



06/2025

ONGIZATE EMOZIONALA

Dokumentu honetan Gipuzkoako Foru Aldundiaren partaidetza-plataformako soziometroa.etorkizunaeraikiz.eus webgunean demokraziari buruz egindako inkestaren emaitzak aurkezten dira.



AURKIBIDEA

1. SARRERA.....	2
1.1. IKERKETAREN HELBURUA ETA METODOLOGIA	2
2. GIPUZKOAKO EMAITZAK	3
2.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA	3
2.2. ONGIZATE EMOZIONALA.....	7
2.3.OHITURAK.....	10
2.4. HARREMAN ETA GIZARTE-FAKTOREAK.....	14
2.5. NORBERAREN PERTZEPZIOA.....	17
2.6.OSASUN MENTALA.....	19
3. BARRUTIAREN ARABERAKO EMAITZAK.....	24
3.1. DEBA UROLA	24
3.1.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA	
3.1.2. ONGIZATE EMOZIONALA	
3.1.3. OHITURAK	
3.1.4. HARREMAN ETA GIZARTE-FAKTOREAK	
3.1.5. NORBERAREN PERTZEPZIOA	
3.1.6. OSASUN MENTALA	
3.2. BIDASOA-OIARTZUN	45
3.2.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA	
3.2.2. ONGIZATE EMOZIONALA	
3.2.3. OHITURAK	
3.2.4. HARREMAN ETA GIZARTE-FAKTOREAK	
3.2.5. NORBERAREN PERTZEPZIOA	
3.2.6. OSASUN MENTALA	



3.3. DONOSTIALDEA	66
3.3.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA	
3.3.2. ONGIZATE EMOZIONALA	
3.3.3. OHITURAK	
3.3.4. HARREMAN ETA GIZARTE-FAKTOREAK	
3.3.5. NORBERAREN PERTZEPZIOA	
3.3.6. OSASUN MENTALA	
3.4. ORIA	87
3.4.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA	
3.4.2. ONGIZATE EMOZIONALA	
3.4.3. OHITURAK	
3.4.4. HARREMAN ETA GIZARTE-FAKTOREAK	
3.4.5. NORBERAREN PERTZEPZIOA	
3.4.6. OSASUN MENTALA	
4. BARRUTIEN ARTEKO KONPARAKETA ETA JOERAK	108
4.1. SOZIODEMOGRAFIKO ALDEAK	108
4.2. ONGIZATE EMOZIONALA	109
4.3. OHITURAK	110
4.4. HARREMAN ETA GIZARTE-FAKTOREAK	111
4.5. NORBERAREN PERTZEPZIOA	112
4.6. OSASUN MENTALA	113
5. ONDORIO OROKORRAK	114



01

SARRERA

Ikerketa honen helburu nagusia hurrengoa da: herritarren demokraziari buruzko pertzepzioa ezagutzea, soziometroa.etorkizunaeraikiz.eus partaidetza-plataforman egindako inkestaren emaitzen bidez, Gipuzkoako Foru Aldundiaren gobernantza parte-hartzaileagoa sustatzeko.

Soziometroa entzute aktiborako tresna da, Gipuzkoako herritarren iritzia jasotzen duena gizarte, politika eta ekonomia erronken inguruan.

Herritarren barometroak funtsezko tresnak dira gizartearen errealitatea ezagutzeko eta parte-hartze aktiboa sustatzeko. Horiei esker, joerak identifikatu, kezka komunak antzeman eta herritarrei ahotsa eman diezaiekegu erabakiak hartzerakoan. Zure laguntzarekin, gizarte informatuago, parte-hartzaileago eta demokratikoago bat eraikitzen laguntzen dugu.



02

GIPUZKOAKO EMAITZAK

2.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA

Inkestan parte hartu duten pertsonen gehiengoa Donostian bizi da (%25,10), eta beste udalerrri nabarmenen artean daude Zarautz (%6,44), Azpeitia (%6,31) eta Irun (%5,28). Lurralde osoa ordezkaturata egon arren, parte-hartze handiena Donostialdeko eta kostaldeko herrietatik etorri da.

Lan-egoerari begiratuta, gehienek lana dute (%73,54), eta %13,49 erretiratuta daude. Parte-hartzaileen portzentaje txikiago bat langabezian dago (%3,97), ikasten ari da (%3,97) edo bestelako egoeran (%5,03).

Adinari dagokionez, parte-hartzaileek batez ere 46 eta 55 urte bitarte dituzte (%30,91), eta ondoren 36-45 (%22,80) eta 56-65 (%20,95) urte artekoen presentzia nabarmentzen da.

Generoaren arabera, emakumeek osatzen dute gehiengo nabarmena (%78,63), gizonak %19,09 dira, eta gainerakoek beste genero batzuk adierazi dituzte edo ez dute erantzun nahi izan (%2,28).

Hezkuntza-maila altua da parte-hartzaileen artean: %36,97k gradu edo lizentziatura dute, %19,25ek masterra eta %1,87k doktoretza. Bestalde, %26,24k lanbide heziketa dute, eta %7,33k hezkuntza maila oinarrizkoa (DBH edo Lehen Hezkuntza).

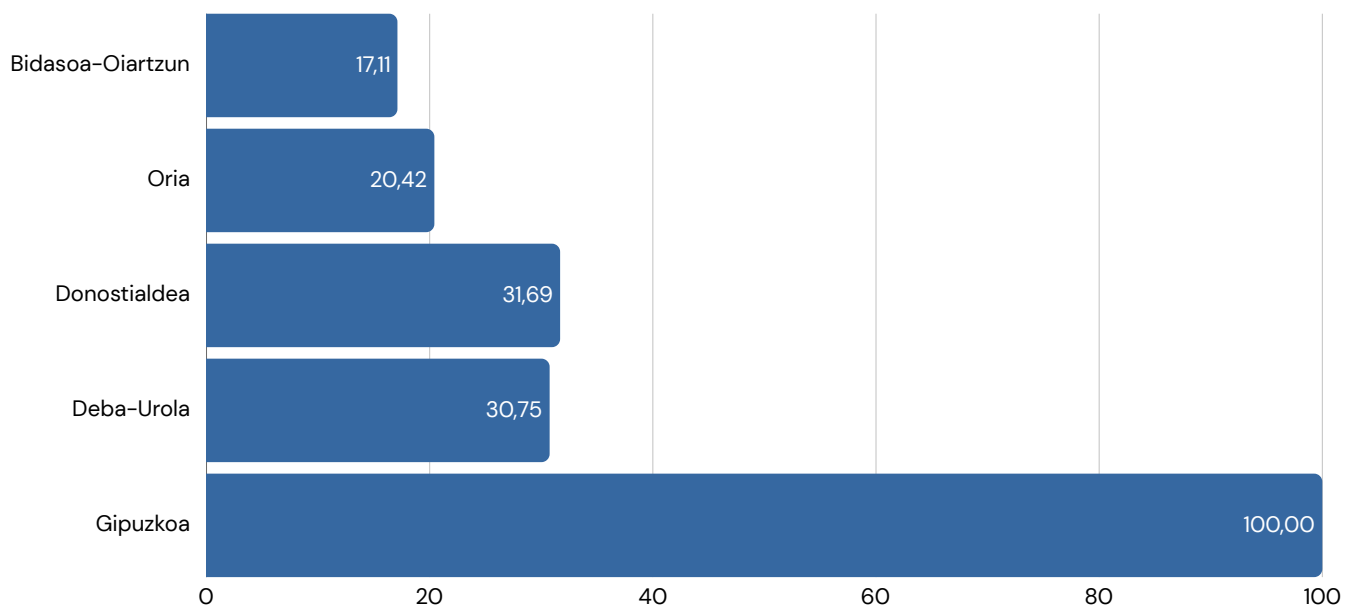
Egoera ekonomikoari buruz, inkestatutakoek %47,42k diote hilabete amaierara arazorik gabe iristen direla, eta %18,04k oso eroso bizi direla. Aldiz, %24,05ek adierazi dute nekez iristen direla, eta %3,44k ez direla iristen. Oti 10era bitarteko eskalan egindako autoebaluazioan, ohikoenak 7 (%25,25), 5 (%24,07) eta 8 (%21,21) puntuazioak izan dira.

Laburbilduz, profil honek adin ertain-altuko, lan munduan aktibo dauden, heziketa maila ertain-altua duten eta egoera ekonomiko egonkorrean bizi diren pertsonak erakusten ditu. Emakumeen parte-hartzea nabarmenagoa izan da, eta Donostialdeko biztanleak izan dira nagusi.

