

PAYAP UNIVERSITY

ภาคผนวก

ตารางที่ 1

ความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายของสถานภาพสมรส

สถานภาพสมรส	X	S.D	t
โสด	68.16	14.79	1.95*
แต่งงาน	63.46	16.10	

\* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 1 แสดงค่าความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายของสถานภาพสมรส พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสโสด มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพสมรสแต่งงานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 2

ความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของวุฒิการศึกษาสูงสุด

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	วุฒิการศึกษาสูงสุด	X	S.D	t
กิจกรรมทางกาย	$\leq$ ประถมศึกษา	67.78	15.46	1.80*
	$>$ ประถมศึกษา	62.95	18.05	
โดยรวม	$\leq$ ประถมศึกษา	71.13	11.03	1.33*
	$>$ ประถมศึกษา	68.58	12.88	

\* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 2 แสดงค่าความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของวุฒิการศึกษาสูงสุด พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาตั้งแต่ชั้นประถมลงไป มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษามากกว่าประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## ตารางที่ 3

ความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและ  
พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของวุฒิกการศึกษาสูงสุด

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	วุฒิกการศึกษาสูงสุด	X	S.D	t
กิจกรรมทางกาย	≤ ประถมศึกษา	67.78	15.46	1.80*
	> ประถมศึกษา	62.95	18.05	
โดยรวม	≤ ประถมศึกษา	71.13	11.03	1.33*
	> ประถมศึกษา	68.58	12.88	

\* $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 2 แสดงค่าความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวมของวุฒิกการศึกษาสูงสุด พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษาดังแต่ชั้นประถมลงไป มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายและพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพโดยรวม สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่มีการศึกษามากกว่าประถมศึกษา อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

## ตารางที่ 4

ความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ  
ด้านการจัดการกับภาวะเครียดของการมีโรคประจำตัว

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	การมีโรคประจำตัว	X	S.D	t
การจัดการกับภาวะเครียด	ไม่มี	67.21	20.37	-0.24
	มี	67.84	16.59	

\*  $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 2 แสดงค่าความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพการจัดการกับภาวะเครียดของการมีโรคประจำตัว พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีโรคประจำตัว มีคะแนนเฉลี่ยพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการกับภาวะเครียด สูงกว่ากลุ่มตัวอย่างที่ไม่มีโรคประจำตัวอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

## ตารางที่ 5

ความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการทางสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านภาวะโภชนาการและด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของประเภทงาน

พฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ	ประเภทงาน	ทอผ้า	แกะสลัก	ศิลป์ ประดิษฐ์	จักสาน	เย็บผ้า ไหม	แปรรูป อาหาร
ด้านการจัดการ ทางสุขภาพ	ทอผ้า	-	-15.75*	5.72	3.57	7.99	-4.58
	แกะสลัก	15.75*	-	21.47*	19.32*	23.74*	11.17
	ศิลป์ประดิษฐ์	-5.72	-21.47*	-	-2.15	2.27	-10.31
	จักสาน	-3.57	-19.32	2.15	-	4.42	-8.15
	เย็บผ้าไหม	-7.99	-23.74*	-2.27	-4.42	-	-12.57
	แปรรูปอาหาร	4.58	-11.17	10.31*	8.15*	12.57*	-
ด้านกิจกรรม ทางกาย	ทอผ้า	-	4.51	2.44	8.09*	1.62	-1.74
	แกะสลัก	-4.51	-	-2.08	3.57	-2.89	-6.25
	ศิลป์ประดิษฐ์	-2.44	2.08	-	5.65*	-0.82	-4.17
	จักสาน	-8.09*	-3.57	-5.65*	-	-6.47	-9.82*
	เย็บผ้าไหม	-1.62	2.89	0.82	6.47	-	-3.35
	แปรรูปอาหาร	1.74	6.25	4.17	9.82*	3.35	-
ด้านภาวะ โภชนาการ	ทอผ้า	-	-6.52	2.81	6.41*	2.79	1.82
	แกะสลัก	6.52	-	9.33	12.93*	9.31	8.35
	ศิลป์ประดิษฐ์	-2.81	-9.33	-	3.60	-0.02	-0.98
	จักสาน	-6.41*	-12.93*	-3.60	-	-3.62	-4.59
	เย็บผ้าไหม	-2.79	-9.31	0.02	3.62	-	-0.97
	แปรรูปอาหาร	-1.82	-8.35	0.98	4.59	0.97	-

