

ساندرز

مجموعه سوالات

NCLEX-RN

با پاسخ تشریحی و راهبرد تست‌زنی

تألیف لیندا آن سیلوستری

ترجمه پانویه سید روغنی، کارشناس ارشد پرستاری، عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان

درباره‌ی نویسنده

پرستاری افتخاری سیگما تتا تاو بین‌المللی (Sigma Theta Tau) فی کیا فی (phi kappa phi)، انستیتو غربی پرستاری و انجمن شرقی تحقیق در پرستاری می‌باشد.

به‌عنوان بومی اسپرینگ فیلد ماساچوست سال ۱۹۸۱ کار تدریس را به‌عنوان مدرس داخلی جراحی پرستاری و مدیریت و رهبری پرستاری در مدرسه پرستاری بی استیت شروع کردم. سال ۱۹۸۹ به رودایلند رفته به تدریس پیشرفته پرستاری در داخلی جراحی و رول پرستاری به دانشجویان RN و LPN در کالج رودایلند مشغول شدم. در همان زمان گروهی از دانشجویان از من خواستند تا جهت آمادگی در NCLEX به آن‌ها کمک کنم. من به دلیل تجربه شخصی‌ام در آزمون‌ها علاقه خاصی به موفقیت دانشجویان در آزمون‌ها داشتم. موفقیت در آزمون هرگز برابر آسان نبود و به‌عنوان یک دانشجو باید روش‌ها و استراتژی‌هایی را برای کسب موفقیت پیدا می‌کردم. تجربیات دشوار خود من و تمایل برای کمک به دانشجویان تا بر موانع و دشواری‌های آزمون‌ها و تست‌زدن قائل آیند الهام‌بخش من در نوشتن متون بسیاری شد تا موفقیت در تست‌زدن پیشرفت کند.

تجربه من به‌عنوان دانشجو، مربی پرستاری و نویسنده سؤالات NCLEX به من کمک کرد تا مطالب دوره را جهت آماده‌سازی فارغ‌التحصیلان پرستاری جهت NCLEX بزرینی نمایم. در سال ۱۹۹۹ تدریس داخلی جراحی پرستاری را در دانشگاه Salve Regina در نیوپورته رودایلند شروع کردم و همان‌جا عضو هیأت علمی شدم. در آنجا نیز به دانشجویان پرستاری جهت آمادگی NCLEX-RN کمک می‌کنم. در سال ۱۹۹۱ مؤسسه سمینار حرفه‌ای پرستاری و سال ۲۰۰۰ مؤسسه بزرینی پرستاری را تأسیس کردم هر دو مؤسسه با بزرینی دوره‌ها به فارغ‌التحصیلان پرستاری کمک می‌کند تا به اهداف خویش در دستیابی به RN و LPN برسند.

امروز، من دوره‌های بسیاری را در نیواگلند برگزار می‌کنم و به‌عنوان یک نویسنده موفق آثار بسیاری در NCLEX دارم. در ضمن از آنکه شما تصمیم گرفتید تا در این سفر به‌وسیله موفقیت در تست‌زدن در آزمون‌های پرستاری و NCLEX-RN به من پیوندید بسیار خوشحال هستم.



لیندا آن سیلوستری

در کودکی رؤیای آن را داشتم که پرستار یا معلم شوم. ابتدا تصمیم گرفتم که پرستار شوم چون واقعاً می‌خواستم به دیگران به‌خصوص افراد بیمار کمک کنم. سپس فهمیدم که هر دو رؤیای من می‌تواند به واقعیت پیوندد می‌توانم هم پرستار و هم معلم باشم بنابراین رؤیاهایم را تقویت کردم. من دبیرم پرستاری‌ام را در مدرسه پرستاری بیمارستان کولی دیکسون (Cooly Dickson) در فورث هلمپتون لانت ماسوچوست گرفتم. سپس در مرکز پزشکی بی‌استیت (Bay state) در اسپرینگفیلد ماسوچوست مشغول به کار شدم. در آنجا در بخش‌های حاد داخلی - جراحی، ICU، اورژانس، اطفال و سایر بخش‌های ویژه کار کردم. بعد مبرک فوق‌دبیرم (associate degree) را از کالج هولی یوک ماساچوست - کارشناسی را از کالج بین‌المللی آمریکایی در اسپرینگ فیلد و کارشناسی ارشد را از کالج آماریا در پاکستون ماساچوست در هر دو گرایش مدیریت و آموزش دریافت کردم. در حال حاضر کاندید مبرک دکترای پرستاری در دانشگاه نوانا لاس وگاس هستم و تصمیم دارم در مورد نتایج استفاده از شبکه‌ی مجازی در NCLEX پژوهش و تحقیق نمایم. در ضمن عضو انجمن

پیشگفتار مؤلف

به هرم موفقیت ساندز خوش آمدید!

منبع ضروری در تست‌زنی موفق

کتاب مرور Q&A ساندز برای آزمون NCLEX-RN از سری کتاب‌هایی است که جهت کمک به شما در دستیابی به هدف RN شدن طراحی شده است. این کتاب و CD آن بیش از ۵۲۰۰ تست براساس طرح تست‌زنی NCLEX-RN ۲۰۰۷ برای شما فراهم می‌کند.

طرح ۲۰۰۷ چارچوبی است که بر مبنای نیازهای مددجو تدوین شده است. طبقه‌بندی نیازهای مددجو شامل تمامیت فیزیولوژیک، محیط مراقبتی ایمن و مؤثر، ارتقا و حفظ سلامتی و تمامیت روانی می‌باشد. فرایندهای همراه نیز به عنوان اجزای طرح تست‌زنی در نظر گرفته می‌شود و شامل مراقبت، ارتباط و مستندسازی، آموزش و یادگیری می‌باشد. این کتاب به طور مختصر به فردی شامل فصل‌هایی است که هریک از اجزای چارچوب طرح ۲۰۰۷ تست‌های NCLEX-RN را توصیف می‌کند و نیز فصل‌هایی دارد که شامل سوالات اختصاصی عملی در هریک از اجزا می‌باشد.

آمادگی تست‌های NCLEX-RN

این کتاب با اطلاعاتی جهت آمادگی NCLEX-RN شروع می‌شود. فصل یک کلیه اطلاعات مربوط به طرح تست‌های ۲۷۰۰ NCLEX-RN و روش‌های تست‌زنی آزمون را فراهم می‌کند. این بخش به کلیه سوالاتی که ممکن است در تست‌زنی با آن روبرو شوید، پاسخ می‌دهد.

فصل ۲ اطلاعاتی در مورد فرایند دریافت گواهینامه‌ی کار بالینی در آمریکا برای پرستاران خارجی فراهم می‌کند.

فصل ۳ NCLEX-RN را از منظر غیردانشگاهی مورد بحث قرار می‌دهد و بر رویکردی جامع، در آمادگی تست‌زنی فردی شما تأکید می‌کند. این فصل اجزای ساختار مطلق، تکنیک‌های کاهش اضطراب و تمرکز فردی را شامل می‌شود. دانشجویان پرستاری نیز می‌خواهند درباره تجربه سایر دانشجویان از NCLEX-RN و یا آنچه واقعاً طی آزمون روبرو می‌شوند آگاه شوند.

فصل ۴ داستان‌هایی از موفقیت فارغ‌التحصیلان پرستاری است که به تازگی آزمون NCLEX-RN را گذرانده‌اند و مطالبی را در مورد کلیات آزمون بیان می‌کنند.

فصل ۵ «استراتژی‌های تست‌زنی» شامل کلیه استراتژی‌های مهمی است که به شما کمک می‌کند تا چگونه یک سوال را بخوانید، چگونه یک

سوال را بخوانید، چگونه از فرایند حذف و سایر استراتژی‌ها برای انتخاب پاسخ درست از میان چندین گزینه موجود استفاده کنید.

نیازهای مددجو

فصل ۶ تا ۱۰ اجزای طرح تست‌های NCLEX-RN نیازهای مددجو را بیان می‌کند. فصل ۶ هر طبقه از نیازهای مددجو را که توسط طرح تست تدوین شده است را نشان می‌دهد و زیرگروه هر طبقه درصد تست‌هایی که برای هر طبقه می‌آید و برخی از مباحثی که در NCLEX-RN می‌آید را لیست می‌کند. فصل ۷ تا ۱۰ شامل سوالات تستی، اختصاصی هر طبقه از نیازهای مددجو است. فصل ۷ سوالات مربوط به یکپارچگی (تمامیت) فیزیولوژیک را دربر می‌گیرد. فصل ۸ شامل سوالات مربوط به تأمین محیط مراقبتی ایمن و مؤثر است. فصل ۹ سوالات مربوط به ارتقا و حفظ سلامت را شامل می‌شود و فصل ۱۰ نیز به تمامیت روانی مربوط می‌باشد.

فرایندهای همراه

فصل‌های ۱۱ و ۱۲ فرایند همراه را که در آزمون NCLEX-RN طرح شده بیان می‌کند.

فصل ۱۱ هریک از فرایندهای همراه را توصیف می‌کند و فصل ۱۲ شامل سوالات تستی عملی است که به هریک از فرایندهای همراه از جمله مراقبت، ارتباط و مستندسازی، فرایند پرستاری و آموزش و یادگیری مربوط می‌شود.

تست‌های درک مفهوم

تست درک مفهوم در قسمت پایانی کتاب است و شامل ۳۰۰ سوال کاربردی براساس طرح چارچوب ۲۰۰۷ NCLEX-RN می‌باشد.

جنبه‌های اختصاصی کتاب

ساختار کتاب

کتاب به صورت فرمت منحصربه‌فرد دوستونی طراحی شده است سمت چپ سوالات و گزینه‌ها و بخش کدگذاری را نشان می‌دهد در حالی که سمت راست پاسخ سوال، دلایل منطقی و استراتژی‌های تست‌زنی و رفرنس‌ها را شامل می‌شود. فرمت دوستونی به خواننده اجازه می‌دهد که برای مشاهده جواب‌ها و دلایل منطقی پاسخ‌ها کتاب را ورق نزنند.

سؤالات کاربردی

هنگام آماده شدن برای NCLEX-RN دانشجو باید نیاز مبرمی به مرور سؤالات دارند. هر فصل شامل سؤالات تستی با فرمت NCLEX-RN می باشد. این کتاب شامل بیش از ۱۸۰۰ سؤال چند گزینه ای و چند پاسخی طبق الگوی NCLEX-RN می باشد. نرم افزار آن نیز شامل کلیه سؤالات کتاب به علاوه ۳۴۰۰ سؤال و سؤالات مربوط به صدهای قلبی و ریوی است که در مجموع بیش از ۵۲۰۰ سؤال را در بر می گیرد.

سؤالات چند گزینه ای

این کتاب شامل ۱۸۰۰ سؤال با فرمت NCLEX-RN است که اکثر آن ها به صورت سؤالات چند گزینه ای، آنچه را که در آزمون NCLEX-RN با آن روبرو می شوید را برای شما منعکس می کند. نرم افزار همراه آن شامل سؤالات چند گزینه ای کتاب به علاوه سؤالات چهار گزینه ای اضافی، سؤالات با ساختار گزینه متغیر و سؤالات مربوط به صدهای قلبی و ریوی در مجموع ۵۲۰۰ سؤال می باشد.

سؤالات با ساختار گزینه متغیر

فصل های ۸، ۹، ۱۰، ۱۲ و سؤالات درک مفهوم به صورت سؤالات با ساختار چند پاسخی است. این سؤالات ممکن است به صورت سؤالات پُر کردن جای خالی، چند پاسخی، پاسخ های لولیت بندی شده، سؤالات تصویر سازی (نقطه داغ) یا سؤالات نموداری باشد. این نوع از سؤالات تمرین در زمینه مهارت های لولیت بندی، تصمیم گیری و تفکر انتقادی را فراهم می کند. نرم افزار همراه شامل سؤالات با همان ساختار کتاب به اضافه سؤالات اضافی با گزینه های انتخابی می باشد.

سؤالات صدهای قلبی و ریوی

در نرم افزار شصیمه سؤالات شنیداری از صدهای قلبی و ریوی بر اساس چارچوب آزمون NCLEX-RN ۲۰۰۷ وجود دارد.

بخش پاسخ سؤالات

در هر سؤال پاسخ صحیح، دلیل منطقی و استراتژی تست زنی، طبقه بندی سؤال و رفرنس وجود دارد. ساختار پاسخ سؤال منحصر به فرد بوده و در هر سؤال اطلاعات زیر را فراهم می کند:

- **دلیل منطقی:** اطلاعات مهمی که در گزینه های درست و نادرست باید به آن توجه شود را فراهم می کند.
- **استراتژی تست زنی:** استدلال انتخاب گزینه درست را مطرح می کند و به شما در انتخاب جواب درست که باید حدس بزنید کمک می کند. پیشنهادات اختصاصی در استراتژی های تست زنی مطرح شده است.
- **طبقه بندی سؤال:** هر سؤال بر اساس طرح تست های NCLEX-RN متعلق به یک طبقه خاص می باشد. طبقه بندی های بیشتری بر اساس محتوا به هر سؤال اضافه شده است تا به شما در تعیین نیاز به مرور

مجدد سؤال کمک کند. طبقاتی که در هر سؤال در نظر گرفته شده است شامل: سطح توانایی شناختی نیازهای مندرج، فرایند همراه و محتوای اختصاصی پرستاری می باشد. همه ی طبقات با نام کامل ذکر شده اند بنابراین نیازی نیست تا شما که با کلمه اختصار خاصی را حفظ کنید.

- **منابع (رفرنس):** منبع و صفحه آن در هر سؤال ذکر شده است تا شما به راحتی اطلاعات مورد نیاز خود را از کتاب منبع خود بیابید.

نرم افزار مرور NCLEX-RN

در انتهای کتاب شما یک بسته نرم افزار NCLEX-RN (CD) را می یابید. این نرم افزار شامل بیش از ۵۲۰۰ سؤال، همه ۱۸۱۰ سؤال موجود در کتاب و ۳۴۰۰ سؤال اضافی می باشد و شامل سؤالات چند گزینه ای، گزینه پاسخ متغیر به صورت پُر کردن جای خالی، چند پاسخی، لولیت بندی سؤالات کشیدن شکل و نمودار می باشد. این ویندوز و برنامه مک اینتاش سه وضعیت تست زنی مرور سؤالات را فراهم می کند.

- **آزمون (کوئیز):** ۱۰ سؤال تصادفی از نیازهای بیمار، فرایند همراه یا مفاهیم اختصاصی انتخاب شده و پس از آنکه شما همه ی ۱۰ سؤال را پاسخ دادید نتیجه به شما بازخورد داده می شود که شامل جواب ها، دلایل منطقی و استراتژی های تست زنی، رفرنس هم می باشد.
 - **مطالعه:** همه سؤالات در مباحث نیازهای مندرج، فرایندهای همراه یا محتوای اختصاصی انتخاب شده اند. جوابه دلیل، استراتژی تست زنی، طبقه بندی سؤال و رفرنس پس از پاسخ هر سؤال ظاهر می شود.
 - **امتحان:** در هر محبت ۱۰۰ سؤال به صورت تصادفی انتخاب می شود. جوابه دلیل، استراتژی تست زنی، طبقه بندی سؤال و رفرنس و نتیجه و تست پس از این که به همه ۱۰۰ سؤال پاسخ دادید ظاهر می شود.
- CD به شما اجازه می دهد تا مطالعه و مرور خود را کاربردی کرده و تقاضای ضعف و قوت خود را بشناسید. همچنین به ارزش تمرین تست زنی به صورت شبیه سازی تجربه NCLEX-RN با کامپیوتر پی می برد.

چگونگی استفاده از این کتاب

کتاب مرور آزمون NCLEX-RN Q&A سائندز اختصاصاً برای شما طراحی شده تا به شما در سفر موفقیت آمیزتان به نوک قله و دریافت مدرک RN کمک کند. در ابتدای سفر در این کتاب، شما با همه ی نکات مهم آزمون NCLEX-RN، فرایند تست زنی و نکات ضروری در چگونگی آماده کردن خود به صورت دانشگاهی و غیردانشگاهی برای این آزمون مهم آشنا خواهید شد. از فصلی که پرستار فارغ التحصیلی که به تازگی آزمون NCLEX-RN را قبول شده است شروع کنید و آنچه را که فرد فارغ التحصیل در مورد آزمون می گوید را در نظر بگیرید. فصل استراتژی های تست زنی استراتژی های مهمی به شما می آموزد که شما را در انتخاب گزینه مناسب هدایت کرده و در انتخاب جواب کمک می کند. این فصل را بخوانید و استراتژی های ذکر شده را که در این سفر شما را به جلو هدایت می کند تمرین کنید.



