A SELF - REGULATION PROGRAM ON DECREASING JUNK - FOOD CONSUMPTION AMONG STUDENTS IN BUMRUNGWITTHAYATHONBURI PRIMARY SCHOOL, BANGKOK

KANISTHA CHANCHAY

A THESIS SUBMITTED IN PARTIAL FULFILLMENT
OF THE REQUIREMENTS FOR
THE DEGREE OF MASTER OF SCIENCE (PUBLIC HEALTH)
MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIORAL SCIENCES
FACULTY OF GRADUATE STUDIES
MAHIDOL UNIVERSITY
2006

ISBN 974-04-7308-3
COPYRIGHT OF MAHIDOL UNIVERSITY

การกำกับตนเองเพื่อลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนประถมศึกษา โรงเรียนบำรุงวิทยาธนบุรี กรุงเทพมหานคร
(A SELF-REGULATION PROGRAM ON DECREASING JUNK-FOOD CONSUMPTION AMONG STUDENTS IN BUMRUNGWITTHAYATHONBURI PRIMARY SCHOOL, BANGKOK)

กนิษฐา จันทร์ฉาย 4637232 PHPH/M
วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาเอกสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์

คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ : ธราดล เก่งการพานิช, พบ.ม., มณฑา เก่งการพานิช, ปร.ด., อำไพพณ เล็กสุภาพ ศศ.ม.

บทคัดย่อ

ปัจจุบันการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนประถมศึกษาเป็นปัญหาสำคัญและทุกภาคส่วนของสังคมต้องร่วมมือกันแก้ไขโดยด่วน การวิจัยกึ่งทดลองแบบกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังนี้ได้ประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาต่อการลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่4-6 โรงเรียนบำรุงวิทยาธนบุรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 116 คน ดำเนินการโปรแกรมสุขศึกษารวมระยะเวลา 11 สัปดาห์ ประกอบด้วยการวิเคราะห์และการจัดทำหลักสูตร 3 สัปดาห์ และจัดกิจกรรมตามแนวทางของโปรแกรมสุขศึกษาเป็นเวลา 8 สัปดาห์ รวบรวมข้อมูลก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรมสุขศึกษาด้วยแบบสอบถาม แบบสังเกต และสัมภาษณ์เชิงลึกนักเรียน ผู้ปกครอง ครูประจำชั้นประถมศึกษาและแม่ค้าในโรงเรียน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ Paired sample t–test

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการดำเนินการโปรแกรมสุขศึกษานักเรียนมีความรู้เกี่ยวกับขนมขบเคี้ยวเพิ่มขึ้น ($p<0.001$) โดยนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 มีความรู้เปลี่ยนแปลงมากที่สุดและนักเรินมีการกำกับตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยวดีขึ้น($p<0.001$) นักเรียนสามารถกำกับตนเองได้ดีขึ้นทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านการสังเกตตนเอง การตัดสินตนเอง และการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง ซึ่งการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเองเป็นด้านที่เพิ่มมากที่สุด ส่วนพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนพบว่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ($p<0.001$) โดยเฉพาะกลุ่มนักเรียนที่มีพฤติกรรมการบริโภคในระดับความเสี่ยงสูงมากมีสัดส่วนลดลงถึงร้อยละ 22.5 นอกจากนี้ในระยะติดตามผล 4 สัปดาห์ภายหลังการดำเนินโปรแกรมสิ้นสุดลงพบว่าพฤติกรรมการบริโภคยังยั่งยืนและลดลงอย่างต่อเนื่อง แสดงให้เห็นว่าการประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองร่วมกับการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมเพื่อลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4-6 ทำให้นักเรียนมีความรู้ มีการพัฒนาทักษะการกำกับตนเองในการบริโภคขนมขบเคี้ยวและมีพฤติกรรมการบริโภคขนมขบเคี้ยวที่ลดลง สามารถวิเคราะห์และเลือกซื้อขนมที่มีประโยชน์ต่อร่างกายได้และเป็นการสร้างสุขนิสัยของนักเรียนที่ดีในการบริโภคอาหาร ดังนั้นโรงเรียนควรมีนโยบายเพื่อลด/เลิกขายอาหารหรือขนมที่ไม่มีประโยชน์ พร้อมทั้งบูรณาการโปรแกรม สุขศึกษานี้เข้าไปเป็นส่วนหนึ่งของหลักสูตรวิชากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในหัวข้อเรื่องการสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรคเพื่อให้นักเรียนได้ฝึกทักษะการกำกับตนเองและเป็นการปลูกฝังบริโภคนิสัยที่ดีตั้งแต่วัยเด็กจะสามารถลดการบริโภคขนมขบเคี้ยวของนักเรียนลงได้

158 หน้า. ISBN 974-04-7308-3

A SELF-REGULATION PROGRAM ON DECREASING JUNK-FOOD CONSUMPTION AMONG STUDENTS IN BUMRUNGWITTHAYATHONBURI PRIMARY SCHOOL, BANGKOK

KANISTHA CHANCHAY 4637232 PHPH/M
M. Sc. (PUBLIC HEALTH) MAJOR IN HEALTH EDUCATION AND BEHAVIOR SCIENCES

THESIS ADVISORS: THARADOL KENGGANPANICH, M.A., MONDHA KENGGANPANICH, Ph.D., UMPAIPON LEKSUPAP, M.Ed.

ABSTRACT

Presently, junk food consumption of primary school students is an important problem and all social sectors must cooperatively solve this problem urgently. This quasi-experimental one-group pretest-posttest research was implemented by applying the concepts of self-regulation and participatory learning and aimed to study the effectiveness of a health education program on changing junk food consumption behaviors of primary school students in grades 4-6, Bumrungwitthayathonburi School, Bangkok Metropolis. The study group was composed of 116 students and the health education program lasted for 11 weeks, comprising an analysis and development of curriculum for 3 weeks and organizing health education activities for 8 weeks. Data were collected before and after the program using questionnaires, observation, and in depth-interviews with students, guardians, classroom students and the trade-women in the school. The data analysis was done by computing percentage, mean, standard deviation, and Paired sample t-test.

The study showed that after participating in the health education program, students' junk food knowledge was significantly increased ($p< 0.001$). Among grade 6 students it was found that knowledge had been mostly changed and there was a better self-regulation on junk food consumption ($p< 0.001$). Students had increased self-regulation in all 3 aspects (self-observation, self-judgment and self-reaction) and the highest increase was found in self-reaction. Significantly decreased junk food consumption behaviors was found ($p< 0.001$), especially among students whose junk food consumption behavior was at the "high" risk. The junk food consumption behavior of these students decreased by 22.5 percent. During the follow-up period after completion of the program, decreased junk food consumption behavior was found and the decrease was sustained. The program revealed the effectiveness of the application of the self-regulation concept and participatory learning on decreasing the junk food consumption behavior of grade 4-6 students. Participants demonstrated better skills in self-regulation of junk food consumption, decreased junk food consumption, and ability to analyze and to select useful snacks which promoted healthy food consumption habits. Therefore, schools should establish a policy on decreasing /quitting junk food and, a health education program should be integrated into the school curriculum called "Promoting health, fitness and disease prevention" in order to have students practice self-regulation skills and promote good food consumption habits in childhood which will help them decrease their junk food consumption behavior.

KEY WORDS: JUNK FOOD / CONSUMPTION / SELF-REGULATION / PRIMARY SCHOOL

158 P. ISBN 974-04-7308-3