

---

**بانک آزمون**

**پرستاری مراقبت‌های ویژه**

---

با پاسخ تشریحی

**تالیف**

**بهرام قادری**

کارشناس ارشد بیهوشی و مراقبت‌های ویژه  
دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
دانشجوی دکتری تخصصی (PhD)  
پرستاری جراحی دانشگاه حاجت تپه آنکارا

**اعظم مجیدی**

کارشناس پرستاری دانشگاه علوم پزشکی تبریز  
کارشناس ارشد اپیدمیولوژی از دانشگاه تهران

|                      |                                                                                     |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| سرشناسه              | : قادری، بهرام، ۱۳۳۷-                                                               |
| عنوان و نام پدیدآور  | : بانک آزمون پرستاری مراقبت‌های ویژه با پاسخ تشریحی/ تالیف بهرام قادری، اعظم مجیدی. |
| وضعیت ویراست         | : [ ویراست ۲ ]                                                                      |
| مشخصات نشر           | : تهران: جامه‌نگر : سالمی، ۱۳۹۲.                                                    |
| مشخصات ظاهری         | : ۲۵۲ ص.                                                                            |
| شابک                 | : ۱۶۹۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۲۸۶-۰                                                   |
| وضعیت فهرست‌نویسی    | : فیا                                                                               |
| موضوع                | : مراقبت‌های ویژه (پرستاری) - آزمون‌ها و تمرین‌ها                                   |
| شناسه افزودنی        | : مجیدی، اعظم، ۱۳۵۹ -                                                               |
| رده‌بندی کتاب        | : ۱۳۹۲ ق/م/RT۱۷۰                                                                    |
| رده‌بندی دی‌وی       | : ۶۱۰/۷۳۶                                                                           |
| شماره کتاب‌شناسی ملی | : ۳۳۳۷۴۷                                                                            |



این اثر، مشمول قانون حمایت از مؤلفان و مصنفان می‌باشد. هیچ بخشی از کتاب به هیچ شکلی، هم به صورت کلی، یا جزئی، مطالب در هر گونه رسانه‌ای از جمله کتاب، لوح فشرده، مجید، بدون اجازه کتبی ناشر قابل استفاده نیست و موجب پیگرد قانونی می‌شود.



● بانک آزمون پرستاری مراقبت‌های ویژه

● تالیف: بهرام قادری؛ اعظم مجیدی

● ناشر: جامه‌نگر - سالمی

● ویراست دوم

● نوبت و سال: اول/ ۱۳۹۲ شمارگان ۱۰۰۰ نسخه

● صفحه‌آرایی: تقی‌زاده؛ طرح جلد: مهدی انوشیروانی

● لیتوگرافی: آبرنگ؛ چاپ: افروزنگ؛ صحافی: چاوش

● بها: ۱۶۹۰۰ تومان

● شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۱۰۱-۲۸۶-۰



تهران: خ انقلاب - مقابل درب اصلی دانشگاه تهران - خ فخر رازی - خ نظری غربی - شماره ۸۱ - تلفن: ۶۶۳۹۳۷۱۶ - ۶۶۳۹۳۱۸۷

فروش اینترنتی: [www.jameenegar.com](http://www.jameenegar.com)

• اهواز: رشتاهاوار - شرق • اردبیل: خیام • ارومیه: شاهد اینارگران • اصفهان: پارسا - کیا - رازی • یزداک • اراک: حیدری • پایله: اندیشه - علیزاده • بجنورد: بهنشر • بروجرد: ولایت • بندرعباس: سروش • بوشهر: کتاب فروشی عماد • بیرجند: شهر کتاب • تالش: جامه‌نگر • تبریز: شیرنگ - بابک • تنکابن: میرچی • جهرم: کلبه کتاب • خرم‌دره: معلم • ۲ • خرم‌آباد: نشر و قلم • مشهد: دانشگاه آزاد پل طالقان - لرحمند - مزده • زابل: رازی • زاهدان: کالج • زنجان: شهر کتاب • ساری: هدف - دانشجو • سبزوار: نشر پرس • شیراز: مرکز کتاب دانشگاه علوم پزشکی شیراز - جمالی • قم: فاضل • قوچان: نوادیش • کاشان: خانه کتاب • کرمان: پایبروس • کرمانشاه: دانشمند - جهان کتاب • گرگان: جلالی • گناباد: کتابستان • مشهد: مجد دانش - نمایشگاه علوم پزشکی • همدان: روزندیش • یزد: بوعلی سینا - خنجانی

## ○ سخنی با خوانندگان

در طی زندگی و در حین فرآیند رشد، همگی ما با مطالباتی برای یادگیری و پردازش علوم، گسترش مهارت‌ها و بینش و تجزیه و تحلیل راه حل‌ها و روش‌ها مواجه می‌شویم. در زمان کودکی، بستن بند کفش برای ما کاری بس شاق و پیچیده تلقی می‌شود. وقتی که به سن مدرسه رفتن می‌رسیم بخش کردن کلمات بزرگ ما را سردرگم می‌سازد و در سنین بزرگسالی سعی می‌کنیم تا با مسائل ناشناخته‌ی هندسه، اخلاق و زبان‌های خارجی دست و پنجه نرم کنیم.