روی یک طرف هر کارت براساس نیازهای بیمار طبق الگوی طرح سؤال NCLEX-RN قرار دارند. جواب‌ها پشت هر کارت همراه با دلیل منطقی، استراتژی تست‌زنی و طبقه‌بندی فرایند همراه نوشته شده‌اند. همچنین جهت تضمین موفقیت شما، دوره‌ی مروری آنلاین استاندارد برای امتحان NCLEX-RN در دسترس است.

این منبع شامل ۱۰ الگو و ۳۷ درس است و هر درس شامل فهرستی از مرور، تصویرسازی، انیمیشن، سؤالات کاربردی و مطالعه‌ی موردی بیمار است که در قتهای هر مطالعه‌ی موردی سؤالاتی نیز وجود دارد. هر الگو دارای ۱۰۰ سؤال است که به همان الگو مربوط است. همچنین در ابتدا یک پیش‌آزمون وجود دارد که برای تقویم مطالعه فردی و هدایت مطالعه شما طی دوره کمک‌کننده است. این دوره روشی سیستماتیک و فردی برای آمادسازی جهت NCLEX-RN فراهم می‌کند.

برای دریافت هر یک از منابع ذکرشده که به شما در آمادگی بیشتر در آزمون‌های پرستاری و آزمون NCLEX-RN کمک می‌کند، به وب سایت علوم بهداشتی (Elsevier) بپردازید www.elsevierhealth.com مراجعه کنید.

در سفر خود از طریق هرم موفقیت استاندارد موفق باشید. امیدوارم با تداوم موفقیت در جایگاه شغلی خود به‌عنوان پرستار RN قرار بگیرید.

لیندا آن سیلوستری

هنگامی که شما مقدمه کتاب را خواندید زمان شروع تمرین سؤالات فرا رسیده است. هنگامی که به هر سؤال جواب می‌دهید مطمئن شوید که دلیل منطقی و استراتژی تست‌زنی را نیز می‌خوانید. دلیل منطقی اطلاعات بالارزی را در مورد گزینه درست و نادرست فراهم می‌کند و استراتژی تست‌زنی استدلال انتخاب صحیح را مطرح می‌کند. چنانچه شما در مورد سؤال اشکال داشتید، استراتژی تست‌زنی به محتوایی که باید آن را مرور کنید اشاره می‌کند. استفاده از منبع ذکرشده به شما کمک می‌کند به‌راحتی اطلاعات مورد نیاز خود را به‌دست آورید.

در حالی که کتاب مرور آزمون Q&A NCLEX-RN استاندارد را خواندید و نقاط ضعف و قوت خود را شناختید برای تقویت و رفع این نقاط می‌توانید به کتاب مکمل از مرور مفهومی (جامع) NCLEX-RN استاندارد مراجعه کنید. کتاب مکمل و CD همراه آن مرور جامعی از همه جنبه‌های پرستاری منعکس‌شده در طرح تست NCLEX-RN ۲۰۰۷ فراهم می‌کند. سایر منابع ارزشمندی که می‌تواند موفقیت شما را در تست‌زنی تضمین کنند، کتاب استراتژی‌های موفقیت در آزمون NCLEX-RN و استراتژی‌های پاسخ به گزینه‌های متغیر در آزمون NCLEX-RN و کارت‌های مروری Q&A استاندارد برای آزمون NCLEX-RN هستند. کتاب استراتژی‌های موفقیت در آزمون NCLEX-RN همراه با CD آن، کلیه اطلاعات تست‌زنی که برای آزمون‌های پرستاری و آزمون NCLEX-RN به آن نیاز دارید را برای شما فراهم می‌کند. فصل‌های آن استراتژی‌های اختصاصی تست‌زنی شامل نمونه‌های متنوع از سؤالاتی است که چگونگی به‌کارگیری استراتژی‌ها را نشان می‌دهد. در عین حال شامل ۵۰۰ سؤال اضافی به‌صورت سؤالات چند گزینه‌ای و سؤالات با پاسخ‌های متغیر می‌باشد.

کتاب استراتژی‌هایی برای پاسخ به سؤالات با پاسخ‌های متغیر در آزمون NCLEX-RN، بر سؤالاتی متمرکز است که در امتحان‌های پرستاری و NCLEX-RN وجود دارد. این منبع براساس نیازهای بیمارارن به‌عنوان بخشی از طرح سؤالات تستی تدوین شده است و شامل ۳۷۵ سؤال از جمله پر کردن جای خالی، چند پاسخی، اولویت‌بندی، تصویرسازی و نمودار می‌باشد. همچنین ۱۵ سؤال مربوط به صندلای قلبی و ریوی در CD همراه آن اضافه شده است.

کارت‌های مروری Q&A استاندارد برای آزمون NCLEX-RN ۱۰۰۰ سؤال مروری NCLEX-RN را فراهم می‌کند که شامل همه‌ی انواع سؤالات به‌صورت فلش‌کارت می‌باشد. این کارت‌ها منبع قابل حمل عالی هستند که در هر زمان و هر مکانی قابل استفاده می‌باشند. سؤالات مروری

فهرست مطالب

بخش ۱ آمادگی برای NCLEX-RN

- ۱ آزمون NCLEX-RN ۱۶
- ۲ آمادگی برای آزمون NCLEX-RN: راه گذر برای پرستاران فارغ‌التحصیل از خارج از آمریکا. ۲۵
- ۳ نمایی از مولفیت. ۲۹
- ۴ آزمون NCLEX-RN: از دیدگاه یک فارغ‌التحصیل جدید. ۳۳
- ۵ استراتژی‌های تست‌زنی. ۳۷

بخش ۲ نیازهای مددجو

- ۶ نیازهای مددجو و طرح تست‌های NCLEX-RN. ۴۸
- ۷ تمامیت فیزیولوژیکی. ۵۲
- ۸ محیط مراقبتی ایمن و مؤثر. ۲۳۷
- ۹ حفظ و ارتقای سلامت. ۳۱۷
- ۱۰ تمامیت روانی. ۴۰۷

بخش ۳ فرایندهای ادغام‌شده

- ۱۱ فرایندهای ادغام‌شده و طرح تست NCLEX-RN. ۴۸۹
- ۱۲ فرایندهای ادغام‌شده. ۴۹۷

بخش ۴ تست‌های درک مفهوم. ۵۷۷

آزمون NCLEX-RN

هرم موفقیت

به مرور کتاب Q&A ساندرز برای آزمون NCLEX-RN جزء دوم هرم موفقیت خوش آمدید! در این زمان شما اولین قدم به سوی قله هرم را با کتاب مرور درک مفهوم ساندرز برای آزمون NCLEX-RN تکمیل کرده‌اید. اکنون زمان آن است که سفر خود را ادامه داده تا مدرک RN خود را با کتاب مرور Q&A ساندرز برای آزمون NCLEX-RN کسب کنید.

با شروع سفر خود در این کتاب، شما با جنبه‌های مهم آزمون NCLEX-RN، فرایند تست‌زنی، نکته‌های خاص و منحصر به فرد چگونگی آماده‌سازی خود به صورت دانشگاهی و غیردانشگاهی برای این امتحان مهم آشنا می‌شوید. شما آنچه را که یک پرستار فارغ‌التحصیل در مورد آزمون NCLEX-RN که به تازگی گذرانده را می‌خوانید. همه‌ی استراتژی‌های تست‌زنی به تکنیک بیان شده‌اند. این جزئیات شما را در انتخاب گزینه صحیح هدایت می‌کند.

کتاب مرور Q&A ساندرز برای آزمون NCLEX-RN شامل بیش از ۵۲۰۰ سوال کاربردی با ساختار NCLEX-RN می‌باشد. فصل‌های کتاب توصیفی از اجزای تست NCLEX-RN شامل نیازهای مددجو و فرایندهای همراه فراهم می‌کند. علاوه بر آن فصل‌ها به گونه‌ای طراحی شده‌اند که سوالات اختصاصی برای هر طبقه از نیازهای مددجو و فرایند همراه فراهم کند.

در هر فصل سوالات کاربردی، دلایل منطقی، استراتژی تست‌زنی و منبع آن با شماره صفحه برای هر سوال در نظر گرفته شده است. هر سوال بر اساس سطح شناختی، طبقه نیاز مددجو، فرایند همراه و محتوایی که مورد آزمون قرار می‌گیرد، کدگذاری شده است. دلایل منطقی اطلاعاتی را در زمینه انتخاب‌های درست و نادرست فراهم می‌کند. استراتژی تست‌زنی یک روش مستدل در انتخاب گزینه مناسب و در صورت لزوم شناسایی محتوای اصلی برای مرور مجدد را نشان می‌دهد. منبع و شماره صفحه مربوطه دسترسی به اطلاعات مورد نیاز شما جهت مرور و بازبینی را تسهیل می‌کند. پس از آنکه کتاب مرور جامع ساندرز برای NCLEX-RN و مرور Q&A ساندرز برای آزمون NCLEX-RN را به اتمام رساندید شما آماده خواهید بود تا به دوره مرور آزمون NCLEX-RN با به صورت آنلاین وارد شوید. آثار بیشتر در هرم موفقیت ساندرز شامل استراتژی‌های موفقیت در آزمون NCLEX-RN، استراتژی‌های پاسخ به گزینه‌های متغیر در

آزمون NCLEX-RN و کارت‌های مروری Q&A ساندرز، برای آزمون NCLEX-RN است. این محصولات در زیر به تفصیل شرح داده شده‌اند. دوره مروری آنلاین آزمون NCLEX-RN کلیه جنبه‌های طرح تست را که توسط شورای ملی برد ایالتی پرستاری (NCSEB) تعیین شده است را در برمی‌گیرد. این دوره دارای پیش‌آزمونی است که با توجه به نقاط قوت و ضعف‌تان به شما بازخورد می‌دهد و یک برنامه مطالعه فردی را در ساختار تقویم‌مانند برایتان تدوین می‌کند. مرور محتوا شامل سوالات کاربردی، مطالعه مورد بیماری، شکل‌ها و تصاویر یک واژه‌نامه، آئیمیشن و ویدئو می‌باشد. یک آزمون مرکب و یک تست تطبیقی کامپیوتری (CAT) از اجزای کلیدی دوره مروری آنلاین هستند. نوع سوالاتی که در این دوره موجود است به صورت سوالات چند گزینه‌ای، پر کردن جای خالی، چند پاسخی، اولویت‌بندی و سوالات شکل دار است که ممکن است لازم باشد برای پاسخ بدان‌ها ماوس را تکان دهید.

کتاب استراتژی‌های موفقیت در آزمون NCLEX-RN ساندرز بر استراتژی‌های تست‌زنی تأکید دارد که می‌تواند در گذراندن آزمون‌های پرستاری در مدرسه پرستاری و آماده‌سازی شما برای آزمون NCLEX-RN کمک‌کننده باشد. فصل‌های کتاب کلیه‌ی استراتژی‌های تست‌زنی را توصیف می‌کند و شامل نمونه‌های مختلفی از سوالات است که چگونگی کاربرد این استراتژی‌ها را به شما نشان می‌دهد. ۵۰۰ سوال ضمیمه این کتاب است که شامل سوالات چند گزینه‌ای و سوالات با ساختار گزینه‌های متغیر می‌باشد و چارچوب و محتوای تعیین شده در طرح تست NCLEX-RN را منعکس می‌کند.

کتاب استراتژی‌های پاسخ به سوالات با پاسخ متغیر آزمون NCLEX-RN ساندرز با سایر محصولات هرم موفقیت متفاوت است و شامل فقط سوالات با پاسخ گزینه‌های متغیر می‌باشد. این کتاب کلیه اطلاعاتی را که جهت پاسخدهی به اینگونه سوالات در آزمون NCLEX-RN نیاز دارید را پاسخ می‌دهد. این کتاب شامل ۲۵۶ سوال با پاسخ گزینه‌های متغیر و ۱۵ سوال مربوط به سدهای قلبی و ریوی است که شما را برای آزمون‌های پرستاری آماده می‌کند و به عنوان مهمترین بخش آزمون NCLEX-RN محسوب می‌شود.

هنگامی که سؤال روی صفحه مانیتور ظاهر می‌شود تا زمانی که شما به آن پاسخ ندهاید از صفحه نمی‌توانید خارج شوید. این به معنی آن است که شما نمی‌توانید یک سؤال را رد کنید یا عقب برگردید و سؤالات را مرور کنید یا جواب خود را تغییر دهید. به‌خاطر داشته باشید در آزمون CAT، هنگامی که یک جواب ثبت می‌شود، تا انتهای آزمون تمام سؤالات بعدی براساس آن جواب است. رد کردن یک سؤال یا به‌عقب برگشتن یا متداولی این روش CAT معایرت دارد. عدم امکان رد کردن یا برگشتن به سؤال قبلی جهت تغییر جواب را معایب این تست نیست بلکه مانع می‌شود که شما در «تله به‌دلیل جواب درست خود به جواب غلط بپایید».

هنگامی که به سؤالی با مفهوم ناشناخته برخورد کردید ممکن است لازم باشد جواب آن را حدس زیند. در این آزمون نمره منفی برای حدسیات وجود ندارد به‌خاطر داشته باشید در اکثر سؤالات جواب درست مقابل شما قرار دارد. چنانچه به حدس‌زدن تیار باشید، از دانش پرستاری خود و استراتژی‌های تست‌زنی که در این برنامه مرور می‌شود استفاده نمایید.

در این آزمون نیاز به تجربه خاصی برای کار با کامپیوتر ندارید. آموزش روش کار با صفحه کلید در ابتدای آزمون در اختیار تمام شرکت‌کنندگان قرار می‌گیرد و به شما چگونگی کار با ماشین حساب روی صفحه، ماوس و ثبت جواب بر صفحه را آموزش می‌دهد. همچنین علاوه بر چگونگی پاسخ‌دهی به سؤالات چهارگزینه‌ای، نحوه پاسخ به سؤالات با پاسخ‌گزینه‌های متغیر را نیز می‌آموزد. یک مراقب در آنجا حضور دارد تا مطمئن شود چگونگی کار با کامپیوتر و ادامه آن را به‌خوبی فرا گرفته‌اید.

شکل‌گیری طرح تست و طراحان گزینه‌ها

طرح تست برای آزمون NCLEX-RN به‌وسیله NCSBN ایجاد می‌شود. به‌عنوان اولین قدم در طراحی تست‌ها NCSBN جنبه‌های قانونی عملکرد پرستاری را طبق قوانین و مقررات ایالتی در نظر می‌گیرد که شامل عملکرد عصبی پرستاری و کاربرد این قوانین در تعریف بخش‌هایی از آزمون است که توفمندی داوطلب را در کسب گواهینامه ارزیابی می‌کند.

همچنین NCSBN مطالعه‌ای به‌صورت آنلاین عملکرد را جهت تعیین چارچوبی برای طرح تست آزمون هدایت می‌کند. شرکت‌کنندگان در این مطالعه شامل پرستارانی است که به‌تازگی RN خود را در همدی زمینه‌های برنامه آموزشی گرفته‌اند. NCSBN لیستی از فعالیت‌های پرستاری را در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌دهد و از آن‌ها می‌خواهد تا نفعات انجام این فعالیت‌های خاص، تأثیر آن‌ها بر حفظ امنیت مددجو و محلی که این فعالیت‌ها انجام شده‌اند را تعیین نمایند. حیاتی از افراد متخصص NCSBN نتایج مطالعه را آنالیز کرده و با توجه به چارچوب طرح تست تصمیم‌گیری می‌نمایند. در آنجا که عملکرد پرستاری دائماً در حال تغییر است NCSBN این مطالعه را هر ۳ سال یکبار انجام می‌دهد. نتایج این مطالعه (که در سال ۲۰۰۵ انجام شده است) در تعیین ساختار طرح تست آوریل ۲۰۰۷ به‌کار رفته است.

کارت‌های مروری Q&A سائترز برای آزمون NCLEX-RN اختصاصاً براساس طرح تست NCLEX-RN قطعی طراحی شده‌اند. این محصول ۱۰۰۰ سؤال تستی کاربردی را روی کارت‌های قابل حمل با کاربرد آسان فراهم کرده است. سؤال بر یک طرف کارت است و دلیل منطقی، استراتژی تست‌زنی و کد فرایند همراه طرف دیگر کارت نوشته شده است. این محصول شامل هر دو نوع سؤالات چند گزینه‌ای و سؤالات با پاسخ‌گزینه‌ها متغیر به‌صورت پُر کردن جای خالی، چند گزینه‌ای، اولویت‌بندی، تصویرسازی «نقطه داغ» و نمودار و چارت می‌باشد. کلیدی محصولات سائترز را می‌توان با مراجعه به www.elsevierhealth.com به‌صورت آنلاین یا با تماس با شماره تلفن ۲۵۲۲-۲۴۵ (۸۰۰) تهیه نمود. بیاید به سفر خود به‌سمت بالای هرم موفقیت ادامه دهید.

