

Batxillergoan Burnout ote al dago?



Arrieta Martin eta Noa
Martinez

DBH3A

17/12/2020-22/03/2021

Aurkibidea

SARRERA	3
MARKO TEORIOKOA	4
ESPERIMENTAZIOA	6
EMAITZAK	7
ONDORIOAK	8
BIBLIOGRAFIA	10

SARRERA

Proiektu honekin lortu nahi dena, mundu laboralean ez den ingurunean Burnout-en sindromea agertzen den jakitea da. Honetarako, inkesta anonimo bat egingo zaie batxillerreko ikasleei non galdera batzuk planteatuz jakin nahi da ea Burnout-a dagoen. Inkesta hau Txilen egin da baina ez dira fidagarriak, honez gain, Euskadiko eta Espainako heziketa sistema Txilekoak baino askoz desberdinak diraleko, horrexegatik Espainia eta Euskadiko heziketa sistemara egokituta dauden inkestak ez daude. Beraz, esan daiteke ikerketa hau ez dela espainako eta euskadiko baldintzekin egin.

HIPOTESIAK:

- Batxillergoa heldutasunera heldu arte aurreko pausua delako bournout, antsietate eta estres handia egongo da. Gainera etapa oso garrantzitsu bat da akademikoki hitz egiten. Batxillergoa heldutasunera heldu arte aurreko pausu garrantzitsu bat delagatik, horrek estres handia sortzen dau.
- Bigarren batxillergoan burnout gehiago egongo da selektibitatea dela eta.

MARKO TEORIOKOA

Burnout neke emozionalak sortutako gaixotasuna da. NEa (neke emozionala) BAren(Burnout akademikoa) muina eta abiapuntua da. Burnout-a estres luzearen baldintza gisa definitzen da. Burnouta daukan duen pertsonak nekea eta etsipena sentitzen ditu. Izan ere, pertsonak ez ditu bere bizi-itxaropenak edo gizarte-harremanak lortzen. Burnouta daukan pertsona bat, NEaz aparte, Burnout dauka situazio bat agotatu, sobrepasatu edo nekatzen dionean.

Burnoutak zerikusia du pairatzen duen pertsonaren lan-baldintzekin. Esate baterako, erakunde akademikoek ez dute beti jarduera akademikoa errazten edota batzuetan lan-mahai egokirik ere ez. Honez gain, ikasleek azterketa baterako ikasi behar duten materia guztia ere aipatu behar da, estres handia sortzen duena ikasleetan.

Estresak ondorio positiboak dituen bitartean, Burnoutak ez du bat bera ere, eta erabat negatiboa da sufritzen duen pertsonarentzat. Duela lau urte egindako beste ikerketa baten arabera, Burnout ezin da sendatu ez oporraldi batekin ezta atsedeen denboraldi batekin ere. Gainera, Burnoutak, sentimendu negatiboak erakusten ditu. Sentimendu horiek, normalean zure lanari bideratzen dira. Hori da alderdi psikologikoa. Alderdi fisikoari dagokionez, erretzeko sindromeak asaldurak eragiten ditu sistema fisiologikoetan, eta digestio- eta sexu-arazo larriak. Aldiz, albo-ondorio batzuk hauek lirateke: gorputzaren pisua aldatzea, asaldura gastrointestinalak, gaixotasun kardiobaskularrak, sexu-zailtasunak eta lo-arazoak. Beste hitz batzuetan: Estresa larria da baina sendatu daiteke. Aldiz, Burnouta beste maila altuago batean dago eta askoz larriagoa da.

Sendabiderik ez badago ere, badaude emozioak erregulatzeko modu batzuk. Rumiazioa, (zerbait negatiboari buruz gehiegi pentsatzea) katastrofizazioa, (esperientzia gaindimentsionatzen duten pentsamenduak) nor bere buruari errua botatzea eta beste batzuei errua botatzea. Sortzen dituen arazo fisikoak ez dira hain erraz zuzentzen. Medikarengana joan behar zara gehienbat edo bestela psikologikoa sendatzean, bakarrik sendatuko zaio (lo txarto egitea adibidez).

