ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดสุรินทร์

วัชรีวงค์ หวังมั่น, พย.บ. [*]
ดวงกมล ปนเฉลียว, พย.ม. [**]
ทิพย์ฆัมพร เกษโกมล, ปร.ด. [***]

Received : December 25, 2020
Revised : May 5, 2021
Accepted : May 14, 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยกึ่งทดลองนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ของนักศึกษาพยาบาลต่อความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาพยาบาลหญิงที่กำลังศึกษาในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 จำนวน 40 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ กลุ่มละ 20 คน เครื่องมือวิจัยได้แก่ 1) โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ โดยประยุกต์ใช้แนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเองของแบนดูรา มีระยะเวลา 8 สัปดาห์ และ 2) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ (1) แบบทดสอบความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (2) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง และ (3) แบบสอบถามพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง มีค่าความเที่ยงของแบบสอบถามเท่ากับ .83, .88 และ .93 ตามลำดับ หาค่าความตรงเชิงเนื้อหาของแบบทดสอบความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองเท่ากับ 0.96 และค่าความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมฯ เท่ากับ 0.90 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนาและสถิติทดสอบที

ผลการวิจัยพบว่า คะแนนความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาลหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะต่อการนำผลการวิจัยไปใช้ โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักศึกษาหญิงสถาบันการศึกษาอื่น เพื่อเพิ่มความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านมและทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการตรวจเต้านมอย่างถูกต้องต่อไป

คำสำคัญ: ความรู้ การรับรู้ความสามารถ พฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง แอปพลิเคชันไลน์ นักศึกษาพยาบาล

[*] นักศึกษาบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
ผู้ให้การติดต่อ e-mail : watchareewong2519@gmail.com
[**] รองศาสตรจารย์ พันตำรวจเอกหญิง, สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
[***] รองศาสตรจารย์พันตำรวจเอกหญิง ดร., กลุ่มงานอาจารย์ วิทยาลัยพยาบาลตำรวจ

The Effectiveness of Self–Efficacy Enhancing Program with Line Application on Breast Self-Examination of Nurses Student Boromrajonnani Nursing College, Surin

Watchareewong Wangmun, B.N.S[*]
Duangkamol Pinchaleaw, M.N.S[**]
Thipkhamporn Keskomon, Ph.D[***]

Abstract

The purpose of this quasi-experimental research was to study the effects of a self-efficacy enhancing program with line application for student nurses on knowledge of breast cancer and breast self-examination, self-efficacy, and breast self-examination behaviors. The sample were 40 females first year female nursing students of bachelor's degree in nursing science, selected by the simple random sampling technique and they were divided into the experimental (20) and comparative (20) groups. The research instruments included: 1) the self-efficacy enhancing program with line application (which was) developed based on the self-efficacy concepts of Bandura (1997). The duration of the program was 8 weeks. 2) knowledge of breast cancer and breast self-examination, self-efficacy, and breast self-examination behaviors questionnaires. The research instruments had been validated by reliabilities and content validity. The reliabilities of these questionnaires were .83, .88 and .93, respectively. The content validity of knowledge of breast cancer and breast self-examination were 0.96 and the content validity of program were 0.99. Data were analyzed by descriptive statistics and t-test.

The results revealed as follows: After attending the program, the scores of knowledge of breast cancer and breast self-examination, and self-efficacy, breast self-examination behaviors of the experimental group were significantly higher than before attending the program, as well as these results, were higher than the scores of comparative groups ($p < .05$).

Recommendations for applying the research results can be applied to female students of other institutions to increase knowledge of breast cancer and breast self-examination skills. Medical practitioners ought to hold training programs for females students on how to perform self-breast examination and to have it examine by the doctor if there are unusual lumps.

Keywords: Knowledge, Self-efficacy, Breast self-examination behavior, Line Application, Student nurse

บทนำ

[*] Graduated student in Master of Nursing Science, Faculty of Nursing, Sukhothai Thammathirat Open University; Corresponding Author e-mail: watchareewong2519@gmail.com

[**] Associate Professor, Faculty of Nursing, Sukhothai Thammathirat Open University

[***] Associate Professor Dr., Police Nursing College

โรคมะเร็งเต้านมเป็นปัญหาสาธารณสุขของประเทศทั่วโลก จากข้อมูลขององค์การอนามัยโลก ปี ค.ศ. 2018 พบอุบัติการณ์ของมะเร็งเต้านมรายใหม่ในสตรีถึง 46.3 ต่อประชากรแสนคน และอัตราตาย 13.0 ต่อประชากรแสนคน มะเร็งเต้านมเป็นสาเหตุการตายของสตรีใน 10 อันดับแรก (World Health Organization, 2019) สำหรับประเทศไทยในปี พ.ศ. 2560-2562 พบอุบัติการณ์ของการเป็นมะเร็งเต้านมในสตรี 13.2, 13.8 และ 14.1 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ และอัตราการเสียชีวิตด้วยมะเร็งเต้านม เท่ากับ 12.6, 13.3 และ 13.9 ต่อประชากรแสนคน (กองยุทธศาสตร์และแผนงาน กระทรวงสาธารณสุข, 2562) จะเห็นว่า อัตราการเป็นมะเร็งเต้านมและอัตราการเสียชีวิต มีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทุกปี สำหรับภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบมะเร็งเต้านม มากเป็นอันดับ 3 รองจากมะเร็งตับ ท่อน้ำดีในตับ และหลอดลมคอหรือปอด คิดเป็น 18.7 12.2 และ 9.7 ต่อประชากรแสนคนตามลำดับ ในจังหวัดสุรินทร์ตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2557-2559 พบอุบัติการณ์ของโรคมะเร็งเต้านมเท่ากับ 4, 18 และ 21 รายต่อประชากรแสนคน (ศูนย์มะเร็งโรงพยาบาลสุรินทร์, 2560) จะเห็นได้ว่ามะเร็งเต้านมมีแนวโน้มที่จะเป็นปัญหาสุขภาพที่สำคัญของสตรีในจังหวัดสุรินทร์

