

PSIKOLOGIA APLIKATUKO ZERBITZUA

MEMORIA 2015/2016



AURKIBIDEA

	Or.
1 SARRERA	3
2 2015-2016 IKASTURTEAN ZERBITZUAN JASOTAKO KONTSULTAK	5
3 2015-2016 IKASTURTEAN ARTATU DIREN PERTSONAK	7
4 2015-2016 IKASTURTEAN ARTATU DEN ERABILTZAILE MOTA	10
5 ZERBITZUAK ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA IKASTURTEA AMAITZEAN ETA EGINIKO SAIO KOPURUA	13
6 ZERBITZUAK ARTATUTAKO PERTSONEI BURUZKO IRITZI DIAGNOSTIKOA	15
7 UPV/EHUko IKASTEGIEK ETA KARGUDUNEK EGINIKO KONTSULTAK	18
8 ZERBITZUAK EMANDAKO LAGUNTZAREN BALORAZIOA	18
9 LEHEN MAILAKO PREBENTZIO PROGRAMAK ("EMOZIOAK ETA KOMUNIKAZIOA" TAILERRA ETA SEXUALITATEARI BURUZKO TAILERRA: "DESIRA, EROTISMOA ETA TRATU ONAK")	20
10 BIGARREN MAILAKO PREBENTZIO PROGRAMAK ("AZTERKETA GARAIKO ESTUTASUNAREN ETA ESTRESAREN KUDEAKETA" TAILERRA)	27

1. SARRERA

Psikologia Aplikatuko Zerbitzua (PAZ) doako zerbitzu bat da, unibertsitateko kide guztiei arreta psikologikoa eskaintzen diena, eta funtzionalki lotuta dago Ikasleen, Enpleguaren eta Gizarte Erantzukizunaren arloko Errektoreordetzari.

UPV/EHUko Gobernu Kontseiluak 2012ko maiatzaren 16an onartu zuen Arautegi Orokorren arabera, PAZren eginkizunak dira:

a) *Lehen mailako prebentzio programak* egitea psikologiaren arloan, unibertsitateko ikasleentzat. Lehen mailako prebentzioaren bidez, aurre egin nahi zaie alor akademikoan agertzen diren arazo psikologikoei, osasun orokorra sustatzeari begira. Zehazki, helburua da pertsonen baliabide pertsonalak areagotzea eta haien bizi kalitatea hobetuko duten jokabide osasungarriak sustatzea.

b) *Bigarren mailako prebentzio programak* egitea unibertsitateko ikasleentzat. Prebentzio mota honen bidez, gutxitu egin nahi dira nahasmendu baten lehenengo faseetako konplikazioak eta murriztu hari lotutako perturbazioen iraupena. Arreta honen helburua da garaiz detektatzea arazoei edo nahasmenduei lotutako kasu edo jokabide arriskutsuak, jokabide horiek hasierako fasean aldatzeko.

c) Laguntza psikologikoa ematea laguntza hori eskatzen duten unibertsitateko ikasleei. Laguntza psikologikoak 8-10 saio izango ditu gehienez, eta honela banatuko da: balorazioa eta lehen iritzi diagnostikoa, hari buruzko informazioa, orientazioa, babesak, aholkua eta, hala badagokio, dagokion zerbitzura bideratzea.

Psikologia Aplikatuko Zerbitzuak pertsonen bizi kalitatea eta garapen osoa hobetzea du helburu, eta funtsezko alderdiak lantzen ditu horretarako: estresari aurre egitea, arazo psikologikoen arreta, sexu orientazioa, gatazkak maneiatzea eta konpontzea, trebetasun sozio-emozionalak, eta alkoholaren eta beste droga batzuen kontsumoari lotutako arriskuen prebentzioa eta murrizketa.

Hori horrela, lehen eta bigarren mailako prebentzio programez gainera (aurrerago deskribatuko ditugunak), laguntza psikologikoak 8-10 saio izan ohi ditu, eta aholkuak eta orientazioa ematen dira garapen pertsonalean, egokitzapen akademikoan, lanean bertan... eragiten duten arazo psikologikoei aurre egiteko. Ikusten denean arazoa ezin daitekeela konpondu denbora mugatuko lan psikoterapeutiko batekin, laguntza, kontentzio eta egituratze saio horien ondoren, Osasun Mentaleko zerbitzu publikoetara bideratzen da

pertsona, edo esperientziadun profesionalengana (EAeko Psikologiako Elkargo Ofizialek proposatuak).

Gaur egun, Oinarrizko Prozesu Psikologikoak saileko irakasle batek (psikologo klinikoa) zuzentzen du zerbitzua, eta beste bi psikologo kliniko arduratzen dira arreta psikologikoa zehazki eskaintzeaz: bata Bizkaiko eta Arabako campusetako kasuez arduratzen da; bestea, Gipuzkoakoez.

UPV/EHUko Psikologia Aplikatuko Zerbitzuari buruzko informazio guztia web orri honetan aurki daiteke: www.ehu.es/web/servicio-psicologia-aplicada.

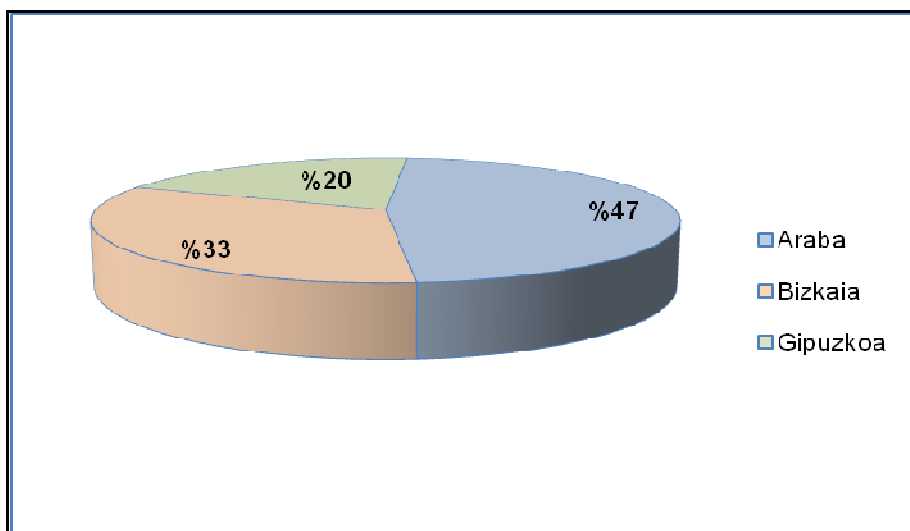
2. 2015/2016 IKASTURTEAN ZERBITZUAN JASOTAKO KONTSULTAK

2015/2016 ikasturtean, 176 kontsulta berri izan ditugu guztira. 1. taulak campusen araberako banaketa jasotzen du (ikus 1. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
KONTSULTAK	35	58	83	176

1. taula. 2015/2016 ikasturtean PAZri eginiko kontsulta kopurua.

Grafikoak portzentajeen araberako banaketa erakusten du (ikus 1. grafikoa).



1. grafikoa: 2015/2016 ikasturtean PAZri eginiko kontsulten portzentaje banaketa campusen arabera.

Sexuaren araberako banaketaren azterketak erakusten digu PAZra jotzen duten 10 lagunetik 7 emakumeak direla. 2. taulan, 176 kontsulten sexuaren araberako banaketa ikus daiteke (ikus 2. taula).