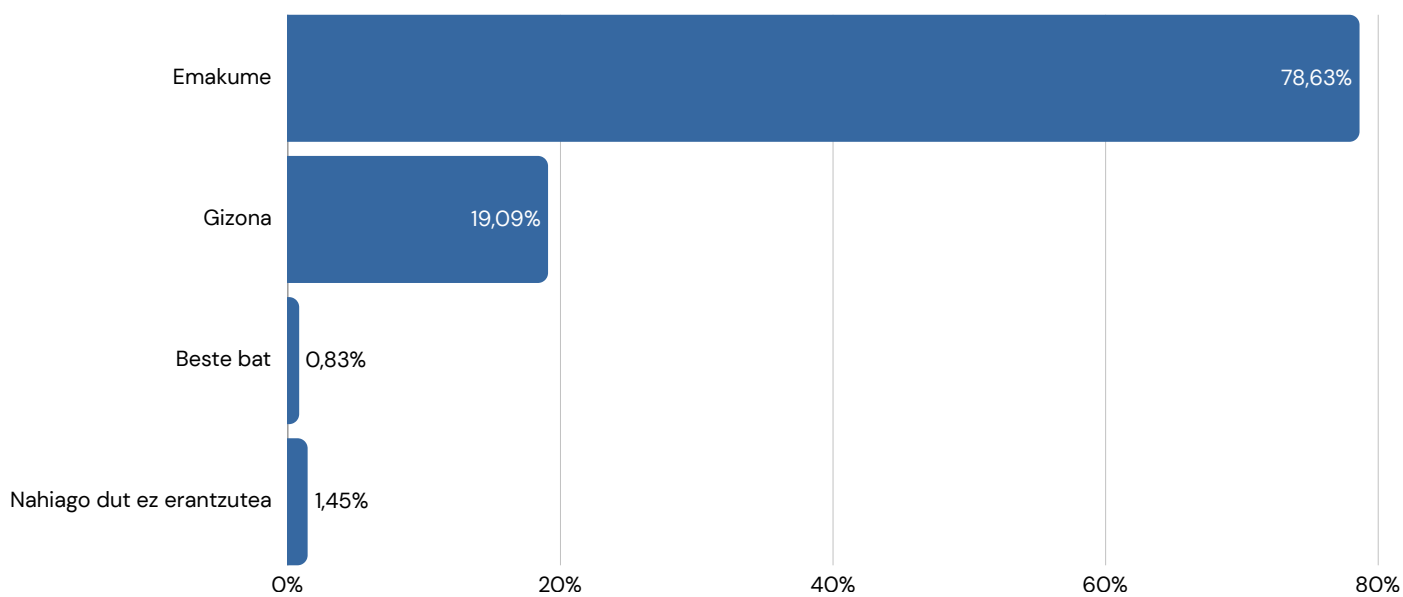


2.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA

BARRUTIAREN ARABERAKO BANAKETA

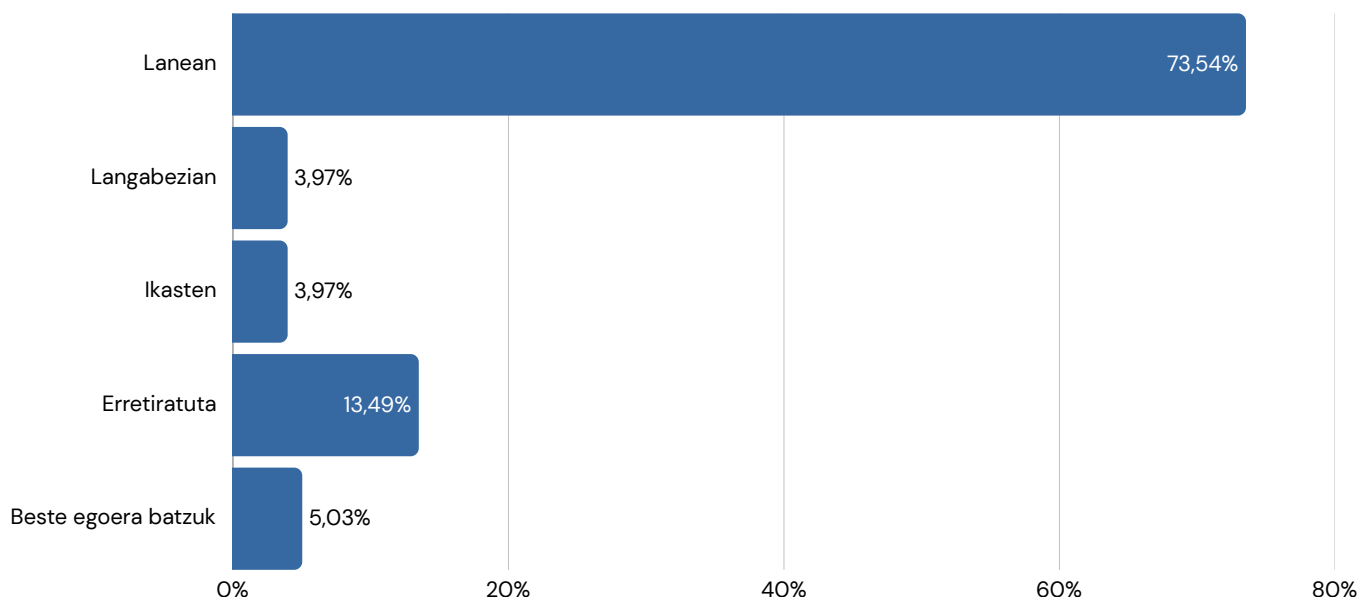


GENEROAREN ARABERAKO BANAKETA

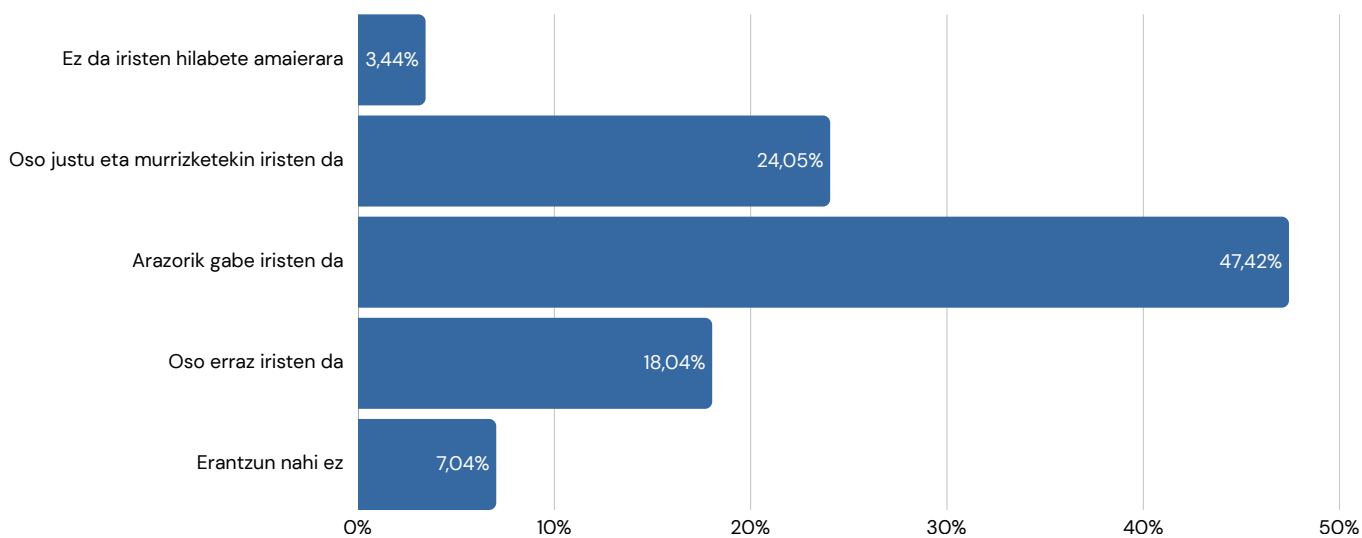




LAN-EGOERAREN ARABERAKO BANAKETA

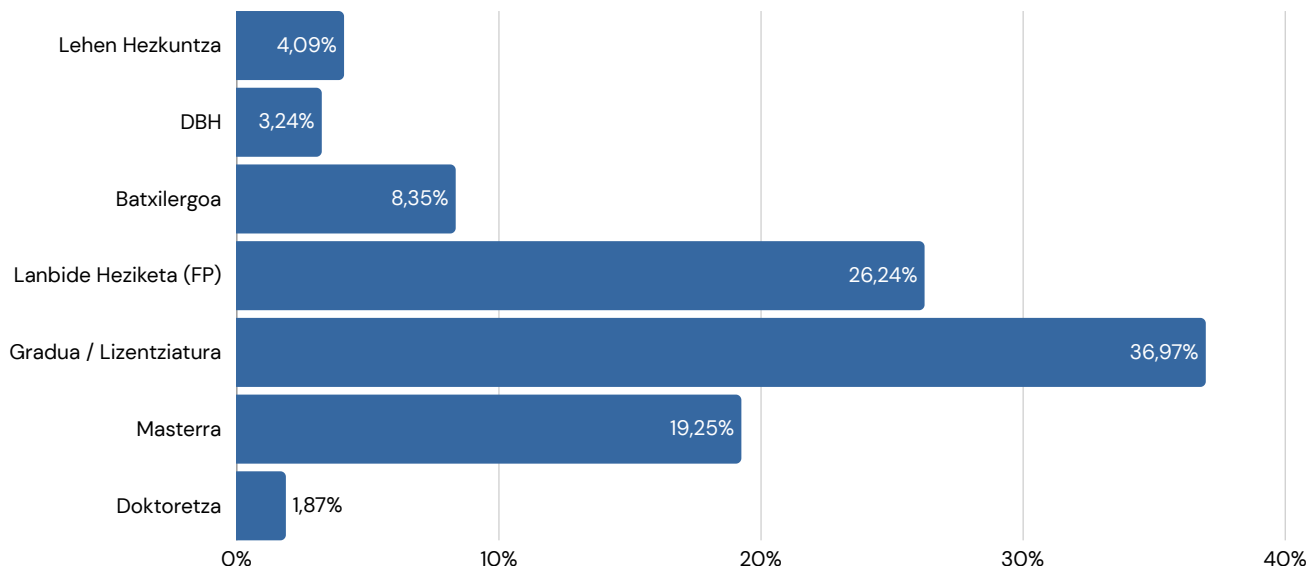


EGOERA EKONIMIKOAREN ARABERAKO BANAKETA

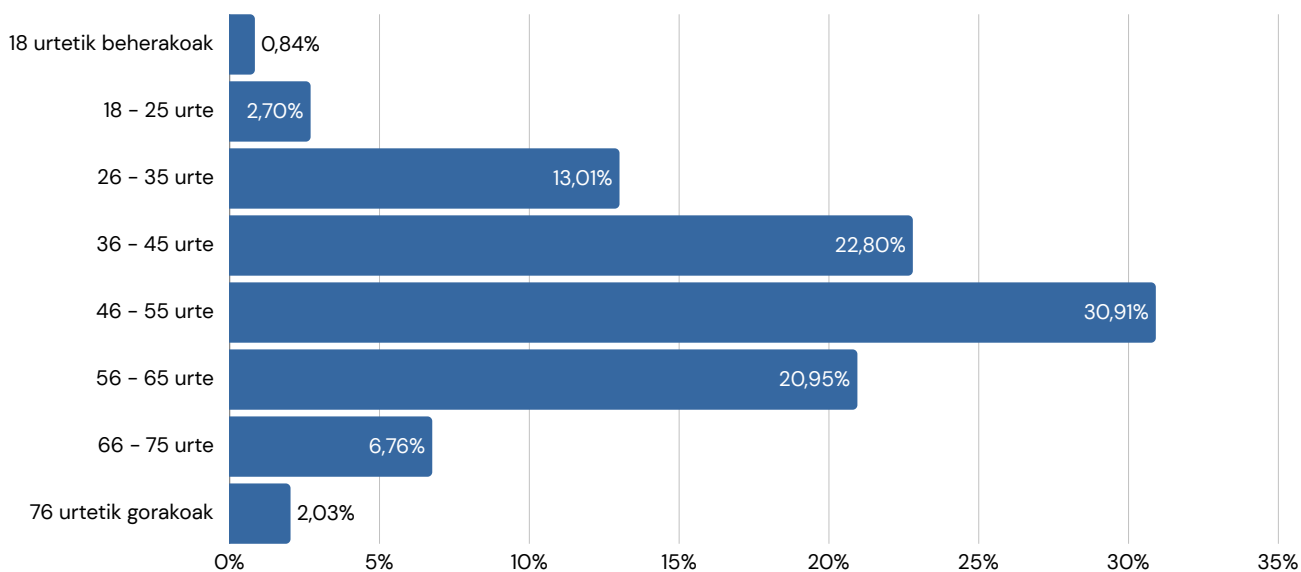




IKASKETA MAILAREN ARABERAKO BANAKETA



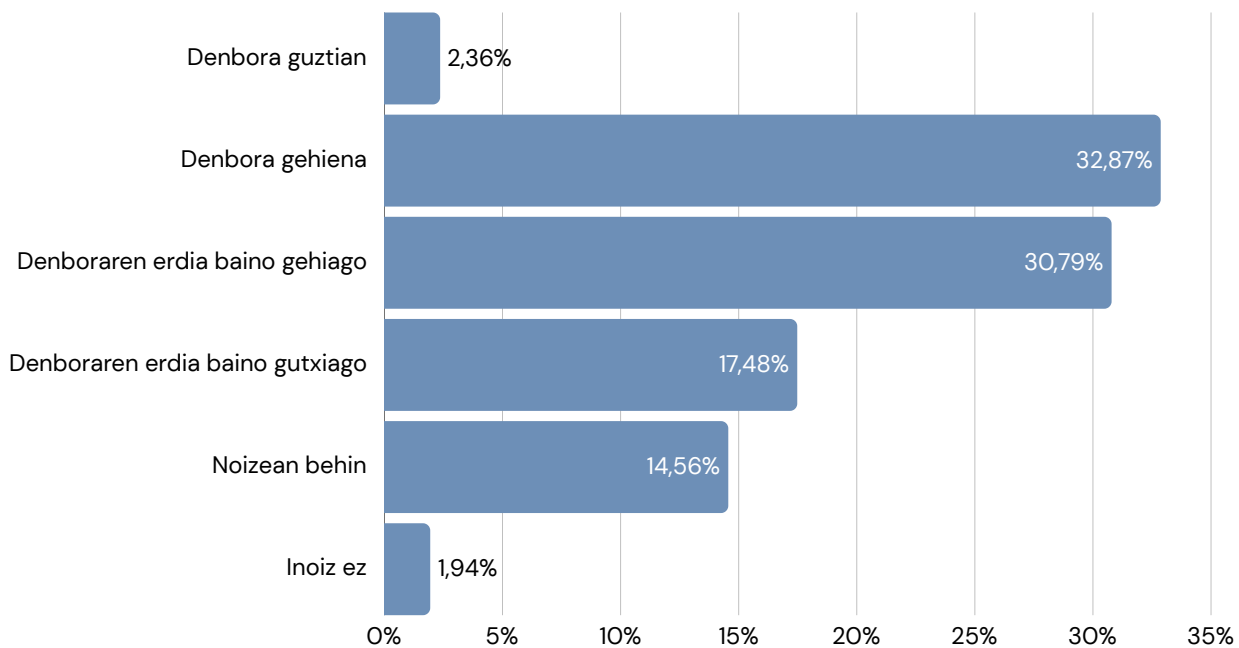
ADIN-TARTEAREN ARABERAKO BANAKETA



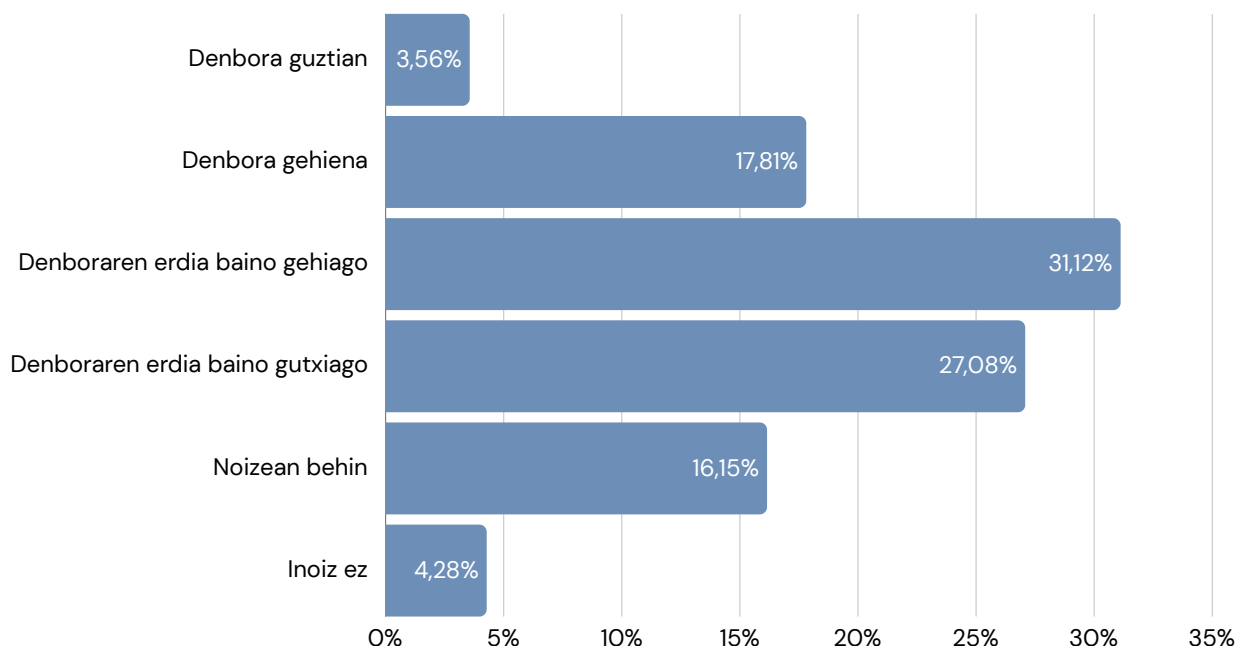


2.2 ONGIZATE EMOZIONALA

ALAI ETA UMORE ONEAN SENTITU NAIZ

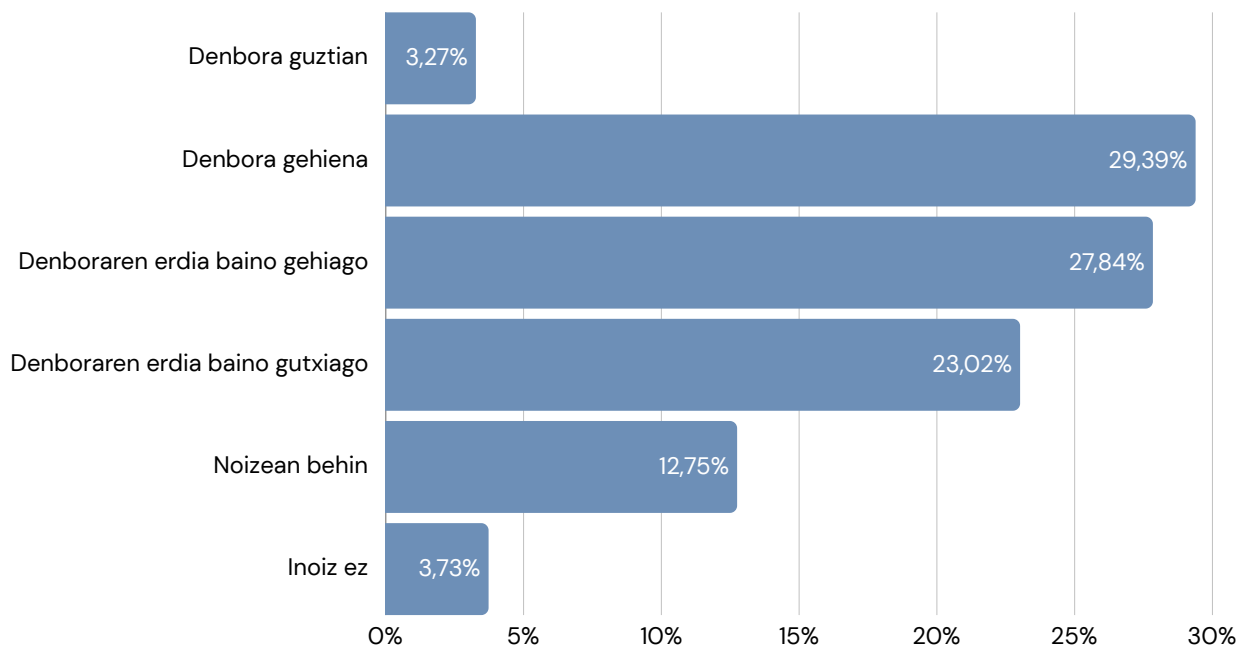


LASAI ETA ERLAXATUTA SENTITU NAIZ

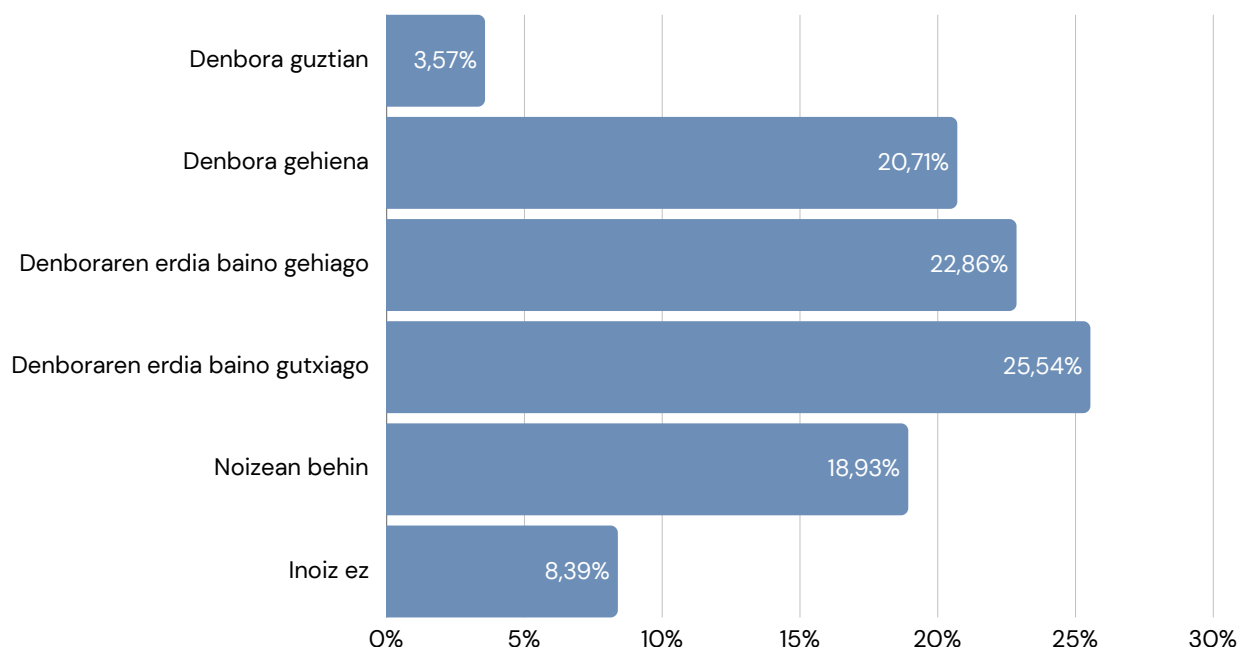




AKTIBO ETA KEMENTSU SENTITU NAIZ

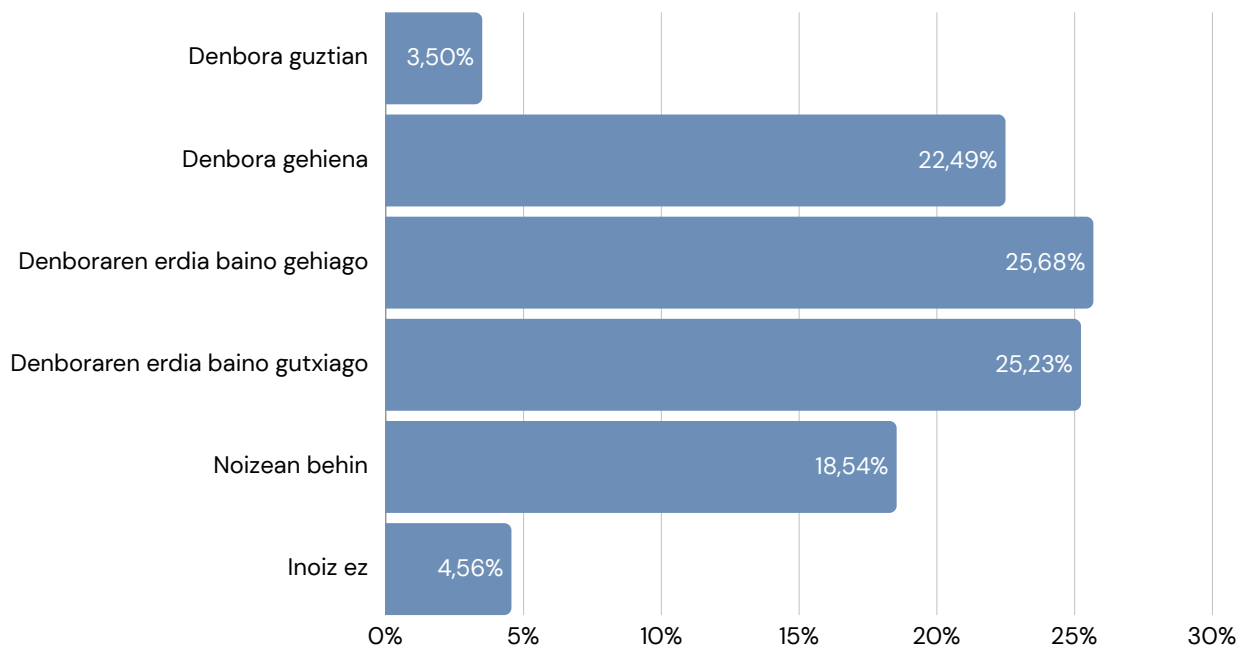


FRESKO ETA DESKANTSATUTA ESNATU NAIZ





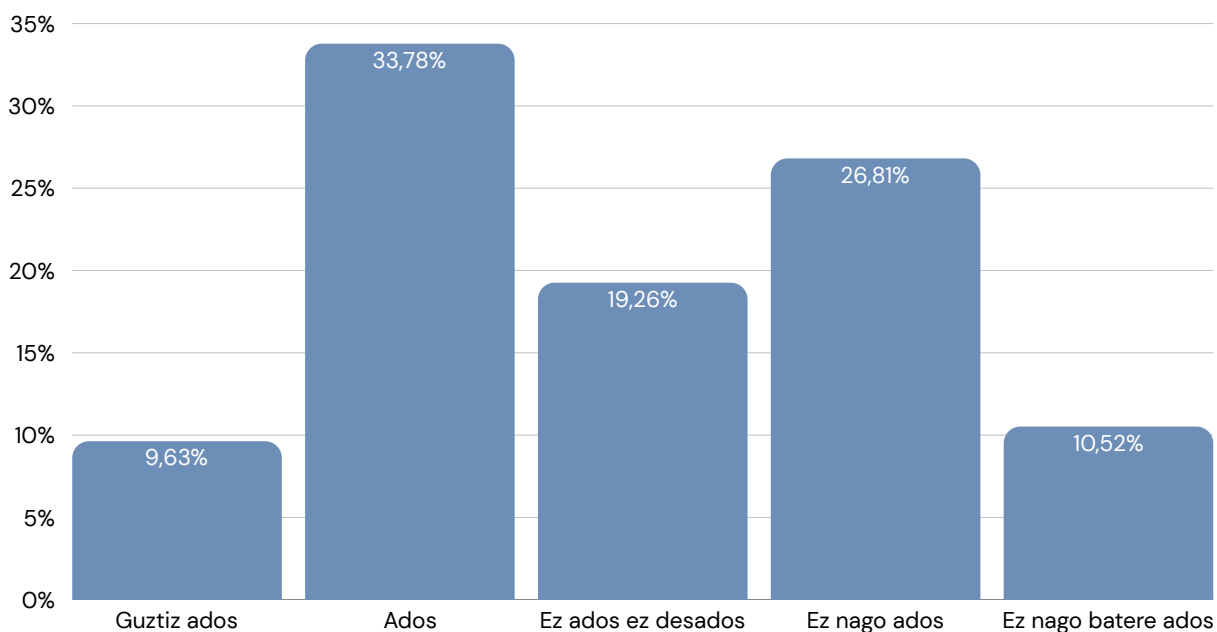
NIRE EGUNEROKO BIZITZA GAUZA INTERESGARRIZ BETETA EGON DA



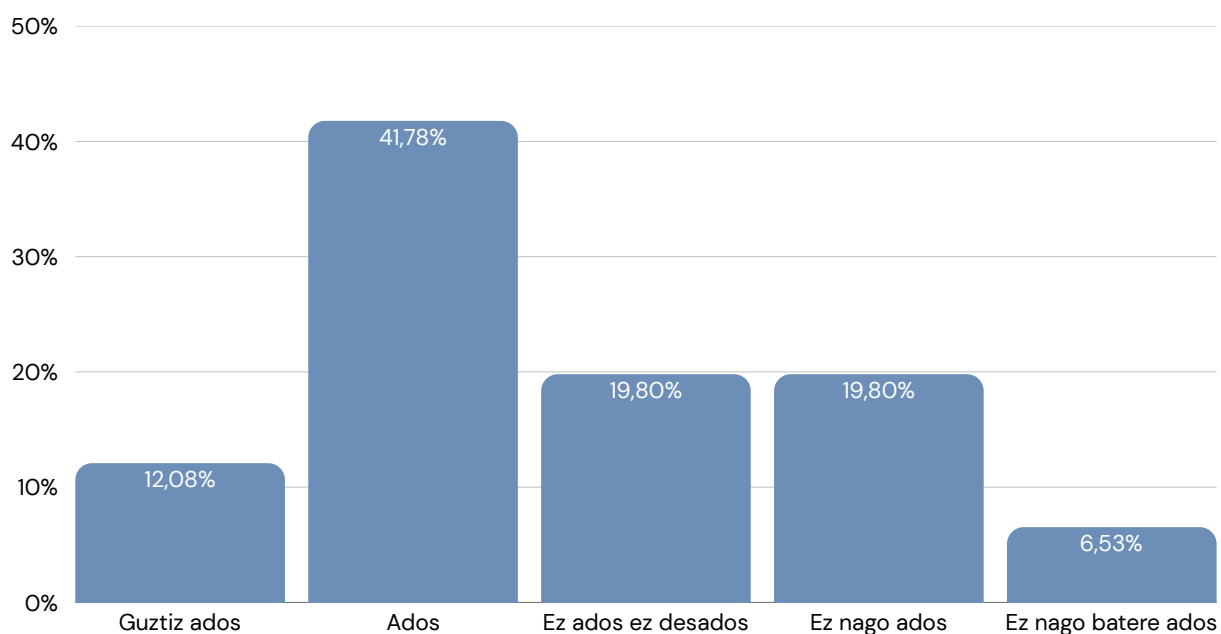


2.3 OHITURAK/BIZIMODUAK

NIRE LOAREN KALITATEA ONA DELA USTE DUT

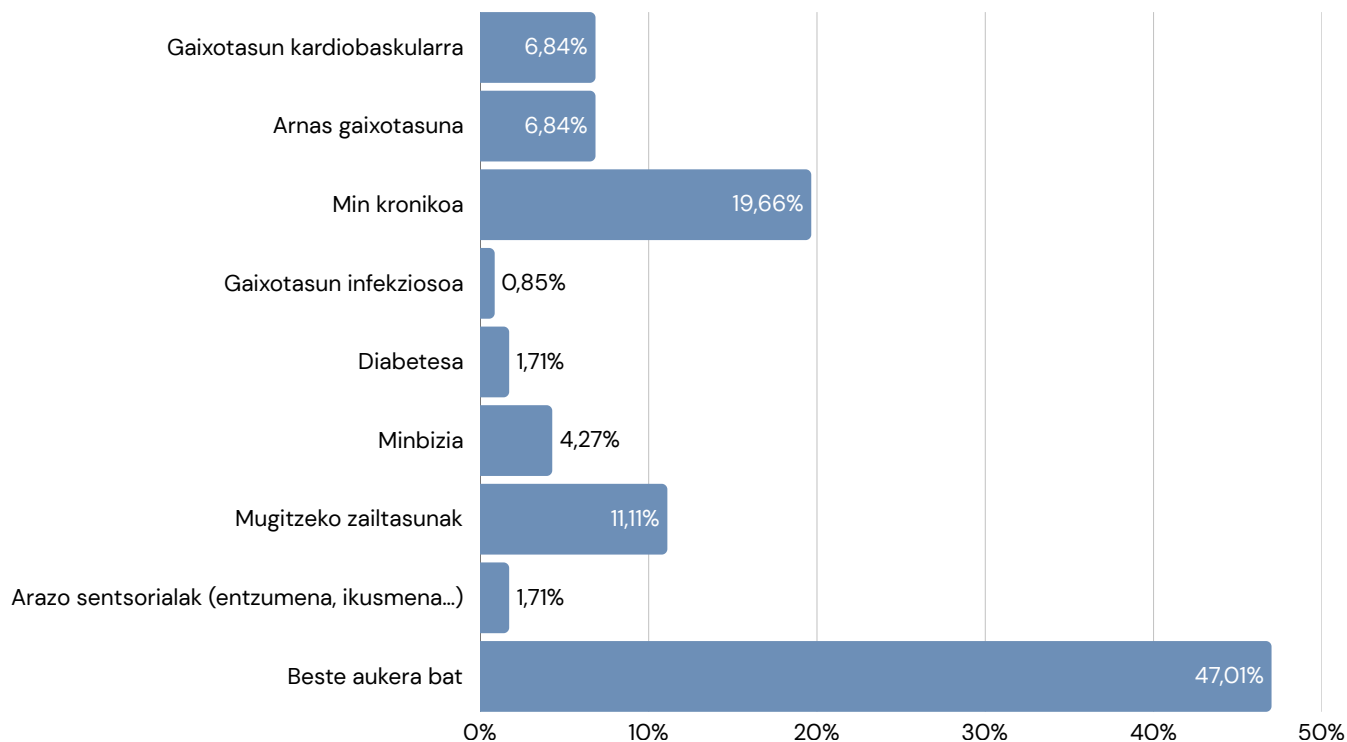


NIRE OSASUN FISIKOA ONA DELA USTE DUT





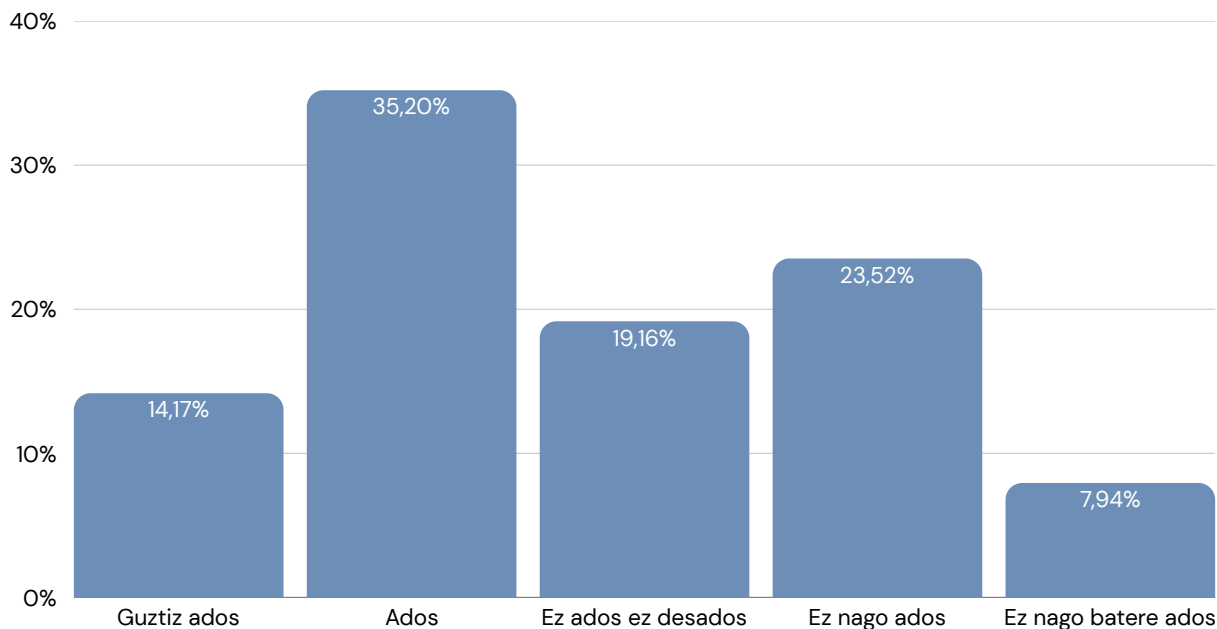
AURREKO GALDERAREKIN ADOS EZ ZAUELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI ARRAZOIA(K) (BAT EDO BATZUK):



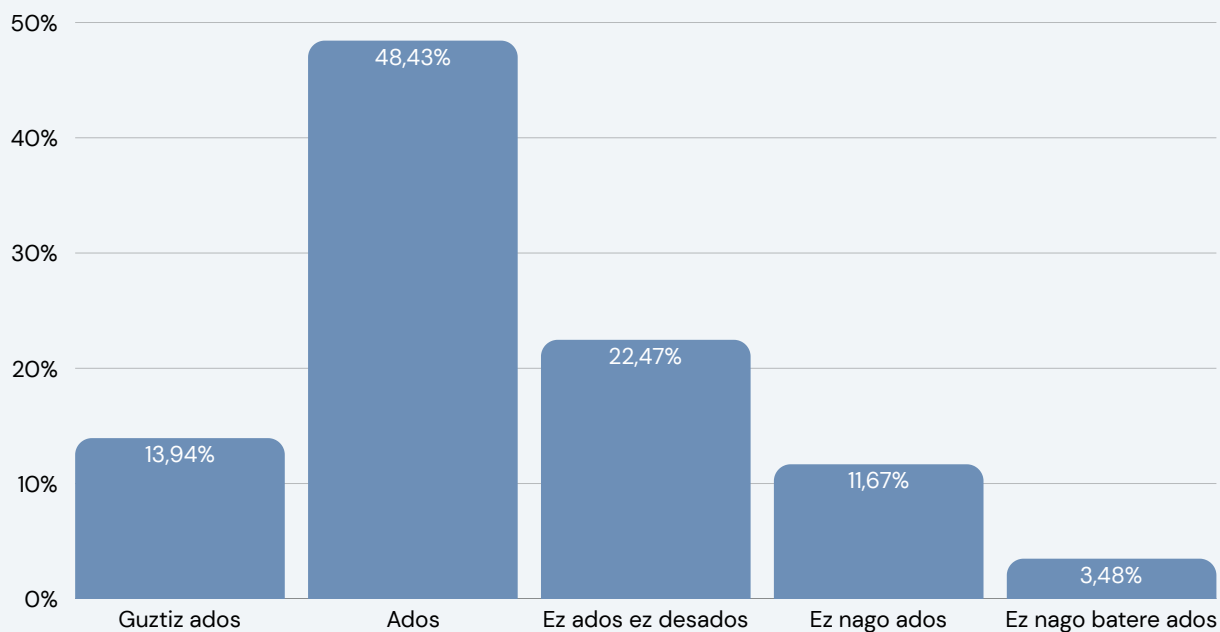
Kategoria	Aipatutako Arazoak
🧠 Osasun mentala eta emozionala	- Depresioa - Nahasmendu antsioso-depresiboa - Antsietatea - Estresa - Apatia - Motibazio falta - Tristura - Osasun mentaleko arazoak - Insomnioa
🏃‍♀️ Jarduera fisiko faltaren ondorioak	- Sedentarismoa - Kirolik ez egitea - Kirola egiteko denbora falta - Ardura pertsonal eta familiarrengatik denbora faltarik ez izatea
⚖️ Arazo fisikoak eta metabolikoak	- Loditasuna / Pisu gehitzea - Pisu igoera - Menopausia / Premenopausia - Long COVID - Gorputzeko minak - Hankan lesioa (periostitis)
🛌 Nekea eta energia faltako egoerak	- Nekea / Fatiga - Animo falta / Energia baxua - Neke handia



EGITEN DUDAN ARIKETA FISIkoa EGOKIA DELA USTE DUT

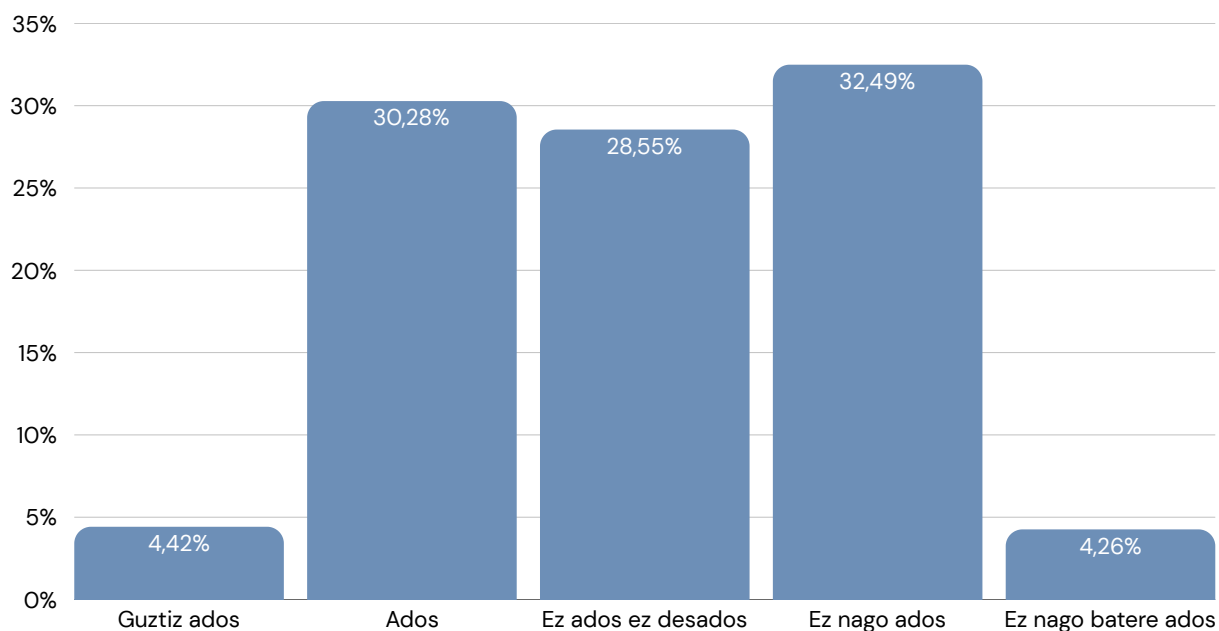


NIRE ELIKADURA-OHITURAK EGOKIAK DIRELA USTE DUT

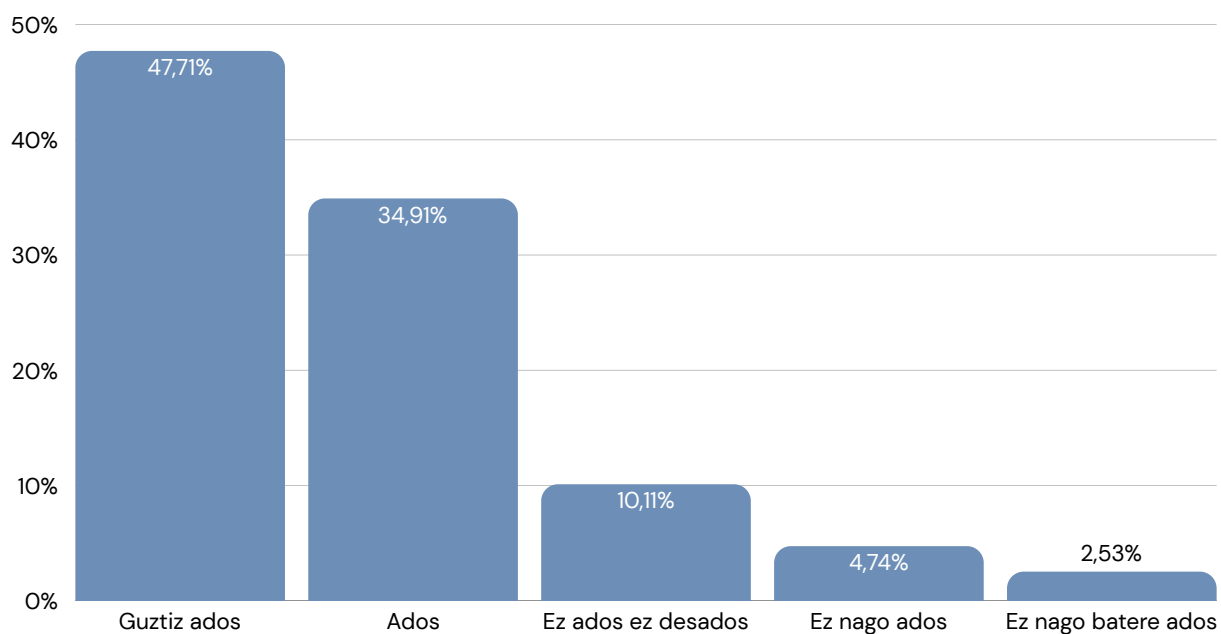




PANTAILAK BEHAR BEZALA ERABILTZEN DITUDALA USTE DUT



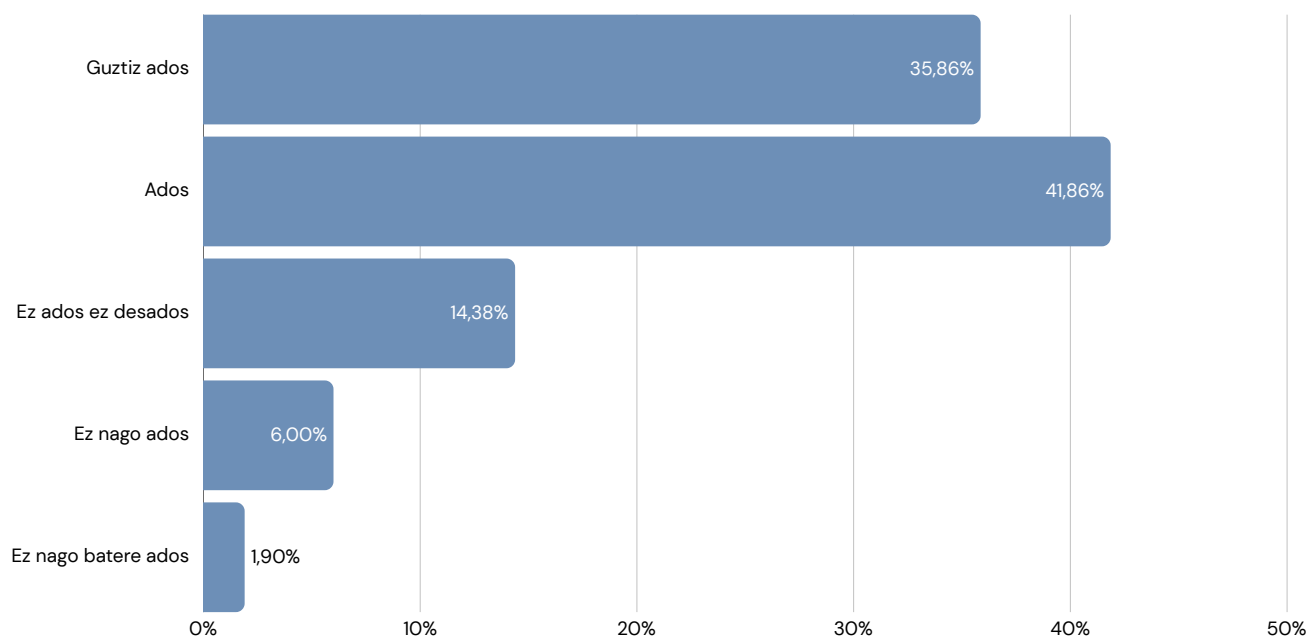
SUBSTANTZIEN (ALKOHOLA EDO BESTE DROGA BATZUK) ERABILERA ARDURATSUA EGITEN DUDALA USTE DUT



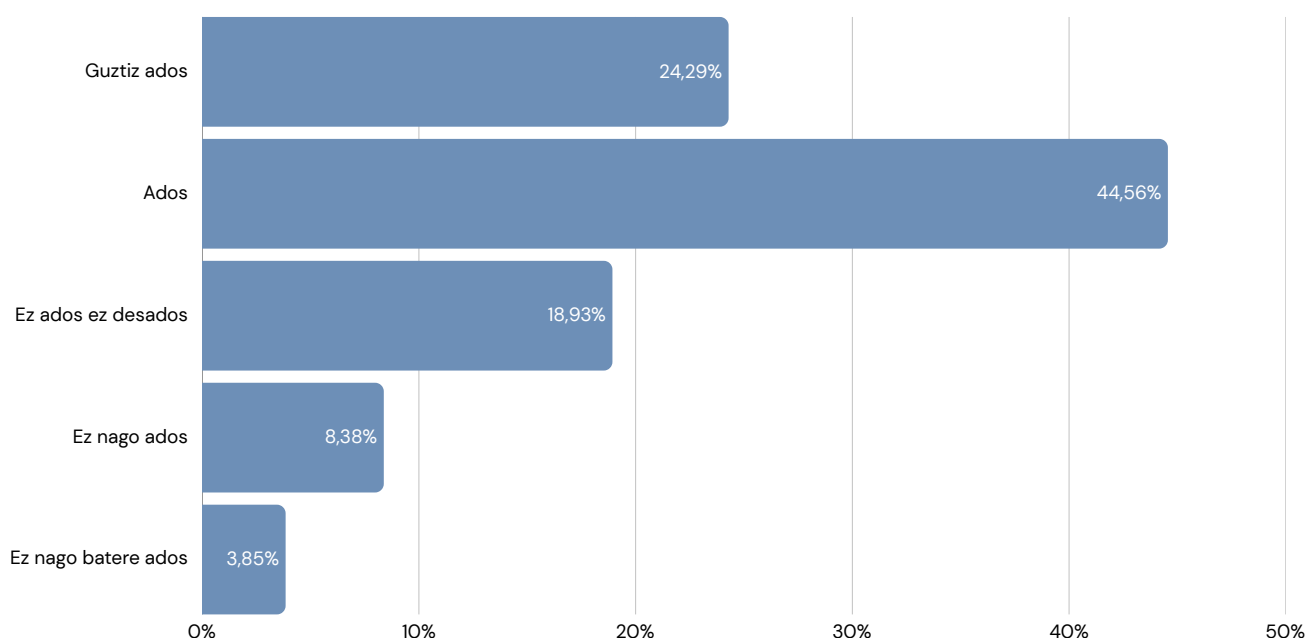


2.4 FAKTORE ERLAZIONAL-SOZIALAK

USTE DUT BADUDALA GIZARTE-LAGUNTZAKO SARE EGOKI BAT (FAMILIA, LAGUNAK...), BEHAR IZANEZ GERO HARA JO AHAL IZATEKO

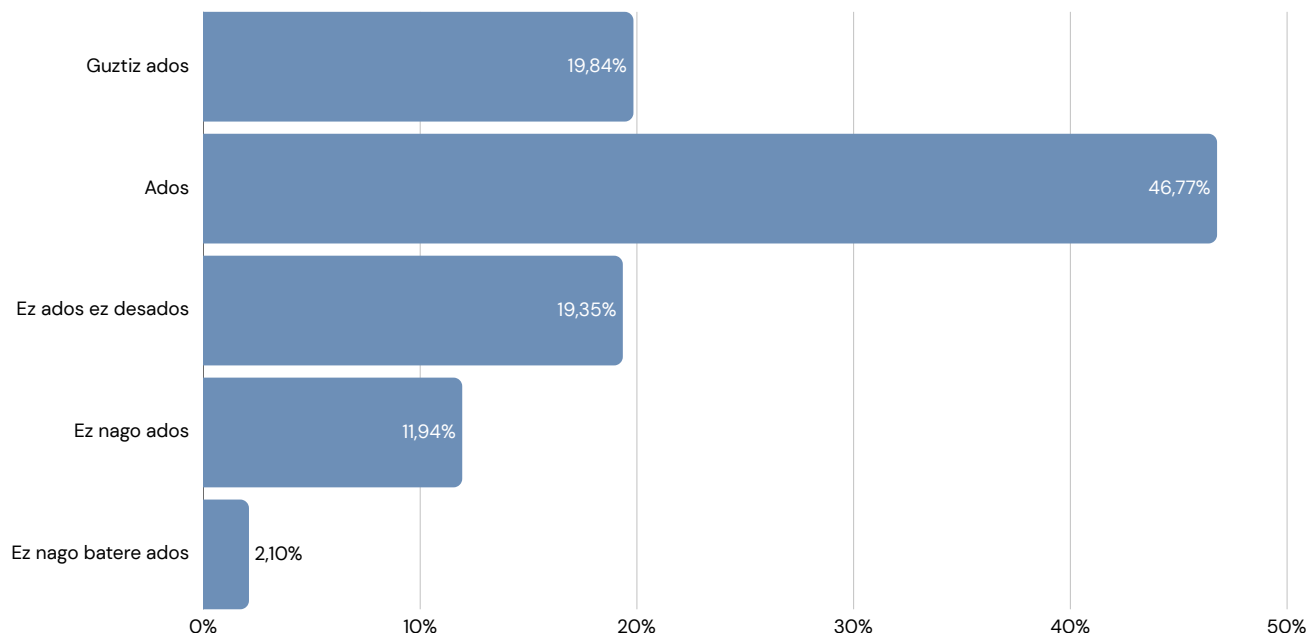


TALDE EDO KOMUNITATE BATEKO KIDE SENTITZEN NAIZ

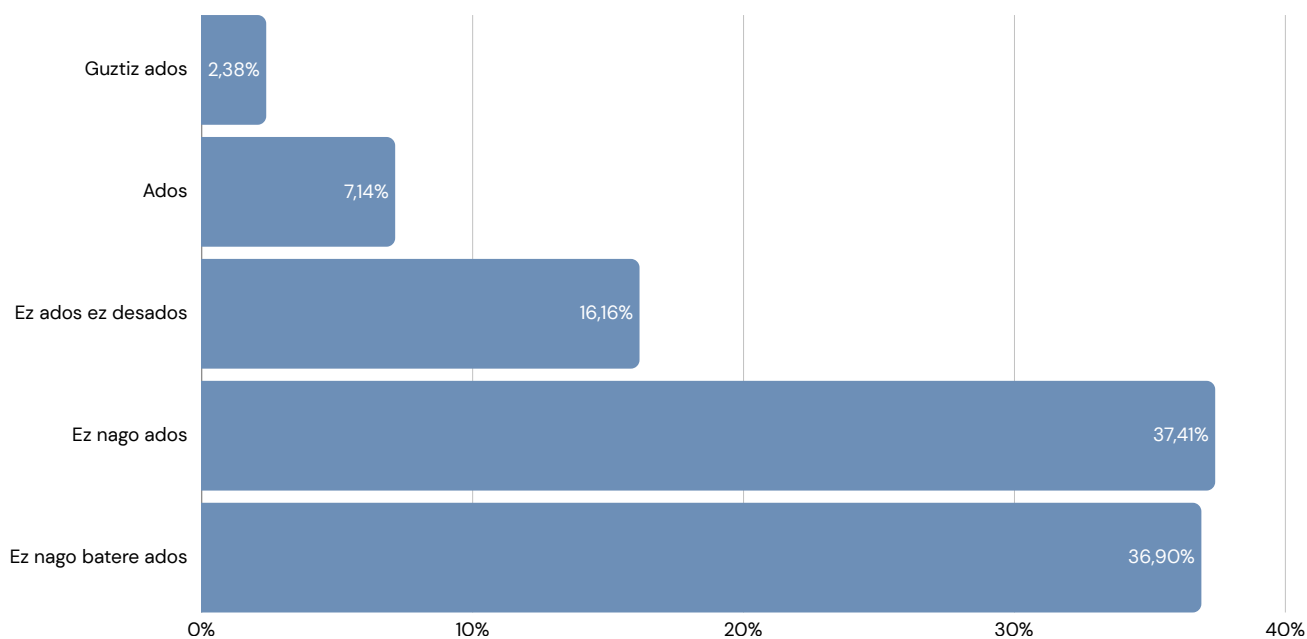




NIRE FAMILIAREN BARRUKO FUNTZIONAMENDUA ETA HARREMANAK EGOKIAK DIRELA USTE DUT

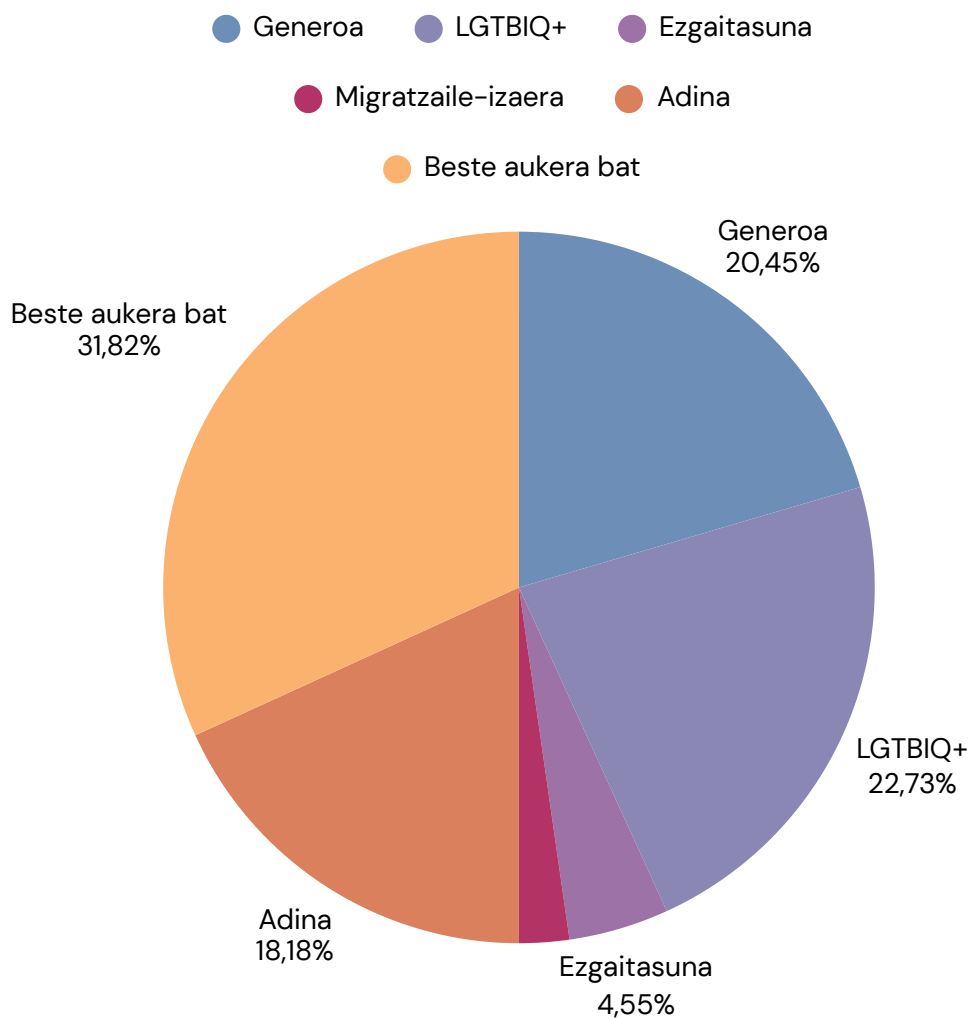


DISKRIMINATUTA SENTITZEN NAIZ TALDE AHUL BATEKO KIDE IZATEAGATIK





AURREKO GALDERAREKIN ADOS ZAUDELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI ZEIN TALDERENGATIK SENTITZEN ZAREN DISKRIMINATUTA:



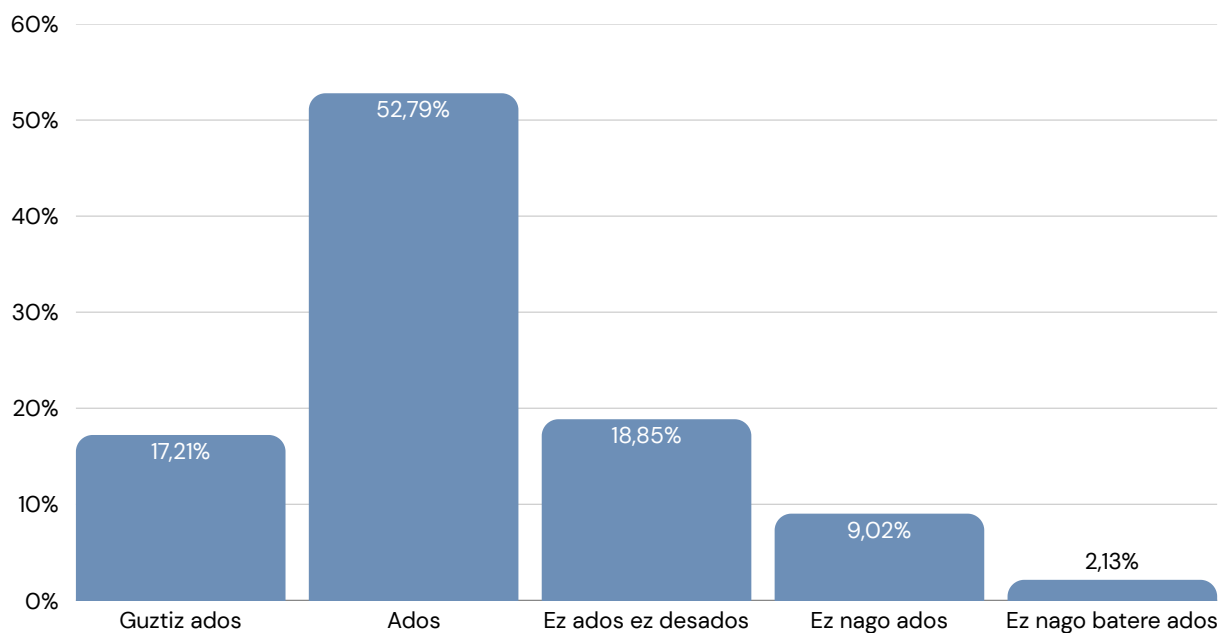
BESTE BAT:

