

ประสิทธิผลโปรแกรมเสริมสร้างองค์ความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 step ในนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 สาขาการจัดการโลจิสติกส์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

กัญญาณัฐ เกื้อเดช¹, รมิดา วงศ์เอี่ยม¹, สุภาวรรณ ทองสินวล¹, อลิสดา บุญสมาน¹ และคันธรส สุขกุล²

¹นักศึกษาหลักสูตรสาธารณสุขศาสตร ภาควิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

²อาจารย์หลักสูตรสาธารณสุขศาสตร ภาควิชาสาธารณสุขชุมชน คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี
มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

*alissada26@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง แบบกลุ่มเดียววัดผลก่อน-หลังการทดลอง มีวัตถุประสงค์หลักเพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมเสริมสร้างองค์ความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 step ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการจัดการโลจิสติกส์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาหญิง คณะวิทยาการจัดการ หลักสูตรสาขาการจัดการโลจิสติกส์ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาวิจัย ได้แก่ โปรแกรมเสริมสร้างองค์ความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 step และแบบสอบถามความรู้ที่มีค่าความเชื่อมั่น 0.79 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สถิติทดสอบสมมุติฐานการวิจัย Paired t-test กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมเสริมสร้างองค์ความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 step กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยความรู้หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ($P\text{-Value} < 0.001$) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.6 และ 13.9 ตามลำดับ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อพิจารณาระดับความรู้ของนักศึกษา ก่อนการทดลองพบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำร้อยละ 80.0 หลังเข้าร่วมโปรแกรมพบว่าระดับความรู้ของนักศึกษาส่วนใหญ่เปลี่ยนแปลงไปสู่ระดับสูงและปานกลาง ร้อยละ 60.0 และ 33.3 ตามลำดับ ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าโปรแกรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 step มีประสิทธิภาพในการเพิ่มระดับความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ซึ่งมีแนวโน้มว่ากลุ่มทดลองจะนำความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันและตรวจพบโรคในระยะเริ่มต้น

คำสำคัญ: โปรแกรม ตรวจเต้านมด้วยตนเอง นักศึกษา



Effectiveness of a 2-step breast self-examination knowledge enhancement program in first-year students in the Logistics Management Program, Surattani Rajabhat University

Kanyanat Kueadet¹, Ramida Wongaiam¹, Supawan Thongsinual¹, Alissada Boonsaman¹ and Kantharote Sookkul²

¹Student of Public Health Program, Department of Community Health, Faculty of Science and Technology, Surattani Rajabhat University

²Lecturer of Public Health Program, Department of Community Health, Faculty of Science and Technology, Surattani Rajabhat University

*alissada26@gmail.com

Abstract

This research is a semi-experimental research. Single-group measurement before and after the experiment. The main objective was to study the effectiveness of the 2-step self-examination breast examination knowledge enhancement program in first-year students majoring in logistics management. Surat Thani Rajabhat University. The sample used in the research consists of 30 female students from the Faculty of Management Sciences. Logistics Management Program Year 1. The tools used in the research study were a 2-step self - examination breast exam knowledge enhancement program and a knowledge questionnaire with a confidence value of 0.79. The Paired t-test was used to determine the statistical significance at the level of 0.05.

The research findings reveal that after participating in the 2-step self-breast examination knowledge enhancement program, the experimental group had an average knowledge score significantly higher post-experiment than before the experiment (P-Value <0.001), with averages of 23.6 and 13.9 respectively, showing statistical significance at the 0.05 level. When examining the knowledge level of the students before the experiment, it was found that the majority were at a low level, at 80.0%. After participating in the program, it was found that the knowledge level of most students shifted to high and moderate levels, at 60.0% and 33.3% respectively. Therefore, it can be seen that the 2-step self-breast examination program is effective in increasing knowledge about breast cancer and self-breast examination. There is a tendency for the experimental group to apply their knowledge about breast cancer and self-breast examination more in their daily lives, which is an important factor in preventing and early detecting the disease.