	%	Kop.
EMAKUMEAK	69,3	122
GIZONAK	30,7	54
GUZTIRA	100	176

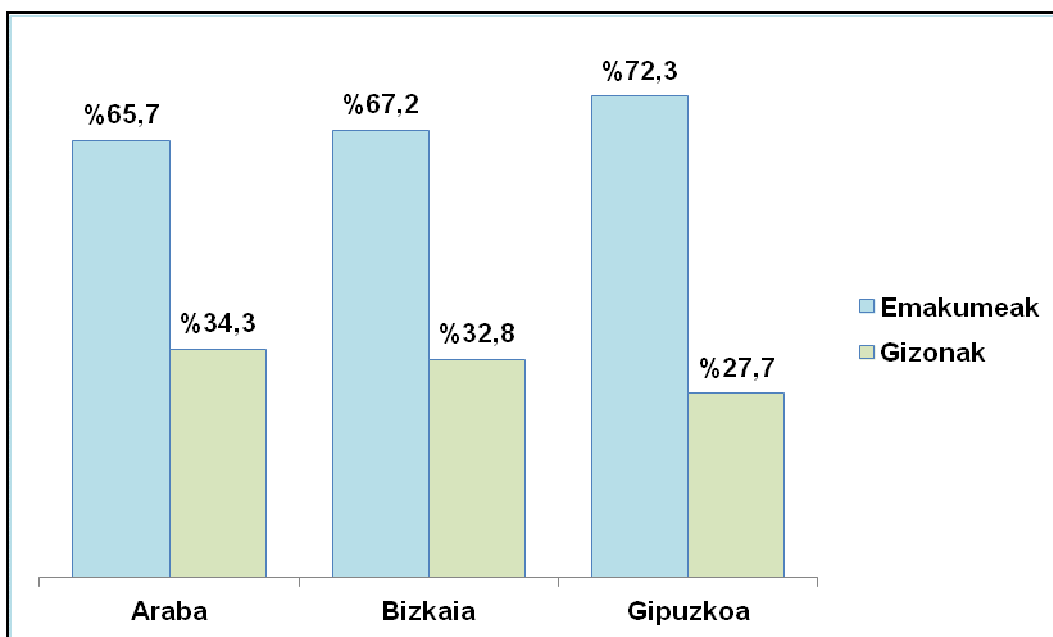
2. taula. 2015/2016 ikasturtean PAZri eginiko kontsulten banaketa sexuaren arabera.

Sexuaren eta campusen arabera banaketa aztertuta, 3. taulako datuak lortzen ditugu (ikus 3. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	23	39	60	122
GIZONAK	12	19	23	54
GUZTIRA	35	58	83	176

3. taula. 2015/2016 ikasturtean PAZri eginiko kontsulten banaketa sexuaren eta campusen arabera.

Sexuaren eta campusen arabera portzentaje banaketari dagokionez, datuak 2. grafikoan agertzen dira (ikus 2. grafikoa).



2. grafikoa: 2015/2016 ikasturtean PAZri eginiko kontsulten portzentaje banaketa sexuaren eta campusen arabera.

Zerbitzua eskaintzeko bizkortasunaren kalitate adierazleari dagokionez (48 ordu), “atzerapen denbora” adierazlea aztertu dugu: hots, zenbat denbora igarotzen den zerbitzuaren zuzendariak hitzordua eskatu duen pertsonari mezu elektronikoa bidaltzen dionetik (kopia bat bidaltzen zaio kasuaz arduratuko den terapeutari) azken horrek hitzordu proposamena egiten duen arte. Datuak 4. taulan ikus daitezke (ikus 4. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
ATZERAPEN DENBORA	27,08 ordu	41,10 ordu	16,71 ordu	28,29 ordu

4. taula. "Atzerapen denbora" adierazlearen campusen araberako banaketa 2015/2016 ikasturtean.

Hiru campusetako datuak ikusirik, esan genezake aurrez ezarritako denbora tartean erantzuten zaiela kontsulta eskaerei.

3. 2015/2016 IKASTURTEAN ARTATU DIREN PERTSONAK

2015/2016 ikasturtean, 206 pertsona artatu dira guztira, eta hainbat bide erabili dituzte harremanetan jartzeko zerbitzuarekin: posta, telefonoa, bulegora bertara joz, norbaiten gomendioz, etab. Kasu berrien kopuruarekiko (176) aldea honela azaltzen da:

a) Aurreko memoria ixtean kontsultan jarraitzen zuten 52 lagun sartu dira kopuru horretan: 11, Arabako Campusean; 5, Bizkaian; eta 36, Gipuzkoan.

b) 2015/2016 ikasturte hasieran, baja eman zaie 52 lagun horietatik 13ri (1 Arabako Campusean eta 12 Gipuzkoan), ez agertzeagatik edo borondatezko alta eskatzeagatik. Borondatezko altak ez ditugu zenbatu, ez direlako aurrez aurrekoak izan (telefonoz edo posta elektronikoz kudeatu dira). Kasu hauek kalkuluetatik kanpo utzi ditugu.

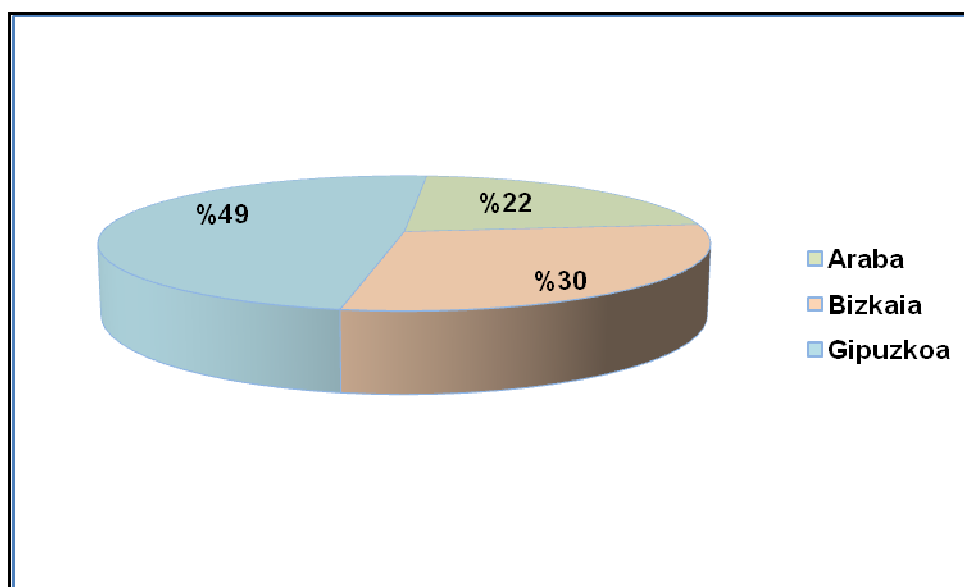
c) Azkenik, kopuru horretatik kanpo utzi dira beste 9 kasu (2 Bizkaian eta 7 Gipuzkoan), atzera egiteagatik. 2015/2016 ikasturtean kontsulta eskatu ondoren, pertsona hauek ez dira agertu lehen elkarrizketara, eta telefonoz deitu edo mezu bat bidali zaienean, atzera egin dute eskaeran.

5. taulak 2015/2016 ikasturtean artatutako pertsonen campusen arabera banaketa adierazten du (ikus 5. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
ARTATUTAKO PERTSONAK	45	61	100	206

5. taula. 2015/2016 ikasturtean PAZk artatutako pertsona kopurua.

3. grafikoak portzentajeen arabera banaketa erakusten du (ikus 3. grafiko).



3. grafiko. 2015/2016 ikasturtean PAZk artatutako pertsonen portzentaje banaketa campusen arabera.

Sexuaren arabera banaketa, kontsulten ataleko datuak errepikatzen dira: hots, artatutako 10 lagunetik 7-8 emakumeak dira.

Ondoko taulak sexuaren arabera banatzen ditu 206 pertsona horiek (ikus 6. taula).

	Kop.	%
EMAKUMEAK	146	70,9
GIZONAK	60	29,1
GUZTIRA	206	100

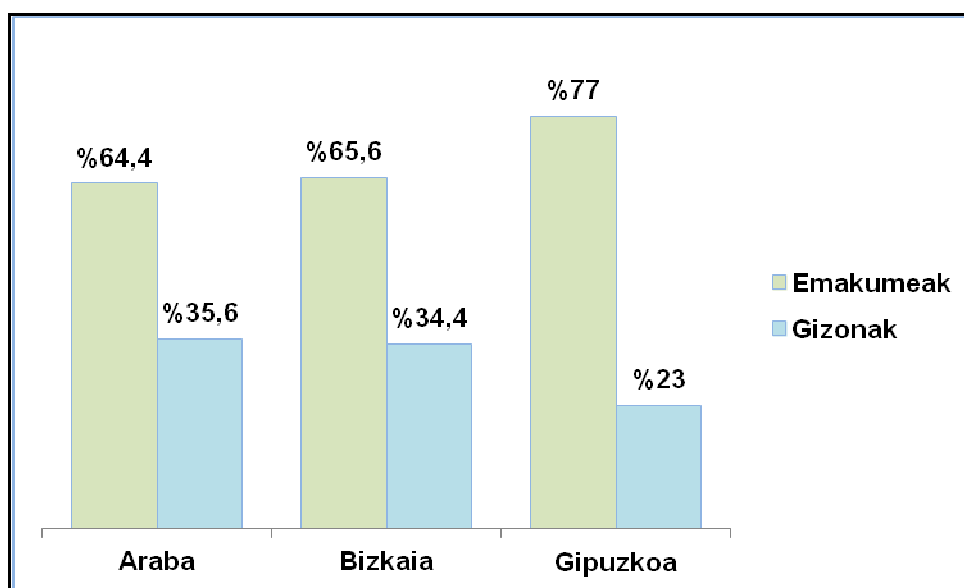
6. taula. 2015/2016 ikasturtean PAZk artatutako pertsonen banaketa sexuaren arabera.

