

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบทดลอง เพื่อศึกษาผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเองของภรรยาทหารเรือ โดยนำเทคนิคการควบคุมตนเองมาใช้เป็นกรอบแนวคิดในการสร้างโปรแกรมการควบคุมตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองให้แก่ภรรยาทหารเรือ กลุ่มตัวอย่าง คือภรรยาทหารเรือที่มีอายุระหว่าง 20-59 ปี และมีที่อยู่อาศัยของครอบครัวอยู่ที่อาคารที่พักอาศัยส่วนกลาง กองทัพเรือ เขตพื้นที่อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี มีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอนเพื่อให้ได้อาคารที่พักอาศัยของกลุ่มตัวอย่าง จากนั้นสุ่มแบบง่ายเพื่อให้ได้รายชื่อของกลุ่มตัวอย่าง ได้จำนวนกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมที่มีจำนวนเท่ากัน ซึ่งทำการเก็บข้อมูลระหว่างเดือน มีนาคม 2549 ถึงเดือนกรกฎาคม 2549

เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพทั้งความตรงทางด้านเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ และตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือแบบประเมินพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองมีค่าความเชื่อมั่นในระดับสูง ($r = .98$) การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จำนวน 2 ครั้ง คือ เก็บรวบรวมข้อมูลก่อนการทดลอง และเก็บรวบรวมข้อมูลหลังการทดลอง มีระยะเวลาห่างกัน 4 เดือน โดยผู้วิจัยเก็บข้อมูลในกลุ่มควบคุมให้ครบตามจำนวนก่อน แล้วจึงเก็บข้อมูลในกลุ่มทดลอง เพื่อป้องกันการปนเปื้อนระหว่างกลุ่ม ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สถิติที่ใช้ คือ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

สรุปผลการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นภรรยาทหารเรือจำนวน 102 ราย จำนวนนี้เป็นกลุ่มทดลอง 51 ราย และกลุ่มควบคุม 51 ราย กลุ่มทดลองมีอายุอยู่ในช่วง 40-49 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.2 รองลงมามีอายุในช่วง 30-39 ปี คิดเป็นร้อยละ 39.2 และศึกษาในระดับมัธยมศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.0 รองลงมาศึกษาในระดับประถมศึกษา คิดเป็นร้อยละ 27.5 ส่วนกลุ่มควบคุมมีอายุอยู่ในช่วง 30-39 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.3 รองลงมามีอายุในช่วง 40-49 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.3 และศึกษาในระดับมัธยมศึกษามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.2 รองลงมาศึกษาในระดับประถมศึกษา

คิดเป็นร้อยละ 31.3 เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ และจำนวนปีที่ได้รับการศึกษาแตกต่างกัน ด้วยการทดสอบค่าที พบว่า ค่าเฉลี่ยอายุ และจำนวนปีที่ได้รับการศึกษาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 ($t = 0.419, p = .676$) และ ($t = 0.213, p = .832$) ตามลำดับ

2. ข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจเต้านม ในระยะก่อนการทดลองภรรยาทหารเรือทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมส่วนใหญ่ ไม่เคยตรวจเต้านมด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 60.8 ส่วนใหญ่มีสาเหตุจากตรวจไม่เป็น กลุ่มทดลอง คิดเป็นร้อยละ 64.5 กลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 77.4 ที่เคยตรวจเต้านมด้วยตนเองส่วนใหญ่ตรวจเต้านมด้วยตนเองนาน ๆ ครั้ง คือตรวจ 1-5 ครั้ง/ปี กลุ่มทดลอง คิดเป็นร้อยละ 17.6 กลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 15.7 และส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการตรวจเต้านมโดยแพทย์หรือพยาบาล กลุ่มทดลอง คิดเป็นร้อยละ 76.5 กลุ่มควบคุม คิดเป็นร้อยละ 72.5

3. พฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองรายข้อ ภรรยาทหารเรือกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการควบคุมตนเอง ในระยะก่อนการทดลองพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองรายข้อ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยทุกข้อ และในระยะหลังการทดลองพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองรายข้อ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกข้อ ภรรยาทหารเรือกลุ่มที่ได้รับความรู้เรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ในระยะก่อนการทดลองพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองรายข้อ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อยทุกข้อ และในระยะหลังการทดลองพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองรายข้อ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากทุกข้อ เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองรายข้อภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม พบว่ากลุ่มทดลองมีคะแนนพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองรายข้อ สูงกว่ากลุ่มควบคุมทุกข้อ

4. พฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง คะแนนพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองก่อนทดลองของภรรยาทหารเรือกลุ่มที่ได้รับ โปรแกรมการควบคุมตนเอง มีค่าเฉลี่ย 7.98 ($SD = 8.75$) และคะแนนพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย 40.90 ($SD = 3.37$) คะแนนพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองก่อนทดลองของภรรยาทหารเรือกลุ่มที่ได้รับความรู้เรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเอง มีค่าเฉลี่ย 6.06 ($SD = 11.07$) และคะแนนพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองหลังทดลอง มีค่าเฉลี่ย 37.84 ($SD = 5.35$) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการควบคุมตนเอง และกลุ่มควบคุมที่ได้รับความรู้เรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วม โดยมีคะแนนพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองก่อนการทดลองเป็นตัวแปรร่วม พบว่าคะแนนพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเองของภรรยาทหารเรือ มีประเด็นที่จะนำมาอธิบาย ดังนี้

เมื่อควบคุมพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของภรรยาทหารเรือก่อนการทดลองแล้วพบว่า ภรรยาทหารเรือกลุ่มทดลองที่ได้รับ โปรแกรมการควบคุมตนเอง มีพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองหลังการทดลอง สูงกว่า ภรรยาทหารเรือกลุ่มควบคุมที่ได้รับการสอนตามปกติ เนื่องจาก โปรแกรมการควบคุมตนเองมีกระบวนการการจัดสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การกระตุ้นเตือน การติดตาม และการเสริมแรง ที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของภรรยาทหารเรือ ดังนี้

1. เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า เป็นการ จัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้ภรรยาทหารเรือสามารถตรวจเต้านมของตนเอง ได้อย่างถูกต้องจนคิดเป็นนิสัย ภรรยาทหารเรือแต่ละรายนำแผ่นโปสเตอร์การตรวจเต้านมด้วยตนเองไปแขวนไว้ในที่ที่ตนเองคิดว่าสามารถสังเกตเห็นได้ง่าย เช่น ที่ถูกปิดประตูห้องน้ำ ที่หน้ากระจกเงา ที่ประตูตู้เย็น เป็นต้น การแขวนแผ่นโปสเตอร์ในที่ที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่ายนี้ ถือเป็น การจัดสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อการกระตุ้นเตือนให้ภรรยาทหารเรือปฏิบัติพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง สำหรับขั้นตอนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่แสดงไว้ในแผ่นโปสเตอร์จะช่วยทำให้ภรรยาทหารเรือเกิดการเรียนรู้ นำไปสู่การปฏิบัติพฤติกรรมการตรวจเต้านมของตนเองด้วยวิธีการที่ถูกต้อง และเมื่อภรรยาทหารเรือได้ฝึกฝนพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองนี้ซ้ำกันบ่อย ๆ จนคิดเป็นนิสัย ต่อไปจะสามารถตรวจเต้านมของตนเองได้โดยไม่ต้องอาศัยแผ่นโปสเตอร์อีกต่อไป สอดคล้องกับแนวคิดของแบนดูรา และเวสเทอร์ ที่กล่าวว่า การควบคุมตนเอง มีจุดประสงค์ใหญ่ในการฝึกฝนตนเอง เพื่อให้บุคคลนั้นสามารถควบคุม รักษา และประสานงานการกระทำของตนเอง โดยไม่ต้องให้คนอื่นมาควบคุม (Bandura & Waiters, 1963; Aronfreed, 1968; Kanfer, 1971; กาญจนา พูนสุข, 2541)

2. เทคนิคการเตือนตนเอง เป็นการ สังเกต และบันทึกพฤติกรรมการตรวจเต้านมของตนเอง ผลการบันทึกทำหน้าที่กระตุ้นเตือนให้ภรรยาทหารเรือตรวจเต้านมของตนเองได้จนคิดเป็นนิสัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

- 2.1 ภรรยาทหารเรือแต่ละรายคิด และเขียนข้อความที่มีเนื้อหาในการกระตุ้นเตือนให้ตรวจเต้านมด้วยตนเอง เช่น ไม่ตรวจเจอคัดนม ไม่ตรวจตาย ไม่ตรวจเจอเมรุ เป็นต้น ข้อความที่เขียนขึ้นนี้จะช่วยทำให้ภรรยาทหารเรือได้เห็นและตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยเห็นถึงประโยชน์ และโทษของการไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง นำไปสู่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการตรวจเต้านมของตนเองไปในทางที่ดีขึ้น และเมื่อฝึกฝนพฤติกรรมการตรวจเต้านมนี้