Keywords: program, Breast self-examination, Student

บทนำ

ปัจจุบันอุบัติการณ์ของมะเร็งเต้านม พบมากเป็นอันดับหนึ่งในผู้หญิงทั่วโลก จากรายงานสถิติโรคมะเร็งขององค์การอนามัยโลกพบว่ามีผู้หญิง 2.3 ล้านรายทั่วโลกที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม และมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งเต้านม 685,000 รายทั่วโลก และในปีพ.ศ.2563 มีผู้หญิงที่ได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านมในช่วง 5 ปีที่ผ่านมาและยังมีชีวิตอยู่ถึง 7.8 ล้านราย [1] สำหรับมะเร็งเต้านมในสหรัฐอเมริกาในปี พ.ศ. 2565 มีผู้หญิงที่ได้รับการวินิจฉัยเป็นมะเร็งเต้านม 287,850 ราย และมีผู้เสียชีวิตจากมะเร็งเต้านม 43,250 ราย และมีอุบัติการณ์การเกิดโรคเพิ่มขึ้น ร้อยละ 0.5 ต่อปี [2] สำหรับประเทศไทยโรคมะเร็งเต้านมถือเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญและมีแนวโน้มอัตราการเกิดโรคสูงขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากรายงานสถิติมะเร็งเต้านมเป็นมะเร็งที่พบมากเป็นอันดับหนึ่งของผู้หญิงไทย คิดเป็นร้อยละ 37.9 ของมะเร็งทั้งหมด มีการตรวจพบโรคอยู่ในระยะที่ 3 และระยะที่ 4 ร้อยละ 23.2 และ 23.7 ตามลำดับ และจากการวิเคราะห์สถานการณ์การตายจากโรคมะเร็งในรอบ 10 ปีระหว่างปี พ.ศ. 2554 ถึงปี พ.ศ. 2563 พบว่ามะเร็งเต้านมมีอัตราการตายเพิ่มขึ้น 1.7 เท่าในเพศหญิง [1] และจากข้อมูลของกระทรวงสาธารณสุข (Health Data Center) ปี 2565 พบว่า หญิงไทยพบเป็นมะเร็งเต้านมมากที่สุด จำนวน 38,559 ราย รองลงมา คือ มะเร็งปากมดลูก จำนวน 12,956 โดยพบว่าผู้ที่อายุ 15 – 49 ปี ที่น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น 10 กิโลกรัม จะมีโอกาสเกิดมะเร็งเต้านมเพิ่มขึ้นร้อยละ 18 ในขณะที่ผู้ชายก็มีสิทธิ์เป็นมะเร็งเต้านมได้ 1 ใน 100 ของผู้ป่วยเป็นมะเร็งเต้านม กรมอนามัยจึงแนะนำให้หญิงไทย ที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป ควรเริ่มฝึกทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นประจำทุกเดือน ซึ่งจะช่วยให้รู้ถึงสภาพที่เป็นปกติของเต้านม [2] ถึงแม้ว่ามะเร็งเต้านมจะเป็นโรคที่ป้องกันการเกิดได้ยาก เนื่องจากไม่ทราบสาเหตุที่แน่ชัดที่ทำให้เกิดโรคและเป็นสาเหตุการตายในอัตราที่สูงก็ตาม แต่มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่สามารถตรวจคัดกรองได้ตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ถ้ามาพบแพทย์ทันทีที่มีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เช่น คลำพบก้อนที่เต้านม เต้านมมีรูปร่างผิดปกติหรือเต้านม 2 ข้างไม่เท่ากันอย่างเห็นได้ชัด เต้านมบวมลง ผิวหนังบริเวณเต้านมบวม แดง มีลักษณะคล้ายผิวส้ม มีเลือดหรือน้ำเหลืองซึมออกมาทางหัวนม การตรวจพบโรคและให้การรักษาดังแต่ในระยะแรกที่ก้อนมีขนาดเล็กและก้อนมะเร็งยังอยู่เฉพาะที่เต้านม ยังไม่แพร่กระจายไปต่อมน้ำเหลืองช่วยให้มีโอกาสรักษาจากโรคสูงขึ้นและการพยากรณ์โรคค่อนข้างดีเมื่อเทียบกับการตรวจพบก้อนมะเร็งที่มีขนาดใหญ่หรือกระจายไปต่อมน้ำเหลืองแล้ว [1] การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มอัตราการรอดชีวิตของผู้ป่วยสูงกว่าสตรีที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่สม่ำเสมอ [3]

โปรแกรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง การตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างถูกวิธีเป็นขั้นตอนแรกของการป้องกันมะเร็งเต้านมที่ผู้หญิงทุกคนสามารถทำได้ ดังนั้น มูลนิธิธันยรักษ์ในพระราชูปถัมภ์สมเด็จพระศรีนครินทราบรมราชชนนี ได้พัฒนาหลักสูตรและคู่มือการสอนวิธีตรวจเต้านมด้วยตนเองแบบ Triple Touch เพื่อป้องกันมะเร็งเต้านมสำหรับผู้หญิงไทยที่เป็นมาตรฐานโดยยึดหลักของ American Cancer Society ทักษะการตรวจเต้านมประกอบด้วย 1. ดูด้วยตา 1.1 ยืนส่องกระจกปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย - ดูว่าเต้านมทั้งสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่ - หัวนมมีการเปลี่ยนสีหรือมีของเหลวออกจากหัวนมหรือไม่ 1.2 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ - เพื่อดูด้านหน้าและด้านข้างของเต้านมว่ามีความผิดปกติ เช่น รอยยุบหรือรอยบวมหรือไม่ 1.3 เอามือเท้าเอว เกร็งหน้าอก โค้งตัวมาข้างหน้า - ดูเต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าว่า ผิดปกติหรือไม่ - หัวนมบิดเบี้ยวหรือไม่ 2. คลำด้วยมือ 2.1 การคลำในแนวกันหอย - โดยเริ่มจากคลำส่วนบนของเต้านมตามแนว กันหอยไปจนถึงฐานนมบริเวณรอบรักแร้ 2.2 การคลำในแนวรูปปลี - เริ่มคลำจากส่วนบนของเต้านม จนถึงฐานแล้วกลับขึ้นสู่ยอดอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ จนทั่วทั้งเต้านม 2.3 การคลำในแนวขึ้นลง จากใต้เต้านม - เริ่มคลำจากใต้เต้านมจนถึงกระดูกไหปลาร้าแล้วขยับนิ้วทั้งสามนิ้วคลำในแนวขึ้นและลงสลับกันไปเรื่อย ๆ จนทั่วทั้งเต้านม 2.4 ตรวจเต้านมอีกข้างในแบบเดียวกัน [4] ขณะเดียวกันจังหวัดสุราษฎร์ธานี ได้มีการดำเนินงานตรวจคัดกรองมะเร็งเต้านมในสตรีกลุ่มอายุ 30-70 ปี โดยในปี 2563-2566 มีอัตราการเกิดมะเร็งเต้านม 0.09, 0.11, 0.11 และ 0.11 ต่อแสนประชากรตามลำดับ อำเภอไชยา จังหวัดสุราษฎร์ธานี ในปี 2563-2566 มีอัตราการเกิดมะเร็งเต้านม 0.08, 0.09, 0.09 และ 0.09 ต่อแสนประชากรตามลำดับ และพบว่าอัตราการตรวจคัดกรองเต้านมด้วยตนเองกลับมีแนวโน้มลดลง ในปี 2563-2566 ร้อยละ 77.65, 78.78, 72.99 และ 66.69 ตามลำดับ" (ทัศนากามิ, 2567) ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจศึกษาวิจัยเรื่องนี้ในกลุ่มนักศึกษา เนื่องจากเล็งเห็นว่านักศึกษาอยู่ในช่วงอายุวัยต้นที่

