





ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

มหาวิทยาลัยพระนคร

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามเรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
ของสตรีอาสาสมัครสาธารณสุข อำเภอศรีสำโรง จังหวัดสุโขทัย

คำชี้แจง แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อต้องการทราบความรู้และทัศนคติ (ความคิดและความรู้สึก)ของท่านเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป จำนวน 23 ข้อ

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองจำนวน 23 ข้อ

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติ (ความคิดและความรู้สึก) เกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองจำนวน 20 ข้อ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง () และเขียนข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดให้ตามความเป็นจริง

1. ปัจจุบันท่านอายุ.....ปี

2. สถานภาพสมรส

() โสด () คู่ () หม้าย () หย่า () แยก

3. จำนวนบุตร.....คน

4. การศึกษา

() ไม่ได้เรียนหนังสือ

() ป.1-ป.4 (ประถมต้น)

() ป. 5-ป.7 (ประถมปลาย)

() ม.1-ม.3 (มัธยมต้น)

() ม.4-ม.6 (มัธยมปลาย) หรือ ปวช.

() ปวส. หรือ อนุปริญญา

()ปริญญาตรี

() อื่น ๆ ระบุ.....

5. อาชีพ

() แม่บ้าน

() ค้าขาย

() ทำสวน ทำไร่ ทำนา

() รับจ้าง

() รับราชการ/รัฐวิสาหกิจ

() อื่น ๆ ระบุ.....

6. ท่านมีส่วนสูง.....ซม. น้ำหนัก.....กก.

7. ขณะนี้ท่านยังมีประจำเดือนอยู่หรือไม่

- () ไม่มี เพราะ () 1. หหมดประจำเดือนแล้ว () 2. รับประทานยาหรือฉีดยาคุมกำเนิด
 () 3. ตั้งครรภ์ () 4. อื่น ๆ ระบุ.....
 () ยังมีอยู่ () สม่ำเสมอ ทุก.....วัน/เดือน () ไม่สม่ำเสมอ ทุก.....วัน/เดือน

8. ท่านเคยรับประทานฮอร์โมนหรือยาคุมกำเนิดหรือไม่

- () ไม่เคย () เคยและปัจจุบันเลิกรับประทานแล้ว
 () เคยและปัจจุบันยังรับประทานอยู่

9. ท่านเคยเลี้ยงลูกด้วยนมแม่หรือไม่

- () ไม่เคย
 () เคย ให้นมลูก.....คน ลูกแต่ละคนให้นาน.....เดือน

10. ท่าน เคยมีก้อนที่เต้านม หรือไม่

- () ไม่เคยมี
 () มี พบเมื่อ.....() ได้รับการรักษา () ผ่าตัด () รับประทานยา
 () ขยายแสง () ไม่ได้รับการรักษา

11. ท่าน เคยมีก้อนผิดปกติในส่วนอื่น ๆ ของร่างกายบ้างหรือไม่

- () ไม่เคยเป็น
 () เคยเป็น เป็นที่อวัยวะใด.....ขนาดก้อนเท่าไร.....ซ.ม
 แพทย์วินิจฉัยว่าเป็นอะไร..... เป็นมานาน.....ปี
 () ไม่ได้รับการรักษา () ได้รับการรักษา () ผ่าตัด
 () รับประทานยา () ขยายแสง

12. ท่าน เคยเป็นมะเร็งในส่วนอื่น ๆ ของร่างกายบ้างหรือไม่

- () ไม่เคยเป็น
 () เคยเป็น เป็นที่อวัยวะใด.....ขนาดก้อนเท่าไร.....ซ.ม
 เป็นมานาน.....ปี () ไม่ได้รับการรักษา () ได้รับการรักษา () ผ่าตัด
 () รับประทานยา () ขยายแสง

13. บุคคลในครอบครัว หรือญาติของท่าน เคยมีก้อนที่เต้านม หรือเป็นมะเร็งเต้านมบ้างหรือไม่

- () ไม่เคยมี
 () เคยมี เกี่ยวข้องเป็น.....ของท่าน ปัจจุบัน () มีชีวิต () เสียชีวิต
 () อื่น ๆ โปรดระบุ.....