- Mis opciones y opiniones no coinciden con la mayoría
- Ikastoletako taldeetan
- Ardi Beltrán naizelako
- PADEZCO LIPEDEMA, UNA PATOLOGÍA MUY INCOMPREDIDA
- Problemas familiares y económicos
- Politika
- Neurodivergencia, destaco en todo
- Lanean sentitzen naiz horrela
- Nere izakerangatik era depresioa
- Lanean
- Guraso taldean
- Arraroa naizela esan ohi didate
- Lagun taldea
- Lan jazarpena pairatzen ari naiz

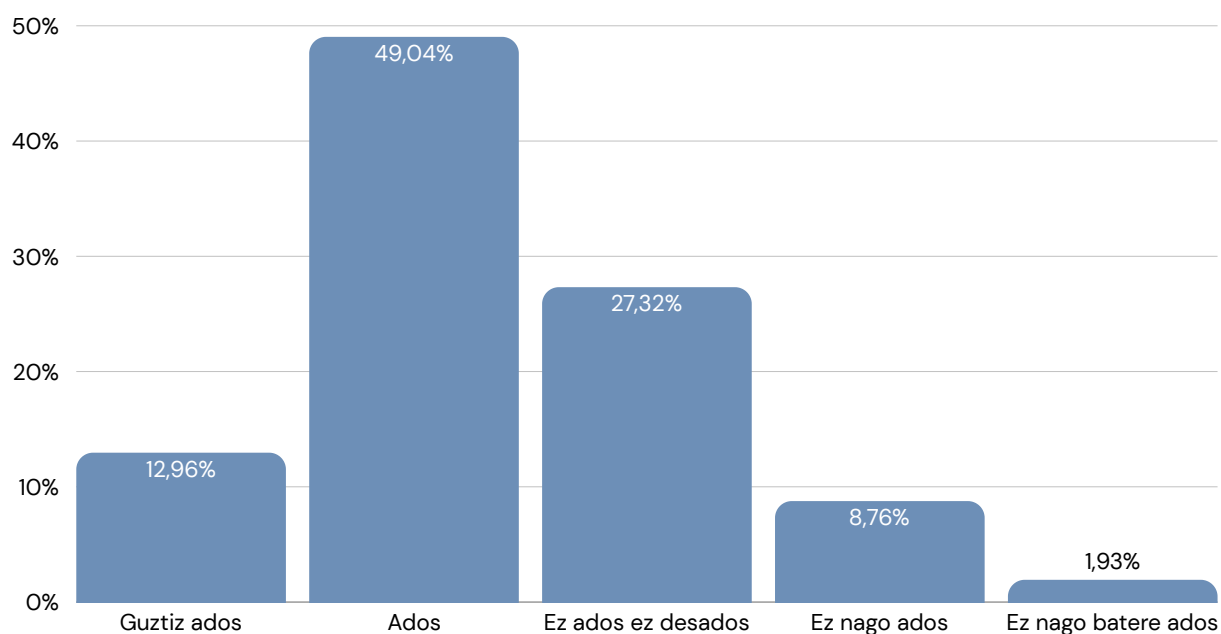


2.5 AUTOPERTZEPZIOA

GUSTURA NAGO NIRE ERRENDIMENDU AKADEMIKOAREKIN/LAN-ERRENDIMENDUAREKIN

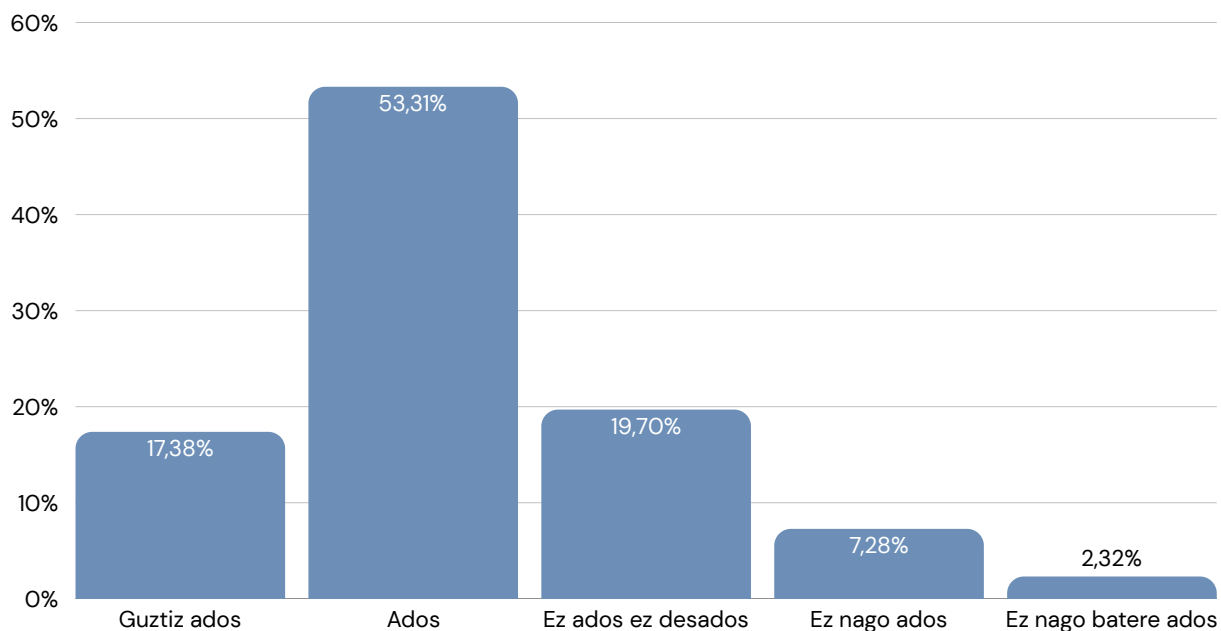


GUSTATZEN ZAIT NOLAKOA NAIZEN

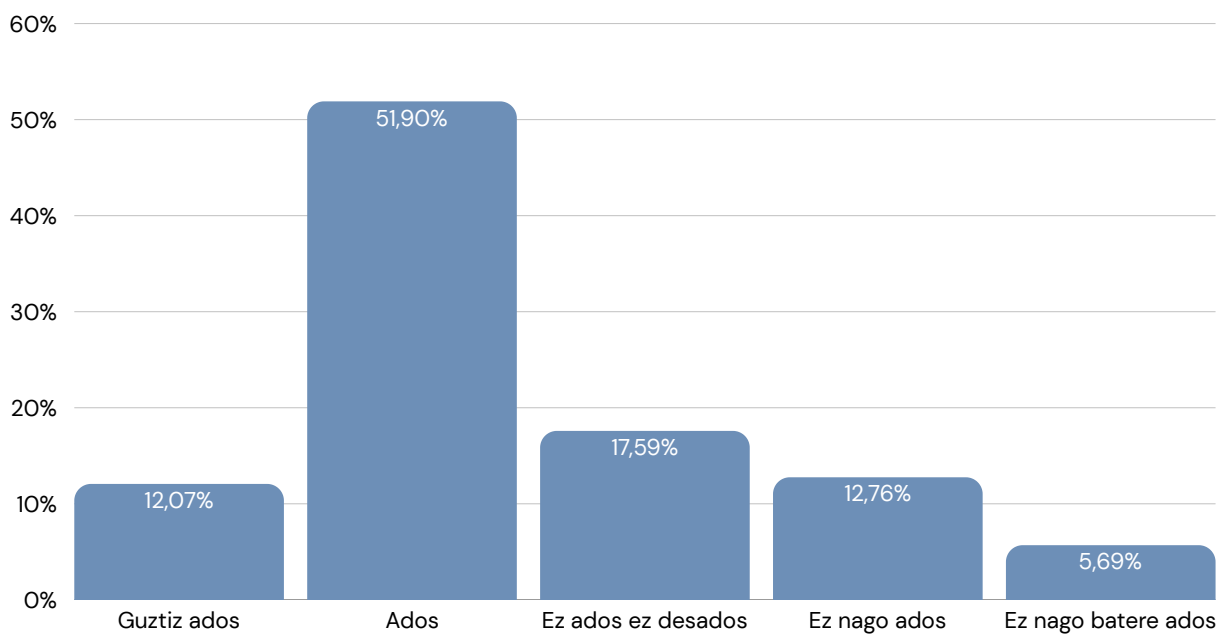




EGUNEROKO ZAILTASUNEI/ERRONKEI MODU ERAGINKORREAN AURRE EGITEKO GAI SENTITZEN NAIZ



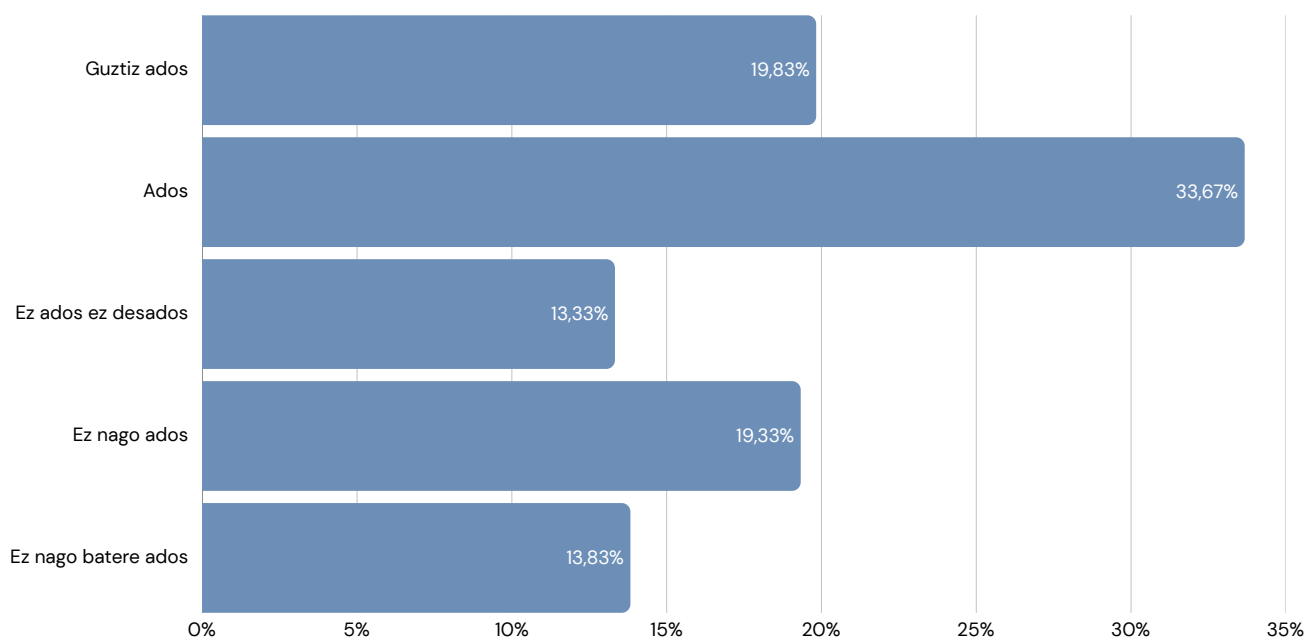
NIRE EGOERA EKONOMIKOA EGOKIA DELA USTE DUT



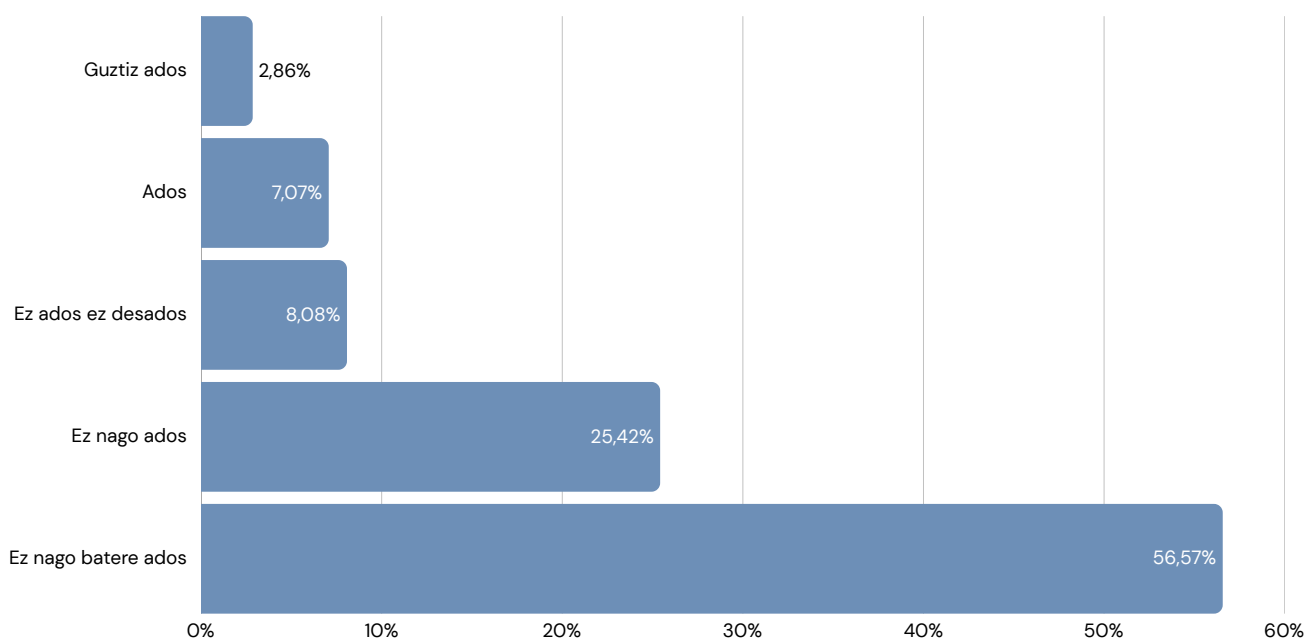


2.6 OSASUN MENTALA

EGOERA ESTRESAGARRI BAT EDO GEHIAGO BIZI IZAN DITUT (DIBORTZIOA, LANA GALTZEA, MAITATUA IZATEA GALTZEA...)

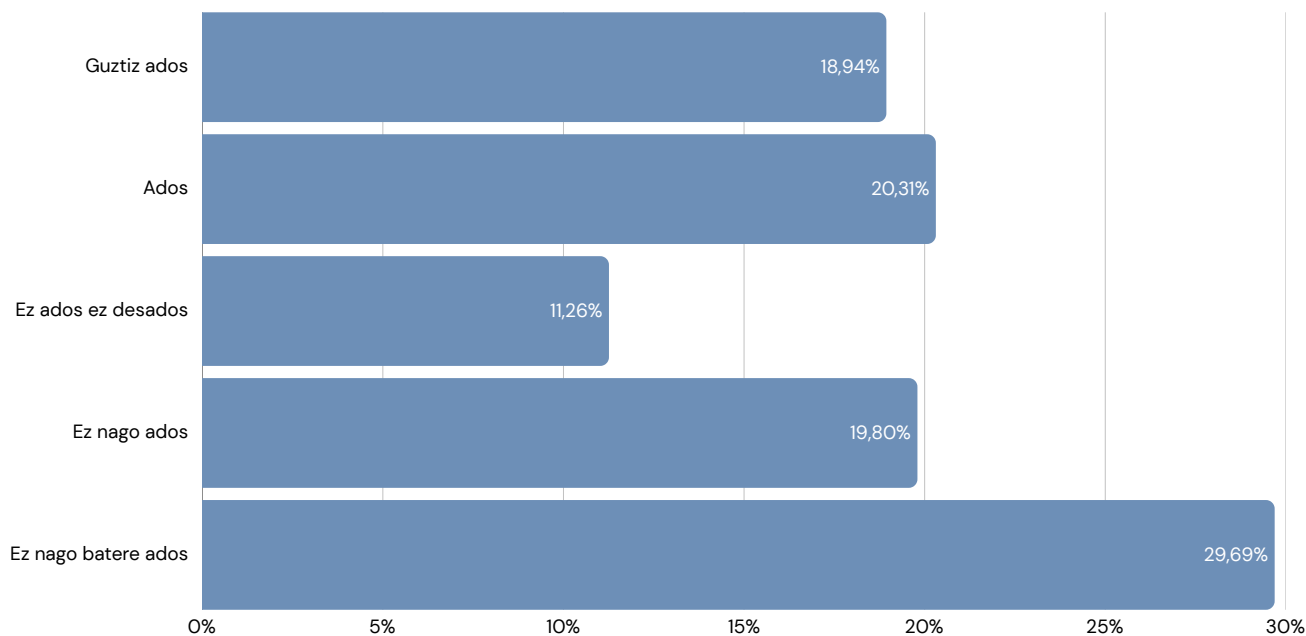


NEURE BURUARI MIN EGITEA PENTSATU DUT

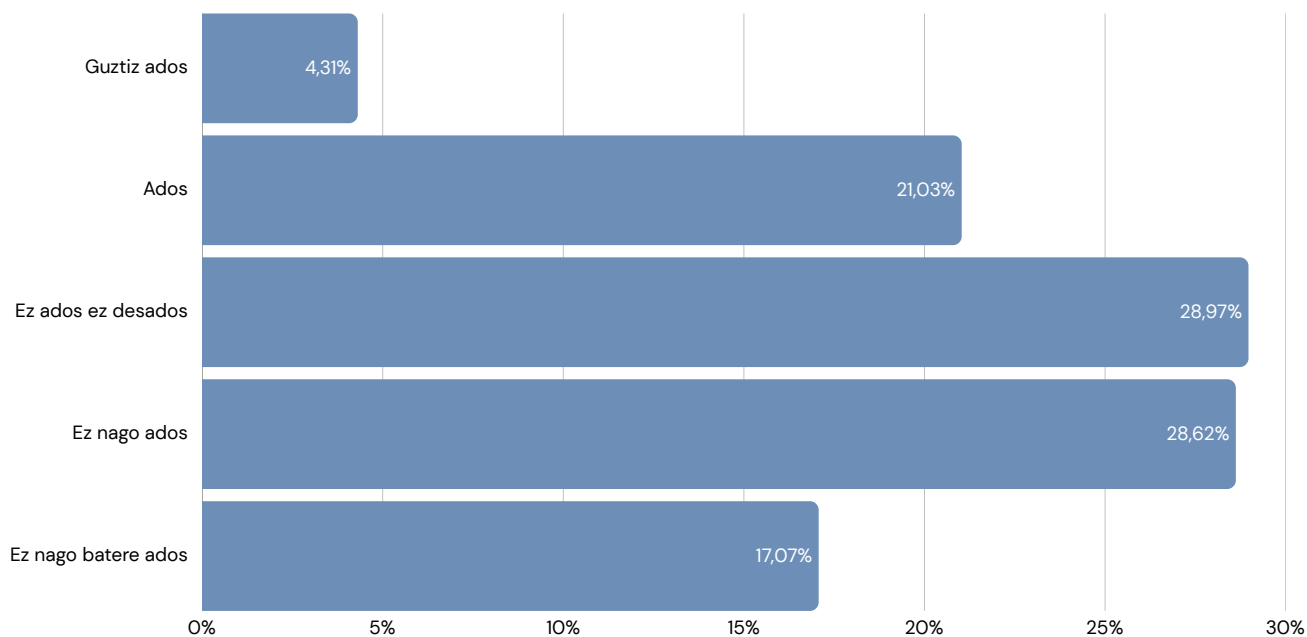




NIRE OSASUN MENTALA HOBETZEKO LAGUNTZA PROFESIONALA ESKATU DUT

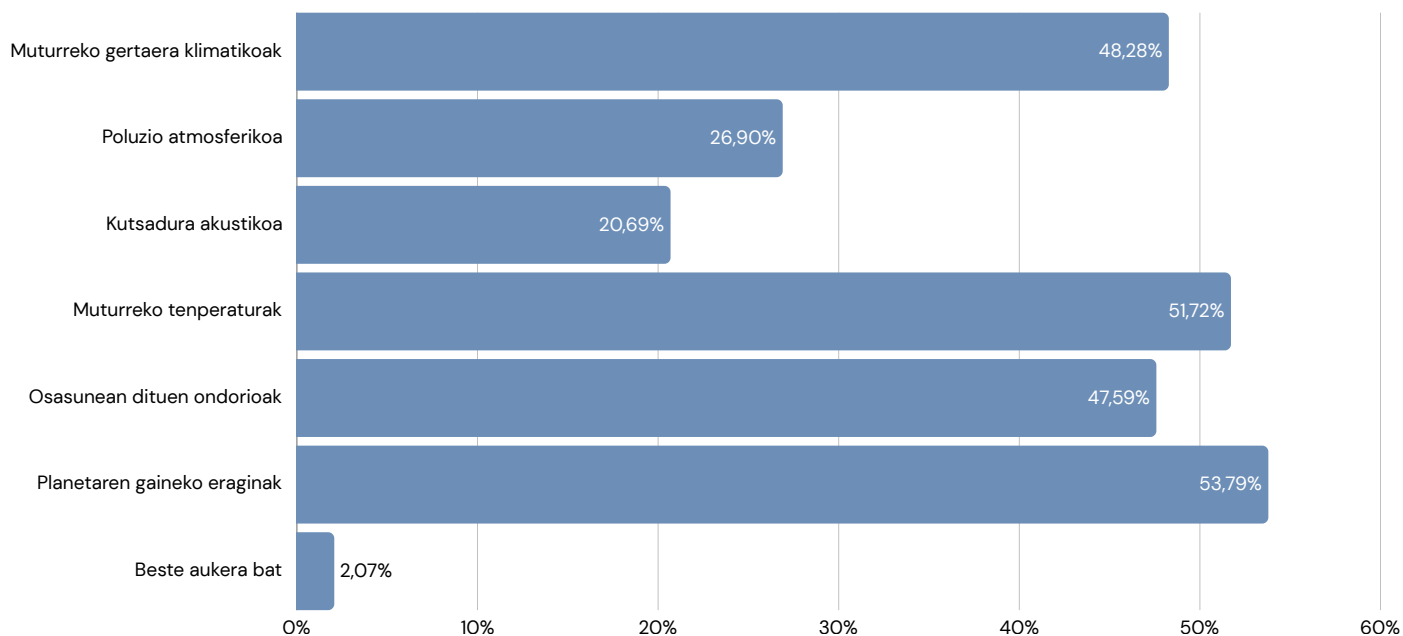


GEHIEGIZKO KEZKA SENTITZEN DUT KLIMA ALDAKETAREKIKO





AURREKO ADIERAZPENAREKIN ADOS ZAUELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI KEZKAREN ARRAZOI NAGUSIA(K):



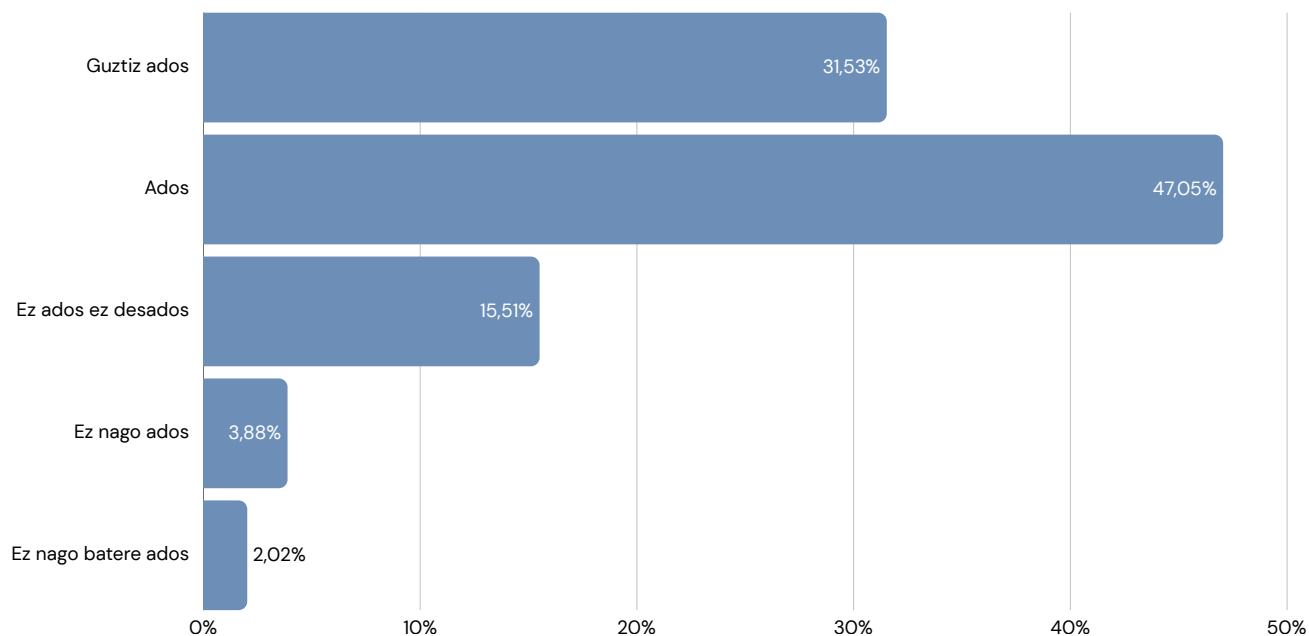
Beste aukera bat:

- Eguraldi aldaketak
- *jendearen zibisnoa ere aukerak eduki ta gero ,batzuk zikiñak dira ,animalien gauzak kalean utzi ura bota Edo Jaso gabe, *Empresa batzuk dirua daukate Edo diru laguntzekin filtro hobeak jartzeko, bere ke tximenetan ,lehioak zabaldu usai usai ona ,erreka sano egoteko

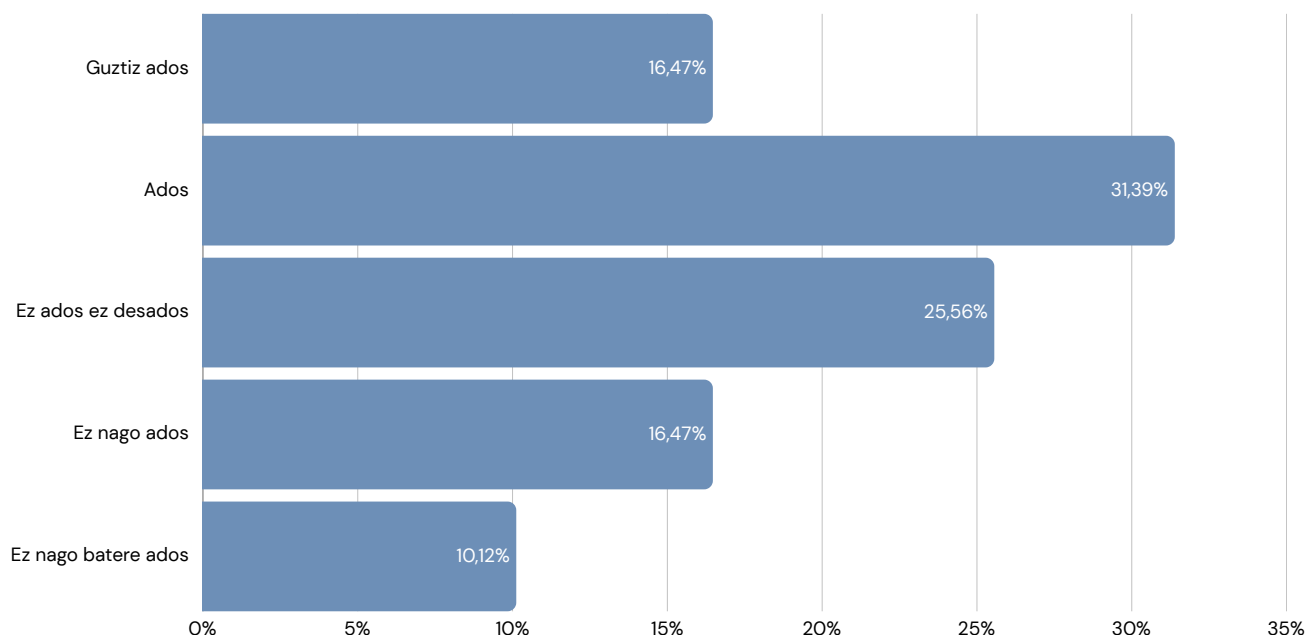


OROKORREAN...

NIRE BIZITZAK ZENTZUA DUELA USTE DUT

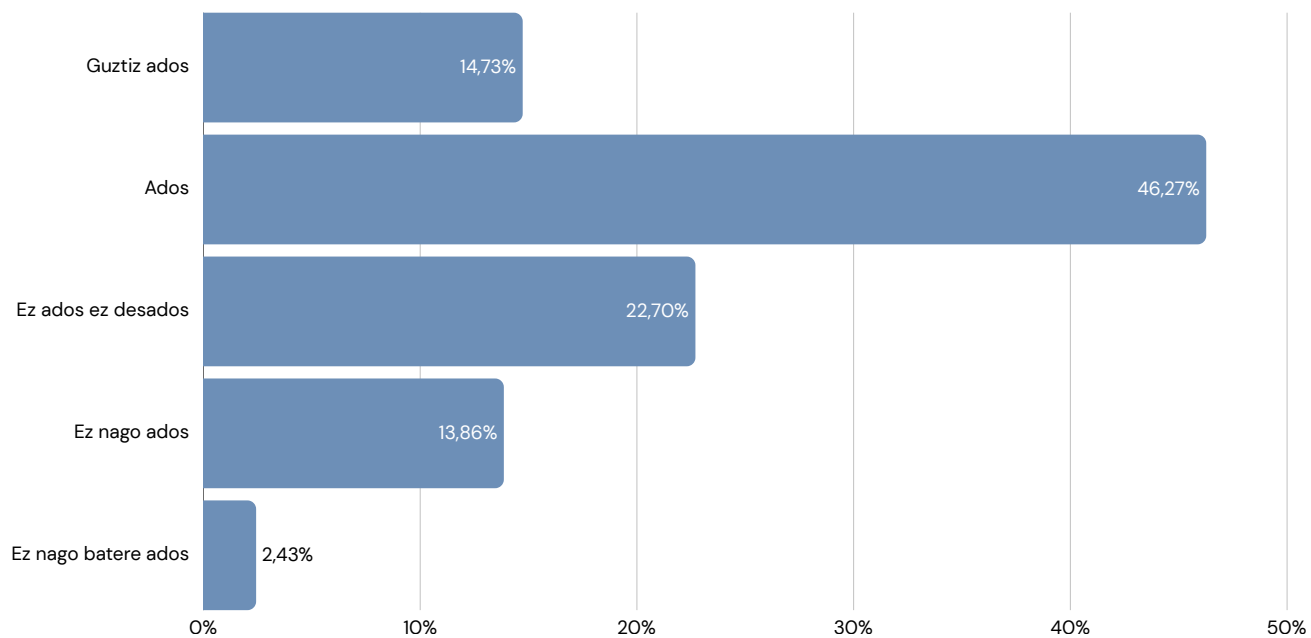


NIRE USTEZ, NIRE OSASUN MENTALA HOBETZEKO LAGUNTZA PROFESIONALA IZAN BEHARKO NUKE





OROKORREAN NIRE OSASUN MENTALA ONA DELA USTE DUT





03

BARRUTIAREN ARABERAKO EMAITZAK

3.1. DEBA UROLA

3.1.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA

Atal honetan Deba Urola barrutian egindako inkestan parte hartu duten pertsonen ezaugarri soziodemografiko nagusiak aurkezten dira, udalerrria, generoa, lan-egoera, egoera ekonomikoa, hezkuntza maila eta adina kontuan hartuta.

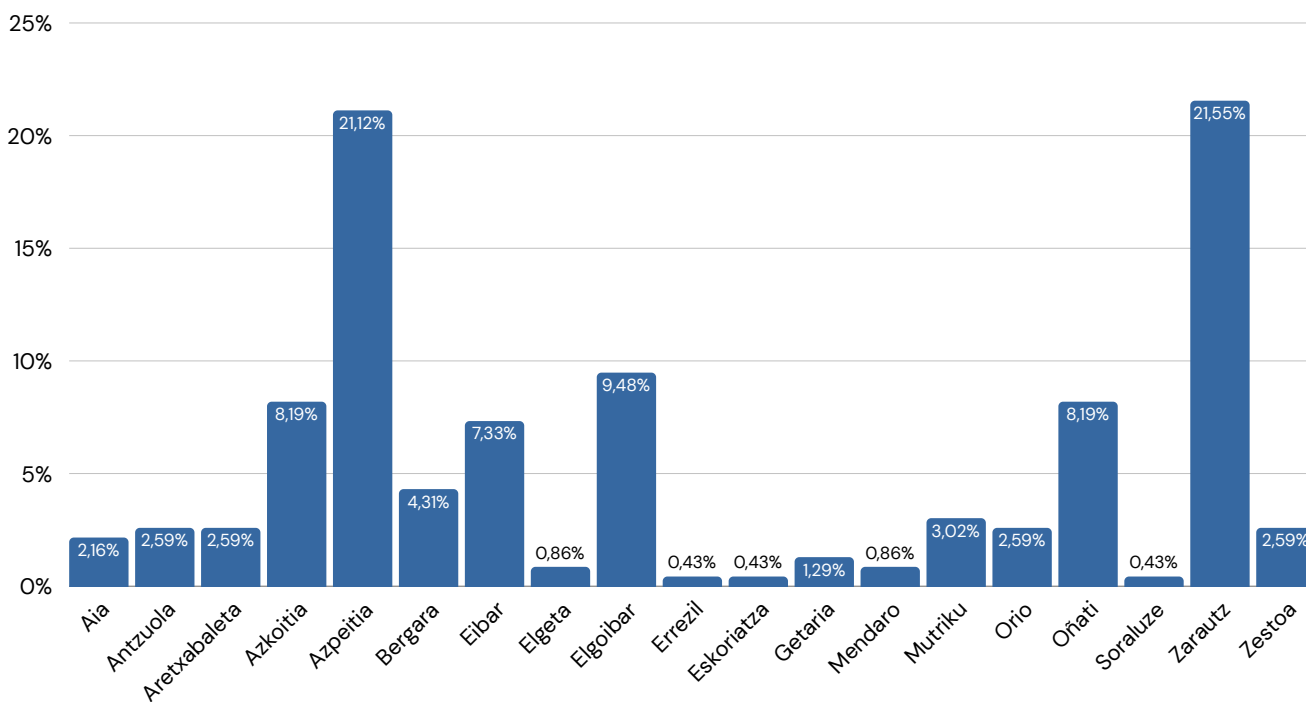
- **Udalerrria:** Parte-hartzaile gehienak Zarautz (%21,6) eta Azpeitia (%21,1) udalerrietakoak dira; atzetik datoz Azkoitia eta Oñati (biak %8,2), eta Eibar (%7,3).
- **Generoa:** Emakumeen parte-hartzea nagusi izan da (%80,1), gizonena baino askoz handiagoa (%17,3); %2,6k ez du erantzun.
- **Lan-egoera:** Inkestatuen %79,1 lanean ari da; erretiratuak %9,6 dira, "beste" egoera batean daudenak %6,1, langabeak %3,5 eta ikasleak %1,7.
- **Egoera ekonomikoa:** %50ek adierazi du hilabete amaierara arazorik gabe iristen dela; %21,3k oso justu iristen dela murrizketak eginda; %1,7k ez dela iristen; beste %17,2k oso erraz iristen dela; eta %9,8k ez du erantzun.
- **Ikasketa maila:** Parte-hartzaileen ehuneko handiena Lanbide Heziketa dutenek osatzen dute (%36,2), eta hurbil jarraitzen diete gradu edo lizentziadunek (%32,2); masterra dutenak %15,5 dira.
- **Adin tartea:** Talde nagusia 46–55 urtekoena da (%36,6), eta hurrengo handiena 36–45 urtekoena (%29,1).

