

## **PSIKOLOGIA APLIKATUKO ZERBITZUA**

**MEMORIA 2016/2017**



## AURKIBIDEA

	Or.
1 SARRERA	3
2 2016/2017 IKASTURTEAN ZERBITZUAN JASOTAKO KONTSULTAK	5
3 2016/2017 IKASTURTEAN ARTATU DIREN PERTSONAK	7
4 2016/2017 IKASTURTEAN ARTATUTAKO ERABILTZAILE MOTA	9
5 ZERBITZUAK ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2016/2017 IKASTURTEA AMAITZEAN ETA EGINIKO SAIO KOPURUA	14
6 ZERBITZUAK ARTATUTAKO PERTSONEI BURUZKO IRITZI DIAGNOSTIKOA	16
7 UPV/EHUko IKASTEGIEK ETA KARGUDUNEK EGINIKO KONTSULTAK	19
8 ZERBITZUAK EMANDAKO LAGUNTZAREN BALORAZIOA	19
9 LEHEN MAILAKO PREBENTZIO PROGRAMAK:	21
9.1. "EMOZIOAK ETA KOMUNIKAZIOA" TAILERRA	21
9.2. "DESIRA, EROTISMOA ETA TRATU ONAK" TAILERRA	27
9.3. "AISIALDIRAKO IKTeN KUDEAKETA" TAILERRA	31
10 BIGARREN MAILAKO PREBENTZIO PROGRAMAK	35
10.1. "AZTERKETA GARAIKO ESTUTASUNA ETA ESTRESA KUDEATZEA" TAILERRA	36
11 IKASLEEN PRESTAKUNTZARAKO JARDUNALDI ZIENTIFIKOA	40
12 UNIBERTSITATEKO ZERBITZU PSIKOLOGIKOEN ETA PSIKOPEDAGOGIKOEN TOPAKETAN (ESPPU) PARTE HARTZEA	42

## 1. SARRERA

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

UPV/EHUko Gobernu Kontseiluak 2012ko maiatzaren 16an onartu zuen Arautegi Orokorraren 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 garatzea 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.

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 arriskuak prebenitzea eta murriztea.

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... eragina duten arazo psikologikoei aurre egiteko. Ikusten denean arazoa ezin daitekeela konpondu denbora mugatuko lan psikoterapeutiko baten bidez, 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 kliniko) 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](http://www.ehu.es/web/servicio-psicologia-aplicada).

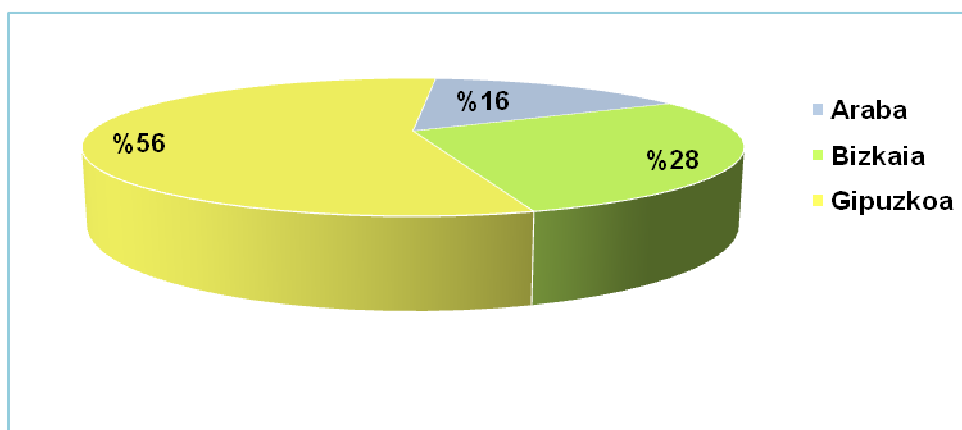
## 2. 2016/2017 IKASTURTEAN ZERBITZUAN JASOTAKO KONTSULTAK

2016/2017 ikasturtean, 189 kontsulta berri izan ditugu guztira (2015/2016 ikasturtean baino % 7,4 gehiago). Horietatik 11 *berriz eskatutakoak* izan dira; hau da, berriro zerbitzura jo duten pertsonak, aurreko ikasturteetan beren kontsulta zikloak amaitu ondoren. 1. taulak campusen arabera banaketa jasotzen du (ikus 1. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>KONTSULTAK</b>	<b>30</b>	<b>53</b>	<b>106</b>	<b>189</b>

1. taula. 2016/2017 ikasturtean PAZri eginiko kontsulta kopurua.

Portzentaje banaketari dagokionez, eskaeren % 50etik gora Gipuzkoako campusetik datoz (ikus 1. grafikoa).



1. grafikoa: 2016/2017 ikasturtean PAZri eginiko kontsulten portzentaje banaketa campusen arabera.

Sexuen arabera banaketaren azterketak adierazten du PAZra jotzen duten 4 lagunetik 3 emakumeak direla. 2. taulan, 189 kontsulten sexuaren arabera banaketa ikus daiteke (ikus 2. taula).

	%	Kop.
<b>EMAKUMEAK</b>	<b>75,7</b>	<b>143</b>
<b>GIZONAK</b>	<b>24,3</b>	<b>46</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>100</b>	<b>189</b>

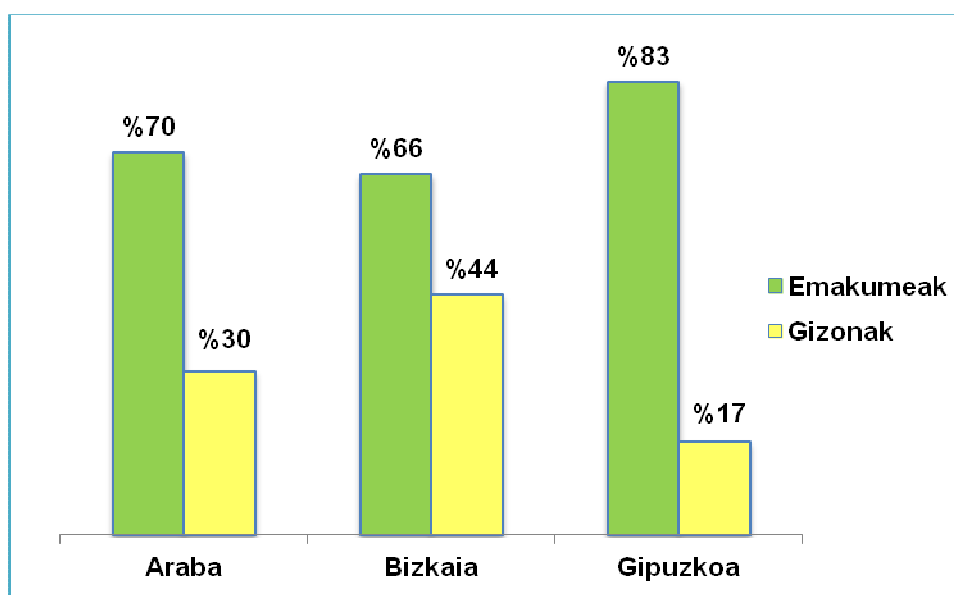
2. taula. 2016/2017 ikasturtean PAZri eginiko kontsulten banaketa sexuaren arabera.

Sexuaren eta campusen arabera banaketa aztertuta, 3. taula osatzen dugu (ikus 3. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	21	35	88	144
GIZONAK	9	18	18	45
GUZTIRA	30	53	106	189

3. taula. 2016/2017 ikasturtean PAZri eginiko kontsulten banaketa sexuaren eta campusen arabera.

2. grafikoak sexuaren eta campusen arabera banaketa adierazten du (ikus 2. grafikoa).



2. grafikoa: 2016/2017 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. Atzerapen denborari dagozkion datuak 4. taulan ikus daitezke (ikus 4. taula).

	<b>ARABA</b>	<b>BIZKAIA</b>	<b>GIPUZKOA</b>	<b>GUZTIRA</b>
<b>ATZERAPEN DENBORA</b>	17,37 ordu	16,07 ordu	12 ordu	15,14 ordu

4. taula. Atzerapen denbora adierazlearen campusen araberako banaketa 2016/2017 ikasturtean.

Hiru campusetako datuak ikusirik, esan daiteke aurrez ezarritako denbora tartean erantzuten zaiela kontsulta eskaerei, eta 24 ordu baino gutxiagoan jasotzen duela postaz erabiltzaileak lehen elkarrizketarako proposamena.

### **3. 2016/2017 IKASTURTEAN ARTATU DIREN PERTSONAK**

2016/2017 ikasturtean, 244 pertsona artatu dira guztira, eta hainbat bide erabili dituzte zerbitzuarekin harremanetan jartzeko: posta, telefonoa, bulegora bertara joz, norbaiten gomendioz, etab. Kasu berrien kopuruarekiko (189) aldea honela azaltzen da:

a) Aurreko memoria ixtean kontsultan jarraitzen zuten 65 lagun sartu dira kopuru horretan: 10, Arabako campusean; 19, Bizkaian; eta 36, Gipuzkoan.

b) 2016/2017 ikasturte hasieran, baja eman zaie 65 lagun horietatik 7ri (3 Araban eta 3 Bizkaian), behin eta berriz ez agertzeagatik edo borondatezko alta hartzeagatik. Borondatezko altak ez ditugu zenbatu, ez direlako aurrez aurrekoak izan (telefonoz edo posta elektronikoz gestionatu dira). Kasu hauek kalkuluetatik kanpo utzi ditugu.

c) Azkenik, kopuru horretatik kanpo utzi dira beste 4 kasu (1 Bizkaian eta 3 Gipuzkoan), atzera egiteagatik. 2016/2017 ikasturtean kontsulta eskatu ondoren, pertsona hauek ez dira agertu lehen elkarrizketara, eta telefonoz deitu edo mezu bat bidali zaienean, atzera egin dute eskaeran.

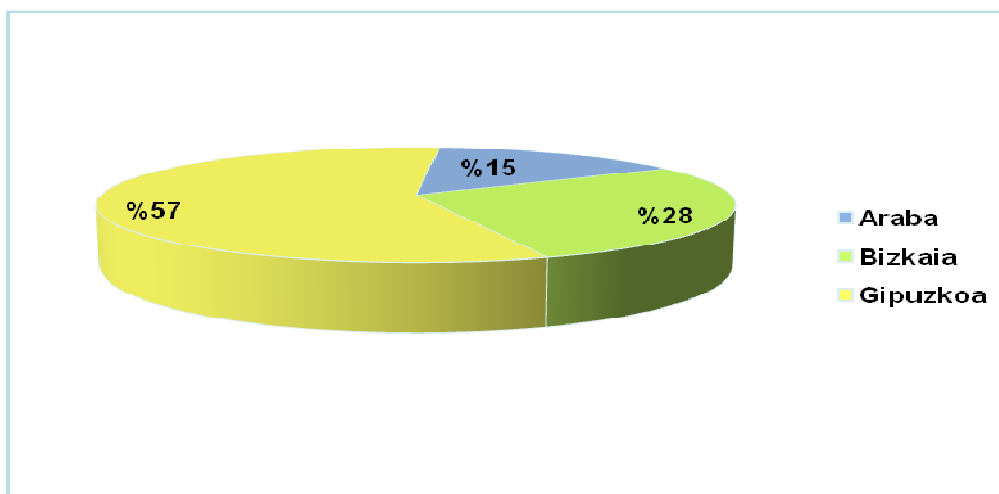
Beraz, 224 pertsona artatu dira 2016/2017 ikasturtean.