ซ้ำกันบ่อย ๆ จนคิดเป็นนิสัย ต่อไปจะสามารถตรวจด้านมของตนเองได้โดยไม่ต้องอาศัยข้อความในการกระตุ้นเตือนอีกต่อไป สอดคล้องกับการศึกษาของ สุภาพร มหาวรรณ (2544) ที่พบว่าสตรีที่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการตรวจด้านม จะทำให้สตรีเกิดความตระหนักและเห็นความสำคัญของการตรวจด้านมด้วยตนเอง และทำให้สตรีเชื่อว่าการตรวจด้านมด้วยตนเองมีประโยชน์ และเป็นวิธีการป้องกันความรุนแรงของโรคมะเร็งเต้านมที่อาจเกิดขึ้นกับตนเอง ซึ่งจะกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจตัดสินใจที่จะตรวจด้านมด้วยตนเองต่อไป

2.2 ทรัพยากรหาหรือแต่ละรายลงบันทึกวันที่ที่ตรวจด้านมของตนเองลงบนแผ่นโปสเตอร์ และประเมินผลการบันทึก ผลการบันทึกนี้ช่วยสะท้อนให้ทรัพยากรหาหรือได้ทราบถึงพฤติกรรมการตรวจด้านมของตนเองว่าเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือไม่ ในกรณีที่ผลการบันทึกต่ำกว่าเป้าหมายที่ตั้ง ทรัพยากรหาหรืออาจเกิดความรู้สึกผิด และพยายามที่จะแก้ไขโดยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการตรวจด้านมของตนเองให้ดีขึ้นในคราวต่อไป สอดคล้องกับสมมติฐานของมาลอทท์ ที่กล่าวว่า การเตือนตนเองนั้นทำให้พฤติกรรมของบุคคลดีขึ้น อาจเป็นเพราะที่เกิดกระบวนการควบคุมความรู้สึกผิด (Malott, 1981) ในกรณีที่ผลการบันทึกเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้ง ทรัพยากรหาหรืออาจเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง ช่วยเสริมแรงให้พยายามที่จะตรวจด้านมของตนเองให้ดียิ่งขึ้น สอดคล้องกับสมมติฐานของคอปทลา ที่กล่าวว่า ข้อมูลที่ได้จากการบันทึกทำหน้าที่เป็นการเสริมแรงการกระทำพฤติกรรม (Cautela, 1971)

3. เทคนิคการเสริมแรงตนเอง เป็นการให้รางวัลหรือสิ่งที่พึงปรารถนาแก่ตนเอง ทรัพยากรหาหรือแต่ละรายกำหนดและให้รางวัลแก่ตัวเอง การกำหนดและให้รางวัลแก่ตัวเองเมื่อสามารถตรวจด้านมของตนเองได้ตรงตามเป้าหมายที่ตั้งไว้จะช่วยทำให้ทรัพยากรหาหรือเกิดแรงบันดาลใจและมีความมุ่งมั่นที่จะปฏิบัติพฤติกรรมการตรวจด้านมให้เป็นไปตามที่ตั้งเป้าหมายไว้อย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการศึกษาของโลวิทท์ ที่ศึกษาเกี่ยวกับพฤติกรรมการเรียนและการแก้ปัญหาของเด็ก พบว่าเด็กที่มีโอกาสเลือกสิ่งเสริมแรงด้วยตนเอง เด็กจะมีพฤติกรรมทางการเรียนที่ดีกว่าเด็กที่ไม่มีโอกาสเลือกสิ่งเสริมแรงด้วยตนเอง (Lovitt, 1969; Lovitt & Curtiss, 1969; กาญจนา พูนสุข, 2541) นอกจากนี้การที่ทรัพยากรหาหรือให้รางวัลแก่ตนเองทุกครั้งเมื่อสามารถตรวจด้านมของตนเองได้นั้นยังทำหน้าที่เป็นตัวเสริมแรง ทำให้ทรัพยากรหาหรือเกิดการเรียนรู้เกี่ยวกับการตรวจด้านมของตนเองได้เร็วขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของเฮอ์เจนฮาน ที่กล่าวว่า การเสริมแรงแบบทุกครั้งจะมีประโยชน์อย่างมากในการเสริมสร้างหรือพัฒนาพฤติกรรมใหม่ขึ้นมา เพราะจะทำให้พฤติกรรมใหม่นั้นเกิดขึ้นได้อย่างรวดเร็ว (Herjenhahn, 1988; สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2543) และจากการศึกษาค้นคว้าพบว่ามีทรัพยากรหาหรือจำนวน 3 รายที่สามารถตรวจด้านมของตนเองได้โดยไม่ต้องให้รางวัลแก่ตนเอง เหตุผลเพราะว่าการตรวจด้านมด้วยตนเองก็ถือว่าการให้รางวัลแก่ตนเองแล้ว เพราะช่วยให้

