

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เลขที่แบบประเมิน (ID) [II]

แบบประเมินพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง โปรดเติมข้อความที่เป็นจริงลงในช่องว่าง และเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

สำหรับผู้วิจัย

1. อายุ.....ปี

[II] AGE

2. ท่านจบการศึกษาสูงสุดระดับใด

[II] EDU

[] ไม่ได้เรียน

[] ประถมศึกษา (ระบุชั้นปีที่จบการศึกษา) ประถมศึกษาปีที่.....

[] มัธยมศึกษา (ระบุชั้นปีที่จบการศึกษา) มัธยมศึกษาปีที่.....

[] อาชีวศึกษา/ อนุปริญญา (ระบุชั้นปีที่จบการศึกษา).....

[] ปริญญาตรี (ระบุชั้นปีที่จบการศึกษา).....

[] สูงกว่าปริญญาตรี (ระบุชั้นปีที่จบการศึกษา).....

3. ในรอบ 1 ปีที่ผ่านมาท่านเคยตรวจเต้านมด้วยตนเอง หรือไม่

สำหรับผู้วิจัย

[] ไม่เคยตรวจ เพราะอะไร ระบุ.....

[] EXP

(ข้ามไปข้อ 5)

[] เคยตรวจ ตรวจบ่อยเพียงใด

[] ตรวจมากกว่าเดือนละครั้ง (มากกว่า 12 ครั้ง/ปี)

[] FRE1

[] ตรวจเป็นประจำ เดือนละครั้ง (12 ครั้ง/ปี)

[] FRE2

[] ตรวจเมื่อนึกขึ้นได้ (6-11 ครั้ง/ปี)

[] FRE3

[] ตรวจนาน ๆ ครั้ง (1-5 ครั้ง/ปี)

[] FRE4

4. ท่านตรวจเต้านมด้วยวิธีใด (ตอบได้มากกว่า 1 คำตอบ)

สำหรับผู้วิจัย

[] ใช้นิ้วคลำรอบ ๆ ทั้งหมดส่วนของเต้านมขณะอาบน้ำ

[] MET1

[] ใช้นิ้วคลำรอบ ๆ ทั้งหมดส่วนของเต้านมขณะนอนราบ

[] MET2

[] ยืนหน้ากระจกเงา ดูลักษณะของเต้านมทั้งสองข้าง

[] MET3

[] ใช้นิ้วบีบหัวนมดูว่ามีเลือดหรือน้ำเหลืองไหลจากหัวนมหรือไม่

[] MET4

[] อื่น ๆ ระบุ.....

[] MET5

5. ท่านเคยได้รับการตรวจเต้านมโดยบุคลากรทางการแพทย์/ พยาบาล หรือไม่

สำหรับผู้วิจัย

☐ ไม่เคยได้รับการตรวจ

☐ EXA

☐ เคยได้รับการตรวจ บ่อยเพียงใด

☐ ตรวจทุก 6 เดือน

☐ DOC1

☐ ตรวจทุก 1 ปี

☐ DOC2

☐ อื่น ๆ ระบุ.....

☐ DOC3

ส่วนที่ 2 แบบประเมินพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คำชี้แจง คำถามต่อไปนี้เป็นคำถามเกี่ยวกับพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของท่านในรอบ 3 เดือนที่ผ่านมา กรณีที่ท่านเคยตรวจเต้านมด้วยตนเอง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ โดยเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว ซึ่งมีลักษณะคำตอบ ดังนี้

2 = ปฏิบัติทุกครั้ง หมายถึง มีการกระทำกิจกรรมนั้นเป็นประจำสม่ำเสมอ

1 = ปฏิบัติบางครั้ง หมายถึง มีการกระทำกิจกรรมนั้นไม่สม่ำเสมอ

0 = ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่เคยกระทำกิจกรรมนั้นเลย

การแปลผลคะแนนจะดูจากผลรวมของคะแนนที่ได้รับ ถ้าผลรวมของคะแนนมีค่าสูง หมายถึง มีพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ดีกว่า

1. ปัจจุบันท่านยังอยู่ในวัยที่มีประจำเดือนหรือไม่

ถ้าอยู่ในวัยที่มีประจำเดือน ท่านตรวจเต้านมในวันที่ 7-10 หลังจากวันแรกของการมีประจำเดือน

☐ ปฏิบัติทุกครั้ง ☐ ปฏิบัติบางครั้ง ☐ ไม่ปฏิบัติ

ถ้าอยู่ในวัยที่หมดประจำเดือน ท่านตรวจเต้านมในวันที่ที่ท่านสามารถทำได้ง่ายของทุกเดือน

☐ ปฏิบัติทุกครั้ง ☐ ปฏิบัติบางครั้ง ☐ ไม่ปฏิบัติ

พฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
ท่านมีวิธีปฏิบัติเกี่ยวกับการตรวจเต้านมของตนเอง ในประเด็นต่อไปนี้			
บ่อยเพียงใด			
2. ตรวจเดือนละ 1 ครั้ง			
3. ตรวจโดยวิธีการดูและการคลำ			

พฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
4. ตรวจสอบการยื่นดูที่หน้ากระจกเงา ในท่าปล่อยแขนทั้งสองไว้ข้างลำตัวตามสบาย			
5. ตรวจสอบการยื่นดูที่หน้ากระจกเงา ในท่าเกร็งแขนแนบลำตัว			
6. ตรวจสอบการยื่นดูที่หน้ากระจกเงา ในท่าวางมือบนเอวทั้ง 2 ข้างพร้อมออกแรงกดสะโพกลงไป			
7. ตรวจสอบการยื่นดูที่หน้ากระจกเงา ในท่ายกแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นประสานกันไว้หลังศีรษะ			
8. สังเกตขนาดของเต้านมทั้งสองข้างที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น ขนาดที่ใหญ่หรือเล็กกว่าปกติ			
9. สังเกตรูปร่างของเต้านมทั้งสองข้างที่เปลี่ยนแปลงไป เช่น การบิดเบี้ยว การหย่อนยาน และการผิดปกติ			
10. สังเกตลักษณะของเต้านม เช่น สีผิว รอยย่น รอยบุ๋ม รอยบุ๋ม และอาการบวมแดง			
11. สังเกตลักษณะของหัวนม เช่น สีผิว รอยแตก รอยบุ๋ม และการถูกดัดรั้ง			
12. ในการดูหัวนม ท่านสังเกตว่ามีเลือดหรือน้ำเหลืองที่ไหลออกจากหัวนม			
13. ตรวจสอบเต้านมด้วยการคลำขณะอาบน้ำ หรือขณะนอนหงายราบ โดย			
13.1 ยกมือข้างหนึ่งไว้หลังศีรษะ			
13.2 ใช้มือข้างที่เหลือคลำเต้านมข้างเดียวกับที่ยกมือขึ้น			
14. คลำต่อน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ทั้งสองข้าง โดยเริ่มคลำจากโคนแขนไปถึงกึ่งกลางรักแร้ และสิ้นสุดที่ฐานเต้านมด้านล่าง			
15. คลำต่อน้ำเหลืองบริเวณเหนือกระดูกไหปลาร้าทั้งสองข้าง			
16. คลำต่อน้ำเหลืองบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้าทั้งสองข้าง			
17. ในการคลำตรวจ ท่านเลือกใช้วิธีใดวิธีหนึ่งใน 3 วิธี คือ คลำแบบวนเป็นวง หรือแบบแนวขึ้นลง หรือคลำแบบแนวรูปถล่ม			
18. ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบนทั้งสามนิ้ว คือ นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง โดยนิ้วทั้งสามวางชิดกันตลอดเวลา ขณะคลำเต้านม			
19. ไค้งฝ่ามือเพื่อปรับให้นิ้วทั้งสามอยู่ในสภาพแบนราบ ขณะคลำเต้านม			

พฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง	ปฏิบัติ ทุกครั้ง	ปฏิบัติ บางครั้ง	ไม่ ปฏิบัติ
20. เคลื่อนนิ้วทั้งสามทั่วบริเวณเต้านม โดยไม่ยกนิ้วขึ้นจากผิวเต้านม ขณะคลำเต้านม			
21. ในการคลำเต้านมแต่ละตำแหน่ง ท่านเริ่มคลำโดยใช้แรงกดเบา ๆ ในครั้งแรก เพิ่มแรงกดปานกลาง และเพิ่มแรงกดหนักขึ้น เพื่อคลำได้ถึง ส่วนลึกของเต้านม			

ภาคผนวก ข
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง

แบบสังเกตความถูกต้องในการตรวจเต้านมด้วยตนเองของภรรยาทหารเรือ
(สำหรับผู้วิจัย/ ผู้ช่วยวิจัย)

แบบสังเกตนี้ใช้สังเกตเพื่อ 1. ประเมินทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่าง
2. ติดตาม และเปรียบเทียบทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่าง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความเป็นจริงที่ท่านสังเกตได้ โดยเลือกตอบได้เพียงคำตอบเดียว ซึ่งมีลักษณะคำตอบ ดังนี้

- 1 = ปฏิบัติถูกต้อง หมายถึง ปฏิบัติถูกต้องตามกิจกรรมที่กำหนด
0 = ปฏิบัติไม่ถูกต้อง หมายถึง ปฏิบัติไม่ถูกต้องตามกิจกรรมที่กำหนด
0 = ไม่ปฏิบัติ หมายถึง ไม่มีการปฏิบัติตามกิจกรรมที่กำหนด

การแปลผลคะแนนจะดูจากผลรวมของคะแนนที่ได้รับ ถ้าผลรวมของคะแนนมีค่าสูง หมายถึง มีพฤติกรรมการตรวจเต้านมได้ถูกต้องมากกว่า

พฤติกรรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง	ปฏิบัติ ถูกต้อง	ปฏิบัติ ไม่ถูกต้อง	ไม่ ปฏิบัติ
1. ยกมือข้างหนึ่งไว้หลังศีรษะ			
2. ใช้มือข้างที่เหลือคลำบริเวณเต้านมข้างเดียวกับที่ยกมือขึ้น			
3. ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบนทั้งสามนิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)			
4. นิ้วทั้งสามวางชิดกันตลอดเวลา			
5. ไค้งฝ่ามือเพื่อปรับให้นิ้วทั้งสามอยู่ในสภาพแบนราบ			
6. เริ่มคลำจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า โดยขยับนิ้วทั้งสามคลำในแนวขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อย ๆ จนทั่วทั้งเต้านม			
7. คลำโดยใช้สามนิ้วเคลื่อนลงไปทีละช่วงความกว้างของนิ้ว (เฉลี่ยประมาณ 10-13 ที ใช้เวลาประมาณ 30 วินาที ในแต่ละแถว)			
8. หลังจากเริ่มต้นคลำไม่ยกนิ้วขึ้นจากผิวเต้านม			
9. ลงน้ำหนักที่ฝ่านิ้วมือกดเต้านมลงไปถึงบริเวณใต้ผิวหนัง ในการคลำครั้งแรก			
10. ลงน้ำหนักที่ฝ่านิ้วมือกดเต้านมลงไปถึงก้อนเนื้อ และเนื้อเยื่อไขมันของเต้านม ในการคลำครั้งที่สอง			

พฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง	ปฏิบัติ ถูกต้อง	ปฏิบัติ ไม่ถูกต้อง	ไม่ ปฏิบัติ
11. ลงน้ำหนักที่ฝ่ามือมีออกเต้านมลงไปถึงเนื้อเยื่อของเต้านมที่ติดกระดูกซี่โครง ในการคลำครั้งสุดท้าย			
12. ใช้มือคลำต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ทั้งสองข้าง โดยเริ่มคลำจากโคนแขนไปถึงกึ่งกลางรักแร้ และสิ้นสุดที่ฐานเต้านมด้านล่าง			
13. ใช้มือคลำต่อมน้ำเหลืองบริเวณเหนือกระดูกไหปลาร้าทั้งสองข้าง			
14. ใช้มือคลำต่อมน้ำเหลืองบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้าทั้งสองข้าง			

แบบสำรวจตัวเสริมแรง

ชื่อ-สกุล.....

