



รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน. ประสิทธิผลการสอนสุขศึกษาตามแบบแผนความเชื่อด้านสุขภาพต่อการปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ป่วยข้อเข่าเสื่อมโดยยาชีวิตทัศน์. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2530.
- กาญจน์ หวังถิระอำนาจ. การเปิดรับข่าวสารกับความรู้และการป้องกันโรคเอดส์ในหญิงอาชีพพิเศษ และชายรักร่วมเพศในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- กิติ จินดาวงศ์. บทบาทของแพทย์ในการค้นหาโรคมะเร็งเต้านมในระยะเริ่มแรก. วารสารโรคมะเร็ง 6 (มกราคม-มีนาคม 2523): 27-39.
- จันทร์วิภา ดิลกสัมพันธ์. ประสิทธิผลของการสอนสุขศึกษาในคลินิกสุขศึกษาแก่ผู้ป่วยที่มารับการผ่าตัดก้อนที่เต้านมในโรงพยาบาลศิริราช. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- จรัสศักดิ์ มนัสสากร. คุยกับหมอเรื่องผู้หญิง. กรุงเทพมหานคร: รุ่งเรืองรัตน์และเจริญวิทย์การพิมพ์, 2527.
- ชาญชัย บุณยะวิมลกุล. ผลการเขียนเรียงความต่อต้านเจตคติที่มีต่อการเรียนวิชาคณิตศาสตร์ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.
- ดวงกมล อัครนุสรณ์. การศึกษาภาวะควบคุมโรค ความร่วมมือในการรักษา ความเชื่อด้านสุขภาพ และความเชื่ออำนาจในตน-นอกตน ด้านสุขภาพของผู้ป่วยเบาหวานชนิดไม่พึ่งอินซูลินที่มารับบริการจากแผนกผู้ป่วยนอก. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.
- นภาพร จึงพัฒนปรีชา. การทดลองกับนักศึกษา มหาวิทยาลัยเกี่ยวกับผลของการช่วยตนเองไม่ได้ที่เกิดจากการเรียนรู้ที่ต่อความมั่นใจในการทำงานและผลงานในภายหลัง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526.
- นวลจันทร์ เครือวานิชกิจ. ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยบางประการ ความรู้เกี่ยวกับโรคและการดูแลตนเอง และความเชื่อด้านสุขภาพกับความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยหัวใจวายเลือดคั่ง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.

ประคอง รั้งคลีรี และคนอื่น ๆ. ศึกษาผลการแนะนำสตรีเพื่อการตรวจเต้านมด้วยตนเอง.

วารสารโรคมะเร็ง 12 (กรกฎาคม-กันยายน 2529): 112-117.

มนัส จินตนะติลกกุล. การเปรียบเทียบรูปแบบพิชชีกับรูปแบบของทรีแอนดิสนในการศึกษาพฤติกรรมการลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง ซ่อมสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรของครูและผู้นำท้องถิ่นในเขตลงคะแนนเสียงเลือกตั้ง ซ่อมสมาชิกสภาผู้แทนราษฎรของครูและผู้นำท้องถิ่นในเขตเลือกตั้งที่ 1 จังหวัดขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2529.

รัตนา ประเสริฐสม. การเสริมสร้างจิตลักษณะ เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมอนามัยของนักเรียนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์การศึกษาดุสิตบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2526.

เรวดี วัฒนโกศล. การสำรวจความเชื่อ เจตคติ เจตนา และพฤติกรรมการเลือกศึกษาต่อสายสามัญหรือสายอาชีพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในกรุงเทพมหานครตามแนวทฤษฎีการกระทำด้วยเหตุผล. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533.

ลาวัลย์ มีศอติ. ประสิทธิผลของการสอนสุขศึกษาเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองโดยวิธีวีดีโอเทปและ เอกสารแผ่นพับร่วมกับการกระตุ้นเตือนในนักศึกษาวิทยาลัยครูสวนสุนันทาและวิทยาลัยครูสวนดุสิต. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.

วัลภา ผิวทน. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่ออำนาจภายใน-ภายนอกตน เกี่ยวกับสุขภาพอนามัย การรับรู้ต่อโอกาสเสี่ยงของการเป็นโรคติดต่อ บัณฑิตทางด้านเศรษฐกิจ และสังคมกับการให้ความร่วมมือของมารดาในการนำเด็กวัยก่อนเรียนมารับภูมิคุ้มกันโรค. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2527.

วิไล เสรีสิทธิพิทักษ์. อิทธิพลของตัวแบบที่มีต่อการต้านทานการเบี่ยงเบนของนักเรียนชายชั้นประถมปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2531.

วินัส ปัทมภาสพงษ์. ปัจจัยเสี่ยงของมะเร็งเต้านม. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2526.

วรวิทย์ คลอวุฒิวัฒน์. มะเร็งเต้านมเรื่องที่ถูกหญิงทุกคนควรรู้. กรุงเทพมหานคร: สุทธิสารการพิมพ์, 2525.

- สุภาพ าบแก้ว. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับความร่วมมือในการรักษาของผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.
- สมาใจ ยิ้มวิไล. การศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเชื่อด้านสุขภาพกับปัจจัยบางประการกับการดูแลตนเองในผู้ป่วยโรคหอบหืด. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2531.
- สมบัติ รักษาสุข. โรคของเต้านม. กรุงเทพมหานคร: กรุงเทพฯเวชสาร, 2529.
- โสพรรณ โพทะยะ. การศึกษาเปรียบเทียบความรู้เรื่องโรคมะเร็งเต้านม ความเชื่อด้านสุขภาพกับการปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเองในสตรีที่มีอาชีพ และระดับการศึกษาต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2532.
- อวยพร สุทธิสนธิ์. การเปรียบเทียบความรู้ ความคิดเห็นและการปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ระหว่างพยาบาลและผู้ป่วยที่โรงพยาบาลราชวิถี. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารธุรกิจ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2528.

ภาษาต่างประเทศ

- Assaf, Annlouise R., Cummings, K.M., Saxon, G., Curtis, M., and Marshall, James R. Comparison of three methods of teaching women how to perform breast self examination. Health Education Quarterly 12 (1985): 259-272.
- Becker, Marshall H. The health belief model and sick role behavior. Health Education Monographs 2 (Winter 1974): 409-419.
- Becker, Marshall H., Drachman, Robert H., and Kirscht, John P. A new approach to explaining sick-role behavior in low income populations. American Journal of Public Health 64 (March 1974): 205-216.
- Becker, Marshall H., and Maiman, Lois A. Sociobehavioral determinants of compliance with health and medical care recommendations. Medical Care 13 (January 1975): 10-24.

- Becker, Marshall H., Maiman, Lois A., Kirscht, John P., Haefner, Don P., and Darchman, Robert H. The health belief model and prediction of dietary compliance: A field experiment. Journal of Health and Social Behavior 18 (December 1977): 348-366.
- Becker, Marshall H., et al. Compliance with a medical regimen for asthma : A test of the health belief model. Public Health Report 93 (May-June 1978): 268-277.
- Becker, Marshall H., et al. Selected psychosocial models and correlates of individual health-related behaviors. Medical Care 15 supplement (May 1977): 27-46.
- Brailey, L. Joan. Effect of health teaching in the workplace on woman's knowledge, belief and practices regarding breast self-examination. Research in Nursing and Health 9 (September 1986): 223-231.
- Brunner, L.S., and Suddarth, D.S. Textbook of medical-surgical nursing. 5th ed. Philadelphia: J.B. Lippencott, 1984.
- Calnan, M.W., Chamberlain, J., and Moss, S. Compliance with a class teaching breast self-examination. Journal of Epidemiology and Community Health 37 (1983): 264-270.
- Calnan, M.W., and Moss, S. The health belief model and compliance with education given at a class in breast self-examination. Journal of Health and Social Behavior 25 (June 1984): 198-210.
- Champion, Victoria L. Attitudinal variables related to intention, frequency and proficiency of Breast self-examination in women 35 and over. Research in Nursing and Health 11 (October 1988): 283-291.

