

AZTERKETAK EGIN AURREKO HERSTURARI BURUZKO AUTOEBALUAZIORAKO GALDETEGIA.

GERTATZEN AHAL DIREN EGOERAK		1	2	3	4	5
1	Azterketek kezkatuta naukate					
2	Palpitazioak dauzkat, opresioa daukat bularrean, airea falta zait, azkar arnasten dut.....					
3	Sorgortuta nago, baldar, zurrun, gogortua...					
4	Beldur naiz, urduri nago. Gaizki lo egiten dut: ezin naiz lokartu, tarteka-marteka esnatu egiten naiz.					
5	Urdailean mina dut: goragalea, zorabioa. Beherakoa dut.					
6	Ordutik kanpo jan eta edaten dut, etengabe edo gehiegi. Aldi oro erretzen dut. Egin ohi dudana baino gehiago.					
7	“Urdaila ixten” zait: ezin dut jan.					
8	Era honetako pentsamenduak datozkit: ez dut gaingaituko, ez dakit ezer, burua hutsik geldituko zait...					
9	Totalka hitz egiten dut, azalpenak ematea kostatzen zait.					
10	Eskuak dardarka jartzen zaizkit, inurridurak sentitzen ditut esku-hanketan.					
11	Ziurtasunik ez dut: Ez naiz ezertaz gogoratzen, hitzak ez datozkit gogora... “Agian ez nuke azterketara joan beharko”.					
12	Ahoa lehorra dut, ezin du irentsi...					
13	Izerdia botatzen dut. Hotzikarak ditut, itolarriak...					
14	Triste nago, negar egin nahi dut.					
15	Mugimenduak errepikatzen ditut gorputz-atal batzuekin. Nerbio-tikak ditut.					

AZTERKETA GARAIA DA.

Azterketa garaia zaila, deserosoa, eginahal handia eskatzen duena eta zalantzarik beterikoa da ikasleentzat. Gehienentzat, proben estresa horixe besterik ez da, baina beste ikasle-talde batentzat, ordea, “une txar” honek esan nahi du bere errendimendu akademikoa jaisten dela.

Autoebaluaziorako galdetegiak prestatu dugu (Jose Manuel Hernández doktorearen Autoebaluaziorako Galdetegian eta Goldberg-en Hersturaren Eskalan oinarritua), eragiten dizkizuen sintomak eta hersturamaila identifika ditzazuen.

GALDETEGIA ERANTZUTEKO.

Galderen erantzun posibleen balioak adierazi nahi duena:

- 1 balioak adierazten du “inoiz edo ia inoiz ere ez zait gertatzen”.
- 5 balioak adierazten du “beti edo ia beti gertatzen zait”.

EBALUAZIOA NOLA EGIN.

- **Adierazpen Kognitiboak** (1., 4., 8., 11. eta 14. galderetatik lortuak) = batu emandako erantzunen puntuazioak eta zati 5 egin.
- **Adierazpen Fisiologikoak** (2., 5., 7., 10., 12. eta 13. galderetatik lortuak) = batu emandako erantzunen puntuazioak eta zati 6 egin.
- **Mugimendu-adierazpenak** (3., 6., 9. eta 15. galderetatik lortuak) = batu emandako erantzunen puntuazioak eta zati 4 egin.

ZER EGIN ORAIN?.

Adierazpen bakoitzerako (adierazpen kognitiboa, fisiologikoa eta mugimendu-adierazpena):

- **1-3 bitarteko** puntuazioa eskuratu baduzu, herstura-maila **txikia** duzu. Normala da noiz-behinka asaldatzea. Ez duzu aholku handirik behar...baina, nahi baduzu, kontsulta ezazu **Azterketetatik bizirik ateratzeko gidaliburua**, Unibertsitateak bere web-orrian jarri zuena (<http://www.unavarra.es/servicio/sanit.htm>).
- **3-4 bitarteko** puntuazioa eskuratu baduzu, herstura-maila **ertaina** duzu. Herstura-mailak **eragina izan dezake zure errendimenduan**, eta azterketa-epe honetan bizimodu deserosoa izatea eragingo dizu batez ere. Aipatu Gidaliburuko aholkuak baliagarriak izan daitezke.
- **4-5 bitarteko** puntuazioa eskuratu baduzu, herstura-maila **handia** duzu. **Segur aski zure errendimendu akademikoan** eta eguneroko bizitzan eragina izango du. Gidaliburua kontsultatu eta gero, uste baduzu aholku horiek ez direla nahikoa, joan zaitez osasun zerbitzura (Ikasgelategiko behe-solairua). Gogoratu badituzula eskura oso lagungarriak gerta daitezkeen teknika eta metodo psikologikoak.