คำชี้แจง โปรดสำรวจสิ่งที่ท่านอยากให้เป็นรางวัลแก่ตัวเองมากที่สุด ภายหลังจากที่ท่านได้ตรวจ
 ด้านมด้วยตนเอง โดยระบุวันที่ตรวจด้านม สิ่งที่ท่านอยากให้เป็นรางวัลแก่ตัวเองมากที่สุดเพียง
 1 สิ่ง และการปฏิบัติจริงที่เกิดขึ้น ลงในช่องว่างที่กำหนด

ครั้งที่	วันที่ตรวจด้านม	สิ่งที่ท่านอยากให้เป็นรางวัลแก่ตัวเอง	การปฏิบัติจริงอย่างไร
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

หมายเหตุ แบบสำรวจตัวเสริมแรงนี้ใช้สำรวจทุกเดือน เดือนละ 1 ครั้ง

แบบบันทึกพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ชื่อ-สกุล.....วันที่ย่บันทึก.....

วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

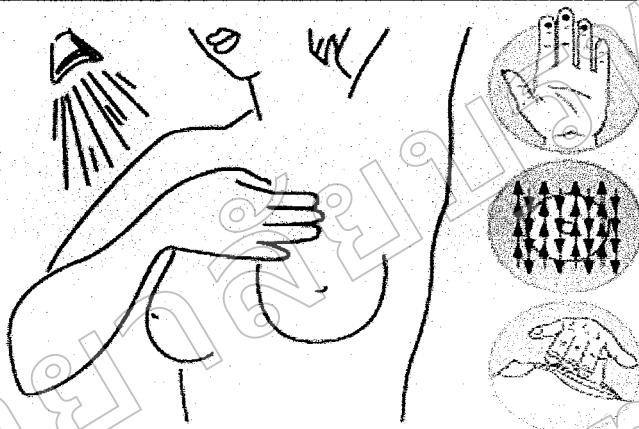
1. ท่านยกมือข้างหนึ่งไว้หลังศีรษะ [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
2. ท่านใช้มือข้างที่เหลือคลำบริเวณเต้านมข้างเดียวกับที่ยกมือขึ้น [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
3. ท่านใช้บริเวณกึ่งกลางส่วนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลาง และนิ้วนางคลำเต้านม [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
4. ท่านคลำเต้านมโดยนิ้วทั้งสามวางชิดกันตลอดเวลา [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
5. ท่านโค้งฝ่ามือเพื่อปรับให้นิ้วทั้งสามอยู่ในสภาพแบนราบ [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
6. ท่านเริ่มคลำจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า โดยขยับนิ้วทั้งสามคลำในแนวขึ้นและลง สลับกันไปเรื่อย ๆ จนทั่วเต้านม [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
7. ท่านคลำโดยใช้นิ้วทั้งสามเคลื่อนไปที่ละช่วงความกว้างของนิ้ว (ประมาณ 10-13 ที่ ใช้เวลาประมาณ 30 วินาที ในแต่ละแถว) [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
8. ท่านไม่ยกนิ้วขึ้นจากผิวเต้านม หลังจากเริ่มต้นคลำ [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
9. ท่านลงน้ำหนักที่ฝ่านิ้วมือกดเต้านม เพื่อให้รู้สึกถึงบริเวณใต้ผิวหนังในการคลำครั้งแรก [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
10. ท่านลงน้ำหนักที่ฝ่านิ้วมือกดเต้านม เพื่อให้รู้สึกถึงก้อนเนื้อ และเนื้อเยื่อไขมันของเต้านม ในการคลำครั้งที่สอง [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
11. ท่านลงน้ำหนักที่ฝ่านิ้วมือกดเต้านม เพื่อให้รู้สึกถึงเนื้อเยื่อของเต้านมที่ติดกระดูกซี่โครง ในการคลำครั้งสุดท้าย [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
12. ท่านคลำต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้ทั้งสองข้าง โดยเริ่มคลำจากโคนแขนไปถึงกึ่งกลางรักแร้ และสิ้นสุดที่ฐานเต้านมด้านล่าง [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
13. ท่านคลำต่อมน้ำเหลืองบริเวณเหนือกระดูกไหปลาร้าทั้งสองข้าง [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ
14. ท่านคลำต่อมน้ำเหลืองบริเวณใต้กระดูกไหปลาร้าทั้งสองข้าง [] ปฏิบัติ [] ไม่ปฏิบัติ

แบบบันทึกนี้ช่วยให้ท่านสามารถตรวจสอบได้ว่าท่านตรวจเต้านมได้ถูกต้อง



โปรสเตอร์ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

การตรวจเต้านมด้วยตนเอง



1. ยกมือข้างหนึ่งไว้หลังศีรษะ
2. ใช้มืออีกข้างคลำเต้านม
3. คลำโดยใช้ทั้งกลางส่วนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนิ้วนางชี้ถึงสะดือ ขณะคลำให้ฝ่ามือเล็กน้อยให้นิ้วทั้งสามอยู่ในแนวราบ และไม่ยกนิ้วขึ้นจากผิวเต้านม
4. เริ่มคลำจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้าในแนวขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อยๆจนทั่วเต้านม
5. ใช้แรงกด 3 ระดับ คือ เบา ปานกลาง และหนัก
6. คลำต่อบนีพาสองข้างเสร็จสองข้าง
7. คลำต่อบนีพาสองข้างเพื่อแลหาดูกระดูกไหปลาร้าทั้งสองข้าง

ปฏิทินการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ม.ค. ก.พ. มี.ค. เม.ย. พ.ค. มิ.ย.

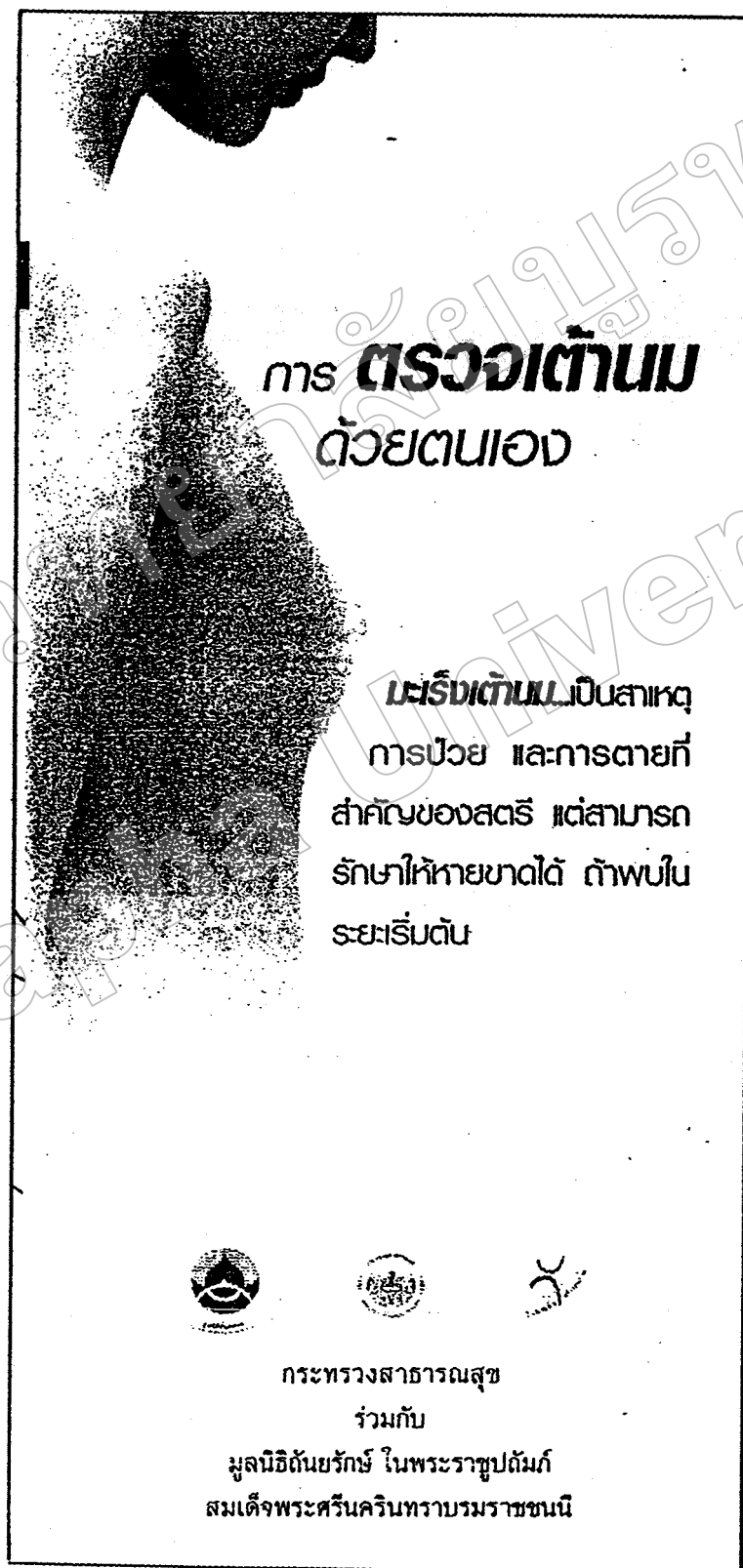
ก.ค. ส.ค. ก.ย. ต.ค. พ.ย. ธ.ค.

โปรดระบุวันที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองในเดือนต่อไปในบรรทัด
เหนือเดือน และระบุวันที่ตรวจจริงในเดือนนั้นในบรรทัดใต้เดือน

โปรดระบุข้อความเตือนตนเองในเรื่องข้างนี้

จัดทำโดย เรือเอกหญิงรัชนีกร ทรัพย์ทอง นิสิตปริญญาโท
สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา

เอกสารแผ่นพับ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง



แผนการสอน

การควบคุมตนเองในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ณ ห้องสมุดอาคารพักส่วนกลาง กองทัพเรือ พื้นที่อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

ระยะเวลาอบรม-หัวข้อเรื่อง

ครั้งที่ 1 วันที่.....