- Champion, Victoria L. Instrument development for health belief model constructs. Advances in Nursing Science 6 (April 1984): 73-85.
- Champion, Victoria L. Use of the health belief model in determining frequency of breast self-examination. Research in Nursing and Health 8 (December 1985): 373-379.
- Chen, Meei-Shia, and Land, Kenneth C. Testing the health belief model: LISREL analysis of alternative models of causal relationships between health beliefs and preventive dental behavior. Social Psychology Quarterly. 49 (1986): 45-60.
- Cummings, K. Michael, Jette, Alan M., and Rosenstock, Irwin M. Construct validation of the health belief model. Health Education Monographs 6 (Winter 1978): 394-405.
- Dabbs, James M., and Leventhal H. Effects of varying the recommendations in a fear-arousing communication. Journal of Personality and Social Psychology 4 (1966): 525-531.
- Dembroski, Theodore M., Lasater, Thomas M., and Ramirez, Albert. Communicator similarity, fear arousing communications, and compliance with health care recommendations. Journal of Applied Social Psychology 8 (1978): 254-269.
- Dielman, T.E., et al. Dimensions of children's health beliefs. Health Education Quarterly 7 (1980): 219-238.
- Edwards, Viveen. Changing breast self-examination behavior. Nursing Research 29 (September-October 1980): 301-306.
- Eisen, Marvin; Zellman, Gail L., and Mc Alister, Alfred L. A health belief model approach to adolescents' fertility control: Some pilot program findings. Health Education Quarterly 12 (1985): 185-210.

- Eisen, Marvin, and Zellman, Gail L. The role of health belief attitudes, sex, education, and demographics in predicting adolescents' sexuality knowledge. Health Education Quarterly. 13 (Spring 1986): 9-22.
- Evans, Richard I., Rozelle, Richard M., Lasater, Thomas M., Dembroski, Theodore M., and Allen, Bem P. Fear arousal, persuasion, and actual versus implied behavioral change: New perspective utilizing a real-life dental hygiene program. Journal of Personality and Social Psychology 16 (1970): 220-227.
- Feldman, Joseph G., Carter, Anne C., Nicastrì, Anthony D., and Hosat, Susan T. Breast self-examination, relationship to stage of breast cancer at diagnosis. Cancer 47 (1981): 2740-2745.
- Feldman, Robert S. Social psychology theories, research, and applications. New York: Fine Line Illustration, Inc., 1985.
- Fishbein, Martin., and Ajzen, Icek. Belief, attitude, intention, and behavior: An introduction to theory and research. Reading, Mass: Addison-Wesley, 1975.
- Foster, R.S., and Costanza, M.C. Breast self-examination practices and breast cancer survival. Cancer 53 (February 1984): 999-1005.
- Gochman, David S. The organizing role of motivation in health beliefs and intentions. Journal of Health and Social Behavior. 13 (September 1972): 285-293.
- Grady, Kathleen E., Kegeles, S. Stephen, Lund, A drian K., Wolk, Claudia H., and Farber, Neil J. Who volunteers for a breast self-examination program? Evaluating the bases for self-selection. Health Education Quarterly 10 (Summer 1983): 79-94.

- Gravell, Joanne, Zapka, Jane G., and Mamon, Joyce A. Impact of breast self-examination planned educational messages on social network communications: An exploratory study. Health Education Quarterly. 12 (Spring 1985): 51-64.
- Greenwald, Peter, et al. Estimated effect of breast self-examination and routine physician examinations on breast-cancer mortality. The New England Journal of Medicine 299 (August 1978): 271-273.
- Hallal, Janice C. The relationship of health beliefs, health locus of control, and self concept to the practice of breast self-examination in adult women. Nursing Research. 31 (May-June 1982): 137-142.
- Hill, David; Gardner, Godfrey; and Rassaby, Judy. Factors predisposing women to take precautions against breast and cervix cancer. Journal of Applied Social Psychology 15 (1985): 59-79.
- Howe, Holly L. Social factors associated with breast self-examination among high risk women. American Journal of Public Health 71 (March 1981): 251-255.
- Janz, Nancy K., and Becker, Marshall H. "The health belief model : A decade later. Health Education Quarterly 11 (Spring 1984): 1-47.
- Kirk, Roger E. Experimental design: procedure for the behavioral sciences. 2nd ed. Monterey, C.A.: Brooks/Cole, 1968.
- Kirscht, H.P., Darley, S.A., and Darley, J.M. Fear-provoking recommendations, intentions to take preventive actions, and actual preventive actions. Journal of Personality and Social Psychology 26 (1973): 301-308.

- Kirscht, John P. The health belief model and illness behavior." Health Education Monographs 2 (Winter 1974): 387-408.
- Lashley, Mary E. Predictors of breast self-examination practice among elderly women. Advances in Nursing Science 9 (July 1987): 25-34.
- Lauver, Diane. Theoretical perspectives relevant to breast self-examination. Advances in Nursing Science 9 (July): 16-24.
- Lauver, Diane, and Angerame, Mary. Development of a questionnaire to measure beliefs and attitudes about breast self-examination. Cancer Nursing 11 (February 1988): 51-57.
- Leavitt, Frank. The health belief model and utilization of ambulatory care services. Social Science and Medicine 13 (1979): 105-112.
- Leventhal, H. Findings and theory in the study of fear communications. In L. Berkowitz (ed.), Advances in experimental social psychology, (vol. 5) pp. 120-186. New York: Academic Press, 1970.
- Leventhal, H., Singer, R., and Jones, Susan. Effects of fear and specificity of recommendation upon attitudes and behavior. Journal of Personality and Social Psychology 2 (1965): 20-29.
- Leventhal, H., and Singer, R.P. Affect arousal and positioning of recommendations in persuasive communications. Journal of Personality and Social Psychology 4 (1966): 137-146.
- Leventhal, H., and Watts, J.C., and Pagano, F. Effects of fear and instructions on how to cope with danger. Journal of Personality and Social Psychology 6 (1967): 313-321.

- Maddux, J.E., and Rogers, R.W. Protection motivation and self-efficacy: A revised theory of fear appeals and attitude change. Journal of Experimental Social Psychology 19 (1983): 469-479.
- Massey, Veta. Perceived susceptibility to breast cancer and practice of breast self-examination. Nursing Research 35 (May-June 1986): 183-185.
- Meyerowitz, Beth E. and Chaiken, Shelly. The effect of message framing on breast self-examination attitude, intentions, and behavior. Journal of Personality and Social Psychology 52 (1987): 500-510.
- Mikhail, Blanche. The health belief model: A review and critical evaluation of the model, research, and practice. Advances in Nursing Science 4 (October 1981): 65-80.
- Maiman, Lois A., and Becker, Marshall H. The health belief model: Origins and correlates in psychological theory. Health Education Monographs. 2 (Winter 1974): 336-353.
- Maiman, Lois A., et al. Scales for measuring health belief model dimensions: A test of predictive value, internal consistency, and relationship among belief. Health Education Monographs 5 (Fall 1977): 215-248.
- National Cancer Institute. Annual Report. 1988. Bangkok: the Agricultural Co-operative Federation of Thailand, Ltd., 1986.
- Ronis, David L., and Kaiser, Mary K. Correlates of breast self-examination in a sample of college women: Analyses of linear structural relations. Journal of Applied Social Psychology 19 (1989): 1068-1084.