Artatu diren pertsonen banaketa aztertzen badugu sexuaren eta campusen arabera, desberdintasun gutxi daude hiru campusen artean, eta zerikusia izan dezakete bakoitzean eskaintzen diren tituluekin (ikus 7. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	29	40	77	146
GIZONAK	16	21	23	60
GUZTIRA	45	61	100	206

7. taula. 2015/2016 ikasturtean PAZk artatutako pertsonen banaketa sexuaren eta campusen arabera.

4. grafikoak sexuaren eta campusen arabeko portzentaje banaketa adierazten du (ikus 4. grafikoa).



4. grafikoa. 2015/2016 ikasturtean PAZk artatutako pertsonen portzentaje banaketa sexuaren eta campusen arabera.

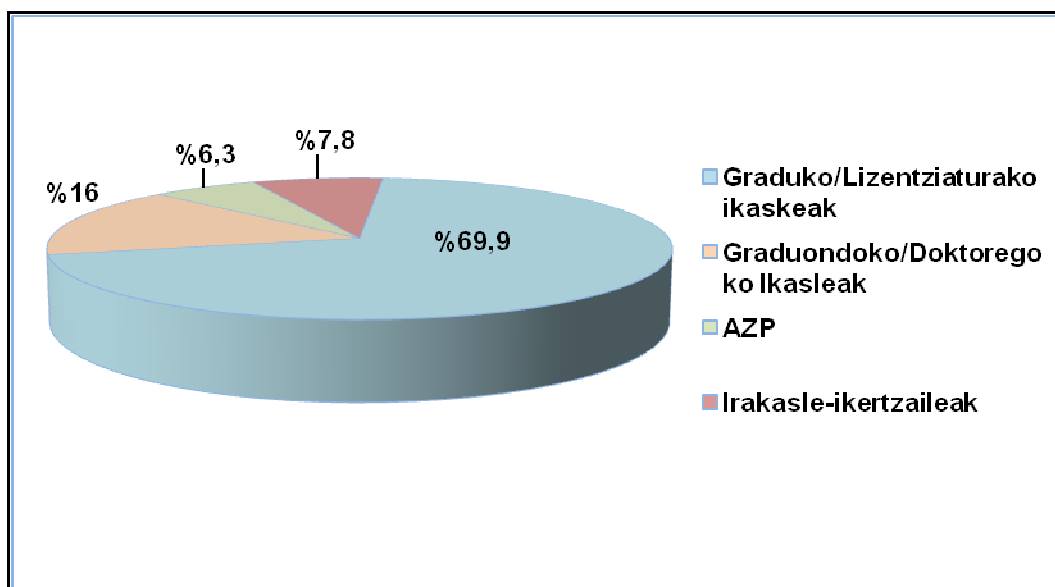
4. 2015-2016 IKASTURTEAN ARTATU DEN ERABILTZAILE MOTA

Psikologia Aplikatuko Zerbitzua unibertsitateko kide guztientzat baldin bada ere – dagoeneko adierazi dugun moduan–, ikasleak dira zerbitzua gehien erabiltzen dutenak, eta gure lanaren ardatz nagusi dira (ikus 8. taula).

ERABILTZAILE MOTA	
GRADUKO/LIZENTZIATURAKO IKASLEAK	144
GRADUONDOKO/DOKTOREGOKO IKASLEAK	33
AZP	13
IRAKASLE-IKERTZAILEAK	16
GUZTIRA	206

8. taula. 2015/2016 ikasturteko erabiltzaile motak.

5. grafikoak portzentaje banaketa erakusten du (ikus 5. grafikoa).

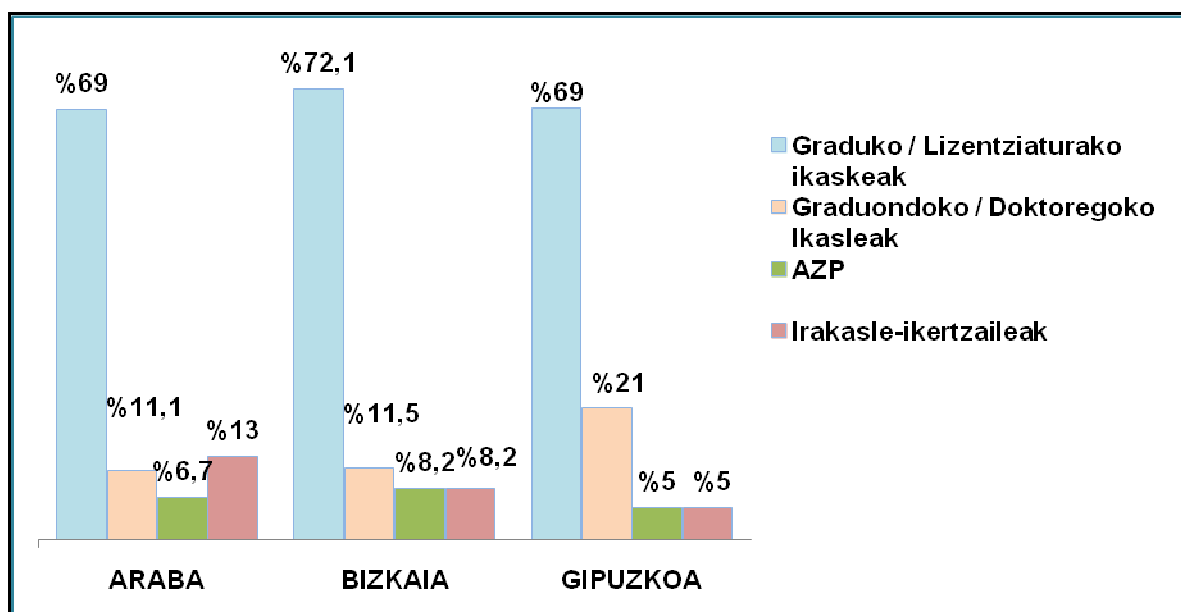


5. grafikoa. 2015/2016 ikasturteko erabiltzaile motaren portzentaje banaketa.

9. taulan, PAZk artatutako erabiltzaile motak ikus daitezke, campusen arabera banatuak (ikus 9. taula); 6. grafikoa, aldiz, haien portzentaje banaketa (ikus 6. grafikoa).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
GRADUKO/LIZENTZIATURAKO IKASLEAK	31	44	69	144
GRADUONDOKO/DOKTOREGOKO IKASLEAK	5	7	21	33
AZP	3	5	5	13
IRAKASLE-IKERTZAILEAK	6	5	5	16
GUZTIRA	45	61	100	206

9. taula. 2015/2016 ikasturtean artatutako erabiltzaile mota campusen arabera.



6. grafikoa. 2015/2016 ikasturtean artatutako erabiltzaile moten portzentaje banaketa campusen arabera.

Ikasle gehienak gazteak badira ere, bada ere adindunagorik. Ondoko taulek batez besteko adinak eta adin tartek biltzen dituzte, campusen arabera, eta bereizten dituzte: alde batetik, graduko eta lizentziaturako ikasleak; eta bestetik, graduondokoak eta doktoregokoak (ikus 10. eta 11. taulak).

	ARABA (N=45)	BIZKAIA (N=61)	GIPUZKOA (N=100)	GUZTIRA
GRADUKO/LIZENTZIATURAKO IKASLEAK	(N=31) (% 71,1)	(N=44) (% 72,1)	(N=69) (% 69)	N=144
BATEZ BESTEKO ADINA	22,35	21,56	21,92	21,94
MODA	21(N=7)	19 (N=9) eta 21 (N=9)	21 (N=15)	21 (N=31)
ADIN TARTEA	18-30	18-36	18-48	18-48

10. taula. Graduko eta lizentziaturako ikasleen batez besteko adina, moda eta adin tartea campusen arabera.

