

บทความวิชาการ

การเตรียมความพร้อมนักศึกษาพยาบาลเพื่อลดความเครียด ในการฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด

Preparation of Nursing Student for Stress Relief during Practice in Delivery Room

ภัททิยา จันทเวช (Pattiya Jantavat)*

บทคัดย่อ

การจัดการเรียนการสอนในวิชาชีพพยาบาลเป็นลักษณะวิชาชีพเฉพาะ ที่ต้องเรียนทฤษฎี และปฏิบัติควบคู่กันไปในการดูแลรับผิดชอบชีวิตคนที่เจ็บป่วยจริง ทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดได้สูง รายวิชาที่นักศึกษาที่มีความเครียดมากที่สุดคือวิชาทางสูติศาสตร์จากการฝึกปฏิบัติงานในห้องคลอด ซึ่งมีการเรียนการสอนที่ย่างยากซับซ้อน นักศึกษาขาดความรู้และทักษะการปฏิบัติการพยาบาลที่เพียงพอ ต้องเผชิญกับผู้รับบริการที่มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลาจากการเจ็บครรภ์คลอด กลัวไม่ผ่านการประเมินจากอาจารย์นิเทศและพยาบาลพี่เลี้ยง มีความเครียดในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนอาจารย์และบุคลากรในทีมสุขภาพ กลัวการถูกตำหนิจากผู้รับบริการและญาติ กลัวผลจากการปฏิบัติของตนทำให้ผู้รับบริการได้รับอันตราย การเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติห้องคลอด จึงมีความสำคัญมากที่จะช่วยให้นักศึกษามีความเครียดน้อยลง มีความมั่นใจในการปฏิบัติทักษะต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย มีการวางแผนการเรียนอย่างเป็นระบบ สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงาน อาจารย์นิเทศ บุคลากรในทีมสุขภาพได้

แนวทางในการเตรียมความพร้อม ดังนี้ การประเมินความเครียด การประเมินความรู้ และทักษะการปฏิบัติ ปฐมนิเทศแนะนำวิชาเป็นรายกลุ่มตามแหล่งฝึก บรรยายสรุปเนื้อหาทฤษฎี การสอนด้วยสื่อวีดิทัศน์ และ การสอนในห้องฝึกปฏิบัติทักษะทางการผดุงครรภ์

คำสำคัญ: การเตรียมความพร้อม ความเครียด นักศึกษาพยาบาลฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด

*อาจารย์ภาควิชาการพยาบาลมารดา ทารกและการผดุงครรภ์ คณะพยาบาลศาสตร์ก่อการณ์ มหาวิทยาลัยนวมินทราธิราช

Abstract

The study of nursing profession requires theoretical and practical studies in order to be prepared to take care of patients, which causes much stress to the nursing students. The course causing stress the most is obstetrics as it is very complicated. The stress can come from insufficient nursing knowledge and practical skill; patient's emotion; fear of poor evaluation result from university supervisors and mentors; creating relationship with classmates, teachers and personnel in the team; fear of being reprimanded by patients and their family; fear of causing danger to patients, etc. Therefore, it is necessary to prepare the nursing students before practicing in delivery room in order to relieve their stress, boost their confidence to successfully perform and be well organized as well as able to adjust themselves to their colleagues, university supervisors and personnel in the team.

The preparation can be done as follows: stress evaluation, knowledge and skill evaluation, orientation and introduction to the courses at each location of practice, theoretical lecture, teaching by using video, and teaching in midwifery skill laboratory.

