

ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน

เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

มัทนา วัจวงษ์, ส.ม (นิสิต)

พฤติพงศ์ มากมาย, วท.ค.

อมรศักดิ์ โพธิ์อำ, ปร.ค.

คณะสหเวชศาสตร์ วิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก

วันที่รับบทความ (Received), 24 ตุลาคม 2568

วันแก้ไขบทความ (Revised), 18 พฤศจิกายน 2568

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted), 1 สิงหาคม 2569

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวางมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน ประชากรคือ ประชาชนวัยทำงานที่อาศัยหรือทำงานในเขตเทศบาลตำบลพบพระ จังหวัดตาก ปี 2568 เพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 22-59 ปี จำนวน 2,640 คน ใช้สูตรการคำนวณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ Daniel เท่ากับ 335 คน และใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบมีระบบเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย 3 ส่วน ได้แก่ 1) คุณลักษณะส่วนบุคคล 2) ความรอบรู้ด้านสุขภาพ และ 3) พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ซึ่งแบบสอบถามต้องผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน และได้นำไปทดลองใช้เพื่อวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค เท่ากับ 0.980 จากการวิเคราะห์ข้อมูลใช้สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่สามารถทำนายพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ ประกอบด้วย อายุ (P -value=0.039), การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (P -value=0.031), การจัดการตนเอง (P -value=0.034) และ ทักษะการตัดสินใจ (P -value=0.003) ตามลำดับ ตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว สามารถทำนายพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ ได้ร้อยละ 34.0 ($R^2=0.340$)

คำสำคัญ: ประชาชนวัยทำงาน, พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร, อาหารปรุงสำเร็จรูป

Factors Effecting to Purchasing Behavior on Ready-to-Eat Foods among Working-Age People in Phop Phra Subdistrict Municipality, Phop Phra District, Tak Province.

Matthana Wangwong (Student)

Phutthipong Makmai, D.Sc.

Amornsak Poum, Ph.D

Faculty of Allied Health Sciences, Northern College Tak Province

Abstract

This Cross-sectional descriptive research aimed to study the factors affecting the purchasing behavior of ready-to-eat food among working-age people. The population consisted of working-age people living or working in the municipality of Phop Phra Subdistrict, Tak Province in 2025. The sample consisted of 2,640 males and females aged 22-59 years. The sample size was calculated using the Daniel formula of 335 people. A systematic sampling method was used to collect data using a questionnaire consisting of 3 parts: 1) personal characteristics 2) health literacy and 3) purchasing behavior of ready-to-eat food. In addition to check questionnaire standardization validity was checked by 3 experts and try out testing reliability by Cronbach's coefficient alpha about 0.980. The data were analyzed using Pearson's product moment correlation coefficient and stepwise multiple regression analysis. The results showed that the factors that can predict the purchasing behavior of ready-to-eat food among working-age people The four independent variables in Phop Phra Subdistrict Municipality were age (P-value=0.039), access to health information and health services (P-value-0.031), self-management (P-value=0.034), and decision-making skills (P-value=0.003), respectively. All four independent variables were able to predict the purchasing behavior of ready-to-eat food of working-age people in Phop Phra Subdistrict Municipality by 34.0 percent (R =0.340).