	ARABA (N=45)	BIZKAIA (N=61)	GIPUZKOA (N=100)	GUZTIRA
GRADUONDOKO/DOKTOREGOKO IKASLEAK	N=5 (% 11,1)	N=7 (% 11,4)	N=21 (% 21)	N=33
BATEZ BESTEKO ADINA	24,6	30,57	26,7	27,29
MODA	22 (N=2)	25 (N=2)	24 (N=4)	24 (N=4)
ADIN TARTEA	22-31	23-44	23-39	22-44

11. taula. Graduondoko eta doktoregoko ikasleen batez besteko adina, moda eta adin tartea campusen arabera.

5. ZERBITZUAK ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2015/2016 IKASTURTEA AMAITZEAN ETA EGINIKO SAIO KOPURUA

Oro har, pertsona bakoitzarekin 8-10 saio egiten badira ere (PAZren Arautegi Orokorrak ezarritako kopurua), 15 ere egin daitezke –gehien jota–, terapeutak egoki irizten dionean. Nolanahi ere, zerbitzuak artatzen dituen pertsona gehienek aurrez ezarritako denbora epe horretan konpontzen dute beren arazoa.

12. taulak 2015/2016 ikasturtean campus bakoitzean eginiko saio kopuruak adierazten ditu, eta pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopurua (ikus 12. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EGINIKO SAIO KOPURUA	191	288	462	941
BATEZ BESTEKO SAIO KOPURUA PERTSONA BAKOITZEKO	4,24	4,72	4,62	4,56

12. taula. 2015/2016 ikasturteko saio kopuruak eta pertsona bakoitzaren batez bestekoa campus bakoitzean.

Bestetik, artatu diren pertsonak egoera hauetako batean zeuden ikasturte amaieran (memoria hau idazteko unean):

- **Kontsultan:** Saioek aurrera jarraitzen dute memoria ixteko egunean.
- **Alta terapeutikoa:** Amaitu egin da pertsonaren laguntza eskaerak martxan jarri zuen kontsulta prozesua.
- **Borondatezko alta:** Alta goiztiarrak dira, aurrez ezarritako saio kopurua amaitu aurrekoak. Pertsonak ez du jarraitzen tratamenduarekin, kanpo arrazoiengatik (lana, etxe aldaketa...) edo uste duelako konpondu duela arazoa (terapeuta ados ez egon arren). Beste zentro batzuetara bideratzen diren kasuak ere sartzen dira atal honetan.
- **Alta ez agertzeagatik:** Gutxienez bi hitzordu huts egiten duten pertsonen kasua da, haiekin harremanetan jartzeko saioei erantzuten ez dietenak.

13. taulan, memoria ixtean hiru campusetan artatutako pertsonak zer egoera terapeutikotan zeuden ikus daiteke (ikus 13. taula); 14. taulan, 2015/2016 ikasturtean emandako alta terapeutikoen batez besteko saioen kopurua, campusen arabera (ikus 14. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
ARTATUTAKO PERTSONAK	45 (% 21,84)	61 (% 29,61)	100 (% 48,54)	206 (% 100)
KONTSULTAN	10 (% 15,15)	19 (% 28,78)	37 (% 56,06)	66 (% 32,03)
ALTA TERAPEUTIKOA	17 (% 22,36)	21 (% 27,63)	38 (% 50)	76 (% 36,89)
BORONDATEZKO ALTA	14 (% 28)	18 (% 0,36)	18 (% 0,36)	50 (% 24,27)
EZ AGERTZEAGATIKO ALTA	4 (% 28,57)	3 (% 21,42)	7 (% 50)	14 (% 6,79)

13. taula. Hiru campusetan artatutako pertsonen egoera terapeutikoa 2015/2016 ikasturtea amaitzean.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
ALTA TERAPEUTIKOA	17 (% 22,36)	21 (% 27,63)	38 (% 50)	76 (% 100)
ALTA TERAPEUTIKOA BATEZ BESTEKO SAIOAK	7,53	10,29	6,55	8,12

14. taula. Alta terapeutikoen batez besteko saioak hiru campusetan 2015/2016 ikasturtean.

Araban, ez agertze gehienak amaierako azterketen garaian izan dira (4tik 3): hiru lagunek mezu elektronikoei erantzuteari eta hitzorduetara agertzeari utzi diote, eta laugarrenak ez du erantzun eta ez da agertu oporren ondoren proposatu zaizkion hitzorduetara, 2015eko irailean. Bizkaian, 3 ez agertze kasuak ikasturtean zehar izan dira, den-denak kontsultaaldiaren hasieran (aurrez aurreko 3 kontsulta eginik gehien jota), eta 3 kasuetatik 2tan, aurrez abisatu gabe utzi zaio hitzordura agertzeari. Gipuzkoan, 3 pertsonak adierazi dute saio terapeutikoekin jarraitu nahi dutela psikologo kliniko berria kontratatu ondoren, baina ez diete saioei berrekin kontsulta data proposamen bat baino gehiago egin zaienean. Beste ez agertze kasu batean, pertsonaren egonezina areagotzeak prozesua uztea eragin du, eta gero arrazoiak azaldu baditu ere, osasun mentaleko zerbitzu publikoan ere artatzen ari direla

esan du. Beste 3 kasuei dagokienez, amaierako azterketetan hitzordua huts egin duten ikasleak dira. Beste hitzordu bat proposatu zaie eta berriro huts egin dute, eta ez agertzeagatiko alta ematea erabaki da, ondorioz.

6. ZERBITZUAK ARTATUTAKO PERTSONEI BURUZKO IRITZI DIAGNOSTIKOA

Artatu diren pertsona gehienen sintomatologia bat dator buru nahasmendu batekin edo beste faktore batzuei lotutako arazo batekin, faktore kaltegarriak bizi kalitaterako, gaitasun akademikoak edo lan arlokoak garatzeko, bizitza pertsonal eta familiarerako, eta beste pertsonekin erlazionatzeko.

Iritzi diagnostikoa kodetu egiten da, GNS-10 sistemaren irizpideen arabera (Gaixotasunen Nazioarteko Sailkapenaren hamargarren bertsioa): ICD, ingelesez (*International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems*). Sistema horrek gaixotasunen sailkapena eta kodetzea jasotzen ditu, eta, horrez gainera, era askotako zeinuak, sintomak, aurkikuntza anormalak, salaketak, egoera sozialak eta kalteen edo gaixotasunen eragile diren kanpo arrazoiak ere bai. Osasunaren Mundu Erakundeak argitaratua, mundu osoan erabiltzen den sistema bat da, eta nazioarteko konparazioa ahalbidetzen du datu estatistikoaren bilketa, prozesamendu, sailkapen eta aurkezpenean.

Osasun baldintza bakoitzari kategoria bat ezarri eta gehienez ere sei karaktere dituen kode bat esleitzen zaio (X00.00 formatuan). Kategoria bakoitzak antzeko gaixotasunen talde bat har dezake.

PAZren lanean, funtsezkoak dira "nahasmendu mentalak eta portaerarenak" taldea, F00-F99 kodeduna, eta "osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragiten duten faktoreak" taldea, Z00-Z99 kodeduna.

Ondoko tauletan, 2015/2016 ikasturtean PAZk artatu dituen pertsonen kontsultetatik ateratako iritzi diagnostikoen zerrenda ikus daiteke (ikus 15., 16. eta 17. taulak).