Keywords: preparation, stress, nursing student, practice in delivery room

บทนำ

ระบบการเรียนการสอนของหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต ต้องผ่านการเรียนรู้และฝึกฝนทั้ง ภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ เพื่อที่จะจบไปเป็นพยาบาลวิชาชีพที่มีคุณภาพ วิชาชีพพยาบาลเป็นศาสตร์ สาขาที่มีความจำเป็นต้องเรียนรู้ทฤษฎีเพื่อให้เข้าใจเนื้อหาความรู้อย่างถ่องแท้ เพื่อนำไปสู่การฝึกปฏิบัติ กับผู้ป่วยจริง ซึ่งก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติจริงนั้นต้องผ่านการฝึกฝนโดยการสาธิตและการสาธิตย้อนกลับ การฝึก

ปฏิบัติโดยการใช้สถานการณ์จำลองและหุ่นจำลอง เพื่อฝึกฝนทักษะด้านการพยาบาลให้เกิด ความชำนาญมากที่สุดก่อนการปฏิบัติจริงกับผู้ป่วย ซึ่งลักษณะของผู้ป่วยมีความแตกต่างกัน ตั้งแต่ มีความเจ็บป่วยเล็กน้อย เจ็บป่วยปานกลาง จนถึงการเจ็บป่วยหนักขั้นวิกฤติ การฝึกฝนทักษะการพยาบาลให้เกิดความชำนาญเป็นสิ่งสำคัญมาก เพราะหากเกิดความผิดพลาดอาจมีความเสียหาย ตั้งแต่เล็กน้อย จนอาจมีความรุนแรงถึงขั้นพิการหรือเสียชีวิตได้ ในการเรียนการสอนและการ

ปฏิบัติในหลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิตนั้นมีหลายสาขาวิชา นิสิตพยาบาลเป็นกลุ่มที่มีแนวโน้มที่จะเกิดความเครียดได้ง่ายกว่านิสิตในคณะอื่นๆ เนื่องจากนิสิตพยาบาลต้องเผชิญปัญหาทั้งในด้านการปรับตัว ด้านรูปแบบการเรียนการสอน การทำงานร่วมกับบุคลากรในทีมสุขภาพ ภาระหน้าที่ความรับผิดชอบที่เพิ่มขึ้น ซึ่งแตกต่างจากคณะอื่นๆ โดยลักษณะงานของวิชาชีพนี้เป็นงานที่ค่อนข้างหนัก เหนื่อยทั้งทางร่างกายและจิตใจ ต้องเผชิญกับความเจ็บป่วยและความทุกข์ทรมานของผู้อื่น นิสิตพยาบาลจึงต้องฝึกฝนและควบคุมตนเองให้มีความรับผิดชอบสูง เสียสละอดทนรู้จักการแก้ปัญหา มีการตัดสินใจที่ถูกต้องรวดเร็ว เพื่อให้การพยาบาลต่อผู้รับบริการได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ศิริวัธน์ วัฒนสินธุ์, 2553) ในการเรียนการสอนที่เป็นลักษณะวิชาชีพเฉพาะทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติที่ต้องรับผิดชอบชีวิตผู้ป่วยในสถานการณ์จริงควบคู่กันไป ทำให้นักศึกษาพยาบาลเกิดความเครียดได้สูง โดยเฉพาะการฝึกปฏิบัติการพยาบาลในคลินิกซึ่งเป็นสถานการณ์ที่คุกคาม และก่อให้เกิดความเครียดได้มาก วิชาที่ส่งผลต่อความเครียดของนักศึกษาพยาบาลเป็นอย่างมากคือวิชาทางสัตวศาสตร์ โดยเฉพาะในส่วนของการขึ้นฝึกปฏิบัติห้องคลอดซึ่งเป็นวิชาเฉพาะทางที่นักศึกษามีความเครียดในระดับสูงที่สุด (วัลภา ศรีบุญพิมพ์สวย, ศิริรัตน์ ศรีสุทธิพันธ์พร และพนาวรรณ พาณิษฐ์, 2559; สุมาลี จุมทอง, ดุษฎี โยเหลา, งามตา วรินทร์านนท์ และสรณฤกษ์, 2552) ห้องคลอดมีสภาพแวดล้อมที่แตกต่างจากหอผู้ป่วยอื่นๆ อย่างสิ้นเชิง และเป็นประสบการณ์ใหม่สำหรับนักศึกษาที่ต้องเผชิญกับสิ่งแวดล้อม