فرایند آزمون

یک قدم مهم در هرم موفقیت آن است که تا حد امکان با فرایند آزمون آشنا شوید. اضطراب قابل توجهی در داوطلبین آزمون ایجاد می‌شود. آگاهی از محتوای آزمون و آنچه طی آزمون با آن روبرو می‌شوید تا حد زیادی می‌تواند در کاهش ترس و اضطراب کمک‌کننده باشد. اطلاعاتی که در این فصل آمده است رویه‌های مربوط به ایجاد (تشکیل) طرح تست آزمون NCLEX-RN را بیان می‌کند و به سؤالات متداولی که از داوطلبان پرستاری و فارغ‌التحصیلانی که خود را برای آزمون NCLEX-RN آماده می‌کنند پاسخ می‌دهد. اطلاعاتی که در این فصل بیان شده به طرح تست برداشته شده از وب‌سایت NCSBN به‌ادرس www.ncsbn.org و جزئیات طرح تست NCLEX-RN ۲۰۰۷ از شورای ملی برد ایالتی پرستاری، شیکاگو ۲۰۰۶ مرتبط است. برای کسب اطلاعات بیشتر از چگونگی طراحی تست یا به وب‌سایت مراجعه کنید، یا با شورای ملی برد ایالتی پرستاری به آدرس
111 E. Wacker Drive, Suite 2900, Chicago, Illinois 60601
نام‌گذاری کنید.

تست تطبیقی کامپیوتری^۱

کلمه CAT مخفف تست تطبیقی کامپیوتری است که به‌معنای آن است که امتحان‌دهنده با پاسخ به هر سؤال آزمون را شکل می‌دهد. همدی سؤالات تست براساس ساختار طرح تست و سطح دشواری سؤالات طبقه‌بندی شده است. هنگامی که به یک سؤال پاسخ می‌دهید کامپیوتر براساس جوابی که انتخاب کرده‌اید میزان توفمندی شما را تعیین می‌کند. چنانچه شما به یک سؤال پاسخ درستی بدهید کامپیوتر بانک سؤالات را برای انتخاب سؤال سخت‌تری جستجو می‌کند. چنانچه شما به یک سؤال پاسخی نادرست بدهید کامپیوتر بانک سؤالات را برای انتخاب سؤال ساده‌تری جستجو می‌کند. این فرایند تا حدی ادامه می‌یابد که حد لازم طرح تست به‌دست آمده و نمره قبولی یا ردی تعیین شود.

1. Computer Adaptive test

کادر ۱-۱ ▲ سوالات آزمون

هر سوال آزمون بیان کننده:

سطح توانایی شناختی

طبقه‌بندی نیازهای مداخله

فرایندهای همراه (تلفیق) شده

پس از یک فرایند اجرایی وسیع، NCSEB RN طراحان سوال را انتخاب می‌کند. طراحان سوال پرستاران RN هستند که دارای درجه‌ی کارشناسی ارشد یا بالاتر می‌باشند بسیاری از طراحان مدرسین پرستاری‌اند، هرچند امروزه پرستار شاغل در بخش بالینی با معیارهای اختصاصی شرکت در این فرایند روبرو می‌باشند. طراحان سوال داوطلب شرکت در طرح سوالات فرم درخواستی را پر می‌کنند و باید شرایطی که شورا تصویب کرده است را دارا باشند تا به‌عنوان شرکت‌کننده در این فرایند پذیرفته شوند.

طرح تست

محتوای آزمون NCLEX-RN فعالیت‌هایی را منعکس می‌کند که پرستار RN جدید در سطح اول (پنو ورود) باید بتواند آن‌ها را جهت ارزیابی مراقبت پرستاری ایمن و مؤثر به‌مددجوی به‌کار ببرد.

سوالات به‌ندجوی طرح می‌شوند که سطح توانایی شناختی، نیازهای مداخله و فرایند همراه را به همان شکل طرح تست ارائه‌شده توسط NCSEB بیان کنند (کادر ۱-۱).

سطح توانایی شناختی

آزمون گواهینامه RN ممکن است شامل سوالاتی در سطوح شناختی، دانش، درک کاربرد و تجزیه و تحلیل باشد. با توجه به اینکه عملکرد پرستاری نیازمند تفکر انتقادی در تصمیم‌گیری است، اکثر سوالات در سطوح کاربرد یا بالاتر از جمله سطح تجزیه و تحلیل طرح می‌شوند.

این به آن مناسبت که آزمون‌دهنده باید اطلاعات موجود در سوالات آزمون را تجزیه و تحلیل نموده و آن‌ها را به‌کار ببرد. کادر ۲-۱ نمونه‌ای از سوالاتی که در آن لازم است جهت تعیین مداخلات پرستاری داده‌های سوال را تحلیل نمایند.

نیازهای مداخله

در طرح تست آوریل ۲۰۰۷، NCSEB براساس نیازهای مداخله‌ی چهارچوبی را تعیین نمود. NCSEB چهار طبقه از نیازهای مداخله را در نظر گرفت که برخی از این طبقات خود به زیرگروه‌هایی تقسیم می‌شوند. طبقه‌بندی نیازهای مداخله شامل: تمامیت فیزیولوژیک، محیط مراقبتی ایمن و مؤثر، ارتقا و حفظ سلامتی و تمامیت روانی است (جدول ۱-۱). جهت جزئیات بیشتر طبقه‌بندی نیازهای مداخله و آزمون NCLEX-RN به فصل ۶ مراجعه کنید.

فرایند همراه

NCSEB چهار فرایندی که اساس عملکرد پرستاری است را تعیین کرده است. این فرایندها اجزای طرح تست محسوب می‌شوند و با طبقات اصلی نیازهای مداخله تلفیق شده‌اند. کادر ۳-۱ این فرایندها را مشخص می‌کند. برای جزئیات بیشتر از فرایند همراه و آزمون NCLEX-RN به فصل ۱۱ رجوع کنید.

کادر ۲-۱ ▲ سطح توانایی شناختی

سوال

پرستاری اثر بیمار مبتلا به سل (توبرکولوزیس) مراقبت می‌کند که روزی ۶۰۰ mg ریفامپین (Rifadin) خوراکی دریافت می‌کند. کدام یافته‌ی آزمایشگاهی نشان‌دهنده وجود عوارض جانبی در مداخله است؟
۱. بیلی روبین نام (توتال) ۰.۵ mg/dl
۲. شمارش گلبول سفید ۶۰۰۰/mm³
۳. سرعت رسوب گلبولی ۱۵ mm/hr
۴. آلکالین فسفاتاز ۲۵ u/dl

جواب: گزینه ۱

دلیل منطقی: در این سوال شما باید عوارض جانبی مربوط به این دارو را تشخیص دهید و هر یک از تست‌های آزمایشگاهی در هر گزینه را تجزیه و تحلیل نمایید. عوارض جانبی یا اثرات منفی ریفامپین شامل مسمومیت کبدی، تب، تب، دیسکراسی خونی، سندرم استیوینس جانسون، کویت ناشی از آنژی پوئیک است. پرستار افزایش آنزیم‌های کبدی، بیلی روبین، نیتروژن اوره خون (BUN) و اسید اوریک را بررسی می‌کند. سطح آلکالین فسفاتاز طبیعی ۱۰-۴۰ واحد کینگ استرناگ ۱-۴ است. سطح بیلی روبین توتال طبیعی کمتر از ۱ mg/dl و سطح طبیعی گلبولی‌های سفید ۴۰۰۰-۱۱۰۰۰ و میزان سرعت رسوب گلبولی ۰-۴۰ mm/hr می‌باشد. سطح توانایی شناختی: تجزیه و تحلیل

جدول ۱-۱ ▲ طبقه‌بندی نیازهای مداخله و

درصدبندی سوالات

تمامیت فیزیولوژیک	۱۲-۱۶٪
مراقبت اولیه و آسایش	۱۸-۱۹٪
درمان‌های دارویی و دربرخی	۱۳-۱۹٪
کاهش خطرات بالقوه	۱۱-۱۷٪
تطابق فیزیولوژیک	
محیط ایمن و مؤثر مراقبت	۱۳-۱۹٪
مدیریت مراقبت	۸-۱۶٪
کنترل عفونت و امنیت	۱۲-۱۶٪
حفظ و ارتقای سلامتی	۱۲-۱۶٪
تمامیت روانی	۱۲-۱۶٪

کادر ۳-۱ ▲ فرایند همراه

مراقبت
ارتباط و مستندسازی
آموزش و یادگیری
فرایند پرستاری
بررسی و مداخلت
تجزیه و تحلیل
برنامه‌ریزی
انجرا
ارزیابی

کادر ۴-۱ ▲ پُر کردن جای خالی

سوال

پزشک 650 mg شربت استامینوفن (تایلنول) برای کنترل درد بیمار دستور داده است. برحسب دارو 500 mg/15 ml نشان می‌دهد. پرستار چند میلی‌لیتر از دارو را به بیمار می‌دهد؟

جواب: میلی‌لیتر

جواب: ۱۹/۵

فرمول:

mL = حجم × دوز موجود / دوز مورد نیاز

۱۹/۵ mL = ۱۹/۵ mg × ۱۵ mL / ۶۵۰ mg

دلیل: در این سوال شما به فرمول محاسبات دارویی نیاز دارید. هنگامی که دوز را به دست آوردید باید جواب را در جای خالی تایپ کنید. همیشه هنگام پاسخ دادن از دستورالعمل‌های اختصاصی که روی صفحه مانیتور ظاهر می‌شود پیروی کنید. در ضمن به خاطر داشته باشید که روی صفحه مانیتور هشتاد و پنج میلی‌لیتر وجود دارد که در صورت لزوم می‌توانید از آن استفاده کنید.

کادر ۵-۱ ▲ سوالات چند پاسخی

سوال

پرستار می‌خواهد سوند بینی - معده (NGT) بیمار را خارج کند. کدامیک از اقدامات زیر را جهت انجام این رویه باید انجام دهد؟ کلیه مواردی که انجام می‌دهد را انتخاب کنید.

۱ ☐ مددجو را در پوزیشن خوابیده به پشت قرار دهد.

۲ ☒ وجود صداهای روده را بررسی می‌کند.

۳ ☒ چسب سوند بینی - معده را از بینی بیمار باز می‌کند.

۴ ☒ از بیمار می‌خواهد تا هنگام خارج کردن لوله نفس خود را حبس کند.

۵ ☐ هنگام خروج سوند آن را به ماکش با فشار دستور داده شده متصل نگه می‌دارد.

۶ ☒ 20 ml هوا را به سوند بینی - معده وارد می‌کند تا اشرحات آن به معده بیمار باز گردد.

دلیل: در سوالات چند پاسخی از شما خواسته می‌شود تا کلیه جواب‌های مربوط به اطلاعات نامشده در سوال را انتخاب یا علامت بزنید. برای پاسخ به این سوالات روش انجام رویه را تصور کنید و با توجه به حفظ راه‌های هوایی، پیشگیری از آسیب‌های پیشگیری از التهاب و تحریک مخاط، مداخلات صحیح را انتخاب کنید پس از توضیح روش کنار (خارج کردن NGT) به بیمار، پرستار وجود صداهای روده را بررسی می‌کند. در صورت فقدان صداهای روده NGT خارج نمی‌شود. پرستار دستکش تمیز می‌پوشد و بیمار را در وضعیت نشسته قائم قرار می‌دهد و حوله‌ای را روی فقه سینه او می‌گذارد. دستگاه ساکشن قطع از NGT لوله ساکشن جدا می‌شود. پرستار 20 ml هوا را به NGT وارد می‌کند تا اشرحات از NGT به معده بیمار برگردد و خطر آسیب‌های ناشی از کشش چسب NGT از بینی بیمار باز می‌شود. به بیمار آموزش داده می‌شود تا هنگام خروج لوله نفس خود را نگه دارد و لوله با یک حرکت سریع به آهستگی خارج می‌شود.

انواع سوالات در آزمون

انواع سوالات آزمون ممکن است به صورت: چند گزینه‌ای، پُر کردن جای خالی، چند پاسخی، اولویت‌بندی، چارت / نمایه و سوالی باشد که شامل تصویر، یا شکل (نقطه داغ) هستند. ممکن است برای بعضی سوالات حرکت دادن ماوس کامپیوتر ضرورت داشته باشد. به عنوان مثال، ممکن است برای شما تصویری از عروق خونی یک مددجوی بالغ نشان داده شود. در این تصویر ممکن است از شما خواسته شود با استفاده از ماوس محلی را که بیش نورسل پدیس حس می‌شود را «مشخص و کلیک» نمایید. NCSBN دستورالعمل‌هایی را برای هدایت شما در فرایند آزمون در نظر گرفته است. هنگامی که این دستورالعمل‌ها روی صفحه مانیتور کامپیوتر ظاهر می‌شود حتماً آن‌ها را مطالعه کنید.

سوالات چند گزینه‌ای

اکثر سوالی که از شما پرسیده می‌شود با ساختار چند گزینه‌ای هستند. این سوالات اطلاعاتی در زمینه‌ای موقعیت به خاص یک مددجو و چهار گزینه یا جواب را به شما ارائه می‌دهد.

پُر کردن جای خالی

سوالات پُر کردن جای خالی ممکن است در زمینه محاسبات دارویی، محاسبه سرعت، تزریق مایعات وریدی یا ثبت و محاسبه‌ی چند و دفع از شما پرسیده شوند. شما باید جواب خود را تایپ کنید (مثال کادر ۴-۱ را ببینید).

سوالات چند پاسخی

در سوال چند پاسخی از شما می‌خواهند تا گزینه‌های مربوط به اطلاعاتی که سوال فراهم کرده است را انتخاب یا علامت‌گذاری کنید که مداخلات پرستاری مثالی از این سوال است. در این سوال چنانچه فقط بخشی از جواب‌ها صحیح باشد نیمی از نمره هم به شما تعلق نمی‌گیرد. بلکه باید دقیقاً طبق آنچه در سوال خواسته شده همه جواب‌های صحیح را انتخاب کنید (به مثال کادر ۵-۱ نگاه کنید).

کادر ۱-۱ ▲ اولویت‌بندی (مرتب‌کردن جواب‌ها)

سوال

پرستار از بیماری مراقبت می‌کند که بعد از عمل کولکتومی از بخش مراقبت‌های پس از بیهوشی ریکوئری منتقل شده است. برحسب اولویت اقداماتی که پرستار انجام می‌دهد را لیست کنید (شماره ۱ اقدام اول و شماره ۶ اقدام آخر می‌باشد).

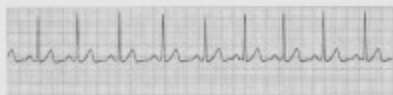
- بررسی مازبودن راه هوایی
- بررسی پالس‌ها و تنفس
- اندازه‌گیری سرعت تنفس
- کنترل سرعت و ریتم قلب
- پرستار از بیمار در مورد وجود نگرانی خاص
- ثبت یافته‌های بعد از عمل

جواب: ۱ و ۲ و ۳ و ۴ و ۵ و ۶

دلیل: در این سوال از شما خواسته شده تا اقدامات پرستاری را اولویت‌بندی کنید. مراقبت‌های بعد از عمل یا آریزی ABC بیمار، راه هوایی، تنفس و گردش خون بیمار آقدام می‌شود. بنابراین پرستار ابتدا بازبودن راه‌های هوایی را از نظر انسداد رسانی‌های به بافت‌ها و انسدادهای بدن بررسی می‌کند. سپس سرعت و کیفیت تنفس تعیین می‌شود و صداهای تنفسی در همه قسمت‌های ریه سمع می‌شود تا از تنه‌بندی‌های احتمالی حاصل شود. بعد از کنترل تنفس براساس ABC، سرعت و ریتم قلب و فشار خون بیمار کنترل می‌شود. پس از تکمیل ABC پرستار وضعیت عصبی و وضعیت سایر ارگان‌ها را آریزی می‌کند. بررسی‌های دیگر شامل: پالس‌ها، دردها، سوزن‌ها و در بخشی از آریزی جامع بیمار می‌باشد. در نهایت آریزی رولی بیمار انجام می‌شود و پرستار یافته‌های حاصل از آریزی بیمار را ثبت می‌کند.

کادر ۱-۲ ▲ شکل یا تصویر

سوال



- پرستار این ریتم را در مانیتور قلبی بیمار مشاهده می‌کند. براساس این ریتم پرستار باید کدام اقدام مناسب را انجام دهد؟
- ۱ به پزشک اطلاع دهد.
 - ۲ سوالات آتروپین آماده کند.
 - ۳ از بیمار بخواهد تا مأمور و آلت‌ها انجام دهد.
 - ۴ ریتم بیمار را در پرونده پزشکی بیمار ثبت کند.

