

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. สุปรียา ตันสกุล
ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
2. รองศาสตราจารย์ ดร. อาภาพร เผ่าวัฒนา
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรวดี จงสุวัฒน์
ภาควิชาโภชนวิทยา
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
4. ดร. ทศนีย์ รวีวรกุล
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
5. นายแพทย์ อรรถพล เกิดอรุณสุขศรี
นายแพทย์ชำนาญการพิเศษ
หัวหน้าฝ่ายวิชาการ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์

ภาคผนวก ข

เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

1. เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับภาษาไทย
2. เอกสารรับรองจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ ฉบับภาษาอังกฤษ



เอกสารรับรองโครงการวิจัย
โดยคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

เอกสารรับรองเลขที่	MUPH 2012-165
ชื่อโครงการ :	ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร
รหัสโครงการ :	137/2555
ชื่อหัวหน้าโครงการ :	นางวิกิรัตน์ แก้วเทศ
หน่วยงานที่สังกัด :	หลักสูตร วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (สาธารณสุขศาสตร์) สาขาวิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล
เอกสารที่รับรอง :	1. แบบเสนอโครงการวิจัย 2. เอกสารชี้แจงผู้เข้าร่วมการวิจัย 3. หนังสือยินยอมตนให้ทำการวิจัย 4. แบบการเก็บรวบรวมข้อมูล/โปรแกรมหรือกิจกรรม
วันที่รับรอง :	5 กรกฎาคม 2555
วันที่หมดอายุ :	4 กรกฎาคม 2556

ขอรับรองว่าโครงการดังกล่าวข้างต้นได้ผ่านการพิจารณาเห็นชอบโดยสอดคล้องกับคำประกาศเฮลซิงกิจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ลงนาม
 (รองศาสตราจารย์สุธรรม นันทมงคลชัย)
 ประธานคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ลงนาม
 (รองศาสตราจารย์พิทยา จารุพูนผล)
 คณบดีคณะสาธารณสุขศาสตร์



Certificate of Approval
Ethical Review Committee for Human Research
Faculty of Public Health, Mahidol University

COA. No. MUPH 2012-165

Protocol Title : EFFECTS OF DIETARY AND PHYSICAL ACTIVITY BEHAVIORS PROMOTION PROGRAM FOR OVERWEIGHT STUDENTS IN BANGKOK METROPOLITAM SCHOOL

Protocol No. : 137/2555

Principal Investigator : Mrs. Viparut Kaewtas

Affiliation : Master of Science (Public Health) Program in Public Health Nursing
Faculty of Public Health, Mahidol University

Approval Includes :

1. Project proposal
2. Information sheet
3. Informed consent form
4. Data collection form/Program or Activity plan

Date of Approval : 5 July 2012

Date of Expiration : 4 July 2013

The aforementioned project have been reviewed and approved according to the Declaration of Helsinki by Ethical Review Committee for Human Research, Faculty of Public Health, Mahidol University.



(Assoc. Prof. Sutham Nanthamongkolchai)

Chairman of Ethical Review Committee for Human Research



(Assoc. Prof. Phitaya Charupoonphol)

Dean of Faculty of Public Health

ภาคผนวค ค เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

- แผนการจัดกิจกรรมโครงการวิจัย เรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร”
- คู่มือแนวทางการสร้างเสริมสุขภาพเรื่อง “ปรับสิ่งแวดล้อมศักดิ์ ช่วยหนูพิชิตอ้วน”

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- แบบวัดสำหรับเด็กนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน เรื่อง “ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร”

แผนการจัดกิจกรรม

โครงการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมทางกายในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

บทนำ

ปัจจุบันภาวะโภชนาการเกินและโรคอ้วนในเด็กวัยเรียนมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อยๆ ตามกระแสบริโภคนิยมและการใช้ชีวิตแบบสังคมเมืองที่ส่งผลให้เด็กมีพฤติกรรมบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เหมาะสม ซึ่งผลกระทบที่มักเกิดขึ้นกับเด็กที่มีภาวะโภชนาการเกิน ได้แก่ การมีกระดูกขาโก่ง มีท่าเดินที่ผิดปกติ ปัญหาทางเดินหายใจผิดปกติทำให้นอนกรน หายใจลำบากหรือหยุดหายใจขณะหลับ ทำให้ออกซิเจนไม่เพียงพอ จึงมีผลกระทบต่อความจำ การเรียนรู้ มีภาวะเครียด ขาดความมั่นใจและกังวลใจเมื่อถูกล้อเลียน ทำให้ไม่กล้าแสดงความคิดเห็น สาเหตุหนึ่งของการเรียนตกกลาง มีระดับความรู้ปัญหาและพัฒนาการสมวัยต่ำลง และปัญหาภาวะโภชนาการเกินไม่ได้เป็นปัญหาระดับบุคคลเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อประเทศในแง่คุณภาพประชากรอันเกิดจากการลดประสิทธิภาพในการทำงาน การเจ็บป่วย และการเสียชีวิตก่อนวัยอันควร หากยังคงเพิ่มขึ้นจะส่งผลให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่อ้วนและมีคุณภาพชีวิตลดลง

โปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมทางกายในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินนี้ นำแนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคมมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเพิ่มความสามารถของตนเองในการที่จะกระทำพฤติกรรมทางกายเพื่อป้องกันการเกิดโรคอ้วน โดยการเรียนรู้จะเน้นการสังเกตผ่านตัวแบบในการพัฒนาความสามารถตนเอง ร่วมกับการปรับตัวกำหนดทางสิ่งแวดล้อม โดยใช้การเสริมแรงเชิงบวกและการจัดเตรียมสิ่งแวดล้อม ซึ่งจะนำไปสู่การกระทำพฤติกรรมทางกาย และการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งผลกรวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์สำหรับเด็กนักเรียนในการเรียนรู้เพื่อเพิ่มความสามารถของตนเองในการที่จะกระทำพฤติกรรมทางกายเพื่อป้องกันการเกิดโรคอ้วน เพื่อให้เด็กมีคุณภาพชีวิตที่ดีลดความเสี่ยงของการเกิดโรคในอนาคต

ผลลัพธ์ที่ต้องการศึกษา ประกอบด้วย

1. ผลลัพธ์ภายในบุคคล ได้แก่ ความสามารถของตนเองในการปรับพฤติกรรมมารบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการปรับพฤติกรรมมารบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมมารบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย
2. ผลลัพธ์ด้านการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อม ได้แก่ การเสริมแรงเชิงบวก การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้เกิดการปรับพฤติกรรม จาก ครู ผู้ปกครอง

แผนการจัดกิจกรรม

แผนการจัดกิจกรรม	กิจกรรมเรียนรู้กลุ่มเด็กนักเรียน			กิจกรรมปรับเปลี่ยนด้านสิ่งแวดล้อม	
	กิจกรรมครั้งที่ 1	กิจกรรมครั้งที่ 2	กิจกรรมครั้งที่ 3	กิจกรรมกลุ่มครู	กิจกรรมกลุ่มผู้ปกครอง
แผนกิจกรรม	การพัฒนาความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย	การพัฒนาความคาดหวังในผลลัพธ์ของกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย	การพัฒนาความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกาย	“ปรับสิ่งแวดล้อมลึกนิต ช่วยหนูพิชิตอ้วน”	“ปรับสิ่งแวดล้อมลึกนิต ช่วยหนูพิชิตอ้วน”



คู่มือการสร้างเสริมสุขภาพ
“ปรับสิ่งแวดล้อมทัศนคติ ช่วยหนูพิชิตอ้วน”



จัดทำโดย
นางวิภารัตน์ แก้วเทศ
ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

แบบสอบถาม เรื่อง ผลของโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายในนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกิน โรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการประเมินผลการศึกษาวิจัยโปรแกรมส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่มีภาวะโภชนาการเกิน ในเด็กนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4-5 อายุ 10 -11 ปี โดยการนำแนวคิดทฤษฎีปัญญาสังคมมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้เพื่อเพิ่มความสามารถของตนเองในการที่จะกระทำพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและการมีกิจกรรมทางกายเพื่อป้องกันการเกิดโรคอ้วน โดยการเรียนรู้จะเน้นการสังเกตผ่านตัวแบบในการพัฒนาความสามารถตนเอง ร่วมกับการปรับตัวกำหนดทางสิ่งแวดล้อม โดยใช้การเสริมแรงเชิงบวกและการจัดเตรียมสิ่งแวดล้อม เพื่อให้เกิดการกระทำพฤติกรรม ซึ่งทุกคำตอบที่ได้จะเป็นประโยชน์ในการนำมาประยุกต์ใช้เป็นแนวทางสำหรับการส่งเสริมพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายที่สามารถนำมาใช้ประโยชน์ได้จริงในชีวิตประจำวัน โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. แบบสอบถามที่ใช้ในงานวิจัยชุดนี้มีทั้งหมด 4 ส่วนคือ

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลลักษณะประชากร และภาวะโภชนาการของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับ เพศ อายุ รายได้ จำนวนเงินค่าขนมที่ได้รับจากผู้ปกครอง การเลือกซื้ออาหาร และการประเมินรูปร่างของบิดามารดาตามการรับรู้ของนักเรียน จำนวน 10 ข้อ เป็นคำถามแบบปลายเปิด ให้เลือกตอบ

ส่วนที่ 2 แบบวัดความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย จำนวน 10 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ โดยให้เด็กนักเรียนเลือกตอบให้ตรงกับความคิดเห็น โดยการประยุกต์จากการทบทวนวรรณกรรม

ส่วนที่ 3 แบบวัดความคาดหวังในผลลัพธ์จากการกระทำพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย จำนวน 10 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ โดยให้เด็กนักเรียนเลือกตอบให้ตรงกับความคิดเห็น โดยการประยุกต์จากการทบทวนวรรณกรรม

ส่วนที่ 4 แบบวัดพฤติกรรมกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย จำนวน 10 ข้อ ลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ โดยให้เด็กนักเรียนเลือกตอบให้ตรงกับความคิดเห็น โดยการประยุกต์จากการทบทวนวรรณกรรม

เลขที่แบบสอบถาม.....