ไม่เป็นมะเร็งเต้านม จึงไม่มีความจำเป็นที่จะต้องให้รางวัลอย่างอื่นอีก

นอกจากโปรแกรมการควบคุมตนเอง มีผลให้ภรรยาทหารเรือกลุ่มทดลองมีพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเองที่สูงขึ้นแล้ว การให้ความรู้เรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองตาม แผนการสอน ซึ่งประกอบด้วย การกำหนดวัตถุประสงค์ เนื้อหา กิจกรรมการสอน สื่อการสอน และการประเมินผล มีผลให้ภรรยาทหารเรือกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง ที่สูงขึ้นเช่นกัน เนื่องจากการสอน โดยมีแผนการสอนจะช่วยให้ผู้เรียนรู้จักใช้ความคิดวิเคราะห์ วิพากษ์วิจารณ์ ผสมผสานความรู้ ประสบการณ์ความรู้ จึงเกิดการพัฒนาคำรู้ขึ้น (สุพรรณิ จันทวานิช และคณะ, 2544) ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ พวงจันทร์ เคลือบพณิชกุล และสมบุญร์ บุญเกียรติ (2545) ที่พบว่า แผนการสอนที่มีการกำหนดเนื้อหา วัตถุประสงค์กิจกรรม สื่อการสอน ตลอดจนการประเมินผล ทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ง่ายขึ้น นอกจากนี้กิจกรรมการสอน และสื่อการสอน ประกอบด้วย การฝึกทักษะ การให้ปฏิบัติจริง การใช้ภาพพลิก การดูวิดีโอ การแจกเอกสารความรู้ มีผลให้ภรรยาทหารเรือมีพฤติกรรมตรวจเต้านมด้วยตนเองที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษา ของ พวงจันทร์ เคลือบพณิชกุล และสมบุญร์ บุญเกียรติ (2545) พบว่ากลุ่มที่ได้รับการสอน โดยการสาธิตร่วมกับการใช้ภาพพลิกมีการปฏิบัติในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ดีกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอน โดยวิธีทัศน์และการสอนตามปกติ และการศึกษาของ สมใจ วินิจกุล (2547) พบว่าการให้ ข้อมูลเกี่ยวกับ โรคมะเร็งเต้านม และประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ทำให้สตรีกลุ่มตัวอย่าง มีความรู้เพิ่มขึ้น และเชื่อว่าการตรวจเต้านมนั้นมีประโยชน์และเป็นวิธีการป้องกันความรุนแรงของ โรคมะเร็งเต้านมได้ ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ปาริชาติ ชูประดิษฐ์ (2543) พบว่าการให้ข้อมูล เกี่ยวกับภาวะเสี่ยงในการเกิด โรคมะเร็งเต้านม จะทำให้สตรีมีความตระหนัก และเห็นถึงความสำคัญ ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และพบว่าการดูวิดีโอและการสาธิต-การสาธิตย้อนกลับกับหุ่นเต้านม ปกติ และหุ่นเต้านมที่มีก้อนอยู่ภายใน ช่วยกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาทักษะในการตรวจเต้านม ด้วยตนเอง ทำให้เกิดความรู้สึกมั่นใจ ส่งผลให้เกิดพฤติกรรมตรวจเต้านมด้วยตนเองได้อย่างมี ประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น (Hallal, 1982 อ้างถึงใน ทรงพร จันทรพัฒน์, 2543)

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

จากการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่าโปรแกรมการควบคุมตนเองที่นำมาประยุกต์ใช้ในการ เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง สามารถทำให้ภรรยาทหารเรือมีพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเองสูงขึ้น ซึ่งผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับผลการวิจัยดังนี้ คือ

1. ด้านการปฏิบัติพยาบาล พยาบาลและบุคลากรทีมสุขภาพที่ปฏิบัติงานด้านการส่งเสริม สุขภาพของประชาชน สามารถนำโปรแกรมการควบคุมตนเองและการให้ความรู้ไปใช้เป็นแนวทาง