## ตารางที่ 5(ต่อ)

ความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการทางสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านภาวะโภชนาการ และด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของประเภทงาน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	ประเภทงาน	ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ						
		ทอผ้า	แกะสลัก	ศิลป์ประดิษฐ์	จักสาน	เย็บผ้าไหม	แปรรูปอาหาร	อาหาร
ด้านการมีปฏิสัมพันธ์	ทอผ้า	-	33.72*	10.28*	5.68	9.83*	-3.57	
	แกะสลัก	-33.72*	-	-23.44*	-28.04*	-23.89*	-37.29*	
	ศิลป์ประดิษฐ์	-10.28*	23.44*	-	-4.61	-0.45	-13.85*	
	จักสาน	-5.68	28.04*	4.61	-	4.15	-9.25*	
	เย็บผ้าไหม	-9.83*	23.89*	0.45	-4.15	-	-13.39*	
	แปรรูปอาหาร	3.57	37.29*	13.85*	9.25*	13.99*	-	

\*  $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 4.16 แสดงค่าความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนระดับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการทางสุขภาพ ด้านกิจกรรมทางกาย ด้านภาวะโภชนาการและด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของประเภทงาน พบดังนี้

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการทางสุขภาพ พบว่า ประเภทงานแกะสลักมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการทางสุขภาพสูงกว่าประเภทงานทอผ้า ศิลป์ประดิษฐ์ จักสาน และเย็บผ้าไหม ส่วนประเภทงานถนอมและแปรรูปอาหารมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการจัดการทางสุขภาพสูงกว่าประเภทงานศิลป์ประดิษฐ์ จักสาน และเย็บผ้าไหม

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกาย พบว่า ประเภทงานทอผ้า ศิลป์ประดิษฐ์ และถนอมและแปรรูปอาหาร มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านกิจกรรมทางกายสูงกว่าประเภทงานจักสาน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านภาวะโภชนาการ พบว่า ประเภทงานทอผ้า และแกะสลักมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านภาวะโภชนาการสูงกว่าประเภทงานจักสาน

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่า ประเภทงานทอผ้ามีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล สูงกว่าประเภทงานแกะสลัก ศิลป์ประดิษฐ์ และเย็บผ้าไหม ประเภทงานศิลป์ประดิษฐ์ จักสาน และเย็บผ้าไหมมีค่าเฉลี่ยคะแนน

พฤติกรรมส่งเสริมด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูงกว่าประเภทงานแกะสลัก และประเภทงานถนอมและแปรรูปอาหารมีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูงกว่าประเภทงานแกะสลัก ศิลปประดิษฐ์ จักสาน และเย็บผ้าไหม

#### ตารางที่ 6

ความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของแหล่งช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพ

พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ	แหล่งช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพ	—		
		X	S.D	t
การมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล	บุคคลในครอบครัว	82.44	16.78	2.31*
	บุคคลนอกครอบครัว	77.23	20.47	

\*  $p \leq 0.05$

จากตารางที่ 4.20 แสดงความแตกต่างค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เลือกบุคคลในครอบครัวเป็นแหล่งช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพ มีค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้านการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลสูงกว่ากลุ่มที่เลือกบุคคลนอกครอบครัวเป็นแหล่งช่วยเหลือเมื่อเกิดปัญหาสุขภาพอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05







## ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ

คำชี้แจง กรุณาทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ท่านปฏิบัติตามความเป็นจริง

ไม่เคยเลย	หมายถึง	ไม่เคยปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ เลยภายใน 1 สัปดาห์
เป็นบางครั้ง	หมายถึง	ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ 1-3 วันภายใน 1 สัปดาห์
เป็นบ่อย ๆ	หมายถึง	ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ 4-6 วันภายใน 1 สัปดาห์
เป็นประจำ	หมายถึง	ปฏิบัติพฤติกรรมนั้น ๆ ทุกวันภายใน 1 สัปดาห์

รายการประเมิน	ระดับพฤติกรรม			
	ไม่เคยเลย	เป็นบางครั้ง	เป็นบ่อย ๆ	เป็นประจำ
1. จัดดูแลความสะอาดร่างกายอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง				
2. จัดดื่มน้ำสะอาดอย่างน้อย วันละ 6 – 8 แก้ว				
3. จัดอ่านบทความ หนังสือ หรือเอกสารที่เกี่ยวกับการดูแลหรือส่งเสริมสุขภาพ				
4. เมื่อมีปัญหาสุขภาพจึงมักปรึกษาปัญหากับบุคลากรทางสุขภาพ เช่น แพทย์ พยาบาล หรือเจ้าหน้าที่อนามัย เป็นต้น				
5. จัดไปพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพของตนเองอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง				
6. จัดสังเกตเกี่ยวกับอาการผิดปกติของร่างกายตนเองอย่างน้อยเดือนละครั้ง				
7. จัดรายงานอาการเปลี่ยนแปลง ปัญหา หรือความผิดปกติที่เกิดขึ้นกับตนเองให้กับบุคลากรทางสุขภาพทราบ				
8. จัดปรึกษาหาหรือหาคำตอบที่ชัดเจนเมื่อเกิดข้อสงสัยในการสอนหรือแนะนำของบุคลากรทางสุขภาพ				
9. จัดปฏิบัติตามคำแนะนำของเจ้าหน้าที่สาธารณสุขเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพ				
10. จัดรู้วิธีการป้องกันภาวะเสี่ยงเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง				
11. จัดเลือกทำกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายหรือใช้แรง เช่น ชักผ้าด้วยมือแทนการชักด้วยเครื่อง เป็นต้น				