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความที่เป็นจริงเกี่ยวกับตัวนักเรียนลงในช่องว่างที่เว้นไว้หรือเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่าง ()

ข้อมูลเกี่ยวกับนักเรียน

1. เพศ ชาย หญิง

2. กำลังเรียนอยู่ในระดับชั้น ป. 4 ป. 5

3. ปัจจุบันนักเรียนอายุ.....ปี (ปีเต็ม)

4. โดยส่วนใหญ่อาหารกลางวันที่นักเรียนรับประทานได้มาจากไหน
() นำมาจากบ้าน () โรงเรียนจัดหาให้ () ซื้อจากร้านค้าในโรงเรียน

5. นักเรียนได้รับเงินค่าขนมมาโรงเรียนวันละ.....บาท

6. ในการเลือกซื้ออาหารรับประทานนักเรียนคำนึงถึงสิ่งใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ราคา () ความสะอาด () คุณค่าทางอาหาร
() รสชาติ () ความชอบ () ซื้อตามเพื่อน/โฆษณา

7. ขณะนี้นักเรียนคิดว่าตนเองมีรูปร่างอย่างไร

- () ผอม () ท้วม
() สมส่วน () อ้วน

สำหรับผู้วิจัย

ครั้งที่..... วันที่.....

น้ำหนัก.....กิโลกรัม

ส่วนสูง.....เซนติเมตร

ข้อมูลเกี่ยวกับการรับประทานอาหารประจำวันของครอบครัว

8. ส่วนใหญ่ที่บ้านของนักเรียนรับประทานอาหาร

- () ปรุงเองที่บ้าน () ซื้ออาหารสำเร็จรูป

สำหรับผู้ที่ตอบว่าซื้ออาหารสำเร็จรูปให้ข้ามไปตอบเฉพาะข้อ 10

9. ส่วนใหญ่ใครเป็นผู้ดูแลทำอาหารให้นักเรียนรับประทานที่บ้าน (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)





- () บิดา () มารดา
() ปู่/ย่า/ตา/ยาย () อื่นๆ ระบุ.....

10. ส่วนใหญ่ที่บ้านจะรับประทานอาหารประเภทใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () แกงจืด
() ประเภททอด เช่น ไก่ทอด หมูทอด ไส้กรอกทอด ไข่เจียว
() แกงกะทิ
() พิซซ่า
() ผัดผักรวม
() อื่นๆ ระบุ.....

ส่วนที่ 2 ถ้ามีข้อแนะนำเกี่ยวกับเรื่องกรกิน/การมีกิจกรรมทางกายที่ดีที่สุดสุขภาพของนักเรียนๆจะมีความมั่นใจว่าตนเองจะทำได้ขนาดไหน





ให้เลือกทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่นักเรียนเลือก ตามเกณฑ์ดังนี้


-  มั่นใจมากที่สุด หมายถึง นักเรียนมั่นใจมากที่สุดว่าจะสามารถทำได้
-  มั่นใจมาก หมายถึง นักเรียนมั่นใจมากว่าจะสามารถทำได้
-  มั่นใจเล็กน้อย หมายถึง นักเรียนมั่นใจเล็กน้อยว่าจะสามารถทำได้
-  ไม่มั่นใจเลย หมายถึง นักเรียนไม่มั่นใจเลยว่าจะสามารถทำได้

ลำดับ	ข้อความ	 มั่นใจ มากที่สุด	 มั่นใจ มาก	 มั่นใจ เล็กน้อย	 ไม่มั่นใจ เลย
1.	นักเรียนมั่นใจมากน้อยเพียงใดว่านักเรียนจะสามารถกินอาหารมื้อเช้าทุกวัน				
2.	นักเรียนมั่นใจมากน้อยเพียงใดว่านักเรียนจะสามารถกินผักได้ทุกมื้อ				
3.				
10.	นักเรียนมั่นใจมากน้อยเพียงใดว่านักเรียนจะสามารถออกกำลังกาย เช่น กระโดดเชือก เล่นแบดมินตัน เล่นฟุตบอล สปีดดาห์ล 3-5 วัน วันละ 20 นาที				

ส่วนที่ 3 ถ้ามีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับเรื่องกรกิน/การมีกิจกรรมทางกายที่ดีต่อสุขภาพในความคิดของนักเรียนเองคิดว่าจะมีความเป็นไปได้มากน้อยแค่ไหนตามความรู้สึกความเชื่อที่มีอยู่ในขณะนี้

ให้เลือกทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่นักเรียนเลือก ตามเกณฑ์ดังนี้

-  เป็นไปได้มากที่สุด หมายถึง นักเรียนคิดว่าเป็นไปได้มากที่สุด
-  เป็นไปได้มาก หมายถึง นักเรียนคิดว่าเป็นไปได้มาก
-  เป็นไปได้น้อย หมายถึง นักเรียนคิดว่าเป็นไปได้น้อย
-  เป็นไปไม่ได้เลย หมายถึง นักเรียนคิดว่าเป็นไปไม่ได้เลย

