

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการสร้างพลังอำนาจในการให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มต่อการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารของวัยรุ่นในระดับอุดมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินและเพื่อศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกาย ของวัยรุ่นในระดับอุดมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินหลังปรับเปลี่ยนพฤติกรรมกลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2553 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน ตั้งแต่ ท้วม, เริ่มอ้วน และอ้วน จำนวน 60 รายคน ที่ยินดีจะเข้าร่วมในการวิจัย โดยจับคู่เพศ ภาวะโภชนาการ อายุ ระดับการศึกษาที่ใกล้เคียงกัน และสุ่มเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองกลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการฝึกที่สร้างตามแนวคิดการสร้างพลังอำนาจและแนวคิดกระบวนการกลุ่มในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารและ กลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิตตามปกติ เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยแบบสอบถามพฤติกรรมการออกกำลังกายและการบริโภคอาหารและทดสอบสมรรถภาพทางกาย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าสถิติทีคู่

ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้หญิง ร้อยละ 55.5 ชาย 45.5 มีอายุเฉลี่ย = 20.4 ปี (SD= 1.83) เรียนอยู่ ชั้นปีที่ 2 ร้อยละ 50.7 มีน้ำหนักเฉลี่ย 58.6 กิโลกรัม (SD=13.4) ส่วนสูงเฉลี่ย 165.0 เซนติเมตร มีดัชนีมวลกายอยู่ในระดับปกติ ร้อยละ 30.0 มีภาวะโภชนาการเกินร้อยละ 42.0 จำนวนเงินค่าอาหารต่อเดือน เฉลี่ย 3,853 บาท มีพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลางร้อยละ 71.3 ไม่สูบบุหรี่ ร้อยละ 83.1 บริโภคเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ร้อยละ 47.7 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังซึ่งมีระยะห่างกัน 12 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลอง มีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ,BMI (ดัชนีมวลกาย),แรงบีบมือ, ความจุปอด,ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา,ความอ่อนตัวและสมรรถภาพ ระบบไหลเวียนเลือดและหายใจ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มควบคุม มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 คือ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

จากการทำวิจัยในครั้งนี้ชี้ให้เห็นว่าการสร้างพลังอำนาจโดยการให้บริการปรึกษาแบบกลุ่มกับวัยรุ่นในระดับอุดมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกิน สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารและพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Abstract

This quasi-experiment study focused evaluating on the effectiveness program to empowering young adults for behavior modification through group advisory service as counselor and consultant using the Health Empowerment Program (HEP). The intervention HEP included instructional mentoring concepts on self-efficacy development, exercise routine, and nutrition that was introduced to young adults who considered having excess food consumption contributing of over-weight or obesity. The study was aimed to determine the comparison outcome on causes and effects of the changes in student's physical fitness between groups in the period of 12 weeks. The participation subjects were the students from Suranaree University of Technology, Nakhon Ratchasima, academic year 2553 (2010). The volunteer of 60 students who were considered over-weight and relatively above average in body mass participated. The subjects were separated into two groups on the basis of similarly pairing by matching of sex, dietary consumption, age, class standing that had an equal size for control and experimental group of 30 people. The experimental group received HEP service sessions in group intended for modifying health behaviors, exercise routines, and food consumption habits. The control group was lived on its own routine lifestyle. Additional data were collected to observe for exercise levels, food consumption behavior, and physical fitness measurement. Statistic used for the data analysis represented by descriptive statistic including percentages, means, standard deviation, and the means comparison using the t-test analysis.

The results showed that there was 55.5 percent of female 45.5 percent of male with an average age of 20.4 years ($SD = 1.83$). With the class standing, there was 50.7 percent of sophomore with an average weight of 58.6 kg ($SD = 4.13$) and an average height of 165.0 cm. There was 30.0 percent of the subject considered relatively normal levels of body mass index and 42.0 percent was higher who reported of exceeding the amount of nutrition in relation to spending for meals on average of 3,853 baht (\$ 130) per month. The survey on exercise habits, the majority of students reported of a moderate level. On risk behavior, 71.3 percent was non-smoker and 83.1 percent consumed alcoholic drinks. The physical fitness measurement found 47.7 percent r was significant difference between before and after 12 weeks within the experimental group at the level of 0.05 including the heart rate while the body on the resting state, body mass index (BMI), hand grip strength, lung capacity, thigh muscles strength, flexibility, and blood circulation system and breathing performance. The physical fitness measurement result of the control group, there were significant differences on heart rate while body in the resting state and strength of muscles of legs at the level of 0.05.

The results from the study suggested that the self-efficacy empowering generated by the advisory services in group of young adults, the undergraduate students, with tendency towards obesity relating to over consuming nutrition can effectively be modified of routine behavior on their life styles, exercise, food consumption habits, and wellness of physical fitness.