เวลา 08.30-08.50 น.	ลงทะเบียน
08.50-09.00 น.	เปิดการอบรม สร้างสัมพันธภาพระหว่างกัน
09.00-09.05 น.	ชี้แจงวัตถุประสงค์ของการอบรมโดยผู้วิจัย
09.05-09.10 น.	อบรมทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
09.10-09.20 น.	1. ความรู้เรื่องโครงสร้างและหน้าที่ของเต้านม
09.20-10.00 น.	2. ความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม
	3. ความรู้เรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
10.00-10.10 น.	พักรับประทานอาหารว่าง
10.10-10.20 น.	อบรมการควบคุมตนเองในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง : ความรู้เรื่องการควบคุมตนเอง
10.20-10.35 น.	ฝึกทักษะการควบคุมตนเองด้วย 3 เทคนิค
	เทคนิคที่ 1: การควบคุมสิ่งเร้า
10.35-11.15 น.	เทคนิคที่ 2: การเตือนตนเอง
11.15-11.30 น.	เทคนิคที่ 3: การเสริมแรงตนเอง
11.30-12.00 น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
12.00-12.15 น.	สรุป

ครั้งที่ 2 วันที่

ครั้งที่ 3 วันที่

วัตถุประสงค์ทั่วไป

1. ภรรยาทหารเรือมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโครงสร้างและหน้าที่ของเต้านม และโรคมะเร็งเต้านม
2. ภรรยาทหารเรือมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และสามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้อย่างถูกต้อง
3. ภรรยาทหารเรือมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการควบคุมตนเอง
4. ภรรยาทหารเรือมีพฤติกรรมตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกต้อง โดยประยุกต์เทคนิคการควบคุมตนเองเข้ามาใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตรวจเต้านมของตนเองได้
5. ภรรยาทหารเรือตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ผู้รับการอบรม

ภรรยาทหารเรือที่มีสามีปฏิบัติราชการอยู่ในเขตพื้นที่อำเภอสตึก จังหวัดชลบุรี และมีที่พักอาศัยของครอบครัวอยู่ในอาคารที่พักอาศัยส่วนกลาง กองทัพเรือ พื้นที่อำเภอสตึก จังหวัดชลบุรี จำนวน 60 ราย

การประเมินผล

1. ก่อนการอบรม (ก่อนดำเนินการอบรม 1 สัปดาห์) ประเมินโดยแบบประเมินพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
2. ระหว่างการอบรม (ระหว่างดำเนินการอบรม) ประเมินโดยแบบสังเกตความถูกต้อง ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยวิธีการตรวจในท่ายืนขณะอาบน้ำ และแบบบันทึกพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
3. หลังการอบรม (หลังดำเนินการอบรม 4 เดือน) ประเมินโดยแบบประเมินพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

แผนการสอน

การควบคุมตนเองในการตรวจด้านด้วยตนเอง

ผู้เข้ารับการสอน ภรรยาทหารเรือ จำนวน 60 ราย

ใช้เวลา 3 ชั่วโมง 45 นาที

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
1. รู้ตำแหน่ง และบอก รูปร่างของเต้านมได้	ส่วนที่ 1 ทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง 1. โครงสร้างและหน้าที่ของเต้านม 1.1 ตำแหน่ง และรูปร่างของเต้านม เต้านมมีรูปร่างค่อนข้างกลม ตั้งอยู่ระหว่างกระดูกซี่โครง ที่ 2 และ 6 ด้านนมมีขนาดเล็ก หรือใหญ่ขึ้นกับแต่ละบุคคล	ดำเนินการให้ความรู้ เป็นกลุ่มใหญ่ (60 คน) โดยผู้วิจัย ดังนี้ - บรรยาย - ถาม-ตอบ	- สไลด์ประกอบการบรรยาย ชุด “ทักษะการตรวจเต้านม ด้วยตนเอง” ภาพที่ 1 (ตำแหน่งเต้านม หัวนม)	- ประเมินความรู้จาก การตอบคำถามของ กลุ่มทดลอง - ประเมินความรู้จาก การตอบคำถามของ กลุ่มทดลอง
2. รู้ตำแหน่ง และบอก รูปร่างของหัวนมได้	1.2 ตำแหน่ง และรูปร่างของหัวนม หัวนม ตั้งอยู่ประมาณกึ่งกลางของเต้านม โดยหันออก เล็กน้อย และมีฐานหัวนมสีคล้ำอยู่โดยรอบ ตำแหน่งของ หัวนมอาจเปลี่ยนแปลงไปตามขนาด และความหย่อนยานของ เต้านม รูปร่างของหัวนมอาจแบน ตั้ง นูน เล็ก หรือใหญ่ได้			
3. อธิบายส่วนประกอบ ภายใน และหน้าที่ของ เต้านมได้	1.3 ส่วนประกอบภายใน และหน้าที่ของเต้านม ประกอบด้วย 1.3.1 ต่อมไขมัน ทำหน้าที่สร้างน้ำนม 1.3.2 ท่อน้ำนม ทำหน้าที่ส่งผ่านน้ำนมไปยังหัวนม 1.3.3 เนื้อเยื่อ ทำหน้าที่พยุงเต้านม 1.3.4 ไขมัน ทำหน้าที่ยึดให้เนื้อเยื่อในเต้านมคงรูปร่าง		- สไลด์ประกอบการ บรรยายชุด “ทักษะการ ตรวจเต้านมด้วยตนเอง” ภาพที่ 2 (ส่วนประกอบ ภายในของเต้านม)	- ประเมินความรู้จาก การตอบคำถามของ กลุ่มทดลอง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
4. บอกลักษณะของ เต้านมที่ปกติได้	1.4 ลักษณะของเต้านมปกติ คือ 1.4.1 ขนาด และรูปร่างเต้านมเหมือนหรือคล้ายกันทั้งสองข้าง 1.4.2 ผิวเต้านมไม่พบรอยแตก บริเวณฐานหัวนมและหัวนมจะมีสีเข้มกว่า 1.4.3 หัวนมไม่มียรอยแตก ไม่ตั้งรั้งหรือไม่ลงไป ไม่มีเลือดหรือน้ำเหลืองไหล 1.4.4 ขณะคลำเต้านมไม่พบก้อนใดๆ 1.4.5 ขณะคลำเต้านมไม่พบต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้และใต้วงแขน 1.4.6 สตรีมีครรภ์เต้านมจะแข็งตึง มีขนาดใหญ่กว่าเดิม สิวที่หัวนมจะขึ้นและจะมีน้ำใสๆ คล้ายน้ำมันไหลออกจากหัวนม โดยเฉพาะในระยะที่ 3 ของการตั้งครรภ์ และก่อนคลอด 1.4.7 สตรีสูงอายุนั้นจะเหี่ยว และหย่อนยาน 1.4.8 ในช่วงก่อน และขณะมีประจำเดือน เต้านมอาจแข็งตึงและปวดบวมได้		- สไลด์ประกอบการบรรยาย ชุด “ทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง” ภาพที่ 3-4 (ลักษณะของเต้านมปกติ)	- ประเมินความรู้ โดยการตอบคำถาม ได้อย่างน้อย 4 ข้อ จาก 8 ข้อ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
5. ระบุถึงอันตรายและสถานการณ์ของโรคมะเร็งเต้านมได้ 6. บอกปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมได้	2. สถานการณ์ของโรคมะเร็งเต้านม 2.1 ความหมาย และสถานการณ์ของโรคมะเร็งเต้านม โรคมะเร็งเต้านม คือ เนื้องอกชนิดร้ายแรง ที่เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของผู้หญิงไทยสูงเป็นอันดับสองรองจากโรคมะเร็งปอด และในอนาคตผู้หญิงไทยมีแนวโน้มที่จะป่วยและเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น 2.2 ปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านม ประกอบด้วย 2.2.1 อายุ: อายุที่เพิ่มมากขึ้นทำให้เสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากขึ้น 2.2.2 ประวัติการเป็นโรคมะเร็งเต้านมในครอบครัว: สตรีที่มีบุคคลในครอบครัว เช่น มารดา พี่สาว น้องสาวเป็นมะเร็งเต้านม จะมีภาวะเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมสูงกว่าสตรีทั่วไป 2.2.3 ประวัติการเป็นโรคมะเร็ง: สตรีที่มีประวัติเป็นก้อนเนื้องอกที่เต้านมหรือเคยเป็นโรคมะเร็งที่ตำแหน่งอื่น ๆ เช่น มะเร็งมดลูก มะเร็งรังไข่มาก่อนจะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมสูงกว่าสตรีทั่วไป 2.2.4 อายุเริ่มมีประจำเดือนหรือหมดประจำเดือน: สตรีที่มีประจำเดือนครั้งแรกเมื่ออายุน้อย หรือหมดประจำเดือนช้าจะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มมากขึ้น	- ถาม-ตอบ - บรรยาย - ให้อ่านและแสดงความคิดเห็น	- สไลด์ประกอบการบรรยาย ชุด “ทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง” ภาพที่ 5-6 (ความหมาย และสถานการณ์ของโรคมะเร็งเต้านม) - สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “ทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง” ภาพที่ 7 (ปัจจัยเสี่ยงโรคมะเร็งเต้านม)	- ประเมินความรู้จากการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มทดลอง - ประเมินความรู้โดยการตอบคำถามได้อย่างน้อย 5 ข้อ จาก 9 ข้อ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
7. บอกอาการของโรคมะเร็งเต้านมได้ 8. บอกการป้องกันโรคมะเร็งเต้านมได้	2.2.5 อายุเมื่อคลอดบุตรคนแรก: สตรีที่ไม่เคยมีบุตรหรือมีเมื่ออายุมากจะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมมากขึ้น 2.2.6 การบริโภคอาหาร: อาหารไขมันสูงและเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์เป็นปัจจัยเสริมทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านม 2.2.7 การใช้ฮอร์โมน: สตรีที่ใช้ฮอร์โมนทดแทน จะเสี่ยงต่อการเป็นโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น 2.2.8 การสัมผัสรังสีหรือสารเคมี: สตรีที่เคยสัมผัสรังสีหรือสารเคมีจะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมสูงกว่าสตรีทั่วไป 2.2.9 ความอ้วน: สตรีที่อ้วนจะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้น 2.3 อาการของโรคมะเร็งเต้านม ประกอบด้วย 2.3.1 คลำพบก้อนที่เต้านมหรือใต้รักแร้ 2.3.2 มีการเปลี่ยนแปลงของขนาดเต้านม 2.3.3 มีน้ำไหลออกจากหัวนม หรือเจ็บ 2.3.4 หัวนมถูกดึงรั้งเข้าไปในเต้านม 2.3.5 ผิวที่เต้านมมีลักษณะขรุขระเหมือนเปลือกส้ม 2.4 การป้องกันโรคมะเร็งเต้านม ประกอบด้วย 2.4.1 ลดอาหารที่เป็นปัจจัยเสริมในการทำให้เกิดโรคมะเร็งเต้านม เช่น ลดอาหารเนื้อสัตว์ และลดอาหารไขมันสูง	- ให้อ่านเล่ม - ประสานการ เกี่ยวกับโรคมะเร็ง เต้านมที่เคยพบ - บรรยาย - ถาม-ตอบ - บรรยาย	- สไลด์ประกอบการบรรยาย ชุด “ทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง” ภาพที่ 8 (อาการของโรคมะเร็งเต้านม) - สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “ทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง” ภาพที่ 9 (การป้องกันมะเร็งเต้านม)	- ประเมินความรู้โดยการตอบคำถามได้อย่างน้อย 3 ข้อ จาก 5 ข้อ - ประเมินความรู้โดยการตอบคำถามได้อย่างน้อย 4 ข้อ จาก 7 ข้อ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
	2.4.2 เลือกรับประทานอาหารที่มีส่วนในการป้องกัน การเกิดโรคมะเร็งได้เช่น อาหารจำพวกถั่ว โดยเฉพาะถั่วเหลือง และผลไม้ที่มีวิตามินซี และวิตามินอี 2.4.3 ควบคุมน้ำหนัก โดยควบคุมให้มีค่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับมาตรฐาน คือ 18.5-24.9 2.4.4 ออกกำลังกายสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง อย่างน้อยครั้งละ 30 นาที เพื่อลดไขมัน และลดฮอร์โมนในร่างกายที่เป็นปัจจัยต่อการเกิดโรคมะเร็งได้เช่นได้ 2.4.5 งดการดื่มเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ เพราะแอลกอฮอล์จะไปลดการทำลายฮอร์โมนที่เป็นปัจจัยต่อการเกิดโรคมะเร็งได้เช่น นอกจากนั้นแอลกอฮอล์ยังเป็นสารก่อให้เกิดโรคมะเร็งด้วย 2.4.6 เตรียมอาหารและเก็บอาหารอย่างปลอดภัย เพราะอาหารที่บูดเน่า หรือมีการปนเปื้อนเชื้อโรค เมื่อรับประทานเข้าไปในร่างกายอาจสะสมเป็นสารก่อมะเร็งได้ 2.4.7 การเฝ้าระวัง โดยการตรวจคัดกรองอย่างสม่ำเสมอ ด้วยการตรวจคัดกรองด้วยตนเอง ตรวจคัดกรองโดยแพทย์ ตรวจคัดกรองโดยทำอุตราศาสตร์หรือทำแมมโมแกรม			