KODEA	DIAGNOSTIKO TALDEA	Kop.	%
F10	Alkoholaren kontsumoak eragindako buru eta portaera nahasmenduak	1	% 0,48
F25	Nahasmendu eskizoafektiboak	1	% 0,48
F31	Nahasmendu bipolarra	3	% 1,45
F32	Depresio aldiak	18	% 8,73

F33	Depresio nahasmendu errepikatua	2	% 0,97
F40	Herstura nahasmendu fobikoak	9	% 4,36
F41	Beste herstura nahasmendu batzuk	31	% 15,04
F42	Nahasmendu obsesibo-konpultsiboak	7	% 3,39
F43	Estres larriarekiko erreakzioa eta egokitze nahasmenduak	18	% 8,73
F45	Nahasmendu somatoformeak	1	% 0,48
F48	Beste nahasmendu neurotiko batzuk	1	% 0,48
F50	Elikadura nahasmenduak	3	% 1,45
F51	Loaren nahasmendu ez-organikoak	5	% 2,42
F54	Faktore psikologikoak eta portaerakoak beste atal batean sailkatutako nahasmendu edo gaixotasunetan	3	% 1,45
F60	Nortasun nahasmendu espezifikoak	12	% 5,82
F61	Nahasmendu mistoak eta beste nortasun nahasmendu batzuk	1	% 0,48
F63	Ohituren eta bulkaden kontrolaren nahasmendua	1	% 0,48
F90	Nahasmendu hiperzinetikoak	1	% 0,48
F98	Hautzaroen eta nerabezaren sortu ohi diren emozioen eta portaeraren beste nahasmendu batzuk	2	% 0,97
	Buru nahasmenduari lotuta diagnostikatutako kontsultak guztira	120	% 58,25

15. taula. 2015/2016 ikasturtean PAZren erabiltzaileen kontsultetan diagnostikatutako buru eta portaera nahasmenduak.

KODEA	DIAGNOSTIKO TALDEA	Kop.	%
Z600	Bizi zikloaren trantsizioetara egokitzeko arazoak	13	% 6,31
Z61	Hautzaroko gertaera negatiboekin lotutako arazoak	2	% 0,97
Z63	Laguntza talde primarioari lotutako beste arazo batzuk	39	% 18,93

Z634	Senide baten desagerpen eta heriotzari lotutako arazoak	2	% 0,97
Z638	Laguntza talde primarioari lotutako beste arazo espezifikatu batzuk	2	% 0,97
Z70	Sexu jarrera, portaera edo orientazioarekin zerikusia duen kontsulta	5	% 2,42
Z73	Bizitzako zailtasunak maneiatzeari lotutako arazoak	19	% 9,22
Z731	Nortasun ezaugarriak areagotzea	1	% 0,48
Z76	Beste egoera batean osasun zerbitzuekin harremanetan jartzen diren pertsonak	1	% 0,48
Z81	Beste gaixotasun eta afekzio batzuen famili historia	1	% 0,48
Z91	Beste atal batean sailkatu gabeko arrisku faktoreen historia pertsonala	1	% 0,48
	Osasun egoeran eragiten duten faktoreei lotutako kontsultak guztira	86	% 41,74

16. taula. Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragiten duten faktoreak, 2015/2016 ikasturtean PAZren erabiltzaileen kontsultetan diagnostikatuak.

Buru nahasmenduari lotutako iritzi diagnostikoa duten pertsonak guztira	120	% 58,25
Osasun egoeran eragina duten faktoreei lotutako arazoak dituzten pertsonak guztira	86	% 41,74
Nahasmendu edo arazorik diagnostikatu ez zaien pertsonak	0-	0-
PAZk artatutako pertsonak	206	% 100

17. taula. Buru nahasmenduari eta osasun egoeran eragina duten faktoreekin zerikusia duten arazoei lotutako diagnostikoa duten pertsonak, 2015/2016 ikasturtean PAZk artatuak.

7. UPV/EHUko IKASTEGIEK ETA KARGUDUNEK EGINIKO KONTSULTAK

2015/2016 ikasturtean, UPV/EHUko ikastegien edo haien zuzendaritza taldeen eskariak ere jaso ditugu, eta puntualki erantzun zaie. Eskari horien artean, nabarmentzekoak dira ikasleekin izandako arazoei loturikoak (irakasleak eta ikastegiko zuzendaritza ez dira gai arazoa egoki bideratzeko modua aurkitzeko), eta jazarpen egoerei edo egoera jakin batzuk maneiatzeko zailtasunei loturikoak, irakasleak herstura egoera nabarmen batera eramaten dituztenak eta, hortaz, irakaslanean eragina dutenak.

Horrelako egoeretan, PAZren eginkizuna izan ohi da eskaria egin duen ikastegira joatea, arazoan inplikaturako pertsona guztiekin hitz egitea, pertsona horietakoren bat laguntza psikologikoa beharko lukeen egoeran dagoen baloratzea, laguntza hori eskaintzea eta, onartuz gero, esku hartzea. Askotan saio bat baino gehiago behar dituzten esku hartzeak izan ohi dira, ikastegiko kolektibo desberdinekin batzuetan, ikasleekin, irakasleekin eta AZPko langileekin.

2015/2016 ikasturtean, era honetako 10 esku hartze egin dira.

8. ZERBITZUAK EMANDAKO LAGUNTZAREN BALORAZIOA

PAZren Arautegi Orokorraren IV. eranskinak gogobetetze inkesta bat jasotzen du, zerbitzuak emandako laguntzari buruzkoa. Inkesta betetzen da behin tratamendua amaituta edo borondatezko alta jakinarazten denean posta elektronikoz bidez. Terapeutak inkesta bidaltzen du, anonimotasuna babesteko argibideekin (posta elektronikoz bidaltzea PAZren helbidera, posta arruntez, edo zerbitzuaren postontzietan uztea).

Inkestak 9 item ditu, 4 puntuko Likert motako eskala baten arabera neurtuak, puntuazio txikienetik ("1 = *Ez nago batere ados*") handienara ("4 = *Erabat ados nago*"), eta baloratu egiten dira bai laguntza psikologikoa eman duen profesionalaren lana bai zerbitzuaren beraren ezaugarriak.

Egoera batzuetan, hala nola pertsonalitate estiloei lotutakoetan edo pertsonalitate nahasmenduei lotutako kasu batzuetan ere, ezin daiteke urrats handirik egin PAZk eskain dezakeen denboran (8-10 saio, 15 arte luzatzeko aukera). Hala ere, eskaera eragin duen larrialdia tratatu egiten da beti, hobetu, eta ia beti konpondu ere bai. Horixe adierazten dute gogobetetze inkesta beteta entregatzen duten pertsonak. Hala eta guztiz ere, esan behar da askok ez dutela inkesta betetzen.

2015/2016 ikasturtean, 49 inkesta jaso ditugu, batez besteko puntuazio hauekin (N=49): 1. itemean ("*Terapeutak errespetatu nauela sentitu dut*"), batez besteko puntuazioa 3,79 izan da; 2. itemean ("*Terapeutak baloratu nauela sentitu dut*"), 3,73; 3. itemean ("*Terapeutak ez nauela epaitu sentitu dut*"), 3,64; 4. itemean ("*Oro har terapeuta ona dela*

uste dut"), 3,56. Beraz, esan dezakegu UPV/EHUko PAZn lan egiten duten pertsonak oso balorazio ona lortzen dutela.

5., 6. eta 9. itemak zerbitzuari buruzkoak dira. 5. itemean ("*Psikologia zerbitzuan isilekotasuna errespetatzen dela uste dut*"), batez besteko puntuazioa 3,82 da; 6. itemean ("*Zerbitzuko instalazioak egokiak direla uste dut*"), 3,35; eta 9. itemean ("*Oro har zerbitzu ona dela uste dut*"), 3,52. Hortaz, esan daiteke PAZk artatutako pertsonak egokitzat jotzen dutela zerbitzua.

7. eta 8. itemak, azkenik, hasierako itxaropenak betetzen diren aztertzen dute. 7. itemean ("*Zerbitzuak emandako laguntzak kontsulta eskatzea eragin zidan arazoa bideratzen lagundu didala uste dut*"), batez besteko puntuazioa 3,35 da; 8. itemean ("*Nire itxaropenak bete direla uste dut*"), 3,15. Bi item hauetan, puntuazioek adierazten dute artatutako pertsonak gustura daudela jasotako laguntzarekin eta bete egin direla haien itxaropenak, pertsona horien doikuntza aurre-morbidoari buruz aurretik aipatutakoak gorabehera.

9. LEHEN MAILAKO PREBENTZIO PROGRAMAK ("EMOZIOAK ETA KOMUNIKAZIOA" TAILERRA ETA SEXUALITATEARI BURUZKO TAILERRA: "DESIRA, EROTISMOA ETA TRATU ONAK")

Lehen mailako prebentzio programak ikasleei bakarrik eskaintzen zaizkie. Tailer formatuan eskaini eta *Prestakuntzarako Kultura Jardueratzat* hartzen dira, Ikasleen, Enpleguaren eta Gizarte Erantzukizunaren arloko Errektoreordetzak babestuak. Hortaz, egiaztatzen diren orduak kontuan hartzen dira Gradu ikasketetan kredituak aitortzean.