ที่แปลกใหม่ อาจเกิดความเครียดจากสถานการณ์ที่ไม่คาดคิด เช่น การแสดงออกของผู้รับบริการที่ร้องเอะอะโวยวาย เนื่องจากความเจ็บปวดจากการคลอด ความไม่แน่นอนของสถานการณ์ การทำกิจกรรมต่างๆ ที่ต้องอยู่ในสายตาของอาจารย์นิเทศ พยาบาลพี่เลี้ยง ผู้รับบริการญาติของผู้รับบริการรวมถึงบุคลากรร่วมวิชาชีพอื่นๆ ในทีมสุขภาพ (ชุดิกานุจน์ แซ่ตัน และศศิธร คำพันธ์, 2557) สอดคล้องกับการศึกษาของ Kaneko & Momino (2015) ที่พบว่าความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกปฏิบัติห้องคลอดเกิดจากการขาดทักษะการปฏิบัติการพยาบาล การขาดความรู้ทางทฤษฎีที่เพียงพอ กลัวการประเมินอาการ การวิเคราะห์ผู้ป่วยและการเขียนรายงานที่ไม่มีประสิทธิภาพ กลัวอาจารย์นิเทศประเมินผลให้ไม่ผ่านจากความล้มเหลวในการปฏิบัติของตนเอง และมีความเครียดในการสร้างสัมพันธภาพกับเพื่อนและอาจารย์นิเทศ พยาบาลพี่เลี้ยง บุคลากรในทีมสุขภาพ รวมทั้งกลัวการถูกตำหนิจากผู้ป่วยและญาติ จากการปฏิบัติการพยาบาลของตนอาจทำให้คนไข้ได้รับอันตราย รวมถึงรูปแบบการเรียนการสอนที่ยุ่งยากซับซ้อนและปัญหาด้านสุขภาพของตัวนักศึกษาเอง ความเครียดของนักศึกษาพยาบาล ส่งผลต่อความมั่นใจในการฝึกปฏิบัติงานในห้องคลอด ซึ่งนักศึกษาไม่มั่นใจในความสามารถของตนเองที่จะทำคลอดเพื่อให้เกิดความปลอดภัยทั้งมารดาและทารกแรกเกิด จึงควรมีการเตรียมพร้อมทั้งด้านทฤษฎีอย่างเต็มที่ และฝึกปฏิบัติกับหุ่นจำลองในห้องปฏิบัติการพยาบาลในระดับที่นักศึกษามีความมั่นใจพอที่จะปฏิบัติกับผู้รับบริการได้ อาจารย์ควรเตรียมความ

พร้อมของนักศึกษาก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติ (มาลีวัล เลิศสาครศิริ และแก้วตะวัน ศิริบัณฑานันท์, 2559; มณฑา ลิ้มทองกุล และสุภาพ อารีเอื้อ, 2552; สุมาลี จุมทอง, ดุษฎิ โยเหลา, งามตา วรินทร์านนท์, และ สรณ ภูคง, 2552; Jordan & Farley, 2008) การเตรียมความพร้อมให้นักศึกษาก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติห้องคลอด จึงมีความสำคัญมาก ที่จะช่วยให้ นักศึกษามีความเครียดน้อยลง มีความมั่นใจใน การปฏิบัติทักษะต่างๆ ให้ประสบความสำเร็จตาม เป้าหมาย มีการวางแผนการเรียนรู้อย่างเป็นระบบ สามารถปรับตัวเข้ากับเพื่อนร่วมงาน อาจารย์ นิเทศ บุคลากรในทีมสุขภาพได้