ในการส่งเสริมการตรวจเด้านมด้วยตนเองให้แก่สตรีกลุ่มอื่น ๆ เพื่อให้สตรีไทยมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถตรวจเด้านมด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องจนคิดเป็นนิสัย และเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ก่อนนำโปรแกรมการควบคุมตนเอง ไปใช้ ควรเตรียมความพร้อมของกลุ่มที่จะเข้าไปดำเนิน โปรแกรม ทั้งในเรื่องของเวลาที่สามารถมาเข้าร่วม โปรแกรม และความสมัครใจในการเข้าร่วม โปรแกรม เนื่องจากการใช้โปรแกรมการควบคุมตนเอง ไม่สามารถทำให้เสร็จสิ้น ได้เพียงครั้งเดียว ประกอบกับพฤติกรรมกรรมการตรวจเด้านมเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพียงเดือนละ 1 ครั้ง ดังนั้นจึงต้องใช้ เวลาในการติดตามผล ถ้าเลือกช่วงเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรม ไม่เหมาะสมหรือขัดต่อภาระงาน ของกลุ่ม อาจทำให้เกิดการขาดหายของกลุ่ม และขาดความต่อเนื่องในการดำเนินการตาม โปรแกรม ได้

2. ด้านการศึกษาพยาบาล การวิจัยครั้งนี้สนับสนุนแนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง คณาจารย์ในสถาบันการศึกษาสามารถนำแนวคิดการควบคุมตนเองมาใช้ในการเรียนการสอน เพื่อให้ นักศึกษามีความรู้และสามารถนำมาใช้ในการวางแผน ส่งเสริม ให้สตรีมีความรู้ ความเข้าใจ และสามารถตรวจเด้านมด้วยตนเองได้อย่างถูกต้องจนคิดเป็นนิสัย นอกจากนี้สามารถฝึกให้ นักศึกษานำแนวคิดเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง ไปประยุกต์ใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ ด้านอื่น ๆ ได้

3. ด้านบริหารการพยาบาล ผู้บริหารการพยาบาลควรจัดให้มีบริการวิชาการและฝึกอบรม เกี่ยวกับการนำแนวคิดการควบคุมตนเองให้แก่บุคลากรทีมสุขภาพ เพื่อนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลง พฤติกรรมการตรวจเด้านมด้วยตนเอง หรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่น ๆ ให้แก่ประชาชน เพื่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

4. การจัดโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพ พยาบาลและบุคลากรทีมสุขภาพที่ปฏิบัติงาน ด้านการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน สามารถนำแผนการสอนที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ไปจัดการสอน ให้แก่ประชาชนเป็น โปรแกรมที่แน่นอน ด้วยการเพิ่มระยะเวลาในการอบรมและเพิ่มจำนวนครั้ง ในการติดตามและประเมินพฤติกรรมกรรมการตรวจเด้านมด้วยตนเอง โดยพิจารณาตามความเหมาะสม ของชุมชน เพื่อให้ประชาชนมีพฤติกรรมกรรมการตรวจเด้านมด้วยตนเองที่ดีขึ้น นำมาซึ่งการมีพฤติกรรม ออมนามัยเพื่อป้องกัน โรคมะเร็งเด้านมและ โรคอื่น ๆ ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มระยะเวลาในการอบรม เนื่องจากการวิจัยครั้งนี้เป็นการนำแนวคิดเกี่ยวกับการ ควบคุมตนเองเข้ามาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรรมการตรวจเด้านมด้วยตนเองของภรรยา ทหารเรือ ซึ่งเน้นที่ภรรยาทหารเรือต้องเป็นผู้ดำเนินการในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมด้วยตนเอง

ทั้งสิ้น ดังนั้นเพื่อให้เกิดความแม่นยำในแต่ละกระบวนการ ผู้วิจัยควรฝึกอบรมและซักซ้อมความเข้าใจเกี่ยวกับแนวคิดดังกล่าวให้แก่รรยาทหารเรือจนเกิดความชำนาญ ก่อนนำไปปฏิบัติจริงที่บ้าน