- Rosenstock, Irwin M. Historical origins of the health belief model. Health Education Monographs 2 (Winter 1974): 328 : 335.
- Rosenstock, Irwin M. The Health belief model and preventive health behavior. Health Education Monographs 2 (Winter 1974): 354-386.
- Rutledge, Danan N. Factors related to women's practice of breast self-examination. Nursing Research 36 (March-April 1987): 117-121.
- Schlueter, Linda A. Knowledge and belief about breast cancer and breast self-examination among athletic and nonathletic women. Nursing Research 31 (November-December 1982): 348-353.
- Still, Margot J. Women's health beliefs about breast cancer and breast self-examination. Nursing Research 26 (March-April 1977): 121-127.
- Sutton, Stephen R. Fear-arousing communications: A critical examination of theory and research. In J. Richard Eiser (ed.), Social psychology and behavioral medicine, pp. 303-337. London: Weley, 1982.
- Weyant, James M. Applied social psychology. Oxford: Oxford University Press, Inc., 1986.
- Winer, B. J. Statistical principles in experimental design. 2nd ed. New York: McGraw, 1971.
- Zapka, Jane G., and Mamon, Joyce A. Integration of theory, practitioner standards, literature findings, and baseline data: A case study in planning breast self-examination education. Health Education Quarterly 9 (Winter 1982): 330-356.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

เนื่องจากผู้ทำการวิจัยเป็นนิสิตปริญญาโท สาขาวิชาจิตวิทยาสังคม ภาควิชาจิตวิทยา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ขอความร่วมมือจากนิสิตในการตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วยข้อความให้ท่านพิจารณาถึงความรู้ ความคิดเห็น หรือความเชื่อเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และโรคมะเร็งเต้านม ดังนั้นจึงขอความกรุณาโปรดตอบแบบสอบถามให้ตรงกับความรู้สึกรู้สึก ความคิดเห็นหรือความเชื่อของท่านให้มากที่สุด คำตอบที่ได้จากท่านจะสรุปออกมาเป็นส่วนรวม จึงไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบแต่อย่างใด แต่จะเป็นประโยชน์และมีค่าอย่างยิ่งในการวิจัยครั้งนี้ และเพื่อนำไปเป็นแนวทางในการให้บริการด้านการให้คำแนะนำอย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ขอขอบคุณที่ท่านกรุณาให้ความร่วมมือในการให้ข้อมูลครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

นางสาว โสพิน อมรจิตรานนท์

ผู้วิจัย

โปรดอ่านข้อความแต่ละข้ออย่างรอบคอบ แล้วเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความเชื่อของท่านตามความเป็นจริงมากที่สุดเพียงคำตอบเดียวในแต่ละข้อและโปรดตอบทุกข้อ

การเลือกตอบถือเกณฑ์ดังนี้

เห็นด้วยอย่างมาก หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความเชื่อของท่านมากที่สุด

เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็นหรือความเชื่อของท่าน

ไม่แน่ใจ หมายถึง เมื่อท่านไม่แน่ใจว่าข้อความในประโยคนั้นตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความเชื่อของท่าน

ไม่เห็นด้วย หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความเชื่อของท่าน

ไม่เห็นด้วยอย่างมาก หมายถึง เมื่อท่านเห็นว่าข้อความในประโยคนั้นไม่ตรงกับความรู้สึก ความคิดเห็น หรือความเชื่อของท่านเลย

ตัวอย่าง

ข้อความ	ไม่เห็นด้วยอย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วยอย่างมาก
1. โรคมะเร็งเต้านมเป็นโรคที่สามารถติดต่อกันได้โดยการสัมผัส					

แบบวัดความรู้ ความเชื่อ เรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองและโรคมะเร็งเต้านม

ตอนที่ 1 ข้อมูลเกี่ยวกับนิสัย และข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนิสัย
สำหรับเจ้าหน้าที่
ลำดับที่

1. ชื่อ.....นามสกุล..... _____ 1
เลขทะเบียนนิสิต.....อายุ.....ปี 1 - 4
2. ท่านเป็นนิสิต
 - 2.1 ชั้นปีที่.....
 - 2.2 สาขาวิชา.....
 - 2.3 ภาควิชา.....
 - 2.4 คณะ.....
3. ที่อยู่ปัจจุบันที่สามารถติดต่อได้โดยสะดวกโดยทางไปรษณีย์
.....โทร.....
4. รายได้ของบิดา มารดา รวมกันต่อเดือน _____ 5
 - 4.1 ต่ำกว่า 5,000 บาท
 - 4.2 5,001-10,000 บาท
 - 4.3 10,001-20,000 บาท
 - 4.4 20,001 บาทขึ้นไป
5. ท่านเคยได้รับความรู้เกี่ยวกับวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองมาก่อนหรือไม่ _____ 6
.....เคยไม่เคย
6. ท่านเคยตรวจเต้านมด้วยตนเองหรือไม่ _____ 7
.....เคยไม่เคย
7. ท่านเคยเจ็บป่วยด้วยโรคก้อนที่เต้านมมาก่อนหรือไม่ _____ 8
.....เคยไม่เคย
8. มารดา พี่สาว หรือน้องสาว ของท่านเคยเจ็บป่วยด้วยโรคก้อนเนื้อ
ที่เต้านมหรือโรคมะเร็งเต้านมมาก่อนหรือไม่ _____ 9
.....เคยไม่เคย

ตอนที่ 2 แบบวัดความเชื่อด้านสุขภาพเกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองและโรคมะเร็งเต้านม
คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่แสดงถึงความรู้สึกของท่านที่มีต่อข้อความ
 แต่ละข้อความ ตามความเป็นจริงมากที่สุด

2.1 การรับรู้ถึงความเป็นไปได้ของการเกิดโรคมะเร็งเต้านม

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก	
1. ผู้ที่มีมารดา พี่ หรือน้อง เป็น มะเร็งเต้านมจะมีโอกาสเป็น มะเร็งเต้านมได้มากกว่าคนที่ ไม่เคยมีประวัติครอบครัวเป็น มาก่อน						___ 10
2. งานวิจัยเดียวกันผู้หญิงที่ไม่ได้ แต่งงานมีโอกาสมะเร็ง เต้านมสูงกว่าผู้หญิงที่แต่งงานแล้ว						___ 11
3. ยิ่งมีอายุมากขึ้นโอกาสที่จะเป็น มะเร็งเต้านมจะยิ่งสูงขึ้น						___ 12
4. โรคมะเร็งเต้านมมีโอกาสเกิดขึ้น ได้กับผู้หญิงทุกคน						___ 13
5. ผู้หญิงที่เคยมีประวัติว่าเป็น เนื้องอกที่เต้านมมาก่อน มีโอกาส เป็นมะเร็งเต้านมสูงกว่าผู้หญิง ปกติ						___ 14
6. สุขภาพของฉันแข็งแรงดีเกินกว่าที่ จะเป็นโรคมะเร็งเต้านมได้						___ 15

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก	
7. ฉันคิดว่าฉันมีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมเท่า ๆ กับผู้หญิงคนอื่น ๆ						___16
8. ฉันมีอายุน้อยเกินกว่าจะมีโอกาสเป็นโรคมะเร็งเต้านมได้						___17

2.2 การรับรู้ความร้ายแรงของโรคมะเร็งเต้านม

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก	
1. มะเร็งเต้านมเป็นโรคที่ไม่มีอันตราย						___18
2. มะเร็งเต้านมระยะเริ่มแรกสามารถรักษาให้หายขาดได้						___19
3. โรคมะเร็งเต้านมทำให้สมรรถภาพในการทำงานลดลง						___20
4. โรคมะเร็งเต้านมทำให้สิ้นเปลืองค่ารักษาพยาบาล						___21