یادگیری زمان خردسالی قسمتی از رشته متسلسلی است که با فرایند بلوغ تکمیل می‌شود. اگر کودکی در سن ۴ سالگی در کنترل تعادل خود بر روی دوچرخه مشکل دارد به احتمال زیاد او از بلوغ کافی برای انجام این کار برخوردار نیست. ولی با این حال همان کودک در سن ۵ سالگی بعد از چند بار زمین خوردن و تلاش‌های ناموفق قادر خواهد بود تا مهارت دوچرخه‌سواری را بیاموزد و این مهارت را تا پایان عمر با خود خواهد داشت. بنابراین یادگیری در طی زمان و در نتیجه‌ی بلوغ و رشد کودک صورت می‌گیرد و هیچ قانون یا چارچوب زمانی برای محدود کردن این دوره‌ی یادگیری وجود ندارد. در شرایط آکادمیک، چنین قوانینی نظیر چارچوب زمانی کاملاً وجود دارند. یادگیری معمولاً به صورت کمی و با استفاده از امتحان‌های پی در پی، تقسیم‌بندی فصل‌های کتاب، تعیین کردن دوره‌هایی مثل هفته یا ترم یا آرایه‌ی کنفرانس‌های کلاسی اندازه‌گیری می‌شود. یک دانشجوی بزرگسال در یک محیط آموزشی کاملاً آگاه است که یادگیری و عملکرد او در یک دوره‌ی آموزشی توسط تعدادی آزمون‌های اجباری تعیین خواهد شد. بنابراین ترس دانشجویان از امتحان و تلقی کردن آن به عنوان مانعی که برای ادامه تحصیل رشته انتخابی خود باید بر آن فائق آمد کاملاً قابل درک است.

در سیستم آموزشی پرستاری نه تنها لازم است که دانشجو با برخی مهارت‌ها و مفاهیم - که در دوره‌های زمانی مشخصی آرایه می‌شود - آشنا شود بلکه ملزم است تا بلافاصله دانشی که به تازگی فرا گرفته است را در محیط بیمارستان به کار گیرد. از دانشجوی پرستاری انتظار می‌رود تا از دانش خود و اعمال و قوانین پرستاری که در کلاس درس فرا گرفته است برای تصمیم‌گیری در مورد بیماران بستری در بالین بهره گیرد و این انتقال آموخته‌ها از محیط آزمایشگاهی به محیط بیمارستانی بسیار با سرعت صورت می‌گیرد، بنابراین دانشجوی پرستاری با درک این نکته که هر اشتباهی در عملکرد او می‌تواند جان بیماری را به خطر بیندازد با استرس مضاعفی درگیر است، در نتیجه آزمون به‌طور طبیعی برای این دانشجو تبدیل به یک تهدید می‌گردد و نگرانی پیش از امتحان یکی از عواقب طبیعی این نوع نگرش می‌باشد.

در این قسمت برخی از واکنش‌هایی که دانشجویان در مقابل استرس امتحان از خود نشان می‌دهند را آورده‌ایم، پیشنهادهایی نیز برای مقابله با رفتارهای نامطلوب مربوط به امتحان آرایه شده‌اند. خواننده باید تلاش کند تا با مقایسه رفتارهای خود با تیپ‌های شخصیتی ذکر شده به راه حل‌های مناسب دست یابد. با پیشرفت‌هایی که در این زمینه‌ی مطالعاتی به دست خواهد آمد، امید است که خواننده بتواند رفتارهای بهتر و موفق‌تری را در زمان امتحان داشته و نتیجه بهتری را در امتحان کسب نماید.

### عجلول (the rusher)

عجله کننده فردی است که در طول فرآیند امتحان به طور ناآمیدکننده بی سعی می کند تا ورقه امتحانی را تکمیل کند قبل از آنکه مطالبی را که حفظ کرده است فراموش کند. این فرد یکساعت و نیم زودتر در جلسه امتحان حاضر می شود و در حالی که با نگرانی منتظر شروع امتحان است، به طور مداوم مطالب امتحانی را به طور درهم ریخته بی مرور می کند مثلاً می گوید:

بذار ببینم pH بالا بره  $CO_2$  پایین می آید ... یا شاید هم برعکس این قضیه درسته؟ خوب پس  $HCO_3^-$  چه کار می کنه؟ بالا می ره یا پایین می آید؟ چپ می ره یا راست؟