5. taulak 2016/2017 ikasturtean artatutako pertsonen campusen araberako banaketa adierazten du (ikus 5. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>ARTATUTAKO PERTSONAK</b>	<b>37</b>	<b>68</b>	<b>139</b>	<b>244</b>

5. taula. 2016/2017 ikasturtean PAZk artatutako pertsonak

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



3. grafikoak: 2016/2017 ikasturtean PAZk artatutako pertsonen portzentaje banaketa campusen arabera.

Ondoko taulak sexuaren arabera banatzen ditu 244 pertsona horiek (ikus 6. taula).

	Kop.	%
<b>EMAKUMEAK</b>	<b>179</b>	<b>73,4</b>
<b>GIZONAK</b>	<b>65</b>	<b>26,6</b>
<b>GUZTIRA</b>	<b>244</b>	<b>100</b>

6. taula. 2016/2017 ikasturtean PAZk artatutako pertsonen banaketa sexuaren arabera.

Sexuaren arabera banaketan, kontsulten ataleko datuak errepikatzen dira: hots, artatutako 4 lagunetik 3 emakumeak dira.

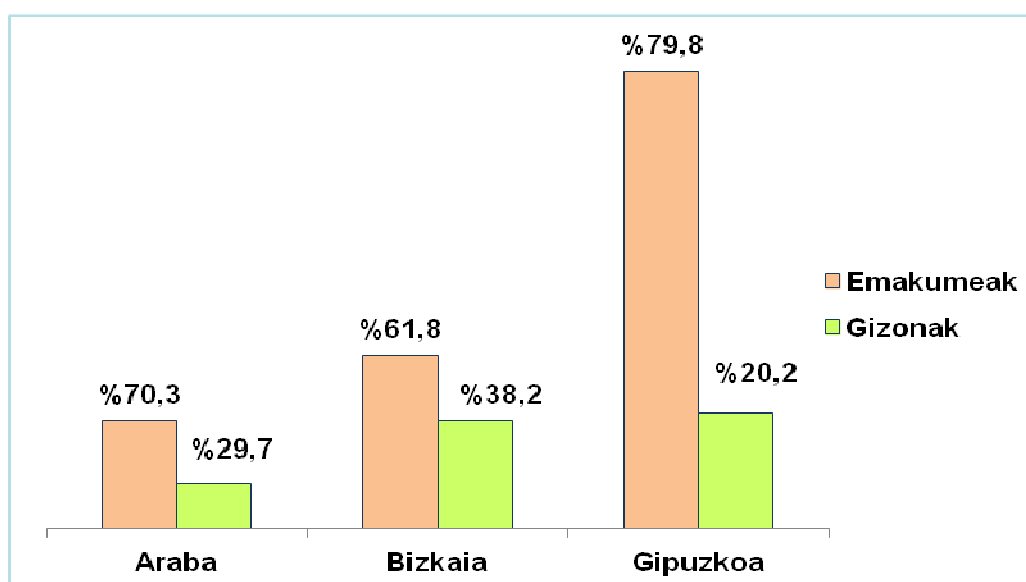
Artatu diren pertsonen banaketa aztertzen badugu sexuaren eta campusen arabera, desberdintasun batzuk ikus ditzakegu campusen artean, zerikusia izan dezaketenak campus bakoitzean eskaintzen diren tituluetan emakumeek eta gizonek duten pisu desberdinarekin (ikus 7. taula).



	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
EMAKUMEAK	26	42	111	179
GIZONAK	11	26	28	65
GUZTIRA	37	68	139	244

7. taula. 2016/2017 ikasturtean PAZk artatutako pertsonen banaketa sexuaren eta campusen arabera.

4. grafikoak sexuaren eta campusen arabeko portzentaje banaketa erakusten du (ikus 4. grafikoa). Emakumeen eta gizonen pisuen arteko aldea nabarmenagoa da Gipuzkoan (ia % 80-20), emakumeen presentzia handiagoa delako campus horretan eskaintzen diren graduetan. Aldiz, Bizkaian aldea % 60-40 da.



4. grafikoa. 2016/2017 ikasturtean PAZk artatutako pertsonen portzentaje banaketa sexuaren eta campusen arabera.

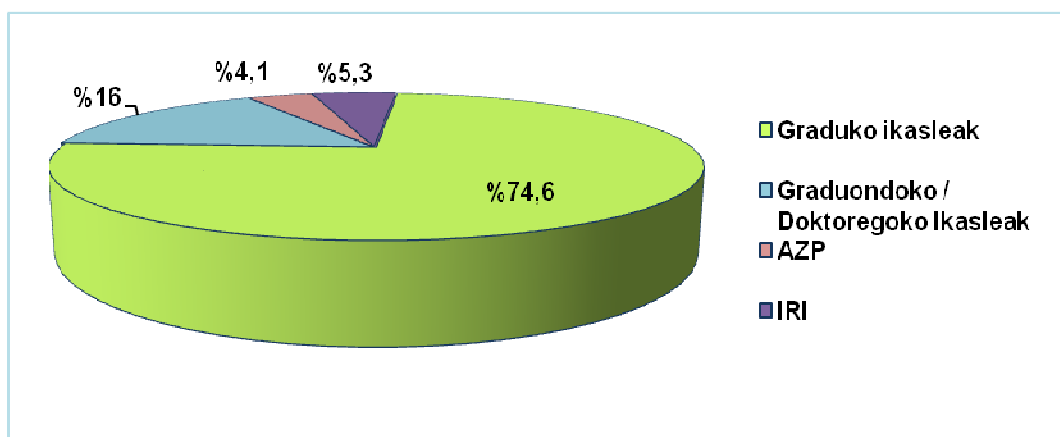
#### 4. 2016/2017 IKASTURTEAN ARTATUTAKO ERABILTZAILE MOTA

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

ERABILTZAILE MOTA	Kop.
GRADUKO IKASLEAK	182
GRADUONDOKO/DOKTOREGOKO IKASLEAK	39
AZP	10
IRI	13
<b>GUZTIRA</b>	<b>244</b>

8. taula. 2016/2017 ikasturteko erabiltzaile motak.

5. grafikoak PAZra jotzen duten erabiltzaile moten portzentaje banaketa erakusten du. Ikus daitekeenez, erabiltzaileen ia % 75 graduiko ikasleak dira (ikus 5. grafikoa).

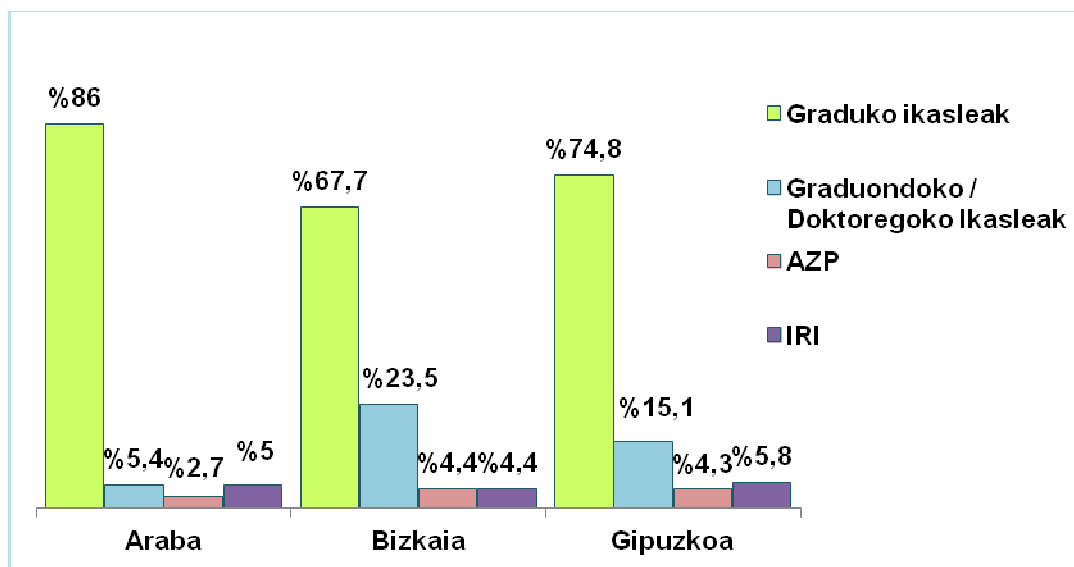


5. grafikoa. 2016/2017 ikasturteko erabiltzaile motaren portzentaje banaketa.

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

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
GRADUKO IKASLEAK	32	46	104	182
GRADUONDOKO/DOKTOREGOKO IKASLEAK	2	16	21	39
AZP	1	3	6	10
IRI	2	3	8	13
<b>GUZTIRA</b>	<b>37</b>	<b>68</b>	<b>139</b>	<b>244</b>

9. taula. 2016/2017 ikasturtean artatutako erabiltzaile mota campusen arabera.



6. grafikoa. 2016/2017 ikasturtean artatutako erabiltzaile moten portzentaje banaketa campusen arabera.

Ikasle gehienak gazteak badira ere, bada ere adindunagorik. Ondoko taulek batez besteko adinak, moda eta adin tartek biltzen dituzte, campusen arabera, eta bereizten dituzte graduiko ikasleak (10. taula) eta graduondokoak eta doktoregokoak (11. taula).

	ARABA (N=37)	BIZKAIA (N=68)	GIPUZKOA (N=139)	GUZTIRA (N=244)
<b>GRADUKO IKASLEAK</b>	<b>N=32 (% 86,5)</b>	<b>N=46 (% 67,6)</b>	<b>N=104 (% 74,8)</b>	<b>N=182 (% 74,6)</b>
<b>BATEZ BESTEKO ADINA</b>	<b>21,5</b>	<b>22,1</b>	<b>21,7</b>	<b>21,8</b>
<b>MODA</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>ADIN TARTEA</b>	<b>18-29</b>	<b>18-30</b>	<b>18-46</b>	<b>18-46</b>

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

	ARABA (N=37)	BIZKAIA (N=68)	GIPUZKOA (N=139)	GUZTIRA (N=244)
<b>GRADUONDOKO/DOKTOREGOKO IKASLEAK</b>	<b>N=2 (% 5,4)</b>	<b>N=16 (% 23,5)</b>	<b>N=21 (% 15,1)</b>	<b>N=39 (% 15,9)</b>
<b>BATEZ BESTEKO ADINA</b>	<b>30</b>	<b>28,1</b>	<b>26,7</b>	<b>27,29</b>
<b>MODA</b>	<b>29</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>24</b>
<b>ADIN TARTEA</b>	<b>29-31</b>	<b>23-44</b>	<b>23-34</b>	<b>23-44</b>

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

PAZra jotzen duten ikasleak gradu titulazio askotakoak badira ere, bereziki adierazgarria da Psikologiako graduko ikasleen kontsulta kopurua. 12. taulak graduen araberrako banaketa adierazten du (ikus 12. taula).