9.1. "EMOZIOAK ETA KOMUNIKAZIOA" TAILERRA

"Emozioak eta komunikazioa" tailerrak hiru edizio izan ditu 2015/2016 ikasturtean, edizio bana hiru campusetan, bigarren lauhilekoan. Araban eta Bizkaian, PAZko Consuelo González Vega psikologo klinikoa arduratu da tailerraz; Gipuzkoan, Carmen Maganto Mateo psikologo klinikoa, Psikologia Fakultateko irakaslea.

Arabako Campusean, Elurreta eraikinaren bibliotekan egin zen, 2016ko otsailaren 18an eta 25ean eta martxoaren 3an eta 10ean. Bizkaiko Campusean, Biblioteka Nagusiko sorkuntza ikasgelan egin zen, eta Gipuzkoako Campusean, Carlos Santamaria zentroan, egun berberetan: 2016ko otsailaren 15, 22 eta 29an eta martxoaren 7an.

Tailerrek lau saio izan zituzten, bakoitza hiru ordukoa, arratsaldeko 15:00etatik 18:00etara.

Tailer honen saioak ikasleen parte hartze aktiboan eta konprometituan oinarritzen dira, planteatzen zaizkien ariketa praktikoetan eta taldearen bateratze lanean.

Tailerrak komunikazioaren oinarrizko printzipioak aztertzen ditu, eta emozioak eta haien maneia eta adierazpena pertsonen arteko harremanetan, pertsonen arteko komunikazio ariketen eta baterako gogoeta dinamiken ondotik sortzen diren gogoeten bidez.

Laginaren ezaugarriak

Guztira, 56 lagunek eman dute izena hiru campusetan, eta 45ek lortu dute ziurtagiria (% 80,3): 29 emakumek (% 64,5) eta 16 gizonen (% 35,5). Besteek ez dute ziurtagirik lortu, gutxieneko saio kopurua huts egiteagatik (% 80ko bertaratzea eskatzen da; hau da, huts egin daiteke tailerrak dituen 4 saioetatik 1).

Izena emandako ikasleen % 14,28 (N=8) Psikologiako Gradua ikasten ari ziren; % 12,5 (N=7), Irakasle Ikasketak; % 12,5, Ingeniaritza (hainbat adar); % 8,92 (N=5), Master bat; % 7,14 (N=4), Lan Harreman eta Gizarte Langintza; % 7,14, Gizarte Hezkuntza; % 5,35 (N=3), Zuzenbidea; % 5,35, Matematika; % 3,57 (N=2), Itzulpengintza eta Interpretazioa; % 3,57, Frantses Filologia; % 3,57, Enpresen Administrazioa eta Zuzendaritza; % 3,57, Ekonomia; % 3,57, Kimika; % 3,57, Filosofia; % 1,78 (N=1), Ingeles Ikasketak; % 1,78, Itsasketa; eta % 1,78, Doktoregoa.

Ikasleen batez besteko adina 23,6 da, 18-53 adin tartearekin.

- **Analisi kuantitatiboa**

Tailerra amaitzean, ebaluazio inkesta bat betetzen dute ikasleek, tailerrari buruzko iritzia eman dezaten. Inkestan, datu sozio-demografikoak jasotzeaz gainera (zer fakultate eta campusetan ikasten duten, maila, adina eta sexua), 12 galdera itxi eta 3 galdera ireki egiten dira, tailerrak ikasleak zer neurritaraino gogobete dituen jakiteko, tailerra hobetzeari begira.

Galdera itxiak 6 puntuko Likert eskala baten arabera neurtzen dira, puntuazio txikienetik (*guztiz negatiboa, alferrikakoa edo ulertezina...*) handienara (*guztiz positiboa, erabilgarria, egokia...*).

Aldiz, hiru galdera irekien bitartez, lehen eskutik jakin nahi da zeintzuk diren ikasleek positiboentzat eta negatiboentzat dituzten alderdiak, eta tailerra hobetzeko iradokizunak.

2015/2016 ikasturtean, soilik 29 lagunek bete dute gogobetetze inkesta, eta horrek inkesta betetzeak duen garrantzia berriro nabarmentzera behartzen gaitu, kontuan izanik ikasleek tailerraren saioen % 80ra joan behar dutela ziurtagiria eskuratzeko. Inkesten emaitzak hauek izan dira:

Itema	Deskribapena	Batez besteko puntuazioa
1	Tailerrarekiko interesa	5
2	Tailerrak eragindako gogobetetzea	5
3	Tailerraren erabilgarritasuna	4,5
4	Inplikazio pertsonal maila tailerrean	5
5	Parte hartzea tailerrean	5
6	Tailerraren iraupena	3,2
7	Jasotako informazioa	5
8	Erabilitako metodologia	4,3
9	<u>Ezagutzak</u>	
	9a Emozioak	4,3
	9b Emozio positiboak	5
	9b Emozio negatiboak	5
	9d Kontrol emozionaleko estrategiak	4,1
10	Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak. Jasotako informazioa	4,2
11	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	4,8
12	Tailerra emateaz arduratzen diren irakasleak	4,7

- **Analisi kualitatiboa**

Alderdi positiboak:

Tailerrean parte hartu duten ikasleek oso positibotzat jo dituzte landutako gaiak, batez ere auto-egagutza, eta bereziki baloratu dute emozioak ikuspegi positibo batetik lantzea, erabilgarria izan daitekeelako eguneroko bizitzan. Gainera, tailerraren izaera praktikoa goraipatu dute, eta taldean sortu den giro ona, iruzkin hauetan ikus daitekeen moduan: *“tailerraren edukia eta irakaslea”, “nire egoera pertsonalarekiko ulermen handiagoa”, “indarguneak eta ahulguneak antzemateko gaitasuna”, “sortu diren dinamikak gustatu zaizkit”, “giroa, gustura egon gara eta*

denok entzuten genituen arretaz besteek esandakoak”, “gogoeta egitea eta psikologiari buruz gehiago jakitea”, “egunero ikastea gogoaz zabaltzen eta arazoak hainbat ikuspegitatik ikusten”, “interesgarria, entretenitua eta dibertigarria”.

Alderdi negatiboak:

Tailerrean parte hartu duten ikasleen arabera, teoria gehiegi eman da, eta ia erdientzat “laburra” edo “oso laburra” izan da (% 52, 2ko edo hortik beherako puntuazioekin), eta ikus-entzunezko materiala ere eskatu dute: “ez dizkigute eman klasean ematen zaizkigun gaiak, eta laburra iruditu zait”, “denbora, ordua (klaseen ondoren)”, “tailerra laburregia iruditu zait, eta jarduera praktikoa gehiago egingo nituzke”, “ikastaroaren iraupen laburra, kontzeptuak barneratzeko aukera txikia, jendearen parte hartze eskasa”, “ikastaroan erabilitako teoria kantitatea”, “hitzaldi bat izan da tailer bat baino gehiago, eta dinamika gehiago bota ditut faltan”.

Hobetu beharrekoak:

Hobetzeko proposamenei dagokienez, praktika gehiago sartzea eta tailerraren iraupena luzatzea proposatu dira: “tailerrean erabili diren aurkezpenak eman beharko lizkigukete, eta ikastaroa luzatu”, “jarduera dinamiko gehiago egitea (dezente egon badira ere, oso interesgarriak dira eta gutxiegi iruditu zaizkit)”, “ordu gehiago, hobeto banatuak, beste leku batzuetan; material didaktikoak, jarduera gehiago”, “dinamika gehiago”, “talde dinamika kopurua handitzea”.

• Ondorioak

“Emozioak eta komunikazioa” tailerra egokia izan da parte hartu duten ikasleentzat, eta bereziki nabarmendu dituzte gaiaren interesa eta hura aztertze modua. Hobetu beharreko alderdiei dagokienez, edukien egokitzapena aipatzen da batez ere, eta garrantzi handiagoa ematea talde dinamikei eta ariketa praktikoei.

Gogobetetze inkesten emaitzen arabera, esan genezake UPV/EHUko ikasleek oso ondo hartzen dituztela era honetako ikastaroak, eta tailerra egiteak pertsonalki egiten dien mesedea baloratzen dutela ia denek.

