

ตาราง 7 แสดงการวิเคราะห์ข้อสอบ

ผลวิเคราะห์	เนื้อหาวิชา		
	การให้การปรึกษา	การพยาบาลผู้ป่วย ก้าวร้าว	การพยาบาลผู้ป่วย วิตกกังวล
ความจำ	4	4	4
ความเข้าใจ	4	4	5
การนำไปใช้	4	4	5
วิเคราะห์	3	3	2
สังเคราะห์	2	1	1

การให้การปรึกษา

1. การให้การปรึกษา เป็นบทบาทสำคัญประการหนึ่งของพยาบาล โดยมีจุดมุ่งหมายสำคัญ คืออะไร?
 - ก. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการค้นพบตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยพยาบาลเป็นผู้ชี้แนะ
 - ข. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการค้นพบตนเอง และปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเต็มศักยภาพของตนเอง
 - ค. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการ จนผู้รับบริการเกิดความไว้วางใจในตัวพยาบาล
 - ง. เพื่อพิจารณาปัญหา และอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของผู้รับบริการ
 - จ. เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการให้เป็นคนดี ตามขอบข่ายของจริยธรรมของสังคม

2. เทคนิคการฟังควร เน้นการฟังที่ดี คำว่าเน้นการฟังที่ดี มีหมายความว่าอย่างไร?
 - ก. นั่งฟังพนัก และฟังอย่างตั้งใจ
 - ข. รอฟังอย่างเดียว แม้ผู้รับบริการจะเงียบแล้ว
 - ค. ฟังพร้อมพยักหน้าเป็นช่วงๆ ตามองบนโต๊ะ
 - ง. ฟังมองไปที่ผู้รับบริการ เพื่อสังเกต อากาารอื่นร่วมด้วย
 - จ. บอกไม่ได้ว่าฟังอย่างไรถึงจะดี ขึ้นอยู่กับสถานการณ์

3. ลักษณะของการให้การปรึกษา คือ อะไร?
 - ก. เป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพ โดยใช้กระบวนการติดต่อสื่อสาร มีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการ ตามศักยภาพที่ตนเองมีอยู่
 - ข. เป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพ โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเมื่อสิ้นสุดกระบวนการให้การปรึกษา
 - ค. เป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพ โดยมีมุ่งหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

- ง. มีการเริ่มต้น และสิ้นสุด โดยมุ่งหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการ ผู้ให้การศึกษา เป็นผู้รับฟังอย่างเดียว
- จ. เป็นกระบวนการติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการตามศักยภาพของทั้งผู้รับบริการ และผู้ให้การศึกษา
4. ข้อใด**ไม่ใช่**หลักการให้การปรึกษาที่ดี
- ก. ใช้เทคนิคการฟังอย่างตั้งใจ เน้นคุณภาพมากกว่าปริมาณ
- ข. การให้การปรึกษาต้องเป็นเรื่องปกปิด เป็นความลับ
- ค. ต้องมีการจัดสภาพต่างๆที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
- (ง) ผู้ให้การศึกษาต้องพยายามให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ได้
- จ. การให้การปรึกษานั้นจุดมุ่งหมาย และกระบวนการให้การปรึกษา
5. เพื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง ผู้ให้การศึกษาต้องแสดงอย่างไร ?
- ก. ให้ผู้รับบริการเป็นผู้พูดให้มากที่สุด
- ข. แสดงการใส่ใจในพฤติกรรม และคำพูดของผู้รับบริการ
- ค. กระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือ บริการผู้รับบริการโดยหาที่ให้นั่ง จัดน้ำให้ดื่ม
- (ง) จัดที่นั่ง 90 องศา ใส่ใจในคำพูด และพฤติกรรมของผู้รับบริการ วางสีหน้า สายตา และน้ำเสียงเป็นมิตร
- จ. จัดที่นั่งตรงข้ามกับผู้ให้การศึกษา ให้คำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้รับบริการกล้าพูดได้เต็มที่
6. ผู้รับบริการ : หนูกังวลต่อผลการสอบวิชาการศึกษาบาลจิตเวชมาก
 ผู้ให้คำปรึกษาควรทำอย่างไร เพื่อเป็นการให้กำลังใจ (Assurance) ต่อผู้รับบริการ
- ก. ใช้ความเงียบเพื่อให้ผู้รับบริการรายงานสิ่งที่ตนเองพูดไป
- ข. พยักหน้ารับ แล้วพูดชักนำให้ผู้รับบริการพูดต่อ เช่น “แล้วยังไงต่อคะ”
- ค. มองหน้าผู้รับบริการด้วยสายตาแสดงความเห็นใจ แล้วพูดว่า “หนูแน่ใจหรือคะ ว่าผลการสอบจะแย่”
- ง. ยิ้ม หรือหัวเราะเบาๆพร้อมพูดว่า “คิดมากไปนะ”

(จ) ยิ้มเล็กน้อย พร้อมพูดว่า “หรือคะ? หนูอาจจะทำได้ดีกว่าที่หนูคิดก็ได้”

7. การตั้งคำถามที่ดี ควรมีลักษณะเช่นไร?

ก. เป็นคำถามปลายปิด เพื่อให้ผู้รับบริการคิดหรือตอบคำถามได้

ข. เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้รับบริการคิดหรือตอบคำถามได้

ค. เป็นคำถามปลายปิด เพื่อให้ผู้รับบริการไม่ยึดติดต่อการหาคำตอบ

ง. เป็นคำถามปลายเปิด ที่ผู้รับบริการคิดหรือหาคำตอบได้

(จ) เป็นคำถามที่ผู้รับบริการสามารถคิดถึงความรู้สึก และเรื่องราวของปัญหาของตนเองได้

8. การเงียบ ควรใช้เมื่อไร?

ก. เมื่อผู้รับบริการนิ่งเงียบไม่ตอบคำถาม

(ข) เมื่อผู้รับบริการระบายความรู้สึกแล้วร้องไห้

ค. เมื่อผู้ให้การปรึกษาไม่มีคำถามแล้ว

ง. เมื่อผู้ให้การปรึกษารู้สึกว่าไม่ปลอดภัย

จ. ไม่มีข้อถูก

9. ผู้รับบริการ : หนูรู้สึกปวดศีรษะช่วงเย็นหลังจากเลิกเรียนแล้วทุกครั้งเลยคะ

ผู้ให้การปรึกษา : การปวดศีรษะมีสาเหตุได้หลายอย่าง เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับสายตา การนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายขาดกลูโคส หรือมีความวิตกกังวลกับการเรียนก็เป็นได้

ผู้ให้การปรึกษากำลังใช้เทคนิค

(ก) การให้ข้อมูล

ข. การตีความ

ค. การค้นหาข้อเท็จจริง

ง. การยกตัวอย่างนอกตัว

จ. การวินิจฉัย

10. ผู้รับบริการ : หนูไม่ชอบอาจารย์สมศักดิ์เลย เขาเผด็จการเหมือนพ่อหนู
 ผู้ให้การปรึกษาคควรกระทำเช่นไร เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง ตามความเป็นจริง ?
- พยักหน้ารับ กล่าวคำว่า “คะ”
 - แนะนำผู้รับบริการว่า “ครูคิดว่า หนูควรไปพูดคุยทำความเข้าใจกับอาจารย์สมศักดิ์”
 - สนับสนุนผู้รับบริการว่า “ใช่คะ อาจารย์สมศักดิ์ เขามักมีนิสัยเผด็จการเสมอๆ”
 - ตีความให้ผู้รับบริการว่า “หนูไม่ชอบอาจารย์สมศักดิ์ เพราะเขามีบุคลิกลักษณะคล้ายพ่อของหนูใช่ไหม”
 - ช่วยผู้รับบริการตัดสินใจโดยพูดว่า “อาจารย์สมศักดิ์ ไม่มีข้อดีเลยหรือคะ”
11. การยุติการให้การปรึกษา ควรทำเมื่อไร ?
- ผู้รับบริการรู้สึกสบายใจไม่วิตกกังวลแล้ว
 - ผู้รับบริการหาวิธีแก้ปัญหาที่แท้จริงของตนเองได้อย่างเหมาะสม
 - ผู้รับบริการเบื่อหน่ายต่อการให้การปรึกษา
 - ผู้ให้บริการไม่มีข้อมูลที่จะให้กับผู้รับบริการ
 - ผู้ให้บริการโอนผู้รับบริการให้ผู้อื่นแล้ว
12. ผู้ให้การปรึกษาที่ดี ต้องรู้จักและยอมรับตนเอง ท่านคิดว่าคำกล่าวนี้ **ถูกหรือผิด** เพราะ?
- ถูก เพราะ จะได้มีความรู้สึกมีคุณค่า (High Self esteem)
 - ถูก เพราะ การรู้จักและยอมรับตนเอง จะนำมาถึงซึ่งการรู้จักและยอมรับผู้อื่น
 - ผิด เพราะ จะทำให้ดูถูกผู้รับบริการ
 - ผิด เพราะ ควรมีลักษณะอื่นๆประกอบด้วย
 - ผิด เพราะ การรู้จักและยอมรับตนเองควรทำไปพร้อมๆกับผู้รับบริการเพื่อความเข้าใจผู้รับบริการได้ดีขึ้น
13. “การให้การปรึกษา ถือเป็นวิธีช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีประสิทธิภาพ” ท่านเห็นด้วยกับคำกล่าวนี้หรือไม่ อย่างไร ?
- เห็นด้วย เพราะ เป็นวิธีที่ง่าย ใช้สะดวก ใช้ได้ทุกเวลาสถานที่
 - เห็นด้วย เพราะ การปรึกษาสามารถทำเป็นกลุ่ม หรือรายบุคคลก็ได้