แนวคิดเกี่ยวกับการเตรียมความพร้อมก่อนขึ้น ฝึกปฏิบัติงานห้องคลอด

ขั้นตอนหรือกระบวนการที่ทำให้การขึ้น ฝึกห้องคลอดประสบความสำเร็จอาจารย์นิเทศ จัดการเรียนรู้ การสอนโดยมีการเตรียมความพร้อม ของนักศึกษาก่อนการฝึกปฏิบัติจริงนักศึกษาจะ ได้รับการปฐมนิเทศเกี่ยวกับแหล่งฝึก งานที่ได้รับ มอบหมายในขอบเขตหน้าที่ที่ต้องรับผิดชอบ วัตถุประสงค์การเรียนรู้การประเมินความรู้และ เกณฑ์การให้คะแนน อาจารย์นิเทศจะสรุปความ รู้ทั้งหมดที่ต้องใช้ในห้องคลอดให้อย่างกระชับและ ครบคลุม สาธิตการรับใหม่และการทำคลอด ทุกขั้นตอนอย่างละเอียดกับหุ่นจำลอง และให้ นักศึกษาฝึกปฏิบัติเป็นรายบุคคล โดยอาจารย์ คอยดูแลและให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด การจัด ตารางการเตรียมความพร้อมจัดเป็นขั้นตอนตาม ลำดับไว้ในคู่มือนักศึกษาเพื่อให้นักศึกษาได้เตรียมตัว ล่วงหน้า (คู่มือการฝึกประสบการณ์วิชาชีพวิชา

ปฏิบัติการพยาบาลผดุงครรภ์ 2, 2560) นอกจากนี้ ยังมีการศึกษาการเตรียมความพร้อมของ นักศึกษาพยาบาลในแผนกที่มีภาวะวิกฤติเช่น เดียวกับห้องคลอด ซึ่งการเตรียมความพร้อม สามารถทำให้นักศึกษามีความมั่นใจก่อนการขึ้น ปฏิบัติมากขึ้น เพราะการเตรียมความพร้อมช่วย พัฒนาทั้งด้านทฤษฎี และทักษะการปฏิบัติของ นักศึกษาพยาบาลได้เป็นอย่างดี (นงนภัทร รุ่งเนย และจันทร์จิรา สีสว่าง, 2559) การเตรียมความ พร้อมมีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้าน ความพร้อมของนักศึกษาก่อนฝึกภาค ปฏิบัติในหน่วยห้องคลอด กับคะแนนผลสัมฤทธิ์ ของการปฏิบัติพยาบาลผู้คลอดปกติในระยะ คลอด อาจารย์ประจำหน่วยห้องคลอดมีการ เตรียมความพร้อมด้านความรู้ของนักศึกษาก่อน ขึ้นฝึกปฏิบัติงาน โดยการเพิ่มกิจกรรมให้ผู้เรียน ได้ศึกษาด้วยตนเอง เช่น การพัฒนาคู่มือหรือสื่อ อิเล็กทรอนิกส์ เรื่องการเฝ้าคลอด การทำคลอด การปฏิบัติการพยาบาลในระยะ 2 ชั่วโมงแรก หลังคลอด และการดูแลทารกแรกเกิดให้มี ขอบเขตเนื้อหาที่ทันสมัย และสอดคล้องกับความรู้ที่นักศึกษาควรรู้ในขณะฝึกภาคปฏิบัติที่หน่วย ห้องคลอด (ยุวดี วัฒนานนท์, วาสนา จิตินา, และ วชิรา วรรณสถิตย์, 2553)

รูปแบบการเตรียมความพร้อมก่อนการขึ้นฝึก ปฏิบัติงานห้องคลอด

ในการจัดการเรียนการสอนเพื่อเตรียม ความพร้อมก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติห้องคลอดนั้นมี ผู้ที่ศึกษาและปฏิบัติการเตรียมความพร้อมที่ แตกต่างกัน มีกระบวนการและแนวทางการปฏิบัติ

ที่มีความหลากหลายในสถาบันต่างๆ ที่จัดการเรียนการสอนในวิชาการผดุงครรภ์ เมื่อนำมารวมเป็นโปรแกรมที่สมบูรณ์ และมีการศึกษาวิจัยรองรับ จะทำให้ได้รูปแบบการเตรียมความพร้อมที่เป็นแนวปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพ ในการลดความเครียดและสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักศึกษาพยาบาลก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติงานห้องคลอดดังนี้