2. ควรเพิ่มระยะเวลาในการทดลอง และเพิ่มการติดตามผลในระยะยาว จากการทดลองที่ติดตามผลเพียง 2 ครั้ง คือ หลังให้โปรแกรมการควบคุมตนเอง 1 เดือน และ 4 เดือน เป็นติดตามผล หลังให้โปรแกรมการควบคุมตนเอง 1 เดือน 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เป็นต้น ทั้งนี้สามารถปรับเปลี่ยนได้ตามความเหมาะสมของกลุ่ม เพราะพฤติกรรมการตรวจด้านมด้วยตนเองเป็นพฤติกรรมที่เกิดขึ้นเพียงเดือนละ 1 ครั้ง ถ้าติดตามผลในระยะเวลาดังนั้น อาจทำให้ไม่เห็นผลการเปลี่ยนแปลงที่แท้จริงของพฤติกรรมการตรวจด้านมของรรยาทหารเรือ

3. ควรวางแผนและเตรียมแนวทางปฏิบัติในการติดตามกลุ่มตัวอย่าง เนื่องจากโปรแกรมการควบคุมตนเองเป็นโปรแกรมที่ไม่สามารถดำเนินการให้เสร็จสิ้นได้เพียงครั้งเดียว แต่ต้องมีการติดตามผลเป็นระยะ ทำให้ระหว่างการทดลองพบปัญหาคือ มีการขาดหายของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งมีสาเหตุมาจาก การติดกิจธุระหรือภาระงานของกลุ่มตัวอย่าง การเดินทางกลับภูมิลำเนาเดิมเนื่องจากเป็นช่วงปิดภาคการศึกษาของบุตร การลืมหักกำหนดเวลาในการนัดหมาย และขาดการติดต่อสื่อสาร เนื่องจากมีการเปลี่ยนหมายเลขโทรศัพท์เคลื่อนที่บ่อยครั้ง เพื่อป้องกันปัญหาดังกล่าวควรมีแนวทางปฏิบัติที่ดี เช่น การเลือกระยะเวลาที่เหมาะสมแก่กลุ่มในการดำเนินโปรแกรม การตั้งตัวแทนกลุ่มในการติดต่อสื่อสาร การขอหมายเลขโทรศัพท์ที่สามารถติดต่อได้ทั้งที่บ้าน และที่ทำงาน ทั้งนี้ขึ้นกับความสมัครใจของกลุ่มตัวอย่าง เป็นต้น

4. ควรเพิ่มการติดตามการนำโปรแกรมการควบคุมตนเองไปดำเนินการต่อที่บ้าน ได้แก่ การติดตามตำแหน่งที่กลุ่มใช้แขวนแผ่น โปสเตอร์ เพื่อเป็นแนวทางในการค้นพบตำแหน่งการแขวนแผ่น โปสเตอร์ที่สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการตรวจด้านมที่ดีที่สุด การติดตามรางวัลที่กลุ่มให้เป็นรางวัลแก่ตนเอง เพื่อเป็นแนวทางในการเสริมแรงที่มีประสิทธิภาพ การติดตามปัญหาและอุปสรรคในการลงบันทึกพฤติกรรมการตรวจด้านมของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อแก้ไขและปรับปรุงให้การลงบันทึกเกิดประสิทธิภาพสูงสุด เป็นต้น

5. การวิจัยครั้งนี้ได้นำเทคนิคการควบคุมตนเองเข้ามาประยุกต์ใช้ 3 เทคนิค คือ เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า เทคนิคการเตือนตนเอง และเทคนิคการเสริมแรงตนเอง การศึกษาครั้งต่อไปอาจเพิ่มเทคนิคอื่น ๆ เข้ามาใช้ในการศึกษาร่วมด้วย เช่น เทคนิคการทำสัญญากับตนเอง เทคนิคการฝึกการเปลี่ยนการสนองตอบ และเทคนิคการใช้คู่มือช่วยตนเอง เป็นต้น

6. ควรมีการศึกษาวิจัยพฤติกรรมการตรวจด้านมด้วยตนเองในสตรีกลุ่มอื่น ๆ เพื่อนำผลการวิจัยที่ได้ไปใช้อ้างอิงกับประชากรต่อไป

7. จากปัญหาและข้อเสนอแนะของกลุ่มตัวอย่างที่กล่าวว่า ขั้นตอนในการตรวจเต้านมมีหลายขั้นตอน และใช้เวลานานในการตรวจแต่ละครั้ง ทำให้บางครั้งรู้สึกเบื่อหน่ายและท้อแท้ต่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การศึกษาครั้งต่อไปควรให้ความสำคัญกับขั้นตอนในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง อาจศึกษาวิธีการตรวจที่กระชับ และมีประสิทธิภาพมาใช้ต่อไป

มหาวิทยาลัยบูรพา
Burapha University