<b>TITULUA</b>	<b>Kop.</b>	<b>%</b>
Enpresen Administrazio eta Zuzendaritza	5	2,75
Gizarte antropologia	6	3,30
Arkitektura (Arkitektura Oinarriak)	8	4,40
Artea	4	2,20
Biologia	2	1,10
Politika Zientzia eta Kudeaketa Publikoa	1	0,55
Ikus-entzunezko Komunikazioa	2	1,10
Sorkuntza eta Diseinua	3	1,65
Kriminologia	1	0,55
Zuzenbidea	8	4,40
Haur Hezkuntza	7	3,85
Lehen Hezkuntza	6	3,30
Gizarte Hezkuntza	4	2,20
Erizaintza	5	2,75
Ingeles Ikasketak	1	0,55
Aleman Filologia	1	0,55
Filologia Klasikoa	3	1,65
Filologia Hispanikoa	4	2,20
Filosofia	5	2,75

Fisika	1	0,55
Fisika eta Ingeniaritza Elektronikoa (gradu bikoitza)	1	0,55
Geografia eta Lurralde Antolakuntza	1	0,55
Geologia	1	0,55
Negozioen kudeaketa	1	0,55
Kimika	3	1,65
Ingurumen Ingeniaritza	1	0,55
Ingeniaritza elektrikoa	2	1,10
Industria Elektronikaren eta Automatikaren Ingeniaritza	1	0,55
Geomatika eta Topografia Ingeniaritza	1	0,55
Ingeniaritza informatikoa	5	2,75
Ingeniaritza mekanikoa	3	1,65
Industria Teknologiaren Ingeniaritza	4	2,20
Marketina	1	0,55
Matematika	3	1,65
Medikuntza	6	3,30
Giza Elikadura eta Dietetika	3	1,65
Pedagogia	1	0,55
Kazetaritza	5	2,75
Psikologia	48	26,37
Soziologia	2	1,10
Gizarte Lana	3	1,65
Itzulpengintza eta interpretazioa	7	3,85
Erasmus	2	1,10
<b>GUZTIRA</b>	<b>182</b>	<b>100</b>

12. taula. 2016/2017 ikasturtean PAZk artatutako ikasleak ikasten ari ziren titulazioak.

Mailen araberrako banaketa homogenea da, alde handirik gabekoa, 13. taulan ikus daitekeenez. “Beste batzuk” atalean sartu diren ikasleak bi ikasturtetako zati bat eta Medikuntzako graduaren azken urteak egiten ari ziren (ikus 13. taula).

MAILA	Kop.	%
Lehenengoa	39	21,43
Bigarrena	37	20,33
Hirugarrena	54	29,67
Laugarrena	46	25,27
Beste batzuk	6	3,30
<b>GUZTIRA</b>	<b>182</b>	<b>100,00</b>

13. taula. PAZk artatutako ikasleen banaketa mailen arabera.

Master eta Doktoregoko ikasleen banaketak ez du desberdintasun handirik.

## 5. ZERBITZUAK ARTATUTAKO PERTSONEN EGOERA 2016/2017 IKASTURTEA AMAITZEAN ETA EGINIKO SAIO KOPURUA

Pertsona bakoitzarekin 8-10 saio egiten badira ere (PAZren Arautegi Orokorrek ezarritako kopurua), 15 ere egin daitezke –gehien jota–, terapeutak egoki irizten dionean. Nolanahi ere, zerbitzuak artatzen dituen pertsona gehienek aurrez ezarritako saio kopuruaren barnean konpontzen dute beren arazoa.

14. taulak 2016/2017 ikasturtean campus bakoitzean eginiko saio kopuruak adierazten ditu, eta pertsona bakoitzaren batez besteko saio kopurua (ikus 14. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>EGINIKO SAIO KOPURUA</b>	191	288	837	1.316
<b>BATEZ BESTEKO SAIO KOPURUA PERTSONA BAKOITZEKO</b>	5,62	5,77	6,02	5,39

14. taula. 2016/2017 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:** Aurrez ezarritako saio kopurua amaitu aurreko altak dira. 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. Ikasturte honetan, atal honen barnean, bereizi egin ditugu beste laguntza baliabide batzuetara bideratutako borondatezko altak eta helbidea aldatzeagatiko altak.
- **Alta ez agertzeagatik:** Gutxienez bi hitzordu huts egiten duten pertsonen kasua da, haiekin harremanetan jartzeko saioei erantzuten ez dietenak.

15. taulan, memoria ixtean hiru campusetan artatutako pertsonak zer egoera terapeutikotan zeuden ikus daiteke (ikus 15. taula); 16. taulan, 2016/2017 ikasturtean emandako alta terapeutikoen batez besteko saioen kopurua, campusen arabera (ikus 16. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>ARTATUTAKO PERTSONAK</b>	<b>37</b> (% 15,2)	<b>68</b> (% 27,9)	<b>139</b> (% 56,9)	<b>244</b> (% 100)
<b>KONTSULTAN</b>	<b>11</b> (% 11,5)	<b>22</b> (% 22,9)	<b>63</b> (% 65,6)	<b>96</b> (% 39,4)
<b>ALTA TERAPEUTIKOA</b>	<b>17</b> (% 20,7)	<b>32</b> (% 39,1)	<b>33</b> (% 40,2)	<b>82</b> (% 33,6)
<b>BORONDATEZKO ALTA</b>	<b>6</b> (% 13)	<b>13</b> (% 28,3)	<b>27</b> (% 58,7)	<b>46</b> (% 18,8)
<b>EZ AGERTZEAGATIKO ALTA</b>	<b>3</b> (% 15,8)	<b>1</b> (% 5,3)	<b>15</b> (% 78,9)	<b>19</b> (% 7,8)
<b>BESTE BATZUK</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>1</b> (% 100)	<b>1</b> (% 0,4)

15. taula. Hiru campusetan artatutako pertsonen egoera terapeutikoa 2016/2017 ikasturtea amaitzean.

Borondatezko alten artetik, 20 kasu laguntza baliabide publiko eta pribatuetara bideratu ziren (% 43,5); 8 alta helbide aldaketagatik izan ziren (% 17,4).

Alta terapeutikoa jasotzen duten pertsonen batez besteko saio kopurua PAZk ezartzen duen tartean dago: 8-10 (ikus 16. taula). Gaur egun, hobekuntza psikopatologikoaren ebaluazioa aztertzen ari da, saio kopuruaren pauta honetan oinarrituta.

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>ALTA TERAPEUTIKOA</b>	<b>17 (% 20,7)</b>	<b>32 (% 39,1)</b>	<b>33 (% 40,2)</b>	<b>82 (% 100)</b>
<b>ALTA TERAPEUTIKOA BATEZ BESTEKO SAIOAK</b>	<b>8,22</b>	<b>9,26</b>	<b>9,87</b>	<b>9,11</b>

16. taula. Alta terapeutikoen batez besteko saioak hiru campusetan 2016/2017 ikasturtean.

## 6. ZERBITZUAK ARTATUTAKO PERTSONEI BURUZKO IRITZI DIAGNOSTIKOA

Artatu diren pertsona gehienek 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 ez ezik, honako hauek ere jasotzen ditu: era askotako zeinuak, sintomak, aurkikuntza anormalak, salaketak, egoera sozialak eta kalteen edo gaixotasunen eragile diren kanpo arrazoiak. Osasunaren Mundu Erakundeak argitaratua, mundu osoan erabiltzen den sistema bat da, eta nazioarteko konparazioa ahalbidetzen du datu estatistikoak bildu, prozesatu, sailkatu eta aurkeztean.

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, 2016/2017 ikasturtean PAZk artatu dituen pertsonen kontsultetatik ateratako iritzi diagnostikoen zerrenda ikus daiteke. Zerbitzuak artatu dituen pertsonen nahasmendu ohikoenen artean, hersturari loturikoak, estres larriarekiko erreakzioak eta egokitze nahasmenduak dira aipagarrienak (ikus 17. taula).



<b>GNS 10 KODEA</b>	<b>DIAGNOSTIKO TALDEA</b>	<b>Kop.</b>	<b>%</b>
F10	Alkoholaren kontsumoak eragindako buru eta portaera nahasmenduak	1	0,41
F22	Ideia delirante iraunkorren nahasmenduak	1	0,41
F31	Nahasmendu bipolarra	3	1,23
F32	Depresioaldiak	20	8,20
F33	Depresio nahasmendu errepikatua	1	0,41
F34	Aldarte nahasmendu iraunkorrak (afektuzkoak)	3	1,23
F40	Herstura nahasmendu fobikoak	14	5,74
F41	Beste herstura nahasmendu batzuk	25	10,24
F42	Nahasmendu obsesibo-kompulsiboak	5	2,05
F43	Erreakzioak estres larriaren aurrean eta egokitze nahasmenduak.	37	15,16
F45	Nahasmendu somatoformeak	3	1,23
F48	Beste nahasmendu neurotiko batzuk	1	0,41
F50	Elikadura nahasmenduak	5	2,05
F51	Loaren nahasmendu ez-organikoak	1	0,41
F54	Faktore psikologikoak eta portaerakoak beste atal batean sailkatutako nahasmendu edo gaixotasunetan	3	1,23
F60	Nortasun nahasmendu espezifikoak	17	6,97
F84	Garapenaren nahasmendu orokortuak	1	0,41
F90	Nahasmendu hiperzinetikoak	2	0,82
F95	IKTei lotutako nahasmenduak	1	0,41
F98	Hautzaroan eta nerabezaroan sortu ohi diren emozioen eta portaeraren beste nahasmendu batzuk	1	0,41
<b>BURU NAHASMENDUARI LOTUTA DIAGNOSTIKATUTAKO KONTSULTAK GUZTIRA</b>		<b>145</b>	<b>% 59,41</b>

17. taula. 2016/2017 ikasturtean PAZren erabiltzaileen kontsultetan diagnostikatutako buru eta portaera nahasmenduak.