Nerabeetan:

Nerabeen estresa gero eta ohikoagoa da. Azken urteotan, hainbat ikerketak erakutsi dute 16 urteko nerabeen artean estresa igotzen ari dela. Gainera, alde nabarmena dago syndrome hori daukaten nerabeen artean. Nerabeen artean sintomak nagusitzen diren bitartean, haien artean askotarikoak dira. Eskolarekin lotutako burnout kasuak bakoitzen energia baliabideak hondatzearen ondorio gisa ikus daitezke. Burnoutak, jatorrian, lan desordenarekin zerikusia izan zuen bitartean, berriki egindako ikerketek, ikastetxean ere gertatzen dela frogatzen dute.

Gurasoak eta tutoreak

Gurasoek eta tutoreek zerikusi handia daukate nerabeetan. Baina laguntzeko forma desberdinak daude.

Gurasoei buruz hitz egitean, esan daiteke bi guraso mota daudela. Lehenengo mota, bere seme-alabei ondorio positiboak dituzten maitasuna ematen duten gurasoak dira. Bigarrenean, psikologikoki kontrolatzen saiatzen diren gurasoak daude. Nahi duzuna egiten ahalegintzen dira zuretzako onena nahi dutela sinestaraziz. Kasu honetan ondorioak negatiboak dira eta nerabeak matxinatu eta estresatzeko joera du. Mota honetako duten nerabeeak arinago erakusten dituzte estresa, NE edo BA aren sintomak.

ESPERIMENTAZIOA

Hipotesia frogatzeko inkesta bat egingo da, inkesta horren emaitzak ebaluatu eta ondorioak atera.

Hasierako diseinuan tarteka banatuko da formularioa.

Lehenengo tartea inkesta egiten dagoen pertsonaren ingurukoa izango da. Neska edo mutila baden adibidez. Marko teorikoan adierazita dagoen moduan, honek hainbat gautza baldintzatu alhal ditulako. Bigarren atala, burnoutaren ezagutzei buruzkoa da. Adibidez, burnoutari buruz informazioa badakite, agian laguntza eskatu dute eta estres hori bideratzea lortu dute. Hirugarren atala, azterketak edota lan asko duten asteen araberako galderak dira. Hau egiten da ziurtatzeko estresa lan asko dagoen egunetan igotzen dela. Hurrengo atala, ikasketa teknikei buruzkoa da. Honela, organizazioa zerikusirik baduen aztertuko dugu. Bostgarren atala, etorkizunari buruzko galderak dira; esate baterako argi badaukaten zer ikasi nahi duten. Naiz eta hau tontakeri bat iruditu, agian argi ez eukitzeak, estresa dakar. Seigarren eta zazpigarren atalak, selektibitateari etxa batxillerrari buruzko galderak dira; gehien bat estresaren jatorri desberdinak jakiteko galderak dira. Azkenengo atala, estresaren jatorriari buruzko galdera zuzenak dira; agian konzienteak dira eta badakite zer gertatzen zaien.

Horrela diseinatuta dago, marko teorikoan ikusi delako faktore asko influitzen dutela Burnoutean eta jakin nahi delako ea Ikastola horretako faktore garrantzitsu bat den. Kontuan hartuko da, nesken eta mutilen arteko emaitzak. Nerabeen partean azaltzen den moduan, haien artean desberdintasun batzuk daudelako eta jakin nahi delako ea zer faktoregaitik da bakoitzaren kasuan.

EMAITZAK

Azkenean, ez dira ikastolara bakarrik bidali formularioa baizik eta beste ikastola batera bebai. Bi hizkuntzetan egin da eta 50 erantzun jaso izan dira.

Jarraian emaitzak:

Lauaxeta:

<https://docs.google.com/forms/d/1ldTp9CSJcCIEqxI990lkaRfTlxLcGWRbzYqI806DC/hl/edit#responses>

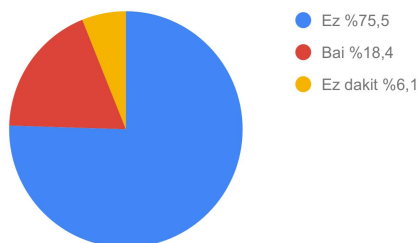
Basauriko instituoia:

<https://docs.google.com/forms/d/1I8vd85YNiNOgr4LdYWhEQxNPRdVa8n5gFuqgEVKxZcA/edit#responses>

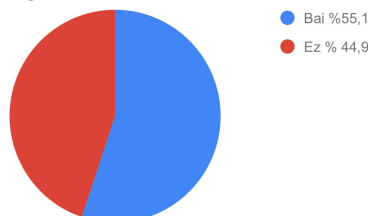
EMAITZAK:

(21 galdera zeuden jarraian garrantzitzuenen erantzunak:)

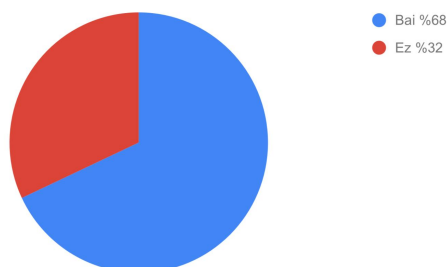
Ba al dakizu zer den burnouta?