Inkestan parte hartu dutenen artean, Zarautz eta Azpeitia nabarmendu dira jatorriaren arabera. Emakumeek osatzen dute gehiengo nabarmena, eta parte-hartzaile gehienak lanean ari dira, nahiz eta erretiratu eta beste egoeretan dauden batzuk ere egon. Egoera ekonomikoari dagokionez, gehienek adierazi dute hilabete amaierara arazorik gabe iristen direla, baina parte-hartzaile askok justu iristen direla ere aipatu dute. Hezkuntza mailari dagokionez, parte-hartzaile gehienek Lanbide Heziketa edo unibertsitateko ikasketak dituzte. Parte-hartzaileen adinari dagokionez, nagusiak 46 eta 55 urte bitartekoak dira, eta horien atzetik 36 eta 45 urte artekoak datoz.

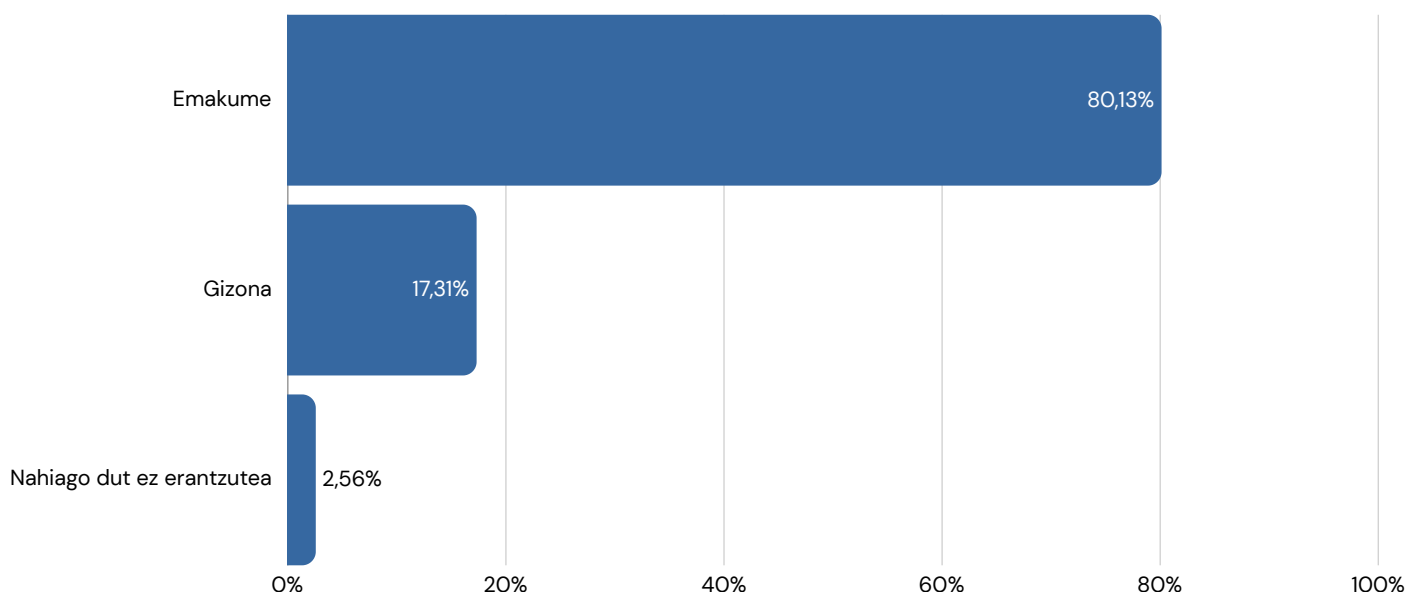


3.1.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA

UDALERRIAREN ARABERAKO BANAKETA

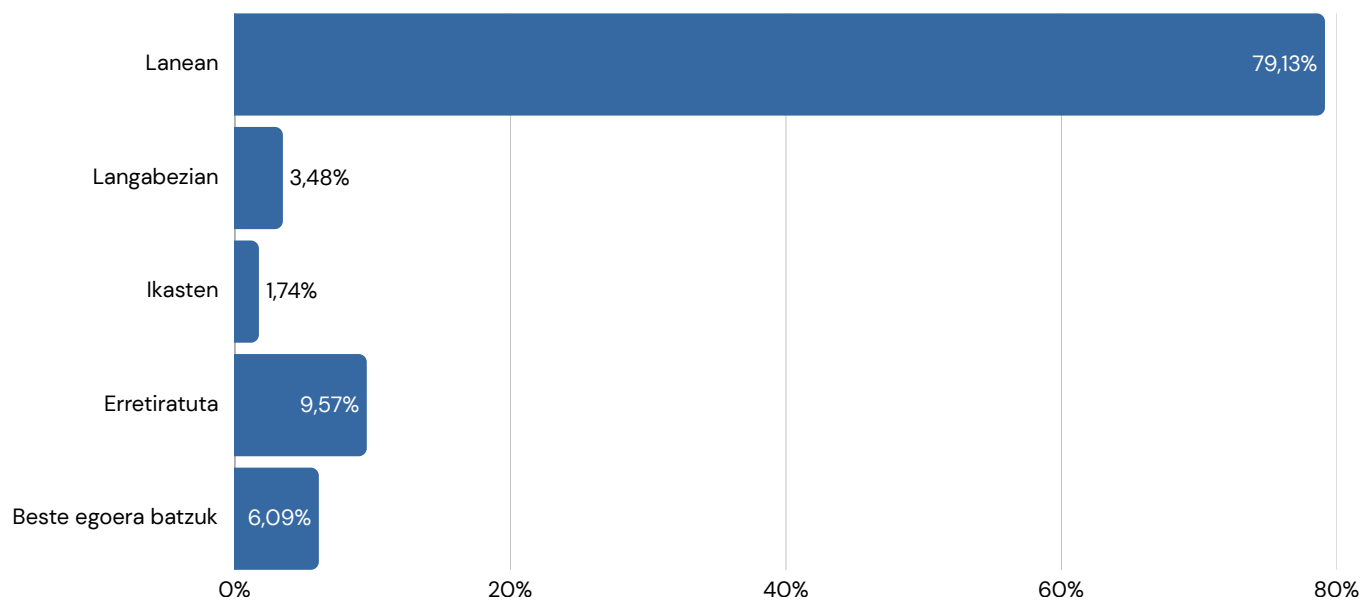


GENEROAREN ARABERAKO BANAKETA

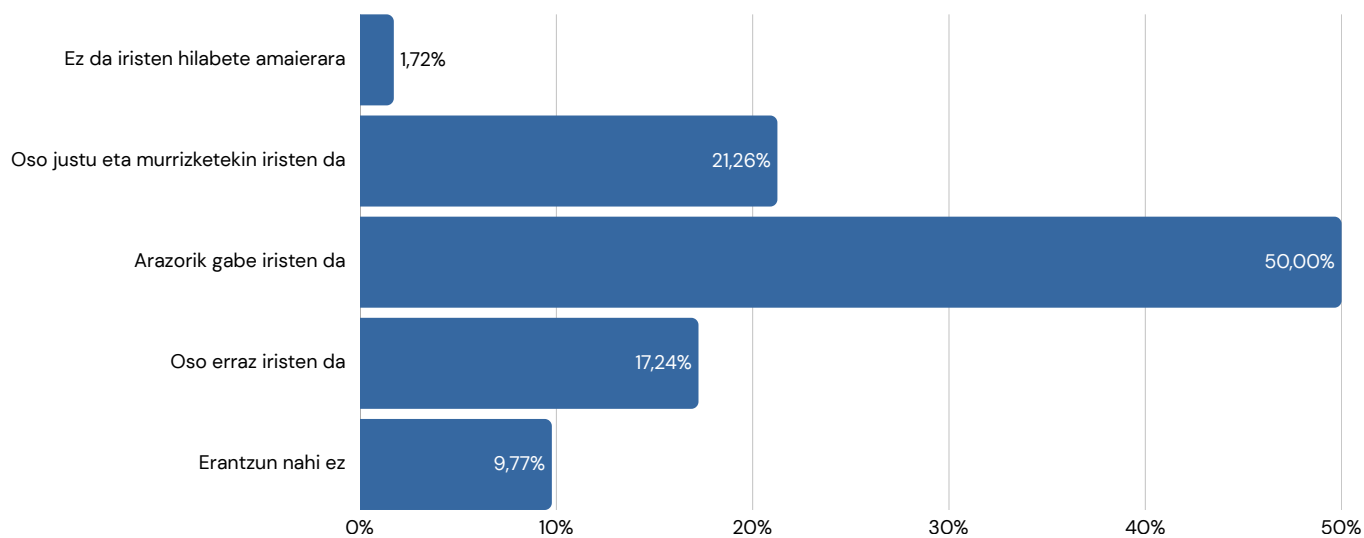




LAN-EGOERAREN ARABERAKO BANAKETA

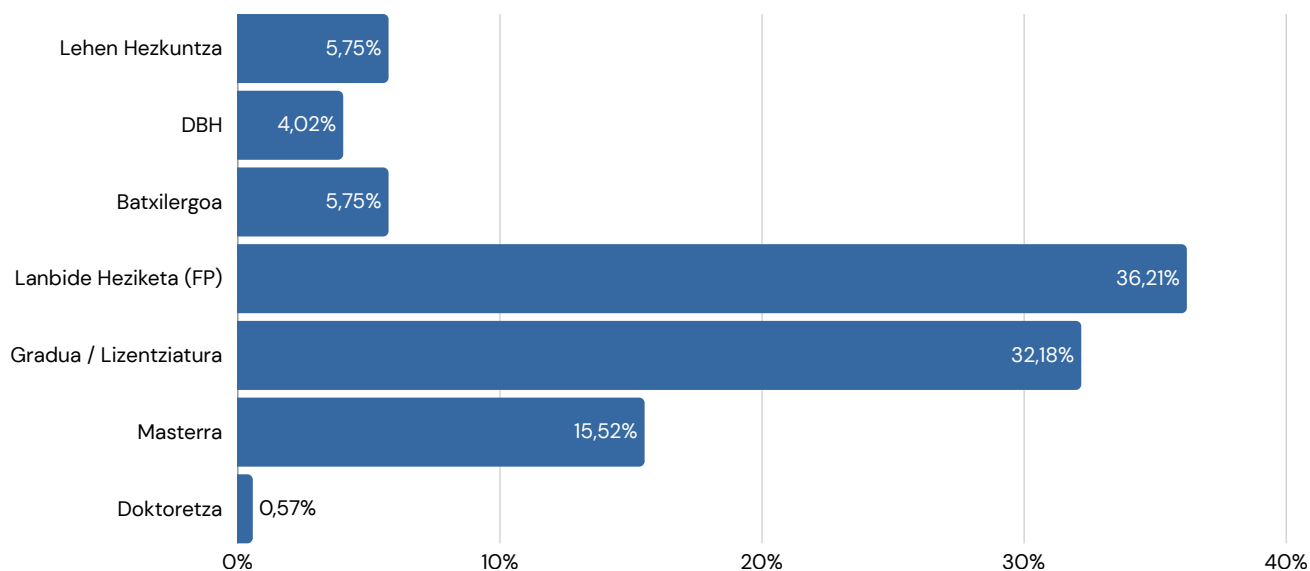


EGOERA EKONIMIKOAREN ARABERAKO BANAKETA

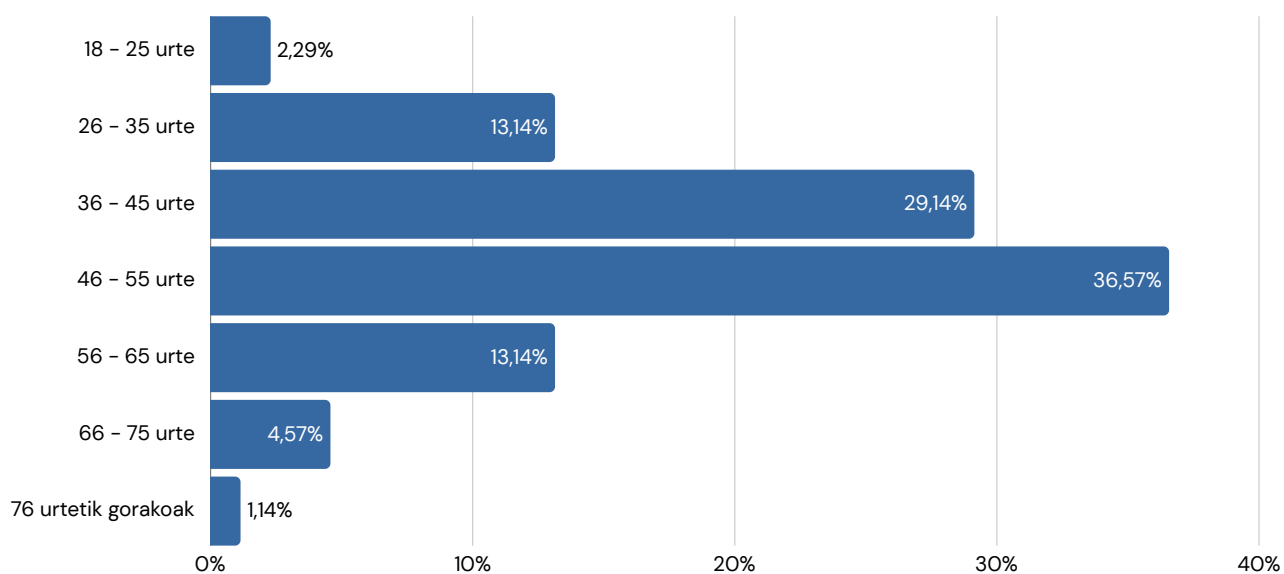




IKASKETA MAILAREN ARABERAKO BANAKETA



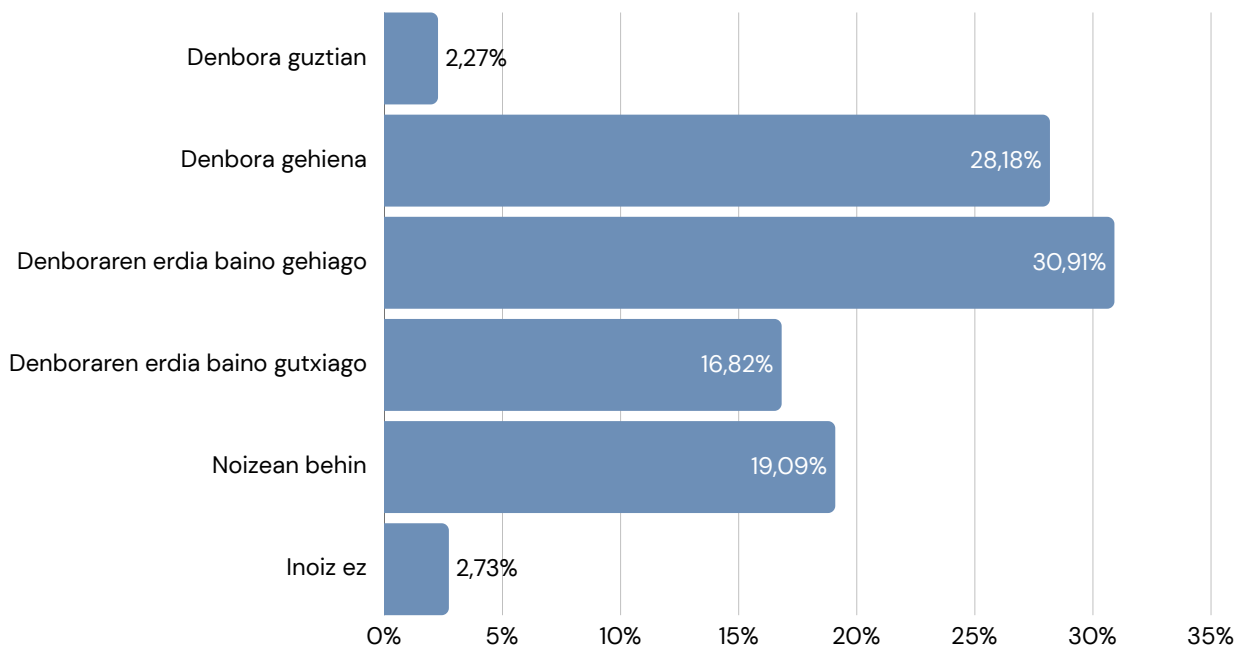
ADIN-TARTEAREN ARABERAKO BANAKETA



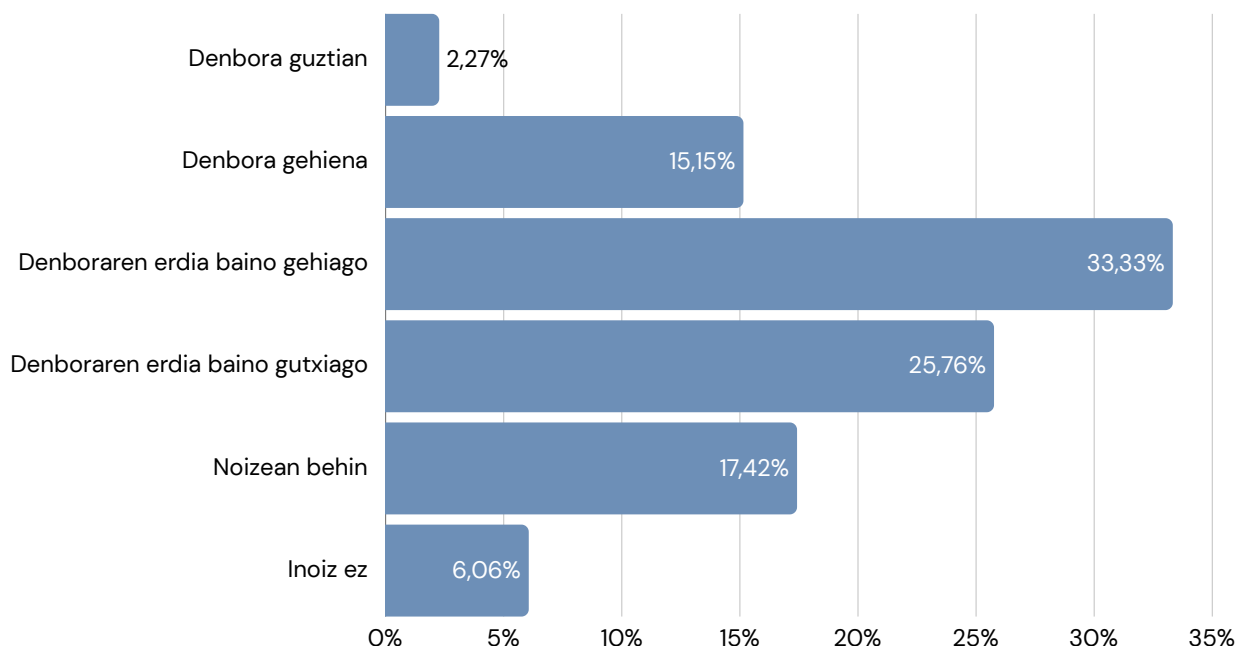


3.1.2 ONGIZATE EMOZIONALA

ALAI ETA UMORE ONEAN SENTITU NAIZ

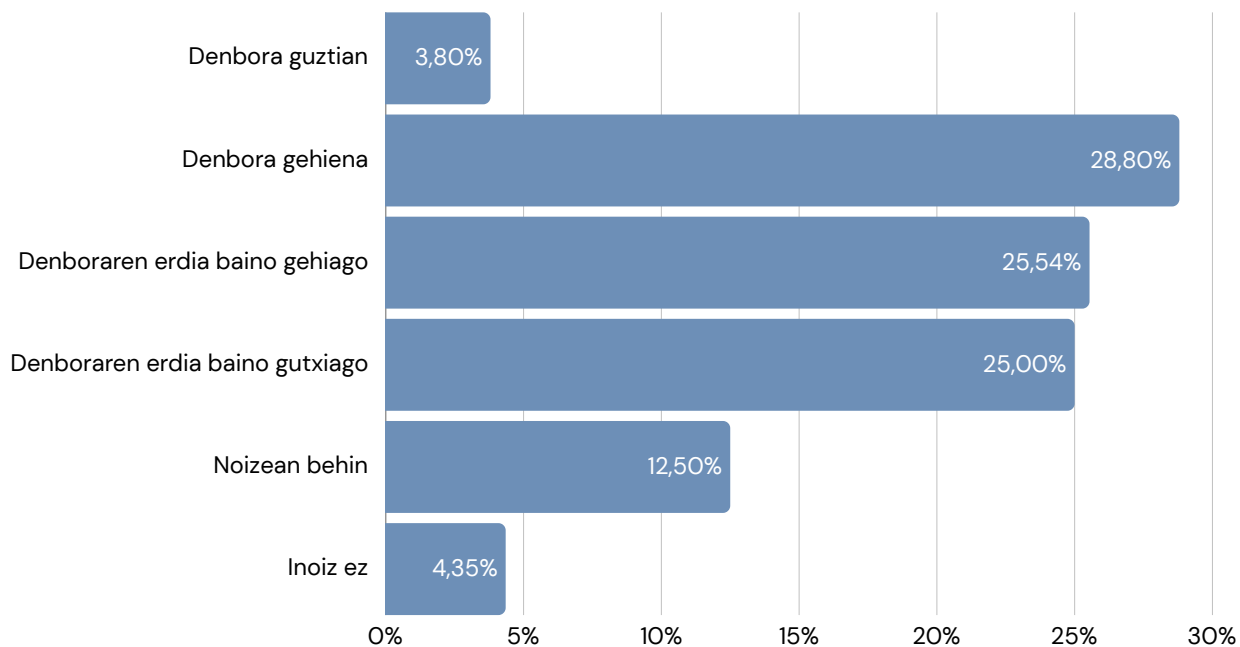


LASAI ETA ERLAXATUTA SENTITU NAIZ

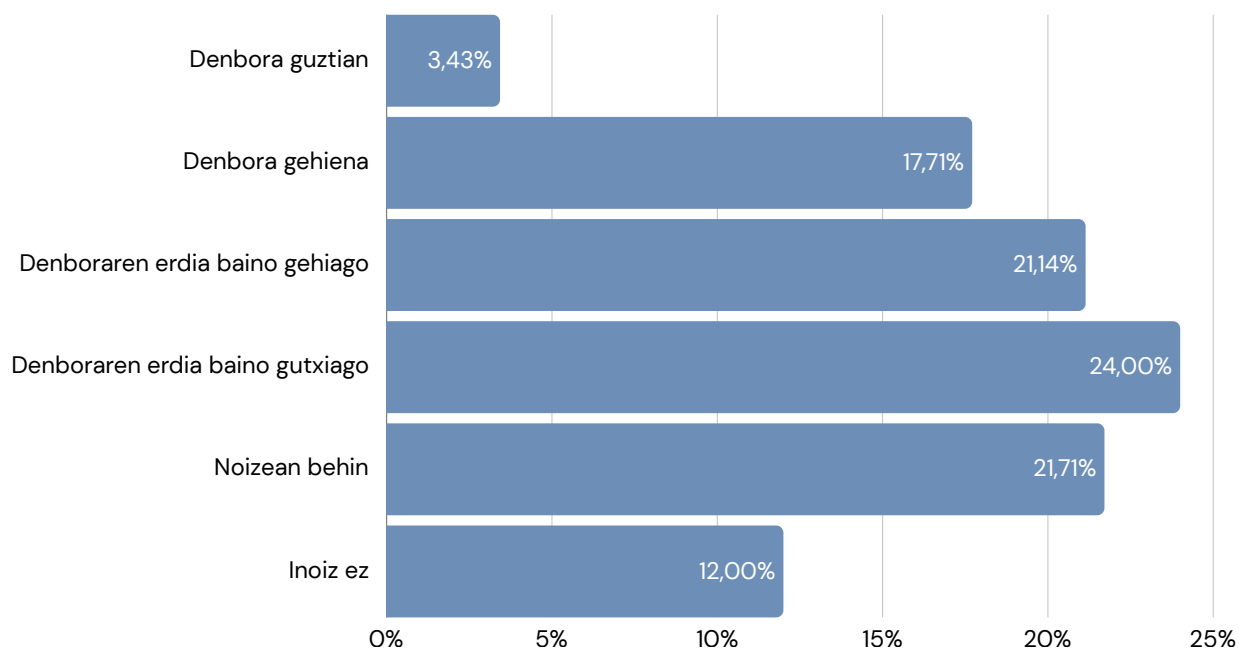




AKTIBO ETA KEMENTSU SENTITU NAIZ

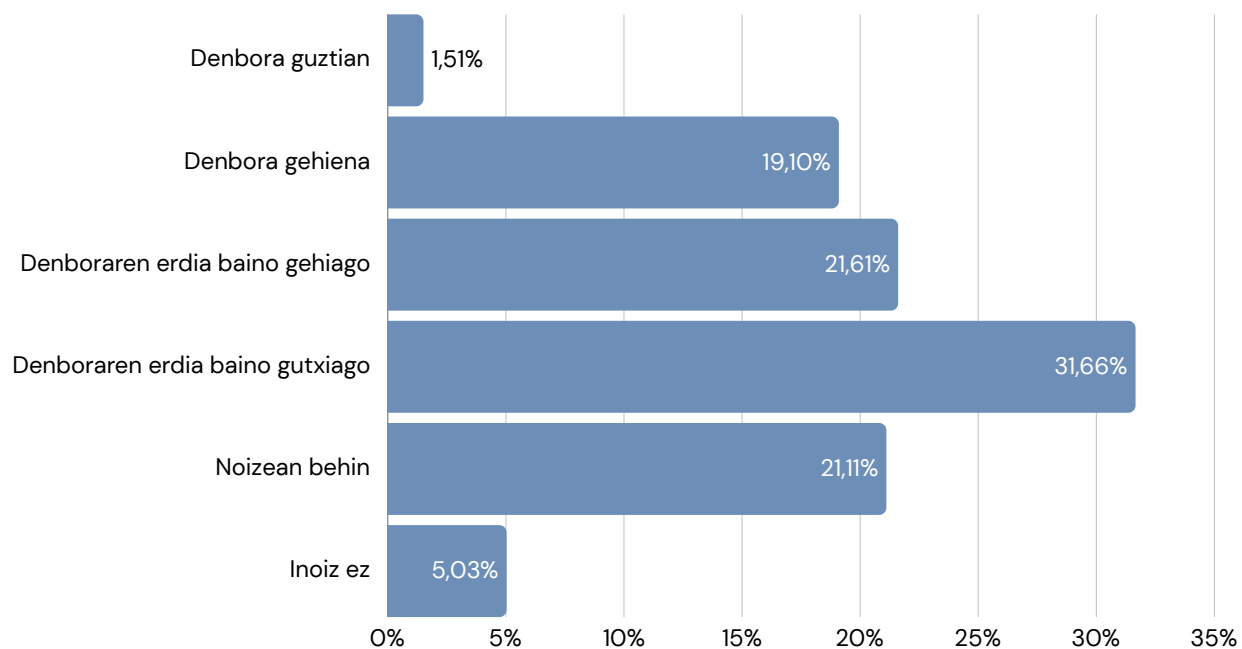


FRESKO ETA DESKANTSATUTA ESNATU NAIZ





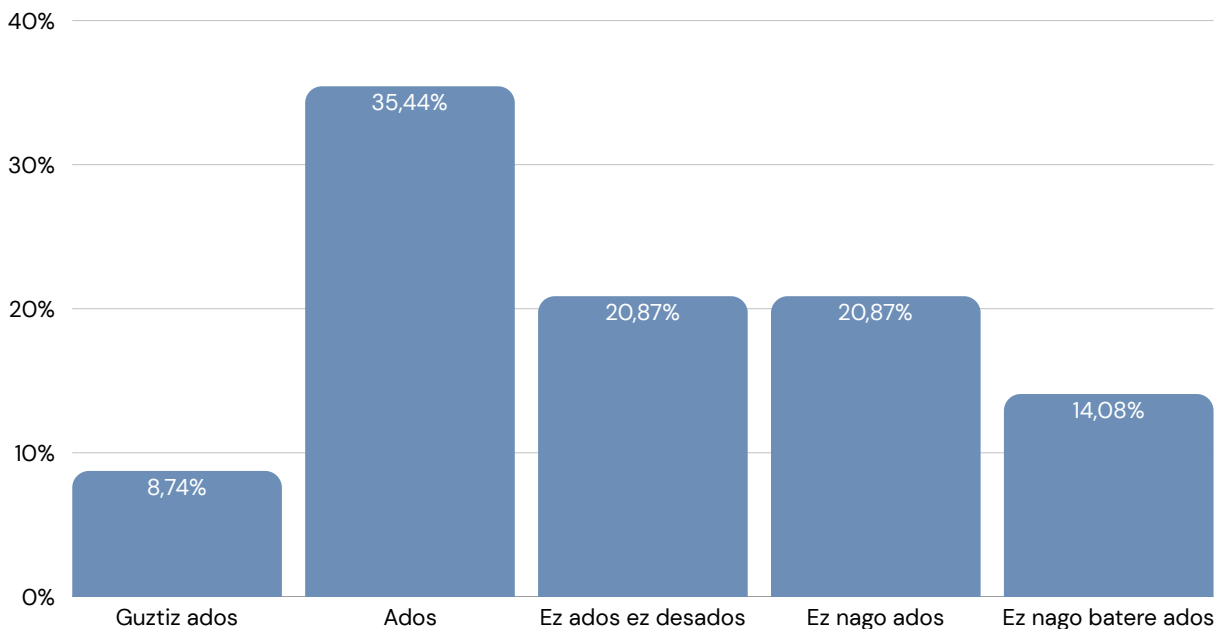
NIRE EGUNEROKO BIZITZA GAUZA INTERESGARRIZ BETETA EGON DA



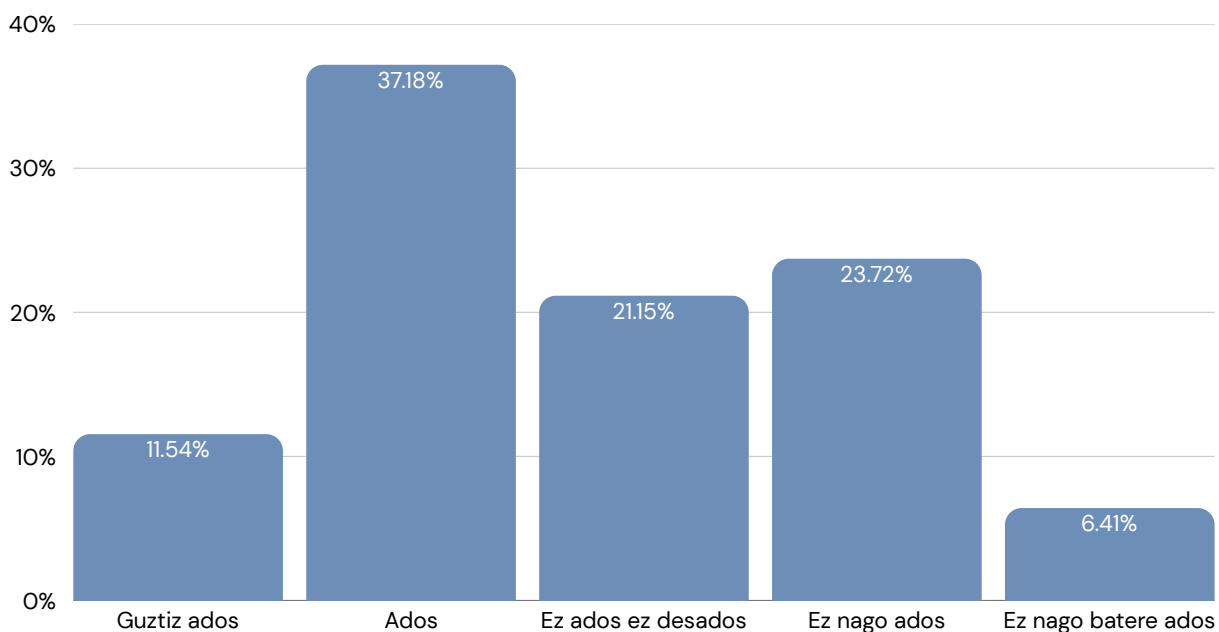


3.1.3 OHITURAK/BIZIMODUAK

NIRE LOAREN KALITATEA ONA DELA USTE DUT

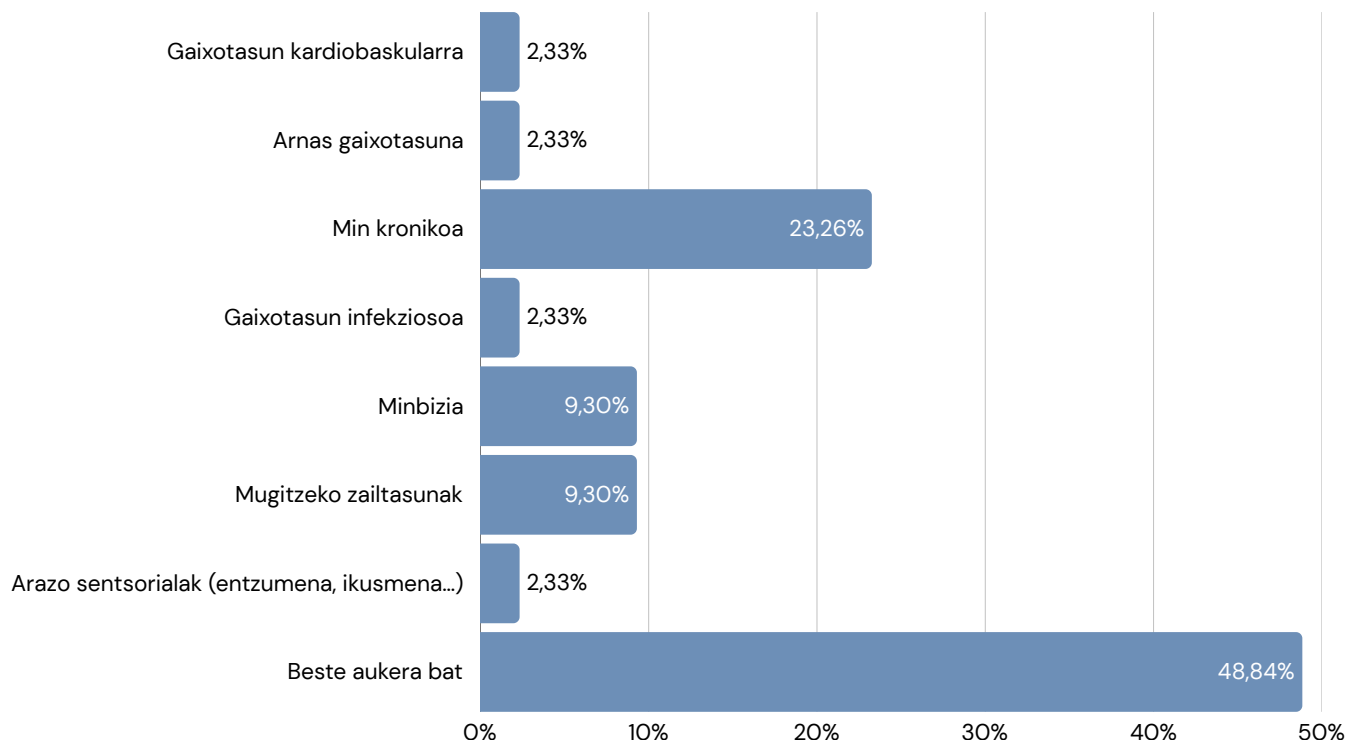


NIRE OSASUN FISIKOA ONA DELA USTE DUT





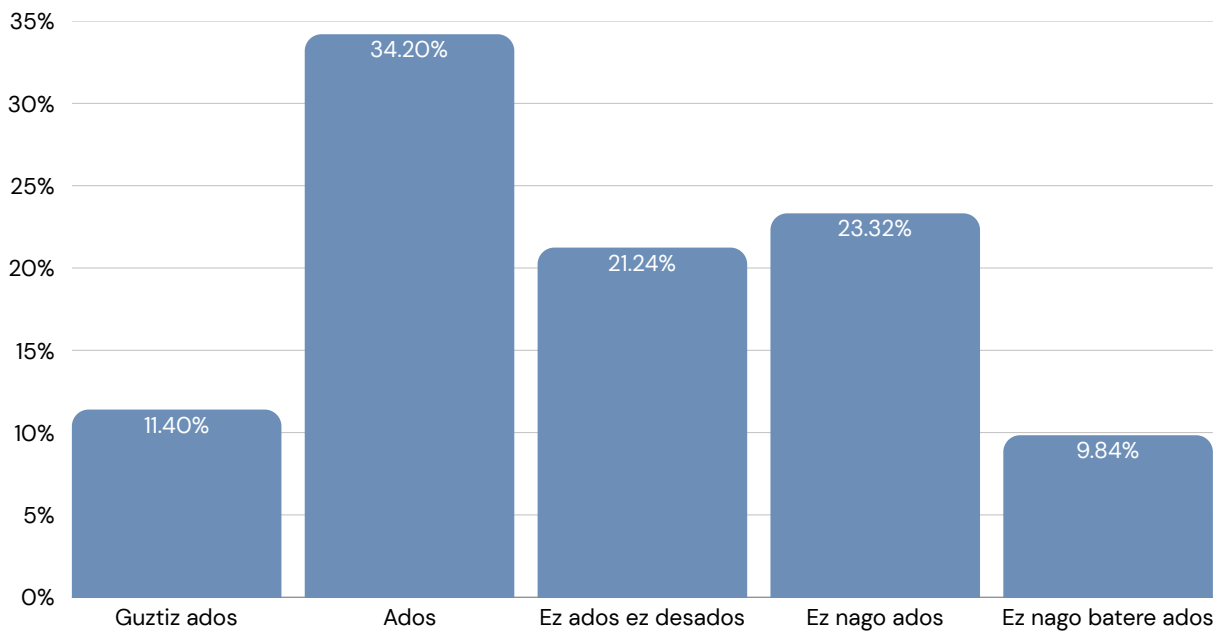
AURREKO GALDERAREKIN ADOS EZ ZAUELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI ARRAZOIA(K) (BAT EDO BATZUK):