ส่วนที่ 2 ความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คำชี้แจง ให้ทำเครื่องหมาย **X** ลงในตัวเลือก ก, ข, ค, ง ที่ท่านคิดว่าถูกต้องที่สุด

1. การเกิดมะเร็งเต้านมของสตรีในประเทศไทย พบมากเป็นอันดับที่เท่าใดของโรคมะเร็งในสตรี

ก. อันดับที่ 1

ข. อันดับที่ 2

ค. อันดับที่ 3

ง. อันดับที่ 4

2. ท่านคิดว่ามะเร็งเต้านม เกิดจากสาเหตุใด

ก. ยังไม่ทราบสาเหตุที่แน่นอน

ข. การให้นมบุตรเป็นเวลานาน

ค. การสวมเสื้อชั้นในที่รัดแน่น

ง. การอักเสบของเต้านม

3. สตรีในกลุ่มใด ที่มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมสูง

ก. มีญาติเป็นมะเร็งเต้านม

ข. รับประทานยาคุมกำเนิด

ค. สตรีอายุน้อยกว่า 30 ปี

ง. การมีบุตรหลานหลายคน

4. มะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรกมีอาการอย่างไรบ้าง

ก. เบื่ออาหาร อ่อนเพลีย

ข. เต้านมทั้งสองข้างโตไม่เท่ากัน

ค. เต้านมมีรอบบวมและผิวหนังขรุขระ

ง. มีก้อนเล็ก ๆ ที่เต้านมไม่มีอาการเจ็บปวด

5. มะเร็งเต้านมในระยะรุนแรงมีอาการอย่างไร

ก. มีอาการคันบริเวณหัวนม

ข. มีก้อนเล็ก ๆ ที่เต้านม แต่ไม่มีอาการเจ็บปวด

ค. ก้อนที่เต้านมขนาดใหญ่ มีรอยแดงหรือผิวหนังเปลี่ยนไปจนคล้ายผิวส้ม

ง. มีก้อนเล็ก ๆ ที่เต้านม เคลื่อนไปมาได้เวลาคด

6. มะเร็งเต้านม จะลุกลามไปยังอวัยวะใดเป็นอันดับแรก

ก. ต่อม้ำเหลืองบริเวณคอ

ข. ปอด

ค. ต่อม้ำเหลืองบริเวณรักแร้

ง. ต่อม้ำเหลืองในช่องท้อง

7. ตำแหน่งที่พบมะเร็งเต้านมพบมากที่สุดที่บริเวณใด

ก. ฐานหัวนม

ข. ส่วนล่างด้านในของเต้านม

ค. หัวนม

ง. ส่วนบนด้านนอกของเต้านม

8. มะเร็งเต้านมสามารถรักษาให้หายขาดได้หรือไม่

- ก. ได้ ถ้าเป็นในระยะแรกและได้รับการรักษาทันที
- ข. ได้ เพราะการแพทย์เจริญมาก ไม่ว่าจะเป็นระยะใดก็รักษาให้หายขาดได้
- ค. ไม่ได้ เพราะยังไม่มีวิธีการรักษาที่ได้ผลแน่นอน
- ง. รักษาหายขาดได้เฉพาะผู้ที่มีอายุต่ำกว่า 40 ปี

9. มะเร็งเต้านมแบบใดที่รักษาให้หายขาดได้

- ก. ก้อนมะเร็งขนาดเล็กกว่า 2 เซนติเมตร
- ข. ก้อนมะเร็งขนาด 2 เซนติเมตร มีต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้โต
- ค. ก้อนมะเร็งขนาด 3 เซนติเมตร มีต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้โต
- ง. ก้อนมะเร็งขนาด 5 เซนติเมตร ยึดติดกับผนังหน้าอก

10. การตรวจเต้านมเพื่อค้นหาความผิดปกติของเต้านมวิธีใดให้ผลถูกต้องน้อยที่สุด

- ก. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- ข. การตรวจโดยการเอ็กซเรย์
- ค. การตรวจโดยแพทย์หรือพยาบาล
- ง. ถูกทั้ง ข. และ ค.

11. การตรวจเต้านมโดยวิธีใดที่ทำได้ง่ายและสะดวก

- ก. ตรวจด้วยตนเอง
- ข. ตรวจโดยการเอ็กซเรย์
- ค. ตรวจโดยแพทย์หรือพยาบาล
- ง. ตรวจโดยญาติพี่น้อง

12.....

13.....

14.....