جواب: ۴

دلیل: در این سوال شکلی از ریتم قلبی بیمار به شما نشان داده و از شما سوال پرسیده می‌شود. به محبت ریتم نوحه کنید. چیزی جز ریتم سینوس طبیعی وجود ندارد که شماره ۱ به جواب درست هدایت می‌کند. در ضمن نوحه داشته باشید که همه گزینه‌ها شامل اقدامات پرستاری در موارد اختلال ریتم قلبی هستند.

می‌شود که شما باید براساس اطلاعات موجود در چارت / نمایه به سوال پاسخ دهید (مثال کادر ۱-۸ را نگاه کنید).

نحوه ثبت نام آزمون

اولین اقدام در فرایند ثبت‌نام، پر کردن فرم درخواست به برد ایالتی پرستاری در ایالتی است که تمایل دارید گواهینامه‌ی خود را در آن محل دریافت کنید. شما باید با توجه به فرایند اختصاصی ثبت نام هر ایالت به برد ایالتی پرستاری اطلاعات لازم را کسب نمایید چون این فرایند از ایالتی به ایالت دیگر متفاوت است. در اکثر ایالات، شما می‌توانید از طریق اینترنت، پست یا تلفن ثبت‌نام نمایید و وبسایت داوطلبین NCLEX آدرس www.vue.com/nclex می‌باشد. دستورالعمل ثبت‌نام را دنبال کنید و تکمیل فرم ثبت‌نام به صورت دقیق و صحیح اهمیت دارد. چنانچه فرم ثبت‌نام به‌طور مناسب تکمیل نشود یا هزینه ثبت‌نام به روش مناسب (تعیین شده) پرداخت نشود فرم به شما بازنه‌گردد و آزمون شما به تأخیر می‌افتد. شما باید هزینه‌ای را برای آزمون بپردازید و در عین حال هزینه‌ای اضافی را به برد پرستاری ایالتی که در آن شرکت می‌کنید بپردازید. برای شما تأییدی بر دریافت فرم ثبت نام شما ارسال خواهد شد چنانچه در عرض ۴ هفته هیچ تأییدی مبنی بر ثبت‌نام خود دریافت نکردید باید با سرویس داوطلبین تماس بگیرید. اطلاعات لازم در این زمینه را می‌توانید در وبسایت داوطلبین www.vue.com/nclex به دست آورید.

سوالات اولویت‌بندی

در این نوع سوال از شما خواسته می‌شود با استفاده از ماسک مناسبات پرستاری را برحسب اولویت مرتب کنید براساس اطلاعاتی که در سوال مطرح شده شما باید ترتیب اقدامات خود، اول، دوم، سوم و چهارم را تعیین کنید (به مثال کادر ۱-۶ نگاه کنید).

شکل یا تصویر

در سوال همراه با شکل یا تصویر شما می‌خواهند که براساس تصویر داده شده به سوال پاسخ دهید سوال می‌تواند دارای چارت، جدول یا شکل یا تصویر باشد. همچنین ممکن است از شما بخواهند یا حرکت ماسک نقطه خاصی را «مشخص و کیلکه» کنید ممکن است در هر یک از انواع سوالات از قبیل چند گزینه‌ای تصویر یا شکلی وجود داشته باشد (به مثال کادر ۱-۷ نگاه کنید).

سوالات چارت / نمایه

در این نوع سوال به شما یک مشکل یا چارت همراه با آن نشان داده

کادر ۸-۱ ▲ نمایه / چارت

آزمون به همراه داشته باشید. در غیر این صورت در امتحان شرکت دانه نمی‌شوید.

چنانچه به هر دلیلی مجبور به کنسل یا حذف وقت امتحان باشید، می‌توانید با مراجعه به وبسایت دولوپرین www.vue.com/nclex یا تماس تلفنی با سرویس دولوپرین این تغییر را اعمال نمایید.

تغییر باید یک روز کاری (۲۴ ساعت) قبل از وقت امتحان تعیین شده صورت گیرد. چنانچه نتوانید به موقع سر امتحان (آزمون) حاضر شوید یا بدون اطلاع قبلی وقت امتحان را کنسل کنید، هزینه‌ی امتحان را جریمه شده و ATT شما نیز باطل می‌شود. این اطلاعات به انجمن تخصصی پرستاری در ایالتی که در خواست داده‌اید ارسال شده و شما باید برای ثبت نام مجدداً هزینه‌های آزمون را بپردازید.

شما باید حداقل ۳۰ دقیقه قبل از شروع آزمون در محل حاضر شوید. چنانچه دیر به امتحان برسید ممکن است جریمه‌ای برای هزینه امتحان برای وقت امتحان بعدی در نظر گرفته شود که در این صورت برای ثبت نام و تعیین وقت جدید مجبور باشید هزینه‌ای اضافی پرداخت نمایید. عدم حضور شما در آزمون به انجمن پرستاری اطلاع داده می‌شود. چند روز قبل از تاریخ امتحان، زمانی را برای مراجعه به محل آزمون اختصاص دهید تا محل دقیق، مدت زمان مورد نیاز برای طی مسیر، هرگونه مانع احتمالی که می‌تواند باعث تأخیر شود مانند: مسدود بودن راه ترافیک یا جای پارک را در نظر داشته باشید.

شرایط خاص امتحان

چنانچه به تعدیل خاصی در آزمون نیاز داشته باشید، باید قبل از تکمیل فرم ثبت نام با انجمن پرستاری تماس بگیرید. انجمن پرستاری اقداماتی را در رابطه با درخواست ارایه‌شده انجام می‌دهد و باید تعدیل خاصی در آزمون ایجاد کند پس از تأیید انجمن پرستاری NCSBN درخواست تعدیل را بازبینی کرده و تأیید می‌نماید. چنانچه درخواست تأیید شود، وقت آزمون توسط هماهنگ‌کننده برنامه NCLEX تعیین می‌شود و شما می‌توانید با تلفن با سرویس دولوپرین NCLEX تماس بگیرید. در صورت لزوم شما باید از طریق هماهنگ‌کننده برنامه NCLEX وقت امتحان را کنسل کنید یا تغییر دهید.

مرکز آزمون

مرکز آزمون به‌منظور اطمینان کامل از امنیت فرایند آزمون تأسیس شده است. شرایط سختی برای دولوپرین در نظر گرفته شده است. جهت پذیرش در مرکز آزمون شما باید علاوه بر فرم ATT، دو کارت شناسایی داشته باشید. هر دو کارت شناسایی باید مهردار با اعتبار جدید بوده و یکی از آن‌ها دارای عکس جدید باشد. نام مشخصات روی کارت شناسایی باید دقیقاً با نام و مشخصات فرم ATT یکسان باشد. در محل امتحان از شما اثر انگشت امضا و عکس گرفته می‌شود و جهت تأیید هویت شما به نتیجه NCLEX ضمیمه می‌شود. چنانچه به هر دلیلی سالن امتحان را ترک کنید در ورود مجدد از شما اثر انگشت مجدد گرفته می‌شود.

سؤال

پرستار شرح حال و معاینه فیزیکی بیماری که جهت دریافت قرص ضد بارداری مراجعه کرده است را از روی پرونده پزشکی اش مطالعه می‌کند. براساس کدام یافته پرستار متوجه می‌شود که قرص ضد بارداری عوارضی برای وی ممنوع (کنتر اندیکه) است.

پرونده پزشکی بیمار	
شرح حال و معاینه فیزیکی	داروها
آلیمت ۱. سالیله سنگ کابیه	نتایج آزمایشگاهی
آلیمت ۲. فشار خون، ۱۲۸/۷۲	
آلیمت ۳. سالیله سکنه ترومبولیک در	
۳۵ سالگی	
آلیمت ۴. ضربان قلب، ۷۲	
ضربه در دقیقه	

جواب: ۴

دلیل: این نمایه / چارت اطلاعاتی در مورد پرونده پزشکی بیمار نشان می‌دهد و از شما می‌خواهد که موردی که در آن مصرف قرص ضد بارداری ممنوع است را مشخص نمایید. قرص‌های ضد بارداری در زنان با بیماری ترومبوفیلیت و هریک از اختلالات ترومبوتیکی (از جمله سگنتی مغزی)، (سرطان‌های وابسته به استروژن یا سرطان پستان، تومورهای خوش‌خیم و بدخیم کبد، اختلال عملکرد کبدی، هایپرشن و دیابت همراه با درگیری عروق ممنوع است. عوارض جانبی قرص‌های ضد بارداری شامل افزایش خطر ترومبوز وریدهای سطحی و عمقی، آمبولی ورید، سگنتی ترومبولیک (با سایر انواع سگنتی)، انفارکتوس قلبی و بدتر شدن تومورهای قبلی پستان می‌باشد.

مجوز شرکت در (آزمون)

هنگامی که صلاحیت شما برای آزمون توسط برد تخصصی ایالتی که در آن درخواست گواهینامه داده‌اید تأیید می‌شود فرایند ثبت نام شما تکمیل شده و فرم مجوز شرکت در آزمون (ATT) برایتان ارسال خواهد شد. شما تا زمانی که برد پرستاری صلاحیت شما را اعلام نکرده و فرم ATT را دریافت نکرده‌اید نمی‌توانید وقت امتحان (تعیین کنید). آزمون در مرکز تخصصی پیروسن برگزار می‌شود و می‌توانید وقت امتحان را از طریق سایت www.vue.com/nclex یا تلفن دریافت کنید و در هریک از مراکز حرفه‌ای پیروسن می‌توانید این وقت را تعیین کنید. شما مجبور نیستید که در همان ایالتی که گواهینامه را نیاز دارید در آزمون شرکت کنید. رسید تأیید تعیین وقت برای شما ارسال خواهد شد.

فرم ATT دارای اطلاعات مهمی از قبیل شماره مجوز تست شماره شناسایی دولوپرین و تاریخ انقضای تست می‌باشد. توجه داشته باشید وجود تاریخ انقضای تست به معنی آن است که تا قبل از آن تاریخ باید در آزمون شرکت کنید. همچنین لازم است که در روز امتحان فرم ATT را در محل

شما اجازه ندارید وسایل شخصی خود را به سالن امتحان ببرید. با وجودی که محل املاات برای وسایل شما در نظر گرفته شده ولی به دلیل محدودیت مکانی باید به این امر توجه کنید. به علاوه مرکز آزمون هیچ مسئولیتی را در مورد وسایل شخصی شما بعد از امتحان نمی‌گیرد. سالن انتظار آزمون بسیار کوچک است، بنابراین به دوستان یا اعضای خانواده که شما را همراهی کرده‌اند اجازه داده نمی‌شود تا در زمان آزمون در مرکز آزمون منتظر شما باشند.

هنگامی که شما فرایند پذیرش را تکمیل و تا حدودی از نحوه امتحان آگاه شدید، یک مراقب شما را تا کامپیوتر مورد نظر همراهی می‌کند. شما در محل تعیین شده خود که شامل کامپیوتر، نور مناسب، تخته وایت برد و مایک است قرار می‌گیرید. هیچ چیزی حتی کاغذ یادداشت را اجازه ندارید همراه داشته باشید. وسایل الکترونیکی از قبیل ساعت زنگ‌آعلان، تلفن همراه غیرمجاز است. همچنین خوردن، آشامیدن، سیگار کشیدن در سالن امتحان ممنوع است. در تمام مدت آزمون یک مراقب شما را تحت نظر دارد. به علاوه تمام مراحل آزمون ثبت ویدئویی و صوتی می‌شود. مراکز حرفه‌ای پرسون هیچ کنترلی روی صندلای ناشی از تایپ سایر داوطلبین ندارد. لذا چنانچه این صندلای باعث اختلال در تمرکز شما می‌شود، دست خود را بالا آورده مراقب را خبر کنید. در صورت نیاز پوشش‌هایی برای گوش (روگوشی) در دسترس است.

شما باید از دستورالعمل‌های کارکنان مرکز آزمون پیروی کنید و تا زمانی که اجازه داده نشده است محل امتحان را ترک نکنید. چنانچه شما با مشکلی در کامپیوتر روبرو شدید، به تخته یادداشت اضافی، استراحت یا مراقب خود نیاز داشتید، دست خود را بالا ببرید.

زمان آزمون

حداکثر زمان آزمون ۶ ساعت است و این زمان شامل، راهنمای آزمون، نمونه سوالات استراحت و خود آزمون می‌باشد. همه زمان‌های استراحت در نظر گرفته شده اختیاری است و چنانچه شما تصمیم داشتید که استراحت کنید باید اتاق آزمون را ترک کنید. در بازگشت باید مجدداً فرآیند ثبت نام کنترل شود.

مدت زمان آزمون

شما باید حداقل به ۷۵ سؤال پاسخ دهید. از این ۷۵ سؤال ۶۰ سؤال اصلی است که برای آن نمره در نظر گرفته شده است و ۱۵ سؤال آن به عنوان پیش‌آزمون بدون نمره است. حداکثر تعداد سوالات ۲۶۵ سؤال است. سوالات پیش‌آزمون، سوالاتی است که در امتحانات بعدی به عنوان سوالات نمره‌دار در نظر گرفته می‌شوند و مشخص نیست که کدام سؤال به عنوان سؤال پیش آزمون برای شما محسوب می‌شود.

تعیین قبولی یا ردی

همه سوالات آزمون توسط کمیته طرح سؤال براساس سطح دشواری

طبقه‌بندی شده‌اند. به خاطر داشته باشید که چگونگی تعیین قبولی یا ردی توسط کامپیوتر براساس درصد پاسخ‌های درست به سوالات نیست.

پس از آنکه به حداقل سوالات (۷۵ سؤال) پاسخ داده شود، کامپیوتر سطح توانایی شرکت‌کننده را با استاندارد مورد نیاز جهت قبولی در آزمون مقایسه می‌کند. استاندارد مورد نیاز در قبولی آزمون براساس ضوابط ماهرانه افراد مختلفی در NCSBN تعیین شده است. در صورتی که شرکت‌کننده به‌طور مشخص بالاتر از حد استاندارد باشد قبول اعلام می‌شود و چنانچه شرکت‌کننده زیر سطح استاندارد باشد مردود اعلام می‌شود. چنانچه به دلیل آنکه توانایی شرکت‌کننده به سطح استاندارد بسیار نزدیک باشد و کامپیوتر نتواند به‌طور مشخص قبولی یا مردودی را تعیین کند، سوالات بیشتری را می‌پرسد.

پس از هر سؤال کامپیوتر توانایی آزمون‌دهنده را تعیین می‌کند و هنگامی که مشخص شد فرد در کدام سمت استاندارد (بالایی استاندارد یا پایین آن) قرار دارد، آزمون ختم می‌یابد. چنانچه شرکت‌کننده به حداقل سوالات (۲۵۶ سؤال) پاسخ دهد، کامپیوتر با محاسبه مجدد سطح توانایی نهایی فرد براساس هر سؤال و مقایسه با سطح استاندارد قبولی یا مردودی را تعیین می‌کند. در صورتی که سطح توانایی بالای استاندارد باشد قبول و سطح توانایی زیر استاندارد باشد مردود اعلام می‌شود.

چنانچه به دلیل کمبود وقت آزمون به پایان برسد، کامپیوتر اطلاعات کافی برای تعیین قبولی و ردی را ندارد. در چنین حالتی کامپیوتر عملکرد آزمون‌دهنده را طی آزمون بررسی می‌کند. چنانچه توانایی وی بالای استاندارد باشد به‌خصوص در مورد ۶۰ سؤال آخر، فرد قبول می‌شود و در صورتی که توانایی زیر استاندارد باشد حتی برای یکبار، فرد مردود می‌شود.

پایان آزمون

هنگامی که آزمون به پایان می‌رسد شما پرسشنامه‌ای کامپیوتری را در مورد تجربه آزمون خود پر خواهید کرد. پس از تکمیل این پرسشنامه باید با بالابردن دست مراقب را صدا کرده و لو پرسشنامه و کلیه یادداشت‌های شما را جمع‌آوری می‌کند و سپس اجازه می‌دهد شما خارج شوید.

پردازش نتایج

هر آزمون کامپیوتری ۲ بار امتیاز گذاری می‌شود، یکبار در مرکز آزمون به وسیله خود کامپیوتر و مجدداً پس از آزمون که به مرکز حرفه‌ای پرسون منتقل می‌شود. هیچ جوبی در مرکز آزمون اعلام نمی‌شود. لیکن پرستاری حدود یک ماه پس از آزمون نتیجه را به شما پست می‌کند. شما باید جهت دریافت نتایج به مراکز حرفه‌ای پرسون، NCSBN، سرویس داوطلبین یا انجمن پرستاری ایالتی تلفن کنید.