Keywords: Working-age people, Food purchasing behavior, Ready-to-Eat Foods

บทนำ

ปัจจุบันพฤติกรรมการบริโภคอาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงานได้รับความนิยมน้อยลง แพร่หลาย เนื่องจากความสะดวกและรวดเร็วที่ตอบสนองต่อวิถีชีวิตที่เร่งรีบของคนวัยทำงาน อย่างไรก็ตาม อาหารปรุงสำเร็จมักมีปริมาณโซเดียมสูงซึ่งเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-Communicable Diseases: NCDs) เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคไต และโรคหัวใจและหลอดเลือด⁽¹⁾ องค์การอนามัยโลก (World Health Organization [WHO]) แนะนำให้ประชาชนบริโภคโซเดียมไม่เกิน 2,000 มิลลิกรัมต่อวัน⁽¹⁾ แต่ข้อมูลพบว่าคนไทยบริโภคโซเดียมเฉลี่ยประมาณ 3,636 มิลลิกรัมต่อวัน ซึ่งสูงกว่าคำแนะนำถึง 1.8 เท่า โดยส่วนใหญ่ได้มาจากอาหารแปรรูป อาหารสำเร็จรูป และเครื่องปรุงรส เช่น เกลือ น้ำปลา และซอสปรุงรส⁽²⁾ การลดการบริโภคโซเดียมจึงเป็นหนึ่งในกลยุทธ์สำคัญที่ช่วยลดความเสี่ยงของโรคเหล่านี้⁽³⁾ จากการวิเคราะห์สถานการณ์โรค สาเหตุการเสียชีวิตด้วยโรคไม่ติดต่อ (NCDs) จังหวัดตาก 3 ปี ย้อนหลัง พ.ศ 2564-2566 พบอัตราการตายโรคหลอดเลือดสมองสูงที่สุด รองลงมาคือโรคหัวใจขาดเลือด โรคความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน อัตราตายโรคหลอดเลือดสมอง 34.17, 31.93 และ 29.53 อัตราตายโรคหัวใจขาดเลือด 20.29, 20.54 และ 16.66 อัตราตายโรคความดันโลหิตสูง 11.34, 12.12 และ 7.75 และ อัตราตายโรคเบาหวาน 8.50, 8.57 และ 7.45 ต่อแสนประชากรตามลำดับ ข้อมูลสุขภาพโรงพยาบาลพพระ จังหวัดตาก อัตราตาย 3 ปีย้อนหลัง พ.ศ 2564-2566 พบโรคหลอดเลือดสมองสูงที่สุด คือ 11.18, 16.35 และ 16.94 ต่อแสนประชากร รองลงมาคือ โรคความดันโลหิตสูง 11.8, 5.45 และ 4.23 ต่อแสนประชากรตามลำดับ⁽⁴⁾ เพื่อให้เกิดการเฝ้าระวัง และป้องกันควบคุมโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในจังหวัดตาก จึงได้มีการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม (Salt Meter) ซึ่งโซเดียมเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อระดับความดันโลหิตสูง ส่งผลให้เกิดโรคหัวใจและหลอดเลือด ข้อมูลแหล่งอาหารที่มีปริมาณโซเดียมจะมีประโยชน์ต่อการนำมากำหนดแนวทางการควบคุมการบริโภคเกลือและโซเดียมได้อย่างเป็นรูปธรรมและมีประสิทธิภาพ จากรายงานการสำรวจปริมาณโซเดียมในอาหารด้วยเครื่องวัดความเค็ม (Salt Meter) อำเภอพพระ จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2567 จำนวนตัวอย่างอาหาร 376 ตัวอย่าง จำแนกตามรูปแบบการผลิตพบว่า อาหารซื้อปรุงสำเร็จ มีค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมสูงที่สุด มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมเท่ากับ 524.89 mg/ปริมาณอาหาร 100 ml (ระดับเค็มมาก) ค่าเฉลี่ยความเข้มข้นของโซเดียมแยกตามแหล่งที่มาของอาหารพบว่า อาหารจากร้านอาหารในตลาด/แผงลอยมีค่าความเข้มข้นของโซเดียมสูงที่สุด มีค่าเฉลี่ยปริมาณโซเดียมเท่ากับ 544.52 mg/ปริมาณอาหาร 100 ml (ระดับเค็มมาก)⁽⁴⁾

การศึกษาในหลายพื้นที่ยังชี้ให้เห็นว่า พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของประชาชนวัยทำงานได้รับอิทธิพลจากปัจจัยต่างๆ เช่น รายได้ ค่านิยมด้านสุขภาพ การเข้าถึงข้อมูลโภชนาการ และอิทธิพลของสื่อโฆษณา⁽⁵⁾ ซึ่งในพื้นที่ได้มุ่งเน้นมาตรการในผู้ประกอบการร้านอาหาร และผู้ปรุงประกอบอาหารในครัวเรือน ในด้านการชั่ง ตวง วัด เครื่องปรุงต่าง ๆ ก่อนใส่ลงไปในการปรุง ปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการ มีอาหารที่ส่งผลดีต่อสุขภาพ เช่น การงดเครื่องปรุงบนโต๊ะอาหาร ลดการปรุงเพิ่ม การสร้างเมนู

สุขภาพในร้านอาหารอย่างต่อเนื่อง สำหรับเขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก เป็นพื้นที่ที่มีลักษณะเศรษฐกิจและสังคมเฉพาะตัว ประชาชนมีความหลากหลาย ทั้งชาวไทยพื้นเมือง กลุ่มชาติพันธุ์ และแรงงานข้ามชาติ ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพในภาคเกษตรกรรมและการค้าชายแดน ประชาชนวัยทำงานในเขตเทศบาลตำบลพบพระ เป็นกลุ่มที่ต้องเผชิญกับข้อจำกัดด้านเวลาและปัจจัยด้านเศรษฐกิจ การเข้าถึงอาหารปรุงสำเร็จในรูปแบบต่าง ๆ อาจแตกต่างกันไป ทำให้การเลือกซื้ออาหารมักพิจารณาปัจจัยด้านราคา ความอร่อย และความสะดวกสบาย มากกว่าปัจจัยด้านโภชนาการ ส่งผลให้การบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงอาจกลายเป็นพฤติกรรมปกติ ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อโรคที่เกี่ยวข้องกับโซเดียมสูงในระยะยาว ดังนั้น การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงานในเขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก จึงมีความสำคัญต่อการสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพซึ่งเป็นกลไกภายในที่ช่วยให้ประชาชนวัยทำงานสามารถปรับเปลี่ยนการบริโภคอาหารที่มีโซเดียมสูงให้กลายเป็นพฤติกรรมปกติที่เหมาะสมและช่วยในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงานในพื้นที่ เพื่อนำไปสู่การกำหนดแนวทางการพัฒนา นโยบายหรือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพที่เหมาะสมเพื่อลดปัจจัยเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรังและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชนในเขตเทศบาลตำบลพบพระให้ดีขึ้นอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