รายการประเมิน	ระดับพฤติกรรม			
	ไม่เคย เลย	เป็น บางครั้ง	เป็นบ่อย ๆ	เป็น ประจำ
12. ฉันเลือกนั่งหรือทำงานในท่าที่ทำให้เกิดการผ่อนคลาย				
13. ฉันออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 30 – 40 นาที เช่น เดินแอโรบิค รำกระบอง รำมวยจีน เป็นต้น				
14. ฉันออกกำลังกายอย่างมีจุดมุ่งหมายให้ร่างกายแข็งแรง				
15. ฉันมีช่วงเวลาสำหรับการผ่อนคลายในแต่ละวัน เช่น อ่านหนังสือ ดูทีวี ฟังเพลง รดน้ำต้นไม้ เป็นต้น				
16. ฉันจัดเวลาการทำงานและการพักผ่อนให้สมดุลกันในแต่ละวัน				
17. ฉันผ่อนคลายทุกส่วนของร่างกายก่อนเข้านอน				
18. ฉันนอนหลับอย่างน้อยวันละ 6-8 ชั่วโมง				
19. ฉันนอนหลับโดยไม่มีตื่นตอนดึกหรือถ้าตื่นฉันสามารถนอนหลับต่อได้				
20. ฉันรับประทานอาหารครบทุก 3 มื้อคือ เช้า กลางวัน เย็น				
21. ฉันรับประทานอาหารตรงเวลา				
22. ฉันตรวจสุขภาพฟันสม่ำเสมอ				
23. ฉันรับประทานอาหารที่มีสารอาหารครบหลัก 5 หมู่				
24. ฉันดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีคาเฟอีน เช่น โอวัลติน เป็นต้นหรือดื่มไม่เกินวันละ 1 แก้ว				
25. ฉันดื่มเครื่องดื่มที่ไม่มีแอลกอฮอล์ เช่น น้ำผลไม้ น้ำเปล่า เป็นต้น หรือดื่มในปริมาณเล็กน้อย				
26. ฉันใช้สาร.....กระตุ้นร่างกายขณะทำงาน				
27. ฉันดื่มเครื่องดื่มชูกำลัง เช่น เอ็ม 100 ลิโพ เป็นต้น				
28. ฉันรับประทานอาหารที่มีกากใยสูง เช่น ผัก ผลไม้ เป็นต้น				
29. ฉันรับประทานอาหารที่มีปริมาณน้ำตาลสูง เช่น อาหารสำเร็จรูป ขนมหวาน เป็นต้น				
30. ฉันรับประทานอาหารที่ย่อยง่าย เช่น ปลา เนื้อสัตว์เล็ก มากกว่าอาหารที่ย่อยยาก เช่น เนื้อหมู เนื้อวัว เป็นต้น				

รายการประเมิน	ระดับพฤติกรรม			
	ไม่เคย เลย	เป็น บางครั้ง	เป็นบ่อย ๆ	เป็น ประจำ
31. ฉันหลีกเลี่ยงการรับประทานอาหารประเภทหมักดอง				
32. ฉันเคี้ยวอาหารอย่างละเอียดและกลืนช้า ๆ				
33. ฉันอ่านฉลากอาหารโดยดูจำนวนสารอาหาร และส่วนผสม ก่อนซื้อหรือก่อนรับประทานอาหาร				
34. ฉันรับประทานอาหารที่มีรสชาติไม่เค็มหรือเผ็ดมากเกินไป				
35. ฉันควบคุมน้ำหนักตัวให้สมดุลกับส่วนสูง				
36. ฉันมีบุคคลใกล้ชิดที่สามารถปรึกษาเรื่องส่วนตัวและปัญหา ต่าง ๆ ได้				
37. ฉันรู้ว่าตนเองเป็นที่ยอมรับของบุคคลรอบข้าง				
38. ฉันสามารถพูดคุยและสื่อสารกับบุคคลอื่นได้โดยง่าย				
39. ฉันมีสัมพันธภาพที่ดีกับเพื่อนบ้าน				
40. ฉันสามารถยอมรับคำวิจารณ์จากผู้อื่นได้มากกว่าที่จะ แสดงการต่อต้าน				
41. ฉันมักแสดงความห่วงใย เอาใจใส่และเอื้ออาทรต่อบุคคลอื่น				
42. ฉันมักทำกิจกรรมร่วมกับครอบครัวและมีส่วนร่วมกับชุมชน ในการทำกิจกรรม				
43. ฉันสามารถหัวเราะขำตนเองเมื่อทำอะไรแปลกๆ หรือทำ อะไรไม่เข้าท่าได้				
44. ฉันมีวิธีระบายความรู้สึกของตนเองออกมาได้				
45. ฉันพยายามลืมปัญหาและทำให้ตนเองมีความสุขเมื่อรู้ว่าไม่ สามารถแก้ปัญหาหรือได้ในสิ่งที่คาดหวัง				
46. ฉันกล้าแสดงความรู้สึกของตนเองออกมาให้ผู้อื่นรับรู้				
47. ฉันเรียนรู้เทคนิคการผ่อนคลายความตึงเครียด				
48. ฉันมองชีวิตของตนเองในแต่ละวันในแง่ดี				
49. ฉันพึงพอใจในตนเองและมีความสุขกับการอยู่คนเดียวบ้าง ตามโอกาส				