เหมาะสมต่อการปลูกฝังความรู้และทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญในการป้องกันโรคมะเร็งเต้านม ตั้งแต่ระยะแรก โดยเฉพาะนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการ สาขาการจัดการโลจิสติกส์ ซึ่งเป็นกลุ่มที่มีจำนวนนักศึกษาหญิงมากที่สุดในปี พ.ศ. 2567 อีกทั้งผู้วิจัยยังพบว่ากลุ่มนักศึกษาดังกล่าวยังขาดความรู้เกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เนื่องจากการเรียนการสอนในหลักสูตรมุ่งเน้นเนื้อหาทางด้านวิชาเฉพาะสาขาเป็นหลัก ผู้วิจัยจึงเห็นว่าเป็นกลุ่มเป้าหมายที่เหมาะสมที่สุดสำหรับการศึกษาในครั้งนี้ ซึ่งผู้วิจัยจะมีการให้ความรู้ คำแนะนำ โดยวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 Step จะช่วยสร้างความตระหนักรู้ให้แก่นักศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์

วัตถุประสงค์ทั่วไป

เพื่อศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมเสริมสร้างองค์ความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 step ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการจัดการโลจิสติกส์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

วัตถุประสงค์เฉพาะ

เพื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเองก่อน และหลังได้รับโปรแกรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 Step ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการจัดการโลจิสติกส์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

วิธีการวิจัย

การศึกษานี้เป็นการศึกษาประสิทธิผลโปรแกรมเสริมสร้างองค์ความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 step ในนักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาการจัดการโลจิสติกส์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 8,893 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษานี้ คือ นักศึกษาเพศหญิง คณะวิทยาการจัดการ หลักสูตรสาขาการจัดการโลจิสติกส์ ชั้นปีที่ 1 จำนวน 30 คน

วิธีการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง

การคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดค่าการคำนวณของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Cohen (1988) โดยคำนวณในโปรแกรมสำเร็จรูป G power ใช้ค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากงานวิจัยที่ใกล้เคียงที่สุดกับงานวิจัยในครั้งนี้ โดยกำหนดอำนาจการทดสอบ (Power of test) เท่ากับ 0.80 ขนาดอิทธิพล (Effect size:d) เท่ากับ 0.5 ระดับความคลาดเคลื่อนเท่ากับ 0.05 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 27 คน [6] เพื่อป้องกันการสูญหายจากการติดตาม จึงมีการปรับขนาดตัวอย่างที่คาดว่าจะสูญหาย ร้อยละ 5 เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างครบตามจำนวนที่ต้องการ โดยไม่ตัดผู้ที่สูญหายจากการติดตามออกจากการวิเคราะห์ตามสูตรที่คำนวณ [7] ดังนี้

$$n_{adj} = \frac{n}{(1-R)^2}$$

ดังนั้น ในการศึกษานี้จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 30 คน

เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria)

1. นักศึกษาเพศหญิงที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี
2. ไม่มีประวัติเป็นมะเร็งเต้านม
3. ยินยอมเข้าร่วมการวิจัยจนเสร็จสิ้นกระบวนการวิจัยโดยสมัครใจ

เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria)

1. มีปัญหาสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมโครงการวิจัยได้ เช่น นอนโรงพยาบาล หรือมีสภาพร่างกายอ่อนเพลีย ไม่พร้อมเข้าร่วมโครงการวิจัย
2. ผู้ที่มีความผิดปกติด้านการฟัง การพูด การมองเห็น และการสื่อสาร

การสุ่มตัวอย่าง

การศึกษานี้ใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Sampling) โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นตัวแทนให้กับประชากรที่ศึกษาได้โดยการสุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี พ.ศ.2567 จำนวน 8,893 คน วิธีการสุ่มตัวอย่างและเทคนิค มีดังนี้

ขั้นที่1 สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยนำทั้ง 7 คณะในมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี มาสุ่มจับฉลากเพื่อให้ได้ 1 คณะ โดยคณะที่สุ่มได้ คือ คณะวิทยาการจัดการ

ขั้นที่2 สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลากเลือก 1 หลักสูตรสาขาจากทั้งหมด 14 สาขา และหลักสูตรสาขาที่สุ่มจับฉลากได้ คือ สาขาการจัดการโลจิสติกส์

ขั้นที่3 สุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) โดยการจับฉลากเลือก 1 ชั้นปี จากทั้งหมด 4 ชั้นปี และชั้นปีที่สุ่มจับฉลากได้ คือ ชั้นปีที่ 1

