0.68	มาก
เมื่อทานอาหารเพื่อสุขภาพแล้วรู้สึก น้ำหนักลดลงและมีสุขภาพที่ดีขึ้น	0.613	4.10	0.71	มาก
สามารถเป็นแรงผลักดันให้ผู้อื่นทาน อาหารเพื่อสุขภาพได้	0.543	4.18	0.69	มาก
รวม	0.61	4.14	0.72	มาก

ตารางที่ 4 แสดงปัจจัย ค่า Factor Loading ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความสำคัญ ขององค์ประกอบที่ 5 “ด้านความสำเร็จ” (Eigenvalues = 1.194 และ Variance = 7.123)

ปัจจัย	Factor Loading	Mean	S.D.	ระดับความสำคัญ
อาหารเพื่อสุขภาพสามารถให้ประโยชน์ต่อร่างกาย	0.795	4.06	0.74	มาก
การหลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เช่น สุรา เบียร์ ไวน์ เป็นต้น	0.672	4.10	0.71	มาก
การหลีกเลี่ยงของหมักดอง ผลไม้แห้ง ผลิตภัณฑ์แปรรูปต่างๆ	0.514	4.12	0.75	มาก
รวม	0.66	4.09	0.73	มาก

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ สามารถนำมาอภิปรายได้ดังนี้

1. จากผลการศึกษาข้อมูลทั่วไปของผู้บริโภคทั่วไป ในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่าผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงมีสถานภาพ โสดโดยมีอายุต่ำกว่าหรือเท่ากับ 25 ปี ส่วนใหญ่มีการศึกษาปริญญาตรี ทำอาชีพรับราชการ/รัฐวิสาหกิจและมีรายได้ต่อเดือนไม่เกิน 15,000 บาท

2. จากผลการศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมของผู้เลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จากผู้ตอบแบบสอบถามพบว่าส่วนใหญ่เลือกทราบข้อมูลเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพจากอินเทอร์เน็ต โดยให้เหตุผลในการเลือกบริโภคว่าทานเพื่อสุขภาพ และเลือกอาหารเพื่อสุขภาพด้วยการทำทานเอง และโดยส่วนใหญ่จะเลือกซื้อให้ตนเองทาน โดยมีความถี่ในการบริโภคอยู่ที่ 3-4 วัน/สัปดาห์ อาหารเพื่อสุขภาพที่เลือกบริโภคมากที่สุดจะเป็นข้าวกล้อง/ข้าวไรซ์เบอร์รี่ และมีค่าใช้จ่ายในการซื้ออาหารเพื่อสุขภาพเฉลี่ยต่อครั้ง 301-500 บาท/ครั้ง โดยทานอาหารเพื่อสุขภาพ 1-2 มื้อ/วัน ซึ่งไม่เคยมีปัญหาในการเลือกทานอาหารเพื่อสุขภาพ และหากมีอาหารเพื่อสุขภาพออกมาจำหน่ายมากขึ้นอยากได้เป็นอาหารไทย

3. จากการศึกษาการวิเคราะห์ปัจจัยในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์มีทั้งหมด 27 ตัวแปร พบว่าคงเหลือปัจจัยที่ผ่านการสกัดแล้ว 4 ปัจจัย คือ ด้านคุณค่าทางโภชนาการ ด้านการยอมรับในสังคม ด้านความคาดหวังและด้านความสำเร็จ ดังนั้น ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพของผู้บริโภคทั่วไปมากที่สุด จึงเป็นปัจจัยด้านคุณค่าทางโภชนาการ อาจเป็นเพราะผู้บริโภคในปัจจุบันเล็งเห็นความสำคัญของคุณค่าทางโภชนาการเป็นสำคัญ เนื่องจากการเลือกโภชนาการที่ถูกต้องในปัจจุบันอาจเป็นปัญหาในการเลือกบริโภคอาหารมากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กัลยา กิจบุญชู (2558) จึงทำให้ปัจจัยในด้านนี้มีความสำคัญและส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ รองลงมาคือปัจจัยด้านความคาดหวังซึ่งเป็นปัจจัยที่สำคัญรองลงมา ที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสำคัญและส่งผลต่อการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพเป็นเพราะผู้บริโภคเริ่มเห็นความสำคัญในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพมากขึ้นจึงทำให้ผู้บริโภคมีความคาดหวังจากการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ จึงทำให้ปัจจัยในด้านนี้เป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่สำคัญอย่างมากซึ่งสอดคล้องทฤษฎีความคาดหวังของวิกเตอร์รูม (Victor Vroom)