2.3 การรับรู้ถึงประโยชน์ และอุปสรรคของการปฏิบัติพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ก. การรับรู้ถึงประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก	
1. วิธีที่สะดวกและประหยัดที่สุดในการตรวจเต้านมในระยะเริ่มแรกคือ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง						22
2. การตรวจเต้านมด้วยตนเองครบทั้ง 3 ขั้นตอนจะช่วยให้ค้นพบความผิดปกติของเต้านมได้แน่นอนยิ่งขึ้น						23
3. หากตรวจร่างกายประจำปียอยู่แล้วก็ไม่จำเป็นต้องตรวจเต้านมด้วยตนเอง						24
4. การตรวจเต้านมด้วยตนเองครบทุกขั้นตอน แม้จะใช้เวลาบ้างแต่ก็คุ้มกับการไม่ต้องเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งเต้านม						25
5. การตรวจเต้านมด้วยตนเองทำให้เกิดความกังวลเกี่ยวกับโรคมะเร็งเต้านมโดยไม่จำเป็น						26
6. ถ้าฉันตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ ฉันอาจจะพบก้อนเนื้อที่เต้านมเร็วกว่าที่จะรอไปพบแพทย์เพื่อตรวจเช็คร่างกาย						27

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก
7. เมื่อตรวจพบก้อนเนื้องอกที่เต้านม แสดงว่าสายเกินโบแล้วสำหรับ การรักษา					
8. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็น ประจำเท่ากับเป็นการลดอัตรา การตายจากโรคมะเร็งเต้านม					

28

29

ข. การรับรู้ถึงอุปสรรคของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก
1. การตรวจเต้านมด้วยตนเองทำให้ เสียเวลา					
2. มีความมั่นใจว่าสามารถตรวจ เต้านมด้วยตนเองได้ถูกต้องถ้า ได้รับคำแนะนำ					
3. การตรวจเต้านมควรเป็นหน้าที่ ของแพทย์หรือพยาบาล					
4. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็น การกระทำที่น่าอับอาย					

30

31

32

33

ข้อความ	ไม่เห็นด้วย อย่างมาก	ไม่เห็นด้วย	ไม่แน่ใจ	เห็นด้วย	เห็นด้วย อย่างมาก	
5. การต้องใช้สถานที่มืดซิดเป็น อุปกรณ์การตรวจเต้านมด้วย ตนเอง						34
6. ฉันคิดว่าไม่มีความจำเป็นต้อง ตรวจเต้านมด้วยตนเอง						35
7. การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็น วิธีการที่ยุ่งยาก						36

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความตั้งใจที่จะตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงบนเส้นเหนือข้อความที่ตรงกับความเป็นจริงเพียง
อย่างเดียว

1. ฉันตั้งใจจะตรวจเต้านมด้วยตนเองตามคำแนะนำทั้ง 3 ขั้นตอน คือ ขณะอาบน้ำ
ขณะส่องกระจก และตรวจในท่านอนราบ _____ 37
 |_____ |_____ |_____ |_____ |_____ |_____ |
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
2. ฉันตั้งใจว่าจะตรวจเต้านมด้วยตนเองเดือนละครั้งตลอดไป และจะพยายาม
ทำให้ได้ตามความตั้งใจ _____ 38
 |_____ |_____ |_____ |_____ |_____ |_____ |
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
3. ถึงแม้จะรู้สึกอาย แต่ฉันก็ตั้งใจจะตรวจเต้านมด้วยตนเองด้วยวิธีที่ถูกต้อง _____ 39
 |_____ |_____ |_____ |_____ |_____ |_____ |
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
4. แม้ว่าฉันจะ เรียบและทำรายงานจนเหนื่อย แต่ฉันก็ตั้งใจจะตรวจเต้านมด้วย
ตนเองเมื่อถึงช่วงเวลาที่ควรตรวจ _____ 40
 |_____ |_____ |_____ |_____ |_____ |_____ |
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
5. ถึงแม้ว่าการตรวจเต้านมของฉันจะไม่พบความผิดปกติ ฉันก็ตั้งใจจะตรวจ
เต้านมด้วยตนเองทุกเดือน _____ 41
 |_____ |_____ |_____ |_____ |_____ |_____ |
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย
6. ฉันตั้งใจว่าจะตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นประจำทุกเดือน ถึงแม้ว่าจะทำให้
เสียเวลาบ้างก็ตาม _____ 42
 |_____ |_____ |_____ |_____ |_____ |_____ |
 จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

7. ถึงแม้จะไม่มีใครเตือน ฉันก็ตั้งใจจะตรวจเต้านมด้วยตนเองทุกเดือน

___43

|_____||_____||_____||_____||_____||_____||
จริงที่สุด จริง ค่อนข้างจริง ค่อนข้างไม่จริง ไม่จริง ไม่จริงเลย

ตอนที่ 4 แบบวัดความรู้เกี่ยวกับการตรวจเต้านมด้วยตนเองและโรคมะเร็งเต้านม
คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงหน้าข้อความที่ตรงกับความคิดเห็นของท่าน

1. การตรวจเต้านมด้วยตนเองมี 2 วิธี ได้แก่ _____ 44
 - 1) การวัดขนาดเต้านมและการสังเกตด้วยตา
 - 2) การสังเกตด้วยตาและวิธีการคลำด้วยมือ
 - 3) วิธีการคลำด้วยมือ และการวัดอุณหภูมิของเต้านม
 - 4) ไม่มีข้อใดถูกต้อง
2. วิธีที่สามารถพบมะเร็งเต้านมในระยะแรก วิธีที่สะดวก ปลอดภัย และประหยัดที่สุด _____ 45
 ได้แก่
 - 1) การตรวจวัดอุณหภูมิของเต้านม
 - 2) การตรวจเต้านมด้วยรังสี
 - 3) การตรวจเต้านมด้วยตนเอง
 - 4) การตรวจเต้านมโดยแพทย์
3. การตรวจเต้านมด้วยตนเองควรตรวจอย่างสม่ำเสมอประมาณ _____ 46
 - 1) เดือนละ 1 ครั้ง
 - 2) 3 เดือนต่อ 1 ครั้ง
 - 3) 6 เดือนต่อ 1 ครั้ง
 - 4) ปีละ 1 ครั้ง
4. ระยะเวลาที่เหมาะสมที่สุดในการตรวจเต้านมด้วยตนเองควรเป็น _____ 47
 - 1) ก่อนมีประจำเดือน 1 วัน
 - 2) ขณะมีประจำเดือน
 - 3) หลังหมดประจำเดือนวันแรก
 - 4) 1 อาทิตย์หลังจากหมดประจำเดือน
5. ขั้นตอนการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ได้แก่ _____ 48
 - 1) ตรวจในท่านอน ตรวจขณะอาบน้ำ
 - 2) ตรวจในท่านยืน ตรวจท่านอน ตรวจขณะอาบน้ำ
 - 3) ตรวจขณะอาบน้ำ ตรวจหน้ากระจกเงา ตรวจในท่านอนราบ
 - 4) ตรวจในท่านั่ง ตรวจในท่านอน

6. ประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมอ ได้แก่ _____ 49
- 1) สามารถพบความผิดปกติ เช่น เนื้องอก ถุงน้ำ ที่เต้านมได้
 - 2) สามารถป้องกันการอักเสบของเต้านมได้
 - 3) สามารถช่วยให้ค้นพบโรคมะเร็งเต้านมตั้งแต่แรกเริ่มได้
 - 4) ข้อ 1 และข้อ 3 ถูก
7. หากตรวจพบความผิดปกติของเต้านม ควรปฏิบัติอย่างไร _____ 50
- 1) ควรไปพบแพทย์ทันที
 - 2) ไปปรึกษาพยาบาล พี่ น้อง หรือเพื่อนสนิท
 - 3) สังเกตจนกว่าความผิดปกตินั้นเพิ่มขึ้นแล้วจึงค่อยไปพบแพทย์
 - 4) เก็บเงินไว้คนเดียว เพราะอายุที่จะไปให้แพทย์ตรวจ
8. สตรีที่มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมสูงกว่าปกติได้แก่สตรีที่ _____ 51
- 1) มีประวัติ ญาติ พี่น้อง เป็นมะเร็งเต้านม
 - 2) มีประวัติเคยถูกกระแทกที่บริเวณเต้านมอย่างรุนแรง
 - 3) เคยมีประวัติเป็นเนื้องอกที่เต้านมมาก่อน
 - 4) ถูกทุกข้อ
9. ข้อความต่อไปนี้ข้อใดผิด _____ 52
- 1) มะเร็งเต้านมพบมากเป็นอันดับสองรองจากมะเร็งปากมดลูก
 - 2) เนื้องอกเต้านมและมะเร็งเต้านมคือโรคเดียวกัน
 - 3) ตำแหน่งที่พบมะเร็งเต้านมมากที่สุด คือ บริเวณส่วนบนด้านนอกของเต้านม
 - 4) สตรีที่มีอายุตั้งแต่ 30 ปีขึ้นไป มีโอกาสเป็นมะเร็งเต้านมสูงขึ้น
10. มะเร็งเต้านมมักจะกระจายไปส่วนใดของร่างกายมากที่สุด _____ 53
- 1) สมอง
 - 2) มดลูก
 - 3) ต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้
 - 4) ปอด
11. ข้อใดเป็นความผิดปกติของเต้านม _____ 54
- 1) ขนาดของเต้านมทั้ง 2 ข้าง แตกต่างกันมาก
 - 2) มีรอยบวมหรือรอยนูนที่เต้านม
 - 3) มีน้ำเหลืองหรือเลือดไหลจากหัวนม
 - 4) ถูกทุกข้อ

12. ข้อใดไม่ใช่สาเหตุส่งเสริมของการเกิดมะเร็งเต้านม _____ 55
- 1) ความไม่สมดุลย์ของฮอร์โมนในร่างกาย
 - 2) พันธุกรรม
 - 3) เคยได้รับรังสีจำนวนมากมาก่อน
 - 4) การมีประจำเดือนมาไม่สม่ำเสมอ
13. ข้อความใดถูกต้องที่สุดเกี่ยวกับการรักษามะเร็งเต้านม _____ 56
- 1) รักษาให้หายได้ถ้าพบในระยะเริ่มแรก
 - 2) รักษาให้หายได้ด้วยยาเคมีบำบัด
 - 3) รักษาให้หายได้ด้วยการฉายรังสี
 - 4) ไม่สามารถรักษาให้หายได้
14. มะเร็งเต้านมพบมากในผู้หญิงอายุเท่าใด _____ 57
- 1) 20 ปีขึ้นไป
 - 2) 35 ปีขึ้นไป
 - 3) 50 ปีขึ้นไป
 - 4) 60 ปีขึ้นไป
15. ผู้หญิงที่มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านมน้อยที่สุด ได้แก่ _____ 58
- 1) ผู้หญิงโสด
 - 2) ผู้หญิงที่แต่งงานแล้วไม่มีบุตร
 - 3) ผู้หญิงที่ให้นมบุตร
 - 4) ผู้หญิงที่อยู่ในวัยหมดประจำเดือน
16. สาเหตุที่แท้จริงของการเกิดมะเร็งเต้านม _____ 59
- 1) เกิดจากการรับประทานยาคุมกำเนิดเป็นเวลานาน
 - 2) เกิดจากการติดเชื้ออย่างเรื้อรัง
 - 3) เกิดจากการให้นมบุตรเป็นระยะเวลานานเกินไป
 - 4) ยังไม่ทราบแน่นอน
17. ตำแหน่งการเกิดของมะเร็งเต้านมที่พบบ่อยที่สุด ได้แก่ _____ 60
- 1) ส่วนบนด้านนอกของเต้านม
 - 2) ส่วนบนด้านในของเต้านม
 - 3) ส่วนล่างด้านนอกของเต้านม
 - 4) ส่วนล่างด้านในของเต้านม

18. อาการเริ่มแรกของมะเร็งเต้านม ได้แก่

___61

- 1) การมีก้อนขนาดเล็กและมีการอักเสบ เจ็บ ร่วมด้วยเสมอ
- 2) การมีก้อนเล็ก ๆ ขึ้นที่เต้านมก่อน ส่วนมากจะไม่เจ็บปวด
- 3) มีก้อนและมีอาการบวมขึ้นอย่างเห็นได้ชัด
- 4) ไม่มีอาการแสดงที่เด่นชัด

ตอนที่ 5 แบบวัดการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / หน้าข้อความซึ่งตรงกับความเป็นจริงที่ท่านปฏิบัติ

1. ท่านตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างน้อยเพียงใดใน 4 สัปดาห์ที่ผ่านมา _____ 62
 - 1) 1 ครั้ง
 - 2) 2 ครั้ง
 - 3) 3 ครั้ง
 - 4) มากกว่า 3 ครั้ง
 - 5) ไม่เคยตรวจ (กรุณาข้ามไปตอบข้อ 4)

2. ท่านตรวจเต้านมด้วยขั้นตอนใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) _____
 - 1) ตรวจขณะอาบน้ำ
 - 2) ตรวจหน้ากระจกเงา
 - 3) ตรวจในท่านอนราบ
 - 4) ตรวจทั้ง 3 ขั้นตอน

|_|_|_|_|
63 - 66

3. ขณะที่ตรวจเต้านมด้วยตนเอง ท่านพบความผิดปกติใดบ้าง _____ 67
 - 1) พบก้อนที่เต้านม
 - 2) มีการเปลี่ยนแปลงของผิวหนัง
 - 3) มีน้ำเหลืองและเลือดจากหัวนม
 - 4) ไม่พบความผิดปกติใด ๆ
 - 5) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

4. ถ้าท่านไม่ได้ตรวจเต้านมด้วยตนเองเป็นเพราะอะไร (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ) _____ 68
 - 1) ตรวจไม่เป็น
 - 2) เห็นว่าไม่จำเป็น
 - 3) ลืม
 - 4) ไม่มีเวลา
 - 5) กลัวพบมะเร็ง
 - 6) อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ภาคผนวก ข

บทเทป-โทรทัศน์

เรื่อง การตรวจเต้านมด้วยตนเองและโรคมะเร็งเต้านม

ลำดับ	ภาพ	เสียง	เวลา
ตอนที่ 1			
1	การผ่าตัดมะเร็งเต้านม	ดนตรี	
2	ภาพรูปก้อนมะเร็งที่เต้านม	โรคมะเร็งเต้านมนั้น เมื่อพบก้อนที่เต้านมและปล่อยทิ้งไว้ก่อนจะโตขึ้นอย่างรวดเร็ว	
3	ภาพรูปต่อมน้ำเหลืองที่รักแร้โต	และส่วนใหญ่มะเร็งกระจายไปตามต่อมน้ำเหลืองที่พบมาก คือ ต่อมน้ำเหลืองบริเวณรักแร้โตขึ้น	
4	ภาพมะเร็งเต้านมที่เป็นแผล	เมื่อมะเร็งเต้านมลุกลามจะทำให้เกิดแผลที่บริเวณผิวหนัง	
5	ภาพมะเร็งเต้านมที่แตกเป็นแผลกว้าง	ถ้าทิ้งไว้มะเร็งเต้านมจะแตกออกเป็นแผลกว้างขึ้น	
6	ภาพมะเร็งเต้านมที่เป็นแผลดำ	ในระยะท้ายเนื้อมะเร็งเต้านมบางส่วนจะเน่าตาย	
7	ภาพมะเร็งเต้านมเป็นแผลทั้ง 2 ข้าง	บางครั้งมะเร็งเต้านมก็กระจายไปยังเต้านมอีกข้างหนึ่ง	
8	ภาพมะเร็งเต้านมทั้ง 2 ข้างอีกเสบรุนแรง	ทำให้เกิดเต้านมทั้ง 2 ข้าง เป็นแผลขยายกว้างออกไปและมีกลิ่นเหม็นจัด	