มะเร็งเต้านมระยะเริ่มแรกจะไม่แสดงอาการเจ็บปวด หากคลำพบก้อนเล็กๆ ที่เต้านม แต่หากอยู่ในระยะที่ลุกลามจะแสดงอาการผิดปกติให้เห็นชัดเจน (American Cancer Society, 2019) โรคมะเร็งเต้านมนอกจากจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของสตรีที่เป็นทั้งด้านร่างกายและจิตใจแล้ว ยังส่งผลกระทบต่อครอบครัว เศรษฐกิจ และสังคม ก่อให้เกิดการสูญเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาและประเทศชาติสูญเสียกำลังคนในการพัฒนาประเทศ (นรินทร์ วรวุฒิ, 2556) จากการศึกษาด้วยการวิเคราะห์เมตา (meta-analysis) พบว่า สตรีที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองสม่ำเสมอมีความเสี่ยงต่อการเกิดมะเร็งเต้านมในระยะลุกลามน้อยลง สตรีที่มีอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไปทุกคน ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำอย่างน้อยเดือนละ 1 ครั้ง (American Cancer Society, 2019) อย่างไรก็ตาม ก็ยังพบว่าสตรียังมีพฤติกรรมการตรวจเต้านมทุกเดือนน้อย การที่สตรีไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเองมีสาเหตุหลายประการ เช่น ขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องโรคมะเร็งเต้านมและวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้อง (Satitvipawee, et al., 2009) และพบว่าการเปลี่ยนแปลงความเชื่อ ทัศนคติ การรับรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง มีผลต่อพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยเฉพาะการรับรู้สมรรถนะของตนเองในระดับสูง จะมีผลในการส่งเสริมพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (สรารัตน์ ตระกูลรัมย์ และจารุวรรณ ไตรทิพย์สมบัติ, 2562) ซึ่งแบนดูราได้กล่าวว่าการที่บุคคลจะสามารถปฏิบัติพฤติกรรมได้นั้น บุคคลจะต้องมีการรับรู้ความสามารถของตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้น (Bandura, 1997) ซึ่งอาศัยแหล่งสนับสนุน 4 แนวทาง ได้แก่ 1) การใช้คำพูดชักจูง 2) การได้เห็นการทำกิจกรรมของตัวแบบ 3) การประสบความสำเร็จในการลงมือทำกิจกรรมนั้นด้วยตนเอง และ 4) การกระตุ้นทางอารมณ์โดยการเสริมแรงทางบวก หลายการศึกษาได้นำแนวคิดการรับรู้ความสามารถของตนเอง มาประยุกต์ใช้ เพื่อเพิ่มความสามารถและความมั่นใจแก่สตรีในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง อาทิ การศึกษาของสรารัตน์ ตระกูลรัมย์ และจารุวรรณ ไตรทิพย์สมบัติ (2562) ที่ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรีอายุ 45-54 ปี ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้โรคมะเร็งเต้านมสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$) และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.001$) และการศึกษาของน้ำอ้อย ภักดีวงศ์ และนวรัตน์ โมล วิภาต (2561) ที่ศึกษาความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษาหญิงที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p<.05$)

การศึกษาที่ผ่านมาส่วนใหญ่ศึกษาในกลุ่มสตรีที่เป็นอาสาสมัครสาธารณสุข กลุ่มสตรีวัยรุ่น สตรีกลุ่มเสี่ยง และสตรีวัยผู้ใหญ่ทั่วไป สำหรับกลุ่มนักศึกษาพยาบาลซึ่งเป็นหนึ่งในบุคลากรทางสาธารณสุข ดังนั้นจึงควรได้รับการปลูกฝังให้ตระหนักถึงความสำคัญของการป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านมตั้งแต่ระยะแรกเริ่ม ซึ่งเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องรณรงค์ให้บังเกิดผลอย่างเป็นรูปธรรม เพื่อก่อให้เกิดพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ โดยให้ความรู้และฝึกทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ซึ่งนอกจากจะเป็นประโยชน์ต่อนักศึกษาในการค้นหามะเร็งในระยะแรกเริ่มด้วยตนเองแล้ว ยังเป็นแบบอย่างที่ดีด้านสุขภาพ (เอมอร ชินพัฒนะพงศา และกนกวรรณ สุวรรณปฏิกรณ์, 2557) ปัจจุบันมีการนำเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้ในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพ ดังเช่นการศึกษาของสุดาสินี สุทธิฤทธิ์ (2560) ที่ศึกษาเรื่องประสิทธิผลของโปรแกรมกำกับตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ของอาสาสมัครสาธารณสุขประจำหมู่บ้านที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน จังหวัดสุราษฎร์ธานี โดยนำแอปพลิเคชันไลน์มาใช้ในการสื่อสาร ให้ความรู้/ข้อมูล กระตุ้นเตือน ชักชวน สอบถามปัญหาอุปสรรค และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน ส่งผลให้การรับรู้ความสามารถของตนเพิ่มขึ้นและมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมอย่างต่อเนื่อง

จากที่กล่าวมาข้างต้น ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถของแบนดูรา (Bandura, 1997) มาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันไลน์ โดยพัฒนาโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันไลน์ ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาล เพื่อให้เกิดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเองนำไปสู่การมีพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้องและสม่ำเสมอ และนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายเชิงนโยบายสาธารณสุข

กรอบแนวคิดการวิจัย

โปรแกรมการส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะตนเองร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันไลน์

1. ให้ความรู้ และฝึกทักษะ

1.1 ดูวีดิทัศน์ ให้ความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม สาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยง การวินิจฉัยโรค ผลกระทบต่อสุขภาพ การป้องกัน และการรักษา และการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