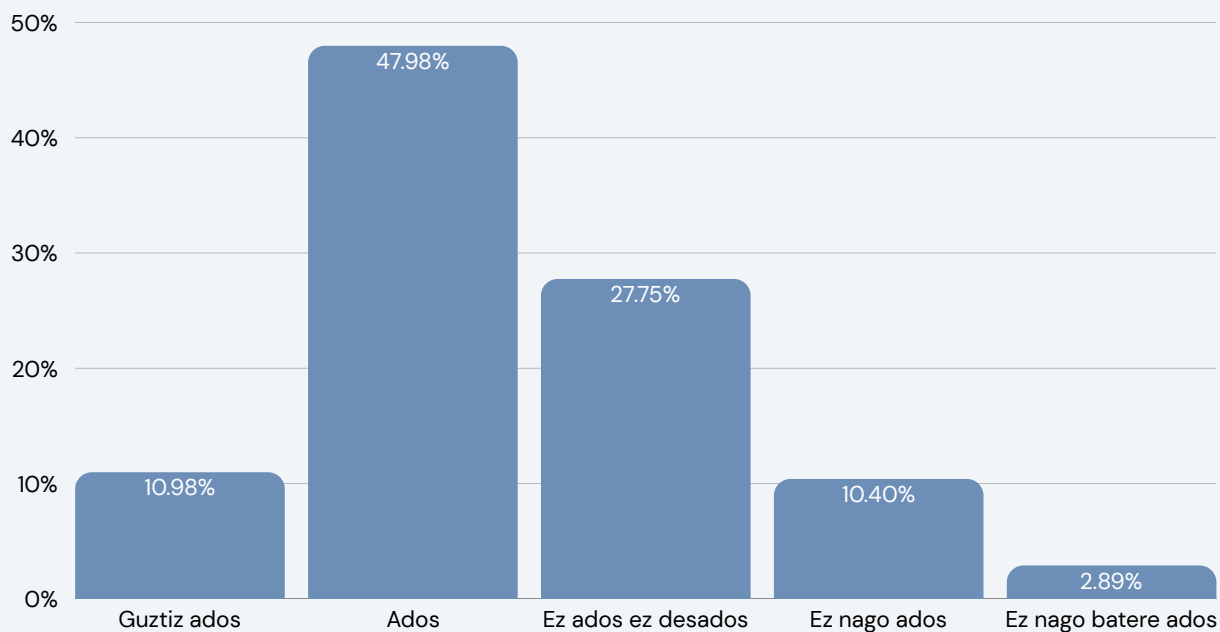
Kategoria	Aipatutako Arazoak
 Osasun mentala eta emozionala	- Lo esina, urduri, antsiedatea, Trastorno ansioso depresivo, eta dolor kroniko, Depresión, ansiedad y sobrepeso, Apatia, Estresa, Estresa eta antsiedatea
 Jarduera fisiko faltaren ondorioak	- Sedentarismoa, Ez dut denbora gustatuko litzaidaken adina kirol egiteko, Kirola egiteko denbora falta
 Arazo fisikoak eta metabolikoak	- Gizentasuna, Loditasuna, Anemia, Hernia, Istripua, Menopausia
 Nekea eta energia faltako egoerak	- Nekea, Neke demasa



EGITEN DUDAN ARIKETA FISIkoa EGOKIA DELA USTE DUT

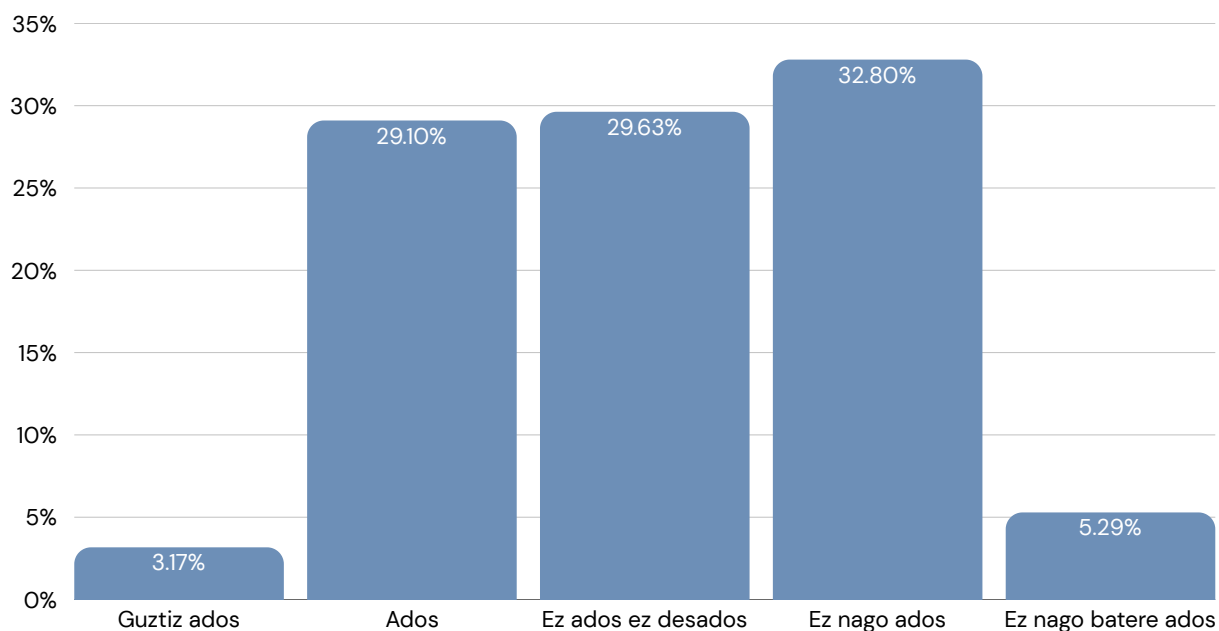


NIRE ELIKADURA-OHITURAK EGOKIAK DIRELA USTE DUT

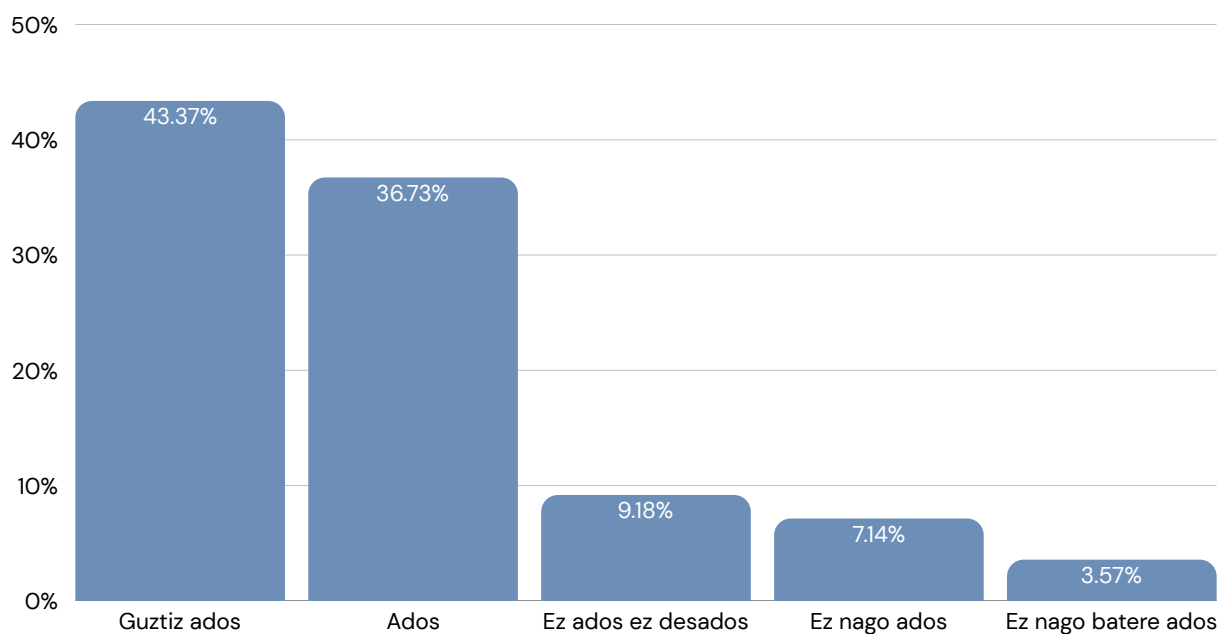




PANTAILAK BEHAR BEZALA ERABILTZEN DITUDALA USTE DUT



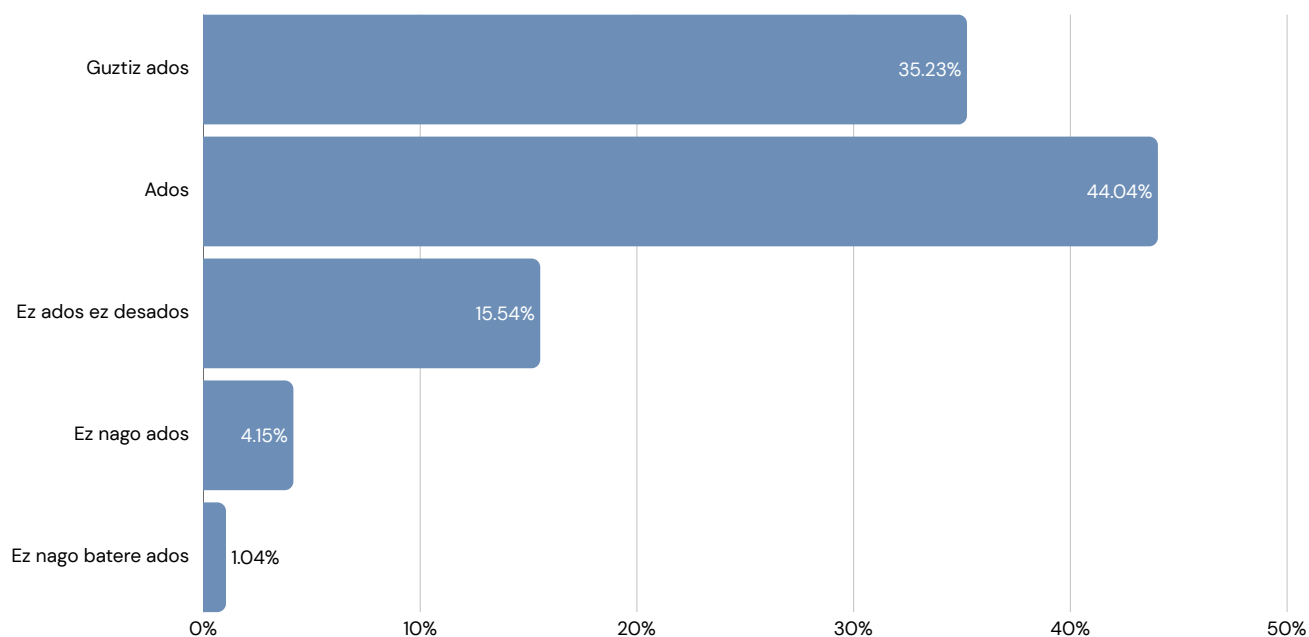
SUBSTANTZIEN (ALKOHOLA EDO BESTE DROGA BATZUK) ERABILERA ARDURATSUA EGITEN DUDALA USTE DUT



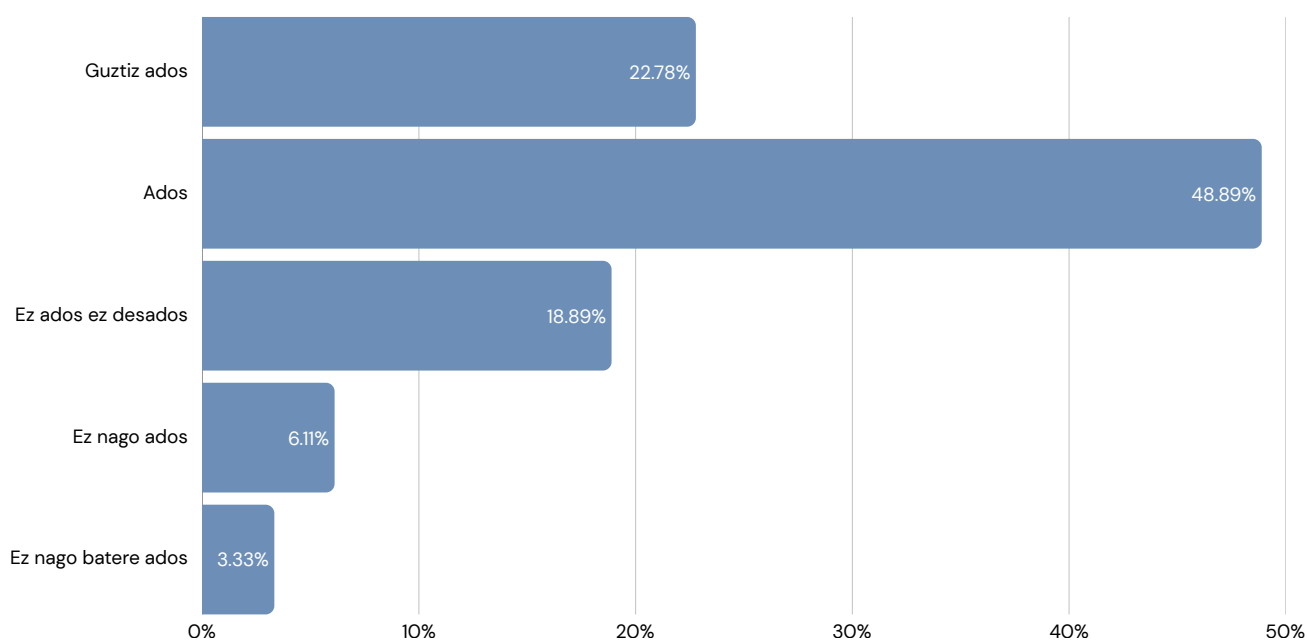


3.1.4 FAKTORE ERLAZIONAL-SOZIALAK

USTE DUT BADUDALA GIZARTE-LAGUNTZAKO SARE EGOKI BAT (FAMILIA, LAGUNAK...), BEHAR IZANEZ GERO HARA JO AHAL IZATEKO

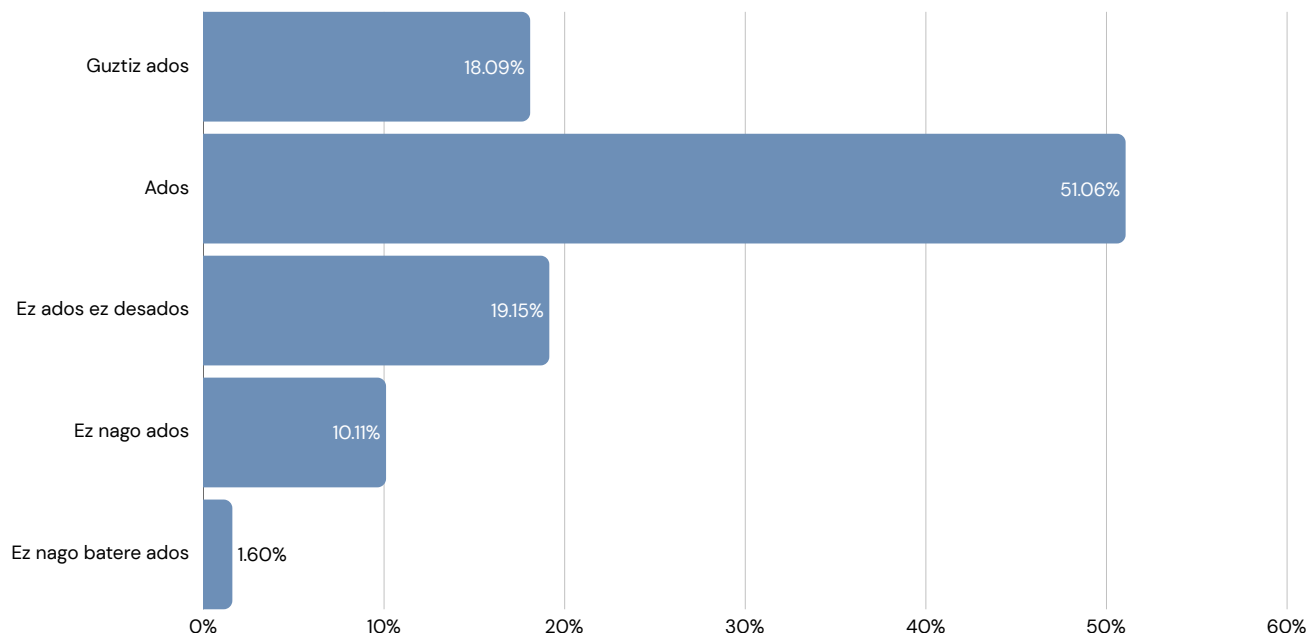


TALDE EDO KOMUNITATE BATEKO KIDE SENTITZEN NAIZ

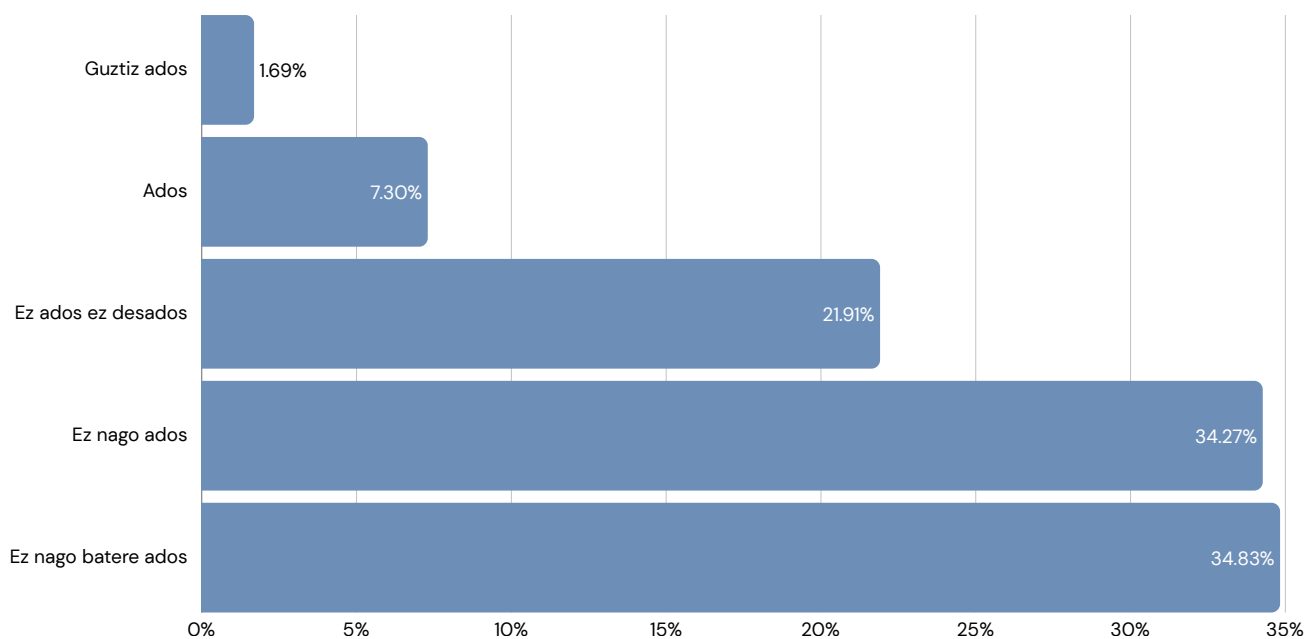




NIRE FAMILIAREN BARRUKO FUNTZIONAMENDUA ETA HARREMANAK EGOKIAK DIRELA USTE DUT

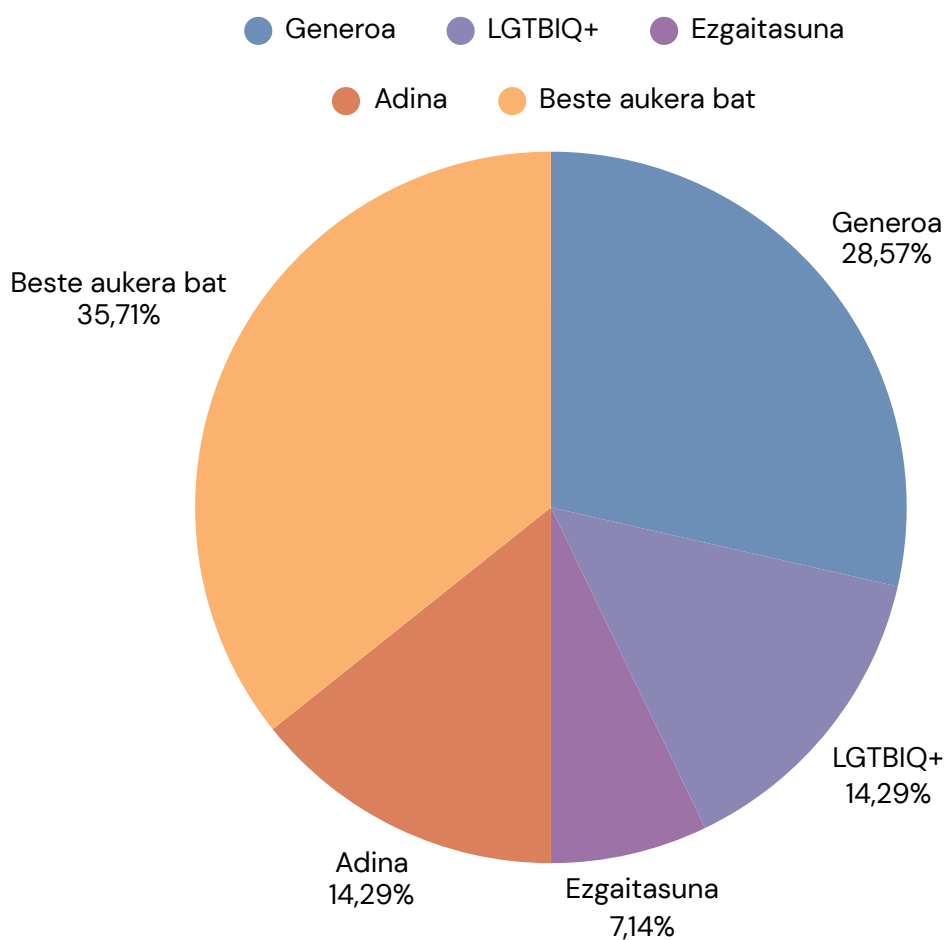


DISKRIMINATUTA SENTITZEN NAIZ TALDE AHUL BATEKO KIDE IZATEAGATIK





AURREKO GALDERAREKIN ADOS ZAUDELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI ZEIN TALDERENGATIK SENTITZEN ZAREN DISKRIMINATUTA:



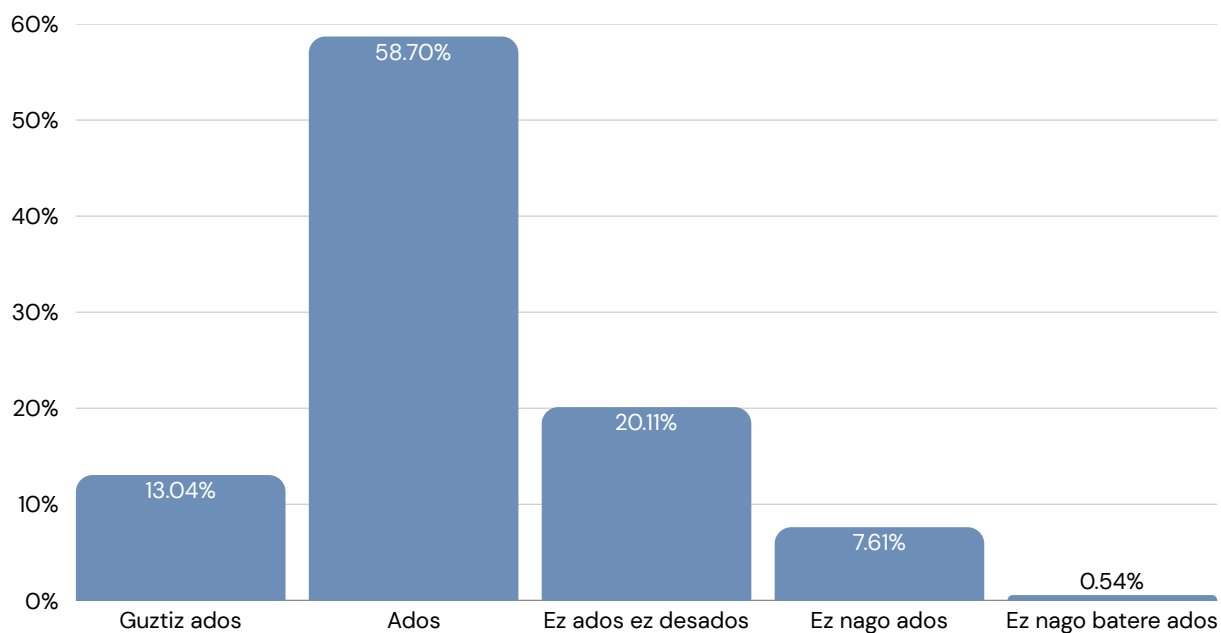
BESTE BAT:

- Lanean sentitzen naiz horrela
- Lanean
- Arraroa naizela esan ohi didate
- Lagun taldea
- Lan jazarpena pairatzen ari naiz