Osasun egoeran eragiten duten faktoreei lotutako kontsultei dagokienez, laguntza taldearekin –esapidaren zentzu zabalean– (familia, bikotekidea, etab.) zerikusia duena da arazorik arruntena. Guztizkoaren % 23 ia (ikus 18. taula).

<b>GNS 10 Z KODEA</b>	<b>DIAGNOSTIKO TALDEA</b>	<b>Kop.</b>	<b>%</b>
Z55	Hezkuntzari eta alfabetizazioari lotutako arazoak	3	1,23
Z56	Lanari eta langabeziari lotutako arazoak	6	2,46
Z60	Gizarte giroari lotutako arazoak	13	5,33
Z61	Hautzaroko gertaera negatiboari lotutako arazoak	3	1,23
Z62	Haurraren hazierari lotutako beste arazo batzuk	1	0,41
Z63	Laguntza talde primarioari lotutako beste arazo batzuk (familia egoera barne)	56	22,95
Z64	Egora psikosozial jakin batzuei lotutako arazoak	2	0,82
Z65	Beste egora psikosozial batzuei lotutako arazoak	1	0,41
Z72	Bizi estiloarekin zerikusia duten arazoak.	1	0,41
Z73	Bizitzari aurre egiteko zailtasunei lotutako arazoak	7	2,87
Z76	Beste arrazoi batzuegatik osasun zerbitzuekin harremanetan jartzen diren pertsonak	2	0,82
Z91	Beste atal batean sailkatu gabeko arrisku faktoreen historia pertsonala	1	0,41
<b>OSASUN EGOERAN ERAGITEN DUTEN FAKTOREEI LOTUTAKO KONTSULTAK GUZTIRA</b>		<b>96</b>	<b>% 39,34</b>

18. taula. Osasun egoeran eta osasun zerbitzuekiko harremanean eragiten duten faktoreak, 2016/2017 ikasturtean PAZren erabiltzaileen kontsultetan diagnostikatuak.

19. taulan ikus daitekeenez, zerbitzuak artatzen dituen pertsonen % 60k buru nahasmenduari lotutako iritzi diagnostikoa dute; % 40k, osasun egoeran eragiten duten beste arazo batzuk (ikus 19. taula).

Buru nahasmenduari lotutako iritzi diagnostikoa duten pertsonak guztira	145	% 59,4
Osasun egoeran eragina duten faktoreei lotutako arazoak dituzten pertsonak guztira	96	% 39,3
Memoria ixteko egunean nahasmendurik edo arazo diagnostikaturik ez zuten erabiltzaileak	3	%1,2
<b>PAZk ARTATUTAKO PERTSONAK</b>	<b>244</b>	<b>% 100</b>

19. taula. Buru nahasmenduari eta osasun egoeran eragina duten faktoreekin zerikusia duten arazoei lotutako diagnostikoa duten pertsonak, 2016/2017 ikasturtean PAZk artatuak.

## 7. UPV/EHUko IKASTEGIEK ETA KARGUDUNEK EGINIKO KONTSULTAK

2016/2017 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.

2016/2017 ikasturtean, era honetako 9 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 posta elektronikoz bidez borondatezko alta jakinarazten denean. 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 betetzen duten pertsonak. Hala eta guztiz ere, esan behar da askok ez dutela inkesta betetzen.

2016/2017 ikasturtean, 80 inkesta jaso ditugu, batez besteko puntuazio hauekin (N=80);

- a) 1., 2., 3. eta 4. itemak terapeutari buruzkoak dira. 1. itemean ("*Terapeutak errespetatu nauela sentitu dut*"), batez besteko puntuazioa 3,85 izan da; 2. itemean ("*Terapeutak baloratu nauela sentitu dut*"), 3,74; 3. itemean ("*Terapeutak ez nauela epaitu sentitu dut*"), 3,53; 4. itemean ("*Oro har terapeuta ona dela uste dut*"), 3,51. Beraz, esan dezakegu UPV/EHUko PAZn lan egiten duten pertsonak oso balorazio ona lortzen dutela.
- b) 5., 6. eta 9. itemak zerbitzuari buruzkoak dira. 5. itemean ("*Psikologia zerbitzuan isilekotasuna errespetatzen dela uste dut*"), batez besteko puntuazioa 3,86 da; 6. itemean ("*Zerbitzuko instalazioak egokiak direla uste dut*"), 3,43; eta 9. itemean ("*Oro har zerbitzu ona dela uste dut*"), 3,49. Hortaz, esan daiteke PAZk artatutako pertsonak egokitzat hartzen dutela zerbitzua.
- c) 7. eta 8. itemek, 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 3,30 da; 8. itemean ("*Nire itxaropenak bete direla uste dut*"), 3,19. 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

Psikologia Aplikatuko Zerbitzuaren eginkizunetako bat da lehen mailako prebentzio programa bat eskaintzea, arazo psikologikoen prebentzioa lantzeko alor akademikoan, osasuna sustatzeari begira.

2016/2017 ikasturtean, hiru tailer eskaini dira programa horren barnean: “Emozioak eta komunikazioa”, “Desira, erotismoa eta tratu onak” eta “Aisialdirako IKTen kudeaketa”.

Tailer hauek *Prestakuntzarako Kultura Jardueratzat* hartzen dira, eta UPV/EHUko Ikasleen eta Enplegagarritasunaren arloko Errektoreordetzaren babesa dute. Babes horri esker, tailerretan ziurtatzen diren orduak kontuan hartzen dira kredituak aitortzeko orduan graduiko ikasketetan.

Tailerren formatuek elementu komun batzuk dituzte: 12 orduko iraupena, 4 saiotan banatuak (saio bakoitza 3 ordukoa), arratsaldean, 15:00etatik 18:00etara.

PAZk antolatzen dituen tailer guztietan, bi baldintza jartzen dira bertaratze ziurtagiria lortzeko: % 80ko gutxieneko asistentzia eta gogobetetze inkesta betetzea (beraz, lau saioetako bat bakarrik huts egin daiteke).

### 9.1. “EMOZIOAK ETA KOMUNIKAZIOA” TAILERRA

“Emozioak eta komunikazioa” tailerrak bost edizio izan ditu 2016/2017 ikasturtean: 3 Gipuzkoan, 1 Araban eta 1 Bizkaian.

Arabako campusean, Elurreta eraikineko Bibliotekaren Batzar Aretoan egin zen, 2017ko otsailaren 23an eta martxoaren 2, 9 eta 16an; Bizkaiko campusean, Biblioteka Nagusiko Master eta Doktorego Eskolako 6B ikasgelan, 2017ko otsailaren 20 eta 27an eta martxoaren 6 eta 13an. PAZko Consuelo González Vega psikologo klinikoa arduratu zen bi campus hauetan tailerra emateaz.

Gipuzkoan hiru edizio antolatu ziren: lehenengoaz Carmen Maganto arduratu zen, Psikologia Fakultateko irakasle emeritua eta psikologo klinikoa, 2016ko azaroaren 7, 14, 21 eta 28an, Carlos Santamaria Zentroko 4. ikasgelan. Bigarren tailerrari dagokionez, Erizaintza Fakultateak eskatu zuen espresuki, Gipuzkoako campuseko bere ikasleentzat; Carmen Maganto ere arduratu zen eta 2017ko otsailaren 6, 13, 20 eta 27an egin zen. Azken tailerraz

Ana María Sánchez Alias arduratu zen, PAZko psikologo klinikoa; 2017ko otsailaren 21 eta 28an eta martxoaren 7 eta 14an egin zen, Carlos Santamaria Zentroko 4. ikasgelan.

"Emozioak eta komunikazioa" tailerra praktikoa eta kolaboratiboa da, eta ikasleen parte hartze aktiboan eta konprometituan oinarritzen da, proposatzen zaizkien ariketa praktikoetan eta taldearen bateratze lanean.

Tailerrean, emozioen komunikazioaren oinarrizko printzipioak aztertzen dira, emozio positiboak eta negatiboak identifikatu, eta emozioak kontrolatzeko estrategiei erreparatzen zaie.

### 9.1.1. Laginaren ezaugarriak

Guztira, 90 lagunek eman zuten izena hiru campusetan: 83 emakumek (% 92,2) eta 7 gizonek (% 7,8). 65ek lortu zuten ziurtagiria (izena emandakoen % 72,2k): 63 emakumek (% 96,9) eta 2 gizonek (% 3,1).

Ikasleen batez besteko adina 22,81 izan zen, adin tartea 18-61 izanik. 3 moda: 19, 20 eta 21 urte.

20. taulak ikasleen banaketa adierazten du, sexuaren eta campusen arabera. Ikus daitekeenez, emakumeak dira nagusi hiru campusetan (ikus 20. taula).

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
IZENA EMAN DUTENAK	8	25	57	90
EMAKUMEAK	8	20	55	83
GIZONAK	0	5	2	7

20. taula. "Emozioak eta komunikazioa" tailerrean izena eman zuten pertsonen banaketa sexuaren eta campusen arabera.

21. taulan, tailerrean izena eman zuten ikasleak ikasten ari diren titulazioak ikus daitezke.

TITULUA	N=90	%
Erizaintza	23	25,5
Psikologia	12	13,3
Pedagogia	8	8,9
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	6	6,7
Lehen Hezkuntza	6	6,7
Gizarte Hezkuntza	6	6,7
Haur Hezkuntza	4	4,4
Master eta Doktoregoa	4	4,4
Negozioen kudeaketa	3	3,3
Irakasle ikasketak ( <i>zehaztu gabe</i> )	2	2,2
Enpresen Administrazio eta Zuzendaritza	2	2,2
Itzulpengintza eta interpretazioa	2	2,2
Arkitektura	1	1,1
Zientzia politikoak	1	1,1
Ikus-entzunezko Komunikazioa	1	1,1
Kriminologia	1	1,1
Farmazia	1	1,1
Filologia hispanikoa	1	1,1
Filosofia	1	1,1
Ingeniaritza informatikoa	1	1,1
Ingeniaritza kimikoa	1	1,1
Kazetaritza	1	1,1
Soziologia	1	1,1
Gizarte Lana	1	1,1

21. taula. "Emozioak eta komunikazioa" tailerreko ikasleen banaketa titulazioen arabera.

Erizaintza Fakultateak tailer espezifiko eskatu zuen bere ikasleentzat, eta horregatik dira hauek nagusi zerrendan.

Tailerrean izena emandakoen artean, banaketa homogeneo bat dago ikasturteen artean (ikus 22. taula).

MAILA	N=90	%
Lehenengoa	24	26,6
Bigarrena	27	30,0
Hirugarrena	17	18,9
Laugarrena	18	20,0
Master eta Doktoregoa	4	4,4

22. taula. "Emozioak eta komunikazioa" tailerreko ikasleen banaketa ikasturteen arabera.