ส่วนที่ 3 แบบสอบถามทัศนคติต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คำชี้แจง โปรดพิจารณาความคิดและความรู้สึกเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองแล้ว
เลือกตอบโดยทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับความคิดและความรู้สึกของท่านมากที่สุด

ทัศนคติต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
1. ท่านคิดว่าสตรีทุกคนมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมได้					
2. ท่านคิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้ท่านมีโอกาสลดการเป็นมะเร็งเต้านมได้					
3. ท่านคิดว่าถ้ามีญาติ พี่ น้อง เป็นมะเร็งเต้านมแล้วท่านมีโอกาสเป็นมะเร็งได้เหมือนกัน					
4. ท่านคิดว่าถ้ามีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกจากหัวนม แสดงว่าเป็นมะเร็งเต้านมในระยะสุดท้าย และจะไม่มีโอกาสรอดชีวิตได้					
5. ท่านคิดว่าถ้าผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมในระยะแรกจะไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ					
6. ท่านคิดว่ามะเร็งเต้านม ถ้าเป็นระยะเริ่มแรกสามารถรักษาให้หายขาดได้					
7. ท่านคิดว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองควรเป็นหน้าที่ของแพทย์เท่านั้น					
8. เมื่อท่านตรวจพบก้อนขนาดเล็กที่เต้านมไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์เพราะก้อนอาจยุบเองได้					
9. ท่านคิดว่าสตรีที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือนหรือตัดมดลูกไม่จำเป็นต้องตรวจเต้านม					

ทัศนคติต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง	เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง	เห็น ด้วย	ไม่แน่ใจ	ไม่เห็น ด้วย	ไม่เห็น ด้วย อย่าง ยิ่ง
10. ท่านคิดว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นวิธีที่ไม่จำเป็นเพราะตรวจด้วยแพทย์ได้ผลดีกว่า					
11. การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็นการป้องกันมะเร็งเต้านมในระยะรุนแรงเพราะจะตรวจพบตั้งแต่เป็นในระยะเริ่มแรก					
12. ท่านคิดว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดเพราะทำได้ทุกเวลาที่สะดวก ไม่สิ้นเปลืองเวลาและเงินทอง					
13.					
14.					
15.					
16.					

แบบตรวจสอบการตรวจเต้านมด้วยตนเองโดยผู้วิจัย

ผู้ตรวจ ชื่อ-สกุล.....

ผู้รับการตรวจ ชื่อ-สกุล.....

ทำขึ้น

ใช้การดู

เพื่อให้เห็นการเปลี่ยนแปลงของเต้านม

1. วางมือข้างลำตัวในลักษณะผ่อนคลาย

- ☐ เปรียบเทียบรูปร่างทรงความสมดุลของเต้านมซ้ายและขวา
- ☐ ดูการเปลี่ยนแปลงของเต้านม ขอบ รูปร่างและสีผิวหนัง
- ☐ ตรวจสอบรอยบุ๋ม ยุบย่น หรือการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง
- ☐ ตรวจสอบดูหัวนม มีของเหลวหรือการเปลี่ยนแปลงใดบ้าง

2. ยกมือไว้เหนือศีรษะ

- ☐ ดูจากด้านหน้าและจากด้านข้างเพื่อหารอยบุ๋ม ยุบ หรือย่น
- ☐ ตรวจสอบความสมดุลของเต้านม

3. เอามือไว้ที่เอว เกร็งอก และก้มลงมาข้างหน้า

- ☐ ตรวจสอบตำแหน่งหัวนม
- ☐ ตรวจสอบความไม่สมดุลของรูปร่างเต้านม
- ☐ สังเกตว่าเต้านมทั้ง 2 ข้างห้อยลงตามปกติหรือไม่

ท่านอนราบ

ใช้การคลำ

เพื่อให้รู้สึกถึงการเปลี่ยนแปลงของเต้านม

1. ☐ นอนราบลง โดยเอาผ้าสอดใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจเต้านมและยกมือไว้เหนือศีรษะ

- ☐ ใช้มือด้านตรงข้ามกับเต้านมที่ต้องการตรวจ คลำ

2. บริเวณที่จะคลำ

- ☐ เริ่มจากใต้แขนไปยังบริเวณใต้ขอบเสื้อชั้นใน
- ☐ คลำข้ามจากใต้แขนไปยังกระดูกกลาง
- ☐ คลำขึ้นไปยังกระดูกไหปลาร้า
- ☐ คลำกลับไปยังรักแร้

3. บริเวณจุดสัมผัสที่นิ้ว

- ☐ ใช้บริเวณกึ่งกลางตอนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนาง (ปลายนิ้ว)
- ☐ ไค้งฝ่ามือเพื่อช่วยให้บริเวณกึ่งกลางของส่วนบนของนิ้วทั้ง 3 แนบติดกับผิวหนัง
- ☐ เคลื่อนนิ้วบริเวณที่จะคลำวนเป็นวงกลมเท่าที่ريباท

แบบบันทึกการตรวจด้านมด้วยตนเอง

ชื่อสกุล.....วันที่บันทึก.....