ลำดับ	ข้อความ	 เป็นไปได้มากที่สุด	 เป็นไปได้มาก	 เป็นไปได้น้อย	 เป็นไปไม่ได้เลย
1.	นักเรียนคิดว่าถ้านักเรียนกินอาหารมื้อเช้า จะทำให้ฉันไม่กินอาหารหรือขนมระหว่างมือ จะช่วยลดน้ำหนักได้				
2.	นักเรียนคิดว่าถ้านักเรียนเพิ่มการกินผักและผลไม้ทุกวัน จะทำให้น้ำหนักลดลงได้				
3.				
10.	นักเรียนคิดว่าถ้านักเรียนออกกำลังกาย เช่น กระโดดเชือก เล่นฟุตบอลเล่นแบดมินตัน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละ 20 นาที จะทำให้น้ำหนักลดลงได้				

ส่วนที่ 4 **ขณะนี้นักเรียน มีข้อปฏิบัติตัวอย่างไร เกี่ยวกับการเลือกอาหารกิน/การมีกิจกรรมทางกาย**

มีคำตอบให้เลือก 4 คำตอบ ขอให้ตอบตรงกับการปฏิบัติจริงที่ได้ทำภายใน 1 สัปดาห์ที่ผ่านมา

ลำดับ	ข้อความ	5-7 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่เคยทำเลย
1.	ฉันกินอาหารเช้า เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก				
2.	ฉันกินผัก				
3.				
10.	ฉันออกกำลังกาย เช่น กระโดดเชือก เล่นแบดมินตัน เล่นฟุตบอล สัปดาห์ละ 3-5 วัน วันละ 20 นาที				

ภาคผนวก ง

ตารางที่ 1 แสดงคะแนนเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเฉลี่ย ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรม การบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย โดยรวมของทั้ง 3 ระยะของการทดลอง

ตัวแปร	กลุ่มทดลอง (n=30)		กลุ่มเปรียบเทียบ (n= 31)	
	\bar{X}	S.D	\bar{X}	S.D
ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรม การบริโภคอาหาร	19.76	1.74	17.68	2.39
ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรม กิจกรรมทางกาย	13.47	1.32	12.35	2.11
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำพฤติกรรม การบริโภคอาหาร	20.03	1.39	17.17	2.80
ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการกระทำพฤติกรรม กิจกรรมทางกาย	13.34	1.23	12.32	1.71
พฤติกรรมการบริโภคอาหาร	11.27	2.03	10.32	2.75
พฤติกรรมกิจกรรมทางกาย	7.81	1.78	7.52	2.12

ภาคผนวก จ
ตารางแสดงการจำแนกรายข้อ

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรายข้อระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลอง และระยะติดตามผล ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
		กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ
ความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย							
1.	สามารถกินอาหารมือเช้า.....	2.80	3.29	3.50	3.10	3.50	3.35
2.	สามารถกินผัก.....	2.90	2.93	3.13	3.00	3.47	2.87
3.	สามารถดื่มนมจืด.....	3.43	3.25	3.43	2.94	3.77	2.97
4.	สามารถกินผลไม้.....	3.47	3.22	3.50	3.13	3.50	3.23
5.	ไม่กินขนมขบเคี้ยว.....	2.80	2.45	2.87	2.80	3.07	2.71
6.	สามารถดื่มน้ำเปล่า.....	3.27	2.68	3.47	2.55	3.43	2.55
7.	จะวิ่งเล่นกับเพื่อน.....	3.23	3.03	3.50	3.16	3.57	3.26
8.	จะออกไปวิ่งหรือเดิน.....	3.30	3.16	3.43	3.13	3.63	3.13
9.	สามารถมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ.....	3.27	3.03	3.33	3.32	3.47	3.00
10.	สามารถออกกำลังกาย.....	2.93	2.80	3.33	3.13	3.40	2.90
ความคาดหวังในผลลัพธ์จากการกระทำพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย							
1	ถ้ากินอาหารมือเช้า.....	2.93	2.97	3.60	2.87	3.70	3.26
2	ถ้าเพิ่มการกินผักและผลไม้.....	3.47	3.19	3.60	3.35	3.73	3.26
3	ถ้าดื่มนมจืดพร้อมไขมัน.....	3.13	3.13	3.43	3.06	3.67	3.13
4	ถ้าลดกินไอศกรีม.....	2.90	3.00	3.27	2.64	3.63	2.68
5	ถ้าดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน.....	3.10	2.77	3.20	2.13	3.00	2.16
6	ถ้างดกินอาหารหรือขนม.....	2.8	2.74	3.47	2.55	3.47	2.61
7	ถ้าไปวิ่งเล่น.....	3.53	3.23	3.70	3.23	3.90	3.23
8	ถ้าไปวิ่งเล่นกลางแจ้ง.....	2.60	2.39	2.27	2.19	2.40	2.58