1. การประเมินความเครียด โดยการศึกษาค่าความเครียดและการเผชิญความเครียดก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติแผนกห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาล เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ของ นักศึกษาพยาบาล จะช่วยสนับสนุนให้นักศึกษาฝึกภาคปฏิบัติสำเร็จลุล่วงด้วยดีซึ่งส่งผลให้มีความเครียดลดลงและสามารถเผชิญความเครียดได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรในเรื่องความเครียดและการเผชิญความเครียดให้กับนักศึกษา ซึ่งจะช่วยให้ นักศึกษาพยาบาลสามารถปรับตัวต่อการฝึกปฏิบัติในแผนกห้องคลอด ส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ในการฝึกภาคปฏิบัติที่มีประสิทธิภาพมากขึ้น

2. การประเมินความรู้และทักษะการปฏิบัติก่อนและหลังการเตรียมความพร้อม เพื่อให้ทราบว่าจะต้องวางแผนการพัฒนาตนเองอย่างไร เพื่อปรับปรุงให้มีความรู้และทักษะอย่างเพียงพอในการฝึกปฏิบัติ การประเมินความรู้และทักษะนี้ช่วยให้ทราบว่านักศึกษามีความพร้อมที่ขึ้นฝึกปฏิบัติมากน้อยเพียงใด โดยใช้ข้อสอบที่อาจารย์จัดทำขึ้น อาจจะเป็นข้อสอบอัตนัยหรือปรนัยก็ได้ที่สามารถวัดความรู้และทักษะ การปฏิบัติได้อย่าง

ครอบคลุม และหลังจากเตรียมความพร้อมทั้งโปรแกรมแล้ว ประเมินความรู้และ ทักษะนักศึกษาอีกครั้ง เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการของนักศึกษาแต่ละคน (นางนภัทร รุ่งเนย และจันทร์จิรา สีสว่าง, 2559; ยุวดี วัฒนานนท์, วาสนา จิตมา, และ วชิราวรรณสถิตย์, 2553)

3. จัดให้มีการปฐมนิเทศแนะนำวิชาเป็นรายกลุ่มตามแหล่งฝึกโดยอาจารย์นิเทศประจำกลุ่มที่ดูแลนักศึกษาชี้แจงแหล่งฝึกอย่างละเอียด เพราะนักศึกษาแต่ละกลุ่มอาจใช้แหล่งฝึกที่แตกต่างกัน ห้องคลอดเป็นแหล่งฝึกที่ค่อนข้างหายาก เพราะในแต่ละโรงพยาบาลมีห้องคลอดที่เดียว อาจไม่เพียงพอกับนักศึกษาจำนวน หลายคน จึงต้องแบ่งนักศึกษาไปในหลายโรงพยาบาล ซึ่งมีสิ่งแวดล้อมและบริบทที่แตกต่างกัน นอกจากการแนะนำแหล่งฝึกแล้วต้องทำความเข้าใจกับงานที่ได้รับมอบหมาย ซึ่งมีความละเอียดซับซ้อน ในหลายขั้นตอนตั้งแต่การรับใหม่ผู้คลอด การเฝ้าคลอด การทำคลอด การดูแลทารกแรกเกิด การดูแล สองชั่วโมงหลังคลอด การติดตามเยี่ยมผู้คลอด การทำรายงานการคลอด รายงานการศึกษาศุ่ผู้ป่วยเฉพาะราย การประเมินผลและการตัดเกรด การแบ่งกลุ่มย่อยปฐมนิเทศการฝึกปฏิบัติงานโดยอาจารย์นิเทศประจำแหล่งฝึกนี้จะทำให้ นักศึกษามีโอกาสซักถามข้อสงสัยต่างๆ ได้อย่างเฉพาะเจาะจงกับแหล่งฝึกของตนเอง

4. บรรยายสรุปเนื้อหาทฤษฎีเนื่องจากเนื้อหาทฤษฎีที่เกี่ยวกับการทำคลอดนั้นเป็นเนื้อหาที่ละเอียดหลายขั้นตอน และการคลอดยังแบ่งเป็นระยะๆ นอกจากนี้ยังมีการใช้ยาที่มีความเสี่ยงสูงหลายชนิดที่จำเป็นต้องใช้ในห้องคลอด