- (ค). เห็นด้วย เพราะ ช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจ และยอมรับตนเอง อีกทั้งพัฒนาตนเองเดิม ศักยภาพที่มีอยู่
- ง. ไม่เห็นด้วย เพราะ การให้สุขศึกษาจะช่วยให้มากกว่า
- จ. ไม่เห็นด้วย เพราะ การใช้ยาบำบัดจะช่วยผู้รับบริการได้ดีที่สุด
14. ท่านคิดว่า การเป็นผู้ฟังที่ดี (Good Listener) เป็นทักษะที่สำคัญจริงหรือไม่ เพราะอะไร?
- ก. ไม่จริง เพราะ การฟังอย่างเดียวจะยิ่งทำให้ผู้รับบริการสับสน
- ข. ไม่จริง เพราะ การแลกเปลี่ยนความคิด ความรู้สึกซึ่งกันและกันสำคัญกว่า
- ค. ไม่จริง เพราะ ทักษะการตีความ เป็นทักษะที่จำเป็นมากกว่า เนื่องจากจะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง
- ง. จริง เพราะ แสดงถึงความเป็นคนใจเย็น อดทน ของผู้ให้การศึกษา
- (จ). จริง เพราะ ช่วยให้ผู้รับบริการมีโอกาสเปิดเผยและมองเห็นปัญหาของตนเองได้
15. การสะท้อนความรู้สึก มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้รับบริการ เป็นเช่นไร ?
- ก. มองเห็นทิศทาง และสามารถจับประเด็นสำคัญได้
- ข. สามารถเลือกประเด็นปัญหา และแนวทางแก้ไขได้
- ค. เกิดกำลังใจ มีคุณค่า และผ่อนคลาย
- ง. คิดพิจารณาตัวเอง และมีโอกาสทบทวนซ้ำ
- (จ). สามารถพูด และมองเห็นสภาพการณ์ของตนเองได้ชัดเจนและเป็นจริงมากขึ้น
16. การสรุปมีจุดมุ่งหมายสำคัญคืออะไร ?
- (ก). เพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักในปัญหา และการแก้ไขปัญหานั้นที่ผ่านมา
- ข. เพื่อหลีกเลี่ยงการตีความที่อาจผิดพลาดได้
- ค. เพื่อแสดงความใส่ใจในตัวผู้รับบริการ
- ง. เป็นการแสดงบทบาทของการเป็นผู้ให้การศึกษาให้ครบถ้วน
- จ. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการ
17. การเรียบของผู้รับบริการมีความหมาย เช่นไร ?
- (ก). อึดอัด ต่อด้าน หรือผ่อนคลาย

- ข. แสวงหาคำตอบ
- ค. รู้ถึงเป้าหมายที่ต้องการ
- ง. ไม่มีอะไรจะพูดอีกต่อไป
- จ. สังเกตผู้ให้การศึกษา

18. ผู้ให้การศึกษา : “คุณควรเลิกสูบบุหรี่ได้แล้ว”
 ผู้รับบริการ : “แต่ ...ผมยังไม่พร้อม”
 ผู้ให้การศึกษา : “ดิฉันคิดว่า ยังไงๆ คุณต้องเลิกให้ได้ เริ่มตั้งแต่วันนี้เลย
 ดิฉันขอบุหรี่เลยคะ”
 การปฏิบัติของผู้ให้การศึกษาถูกต้องหรือไม่ เพราะอะไร?
- ก. ถูก เพราะ ผู้รับบริการจะได้ตัดสินใจได้ดีขึ้น
 - ข. ถูก เพราะ เป็นการให้ความเชื่อมั่นกับผู้รับบริการ
 - ค. ถูก เพราะ เป็นการมุ่งใช้พลังงานของผู้รับบริการ
 - ง. ผิด เพราะ ควรแนะนำการปฏิบัติตัวอื่นๆร่วมด้วย
 - จ. ผิด เพราะ การเปลี่ยนแปลงต้องเน้นความสมัครใจของผู้รับบริการ
19. ข้อใดเป็นการใช้เทคนิคการเรียบได้อย่างถูกต้องที่สุด
- (ก). เมื่อผู้รับบริการครุ่นคิดหาคำตอบ
 - ข. เมื่อผู้รับบริการ พูดไม่ตรงประเด็น
 - ค. เมื่อผู้รับบริการอารมณ์หงุดหงิด
 - ง. เมื่อผู้รับบริการขอคำแนะนำ
 - จ. เมื่อผู้รับบริการบอกจะยุติการศึกษา
20. ท่านคิดว่าความหมายของคำว่าใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ มีว่าอย่างไร?
- ก. ผู้รับบริการมีพลังงานศักยภาพ สามารถดึงมาใช้ได้
 - (ข). ผู้รับบริการดึงความสามารถของตนเองในทุกๆ ด้านมาใช้
 - ค. ผู้รับบริการรวมพลังกับผู้ให้การศึกษาเพื่อกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต
 - ง. ผู้รับบริการได้รับการช่วยเหลือจากผู้ให้การศึกษาอย่างเต็มที่
 - จ. ผู้ให้การศึกษาใช้เทคนิคทุกวิธีเพื่อให้ผู้รับบริการรู้จักตนเอง

การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวล

1. ความวิตกกังวลหมายถึง ข้อใด?
 - ก. ความกลัวต่อสิ่งคุกคามต่อสวัสดิภาพ และความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่แท้จริง
 - ข. ความหวาดหวั่นถึงอันตรายบางอย่าง ซึ่งคลุมเคลือไม่ชัดเจน รู้สึกไม่มั่นคง ปลอดภัย ตึงเครียด กระวนกระวายใจ ไม่ทราบว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับตน และไม่รู้ว่าแก้ไขเหตุการณ์อย่างไร
 - ค. สัญญาณอันตรายของจิตใจ เป็นตัวก่อให้เกิดพลังงานและแรงดลใจ ทำให้คนเรา ประกอบกิจกรรมต่างๆ ได้สำเร็จ
 - ง. ภาวะจิตใจหม่นหมอง หดหู่ ร่วมกับการมีความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง และมองโลกในแง่ร้ายตลอดเวลา
 - จ. เป็นความรู้สึกขัดแย้งที่เกิดขึ้นในใจ และแสดงออกให้เห็นเป็นพฤติกรรมทั้งกายและวาจา

2. บุคคลจะลดความวิตกกังวลได้โดยวิธีใดได้ดีที่สุดได้โดยวิธีใด?
 - ก. ใช้ยาเสพติด
 - ข. ใช้กลไกป้องกันทางจิต
 - ค. หาเหตุผลแก้ความวิตกกังวล เพื่อให้ตนเองสบายใจ
 - ง. เก็บตัวเงียบๆ คิดคนเดียว พยายามข่มใจไว้
 - (จ) ทำความเข้าใจถึงสาเหตุ และหาวิธีแก้ที่เหมาะสม

3. ความวิตกกังวลจะส่งผลต่อพฤติกรรมของบุคคล โดยทำให้บุคคล

(ก) หงุดหงิดง่าย ขี้บ่น อยู่ไม่นิ่ง	ง. รับประทานอาหารมากกว่าปกติ
ข. ขยันผิดปกติ	จ. ซึมเศร้า
ค. ขารมณดีตลอดเวลา	

4. การที่ผู้ป่วยร้องขอความช่วยเหลือจากพยาบาลเกินความจำเป็น และบ่อยเกินไป พยาบาลควรจะทำเช่นไร เพื่อไม่เพิ่มความกังวลต่อผู้ป่วยมากขึ้น
- แสดงความไม่พอใจ เพื่อให้ผู้ป่วยรู้ตัว
 - ไม่ไปตามการร้องขอความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตนเอง
 - ให้ความมั่นใจแก่ผู้ป่วยว่า เขาปลอดภัยจากอันตรายทุกอย่าง
 - (ง) แสดงความเป็นมิตร และสัญญาว่าจะมาดูแลผู้ป่วยทุกชั่วโมงไม่ต้องเรียกพยาบาล และทำตามทีพูด
 - บอกผู้ป่วยว่า ผู้ป่วยเรียกพยาบาลบ่อย เพราะมีความวิตกกังวล ซึ่งจริงๆแล้วสามารถดูแลตนเองได้
5. การยอมรับผู้ป่วยวิตกกังวลที่หงุดหงิด ซ้ำปน ขวนทะเลาะทำได้โดย วิธีใด?
- เอาใจผู้ป่วยทุกอย่างเพื่อลดความวิตกกังวลของผู้ป่วย
 - บอกพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้ป่วยปรับปรุงพฤติกรรม เป็นที่ยอมรับของสังคมได้
 - (ค) วางท่าที่ที่สงบ ตั้งใจ และเต็มใจรับฟังผู้ป่วย
 - แนะนำให้ผู้ป่วยออกกำลังกาย เพื่อเบนจุดสนใจ และช่วยให้ผู้ป่วยดีขึ้น
 - จำกัดบริเวณ เพื่อให้ผู้ป่วยได้อยู่ส่วนตัว และสงบอารมณ์ได้
6. การประเมินสภาพความวิตกกังวล พยาบาลสามารถทำได้โดยวิธีใดง่ายและดีที่สุด
- ใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลให้ผู้ป่วยทำ
 - ศึกษาสถานการณ์ก่อนเกิดความวิตกกังวล
 - วัดความดัน ชีพจร หายใจ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ
 - (ง) สังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเช่น กระสับกระส่าย หงุดหงิดง่าย ปากสั้น มือสั้น เย็น สมาริสั้น
 - สังเกตอาการ จะพบว่าซีมลง เก็บตัว เหงื่อลอย ครุ่นคิด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ

7. ผู้ป่วยมีภาวะกลัวการอยู่คนเดียว และมีอาการระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานมากเกินไป ทำให้ผู้ป่วยมีความหวาดหวั่นว่าเป็นโรคหัวใจ สิ่งที่ยาบาลควรทำคือ