ข้อ	ข้อคำถาม	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		ระยะติดตามผล	
		กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ	กลุ่มทดลอง	กลุ่มเปรียบเทียบ
9	ถ้ามีกิจกรรมทางกายเพียงพอ.....	3.37	3.68	3.67	3.52	3.63	3.23
10	ถ้าออกกำลังกาย.....	3.43	3.19	3.70	3.29	3.83	3.23
พฤติกรรมกรบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกาย							
1	ฉันกินอาหารเช้า เช่น ข้าวต้ม โจ๊ก	1.37	2.23	2.23	2.23	2.50	2.23
2	ฉันกินผัก	1.80	1.97	2.13	2.00	2.33	2.03
3	ฉันดื่มนมจืดพร่องไขมัน.....	2.10	2.10	2.73	1.94	2.67	1.90
4	ฉันกินอาหารที่มีรสหวาน	1.37	1.42	1.90	1.61	1.90	1.52
5	ฉันดื่มน้ำอัดลม น้ำหวาน.....	1.17	1.45	1.83	1.39	1.80	1.35
6	ฉันกินฉันกินขนมขบเคี้ยว.....	1.00	1.06	1.53	1.32	1.43	1.23
7	ฉันดูโทรทัศน์ หรือเล่นเกม	1.77	2.00	1.93	1.90	1.67	1.94
8	เวลาพักกลางวันที่โรงเรียน	2.17	2.10	2.20	2.13	2.40	1.77
9	หลังเลิกเรียนฉันไปทำกิจกรรมกลางแจ้ง	1.37	1.55	1.57	1.58	1.47	1.61
10	ฉันออกกำลังกาย	1.67	1.90	2.23	2.13	3.00	1.94

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมทางโภชนาการและกิจกรรมทางกายข้ามเนกตามระยะเวลา

คำถาม	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง				คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	หลังการทดลอง				คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	ติดตามผล				คะแนนเฉลี่ยรายข้อ
		มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจเล็กน้อย	ไม่มั่นใจเลย		มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจเล็กน้อย	ไม่มั่นใจเลย		มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจเล็กน้อย	ไม่มั่นใจเลย	
1.สามารถกินอาหารมื้อเช้า...	ทดลอง	8	9	12	1	2.80	18	9	3	0	3.50	18	9	3	0	3.50
		26.7	30.0	40.0	3.3		60.0	30.0	10.0	0.0		60.0	30.0	10.0	0.0	
	เปรียบเทียบ	17	7	6	1	3.29	10	14	7	0	3.10	17	9	4	1	3.35
		54.8	22.6	19.4	3.2		32.3	45.2	22.6	0.0		54.8	29.9	12.9	3.2	
2.สามารถกินผัก.....	ทดลอง	7	13	0	10	2.90	12	10	8	0	3.13	17	10	3	0	3.47
		23.3	43.3	0.0	33.3		40.0	33.3	26.7	0.0		56.7	33.3	10.0	0.0	
	เปรียบเทียบ	12	6	12	1	2.93	11	10	9	1	3.00	9	10	11	1	2.87
		38.7	19.4	38.7	3.3		35.5	32.3	29.9	3.2		29.0	32.3	35.5	3.2	
3.สามารถดื่มเครื่องดื่มพร้อมไขมัน	ทดลอง	17	10	2	1	3.43	15	13	2	0	3.43	23	7	0	0	3.77
		56.7	33.3	6.7	3.3		50.0	43.3	6.7	0.0		76.7	23.3	0.0	0.0	
	เปรียบเทียบ	17	5	0	9	3.25	11	8	11	1	2.94	12	8	9	2	2.97
		54.8	16.2	0.0	29.0		35.5	25.8	35.5	3.2		38.7	25.8	29.0	6.5	
4.สามารถกินผลไม้.....	ทดลอง	17	10	0	3	3.47	18	9	3	0	3.50	18	9	3	0	3.50
		56.7	33.3	0.0	10.0		60.0	30.0	10.0	0.0		60.0	30.0	10.0	0.0	
	เปรียบเทียบ	14	11	5	1	3.22	13	10	7	1	3.13	15	8	8	0	3.23
		45.2	35.5	16.1	3.2		41.9	32.3	22.6	3.2		48.4	25.8	25.8	0.0	
5.ไม่กินขนมขบเคี้ยว....	ทดลอง	7	11	11	1	2.80	10	10	6	4	2.87	10	14	4	2	3.07
		23.3	36.7	36.7	3.3		33.3	33.3	20.0	13.3		33.3	46.7	13.3	6.7	
	เปรียบเทียบ	6	6	15	4	2.45	9	10	9	3	2.80	8	10	9	4	2.71
		19.4	19.4	48.4	12.9		29.0	32.3	29.0	9.7		25.8	32.3	29.0	12.9	

ตารางที่ 5 จำนวนและร้อยละของความสามารถของตนเองในการกระทำพฤติกรรมทางโภชนาการและกิจกรรทางกาย (ต่อ)