ลำดับ	ภาพ	เสียง	เวลา
9	Insert ภาพผู้ป่วย มะเร็งเต้านมระยะ สุดท้ายนอนอยู่ บนเตียง	ความรุนแรงของมะเร็งเต้านมในระยะ สุดท้ายจะมีการกระจายไปสู่อวัยวะต่าง ๆ เช่น ตับ, ปอด และสมอง ผู้ป่วยจะเสีย ชีวิตภายในเวลาอันสั้น	
10	ภาพการผ่าตัดเอา ก้อนเนื้อออกไปตรวจ	แต่ถ้าพบก้อนที่เต้านมในระยะแรกและมา รับการตรวจรักษาจากแพทย์ แพทย์จะตัด เอาก้อนเนื้อออกไปตรวจดูว่าเป็นก้อน มะเร็งหรือไม่	
11	ภาพการผ่าตัดเต้านม ออกทั้งเต้า	ถ้าเป็นมะเร็ง แพทย์จะตัดเต้านมและต่อม น้ำเหลืองที่รักแร้ข้างที่เป็นออกทั้งหมด	
12	ภาพการเย็บปิดแผล	หลังจากนั้นแพทย์จะเย็บปิดแผล	
13	ภาพผู้ป่วยที่เหลือเต้านม เพียงข้างเดียว	เมื่อแผลผ่าตัดหายดีแล้ว ผู้ป่วยจะมีชีวิต อยู่ได้อย่างปกติ แม้จะเหลือเต้านมอยู่ เพียงข้างเดียว	
ตอนที่ 2			
14	การตรวจเต้านมด้วย ตนเอง	วิธีที่สามารถค้นพบมะเร็งเต้านมในระยะ แรก ได้แก่ การตรวจเต้านมด้วยตนเอง	
15	แพทย์และวรายา	แพทย์ มะเร็งเต้านมนั้นถ้ารักษาในระยะ เริ่มแรกย่อมหายขาดได้ สำหรับมะเร็ง เต้านมในสตรีพบเป็นอันดับสอง รองจาก มะเร็งปากมดลูกหรือเป็นมะเร็งอันดับ 3 ในมะเร็งทั้งหมดนะครับ มะเร็งเต้านม พบในผู้หญิงที่เป็นโรคที่ไม่มีบุตรหรือมีบุตร น้อย หรือในสตรีที่มีประวัติครอบครัวเป็น	

ลำดับ	ภาพ	เสียง	เวลา
16	แพทย์เอ้อมมือไปเปิดสวิสช์ทีวี	เป็นมะเร็งเต้านม และอายุที่พบมากที่สุด พบมากในช่วงอายุ 20-60 ปี พบมากที่สุดในอายุ 40 ปีขึ้นไป แพทย์ได้แนะนำถึงตำแหน่งที่เกิดมะเร็งเต้านม พบว่ามักเป็นส่วนบนด้านนอกของเต้านมมากกว่าส่วนอื่น	
17	แพทย์และวรายา	แพทย์แนะนำถึงการป้องกันว่า ระวังอย่าให้มีการกระทบกระแทกเต้านมอย่างรุนแรง อย่ารับประทานยาที่มีฮอร์โมนเข้าไปโดยแพทย์ไม่ได้สั่ง อย่าเสริมสวยเต้านมโดยการฉีดสารแปลกปลอมเข้าไป และข้อควรจำ คือ ควรตรวจเต้านมด้วยตนเองอยู่เสมอ อย่างน้อยเดือนละครั้ง พร้อมกันนี้แพทย์ได้นำตัวอย่างวิธีการตรวจค้นหาสิ่งผิดปกติของเต้านมให้คุณวรายาชม	
18	ตัวอย่างวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง	ตัวอย่างวิธีการตรวจค้นหาสิ่งผิดปกติของเต้านมด้วยตนเอง	
19	ภาพการตรวจเต้านมด้วยตนเอง	การตรวจเต้านมด้วยตนเอง เป็นศิลปะในการพิทักษ์ชีวิตของผู้หญิงที่ง่ายและรวดเร็ว แต่คุณค่าที่ได้รับนั้นแตกต่างกันมาก	
20	ภาพเขียนผู้หญิงคลำเต้านมด้านใน	แต่ช่วยให้สามารถพบมะเร็งในระยะเริ่มแรก ซึ่งสามารถรักษาให้หายได้	

ลำดับ	ภาพ	เสียง	เวลา
21	แพทย์และผู้ป่วยหญิง มีผู้ช่วยพยาบาลยืนอยู่ ด้านข้าง	สตรีผู้นี้มาหาแพทย์ด้วยความกังวลใจ เนื่องจากเธอพบก้อนที่เต้านมข้างซ้าย และ เธอวิตกว่าก้อนที่คลำพบนี้อาจเป็น มะเร็ง แพทย์ได้อธิบายให้คนไข้ฟังว่า มะเร็ง เต้านมเป็นมะเร็งที่มีความสำคัญ สำหรับผู้หญิง พบมากเป็นอันดับสอง รองจากมะเร็งปากมดลูก แต่ดีว่ามะเร็ง ส่วนใหญ่มักสามารถตรวจพบได้ด้วยตนเอง ก่อนไปพบแพทย์ โดยเฉพาะประเทศที่ ประชาชนได้รับการศึกษาสูงในผู้หญิงที่เป็น มะเร็งเต้านม 100 คน	
22	ภาพกราฟวงกลม สถิติการตรวจด้วย ตนเอง	สามารถพบมะเร็งเต้านมด้วยตนเองก่อน ไปพบแพทย์ถึง 95 คน แต่น่าเสียดายสตรี ในประเทศเราทำเช่นนั้นไม่ได้ เพราะ ส่วนใหญ่มักยังไม่ทราบวิธีการตรวจเต้านม ด้วยตนเอง	
23	ผู้ช่วยพยาบาลพา ผู้ป่วยหญิง เดินไปที่ เตียง	ดนตรี	
24	ผู้ป่วยหญิงนอนเปลือย ท่อนบนและแพทย์ใช้ มือตรวจเต้านมผู้ป่วย หญิง และมีผู้ช่วย พยาบาลยืนอยู่ข้าง ผู้ป่วยหญิง	วิธีตรวจค้นหามะเร็งเต้านมด้วยตนเอง คือ สิ่งที่สตรีทุกคนตั้งแต่วัยเริ่มสาวจน กระทั่งถึงวัยหมดประจำเดือนควรจะต้อง ทราบและปฏิบัติ การตรวจควรทำในระยะ หมดประจำเดือน ประมาณ 1 สัปดาห์ เพราะ เป็นระยะที่เต้านมอ่อนนุ่ม คลำพบ	