استرس و نگرانی در فرد عجله کننده باعث می شود تا در زمان آمادگی برای امتحان این فرد بدن خود را منقبض کند و در حالی که پاهای خود را به دور صندلی پیچیده است مداد را به شدت در دست خود می فشارد. در حالی که سایر دانش جویان هنوز به طور کامل به سوال اول پاسخ نداده اند، فرد عجله کننده یک سوم از ورقه امتحانی خود را تکمیل کرده است. بررس از فراموشی مطالب یاد گرفته شده و نیز نیروی روانی ایجاد شده توسط استرس که به شکل ضربان قلب بالا، تنفس سریع و هیجان عصبی ماهیچه ها باعث می شوند که این فرد گزینه ها را با عجله بخواند و دور جواب انتخابی خود به سرعت خط بکشد. پرواضح است که عجله کننده اولین فردی خواهد بود که ورقه امتحانی خود را تکمیل نموده و به همان سرعتی که وارد جلسه امتحان شده بود، از آن خارج شود. ولی زمانی که این فرد از شرایط امتحانی دور شود، استرس مربوط به امتحان کاهش یافته و جای خود را به احساس خستگی روحی و روانی خواهد داد.

مشکلی که عجله کننده در طول فرآیند امتحان با آن روبرو می شود این است که او قادر نیست سؤالاتی را که در روبروی خود دارد را به دقت و به طور کامل بخواند. احتمال زیادی وجود دارد که او سؤالات را اشتباه بخواند، آن ها را تفسیر کند و جواب غلط را انتخاب کند، زیرا که تمرکز او به جای قبول شدن از امتحان فقط بر این نکته متمرکز است که ورقه امتحانی را تکمیل کند و از هر آن خلاصی یابد. اگر این فرد با گزینه مشکلی روبرو شود که جواب آن را بلا فاصله نمی داند، استرس و نگرانی او بیشتر می شود و به احتمال زیاد یکی از جواب های حدسی را انتخاب می کند، تنها برای اینکه بتواند به سراغ سؤال های دیگر رفته و امتحان را به پیش برد.

فرد عجله کننده، برای تغییر رفتار غلط خود باید از دو تکنیک استفاده کند. اول اینکه باید در طول زمانی که خود را برای امتحان آماده می کند، به طور مداوم به انجام تمرینات آرامش دهنده اعصاب بپردازد تا بتواند احساس نگرانی خود از امتحان را کاهش دهد و دوم اینکه این فرد باید یک برنامه زمانی برای خود ترتیب دهد تا زمان کافی برای مطالعه و مرور مطالب قبل از امتحان داشته باشد. تحت این شرایط، در شب امتحان نیازی به انبار کردن مطالب در ذهن وجود نداشته و در نتیجه استرس مربوط به امتحان به طور قابل توجهی، کاهش خواهد یافت. این فرد همچنین می تواند از نمونه سؤالات مشابه استفاده کند و در خانه با پاسخ دادن به آن ها به کاهش سرعت و افزودن دقت بپردازد.

### لاک پشت (the turtle)

برعکس عجله کننده، لاک پشت کسی است که در جلسه امتحان، هیچ کاری را با سرعت انجام نمی دهد. او برای اینکه هیچ نکته بی را از چشم نیاندازد سؤالات را به آرامی و با دقت می خواند، زیر بعضی مطالب خط

می‌کشد، برخی قسمت‌ها را دوباره خوانی می‌کند، روی گزینه‌های غلط خط می‌کشد و باز سؤال را دوباره خوانی می‌کند تا از جواب انتخابی اطمینان حاصل کند. اگرچه در نگاه اول چنین دقتی برای پاسخ‌دهی ضروری به نظر می‌آید ولی لاک‌پشت‌ها معمولاً آخرین افرادی هستند که جلسه امتحان را ترک می‌کنند و در بیشتر اوقات قادر نیستند تا به تمامی سؤالات پاسخ دهند. در دقایق پایانی امتحان معمولاً لاک‌پشت متوجه می‌شود که سؤالات زیادی را پاسخ نداده است پس بلافاصله سرعت خود را زیاد می‌کند تا به سؤالات باقیمانده جواب دهد، البته هر جوابی که ممکن باشد، بنابراین لاک‌پشت‌ها عملکرد بسیار بهتری را در قسمت اول سؤالات دارند که زمان کافی صرف آن‌ها کرده‌اند و بالعکس عملکرد بسیار ضعیف‌تری را در قسمت دوم که زمان کافی برای آن نداشت‌اند نشان می‌دهند.