در برخی ایالات ممکن است نتایج از طریق وبسایت ایالتی یا سرویس تلفنی نتایج NCSBN اعلام شود. اطلاعات لازم در مورد اعلام نتایج NCLEX به روش فوق را می‌توانید از وبسایت NCSBN در سرویس‌های داوطلبین بدست آورید.

آدرس www.ncsbn.org می‌توانید به انجمن‌های ایالتی پرستاری دسترسی داشته باشید.

قرارداد گواهینامه پرستاری

دریافت گواهینامه از ایالتی که در آن اقامت دارید و کار در ایالت دیگری با لگویی شناخته شده پرستاری با گواهینامه اعطاشده امکان‌پذیر است، چنانچه در ایالت مذکور قرار داد گواهینامه پرستاری تصویب شده باشد.

جهت کسب اطلاعات در مورد قرارداد گواهینامه پرستاری و ایالاتی که این قرارداد بین ایالتی در آن‌ها تصویب شده‌اند، به وبسایت www.ncsbn.org مراجعه کنید.

اطلاعات بیشتر در مورد آزمون

اطلاعات بیشتری در زمینه آزمون NCLEX-RN را می‌توانید از شورای ملی انجمن پرستاری ایالتی، INC آدرس: 111 East Wacker Drive, Suite 2900, Chicago, Illinois 60601 یا با تلفن (۸۶۶) ۲۹۳-۹۶۰۰ سرویس آزمون تماس بگیرید. آدرس وبسایت www.ncsbn.org می‌باشد.

گزارش عملکرد داطلبین

گزارش عملکرد داطلب به افرادی که در آزمون مردود شده‌اند ارائه می‌شود. این گزارش اطلاعاتی در مورد تقاضا قوت و ضعف فرد در رابطه با طرح تست فراهم می‌کند و راهنمایی برای مطالعه و شرکت مجدد در آزمون ارائه می‌دهد. آزمون‌دهنده باید در مدت زمان تعیین‌شده برای آزمون مجدد به انجمن ایالتی پرستاری در ایالتی که درخواست گواهینامه داده است مراجعه کند.

تأییدیه بین ایالتی

از آنجا که آزمون NCLEX-RN یک آزمون ملی است شما می‌توانید در هر ایالت برای ثبت نام اقدام نمایید. هنگامی که گواهینامه را دریافت کردید می‌توانید برای تأییدیه میان ایالتی که گواهینامه دیگری را برای کار در آن ایالت ارائه می‌کنید اقدام کنید. ممکن است روش و شرایط لازم برای تأییدیه میان ایالتی از ایالتی به ایالت دیگر متفاوت باشد و این شرایط را می‌توان از انجمن پرستاری ایالتی در ایالتی که درخواست دارید، به‌دست آورد. چنانچه در ایالتی لایحه قرارداد گواهینامه پرستاری تصویب شده باشد، ممکن است بتوانید در آن ایالت کار کنید. از طریق وبسایت www.ncsbn.org به

آمادگی برای آزمون NCLEX-RN: راه گذر برای پرستاران فارغ التحصیل از خارج از امریکا

اسلام قانون مهاجرت و مسؤولیت مهاجرت سال ۱۹۹۶، بنابراین شما باید گواهینامه ویزا اسکرین را دریافت کنید.

CGFNS سازمانی است که برنامه غربالگری فدرال را ارائه می‌کند. کمیته بین‌المللی کارکنان مراقبت بهداشتی، بخشی از CGFNS است که ویزا اسکرین را اجرا می‌کند. اجزای ویزا اسکرین شامل تجزیه و تحلیل آموزشی، تأیید مدرک تحصیلی، ارزیابی تبحر زبان انگلیسی و آزمون ارزیابی دانش پرستاری می‌باشد.

هنگامی که فرد در خواست‌کننده در کسب هر یک از موارد موفق می‌شود به او ویزا اسکرین اعطا می‌شود. شما می‌توانید اطلاعات مربوط به ویزا اسکرین را از طریق وبسایت CGFNS در آدرس www.Cgfns.org کسب نمایید.

تجزیه و تحلیل آموزشی

- جهت تجزیه و تحلیل آموزشی فرد درخواست‌کننده به موارد زیر نیاز است:
۱. فرد درخواست‌کننده به غیر از هو گواهینامه حرفه‌ای، باید مدرکی دال بر اتمام سال آخر آموزش متوسله را ارائه دهد.
 ۲. فرد درخواست‌کننده باید مدرکی دال بر اتمام برنامه‌ای دولتی و حداقل دوساله از آماده‌سازی کارکنان بهداشتی ارائه کند.
 ۳. فرد درخواست‌کننده باید مدارکی ارائه کند که گذراندن حداقل ساعات تئوری و عملی در مدرسه پرستاری را نشان دهد.

تأیید گواهینامه

فرد درخواست‌کننده باید کلیه گواهینامه‌های فعلی و قبلی خود را جهت بررسی ارائه کند.

تبحر در زبان انگلیسی

- فرد درخواست‌کننده باید نمره قبولی در آزمون تبحر زبان انگلیسی برای سرویس‌های خدمات انسانی و بهداشتی و بخش آموزش را ارائه نماید. کادر ۱-۲ سازمان‌های آزمون تبحر زبان انگلیسی را فهرست کرده است. آژانس اعتباری نیز می‌تواند اطلاعاتی در مورد آزمون‌های تبحر زبان انگلیسی ارائه کند.

این فصل اطلاعاتی درباره‌ی پرورش گواهینامه‌ای که برای دریافت مدرک RN در امریکا لازم است، ارائه می‌کند. فاکتور مهمی که شما را وارد این فرایند می‌کند از ایالت به ایالت دیگر متفاوت است. بنابراین به‌عنوان اولین قدم در این فرایند، شما باید با فچمن پرستاری ایالتی در ایالتی که قصد درخواست گواهینامه دارید، تماس بگیرید. شما می‌توانید اطلاعات مورد نیاز خود را در هر ایالت با تماس با شورای انجمن پرستاری ایالتی (NCSBN) به آدرس www.ncsbn.org به‌دست آورید. پس از ورود به وبسایت NCSBN لینکی به‌عنوان «انجمن پرستاری» انتخاب کنید. علاوه بر آن می‌توانید با NCSBN در مورد آزمون NCLEX مکاتبه نمایید. آدرس آن عبارتست از:

National Council of State Boards of Nursing, Inc., 111 East Wacker Drive, Suite 2900, Chicago, Illinois 60601

شماره تلفن تماس با NCSBN، ۳۶۰۰-۵۲۵ (۳۱۲) و شماره فکس ۳۱۲-۲۲۹-۲۲۹۰۰ (۳۱۲) قدم بعدی در فرایند کسب اطلاعات جهت دریافت مدرک RN در ایالات متحده امریکا و آژانس‌های اعتباری بدقیه را ارائه می‌کند.

این فصل اطلاعاتی در زمینه برنامه اعتباری کمسیون^۱ فارغ‌التحصیلان از مدارس پرستاری خارج از کشور ارائه می‌کند. وبسایت NCSBN (www.ncsbn.org) اطلاعات بیشتری در مورد آژانس‌های اعتباری فراهم می‌کند. آژانس‌های اعتباری باید از استانداردهایی پیروی نمایند که توسط انجمن‌های اعتباری حرفه‌ای از جمله انجمن ملی^۲ سرویس‌های اعتباری ارزیابی تدوین شده باشند (www.ncsbn.org). بنابراین کسب اطلاعات لازم از NBSBN در مورد آژانس‌های اعتباری نکته مهمی محسوب می‌شود در ضمن از آنجا که معیارها دائماً در حال تغییر هستند، توصیه می‌شود که جهت دریافت اطلاعات جدیدتر در مورد فرایندهای اعتباری و دریافت مدرک RN در ایالات متحده امریکا، به وبسایت NCSBN مراجعه کنید.

VISASCREEN

در قانون مهاجرت امریکا لازم است که کارکنان مراقبت بهداشتی قبل از دریافت ویزای کاری، برنامه غربالگری را به اتمام برسانند (بخش ۲۴۳ از

1. The Commission on Graduates of Foreign Nursing Schools
2. National Association of Credential Evaluation

کادر ۱-۲ ▲ سازمان‌های آزمون تبحر زبان انگلیسی

آزمون‌هایی که توسط خدمات آموزشی آزمون‌های جهانی برگزار می‌شوند:
آزمون انگلیسی به‌عنوان زبان خارجی (TOEFL)
آزمون انگلیسی برای ارتباطات بین‌المللی (TOEIC)
دریافت اطلاعات از طریق:
خدمات آموزشی آزمون (ETS)
P.O. Box 6151
Princeton, NJ 08541-6151
تلفن: (609) 771-7100
ایمیل: toefl@ets.org پست الکترونیک

سیستم بین‌المللی آزمون زبان انگلیسی (IELTS)
دریافت اطلاعات از طریق:
سیستم بین‌المللی آزمون زبان انگلیسی (IELTS)
برگزارکننده (IELTS)
آزمون‌های کمبریج و (IELTS) بین‌المللی
100 East Corson Street, Suite 200
Pasadena, CA 91103
تلفن: (626) 564-2954
www.ielts.org پست الکترونیک

آزمون دانش پرستاری

آزمون ارزیابی دانش پرستاری شامل موارد زیر است:

۱. آزمون کیفی یک روزه‌ای که به‌عنوان بخشی از فرایند دریافت مدرک CGFNS برگزار شده و دانش پرستاری را ارزیابی می‌کند. بنابراین مدرک (گواهینامه) CGFNS دانش کافی پرستار را تأیید می‌کند. این آزمون کیفی در جزئیات برنامه اعتباری CGFNS توضیح داده شده است.
۲. همچنین پرستار فارغ‌التحصیل از خارج که در ایالات متحده آمریکا گواهینامه گرفته و کار می‌کند در صورت نداشتن گواهینامه CGFNS هم باید ویزا اسکرین دریافت کند تا واجد شرایط شرکت در آزمون NCLEX برای تأیید دانش پرستاری‌اش محسوب شود.

شرایط ایالتی

اکثر ایالات در آمریکا قبل از اینکه به شما اجازه امتحان NCLEX را دهند از شما گواهینامه‌ای از CGFNS یا سایر آژانس‌های اعتباری می‌خواهند. چنانچه ایالتی که در آن اقدام می‌کنید هیچ گواهینامه‌ای از شما نمی‌خواهد، ممکن است از شما همان مدرک مورد نیاز CGFNS یا سایر آژانس‌های اعتباری را درخواست کنند. بنابراین علاوه بر مدرک CGFNS یا سایر آژانس‌های اعتباری، ممکن است هر ایالت مدرک زیر را از شما درخواست کند:

۱. تأییدیه شهروندی یا وضعیت قانونی اتباع خارجی
۲. رنولت رسمی مدرک آموزشی که مستقیماً از مدرسه پرستاری به آژانس اعتباری یا بجمین پرستاری ارسال شود.
۳. تأییدیه آموزش تئوری و بالینی در دروس پرستاری از جمله: پرستاری داخلی جراحی، اطفال، مادران و نوزادان، بهداشت جامعه و رول پرستاری. ممکن است تأییدیه دوره‌های اختصاصی پرستاری هم لازم باشد.
۴. کپی دیپلم یا لیسانس پرستاری
۵. تأییدیه تبحر در زبان انگلیسی
۶. عکس‌هایی از درخواست‌کننده
۷. هزینه ثبت نام

کمسیون فارغ‌التحصیلان از مدارس پرستاری خارج از کشور

CGFNS یک برنامه تطبیقی برای پرستارانی که خارج از کشور تحصیل کرده و مدرک خود را دریافت کرده‌اند ارائه می‌دهد. برنامه تطبیقی که توسط CGFNS ارائه می‌شود، در فحش‌های پرستاری اکثر ایالات و نیز قبل از شرکت در آزمون NCLEX مورد نیاز است. برنامه تطبیقی از واج شرایط بودن شما برای دریافت گواهینامه و سایر صلاحیت‌های عملی در ایالات متحده آمریکا اطمینان حاصل می‌کند و موفقیت شما در آزمون NCLEX را پیش‌بینی می‌کند. در ضمن این برنامه به شما جهت کسب ویزا اسکرین کمک می‌کند. می‌توانید جهت دریافت اطلاعات بیشتر درمورد CGFNS و برنامه تطبیقی آن به وبسایت CGFNS به آدرس www.Cgfns.org مراجعه کنید.

شرایط لازم برای برنامه تطبیقی CGFNS

برنامه تطبیقی CGFNS برای پرستارانی تدوین شده است که خارج از ایالات متحده آمریکا تحصیل کرده و در حاضر مدرک RN عمومی را در سطح لایله^۱ دارا هستند. طبق CGFNS، در اکثر کشورها پرستار سطح اول پرستار^۲ دیپلمه (یا پروانه رسمی) یا پرستار حرفه‌ای^۳ نامیده می‌شود. به‌عنوان یک پرستار عمومی پرستار تحصیل کرده در خارج از آمریکا باید آموزش‌های تئوری و عملی را در همه حیطه‌های پرستاری گذرانده باشد. این حیطه شامل موارد پرستاری داخلی جراحی، اطفال، مادران و نوزادان، بهداشت جامعه و رول پرستاری می‌باشند ولی فقط به این موارد محدود نمی‌شود. چنانچه پرستار در خارج از آمریکا این دوره‌ها را نگذرانده باشد صلاحیت شرکت در برنامه تطبیقی را ندارد.

اجزای برنامه تطبیقی CGFNS

برنامه CGFNS دارای سه بخش است که شما باید هر بخش را با موفقیت به اتمام برسانید تا CGFNS تطبیقی به شما تعلق یابد. این سه

1. First-Level nurse
2. Registered nurse
3. Professional nurse

فنگلیسی باشد. کشوری که در آن پرستاری را تحصیل کرده است؛ استرالیا، کانادا (به جز کبک)، نیوزلند، انگلستان یا ترینیداد و توباگو (Trinidad-Tobago) باشد. زبان آموزشی و کتب تخصصی فنگلیسی باشد از آنجایی که این معیارها ممکن است تغییر کنند توصیه می شود که اطلاعات جدید را از آژانس های اعتباری دریافت کنید.

هنگامی که شما در هریک از بخش های برنامه CGFNS تطبیقی موفق شدید مدرک تطبیقی CGFNS برای شما صادر می شود. مگر اینکه ایالتی که در آن درخواست گواهینامه کرده اید به مدارک بیشتری نیاز داشته باشد و چنانچه شما ویزا اسکرین خود را دریافت کرده باشید جهت آزمون NCLEX واجد شرایط هستید.

ثبت نام در آزمون NCLEX

چنانچه شما قصد شرکت در آزمون در ایالات متحده آمریکا را داشته باشید، اولین قدم در فرایند ثبت نام آن است که درخواستی به انجمن ایالتی پرستاری در ایالتی که می خواهید گواهینامه دریافت کنید، بفرستید. شما باید اطلاعات لازم را از انجمن ایالتی پرستاری کسب کنید چون فرایندهای اختصاصی ثبت نام از ایالتی به ایالت دیگر متفاوت است. در اکثر ایالات ممکن است شما بتوانید از طریق وبسایت، پست یا تلفن در آزمون ثبت نام نمایید. وبسایت دولتی این آزمون NCLEX، www.vue.com/ncllex می باشد. شما باید از دستورالعمل ثبت نام پیروی کنید و فرم ثبت نام را دقیق و صحیح تکمیل نمایید. فرم های ثبت نامی که به درستی تکمیل نشده باشند یا هزینه ثبت نام ملحق روش تعیین شده یا به مقدار کافی پرداخت نشده باشند، به شما عودت داده خواهد شد و آزمون شما به تأخیر می افتد. شما باید هزینه ای جهت آزمون و هزینه ای به انجمن پرستاری ایالتی در ایالت مورد نظر بپردازید. برای شما تأییدیه ای مبنی بر دریافت فرم ثبت نام ارسال خواهد شد. چنانچه تا ۴ هفته تأییدیه ثبت نام به دستتان نرسید باید با سرویس دولتی تماس بگیرید. شما می توانید اطلاعات مورد نیاز خود را از سرویس های دولتی این را با مراجعه به وبسایت www.vue.com/ncllex کسب نمایید.

آزمون NCLEX در خارج از کشور در برخی از کشورها برگزار می شود. برخی از محل های بین المللی که این آزمون را برگزار می کنند عبارتند از: استرالیا، کانادا، انگلستان، آلمان، هنگ کنگ، هند، ژاپن، مکزیک، پورتوریکو، کره جنوبی و تایوان. محل های بین المللی دیگری نیز وجود دارد که توصیه می شود جهت کسب اطلاعات بیشتر به وبسایت NCLEX مراجعه کنید. این محل ها برای پرستاری که به دریافت گواهینامه از آمریکا علاقمند است فرصت می دهد تا آزمون NCLEX خود را قبل از مسافرت به آمریکا بدهد.