ขั้นที่4 การสุ่มแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยใช้เกณฑ์การคัดเข้า (Inclusion criteria) และ เกณฑ์การคัดออก (Exclusion criteria) ในการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษานี้ประกอบด้วย 2 ส่วน

ส่วนที่1 คือ โปรแกรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 step โดยมีการให้ความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม อาการและอาการแสดง การป้องกัน และให้ความรู้เกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 ขั้นตอน มีการให้ชมวิดีโอวีดิทัศน์เรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองจากชมรมมูลนิธิกันภัยมะเร็งเต้านม

ขั้นที่ 1 ดูด้วยตา

1.1 ยืนส่องกระจกปล่อยแขนข้างลำตัวตามสบาย

- ดูว่าเต้านมทั้งสองข้างมีการเปลี่ยนแปลงจากปกติหรือไม่ ทั้งขนาด รูปร่างและความสมมาตร
- หัวนมมีการเปลี่ยนแปลงสีหรือมีของเหลวออกมาจากหัวนมหรือไม่

1.2 ยกมือขึ้นเหนือศีรษะ

- ดูด้านหน้าและด้านข้างของเต้านมว่ามีความผิดปกติ เช่น รอยยุบหรือรอย บวมหรือไม่

1.3 เอามือเท้าเอว เกร็งหน้าอกโค้งตัวมาข้างหน้า

- ดูเต้านมที่ห้อยมาข้างหน้าว่าผิดปกติหรือไม่
- หัวนมบิตเบี้ยวหรือไม่

ขั้นที่ 2 คลำด้วยมือ

2.1 นอนหงายในท่าสบาย

2.2 สอดฝ่าขนหนูม้วนใต้ไหล่ข้างที่จะตรวจโดยให้แขนตั้งฉากกับไหล่

- บริเวณที่จะคลำ เริ่มจากใต้แขนไปยังบริเวณใต้ข้อบเลื้อชั้นใน
- คลำข้ามจากใต้แขนไปยังกระดูกกลาง
- คลำขึ้นไปยังกระดูกไหปลาร้า
- คลำกลับไปยังรักแร้

2.3 บริเวณจุดสัมผัสที่นิ้ว ใช้บริเวณกึ่งกลางนิ้วส่วนบน 3 นิ้ว (นิ้วชี้ นิ้วกลาง นิ้วนาง)

- กดเป็นวงกลมขนาดเท่าเหรียญสิบบาทแล้วคลื่อนนิ้วให้ทั่วบริเวณเต้านมโดยไม่ยกนิ้ว
- โดยกด 3 ระดับ คือ เบา กลาง หนัก

ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบความรู้ที่คณะผู้วิจัยได้จากการศึกษาข้อมูลแนวคิดและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นข้อมูลในการสร้างข้อสอบ และสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์ กรอบแนวคิดที่ได้จากการศึกษา โดยทำการร่างแบบทดสอบความรู้เสนออาจารย์ที่ปรึกษาโครงการวิจัย เพื่อตรวจสอบแก้ไขแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขตามข้อเสนอแนะที่ได้รับจนถูกต้องสมบูรณ์และได้แบบทดสอบความรู้ฉบับสมบูรณ์ ซึ่งเป็นแบบทดสอบความรู้แบบมีโครงสร้าง ดังนี้

ตอนที่ 1 ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม

ตอนที่ 2 การตรวจเต้านมด้วยตนเอง

มีลักษณะคำตอบเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ โดยให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว "ตอบถูก" ให้ 1 คะแนน "ตอบผิด" ให้ 0 คะแนน แล้วหาคะแนนเฉลี่ย ร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสัมประสิทธิ์การกระจาย จากนั้นแบ่งคะแนนรวมออกเป็น 3 กลุ่ม โดยใช้เกณฑ์ของ (Bloom, 1975) ดังนี้

กลุ่มที่ 1 คะแนนตั้งแต่ร้อยละ 80 ขึ้นไป หรือ ได้คะแนนตั้งแต่ 24 คะแนน ขึ้นไปหมายถึง มีความรู้ในระดับสูง