1. หลังจากทีพบกันครั้งที่แล้ว ท่านปฏิบัติกิจกรรมการตรวจด้านมด้วยตนเองบ้างหรือไม่

☐ ไม่ปฏิบัติ เหตุผลที่ไม่ปฏิบัติเพราะ ☐ ลืม ☐ ตรวจไม่เป็น ☐ อาย

☐ ยุ่งไม่มีเวลา ☐ ไม่มั่นใจในการตรวจ ☐ รู้สึกว่าเสียเวลา

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

☐ ปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติท่านตรวจด้านมด้วยตนเองกี่ครั้ง โปรดระบุจำนวน.....ครั้ง

เวลาที่ท่านตรวจ ☐ หลังหมดประจำเดือน ☐ ตรวจเมื่อนึกขึ้นได้

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

2. ในการตรวจด้านมแต่ละครั้ง ท่านตรวจโดยวิธีใดบ้าง (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ คลำตรวจในท่ายืน

☐ ส่องดูกระจก

☐ คลำตรวจในท่านอนราบ

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

3. วิธีการคลำที่ท่านใช้ในการตรวจด้านมด้วยตนเองบ่อยที่สุด (เลือกตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

☐ วิธีการคลำแบบวนเป็นวง

☐ วิธีการคลำแบบแนวขึ้นลง

☐ วิธีการคลำแบบลิ้ม

☐ อื่น ๆ โปรดระบุ.....

4. ท่านคิดว่าท่านสามารถตรวจด้านมด้วยตนเองทุกเดือนได้หรือไม่

☐ ได้

☐ ไม่ได้

5. ท่านมีปัญหาและอุปสรรคในการตรวจด้านมด้วยตนเองจากสาเหตุใดบ้าง

.....

6. ท่านมีวิธีปฏิบัติตัวหรือจัดการปัญหาของท่านอย่างไรเพื่อให้ท่านสามารถตรวจด้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือนตามเป้าหมายที่ได้

.....

แผนการสอนการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมครั้งที่ 1

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมินผล
สตรีอาสาสมัคร สาธารณสุขบอกได้ ว่ามะเร็งเต้านม เป็นสาเหตุการตาย อันดับหนึ่งของ มะเร็งในสตรีไทย	คำนำ มะเร็งเต้านมคือเนื้อร้ายที่พบ มากที่สุดในผู้หญิง ในอดีตมะเร็งเต้านมเป็นโรคที่ ทำให้ผู้หญิงไทยตายมากเป็น อันดับสองรองจากมะเร็งปาก มดลูก แต่ในปัจจุบันมะเร็งเต้านม เริ่มเป็นสาเหตุการตาย อันดับแรก มะเร็งเต้านมผู้ชาย ก็เป็นได้ แต่น้อย (< 1%)	ขั้นนำ - สร้างสัมพันธภาพโดยผู้สอน แนะนำตัวและให้สตรี อาสาสมัครแนะนำตัวทีละคน - ผู้สอนแจกป้ายชื่อให้สตรี อาสาสมัครสาธารณสุข ชี้แจง วัตถุประสงค์ของการวิจัย จำนวนครั้งและระยะเวลาที่จะ เข้าร่วมกิจกรรม	- ป้ายชื่อสตรี อาสาสมัคร สาธารณสุข จำนวน 10-12 แผ่น - สไลด์แนวทาง การดูแลเต้านม	- สังเกตความสนใจในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของสตรี อาสาสมัครสาธารณสุข - สตรีอาสาสมัครสาธารณสุขตอบได้ถูกต้องว่ามะเร็งเต้านม เป็นเนื้อร้ายที่เป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่งของมะเร็งใน สตรีไทย