### 9.1.2. Analisi kuantitatiboa

Tailerra amaitzean, ebaluazio inkesta bat betetzen dute ikasleek, tailerrari buruzko iritzia emateko. Inkestan, datu sozio-demografikoak jasotzeaz gainera (zer fakultate eta campusetan ikasten duten, maila, adina eta sexua), galdera itxiak eta irekiak egiten dira (kasu honetan, 14 eta 3 hurrenez hurren), 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 dugu zeintzuk diren ikasleek positibotzat eta negatibotzat dituzten alderdiak, eta tailerra hobetzeko iradokizunak.

Ondoko taulak 60 inkestatako datuak biltzen ditu (N=60), batez besteko puntuazioak adieraziz item bakoitzean (ikus 23. taula).

Itema	Deskribapena	Batez besteko puntuazioa
1	Tailerrarekiko interesa	5,2
2	Tailerrak eragindako gogobetetzea	5,1
3	Tailerraren erabilgarritasuna	4,8
4	Inplikazio pertsonal maila tailerrean	5,0
5	Parte hartzea tailerrean	5,2
6	Tailerraren iraupena	3,4
7	Jasotako informazioa	5,1
8	Erabilitako metodologia	4,9



9 Ezagutzak		
9a	Emozioak	4,7
9b	Emozio positiboak	5,2
9c	Emozio negatiboak	5
9d	Kontrol emozionaleko estrategiak	4,3
10 Gaitasun pertsonalak		
10a	Emozioak	4,8
10b	Emozio positiboak	4,9
10c	Emozio negatiboak	4,9
10d	Kontrol emozionaleko estrategiak	4,3
11 Erabilgarritasuna		
11a	Emozioak	4,9
11b	Emozio positiboak	4,9
11c	Emozio negatiboak	4,9
11d	Kontrol emozionaleko estrategiak	5
12	Hobekuntza baliabideak	4,6
13	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	5,2
14	Tailerra emateaz arduratzen diren irakasleak	5,2

23. taula. Batez besteko puntuazioak “Emozioak eta komunikazioa” tailerraren gogobetetze inkestan.

### 9.1.3. Analisi kualitatiboa

#### ***Alderdi positiboak:***

Ikasleek tailerra emateko modua baloratu dute: *“tailerra emateko era, metodologia, jarduerak, jarduera bakoitzari buruzko gogoetak”, “klaseak emateko modua, entretenitua”, “dinamikak oso erabilgarriak izan dira”, “transmititzeko modua”.*

Taldean sortutako giroa baloratu dute: *“taldearen parte hartzea eta inplikazioa”, “pertsonak errespetatu dira beti”, “ikaskideek sortu duten giroa; edozertaz hitz egin zitekeen, beldurrik gabe”, “denbora bat edukitzea gogoeta egiteko eta deskonektatzeko”, “parte hartzeko tailer bat izateko, dinamikoa, non beste ikuspuntu batzuk landuko diren, eta bateratze lana egin”.*

Norberak ikasitakoari dagokionez: *“neure burua gehiago ezagutzea”, “ikustea nola sentitu naizen horren gustura ia ezagutzen ez nuen talde batean, eta neure burua gehiago ezagutu ahal izatea”, “tristura maneiatzeko estrategiak eta positiboagoa izatea”, “dinamiken bitartez ikastea”, “eguneroko bizitzan erabiltzeko gauzak ikastea”.*

### **Alderdi negatiboak:**

Ikasleek kritikatu dituzten gaien artean, saioen banaketa eta tailerraren ordutegia daude (batez bestekoa 3,4 da iraupenaren itemean): *“3 ordu jarraian pitin bat luzeegia da”, “orduak bata bestearen segidan, astunegia”, “3 ordu egunean, gehiegi”, “pitin bat gogorra, 8:00-15:00 praktiken ondoren, eguerdiko nekearengatik”;* eta denbora laburregia iruditu zaie: *“laburra, denbora gutxiegi”, “saio pare bat gehiago ez legoke gaizki”, “saio gutxiegi”, “laburra egin zait”.*

Tailer batzuetan, eduki praktikoa gehiago eskatu dituzte: *“batzuetan azalpen teorikoak luzeegiak dira”, “dinamikoagoa izatea nahiko nuke”, “iruditu zait gauzak azaletik ikusten zirela, teoria gehiegi”, “niri gustatuko litzaidake arreta handiagoa jartzea emozio pertsonalak kontrolatzeko moduan”.*

### **Hobetu beharrekoak:**

Ikasleek tailerraren hedapena hobetzea proposatu dute, eta orduak beste era batean banatzea: *“Tailer gehiago behar dira, edo ordu gehiago”, “nire ustez iraupena eskasegia; egun gehiago”, “denbora gehiago”, “tailerraren publizitate hobea”;* tailerra eskaraz ematea, aldaketak metodologian: *“ez behartu hainbeste taldean partekatzea, batzuetan gehiegizkoa iruditu zait erantzunak partekatu behar izatea”, “ariketa praktikoa gehiago egitea”, “beste gai batzuk sakonago lantzea, hala nola herstura eta depresioa kontrolatzea”.*

#### **9.1.4. Ondorioak**

“Emozioak eta komunikazioa” tailerrak harrera ona izan du ikasleen artean, eta bereziki aipatu dituzte piztu duen interesa, denen parte hartzea eta ikuspegia emozioen alderdi positiboetara bideratzea. Alderdi negatiboen artean, orduen banaketa eta alderdi teorikoaren gehiegizko pisua aipatu dituzte. Hobetu beharrekoen artean, tristura eta herstura bezalako emozioei ikuspegi praktikoa batetik ekitea aipatu da.

## 9.2. “DESIRA, EROTISMOA ETA TRATU ONAK” TAILERRA

UPV/EHUko Psikologia Aplikatuko Zerbitzura gero eta kontsulta gehiago iristen dira sexualitateari lotutako arazoei buruz. Tailer honen helburu nagusia da tresnak ematea ikasleei, sexualitateari eta harreman afektibo-sexualei buruzko egungo ideiak, balioak eta jarrerak aztertzeko, horiei buruz gogoeta egiteko eta ideia horietan aldaketak proposatzeko.

Tailerra Bizkaiko campusean eskaini zen, hizkuntza hautatzeko aukerarekin (euskara ala gaztelania). Izena eman zutenen gehiengoaren erabakiz, gaztelaniaz eman zen. Zehazki, UPV/EHUko Biblioteka eraikineko Master eta Doktorego Eskolako ikasgela batean egin zen, 2017ko otsailaren 16 eta 23an eta martxoaren 2 eta 9an. Irakasleak izan ziren Nerea Sancho Esnaola, psikologoa eta sexologoa, eta Ibai Fresnedo, Genero Berdintasuneko goi teknikaria eta Sexu Heziketa eta Familia Plangintzako dinamizatzailea, bi-biak Arremanitz Kooperatibako profesionalak.

Tailerrak bloke tematiko hauek ditu:

- Bikote harremanak eta tratu onak.
- Amodio erromantikoa eta haren eragina.
- Desira eta sexu aniztasuna.
- Zentzumeneren erotika.

Tailerra amaitzean, ebaluazio inkesta bat ematen zaie ikasleei, beren iritziak eta iradokizunak jasotzeko. Inkestan, datu sozio-demografikoak jasotzeaz gainera (titulua, maila, adina eta sexua), 14 galdera itxi eta 3 galdera ireki egiten dira, tailerraren alderdi positibo eta negatiboari buruz, hobekuntzak egiteari begira.

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

### 9.2.1. Laginaren ezaugarriak

25 lagunek eman zuten izena (23 emakumek eta 2 gizonen), eta horietatik 17k lortu zuten ziurtagiria (izena emandakoen % 68): 16 emakumek (% 94,1) eta gizon batek (% 5,9). Ikasleen batez besteko adina 23,4 izan zen, 18-48 adin tartearekin.

25. taulak titulazioen arabeko banaketa adierazten du, eta nagusi dira Lan Harreman eta Giza Baliabideetako graduiko ikasleak (ikus 24. taula):

TITULUA	N=25	%
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	5	20
Artea	4	16
Negozioen kudeaketa	4	16
Lehen Hezkuntza	3	12
Doktoregoa	2	8
Haur Hezkuntza	2	8
Kultura Ondarearen Kontserbazioa eta Zaharberritzea	2	8
Zientzia Politikoak eta Administrazio Publikoa	1	4
Publizitatea eta Harreman Publikoak	1	4
Itzulpengintza eta interpretazioa	1	4

24. taula. "Desira, Erotismoa eta Tratu Onak" tailerreko ikasleen banaketa titulazioen arabera.

25. taulan, mailen arabeko banaketa ikus daiteke. Ikus daitekeenez, nagusi dira lehen mailako ikasleak (ikus 25. taula):

MAILA	N=25	%
Lehenengoa	9	36
Bigarrena	2	8
Hirugarrena	7	28
Laugarrena	5	20
Doktoregoa	2	8

25. taula. "Desira, Erotismoa eta Tratu Onak" tailerreko ikasleen banaketa mailen arabera.

### 9.2.2. Analisi kuantitatiboa

Izena eman zutenen artetik, 17 lagunek bete zuten gogobetetze inkesta (N=17). Ikus datuak 26. taulan.

<b>Itema</b>	<b>Deskribapena</b>	<b>Batez besteko puntuazioa</b>
1	Tailerrarekiko interesa	5,5
2	Tailerrak eragindako gogobetetzea	5,4
3	Tailerraren erabilgarritasuna	5,1
4	Inplikazio maila	4,8
5	Jardueretan parte hartzea	4,8
6	Iraupena	3,0
7	Jasotako informazioa	5,6
8	Erabilitako metodologia	5,4
<b>9 Tailerrean aztertutako gaien ezagutza</b>		
9a	Bikote harremanak eta tratu onak	5,0
9b	Amodio erromantikoa eta haren eragina	4,8
9c	Desira eta sexu aniztasuna	4,8
9d	Zentzumeneren erotika	5,2
<b>10 Ikasitakoaren erabilgarritasuna</b>		
10a	Bikote harremanak eta tratu onak	5,1
10b	Amodio erromantikoa eta haren eragina	5,6
10c	Desira eta sexu aniztasuna	4,9
10d	Zentzumeneren erotika	4,6
<b>11 Gaitasun pertsonalak aztertutako gaietan</b>		
11a	Bikote harremanak eta tratu onak	4,5
11b	Amodio erromantikoa eta haren eragina	4,8
11c	Desira eta sexu aniztasuna	5,5
11d	Zentzumeneren erotika	5,7
12	Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak	5,5
13	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	5,4
14	Tailerra emateaz arduratzen diren irakasleak	5,1

26. taula. "Desira, Erotismoa eta Tratu Onak" tailerraren gogobetetze inkestako batez besteko puntuazioak.