กลุ่มที่ 2 คะแนนระหว่างร้อยละ 60.1-79.9 หรือ ได้คะแนนระหว่าง 18-23 คะแนน หมายถึง มีความรู้ในระดับปานกลาง

กลุ่มที่ 3 คะแนนน้อยกว่าร้อยละ 60 ลงมา หรือ ได้คะแนนน้อยกว่า 18 คะแนน หมายถึง มีความรู้ในระดับต่ำ

การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย

1. นำกิจกรรมและแบบทดสอบความรู้ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นและสร้างขึ้นตามวัตถุประสงค์กรอบแนวคิด เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบเนื้อหาและความถูกต้องของภาษารวมทั้งให้ข้อเสนอแนะเพื่อปรับปรุงและแก้ไข

2. นำแบบทดสอบความรู้ที่ปรับปรุงแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่านตรวจสอบ ทำการตรวจสอบความถูกต้อง ให้คำแนะนำ ปรับปรุงแก้ไข โดยจะใช้ค่าสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือเนื้อหา (IOC : Index of item objective congruence) แล้วประเมินผลเครื่องมือ ค่า IOC หลังจากปรับแก้ไขตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิแล้วได้ค่า อยู่ในช่วง 0.66-1.00 ทุกข้อมีความสอดคล้อง สามารถใช้ได้

3. เพื่อให้ได้แบบทดสอบความรู้ที่มีคุณภาพ และมีค่าความเชื่อมั่น ผู้วิจัยได้นำแบบทดสอบความรู้ที่สร้างขึ้นไปทดลองใช้ (Try out) กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี จำนวน 30 คน จากนั้นจึงนำมาทดสอบความเชื่อมั่นโดยใช้คูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 KR-20 (Kuder-Richardson Formula 20) > 0.70 และนำแบบทดสอบความรู้ที่ผ่านการทดลองใช้แล้วมาตรวจแก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์ แล้วนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างของการวิจัย มีค่าคูเดอร์-ริชาร์ดสัน 20 KR-20 ของเครื่องมือ เท่ากับ 0.794

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ประสานงานกับคณะวิทยาการจัดการ เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยทำการประชาสัมพันธ์โครงการวิจัยให้นักศึกษาหญิงในคณะฯ ที่สนใจเข้าร่วมโครงการวิจัยครั้งนี้ ซึ่งจะขอความร่วมมือจากคณะฯ ในการแจ้งรายละเอียดขั้นตอนต่าง ๆ ของการดำเนินการวิจัยให้นักศึกษาทราบอย่างทั่วถึง หลังจากนั้นผู้วิจัยได้ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการดำเนินงาน และรายละเอียดกิจกรรมของการวิจัยให้ผู้เข้าร่วมเข้าใจอย่างชัดเจนเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกระบวนการวิจัย ก่อนเริ่มกิจกรรมผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างทำแบบทดสอบความรู้เกี่ยวกับโรคเมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง “ลักษณะคำตอบเป็นแบบปรนัย 4 ตัวเลือก จำนวน 30 ข้อ มีเวลาทั้งหมดในการทำแบบทดสอบ 30 นาที ในการทำแบบทดสอบ โดยให้เลือกตอบเพียงคำตอบเดียว” เพื่อประเมินระดับความรู้เริ่มต้นของนักศึกษา ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม จากนั้นดำเนินการกิจกรรมตามโปรแกรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 STEP รวมระยะเวลา 3 สัปดาห์ หลังจบกิจกรรมสิ้นสุดโปรแกรม 3 สัปดาห์ ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลอีกครั้ง โดยใช้แบบทดสอบชุดเดิม เพื่อประเมินความรู้หลังจากเข้าร่วมโปรแกรม และตรวจสอบความถูกต้องและความครบถ้วนของข้อมูลก่อนนำมาวิเคราะห์และสรุปผล