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
9. ระบุเหตุผลและความจำเป็นที่ต้องมีการตรวจประเมินด้วยตนเอง	3. การตรวจประเมินด้วยตนเอง 3.1 ความสำคัญของการตรวจประเมินด้วยตนเอง การตรวจประเมินด้วยตนเอง เป็นวิธีการสำคัญที่สามารถใช้ค้นหาความผิดปกติของเต้านม เนื่องจากของเต้านมในระยะเริ่มแรก รวมทั้งความผิดปกติของต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้ด้วยตนเอง การตรวจประเมินด้วยตนเองถ้าปฏิบัติด้วยความถูกต้อง เป็นประจำทุกเดือนสามารถช่วยลดอัตราการตายจากโรคมะเร็งเต้านมได้ถึงประมาณร้อยละ 19 การตรวจประเมินด้วยตนเองที่ถูกต้อง ควรปฏิบัติเป็นประจำทุกเดือน ในช่วงวันที่ 7-10 หลังจากวันแรกของประจำเดือน และสำหรับสตรีวัยหมดประจำเดือน ให้ปฏิบัติในวันที่ยังสามารถจำได้ง่ายของทุกเดือน โดยใช้วิธีการดูและการคลำเต้านม 3.2 หลักการในการตรวจประเมินด้วยตนเอง ประกอบด้วยการดูและการคลำ ดังนี้ 3.2.1 การดู: ผู้ตรวจยืนหน้ากระจกอยู่ในท่านีหรือนั่ง โดยเริ่มดูจากท่าปล่อยแขนทั้งสองข้างไว้ข้างลำตัวตามสบาย ทำเกร็งแขนแนบลำตัว ทำวามมีขอบแนวทั้งสองข้างพร้อมออกแรงกดสะโพกลงไปด้วย และทำยกแขนทั้งสองข้างขึ้นประสานกันไว้หลังศีรษะ ชั่งในแต่ละท่าให้สังเกตดูขนาด ลักษณะ และรูปร่างของเต้านม ดูผิวหนังที่เต้านม และดูหัวนม	- ถาม-ตอบ - บรรยาย - ให้ร่วมแสดงความความคิดเห็น	- สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “ทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง” ภาพที่ 10 (ความสำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง)	- ประเมินความรู้จากการตอบคำถาม และการแสดงความคิดเห็นของกลุ่มทดลอง
10. ระบุวันที่ในการตรวจเต้านมของตนเองได้อย่างถูกต้อง				- ประเมินความรู้จากการตอบคำถามของกลุ่มทดลอง
11. บอกท่าทาง และสิ่งที่จะต้องสังเกตในขณะที่ได้เต้านมได้		สาธิตการตรวจเต้านมด้วยตนเอง - กลุ่มใหญ่ (60 คน) ดูภาพประกอบจากซีดีรอม ชุด “การตรวจเต้านมด้วยตนเองแบบนิวส์มีส”	- สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “ทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง” ภาพที่ 11 (หลักการตรวจเต้านมด้วยตนเอง)	- ประเมินความรู้จากการตอบคำถามของกลุ่มทดลอง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
12. บอกวิธีการ และกล้า ดำเนินงาน ได้ถูกต้อง	3.2.2 การคลำ: ใช้ตรวจขณะอาบน้ำ หรือทานอาหาร มีวิธี คลำ 3 วิธี คือ ก. แบบบนหัวขึ้นลง: เริ่มคลำจากใต้คางลงรักแร้ ชันและ ลงสลับกันไปเรื่อย ๆ จนทั่วตัวนม ข. แบบบนแนวรูปลิ้ม: แบ่งตัวนมเป็นสี่ส่วน โดยมีหัวนม เป็นจุดศูนย์กลาง เริ่มคลำจากส่วนฐานของเต้านมจนถึงยอด บริเวณหัวนมแนวขึ้นลงสลับกันไปทีละส่วนจนทั่วเต้านม ค. แบบบนเป็นวง: เริ่มคลำจากส่วนบนด้านนอกของเต้านม ไปตามแนวกันหอย จากนั้นวนมือเป็นวงเล็กลงเรื่อย ๆ อย่าง น้อย 3 วง จนถึงหัวนม		- สไลด์ประกอบการ บรรยายชุด “ ทักษะการ ตรวจเต้านมด้วยตนเอง ” ภาพที่ 12 (หลักการตรวจ เต้านมด้วยตนเอง)	- ประเมินความรู้จาก การตอบคำถาม ของ กลุ่มทดลอง - ประเมินท่าทางในการ คลำเต้านมของกลุ่ม ทดลอง โดยการให้ สาธิตย้อนกลับ
13. บอกเทคนิคการคลำ เต้านม ได้	3.2.3 เทคนิคการคลำ ประกอบด้วย ก. ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง โดยนิ้วทั้งสามต้องวางชิดกันตลอดเวลา และโค้งฝ่ามือเพื่อ ปรับให้นิ้วทั้งสามอยู่ในสภาพแบนราบ ข. เริ่มคลำจากใต้คางจนถึงกระดูกไหปลาร้า โดยใช้นิ้ว ทั้งสามคลำในแนวขึ้น-ลงสลับกันไปเรื่อย ๆ จนทั่วเต้านม ค. คลำโดยใช้สามนิ้วเคลื่อนลงไปที่ละช่วงความกว้างของ นิ้ว จนทั่วบริเวณเต้านม ง. หลังจากเริ่มต้นคลำไม่ยกนิ้วขึ้นจากผิวเต้านม จ. ใช้แรงกดในการคลำ 3 ระดับ คือ กดเบา ๆ กดปานกลาง และกดหนักขึ้น		- สไลด์ประกอบการ บรรยายชุด “ ทักษะการ ตรวจเต้านมด้วยตนเอง ” ภาพที่ 13 (เทคนิคการ คลำเต้านม)	- ประเมินความรู้โดย การตอบคำถาม ได้อย่าง น้อย 3 ข้อ จาก 5 ข้อ

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
14. บอกวิธีการตรวจ ได้มด้วยตนเองอย่าง น้อย 1 ทำจาก 3 ทำ 15. ตรวจได้มด้วย ตนเองตามวิธีการที่ สาธิต (ทำค่าขณะ อาบน้ำแบบแนวขึ้นลง) ได้อย่างถูกต้อง	3.3 วิธีการตรวจได้มด้วยตนเอง ประกอบด้วย 3 ทำ ดังนี้ 3.3.1 ดูที่หน้ากระจกเงา: เป็นการตรวจดูความผิดปกติของ เต้านม ผิวเต้านม และหัวนม โดยการยืนหรือนั่งที่หน้ากระจก เงาในท่าปล่อยแขนแนบลำตัวตามสบาย ทำเกร็งแขนแนบ ลำตัว ทำวงมือบนเอวทั้งสองข้างพร้อมออกแรงกดสะโพกลง ไปด้วย และทำยกแขนทั้งสองข้างขึ้นประสานกันไว้หลังศีรษะ ไปด้วย 3.3.2 คลำขณะอาบน้ำ: เป็นการคลำหาความผิดปกติของ เต้านม และหัวนม ขณะอาบน้ำโดยการยกมือข้างหนึ่งไว้หลัง ศีรษะ และใช้มือข้างที่เหลือคลำที่บริเวณเต้านม โดยเลือก วิธีการคลำแบบใดแบบหนึ่งจาก 3 วิธี คือ แบบแนวขึ้นลง แบบ แนวรูปลิ้ม และแบบวนเป็นวง 3.3.3 คลำขณะนอนราบ: เป็นการคลำหาความผิดปกติของ เต้านม และหัวนมขณะนอนราบ โดยมีลักษณะการคลำเหมือน วิธีการคลำขณะอาบน้ำ	ฝึกทักษะการตรวจ ได้มด้วยตนเอง - แบ่งกลุ่มย่อย (15 คน) ฝึกทักษะการตรวจได้ม นมด้วยตนเอง โดยมี ผู้วิจัย/ผู้ช่วยวิจัยเป็น ผู้ตรวจสอบความ ถูกต้อง และให้การ แนะนำเป็นรายบุคคล	- สไลด์ประกอบการ บรรยายชุด “ทักษะการ ตรวจได้มด้วยตนเอง” ภาพที่ 14 (วิธีการตรวจ ได้ม) - ซีดีรอม (CD-ROM) - แผ่นโปสเตอร์ - แผ่นพับ	- ประเมินความรู้จาก การตอบคำถามของ กลุ่มทดลอง - พฤติกรรมการตรวจ ได้มด้วยตนเองของ กลุ่มทดลอง (จากแบบ สังเกต)

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
16. บอกความสำคัญและความจำเป็นที่ต้องใช้เทคนิคการควบคุมตนเองในการตรวจดูตัวเองด้วยตนเอง	ส่วนที่ 2 การควบคุมตนเองในการตรวจดูตัวเอง 1. ความสำคัญของการควบคุมตนเองในการตรวจดูตัวเองด้วยตนเอง การตรวจดูตัวเองด้วยตนเอง เป็นวิธีการสำคัญที่ใช้ค้นหาความผิดปกติของตัวเราได้ในระยะเริ่มแรก และเป็นวิธีการที่สตรีทุกคนต้องปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเป็นประจำทุกเดือน แต่จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า การให้ความรู้เรื่องการตรวจดูตัวเองด้วยตนเองเพียงอย่างเดียวทำให้สตรีมีความรู้และสามารถตรวจดูตัวเองด้วยตนเองได้ถูกต้องเท่านั้น แต่ไม่สามารถทำให้สตรีตรวจดูตัวเองของตนเองเป็นประจำทุกเดือนได้ ดังนั้นเพื่อให้สตรีสามารถตรวจดูตัวเองของตนเองได้อย่างถูกต้องเป็นประจำทุกเดือน ในโครงการนี้จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเป็นประจำทุกเดือน ในโครงการนี้จึงมีความจำเป็นที่จะนำเทคนิคการควบคุมตนเองเข้ามาใช้ในการตรวจดูตัวเองด้วยตนเอง เพราะเทคนิคการควบคุมตนเองจะช่วยให้การค้นหาสาเหตุของการไม่ตรวจดูตัวเองที่แท้จริงของแต่ละบุคคล ช่วยในการกระตุ้นเตือน และช่วยเหลือเสริมกำลังใจ ทำให้สตรีสามารถตรวจดูตัวเองได้อย่างต่อเนื่องเป็นประจำทุกเดือน และติดเป็นนิสัย	- ถาม-ตอบ - บรรยาย	- สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “การควบคุมตนเองในการตรวจดูตัวเองด้วยตนเอง” ภาพที่ 15 (ความสำคัญของการควบคุมตนเองในการตรวจดูตัวเองด้วยตนเอง)	- ประเมินความรู้จากการตอบคำถาม และการให้ความร่วมมือของกลุ่มทดลอง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
2. การใช้เทคนิคการควบคุมตนเองในการตรวจด้านมดัยตนเอง	2.1 เทคนิคการควบคุมสิ่งเร้า การควบคุมสิ่งเร้า เป็นการจัดสภาพแวดล้อม เพื่อให้เราสามารถตรวจด้านมของตนเองได้จนติดเป็นนิสัยโดยมีขั้นตอน ดังนี้ 2.1.1 ให้กลุ่มทดลองแต่ละคนพูดถึงสาเหตุที่ทำให้ตนเองไม่ตรวจด้านมเป็นประจำทุกเดือน โดยมีผู้วิจัย/ ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้จดบันทึกลงบนกระดานไปสเตอร์ 2.1.2 ให้กลุ่มทดลองทุกคนร่วมเสนอวิธีการแก้ไขสาเหตุที่เกิดขึ้น โดยมีผู้วิจัย/ ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้จดบันทึกลงบนกระดานไปสเตอร์ 2.1.3 ให้กลุ่มทดลองแต่ละคนเลือกวิธีการแก้ไขที่เหมาะสมกับตนเอง นำเสนอวิธีการดังกล่าวแก่กลุ่มและนำไปใช้จริงที่บ้าน	ฝึกทักษะการควบคุมตนเอง - แบ่งกลุ่มย่อย (15 คน) ฝึกทักษะการควบคุมตนเอง โดยมีผู้วิจัย/ ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ให้การแนะนำ - ทำกิจกรรมกลุ่ม - ฝึกปฏิบัติ	- สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “ การควบคุมตนเองในการตรวจด้านมด้วยตนเอง ” ภาพที่ 16-17 (การควบคุมสิ่งเร้า)	- ประเมินความรู้ จาก การตอบคำถาม และ การให้ความร่วมมือ ของกลุ่มทดลอง - ประเมินความรู้ จาก การตอบคำถาม และ การให้ความร่วมมือ ของกลุ่มทดลอง
17. บอกสาเหตุของการไม่ตรวจด้านมด้วยตนเอง ได้				
18. บอกวิธีการแก้ไขสาเหตุที่จะทำให้ตนเองตรวจด้านมด้วยตนเองได้				