### 9.2.3. Analisi kualitatiboa

#### ***Alderdi positiboak:***

Ikasleek aipatzen dituzten alderdi positiboak dira jasotako informazioa, tailerraren izaera ludikoa eta irekitasuna: *“transmititu den informazioa”, “tailerraren dinamika, irakasleen inplikazioa eta haren edukia”, “adinean hurbil egotea irakasleekiko, aktiboa eta ludikoa izatea, eta talde dinamika”, “askatasunez hitz egin ahal izatea”, “nire gogoia ireki ahal izatea ideia berrietara eta beste pertsona batzuen pentsamenduetara”, “irakasleak argi eta garbi hitz egitea”.*

#### ***Alderdi negatiboak:***

Gai batzuei eskainitako denbora eskasa aipatzen da: *“gai batzuei denbora gehiago eskaini behar zaie”, “tailerra laburregia da, eta ez dago aukerarik gai batzuen konplexutasunean sakontzeko”;* tailerraren iraupena: *“egun gehiago irautea nahiko nuke”;* saioen banaketa: *“orduak gaizki banatuta daude; azkenean hilabete osoko tailerra da”;* metodologiari dagokionez: *“banuen generoari buruzko ezagutza, klase magistralaren metodologia”.*

#### ***Hobetu beharrekoak:***

Iradokizunen artean, tailerraren edukiak banatzea proposatzen da: *“gai batzuk oso eztabaidatuak dira edo oso interesgarriak izan daitezke jendearentzat, baina denbora gehiago behar da, sakonago lantzeko... tailer gehiagotan zatitu beharko litzateke”;* denbora gehiago eskaini gaien garapenari: *“denbora gehiago, gai jakin batzuetan gehiago sakontzeko”;* saioen banaketa aldatu: *“beharbada egokiagoa litzateke bi orduko saioak egitea, nahiz eta egun gehiago behar izan; 3 orduko saioak nekagarriak gerta daitezke, eta denbora kentzen die klaseko lanei”;* informazioa zabaltzeko: *“informazio gehiago sartu, zuzenak ez diren eguneroko bizitzako egoeretan esku hartu ahal izateko”;* metodologia hobetu: *“irakaskuntza metodologia hobetzea (ez horren magistrala)”.*

### 9.2.4. Ondorioak

Aipatutako datuak direla-eta, esan genezake ikasleek oso ondo baloratzen dutela tailerra, eta bereziki nabarmentzen dituzte aztertutako gaiak, jasotako informazioa eta eskuratu dituzten baliabideak. Uste dugu bete egin dela helburua, eta ikasleek gogoeta egin

dutela sexualitateari eta harreman afektibo-sexualei buruzko egungo ideia, balio eta jarreraren inguruan.

### **9.3. TEKNOLOGIA BERRIEI BURUZKO TAILERRA: “AISIALDIRAKO IKTen KUDEAKETA”**

Gure ikerketen arabera, Informazioaren eta Komunikazioaren Teknologia (IKTak) egunero aisialdirako gehiegi erabiltzeak kalte egin diezaieke errendimendu akademikoari eta ongizate psikologikoari. Kontuan izanik komunikazioak gure gizartean duen garrantzia eta jendearekin konektatuta egoteko dugun beharra, nola uztartu internet, sare sozialak eta arrakasta akademikoa? Tailer honen helburua da ikasleei laguntzea aisian IKTak erabiltzen.

Bi edizio egin ziren 2016/2017 ikasturtean: lehenengoa, lehen lauhilekoan, Bizkaiko campusean, 2016ko azaroaren 8, 15, 22 eta 29an, UPV/EHUko Biblioteka eraikineko Master eta Doktorego Eskolaren ikasgela batean; bigarrena, Gipuzkoan, 2017ko otsailaren 23an eta martxoaren 2, 9 eta 16an, Carlos Santamaria Zentroan. Ana Viñals Blanco izan zen irakaslea, publizista eta Aisia eta Giza Garapenean doktorea, ibilbide profesional luzea duena komunikazioaren eta hezkuntza kudeaketaren arloan.

Tailerrak bloke tematiko hauek ditu:

- Aisiaren balioa giza garapen gisa.
- Teknologia digitalen eta Interneten erabilerak, arriskuak eta aukerak.
- Identitate digitalaren kudeaketa.
- Edukiak sortzea Interneten, lizentziak eta arazoak konpontzea sarean.

Tailerraren laugarren saioa amaitzean, ikasleek ebaluazio inkesta bat betetzen dute, haien iritziak eta iradokizunak biltzeko. Inkestan, datu sozio-demografikoak jasotzeaz gainera (titulua, maila, adina eta sexua), 13 galdera itxi eta 3 galdera ireki egiten dira, tailerraren alderdi positibo eta negatiboari buruz, hobekuntzak egiteari begira.

Galdera itxiak 6 puntuko Likert eskala baten arabera neurtzen dira: *“batere ez interesgarria - guztiz interesgarria”*, *“guztiz alferrikakoa - guztiz erabilgarria”*, *“batere ez inplikatu - guztiz inplikatu”*, *“batere ez egokia - guztiz egokia”*, *“batere ez - bikaina”*, *“guztiz negatiboa - guztiz positiboa”* eta *“eskasa - bikaina”*. “Gaitasun mailari” buruzko 7. galderan, eskalak hiru balio ditu: *“oinarrizkoa”*, *“ertaina”* eta *“aurreratua”*.

### 9.3.1. Laginaren ezaugarriak

25 lagunek eman zuten izena, bi campusetan (23 emakumek eta 2 gizonak), eta horietatik 18k lortu zuten ziurtagiria (izena emandakoen % 72): 17 emakumek (% 94,4) eta gizon batek (% 5,6). Ikasleen batez besteko adina 21,4 izan zen, adin tarte 18-36 izanik.

27. taulan, ikasleen banaketa ikus daiteke sexuaren eta campusen arabera.

	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>IZENA EMAN DUTENAK</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>25</b>
<b>EMAKUMEA</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>23</b>
<b>GIZONAK</b>	<b>2</b>	<b>0</b>	<b>2</b>

27. taula. "Aisialdirako IKTen kudeaketa" tailerreko ikasleen banaketa sexuaren eta campusen arabera.

Titulazioen araberrako banaketari dagokionez, 28. taulak kopuruak eta ehunekoak adierazten ditu (ikus 28. taula):

TITULUA	N=25	%
Psikologia	6	24
Pedagogia	4	16
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	4	16
Enpresen Administrazio eta Zuzendaritza	2	8
Ekonomia	2	8
Lehen Hezkuntza	1	4
Filosofia	1	4
Ingeniaritza kimikoa	1	4
Masterra	1	4
Giza Elikadura eta Dietetika	1	4
Kazetaritza	1	4
Kimika	1	4

28. taula. "Aisialdirako IKTen kudeaketa" tailerreko ikasleen banaketa titulazioen arabera.

Mailen araberrako banaketari dagokionez, 29. taulan ikus daitekeenez, ikasle gehienak lehenengo eta hirugarren mailen artean daude:



MAILA	N=25	%
Lehenengoa	9	36
Bigarrena	9	36
Hirugarrena	4	16
Laugarrena	2	8
Masterra	1	4

29. taula. "Aisialdirako IKTen kudeaketa" tailerreko ikasleen banaketa mailen arabera.

### 9.3.2. Analisi kuantitatiboa

Hona hemen batez besteko puntuazioak 18 ikaslek bete zuten gogobetetze inkestako itemetan (N=18). Taulan ikus daitekeenez, tailerra amaitzean, gaitasun mailak apalak dira beste aldagaiekin alderatuz gero –aztertutako gaien ezagutza eta erabilgarritasuna, bereziki– (ikus 30. taula).

Item a	Deskribapena	Batez besteko puntuazioa
1	Tailerrarekiko interesa	4,6
2	Tailerraren erabilgarritasuna	4,6
3	Inplikazio maila	4,7
4	Jardueretan parte hartzea	4,6
5	Iraupena	3,8
<b>6 Aztertutako gaien ezagutza</b>		
6a	Aisiaren balioa giza garapen gisa	4,5
6b	Teknologia digitalen eta Interneten erabilerak, arriskuak eta aukerak	4,7
6c	Identitate digitalaren kudeaketa	4,6
6d	Edukiak sortzea Interneten, lizentziak eta arazoak konpontzea sarean	4,4
<b>7 Gaitasun maila</b>		
7a	Aisiaren balioa giza garapen gisa	2,6
7b	Teknologia digitalen eta Interneten erabilerak, arriskuak eta aukerak	2,6
7c	Identitate digitalaren kudeaketa	2,5
7d	Edukiak sortzea Interneten, lizentziak eta arazoak konpontzea sarean	2,1

8 Aztertutako gaien erabilgarritasuna		
8a	Aisiaren balioa giza garapen gisa	4,7
8b	Teknologia digitalen eta Interneten erabilerak, arriskuak eta aukerak	4,9
8c	Identitate digitalaren kudeaketa	4,9
8d	Edukiak sortzea Interneten, lizentziak eta arazoak konpontzea sarean	5
9	Jasotako informazioa	5,1
10	Erabilitako metodologia	4,8
11	Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak	4,7
12	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	4,8
13	Tailerra emateaz arduratzen diren irakasleak	5,6

30. taula. Batez besteko puntuazioak "Aisialdirako IKTen kudeaketa" tailerraren gogobetetze inkestan.

### 9.3.3. Analisi kualitatiboa

Alderdi positiboak, negatiboak eta hobetu beharrekoak zehazteko, hiru galdera ireki egin zaizkie ikasleei. Hona hemen erantzunen analisia.

#### **Alderdi positiboak:**

Ikasleek tailerraren edukien egokitasuna eta berrikuntza baloratu dituzte: *"eman zaigun «prestakuntza» orain arte inori irakasteko modukoa iruditu ez zaion gai batean", "orain arte niretzat ezezagunak ziren baliabideak eta tresnak", "herritarren ahalduntzea Internet/software librearen bidez"; ikasitakoaren erabilgarritasuna: "Internet modu seguruagoan nola erabili ikastea", "identitatearen erabilera digitala eta lizentzien erabilera nola hobetu ikastea oso erabilgarria da", "edukia", "IKTak eta haien erabilera ezagutzea eta horretaz jabetzea", "uste dut hemendik aurrera erabilgarria izango zaidala eguneroko zereginetan".*

#### **Alderdi negatiboak:**

Ikasleek ordutegia aipatu dute tailerraren alderdi negatibo nagusi gisa: *"ordutegia: 15:00-18:00", "tailerra hasteko ordua bat dator klase batzuekin", "ordutegia", "ordua eta saioen iraupena (saio batzuk luzeegiak dira); ikasle batzuek zalantzan jarri dituzte ere edukiak, gehiegizkoak direla edo eskas gelditzen direla adieraziz: "aurretik jada ezagutzen*

*nituen ideia edo kontzeptu batzuk errepikakorrak suertatu zaizkit”, “IKTak ez ditut gehiegi ezagutzen eta gutxi erabiltzen ditut; ondorioz, gai batzuek ez didate interes handirik pizten”.*

#### **Hobetu beharrekoak:**

Ikasleek ariketa eta jarduera gehiago eskatu dituzte: *“gure inplikazioa bilatuko duten jarduera gehiago egitea, power point gutxiago”, “saioak atal teorikoagoetan (egin dugun moduan) eta ariketa didaktikoagoetan zatitzea”;* tailerra euskaraz egitea: *“euskaraz egitea”, “euskaraz eskaintzea”;* aldaketak metodologian: *“zerbait praktikoagoa egitea: adibidez, gure ordenagailuak ekartzea eta horiekin «trasteatzen» ibiltzea”, “denbora gutxiago egunero; adibideak teoriak baino gehiago, eta kaptazioak, jakiteko nola erabili Interneten hainbat mekanismo”.*

#### **9.3.4. Ondorioak**

Oro har, tailerrak oso balorazio ona izan du, edukien erabilera praktikoagatik, berrikuntzagatik eta ematen duen prestakuntzagatik. Hobetu beharrekoan artean, euskarazko eskaintza zabaltzea eta teoriaren adibide espezifikoagoak sartzea aipatu dira.