- ก. ไม่ตำหนิความคิดของผู้ป่วย อยู่เป็นเพื่อน เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยระบายความรู้สึก ให้ความรู้เกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้นพร้อมแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อลดความเครียด
- ข. พยายามพูดคุยกับผู้ป่วยด้วยอารมณ์ขัน เพื่อให้ผู้ป่วยมองเห็นอาการที่เป็นอยู่ เป็นเรื่องตลก ทำให้ผู้ป่วยลดความวิตกกังวลลงได้ ฝึกให้ผู้ป่วยอยู่คนเดียว เพื่อผู้ป่วยจะได้ตระหนักว่า ตนเองไม่ได้เจ็บป่วยอะไร
- ค. ให้ความรู้เรื่องความวิตกกังวล ส่งผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติได้อย่างไรทันทีพร้อมทั้งแนะนำวิธีปฏิบัติตัวเพื่อลดความวิตกกังวลลง
- ง. จัดให้ผู้ป่วยอยู่ห้องแยก เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยพบกับใคร คุยกับผู้ป่วยด้วยประโยคสั้นๆ บอกผู้ป่วยว่า อาการที่เกิดขึ้นเกิดจากความวิตกกังวลแล้วแนะนำให้ผู้ป่วยนอนมากๆ
- จ. รับฟังผู้ป่วยพูดถึงความกลัวเป็นโรคหัวใจ จับชีพจรผู้ป่วย พร้อมฟังอัตราการเต้นของหัวใจ ทุกๆ 1/2 ชั่วโมง จัดให้ผู้ป่วยนอนพักมากๆ เพื่อลดความวิตกกังวล

8. ผู้ป่วยวิตกกังวลจนนอนไม่หลับ การพยาบาลที่ให้คือ ข้อใด

- ก. ชวนผู้ป่วยพูดคุยตลอดคืน เพื่อผู้ป่วยจะได้อบอุ่นใจ
- ข. เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยระบาย รับฟัง แนะนำให้นอนพัก จัดสิ่งแวดล้อมให้สงบ
- ค. จัดหาเครื่องตุ้มให้ตุ้ม นั่งเป็นเพื่อนผู้ป่วยตลอดเวลา
- ง. จัดสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสม แล้วให้ผู้ป่วยนอนพักอย่างเดียว
- จ. รายงานแพทย์เพื่อขอยานอนหลับให้

9. การสัมภาษณ์แบบแผนสุขภาพของผู้ป่วยวิตกกังวล จะช่วยให้

- ก. ผู้ป่วยทราบพื้นฐานการดูแลตนเอง
- ข. ผู้ป่วยรู้จักตนเอง
- ค. สัมพันธภาพระหว่างผู้ป่วยกับพยาบาลเป็นไปได้ดีขึ้น
- ง. ประเมินได้ว่ารบกวนต่อแบบแผนสุขภาพของผู้ป่วยอย่างไรบ้าง
- จ. มีเรื่องสนทนามากขึ้น

10. การให้ความรู้เรื่องความวิตกกังวลกับผู้ป่วยวิตกกังวล ควรตระหนักถึงอะไรเป็นสำคัญ
- ก. พื้นฐานความรู้เดิมของผู้ป่วย
 - ข. ช่วงเวลาขณะเกิดอาการจะเหมาะสมที่สุด จะช่วยให้ผู้ป่วยเห็นภาพจนชัดเจน
 - (ค). สมาริของผู้ป่วยที่พอจะรับรู้ได้ในขณะนั้นๆ
 - ง. รอคุนกว่าผู้ป่วยจะจำหน่ายออกจากโรงพยาบาล
 - จ. ให้ได้ตลอดเวลา หากพยาบาลมีเวลาว่างเพียงพอ
11. การดำเนินพฤติกรรมของผู้ป่วยวิตกกังวลที่พูดจาชวนทะเลาะ เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่อย่างไร?
- ก. ถูก เพราะทำให้ผู้ป่วยรู้ตัว และมีสติขึ้น
 - ข. ผิด เพราะทำให้ผู้ป่วยไม่สำนึกในบุญคุณของพยาบาล เมื่อผู้ป่วยหายแล้ว
 - ค. ถูก เพราะทำให้ผู้ป่วยตระหนักว่า พฤติกรรมที่แสดงอยู่สังคมไม่ยอมรับ
 - (ง). ผิด เพราะทำให้ผู้ป่วยเพิ่มความวิตกกังวลมากขึ้น อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวตามมาได้
 - จ. ถูก เพราะทำให้ผู้ป่วยหาวิธีอื่นที่เหมาะสมในการลดความวิตกกังวลต่อไป
12. การพยาบาล ในการให้ยาลดความวิตกกังวล หากผู้ป่วยปฏิเสธการรับยา คืออะไร
- ก. ให้ยา ถูกทาง ถูกเวลา ตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด แม้ผู้ป่วยจะปฏิเสธ
 - ข. รายงานแพทย์ให้มาพูดคุยกับผู้ป่วย เพราะไม่ใช่หน้าที่ของพยาบาล
 - (ค). อธิบายถึงประโยชน์ของการได้รับยา พร้อมให้ความมั่นใจถึงความปลอดภัยในการได้รับยา
 - ง. ตามใจผู้ป่วย เพื่อไม่เป็นการเพิ่มความวิตกกังวลให้กับผู้ป่วยเพิ่มขึ้น
 - จ. ตามใจผู้ป่วย เพราะผู้ป่วยมีสิทธิที่จะเลือกวิธีการรักษาได้
13. การออกกำลังกาย ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล มีหลักการคล้ายวิธีใด
- ก. การทำจิตบำบัด
 - ง. การบำบัดด้วยยา
 - ข. กลไกป้องกันทางจิตแบบทดแทน
 - (จ). การทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
 - ค. การให้การปรึกษา

14. สิ่งสำคัญในการลดความวิตกกังวล โดยใช้การสนทนาเชิงบำบัด เพื่อลดความคิดอย่างไม่
มีเหตุผล จะสำเร็จหรือไม่ขึ้นอยู่กับ อะไร ?
- ก. ความอดทนของพยาบาล
 - ข. การให้การเสริมแรงต่อผู้ป่วย
 - (ค). การตั้งเป้าหมายตามสภาพที่เป็นจริงของผู้ป่วย
 - ง. การยุติสนทนาเมื่อครบเวลาที่กำหนด
 - จ. อารมณ์ของผู้ป่วย
15. ความวิตกกังวลเกิดขึ้นเมื่อใด?
- ก. เมื่อนอนไม่เพียงพอ
 - ข. เมื่อมีสิ่งไม่คาดคิดเกิดขึ้น
 - (ค). เมื่อมีสิ่งคุกคามต่อสมดุลของร่างกายและจิตใจ
 - ง. เมื่อความคาดคะเนของคนเราเป็นไปตามต้องการ
 - จ. เมื่อมีปัญหาที่กว่าจะแก้ไข ต้องใช้ความสามารถมากๆ
16. ความวิตกกังวลที่เป็นจริงคือ อะไร?
- (ก). ความเจ็บป่วย เช่น โรคมะเร็ง
 - ข. อุบัติเหตุที่อาจจะเกิดขึ้นจากการเดินทางไกล
 - ค. ผลการสอบที่จะประกาศ
 - ง. ติดเชื้อเอดส์ จากการถูกเข็มตำเมื่อวาน
 - จ. จะรับปริญญาในสัปดาห์หน้า
17. ระดับความวิตกกังวลปกติ มีประโยชน์คือ?
- ก. ทำให้เกิดพลังงาน
 - ข. ทำให้เบื่ออาหาร ช่วยให้อลดความอ้วนได้ผล
 - ค. ทำให้อารมณ์ดี ไม่ทุกข์ไม่ร้อน
 - ง. สามารถทำในสิ่งที่ยามปกติทำไม่ได้
 - (จ). ทำให้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ตื่นตัว จดจำได้มากขึ้น

18. การใช้ยาลดความวิตกกังวลควรใช้ในกรณีใด
- นอนไม่หลับ
 - ปวดศีรษะ
 - ท้องเสีย
 - (ง) ความดันโลหิตสูง
 - เบื่ออาหาร
19. วิธีการฝึกการกล้าแสดงออก ที่ใช้ในการลดความวิตกกังวล คือข้อใด?
- พูดไม่เก่ง ก็ใช้วิธียิ้มแทน
 - ชอบผู้ชายคนหนึ่ง ก็บอกกับเขาตรงๆ
 - ชอบร้องเพลง ไปประกวดร้องเพลง
 - มีปัญหาเกี่ยวกับเพื่อน ก็ทำลิ้มๆ
 - (จ) อาสาเป็นหัวหน้าได้วาที่ ทั้งๆที่พูดไม่เก่ง
20. พยาบาลควรแนะนำผู้ป่วยใช้เทคนิคลดความวิตกกังวลอย่างไร เมื่อผู้ป่วยมีความวิตกกังวลต่อการกลับบ้าน เพราะเมื่อเจอปัญหามักจะเป็นคนเก็บกด
- สอนเทคนิคการผ่อนคลาย
 - (ข) ฝึกการกล้าแสดงออก
 - ใช้ยาลดความวิตกกังวล
 - ให้ผู้ป่วยสังเกตความวิตกกังวล
 - ฝึกความคิดเพื่อลดความคิดไม่มีเหตุผล

การพยาบาลผู้ป่วยก้าวร้าว

1. พฤติกรรมก้าวร้าวคือข้อใด?
 - (ก). การแสดงออกของอารมณ์โกรธ ซึ่งเป็นแรงขับตามธรรมชาติ
 - ข. การแสดงออกของความรู้สึกของผู้มีอำนาจ
 - ค. ความหลงผิด คิดว่าตนเองมีอำนาจ
 - ง. การเลียนแบบพฤติกรรมก้าวร้าวของผู้อื่น
 - จ. การแสดงออกเพื่อป้องกันตนเองจากอันตราย

2. ข้อใดไม่ใช่รูปแบบของพฤติกรรมก้าวร้าว
 - ก. เตะเพื่อน
 - ข. ด่าพยาบาลแทน
 - ค. เตะสุนัข
 - ง. เชือดข้อมือตนเอง
 - (จ). ออกกำลังกายมากๆ

3. การเข้าไปดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการก้าวร้าว คือ ข้อใด
 - ก. เข้าไปเมื่อผู้ป่วยถูกมัดเรียบร้อยแล้ว
 - (ข). ควรมีเจ้าหน้าที่คนอื่นยืนอยู่ที่ประตูด้วย
 - ค. เข้าไปเฉพาะช่วงแจกยาเท่านั้น
 - ง. ไม่ควรให้ความสนใจผู้ป่วย จะทำให้ผู้ป่วยแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวได้
 - จ. พุดเสียงดังเพื่อข่มผู้ป่วยให้เกรงกลัวเราก่อนที่จะเข้าไปดูแล