بهترین راه حل برای مشکل لاک‌پشت‌ها، استفاده از نمونه سؤالات در خانه و تنظیم زمان پاسخ‌دهی به آن‌ها می‌باشد، با تمرین مداوم زمان‌بندی برای خواندن و پاسخ‌دادن به سؤالات، لاک‌پشت می‌تواند سرعت خود در قسمت خواندن و درک مطلب را به‌طور قابل توجهی بالا ببرد. او همچنین می‌تواند از یک ساعت مچی با صفحه بزرگ و عقربه‌های مشخص استفاده کند، تا در طول مدت امتحان از گذر زمان اطلاع داشته باشد. برای جلوگیری از همدادن زمان، امتحان‌دهنده می‌تواند ساعت را از میچ خود باز کند و آن را روی دسته صندلی و کاملاً در معرض دید قرار دهد. در نهایت لاک‌پشت باید سعی کند تا یک تصویر کلی از تعداد سؤالات و زمان اختصاص‌یافته به هر سؤال را در ذهن خود داشته باشد تا در نیمه‌های امتحان حدوداً بداند که چند سؤال دیگر باقی مانده است. این محاسبه ذهنی به شخص کمک می‌کند زمان کافی برای جواب‌دادن هر سؤال را محاسبه کند و بدون عجله و با راحتی به انتخاب جواب‌های صحیح اقدام کند.

### شخصی‌کننده (the personalizer)

شخصی‌کننده معمولاً فارغ‌التحصیل بالنی است که از بقیه مسن‌تر می‌باشد و بیشتر دانش و بینش خود را از طریق تجربه‌های شخصی در زندگی کسب کرده است تا از طریق تحصیلات سازمان‌یافته. با اینکه یادگیری تجربی بسیار با ارزش تلقی می‌شود و معمولاً نسبت به دانش کلاسی و آزمایشگاهی، ماندگاری بیشتری در حافظه دارد ولی تکیه بر دانشی که تنها از طریق مشاهده و تجربه کسب شده است ممکن است بسیار خطرآفرین باشد. پرستار فارغ‌التحصیلی که دانش محدود خود را در چند تجربه علمی یاد گرفته است در زمان امتحان خود را با خطرات بسیاری که ناشی از درک مفاهیم گسترده و اعمال آموخته‌های غلط بر روی تعداد زیادی بیمار می‌باشد، مواجه می‌بیند. شخصی‌کننده‌ها به‌سادگی در جلسه امتحان اشتباه می‌کنند زیرا که عقاید و تجربه‌های شخصی آنان معمولاً هیچ مناسبتی با استانداردهای آکادمیک ندارد. در امتحانات علمی، سؤالات به‌گونه‌یی طراحی شده‌اند که استانداردهای پرستاری را مورد آزمون قرار دهند و از امتحان‌دهنده این انتظار می‌رود تا با شناسایی روش‌های صحیح مراقبت از بیماران پاسخ دهد. شخصی‌کننده‌یی که تنها متکی به آموخته‌های شخصی خود با بیماران کلینیکی است، در زمان امتحان، انتخاب روش مناسب برای مراقبت از بیمار انتخابی را بسیار مشکل خواهد یافت. به مثال زیر توجه کنید، سؤال امتحانی می‌خواهد تا روشی مناسب برای مراقبت از بیماری که دچار مسمومیت الکلی شده و باید سم‌زدایی شود انتخاب کند. فرآیند فکری شخصی‌کننده برای پاسخ به این سؤال به این طریق خواهد بود:

زمانی‌که در بیمارستان کار می‌کردم بیماری داشتم که قرار بود سم‌زدایی بشه. به‌خاطر می‌آورم که بیمار بسیار مضطرب شد و حالت دفاعی پیدا کرد و کارکنان بیمارستان برای اینکه بیمار

وحشیگری نکند دست و پای او را بستند چون نمی‌خواستند به کسی آسیب برسونه. پس با این حساب جواب درست گزینه C است: دست و پای بیمار را با بند چرمی ببندید!

این مثال نشان می‌دهد که پاسخ استنتاجی به این سؤال که بر اساس تجربه‌های شخصی او بوده کاملاً غلط و حتی کلیشه‌یی می‌باشد. شخصی‌کننده در این سؤال هیچ توجهی به استانداردهای مراقبت از این گونه بیماران نکرد. راه حل درست برخورد با این گونه بیماران بستن دست و پای آنان نیست زیرا که این کار ممکن است بیمار را مضطرب‌تر کند. در این مثال امتحان‌دهنده به تجربه‌یی که در زمان دانشجویی خود داشت مراجعه کرد. متأسفانه روشی که در آن بیمارستان و بر روی آن بیمار صورت گرفته بود کاملاً با استانداردهای برخورد با این گونه بیماران منافات دارد. ولی او با مراجعه شخصی پاسخ غلط را انتخاب کرد. بهترین راه حل برای مشکل شخصی‌کننده مطالعه و تمرکز بر قوانین و استانداردهای گسترده‌یی است که در راهنمایی شغل پرستاری و منابع علمی نوشته شده‌اند. او باید از ایجاد رابطه ذهنی با بیمار که فعلاً تحت نظر دارد و بیماری که در گذشته او سر کار داشته، اجتناب کند. با اینکه تجربه یک بیمار برای هر فرد متفاوت می‌باشد ولی موارد کلی و مشابه زیادی در میان افراد مبتلا به یک بیماری نیز وجود دارند که پرستار را قادر می‌سازند تا به پیش‌بینی نیاز بیماران و انتخاب شیوه صحیح برخورد با آن بپردازد. فرد شخصی‌کننده باید سعی کند تا فکر خود را بر این موارد کلی درباره نوع بیمار متمرکز کند و تصمیم‌گیری‌های خود را بر مبنای استانداردهای تثبیت‌شده پرستاری قرار دهد.