Ikasleek ondo hartzen dituzte era honetako ekimenak, helburutzat dutenak teknologia berrien erabilera arrazionala eta segurua sustatzea.

## **10. BIGARREN MAILAKO PREBENTZIO PROGRAMAK**

Bigarren mailako prebentzioaren helburua da tratamenduak aplikatzea nahasmendu edo ondoez arazo baten fase goiztiarretan. Unibertsitatean oso zabalduta daude arlo akademikoko estresari lotutako arazoak, eta sintoma arruntenetako bat da PAZra jotzen duten pertsonen artean. Ikasturte honetan, beraz, “Azterketa garaiko estutasuna eta estresa kudeatzea” tailerraren edizio berriak egin dira.

Tailer hauek lehen mailako prebentzioko tailerren ezaugarri berberak dituzte: ikasleei bakarrik eskaintzen zaizkie, 12 ordu irauten dute (3 orduko lau saio, 15:00etatik 18:00etara), UPV/EHUko Ikasleen eta Enplegarritasunaren arloko Errektoreordetzaren *Prestakuntzarako Kultura Jarduerak* errekonozimendua dute, eta ziurtagiria lortzeko, bertaratzeak tailerraren % 80koa izan behar du gutxienez.

## **10.1. “AZTERKETA GARAIKO ESTUTASUNA ETA ESTRESA KUDEATZEA” TAILERRA**

2016/2017 ikasturtean, hiru campusetan egin da tailerra, PAZko Consuelo González Vega (Araba eta Bizkaiko campusak) eta Ana María Sánchez Alias (Gipuzkoako campusa) psikologo klinikoen eskutik.

Arabako campusean, Elurreta eraikineko Ikasgelategiko Bilkura Aretoan egin zen, azaroaren 10, 17 eta 24an eta abenduaren 1ean; Bizkaiko campusean, Leioako Biblioteka eraikineko Master eta Doktorego Eskolako ikasgela batean, azaroaren 2, 7, 14 eta 28an; azkenik, Gipuzkoako campusean, Carlos Santamaria Zentroan, azaroaren 8, 15, 22 eta 29an.

Tailerrak bloke tematiko hauek ditu:

- Erlaxazio trebetasunak eta teknikak
- Berregituraketa kognitiboa
- Denboraren plangintza egokia
- Arazoei aurre egitea eta haien ebazpena

Landutako gaiak errazago barneratu eta ondoren horiek aplikatzeko, karpeta bana ematen zaie ikasleei, saioetan erabilitako material didaktikoarekin eta eskemekin, erlaxazio teknikak praktikan jartzeko egunero nork bere etxean.

Azken saioa amaitzean, ebaluazio inkesta bat betetzen dute, tailerrari buruzko iritziak eta iradokizunak biltzeko. Inkestan, datu sozio-demografikoak jasotzeaz gainera (titulazioa, maila, adina eta sexua), 13 galdera itxi eta 3 galdera ireki egiten dira, tailerrak ikasleak zer neurritaraino gogobete dituen jakiteko, tailerra hobetzeari begira. Galdera itxiak Likert motako eskalen arabera neurtzen dira, aurretik aipatutakoen antzekoak.

### **10.1.1. Laginaren ezaugarriak**

45 lagunek eman zuten izena, 41 emakumek (% 91,1) eta 4 gizonak (% 8,9), eta batez besteko adina 23,6 izan zen, 18-52 adin tartearrekin.

Ikasleak sexuaren eta campusen arabera aztertuta, emakumeak dira nagusi argi eta garbi (ikus 31. taula):

	ARABA	BIZKAIA	GIPUZKOA	GUZTIRA
<b>IZENA EMAN DUTENAK</b>	<b>6</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>45</b>
<b>EMAKUMEAK</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>19</b>	<b>41</b>
<b>GIZONAK</b>	<b>0</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>4</b>

31. taula. "Azterketa garaiko estatusuna eta estresa kudeatzea" tailerreko ikasleen banaketa sexuaren eta campusen arabera.

Izena eman zutenen artetik, 31 lagunek jaso zuten ziurtagiria (% 68,9): 28 emakumek (% 90,3) eta 3 gizonek (% 9,7).

Titulazioen banaketari dagokionez, izena eman zutenen ia % 25 Psikologiako gradutik zetozen, 32. taulan ikus daitekeenez.

TITULUA	N=45	%
Psikologia	11	24,4
Enpresen Administrazio eta Zuzendaritza	6	13,3
Lan Harremanak eta Giza Baliabideak	5	11,1
Erizaintza	4	8,9
Haur Hezkuntza	3	6,7
Kimika	3	6,7
Kriminologia	2	4,4
Ekonomia	2	4,4
Gizarte antropologia	1	2,2
Zuzenbidea	1	2,2
Doktoregoa	1	2,2
Lehen Hezkuntza	1	2,2
Filologia	1	2,2
Ingeniaritza kimikoa	1	2,2
Matematika	1	2,2
Giza Elikadura eta Dietetika	1	2,2
Kazetaritza	1	2,2

32. taula. "Azterketa garaiko estatusuna eta estresa kudeatzea" tailerreko ikasleen banaketa tituluen arabera.

Mailei erreparatzen badiegu, lehen mailako ikasleak izan ziren nagusi, eta gero eta gutxiago ziren mailan gora egin ahala (ikus 32. taula).

MAILA	N=45	%
Lehenengoa	21	46,7
Bigarrena	9	20
Hirugarrena	8	17,8
Laugarrena	6	13,3
Doktoregoa	1	2,2

33. taula. "Azterketa garaiko estatusuna eta estresa kudeatzea" tailerreko ikasleen banaketa mailen arabera.

### 10.1.2. Analisi kuantitatiboa

Ondoren, 31 inkesten itemetan lortu diren batez besteko puntuazioak ikus daitezke (N=31): 4 Araban, 15 Gipuzkoan eta 12 Bizkaian. Ikus daitekeenez, puntuazioak altuak dira oro har, eta horrek adierazten du tailerrak interesa pizten duela ikasleen artean (ikus 34. taula).

Itema	Deskribapena	Batez besteko puntuazioa
1	Tailerrarekiko interesa	5,1
2	Tailerraren erabilgarritasuna	4,7
3	Inplikazio pertsonal maila tailerrean	4,8
4	Parte hartzea tailerrean	5,1
5	Tailerraren iraupena	3,5
6 Tailerrean aztertutako gaien ezagutza		
6a	Erlaxazio trebetasunak eta teknikak	4,7
6b	Berregituraketa kognitiboa	4,1
6c	Denboraren plangintza egokia	4,5
6d	Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko trebetasunen saiakuntza	4,4
7 Gaitasun pertsonalak		
7a	Erlaxazio trebetasunak eta teknikak	4,2
7b	Berregituraketa kognitiboa	4
7c	Denboraren plangintza egokia	4,5
7d	Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko trebetasunen saiakuntza	4,3

8 Gaien erabilgarritasuna		
8a	Erlaxazio trebetasunak eta teknikak	4,8
8b	Berregituraketa kognitiboa	4,6
8c	Denboraren plangintza egokia	4,8
8d	Arazoei aurre egiteko eta horiek konpontzeko trebetasunen saiakuntza	4,9
9	Jasotako informazioa	5,3
10	Erabilitako metodologia	4,8
11	Egoera pertsonala hobetzeko baliabideak	4,7
12	Tailerrari buruzko iritzi orokorra	5,1
13	Tailerra emateaz arduratzen diren irakasleak	5,4

34. taula. "Azterketa garaiko estutasuna eta estresa kudeatzea" tailerraren gogobetetze inkestako batez besteko puntuazioak.

### 10.1.3. Analisi kualitatiboa

Gogobetetze inkestan, era irekian galdetu zaie ikasleei tailerraren alderdi positiboak, negatiboak eta hobetu beharrekoak buruz.

#### **Alderdi positiboak:**

Ikasleentzat, positiboa izan da teknikak ikastea, hainbat testuinguru akademikotan erabiltzeko: *"arnasketa teknikak, egoeren ebaluazioa, pentsamendu negatiboa, denboraren kudeaketa"*; tailerrak aldatzeko aukerak ematen dituela diote: *"hobetu dezakedala konturatzea"*; zehazki, erlaxazio blokeko ikaskuntza: *"giharrak tenkatuz eta lasaituz erlaxatzea, eta irakasgaiak egunero erreparatzea larrialdia txikitzeko"*, *"estres egoerei aurre egiteko erlaxazio teknikak ikastea"*; halaber, denbora kudeatzeko jarraibideak ere baloratu dituzte espezifikoki: *"lagundu dit ulertzen nola hobetu nire denboraren antolakuntza; tresna egokiak, alor akademikotik harago aplikatu daitezkeenak"*.

#### **Alderdi negatiboak:**

Ikasleek diote denbora gutxi dagoela gaiak lantzeko: *"denbora falta sakon aztertzeko gaiak"*, ikuspegi teorikoagoa: *"teoria luzeegia izan da"*, *"power point gehiegi; erlaxazio tekniken praktika gehiago egin beharko litzateke"*. Zalantzan jarri da ere ikasgelaren egokitasuna tailerra emateko: *"ikasgela ez zen egokia erlaxazio teknikak lantzeko (aulkietan*

*eserita ginen)*”, *“erlaxazio teknikak aulki batean”*; ordutegia: *“ordutegia (15:00-18:00)”*, *“hasiera ordua bat zetorren nire irakasgai batekin”*.