สมมติฐานการวิจัย

1. คุณลักษณะส่วนบุคคลมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก
2. ปัจจัยความรอบรู้ด้านสุขภาพมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก
3. ปัจจัยอะไรบ้างที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวคิด และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะส่วนบุคคล และความรอบรู้ด้านสุขภาพที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก มีการกำหนดตัวแปรอิสระ และตัวแปรตามตามกรอบแนวคิดการวิจัยดังนี้

ตัวแปรอิสระ

ปัจจัยส่วนบุคคล

1. เพศ
2. อายุ
3. ระดับการศึกษา
4. อาชีพ
5. รายได้เฉลี่ยต่อเดือน
6. สถานภาพสมรส
7. ระยะเวลาการทำงานใน 1 วัน
8. โรคประจำตัว

ปัจจัยความรู้ด้านสุขภาพ (Health Literacy)

1. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (Access)
2. ความรู้ ความเข้าใจ (Cognitive)
3. ทักษะการสื่อสาร (Communication skill)
4. การจัดการตนเอง (Selfmanagement)
5. การรู้เท่าทันสื่อ (Media literacy)
6. ทักษะการตัดสินใจ (Decision skill)

ตัวแปรตาม

พฤติกรรมเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของ
ประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ
อำเภอพบพระ จังหวัดตาก

1. การรับรู้ปัญหา (Problem Recognition)
2. การแสวงหาข้อมูล (Information Search)
3. การประเมินผลทางเลือก (Evaluation of Alternative)
4. การตัดสินใจซื้อ (Purchase Decision)
5. พฤติกรรมหลังการซื้อ (Post Purchase Behavior)

วิธีดำเนินการวิจัย

รูปแบบการวิจัยเชิงพรรณนาภาคตัดขวาง (Cross-sectional Descriptive Research) ระหว่างเดือนกรกฎาคม - กันยายน 2568 กำหนดตัวแปรอิสระ ได้แก่ 1) คุณลักษณะส่วนบุคคลของประชาชนวัยทำงาน 2) ความรอบรู้ด้านสุขภาพ โดยใช้แนวคิดของ Nutbeam⁽⁶⁾ ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือ ประชาชนวัยทำงานเขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ปีงบประมาณ พ.ศ. 2568 และอาศัยอยู่ในพื้นที่เทศบาลตำบลพบพระจริงอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป จำนวน 2,640 คน เกณฑ์การคัดเข้า เป็นเพศชายหรือเพศหญิง และอาศัยอยู่ในพื้นที่จริงอย่างน้อย 6 เดือนขึ้นไป

มีความสามารถในการอ่านออกและเขียนภาษาไทยได้ เกณฑ์การคัดออกคือ ผู้ที่ไม่สมัครใจตอบแบบสอบถาม เจ็บป่วยในช่วงเก็บข้อมูลจนไม่สามารถให้ข้อมูลได้ และย้ายภูมิลำเนาออกจากเขตเทศบาลตำบลพบพระ

กลุ่มตัวอย่างคือ ประชาชนวัยทำงานเขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก โดยใช้สูตรคำนวณของ Daniel⁽⁷⁾ ได้กำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ 95% ค่าความคลาดเคลื่อนที่สามารถยอมรับได้เท่ากับ 0.05 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ได้คือ 335 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบมีระบบ (Systematic Random Sampling) เพื่อเลือกรายชื่อประชาชนเป็นกลุ่มตัวอย่าง ขั้นตอนที่ 1 ใช้วิธีการเทียบสัดส่วน (Quota Sampling) จากประชาชนวัยทำงาน 2,640 คนในเขตเทศบาลตำบลพบพระ เพื่อให้ทุกคนมีโอกาสถูกคัดเลือกเท่ากัน ขั้นตอนที่ 2 สุ่มเลือกรายชื่อแบบมีระบบ (Systematic random sampling) โดยเรียงรายชื่อตามตัวอักษร ก-ข แล้วสุ่มเลือกตัวแรก จากการคำนวณระยะห่างของตัวอักษร โดยใช้สูตร $K = N1/n1$ จากนั้นเลือกตำแหน่งรายชื่อทุก K จนได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างครบตามต้องการ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลการวิจัย คือ แบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามคุณลักษณะส่วนบุคคลของประชาชนวัยทำงาน ประกอบด้วย เพศ อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้เฉลี่ยต่อเดือน สถานภาพสมรส ระยะเวลาการทำงานใน 1 วัน และโรคประจำตัว ลักษณะข้อคำถามแบบเลือกตอบและเติมข้อมูลในช่องว่าง

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ด้านสุขภาพ ประกอบด้วย การเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพ ความรู้ความเข้าใจ ทักษะการสื่อสาร การจัดการตนเอง การรู้เท่าทันสื่อ และทักษะการตัดสินใจ ลักษณะข้อคำถามแบบประมาณค่า 5 ระดับคือ เห็นด้วยอย่างยิ่ง เห็นด้วย ไม่แน่ใจ ไม่เห็นด้วย และไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ ประกอบด้วย การรับรู้ปัญหา การแสวงหาข้อมูล การประเมินผลทางเลือก การตัดสินใจซื้อ และพฤติกรรมหลังการซื้อ ลักษณะข้อคำถามแบบประมาณค่า 5 ระดับ คือ ปฏิบัติมากที่สุด ปฏิบัติมาก ปฏิบัติปานกลาง ปฏิบัติน้อย และปฏิบัติน้อยที่สุด