4. การสร้างสัมพันธภาพกับผู้ป่วยก้าวร้าว เพื่อให้เกิดความไว้วางใจทำได้โดยวิธีใด?
 - ก. ตามใจผู้ป่วยทุกอย่าง เพื่อความรู้สึกเป็นพรรคพวกเดียวกัน
 - ข. จัดให้อยู่ห้องแยก เพื่อผู้ป่วยรู้สึกว่าเราเป็นมิตร
 - (ค). พุดกับผู้ป่วยด้วยความสุภาพ ชัดเจน ไม่กล่าวตำหนิพฤติกรรมก้าวร้าว
 - ง. ชักชวนเข้ากลุ่มกิจกรรม โดยนั่งเป็นเพื่อนข้างๆเสมอ
 - จ. แก้มัดให้ผู้ป่วยทุกครั้งที่ผู้ป่วยถูกมัด

5. หลักการผูกมัด ควรกระทำเมื่อใด?
- ผู้ป่วยมีประวัติพฤติกรรมก้าวร้าวที่บ้าน มาถึงก็มัดทันที
 - (ข) ผู้ป่วยมีพฤติกรรมรุนแรงที่ไม่สามารถใช้การรักษาพยาบาลอันใดได้ผลแล้ว
 - ค. ผู้ป่วยอยู่ไม่นิ่ง มีหูแว่ว ภาพหลอน ไม่ยอมนอน
 - ง. ผู้ป่วยที่มีภาวะเสี่ยงต่อการฆ่าตัวตาย
 - จ. ผู้ป่วยตำราว่าเจ้าหน้าที่พยาบาล และผู้ป่วยอื่นๆ
6. หลังจากการผูกมัด พยาบาลควรกล่าวกับผู้ป่วยว่า
- ก. เพราะคุณมีพฤติกรรมก้าวร้าวต่อผู้อื่น พยาบาลจึงต้องผูกมัดคุณไว้
 - ข. การผูกมัดคุณ ก็เพื่อให้คุณสำนึกว่าไม่มีสิทธิ์ก้าวร้าวกับใครในโรงพยาบาล
 - ค. ดูคุณเหนื่อยมาก การผูกมัดจะช่วยให้คุณพักผ่อนได้นะคะ
 - ง. คุณควรจำไว้ว่า ทุกครั้งที่คุณก้าวร้าวคุณก็จะถูกมัด หากไม่ยอมถูกมัดก็ไม่ควรก้าวร้าว ไม่ว่าต่อคนหรือสิ่งของ
 - (จ) ช่วงนี้คุณควบคุมตนเองไม่ได้ จึงต้องผูกมัดไว้ก่อน พยาบาลจะเดินมาดูคุณเป็นระยะๆ หากคุณควบคุมตัวเองได้ก็จะแก้มัดให้
7. จำเป็นหรือไม่ที่จะอธิบายเรื่องกลไกการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวให้ผู้ป่วยรับทราบ
- ก. จำเป็น เพื่อให้ผู้ป่วยจะได้นำไปบอกญาติ
 - (ข) จำเป็น เพื่อให้ผู้ป่วยจะได้นำไปสังเกต และเข้าใจตนเอง
 - ค. ไม่จำเป็น เพราะผู้ป่วยไม่มีสติพอที่จะรับรู้เรื่องเหล่านี้ได้
 - ง. ไม่จำเป็น เพราะผู้ป่วยนำไปใช้ประโยชน์ไม่ได้เลย
 - จ. ขึ้นอยู่กับความรู้เดิมของผู้ป่วยเป็นสำคัญ จึงจะพิจารณาได้ว่าจำเป็นหรือไม่
8. เราจะรู้ได้อย่างไรว่า ผู้ป่วยกำลังจะก้าวร้าว
- ก. ผู้ป่วยเก็บตัวเงียบคนเดียว ถ้ามไม่พูด ไม่จ้องหน้า
 - ข. ผู้ป่วยหัวเราะมาก และเสียงดังกว่าปกติ
 - ค. ผู้ป่วยร้องไห้เสียงดัง ถ้ามไม่ยอมพูด
 - (ง) ผู้ป่วยเดินไปเดินมา กำมือแน่น ถ้ามจะพูดเสียงดังกว่าปกติ
 - จ. ผู้ป่วยไม่ยอมทำอะไรตามกิจวัตรประจำวันที่เคยทำ

9. การจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการรักษา สำหรับผู้ป่วยก้าวร้าวต้องคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ
- ความปลอดภัยของ เจ้าหน้าที่
 - ความสวยงาม แสงสว่างมากๆ
 - (ค) สงบ แสงพอเหมาะ ไม่มีเฟอร์นิเจอร์ชิ้นเล็กที่จะมาเป็นอาวุธได้
 - คุณภาพของเฟอร์นิเจอร์ สีสวยงาม ไม่มีเสียงรบกวน แสงพอเหมาะ
 - ให้อยู่เหมือนผู้ป่วยอื่นๆ
10. เมื่อพฤติกรรมรุนแรงกำลังจะเกิดขึ้น พยาบาลควรหลีกเลี่ยงการปฏิบัติเช่นไร
- อยู่ห่างจากผู้ป่วย
 - (ข) จัดการพยาบาลโดยลำพัง และรวดเร็ว
 - เข้าไปพยาบาลพร้อมกันหลายๆคน
 - แสดงท่าทางสงบ เป็นมิตร
 - แยกผู้ป่วยอื่นที่มายืนดูออกไป
11. เมื่อผู้ป่วยที่ถูกมัดได้รับการปลดปล่อยแล้ว ควรให้การพยาบาลอย่างไรต่อไป
- ไม่พูดถึงการผูกมัดอีก
 - (ข) ให้ผู้ป่วยอยู่ห้องจำกัดบริเวณชั่วคราวก่อน
 - (ค) เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยระบายความรู้สึกเป็นคำพูดอย่างอิสระ
 - ตอรอง เพื่อบังคับให้ผู้ป่วยเข้ากลุ่มบำบัด
 - พูดคุยชวนหัว เพื่อผ่อนคลายความเครียด
12. ขณะที่ผู้ป่วยกำลังก้าวร้าวทางวาจา พยาบาลตรงเข้าไปสัมผัสแขนผู้ป่วยจะทำให้
- ผู้ป่วยได้สติขึ้นมาอีกครั้ง
 - (ข) ผู้ป่วยรู้สึกเป็นมิตรมากขึ้น
 - ผู้ป่วยรู้สึกสงบลงได้
 - (ง) ผู้ป่วยอาจจะก้าวร้าวขึ้นมาได้ทันที
 - ผู้ป่วยจะเปลี่ยนความคิดเป็นตำหนิตนเองได้

13. การปฏิบัติพยาบาล เพื่อป้องกันการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวซ้ำอีก ทำได้โดยวิธีใด
- ก. จัดกิจกรรมให้ผู้ป่วยทำอยู่ตลอดเวลา เพื่อผู้ป่วยจะได้ไม่มีเวลาว่าง
 - ข. ค้นหาสาเหตุของความก้าวร้าว ให้ผู้ป่วยเลือกวิธีระบายความก้าวร้าวที่เหมาะสม
 - ค. ดูแลให้ผู้ป่วยได้รับยาตามแผนการรักษา เพราะยาสามารถลดส่งอาการที่เป็นสาเหตุของความก้าวร้าวได้
 - ง. ผูกมัดผู้ป่วยทุกครั้งที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อความรุนแรง เพื่อผู้ป่วยจะได้เรียนรู้ว่า หากเริ่มมีอาการหงุดหงิดจะต้องถูกมัด
 - จ. ใช้การสัมผัสและคำพูดที่นุ่มนวล เพราะเป็นการสื่อถึงความเป็นมิตร ช่วยให้ผู้ป่วยรู้สึกสงบลงได้
14. การที่เจ้าหน้าที่เอามือชกกระเปาะหรือไขว้หลังอาจจะทำให้ผู้ป่วยแปลความหมายว่าอย่างไร
- ก. เจ้าหน้าที่กำลังเยาะเย้ย
 - ข. เจ้าหน้าที่หวาดกลัวเขา
 - ค. เจ้าหน้าที่ชื่นชมในตัวเขา
 - ง. เจ้าหน้าที่อาจมีอาวุธซ่อนได้
 - จ. เจ้าหน้าที่ให้ความเป็นกันเอง
15. การให้ผู้ป่วยเปลี่ยนชุดเป็นชุดโรงพยาบาลในวันแรกของการรับไว้ในโรงพยาบาล มีวัตถุประสงค์เพื่ออะไร
- ก. เป็นการบำบัดและถูกต้องตามกฎหมาย
 - ข. เพื่อให้ผู้ป่วยเป็นผู้ป่วยอย่างรวดเร็วที่สุด
 - ค. เพื่อให้กฎระเบียบของโรงพยาบาลดูสูงขึ้น
 - ง. เพื่อให้ผู้ป่วยเข้าหอผู้ป่วยอย่างรวดเร็วลดความหงุดหงิด
 - จ. เพื่อเป็นการเอาของที่ติดตัวมากับผู้ป่วยออกไปจากตัวผู้ป่วยได้โดยง่ายที่สุด
16. เราจะรู้ได้อย่างไรว่าผู้ป่วยมีแนวโน้มที่จะก้าวร้าวเกิดขึ้นได้
- ก. ผู้ป่วยสับสน มึนงง
 - ข. ผู้ป่วยสีหน้าเครียดมาก 2 วันก่อนเพิ่งชกต่อยกับเพื่อน