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
19. ระบุเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องกระทำเกี่ยวกับการตรวจด้านด้วยตนเองได้	2.2 เทคนิคการเตือนตนเอง การเตือนตนเอง เป็นการสังเกตและการบันทึกพฤติกรรม การตรวจด้านของตนเอง ซึ่งผลการบันทึกทำหน้าที่ในการกระตุ้นเตือนให้สตรีตรวจด้านของตนเอง ได้จดคิดเป็นนิสัย โดยมีขั้นตอน ดังนี้ 2.2.1 ให้กลุ่มทดลองกำหนดเป้าหมายหรือสิ่งที่ต้องกระทำเกี่ยวกับการตรวจด้านของตนเอง โดยให้กำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสม ในการตรวจด้านของตนเองในแต่ละเดือน พร้อมทั้งให้กลุ่มทดลองเขียนข้อความ ในการกระตุ้นเตือนตนเองให้กระทำกิจกรรมดังกล่าวลงในแผ่นโปสเตอร์การตรวจด้านด้วยตนเองที่แจกให้ ตัวอย่างข้อความเตือนตนเอง “ฉันไม่อยากเป็นมะเร็งเต้านม ต่อไปฉันจะตรวจเต้านมทุกเดือน ”	- แบ่งกลุ่มย่อย (15 คน) ฝึกทักษะการควบคุมตนเอง โดยมีผู้วิจัย/ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ให้การแนะนำ - ทำกิจกรรมกลุ่ม - ฝึกปฏิบัติ	- สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “ การควบคุมตนเองในการตรวจด้านด้วยตนเอง ” ภาพที่ 18 (การเตือนตนเอง) - สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “ การควบคุมตนเองในการตรวจด้านด้วยตนเอง ” ภาพที่ 19 (ตัวอย่างโปสเตอร์การตรวจด้านด้วยตนเอง) - แผ่นโปสเตอร์ การตรวจด้านด้วยตนเอง	- การตอบคำถาม และการให้ความร่วมมือของกลุ่มทดลอง
20. ระบุวันที่ที่คาดว่าจะตรวจด้านของตนเองในแต่ละเดือนได้ตามช่วงเวลาที่เหมาะสม	2.2.2 ให้กลุ่มทดลองบันทึกพฤติกรรมการตรวจด้านของตนเองในแต่ละเดือนลงในแผ่นโปสเตอร์การตรวจด้านด้วยตนเองที่แจกให้ โดย - บันทึกวันที่ที่คาดว่าจะตรวจเต้านมด้วยตนเองในเดือนนั้น ๆ บนบรรทัดเหนือชื่อเดือน (วันที่ที่ตรวจต้องอยู่ในช่วง 7-10 หลังจากวันแรกของการมีประจำเดือน และในกรณี ไม่มีประจำเดือนให้ตรวจในวันที่ที่สามารถจำได้ง่ายของทุกเดือน)			- การตอบคำถาม และการให้ความร่วมมือของกลุ่มทดลอง

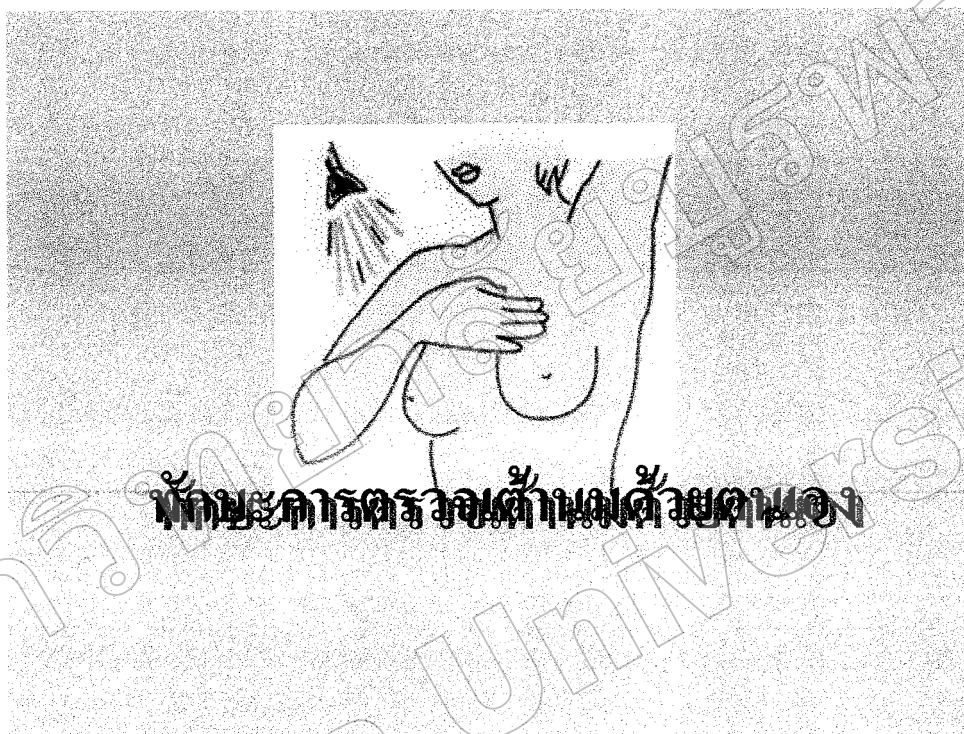
วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
21. ประเมินและให้คะแนนพฤติกรรม การตรวจดูด้านของตนเองได้อย่างถูกต้อง	- บันทึกวันที่ที่ตรวจดูด้านด้วยตนเองจริงในเดือนนั้น ๆ บนบรรทัดได้ข้อเดือน ซึ่งในการลงบันทึกวันที่ที่ตรวจดูจริงนั้น ต้องกระทำทันทีภายหลังจากที่ตรวจดูด้านด้วยตนเองเสร็จสิ้นลง เพื่อป้องกันการลืมในการจดบันทึก ตัวอย่างการลงบันทึก ม.ค. วันที่คาดว่าจะตรวจดู วันที่ตรวจจริง 2.2.3 ให้กลุ่มทดลองประเมินพฤติกรรมการตรวจดูด้านของตนเอง โดยนำผลที่ได้จากการบันทึกมาเปรียบเทียบกับดูว่าในแต่ละเดือนตนเองได้ตรวจดูด้านมาตรงตามวันที่ที่ตนเองได้คาดหวังไว้หรือไม่ มีเกณฑ์ให้คะแนนตนเอง ดังนี้ ถ้าตรวจได้ตรงตามวันที่ที่คาดหวัง ได้ 2 คะแนน ถ้าตรวจได้ไม่ตรงตามวันที่ที่คาดหวัง แต่อยู่ในช่วงเวลาที่กำหนด (7-10 วันแรกของการมีประจำเดือน กรณีไม่มีประจำเดือนให้คาดเคลื่อนได้ไม่เกิน ± 3 วันที่กำหนด) ได้ 1 คะแนน ถ้าไม่ตรวจหรือตรวจได้ไม่ตรงตามวันที่คาดหวัง และไม่อยู่ในช่วงเวลาที่กำหนด ได้ 0 คะแนน		- สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “การควบคุมตนเองในการตรวจดูด้านด้วยตนเอง” ภาพที่ 20 (เกณฑ์การให้คะแนน)	- จากผลการบันทึกพฤติกรรมการตรวจดูด้านด้วยตนเอง - จากผลการบันทึกพฤติกรรมการตรวจดูด้านด้วยตนเอง

วัตถุประสงค์เชิงพฤติกรรม	เนื้อหา	กิจกรรมการสอน	สื่อการสอน	การประเมินผล
22. ระบุรางวัลหรือสิ่งที่ตนเองต้องการลงในแบบสำรวจตัวเสริมแรงที่ได้ถูกต้อง	2.3 เทคนิคการเสริมแรงตนเอง การเสริมแรงตนเอง เป็นการให้รางวัลหรือสิ่งที่พึงปรารถนาแก่ตนเอง เมื่อตนเองสามารถตรวจดูได้ว่าสามารถทำตามเป้าหมายที่ตนเองได้ตั้งไว้ โดยขึ้นตอน ดังนี้ 2.3.1 ให้กลุ่มทดลองเขียนรางวัลหรือสิ่งที่ตนเองต้องการลงในแบบสำรวจตัวเสริมแรง โดยการสำรวจรางวัลหรือสิ่งที่ต้องการจะกระทำเดือนละ 1 ครั้ง และเนื่องจากรางวัลหรือสิ่งที่ต้องการนั้นกลุ่มทดลองจะต้องเป็นผู้จัดหาให้ตนเอง ดังนั้นจึงควรเป็นสิ่งที่สามารถจัดหาได้ง่าย และไม่ยุ่งยาก	- แบ่งกลุ่มย่อย (15 คน) - ฝึกทักษะการควบคุมตนเองโดยมีผู้วิจัย/ผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้ให้การแนะนำ - ทำกิจกรรมกลุ่ม - ฝึกปฏิบัติ	- สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “ การควบคุมตนเองในการตรวจดูตัวเอง ” ภาพที่ 21 (การเสริมแรงตนเอง) - สไลด์ประกอบการบรรยายชุด “ การควบคุมตนเองในการตรวจดูตัวเอง ” ภาพที่ 22 (ตัวอย่างแบบสำรวจตัวเสริมแรง)	- จากผลการสำรวจตัวเสริมแรง
23. ให้รางวัลแก่ตนเองได้ตรงตามเงื่อนไขที่กำหนด	2.3.2 ให้กลุ่มทดลองแต่ละคนนำเสนอผลคะแนนที่ได้จากการบันทึกพฤติกรรมตรวจดูตัวเองของตนเอง ถ้ากลุ่มทดลองท่านใดได้คะแนนพฤติกรรมตรวจดูตัวเองของตนเอง จำนวน 2 คะแนน ก็จะได้รับการรางวัลตามที่ตนเองได้กำหนดขึ้นในเดือนนั้นๆ และเมื่อสิ้นสุดการทดลอง ถ้ากลุ่มทดลองท่านใดมีคะแนนรวมพฤติกรรมตรวจดูตัวเองของตนเองสูงสุดจะได้รับรางวัลจากผู้วิจัยอีกด้วย		- แบบสำรวจตัวเสริมแรง	- จากผลการสำรวจตัวเสริมแรง