แบบสอบถามส่วนที่ 2 และ 3 ใช้เกณฑ์การแปลผลตามแนวคิดของ Best John W.⁽⁸⁾ แบ่งเป็น 3 ระดับคือ

ระดับสูง (3.67–5.00 คะแนน)

ระดับปานกลาง (2.34–3.66 คะแนน)

ระดับต่ำ (1.00–2.33 คะแนน)

แบบสอบถามฉบับนี้ถูกสร้างขึ้นจากการศึกษาทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องและนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ทั้ง 3 ท่านตรวจสอบความตรงของเนื้อหาได้ค่าสัมประสิทธิ์ความสอดคล้อง (Index of item-

objective Congruence : IOC) เท่ากับ 0.67-1.00 และได้นำแบบสอบถามไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่างนำร่องจำนวน 30 คน และวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาครอนบาค⁽⁹⁾ เท่ากับ 0.980

สถิติวิเคราะห์

การวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคล ระดับความรู้ด้านสุขภาพและพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร ใช้สถิติเชิงพรรณนา วิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลและความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนวัยทำงานที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน โดยใช้สถิติ Chi-Square Test และสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson's Product Moment correlation coefficient)

วิเคราะห์การทำนายปัจจัยที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน โดยวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise Multiple Regression Analysis)

จริยธรรมการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ได้ดำเนินการขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ของวิทยาลัยนอร์ทเทิร์น จังหวัดตาก เอกสารรับรองเลขที่ NREC0060/2568 ลงวันที่ 15 กรกฎาคม 2568

ผลการศึกษาวิจัย

ประชาชนวัยทำงานส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 52.84) มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 30-50 ปี (ร้อยละ 56.12) (\bar{X} =41.96, S.D.=10.474, Min=22, Max=59) ส่วนใหญ่ไม่ได้เรียนหนังสือ (ร้อยละ 32.84) ประกอบอาชีพรับจ้าง (ร้อยละ 52.54) มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือน 5,000-20,000 บาท (\bar{X} =11,642.39, S.D.=8,069.729, Min=2,000, Max=85,000) มีสถานภาพสมรส/คู่และอยู่ด้วยกัน (ร้อยละ 67.16) ระยะเวลาการทำงานโดยเฉลี่ยใน 1 วัน 7-10 ชั่วโมง (ร้อยละ 69.85) (\bar{X} =8.33, S.D.=1.420, Min=5, Max=14) และไม่มีโรคประจำตัว (ร้อยละ 77.01) ตามลำดับ

ความรู้ด้านสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับปานกลาง (ร้อยละ 47.16) (\bar{X} =2.38, S.D.=0.621) และเมื่อพิจารณารายด้านของความรู้ที่มีคะแนนเฉลี่ยในระดับปานกลาง ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ (\bar{X} =2.42, S.D.=0.609) การจัดการตนเอง (\bar{X} =2.38, S.D.=0.650) การรู้เท่าทันสื่อ (\bar{X} =2.62, S.D.=0.538) และทักษะการตัดสินใจ (\bar{X} =2.43, S.D.=0.633) และด้านความรู้ที่มีคะแนนในระดับต่ำ ได้แก่ การเข้าถึงข้อมูลทางสุขภาพและบริการสุขภาพ (\bar{X} =2.31, S.D.=0.624) และทักษะสื่อสาร (\bar{X} =30, S.D.=0.653) ตามลำดับ (ตามตารางที่ 1)

ตารางที่ 1 ความรอบรู้ด้านสุขภาพของประชาชนวัยทำงานในเขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก (n=335)

ตัวแปรอิสระ	ระดับคะแนน						Mean	S.D.
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ			
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ		
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ	152	45.37	158	47.16	25	7.46	2.38	0.621
1. การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพ	147	43.88	146	43.58	42	12.54	2.31	0.624
2. ความรู้ ความเข้าใจ	163	48.66	151	45.07	21	6.27	2.42	0.609
3. ทักษะการสื่อสาร	137	40.90	162	48.36	36	10.75	2.30	0.653
4. การจัดการตนเอง	159	47.46	145	43.28	31	9.28	2.38	0.650
5. การรู้เท่าทันสื่อ	218	65.07	108	32.24	9	2.69	2.62	0.538
6. ทักษะการตัดสินใจ	169	50.45	140	41.79	26	7.76	2.43	0.633

พฤติกรรมกรเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงานในภาพรวมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ (\bar{X} =2.26, S.D.=0.660) เมื่อพิจารณาพฤติกรรมกรเลือกซื้ออาหารของประชาชนวัยทำงาน จำแนกรายด้านที่มีระดับปานกลาง ได้แก่ พฤติกรรมหลังการซื้อ (\bar{X} =2.55, S.D.=0.626) และ พฤติกรรมกรเลือกซื้ออาหารอยู่ในระดับต่ำ ได้แก่ การรับรู้ปัญหา (\bar{X} =2.19, S.D.=0.630) การแสวงหาข้อมูล (\bar{X} =2.25, S.D.=0.664) การประเมินผลทางเลือก (\bar{X} =2.27, S.D.=0.647) และการตัดสินใจซื้อ ตามลำดับ (ตามตารางที่ 2)