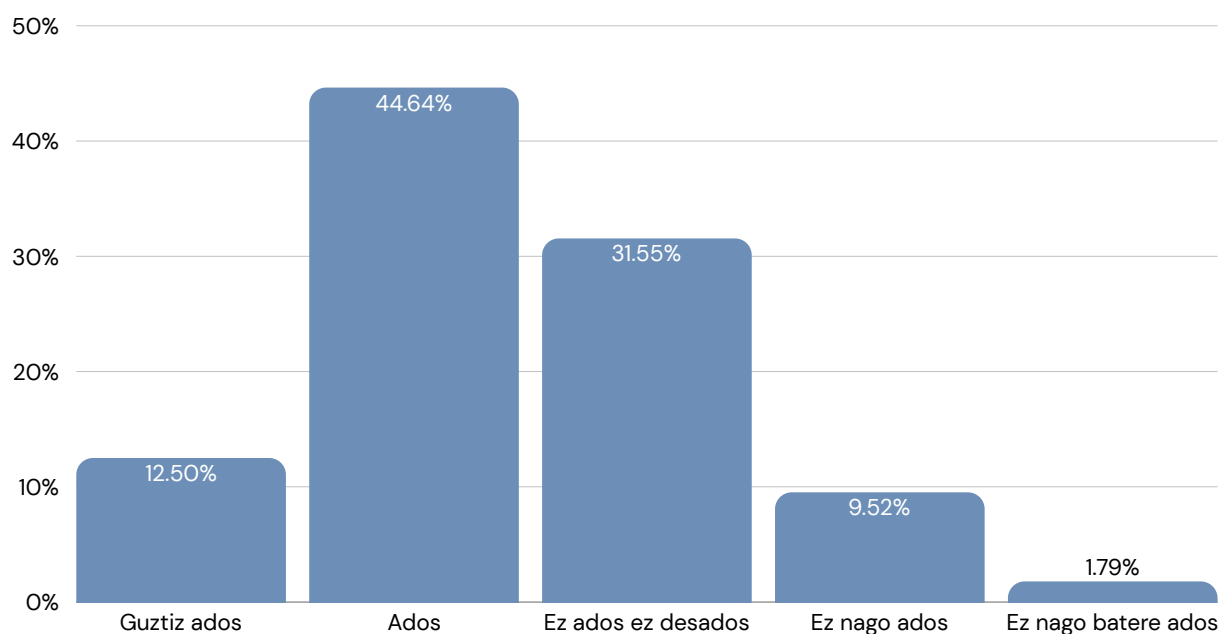


3.1.5 AUTOPERTZEPZIOA

GUSTURA NAGO NIRE ERRENDIMENDU AKADEMIKOAREKIN/LAN-ERRENDIMENDUAREKIN

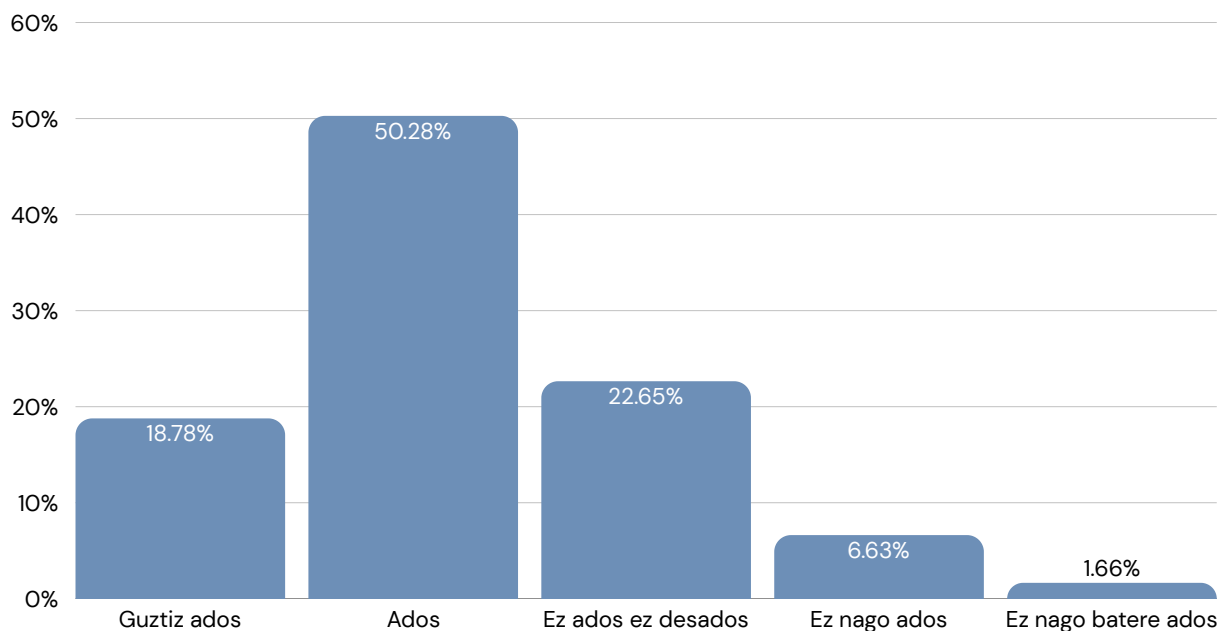


GUSTATZEN ZAIT NOLAKOA NAIZEN

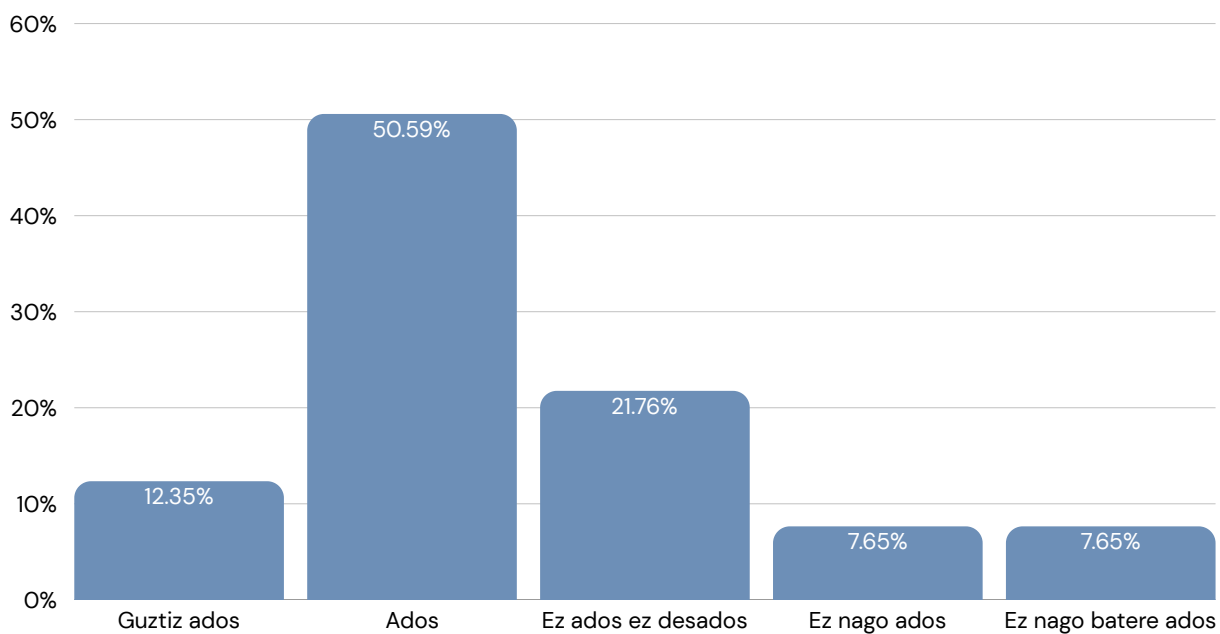




EGUNEROKO ZAILTASUNEI/ERRONKEI MODU ERAGINKORREAN AURRE EGITEKO GAI SENTITZEN NAIZ



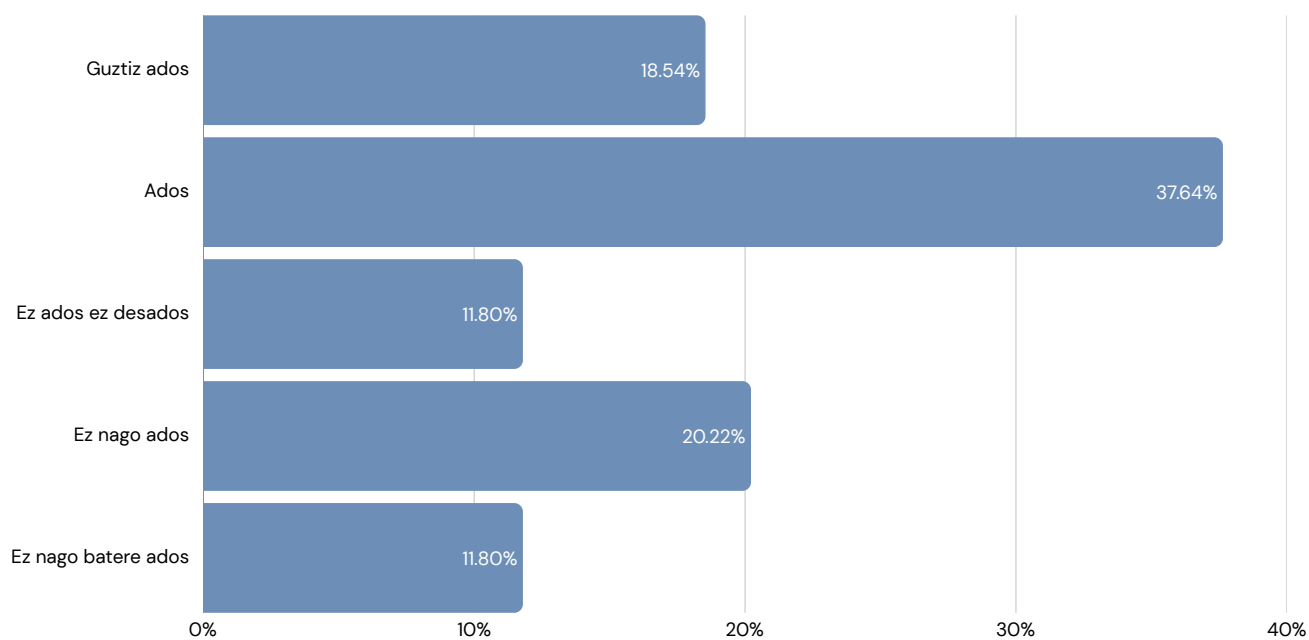
NIRE EGOERA EKONOMIKOA EGOKIA DELA USTE DUT



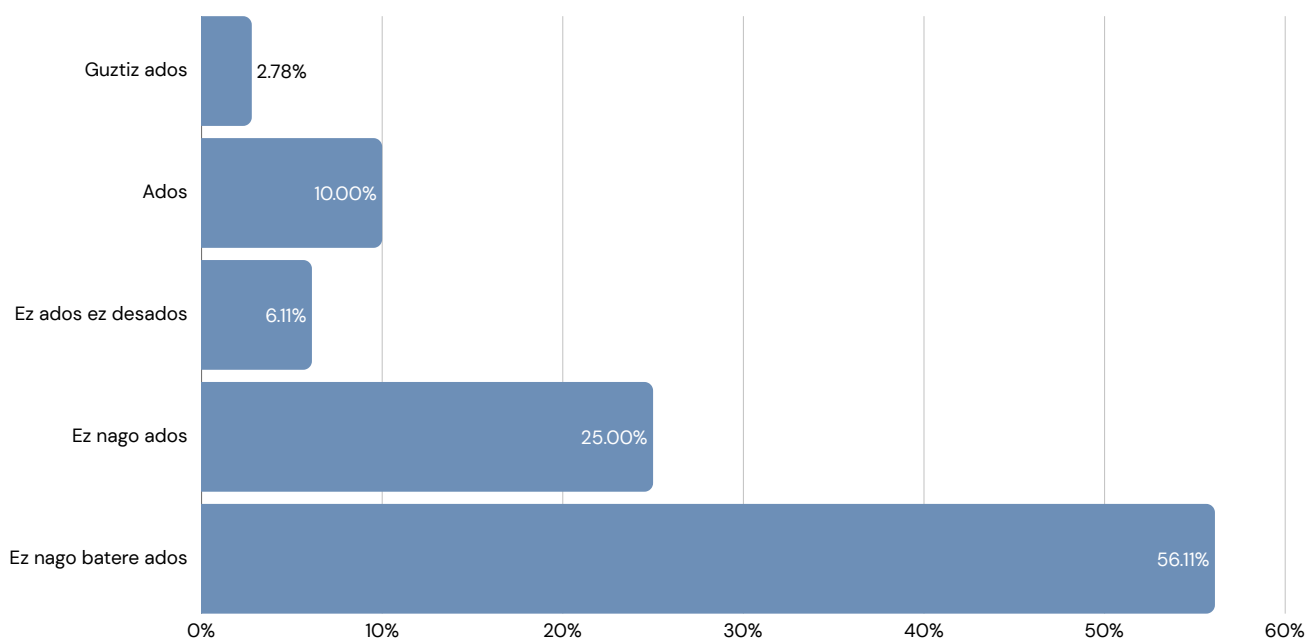


3.1.6 OSASUN MENTALA

EGOERA ESTRESAGARRI BAT EDO GEHIAGO BIZI IZAN DITUT (DIBORTZIOA, LANA GALTZEA, MAITATUA IZATEA GALTZEA...)

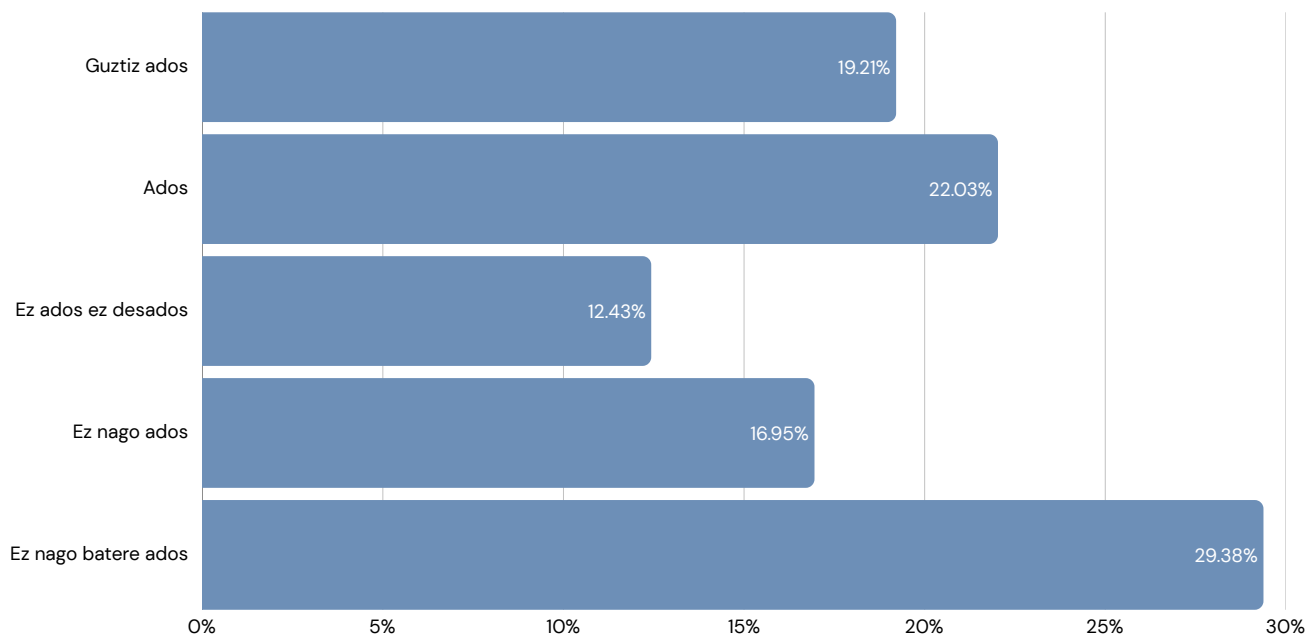


NEURE BURUARI MIN EGITEA PENTSATU DUT

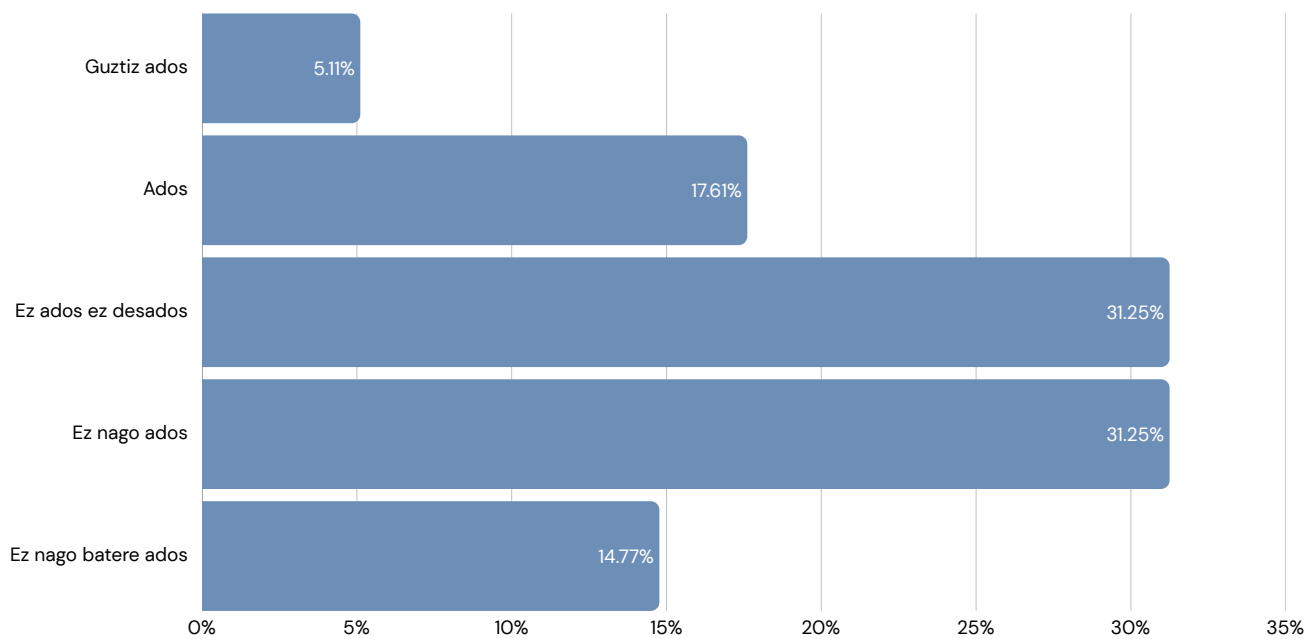




NIRE OSASUN MENTALA HOBETZEKO LAGUNTZA PROFESIONALA ESKATU DUT

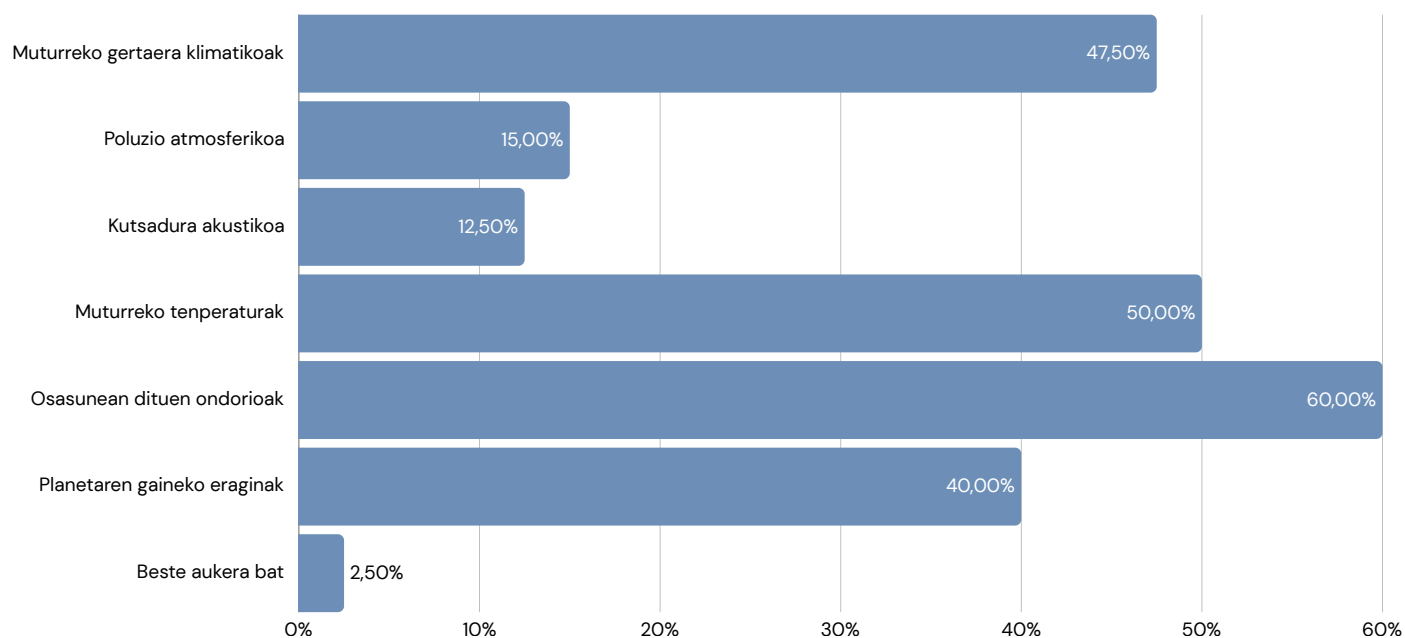


GEHIEGIZKO KEZKA SENTITZEN DUT KLIMA ALDAKETAREKIKO





AURREKO ADIERAZPENAREKIN ADOS ZAUELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI KEZKAREN ARRAZOI NAGUSIA(K):

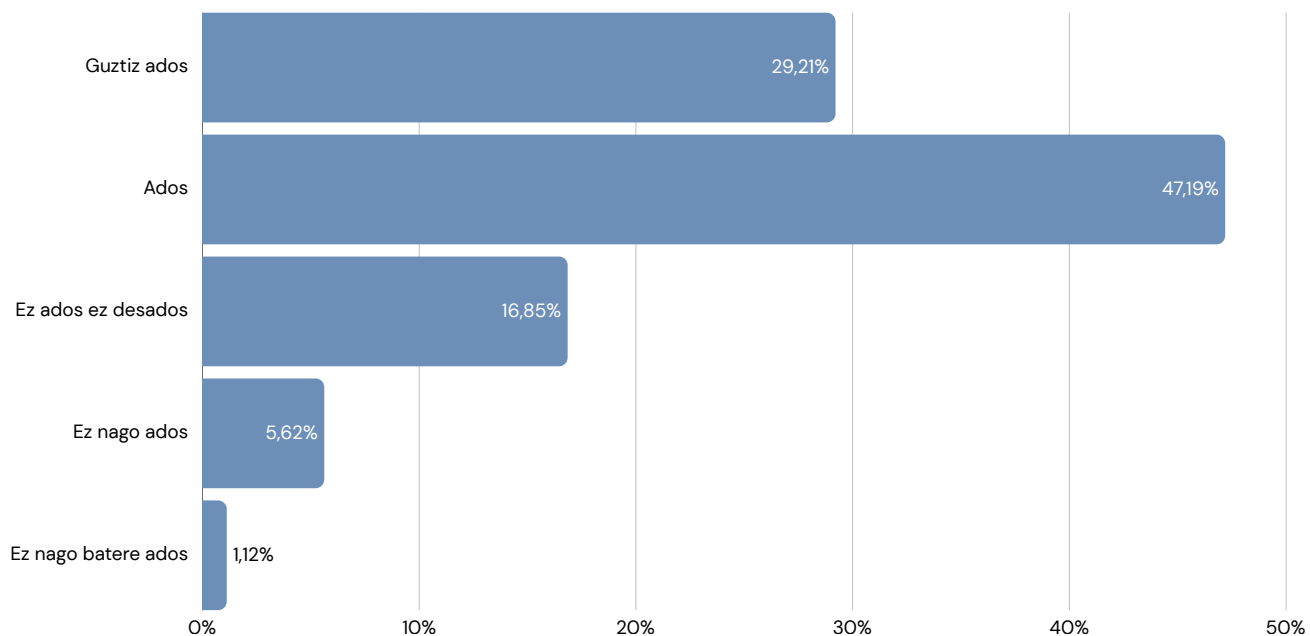


Beste aukera bat:

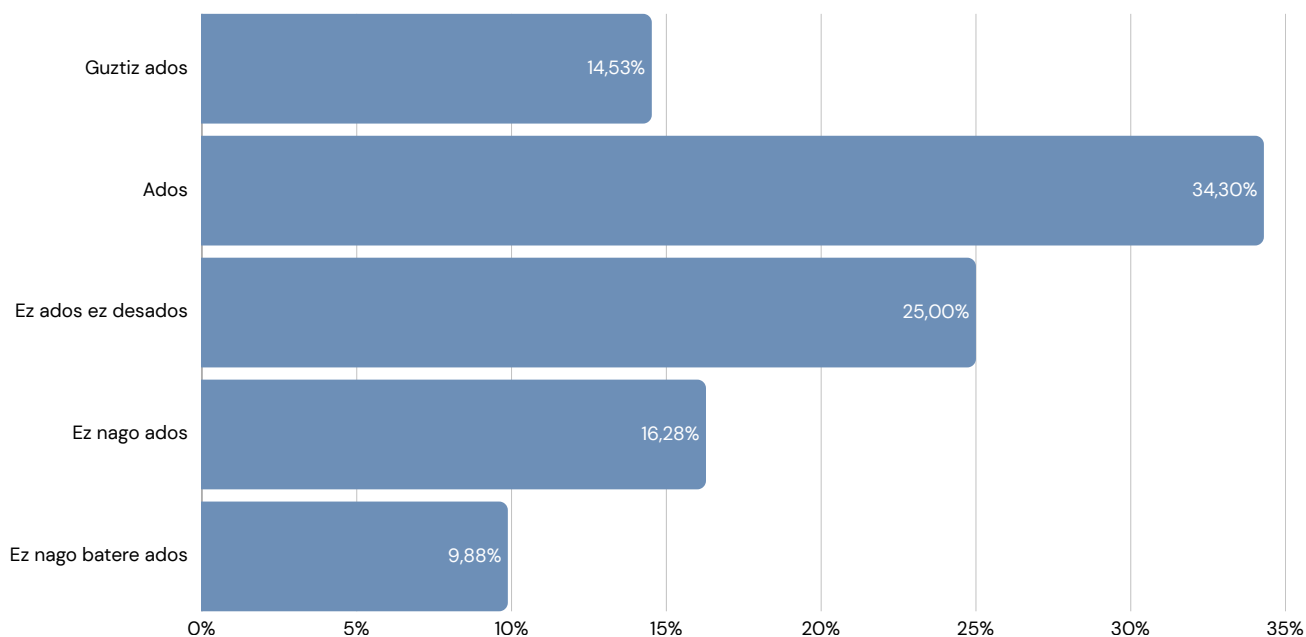
- Eguraldi aldaketak



NIRE BIZITZAK ZENTZUA DUELA USTE DUT

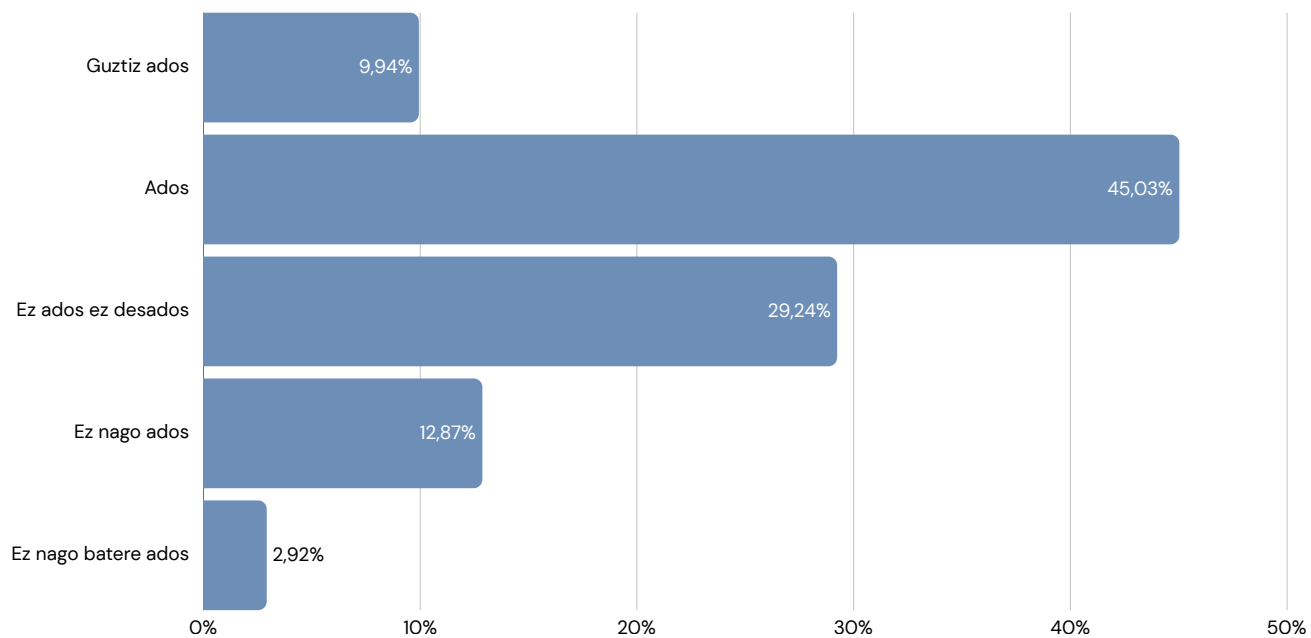


NIRE USTEZ, NIRE OSASUN MENTALA HOBETZEKO LAGUNTZA PROFESIONALA IZAN BEHARKO NUKE





OROKORREAN NIRE OSASUN MENTALA ONA DELA USTE DUT





03

BARRUTIAREN ARABERAKO EMAITZAK

3.2. BIDASOA-OIARTZUN

3.2.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA

Atal honetan Bidasoa Oiartzun barrutian egindako inkestan parte hartu duten pertsonen ezaugarri soziodemografiko nagusiak aurkezten dira, udalerrria, generoa, lan-egoera, egoera ekonomikoa, hezkuntza maila eta adina kontuan hartuta.

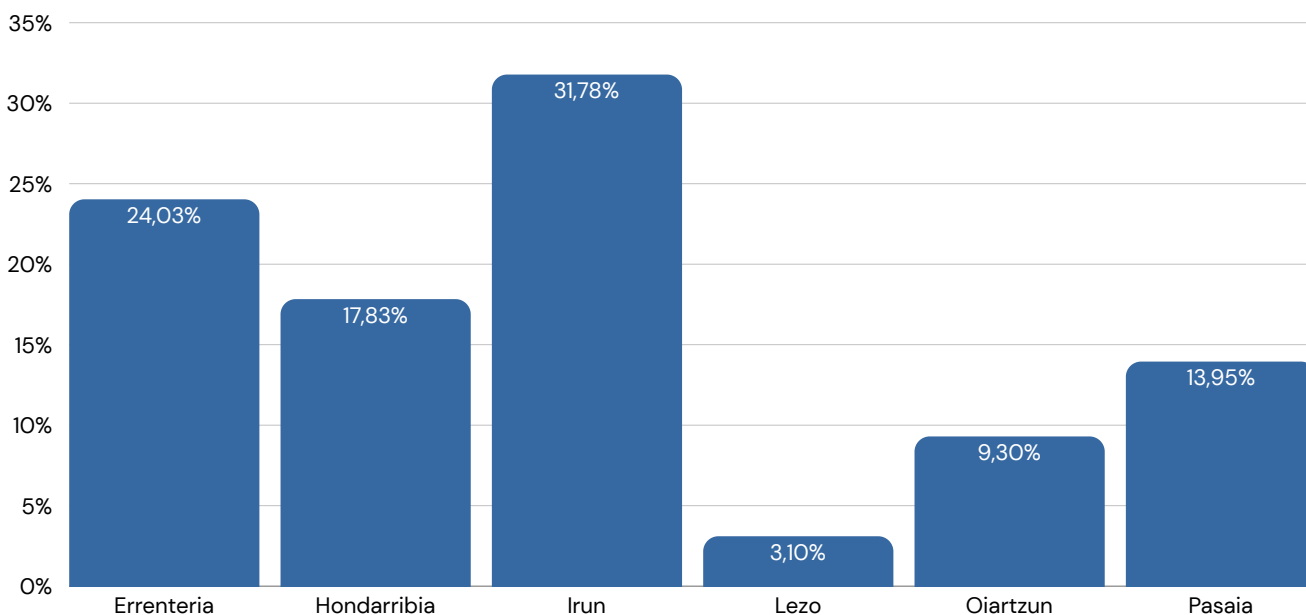
- **Udalerrria:** Parte-hartzaile gehienak Irun (%24,0) eta Errenteria (%17,8) udalerrietakoak dira; atzetik datoz Hondarribia (%13,9), Oiartzun (%9,3), eta Pasaia (%6,2).
- **Generoa:** Emakumeen parte-hartzea nagusi izan da (%80,8), gizonena baino askoz handiagoa (%18,0); %1,3k ez du erantzun.
- **Lan-egoera:** Inkestatuen %68,8 lanean ari da; erretiratuak %14,1 dira, "beste" egoera batean daudenak %6,3, langabeak %6,3 eta ikasleak %4,7.
- **Egoera ekonomikoa:** %42,9k adierazi du hilabete amaierara arazorik gabe iristen dela; %32,7k oso justu iristen dela murrizketak eginda; %4k ez dela iristen; beste %12,2k oso erraz iristen dela; eta %8k ez du erantzun.
- **Ikasketa maila:** Parte-hartzaileen ehuneko handiena Lanbide Heziketa dutenek (%33) eta gradu edo lizentziadunek (%33) osatzen dute; masterra dutenak %15 dira.
- **Adin tartea:** Talde nagusia 46–55 urtekoena da (%28), eta hurrengo handiena 56–65 urtekoena da (%25).

Inkestan parte hartu dutenen artean, Irun eta Errenteria nabarmendu dira jatorriaren arabera. Emakumeek osatzen dute gehiengo nabarmena, eta parte-hartzaile gehienak lanean ari dira, nahiz eta erretiratu, langabe eta bestelako egoeretan dauden pertsonak ere badauden. Egoera ekonomikoari dagokionez, gehienek adierazi dute hilabete amaierara arazorik gabe edo justu iristen direla, murrizketak eginda. Hezkuntza mailari dagokionez, parte-hartzaile gehienek Lanbide Heziketa edo unibertsitate-ikasketak dituzte. Parte-hartzaileen adinari dagokionez, nagusiak 46 eta 55 urte bitartekoak dira, eta ondoren 56 eta 65 urte bitartekoek osatzen dute talde nabarmenena.