1.2 สาธิตและฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

1.3 มอบสมุดบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

2. เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตน

2.1 การชักจูงด้วยคำพูด: พูดชักจูงให้ตระหนักถึงอันตรายของมะเร็งเต้านม ใช้คำพูดเพื่อให้เชื่อว่า มีความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ จับคู่ ชักชวนกันตรวจเต้านมตามเป้าหมายที่กำหนด

2.2 การใช้ตัวแบบหรือสัญลักษณ์: ใช้ตัวแบบมีชีวิตทั้งด้านบวกและด้านลบ อภิปราย แลกเปลี่ยนประสบการณ์

2.3 การกระตุ้นทางอารมณ์: สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ให้แรงเสริมโดยกล่าวชมเชยให้กำลังใจ แก่ผู้ที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือนแลกเปลี่ยนประสบการณ์

2.4 การสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ: ใช้คู่ที่สามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ตามเป้าหมาย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง

3. การใช้แอปพลิเคชันไลน์

3.1 ให้ข้อมูลเกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นเอกสารแผ่นพับ วีดิทัศน์ กระตุ้นเตือน ชักชวน/จูงใจให้ตรวจเต้านมด้วยตนเองทางไลน์

3.2 ให้กำลังใจ ชมเชย ผ่านข้อความ และสติ๊กเกอร์

3.3 ติดตามการปฏิบัติพฤติกรรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง

→

- ความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง
- การรับรู้ความสามารถของตนเอง
- พฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถ และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองในกลุ่มทดลองก่อนและหลังทดลอง

2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถ และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองภายหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ

สมมติฐานการวิจัย

1. ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถและพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองในกลุ่มทดลองภายหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถ และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ

ระเบียบวิธีวิจัย

การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi- experimental research) แบบสองกลุ่มวัดก่อนและหลังทดลอง (Two group pretest-posttest design)

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษาพยาบาลหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ จำนวน 104 คน และวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม จำนวน 100 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพยาบาลหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2562 ซึ่งไม่เคยผ่านการเรียนการสอนเรื่องโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง ไม่เคยพบก้อนที่เต้านมและเป็นมะเร็งเต้านม มีโทรศัพท์มือถือในระบบปฏิบัติการ iOS หรือ Android และยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัยด้วยความสมัครใจ ผู้วิจัยได้คำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ Power analysis (Cohen, 1988) กำหนดขนาดของอิทธิพลจากงานวิจัยของสรารัตน์ ตระกูลรัมย์ และจารุวรรณ ไตรทิพย์สมบัติ (2562) ที่มีค่าเฉลี่ยคะแนนการรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเองของกลุ่มทดลองเท่ากับ 25.7 (*SD* = 2.1) และค่าเฉลี่ยของกลุ่มเปรียบเทียบเท่ากับ 23.8 (*SD* = 2.3) มาคำนวณค่าอิทธิพล (effect size) ได้เท่ากับ 0.86 เมื่อกำหนดให้ระดับความเชื่อมั่นที่ alpha เท่ากับ .05 อำนาจการทดสอบเท่ากับ 0.80 คำนวณกลุ่มตัวอย่างโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป G*Power ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 18 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่างระหว่างทดลองจึงเพิ่มกลุ่มตัวอย่างร้อยละ 10 รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ 20 คน โดยกำหนดให้กลุ่มทดลองคือ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ จำนวน 20 คน และกลุ่มเปรียบเทียบ คือ นักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลศรีมหาสารคาม จำนวน 20 คน ทั้งนี้คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาหญิงเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ โดยสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) ด้วยการจับสลากแบบไม่คืนที่

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง ได้แก่

1.1 โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามกรอบแนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) ประกอบด้วย

ประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ (Mastery experience) ตัวแบบสัญลักษณ์ (Vicarious experience: Modeling) การใช้คำพูดชักจูง (Verbal persuasion) และการกระตุ้นอารมณ์ (Emotional arousal) บูรณาการกับแอปพลิเคชันไลน์ จำนวน 4 ครั้ง ครั้งละประมาณ 2 ชั่วโมง ใช้ระยะเวลาในการดำเนินการทดลองทั้งหมด 8 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้ **1. ให้ความรู้ และฝึกทักษะ** 1.1 ดูวิดิทัศน์ ให้ความรู้เรื่องมะเร็งเต้านม สาเหตุ/ปัจจัยเสี่ยง การวินิจฉัยโรค ผลกระทบต่อสุขภาพ การป้องกัน และการรักษา 1.2 สาธิตและฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง 1.3 มอบสมุดบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง **2. เสริมสร้างการรับรู้ความสามารถของตน** 2.1 การชักจูงด้วยคำพูด : พูดชักจูงและใช้คำพูดให้เชื่อว่ามีความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ จับคู่บัดดี้ ชักชวนกันตรวจเต้านมตามเป้าหมายที่กำหนด 2.2 การใช้ตัวแบบหรือสัญลักษณ์ : ใช้ตัวแบบมีชีวิตทั้งด้านบวกและด้านลบ อภิปราย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2.3 การกระตุ้นทางอารมณ์ : สร้างบรรยากาศที่เป็นกันเอง ให้แรงเสริมแก่ผู้ที่ตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน แลกเปลี่ยนประสบการณ์ 2.4 การสร้างประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ : ใช้คู่ที่สามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ตามเป้าหมาย แลกเปลี่ยนประสบการณ์ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง **3. การใช้แอปพลิเคชันไลน์** 3.1 ให้ข้อมูลเกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นเอกสารแผ่นพับ วีดิทัศน์ สอบถามปัญหา กระตุ้นเตือน ชักชวน/จูงใจให้ตรวจเต้านมด้วยตนเองทางไลน์ 3.2 ให้กำลังใจ ชมเชย ผ่านข้อความและสติ๊กเกอร์ 3.3 ติดตามการปฏิบัติพฤติกรรมตรวจเต้านมด้วยตนเอง