ตารางที่ 2 พฤติกรรมกรเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก (n=335)

พฤติกรรมกรเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ	ระดับ						Mean	S.D.
	สูง		ปานกลาง		ต่ำ			
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ		
การรับรู้ปัญหา	105	31.34	190	56.72	40	11.94	2.19	0.630
การแสวงหาข้อมูล	127	37.91	166	49.55	42	12.54	2.25	0.664
การประเมินผลทางเลือก	127	37.91	171	51.05	37	11.04	2.27	0.647
การตัดสินใจซื้อ	125	37.31	172	51.35	38	11.34	2.26	0.648
พฤติกรรมกรหลังการซื้อ	208	62.09	103	30.75	24	7.16	2.55	0.626
รวมพฤติกรรมกรเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ	129	38.51	166	49.55	40	11.94	2.26	0.660

การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลของประชาชนวัยทำงานที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงานเขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก โดยใช้สถิติ Chi-Square Test ผลการวิเคราะห์ตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ ระดับการศึกษา ($\chi^2=34.739$, P-value<0.001) อาชีพ ($\chi^2=25.190$, P-value=0.001) สถานภาพสมรส ($\chi^2=32.803$, P-value<0.001) และ โรคประจำตัว ($\chi^2=7.129$, P-value=0.024) และ พบว่า เพศไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ตามลำดับ (ตามตารางที่ 3)

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก (n=355)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ			χ^2	P-value
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ		
เพศ				0.168	0.920
ชาย	60 (46.51)	80 (48.19)	18 (45.00)		
หญิง	69 (53.49)	86 (51.81)	22 (55.00)		
ระดับการศึกษา				34.739	<0.001
ไม่ได้เรียนหนังสือ	11 (8.53)	5 (3.01)	1 (2.50)		
ประถมศึกษา	56 (43.41)	43 (25.90)	11 (27.50)		
มัธยมศึกษา	29 (22.48)	34 (20.48)	16 (40.00)		
ปวช./ปวส.	18 (13.95)	30 (18.07)	2 (5.00)		
ปริญญาตรีขึ้นไป	15 (11.63)	54 (32.53)	10 (25.00)		
อาชีพ				25.190	0.001
เกษตรกร	34 (26.36)	19 (11.45)	6 (15.00)		
ข้าราชการ	9 (6.98)	17 (10.24)	6 (15.00)		
ค้าขาย	23 (17.83)	24 (14.46)	5 (12.50)		
ธุรกิจส่วนตัว	11 (8.53)	5 (3.01)	-		
รับจ้าง	52 (40.31)	101 (60.84)	23 (57.50)		

ตารางที่ 3 ความสัมพันธ์ระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จ
ของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก (n=355) (ต่อ)

คุณลักษณะส่วนบุคคล	ระดับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร			χ^2	P-value
	ปรุงสำเร็จ				
	สูง	ปานกลาง	ต่ำ		
สถานภาพสมรส				32.803	<0.001
โสด	13 (10.08)	56 (33.73)	17 (42.50)		
สมรส/คู่/อยู่ด้วยกัน	100 (77.52)	104 (62.65)	21 (52.50)		
หม้าย/หย่าร้าง/แยกกันอยู่	16 (12.40)	6 (3.61)	2 (5.00)		
โรคประจำตัว				7.129	0.024
ไม่มี	90 (69.77)	138 (83.13)	30 (75.00)		
มี	39 (30.23)	28 (16.87)	10 (25.00)		

การวิเคราะห์สหสัมพันธ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคลและความรอบรู้ด้านสุขภาพกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ผลการวิเคราะห์หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ได้แก่ อายุ ($r=0.271$, $P\text{-value}<0.001$) รายได้เฉลี่ยต่อเดือน ($r=-0.191$, $P\text{-value}<0.001$) ความรอบรู้ด้านสุขภาพ ($r=0.455$, $P\text{-value}<0.001$) ตามลำดับ (ตามตารางที่ 4)

ตารางที่ 4 สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สันระหว่างคุณลักษณะส่วนบุคคล ความรอบรู้ด้านสุขภาพ กับ พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก (n=335)

ปัจจัย	พฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชน		
	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (r)	P-value	ระดับความสัมพันธ์
คุณลักษณะส่วนบุคคล			
- อายุ	0.271**	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
- รายได้เฉลี่ยต่อเดือน	-0.191**	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางลบ
- ระยะเวลาการทำงานใน 1 วัน	-0.031	0.574	ไม่พบความสัมพันธ์
ความรอบรู้ด้านสุขภาพ			
- การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ	0.419**	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
- ความรู้ ความเข้าใจ	0.405**	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
- ทักษะการสื่อสาร	0.293**	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
- การจัดการตนเอง	0.461**	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
- การรู้เท่าทันสื่อ	0.419**	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก
- ทักษะการตัดสินใจ	0.487**	<0.001	มีความสัมพันธ์ทางบวก

ตัวแปรอิสระที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงานเขตเทศบาลตำบลพบพระ ประกอบด้วย อายุ (P-value=0.039), การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (P-value=0.031), การจัดการตนเอง (P-value=0.034) และ ทักษะการตัดสินใจ (P-value=0.003) ตามลำดับ ตัวแปรอิสระทั้ง 4 ตัว สามารถทำนายพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงานเขตเทศบาลตำบลพบพระ ได้ร้อยละ 34.0 ($R^2=0.340$) (ตารางที่ 5)