### **Hobetu beharrekoak:**

Iradokizunen artean, landutako teknika multzoa zabaltzea aipatu da: *“jendaurrean hitz egiteko teknikak irakastea”*, *“aholkuak jendaurrean egin beharreko aurkezpenei buruz”*, *“publiko aurrean azalpenak nola eman, edo taldean lana nola egin”*, *“klasean ahozko aurkezpenak egiteko teknikak sartzeara”*; ordutegia eta orduen banaketa hobetzea: *“saioak denbora tarte luzeagoan banatzea, hiru ordu jarraian egin ordez”*; tailer dinamikoago bat egitea: *“praktikoagoa egitea”*.

### **10.1.4. Ondorioak**

Emaitzen ondorio gisa, esan genezake “Azterketa garaiko estutasuna eta estresa kudeatzea” tailerrek guztiz gogobete dituztela ikasleak, piztu duten interesagatik, eman den informazioagatik eta testuinguru akademikoan duten aplikazioagatik.

Hobetu beharrekoan artean, ahozko aurkezpenak edo talde lana bezalako jardueretara zabaltzea aipatu da.

## **11. IKASLEEN PRESTAKUNTZARAKO JARDUNALDI ZIENTIFIKOA**

2016/2017 ikasturtean, ikasleen prestakuntzarako jardunaldien barnean, Psikologia Aplikatuko Zerbitzuak, Gizarte Psikologia sailarekin eta Gipuzkoako SOS Arrazakeriarekin elkarlanean, “Ongi etorri Errefuxiatuak: Harrerarako hezten” bilera zientifikoaren antolakuntzan lagundu du. 2016ko abenduaren 2an egin zen, Donostian, UPV/EHUko Psikologia Fakultateko Areto Nagusian.

Bilera garrantzi handikoa izan zen gizarte ikuspegitik, kontuan izanik Ekialde Hurbileko, Afrikako eta Asia Erdialdeko milaka eta milaka pertsonak eta familiak segurtasun bila Europarako bidean pairatzen ari diren egoera. 2015ean, 3.500 pertsona gutxi gorabehera ito edo desagertu ziren ahalegin horretan; 2006an, 5.000 pertsona (% 25ko gehikuntza aurreko urteari dagokionez), Errefuxiatuentzako Nazio Batuen Goi Komisionatuak (UNHCR) eta Migrazioetarako Nazioarteko Erakundeak emandako datuen arabera.



Europar Batasunak (EB), pertsona kopuru bat hartuko zuela agindu ondoren, akordio bat egin zuen Turkiarekin, Europarantz zetozen iheslariak geldiarazi eta EBn era irregularrean itsasoz sartzen zirenak Turkiara itzularazteko. Akordio horrek urratu egiten du nazioarteko legedia: Giza Eskubideen Adierazpen Unibertsala, EBren Oinarrizko Eskubideen Gutuna, Errefuxiatuen Genevako Konbentzioa (1951) edo Europako Giza Eskubideen Konbentzioa (1953az geroztik indarrean).

Egoera horren aurrean, bi jarrera nagusitu dira Europako herrialdeetan: alde batetik, berealdiko elkartasun eta justizia mugimendua, gobernuek ezer egiten ez dutela ikusirik ekimena bere gain hartu duena, eta asilo eskubidetik sortutako konpromisoak bete ditzatela exijitzen diena.

Bestetik, arrazakeria, xenofobia eta egoismo nazionalaren sua biziagotzen duten taldeak, babes bila iristen direnen aurka egin eta hautesleen babes garrantzitsua lortzen duten herri mugimenduak sortzen dituztenak.

Ikuspuntu horretatik Espainiako estatuko eta Euskal Herriko egoera oso bestelakoa bada ere, ezin ditugu gutxietsi herritarren artean xenofobia indartu dezaketen faktoreak.

Horiek horrela, hainbat erakunde sortu dira azkenaldian gizarte eta politika arloan elkartasunean eta justizian oinarritutako ikuspegi batetik lan egiteko. Gure inguruan, joan den urteko azaroan, Gipuzkoa Solidarioa harreraren aldeko gizarte erakundeen plataforma sortu zen, zeinaren bultzatzaileetako bat SOS Arrazakeria den, proiektu honen erakunde laguntzaileetako bat, hain zuzen.

Gure gizarteak balio handia ematen die giza eskubideei, eta prest dago haien bermeari begira elkartasunean eta mobilizazioan inplikatzeko.

Uste dugu unibertsitatea leku ezin hobea dela era honetako ekintzak sustatzeko. Izan ere, ikasteko eta ikertzeko leku bat ez ezik, herritar konprometituak sortzen dituen gune bat ere bada, non pertsona guztiek (irakasleek, ikasleek, ikertzaileek eta langile guztiek) beren ekarpena egin diezaioketen giza eskubideak urratuta dituzten pertsonekin abegitsuagoa izango den gizarte baten eraikuntzari.

Bilera Zientifikoaren helburu nagusia izan zen giza eskubideak ikertu eta sustatzeko gune bat sortzea, UPV/EHUko eta beste unibertsitate batzuetako ikertzaileek hainbat alorretan (komunikazioa, gizarte psikologia, zuzenbidea, etab.) egin dituzten ikerketa zientifikoaren emaitzak azaltzeko eta horiei buruz eztabaidatzeko, lan humanitarioan eta

errefuxiatuen harreran lan egiten duten beste gizarte eragile batzuekin batera, pertsona hauen eskubideak aldarrikatu eta Europako gizartea sentsibilizatzeko.

Bileran, horrenbestez, komunitate zientifikoak eta gizarteak errefuxiatuen errealitateari buruz duen ezagutzan sakondu zen: pertsona horien egoera eta administrazioek (Europakoek, estatukoek eta erkidegoetakoek) krisi humanitarioari emandako erantzuna, besteak beste.

Ikuspegi zientifiko batetik eztabaidatu zen, biktimizazio inklusiboaren narratiben erabilerei buruz, tresna erabilgarri moduan, gizartearen aldeko balioak sustatu eta errefuxiatuekiko eta asilo eskubidea aldarrikatzen duten pertsonetikiko talde barneko aurkakotasuna txikitzeko.

Azken finean, elkartasun eta justizia balioak indartzea izan zen xedea, aurre egiteko errefuxiatuen etorrerak sor ditzakeen aurreiritziei eta arrazismoa nahiz xenofobia eragiten dituen humusari.

Bileran parte hartu zuten pertsonak oso balorazio positiboa egin zuten, eta era honetako lankidetzak gizarte zibil antolatuan ikertzeraz bultzatu gaituzte.

## **12. UNIBERTSITATEKO ZERBITZU PSIKOLOGIKOEN ETA PSIKOPEDAGOGIKOEN TOPAKETAN (ESPPU) PARTE HARTZEA**

UPV/EHU AESPPUren (*Asociación de Servicios Psicológicos y Psicopedagógicos Universitarios*) Zuzendaritza Batzordeko kidea da, Espainiako estatuko unibertsitateetako arreta psikologikoko zerbitzu gehienak biltzen dituen erakundea.

AESPPUK bere urteko Ohiko Batzarra egin ohi du Unibertsitateko Zerbitzu Psikologikoen eta Psikopedagogikoen Topaketan (ESPPU), urtero unibertsitate baten baitan egiten dena.

2016an, topaketa Madrilgo Unibertsitate Autonomoan egin zen (XIII ESPPU), ekainaren 6an.

Gure zerbitzuak ahozko komunikazio bat aurkeztu du: "Bigarren mailako prebentzio programak: estutasuna eta estresa kudeatzeko tailerrak".

Madriilen aurkeztutako lanean, "Azterketa garaiko estutasuna eta estresa kudeatzeko tailerren" emaitzak bildu dira, PAZra jotzen duten pertsonen eginiko kontsulten analitika sortutako tailerrak. Ikasle ehuneko esanguratsu batek herstura eta estres sintomak erakusten ditu, lan akademikoan eragin negatiboa dutenak. Eskaera honi kontsulta indibidualen bidez erantzun bazaio ere, duela hiru urte erabaki zen bigarren mailako prebentzioko talde programa bat sortu, ezarri eta ebaluatzea, Estutasuna eta Estresa Kudeatzeko Tailer baten moduan, eta azterketen garaiko estutasunari eta estresari erreparatu genien bereziki, ikasleek gehien nozitzen duten egoera pertsonala delako.

Tailerra unibertsitateko ikasleei eskaintzen zaie, urtean bi aldiz (lauhileko bakoitzean), hiru campusetan.

Hezkuntza-psikologia tailer bat da, helburutzat duena azterketetako estutasuna eta estresa nola kudeatu ikastea. 12 orduko iraupena du eta 3 orduko lau saiotan banatzen da. Estutasunari eta estresari aurre egiteko estrategia nagusiak aztertzen dira, eta bereziki erreparatzen zaie honako gai hauei: trebetasunen garapena, ikasketari lotutako elementu estres sortzaileen berrebaluazio positiboa, denboraren planifikazio egokia, eta trebetasunak saiatzea eta arazoak konpontzea.

Tailerraren 4 saioetako bakoitza honela egituratzen da:

- Aztertu beharreko gaiaren aurkezpen teorikoa.
- Ariketa praktikoak.
- Esperientzia bateratzea taldean eginiko praktikarekin.

Metodologia dinamikoa da funtsean, eta helburua da erlaxazio teknika batzuk eskaintzea ikasleei estres egoeretan erabiltzeko.

Tailer aurreko eta ondoko ebaluazioa egiten da, eta gogobetetze ebaluazioa. XIII ESPPU topaketan aurkeztutako lanean, tailerra 2014-2015 eta 2015-2016 ikasturteetan egin zuten 80 lagunen datuak aztertzen dira.

Tailerra egin aurretik, parte hartzaileen % 80k interesa adierazi zuten; uste zuten tailerra oso erabilgarria izango zela eta erabat inplikatzeko prest agertu ziren. Erlaxazio teknikan eta berregituraketa kognitiboan ezagutza batzuk bazituztela adierazi bazuten ere, denbora kudeatzeko gaitasun txikia, estres egoerei aurre egiteko trebetasun eskasa eta arazoak konpontzeko ahalmen mugatua zituzten.

Tailerraren ondoren eginiko ebaluazioak agerian utzi zuen ezagutzak hobetu zirela eta ikasleek oso erabilgarritzat hartu zituztela. Gainera, landutako gaiak, metodologiak eta oro har tailerra emateko moduak guztiz gogobete zituzten.

Bigarren mailako prebentzio programa hauek, unibertsitateko ikasleen estutasun eta estres egoeren kudeaketa hobetzea helburu dutenak, abantaila ugari dituzte unibertsitateetako arreta psikologikoko zerbitzuek erabili ahal izateko, eskura dauden baliabideak optimizatuz. Era berean, ezartzen dituzten helburuak betetzen dituzte, eta oso ondo baloratzen dituzte ikasleek.