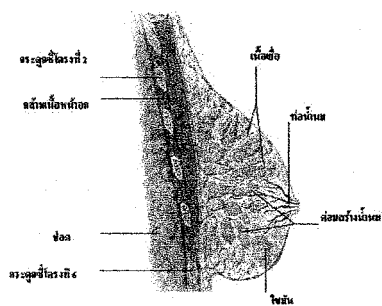
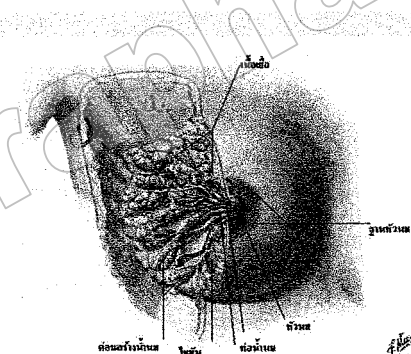
เอกสารประกอบการสอน

การควบคุมตนเองในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ณ ห้องสมุดอาคารพักส่วนกลาง กองทัพบก พื้นที่อำเภอสตึก จังหวัดชลบุรี



ทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง



ตำแหน่งเต้านม หัวนม

ภาพที่ 1

เต้านม

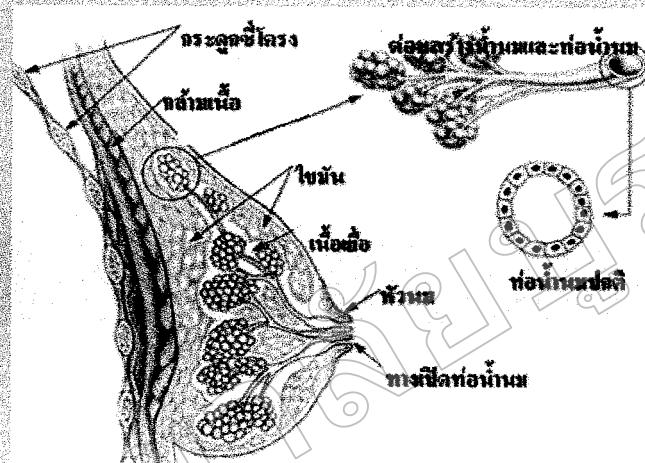
มีรูปร่างค่อนข้างกลม ตั้งอยู่ระหว่าง
กระดูกซี่โครงที่ 2 และ 6

หัวนม

ตั้งอยู่ประมาณกึ่งกลางของเต้านม
โดยหันออกเล็กน้อย และมีฐานหัวนม
สีคล้ำอยู่โดยรอบ ตำแหน่งของหัวนม
อาจเปลี่ยนแปลงไปตามขนาด และ
ความหย่อนยานของเต้านม

ภาพที่ 2

ส่วนประกอบภายในของเต้านม



ภาพที่ 3

ลักษณะของเต้านมปกติ

1. ขนาด และรูปร่างเต้านมเหมือนกันทั้งสองข้าง
2. ผิวเต้านมไม่พบรอยแตก บริเวณฐานหัวนมและหัวนมจะมีสีเข้มกว่า
3. หัวนมไม่มีรอยแตก ไม่ดิ่งรั้งหรือบุ๋มลงไป ไม่มีเลือดหรือน้ำเหลืองไหล
4. ขณะคลำเต้านมไม่พบก้อนใดๆ
5. ขณะคลำเต้านมไม่พบต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้และไหปลาร้า

ภาพที่ 4

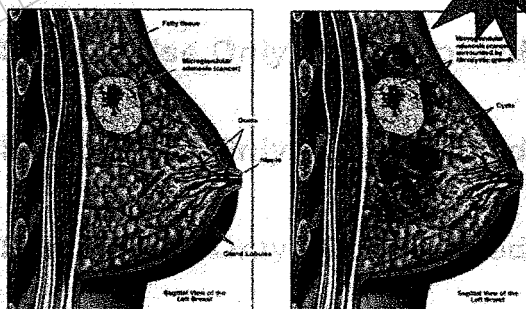
ลักษณะของเต้านมปกติ

6. สตรีมีครรภ์เต้านมจะแข็งตึง มีขนาดใหญ่กว่าเดิม สีผิวที่หัวนมจะเข้มขึ้น และจะมีน้ำใสๆคล้ายน้ำมันไหลออกจากหัวนม โดยเฉพาะในระยะที่ 3 ของการตั้งครรภ์ และก่อนคลอด
7. สตรีสูงอายุเต้านมจะเหี่ยว และ หย่อนยาน
8. ในช่วงก่อน และขณะมีประจำเดือน เต้านมอาจแข็งตึงและปวดบวมได้

ภาพที่ 5

ความหมาย และสถานการณ์ของโรคมะเร็งเต้านม

โรคมะเร็งเต้านม



เนื้ออกชนิดร้ายแรง

ภาพที่ 6

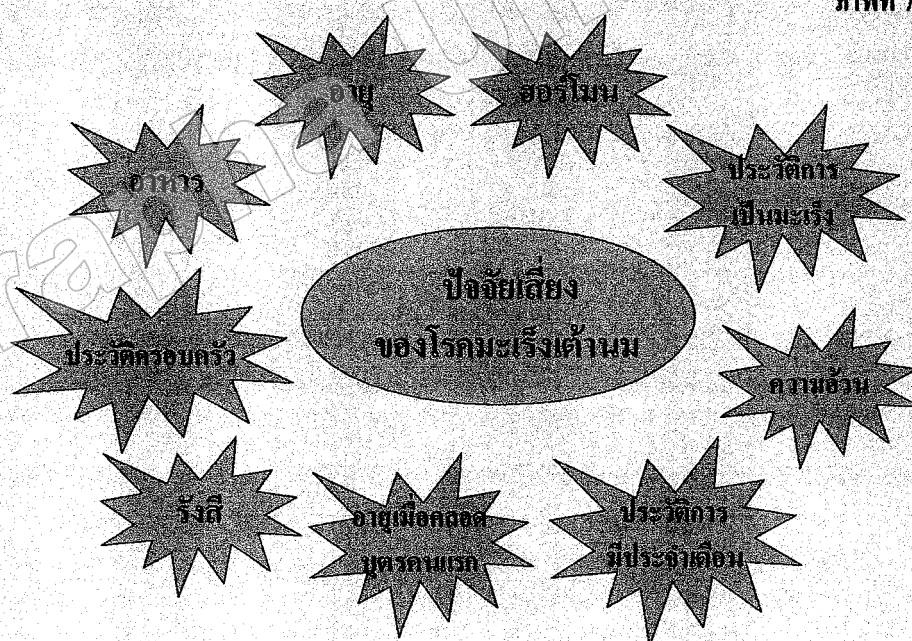
ความหมาย และสถานการณ์ของโรคมะเร็งเต้านม



ทำให้ผู้หญิงไทยตายมากขึ้น สถิติปี ๒๕๖๑ มะเร็งเต้านมติดอันดับ 1

ผู้หญิงไทยมีแนวโน้มที่จะป่วย และตายด้วยโรคมะเร็งเต้านมเพิ่มมากขึ้น

ภาพที่ 7



ภาพที่ 8

อาการของโรคมะเร็งเต้านม

หัวนมถูกดึงรั้งเข้าไปในเต้านม

มีการเปลี่ยนแปลงของขนาดเต้านม

ผิวเต้านมมีลักษณะขรุขระเหมือนผิวส้ม

คลำพบก้อนที่เต้านมหรือใต้วงแขน

มีเลือด/น้ำเหลืองไหลจากหัวนม



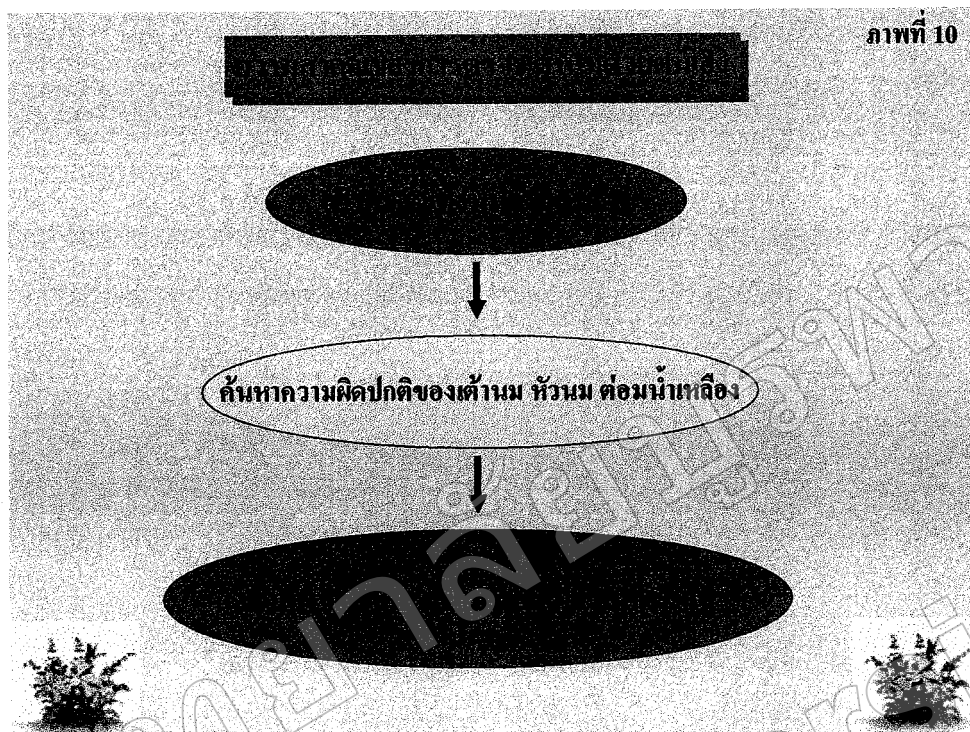
ภาพที่ 9

การป้องกันมะเร็งเต้านม



1. ลดอาหารที่เป็นปัจจัยเสริมในการทำให้เกิดโรคมะเร็งเต้านม
2. เลือกรับประทานอาหารที่มีส่วนในการป้องกันโรคมะเร็งเต้านม
3. ควบคุมน้ำหนัก
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอ
5. งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์
6. เตรียม และเก็บอาหารอย่างปลอดภัย
7. การเฝ้าระวัง โดยการตรวจเต้านมอย่างสม่ำเสมอ

ภาพที่ 10



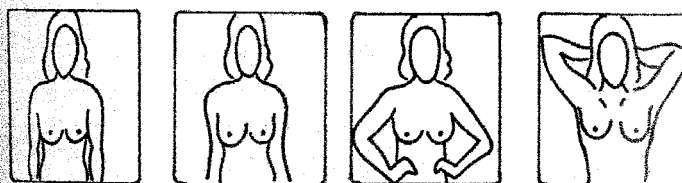
ภาพที่ 11

หลักการในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ใช้วิธีการดูร่วมกับวิธีการคลำ

อยู่ในท่านยืน หรือนั่ง โดยเริ่มดูจากท่าปล่อยแขนทั้งสองไว้ข้างลำตัว ตามสบาย ท่าเกร็งแขนแนบลำตัว ท่าวางมือบนเอวทั้งสองข้างพร้อมออกแรง กดที่สะโพก และท่ายกแขนสองข้างประสานไว้หลังศีรษะ