ตารางที่ 5 การวิเคราะห์ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน
เขตเทศบาลตำบลพพระ อำเภอพพระ จังหวัดตาก

ตัวแปรอิสระ (ตัวพยากรณ์)	B	S.E.	Beta	t	P-value
1. อายุ	0.009	0.004	0.137	2.076	0.039
2. การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ	0.159	0.073	0.165	2.166	0.031
3. การจัดการตนเอง	0.192	0.090	0.189	2.125	0.034
4. ทักษะการตัดสินใจ	0.290	0.096	0.278	3.023	0.003
Constant	0.551	0.189	-	1.909	0.057

ค่าคงที่ = 0.551, F =13.849, P-value<0.001, R = 0.583, R² = 0.340

วิจารณ์

ปัจจัยที่สามารถร่วมทำนายผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงานเขตเทศบาลตำบลพพระ ได้ร้อยละ 34.0 โดยตัวแปรที่สามารถทำนายได้ ประกอบด้วย อายุ, การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ, การจัดการตนเอง และ ทักษะการตัดสินใจ ตามลำดับ

อายุ (Age) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพพระ อำเภอพพระ จังหวัดตาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=0.271$, $P\text{-value}<0.001$) โดยผลการวิจัยพบว่า ส่วนใหญ่มีช่วงอายุอยู่ระหว่าง 30-50 ปี (ร้อยละ 56.12) อธิบายได้ว่าอายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการตัดสินใจซื้อที่ต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ มลฤดี คาภูมิ พบว่าอายุที่แตกต่างกันส่งผลต่อความภักดีของผู้บริโภคอาหารคลีนในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $0.05^{(10)}$ และสอดคล้องกับการศึกษาของ เปมิกา สิทธิพิทุทกุล พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลด้านอายุ การศึกษา อาชีพ และรายได้ มีผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภัณฑ์คีโตเจนิคของกลุ่มผู้บริโภคอาหารคีโตเจนิคในประเทศไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $0.05^{(11)}$

การเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพ (Access) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพพระ อำเภอพพระ จังหวัดตาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($t=0.419$, $P\text{-value}<0.001$) จากผลการวิจัยพบว่า ประชาชนวัยทำงานมีระดับความรู้ด้านสุขภาพในการเข้าถึงข้อมูลสุขภาพและบริการสุขภาพอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 43.8) โดยประชาชนส่วนใหญ่สามารถเข้าถึงแหล่งข้อมูลเกี่ยวกับอาหารปรุงสำเร็จได้ชัดเจนและเข้าใจง่ายจากแหล่งข้อมูลที่น่าเชื่อถือ สามารถอธิบายได้ว่า การเข้าถึงข้อมูลและบริการสุขภาพของประชาชนวัยทำงาน ส่งผลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ การเลือกแหล่งข้อมูลได้ถูกต้องน่าเชื่อถือ รู้วิธีการที่ถูกต้องในการค้นหา

ข้อมูล ตรวจสอบข้อมูลจากหลายแหล่งจนยืนยันได้ว่าข้อมูลมีความถูกต้อง และมีความน่าเชื่อถือที่แน่นอน⁽⁶⁾ สอดคล้องกับดุสิตา พุทธิไสย และศรีณัษร์ ศศิชนากรแก้ว พบว่าความรอบรู้สุขภาพด้านการเข้าถึงมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 กับความรอบรู้สุขภาพด้านการได้ตอบ ตัดสินใจ เปลี่ยนพฤติกรรม และบอกต่อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการปฏิบัติจริง จำเป็นต้องมีการตรวจสอบความถูกต้องของข้อมูลที่ได้รับก่อนนำไปใช้ เนื่องจากหากได้รับข้อมูลที่คลาดเคลื่อนก็จะส่งผลให้การปฏิบัติไม่ถูกต้องตามไปด้วย โดยช่องทางเข้าถึงข้อมูลมีความสำคัญในการตัดสินใจในการเลือกรับข้อมูล หากมีขั้นตอนในการเข้าถึงที่ยุ่งยากจะทำให้ไม่ต้องการเข้ารับข้อมูลนั้น โดยผู้ให้ข้อมูลได้เสนอแนวทางให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพิ่มช่องทางการเข้าถึงและง่ายต่อการเข้าถึงข้อมูล รวมถึงให้ข้อมูลผ่านสื่อคนส่วนใหญ่ที่สามารถเข้าถึงได้ สร้างจุดสนใจในสื่อที่ต้องการนำเสนอ คำนึงถึงความถูกต้องเหมาะสมกับกลุ่มเป้าหมาย และมีปรับปรุงให้ทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อให้ประชาชนได้รับข้อมูลสามารถนำไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง⁽¹²⁾

