



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๔-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๔-๐๓๑๑

จากหนังสือพิมพ์คมชัดลึก ฉบับประจำวันที ๑๖ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ หน้า ๑๑ มูลค่าข่าว ๑๑๔,๖๙๙.-

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

มศววิจัยโปรแกรมลดน้ำหนักเน้น '3 เซลล์' เชื่อปรับพฤติกรรมใช้ประโยชน์กลุ่มเสี่ยงโรค

● รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง อาจารย์จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) ผู้ทำงานวิจัยเรื่องการปรับพฤติกรรมสุขภาพ 3 self & PROMISE Model เปิดเผยว่า การปรับพฤติกรรมสุขภาพโดยเฉพาะกับบุคคลที่ต้องการลดน้ำหนักหรือกลุ่มเสี่ยงทางด้านสุขภาพ ใช้เวลา 3-5 เดือน สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ยึด 2 แนวคิดคือ 3 Self (โมเดลสำหรับกลุ่มเสี่ยง) โดยต้องออกแบบชุดกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเสี่ยง โปรแกรมการลดน้ำหนัก หรือปรับเปลี่ยนพฤติกรรมต้องเน้นกระบวนการเรียนรู้ ที่ทำให้กลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพซึ่งเป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักมาก มีไขมันหรือคอเลสเตอรอล ทรชนัก และเกิด 3 self คือ Self-efficacy โดยใช้ผลการตรวจร่างกาย ผลเลือด ผล BMI ให้กลุ่มเสี่ยงสังเกตว่ามีความเสี่ยงต่อโรคได้บ้าง จากนั้นต้องใช้แรงจูงใจให้เขาได้เข้ามาดูแลตัวเองตามหลักของ

Self-regulation นั้นเริ่มจากการสังเกต ตั้งเป้าหมายหรือทำสัญญา ที่จะลดความเสี่ยงของปัญหา ทั้งระยะสั้นและระยะยาว เช่น ภายในสามเดือน หลังสิ้นสุดโปรแกรม น้ำหนักลดลง 5 กิโลกรัม ส่วนเป้าหมายระยะสั้นก็มีพฤติกรรมที่ต้องกระทำ หรือหลีกเลี่ยงคือ ช่วงวันหรือใน 1 สัปดาห์ จะไม่กินขนมจุกจิก จะออกกำลังกายทุกช่วงเย็นวันละ 10 นาทีหรืออาจจะมีมากกว่านั้น การจะปรับพฤติกรรมให้ดีขึ้นนั้น ต้องเน้นกิจกรรมการเรียนรู้ที่หลากหลายโดยแบ่งเนื้อหาให้ความรู้ประมาณ 10-20% ทำกิจกรรมเกมเพื่อปรับความคิดทางปัญญาด้วยความสนุกและชวนให้เขาทำกิจกรรมทุกครั้งประมาณ 30% เน้นฝึกทักษะโดยลงมือปฏิบัติทุกครั้งประมาณ 40-50% เพื่อให้เกิด Self-care อย่างถูกต้อง “งานวิจัยการปรับพฤติกรรมสุขภาพบุคคลที่มีภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม ไม่

ว่าจะเป็นโรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิต ผู้ที่มีไขมันสูงหรือคอเลสเตอรอลสูง สามารถนำงานวิจัยชิ้นนี้ไปใช้ได้ หรือแม้กระทั่งกลุ่มเสี่ยงจะนำไปปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตัวเองก็สามารถนำไปใช้ได้ ผลลัพธ์ทางสุขภาพเมื่อสิ้นสุดโปรแกรมพบว่า มีจำนวน 70% จากกลุ่มเสี่ยงทั้งหมดที่มีพฤติกรรม 3 self มีค่าดัชนีมวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันชนิดดี ไขมันชนิดร้าย ความดันเลือดอยู่ในเกณฑ์ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรม” รศ.ดร.อังคินันท์ กล่าวอีกว่า พฤติกรรมสุขภาพจะเปลี่ยนได้นั้น จะต้องเกิดจากความสมัครใจของกลุ่มเสี่ยง ไม่ได้เกิดจากการบังคับ ถ้ากลุ่มเสี่ยงยังไม่สมัครใจ หน้าทีของนักปรับพฤติกรรมต้องให้ข้อมูลพร้อมคำแนะนำ ให้การยอมรับนับถือ ให้เห็นคุณค่า ให้ความไว้วางใจ ให้งบประมาณให้วัสดุอุปกรณ์เสริมและให้การสนับสนุนทางสังคม เพื่อนช่วยเพื่อ หรือจากคนในครอบครัว