### سرکوب‌کننده (the squisher)

سرکوب‌کننده کسی است که نمی‌تواند امتحان را به عنوان یک امر طبیعی و قابل انتظار در طی جریان آموزش قبول کند، تصور او از امتحان مانعی است برای پرسش، سدی است که باید از آن عبور کند و تهدیدی است بر عزت نفس او.

معمولاً سرکوب‌کننده‌ها به‌خاطر نمره، ذهن خود را بسیار مشغول می‌سازند، اهمیت زیادی برای دستاوردهای شخصی خود قائل می‌شوند و از شکست هراس دارند. چرا که نتیجه امتحان ممکن است چندان مطلوب نباشد و یا بدتر از آن ممکن است که امتحان‌دهنده در امتحان مردود شود! سرکوب‌کننده سعی می‌کند تا از مسؤولیت و پاسخ‌دهی مربوط به امتحان اجتناب کند و با قانع کردن خود به سطح مشخصی از موفقیت سعی می‌کند تا نگرانی خود از امتحان را کاهش دهد.

پس بنابراین به‌جای دنبال کردن یک برنامه مشخص برای مطالعه و آمادگی برای امتحان، سرکوب‌کننده با این نگرش که «فردا در موردش فکر می‌کنم» به پیشواز امتحان می‌رود. در افراد سرکوب‌کننده، مکانیزم دفاعی سرکوب (که عامل اضطراب را خارج از ذهن قرار می‌دهند و سعی می‌کنند آن را فراموش کنند) بیش از حد مورد استفاده قرار می‌گیرد و موجب می‌شود تا این فرد برنامه‌هایی را در ذهن خود برای مطالعه ترتیب دهد که هیچگاه به‌طور کامل تحقق نمی‌یابند. برنامه‌های ذهنی فرد سرکوب‌کننده معمولاً به ترتیب زیر هستند:

امتحان دو هفته بعد. آخر هفته قسمت‌های مهم آن را می‌خوانم.  
هنوز که هفته بعد نرسیده. هفته بعد شروع می‌کنم به خواندن کتاب.  
اصلاً لازم نیست که کتاب بخونم. اگر یادداشتهایی را که تو کلاس برداشتم رو بخونم کافیه.

بهبتره یادداشت‌ها رو آخر این هفته بخونم تا مطالب تو ذهنم تازه شوند و آن‌ها رو فراموش نکنم.

احتمالاً اگر یادداشت‌ها رو صبح روز امتحان بخونم آن‌ها را بهتر به یاد خواهم داشت.  
خدای من امتحان دو ساعت دیگر شروع می‌شه. حالا باید چیکار کنم. بنابر یادداشت‌هامو یک مروری بکنم. حتماً که نتیجه امتحان خوب خواهد شد!

