



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

จากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที ๗ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ หน้า ๕ มูลค่าข่าว ๕๒,๒๐๐.-

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

SCIWATCH

มศว วิจัยโปรแกรมลดน้ำหนัก 3 Self

รศ.อังคินันท์ อินทรกำแหง สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ได้วิจัยออกแบบโมเดลปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ 3 self & PROMISE Model ร่วมกับอาสาสมัครที่ต้องการลดน้ำหนักหรือกลุ่มเสี่ยงทางด้านสุขภาพ จากนั้นทำการทดสอบพบว่า เมื่อสิ้นสุดโปรแกรม 70% ของกลุ่มเสี่ยงทั้งหมดที่มีพฤติกรรม 3 self มีค่าดัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันชนิดดี ไขมันชนิดร้าย ความดันเลือดอยู่ในเกณฑ์ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรม

โมเดล 3 self ประกอบด้วย Self-efficacy เกิดจากการรับรู้ผลการกระทำจากต้นแบบหรือการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ใช้การเสริมแรง การพุดจูงใจ การกระตุ้นอารมณ์ จินตนาการและลงมือปฏิบัติตาม Self-regulation เป็นการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ให้กลุ่มเสี่ยงรู้ถึงภาวะสุขภาพของตนเองว่าเสี่ยงต่อโรคใดบ้าง โดยใช้ผลการตรวจร่างกาย ผลเลือด ผล BMI จากนั้นต้องใช้แรงจูงใจให้เกิดการดูแลตัวเองตามหลักของ Self-regulation ซึ่งเริ่มจากการสังเกต ตั้งเป้าหมายหรือทำสัญญา ที่จะลดความเสี่ยงของปัญหาทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น ใน 1 สัปดาห์จะไม่กินขนมจุบจิบ จะออกกำลังกายวันละ 10 นาที