การจัดการตนเอง (Self-management) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.461$, $P\text{-value}<0.001$) จากผลการวิจัยพบว่า ประชาชนวัยทำงานมีระดับความรู้ด้านสุขภาพในการจัดการตนเองให้มีความปลอดภัยอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 47.46) โดยประชาชนส่วนใหญ่มิมีความสามารถในการวางแผนการเลือกซื้อ จัดสรรงบประมาณ จัดตารางเวลาการรับประทานอาหารให้สอดคล้องกับความต้องการอาหารปรุงสำเร็จที่เหมาะสมและควบคุมตนเองให้ปฏิเสธการเลือกซื้ออาหารที่ไม่ดีต่อสุขภาพได้ อธิบายได้ว่า ประชาชนมีความสามารถกำหนดเป้าหมาย วางแผน และปฏิบัติตามแผนมองหาจุดบกพร่องของแผนที่ปฏิบัติพร้อมสามารถทำการแก้ไขปรับเปลี่ยนได้อย่างตรงประเด็น หลังจากนั้นนำมาปฏิบัติให้ถูกต้องได้⁽⁶⁾ สอดคล้องกับ Michael et al. พบว่า การจัดการตนเองมีความสัมพันธ์ทางบวกกับคุณภาพชีวิต ซึ่งผู้ที่มีความสามารถจัดการตนเองในระดับดีจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะการเริ่มจัดการตนเองด้านสุขภาพได้จะเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีในการพัฒนาพฤติกรรมสุขภาพต่อไป ผู้ที่สามารถจัดการตนเองได้ จะแก้ไขปัญหาและลดต้นเหตุของปัญหาที่เกิดจากพฤติกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันได้ รวมถึงการจัดการวางแผนการดำเนินชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น จะส่งผลดีต่อทั้งด้านพฤติกรรมสุขภาพและการดำเนินชีวิต⁽¹³⁾

ทักษะการตัดสินใจ (Decision skill) มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนวัยทำงาน เขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($r=0.487$, $P\text{-value}<0.001$) จากผลการวิจัยพบว่า ประชาชนวัยทำงานมีระดับความรู้ด้านสุขภาพในทักษะการตัดสินใจเลือกปฏิบัติที่ถูกต้องอยู่ในระดับสูง (ร้อยละ 50.45) โดยประชาชนส่วนใหญ่มิมีความมั่นใจในการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จด้วยตนเองได้อย่างรวดเร็ว เหมาะสม พิจารณาถึงผลดีผลเสียต่อสุขภาพ และตัดสินใจเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จที่มีประสิทธิภาพในสถานการณ์ที่เร่งรีบได้ซึ่งอธิบายได้ว่า ประชาชนมีความสามารถในการตัดสินใจเลือกซื้อข้อมูลที่ถูกต้องหรือตรงวัตถุประสงค์กว่าจากทางเลือก

หลายๆ แห่งได้ หลีกเลี่ยงและปฏิเสธข้อมูลที่ไม่ชัดเจนหรือไม่ถูกต้องได้อย่างมีเหตุผลพร้อมแสดงทางเลือกปฏิบัติที่ถูกต้อง แสดงให้เห็นว่าทักษะการตัดสินใจมีความสำคัญส่งผลต่อการเลือกปฏิบัติและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ⁽⁶⁾ สอดคล้องกับกฤษฎี เกิดศรี และสงวน คือเกียรติบัณฑิต พบว่าความแตกต่างทางด้านความรู้สุขภาพมีความสัมพันธ์เชิงบวกกับความสามารถในการคุ้มครองตนเองของผู้บริโภค ผลิตภัณฑ์สุขภาพ ซึ่งผู้ที่มีความรู้แตกต่างด้านสุขภาพที่สูงกว่าจะสามารถคุ้มครองตนเองได้ดีมากกว่า ดังนั้น การส่งเสริมให้บุคคลเกิดความตระหนักรู้ด้านสุขภาพ ส่งเสริมการวิเคราะห์ การตัดสินใจในทางเลือก และลงมือปฏิบัติตามพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสมจะนำไปสู่การพัฒนาด้านสุขภาพได้ดียิ่งขึ้น⁽¹⁴⁾ และ สอดคล้องกับ จันทกานต์ รติชน และ ศศิธร จัวนพันธ์ พบว่า ผู้บริโภคให้ความสำคัญกับการเลือกซื้อ/รับประทานผลิตภัณฑ์ สปาฟู้ดส์ไปบริโภคแล้วท่านรู้สึกถึงความเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นต่อร่างกายจะเลือกซื้อ/รับประทานผลิตภัณฑ์สปาฟู้ดส์ตลอดไปเพราะถูกหลักโภชนาการ มีคุณค่าของสารอาหารที่ร่างกายได้รับครบถ้วนเมื่อมีผลิตภัณฑ์สปาฟู้ดส์ออกมาใหม่ยินดีที่จะซื้อมาบริโภคมีความประสงค์ที่จะเลือกซื้อ/รับประทานผลิตภัณฑ์สปาฟู้ดส์ซ้ำในคราวต่อไปและมีความมั่นใจต่อตราสินค้าเดิมของผลิตภัณฑ์สปาฟู้ดส์ที่ท่านเลือกซื้อเสมออย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05⁽¹⁵⁾