นักศึกษาต้องบริหารยาด้วยความรอบคอบ และแม่นยำ เพราะอาจมีผลต่อชีวิตผู้รับบริการได้ หลังจากเรียนทฤษฎีแล้วอาจทำให้นักศึกษาลืมหรือเกิดความสับสน จึงมีความจำเป็นที่ต้องบรรยายสรุปรวบยอด เพื่อให้ นักศึกษาได้ทบทวนอย่างเป็นระบบอีกครั้ง ซึ่งเนื้อหาที่จำเป็นต้องทบทวน มีดังนี้การพยาบาลระยะแรกเริ่มและการคลออดระยะที่ 1, 2, 3, 4 การพยาบาลทารกแรกเกิดและภาวะแทรกซ้อนในระยะคลออดสรุปองค์ความรู้เรื่องการใช้ยาทางสูติกรรม

5. การสอนด้วยสื่อวีดิทัศน์เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะในการปฏิบัติการพยาบาลในห้องคลอด สื่อวีดิทัศน์มีผลต่ออารมณ์และความรู้สึก มีผลต่อความรู้ความเข้าใจเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงาน ในห้องคลอด ผลต่อการเตรียมความพร้อมของตนเองต่อการปฏิบัติการพยาบาลในสถานการณ์จริง

5.1 ผลของสื่อวีดิทัศน์ต่ออารมณ์ความรู้สึกของนักศึกษากล่าวคือ ก่อนดูสื่อคิดว่าการพยาบาลในห้องคลอดเป็นเรื่องไกลตัวและน่ากลัว แต่เมื่อดูสื่อแล้วทำให้เห็นกระบวนการพยาบาลที่ชัดเจน เห็นภาพรวมในการปฏิบัติงานในห้องคลอด ทำให้รู้สึกกังวลน้อยลงและลดความเครียดได้มาก เพราะเหมือนกับเห็นสถานการณ์จริงมาก่อน ช่วยให้มี ความมั่นใจมากขึ้น ลดความกลัวและลดความตื่นเต้นในการปฏิบัติการพยาบาล นอกจากนี้ยังช่วยให้รู้จักอุปกรณ์ต่างๆ มากกว่าที่อ่านในหนังสือและมีความพร้อมในการฝึกปฏิบัติมากขึ้น

5.2 ผลต่อความรู้ความเข้าใจเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติงานในห้องคลอด กล่าวคือ

ได้รับความรู้และเห็นเทคนิคการปฏิบัติการพยาบาลที่ชัดเจน เช่น การวัดสัดส่วนทารก การฉีดยาทารก ได้รับความรู้เกี่ยวกับข้อควรระวังในการปฏิบัติการพยาบาล เช่น การป้องกันทารกที่มีอุณหภูมิร่างกายต่ำ ได้เห็นแนวทางในการขึ้นปฏิบัติในห้องคลอด เช่น แนวทางการซักประวัติ ผู้คลอดรู้ว่าต้องทำอะไรบ้างเนื้อหาในสื่อสรุปเป็นรายละเอียดสั้นๆเป็นขั้นตอนทำให้เข้าใจง่าย

5.3 ผลต่อการเตรียมความพร้อมของตนเองและการปฏิบัติการพยาบาลในสถานการณ์จริงสื่อเป็นตัวกระตุ้นให้เตรียมตัวเพิ่มเติม ก่อนการดูสื่ออาจมีการดูหนังสือน้อยมาก หลังจากดูสื่อทำให้เข้าใจชัดเจนขึ้น บางคนปกติเป็นคนตื่นเต้น มือสั่นง่าย แต่เมื่ออยู่ในห้องคลอดไม่รู้สึกตื่นเต้นมากเพราะได้ดูสื่อจึงมีความมั่นใจมากขึ้น รู้ลำดับการปฏิบัติการพยาบาลที่สำคัญ เช่น ทำอย่างไรไม่ให้เกิดการแพร่กระจายเชื้อ การเก็บ การใช้ การทิ้ง อุปกรณ์ การดูสื่อทำให้เข้าใจได้ดี เมื่อไปปฏิบัติงานจริงในห้องคลอดสามารถประมวลความรู้จากทฤษฎีสู่ภาคปฏิบัติ และได้เรียนรู้งานบนหอผู้ป่วยได้เร็วขึ้น ในการพัฒนานักศึกษาเพื่อการปฏิบัติในระยะคลออดอาจมีการเตรียมตัวโดยการฝึกที่ศูนย์ศึกษาด้วยตนเอง Learning resources center (LRC) ร่วมกับการดูสื่อวีดิทัศน์ (ศศิกันต์ กาละ, สุนันทา ยังวนิชเศรษฐ์, และโสเพ็ญ ชูวนล, 2550)