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ได้แก่

2.1 ข้อมูลส่วนบุคคล ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ประกอบด้วย อายุ ประวัติการเป็นมะเร็งเต้านมของสมาชิกในครอบครัว ประวัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และความถี่ในการตรวจ การได้รับข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและแหล่งที่ได้รับข้อมูล ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบและปลายเปิด จำนวน 6 ข้อ

2.2 แบบทดสอบความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ผู้วิจัยดัดแปลงมาจากแบบสอบถามความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองของประยูรศรี สุนันโฉ (2551) ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 25 ข้อ มีเกณฑ์ในการเลือกตอบ ดังนี้ ใช่ หมายถึง มีความคิดเห็นว่าเป็นข้อความที่ถูกต้อง ไม่ใช่ หมายถึง มีความคิดเห็นว่าเป็นข้อความที่ไม่ถูกต้อง การคิดคะแนน ตอบใช่ ได้ 1 คะแนน ตอบไม่ใช่ ได้ 0 คะแนน

2.3. แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง ผู้วิจัยใช้แบบสัมภาษณ์การรับรู้ความสามารถของตนเองของ ประยูรศรี สุนันโฉ (2551) ที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดความสามารถของตนเองของ Bandura (1997) มีข้อคำถามทั้งสิ้นจำนวน 16 ข้อ โดยเป็นข้อความทางบวกทั้งหมด ลักษณะคำถามเป็นแบบเลือกตอบแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

2.4. แบบสอบถามพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่พัฒนาโดยประยูรศรี สุนันโฉ (2551) ลักษณะคำถามเป็นแบบ เลือกตอบ แบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 3 ระดับ คือ ปฏิบัติทุกครั้ง ปฏิบัติบางครั้ง และไม่ปฏิบัติ จำนวน 12 ข้อ

การตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ

การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) ผู้วิจัยนำเครื่องมือวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคล แบบทดสอบความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง สมุดบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และคู่มือการใช้โปรแกรมฯ เสนออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ เพื่อตรวจสอบความครอบคลุมของเนื้อหา สำนวนภาษา และความเหมาะสมของรูปแบบ ระยะเวลา แผนกิจกรรม แล้วนำไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ได้ค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity Index : CVI) ของแบบทดสอบ

ความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองเท่ากับ 0.96 และค่าความตรงเชิงเนื้อหาของโปรแกรมฯ เท่ากับ 0.90

การตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ (Reliability) ผู้วิจัยนำเครื่องมือวิจัยที่ผ่านการตรวจสอบความตรงตามเนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ แบบทดสอบความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง และแบบสอบถามพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง นำไปทดลองใช้กับนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 2 จำนวน 30 คน วิทยาลัยพยาบาลแห่งหนึ่งของสถาบันพระบรมราชชนก และนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาความเที่ยง โดยแบบทดสอบความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ใช้ Kuder-Richardson 20 (KR-20) แบบสอบถามการรับรู้ความสามารถของตนเอง และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาก (Cronbach's alpha coefficient) ได้ค่าความเที่ยงเท่ากับ .83, .88 และ .93 ตามลำดับ

การพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ผ่านการรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ สาขาวิชาพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช พิจารณารับรองจริยธรรมการวิจัย ซึ่งได้รับการรับรองตามเอกสารรับรองเลขที่ NS No. 5/2563 ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ผู้วิจัยมีการชี้แจงวัตถุประสงค์การวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับและขั้นตอนการวิจัย หลังจากนั้นขอความร่วมมือในการทำวิจัย พร้อมทั้งพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างอ่านเอกสารชี้แจงการเข้าร่วมวิจัย สอบถามความยินยอมในการเข้าร่วมวิจัย เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบตกลงเข้าร่วมการวิจัย ให้ลงนามในเอกสารยินยอม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ขั้นก่อนทดลอง

1. เตรียมสถานที่ดำเนินการวิจัย และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1.1 เตรียมผู้วิจัยและผู้ช่วยผู้วิจัย เตรียมผู้วิจัย โดยศึกษาค้นคว้าความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม การตรวจเต้านมด้วยตนเอง แนวคิดทฤษฎีการรับรู้ความสามารถ และแนวคิดเกี่ยวกับแอปพลิเคชันไลน์ มีผู้ช่วยวิจัยซึ่งเป็นอาจารย์พยาบาล 2 คน ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.2 คัดเลือกตัวแบบมีชีวิต จำนวน 1 คน ได้แก่ เป็นสตรีที่เคยพบก้อนเนื้อผิดปกติจากการตรวจเต้านมด้วยตนเองและได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นมะเร็งเต้านม จากการคลำพบก้อนที่เต้านมในระยะเริ่มแรก โดยเป็นผู้ที่อยู่ระหว่างการรักษาหรือเป็นผู้ที่รักษาหายแล้ว มาแลกเปลี่ยนประสบการณ์ ปัญหาอุปสรรค และวิธีแก้ไข

1.3 ติดต่อประสานงานกับเจ้าหน้าที่ของวิทยาลัยพยาบาลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเข้าพบกับผู้อำนวยการวิทยาลัยพยาบาลฯ เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ รายละเอียดและขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1.4 ภายหลังได้รับอนุญาตให้เก็บข้อมูล ผู้วิจัยขอพบอาจารย์พยาบาลประจำชั้นปี เพื่อแนะนำตัว ชี้แจงรายละเอียดวิธีการเก็บข้อมูลและการดำเนินการตามแผนกิจกรรม การพิทักษ์สิทธิ์ของผู้เข้าร่วมวิจัย และขอรายชื่อนักศึกษาพยาบาลชั้นปีที่ 1 เพื่อดำเนินการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด

1.5 นัดพบนักศึกษากลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยแนะนำตัว ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการวิจัย ประโยชน์ที่ได้รับและขั้นตอนการวิจัย หลังจากนั้นขอความร่วมมือในการทำวิจัย พร้อมทั้งพิทักษ์สิทธิ์กลุ่มตัวอย่าง ให้กลุ่มตัวอย่างอ่านเอกสารชี้แจงการเข้าร่วมวิจัย สอบถามความยินยอมใน

การเข้าร่วมวิจัย เปิดโอกาสให้ซักถามข้อสงสัยเมื่อกลุ่มตัวอย่างตอบตกลงเข้าร่วมการวิจัย ให้ลงนามในเอกสารยินยอม

1.6 แจ้งกลุ่มเปรียบเทียบนัดพบที่ห้องเรียน ในสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 8 ส่วนกลุ่มทดลองแจ้งให้ทราบว่า ต้องเข้าร่วมกิจกรรมที่ห้องเรียน จำนวน 4 ครั้ง ในสัปดาห์ที่ 1, 2, 4, 8 พร้อมทั้งนัดหมายวันเวลา ในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งแรก

2. การดำเนินการในกลุ่มทดลอง

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนร่วมกับการใช้แอปพลิเคชันไลน์ที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วยกิจกรรมที่ให้เป็นรายกลุ่ม โดยผู้วิจัยพบกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 4 ครั้ง ณ ห้องประชุมกลุ่มย่อยวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

สัปดาห์ที่ 1 ประเมินแบบสอบถามก่อนทดลอง ให้ดูวีดิทัศน์และบรรยายเพิ่มเติมให้ครอบคลุม ถึง สาเหตุของมะเร็งเต้านม การตรวจค้นหามะเร็งเต้านม และการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ชมวีดีทัศน์ เรื่อง“ศิริราช The Life [by Mahidol] และบรรยายเพิ่มเติมให้ครอบคลุม พูดชักจูงให้ตระหนักถึงอันตรายของมะเร็งเต้านม และเห็นความสำคัญของการป้องกันการเกิดมะเร็งเต้านม กลุ่มตัวอย่างค้นหาความเสี่ยงของการเกิดโรคมะเร็งเต้านมของตนเอง ผู้วิจัยทบทวนสาเหตุ และปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งเต้านม จัดตั้งกลุ่มไลน์ ชื่อ “B Love” เพื่อใช้สื่อสารระหว่างสมาชิกและเป็นแรงสนับสนุนจากเพื่อน กระตุ้นเตือน ให้คำแนะนำให้กำลังใจ และชักจูงให้ปฏิบัติกิจกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้ไลน์ และพรบ. ความผิดเกี่ยวกับคอมพิวเตอร์ ทำกิจกรรมสันทนาการ และนัดหมายในการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งที่ 2 ในสัปดาห์ต่อไป

สัปดาห์ที่ 2 ให้ความรู้เกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองโดยดูวีดิทัศน์“สาธิตการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ทำได้ง่ายๆ กับหมอศิริราช” ของ Mahidol Channel (2558) บรรยาย และสาธิตการตรวจเต้านมโดยใช้หุ่นจำลอง ฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง 3 ท่า แจกสมุดบันทึกการตรวจเต้านมด้วยตนเอง อธิบายบันทึกและวิธีการบันทึก และให้ทดลองบันทึก ย้ำการปฏิบัติพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกเดือน และส่งผลการตรวจเต้านมทางไลน์กลุ่ม โดยสมาชิกให้แรงสนับสนุนโดยกล่าวชมกรณีผลการตรวจปกติ ทางไลน์ผ่านข้อความ ส่งวีดิทัศน์หรือเอกสารเกี่ยวกับอันตรายของมะเร็งเต้านม เพื่อชักจูงให้ตระหนักถึงความสำคัญของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ทำกิจกรรมสันทนาการ นัดหมายการเข้าร่วมกิจกรรมครั้งต่อไปในสัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ที่ 3 ปฏิบัติพฤติกรรมตรวจเต้านมด้วยตนเองที่บ้าน กลุ่มตัวอย่างที่เป็นคู่หูกัน ชักชวนกันตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน โดยการเตือนผ่านข้อความ และสติ๊กเกอร์ หลังจากหมดประจำเดือน (7 วัน) ทั้งท่ายืนหน้ากระจก ท่านั่งหรือยืน และขณะอาบน้ำ และบันทึกผลการตรวจในสมุดบันทึก แจ้งผลการตรวจทางกลุ่มไลน์ โดยมีสมาชิกในกลุ่มให้แรงเสริมทางไลน์ ผู้วิจัยให้ข้อมูลเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม และส่งวีดิทัศน์วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เพื่อเป็นการทบทวนและเพิ่มความมั่นใจให้แก่กลุ่มตัวอย่าง โดยมีสมาชิกในกลุ่มไลน์และผู้วิจัยร่วมชี้แนะ ให้คำแนะนำหรือแนวทางในการแก้ปัญหา

สัปดาห์ที่ 4 ประเมินความถูกต้องและผลการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ให้ตัวแบบมีชีวิตเล่าประสบการณ์ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ให้การเสริมแรงด้วยการกล่าวชมเชย ให้มีความเชื่อมั่น และติดตามการให้แรงสนับสนุนทางไลน์

สัปดาห์ที่ 5 – 7 ปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่บ้านวิธีเช่นเดียวกับสัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ที่ 8 เปิดโอกาสให้ซักถามและแสดงความคิดเห็น ประเมินแบบสอบถามหลังทดลอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลตามระเบียบวิธีการทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไป วิเคราะห์โดยการใช้สถิติเชิงพรรณนา การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (*M*) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*)

2. ทดสอบข้อตกลงเบื้องต้นของการใช้สถิติทดสอบที พบว่า มีการแจกแจงเป็นโค้งปกติ หลังจากนั้นเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม การรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ดังนี้