คำถาม	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	ติดตามผล				คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	
		มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจเล็กน้อย	ไม่มั่นใจเลย	มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจเล็กน้อย	ไม่มั่นใจเลย		มั่นใจมากที่สุด	มั่นใจมาก	มั่นใจเล็กน้อย	ไม่มั่นใจเลย		
6.สามารถดื่มน้ำเปล่า.....	ทดลอง	14 46.7	11 36.7	4 13.3	1 3.3	3.27	17 56.7	10 33.3	3 10.0	0 0.0	3.47	17 56.7	9 30.0	4 13.3	0 0.0	3.43
	เปรียบเทียบ	9 29.0	10 32.2	5 16.1	7 22.6	2.68	6 19.4	9 29.0	12 38.7	4 12.9	2.55	3 9.7	13 41.9	2 6.5		2.55
7.วิ่งเล่นกับเพื่อน ...	ทดลอง	14 46.7	9 30.0	7 23.3	0 0.0	3.23	18 60.0	9 30.0	3 10.0	0 0.0	3.50	19 63.3	2 6.7	0 0.0		3.57
	เปรียบเทียบ	14 45.2	8 25.8	5 16.1	4 12.9	3.03	16 51.6	6 19.4	7 22.6	2 6.5	3.16	16 51.6	10 32.3	2 6.5	3 9.7	3.26
8.ออกไปวิ่งหรือเดินหรือปั่นจักรยาน	ทดลอง	15 50.0	10 33.3	4 13.3	1 3.3	3.30	17 56.7	11 36.7	0 0.0	2 6.7	3.43	20 66.7	9 30.0	1 3.3	0 0.0	3.63
	เปรียบเทียบ	15 48.4	8 25.8	6 19.4	2 6.5	3.16	12 38.7	13 41.9	4 12.9	2 6.5	3.13	11 35.5	13 41.9	7 22.6	0 0.0	3.13
9.สามารถมีกิจกรรมทางกาย	ทดลอง	11 36.7	16 53.3	3 10.0	0 0.0	3.27	13 43.3	14 46.7	3 10.0	0 0.0	3.33	16 53.3	12 40.0	2 6.7	0 0.0	3.47
	เปรียบเทียบ	11 35.5	13 41.9	4 12.9	3 9.7	3.03	15 48.4	12 38.7	3 9.7	3.2	3.32	11 35.5	10 32.3	9 29.0	1 3.2	3.00
10.สามารถออกกำลังกาย ..	ทดลอง	8 26.7	12 40.0	10 33.3	0 0.0	2.93	14 46.7	12 40.0	4 13.3	0 0.0	3.33	16 53.3	10 33.3	4 13.3	0 0.0	3.40
	เปรียบเทียบ	11 35.5	6 19.4	11 35.5	3 9.7	2.80	15 48.4	6 19.4	9 29.0	1 3.2	3.13	11 35.5	9 29.0	8 25.8	3 9.7	2.90

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของความคาดหวังในผลสัมฤทธิ์ของการกระทำพฤติกรรมทางกายวิภาคและกิจกรมทางกายวิภาคตามระยะเวลา

คำถาม	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	ติดตามผล				คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	
		เป็นไปได้ดีที่สุด	เป็นไปดี	เป็นไปได้น้อย	เป็นไปไม่ได้	เป็นไปได้ดีที่สุด	เป็นไปดี	เป็นไปได้น้อย	เป็นไปไม่ได้		เป็นไปได้ดีที่สุด	เป็นไปดี	เป็นไปได้น้อย	เป็นไปไม่ได้		
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	
1.ถ้ากินอาหารมีเชื้อ จะทำให้หันไม่กิน ...	ทดลอง	12	4	5	12	18	60.0	0	0	0	21	70.0	0	0	0	3.70
	เปรียบเทียบ	8	16	5	2	6	19.4	17	6	2	14	45.2	12	4	1	3.26
2.ถ้าเพิ่มการกินผักและผลไม้ จะทำ.....	ทดลอง	16	2	0	3.47	19	63.3	1	0	0	22	73.3	0	0	0	3.73
	เปรียบเทียบ	16	8	4	3	17	54.8	9	4	1	17	54.8	7	5	2	3.26
3.ถ้าดื่มนมจืดพร้อมไขมัน.....	ทดลอง	12	13	2	3	14	46.7	1	0	0	20	66.7	0	0	0	3.67
	เปรียบเทียบ	13	12	3	3	11	35.5	13	5	2	11	35.5	15	3	2	3.13
4.ถ้าลดกินไอศกรีม.....	ทดลอง	7	15	6	2	14	46.7	12	2	2	23	76.7	4	2	1	3.63
	เปรียบเทียบ	14	7	6	4	8	25.8	10	7	6	6	19.4	13	8	4	2.68
5.ถ้าดื่มน้ำอัดลมและน้ำหวาน.....	ทดลอง	4	4	7	15	3	10.00	2	11	14	3	10.0	6	9	12	3.00
	เปรียบเทียบ	6	5	10	10	10	32.3	10	8	3	7	22.6	14	8	2	2.16

ภาคผนวก / 168

วาริทัศน์ แก้วเทศ

ตารางที่ 6 จำนวนและร้อยละของความคาดหวังในผลิตภัณฑ์ของการกระทำพฤติกรรมทางกายวิโรโคอาหารและกิจกรมทางกายวิโรโค (ต่อ)