6. การสอนในห้องฝึกปฏิบัติทักษะทางการผดุงครรภ์ ช่วยในการเตรียมนักศึกษาจากภาคทฤษฎี สู่การปฏิบัติมีประสิทธิภาพมากขึ้น โดยการจัดห้องฝึกปฏิบัติทักษะทางผดุงครรภ์ จัดห้องเรียนเสมือนจริงให้กับนักศึกษาก่อนที่จะ

ขึ้นฝึกปฏิบัติกับผู้คลอดบนหอผู้ป่วยโดยมีสถานการณ์จำลองและเครื่องมือใกล้เคียงกับในห้องคลอดมากที่สุดและสามารถบริหารจัดการให้นักศึกษามาฝึกทักษะการทำคลอดนอกเวลาได้ เพื่อให้ นักศึกษามีความมั่นใจในการฝึกปฏิบัติจริงบนห้องคลอด (สายลม เกิดประเสริฐ และศรีสมร ภูมณสกุล, 2556)

บทสรุป

การฝึกปฏิบัติงานในห้องคลอดทำให้นักศึกษาพยาบาลมีความเครียดเนื่องจากต้องเผชิญ กับสิ่งแวดล้อมที่ไม่สามารถควบคุมได้ อากาศของผู้คลอดที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ ในระยะต่างๆ ของการคลอด การประเมินความก้าวหน้าของการคลอดที่ซับซ้อน ต้องอาศัย การทำงานร่วมกันเป็นทีมในกลุ่มนักศึกษาและทำงานภายใต้การดูแลของอาจารย์นิเทศ พยาบาลพี่เลี้ยงและบุคลากร

ในทีมสุขภาพถ้านักศึกษามีทักษะการปฏิบัติที่ไม่เพียงพอ ปรับตัวกับสถานการณ์ต่างๆ ได้ไม่ทัน จะก่อให้เกิดความเครียด และความเครียดจะส่งผลต่อความมั่นใจในการฝึกปฏิบัติงาน ทำให้การปฏิบัติงานไม่ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย

การเตรียมพร้อมก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติงานเป็นสิ่งสำคัญที่สามารถลดความเครียดและเพิ่มประสิทธิภาพในการฝึกปฏิบัติงานในห้องคลอดได้ ซึ่งมีแนวทางในการเตรียมความพร้อม ดังนี้ การประเมินความเครียดก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติ ห้องคลอด การประเมินความรู้และทักษะ การปฏิบัติก่อนและหลังการเตรียมความพร้อม การปฐมนิเทศแนะนำวิชาเป็นรายกลุ่มตามแหล่งฝึก บรรยายสรุปเนื้อหาทฤษฎี การสอนด้วยสื่อวีดิทัศน์เพื่อเพิ่มความรู้และทักษะในการปฏิบัติการพยาบาลในห้องคลอด การสอนในห้องฝึกปฏิบัติทักษะทางการผดุงครรภ์