- ค. ผู้ป่วยหยุดการกระทำที่ทำอยู่ในทันที
- ง. ผู้ป่วยเคยมีประวัติ ก้าวร้าว เมื่อการอยู่โรงพยาบาลครั้งก่อน
- จ. ผู้ป่วยสมาธิสั้น เดินไปเดินมา
17. ต่อไปนี้เป็น วัตถุประสงค์ของการผูกมัดผู้ป่วยจิตเวช **ยกเว้น**
- ก. เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยทำร้ายตนเองและผู้อื่น
- (ข). เพื่อเป็นการลงโทษที่ผู้ป่วยมีพฤติกรรมที่รุนแรง
- ค. ใช้เป็นส่วนหนึ่งของพฤติกรรมบำบัด
- ง. เพื่อลดหรือหลีกเลี่ยงสิ่งมากระตุ้นผู้ป่วย
- จ. เพื่อป้องกันไม่ให้ผู้ป่วยสร้างความเสียหายแก่สิ่งแวดล้อม ก่อความแผนการ
รักษา
18. จากขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าว ท่านคิดว่าพฤติกรรมก้าวร้าวเกิดจากอะไร?
- ก. เมื่อบุคคลผิดหวัง บุคคลจะก้าวร้าวเสมอ
- ข. บุคคลประสบความสำเร็จผิดหวัง วิตกกังวล
- (ค). ความหวาดวิตกกังวลให้เกิดพลังงานส่วนเกิน บุคคลต้องขจัดออกเพื่อรักษาสมดุล
- ง. ความผิดหวังทำให้กล้ามเนื้อหดรัดตัว ไม่อาจควบคุมตัวเองได้
- จ. ความวิตกกังวล เป็นสาเหตุสำคัญของพฤติกรรมก้าวร้าวเสมอ
19. ข้อใดคือรูปแบบพฤติกรรมก้าวร้าว ที่กระทำต่อตนเอง
- ก. ร้องเพลงเสียงดัง
- (ข). ทำงานทั้งคืนไม่ยอมหลับนอน
- ค. เก็บตัวเงียบไม่กินอะไรทั้งวันทั้งคืน
- ง. เทียวไปเรื่อยๆไม่มีจุดหมาย
- จ. วាយน้ำ 3 ชั่วโมง

20. การแสดงการยอมรับโดยให้ผู้ป่วยระบายความกดดันออกมาอย่างเหมาะสม กระทำได้
อย่างไร?

- ก. พูดช่วยอารมณ์เพื่อให้ผู้ป่วยระบายความกดดันออกมา
- (ข). เมื่อผู้ป่วยด่าว่า รับฟังด้วยท่าทีสงบ
- ค. เมื่อผู้ป่วยไปยืนที่หน้าต่าง พร้อมกับตะโกนด่าว่าเจ้าหน้าที่ ออกนอกหน้าต่าง ก็
เข้าไปพูดคุยเพื่อให้ผู้ป่วยมาด่าเจ้าหน้าที่แทน
- ง. จัดให้ผู้ป่วยอยู่ห้องแยก แล้วปล่อยให้ผู้ป่วยอาละวาดทำลายข้าวของได้เต็มที่
- จ. จัดผู้ป่วยที่มีความกดดันและมีแนวโน้มจะก้าวร้าวให้อยู่ด้วยกัน เพื่อจะได้ชก
ต่อยระบายความก้าวร้าวได้อย่างเต็มที่ ทั้ง 2 คน

แบบวัดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังการทดลอง

การให้การปรึกษา (ชุดที่ 2)

1. บทบาทของพยาบาลในการให้การปรึกษา มีจุดมุ่งหมายอย่างไร
 - ก. เพื่อพิจารณาปัญหา และอุปสรรคในการดำเนินชีวิตของผู้รับบริการ
 - ข. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการค้นพบตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมเดิมศักยภาพของตนเอง
 - ค. เพื่อสร้างสัมพันธภาพระหว่างพยาบาลผู้ให้การปรึกษากับผู้รับบริการจนผู้รับบริการเกิดความไว้วางใจในตัวพยาบาล
 - ง. เพื่อช่วยให้ผู้รับบริการค้นพบตนเองและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมโดยพยาบาลเป็นผู้ชี้แนะ
 - จ. เพื่อให้ความช่วยเหลือผู้รับบริการให้เป็นคนดี ตามขอบข่ายของจริยธรรมของสังคม

2. ข้อใดคือลักษณะของการให้การปรึกษา
 - ก. เป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพ โดยใช้กระบวนการติดต่อสื่อสาร
 - ข. เป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพ โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
 - ค. เป็นสัมพันธภาพทางวิชาชีพ โดยมุ่งเน้นให้ผู้รับบริการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามศักยภาพที่ตนเองมีอยู่
 - ง. มีการเริ่มต้น และสิ้นสุด โดยมุ่งหมายเพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการ ผู้ให้การปรึกษา เป็นผู้รับฟังอย่างเดียว
 - จ. เป็นกระบวนการติดต่อสื่อสาร แลกเปลี่ยนความคิด ความรู้ เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการตามศักยภาพของผู้ให้การปรึกษา

3. หลักการให้การปรึกษาที่ดี ยกเว้น ข้อใด
 - ก. ใช้กระบวนการปฏิสัมพันธ์เพื่อเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
 - ข. การให้การปรึกษาต้องเป็นเรื่องปกปิด เป็นความลับ
 - ค. ต้องมีการจัดสภาพต่างๆที่ช่วยให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม
 - ง. ผู้ให้การปรึกษาต้องพยายามให้ผู้รับบริการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ได้

๑. การให้การปรึกษาเน้นจุดมุ่งหมาย และกระบวนการให้การปรึกษา
4. ผู้ให้การปรึกษาต้องปฏิบัติอย่างไร เพื่อให้ผู้รับบริการรู้สึกอบอุ่นเป็นกันเอง
- ใช้คำถามกระตุ้นให้ผู้รับบริการพูดให้มากที่สุด
 - แสดงการใส่ใจในพฤติกรรม และคำพูดของผู้รับบริการโดยนั่งฟังอย่างเดียว
 - กระตือรือร้นที่จะช่วยเหลือ บริการผู้รับบริการโดยหาที่ให้นั่ง จัดน้ำให้ดื่ม
 - จัดที่นั่ง 90 องศา ใส่ใจในคำพูด และพฤติกรรมของผู้รับบริการ วางสีหน้า สายตา และน้ำเสียงเป็นมิตร
 - จัดที่นั่งตรงข้ามกับผู้ให้การปรึกษา ให้คำถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้รับบริการ กล่าวพูดได้เต็มที่
5. ผู้รับบริการ : หนูกังวลต่อผลการสอบวิชาการศึกษาบาลจิตเวชมาก
เพื่อเป็นการให้ กำลังใจ (Assurance) ต่อผู้รับบริการผู้ให้การปรึกษา ควรปฏิบัติ
อย่างไร
- ใช้ความเงียบเพื่อให้ผู้รับบริการรายงานสิ่งที่ตนเองพูดไป
 - พยักหน้ารับ แล้วพูดชักนำให้ผู้รับบริการพูดต่อ เช่น “แล้วยังไงต่อคะ”
 - ยิ้มเล็กน้อย พร้อมพูดว่า “หรือคะ? หนูอาจจะทำได้ดีกว่าที่หนูคิดก็ได้”
 - ยิ้ม หรือหัวเราะเบาๆ พร้อมพูดว่า “คิดมากไปนะ”
 - มองหน้าผู้รับบริการด้วยสายตาแสดงความเห็นใจ แล้วพูดว่า “หนูแน่ใจ
หรือคะ ว่าผลการสอบจะแย่”
6. ข้อใดเป็นลักษณะของการตั้งคำถามที่ดี
- เป็นคำถามปลายปิด เพื่อให้ผู้รับบริการคิดหรือตอบคำถามได้
 - เป็นคำถามปลายปิด เพื่อให้ผู้รับบริการไม่ติดขัดต่อการหาคำตอบ
 - เป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้รับบริการคิดหรือตอบคำถามได้
 - เป็นคำถามปลายเปิด ที่ผู้รับบริการคิดหรือหาคำตอบได้ง่าย
 - (๑) เป็นคำถามที่ผู้รับบริการสามารถคิดถึงความรู้สึก และเรื่องราวของปัญหา
ของตนเองได้

7. ควรใช้เทคนิคการเงียบ (silence) เมื่อไร
- เมื่อผู้รับบริการนิ่งเงียบไม่ตอบคำถาม
 - เมื่อผู้รับบริการระบายความรู้สึกแล้วร้องไห้
 - เมื่อผู้ให้การปรึกษาไม่มีคำถามแล้ว
 - เมื่อผู้ให้การปรึกษา รู้สึกว่าไม่ปลอดภัย
 - เมื่อสรุปใจความสำคัญแล้ว
8. ผู้รับบริการ : หนูรู้สึกปวดศีรษะช่วงเย็นหลังจากเลิกเรียนแล้วทุกครั้งเลยคะ
 ผู้ให้การปรึกษา : การปวดศีรษะมีสาเหตุได้หลายอย่าง เช่น มีปัญหาเกี่ยวกับ
 สายตา การนอนพักผ่อนไม่เพียงพอ ร่างกายขาดกลูโคส หรือ
 มีความวิตกกังวลกับการเรียนก็เป็นได้
 เทคนิคอะไรที่ผู้ให้การปรึกษาใช้
- การให้ข้อมูล
 - การตีความ
 - การค้นหาข้อเท็จจริง
 - การวินิจฉัย
 - การยกตัวอย่างนอกตัว
9. หลังจากผ่านกระบวนการให้การปรึกษามาระยะหนึ่งแล้ว ผู้รับบริการพูดว่า
 ผู้รับบริการ : หนูไม่ชอบอาจารย์สมศักดิ์เลย เขาเผด็จการเหมือนพ่อหนู
 ผู้ให้การปรึกษา ควรจะกระทำโดยวิธีใด เพื่อให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง
- พยักหน้ารับ ยิ้มให้กำลังใจ
 - แนะนำผู้รับบริการว่า “ครูคิดว่า หนูควรไปพูดคุยทำความเข้าใจกับอาจารย์สมศักดิ์”
 - สนับสนุนผู้รับบริการว่า “ครูเห็นด้วยคะ อาจารย์สมศักดิ์ เขามักมีนิสัยเผด็จการเสมอๆ”
 - ตีความให้ผู้รับบริการว่า “หนูไม่ชอบอาจารย์สมศักดิ์ เพราะเขามีบุคลิกลักษณะคล้ายพ่อของหนูใช่ไหม”
 - ช่วยผู้รับบริการตัดสินใจโดย ถามว่า “อาจารย์สมศักดิ์ ไม่มีข้อดีเลยหรือคะ”