คำถาม	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	ติดตามผล				คะแนนเฉลี่ยรายข้อ
		เป็นมากที่สุด	เป็นไปได้น้อย	เป็นไปได้น้อย	เป็นไปไม่ได้เลย	เป็นมากที่สุด	เป็นไปได้น้อย	เป็นไปได้น้อย	เป็นไปไม่ได้เลย		เป็นมากที่สุด	เป็นไปได้น้อย	เป็นไปได้น้อย	เป็นไปไม่ได้เลย	
6. ถ้างัดกินอาหารหรือขนม	ทดลอง	12	5	8	5	18	9	2	1	3.47	16	13	0	1	3.47
	เปรียบเทียบ	40.0	16.7	26.7	16.7	60.0	30.0	6.7	3.3	53.3	43.3	0.0	3.3		
7. ถ้าไปวิ่งเล่น แทนการดูโทรทัศน์	ทดลอง	12	6	6	7	6	10	10	5	2.55	9	6	11	5	2.61
	เปรียบเทียบ	38.7	19.4	19.4	22.6	19.4	32.3	32.3	16.1	29.0	19.4	35.5	16.1		
8. ถ้าไปวิ่งเล่นกลางแจ้ง	ทดลอง	20	7	2	1	22	7	1	0	3.70	28	1	1	0	3.90
	เปรียบเทียบ	66.7	23.3	6.7	3.3	73.3	23.3	3.3	0.0	93.3	3.3	3.3	0.0		
9. ถ้างัดมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ	ทดลอง	17	7	4	3	13	13	4	1	3.23	14	12	3	2	3.23
	เปรียบเทียบ	54.8	22.6	12.9	9.7	41.9	41.9	12.9	3.2	45.2	38.7	9.7	6.5		
10. ถ้างัดออกกำลังกายเพียงพอ	ทดลอง	7	6	9	8	10	7	8	5	2.27	12	3	6	9	2.40
	เปรียบเทียบ	23.3	20.0	30.0	26.7	33.3	23.3	26.7	16.7	40.0	10.0	20.0	30.0		
9. ถ้างัดมีกิจกรรมทางกายเพียงพอ	ทดลอง	7	8	13	3	9	11	7	4	2.19	8	8	9	6	2.58
	เปรียบเทียบ	22.6	25.8	41.9	9.7	29.9	35.5	22.6	12.9	25.8	25.8	29.0	19.4		
10. ถ้างัดออกกำลังกายเพียงพอ	ทดลอง	14	14	1	1	22	7	0	1	3.67	20	9	1	0	3.63
	เปรียบเทียบ	46.7	46.7	3.3	3.3	73.3	23.3	0.0	3.3	66.7	30.0	3.3	0.0		
10. ถ้างัดออกกำลังกายเพียงพอ	ทดลอง	22	8	1	0	19	9	3	0	3.52	15	9	6	1	3.23
	เปรียบเทียบ	71.0	25.8	3.2	0.0	61.3	29.9	9.7	0.0	48.4	29.0	19.4	3.2		
10. ถ้างัดออกกำลังกายเพียงพอ	ทดลอง	15	14	0	1	21	9	0	0	3.70	25	5	0	0	3.83
	เปรียบเทียบ	50.0	46.7	0.0	3.3	70.0	30.0	0.0	0.0	83.3	16.7	0.0	0.0		
10. ถ้างัดออกกำลังกายเพียงพอ	ทดลอง	19	3	5	4	16	9	5	1	3.29	15	9	6	1	3.23
	เปรียบเทียบ	61.3	9.7	16.1	12.9	51.6	29.0	16.1	3.2	48.4	29.0	19.4	3.2		

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมทางกายเข้าเนกตามระยะเวลา

คำถาม	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง				หลังการทดลอง				ติดตามผล			
		5-7 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ทำเลย	5-7 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ทำเลย	5-7 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่ทำเลย
		n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)	n (%)
1.ฉันกินอาหารเข้า....	ทดลอง	5 16.7	6 20.0	14 46.7	5 16.7	15 50.0	7 23.3	8 26.7	0 0.0	2.23	19 63.3	4 13.3	0 0.0
	เปรียบเทียบ	17 54.8	7 22.6	4 12.9	3 9.7	13 41.9	13 41.9	4 12.9	1 3.2	2.23	13 41.9	4 12.9	1 3.2
2.ฉันกินผัก	ทดลอง	5 16.7	14 46.7	11 36.7	0 0.0	12 40.0	10 33.3	8 26.7	0 0.0	2.13	13 43.3	3 10.0	0 0.0
	เปรียบเทียบ	12 38.7	6 19.4	13 41.6	0 0.0	13 41.9	6 19.4	11 35.5	1 3.2	2.00	15 48.4	3 9.7	1 3.2
3.ฉันดื่มเครื่องดื่มร้อนๆ.....	ทดลอง	15 50.0	4 13.3	10 33.3	1 3.3	21 70.0	9 30.0	0 0.0	0 0.0	2.73	23 76.7	4 13.3	0 0.0
	เปรียบเทียบ	14 45.2	9 29.0	5 16.1	3 9.7	8 25.8	13 41.9	10 32.3	0 0.0	1.94	8 25.8	13 41.9	1 3.2
4.ฉันกินอาหารที่มีรสหวาน.....	ทดลอง	6 20.0	10 33.3	11 36.7	3 10.0	3 10.0	3 10.0	18 60.0	6 20.0	1.90	0 0.0	9 30.0	6 20.0
	เปรียบเทียบ	5 16.1	10 32.3	14 45.2	2 6.5	5 16.1	7 22.6	14 45.2	5 16.1	1.61	6 19.4	7 22.6	4 12.9
5. ฉันดื่มแอลกอฮอล์.....	ทดลอง	7 23.3	12 40.0	10 33.3	1 3.3	2 6.7	5 16.7	19 63.3	4 13.3	1.83	3 10.0	5 16.7	5 16.7
	เปรียบเทียบ	7 22.6	9 29.0	9 29.0	6 19.4	8 25.8	8 25.8	10 32.3	5 16.7	1.39	9 29.0	7 22.6	5 16.1