9.1. SEXUALITATEARI BURUZKO TAILERRA: “DESIRA, EROTISMOA ETA TRATU ONAK”

UPV/EHUko PAZra gero eta kontsulta eskaera gehiago iristen ari dira sexualitateari lotutako arazoei buruzkoak, eta ikasleen etengabeko prestakuntza indartu nahi izan dugu ondorioz, sexualitateari buruzko tailer baten bitartez, sexualitateari eta harreman afektibo-sexualei buruzko egungo ideiak, balioak eta jarrerak aztertzeko, horiei buruz gogoeta egiteko eta horietan aldaketak proposatzeko.

Kasu honetan, tailerra euskaraz eman da (2015eko urriaren 22an eta 29an eta azaroaren 5ean eta 12an), Gipuzkoako Campuseko Carlos Santamaria Zentroan, eta hiru izan dira irakasleak: Nerea Sancho Esnaola, psikologoa, sexologoa eta UPV/EHUko Psikologia Fakultateko irakasle elkartua; Edurne Mendizabal, soziologoa eta sexologian aditua; eta Ibai Fresnedo, goi teknikaria genero berdintasunean eta Arremanitz Kooperatibako Sexu Heziketa eta Familia Plangintzako dinamizatzaila.

Gai bloke hauek landu dira:

- Bikote harremanak eta tratu onak
- Amodio erromantikoa eta haren eragina
- Desira eta sexu aniztasuna
- Bost zentzumenen erotika

Eduki teorikoak osatzeko, ikus-entzunezko materiala ere erabili da.

Tailerraren azken orduan, ebaluazio galdetegi bat betetzen dute ikasleek, tailerrari buruzko iritzia eman dezaten. Inkestan, datu sozio-demografikoak jasotzeaz gainera (titulua, maila, adina eta sexua), 10 galdera itxi eta 3 galdera ireki egiten dira, tailerrak ikasleak zer mailataraino gogobetetzen dituen jakiteko, hobekuntzak egiteari begira.

Galdera itxiak 6 puntuko Likert eskala baten arabera neurtzen dira: “*batere ez interesgarria*” eta “*guztiz interesgarria*”, “*guztiz alferrikakoa*” eta “*guztiz erabilgarria*”, “*batere ez inplikaturia*” eta “*guztiz inplikaturia*”, “*batere ez egokia*” eta “*guztiz egokia*”, “*batere ez*” eta “*bikaina*”, “*guztiz negatiboa*” eta “*guztiz positiboa*” edo “*eskasa*” eta “*bikaina*”.

Laginaren ezaugarriak

20 ikaslek eman dute izena, eta horietatik 18k lortu dute ziurtagiria (% 90): 14 emakumek (% 77,7) eta 4 gizonek (% 22,2). 13k bete dute gogobetetze inkesta (% 72,2). Ikasleen batez besteko adina 23,17 izan da, 18-50 adin tartearekin. Ikasketen arabera: Psikologia (% 38,9), Erizaintza (% 22,2), Gizarte Langintza (% 16,7); eta Gizarte Hezkuntza, Ingeniaritza Mekanikoa, Medikuntza eta Zuzenbidea, bakoitza ordezkari bakarrarekin (% 5,6).

- **Analisi kuantitatiboa**

Itema	Deskribapena	Batez besteko puntuazioa
1	Tailerrarekiko interesa	5.7
2	Tailerraren erabilgarritasuna	5.3
3	Inplikazio pertsonal maila tailerrean	5.3
4	<u>Tailerrean aztertutako gaien ezaqutza</u>	
	4a Bikote harremanak eta tratu onak	4,4
	4b Amodio erromantikoa eta haren eragina	4,9
	4c Desira eta sexu aniztasuna	4,8
	4d Zentzumenen erotika	4,2
5	<u>Ikasitakoaren erabilgarritasuna</u>	
	5a Bikote harremanak eta tratu onak	5,4
	5b Amodio erromantikoa eta haren eragina	5,3
	5c Desira eta sexu aniztasuna	5,4
	5d Zentzumenen erotika	5,5
6	Jasotako informazioa	5,1
7	Erabilitako metodologia	5,1
8	Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak	5,1
9	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	5,6
10	Tailerra emateaz arduratzen diren irakasleak	5,5

- **Analisi kualitatiboa**

Tailerraren analisi kualitatiborako, hiru galdera egin ohi dira: alderdi positiboak, alderdi negatiboak eta hobetu beharrekoak.

Alderdi positiboak:

Gehien aipatzen diren alderdi positiboek zerikusia dute edukiekin eta erabilitako metodologiarekin: *"Naturala, oso gustura (giroa)", "ikuspegiaren tratamendua eta landutako gaien aniztasuna", "jendearen parte hartzea, talde giro ona, eztabaida...", "dinamikoa, interesgarria, hezitzailea", "taldean sortutako konfiantza giroa", "edukia oso positiboa iruditu zait, neurrira; bideoen erabilera egokia; oso positiboa gomendatu zaigun bibliografia", "oso egokia nire eguneroko bizitzarako; lehen kontuan hartzen ez nituen gauza askori erreparatzen diet orain, eta pentsarazi egin dit", "talde osoaren parte hartzea; oso giro ona egon da eta oso gustura sentitu naiz; errepikatzeko moduan".*

Alderdi negatiboak:

Alderdi negatiboak dagokienez, hiru dira nagusi: gai batzuk aztertu ez izana, sexualitateari buruz hitz egiteko lotsa eta tailerraren iraupena (laburregia batzuentzat eta luzeegia besteentzat): *"Une batzuetan teorikoegia, baina hala ere ez da astuna izan", "gehiago hitz egitea amodioari buruz eta desamodioari aurre egiteko moduari buruz, ezezkoa jasotzeari buruz eta sentimendu txarrei aurre egiteko moduari buruz, bai denbora luzea daraman bikote batean bai une batean ezagutzen dugun pertsona batekiko harremanean", "gai batzuetan ez da sakondu", "hiru ordu gehiegi dira", "teoria diapositiben bitartez", "konfiantza falta parte hartzaileen artean", "denbora gutxiegi horren gai sakonak aztertzekeo, teorikoki ikasi ezin daitezkeenak", "laburregia".*

Hobetu beharrekoak:

Tailerra luzatzea eta ariketa praktikoetan sakontzea aipatzen dira bereziki: *"Tailerra luzatzea eta gaietan sakontzea", "ordu gehiago irautea", "gai batzuetan sakontzea", "egun gehiago eranstea", "bideo gehiago ikusi, geuregan ikusten ez ditugun gauzak ikusteko beste pertsonengan", "jarraipena edukitzea, bigarren modulu bat egitea".*

- **Ondorioak**

Tailerrak bete egin ditu ikasleen igurikapenak, eta prestakuntza mota honek beren garapen pertsonalean duen interesa eta garrantzia nabarmendu dituzte. Helburua izan da sexualitateari eta harreman afektibo-sexualei buruzko egungo ideiak, balioak eta jarrerak

aztertzea, horiei buruz gogoeta egiteko eta horietan aldaketak proposatzeko, eta esan genezake bete egin direla helburuak.

Gogobetetze inkesten emaitzen arabera, esan daiteke UPV/EHUko ikasleek oso ondo hartzen dituztela era honetako ikastaroak, eta tailerra interesgarria, egokia eta positiboa dela adierazten dute ia denek.

Ikasleek galdera irekiei emandako erantzunek, prestakuntza mota honen egokitasuna berresteaz gainera, aukera ematen digute kontuan hartzeko alderdi jakin batzuk hurrengo tailerretarako: hala nola garrantzi handiago ematea dinamika praktikoei edo jardunaldien iraupena luzatzea, edukiak sakonago aztertu ahal izateko.

10. BIGARREN MAILAKO PREBENTZIO PROGRAMAK (“AZTERKETA GARAIKO ESTUTASUNAREN ETA ESTRESAREN KUDEAKETA” TAILERRAK)

Bigarren mailako prebentzio programak ere ikasleei bakarrik eskaintzen zaizkie. Tailer formatuan ematen dira eta *Prestakuntzarako Kultura Jardueratzat* hartzen dira, Ikasleen, Enpleguaren eta Gizarte Erantzukizunaren arloko Errektoreordetzak babestuak. Beraz, egiaztatzen diren orduak kontuan hartzen dira Gradu ikasketetan kredituak aitortzean.