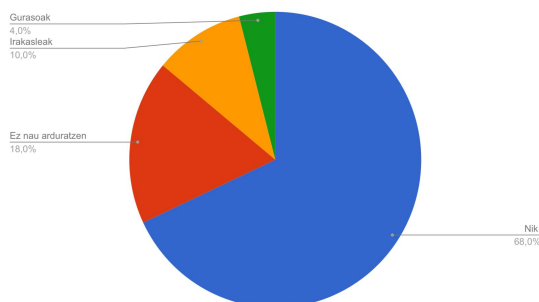
Ondo egiten duzu lo?



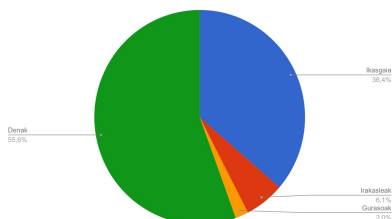
Behar duzun bata-beste ko mediara ez heltzea, keskatzen zaizu?



Nork eragiten du arduratzea?



Zerk baldintzatzen du estresa?



Pertsona gehienek ez zekiten zer zen Burnouta baina, aldiz %75ak baino gehiago estresatuta sentitu direla adierazi dute. Honez gain, nahiz eta ikasketekin oso garrantzitsua izan lo egiteko orduak, ia erdiak edierazi dute nola ez duten ondo lo egiten. Ikasle gehienek 5/7 ordu lo egiten dute gutxi gora behera eta gaueko hamarretatik gaueko hamabietara oheratzen dira. Gainera, ikasle gehienak egun bat, bi edo hiru lehenago hasten dira ikasten. Ikasle portzentai altu bati keskatzen dio behar ez duten bataz-bestekoari heltzea, konkretuki %68ari.

ONDORIOAK

Bi hipotesiak bete dira. Alde batetik, burnout argia ikusi da batxillergoan, lan gehiegi dauzkatekako eta oso erreta daudelako. Bestetik, bigarren batxillergoan burnout gehiago egon da lehenengo mailarekin konparatuta, EBAUa dela eta.

Argi geratu da, nahiz eta ikasle gehienak Burnouta zer den ez jakin, Burnouta batxillergoko klaseetan dagoela. Hau gertatzeko faktore bat, lo egiteko orduak dira. Ikasle gehienak onartu dute ez dutela ondo lo egiten eta bakarrik 5 eta 7 ordu tarte lo egiten dute, nahiz eta zientzialariak egunero zortzi ordu lo egitea gomendatu.

Estresaren jatorria ez dago batere argi. Gehienek faktore guztiak estresatzen dituztela adierazi dute baina planifikazio falta izan daiteke. Ikasle gehienak egun bat, bi edo hiru lehenago hasten dira ikasten. Ikasleak hobeto planifikatuko balira, hau ez litzateke gertatuko eta ikasleak gutxiago estresatuko lirateke, hau da, aste bat lehenago ikasten hasiko balira ez lirateke hain estresatuta egongo aurreko gauean. Honek, lo hobe edukitzea erango zuen.

Honez gain, ikasle portzentai altu bati kaskatzen dio behar ez duten bataz-bestekoari heltzea eta hau estresa edota Burnouta sortu dezake beste gauzekin gehituta. Planifikazio falta itzela bada eta gainera beti bataz-bestekoari ez heltzeaz kezkatuta badaude, estres gehiago sortzen du.

Ikasleen erdiak baino gehiago argi dauka zer ikasi baina %28,3ak oraindik ez daki. Arazo larria da hau, martxoan dagoelako eginda inkesta. Hau da, batxillergoan daudenei hirugarren ebaluaketa laster amaitu beharra daukate eta batxillergoko bigarren mailan badaude, oraindik gehiago larrituko dira honegatik eta Burnoutaren beste faktore bat izan daiteke. Honi konponbide bat aurkitzeko, ikasten dauden batxillerreko irtenbideak hobeto azaltzea komeni da. Agian jada hauei buruz hitz egiten da. Baina sesio gehiago behar dira.