2.1 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม การรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังทดลอง โดยใช้สถิติ Paired t-test

2.2 การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม การรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบโดยใช้สถิติ Independent t-test

ผลการวิจัย

1. คุณลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบมีอายุเฉลี่ย 19.45 และ 20.95 ปี ทั้งสองกลุ่มมีอายุ 19 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.0 และ 60.0 ตามลำดับ ในกลุ่มทดลองส่วนใหญ่ไม่มีสมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง และไม่เคยตรวจเต้านมด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 95 และ 90 ตามลำดับ ส่วนใหญ่เคยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองคิดเป็นร้อยละ 55 และแหล่งที่ได้รับข้อมูลมากที่สุด คือ จากการอบรม และอินเทอร์เน็ต คิดเป็นร้อยละ 20 เท่ากัน

กลุ่มเปรียบเทียบ ส่วนใหญ่ไม่มีสมาชิกในครอบครัวเจ็บป่วยด้วยโรคมะเร็ง และไม่เคยตรวจเต้านมด้วยตนเอง คิดเป็นร้อยละ 90 และ 60 ตามลำดับ ส่วนใหญ่ได้รับข้อมูลเกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ร้อยละ 90 จากแหล่งข้อมูล คือ อินเทอร์เน็ต มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50 รองลงมาจากการอบรมและสื่อโปสเตอร์ ร้อยละ 20

2. คะแนนเฉลี่ยระดับความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังทดลอง

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังทดลอง

ระยะเวลา	กลุ่มทดลอง (n = 20)			กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 20)			Independent t-test	*p- value*
	M	*SD*	ระดับ	*M*	*SD*	ระดับ		
ก่อนทดลอง	12.65	4.17	ต่ำ	14.40	4.78	ต่ำ	-1.233	.603
หลังทดลอง	20.95	1.93	สูง	16.65	3.68	ปานกลาง	4.618	.039*

* *p-value* < .05

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านม (*M* = 20.95, *SD* = 1.93) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (*M* = 16.65, *SD* = 3.68) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. คะแนนเฉลี่ยระดับการรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ในกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังทดลอง

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังทดลอง

ระยะเวลา	กลุ่มทดลอง (n = 20)			กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 20)			Independent t-test	*p*-value
	M	*SD*	ระดับ	*M*	*SD*	ระดับ		
ก่อนทดลอง	4.04	.68	มาก	4.28	.54	มาก	-1.246	.221
หลังทดลอง	4.71	.21	มากที่สุด	4.23	.30	มาก	5.769	.000*

** p-value* < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยการรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (*M* = 4.71, *SD* = .21) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (*M* = 4.23, *SD* = .30) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ ก่อนและหลังทดลอง

ระยะเวลา	กลุ่มทดลอง (n = 20)			กลุ่มเปรียบเทียบ (n = 20)			Independent t-test	*p*-value
	M	*SD*	ระดับ	*M*	*SD*	ระดับ		
ก่อนทดลอง	18.25	7.11	น้อย	22.80	7.33	ปานกลาง	-1.993	.053
หลังทดลอง	31.70	4.07	มาก	28.85	4.20	มาก	2.181	.035*

** p-value* < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองภายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มเปรียบเทียบ พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง (*M* = 31.70, *SD* = 4.07) สูงกว่ากลุ่มควบคุม (*M* = 28.85, *SD* = 4.20) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดสุรินทร์ อภิปรายผลตามสมมติฐานของการวิจัย ดังนี้

1. ผลการศึกษาความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดสุรินทร์

ผลการศึกษาพบว่า ความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดสุรินทร์ อยู่ระดับมากที่สุด (M = 20.95, SD = 1.93) ซึ่งหลังเข้าร่วมโปรแกรมมีความรู้เรื่องมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 1 แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยประยุกต์แนวคิดทฤษฎีความสามารถของตนเอง (self-efficacy theory) ของแบนดูรา (Bandura, 1997) สามารถส่งเสริมความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมและการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ อธิบายเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับความรู้และฝึกทักษะผ่านกิจกรรมการดูวีดิทัศน์ เพื่อให้กลุ่มทดลองได้ทราบสาเหตุและปัจจัยเสี่ยง รวมถึงแนวทางการปฏิบัติตัวเพื่อป้องกันการเกิดโรคมะเร็งเต้านม นอกจากนี้ผู้วิจัยได้สาธิตการตรวจเต้านมจากหุ่นจำลองเต้านม และแบ่งให้กลุ่มทดลองฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านม ซักถามข้อสงสัย จนทำให้กลุ่มทดลองเกิดความเข้าใจและมีความรู้สู่การปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง ที่สำคัญคือในโปรแกรมนี้มีการให้ความรู้ผ่านแอปพลิเคชันไลน์ร่วมด้วยทำให้กลุ่มทดลองได้รับความรู้ผ่านช่องหลากหลาย การเรียนรู้ผ่านกิจกรรมดังกล่าวส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างเกิดรับรู้ข้อมูลที่ถูกต้อง ซึ่งการจัดกิจกรรมในรูปแบบนี้สอดคล้องกับงานวิจัยสอดคล้องกับการศึกษาของสรารัตน์ ตระกูลรัมย์ และจารุวรรณ ไตรทิพย์สมบัติ (2562) ที่ศึกษาโปรแกรมส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรีอายุ 45-54 ปี ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้โรคมะเร็งเต้านมสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (p<.05) และการศึกษาของน้ำอ้อย ภักดีวงศ์ และนวรัตน์ โมลวิภาต (2561) ศึกษาความรู้ การรับรู้ความสามารถตนเอง และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษาหญิงที่ได้รับโปรแกรมส่งเสริมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ผลการศึกษาพบว่าภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคะแนนความรู้สูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการศึกษาการรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดสุรินทร์

ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เป็นไปตามสมมติฐานข้อที่ 2 แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมที่พัฒนาขึ้นตามแนวคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ความสามารถของตนเองทั้งนี้ในการปฏิบัติพฤติกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์เพื่อพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี สุรินทร์ โดยมีกิจกรรม *การสร้างประสบการณ์* การได้เห็นประสบการณ์ของผู้อื่น โดยผ่านการดูวีดีทัศน์ และใช้ตัวแบบที่มีชีวิต การสาธิตการตรวจเต้านมจากผู้มีประสบการณ์ตรง ซึ่งการมีตัวแบบที่ 2 จะมีผลต่อความรู้สึกว่าตนเองสามารถปฏิบัติพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ผ่านการสนทนา การแลกเปลี่ยนประสบการณ์ร่วมกัน (วรรณภา ปาณาราช, กนกพร

หมู่ พยัคฆ์ และปนัดดา ปริยทฤฆ, 2557) การสร้างประสบการณ์ดังกล่านี้ เป็นปัจจัยส่งเสริมการพัฒนาความสามารถของตนเองเนื่องจากการได้รับประสบการณ์ตรง ส่งผลต่อการรับรู้ว่าทำได้ความสำเร็จทำให้เพิ่มความสามารถของตนเอง และบุคคลจะเชื่อว่าตนเองสามารถทำได้ (Bandura, 1997) และมีการชักจูงและกระตุ้นทางอารมณ์โดยใช้คำพูดให้กลุ่มทดลองจับคู่กัน ช่วยกันกระตุ้นและชักจูงกันฝึกตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ถูกต้อง และกลุ่มทดลองที่เป็นคู่กัน ชักชวนกันตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน โดยการเตือนผ่านข้อความและสติ๊กเกอร์ เน้นย้ำการปฏิบัติพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอทุกเดือน และส่งผลการตรวจเต้านมทางไลน์กลุ่ม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างเกิดการรับรู้ว่าตนเองก็สามารถกระทำพฤติกรรมนั้นได้ และมีแรงจูงใจที่จะปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสมอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับการศึกษาของมยุรี บุญวรรณ, ขนิษฐา นาคะ และวิภาวี คงอินทร์ (2554) ได้ศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อทักษะและความยั่งยืนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรีกลุ่มเสี่ยง ผลการศึกษาพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถของตนเองสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .01$)

3. ผลการศึกษาพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนักศึกษาพยาบาล วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี จังหวัดสุรินทร์

ผลการศึกษาพบว่า พฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของกลุ่มทดลองอยู่ในระดับมาก ซึ่งหลังเข้าร่วมโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์มีพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 เป็นไปตามสมมติฐานที่ 3 ผลการศึกษาสนับสนุนแนวคิดของแบนดูรา (1997) ที่อธิบายว่า เมื่อบุคคลรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับสูง และมีความคาดหวังต่อผลลัพธ์ของกการกระทำสูง จะส่งผลให้บุคคลมีแนวโน้มของการกระทำพฤติกรรมนั้นๆ สูงด้วย โดยการที่จะมีการรับรู้ความสามารถในตนเองสูงขึ้นกับปัจจัย 4 ประการ ได้แก่ การประสบความสำเร็จ (Mastery Experiences) การใช้ตัวแบบ (Modeling) การใช้คำพูดจูงใจ (Verbal Persuasion) และการกระตุ้นทางอารมณ์ (Emotional arousal) จากแนวคิดดังกล่าว ในการศึกษาครั้งนี้ได้จัดกิจกรรมตามโปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์เพื่อส่งเสริมให้เกิดการรับรู้ความสามารถในตนเอง ซึ่งมีผลต่อการมีพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง โดยมีกิจกรรมการให้ความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านม ชมวีดิทัศน์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม มีการฝึกตรวจเต้านมด้วยตนเอง รวมทั้งมีตัวแบบสตรีวัยทำงานที่เคยตรวจเต้านมด้วยตนเองแล้วพบก้อน ที่ประสบความสำเร็จ มีการสร้างประสบการณ์ตรง และการกระตุ้นทางอารมณ์ การได้รับคำแนะนำ และติดตามกระตุ้นเตือนให้สมาชิกตรวจเต้านม ผ่านข้อความทางไลน์กลุ่ม มีการเสริมแรง กำลังใจ ซึ่งการใช้แอปพลิเคชั่นไลน์เพื่อเป็นการให้กำลังใจ และเสริมแรง การกล่าวชื่นชมเมื่อกลุ่มทดลองสามารถฝึกตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ถูกต้องและต่อเนื่อง ด้วยสติ๊กเกอร์ไลน์ หรือข้อความเชิงบวก และสามารถซักถามปัญหาในการปฏิบัติการทำกิจกรรม ผ่านกลุ่มไลน์ตลอดเวลา เป็นกลยุทธ์หนึ่งที่เป็นการชักจูงและกระตุ้นทางอารมณ์ให้บุคคลปฏิบัติพฤติกรรมที่เหมาะสม (สุดาสินี สุทธิฤทธิ์, 2560) ซึ่งเมื่อได้รับการส่งเสริมให้รับรู้ความสามารถในตนเองสูงจึงส่งผลต่อการมีพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองเพิ่มขึ้น

สรุปได้ว่า โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิ-เคชันไลน์ ทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านมและทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเองมากขึ้น รับรู้ความสามารถของตนเองดีขึ้น ทำให้มีพฤติกรรมการตรวจเต้านมดีขึ้น กลุ่มนักศึกษาพยาบาลเป็นกำลังสำคัญในการดูแลสุขภาพประชาชน การที่นักศึกษาพยาบาลได้รับการพัฒนาสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้า