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนรู้การสอน	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมินผล
สตรีอาสาสมัคร สาธารณสุขบอก ปัจจัยเสี่ยงของการ เกิดมะเร็งเต้านมได้	สาเหตุการเกิดมะเร็งเต้านม ผู้หญิงทุกคนมีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม (ปัจจุบัน ยังไม่มีใครรู้สาเหตุที่แน่นอน) มีการวิจัยมากมายแสดงถึงปัจจัยต่าง ๆ ที่ เพิ่มความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านม เพราะเรื่องของกรรมพันธุ์ ความแตกต่างในการดำเนินชีวิต ทำให้ผู้หญิงบางคนมีความเสี่ยง มากกว่าคนอื่น ปัจจัยเสี่ยงพื้นฐาน 1. เพศ มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่พบมากในผู้หญิง เป็นโรคที่ ทำให้ผู้หญิงไทยตายมากเป็นอันดับหนึ่ง 2. อายุ อายุมากยิ่งขึ้นก็ยิ่งมีความเสี่ยงมากขึ้น 3. ประวัติครอบครัว ถ้าแม่เป็นมะเร็งเต้านม ลูกสาวหรือพี่สาว น้องสาว ก็มีความเสี่ยงต่อโรคและจะยิ่งมีความเสี่ยงสูงขึ้นถ้าแม่เป็น มะเร็งเต้านมก่อนหมดประจำเดือน ความเสี่ยงอาจเพิ่มขึ้น ถ้าพ่อมี ประวัติเป็นมะเร็งด้วย BRC1 เป็นยีนส์หนึ่งในหลายตัวที่ส่งผลให้เกิด ความเสี่ยงทางกรรมพันธุ์ต่อมะเร็งเต้านม มีการศึกษาที่แสดงว่า มีเพียง ประมาณ 5 %	ชั้นสอน (30 นาที) ด้านความรู้ - ผู้สอนซักถามและกระตุ้นให้สตรี อาสาสมัครสาธารณสุขพูดถึง ประสบการณ์ความรู้เกี่ยวกับ โรคมะเร็งเต้านมของตนเอง (การจัด ประสบการณ์) และบรรยายเพิ่มเติม เกี่ยวกับสาเหตุการเกิดมะเร็งเต้านม และปัจจัยเสี่ยง - ผู้สอนแบ่งสตรีอาสาสมัคร สาธารณสุขออกเป็น 2 กลุ่มโดยให้ นับ 1 และ 2 กลุ่มที่ 1 คือคนที่นับ 1 กลุ่มที่ 2 คือคนที่นับ 2 - ผู้สอนแจกประวัติของผู้ป่วยมะเร็ง เต้านมที่ใช้เป็นกรณี	ประวัติผู้ป่วย มะเร็งเต้านม	สตรีอาสาสมัคร สาธารณสุขบอกปัจจัย เสี่ยงของการเกิดมะเร็ง เต้านมได้ถูกต้อง

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมินผล
สตรีอาสาสมัคร สาธารณสุขบอก วิธีการตรวจเต้านม ด้วยตนเองและ ตรวจเต้านมด้วย ตนเองได้	ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านม 1. เพศ มะเร็งเต้านมเป็นโรคมะเร็งที่พบได้มากในผู้หญิงและเริ่มเป็นสาเหตุการตายอันดับหนึ่ง 2. อายุ อายุมากยิ่งมีความเสี่ยงมาก 3. ประวัติครอบครัว 3.1 ถ้าแม่เป็นมะเร็งเต้านม ลูกสาว น้องสาวก็มีความเสี่ยงต่อการเป็นมะเร็งเต้านมและมีความเสี่ยงมากยิ่งขึ้นถ้าแม่เป็นมะเร็งก่อนหมดประจำเดือน 3.2 ความเสี่ยงอาจเพิ่มมากขึ้นถ้าพ่อมีประวัติเป็นมะเร็งด้วย 4. ประวัติการมีบุตร ผู้หญิงที่ไม่เคยมีลูกและผู้หญิงที่มีลูกหลังจากอายุ 30 ปี จะเพิ่มอัตราการเกิดมะเร็งเต้านมถึง 2 เท่า 5. ประวัติการมีประจำเดือน ความเสี่ยงจะเพิ่มมากขึ้นในผู้หญิงที่มีประจำเดือนเร็วกว่าอายุ 12 ปีหรือหมดประจำเดือนช้า	ด้านทักษะ - ผู้สอนแนะนำตัวอีกครั้งและทบทวนปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งเต้านม การดูแลเต้านมและวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยการสอบถามสตรีอาสาสมัครสาธารณสุข (ความคิดรวบยอด) - ให้กลุ่มชมวีดิทัศน์การตรวจเต้านมด้วยตนเอง (ประสบการณ์) - แบ่งกลุ่มสตรีอาสาสมัครสาธารณสุขกลุ่มละ 5 คนสรุปขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (การสะท้อนความคิด)	- วิดิทัศน์ - การตรวจเต้านมด้วยตนเอง - - แบบจำลองเต้านม - โปสเตอร์ - การตรวจเต้านมด้วยตนเอง	สตรีอาสาสมัคร สาธารณสุขบอกวิธีการ ตรวจเต้านมด้วยตนเอง และตรวจเต้านมด้วย ตนเองได้