10. เมื่อใด เป็นเวลาที่เหมาะสมต่อการยุติการให้การปรึกษา
- ผู้รับบริการรู้สึกสบายใจไม่วิตกกังวลแล้ว
 - (ข) ผู้รับบริการหาวิธีแก้ปัญหาที่แท้จริงของตนเองได้อย่างเหมาะสม
 - ผู้รับบริการเมื่อหมายต่อการให้การปรึกษา
 - ผู้ให้บริการไม่มีข้อมูลที่จะให้กับผู้รับบริการ
 - ผู้ให้บริการโอนผู้รับบริการให้ผู้อื่นเป็นการเรียบร้อยแล้ว
11. ผู้ให้การปรึกษาที่ดี ต้องรู้จักและยอมรับตนเอง คำกล่าวนี้ ถูกหรือผิด เพราะเหตุใด
- ถูก เพราะ จะได้มีความรู้สึกมีคุณค่า
 - (ข) ถูก เพราะการรู้จักและยอมรับตนเองจะนำมาถึงซึ่งการรู้จักและยอมรับผู้อื่น
 - ผิด เพราะ ควรมีลักษณะอื่นๆประกอบ
 - ผิด เพราะ จะทำให้ถูกผู้รับบริการด้วย เพราะผู้รับบริการจะไม่ยอมรับตนเอง
 - ผิด เพราะ การรู้จักและยอมรับตนเองควรทำไปพร้อมๆกับผู้รับบริการเพื่อความเข้าใจผู้รับบริการได้ดีขึ้น
12. “การให้การปรึกษา ถือเป็นวิธีช่วยเหลือผู้รับบริการที่มีประสิทธิภาพ” ท่านเห็นด้วยกับคำกล่าวนี้หรือไม่เพราะเหตุใด
- เห็นด้วย เพราะ เป็นวิธีที่ง่าย ใช้สะดวก ใช้ได้ทุกเวลาสถานที่
 - เห็นด้วย เพราะ การปรึกษาสามารถทำเป็นกลุ่ม หรือรายบุคคลก็ได้
 - ไม่เห็นด้วย เพราะ การใช้ยาบำบัดจะช่วยผู้รับบริการได้ดีที่สุด ทำให้ผู้รับบริการหายได้อย่างรวดเร็ว
 - ไม่เห็นด้วย เพราะ การให้สุขศึกษาอย่างเดียวก็สามารถช่วยได้แล้ว
 - (จ) เห็นด้วย เพราะ ช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจ และยอมรับตนเอง อีกทั้งพัฒนาตนเองเต็มศักยภาพที่มีอยู่
13. ท่านคิดว่า การเป็นผู้ฟังที่ดี (Good Listener) เป็นทักษะที่สำคัญหรือไม่เพราะเหตุใด
- ไม่สำคัญ เพราะ การฟังอย่างเดียวจะยิ่งทำให้ผู้รับบริการสับสน
 - ไม่สำคัญ เพราะ การแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ความรู้สึกซึ่งกันและกันสำคัญกว่า

- ค. ไม่สำคัญ เพราะ ทักษะการตีความ เป็นทักษะที่จำเป็นมากกว่า เนื่องจากจะช่วยให้ผู้รับบริการเข้าใจตนเอง
- ง. สำคัญ เพราะ แสดงถึงความเป็นคนใจเย็น อดทน ของผู้ให้การปรึกษา
- (จ) สำคัญ เพราะ จะช่วยให้ผู้รับบริการมีโอกาสเปิดเผยและมองเห็นปัญหาของตนเองได้มากที่สุด
14. การสะท้อนความรู้สึก จะเกิดประโยชน์กับผู้รับบริการคือ
- ก. มองเห็นทิศทาง และสามารถจับประเด็นสำคัญได้
- ข. สามารถเลือกประเด็นปัญหา และแนวทางแก้ไขได้
- ค. เกิดกำลังใจ รู้สึกมีคุณค่า และผ่อนคลายความเครียดได้
- ง. ได้คิดพิจารณาตัวเอง และมีโอกาสทบทวนซ้ำถึงสิ่งที่พูดไป
- (จ) สามารถพูดและมองเห็นสภาพการณ์ของตนเองได้ชัดเจนและเป็นจริงมากขึ้น
15. ข้อใดคือ จุดมุ่งหมายสำคัญของการสรุป
- (ก) เพื่อให้ผู้รับบริการตระหนักในปัญหา และการแก้ไขปัญหาที่ผ่านมา
- ข. เพื่อหลีกเลี่ยงการตีความผิดพลาด
- ค. เพื่อแสดงความใส่ใจในตัวผู้รับบริการ
- ง. เพื่อเป็นการแสดงบทบาทของการเป็นผู้ให้การปรึกษา
- จ. เพื่อปรับเปลี่ยนพฤติกรรมของผู้รับบริการ
16. ผู้ให้การปรึกษา “ดูเหมือนคุณไม่ค่อยมั่นใจในการตัดสินใจอะไร ต้องคอยถามภรรยาเสมอ”
- ผู้รับบริการเขียนไม่พูดอะไร
- การเขียนของผู้รับบริการมีความหมาย
- ก. แสวงหาคำตอบ
- (ข) อึดอัด ต่อด้าน
- ค. รู้ถึงเป้าหมายที่ต้องการ
- ง. ไม่มีอะไรจะพูด
- จ. สังกัดผู้ให้การปรึกษา

17. ผู้ให้การปรึกษา “คุณควรออกกำลังกาย โดยการวิ่งทุกวันนะ”
 ผู้รับบริการ “แต่ ดิฉันไม่ค่อยมีเวลา”
 ผู้ให้การปรึกษา “ดิฉันคิดว่า ยิ่งไงๆ คุณต้องหาเวลาวิ่งให้ได้ทุกเย็นจึงจะเป็นผลดี”
 การปฏิบัติของผู้ให้การปรึกษาถูกต้องหรือไม่ เพราะอะไร
- ถูก เพราะ ผู้รับบริการจะได้ตัดสินใจได้ดีขึ้น
 - ถูก เพราะ เป็นการให้ความเชื่อมั่นกับผู้รับบริการ
 - ถูก เพราะ เป็นการมุ่งใช้พลังงานของผู้รับบริการ
 - ผิด เพราะ บอกให้ผู้รับบริการวิ่งอย่างเดียว ควรแนะนำวิธีอื่นเพื่อเขาชอบ
 - ผิด เพราะ การเปลี่ยนแปลงต้องเน้นความสมัครใจของผู้รับบริการ
18. ข้อใดเป็นการใช้เทคนิคการเจียบได้อย่างถูกต้อง
- เมื่อผู้รับบริการนั่งเจียบ
 - เมื่อผู้รับบริการร้องไห้
 - เมื่อผู้รับบริการอารมณ์หงุดหงิด
 - เมื่อผู้รับบริการบอกจะยุติการปรึกษา
 - เมื่อผู้รับบริการขอคำแนะนำ
19. คำว่าใช้ศักยภาพของตนเองได้อย่างเต็มที่ หมายความว่าอย่างไร
- ผู้รับบริการมีพลังงานศักยภาพ สามารถดึงมาใช้ได้
 - ผู้รับบริการดึงความสามารถของตนเองในทุกๆ ด้านมาใช้
 - ผู้ให้การปรึกษารวมพลังกับผู้รับบริการเพื่อกำลังใจในการต่อสู้ชีวิต
 - ผู้ให้การปรึกษาดึงความสามารถของตนเองมาช่วยเหลือผู้รับบริการอย่างเต็มที่
 - ผู้ให้การปรึกษาใช้เทคนิคทุกวิธีเพื่อให้ผู้รับบริการรู้จักตนเอง
20. เทคนิคการฟัง เน้นการฟังที่ดี คำว่าเน้นการฟังที่ดี หมายความว่าอย่างไร
- นั่งฟังพนัก และฟังอย่างตั้งใจ
 - รอฟังอย่างเดียว แม้ผู้รับบริการจะเจียบแล้ว
 - ฟังพร้อมพยักหน้าเป็นช่วงๆ ตามองบนโต๊ะ
 - ฟังมองไปที่ผู้รับบริการ เพื่อสังเกตอาการอื่นร่วมด้วย
 - บอกไม่ได้ว่าฟังอย่างไรถึงจะดี ขึ้นอยู่กับสถานการณ์

การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวล (ชุดที่ 2)

1. ข้อใดกล่าวถึงความหมายของความวิตกกังวลได้ถูกต้องที่สุด
 - ก. ความรู้สึกต่อสิ่งคุกคามต่อสวัสดิภาพ และความสมดุลทางร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นสิ่งที่เป็นจริง
 - ข. ความหวาดหวั่นถึงอันตรายบางอย่าง ซึ่งคลุมเครือไม่ชัดเจน รู้สึกไม่มั่นคง ปลอดภัย ตึงเครียด กระวนกระวายใจ ไม่ทราบว่าจะอะไรจะเกิดขึ้นกับตน และไม่รู้จะแก้ไขเหตุการณ์อย่างไร
 - ค. สัญญาณอันตรายของจิตใจที่รู้สึกได้ เป็นตัวก่อให้เกิดพลังงานและแรงจิตใจ ทำให้คนเราประกอบกิจกรรมต่างๆได้สำเร็จ
 - ง. ภาวะจิตใจหม่นหมอง หดหู่ ร่วมกับการมีความรู้สึกท้อแท้ หมดหวัง และมองโลกในแง่ร้ายตลอดเวลา
 - จ. เป็นความรู้สึกขัดแย้งที่เกิดขึ้นในใจ และแสดงออกให้เห็นเป็นพฤติกรรมทั้งกายและวาจา ซึ่งผู้อื่นสามารถรับรู้ได้

2. ปัจจุบันบุคคลควรจะใช้วิธีลดความวิตกกังวลโดยวิธีใดจึงจะเหมาะสมที่สุด
 - ก. ใช้ยาเสพติด
 - ข. ใช้กลไกป้องกันทางจิต
 - ค. พยายามข่มใจ นิ่งสมาธิ
 - ง. หาเหตุผลแก้ความวิตกกังวล เพื่อให้ตนเองสบายใจ
 - (จ). ทำความเข้าใจถึงสาเหตุ และหาวิธีแก้ไขที่เหมาะสม

