



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๔-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

จากหนังสือพิมพ์คมชัดลึกออนไลน์ ฉบับประจำวันที ๕ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ หน้า

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>

'มศว'เปิดงานวิจัยโปรแกรมลดน้ำหนัก



'มศว'เปิดงานวิจัยโปรแกรมลดน้ำหนัก เน้น 3 Self หวังนักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมใช้ประโยชน์ กลุ่มเสี่ยงโรค

4ก.พ.2557 รศ.ดร.อังตินท์ อินทรกำแหง อาจารย์จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ผู้ทำงานวิจัยเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 self & PROMISE Model เปิดเผยว่า การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพโดยเฉพาะกับบุคคลที่ต้องการลดน้ำหนักหรือกลุ่มเสี่ยงทางด้านสุขภาพ ใช้เวลา 3-5 เดือนนั้นทางสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ยึด 2 แนวคิดคือ 3 Self (โมเดลสำหรับกลุ่มเสี่ยง) โดยต้องออกแบบชุดกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเสี่ยง โปรแกรมการลดน้ำหนักหรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องเน้นกระบวนการเรียนรู้ ที่ทำให้กลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพซึ่งเป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักมาก มีไขมันหรือคอเลสเตอรอล ทรานส์และเกิด 3 self คือ Self - efficacy จะเกิดได้จากบุคคลได้รับรู้ผลการกระทำจากต้นแบบหรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ใช้การเสริมแรง การพูดจูงใจ การกระตุ้นอารมณ์ บุคคลที่อยู่ในกลุ่มเสี่ยงจะเห็นผลดีของการกระทำนั้นโดยผ่านกระบวนการทางปัญญาด้วยการคิดของตัวเองก่อนแล้วถึงจะเชื่อและลงมือปฏิบัติตาม Self-regulation เป็นการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ให้กลุ่มเสี่ยง ได้สังเกตตัวเองผ่านผลการประเมินภาวะสุขภาพของเขาในปัจจุบัน โดยใช้ผลการตรวจร่างกาย ผลเลือด ผลBMI ให้กลุ่มเสี่ยงสังเกตว่ามีความเสี่ยงต่อโรคใดบ้าง

จากนั้นต้องใช้แรงจูงใจให้เขาได้เข้ามาดูแลตัวเองตามหลักของ Self-regulation นั้นเริ่มจากการสังเกตตั้งเป้าหมายหรือทำสัญญา ที่จะลดความเสี่ยงของปัญหาทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่นภายในสามเดือนหลังสิ้นสุด

โปรแกรม น้ำหนักลดลง 5 กิโลกรัม ส่วนเป้าหมายระยะสั้นก็มีพฤติกรรมที่ต้องกระทำหรือหลีกเลี่ยงคือ ช่วงวันหรือใน 1 สัปดาห์จะไม่กินขนมจุบจิบ จะออกกำลังกายทุกช่วงเย็นวันละ 10 นาทีหรืออาจจะมากกว่านั้น โดยสิ่งสำคัญต้องให้กลุ่มเสี่ยงวางแผนและออกแบบกิจกรรมในการปฏิบัติด้วยตนเองให้บรรลุเป้าหมายที่กลุ่มเสี่ยงตั้งใจไว้ ซึ่งนักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องทำใบงานให้กลุ่มเสี่ยงเขียน หรือวางแผนกิจกรรมแนวทางที่ตนเองต้องปฏิบัติและประเมิน เช่น ชั่งน้ำหนักด้วยตัวเองทุกวัน บันทึกอาหารพลังงานที่กินที่ใช้ไปเป็นประจำทุกวัน อาจทำเป็นกลุ่มหรือเป็นรายบุคคลก็ได้ การจะปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้นนั้น ต้องเน้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายโดยแบ่งเนื้อหาให้ความรู้ประมาณ 10-20% ทำกิจกรรมเกมเพื่อปรับความคิดทางปัญญาด้วยความสนุกและชวนให้เขามาทำกิจกรรมทุกครั้งประมาณ 30% เน้นฝึกทักษะโดยลงมือปฏิบัติทุกครั้งประมาณ 40-50% เพื่อให้เกิด Self-care อย่างถูกต้อง

“งานวิจัยการปรับพฤติกรรมสุขภาพบุคคลที่มีภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม ไม่ว่าจะเป็นโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิต ผู้ที่มีไขมันสูงหรือคอเลสเตอรอลสูง สามารถนำงานวิจัยชิ้นนี้ไปใช้ได้หรือแม้กระทั่งกลุ่มเสี่ยงจะนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองก็สามารถนำไปใช้ได้ ในส่วนของผู้ที่อยู่ในกลุ่มของนักปรับเปลี่ยนพฤติกรรมนั้น ต้องมีหลัก PROMISE Model (โมเดลสำหรับผู้จัดกิจกรรม) ต้องเป็นคนมองโลกในแง่ดี ต้องกำหนดตัวชี้วัดมุ่งผลสัมฤทธิ์ของโครงการปรับพฤติกรรมที่วัดได้ มีเทคนิคการจัดการเรียนรู้ที่ต้องสร้างแรงจูงใจภายในของกลุ่มเสี่ยงให้เกิดขึ้นทุกระยะของช่วงที่จัดกิจกรรม เพื่อให้กลุ่มเสี่ยงมีพลังในการดึงศักยภาพตนเองออกมาทำกิจกรรมด้วยตัวเอง อาจใช้วิธีการพูดคุยสัมภาษณ์เพื่อชี้ให้ตระหนักในปัญหาและรู้ว่ากลุ่มเสี่ยงเป็น คนมีความสามารถ หรือการตั้งรางวัล ซึ่งเป็นสิ่งจูงใจภายนอกก็ได้ ต้องใช้วิธีการเสริมแรงทางบวกโดยการชื่นชมให้รางวัลเมื่อพฤติกรรมเกิด เมื่อกลุ่มเสี่ยงปฏิบัติพฤติกรรมนั้นได้ผลสำเร็จ กลุ่มเสี่ยงจะเกิดความภาคภูมิใจ เกิดการเห็นคุณค่าในตัวเอง ผลลัพธ์ทางสุขภาพเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมพบว่า มีจำนวน 70% จากกลุ่มเสี่ยงทั้งหมดที่มีพฤติกรรม 3 self มีค่าดัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันชนิดดี ไขมันชนิดร้าย ความดันเลือดอยู่ในเกณฑ์ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรม”

รศ.ดร.อังศินันท์ กล่าวอีกว่าพฤติกรรมสุขภาพจะเปลี่ยนได้นั้น จะต้องเกิดความสมัครใจของกลุ่มเสี่ยง ไม่ได้เกิดจากการบังคับ ถ้ากลุ่มเสี่ยงยังไม่สมัครใจ หน้าที่ของนักปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ต้องให้ข้อมูลพร้อมคำแนะนำ ให้การยอมรับนับถือ ให้เห็นคุณค่า ให้ความไว้วางใจ ให้งบประมาณให้วัสดุอุปกรณ์เสริมและให้การสนับสนุนทางสังคม เพื่อนช่วยเพื่อ หรือจากคนในครอบครัว