رفتار اجتناب‌کننده فرد سرکوبگر که در این مثال به‌وضوح نشان داده شد، حاکی از ناتوانی این فرد در مقابله با موارد پیش‌بینی‌نشده امتحان و احساس اضطراب توأم با آن است. او به‌جای اینکه به مطالعه و آمادگی برای امتحان بپردازد زمان و انرژی بسیار زیادی را صرف برنامه‌ریزی برای اجتناب از امتحان می‌کند. متأسفانه، با نزدیک‌تر شدن زمان امتحان و بیشتر شدن اضطراب، توانایی ذهن در یادگیری مطالب، سازماندهی آن‌ها و ربط‌دهی آن‌ها به مطالب آموخته‌شده‌ی پیشین به‌طور قابل ملاحظه‌ی کاهش می‌یابد و فرد سرکوب‌کننده درست در همین زمان که توانایی ذهن در کمترین حد خود قرار دارد سعی می‌کند تا مطالب را با فشار در ذهن خود فرو کند. بنابر این تلاش این فرد برای فرار از اضطراب موجب دو چندان شدن اضطراب و همچنین احساس گناه به‌خاطر وقت‌کشی می‌گردد که همه این عوامل مانع عملکرد خوب و موفقیت او در امتحان می‌شوند. بهترین راه برای مقابله با این رفتار نامناسب این است که فرد یک برنامه‌ریزی هدفمند و لازم‌الاجرا برای خود ترتیب دهد. نسخه‌ی که برای مطالعه منظم به این افراد داده می‌شود، شامل چارچوب‌های زمانی مشخص برای مطالعه و تکمیل هر بخش کتاب می‌باشد. با این روش، فرد سرکوب‌کننده به امتحان به چشم یک فرآیند گیج‌کننده نخواهد نگریست، بلکه آن را به‌عنوان یک فرآیند قدم به قدم که به سهولت قابل انجام و کامل کردن است قبول خواهد کرد. درست به همان صورت که یک ورزشکار المپیک برای دستیابی به موفقیت مجبور به انجام تمرینات مستمر است، فرد سرکوب‌کننده نیز می‌تواند خود را آموزش دهد تا به مطالعه مستمر و مداوم برای امتحان بپردازد.

### فیلسوف (the philosopher)

فیلسوف معمولاً یک دانشجوی مستعد، با فکر و باهوش است که در نتیجه‌ی مطالعه سازمان‌یافته، مستمر و مداوم به موفقیت‌های شغلی و تحصیلی دست یافته است. فیلسوف اهمیت زیادی به درک مفاهیم پیچیده می‌دهد، ولی تقریباً هرگز نمی‌تواند بپذیرد که همه چیز را در مورد یک مطلب یا یک مفهوم نمی‌داند. بنابراین در جلسه امتحان با فشار زیادی روی سؤالات انتخاب‌شده تمرکز می‌کند و تا مگر نکته پنهان یا مبهمی را در مورد آن‌ها نیابد ول کن معامله نخواهد بود. او هر گزینه را با دقت مضاعفی می‌خواند تا نکته زیرکانه‌ی را که در آن‌ها نهفته است را بیابد. احتمالاً همکاران و مدرسین فیلسوف به او تذکر داده‌اند که این همه وسواس ضروری نیست ولی باز او در خواندن سؤالات به همان میزان مشکل دارد.

در جلسه امتحان، فیلسوف‌ها به‌سهولت قابل شناسایی هستند، زیرا که طرز تفکر آن‌ها در رفتار خارجی‌شان نیز نمود پیدا می‌کند. آن‌ها معمولاً با انگشت چانه خود را لمس می‌کنند که تصویر کلیشه‌ی یک فرد متفکر را در ذهن بیننده ایجاد می‌کند. به اطراف خود نگاه می‌کنند و در حالی که کاملاً از افراد دور و بر خود غافل هستند به نقطه‌ی در سقف زل می‌زنند. آن‌ها معمولاً به‌طور اجتناب‌ناپذیری از هدف اصلی تست غافل می‌شوند و پس از اینکه به سؤال پاسخ دادند با معلومات اضافی خود، نکات دیگری را نیز به پاسخ اضافه می‌کنند.

فرآیند ذهنی یک فیلسوف در پاسخ به سؤال «یک فرد دیابتی در کدام یک از هورمون‌های پانکراتیک کمبود دارد؟» به این ترتیب خواهد بود:

خیلی خوب. به بیمار دیابتی توی غده پانکراسش انسولین تولید نمی‌کند. بنابراین منطقی به نظر می‌رسد که جواب انسولین باشد. ولی این جواب به نظر خیلی ساده می‌رسد. شاید این سؤال انحرافی باشد. نمی‌دونم این سؤال مربوط به افراد بزرگساله یا افراد دیابتی نوع ۲. اگر این‌طوری باشد، جواب انسولین نخواهد بود. شاید این افراد فقط به رژیم غذایی نیاز دارند و مشکل آن‌ها ربطی به انسولین ندارد. البته پانکراس گلوکاگون هم تولید می‌کند. گلوکاگون قند خون بالا می‌بره. آیا بدن افراد دیابتی گلوکاگون هم تولید می‌کند؟ خوب از آنجایی که پانکراس آن‌ها درست کار نمی‌کند پس گلوکاگون هم تولید نمی‌کند. این به سؤال انحرافی بود. جواب درست قطعاً گلوکاگونه!