นมด้วยตนเอง จะเป็นแบบอย่างที่ดีให้กับประชาชนในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เนื่องจากนักศึกษาพยาบาลถือเป็นบุคลากรทางสาธารณสุข ซึ่งเป็นส่วนหนึ่ง ที่จะช่วยในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของประชาชนให้ไปสู่ทางที่ดีขึ้น

ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1. โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ เพื่อให้ผู้บริหารสถานศึกษาเล็งเห็นความสำคัญในการจัดสรรงบประมาณในการจัดซื้อจัดหาสื่อที่ทันสมัยเกี่ยวหุ่นจำลองเต้านม ควรมีกำหนดแผนงาน โครงการสนับสนุนส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดทักษะและมีพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง จากการใช้สื่อได้ถูกต้องเหมาะสม

2. โปรแกรมส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองร่วมกับแอปพลิเคชันไลน์ สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับนักศึกษาหญิงสถาบันการศึกษาอื่น เพื่อเพิ่มความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านมและทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการตรวจเต้านม

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยในอนาคต

1. การวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาทำการทดลอง 8 สัปดาห์ ซึ่งพบว่า สามารถมีความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม และทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองและพฤติกรรมการตรวจเต้านมได้ อย่างไรก็ตาม ในการศึกษาต่อไปควรมีการติดตามผลในระยะหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 3 เดือน 6 เดือน และ 1 ปี เพื่อศึกษาประสิทธิภาพของโปรแกรมในระยะยาวเพื่อเกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนในพฤติกรรมการตรวจเต้านม

2. ในการวิจัยครั้งต่อไปทำการศึกษาขยายผลไปยังกลุ่มเป้าหมายในระดับสตรีที่เป็นประชาชนทั่วไป และในการทำวิจัยครั้งต่อไปควรคำนึงถึงปัจจัยที่มีผลต่อการรับรู้ความสามารถแห่งตนและควบคุมตัวแปรแทรกซ้อนเพิ่มขึ้น เช่น อายุ ความรู้เกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านม ทักษะการตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

กองยุทธศาสตร์และแผนงาน. (2562). *สถิติสาธารณสุข พ.ศ. 2562.* กองยุทธศาสตร์และแผนงาน สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข กระทรวงสาธารณสุข.

นรินทร์ วรวุฒิ. (2556). *มะเร็งเต้านม มหันตภัยร้ายใต้ทรวงอก.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เพชรประกาย.

น้ำอ้อย ภักดีวงศ์ และนวรัตน์ โกมลวิภาต. (2561). การศึกษาเปรียบเทียบ ความรู้ ความเชื่อด้านสุขภาพ และการรับรู้ความสามารถตนเองของนักศึกษาหญิงระหว่างกลุ่มที่ตรวจและไม่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง. *วารสารพยาบาลสงขลานครินทร์*, 38(4), 68-78.

ประยูรศรี สุนันโฉ. (2551). *ประสิทธิผลของโปรแกรมส่งเสริม. การตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรีอายุ 35 - 60 ปี ในเขตเทศบำลตำบลตลาดแค อำเภอโนนสูง จังหวัดนครราชสีมา* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). นครราชสีมา: มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา.

มยุรี บุญวรรณ, ขนิษฐา นาคะ และวิภาวี คงอินทร์. (2554). ผลของโปรแกรมส่งเสริมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนต่อทักษะและความยั่งยืนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรีกลุ่มเสี่ยง. *ศรีนครินทร์เวชสาร*, *26*(1), 17-24.

วรรณภา ปาณาราช, กนกพร หมู่พยัคฆ์ และปนัดดา ปริยทฤฆ. (2557). ผลของโปรแกรมการส่งเสริมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนต่อพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองในสตรีวัยรุ่น. *วารสารพยาบาลศาสตร์, 32*(3), 52-63.

ศูนย์มะเร็งโรงพยาบาลสุรินทร์. (2560). ทะเบียนมะเร็งระดับโรงพยาบาล. โรงพยาบาลศูนย์สุรินทร์.

สุดาสินี สุทธิฤทธิ์. (2560). *ประสิทธิผลของโปรแกรมกำกับตนเองร่วมกับแอพพลิเคชั่นไลน์ของอาสาสมัครสาธารณสุข ประจำหมู่บ้านที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน ตำบลท่าโรงช้าง จังหวัดสุราษฎร์ธานี* (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต). นนทบุรี: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.

สรารัตน์ ตระกูลรัมย์, และจารุวรรณ ไตรทิพย์ สมบัติ. (2562). ผลของโปรแกรมส่งเสริม การตรวจ เต้านมด้วยตนเองของสตรี อายุ 45-54 ปี ในเขตชุมชนบ้านห้วยจรเข้ ตำบลหินดาด อำเภอด่านขุนทด จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารวิชาการสำนักงานป้องกันควบคุมโรคที่ 9 จังหวัดนครราชสีมา*, *24*(2), 46-56.

เอมอร ชินพัฒนะพงศา และกนกวรรณ สุวรรณปฏิกรณ์. (2557). การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และการรับรู้ความสามารถกับพฤติกรรมการตรวจเต้านมตนเองของนักศึกษาพยาบาล. *วารสารพยาบาลสาธารณสุข, 28*(3), 14-29.

American cancer society. (2019). *About breast cancer.* Retrieved from https://www.cancer.org/cancer/breast-cancer/about/how-common-is-breast-cancer.html

Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W.H. Freeman and Company.

Cohen J. (1988) Set correlation and contingency tables. *Apply Psychology Measurement. 12*(4), 425-434.

Satitvipawee, P., Satitvipawee, P., Promthet, S., Pitiphat, W., Pitiphat, W., Kalampakorn, S., ... & Parkin, D. M. (2009). Factors associated with breast self-examination among Thai women living in rural areas in Northeastern Thailand. *Journal of The Medical association of Thailand, 92*(12), 29.

World Health Organization. (2019). *Breast cancer.* Retrieved from https://www.who.int/topics/cancer/breastcancer/en/