آمادگی برای شرکت در آزمون NCLEX

چالشی که با آن روبرو هستید نیازمند صبر و شکیبایی است. نتیجه مثبت آن به عنوان پاداشی حرفه ای است و آگاهی از اینکه شما به عنوان عضوی از خانواده حرفه ای بسیار متبحر، پرستاری با پروانه رسمی هستید به شما

بخش شامل بررسی مدارک، امتحان کیفی یکمروزه بررسی دانش پرستاری و آزمون تعیین تبحر زبان فنگلیسی می باشد. شما می توانید در این دو آزمون در هر جای دنیا شرکت کنید که به شما امکان آن را می دهد تا CGFNS تطبیقی قبل از ورود به آمریکا دریافت نمایید. در زیر هریک از اجزای CGFNS تطبیقی شرح داده شده است.

بررسی مدارک

CGFNS باید سوابق آموزشی و گواهینامه های فرد درخواست کننده را به منظور کسب اطمینان از کافی بودن مدارک او برای دریافت گواهینامه تأیید نماید. CGFNS باید رونوشت و تأیید مدارک را از برنامه پرستاری و آژانس اعتباری دریافت کند و این مدارک را از خود فرد درخواست کننده نمی پذیرد. مدارک مورد نیاز مشابه مدارک مورد نیاز ویزا اسکرین می باشد و شامل:

۱. تکمیل سال آخر دوره آموزش متوسطه
۲. فراتر از تحصیل از یک برنامه آموزش دولتی دو ساله پرستاری
۳. گذراندن دوره آموزشی تئوری و عملی در حیطه های داخلی جراحی، اطفال، مادر و نوزاد، بهداشت جامعه و روان پرستاری.
۴. داشتن گواهینامه یا پروانه رسمی کار بدون محدودیت و تمام وقت به عنوان پرستار سطح اول در کشوری که در آن تحصیل کرده است.
۵. داشتن گواهینامه یا پروانه رسمی جدید پرستاری عمومی سطح اول.

آزمون کیفی

آزمون کیفی دانش پرستاری شرکت کننده را در حیطه های: بهداشت بالین، اطفال، مادران و نوزادان، بهداشت روان و بهداشت جامعه ارزیابی می کند. این آزمون به نحوی طراحی شده است که از برابری سطح دانش فرد درخواست کننده با دانش فرد فارغ التحصیل از آمریکا در همان سطح و توانایی او در ارائه مراقبت به بیماران در هر گروه سنی اطمینان حاصل شود.

آزمون تبحر زبان انگلیسی

فرد شرکت کننده باید در آزمون تبحر در زبان انگلیسی شرکت کرده و قبول شود. شما می توانید این آزمون را قبل یا بعد از آزمون کیفی بنهید. آزمون تبحر زبان انگلیسی باید توسط سازمان آزمون مورد تأیید CGFNS برگزار شود و شما باید جهت شرکت در آزمون مستقیماً در سازمان آزمون ثبت نام کنید و نمرات مستقیماً از سازمان آزمون به CGFNS ارسال خواهد شد. CGFNS نمره امتحان را از خود شرکت کننده نمی پذیرد. کادر ۲-۱ انواع آزمون های تبحر زبان انگلیسی، سازمان های آزمون مورد تأیید و اطلاعات تماس را لیست کرده است. CGFNS یا سایر آژانس های اعتباری اطلاعات لازم در زمینه سازمان های مورد تأیید آزمون را به شما ارائه می دهند.

ممکن است CGFNS یا سایر آژانس های اعتباری برخی از شرکت کنندگان را از آزمون تبحر زبان انگلیسی معاف نمایند. درخواست کنندگی معاف می شود که کلیه شرایط زیر را دارا باشد: زبان مادری اش

رضایت‌مندی مشخص می‌دهد. شما در کسب مدارک مورد نیاز جهت شرکت در آزمون NCLEX موفق بوده‌اید و اکنون شما هدف مهم‌تری، قبولی در آزمون دارید.

من به‌شدت توصیه می‌کنم به‌دلیل دشواری آزمون کاملاً برای آن آماده شوید. قدم مهمی که باید برای آمادگی آزمون بردارید استفاده از کتاب حاضر مرور Q&A ساندرز برای آزمون NCLEX است که بیش از ۵۲۰۰ سؤال براساس چارچوب طرح تست آزمون NCLEX-RN رایج می‌دهد. کتاب مکمل آن، مرور جامع ساندرز برای آزمون NCLEX-RN هر دو محتوای مروری و بیش از ۴۲۰۰ سؤال کاربردی براساس طرح تست NCLEX-RN را فراهم می‌کند.

منبع بیشتر جهت آمادگی شما در آزمون شامل: استراتیژی‌های ساندرز برای آزمون NCLEX-RN، استراتیژی ساختار پاسخ‌های متغیر ساندرز برای آزمون NCLEX-RN و کارت‌های مروری Q&A ساندرز برای آزمون NCLEX و دوره مروری آنلاین ساندرز برای آزمون NCLEX-RN می‌باشد. در مورد کلیه این محصولات در زیر توضیح داده شده است و شما می‌توانید آن‌ها را به‌صورت آنلاین یا مراجعه به وبسایت www.Elsevier.health.com یا تلفنی (800) 460-3110 در خارج از آمریکا تهیه نمایید.

کتاب استراتیژی‌های موفقیت در آزمون NCLEX-RN بر استراتیژی‌های تست‌زنی تمرکز دارد که می‌تواند در آماده‌سازی برای آزمون NCLEX-RN کمک‌کننده باشد. فصل‌های این کتاب کلیه استراتیژی‌های تست‌زنی را توضیح داده و شامل سوالاتی است که کاربرد این استراتیژی‌ها را نشان می‌دهد. ۵۰۰ سؤال کاربردی همراه این کتاب است که منعکس‌کننده چارچوب و محتوای طرح آزمون NCLEX-RN فعلی می‌باشد و شامل سوالات چهارگزینه‌ای و سوالات با ساختار پاسخ متغیر است.

کتاب استراتیژی‌های ساندرز برای سوالات با ساختار پاسخ متغیر در آزمون NCLEX-RN با سایر محصولات فرق دارد و فقط شامل سوالات با ساختار پاسخ متغیر است. این کتاب کلیه اطلاعات مورد نیاز برای همه

لواغ این گونه سوالات که ممکن است در آزمون NCLEX به‌کار روند را فراهم می‌کند و شامل ۲۵۶ سؤال با ساختار پاسخ متغیر و ۱۵ سؤال در مورد صداهای قلبی و ریوی می‌باشد.

کارت‌های مروری Q&A ساندرز آزمون NCLEX اختصاصاً با چارچوب طرح تست براساس طرح تست NCLEX-RN فعلی تدوین شده‌اند. این محصول ۱۰۰۰ سؤال کاربردی تستی را روی کارت‌هایی با قابلیت کاربرد و حمل آسان ارائه می‌کند. سؤال روی یک سمت کارت و جواب، دلیل استراتیژی تست‌زنی، کد فرایند همراه در پشت کارت قرار دارد. این محصول شامل هر دو نوع سوالات چهارگزینه‌ای و سوالات با ساختار پاسخ متغیر از جمله: پرکردن جای خالی، چند پاسخی، اولویت‌بندی، تصاویر (سوالات نقطه داغ) و سوالات چارت / نمایه می‌باشد.

دوره مروری آنلاین ساندرز برای آزمون NCLEX-RN کلیه حیطه‌های طرح تست تدوین شده توسط NCSBN را بیان می‌کند. این دوره شامل یک پیش‌آزمون است که با توجه به نقاط ضعف و قوت‌تان به شما فیدبک (بازخورد) می‌دهد و در ساختار تقویم درسی برای مطالعه شما برنامه‌ریزی می‌کند.

مرور محتوا شامل سوالاتی به‌صورت معرفی بیمار، اشکال و تصاویر، یک واژه‌نامه و آمیویشن و ویدئو است. یک آزمون مرکب و امتحان تلمیقی کامپیوتری از اجزای کلیدی این دوره آنلاین محسوب می‌شوند.

لواغ سوالات در این دوره شامل: سوالات چهارگزینه‌ای، چند پاسخی، پرکردن جای خالی، اولویت‌بندی، سوالاتی با شکل و تصویر هستند که باید با حرکت دادن ماوس به آن‌ها پاسخ دهید.

در آخر، هرگز دیدگاه خود از هدف‌تان را از دست ندهید. صبر و شکیلی و استمرار در دستیابی شما به وضعیت پرستار با پروانه رسمی نقش بسزایی دارد. به‌خاطر داشته باشید موفقیت، بالاترین از کوه رویارویی با چالش‌های موانع و دستیابی به نوک کوه است. من بهترین‌ها را برای موفقیت شما در این سفر و شروع حرفه خود به‌عنوان پرستار با پروانه رسمی در ایالات متحده آمریکا را آرزو می‌کنم.

نمایی از موفقیت

پرستاران فارغ التحصیلی که برای این آزمون آماده می‌شوند باید برنامه‌ای جامع برای خود طراحی نمایند. مهمترین جزء ایجاد یک برنامه، شناخت لگوهای مطالعه است که شما را به دریافت درجه‌ی پرستاری سوق داده است. برای شروع این طرح مهم است که شما کلیه چالش‌های شخصیتی و آکادمیکی (دانشگاهی) خود که در دوران آموزش پرستاری تجربه کرده‌اید، در نظر بگیرید. زمانی را در نظر بگیرید تا بر افکار، احساسات و عواطفی که قبل از امتحان در دوران آموزش پرستاری تجربه می‌کرده‌اید، متمرکز شوید. روش‌هایی که در آمادگی آزمون‌ها چه از بعد آکادمیکی و چه از نظر نحوه تطابق با اضطراب به کار می‌برید را به عنوان تجربه رویارویی با آزمون آزمایش کنید.

این عوامل نکات مهمی در آمادگی برای آزمون NCLEX محسوب می‌شوند. اهمیت این فاکتورها در آن است که لگوهای کاری شما را مشخص می‌کنند چقدر لحن به این مسأله فکر کنید. روش مطالعه شما یا باید کارآمد باشد، یا شما اکنون نباید در جایگاه آمادگی برای آزمون NCLEX-RN قرار داشته باشید.

هر فرد به روش خاص خود جهت آمادگی برای آزمون‌ها نیاز دارد. پرستاران فارغ التحصیلی که در آزمون NCLEX-RN شرکت کرده‌اند تجربیات و روش‌های آمادگی برای این چالش را در اختیار شما خواهند گذاشت.

توجه به آنچه آن‌ها بیان می‌کنند، بسیار کمک‌کننده است. این فارغ التحصیلان استراتژی‌های مهمی که به کار برده‌اند را به شما ارائه می‌دهند. به‌دقت به آنچه آن‌ها می‌گویند گوش کنید. ولی به‌خاطر داشته باشید که این آزمون خود شما و درباره شماست. مهمترین مسأله شناخت خودتان و آن چیزی است که جهت آمادگی آزمون نیاز دارید.

روش‌ها و استراتژی‌هایی که در دوران تحصیل برایتان موثر بوده است را مشخص کنید. تصور نکنید که برای آمادگی NCLEX به روش‌ها و استراتژی‌های جدیدی نیاز دارید. از آنچه برایتان موثر بوده است استفاده کنید. زمانی را برای تعیین آن استراتژی‌ها اختصاص دهید. آن‌ها را روی یک کارت بزرگ خالی بنویسید و سپس آن را امضا کنید و کلمه "RN" را جلوی اسم خود بنویسید. آن را در جایی که هر روز صبح آن را می‌بینید نصب کنید. خود را به استراتژی‌های خود مقید کنید. این استراتژی‌ها نمایه و شناسه شما را منعکس و شما را به‌سوی موفقیت هدایت می‌کنند.

آمادگی جهت آزمون گواهینامه شورای ملی (NCLEX-RN)^۱ می‌تواند اضطراب زیادی را در پرستار فارغ التحصیل ایجاد کند. ممکن است شما تصور کنید که NCLEX-RN مهمترین آزمونی است که تاکنون در آن شرکت کرده‌اید و این آزمون نهایت همه آن چیزی است که تاکنون برای آن سخت کار کرده‌اید اهمیت NCLEX-RN در دریافت گواهینامه پرستاری است که مرحله آخرین شغلی، شما را به‌عنوان پرستاری با پروانه کار (RN) تعریف می‌کند. عامل (عنصر) حیاتی در موفقیت شما در NCLEX اجتناب از افکار منفی است که این آزمون را به‌سببورت توانناک و غیرقابل عبور (ناپوشد کننده) جلوه می‌دهد. چنین افکاری می‌تواند بر سرنوشت شما کنترل مطلق داشته باشد (کادر ۳-۱).

کادر ۳-۱ ▲ نمایی از موفقیت

- از افکار منفی که آزمون را شرس‌انگ و نابودکننده جلوه می‌دهد، اجتناب کنید.
- برنامه جامعی برای آمادگی جهت آزمون در نظر بگیرید.
- روش‌ها و استراتژی‌هایی که برای مطالعه در دوران تحصیل جهت آمادگی در آزمون‌های پرستاری به کار می‌برید را بررسی کنید.
- اهداف زمانی واقع‌بینانه در نظر بگیرید.
- زمان و مکان مناسبی را برای مطالعه در نظر بگیرید که شما را به‌سوی موفقیت رهنمون کند.
- خود را به روش‌ها و استراتژی‌های مخصوص خودتان در مطالعه مقید نمایید.
- در برنامه‌ریزی آمادگی آزمون زمانی را برای ایجاد تعادل بین ورزش، استراحت و آرام‌سازی در نظر بگیرید.
- عادات تغذیه‌ی سالم خود را حفظ کنید.
- روش‌های کنترل اضطراب را بیاموزید.
- به‌خاطر داشته باشید که نظم و پندنگار خود به خود بر اضطراب کنترل ایجاد می‌کند.
- به‌خاطر داشته باشید که آزمون تماماً درباره شما می‌باشد.
- به‌خاطر داشته باشید اعتماد به نفس و خود باوری شما را به موفقیت هدایت می‌کند.

1. National Council of Licensure Examination (NCLEX)

نگرانی دایم فارغ‌التحصیلی که برای NCLEX آماده می‌شوند، مربوط به تصمیم‌گیری در مورد مطالعه به‌صورت فردی یا گروهی می‌باشد. بررسی نمایه شرح حال خودتان به‌راحتی در تصمیم‌گیری به شما کمک خواهد کرد. بازمه آنچه در آمادگی شما برای آزمون‌های دورن تحصیل‌تان مفید بوده است به شما کمک می‌کند به‌خاطر داشته باشید نیازهای شماست که اهمیت دارد نیازهای خودتان را در نظر بگیرید و چنانچه مطالعه گروهی الگوی مطالعه شما نیست، تحت تأثیر دوست خود که شما را به مطالعه گروهی در گروه خود تشویق می‌کند قرار نگیرید. در این مرحله مهم از زندگی شما به فشارهای بیشتری نیاز ندارید.

پرستاران فارغ‌التحصیلی که برای آزمون NCLEX آماده می‌شوند دایم در مورد بهترین روش آمادگی سوال می‌کنند. اولاً، به‌خاطر داشته باشید که شما آماده‌اید در حقیقت شما از همان روز اولی که وارد رشته پرستاری شده‌اید آمادگی برای آزمون را شروع کرده‌اید.

کاری که شما باید انجام دهید مرور جامع تمام محتوای پرستاری است که در دوران تحصیل فراگرفته‌اید. نگاه کردن به نقشه کتابخانه‌تان که با کتاب‌های پرستاری پُر شده است که در دوران تحصیل پرستاری آن‌ها را مطالعه کرده‌اید ترسناک است و وقتی به پکت یادداشت‌های سخنرانی‌های پرستاری که گردآوری کرده‌اید نگاه می‌کنید چالش‌های خود را به‌خاطر می‌آورید. حتی فکر اینکه شما بتوانید همه کتاب‌ها و یادداشت‌ها را برای آمادگی آزمون NCLEX بخوانید غیر واقع‌بینانه است و هنگام آمادگی برای آزمون NCLEX از این کتاب‌ها و یادداشت‌ها باید فقط در صورت لزوم به‌عنوان منبع فرنی (مراجع) استفاده شود.

کتاب مرور جامع سائز برای آزمون NCLEX-RN کلیدی مفاهیم پرستاری مورد نیاز و مربوط به آزمون را مشخص کرده است هنگام مطالعه جامع کتاب باید مفاهیم ناآشنا و نامفهوم را یادداشت کنید.

مطمئن شوید که زمان کافی برای آشن شدن با این مفاهیم اختصاص داده‌اید. اکنون به حرکت خود در هرم موفقیت ادامه دهید و دانش خود را به‌وسیله کتاب حاضر مرور Q&A سائز برای آزمون NCLEX-RN بسنجید. ممکن است با مفاهیمی مواجه شوید که به مطالعه و مرور بیشتر آن‌ها نیاز داشته باشید همان طور که در این کتاب راهنمایی شده‌اید جهت مطالعه آن‌ها وقت کافی اختصاص دهید.