4. จากผลวิจัยนี้ชี้ให้เห็นว่า ปัจจัยด้านคุณค่าทางโภชนาการเป็นหนึ่งในปัจจัยที่ผู้บริโภคให้ความสำคัญ โดยในภาพรวมของปัจจัยด้านคุณค่าทางโภชนาการอยู่ในระดับความสำคัญในระดับมาก ในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ดังนั้น การพัฒนาคุณค่าทางโภชนาการจึงเป็นสิ่งสำคัญที่ช่วยให้ผู้บริโภคนั้นสนใจเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ กลายเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่หน่วยงานหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องควรพัฒนาปัจจัยในด้านนี้และควรชี้ให้เห็นความสำคัญของคุณค่าทางโภชนาการ

14 January 2016

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะต่อการนำไปใช้ประโยชน์

จากผลการวิเคราะห์ปัจจัยในการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ ในเขตอำเภอหัวหิน จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่าผู้บริโภคให้ระดับด้านคุณค่าทางโภชนาการและด้านความคาดหวัง โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ดังนั้นจึงมีข้อเสนอแนะให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับอาหารเพื่อสุขภาพควรมีการพัฒนาคุณค่าทางโภชนาการในอาหารให้มีคุณภาพและให้คุณภาพประโยชน์แก่ผู้บริโภคอย่างต่อเนื่องโดยใช้ความคาดหวังของผู้บริโภคเป็นแรงจูงใจผู้บริโภคให้หันมาสนใจบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ รวมถึงด้านอื่นๆด้วย เพื่อให้ผู้บริโภคมีสุขภาพที่ดีมากยิ่งขึ้น

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งนี้เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณซึ่งควรศึกษาปัจจัยอื่นๆเพิ่มเติมนอกเหนือจากการศึกษาด้านการเลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ เพื่อนำผลวิจัยที่ได้มานั้น ไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อการนำไปพัฒนาให้มีความเหมาะสมและสร้างความพึงพอใจให้กับผู้บริโภคที่เลือกบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพให้ได้มากที่สุดดังนั้นเพื่อให้งานวิจัยมีคุณภาพและมีประสิทธิภาพที่ดีมากขึ้นในครั้งต่อไปควรทำการวิจัยในเชิงคุณภาพควบคู่กันไป เพื่อนำผลวิจัยมาเปรียบเทียบความแตกต่างหรือความสัมพันธ์ที่หลากหลาย

เอกสารอ้างอิง

- กัลยา วานิชย์บัญชา. (2546). การใช้ SPSS for windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. สถิติคอมพิวเตอร์และการบัญชี. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นำพร อินสิน. (2555). อาหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ. (2531). เทคนิคการสร้างเครื่องมือรวบรวมข้อมูลสำหรับการวิจัย. (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพมหานคร : คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประสพชัย พสุนนท์. (2555). การวิจัยการตลาด. นครปฐม: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- ภาวิณี เทพคำราม. (2556). บอกค่าดัชนีการกินแบบผิดๆเพื่อสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2558, จาก www.thaihealth.or.th
- ศูนย์ข้อมูลประเทศไทย. (2554). อำเภอหัวหิน - จ.ประจวบคีรีขันธ์. สืบค้นเมื่อ 9 พฤศจิกายน 2558, จาก prachuapkhilikhan.kapook.com
- ศิริชัย กาญจนวาที, คิเรก ศรีสุขโข และทวิวัฒน์ ปิตยานนท์. (2535). การเลือกใช้สถิติที่เหมาะสมสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สรายุทธ กิ่งหลง. (2555). การทดสอบความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม. สืบค้นเมื่อ 20 กันยายน 2558, จาก <http://www.ipernity.com>
- สุวรรณา เชียงขุนทด. (2556). ความรู้และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของประชาชนในเขตภาษีเจริญกรุงเทพมหานคร. การวิจัยเพื่อพัฒนาพื้นที่สร้างสรรค์เพื่อสุขภาพ: กรณีเนาร่องเขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร.
- วินัย เพชรช่วย. (2555). การพัฒนาตนเอง. สืบค้นเมื่อ 15 กันยายน 2558, จาก http://www.novabizz.com/NovaAce/Learning/Self_Development.htm