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ในการประมวลผล โดยใช้สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของนักศึกษา เช่น อายุ โรคประจำตัว ด้วยสถิติเชิงพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
2. วิเคราะห์เพื่อเปรียบเทียบระดับความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษา ก่อนและหลังจากการใช้โปรแกรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 step โดยใช้สถิติ Paired t-test

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลส่วนบุคคลของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ 20 ปี มีจำนวน 27 คน (ร้อยละ 90.0) อายุ 21 ปี มีจำนวน 3 คน (ร้อยละ 10.0) มีโรคประจำตัว จำนวน 6 คน (ร้อยละ 20.0) ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 24 คน (ร้อยละ 80.0) ระดับความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเองก่อน และหลังได้รับโปรแกรม

ตารางที่ 1 ระดับความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเอง ก่อนและหลังได้รับโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่าง

ความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเอง	กลุ่มตัวอย่าง(n=30)			
	ก่อนทดสอบ		หลังทดสอบ	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
ระดับสูง (24-30คะแนน)	0	0	18	60.0
ระดับปานกลาง (18-23คะแนน)	6	20.0	10	33.33
ระดับต่ำ (0-17คะแนน)	24	80.0	2	6.67

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเองก่อนได้รับโปรแกรมของกลุ่มตัวอย่าง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ คิดเป็นร้อยละ 80.0 รองลงมาคือ ระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 20.0 และหลังจากได้รับโปรแกรมส่วนใหญ่อยู่ในระดับสูง คิดเป็นร้อยละ 60.0

เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเองก่อน และหลังได้รับโปรแกรม

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความรู้การตรวจเต้านมด้วยตนเองก่อนและหลังได้รับโปรแกรม

กลุ่มตัวอย่าง	n	$\bar{x}$	S.D.	t	df	P-Value
ก่อนการทดลอง	30	13.97	4.468	11.533	29	<0.001*
หลังทดลอง	30	23.60	2.699			

* P-Value <0.05

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังได้รับโปรแกรมสูงกว่าคะแนนเฉลี่ยก่อนได้รับโปรแกรม โดยได้ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.60 และ 13.97 ตามลำดับ และเมื่อได้ไปทดสอบสถิติ paired t-test ปรากฏว่าผลสัมฤทธิ์หลังได้โปรแกรมดีกว่าก่อนได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญที่ <0.001

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาพบว่า โปรแกรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 step มีประสิทธิภาพในการเพิ่มระดับความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม โดยเฉพาะในกลุ่มตัวอย่างพบว่า หลังจากได้รับโปรแกรมจากสื่อการเรียนรู้และการชมวิดีโอ มีค่าคะแนนเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งการศึกษาในครั้งนี้ไม่มีการติดตามผลหลังการทดลองเพื่อประเมินผลในระยะยาว เนื่องจากข้อจำกัดด้านระยะเวลาและงบประมาณ จึงไม่สามารถดำเนินการเก็บข้อมูลในช่วงหลังการทดลองได้ แต่จากผลลัพธ์ที่ได้พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีแนวโน้มที่จะนำความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมไปปรับใช้ในชีวิตประจำวันมากขึ้น ดังนั้นถือเป็นปัจจัยสำคัญในการป้องกันโรคและการตรวจพบในระยะเริ่มต้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยที่ใกล้เคียง Patcharawadi Inluang Srisuda, Asvapalangkun, and Mongkol Surimuang. [8] ที่พบว่า โปรแกรมให้ความรู้และฝึกทักษะ ในบุคลากรสตรีสายงานสนับสนุนของโรงพยาบาลช่วยเพิ่มระดับความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมได้อย่างมีนัยสำคัญ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการให้ความรู้ร่วมกับการฝึกปฏิบัติช่วยให้ผู้หญิงสามารถจดจำและนำความรู้ไปใช้ได้จริง รวมทั้งการให้ความรู้จากการชมวิดีโอและให้ความรู้จากสื่อการเรียนรู้สามารถช่วยเสริมสร้างความเข้าใจเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีความสอดคล้องกับงานวิจัยที่ใกล้เคียง Suphaphan Chaemchaeng, Worada Atthamethakul, and Siwaporn Prayoonthep [9] ที่พบว่า โปรแกรมพัฒนาทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองช่วยเพิ่มระดับความรู้ เจตคติ และทักษะของนักศึกษาพยาบาลได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การใช้สื่อประกอบการเรียนรู้ทำให้ผู้เข้าร่วมมีความเข้าใจที่ถูกต้องมากขึ้นและสามารถนำไปใช้ได้จริงในชีวิตประจำวัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างเพียงจำนวน 30 คน ดังนั้นผู้ที่สนใจควรนำโปรแกรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 step ที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ไป ควรมีการเพิ่มจำนวนกลุ่มตัวอย่างให้ครอบคลุมและมีประชากรที่หลากหลายขึ้น

2. การศึกษาครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในการทดลอง 3 สัปดาห์ อาจทำให้ทราบผลการเปลี่ยนแปลงได้เพียงเล็กน้อย ดังนั้นผู้ที่สนใจควรขยายเวลาและเก็บข้อมูลเพิ่มเติมหลังจากการได้รับโปรแกรม

ข้อจำกัดของการศึกษานี้

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ทำการศึกษาในนักศึกษาหญิงเฉพาะชั้นปีที่ 1 คณะวิทยาการจัดการมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานีเท่านั้น ทั้งนี้อาจจะยังไม่ครอบคลุมพื้นที่อย่างเพียงพอในการที่จะได้รับโปรแกรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง 2 step ซึ่งในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไปควรขยายพื้นที่ในการศึกษาให้ครอบคลุมในทุกๆ คณะของมหาวิทยาลัยราชภัฏสุราษฎร์ธานี

เอกสารอ้างอิง (References)

- [1] Chanthra Poolpipat. (2022). Factors predicting the time to first hospital visit for breast cancer. Master of Nursing Science Program, Adult and Geriatric Nursing, Faculty of Nursing, Chulalongkorn University. (In Thai)
- [2] Department of Health. (2023). The Department of Health reveals that Thai women have the highest rate of breast cancer. It is recommended that people should self-examine their breasts every month. Bangkok: Department of Health. (In Thai)
- [3] Saranya Ngamnimit. (2021). The effect of the breast self-examination promotion program on breast examination skills and breast health care behavior among high-risk women in Lom Sak District, Phetchabun Province. Master of Nursing Science Program Thesis, Community Nursing Practice, Faculty of Nursing, Naresuan University. (In Thai)
- [4] Thanyarak Foundation. (2017). Breast Cancer Screening Teaching Manual. Breast self-examination teaching manual: Thanyarak Foundation under the Royal Patronage of Her Majesty Queen Sirikit. (In Thai)
- [5] Tasana Makmee. (2024). A study of the effectiveness of a behavioral promotion program for self-screening for breast cancer among village health volunteers in Talat Chaiya Subdistrict, Chaiya District, Surat Thani Province. Master's thesis, Sisaket Rajabhat University. (In Thai)
- [6] Nipitphon Sanitluea, Watcharaporn Satphet, and Yada Napha-a. (2019). Sample size calculation using G*POWER program. Academic Journal: Suvarnabhumi Institute of Technology, 5(1), 497-506. (In Thai)
- [7] Arun Chirawatkul. Health science statistics for research use in health science research. 1st ed. Bangkok: Wittayapat, 2008. (In Thai)
- [8] Patcharawadi Inluang, Srisuda Asvapalangkun, and Mongkol Surimuang. (2022). Effectiveness of knowledge and skills training program on breast cancer knowledge, breast self-examination skills, and satisfaction of female support personnel in general hospitals. Journal of Nursing Research and Innovation, Faculty of Medicine, Ramathibodi Hospital: Mahidol University, 29(1), 101-116. (In Thai)
- [9] Suphaphan Chaemchaeng, Worada Atthamethakul, and Siwaporn Prayoonthep. (2020). The effect of breast self-examination skill development program on knowledge, attitude, and breast self-examination skills of nursing students. Journal of Nursing and Professional Nursing Education, Boromarajonani College of Nursing, Ratchaburi: Ratchaburi Province, 13(4), 77-91. (In Thai)