ลำดับ	ภาพ	เสียง	เวลา
25	<p>ผู้หญิงนั่งบนเตียง แพทย์คลำคอ น้ำเหลืองที่รักแร้และ มีผู้ช่วยพยาบาลยืนอยู่ ข้าง ๆ ผู้ป่วย</p>	<p>สิ่งผิดปกติได้ง่าย สิ่งผิดปกตินั้น ส่วนใหญ่เราพบว่าไม่ใช่มะเร็ง หากตรวจ พบว่าเป็นมะเร็ง แล้วสามารถจะรับการ รักษาโดยเร็ว ตั้งแต่เริ่มระยะแรกของ โรค ซึ่งสามารถรักษาให้หายขาดได้</p>	
26	<p>แพทย์เดินออกมาและ ให้ผู้ช่วยพยาบาลยืน สอนผู้ป่วยหญิงให้ ตรวจเต้านมด้วย ตนเอง</p>	<p>แพทย์ได้ให้พยาบาลสอนถึงวิธีการตรวจ ค้นหามะเร็ง เต้านมด้วยตนเอง เมื่อได้รับ คำแนะนำการตรวจแล้ว ควรที่จะนำมา ปฏิบัติด้วยตนเองเป็นประจำ</p>	
27	<p>ภาพผู้ป่วยหญิง เปลือย ท่อนบนยืนอาบน้ำ และตรวจเต้านมด้วย ตนเอง</p>	<p>การตรวจมะเร็ง เต้านมแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ตรวจขณะอาบน้ำ คือการตรวจในขณะที่ เป็นระยะผิวหนัง เบียดและสั่น จะทำให้ การตรวจง่ายขึ้น ใช้ปลายฝ่ามือกดแล้ว คลึงไปรอบ ๆ ฐานเต้านมรอบนอก วัน เข้าไปจนถึงหัวนม เพื่อค้นหาก้อนเนื้อ ที่เกิดขึ้นผิดปกติ แล้วใช้ปลายนิ้วมือบีบ หัวนมว่ามีเลือดหรือหนองไหลออกมาหรือไม่</p>	
28	<p>ภาพผู้ป่วยหญิงยืน ตรวจเต้านมที่หน้า กระจก</p>	<p>ตรวจหน้ากระจก ให้ผู้ตรวจยืนตัวยืนตัว ตรง มือแนบลำตัว ต่อไปยกมือขึ้นเหนือ ศีรษะ แล้วสังเกตรูปร่างของเต้านม เพราะโดยการยกแขนขึ้นจะสามารถเห็น ภาพผิดปกติได้ เช่น รอยบวมของผิวหนัง</p>	

ลำดับ	ภาพ	เสียง	เวลา
29	ผู้ป่วยหญิงนอนราบบนเตียง และตรวจเต้านมด้วยตนเอง	<p>จากการดัดรั้งของก้อนเนื้อ กรณีที่หัวนมไม่เท่ากัน หรือผิวหนังของเต้านมหยาบขรุขระ หลังจากนั้นเอามือกดสะโพกแรงๆ เพื่อให้เกิดความเกร็ง และหดตัวของกล้ามเนื้อ ให้สังเกตว่ามีสิ่งผิดปกติ เช่น มีขนาดต่างกันอย่างไรผิดปกติ หรือลักษณะนูนบวมคล้ายมีก้อน ลักษณะปุ่มคล้ายถูกดัดรั้งต่อไปยกมือขึ้นจับกันเองดึงหรือเกร็งเพื่อตรวจหาว่ามีส่วนไหนของเต้านมยุบหรือบวมขึ้นมาเป็นการผิดปกติ</p> <p>การตรวจในท่านอน โดยการนอนราบหนุนหมอนที่ไม่สูงนัก หายหมอนใบเล็ก ๆ หรือผ้าหนุนหลัง สอดมือข้างหนึ่งไว้ใต้ศีรษะ แล้วใช้มืออีกข้างหนึ่งคลำดูให้ทั่วทุกส่วนของเต้านม การตรวจแต่ละข้างให้เริ่มที่จุดบริเวณส่วนนอกและเหนือสุดของเต้านม เวียนไปโดยรอบเต้านม แล้วเขยิบเข้ามาเป็นวงแคบจนถึงบริเวณหัวนม พยายามตรวจให้ทั่วทุกส่วนของเต้านม โดยใช้นิ้วมือวางราบบนเต้านมคลำและเคลื่อนนิ้วมือในลักษณะคลึงเบา ๆ เพื่อค้นหาก้อนหรือเนื้อที่แข็งเป็นไตผิดปกติ ตอนสุดท้ายค่อยๆ บีบหัวนมโดยใช้นิ้วหัวแม่มือและนิ้วชี้ เพื่อสังเกตดูว่ามีน้ำเลือด น้ำหนอง หรือน้ำใส ๆ อื่น ๆ ออกมาหรือไม่ เสร็จแล้ว</p>	

ลำดับ	ภาพ	เสียง	เวลา
30	แพทย์ลุกขึ้นบิดสวิสซ์ และพูดกับวรายา	<p>ให้ตรวจอีกข้างในลักษณะเดียวกัน การตรวจเต้านมด้วยตนเองสามารถทำได้ในผู้หญิงทุกวัย ทุกอาชีพ</p> <p>แพทย์ หมอหวังว่าคุณวรายา คงจะไม่วิตกกังวลไปอีก และคงจะนำวิธี การตรวจเต้านมด้วยตนเองไปปฏิบัตินะ ครับ</p> <p>วรายา ค่ะ ดีฉันขอบพระคุณคุณหมอมาก</p> <p>แพทย์ ครับ ขอให้มีความสุขดีนะ ครับ</p>	

ภาคผนวก ง

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. คะแนนเฉลี่ย (Mean)

$$\text{สูตรที่ใช้ } \bar{X} = \frac{\sum X}{n}$$

\bar{X} หมายถึง คะแนนเฉลี่ย
 $\sum X$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนทุกคน
 N หมายถึง จำนวนคนทั้งหมด

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

$$\text{สูตรที่ใช้ } S.D. = \sqrt{\frac{\sum X^2 - N(\bar{X})^2}{N - 1}}$$

S.D. หมายถึง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
 \bar{X} หมายถึง ค่าเฉลี่ยหรือมัชฌิมเลขคณิต
 $\sum X^2$ หมายถึง ผลรวมของคะแนนกำลังสองทุกคน
 N หมายถึง จำนวนคนทั้งหมด

3. การคำนวณค่าสัมประสิทธิ์แห่งความสอดคล้องภายในแบบแอลฟาของครอนบาค
(Cronbach's Coefficient of Internal Consistency)

$$\text{สูตรที่ใช้ } \alpha = \frac{k}{k - 1} \left(1 - \frac{\sum_{i=1}^k S_i^2}{S_t^2} \right)$$

α	หมายถึง	สัมประสิทธิ์แห่งความสอดคล้องภายในของครอนบาค
k	หมายถึง	จำนวนข้อทั้งหมด
S_i^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของแต่ละรายข้อ
S_t^2	หมายถึง	ความแปรปรวนของคะแนนรวม

4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's Product Moment Correlation Coefficient)

4.1 สูตรที่ใช้ $r_{xy} = \frac{N \sum xy - (\sum x) (\sum y)}{\sqrt{[N \sum x^2 - (\sum x)^2] [N \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$

r_{xy} หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างคะแนน x กับคะแนน y

$\sum x$ หมายถึง ผลรวมของคะแนน x

$\sum y$ หมายถึง ผลรวมของคะแนน y

$\sum xy$ หมายถึง ผลรวมของผลคูณคะแนน x กับคะแนน y

$\sum x^2$ หมายถึง ผลรวมของกำลังสองของคะแนน x

$\sum y^2$ หมายถึง ผลรวมของกำลังสองของคะแนน y

N หมายถึง จำนวนคนทั้งหมด

4.2 การทดสอบความมีนัยสำคัญของ r_{xy}

สูตรที่ใช้ $t = r_{xy} \sqrt{\frac{N - 2}{1 - r_{xy}^2}}$, เมื่อ $df = N - 2$

t หมายถึง ค่าทดสอบที่

r_{xy} หมายถึง ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ที่ทดสอบ

N หมายถึง จำนวนคนทั้งหมด

5. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis of Variance)

$$\text{สูตรที่ใช้ } F = MS_b/MS_w$$

- เมื่อ
- (1) แทน T^2/N
 - (2) แทน $\sum T_i^2/N$
 - (3) แทน $\sum X_{ij}^2$

แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F
ระหว่างกลุ่ม (b)	K-1	$SS_b = (2)-(1)$	$MS_b = SS_b/K-1$	MS_b/MS_w
ภายในกลุ่ม (w)	N-K	$SS_w = (3)-(2)$	$MS_w = SS_w/N-K$	
ทั้งหมด	N-1	$SS_{total} = (3)-(1)$	$MS_{total} = SS_{total}/N-1$	