3. ความวิตกกังวลจะทำให้คนมีพฤติกรรมเช่นไร
 - ก. ไร้อารมณ์
 - ข. ขยันผิดปกติ
 - ค. อารมณ์ดีตลอดเวลา
 - (ง). หงุดหงิดง่าย ซึ่บ่น อยู่ไม่นิ่ง
 - จ. นอนมากกว่าปกติ

4. การพยาบาลผู้ป่วยที่ร้องขอความช่วยเหลือจากพยาบาลเกินความจำเป็น และบอຍเกินไป เพื่อแสดงถึงการยอมรับพฤติกรรมของผู้ป่วยคือข้อใด
 - ก. แสดงความไม่พอใจ เพื่อให้ผู้ป่วยรู้ตัว
 - ข. ไม่ไปตามการร้องขอความช่วยเหลือ เพื่อให้ผู้ป่วยช่วยเหลือตนเอง
 - ค. ให้ความมั่นใจแก่ผู้ป่วยว่า เขาปลอดภัยจากอันตรายทุกอย่างให้นอนพัก
 - ง. แสดงความเป็นมิตร และสัญญาว่าจะมาดูแลผู้ป่วยทุกชั่วโมงไม่ต้องเรียกพยาบาล และทำตามทีพูด
 - จ. บอกผู้ป่วยว่า ผู้ป่วยเรียกพยาบาลบ่อย เพราะมีความวิตกกังวล ซึ่งจริงๆแล้วสามารถดูแลตนเองได้

5. การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวลที่หงุดหงิด ซ้ำบ่น ซวนทะเลาะเพื่อให้เห็นถึงการยอมรับทำได้โดย
 - ก. วางท่าที่ที่สงบ ตั้งใจ และเต็มใจรับฟังผู้ป่วยไม่ได้แย้ง
 - ข. เอาใจผู้ป่วยทุกอย่างเพื่อลดความวิตกกังวลของผู้ป่วย
 - ค. บอกพฤติกรรมที่เหมาะสม เพื่อให้ผู้ป่วยปรับปรุงพฤติกรรม เป็นที่ยอมรับของสังคมได้
 - ง. แนะนำให้ผู้ป่วยออกกำลังกาย เพื่อเบนจุดสนใจ และช่วยให้ผู้ป่วยดีขึ้น
 - จ. จำกัดบริเวณ เพื่อให้ผู้ป่วยได้อยู่ส่วนตัว และสงบอารมณ์ได้

6. การประเมินสภาพความวิตกกังวล ของผู้ป่วยที่ง่ายที่สุดทำได้โดย วิธีใด
 - ก. ใช้แบบสอบถามความวิตกกังวลให้ผู้ป่วยทำ
 - ข. ซักถามถึงสาเหตุของความวิตกกังวล
 - ค. วัดความดัน ชีพจร หายใจ เพื่อดูการเปลี่ยนแปลงทางสรีระทุก 4 ชั่วโมง
 - ง. สังเกตพฤติกรรมที่เปลี่ยนแปลงเช่น กระสับกระส่าย หงุดหงิดงาย ปากสั่น มือสั่น เย็น สมาธิสั้น
 - จ. สังเกตอาการ จะพบว่าซีมลง เก็บตัว เหม่อลอย ครุ่นคิด เบื่ออาหาร นอนไม่หลับหรือไม่

7. ผู้ป่วยมีภาวะกลัวการอยู่คนเดียว และมีอาการทางระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานมากเกินไป ทำให้ผู้ป่วยเกิดความหวาดหวั่น ว่าเป็นโรคหัวใจ การพยาบาลที่ให้ขณะนั้นคือข้อใด

- (ก). ไม่ตำหนิความคิดของผู้ป่วย อยู่เป็นเพื่อน เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยระบายความรู้สึก ให้ความรู้เกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้น พร้อมแนะนำวิธีปฏิบัติเพื่อลดความเครียด
- ข. พยายามพูดคุยกับผู้ป่วยด้วยอารมณ์ขัน เพื่อให้ผู้ป่วยมองเห็นอาการที่เป็นอยู่เป็นเรื่องตลก ทำให้ผู้ป่วยลดความวิตกกังวลลงได้
- ค. ให้ความรู้เรื่องความวิตกกังวล ส่งผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติได้อย่างไรทันทีพร้อมทั้งแนะนำวิธีปฏิบัติตัวเพื่อลดความวิตกกังวลลง
- ง. จัดให้ผู้ป่วยอยู่ห้องแยก เพื่อไม่ให้ผู้ป่วยพบกับใคร บอกผู้ป่วยว่า อาการที่เกิดขึ้นเกิดจากความวิตกกังวลแล้วแนะนำให้ผู้ป่วยนอนมากๆ
- จ. รับฟังผู้ป่วยพูดถึงความกลัวเป็นโรคหัวใจ จับชีพจรผู้ป่วย พร้อมฟังอัตราการเต้นของหัวใจ ทุกๆ 1/2 ชั่วโมง เพื่อลดความวิตกกังวล

8. การพยาบาลผู้ป่วยวิตกกังวลจน เกิดภาวะนอนไม่หลับ ทำได้โดย

- ก. ชวนผู้ป่วยพูดคุยตลอดคืน
- (ข). เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยระบาย รับฟัง แนะนำให้นอนพัก จัดสิ่งแวดล้อมให้สบาย
- ค. ให้ผู้ป่วยดื่มนม หรือเครื่องดื่มอื่นๆ แล้วจัด ให้นอน
- ง. ไม่ชวนพูดคุยใดๆ ทั้งสิ้น บอกให้ผู้ปวยนอนพักอย่างเดียว
- จ. รายงานแพทย์เพื่อขอยานอนหลับให้

9. การสัมภาษณ์แบบแผนสุขภาพของผู้ป่วยวิตกกังวล สามารถช่วยให้ผู้ป่วยวิตกกังวลได้อย่างไร?

- ก. ทราบพื้นฐานการดูแลตนเอง
- ข. รู้จักตนเองมากขึ้น
- ค. มีสัมพันธภาพระหว่างผู้ป่วยกับพยาบาลดีขึ้น
- ง. มีเรื่องสนทนามากขึ้น
- (จ). สามารถประเมินได้ว่า ความวิตกกังวลรบกวนต่อแบบแผนสุขภาพอย่างไรบ้าง

10. สิ่งที่ต้องคำนึงในการให้ความรู้เรื่องความวิตกกังวลกับผู้ป่วยวิตกกังวล
- ก. ควรให้เมื่อผู้ป่วยจะจำหน่ายเท่านั้น
 - ข. พื้นฐานความรู้เดิมของผู้ป่วย
 - ค. สมรรถภาพของผู้ป่วยที่พอจะรับรู้ได้ในขณะนั้นๆ
 - ง. ให้ได้ตลอดเวลา ตามความว่างของพยาบาล
 - จ. ช่วงเวลาขณะเกิดอาการจะเหมาะสมที่สุด จะช่วยให้ผู้ป่วยเห็นภาพพจน์ชัดเจน
11. การที่พยาบาลตำหนิผู้ป่วยวิตกกังวลที่พูดจาชวนทะเลาะ เป็นสิ่งที่ถูกต้องหรือไม่
- ก. ถูก เพราะผู้ป่วยจะได้รู้ตัว และมีสติขึ้น
 - ข. ถูก เพราะผู้ป่วยจะได้ตระหนักว่า พฤติกรรมที่แสดงอยู่สังคมไม่ยอมรับ
 - ค. ผิด เพราะผู้ป่วยจะไม่สำนึกในบุญคุณของพยาบาล เมื่อผู้ป่วยหายแล้ว
 - ง. ถูก เพราะผู้ป่วยจะได้หาวิธีอื่นที่เหมาะสมในการลดความวิตกกังวลต่อไป
 - จ. ผิด เพราะผู้ป่วยจะมีความวิตกกังวลมากขึ้น อาจมีพฤติกรรมก้าวร้าวตามมาได้
12. ในการให้ยาลดความวิตกกังวล หากผู้ป่วยปฏิเสธการรับยา พยาบาลควรจะทำอย่างไร
- ก. ให้ยา ถูกทาง ถูกเวลา ตามคำสั่งของแพทย์อย่างเคร่งครัด แม้ผู้ป่วยจะปฏิเสธ
 - ข. รายงานแพทย์ให้มาพูดคุยกับผู้ป่วย เพราะการให้ยาเป็นเรื่องของแพทย์
 - ค. อธิบายถึงประโยชน์ของการได้รับยา พร้อมให้ความมั่นใจถึงความปลอดภัยในการได้รับยา
 - ง. ตามใจผู้ป่วย เพื่อไม่เป็นการเพิ่มความวิตกกังวลให้กับผู้ป่วยเพิ่มขึ้น
 - จ. ตามใจผู้ป่วย เพราะผู้ป่วยมีสิทธิที่จะเลือกวิธีการรักษาได้
13. การออกกำลังกาย ส่งผลต่อการลดความวิตกกังวล มีหลักการคล้ายวิธีใด
- ก. การทำจิตบำบัด
 - ข. การบำบัดด้วยยา
 - ค. การให้การปรึกษา
 - ง. กลไกป้องกันทางจิตแบบทดแทน
 - จ. การทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