نمایه (شرح حال) شما برای موفقیت، نیازمند آن است که اهداف زمانی واقع‌بینانه‌ای در آمادگی آزمون NCLEX در نظر بگیرید. لازم است زندگی شخصی و کلیه تعهدات خود را ارزیابی کنید. این تعهدات ممکن است شامل خانواده، کار و دوستان باشد. هنگامی که اهداف‌تان را مشخص می‌کنید زمانی را برای تفریح و ورزش در نظر بگیرید. برای دستیابی به موفقیت لازم است بین زمان کار و تفریح تعادل برقرار کنید. چنانچه شما زمانی را برای تفریح و سرگرمی در نظر نگیرید، خسته و شاید هم عصبی خواهید شد. چنین احساساتی توانایی شما را برای تمرکز و یادگیری کاهش می‌دهند به‌خاطر داشته باشید که شما به زمانی برای خودتان نیاز دارید.

از آنجایی که شما هنگام ورود به مدرسه (دانشکده) پرستاری تعهدات خود را تنظیم کرده‌اید تعیین اهداف فرایند نسبتاً ساده‌ای محسوب می‌شود.

به‌خاطر داشته باشید که اهداف شما یک چارچوب NCLIX را مشخص می‌کند تقویم خود را باز کنید و روزهایی که تعهدات‌تان به شما اجازه آمادگی برای آزمون را نمی‌دهد مشخص کنید. این روزها را حذف کنید و آن‌ها را به‌عنوان زمان مطالعه و مرور در نظر بگیرید. زمانی را که بیشترین توانایی برای تمرکز و یادگیری دارید و می‌توانید بیشترین استفاده را از آن ببرید مشخص کنید. مطمئن شوید که این زمان عاری از هرگونه صدا و مخرافه فکر است. بسیاری ساعات صبح را مؤثر (پربازده) و بسیاری دیگر ساعات بعدازظهر و عصر را برای خود پربازده می‌دانند. به‌خاطر داشته باشید این آزمون شماست بنابراین بهترین زمان مؤثر در یادگیری را در نظر بگیرید که شما را به موفقیت هدایت کند.

محل مطالعه هم اهمیت زیادی دارد. مکانی را انتخاب کنید که آرام و راحت باشد! همان محلی که اغلب برای مطالعه و آمادگی امتحانات در نظر می‌گیرید. چنانچه مطالعه در خانه در محیط اختصاصی خودتان عادت معمول درس‌خواندن محسوب می‌شود مطمئن شوید که در مدت زمان برنامه‌ریزی‌شده محیط عاری از عواملی است که باعث حواس‌پرتی شما می‌شود. در صورتی که نمی‌توانید خودتان را از قید حواس‌پرتی رها کنید ممکن است مجبور باشید برای آمادگی از کتابخانه استفاده کنید. هنگام انتخاب محل مطالعه مؤثرترین (مفیدترین) محلی که در دوران تحصیل را به‌کار می‌برید را در نظر بگیرید.

تخصیص زمان کافی روزانه برای آمادگی برای بسیاری از فارغ‌التحصیلان یک مشکل (امری دشوار) است. تعیین دوره زمانی واقع‌بینانه که قابل پیروی باشد اهمیت زیادی دارد یک چارچوب زمانی با بیشترین کیفیت مطالعه و قابلیت دستیابی تعیین نمایید. چنانچه چارچوب زمانی که تعیین می‌کنید واقع‌بینانه نبوده و امکان دستیابی روزانه به آن نباشد، شما ناامید خواهید شد. این احساس ناامیدی سفر شما به قلهی هرم موفقیت را مسدود خواهد کرد.

بهترین پیشنهاد آن است که روزی حداقل ۲ ساعت را به آمادگی جهت آزمون NCLEX اختصاص دهید. ۲ ساعت واقع‌بینانه‌ترین زمان است که کیفیت مطالعه در آن حفظ می‌شود و قابل دستیابی و پیروی است. ممکن است پس از این ۲ ساعت با کاهش توانایی خود در تمرکز و دقت مواجه شوید. هرچند بعضی روزها ممکن است شما بعد از این ۲ ساعت هم بتوانید دقت و تمرکز خود را حفظ کنید، چنانچه این توانایی را داشته‌اید می‌توانید به مطالعه ادامه دهید.

نظم و پشتکار خودبخود کنترل ایجاد می‌کند. کنترل عزمی را در شما ایجاد می‌کند که شما را به نوبت هرم موفقیت سوق می‌دهد.

خود را مقید کنید تا هر روز زمانی را برای آمادگی NCLIX صرف نمایید. آماده‌سازی (آمادگی) روزانه به‌دلیل حفظ تداوم مطالعه و ایجاد هماهنگی با جریان (ذهنی) مورد نیاز در برنامه‌ریزی شرکت در آزمون NCLEX اهمیت زیادی دارد. ممکن است بعضی روزها به‌دلیل اینکه حوصله یا علاقه درس‌خواندن ندارید تصمیم به عدم پیروی داشته باشید، در چنین روزهای نظم و پشتکار را تمرین کنید. بایستید، فکر حذف یک روز مطالعه را با تکیان دادن خود به زمین بپزید، یک نفس عمیق بکشید و

کادر ۳-۲ ▲ عادات تغذیه سالم

روزانه سه وعده غذایی کامل بخورید.
شامل میان وعده‌هایی از میوه‌ها و سبزیجات
از مصرف غذاهای چرب خودداری کنید.
از مصرف مواد حاوی کافئین خودداری کنید.
از غذاهای سالم استفاده کنید که دارای میزان بالایی از کربوهیدرات‌های
بسیجیده باشند.

در صورتی که شما از جمله افرادی هستید که صبحانه نمی‌خورند سعی کنید این عادت را تغییر دهید. در حالی که برای آزمون NCLEX آماده می‌شوید عادت صبحانه‌خوردن را تمرین کنید. سعی کنید که انرژی مورد نیاز مغزتان را صبح‌ها با کربوهیدرات‌های پیچیده فراهم کنید. این مساله نتیجه متفاوتی ایجاد خواهد کرد. در روز تعیین‌شده برای آزمون NCLEX تغذیه مغز خود را به نظر گرفته و یک صبحانه سالم بخورید. به علاوه در چنین روز مهمی مقداری میان‌وعده از جمله میوه یا ساندویچ برای زمان استراحت یا خود بپزید و مغز خود را مجدداً تغذیه کنید تا انرژی کافی برای دقت و تمرکز و به پایان رساندن آزمون را داشته باشید.

استراحت، آرامسازی و ورزش کافی نیز در فرایند آماده‌سازی اهمیت دارند. بسیاری از فارغ‌التحصیلانی که برای NCLEX آماده می‌شوند با دشواری در به‌خواب‌رفتن به‌خصوص شب قبل از آزمون مواجه هستند. از هماکنون روش‌هایی را به کار ببرید که به شما کمک می‌کند ذهن و جسم خود را آرام کرده و یک خواب راحت داشته باشید. در حال حاضر ممکن است روش‌های خاصی را برای به‌خواب‌رفتن نداشته باشید. در صورتی که روشی را به کار نمی‌برید استفاده از ورزش‌های تنفسی در حال درازکش به شما کمک می‌کند تا «منحرف‌کننده‌های ذهن» را از بین ببرید. در ضمن تصور محل آرام و مورد علاقه خود در هنگام ورزش‌های تنفسی مفید است. بسیاری از فارغ‌التحصیلان، گوش دادن به موزیک آرام و توارهای آرامسازی را در ایجاد آرامش و خواب کمک‌کننده (مفید) می‌دانند. از هماکنون تمرین برخی از این روش‌های مفید را در هنگام آماده‌سازی خود برای آزمون NCLEX شروع کنید و مواردی که برای شما موثرتر است را شناسایی کنید. شب قبل از روز تعیین‌شده برای امتحان مهمترین شب است. زمانی را به تفریح اختصاص دهید. دود به رختخواب بروید و روش‌های آرامسازی که در به خواب رفتن‌تان موثر بوده است را به کار ببرید. اعتماد به نفس و خودباوری از توانایی کسب موفقیت در آزمون اهداف شما را به بار می‌رساند. توجه به شرح حال خود داشتن اعتماد به نفس را از دوران تحصیل شما را اکنون در جایگاه فارغ‌التحصیلی قرار داده است. اکنون شما با چالش مهمی روبرو شده‌اید (کادر ۲-۳).

ایا می‌توانید با موفقیت با این چالش روبرو شوید؟ بله شما می‌توانید. چنانچه شما همه قدم‌های ضروری برای نمایه موفقیت را برداشته باشید، دلیلی ندارد که موفق نشوید. هر روز صبح پای خود را روی زمین گذاشته

بگذارید اکسیژن در سرتاسر بدن شما جریان یابد. در آینده به خود نگاه کنید، ببینید بزرگ و بگویی: «این زمان مختص من است و می‌توانم» به کارت خود که امضای شما را با RN نشان می‌دهد نگاه کنید. سپس به محل مخصوص معامله خود بازگردید. به‌خاطر داشته باشید که نظم و پشتکار کنترل را به همراه می‌آورد.

در نمایه موفقیت، آمادگی دانشگاهی راه رسیدن به نوک هرم را مشخص می‌کند. هر چند فاکتورهای متعددی نیز در دستیابی به قله موفقیت دخیل هستند. این فاکتورها شامل: توانایی کنترل اضطراب، توان جسمانی، میزان استراحت و آرامش، اعتماد به نفس، خودباوری دستیابی به موفقیت است. شما نیازمند آن هستید تا زمانی را به تفکر در مورد این فاکتورها اختصاص دهید و آن‌ها را در برنامه آمادگی روزانه خود منظر قرار دهید.

اضطراب، نگرانی شایعی بین دانشجویانی است که خود را برای NCLEX آماده می‌کنند. احساس اضطراب به مقدار کم طبیعی است و شما را حساس و هوشیار نگه می‌دارد. اما مقادیر بالایی از اضطراب فرایند پیشرفت شما را بلوک کرده و توانایی شما را در دقت و تمرکز متوقف می‌کند. شما به‌تازگی با شرکت در آزمون‌های دوران تحصیل کنترل بر اضطراب را تمرین کرده‌اید. اکنون شما باید به این تمرین ادامه داده و کنترل را اساس کار روزانه خود قرار دهید. هر روز قبل از آنکه زمان برنامه‌ریزی‌شده آمادگی خود را شروع کنید در محل ساکت مطالعه خود بنشینید. چشمان‌تان را ببندید و یک نفس عمیق بکشید. اکسیژن را به درون خود بفرستید یا چهار شماره نفس خود را حس کنید و سپس بدانی آن را از دهان خارج کنید. این ورزش را ۶-۴ بار تکرار کنید. این ورزش به شما کمک می‌کند تا ذهن خود را از افکار غیرضروری پاک کنید و به همه بافت‌های بدن و مغز خود اکسیژن‌رسانی نمایید. در روز تعیین‌شده آزمون NCLEX، پس از اتمام روش‌های پیش از آزمون، به کامپیوتر خود هدایت خواهید شد. قبل از شروع آزمون این ورزش تنفسی را انجام دهید. چنانچه در طول آزمون دچار اضطراب شده، حواس‌تان پرت شد و توانایی‌تان در دقت و تمرکز دشوار شد این ورزش تنفسی را انجام دهید. به‌خاطر داشته باشید که تنفس اکسیژن را به مغز منتقل می‌کند.

قدرت پنهانی از اجزای ضروری در آماده‌شدن برای NCLEX است. در برنامه آماده‌سازی خود تعادلی بین استراحت کافی، آرامسازی و ورزش برقرار کنید. در ضمن تغذیه سالم نیز اهمیت زیادی دارد. در صورتی که تغذیه سالم تدریجاً از هماکنون عادات تغذیه‌ای سالم را تمرین کنید. چند نکته را در مورد وعده‌های غذایی روزانه باید مدنظر قرار دهید.

داشتن سه وعده غذایی متعادل همراه با میان‌وعده‌هایی از قبیل میوه‌ها مهم است. به‌خاطر داشته باشید غذاهای چرب شما را خواب‌آلود و مواد حاوی کافئین شما را متعادل و عصبی می‌کند. باید از مصرف آن‌ها اجتناب کنید. غذاهای سالم با سطح بالایی از کربوهیدرات در تأمین نیازهای انرژی شما موثر هستند. به‌خاطر داشته باشید که مغز شما می‌تواند مانند یک عضله کار کند و به این کربوهیدرات نیاز دارد. مطمئن شوید که میوه‌ها و سبزیجات مورد نیاز خود را در رژیم غذایی خود گنجانده باشید (کادر ۲-۴).

کادر ۳-۳ ▲ واژه‌های کلیدی

بالور: به موفقیت هر روزه
طرح (برنامه): استراتژی‌هایی که برای شما مفید هستند.
کنترل: همیشه احساسات و تنفس شما را تحت فرمان دارند.
تصرین: صبور، صبور، صبور؛ تصرین: تصرین، تصرین، تصرین
سوالات بیشتر
موفقیت: بالور، برنامه، کنترل و تصرین، «بلاه من می‌توانم»

صاف بایستید نفس عمیق بکشید و لیخند بزنید. هر دو دست خود را بالا ببرید و تصور کنید که در حال شستن و زدن افکار منفی هستید. به کارتی که نام خود را امضا کرده و کنار آن "RN" را نوشته‌اید نگاه کنید و به خود بگویید «بلاه من در این مورد موفق می‌شوم» خود را بالور کنید و به نوک هرم موفقیت خواهید رسید.
تبریک می‌گوییم و امیدوارم موفقیت حرفه‌ای شما به عنوان پرستاری با کار (RN) تداوم داشته باشد.

آزمون NCLEX-RN: از دیدگاه یک فارغ التحصیل جدید

می‌خواندم. من در تابستان و زمان‌های استراحت در مطب یک پزشک کار می‌کردم و این امر در ورود به حرفه پرستاری به من کمک بسیاری کرد. از آنجا کار در آن محل در طول سال تحصیلی بهترین تصمیم نبود چون زمان زیادی از من می‌گرفت. من به کاری معرفی شدم تا با رشته پرستاری و آن چه از من انتظار می‌رود بهتر آشنا شوم.

زمان فارغ التحصیلی به سرعت نزدیک شد و من با واقعیت آماده شدن برای آزمون NCLEX-RN روبرو شدم. شرایطی که به گفته استادانم به‌زودی نزدیک می‌شود اکنون کاملاً مسؤلیت من شده است. من با استفاده از محصولات هرم موفقیت Elsevier برای NCLEX آماده شدم. من و «خوفدن» کتاب‌های پرستاری به همان شیوه دوران تحصیل دست برداشتم و با استفاده از محصولات Elsevier تمرین سوالات NCLEX کامپیوتر شروع نمودم. با توجه به اینکه آزمون NCLEX-RN به‌وسیله کامپیوتر انجام می‌شود.

تمرین سوالات روی کامپیوتر بسیار مفید است. من دریافت‌کننده ترک عادت خوفدن از روی کتاب بسیار سخت است و خوشحالم که توانستم این عادت را ترک کنم. روزانه ۱۰۰-۲۰۰ سوال را در کامپیوتر جواب می‌دادم و هنگام آزمون NCLEX-RN که باید همان تعداد سوالات را پاسخ می‌دادم احساس ترس و واهمه کمتری داشتم.

در دانشکده من عضو «گروه مطالعه» بسیار موفق بودم. من و دو نفر از دوستانم متوجه شدیم که هرکدام سبک خاصی از مطالعه دارد و زمانی که در درس خواندن گروهی را شروع کنیم، نمراتمان افزایش یافت. این روش در دانشکده عالی بود ولی وقتی به خانه برمی‌گشتم احساس می‌کردم چندین ایالت با دوستانم فاصله دارم و نحوه مطالعه به‌تنهایی را فراموش کرده بودم. من مثالی طولانی با این دو دوستم درس خوانده بودم و مطالعه موفقیت‌آمیز به روش خودم را فراموش کرده بودم. چند هفته حلول کشید تا روش موثر مطالعه را بدون حضور گروه دوستانم پیدا کنم. وقتی به (گذشته) نگاه می‌کنم، ای کاش خیلی قبل‌تر از فارغ التحصیلی از دانشکده از این روش استفاده می‌کردم. در آن روش که نمراتم نشان می‌داد روش مطالعه‌ام موفقیت‌آمیز بوده است و بخشی از استرسم را در لحظه قبل از امتحان کاهش می‌داد.