- **Sarrera**

UPV/EHUko Psikologia Aplikatu Zerbitzuak, 2015/2016 ikasturtean, aintzat harturik azterketa garaiko ikasleen estutasunak eta estresak, Azterketa Garaiko Estutasunaren eta Estresaren Kudeaketa Tailerraren hiru edizio gehiago egin ditu.

Tailerrak hiru campusetan egin dira, eta PAZko psikologo klinikoek eman dituzte: Consuelo González Vegak, Araban eta Gipuzkoan, eta Ana Gómezek, Bizkaian.

Arabako Campusean, Elurreta eraikineko Bibliotekako bilkura aretoan egin da; Bizkaiko Campusean, Leioako Bibliotekako lehen solairuko 6B aretoan. Bi campus horietan, tailerrak egin ziren 2015eko urriaren 22an eta 29an eta azaroaren 5ean eta 12an. Gipuzkoako Campusean, tailerra 2015eko urriaren 19an eta 26an eta azaroaren 2an eta 9an egin zen, Carlos Santamaria Zentroan.

Tailerrak lau saio ditu, bakoitza hiru ordukoa (kasu honetan, arratsaldeko 15:00etatik 18:00etara).

Tailer honen helburua da ikasleei erakustea zer teknika erabiltzen diren azterketa garaiko estutasuna eta estresa kudeatzeko. Estutasunari eta estresari aurre egiteko

estrategia garrantzitsuenak jartzen dira praktikan, eta bereziki lantzen dira erlaxazio trebetasunen garapena, ikasketari lotutako elementu estres sortzaileen berrebaluazio positiboa, eta denboraren planifikazio egokia, trebetasunen saiakuntza eta arazoan ebazpena.

Saioak hiru ataletan banatzen dira: aztertu behar den gaiaren aurkezpen teoriko laburra, ariketa praktikoak, eta esperientziaren eta taldean eginiko praktikaren arteko bateratze lana.

Landutako gaiak errazago barneratzeko eta ondoren horiek kontsultatu, zabaldu edo aplikatzeko, karpeta bana ematen zaie ikasleei saioetan erabilitako material didaktikoarekin. Azken saioa amaitzean, ebaluazio inkesta bat betetzen dute, tailerrari buruzko iritzia emateko.

Inkestan, datu sozio-demografikoak jasotzeaz gainera (zer fakultate eta campusetan ikasten duten, maila, adina eta sexua), 18 galdera itxi eta 3 galdera ireki egiten dira, tailerrak ikasleak zer neurritaraino gogobete dituen jakiteko, hobekuntzak egiteari begira.

Galdera itxiak 6 puntuko Likert eskala baten arabera neurtzen dira, puntuazio txikienetik (*guztiz negatiboa, alferrikakoa edo ulertezina...*) handienara (*guztiz positiboa, erabilgarria, egokia...*). Aldiz, hiru galdera irekien bitartez, lehen eskutik jakin nahi da zeintzuk diren ikasleek positiboentzat eta negatiboentzat dituzten alderdiak, eta tailerra hobetzeko iradokizunak.

- **Laginaren ezaugarriak**

46 lagunek eman dute izena, 39 emakumek (% 84,8) eta 7 gizonen (% 15,2), eta batez besteko adina 22,05 izan da, 17-50 adin tartearekin. Ikasleen jatorriari dagokionez: Erizaintza (% 30,4 N= 14), Nutrizioa (% 10,8 N= 5), Farmazia (% 8,6 N= 4), Psikologia (% 6,5 N= 3), Bioteknologia (% 6,5), Matematika (% 6,5), Enpresen administrazioa eta zuzendaritza (% 4,3 N= 2), Geologia (% 4,3), Ingeniaritza (% 4,3), Biokimika (% 4,3), Itzulpena eta interpretazioa (% 2,17 N= 1), Arte Ederrak (% 2,17), Medikuntza (% 2,17), Ekonomia (% 2,17), Pedagogia (% 2,17), Masterra (% 2,17). 19 ikaslek lortu dute ziurtagiria. Ikasleen erdiek baino gehiagok ez dute bete gogobetetze inkesta, jarduera akademikoa bat etorri delako denboran tailerrarekin.

- **Analisi kuantitatiboa**

Ondoren, 19 inkestetan (5, Araban, 5 Gipuzkoan eta 9 Bizkaian) lortu diren batez besteko puntuazioak ikus daitezke.

Itema	Deskribapena	Batez besteko puntuazioa
1	Tailerrarekiko interesa	5,2
2	Tailerraren erabilgarritasuna	4,8
3	Inplikazio pertsonal maila tailerrean	4,9
4	Parte hartzea tailerrean	5
5	Tailerraren iraupena	3,4
6	<u>Tailerrean aztertutako gaien ezagutza</u>	
	6a Erlaxazio trebetasunak eta teknikak	4,1
	6b Berregituraketa kognitiboa	3,8
	6c Denboraren plangintza egokia	4,5
	6d Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko trebetasunen saiakuntza	4,4
7	<u>Tailerrean erabilitako gaien erabilgarritasuna</u>	
	7a Erlaxazio trebetasunak eta teknikak	4,7
	7b Berregituraketa kognitiboa	4,5
	7c Denboraren plangintza egokia	4,8
	7d Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko trebetasunen saiakuntza	4,7
8	Jasotako informazioa	5,6
9	Erabilitako metodologia	4,9
10	Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak	4,9
11	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	5,4
12	Tailerra emateaz arduratzen diren irakasleak	5,6

- **Analisi kualitatiboa**

Alderdi positiboak:

Ikasleentzat, positiboa izan da erlaxazio teknika batzuk ikastea eta horiek praktikan jartzeko denbora izatea: *“Erlaxatzeko eta lasaitzeko gai naizela jakitea”, “3 elementu konbinatzea: teoria, praktika eta taldean hitz egitea”, “besteei entzutea”, “ikasle kopuru txikiak lagundu dit ez lotsatzen”, “erlaxazio teknikak ikastea, azterketa garaiko estresari aurre egiteko ez ezik, baita egunerokoan erabiltzeko ere”, “estresa kontrolatzen jakitea estutasuna sentitzen dudanean”.*

Alderdi negatiboak:

Alderdi negatiboek zerikusia dute tailerraren iraupenarekin eta gehiegizko material teorikoarekin: *“Teoria gutxiago eta praktika gehiago”, “iraupena, 3 ordu jarraian gehiegi da”, “erlaxazio ariketetarako material falta (koltxonetak), eta aireztapen falta”, “estresari aurre egiteko moduen praktikan sakontzea”, “uste nuen ikasteko metodo gehiago landuko genituela”.*

Hobetu beharrekoak:

Iraupenean eta saio kopuruan aldaketak egitea aipatu dute ikasleek, ikastaroa luzatu eta kreditu oso bat lortzeko, eta denboran zehar ikusi ahal izateko proposatzen diren aldaketen ondorioak.

Gainera, saioak dinamizatzea proposatu da, estresaren kudeaketari buruzko praktika zehatzagoen bidez, gutxiago landuz alderdi kognitiboak eta gehiago esperientzialak, eta etxerako lanak ematea, tailerraren saioen artean denbora planifikatzeko moduari buruzkoak. *“Tailerrean erabiliko diren Power Pointak aldeztetik jasotzea”, “denbora gehiago eskaintzea talde terapiari eta erlaxazio jardueri, horrenbeste teoria eman ordez (testa betetzea, etab.)”, “ikaskela hobetzea, eta erlaxazio ariketa gehiago egitea”, “ikastaroa are praktikoagoa egitea, eta eztabaidara bideratuagoa, batez ere”.*

- **Ondorioak**

Ondorio gisa, esan genezake “Azterketa garaiko estutasunaren eta estresaren kudeaketa” tailerrek guztiz gogobete dituztela horietan parte hartu duten ikasleak, eta trebetasun hauek eguneroko bizitzan ere erabiltzearen garrantzia nabarmendu dute.

Gogobetetze inkesten emaitzen arabera, esan daiteke UPV/EHUko ikasleek oso ondo hartzen dituztela era honetako ikastaroak, eta tailerra interesgarria, egokia eta positiboa dela adierazten dute ia denek.