



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

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

จากหนังสือพิมพ์ข่าวสด (กรอบข่าว) ฉบับประจำวันที ๒๗ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ หน้า ๒๕ มูลค่าข่าว ๑๗๕,๓๒๐.-

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

รายงาน **WIKU** โปรแกรมลดน้ำหนัก โมเดลจูงใจกลุ่มเสี่ยง



คอเลสเตอรอล ตระหนักและเกิด 3 self คือ Self-efficacy จะเกิดได้จากบุคคล ได้รับรู้ผล การกระทำจากต้นแบบหรือการแลกเปลี่ยน ประสบการณ์ โดยผ่านกระบวนการทาง ปัญญาด้วยการคิดของตัวเองก่อน แล้วถึง จะเชื่อและลงมือปฏิบัติตาม

Self-regulation จัดกิจกรรมการเรียนรู้ให้ กลุ่มเสี่ยง ได้สังเกตตัวเองผ่านผลการประเมิน ภาวะสุขภาพปัจจุบัน โดยใช้ผลการตรวจร่างกาย ผลเลือด ผล BMI ให้กลุ่มเสี่ยงสังเกตว่ามี ความเสี่ยงต่อโรคใดบ้าง จากนั้นต้องใช้แรง จูงใจให้ดูแลตัวเอง

ตามหลักของ Self-regulation เริ่มจาก การสังเกต ตั้งเป้าหมาย ที่จะลดความเสี่ยง ของปัญหา เช่น ภายในสามเดือนหลังสิ้นสุด โปรแกรม น้ำหนักลดลง ๕ กิโลกรัม ระยะสั้น เช่น ไม่นกินขนมจุบจิบ ออกกำลังกายทุก ช่วงเย็น

โดยสิ่งสำคัญต้องให้กลุ่มเสี่ยงวางแผน และออกแบบกิจกรรมด้วยตนเอง ซึ่งนักปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมต้องทำใบงานให้กลุ่มเสี่ยง วางแผนกิจกรรม เช่น บันทึกอาหารพลังงาน ทุกวัน เน้นฝึกทักษะโดยลงมือปฏิบัติทุกครั้ง ประมาณ 40-50 เปอร์เซ็นต์



งานวิจัยปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพบุคคล ที่มีภาวะเสี่ยงที่จะเป็นโรคที่เกิดจากพฤติกรรม ไม่ว่าจะจะเป็นโรคอ้วน เบาหวาน ความดัน โลหิต ผู้ที่มีไขมันสูงหรือคอเลสเตอรอลสูง ผลลัพธ์ทางสุขภาพเมื่อสิ้นสุดโปรแกรม พบว่า 70 เปอร์เซ็นต์ จากกลุ่มเสี่ยง ทั้งหมดที่มีพฤติกรรม 3 self มีค่าดัชนี มวลกาย ระดับน้ำตาลในเลือด ไขมันชนิดดี ไขมันชนิดร้าย ความดันเลือดอยู่ในเกณฑ์ ดีขึ้นกว่าก่อนเข้าโปรแกรม

งานวิจัยเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม สุขภาพ "3 self & PROMISE Model" โดย รศ.ดร.อังคินันท์ อินทรกำแหง อาจารย์ จากสถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ (มศว) เผยว่า การปรับ พฤติกรรมสุขภาพโดยเฉพาะกับบุคคลที่ ต้องการลดน้ำหนักหรือกลุ่มเสี่ยงด้าน สุขภาพ ใช้เวลา 3-5 เดือนนั้น ทางสถาบัน วิจัยพฤติกรรมศาสตร์ ยึด 2 แนวคิดคือ 3 Self (โมเดลสำหรับกลุ่มเสี่ยง) โดยต้อง ออกแบบชุดกิจกรรมร่วมกับกลุ่มเสี่ยง

โปรแกรมการลดน้ำหนักหรือปรับ เปลี่ยนพฤติกรรมต้องเน้นกระบวนการ เรียนรู้ ที่ทำให้กลุ่มเสี่ยงด้านสุขภาพซึ่ง เป็นกลุ่มที่มีน้ำหนักมาก มีไขมันหรือ