14. การสนทนาเชิงบำบัดเพื่อลดความคิดอย่างไม่มีเหตุผล ในการลดความวิตกกังวลจะได้ผลหรือไม่ ขึ้นอยู่กับอะไร
- ก. ความอดทนของพยาบาล
 - ข. การให้การเสริมแรงต่อผู้ป่วย
 - ค. อารมณ์ของผู้ป่วย
 - ง. การยุติสนทนาเมื่อครบเวลาที่กำหนด
 - จ. การตั้งเป้าหมายตามสภาพของผู้ป่วยที่เป็นจริง
15. ข้อใดเป็นสาเหตุของความวิตกกังวล
- ก. เมื่อนอนไม่เพียงพอ
 - ข. เมื่อมีสิ่งไม่คาดคิดเกิดขึ้น
 - ค. เมื่อมีสิ่งคุกคามต่อสมดุลของร่างกายและจิตใจ
 - ง. เมื่อความคาดคะเนของคนเราเป็นไปตามต้องการ
 - จ. เมื่อมีปัญหาที่ต้องใช้ความสามารถมากๆ
16. ความวิตกกังวลต่อสถานการณ์ คือ
- ก. กังวลว่าจะทำงานบกพร่องทุกวัน
 - ข. กังวลว่าจะติดเชื้อเอดส์
 - ค. กังวลว่าจะไม่หลับทุกคืน
 - ง. กังวลว่าเพื่อนจะตำหนิหรือนินทาว่าร้าย
 - จ. กังวลว่าอาจจะเกิดอุบัติเหตุในขณะที่เดินทางไกล
17. ประโยชน์ของความวิตกกังวลปกติ คือ ข้อใด
- ก. ทำให้เบื่ออาหาร ช่วยเหลือความอ้วนได้ผล
 - ข. ทำให้ประสาทสัมผัสทั้ง 5 ตื่นตัว สมาธิดีขึ้นจดจำได้มากขึ้น
 - ค. ทำให้อารมณ์ดี ไม่ทุกข์ไม่ร้อน มีเพื่อนมาก
 - ง. ทำให้เกิดพลังงานมากขึ้น ทำงานได้มากขึ้นแม้สมาธิจะแคบ
 - จ. ทำให้เกิดความสามารถพิเศษที่คนปกติทำไม่ได้

การพยาบาลผู้ป่วยก้าวร้าว (ชุดที่ 2)

1. ข้อใดอธิบายถึงความหมายของพฤติกรรมก้าวร้าวได้ดีที่สุด
 - ก. การเลียนแบบพฤติกรรมของผู้อื่น
 - ข. การแสดงออกเนื่องจากหวาดระแวง
 - ค. การแสดงออกของความรู้สึกไร้ค่า
 - ง. ความหลงผิด คิดว่าตนเองมีอำนาจจึงแสดงอำนาจ
 - จ. การแสดงออกของอารมณ์โกรธ ซึ่งเป็นแรงขับตามธรรมชาติ
2. ข้อใดคือรูปแบบของพฤติกรรมก้าวร้าว
 - ก. ด่าเพื่อนแล้วฆ่าตัวตาย
 - ข. โกรธแพทย์ที่ไม่ได้กลับบ้าน จึงเป็นพวากับพยาบาล
 - ค. โกรธพ่อช่วยแม่ทำงานบ้าน
 - ง. โกรธภรรยา ออกไปเที่ยวกับเพื่อน
 - จ. หงุดหงิดที่ทำงานจึงเล่นบิงปองทุกเย็น
3. ในการเข้าไปดูแลผู้ป่วยจิตเวชที่มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการก้าวร้าว เราควรปฏิบัติเช่นไร
 - ก. เข้าไปเมื่อผู้ป่วยถูกมัดเรียบร้อยแล้ว
 - ข. ควรมีเจ้าหน้าที่คนอื่นไปเป็นเพื่อนทุกครั้ง
 - ค. เข้าไปเฉพาะช่วงจำเป็นเท่านั้น
 - ง. ไม่ควรให้ความสนใจผู้ป่วยเลย
 - จ. พูดขู่ว่าจะชังหรือมัดเพื่อให้ผู้ป่วยเกรงกลัว
4. ควรสร้างสัมพันธภาพเช่นไร เพื่อให้ผู้ป่วยก้าวร้าวเกิดความไว้วางใจในตัวเรา
 - ก. แก้มัดให้ผู้ป่วยทุกครั้งเมื่อผู้ป่วยถูกมัด
 - ข. จัดให้อยู่ห้องแยก เพื่อผู้ป่วยรู้สึกที่เราเป็นมิตร
 - ค. ชักชวนเข้าร่วมกลุ่มกิจกรรม โดยนั่งเป็นเพื่อนข้างๆเสมอ
 - ง. ตามใจผู้ป่วยทุกอย่าง เพื่อความรู้สึกเป็นพรรคพวกเดียวกัน
 - จ. พูดกับผู้ป่วยด้วยความสุภาพ ชัดเจน ไม่กล่าวตำหนิพฤติกรรมก้าวร้าว

5. ควรใช้การผูกมัดผู้ป่วยก้าวร้าวเมื่อใด
 - ก. ผู้ป่วยเริ่มมีอาการหงุดหงิด เดินไปเดินมา
 - ข. ผู้ป่วยกำลังก้าวร้าวทำลายข้าวของห้ามไม่รับฟัง
 - ค. ผู้ป่วยมีหูแว่ว ภาพหลอน ไม่ยอมนอน
 - ง. ผู้ป่วยพูดซ้ำว่า “ฉันจะฆ่าตัวตาย ๆ ”
 - จ. ผู้ป่วยด่าว่า พยาบาล และผู้ป่วยอื่นๆ

6. สิ่งที่พยาบาลควรพูดหลังจากผู้ป่วยถูกมัดคือข้อใด
 - ก. พยาบาลต้องผูกมัดคุณไว้ เพราะคุณไปก้าวร้าวกับคนอื่น
 - ข. คุณควรสำนึกว่าไม่มีสิทธิ์ก้าวร้าวกับใครในโรงพยาบาลนี้
 - ค. หากไม่ยอมถูกมัดก็ไม่ควรก้าวร้าว ไม่ว่าต่อคนหรือสิ่งของ
 - ง. ดูคุณเหนื่อยมาก การผูกมัดจะช่วยให้คุณพักผ่อนได้นะคะ แล้วพยาบาลจะเดินมาดูแลเรื่อยๆ ค่ะ แล้วค่อยแก้มัดให้ค่ะ
 - (จ). ช่วงนี้คุณควบคุมตนเองไม่ได้ จึงต้องผูกมัดไว้ก่อน พยาบาลจะเดินมาดูแลคุณเป็นระยะๆ หากคุณสามารถควบคุมตัวเองได้ก็จะแก้มัดให้

7. การอธิบายเรื่องกลไกการเกิดพฤติกรรมก้าวร้าวให้ผู้ป่วยรับทราบ ท่านเห็นว่าเป็นสิ่งจำเป็นหรือไม่ เพราะเหตุใด
 - ก. ไม่จำเป็น เพราะไม่มีประโยชน์อะไรต่อผู้ป่วยเลย
 - ข. ไม่จำเป็น เพราะผู้ป่วยไม่มีสติพอที่จะรับรู้เรื่องเหล่านี้ได้
 - ค. จำเป็น เพื่อให้ผู้ป่วยจะได้มีความรู้เพิ่มขึ้น
 - (ง) จำเป็น เพื่อให้ผู้ป่วย นำไปสังเกต และเข้าใจตนเอง
 - จ. ขึ้นอยู่กับความรู้เดิมของผู้ป่วยเป็นสำคัญ จึงจะพิจารณาได้ว่าจำเป็นหรือไม่

8. ข้อใดแสดงว่าผู้ป่วยกำลังจะก้าวร้าว
 - ก. ถามไม่ยอมพูด เอาแต่ร้องไห้เสียงดัง
 - ข. หัวเราะมาก และเสียงดังกว่าปกติ
 - ค. เก็บตัวเงียบคนเดียว ถามไม่พูด ไม่จ้องหน้า
 - ง. ไม่ยอมทำอะไรตามกิจวัตรประจำวันที่เคยทำ

(จ) เดินไปเดินมา กำมือแน่น ถ้ามจะพูดเสียงดังกว่าปกติ

9. ในการจัดสิ่งแวดล้อมเพื่อการรักษา สำหรับผู้ป่วยก้าวร้าวต้องคำนึงถึงสิ่งใดเป็นสำคัญ

(ก) ความปลอดภัยของเจ้าหน้าที่

ข. ความสวยงาม แสงสว่างมากๆ

ค. สงบ แสงพอเหมาะ ไม่มีเฟอร์นิเจอร์ชิ้นเล็กที่จะมาเป็นอาวุธได้

ง. คุณภาพของเฟอร์นิเจอร์ต้องแข็งแรง สีไม่ฉูดฉาด มีเสียงดนตรีเบาๆ แสงพอเหมาะ

จ. ให้อยู่เหมือนผู้ป่วยอื่นๆ เพื่อไม่ให้เกิดการเปรียบเทียบ ว่าจัดให้ผู้ป่วยก้าวร้าวเป็นพิเศษ

10. เมื่อพฤติกรรมรุนแรงกำลังจะเกิดขึ้น พยาบาลควรหลีกเลี่ยงการปฏิบัติเช่นไร

ก. อยู่ห่างจากผู้ป่วย

(ข) จัดการพยาบาลโดยลำพัง และรวดเร็ว

ค. เข้าไปพยาบาลพร้อมกันหลายๆคน

ง. แสดงท่าทางสงบ เป็นมิตร น้ำเสียงสุภาพ

จ. แยกให้ผู้ป่วยอื่นๆ ออกไปจากบริเวณที่เกิดเหตุ

11. เมื่อผู้ป่วยที่ถูกมัดได้รับการปลดปล่อยแล้ว ควรให้การพยาบาลอย่างไรต่อไป

ก. ไม่พูดถึงการผูกมัดอีกเพื่อไม่ให้ผู้ป่วยอับอาย

ข. ให้ผู้ป่วยอยู่ห้องจำกัดบริเวณชั่วคราวก่อน เพื่อความปลอดภัย

(ค) เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยระบายความรู้สึกเป็นคำพูดอย่างอิสระพึงด้วยท่าทีสงบ

ง. ตอรอง เพื่อบังคับให้ผู้ป่วยเข้ากลุ่มบำบัดเพื่อประโยชน์ของตัวผู้ป่วยเอง

จ. เข้าไปสร้างสัมพันธภาพทันที เพื่อให้ผู้ป่วยสบายใจ

12. ขณะที่ผู้ป่วยกำลังก้าวร้าวทางวาจา พยาบาลตรงเข้าไปสัมผัสแขนผู้ป่วยจะทำให้_____?

ก. ผู้ป่วยได้สติขึ้นมาอีกครั้ง

ข. ผู้ป่วยรู้สึกเป็นมิตรมากขึ้น

ค. ผู้ป่วยรู้สึกสงบลงได้