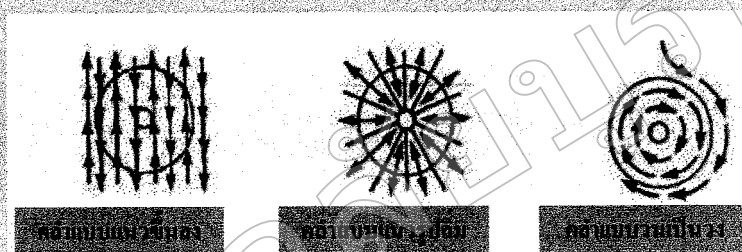
ดูขนาดและรูปร่างของเต้านม ดูผิวหนังที่เต้านม และดูหัวนม



ภาพที่ 12

หลักการในการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง

ใช้ตรวจในท่านอนราบ และในขณะอาบน้ำ มีวิธีคลำ 3 วิธี
คือ คลำแบบวนเป็นวง คลำแบบแนวขึ้นลง และคลำแบบแนวรูปลิ้ม

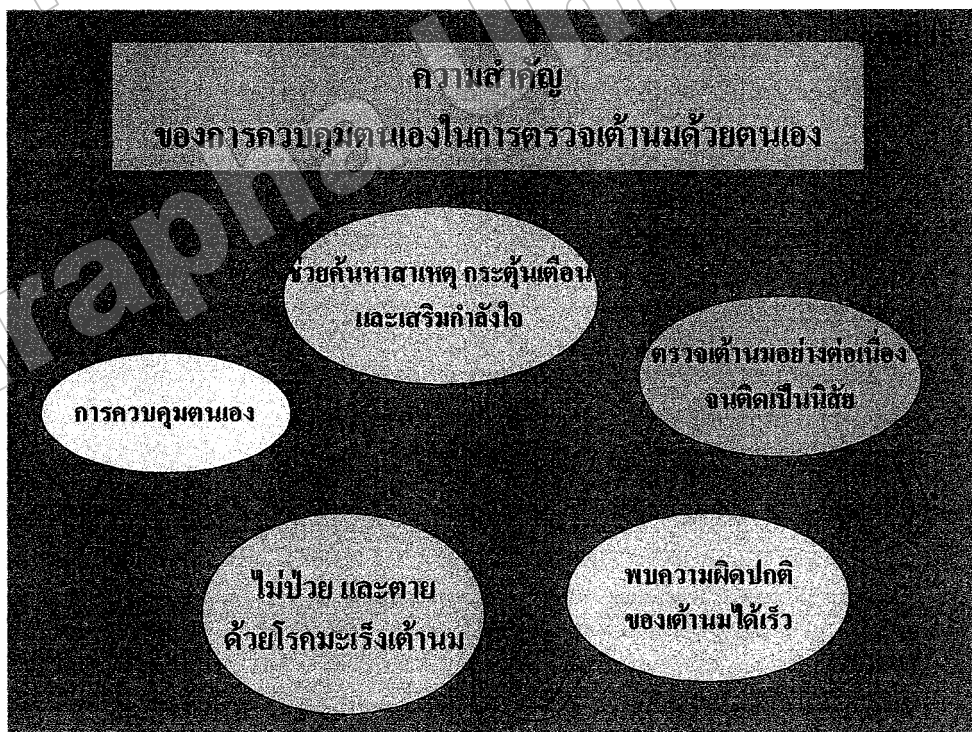


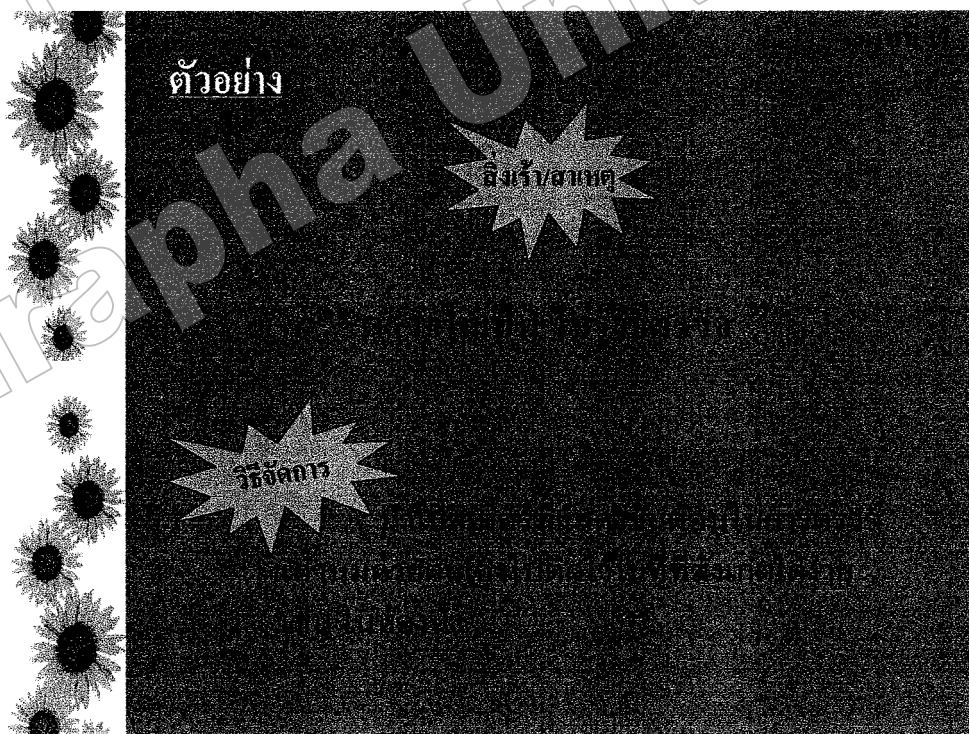
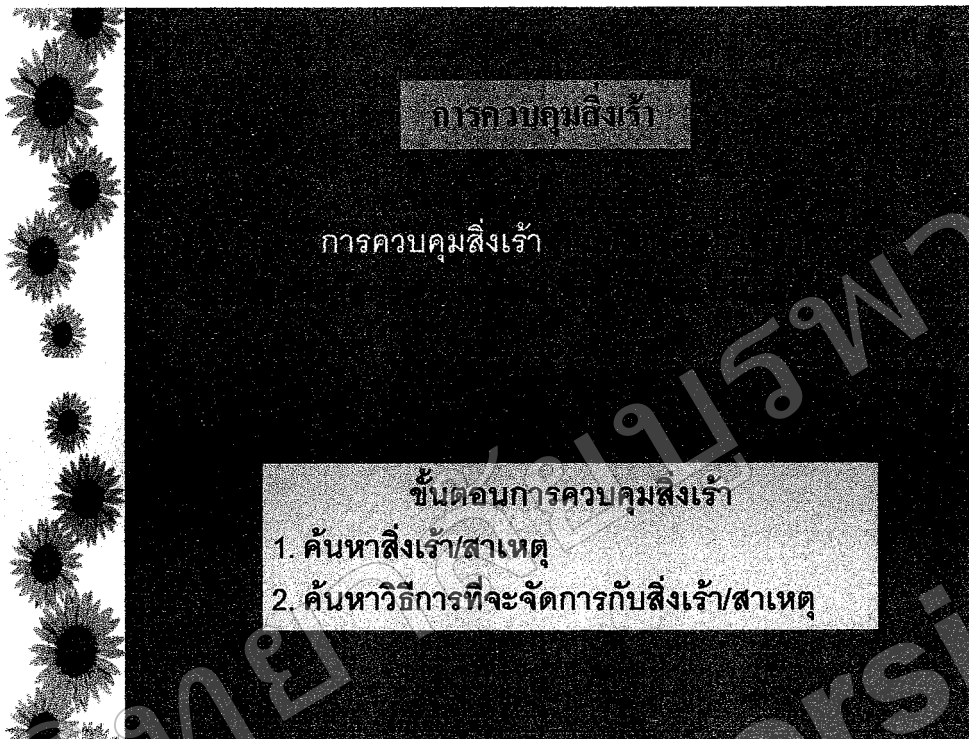
ภาพที่ 13

1. ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบนของนิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง โดยนิ้วทั้งสามต้องวางชิดกันตลอดเวลา และโค้งฝ่ามือเพื่อปรับให้นิ้วทั้งสามอยู่ในสภาพแบนราบ
2. เริ่มคลำจากใต้เต้านมถึงกระดูกไหปลาร้า โดยขยับนิ้วทั้งสามคลำในแนวขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อยๆจนทั่วทั้งเต้านม
3. คลำโดยใช้สามนิ้วเคลื่อนลงไปทีละช่วงความกว้างของนิ้ว เจลลี่ยประมาณ 10-13 ที ใช้เวลาประมาณ 30 วินาที ในแต่ละแถว
4. หลังจากเริ่มต้นคลำไม่ยกนิ้วขึ้นจากผิวเต้านม
5. ใช้แรงกดในการคลำ 3 ระดับ









การเตือนตนเอง

การเตือนตนเอง

ตัวอย่าง

โลกมีอยู่ข้างหนึ่งไว้หลังศีรษะ

2. วิธีการทดลอง

3. **ข้อใดไม่ใช่กลวิธีทางอารมณ์ของ**
นิเวศน์ นิลกมล ในงานนาฏยศาสตร์กับ
พระคณาโองการมรดกแก่นักสอให้มีความ
ภูมิใจในตนและชาติ และ ไม่ขอลำบาก
จนกว่าจะถึงวัน



ไปสมัคร : การตรวจค้นด้วยตนเอง



4.เริ่มกล่าวจากใต้เท้าจนถึง

กระตุกไปมาทั้งในแนวตั้งและ
ลงถลันกันไปเรื่อยจนทั่วพื้นม



7. กล่าวขอบคุณและทักทายน้อง
ได้โดยประจักษ์ต่องาน

เกล้าขอน้ำเหลืองที่วัดนี้
ทั้งสองข้าง

5. ไตรภาค 3 ระดับ คือ
บท ปฐมกาล และ บท



ปฏิทินการตรวจเต้านมด้วยตนเอง



ถ้าไม่สะดวกเป็นอะไรก็จำแนกต่อไปที่ระดมทุนจากเพื่อน



ตรวจได้ตรงตามวันที่ที่คาดหวัง ได้ 2 คะแนน

ตรวจได้ไม่ตรงตามวันที่ที่คาดหวัง แต่อยู่ในช่วงเวลา
ที่กำหนด ได้ 1 คะแนน

ไม่ตรวจ / ตรวจได้ไม่ตรงตามวันที่ที่คาดหวัง
และไม่อยู่ในช่วงเวลาที่กำหนด ได้ 0 คะแนน



การเสริมแรงตนเอง

ขั้นตอนการเสริมแรงตนเอง

1. กำหนดตัวเสริมแรง
2. ให้ตัวเสริมแรง

แบบสำรวจตัวเสริมแรง

ชื่อ-สกุล.....

คำชี้แจง โปรดสำรวจสิ่งที่ท่านอยากให้เป็นรางวัลแก่ตัวเองมากที่สุด ภายหลังจากที่ท่านได้ตรวจด้านนี้ด้วยตนเอง โดยระบุวันที่ตรวจได้แนบ สิ่งที่ท่านอยากได้เป็นรางวัลมากที่สุดเพียง 1 สิ่ง และการปฏิบัติจริงที่เกิดขึ้น ลงในช่องว่างที่กำหนด

ครั้งที่	วันที่ตรวจ	สิ่งที่อยากให้เป็นรางวัลตัวเอง	ปฏิบัติจริง
1			
2			
3			

หมายเหตุ แบบสำรวจตัวเสริมแรงนี้ใช้สำรวจทุกเดือน

ภาคผนวก ก
ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย



ใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

เรื่อง ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมกรรมการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง
ของภรรยาทหารเรือ

วันให้คำยินยอม วันที่เดือน.....พ.ศ.