วัตถุประสงค์เชิง พฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการเรียนการสอน	สื่อการสอน	เกณฑ์การประเมินผล
	มีมะเร็งเต้านมอยู่แล้วจะทำให้โตเร็วขึ้น การตรวจเต้านมด้วยตนเอง 1. ทำในการตรวจ 1.1 วางมือข้างลำตัวในลักษณะผ่อนคลาย 1.2 ยกมือขึ้นไว้เหนือศีรษะ 1.3 วางมือไว้ที่เอว เกร็งอกและก้มลงมาข้างหน้า 2. บริเวณที่จะคลำมี 3 แบบ 2.1 การคลำในแนวขึ้น 2.2 การคลำในแนวกันหอย 2.3 การคลำในแนวรูปลิ้ม 3. 3 นิ้วที่ใช้สัมผัส ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบนทั้ง 3 นิ้วคือนิ้วชี้ นิ้วกลางและนิ้วนาง 4. การกด 3 ระดับ กดเบา กดปานกลางและกดหนัก	(ความคิดรวบยอด) - ให้สมาชิกกลุ่มฝึกตรวจเต้านมกับแบบจำลองเต้านมเป็นรายบุคคล ผู้สอนให้ข้อมูลและคำแนะนำเพื่อเกิดทักษะที่ถูกต้อง (ชั้นลงมือกระทำการประยุกต์แนวคิด) - จัดสถานที่ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองและแสดงภาพโปสเตอร์การตรวจเต้านมด้วยตนเองไว้ในสถานที่ตรวจ - ให้สมาชิกแต่ละคนตรวจเต้านมด้วยตนเองให้ผู้วิจัยดูเป็นรายบุคคล พร้อมทั้งให้ข้อมูลย้อนกลับและคำแนะนำเพื่อเกิดทักษะที่ถูกต้อง		



ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

ภาคผนวก ข

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวิจัย

1. ศาสตราจารย์ ดร. ประนอม โอทกานนท์
คณบดีคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. รองศาสตราจารย์ประไพวรรณ ด้านประดิษฐ์
อาจารย์คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์นายแพทย์ ศิริเกษม ศิริลักษณ์
คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
4. ดร. ชมนาด วรรณพรศิริ
อาจารย์พยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี พุทธชินราช
5. นางจิรรัตน์ หรือตระกูล
พยาบาลวิชาชีพ โรงพยาบาลพิจิตร



ภาคผนวก ค

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลเพิ่มเติม

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-value	p-value
	ถูก (ร้อยละ)	ผิด (ร้อยละ)	ถูก (ร้อยละ)	ผิด (ร้อยละ)		
1. การเกิดมะเร็งเต้านมของสตรีในประเทศไทย พบมากเป็นอันดับที่เท่าใดของโรคมะเร็งในสตรี	7(35.0)	13(65.0)	19(95.0)	1(5.0)	-4.485	.000***
2. ท่านคิดว่ามะเร็งเต้านม เกิดจากสาเหตุใด	8(40.0)	12(60.0)	12(60.0)	8(40.0)	-1.000	.330
3. สตรีในกลุ่มใด ที่มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมสูง	14(70.0)	6(30.0)	20(100.0)	0(0)	-2.854	.010*
4. มะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรกมีอาการอย่างไรบ้าง	14(70.0)	6(30.0)	18(90.0)	2(10.0)	-1.453	.163
5. มะเร็งเต้านมในระยะรุนแรงมีอาการอย่างไร	13(65.0)	7(35.0)	18(90.0)	2(10.0)	-2.032	.056
6. มะเร็งเต้านม จะลุกลามไปยังอวัยวะใดเป็นอันดับแรก	18(90.0)	2(10.0)	20(100.0)	0(0)	-1.453	.163
7. ตำแหน่งที่พบมะเร็งเต้านมพบมากที่สุดที่บริเวณใด	6(30.0)	14(70.0)	20(100.0)	0(0)	-6.658	.000***
8. มะเร็งเต้านมสามารถรักษาให้หายขาดได้หรือไม่	18(90.0)	2(10.0)	20(100.0)	0(0)	-1.453	.163
9. มะเร็งเต้านมแบบใดที่รักษายากให้หายขาดได้	16(80.0)	4(20.0)	20(100.0)	0(0)	-2.179	.042*
10. การตรวจเต้านมเพื่อคัดกรองความผิดปกติของเต้านมวิธีใดให้ผลถูกต้องน้อยที่สุด	12(60.0)	8(40.0)	17(85.0)	3(15.0)	-1.561	.135
11. การตรวจเต้านมโดยวิธีใดที่ทำได้ง่ายและสะดวก	15(75.0)	5(25.0)	19(95.0)	1(5.0)	-1.710	.104