เอกสารอ้างอิง

- คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์. (2560). คู่มือการฝึกประสบการณ์วิชาชีพ วิชาปฏิบัติการพยาบาล ผดุงครรภ์ 2 หลักสูตรพยาบาลศาสตรบัณฑิต หลักสูตรปรับปรุง พ.ศ. 2555. คณะพยาบาลศาสตร์เกื้อการุณย์
- ชุดิถิยาจัน แซ่ตัน และศศิธร คำพันธ์. (2557). ความเครียดและการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติวิชาการพยาบาลมารดาทารกและการผดุงครรภ์ 1.วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนี, 30(3), 54-63.
- นางณภัทร รุ่งเนย และจันทร์จิรา สีสว่าง. (2559). ผลของการส่งเสริมการพัฒนาตนเองเพื่อเตรียมความพร้อมก่อนการฝึกภาคปฏิบัติต่อความรู้และทักษะการปฏิบัติการพยาบาลในหอผู้ป่วยหนักของนักศึกษาพยาบาล.วารสารวิทยาลัยพยาบาลพระปกเกล้า จันทบุรี, 27(2), 29-38.

- มาลีวัล เลิศสาครศิริ และ แก้วตะวัน ศิริลักษณ์นันท์. (2559). ประสิทธิภาพชุดการเรียนรู้รายวิชาผดุงครรภ์ 1.วารสารพยาบาลทหารบก, 17(1), 26-35.
- วัลภา ศรีบุญพิมพ์สวย, ศิริรัตน์ ศรีสุทธิพันธ์พร, และพนาวรรณ พาณิชย์. (2559). ความเครียดและการเผชิญความเครียดก่อนการขึ้นฝึกปฏิบัติแผนกห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 3 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี อุดรธานี. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยและจัดการและเทคโนโลยีอิเล็คทรอนิกส์, 13(2), 30-38.
- ยุวดี วัฒนานนท์, วาสนา จิตมา, และวชิรา วรณสฤติย์. (2553). ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยด้านความพร้อมของนักศึกษาพยาบาลก่อนฝึกภาคปฏิบัติในหน่วยห้องคลอดกับคะแนนผลสัมฤทธิ์ของการปฏิบัติพยาบาลผู้คลอดปกติในระยะคลอด. วารสารพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 28(4), 67-73.
- ศศิกานต์ กาละ, สุนันทา ย่างวนิชเศรษฐ์, และโสเพ็ญ ชูนวน. (2550). ผลของการสอนด้วยสื่อวีดิทัศน์ต่อความรู้และทักษะการปฏิบัติการพยาบาลในห้องคลอดของนักศึกษาพยาบาล. สงขลานครินทร์เวชสาร, 26(2), 111-121.
- สายลม เกิดประเสริฐ และศรีสมร ภูมณสกุล. (2556). ความคิดเห็นของนักศึกษาพยาบาลอาจารย์พยาบาลต่อการเรียนการสอนในห้องฝึกปฏิบัติทักษะทางการผดุงครรภ์ก่อนขึ้นฝึกปฏิบัติในห้องคลอด. รามาธิบดีพยาบาลสาร, 19(3), 400-415.
- มณฑา ลิ้มทองกุล และสุภาพ อารีเอื้อ. (2552). แหล่งความเครียดวิธีการเผชิญความเครียดและผลลัพท์การเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลในการฝึกภาคปฏิบัติครั้งแรก. รามาธิบดีพยาบาลสาร, 15(2), 192-205.
- ศิริวัลห์ วัฒนสินธุ์. (2553). การรับรู้ระดับความเครียดและต้นเหตุความเครียดของนิสิตพยาบาลคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา. วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา, 18(ฉบับเพิ่มเติม), 47-59.
- สุมาลี จุ่มทอง, ดุษฎี โยเหลา, งามตา วนินทานนท์ และสธัญ ภู่ง. (2552). ประสพการณ์ความเครียดและวิธีการเผชิญความเครียดของนักศึกษาพยาบาลจากการเรียนภาคปฏิบัติในห้องคลอด. วารสารพฤติกรรมศาสตร์, 15(1), 39-44.
- Jordan R. & Farley C.L. (2008). The confidence to Practice midwifery: preceptor influence on student self-efficacy. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 53(5), 413-420
- Kaneko S. & Momino K. (2015). Stress factors and coping behaviors in nursing students during fundamental clinical training in Japan. *International Journal of Nursing & Clinical Practices*, 138(2).