

Thesis Title	Development of an Internet-based Program to Promote Healthy Eating Behavior Among Thai Early Adolescents	
Author	Mrs. Nongkran Viseskul	
Degree	Doctor of Philosophy (Nursing)	
Thesis Advisory Committee	Assoc. Prof. Dr. Warunee Fongkaew	Chairperson
	Lect. Dr. Ouyporn Tonmukayakul	Member
	Assoc. Prof. Dr. Barbara Burns McGrath	Member

ABSTRACT

Thailand is similar to many other countries where unhealthy eating behavior among adolescents is an important contributor to nutritional problems among youth. Meanwhile, innovative and effective strategies are needed to promote healthy eating behavior among adolescents. This participatory action research (PAR) aimed to develop an Internet-based program for promoting healthy eating behavior among Thai early adolescents based on a participatory approach. The study participants included 73 adolescent members and 27 adolescent leaders who studied in grade 7 and 8 at a private school in an urban area of Chiang Mai, with the involvement of other key stakeholders including 15 teachers, 1 school nurse, and 7 parents. The PAR process of this study included eight steps: 1) establishing collaboration; 2) recruiting adolescent participants and other stakeholders; 3) assessing eating behavior issues and needs; 4) recruiting and preparing adolescent leaders; 5) planning and developing the

Internet-based program; 6) implementing the program; 7) evaluating outcomes and process of implementing the program; and 8) integrating the program into the school system. Both qualitative and quantitative data were collected from May 2007 to August 2008 using various methods. The findings of this study revealed that:

1. The issues of unhealthy eating behavior in Thai early adolescents included four categories: 1) eating preference foods without realizing their nutritional benefits or harmful effects; 2) eating as per the latest eating trends/fashion; 3) eating meals at irregular hours; and 4) eating foods lacking the five essential nutrient groups.

2. The critical elements of Internet-based program (F-Club program) were 1) contents, 2) webboard discussions, 3) animations, 4) quiz exercises, 5) a game, and 6) video clips.

3. The process of implementing the program covered three components including: 1) encouraging teamwork and the involvement of adolescent leaders, 2) maximizing the use of the Internet-based program, and 3) gaining the support from the school administrators, teachers, the school nurse, and parents.

4. The outcomes of implementing the Internet-based program were: 1) positive changes of the adolescent participants including knowledge of healthy eating, attitudes towards healthy eating, eating behavior, and nutritional status; 2) improving leadership competency of adolescent leaders; and 3) the adolescent participants felt satisfied with the utility of the Internet-based program, thus integrated the program into the school website.

The research findings suggest that using PAR to develop an innovative Internet-based program has the potential to promote healthy eating behavior among Thai early adolescents and advocates leadership competency of adolescent leaders.

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	การพัฒนาโปรแกรมอินเทอร์เน็ตเพื่อส่งเสริมสุขนิสัย การบริโภคอาหารในเด็กวัยรุ่นไทยตอนต้น	
ผู้เขียน	นางนงค์กรกาญจน์ วิเศษกุล	
ปริญญา	พยาบาลศาสตรดุษฎีบัณฑิต	
คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รศ.ดร. วารุณี พองแก้ว	ประธานกรรมการ
	อ.ดร. อวยพร ตันมุขกุล	กรรมการ
	รศ.ดร. บาร์บารา เบรินส์ แมคแกรท	กรรมการ
	บทคัดย่อ	

พฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้องในเด็กวัยรุ่นไทยเป็นปัญหาที่สำคัญอันหนึ่ง เช่นเดียวกับประเทศอื่นๆ ซึ่งอาจจะส่งผลกระทบต่อปัญหาทางโภชนาการของวัยรุ่น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องใช้นวัตกรรมและกลยุทธ์ที่มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขนิสัยการบริโภคอาหารในเด็กวัยรุ่น การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะพัฒนาโปรแกรมอินเทอร์เน็ตสำหรับส่งเสริมสุขนิสัยการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นไทยตอนต้นโดยเน้นการมีส่วนร่วม ผู้เข้าร่วมโครงการวิจัยเป็นเด็กวัยรุ่นที่ใช้โปรแกรมจำนวน 73 คน และแกนนำเด็กวัยรุ่นจำนวน 27 คนที่กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้นมัธยมปีที่ 1 และ 2 โรงเรียนเอกชนแห่งหนึ่ง ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ นอกจากนี้ยังเน้นการมีส่วนร่วมของครู 15 คน พยาบาลโรงเรียน 1 คน และผู้ปกครอง 7 คน กระบวนการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมประกอบด้วย 8 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การสร้างความร่วมมือ 2) การรับสมัครเด็กนักเรียนและผู้เข้าร่วมวิจัยอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการวิจัย 3) การประเมินพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและความต้องการโปรแกรมอินเทอร์เน็ต 4) การรับสมัครนักเรียนแกนนำและการเตรียมความพร้อมของกลุ่มแกนนำ 5) การวางแผนและพัฒนาโปรแกรม 6) การนำโปรแกรมไปใช้ 7) การประเมินผลลัพธ์และกระบวนการของการใช้โปรแกรม และ 8) การบูรณาการโปรแกรมในระบบโรงเรียน โดยใช้วิธีการรวบรวมข้อมูลหลากหลายวิธีทั้งเชิงคุณภาพและเชิงปริมาณ ระหว่างเดือนพฤษภาคม 2550 ถึงเดือนสิงหาคม 2551 ซึ่งผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาเกี่ยวกับพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมในเด็กวัยรุ่นไทยตอนต้นประกอบด้วย 1) กินตามใจตัวเองหรือเลือกกินอาหารที่ชอบโดยไม่คำนึงประโยชน์และโทษ 2) กินตามกระแสนิยม 3) กินอาหารไม่เป็นเวลา และ 4) กินอาหารไม่ครบ 5 หมู่
2. โปรแกรมอินเทอร์เน็ตประกอบด้วย 6 องค์ประกอบที่สำคัญคือ 1) เนื้อหาหรือบทเรียน 2) กระดานสนทนา 3) แอนิเมชัน 4) แบบฝึกหัด 5) เกม และ 6) วิดีโอคลิป
3. กระบวนการนำโปรแกรมอินเทอร์เน็ตไปใช้ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบคือ 1) การส่งเสริมการทำงานเป็นทีมและมีส่วนร่วมของแกนนำเด็กวัยรุ่น 2) การส่งเสริมการใช้โปรแกรม และ 3) การสนับสนุนจากผู้บริหารของโรงเรียน ครู พยาบาลโรงเรียน และผู้ปกครอง
4. ผลลัพธ์ของการนำโปรแกรมอินเทอร์เน็ตไปใช้ในการส่งเสริมสุขนิสัยการบริโภคอาหารของเด็กวัยรุ่นไทยตอนต้น คือ 1) เด็กวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการวิจัยมีความรู้มากขึ้นและมีทัศนคติที่ดีขึ้นเกี่ยวกับสุขนิสัยการบริโภคอาหาร รวมทั้งมีพฤติกรรมกรการบริโภคอาหารและภาวะโภชนาการที่ดีขึ้น 2) แกนนำเด็กวัยรุ่นมีศักยภาพในการเป็นผู้นำมากขึ้น 3) เด็กวัยรุ่นที่เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการใช้โปรแกรมอินเทอร์เน็ตและเกิดการบูรณาการโปรแกรมไว้บนเว็บไซต์ของโรงเรียน

ผลการศึกษาครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการพัฒนาโปรแกรมอินเทอร์เน็ตโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม สามารถส่งเสริมสุขนิสัยการบริโภคอาหารในเด็กวัยรุ่นไทยตอนต้นรวมทั้งพัฒนาศักยภาพในการเป็นผู้นำของแกนนำเด็กวัยรุ่น