همچنین متوجه شدم که بهترین زمان مطالعه برای من بین ساعات ۶ - بعدازظهر است. ای کاش کسی بود و پیشنهاد می‌کرد که زمان

تبریک می‌گویم چه موفقیتی است که این قدر دوردست است به‌عنوان کسی که تازه تجربه درجه پرستاری و شرکت در آزمون NCLEX-RN را گذرانده، صافخانه می‌توانم آنچه را که با آن روبرو خواهید شد را بیان کنم و بگویم که شما خوب خواهید بود. من بسیار خوشحالم که فرصت آن را دارم تا تجربه خود را مانند بازخوردی با شما در میان بگذارم. مسائلی که کاش کسی با من در میان می‌گذاشت تا استرس کمتری را تجربه می‌کردم (و همان‌طور که خودم می‌دانم اکنون زمانی است که شما به هیچ استرس اضافی نیاز ندارید) من مدرک پرستاری‌ام را از یک برنامه ۴ ساله BSN دریافت کردم. من همیشه می‌خواستم که مدرک لیسانس داشته باشم. تا آنجا که به‌خاطر دارم می‌خواستم پرستار شوم. من یک فرد book smart (خوره کتاب) نیستم و می‌دانستم چنانچه بتوانم پرستار شوم، باید سخت کار کنم و تمرکز را از دست ندهم. معلم آموزش رواندگی‌ام در بیرونستان همیشه می‌گفت «راندگی یک امتیاز است حق نیست» و من از این فلسفه در پرستاری استفاده کردم. من اغلب وقت بیشتری را نسبت به وقتی که هم‌کلاسم به‌طور معمول جهت مطالعه اختصاص می‌دهند، صرف مطالعه می‌کردم. من زمانی برای تفریح داشتم و اغلب راهایی پیدا می‌کردم تا با ۴ هم‌اتاقی‌ام (که اکثر سال بالاتر بودند) مطالعه کنم تا به یک مهمانی بروم و کارهای جزئی‌ام را از قبیل رفتن به باشگاه ورزشی، قبل از کلاس انجام می‌دادم تا بعدازظهر بتوانم درس بخوانم. یا هنگام استراحت دوساعته بین کلاس، به‌جای اینکه به خانه بروم و چرت بزنم به کتابخانه می‌رفتم. این‌ها کارهایی بود که بر بایور من نه تنها به فارغ التحصیلی من از دانشکده پرستاری کمک کرد بلکه مرا برای کار مطالعه فردی برای آزمون NCLEX-RN آماده کرد.

در ضمن من فردی بودم که در دوران کالج کار می‌کردم و همیشه نگران بودم که کارم با توانایی‌ام در حفظ GPA مورد نیاز برای فارغ التحصیلی پرستاری، تناخل داشته باشد. من موارد متعددی را امتحان کردم و سرانجام دریافت‌کننده کار دانشجویی در دانشگاه از همه آن‌ها مفیدتر است. با وجودی که حقوق پردلختی آن به اندازه سایر مشاغل نبود ولی من اجازه داشتم کتاب‌هایم را با خود به محل کار ببرم و ساعات کاری برای برنامه من بسیار کاربوری بود. من قبل از یک تست یا امتحان هرگز کار نمی‌کردم و اغلب با دوستانم در محل کار دانشگاهی‌شان درس

در من ایجاد می‌شد نیاز ندارم. نمی‌خواستم فکر کنم که اگر در امتحان مردود شدم آن‌ها ناراحت خواهند شد. فقط مادرم از این قضیه باخبر بود و مرا با ماشین تا جلسه امتحان همراهی کرد (چون نمی‌خواستم روز امتحان خودم رانندگی کنم... چیزی که حالا به نظرم احقاقیه می‌آید) وقتی حقوقم را می‌گرفتم زمان آزمون را به مسئول پرستاریام اطلاع دادم و برای هفته قبل از آزمون مرخصی درخواست کردم. این کار را آخر ماه انجام دادم پس برایم مشکلی ایجاد نکرد. من تمام هفته را تعطیل بودم تا وقت بیشتری را برای آمادگی NCLEX-RN داشته باشم. من به همه توصیه می‌کنم که هفته آخر را مرخصی بگیرند و واقعاً هفته آخری که درس خواندم بزرگترین عامل قبولی‌ام در آزمون بود. من تمرکز داشتم و می‌دانستم که در آزمون NCLEX-RN قبول خواهم شد.

بنا به دلایلی که هیچگاه نفهمیدم شب قبل از آزمون خواب بسیار خوبی داشتم. به همین دلیل از نظر ذهنی کاملاً آماده بودم به حدی که در خانه رفتم و می‌رقتم و با صدای بلند می‌گفتم «من انجامش دادم». آن شب زود به رختخواب رفتم و پس از مرور آخرین مطالبی که خوانده بودم، خوابم برد. صبح روز بعد زمانی از خواب بیدار شدم که بدون عجله با وقت کافی آماده شوم. هنوز نسبت به خواب شب قبل احساس رضایتمندی می‌کنم و بدون شک به توانایی خود برای شرکت در آزمون با حداکثر ظرفیت خود آماده شدم. من چند لایه لباس پوشیدم تا مطمئن باشم سرما یا گرمای زیاد خوابم را پرت نخواهد کرد. صبحاندم را در راه توی ماشین خوردم (بدون اینکه فکر کنم خوردن صبحانه فکر خوبی نیست).

من در زمان مناسب به مرکز آزمون رسیدم. پس از گذشتن گزینش و لایه کوهپایه‌ها و لباسی چند برهه وارد شدم. فرایند کنترل موارد ورود به جلسه کمتر از آنچه انتظار داشتم طول کشید و از بابت اینکه زمانی که صرف این کار می‌شود باعث حواس‌پرتی‌ام قبل از آزمون نشده، بسیار خوشحال بودم. درست پس از اتمام کنترل مدارک به کامپیوتر آزمون هدایت شدم. راهنمایی‌های لازم داده شد و برای پاسخدهی به سوالات تنها گذاشته شدم. من پشت کامپیوتر نشستم به صفحه مانیتور نگاه کردم و دوباره به خود گفتم «من انجامش دادم». در ابتدا با دستورالعملی که چگونگی فرایند را توضیح می‌داد شروع کردم و درست بلافاصله پس از اتمام دستورالعمل، آزمون شروع شد.

چیزی که قبلاً در نظر نگرفته بودم قدیمی‌بودن کامپیوترم و وجود خطوط «مواج» در صفحه آن بود. این امر کمی مرا ناامید کرد ولی بیشتر به گشتاخی و توقع بیجای خود مربوط بود که فکر می‌کردم آن‌ها از چندین‌بار نوع کامپیوتر استفاده خواهند کرد.

سوالات را یکی‌یکی پاسخ می‌دادم و اجازه نمی‌دادم به سؤالی که تازه پاسخ داده‌ام فکر کنم. من می‌خواستم فقط روی سؤال مقابل تمرکز کنم و هر چیز دیگری را از ذهنم بیرون کنم. هر وقت که احساس ناامیدی می‌کردم به خود خاطرنشان می‌کردم «من انجامش دادم» و ادامه می‌دادم. هرگز اجازه نمی‌دادم به «اگر نشده» فکر کنم. چنانچه به سؤالی می‌رسیدم و فکر می‌کردم «خوب اگر بیمار» یا «اگر... (چنین باشد) این گزینه درست

امتحان NCLEX-RN خود را بعد از ظهر انتخاب می‌کردم. از آنجا که من فردی هستم که صبح‌ها فعال هستم آزمون را به عنوان اولین اقدام روزانه‌ام در روز امتحان تعیین کردم. پس از چند روز متوجه شدم باید زمان مطالعه‌ام را به گونه‌ای تغییر دهم که قادر به پاسخگویی سوالات به‌هنگام صبح باشم و این مسئله درجایی از استرس که غیرضروری بود را به من وارد کرد.

بالفتن محل مناسبی برای مطالعه که ساکت و راحت باشد بسیار مهم است. بهترین محل مطالعه برای من ایوان خانه بود هیچ ساعت و تلفنی در ایوان خانه موجود نیست. من بیش از حد به ساعت نگاه می‌کنم. زمان بیشتری را صرف نگاه کردن به ساعت می‌کنم تا ببینم چند وقت است که مطالعه می‌کنم تا واقعاً به مطلب تمرکز نمایم. توجه نکردن به زنگ تلفن کار ساده‌ای است ولی نشنیدن صدای تلفن ساده‌تر است. حذف این موارد کوچکی که باعث حواس‌پرتی می‌شود برای من اگر فوق‌العاده‌ای داشت.

سیک مطالعه من بسیار ساده بود. من در کامپیوتر به سوالات پاسخ می‌دادم. سپس جواب را چک می‌کردم و چنانچه پاسختم اشتباه بود متن توضیحی جواب را می‌خواندم. برای چند هفته اول دسته‌ای ده تایی از سوالات را پاسخ می‌دادم تا به پاسخدهی به سوالات در کامپیوتر عادت کنم.

در روز سوالات مربوط به چندین محتوا از مفاهیم پرستاری را پاسخ می‌دادم. گاهی هم که به سوالات خوب جواب می‌دادم تا آخر یک مفهوم پیش می‌رفتم و تعداد کمتری از مفاهیم را جواب می‌دادم. سپس روزی ۲۰۰-۱۰۰ سؤال را در یک روز پاسخ دادم و از آنجا که به سؤال پاسخ‌دانی عادت کرده بودم کار چندان مشکلی نبود. همچنین کارهای کوچکی انجام دادم که برایم بسیار مفید بود. مثلاً نتایج آزمایشگاهی را که یادگیری آن‌ها برایم دشوار بود را روی کارتی می‌نوتم و در قسمت‌های قابل دید خانه می‌چسباند (سلیپر) را روی نمکدان و... نمودارهایی که شامل استنداردها و احتیاطات انتقال عفونت، محاسبات دارویی (فرمول‌های محاسباتی)، ریت‌های قلبی و سایر تست‌های آزمایشگاهی بود تهیه کردم و با خود همه جا می‌بردم. شما در مورد زمان کمی که برای خواندن آن‌ها صرف می‌شود متعجب خواهید شد. به‌خاطر دارم بپیکار که در صف بانک ایستاده بودم توانستم تمام احتیاطات را حفظ کنم.

برای من بهترین تصمیم آن بود که بلافاصله پس از فارغ‌التحصیلی در آزمون NCLEX-RN شرکت نکنم. من می‌دانستم که هنوز باید کار زیادی برای آمادگی آزمون انجام دهم و شرکت در آزمون در آن زمان زود هنگام است. من ماه می فارغ‌التحصیل شدم و وقت آزمون NCLEX-RN را برای ماه اگوست تعیین نمودم. وقتی به قبل برمی‌گردم می‌بینم که در انتخاب زمان باید کمی تغییر ایجاد می‌کردم. اگرچه بین فارغ‌التحصیلی و زمان امتحان باید فاصله می‌دادم ولی روز امتحان را جمعه به‌خصوص جمعه آخر هفته مایل تعطیلات انتخاب نمی‌کردم. من تقریباً آدم عصبی هستم و تمام هفته به‌علاوه تعطیلات در انتظار نتیجه امتحان مائش کمتر از شش‌هفته نبود. من باید زمان آزمون را طوری انتخاب می‌کردم که در زودترین زمان ممکن از نتیجه آن آگاه می‌شدم.

پس از تعیین وقت آزمون تا پس از اتمام آزمون زمان آن را به کسی نگفتم. من احساس می‌کردم که به استرس اضافی که از آگاہ‌بودن دیگران

ان تکمیل آن وقت زیادی نمی‌گیرد. این تجربه پایان یافت و من وسایلم را جمع کرده و مرکز آزمون را ترک کردم.

یکی از دوستانم که قبلاً در امتحان شرکت کرده بود به من گفت که عواطف فرد پس از آزمون تغییر می‌کند و من با او موافق هستم و زمانی مطمئن بودم که قبول می‌شوم زمانی هم می‌دانستم به‌طور فجیعی مردود می‌شوم. پس از یکی دو روز از نظر ذهنی آماده‌ی پذیرش قبولی یا ردی بودم. به حد کلی برای پذیرش هر دو اتفاق فکر کرده بودم که چنانچه مردود شوم به آمادگی بیشتری برای آزمون نیاز دارم و توانایی من برای پرستارشدن تحت تأثیر این مردودی نخواهد بود. در هر حال هر روز به مطالعه‌ام ادامه دادم.

هنگام اعلام نتایج سر کار بودم. از ترس اینکه مبادا با گواهینامه باطل و نامعتبر دارو بدهم بیش‌از یک‌میلیون بار وب‌سایت انجمن پرستاری ایالتی را چک کردم. بعد از ظهر دیدم کنار اسمم اعدادی نوشته شده و زیر کلمه «گواهینامه» واژه «معتبر» نوشته شده است از جا پریدم و به راهرو دویدم (کاری که غیر حرفه‌ای است). مسئول پرستاری‌ام را تا کامپیوتر کشاندم و بی‌کلام آن را نشان دادم. برای مدتی در محل کار مرا به عنوان «دختری که وقتی هیجان زده می‌شود می‌دود» می‌شناختند.

بسیار سخت است که احساس قبول شدن را توصیف نمود و شما قبول خواهید شد. شما حس بزرگ تحقق دستاوردهایتان را دارید زیرا می‌دانید که به‌خاطر کار سخت خود موفق می‌شوید. هیچ‌کس به شما نمی‌گوید چکار کنید. این خود شما هستید که زمانی را برای مطالعه و تمرین سوالات در نظر می‌گیرید. سافافانه می‌توانم بگویم که این زمان از معدود زمانی‌هایی در زندگی‌ام است که نسبت به آن احساس غرور می‌کنم و هنوز هم باور ندارم که آن را به اتمام رساندم.

امیدوارم شما هم موفق شوید. شما می‌توانید، شما توانایی قبولی در آزمون NCLEX-RN را دارید. چه باور کنید یا نه نقش آن را دارید. برنامه‌ریزی کنید، تمرین کنید، به ساعت نگاه نکنید و به خوتان اعتماد کنید. شما آن را انجام داده‌اید.

است. متوقف می‌شدم و سوال را علوی می‌خواندم انگار بار اولی است که آن را می‌خوانم. معمولاً پس از بار دوم جواب به‌خاطرم می‌آمد.

یکی از اعضای خانواده‌ام به من توصیه‌ای کرده بود و من آن را در آزمون NCLEX-RN به کار بردم. او به من گفته بود چنانچه در آزمون زمان استراحت وجود داشت که در بخش‌های مختلفی از آزمون داده می‌شود از آن استفاده کن. او توضیح داده بود که لازم است به‌منظور استراحت ذهن، از جای خود بلند شوم حرکت کنم. در آنجا به تشریح انیورفین‌ها و آذرتالین فکر کردم و برای یک دقیقه بالا و پایین پریدم. من در آن لحظه به چیزی فکر نمی‌کردم و فقط می‌خواستم قبل از بازگشت به صندلی‌ام ذهنم استراحت کند.

وقتی سر جایم برگشتم علوی به سوالات نگاه کردم که انگار سوال اول هستم. من بدون اینکه به چند سوال پاسخ غلطاً داده‌ام فکر کنم، به بهترین صورت ممکن به سوالات پاسخ می‌دادم. پاسخ بسیاری از سوالات را می‌دانستم. در حالی که پاسخ بعضی از سوالات را نمی‌دانستم. ولی اجازه نمی‌دادم این سوالات مرا ناامید کنند. من خودم را در موقعیت قرار می‌دادم و مراقب لیم و مؤثر برای بیمار را انتخاب می‌کردم. سعی می‌کردم سوالات به‌حدی آسان و امکان‌پذیر در نظرم جلوه کنند که مانند سوالات بدون نکته کلیدی یا نکته کلیدی ضعیف به آن‌ها پاسخ دهم.

برخلاف باور عموم، کسانی که باید به همه ۲۶۵ سوال پاسخ دهند می‌توانند در آزمون قبول شوند و من آن را اثبات کردم. من باید به همه‌ی سوالات آخری که داده می‌شد پاسخ می‌دادم. از آنجا که با همه‌ی سوالات مواجه شدم می‌توانم به‌خاطر بیاورم که کدام سوال آخر استرس‌زا بود.

من دو برابر زمانی را که برای سوالات دیگر صرف می‌کردم، صرف سوالات آخر کرده و قبل از انتخاب جواب اطمینان بیشتری حاصل می‌کردم. صفحه مانیتور پس از اتمام سوالات خوبه‌خود خود خاموش می‌شود همانند سایر کسانی که قبلاً در این باره به من گفته بودند ابتدا فکر کردم که خاموش شدن خوبه‌خود کامپیوتر به‌دلیل نقص فنی است. یک پرسشنامه پس از آزمون سریعاً در صفحه ظاهر شد من آن را تکمیل کردم.