* $p < 0.05$

*** $p < 0.001$

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายชื่อของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-value	p-value
	ถูก(ร้อยละ)	ผิด(ร้อยละ)	ถูก(ร้อยละ)	ผิด(ร้อยละ)		
12. ท่านสามารถค้นพบมะเร็งเต้านมตั้งแต่ระยะเริ่มต้นได้อย่างไร	19(95.0)	1(5.0)	20(100.0)	0(0)	-1.000	.330
13. วันที่ที่เหมาะสมในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง	18(90.0)	2(10.0)	19(95.0)	1(5.0)	-.567	.577
14. การตรวจเต้านมด้วยตนเองประกอบด้วยท่าใดบ้าง	6(30.0)	14(70.0)	18(90.0)	2(10.0)	-5.339	.000***
15. การตรวจเต้านมด้วยตนเองแต่ละครั้งควรเลือกทำท่าใด	3(15.0)	17(85.0)	8(40.0)	12(60.0)	-1.751	.096
16. การตรวจในท่านอนราบ ข้อใดถูกต้อง	1(5.0)	19(95.0)	16(80.0)	4(20.0)	-7.550	.000***
17. การคลำเต้านมข้อใดถูกต้อง	5(25.0)	15(75.0)	17(85.0)	3(15.0)	-5.339	.000***
18. การตรวจท่อน้ำกระຈก ท่าใดถูกต้อง	9(45.0)	11(55.0)	11(55.0)	9(45.0)	-.623	.541
19. เพราะเหตุใดจึงต้องตรวจเต้านมด้วยตนเองหลังหมดประจำเดือนประมาณ 1 สัปดาห์	13(65.0)	7(35.0)	19(95.0)	1(5.0)	-2.854	.010*
20. เมื่อพบก้อนที่เต้านมหรือมีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกจากเต้านมควรปฏิบัติดังนี้	19(95.0)	1(5.0)	20(100.0)	0(0)	-1.000	.330

* $p < 0.05$

*** $p < 0.001$

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายชื่อของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t-value	p-value
	ถูก(ร้อยละ)	ผิด(ร้อยละ)	ถูก(ร้อยละ)	ผิด(ร้อยละ)		
21. ผลดีของการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอคือข้อใด	19(95.0)	1(5.0)	18(90.0)	2(10.0)	.567	.577
22. ถ้ามีเพื่อนบ้านมาขอคำปรึกษาจากท่าน ว่ามีอาการเจ็บเต้านมและสงสัยว่าจะมีก้อนเนื้องอก	16(80.0)	4(20.0)	20(100.0)	0(0)	-2.179	.042*
23. ในฐานะที่ท่านเป็นสตรีอาสาสมัครสาธารณสุข ท่านจะแสดงบทบาทอย่างไรในการดูแลสตรีในเขตรับผิดชอบให้มีการคัดกรองมะเร็งเต้านม	13(65.0)	7(35.0)	18(90.0)	2(10.0)	-2.032	.056