پاسخ درست به این سؤال انسولین بود که فیلسوف در ابتدا آن را انتخاب کرده بود. ولی به این دلیل که او بیش از حد سؤال را تجزیه و تحلیل کرد در نهایت پاسخ اشتباه را انتخاب کرد. فرد فیلسوف در تلاش برای کاستن از نگرانی خود به خاطر ندانستن همه چیز، یک مفهوم غلط را در مورد سؤال در ذهن خود بازسازی می‌کند که در نهایت و پس از آگاهی از نتیجه امتحان موجب احساس نگرانی هرچه بیشتر می‌گردد. برای مقابله با این رفتار، فیلسوف می‌تواند به تدریج روی حس اعتماد به نفس و عزت نفس خود کار کند تا کمتر به ارزیابی و تجزیه تحلیل پاسخ‌های واضح بپردازد. فیلسوف باید یاد بگیرد تا روی سؤال را همانگونه که نوشته شده است بخواند و سعی نکند تا مفاهیم و اطلاعات دیگری را که طراح سؤال اصلاً قصد مطرح کردن آن‌ها را نداشته است را به سؤال ربط دهد. تمرین مداوم با نمونه سؤالاتی که در این کتاب آمده است به فرد کمک خواهد کرد تا با رفتار فیلسوفانه خود مقابله کند.

### حدس‌زننده‌ی ثانویه (the second guesser)

حدس‌زننده ثانویه فردی است که برای مقابله با استرس امتحان سعی می‌کند تا هم نقش امتحان‌دهنده و هم نقش اصلاح‌کننده سؤالات را برعهده بگیرد. بدین گونه که او در ابتدا تمامی سؤالات را پاسخ می‌دهد و سپس با تغییر نقش خود به اصلاح‌کننده، به بازخوانی جواب‌ها و نمره‌دهی به آن‌ها می‌پردازد. این فرد اعتقاد دارد که با بازخوانی پاسخ‌ها، اشکالات موجود در آن‌ها را رفع خواهد کرد، پس بنابراین تفسیراتی را هم به پاسخ‌های قبلی خود می‌دهد. البته این فرد هیچگاه به طور یقین از پاسخ‌های خود مطمئن نیست. ولی پاک کردن پاسخی که او باور به غلط بودن آن دارد و جایگزین پاسخی که مطمئن اعتقاد به صحیح بودن آن دارد به او نوعی احساس کنترل داده و استرس او از امتحان را کاهش می‌دهد. متأسفانه در اکثریت مواقع پاسخ صحیح همان پاسخ اولیه است. وقتی که انسان دچار استرس می‌شود، محدوده ادراکات باریک‌تر شده و توانایی فکر کردن به طور شفاف و منطقی کاهش می‌یابد. بدین علت حدس‌زننده ثانویه در زمان پاسخ‌دادن به سؤالات استرس مضاعفی را تجربه می‌کند که این حالت در زمان بازخوانی جواب‌ها بیشتر شده و قدرت حلاجی اطلاعات را کمتر می‌کند. مداد پاک کنی که او در جریان امتحان به عنوان بهترین دوست و متحد خود می‌پندارد در واقع به بدترین دشمن تبدیل می‌شود. حدس‌زننده‌های ثانویه بعد از دریافت نتیجه امتحان و آگاهی از پاسخ‌های صحیح معمولاً فریاد می‌زنند: «اوه خدای من، من در ابتدا جواب صحیح را انتخاب کرده بودم ولی شک کردم و آن را پاک کردم. این اشتباه را در مورد پنج تا از سؤالات انجام داده‌ام.»

دلایلی که حدس‌زننده‌ها برای تغییر جواب‌های نخستین عنوان می‌کنند این است که آن جواب‌ها به‌نظر درست نمی‌آیند، با ساختار سؤال همخوانی ندارند و یا مشابهت زیادی بین آن پاسخ و پاسخ‌های دیگر وجود دارد و به‌نظر تکراری می‌رسند. مثلاً اگر در پاسخ‌نامه چند گزینه «ب» پشت سر هم آمده باشد و یا جواب‌های متوالی زیادی «درست» انتخاب شده باشند، امتحان‌دهنده شک خواهد کرد که جواب‌هایش اشتباه هستند و به همین علت تغییراتی را در پاسخ‌هایش ایجاد خواهد کرد تا این ساختار منظم را بر هم زند! این فرد به سادگی می‌تواند تنها اگر به بازخوانی سؤالاتی بپردازد که واقعاً در آن‌ها مشکل دارد و تنها زمانی جواب‌ها را تغییر دهد که از غلط‌بودن آن‌ها مطمئن است، با این رفتار مشکل‌ساز خود مقابله کند. این شخص به‌جای اختصاص دادن زمانی در پایان امتحان برای بازخوانی باید تمام تمرکز خود را به دقیق خواندن سؤالات اختصاص دهد.

### وکیل (the lawyer)

بارزترین مشخصه یک وکیل آن است که سؤالات را طوری ترتیب دهد تا بارزترین و آگاه‌ترین پاسخ‌ها را دریافت دارد. یک وکیل سعی می‌کند تا با دنبال کردن یک سری سؤال که در نهایت به پاسخ‌های مطلوب منجر خواهند شد، از حقیقت ماجرا آگاهی یا سرزمانی که وکیل از محدوده خود پا فراتر می‌گذارد و سعی می‌کند تا با مطرح کردن سؤالات به‌خصوصی حرف در دهن شاهد بگذارد، چنین گفته می‌شود وکیل به شاهد خط مشی می‌دهد.