Positiboki hartu beharra dago, ikasiko dutena dakiten ikasle guztiak, haiek hartu dutela erabakia eta ez gurasoak. Gainera, gurasoek aukeratuz gero, erantzun horrekin adoz daude ikasle gehienak. Baina, %20ak baino gehiago ez ditu bere ikasketak aukeratu. Honek, lan egiterakoan gustora ez egotea eragiten du. Hau

gertatuz gero, ikasleak jada ez bakarrik ikasketetan, baizik eta lan egiterako orduan, hau da, bizitza osorako ogibide bat aukeratzeko orduan ez dira eroso sentituko. Gustatzen ez zaien ikasketak egitea edota lan baten lan egiteak, estresa eragiten du. Hau arazo larria da, bizitza osoan iraunduko duen estresa izango delako. Honi konponbide bat aurkitzeko, gurasoak flexibleagoak izatea da ikasleen ongizate-mentalagatik.

Ikasle gehienak estresatuta sentitzen direla onartu dute eta estres hori eragiten duena ikasgai bakoitza, irakasleak eta gurasoak dira. Ikasleak, jada ikasketekin oso erreta daude. Baina, honez gain jendea, irakasleak eta sozietateak ere batzuetan, askoz gehiago estresatuko dira eta ez dute haien lana ondo egingo.

Honez gain nerabeak izateagatik, bi gauza egin behar dituzte, alde batetik ikasi eta bestetik sozialki ondo egon. Adibidez, familiarekin eta lagunekin harreman onak izatea. Baina, biak lotuta daude eta bata txarto funtzionatuz gero, bestea ere txarto funtzionatuko da.

Batxillergoko mailen artean desberdintasunak nabaritu dira. Bigarren batxillergoek askoz estresatuta daude, selektibitatea dela eta. Hala nola, eurek argiago daukate zer ikasi. Batxillergo batean guztiz kontrakoa gertatzen da. Ez daude hain estresatuta baina ez dakite argi zer egin.

Hainbat alditan mentzionatu dira gurasoak eta ikasleak. Horrexegatik, ikasleekin hitz egin baino hobeto, honi erantzun bat emateko irakasleei eta gurasoei Burnoutari buruzko hitzaldiak eta informazioa ematea da. Gainera, ikasleak bakarrik egiten dute besteak esaten dietena, hau da, ikasleek ezin dute ezer egin hori aldatzeko. Beraz, Burnouta zer den oraindik sozietateak ez dakienez, honi buruz gehiago informatzea komeni da.

BIBLIOGRAFIA

Scranl K, Perski A, Grossi G, Simmonsson-Sarnecki M. Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *J Adolesc.* 2011;34:987-96

Porfelio EJ, Lee B, Vondracek FW, Weigold IK. A multi-dimensional measure of vocational identity status. *J Adolesc.* 2011;34:853-71

ICD 11. New York: OMS; 2019 [2020ko abenduak 11an]. QD85 Burnout.

<https://icd.who.int/browse11/lm/en#/http%3a%2f%2fid.who.int%2fid%2fentity%2f129180281>

Eckstrom E, Tilden VP, Tuepker A. Teamness, burnout, job satisfaction and decision-making in the VA Centers of Excellence in Primary Care Education. *J Interprof Educ Pract.* 2020;19:100328.

Salmela-Aro K, Tynkkynen L. Gendered pathways in school burnout among adolescents. *J Adolesc.* 2012;35:929-39.

Riglin L, Petrides KV, Frederickson N, Rice F. The relationship between emotional problems and subsequent school attainment: A meta-analysis. *J Adolesc.* 2014;37:335-46

Hein V, Koka A, Hagger MS. Relationships between perceived teachers' controlling behaviour, psychological need thwarting, anger and bullying behaviour in high-school students. *J Adolesc.* 2015;42:103e114.

Cadime I, Marques Pinto A, Lima S, Rego S, Pereira J, Ribeiro I. Well-being and academic achievement in secondary school pupils: The unique effects of burnout and engagement. *J Adolesc.* 2016;43:169e179.