ข้อเสนอแนะ

เสนอแนะนโยบายให้กับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นและเจ้าหน้าที่ด้านสาธารณสุข เพื่อให้ส่งเสริมข้อมูลด้านการสื่อสารด้วยวิธีการต่างๆ ที่ถูกต้อง เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ตรงประเด็นทำให้ผู้บริโภคเข้าใจและยอมรับข้อมูลเกี่ยวกับการปฏิบัติตนได้อย่างถูกต้อง สามารถนำข้อมูลด้านสุขภาพไปเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จและมีพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่เหมาะสมต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารของประชาชนวัยทำงาน เช่น ทักษะการตัดสินใจ หรือการสนับสนุนทางสังคม เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ครอบคลุมมากขึ้นและขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังอำเภอหรือจังหวัดอื่น เพื่อเปรียบเทียบ และเพิ่มความทั่วไปของผลการวิจัย (generalizability)
2. ควรใช้การวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) ร่วมกับการวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อให้เข้าใจลึกซึ้งถึงเหตุผลและบริบทของพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหาร รวมทั้งอุปสรรคในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนวัยทำงาน

กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ประชาชนวัยทำงานในเขตเทศบาลตำบลพบพระ อำเภอพบพระ จังหวัดตาก ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและสละเวลาอันมีค่าในการตอบแบบสอบถาม ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องทุกภาคส่วน ที่ให้การสนับสนุน ช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้ จนสามารถดำเนินการ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่า ผลการศึกษาวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่นำไปใช้ ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม และสามารถประยุกต์เป็นแนวทางในการวางแผนดำเนินงานกิจกรรมในการป้องกัน โรคไม่ติดต่อเรื้อรังในชุมชนเทศบาลตำบลพบพระและพื้นที่ใกล้เคียงต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. World Health Organization. Guideline: Sodium intake for adults and children [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2021 [cited 2025 Feb 14]. Available from: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241504836>
2. สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. รายงานพฤติกรรมกรบริโภคโซเดียมของคนไทย [อินเทอร์เน็ต]. 2564 [เข้าถึงเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://www.thaihealth.or.th/?p=264522>
3. กรมควบคุมโรค. แนวทางการดำเนินงานลดการบริโภคเกลือและโซเดียมระดับจังหวัด [อินเทอร์เน็ต]. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข; 2566 [เข้าถึงเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://ddc.moph.go.th/uploads/publish/1394120230302031321.pdf>
4. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก. รายงานสถานการณ์ปริมาณโซเดียมในอาหารปรุงสำเร็จของอำเภอพบพระ จังหวัดตาก [อินเทอร์เน็ต]. ตาก: สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดตาก; 2567 [เข้าถึงเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2568]. เข้าถึงได้จาก: <https://thaisaltsurvey.ddc.moph.go.th/>
5. ปรียาพร จันทรสว่าง. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการเลือกซื้ออาหารปรุงสำเร็จของประชาชนในเขตเมือง. วารสารโภชนาการและสุขภาพ 2564;12(2):45-60.
6. Nutbeam D. Health Literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into health 21st century. Health Promotion International. 2000;15(8):259-66.
7. Daniel WW. Biostatistics: A foundation for analysis in the health sciences. 9th ed. Hoboken (NJ): John Wiley & Sons; 2010.
8. Best JW. Research in Education. 3rd ed. Englewood Cliffs (NJ): Prentice-Hall; 1977.
9. Cronbach LJ. Essentials of Psychological Testing. New York: Harper and Row; 1997.
10. มลฤดี คาภูมิ. ปัจจัยที่ส่งผลต่อความภักดีของผู้บริโภคอาหารคลีนในเขตกรุงเทพมหานคร. วารสารวิชาการเซาธ์อีสท์บางกอก. 2562;5(2):1-17.

11. เปมิกา สิทธิพิทุททากุล. ปัจจยที่สงผลต่อการตัดสินใจซื้อผลิตภณฑ์คีโตเจนิคของกลุ่มผู้บริโภคอาหารคีโตเจนิคในประเทศไทย (วิทยานิพนธ์ปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต). คณะบริหารธุรกิจ. นนทบุรี: มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์; 2564.
12. คุณิศดา พุทธิไสย, ศรีณัยธร ศศิธนากรแก้ว. การเข้าถึงสื่อสังคมออนไลน์กับความรอบรู้ด้านสุขภาพของเจน เนอเรชั่นวาย. วารสารวิจัยราชภัฏพระนคร สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์. 2562;14(1):124-41.
13. McGillion M, Arthur H, Andréll P, Watt-Watson J. Self management training in refractory angina. BMJ 2008;336(7640):338-9.
14. กฤษณิ เกิดศรี, สงวน ลือเกียรติบัณฑิต. ความสัมพันธ์ระหว่างความแตกฉานด้านสุขภาพกับความสามารถในการคุ้มครองตนเองของผู้บริโภคในเรื่องผลิตภณฑ์สุขภาพ. Thai Journal of Pharmacy Practice. 2560;1(1):239-48.
15. จันทกานต์ รัตธิชน, ศศิธร จ้วนพันธ์. ปัจจยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจเลือกซื้ออาหารเพื่อสุขภาพสปาฟู้ดส์ของผู้บริโภคกลุ่มวัยทำงานในกรุงเทพมหานคร. วารสารการเงิน การลงทุน การตลาด และการบริหารธุรกิจ. 2557;4(2):169-89.