



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๔๙-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๘-๐๓๑๑

จากหนังสือพิมพ์มติชน ฉบับประจำวันที ๑๔ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ หน้า ๒๓ มูลค่าข่าว ๔๗,๐๒๕.-

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



● 'มศว'วิจัยลดน้ำหนัก

นางอังคินันท์ อินทรกำแหง อาจารย์สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เปิดเผยว่า งานวิจัยเรื่องการปรับพฤติกรรมสุขภาพ 3 self & PROMISE Model เป็นการปรับพฤติกรรมสุขภาพโดยเฉพาะกับบุคคลที่ต้องการลดน้ำหนักหรือกลุ่มเสี่ยงทางด้านสุขภาพใช้เวลา 3-5 เดือน โดย 3 self คือ Self-efficacy เกิดจากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ใช้การเสริมแรง การพูดจูงใจ Self-regulation เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้กลุ่มเสี่ยงได้สังเกตตัวเองผ่านผลการประเมินภาวะสุขภาพในปัจจุบัน และ Self-regulation เริ่มจากการสังเกต ตั้งเป้าหมายหรือทำสัญญาที่จะลดความเสี่ยงของปัญหาทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น ภายใน 3 เดือนหลังสิ้นสุดโปรแกรม น้ำหนักลดลง 5 กิโลกรัม ส่วนเป้าหมายระยะสั้น ก็มีพฤติกรรมที่ต้องกระทำหรือหลีกเลี่ยง คือ ช่วงวันหรือใน 1 สัปดาห์ จะไม่กินขนมจุบจิบ จะออกกำลังกาย

กายทุกช่วงเย็นวันละ 10 นาที หรืออาจจะมากกว่านั้น