รายการประเมิน	ระดับพฤติกรรม			
	ไม่เคย เลย	เป็น บางครั้ง	เป็นบ่อย ๆ	เป็น ประจำ
50. ฉันพยายามคิดหาวิธีการหลาย ๆ วิธีในการแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น				
51. ฉันคิดถึงแต่สิ่งดี ๆ ก่อนเข้านอน				
52. ฉันรู้จุดเด่นและจุดด้อยของตนเอง				
53. ฉันตระหนักและให้ความสำคัญต่อการใช้ชีวิตในแต่ละวันของตนเอง				
54. ฉันพึงพอใจในสิ่งที่ตนเองมี				
55. ฉันกำหนดเป้าหมายชีวิตของตนเอง				
56. ฉันสามารถปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายได้				
57. ฉันใช้หลักธรรมและหลักปฏิบัติทางศาสนาในการดำรงชีวิตและเพิ่มความมั่นคงทางด้านจิตใจ				
58. ฉันภูมิใจในร่างกายของตนเองและความเป็นตัวของตัวเอง				
59. ฉันหวังเสมอว่าชีวิตในอนาคตจะต้องดีกว่านี้				
60. ฉันยินดีเมื่อเห็นผู้อื่น (คนที่รู้จัก) พบความสำเร็จ				

### ส่วนที่ 3 ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการบริการสวัสดิการด้านสุขภาพ

1. ท่านต้องการบริการและสวัสดิการช่วยเหลือเมื่อท่านมีปัญหาสุขภาพจากหน่วยงานเหล่านี้  
อย่างไร

1.1 หน่วยงานของรัฐ

.....  
.....

1.2 หน่วยงานเอกชน

.....  
.....

1.3 หน่วยงานอื่น ๆ (โปรดระบุหน่วยงาน)

.....  
.....  
.....

## รายชื่อผู้ทรงคุณวุฒิ

### ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบแบบสอบถามและอ่านรายงานวิจัย

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สุสันหา ยิ้มแย้ม ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กนกพร สุคำวัง ภาควิชาการพยาบาลศัลยศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
3. อาจารย์ ดร.ปวิทย์กมล รัชนกุล ภาควิชาการพยาบาลเด็ก  
คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

### ผู้ทรงคุณวุฒิวิจารณ์งานวิจัย

- ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุจิตรา เทียนสวัสดิ์ ภาควิชาการพยาบาลสูติศาสตร์  
คณะพยาบาลศาสตร์  
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

## ประวัติผู้วิจัย

นางสาวรุ่งฤดี วงศ์ชุม

## คุณวุฒิทางการศึกษา

ปริญญาตรี พยาบาลศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา  
 ปริญญาโท สังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

## ประสบการณ์ในการทำงาน

2537 พยาบาลวิชาชีพ  
 2539 นักวิชาการการศึกษา 4 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าธนบุรี  
 2540 อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสยาม  
 ปัจจุบัน อาจารย์ประจำ คณะพยาบาลศาสตร์แมคคอร์มิค มหาวิทยาลัยพายัพ

## งานวิจัยและบทความทางวิชาการ

1. ภาวะเครียดของบิดามารดาเด็กออทิสติกที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลยูวประสาทไวทยาลัยปทุมธานี
2. รูปแบบการเรียนรู้และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักศึกษามหาวิทยาลัยสยาม
3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของแรงงานสตรีที่รับงานมาทำที่บ้านศึกษาเฉพาะกรณีจังหวัดเชียงใหม่
4. บทความวิชาการเรื่อง สุขภาพจิตครู
5. บทความวิชาการเรื่อง รูปแบบการเรียนรู้ของนักศึกษา