* $p < .05$

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายชื่อของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ข้อความ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t-value	p-value
	ลบ	กลาง	บวก	ลบ	กลาง	บวก		
1.ท่านคิดว่าสตรีทุกคนมีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมได้	10	9	1	0	2	18	-8.779	.000***
2.ท่านคิดว่าการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่ทำให้ท่านมีโอกาสลดการเป็นมะเร็งเต้านมได้	0	20	0	5	3	12	-2.015	.058
3. ท่านคิดว่าถ้ามีญาติ พี่ น้อง เป็นมะเร็งเต้านมแล้วท่านมีโอกาสเป็นมะเร็งได้เหมือนกัน	7	13	0	0	3	17	-8.097	.000***
4.ท่านคิดว่าถ้ามีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลออกจากหัวนม แสดงว่าเป็นมะเร็งเต้านมในระยะสุดท้าย และจะไม่มีโอกาสรอดชีวิตได้	11	8	1	2	11	7	-3.928	.001***
5. ท่านคิดว่าถ้าผู้หญิงที่เป็นมะเร็งเต้านมในระยะแรกจะไม่มีอาการผิดปกติใด ๆ	11	9	0	3	5	12	-4.626	.000***
6. ท่านคิดว่ามะเร็งเต้านม ถ้าเป็นระยะเริ่มแรกสามารถรักษาให้หายขาดได้	15	5	0	1	0	19	-8.643	.000***
7.ท่านคิดว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองควรเป็นหน้าที่ของแพทย์เท่านั้น	8	7	5	1	1	18	-4.212	.000***

*** $p < 0.001$

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายชื่อของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t-value	p-value
	ลบ	กลาง	บวก	ลบ	กลาง	บวก		
8.เมื่อท่านตรวจพบก้อนขนาดเล็กที่เต้านมไม่จำเป็นต้องไปพบแพทย์เพราะก้อนอาจยุบเองได้	13	7	0	2	0	18	-8.718	.000***
9.ท่านคิดว่าสตรีที่เข้าสู่วัยหมดประจำเดือนหรือดัดมดลูกไม่จำเป็นต้องตรวจเต้านม	16	4	0	0	2	18	-11.255	.000***
10.ท่านคิดว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นวิธีที่ไม่จำเป็นเพราะตรวจด้วยแพทย์ได้ผลดีกว่า	8	12	0	0	0	20	-10.485	.000***
11.การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็นการป้องกันมะเร็งเต้านมในระยะรุนแรงเพราะจะตรวจพบตั้งแต่เป็นในระยะเริ่มแรก	3	10	7	0	0	20	-5.715	.000***
12.ท่านคิดว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นวิธีที่ง่ายที่สุดเพราะทำได้ทุกเวลาที่สะดวก ไม่สิ้นเปลืองเวลาและเงินทอง	4	11	5	1	0	19	-4.925	.000***
13.ท่านคิดว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอเป็นเรื่องที่ทำได้ยาก	7	8	5	0	2	18	-5.378	.000***

*** $p < .001$

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายชื่อของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t-value	p-value
	ลบ	กลาง	บวก	ลบ	กลาง	บวก		
14. ท่านคิดว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองจะทำให้ท่านรู้สึกกระตือรือร้นที่จะจับต้องเต้านมตน	9	6	5	3	2	15	-3.907	.001***
15. ท่านคิดว่าท่านไม่กล้าตรวจเต้านมด้วยตนเองเพราะกลัวคลำพบก้อน	14	6	0	1	4	15	-8.432	.000***
16. ท่านคิดว่า การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ค้นพบโรคมะเร็งเต้านมในขณะที่ก้อนยังมีขนาดเล็ก	5	15	0	0	3	17	-9.448	.000***
17. ท่านคิดว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองทำให้ท่านสามารถบอกความผิดปกติของเต้านมได้ ตั้งแต่ก้อนมีขนาดเล็ก	7	13	0	1	1	18	-8.097	.000***
18. ท่านคิดว่าการตรวจเต้านมด้วยตนเองจะทำให้ท่านปลอดภัยจากมะเร็งเต้านมเพราะท่านมั่นใจว่าสามารถตรวจพบก้อนผิดปกติตั้งแต่ก้อนมีขนาดเล็ก	7	7	6	0	2	18	-4.945	.000***
19. ท่านคิดว่าสตรีทุกคนสามารถตรวจเต้านมเพื่อคัดกรองมะเร็งได้ด้วยตนเองถ้าได้รับการฝึกตรวจเต้านม	7	13	0	0	3	17	-7.610	.000***

*** $p < 0.001$

ตารางวิเคราะห์ข้อมูลทัศนคติการตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นรายชื่อของกลุ่มทดลองก่อนการทดลองและหลังการทดลอง (ต่อ)

ข้อความ	ก่อนการทดลอง			หลังการทดลอง			t-value	p-value
	ลบ	กลาง	บวก	ลบ	กลาง	บวก		
20.ท่านคิดว่าถ้าได้รับคำแนะนำที่ถูกต้องเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองจะทำให้ท่านมีความมั่นใจว่าสามารถตรวจเต้านมได้อย่างถูกต้อง	0	5	15	0	2	18	-2.651	.016*

* $p < 0.05$