ตารางที่ 7 จำนวนและร้อยละของพฤติกรรมการบริโภคอาหารและกิจกรรมทางกายจำแนกตามระยะเวลา (ต่อ)

คำถาม	กลุ่ม	ก่อนการทดลอง				คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	หลังการทดลอง				คะแนนเฉลี่ยรายข้อ	ติดตามผล				คะแนนเฉลี่ยรายข้อ
		5-7 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่คอยทำเลย		5-7 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่คอยทำเลย		5-7 วัน	3-4 วัน	1-2 วัน	ไม่คอยทำเลย	
6.ฉันกินขนมขบเคี้ยวหรือกรุบกรอบ	ทดลอง	12	7	10	1	1.00	6	6	14	4	4	15	1	1.43		
	เปรียบเทียบ	40.0	23.3	33.3	3.3	20.0	20.0	46.7	13.3	13.3	50.0	3.3	3.3			
7.ฉันดูโทรทัศน์หรือเล่นเกม.....	ทดลอง	10	9	12	0	1.06	8	7	14	2	2	10	2	1.23		
	เปรียบเทียบ	32.3	29.0	38.7	0.0	25.8	22.6	45.2	6.5	6.5	32.3	6.5	6.5			
8.เวลาพักกลางวันที่โรงเรียน.....	ทดลอง	2	8	15	5	1.77	2	10	6	12	12	9	8	1.67		
	เปรียบเทียบ	6.7	26.7	50.0	16.7	6.7	33.3	20.0	40.0	40.0	16.7	30.0	26.7			
9.หลังเลิกเรียนฉันไปทำกิจกรรม.....	ทดลอง	5	3	11	12	2.00	3	8	9	11	11	8	11	1.94		
	เปรียบเทียบ	16.1	9.7	35.5	38.7	9.7	25.8	29.0	35.5	35.5	3.2	25.8	35.5			
10.ฉันออกกำลังกาย.....	ทดลอง	13	10	6	1	2.17	16	6	6	2	2	11	2	2.40		
	เปรียบเทียบ	43.3	33.3	20.0	3.3	53.3	20.0	20.0	6.7	6.7	53.3	6.7	3.3			
9.หลังเลิกเรียนฉันไปทำกิจกรรม.....	ทดลอง	13	10	6	2	2.10	14	8	8	1	1	10	3	1.77		
	เปรียบเทียบ	41.9	32.3	19.4	6.5	45.2	25.8	25.8	3.2	3.2	19.0	32.3	9.7			
10.ฉันออกกำลังกาย.....	ทดลอง	5	7	12	6	1.37	7	8	10	5	5	15	3	1.47		
	เปรียบเทียบ	16.7	23.3	40.0	20.0	23.3	26.7	33.3	16.7	16.7	16.7	50.0	10.0			
10.ฉันออกกำลังกาย.....	ทดลอง	10	4	10	7	1.55	6	11	9	5	5	12	7	1.61		
	เปรียบเทียบ	32.3	12.9	32.3	22.6	19.4	35.5	29.0	16.1	16.1	22.6	16.1	22.6			
10.ฉันออกกำลังกาย.....	ทดลอง	7	10	9	4	1.67	14	10	5	1	1	0	0	3.00		
	เปรียบเทียบ	23.3	33.3	30.0	13.3	46.7	33.3	16.7	3.3	3.3	100.0	0.0	0.0			
10.ฉันออกกำลังกาย.....	ทดลอง	15	4	6	6	1.90	16	6	6	3	3	9	2	1.94		
	เปรียบเทียบ	48.4	12.9	19.4	19.4	51.6	19.4	19.4	9.7	9.7	35.5	29.0	6.5			

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นางวิภารัตน์ แก้วเทศ
วัน เดือน ปีเกิด	27 พฤษภาคม 2516
สถานที่เกิด	จังหวัดขอนแก่น
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2534 – 2538 วิทยาลัยพยาบาลเกื้อการุณย์ (สมทบ) มหาวิทยาลัยมหิดล พยาบาลศาสตรบัณฑิต พ.ศ. 2552 ภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล วุฒิบัณฑิตการพยาบาลเฉพาะทาง สาขาเวชปฏิบัติทั่วไป (การรักษาโรคเบื้องต้น)
ตำแหน่งและสถานที่ทำงาน	พ.ศ. 2538-2542 ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพ หออภิบาลผู้ป่วยหนักกุมารเวชกรรม โรงพยาบาลเจริญกรุงประชารักษ์ สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2542 – 2551 ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ หอผู้ป่วยพิเศษ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2552 – ปัจจุบัน ตำแหน่งพยาบาลวิชาชีพชำนาญการ กลุ่มงานเวชศาสตร์ชุมชนและเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ โรงพยาบาลราชพิพัฒน์ สำนักงานการแพทย์ กรุงเทพมหานคร