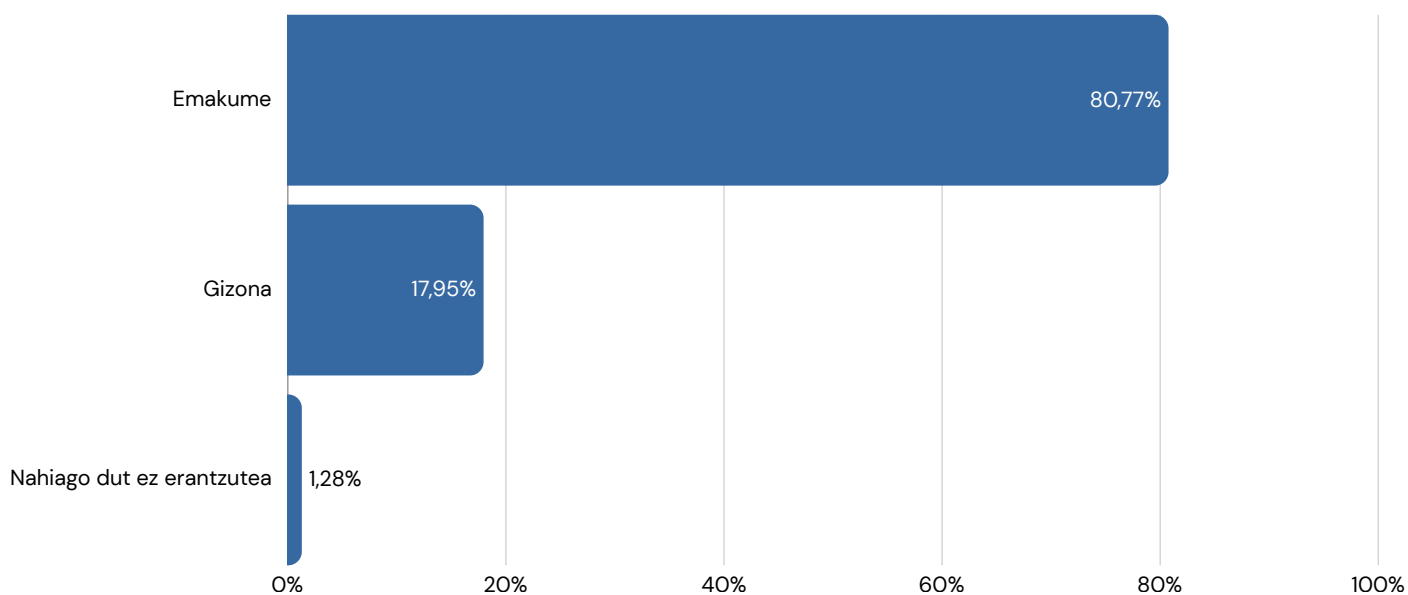


3.2.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA

UDALERRIAREN ARABERAKO BANAKETA

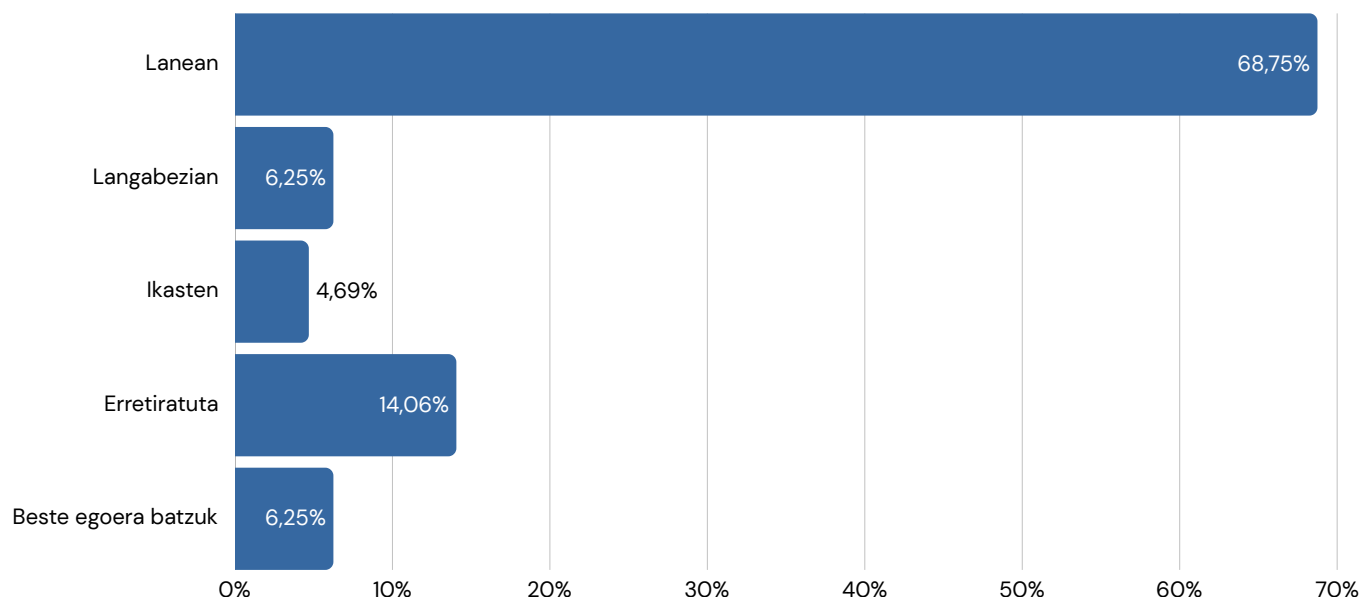


GENEROAREN ARABERAKO BANAKETA

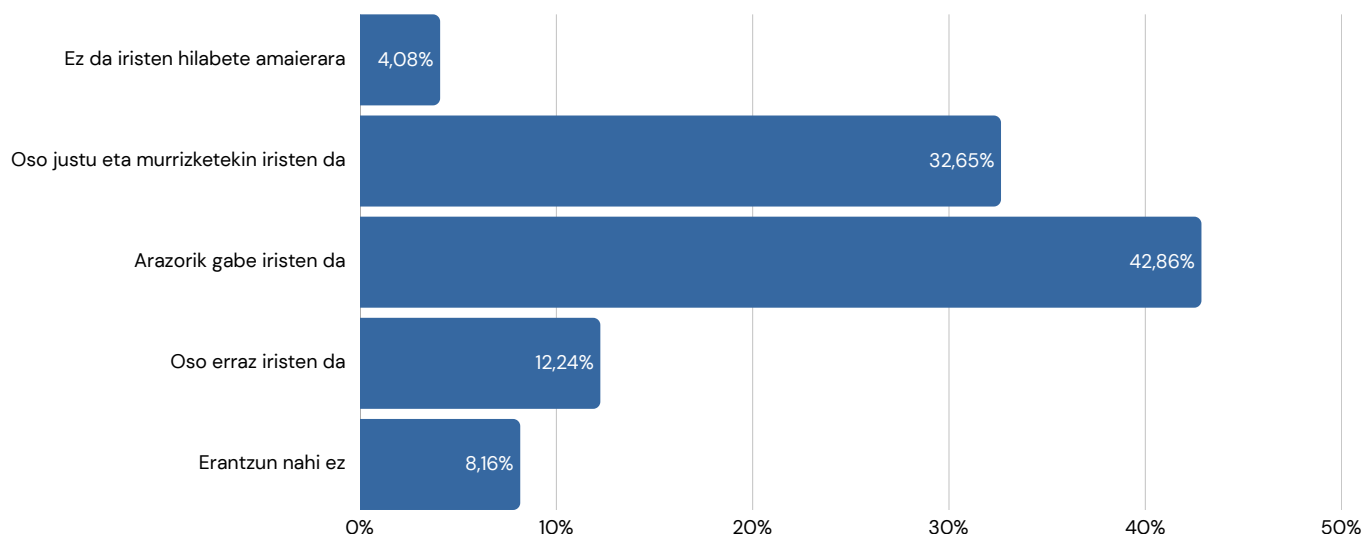




LAN-EGOERAREN ARABERAKO BANAKETA

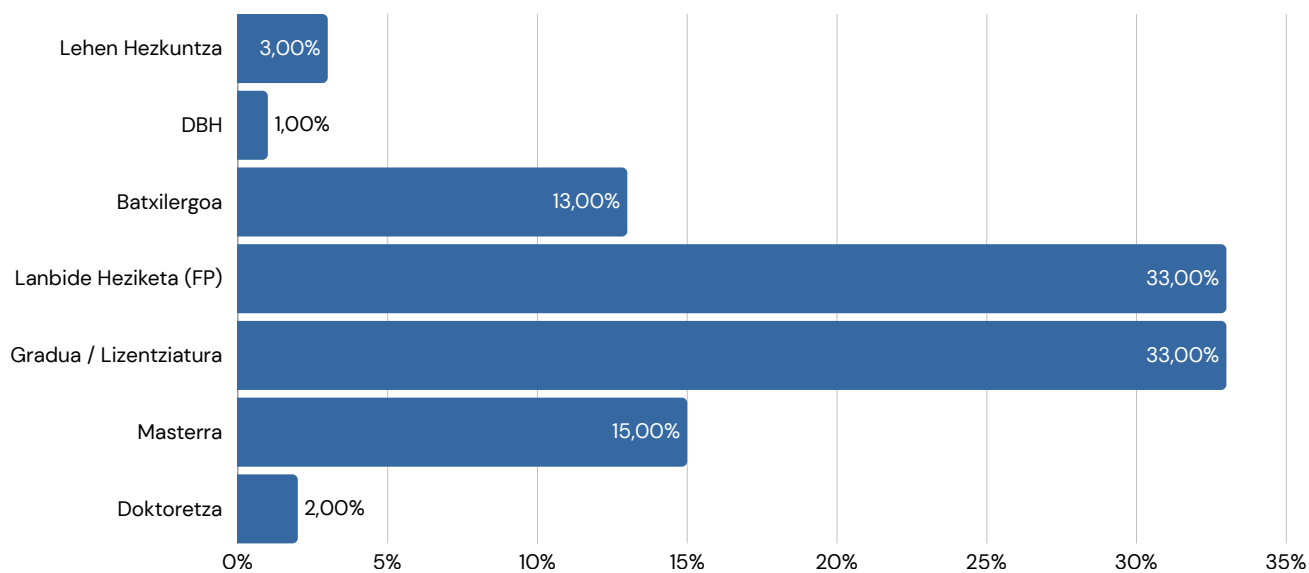


EGOERA EKONIMIKOAREN ARABERAKO BANAKETA

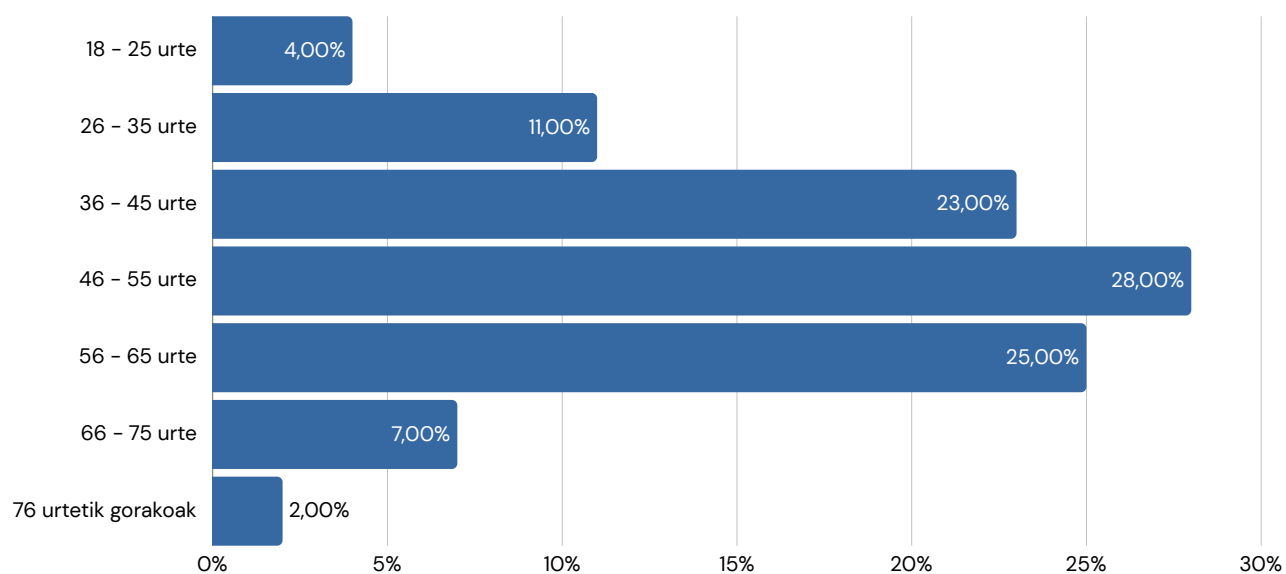




IKASKETA MAILAREN ARABERAKO BANAKETA



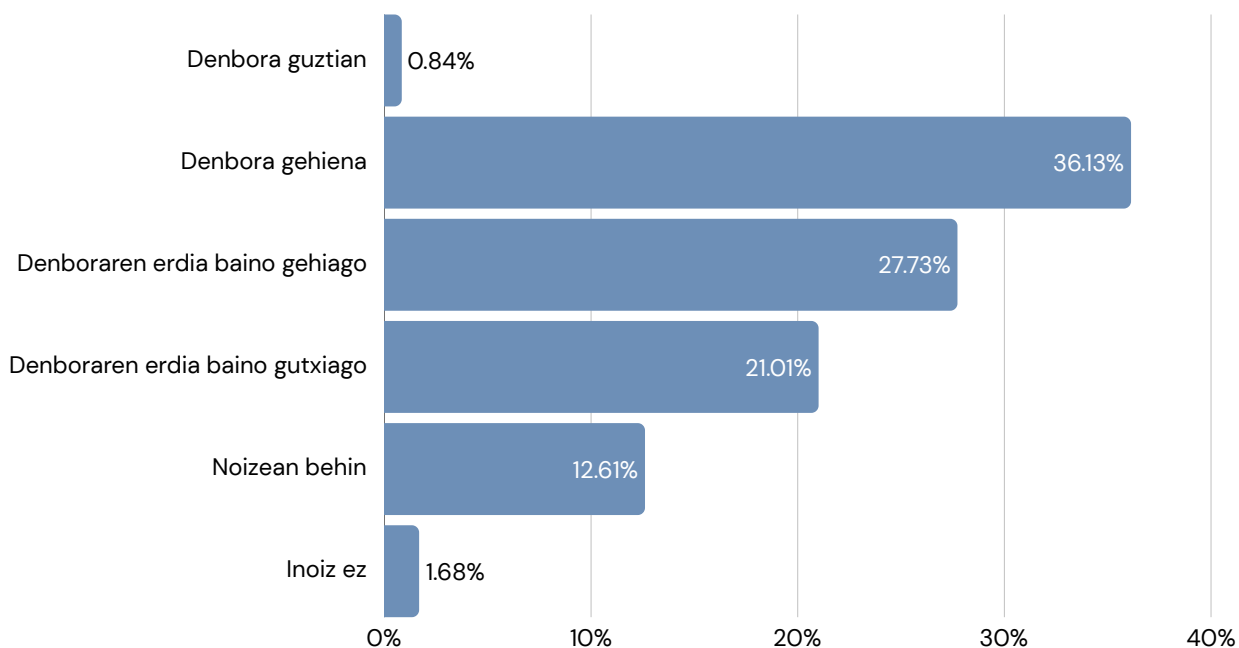
ADIN-TARTEAREN ARABERAKO BANAKETA



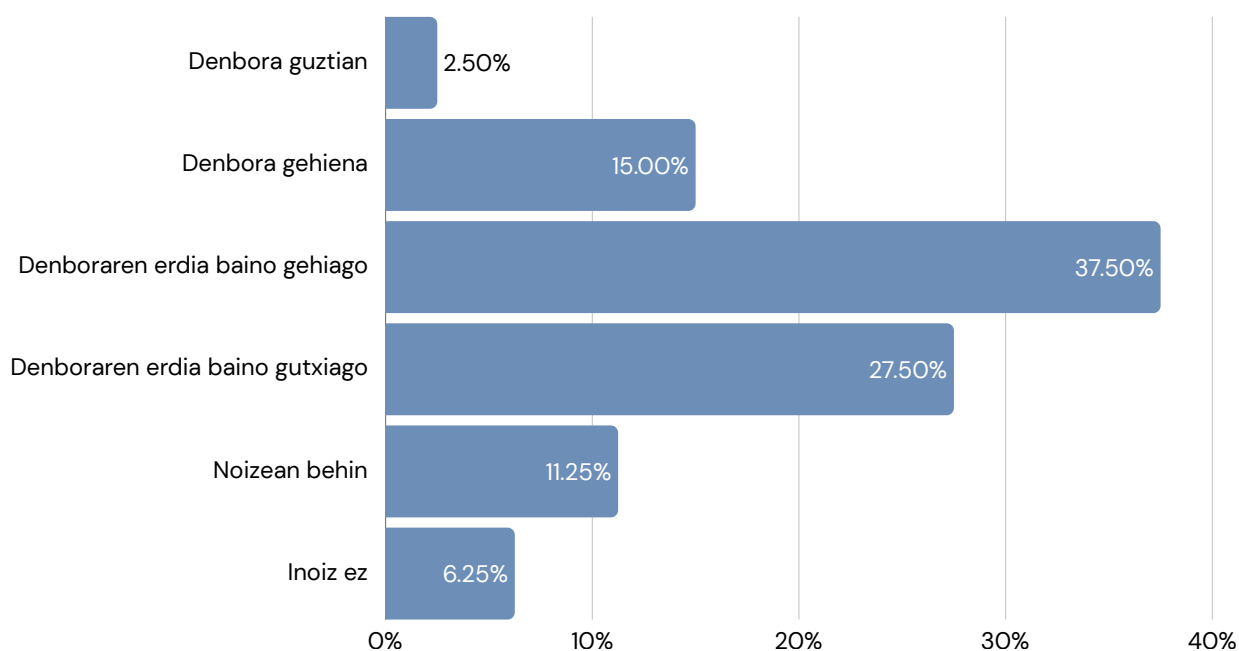


3.2.2 ONGIZATE EMOZIONALA

ALAI ETA UMORE ONEAN SENTITU NAIZ

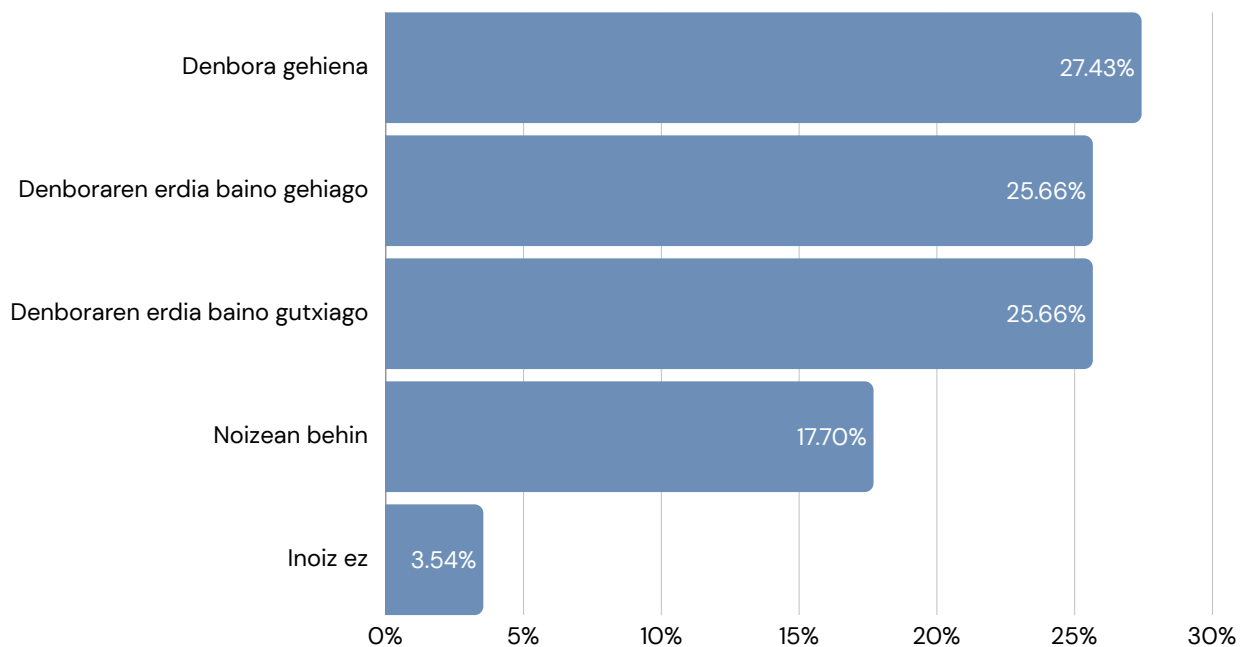


LASAI ETA ERLAXATUTA SENTITU NAIZ

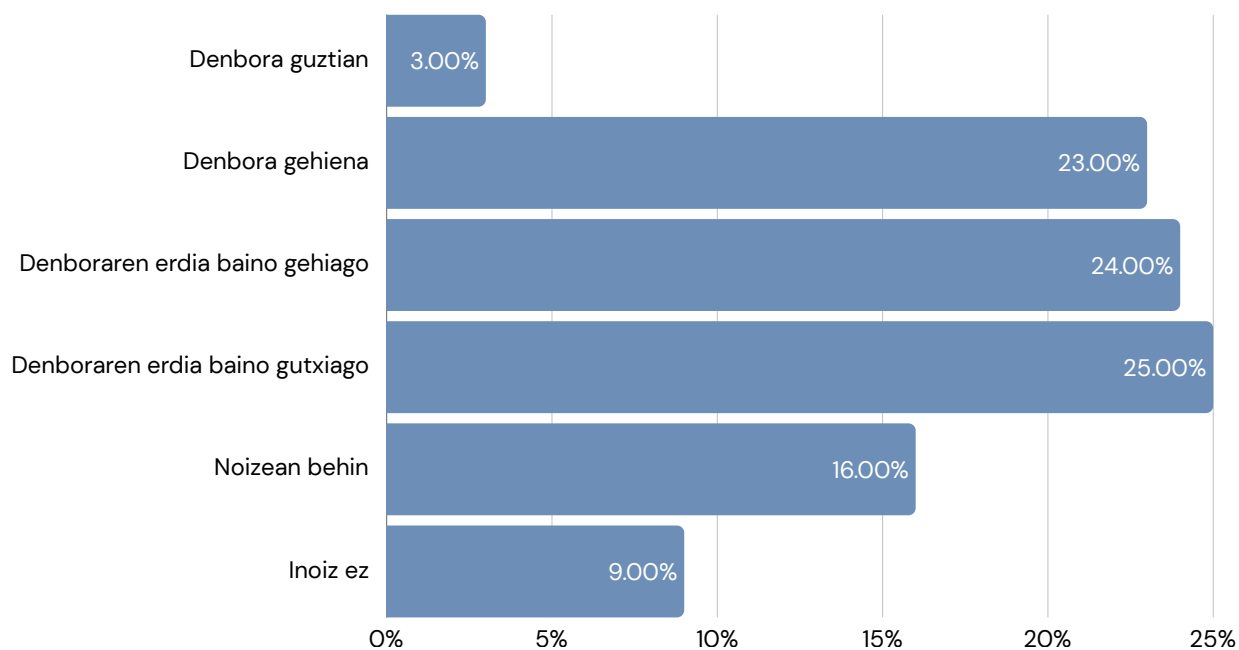




AKTIBO ETA KEMENTSU SENTITU NAIZ

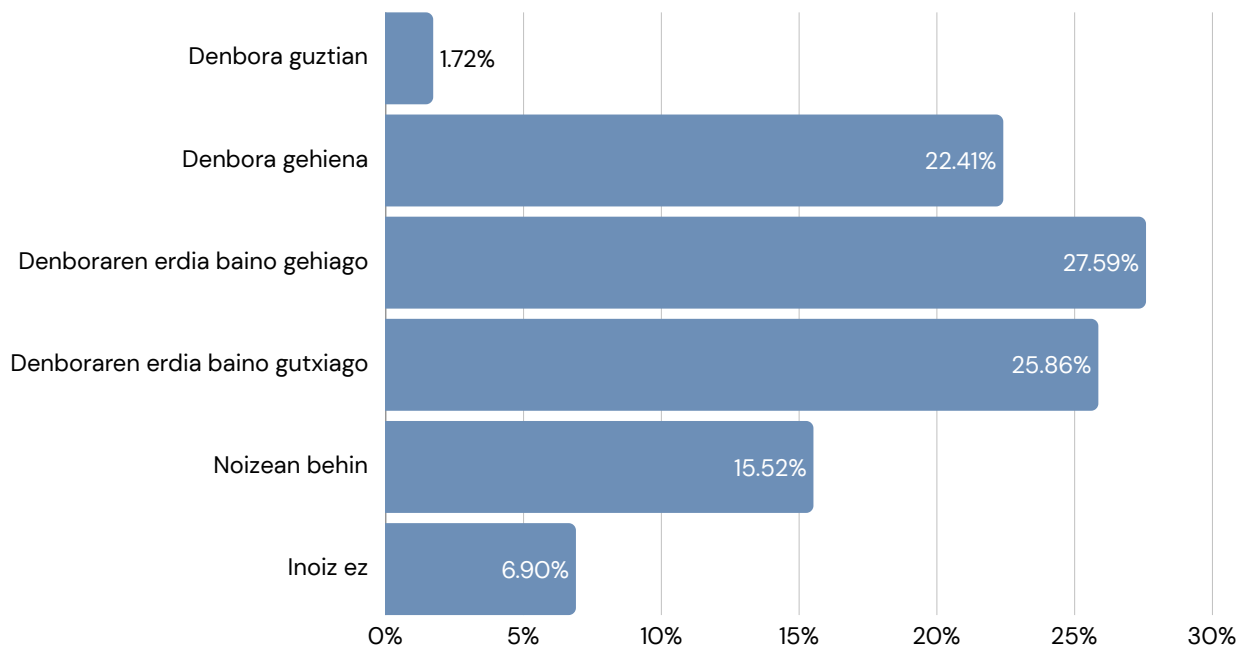


FRESKO ETA DESKANTSATUTA ESNATU NAIZ





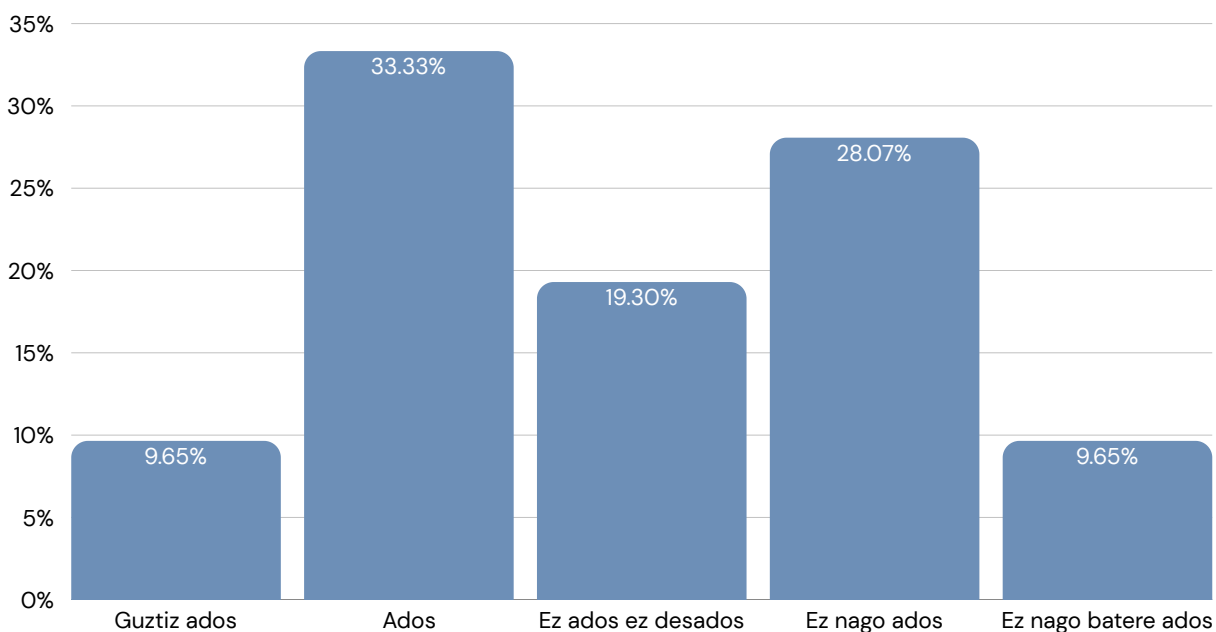
NIRE EGUNEROKO BIZITZA GAUZA INTERESGARRIZ BETETA EGON DA



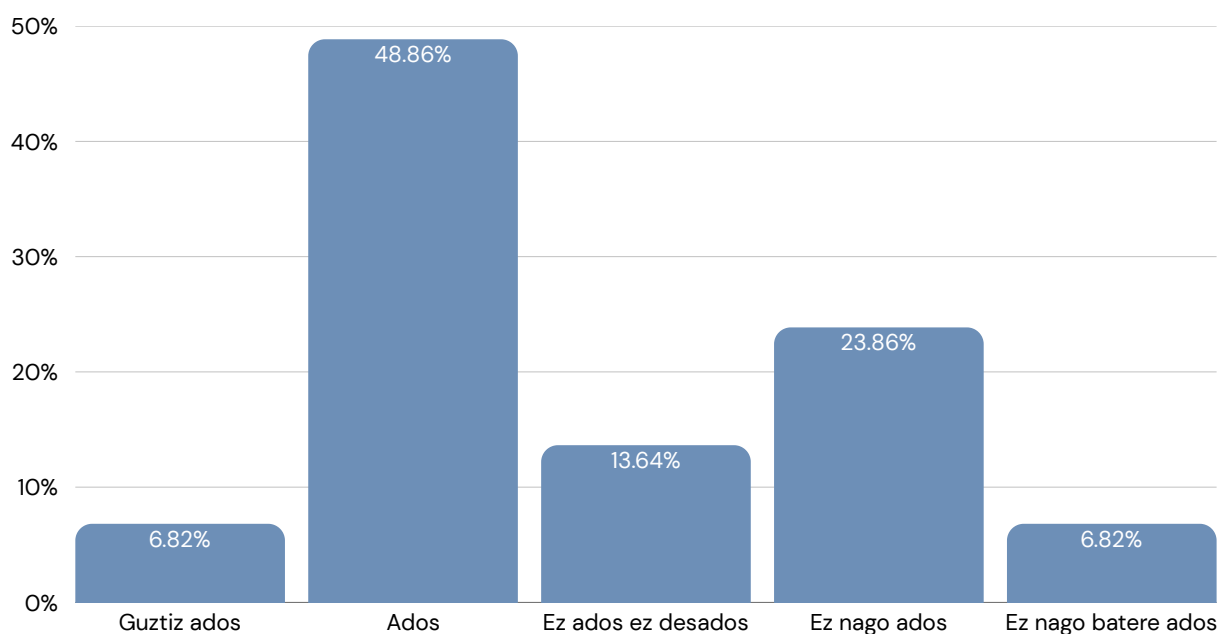


3.2.3 OHITURAK/BIZIMODUAK

NIRE LOAREN KALITATEA ONA DELA USTE DUT

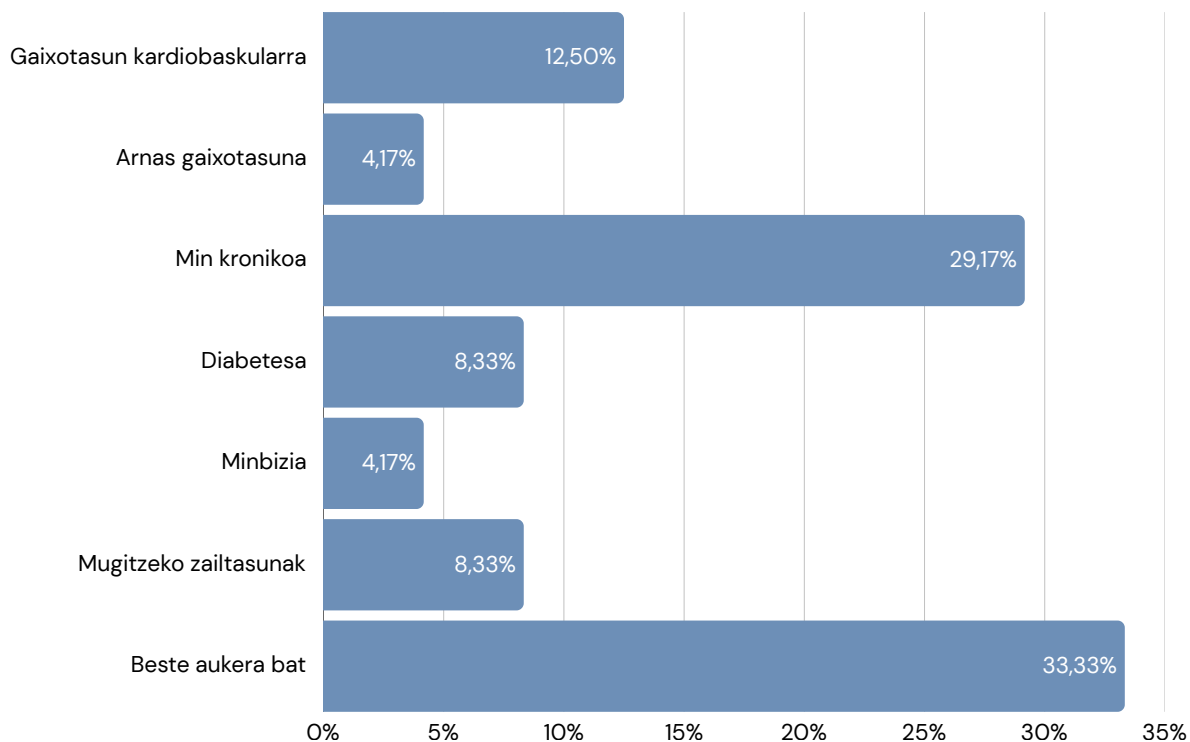


NIRE OSASUN FISIKOA ONA DELA USTE DUT





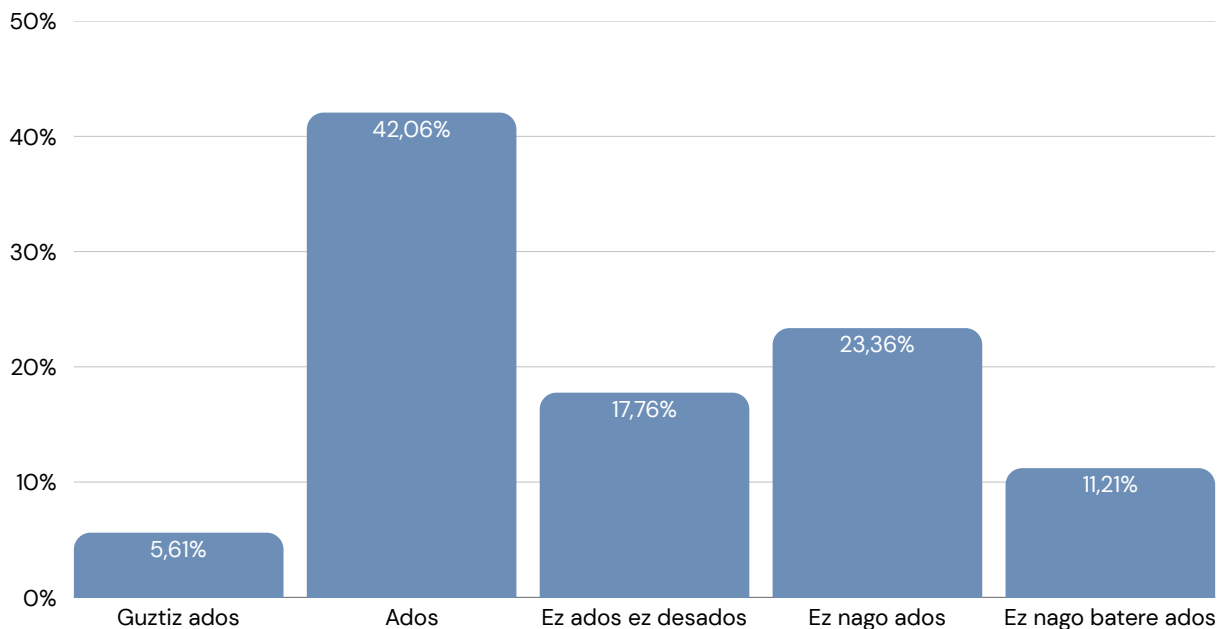
AURREKO GALDERAREKIN ADOS EZ ZAUELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI ARRAZOIA(K) (BAT EDO BATZUK):



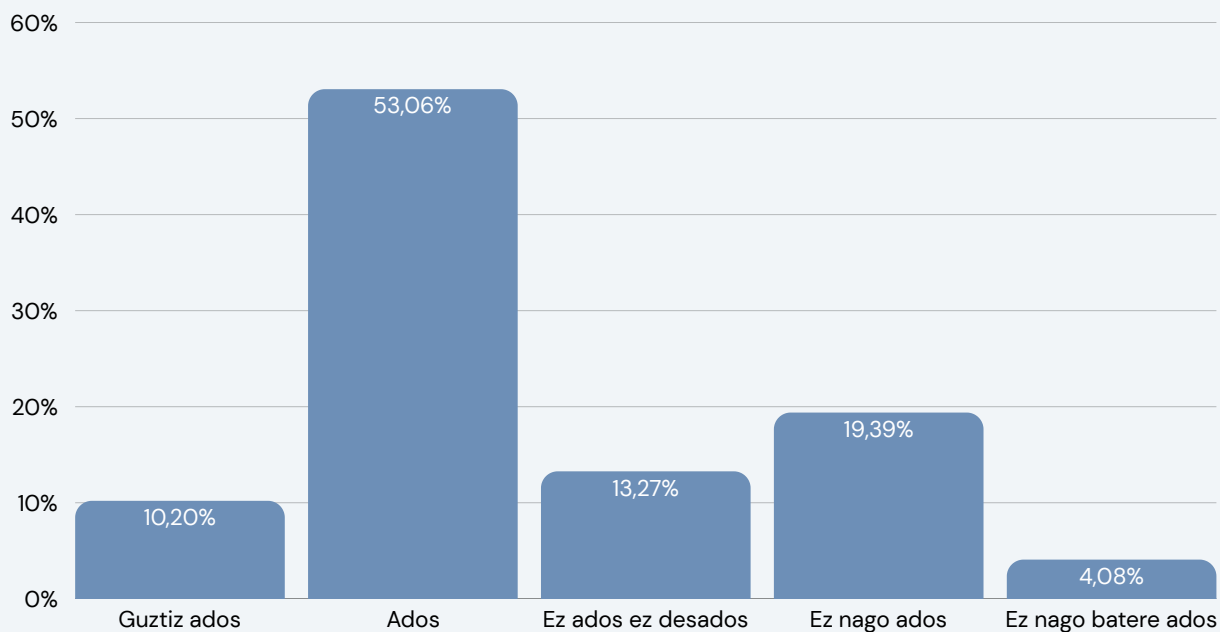
Kategoria	Aipatutako Arazoak
 Osasun mentala eta emozionala	- Depresioa - Lo egiteko zailtasunak
 Jarduera fisiko faltaren ondorioak	- Kirolik ez egitea
 Arazo fisikoak eta metabolikoak	-Pisu igoera, Tendoia hautsita, errekupeazioan Arazo muskularrak