T^2	หมายถึง	ผลรวมของคะแนนทั้งหมดยกกำลังสอง
N	หมายถึง	จำนวนคนที่ เป็นกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
T_i^2	หมายถึง	ผลรวมกำลังสองของคะแนนแต่ละกลุ่ม
n	หมายถึง	จำนวนคนในแต่ละกลุ่ม
$\sum X_{ij}^2$	หมายถึง	ผลรวมของคะแนนกำลังสองแต่ละจำนวน
K	หมายถึง	จำนวนกลุ่มที่เปรียบเทียบ
SS	หมายถึง	ผลบวกของส่วนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of Square)
MS	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนยกกำลังสองเฉลี่ย (Mean Square)
F	หมายถึง	อัตราส่วนความแปรปรวนของฟิชเชอร์ (Fisher's Variance Ratio)

F ที่คำนวณได้ จะนำไปเปรียบเทียบกับค่า F ในตารางคือ $F_{(1-\alpha) K-1, N-K}$ สำหรับกรณีที่ค่าความแปรปรวนของกลุ่มต่าง ๆ มีลักษณะเป็นวิวิธพันธ์ (Heterogeneity) จะปรับค่า F (ในตาราง) จาก $F_{(1-\alpha) K-1, N-K}$ เป็น $F_{(1-\alpha) 1, \tilde{n}-1}$ เมื่อ \tilde{n} (Harmonic Mean เท่ากับ $K/(1/n_1 + 1/n_2 + \dots + 1/n_k)$)

6. การทดสอบความเป็นเอกพันธ์ของค่าความแปรปรวนโดยวิธีของบาร์ทเลต-บ็อกซ์ (Bartlett-Box)

$$\text{สูตรที่ใช้ } M \equiv (W'-g) \log \left[\frac{\sum_{j=1}^k (w_j-1) S_j^2}{(W'-g)} \right] - \sum_{j=1}^k (w-1) \log S_j^2$$

$$\text{และ } F = \frac{f_2 M}{(g-1)(f_2/f_1 - M)}$$

$$\text{เมื่อ } f_1 = 1 - A + 2/f_2$$

$$f_2 = (g-1)/A^2$$

$$A = \frac{1}{3(g-1)} \left[\sum_{i=1}^k \frac{1}{w_i-1} - \frac{1}{W'-g} \right]$$

g หมายถึง จำนวนกลุ่มที่มีค่าความแปรปรวนไม่เท่ากับ 0

W' หมายถึง ผลบวกของคะแนนทั้งหมดในกลุ่มที่มีความแปรปรวนไม่เท่ากับ 0

W หมายถึง ผลบวกของคะแนนทุกคนทุกกลุ่ม

ค่า F ที่ได้จากการคำนวณจะนำไปเปรียบเทียบกับค่า F ในตารางคือ F ซึ่งมีค่าชั้นของความน่าจะเป็นอิสระ เท่ากับ $(g-1), f_2$

7. การเปรียบเทียบพหุคูณด้วยวิธีของ เชฟเฟ (The Scheffe's Method of Multiple Comparison) เมื่อจำนวนคนภายในกลุ่มเปรียบเทียบไม่เท่ากัน

เมื่อ	\bar{X}_i	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ i
	\bar{X}_j	หมายถึง	คะแนนเฉลี่ยของกลุ่มที่ j
	n_i	หมายถึง	จำนวนคนในกลุ่มที่ i
	n_j	หมายถึง	จำนวนคนในกลุ่มที่ j
	MS_w	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนยกกำลังสองเฉลี่ย
	$\hat{\psi}$	หมายถึง	ผลต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ยแต่ละคู่
	$\hat{\sigma}^2_{\hat{\psi}}$	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย
	$ \hat{\psi} /\hat{\sigma}_{\hat{\psi}}$	หมายถึง	อัตราส่วนระหว่างผลต่างของคะแนนเฉลี่ยกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย

- 7.1 คำนวณค่าอัตราส่วนระหว่างผลต่างของคะแนนเฉลี่ยกับส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างระหว่างคะแนนเฉลี่ย

$\hat{\psi}_i$	$\hat{\sigma}^2_{\hat{\psi}}$	$ \hat{\psi} /\hat{\sigma}_{\hat{\psi}}$
$\bar{X}_1 - \bar{X}_2$	$= MS_w(1/n_1 + 1/n_2)$	$= \dots\dots\dots$
$\bar{X}_1 - \bar{X}_3$	$= MS_w(1/n_1 + 1/n_3)$	$= \dots\dots\dots$
$\bar{X}_2 - \bar{X}_3$	$= MS_w(1/n_2 + 1/n_3)$	$= \dots\dots\dots$
$\bar{X}_i - \bar{X}_j$	$= MS_w(1/n_i + 1/n_j)$	$= \dots\dots\dots$

- 7.2 เปรียบเทียบค่า $|\hat{\psi}|/\hat{\sigma}_{\hat{\psi}}$ กับค่า $\sqrt{(K-1) F_{(1-\alpha)K-1, N-K}}$

จะปฏิเสธ $H_0: \hat{\psi} = 0$ ถ้า

$$|\hat{\psi}|/\hat{\sigma}_{\hat{\psi}} > \sqrt{(K-1) F_{(1-\alpha)K-1, N-K}}, \text{ เมื่อ } p \leq .05$$

8. การทดสอบสถิติด้วยไคสแควร์

$$\text{สูตรที่ใช้ } \chi^2 = \sum_{i=1}^R \sum_{j=1}^C \frac{(O_{ij} - E_{ij})^2}{E_{ij}}, \text{ เมื่อ } df = (R-1)(C-1)$$

χ^2 หมายถึง ผลรวมของสัดส่วนระหว่างกำลังสองของผลต่างระหว่าง
ความถี่ที่เกิดขึ้นจริงกับความถี่ที่คาดหวัง กับความถี่คาดหวัง

O_{ij} หมายถึง ความถี่ที่เกิดขึ้นจริงในแถว i กลุ่ม j

E_{ij} หมายถึง ความถี่คาดหวังในแถว i กลุ่ม j

R หมายถึง จำนวนแถว

C หมายถึง จำนวนกลุ่มที่เปรียบเทียบ

กรณีที่เซลล์ (Cell) ใด ที่ค่าความคาดหวัง (E_{ij}) น้อยกว่า 5 แต่
มากกว่า 1 เกินร้อยละ 20 จะปรับชั้นแถวเข้าด้วยกัน หรือปรับชั้นให้มองศาอิสระเท่ากับ 1

ประวัติผู้เขียน

นางสาว โสพิน อมรจิตรานนท์ เกิดวันที่ 10 พฤษภาคม พ.ศ. 2500 ที่กรุงเทพมหานคร สำเร็จการศึกษาปริญญาตรีพยาบาลศาสตรบัณฑิต คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล ปีการศึกษา 2524 และรับราชการตำแหน่งพยาบาล แผนกการพยาบาลศัลยศาสตร์ฯ โรงพยาบาลศิริราชในปี พ.ศ. 2524 และเข้าศึกษาต่อในหลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาจิตวิทยาสังคม ที่ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย เมื่อ พ.ศ. 2530