چنین به‌نظر می‌رسد که سؤالات شفاهی که در موقعیت‌های اجتماعی، روانی پرسیده می‌شوند، باعث می‌گردند تا وکیل‌ها خود را نشان دهند. وقتی که امتحان‌دهنده در شرایطی قرار می‌گیرد که در آن رابطه پرستار با بیمار یا خانواده بیمار بررسی می‌گردد، امتحان‌دهنده معمولاً از پاسخ‌های شفاف و آشکار اجتناب می‌کند و پاسخ‌هایی را انتخاب می‌کند که منظور اصلی بیمار نبوده است. چنین فردی که با استفاده از روش وکیل حرف در دهن بیمار می‌گذارد به حقیقت امر توجهی ندارد و تنها پاسخی را که خود می‌خواهد بشنود را از دهان بیمار بیرون می‌کشد. به مثال زیر توجه کنید:

بیمار: از وقتی که شوهرم مرده زندگی خیلی مشکل‌تر شده. فکر می‌کنم که هیچ کاری ازم بر نمی‌آید احساس پوچی و خلأ می‌کنم.  
پرستار: تا حالا به خودکشی فکر کردید؟

در این مثال پرستاری که سعی می‌کند حقیقت امر را از احساسات بیمار دریابد، پا فراتر می‌گذارد و مفهومی را به بیمار القا می‌کند که هدف اصلی او نبوده است. در این مثال پرستار نقش وکیل را ایفا می‌کند و به‌جای کمک به بیمار برای غلبه بر بیماریش عقیده‌ی را به او القا می‌کند که اصلاً مدنظر بیمار نبوده است. بیمار هیچ اشاره‌ی به پایان دادن زندگی خویش نکرد ولی پرستار نظر شخصی خود را از شرایط بیمار به او القا کرد. به یک مثال دیگر توجه کنید:

بیمار: در مورد جراحی قلب فردا خیلی استرس دارم. شما فکر می‌کنید که حالم بهتر می‌شه؟  
پرستار: خیلی وحشت‌زده به‌نظر می‌رسید. شاید بهتر باشد در مورد این ترس با جراح‌تون صحبت بکنید.

اوه! حتی اگر بیمار در ابتدا هیجان زده هم نبود با این پاسخ پرستار حالا حتماً وحشت زده خواهد شد. بیمار با اظهار اضطراب خود از جراحی، از پرستار انتظار دارد تا به او آرامش و اطمینان بدهد ولی پرستار با فراتر می‌گذارد و به بیمار القا می‌کند که او از جراحی بسیار وحشت دارد. با اغراق کردن در مورد احساسات بیمار پرستار موجب می‌شود تا بیمار ناراحتی روانی قابل ملاحظه‌یی را قبل از عمل تجربه کند.

لازم است تا این افراد وکیل به جای سازماندهی پاسخ‌های مطلوب خودشان بیشتر روی شنیدن تمرکز کنند و افکار و احساسات بیمار را به دقت گوش دهند. منعکس کردن اظهارات بیمار معمولاً روش مؤثری برای دریافت عبارات برگزیده و دقیق‌تری از بیمار است، ولی در میان گذاشتن مشاهدات پرستار از بیمار کمک فراوانی به بهبود رابطه بیمار و پرستار می‌کند و همکاری بیمار با پرستار را به‌طور مطلوبی افزایش می‌دهد. برای توضیحات بیش‌تر می‌توانید به سایت [www.CPRIR.com](http://www.CPRIR.com) مراجعه کنید.

## فهرست مطالب

|     |                    |    |
|-----|--------------------|----|
| ۱۵  | آی.سی.یو (ICU)     | ۱  |
| ۸۵  | قلب، CCU و ICU قلب | ۲  |
| ۱۳۹ | تنفس و ICU ریه     | ۳  |
| ۱۷۵ | مغز و اعصاب        | ۴  |
| ۲۰۵ | مولتی سیستم        | ۵  |
| ۲۲۳ | غدد و اندوکرین     | ۶  |
| ۲۵۱ | کلیه و دیالیز      | ۷  |
| ۲۷۱ | گوارش              | ۸  |
| ۲۸۹ | شوک و تروما        | ۹  |
| ۲۹۹ | تروما و اورژانس    | ۱۰ |
| ۳۱۵ | خون و سرطان        | ۱۱ |
| ۳۳۵ | پوست               | ۱۲ |
| ۳۴۱ | سوختگی             | ۱۳ |