ก่อนที่จะลงนามในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัยนี้ ข้าพเจ้าได้รับการอธิบายจากผู้วิจัยถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีการวิจัย ประโยชน์ที่จะเกิดขึ้นจากการวิจัยอย่างละเอียดและมีความเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้ายินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยนี้ด้วยความสมัครใจ และข้าพเจ้ามีสิทธิที่จะบอกเลิกการเข้าร่วมในโครงการวิจัยนี้ เมื่อใดก็ได้ และการบอกเลิกการเข้าร่วมการวิจัยนี้ จะไม่มีผลกระทบใดๆ ต่อข้าพเจ้า

ผู้วิจัยรับรองว่าจะตอบคำถามต่าง ๆ ที่ข้าพเจ้าสงสัยด้วยความเต็มใจ ไม่ปิดบัง ซ่อนเร้น จนข้าพเจ้าพอใจ ข้อมูลเฉพาะเกี่ยวกับตัวข้าพเจ้าจะถูกเก็บเป็นความลับและจะเปิดเผยในภาพรวมที่เป็นการสรุปผลการวิจัย

ข้าพเจ้าได้อ่านข้อความข้างต้นแล้ว และมีความเข้าใจดีทุกประการ และได้ลงนามในใบยินยอมนี้ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

-2-

ข้าพเจ้าไม่สามารถอ่านหนังสือได้ แต่ผู้วิจัยได้อ่านข้อความในใบยินยอมนี้ให้ข้าพเจ้าฟัง
จนข้าพเจ้าเข้าใจดีแล้ว ข้าพเจ้าจึงลงนามหรือประทับลายนิ้วหัวแม่มือของข้าพเจ้าในใบยินยอมนี้
ด้วยความเต็มใจ

ลงนาม.....ผู้ยินยอม

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....พยาน

(.....)

ลงนาม.....ผู้ทำวิจัย

(.....)

ข้อมูลสำหรับกรรยาทหาเรื่อที่เข้าร่วมในการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเองของกรรยา
ทหาเรื่อ

เรียน กรรยาทหาเรื่อแฟลต.....ห้องที่.....

ท่านเป็นบุคคลหนึ่งที่ได้รับการคัดเลือกให้เข้าร่วมในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ โรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคที่พบบ่อยและเป็นสาเหตุการตายที่สำคัญของสตรีไทย เนื่องจากปัจจุบันยังไม่มีข้อมูลยืนยันที่ชัดเจนเกี่ยวกับสาเหตุของการเกิดโรคมะเร็งเต้านม แต่จากการศึกษาพบว่าการตรวจพบความผิดปกติของเต้านมได้ตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก สามารถลดอัตราการป่วยและการตายจากโรคมะเร็งเต้านมได้ เพราะการตรวจพบความผิดปกติตั้งแต่ในระยะเริ่มแรก ทำให้ผู้ป่วยมารับการรักษาได้ทันทั่วทั้งที่ ก่อนที่อาการของโรคจะถูกถาม การตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถใช้ค้นหาความผิดปกติในระยะเริ่มแรกของเต้านม การตรวจเต้านมที่ถูกต้องเป็นประจำทุกเดือนสามารถลดการตายจากโรคมะเร็งเต้านมได้ถึงร้อยละ 19 ทั้งเป็นวิธีการที่สะดวก ไม่เสียค่าใช้จ่าย และสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเองที่บ้าน ถึงแม้การตรวจเต้านมด้วยตนเองจะมีประโยชน์ แต่ก็ยังพบว่ามีการรยาทหาเรื่อจำนวนมากที่ไม่เคยตรวจเต้านมด้วยตนเองมาก่อน ผู้วิจัยเห็นว่าควรที่จะต้องส่งเสริมและให้ความรู้เรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองแก่กรรยาทหาเรื่อ เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ยังไม่ถูกต้อง จึงได้ค้นหาแนวทางในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมดังกล่าวให้แก่กรรยาทหาเรื่อ

เมื่อท่านได้ตัดสินใจเข้าร่วมในการศึกษาครั้งนี้ ท่านจะต้องตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยจัดทำขึ้นเพื่อประเมินถึงพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของท่าน จากนั้นท่านจะได้รับการถ่ายทอดความรู้และการสาธิตเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และได้รับการฝึกเกี่ยวกับการควบคุมตนเองเพื่อนำไปใช้ในการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการตรวจเต้านมของตนเอง ในการดำเนินการนี้ผู้วิจัยจะเป็นผู้ออกค่าใช้จ่ายทั้งสิ้น โดยที่ท่านไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

ระยะเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากท่าน ทั้งการตอบแบบสอบถาม การถ่ายทอดความรู้ การสาธิต และการฝึกเกี่ยวกับการควบคุมตนเองเพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองนั้นใช้ระยะเวลาประมาณ 5 เดือน โดยมีกำหนดการดังนี้

เดือนที่ 1 (วันที่.....เวลา..09.00-12.00.น....)

- ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมตรวจเต้านมของตัวเอง ใช้เวลา 15 นาที
- ถ่ายทอดความรู้ สาระการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และฝึกการใช้การควบคุมตนเองเพื่อ

เปลี่ยนแปลงพฤติกรรมตรวจเต้านมของตัวเอง ใช้เวลา 3 ชั่วโมง

เดือนที่ 2 (วันที่.....เวลา.....)

- ประชุมเพื่อติดตามผลครั้งที่ 1 ใช้เวลา 1 ชั่วโมง

เดือนที่ 3-4

- ท่านดำเนินการตามวิธีการที่ถ่ายทอดด้วยตนเองที่บ้าน

เดือนที่ 5 (วันที่.....เวลา.....)

- ประชุมเพื่อติดตามผลครั้งที่ 2 และสรุปผลก่อนสิ้นสุดการศึกษาใช้เวลา 1 ชั่วโมง

การศึกษานี้ไม่มีความเสี่ยงใด ๆ ที่จะเกิดขึ้นแก่ตัวท่านเอง ข้อมูลต่าง ๆ ของท่านจะถูกเก็บเป็นความลับ และจะนำมาวิเคราะห์ในภาพรวมเป็นกลุ่ม หลังจากเขียนรายงานและนำเสนอแล้ว ผู้วิจัยจะทำลายเอกสารการเก็บข้อมูลทั้งหมด

ท่านมีอิสระเต็มที่ในการที่จะปฏิเสธหรือยุติการร่วมการวิจัย หรือแม้แต่การถอนตัวจากการศึกษาเมื่อใดก็ได้ที่ต้องการ

หากท่านมีปัญหาหรือข้อสงสัยประการใด สามารถสอบถามได้โดยตรงจากผู้วิจัยที่ไปร่วมเก็บรวบรวมข้อมูลในวันทำการเก็บรวบรวมข้อมูล หรือสามารถติดต่อสอบถามได้ตลอดเวลาที่

เรือเอกหญิงรัชนิกร ทรัพย์ทอง โทรศัพท์ 06-8390445 หรือ 038-245735 ต่อ 3164

163 หมู่ 1 โรงพยาบาลสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ ดำบลพยุหะหลวง อำเภอสตึก

จังหวัดชลบุรี 20180

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านเป็นอย่างยิ่ง ในความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ภาคผนวก ง

ตำแหน่งสื่อขออนุญาตในการดำเนินการวิจัย



ที่ ศธ 0528.03/คธ 58

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๒๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๙

เรื่อง ขอบความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของเครื่องมือเพื่อการวิจัย
เรียน หัวหน้าสำนักงานเจ้าหน้าที่ควบคุมดูแลอาคารที่พักอาศัยส่วนกลาง กองทัพเรือ พื้นที่สัดหีบ
จังหวัดชลบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยเรือเอกหญิงรัชนิกร ทรัพย์ทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเองของภรรยาทหารเรือ ใน
ความควบคุมดูแลของ ศส.คร.สุวรรณา จันทร์ประเสริฐ ประธานกรรมการ มีความประสงค์ขออำนาจ
ความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ภรรยาทหารเรือที่มีที่พักอาศัยของครอบครัวอยู่ในอาคาร
ที่พักอาศัยส่วนกลาง กองทัพเรือ พื้นที่อำเภอสัดหีบ จังหวัดชลบุรี โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวม
ข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 6-12 มีนาคม ๒๕๔๙ อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณา
ทางจริยธรรมการวิจัยของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
จะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ ดร.ประทุม ม่วงมี)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร 0-6839-0445



ที่ ศธ 0528.03/0887

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา
169 ถ.ลงหาดบางแสน ต.แสนสุข
อ.เมือง จ.ชลบุรี 20131

๗ มีนาคม 2549

เรื่อง ขออนุญาตเคราะห้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย
เรียน หัวหน้าสำนักงานเจ้าหน้าที่ควบคุมดูแลอาคารที่พักอาศัยส่วนกลาง กองทัพเรือ พื้นที่สัตหีบ
จังหวัดชลบุรี
สิ่งที่ส่งมาด้วย เครื่องมือเพื่อการวิจัย จำนวน 1 ชุด

ด้วยเรือเอกหญิงรัชนีกร ทรัพย์ทอง นิสิตระดับบัณฑิตศึกษา หลักสูตรพยาบาลศาสตร-
มหาบัณฑิต สาขาวิชาการพยาบาลเวชปฏิบัติชุมชน มหาวิทยาลัยบูรพา ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์
เรื่อง ผลของการควบคุมตนเองต่อพฤติกรรมกรรมการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเองของภรรยาทหารเรือ
ในความควบคุมดูแลของ ผศ.ดร.สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ ประธานกรรมการ มีความประสงค์จะขอ
ความอนุเคราะห์จากท่าน เพื่ออำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลจาก ภรรยาทหารเรือที่มี
ที่พักอาศัยของครอบครัวอยู่ในอาคารที่พักอาศัยส่วนกลาง กองทัพเรือ พื้นที่อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี
โดยผู้วิจัยจะขออนุญาตเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ระหว่างวันที่ 20 มีนาคม 2549 ถึงวันที่
31 กรกฎาคม 2549 อนึ่ง โครงการวิจัยนี้ได้ผ่านขั้นตอนการพิจารณาทางจริยธรรมการวิจัยของ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพาเรียบร้อยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา หวังเป็นอย่างยิ่งว่า
คงจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่านด้วยดี และขอขอบคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิตยา หลีกवानนท์)

รองคณบดีฝ่ายวิชาการ

รักษาราชการแทนคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สำนักงานเลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย

โทรศัพท์ 0-3874-5855

โทรสาร 0-3839-3466

ผู้วิจัยโทร. 0-6839-0445

ภาคผนวก จ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถาม

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบแบบสอบถาม

- | | |
|--|--|
| 1. รองศาสตราจารย์ ดร.สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต | คณบดีคณะจิตวิทยา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา ท่องวิเชียร | อาจารย์ประจำภาควิชาการพยาบาลสาธารณสุข
คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล |
| 3. อาจารย์ ดร.ชมพูนุช โสภาราญี | อาจารย์ประจำคณะพยาบาลศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย |
| 4. นายแพทย์อดิศักดิ์ ภัคตาตั้ง | หัวหน้ากลุ่มงานศัลยกรรมศาสตร์ ศูนย์มะเร็ง ชลบุรี |
| 5. นางสาวนันทพร พิริยะ | หัวหน้ากลุ่มงานการบริการผู้ป่วยนอก
ศูนย์มะเร็ง ชลบุรี |