EGITEN DUDAN ARIKETA FISIkoa EGOKIA DELA USTE DUT

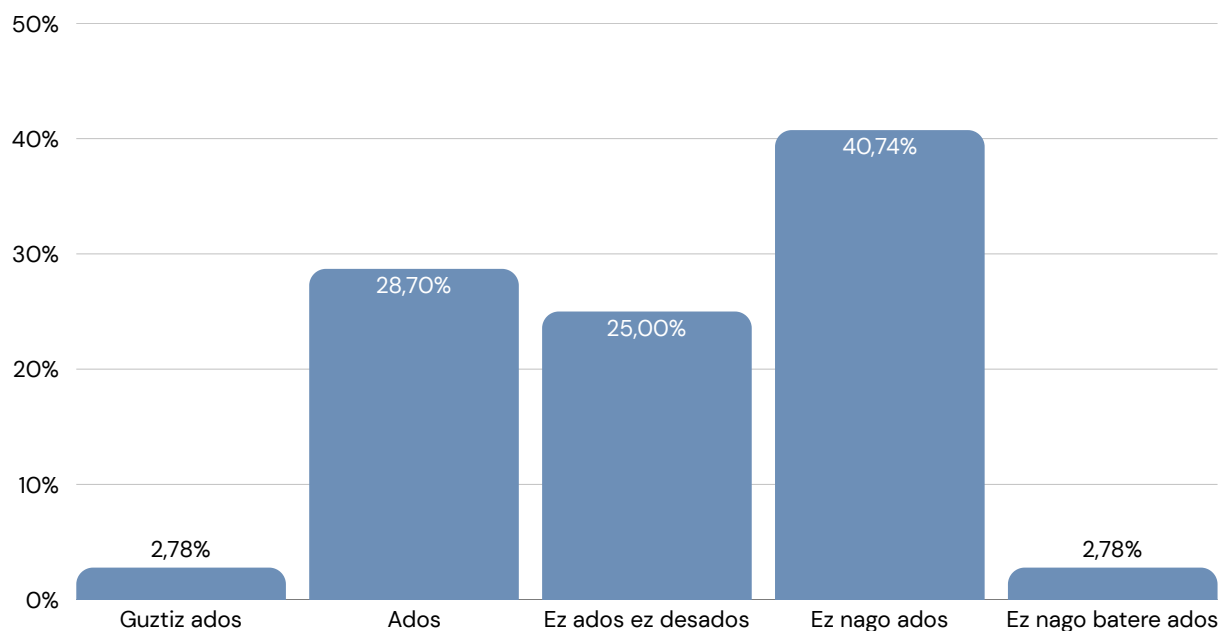


NIRE ELIKADURA-OHITURAK EGOKIAK DIRELA USTE DUT

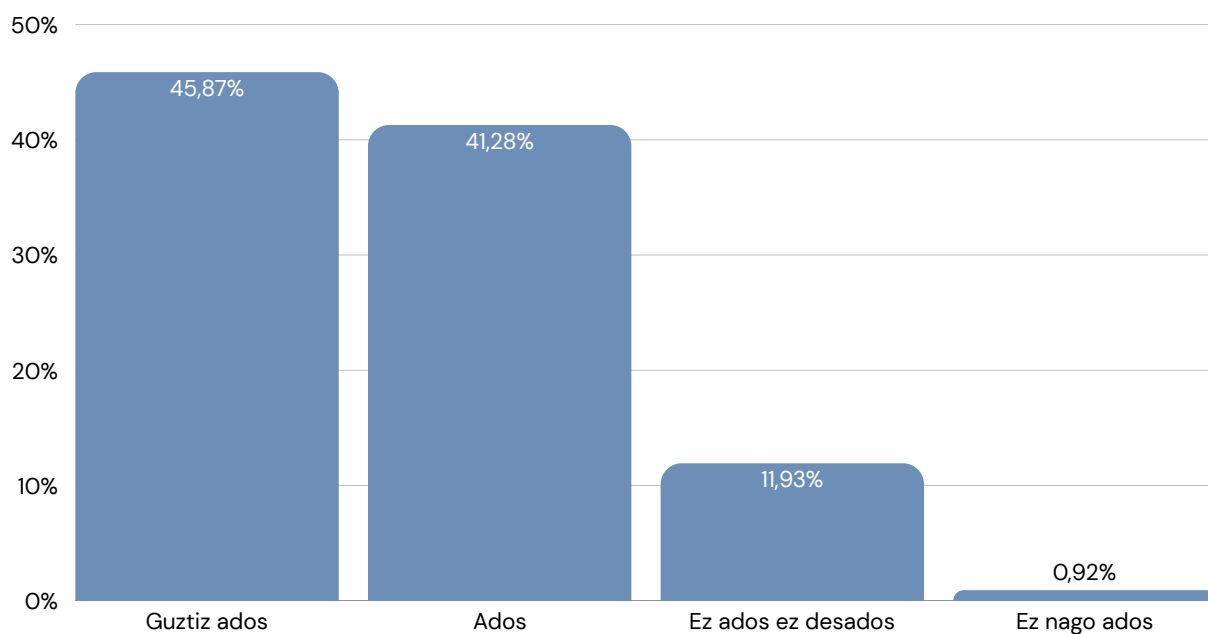




PANTAILAK BEHAR BEZALA ERABILTZEN DITUDALA USTE DUT



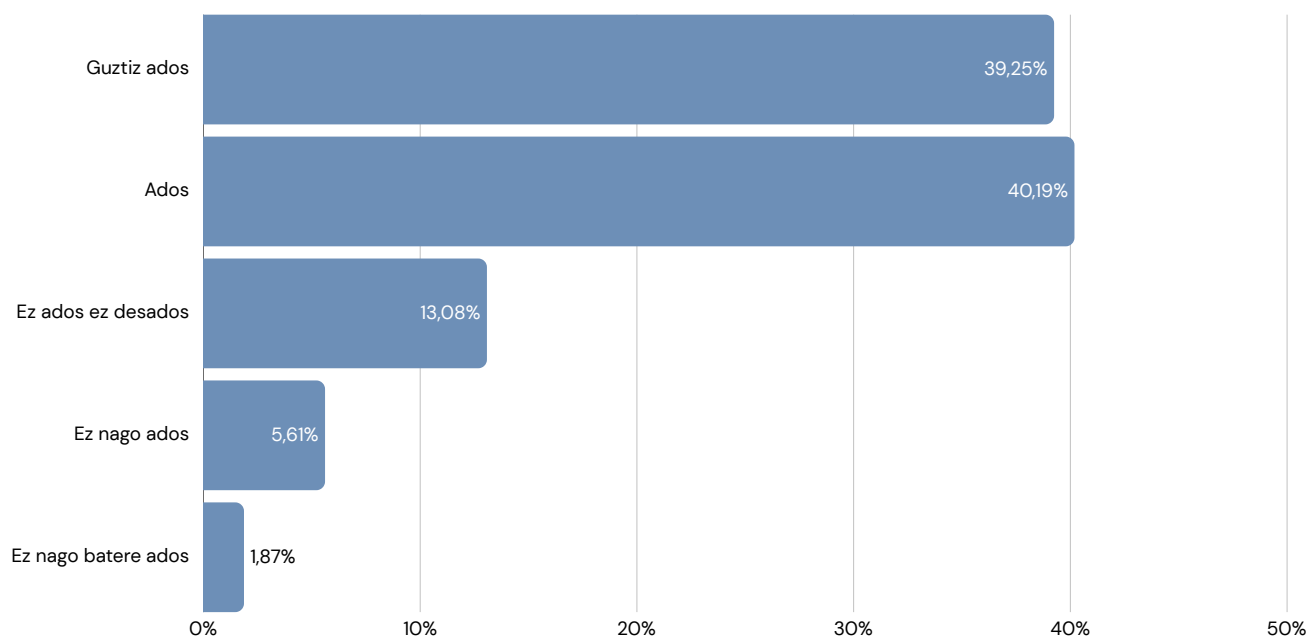
SUBSTANTZIEN (ALKOHOLA EDO BESTE DROGA BATZUK) ERABILERA ARDURATSUA EGITEN DUDALA USTE DUT



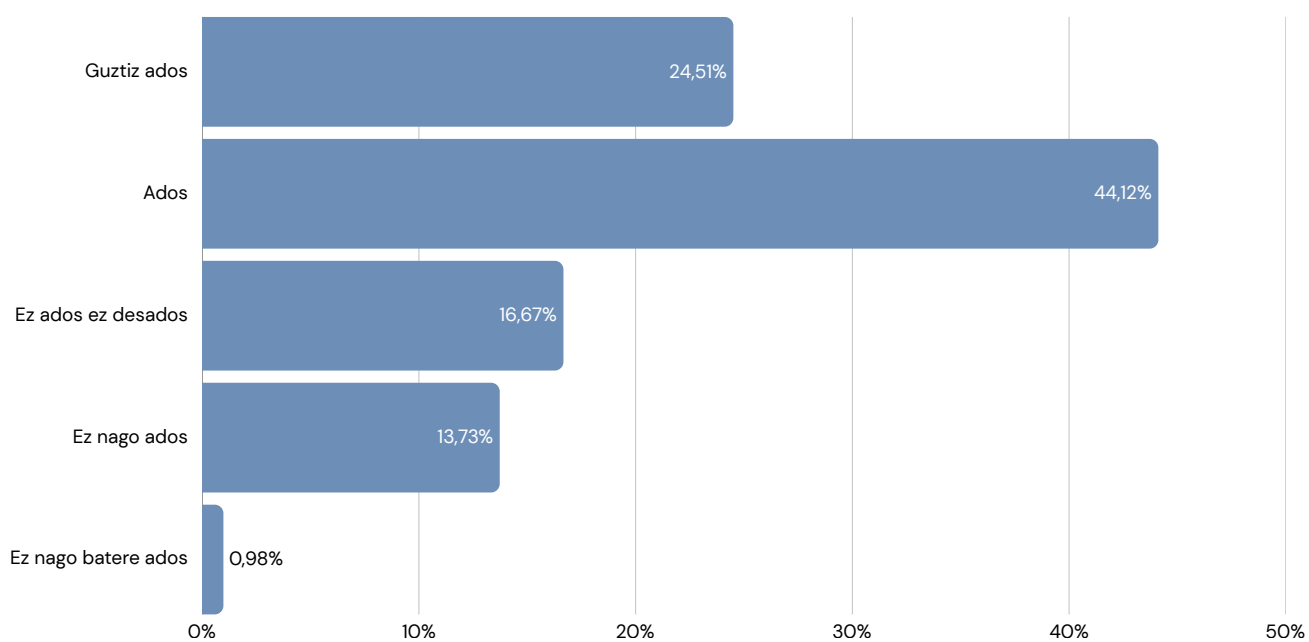


3.2.4 FAKTORE ERLAZIONAL-SOZIALAK

USTE DUT BADUDALA GIZARTE-LAGUNTZAKO SARE EGOKI BAT (FAMILIA, LAGUNAK...), BEHAR IZANEZ GERO HARA JO AHAL IZATEKO

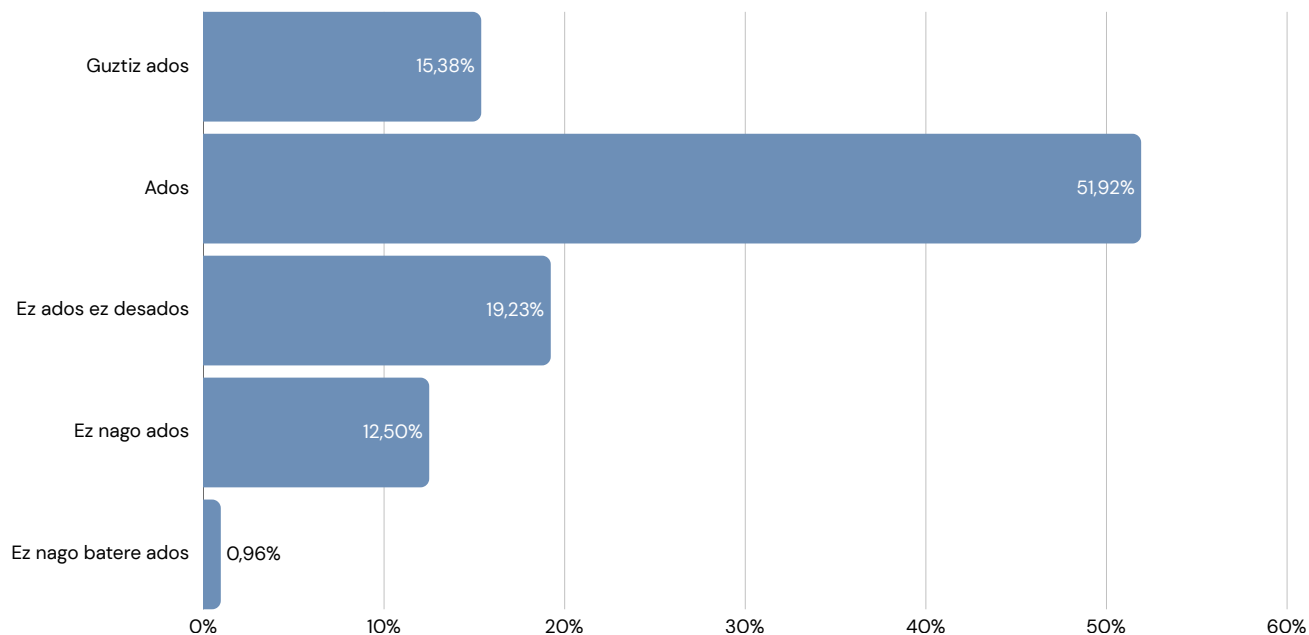


TALDE EDO KOMUNITATE BATEKO KIDE SENTITZEN NAIZ

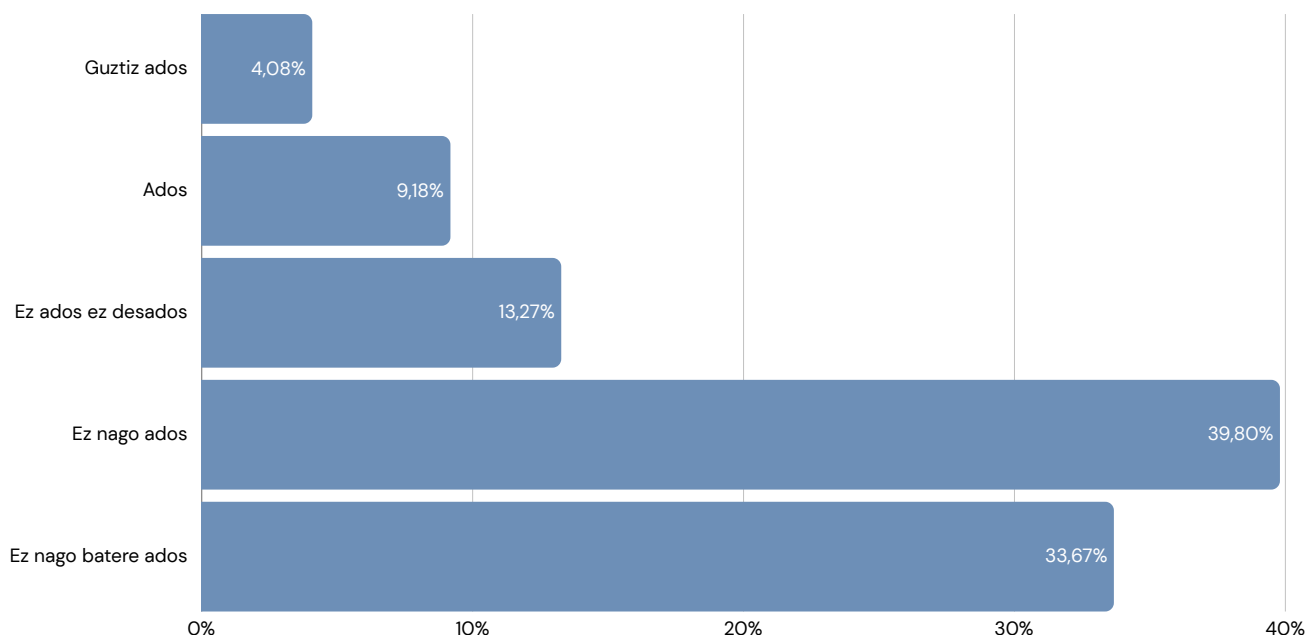




NIRE FAMILIAREN BARRUKO FUNTZIONAMENDUA ETA HARREMANAK EGOKIAK DIRELA USTE DUT

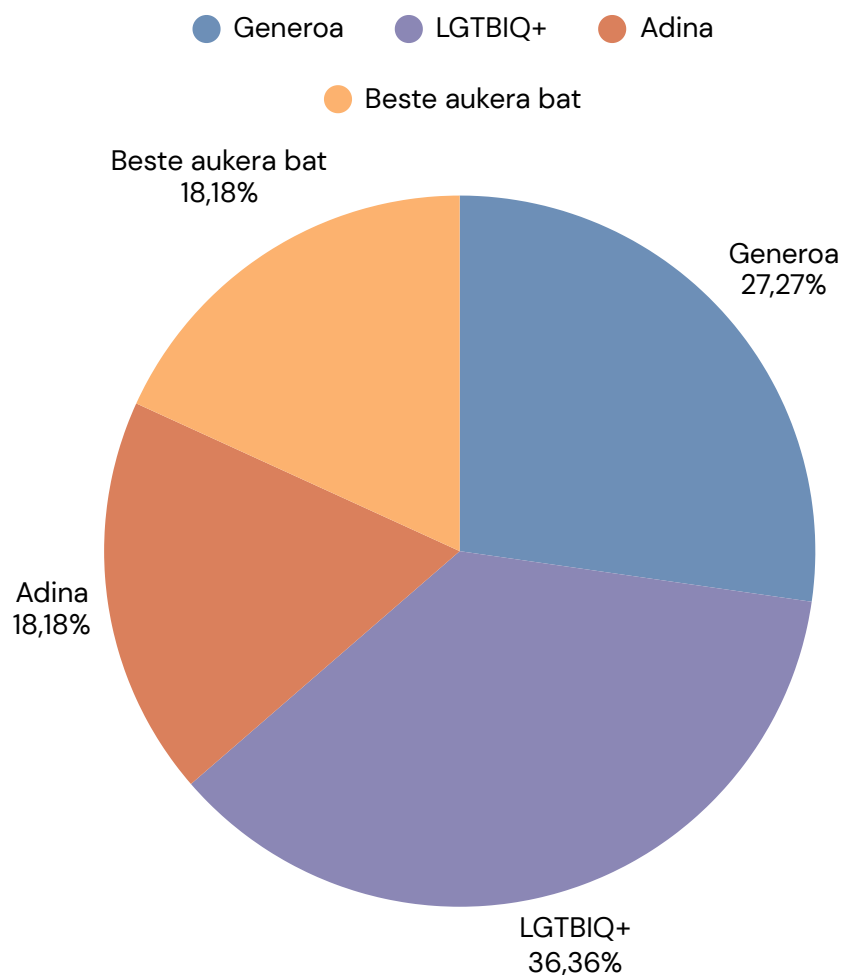


DISKRIMINATUTA SENTITZEN NAIZ TALDE AHUL BATEKO KIDE IZATEAGATIK





AURREKO GALDERAREKIN ADOS ZAUDELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI ZEIN TALDERENGATIK SENTITZEN ZAREN DISKRIMINATUTA:



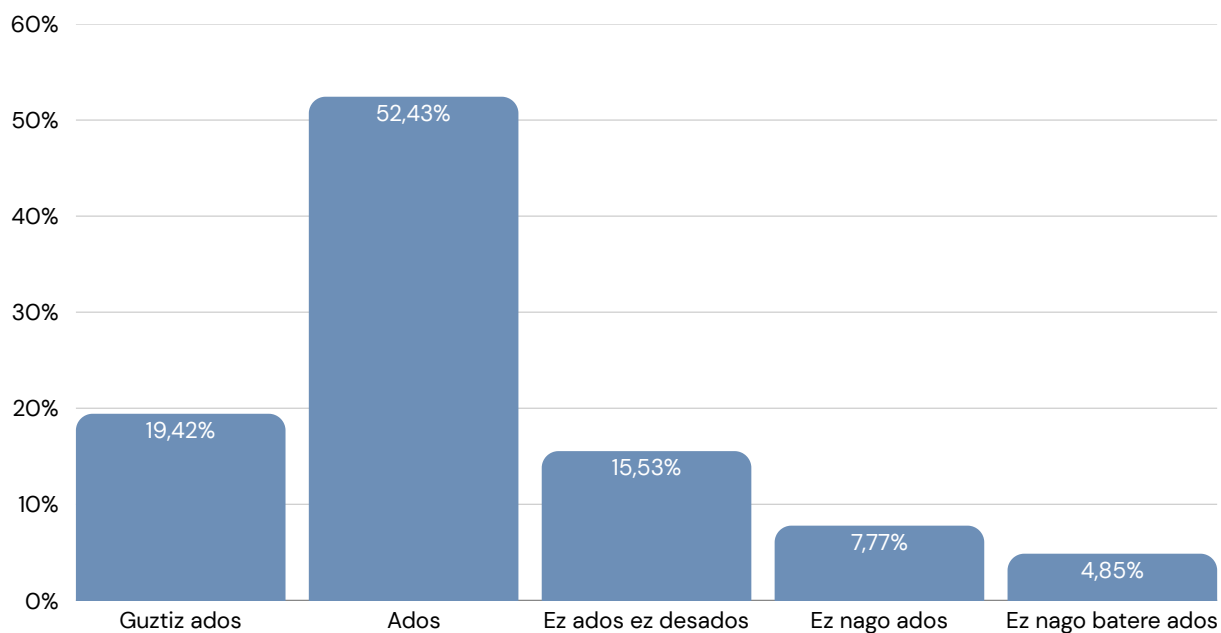
BESTE BAT:

- Ardi Beltrán naizelako
- Problemas familiares y económicos

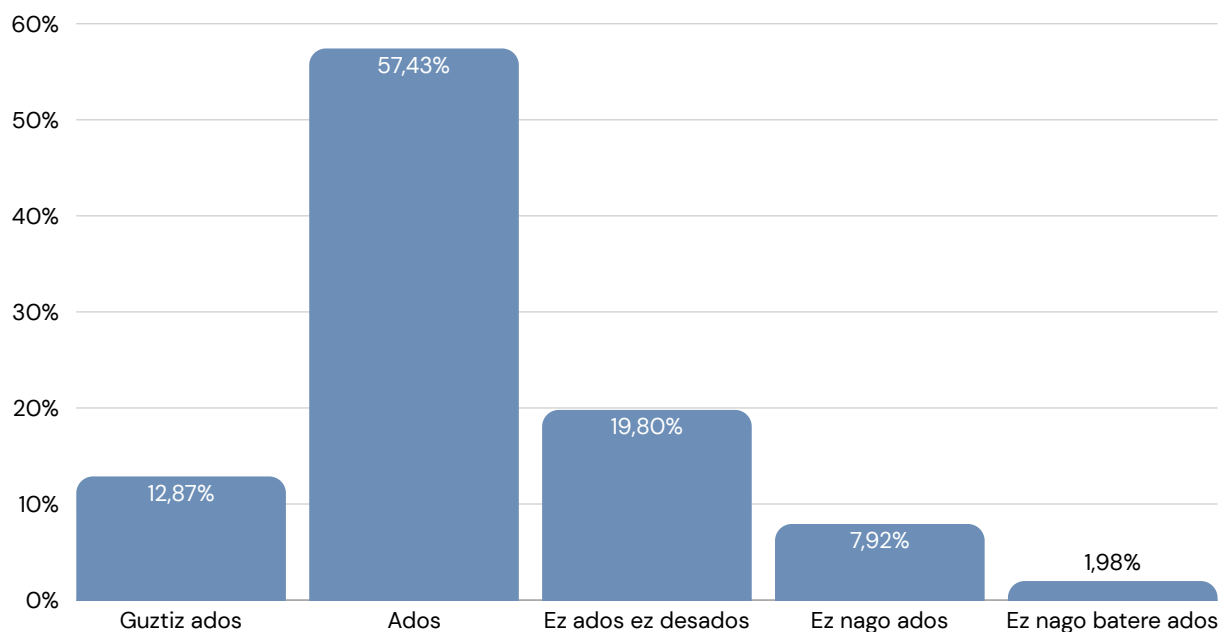


3.2.5 AUTOPERTZEPZIOA

GUSTURA NAGO NIRE ERRENDIMENDU AKADEMIKOAREKIN/LAN-ERRENDIMENDUAREKIN

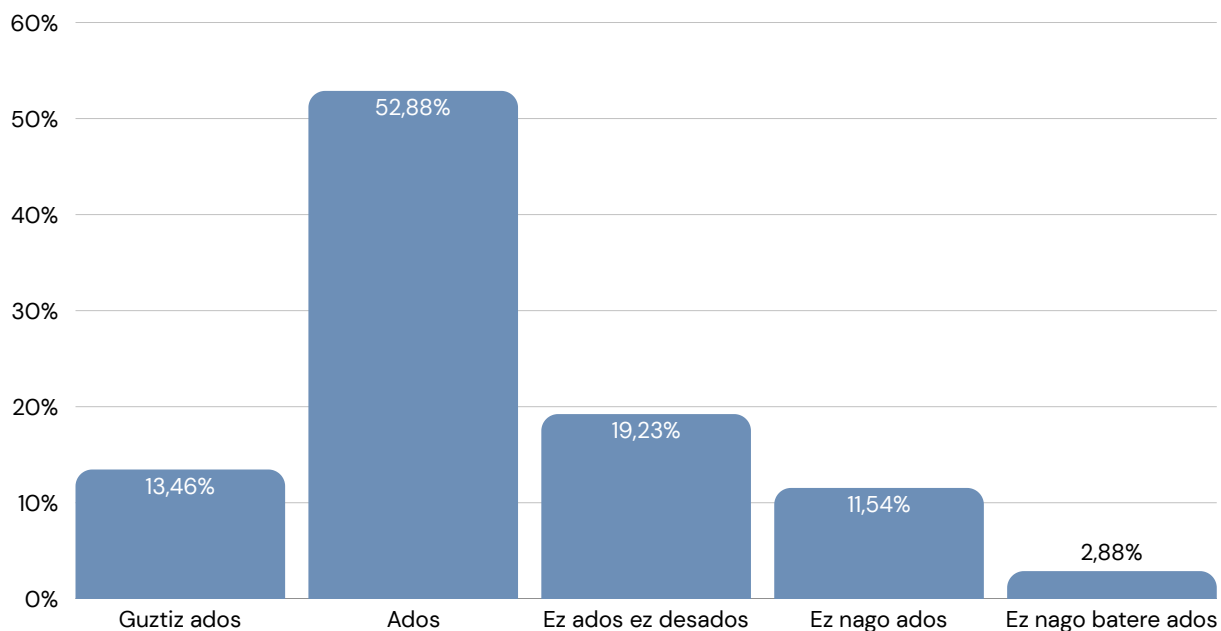


GUSTATZEN ZAIT NOLAKOA NAIZEN

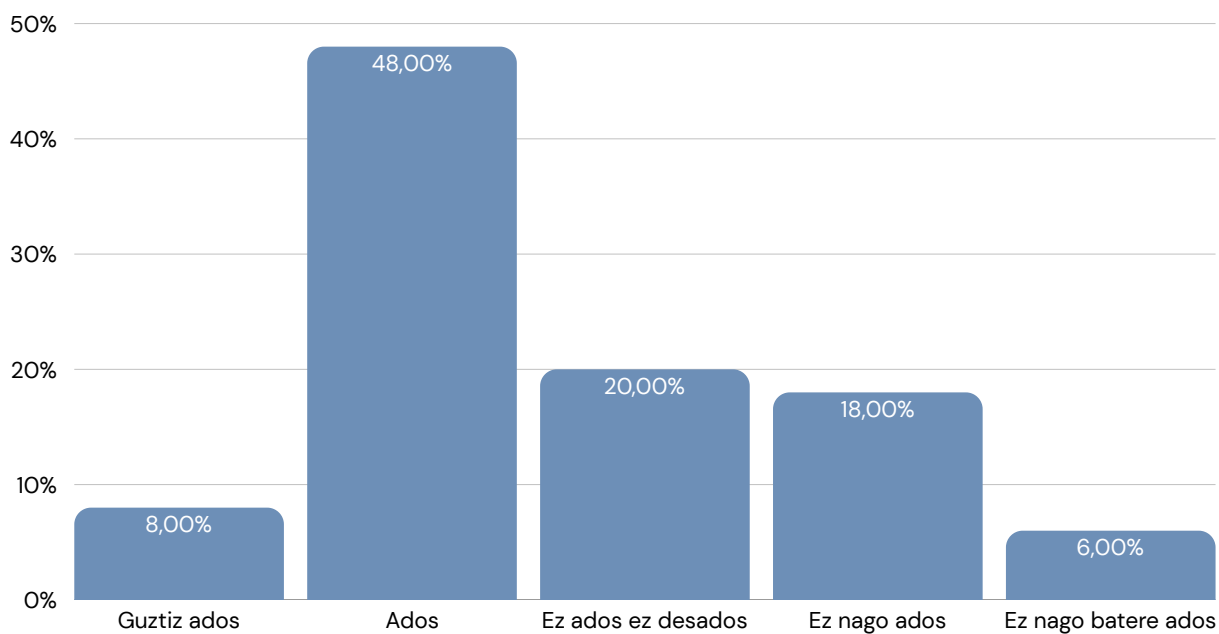




EGUNEROKO ZAILTASUNEI/ERRONKEI MODU ERAGINKORREAN AURRE EGITEKO GAI SENTITZEN NAIZ



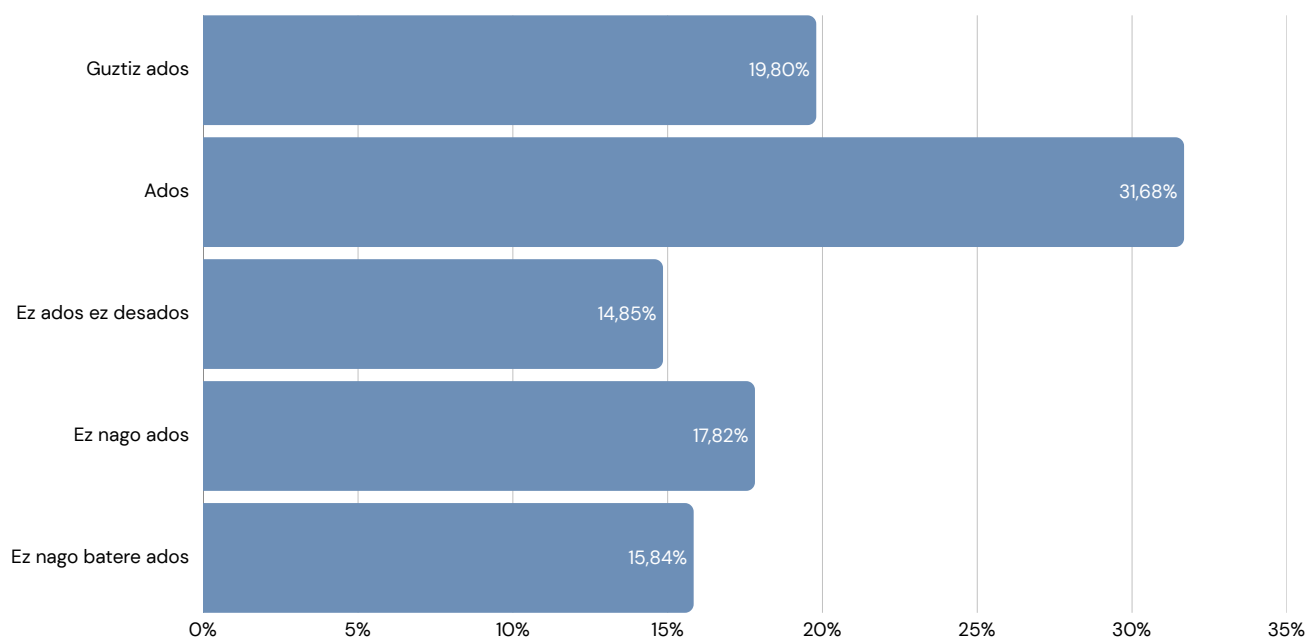
NIRE EGOERA EKONOMIKOA EGOKIA DELA USTE DUT



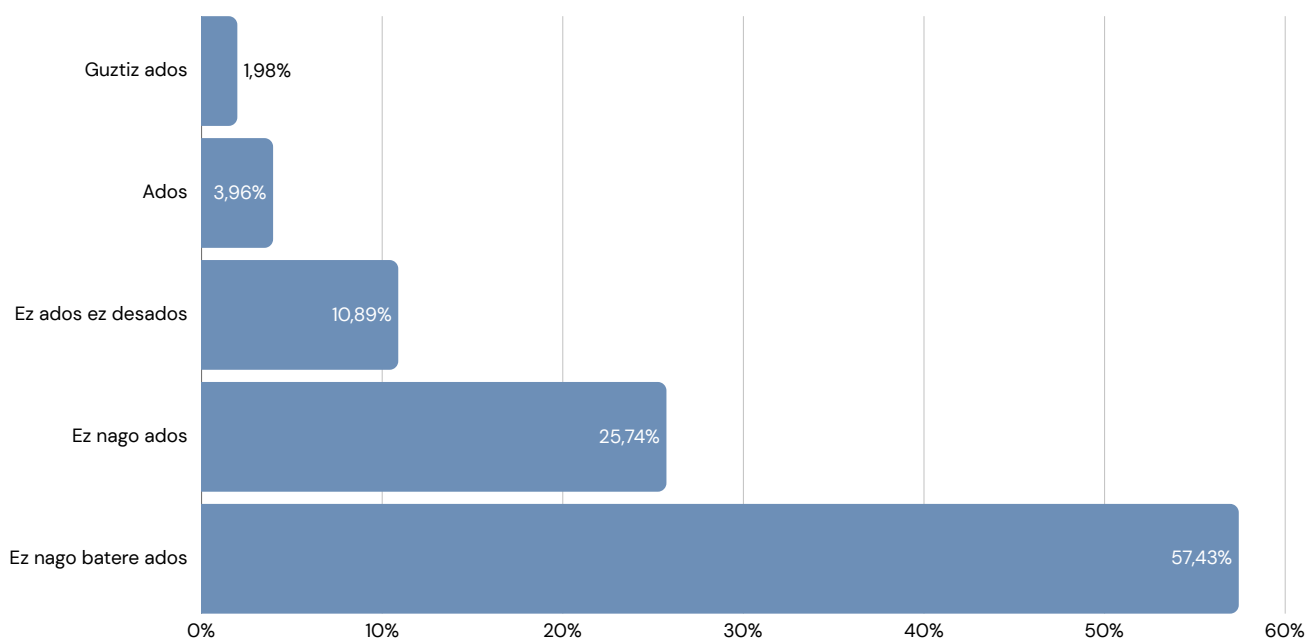


3.2.6 OSASUN MENTALA

EGOERA ESTRESAGARRI BAT EDO GEHIAGO BIZI IZAN DITUT (DIBORTZIOA, LANA GALTZEA, MAITATUA IZATEA GALTZEA...)

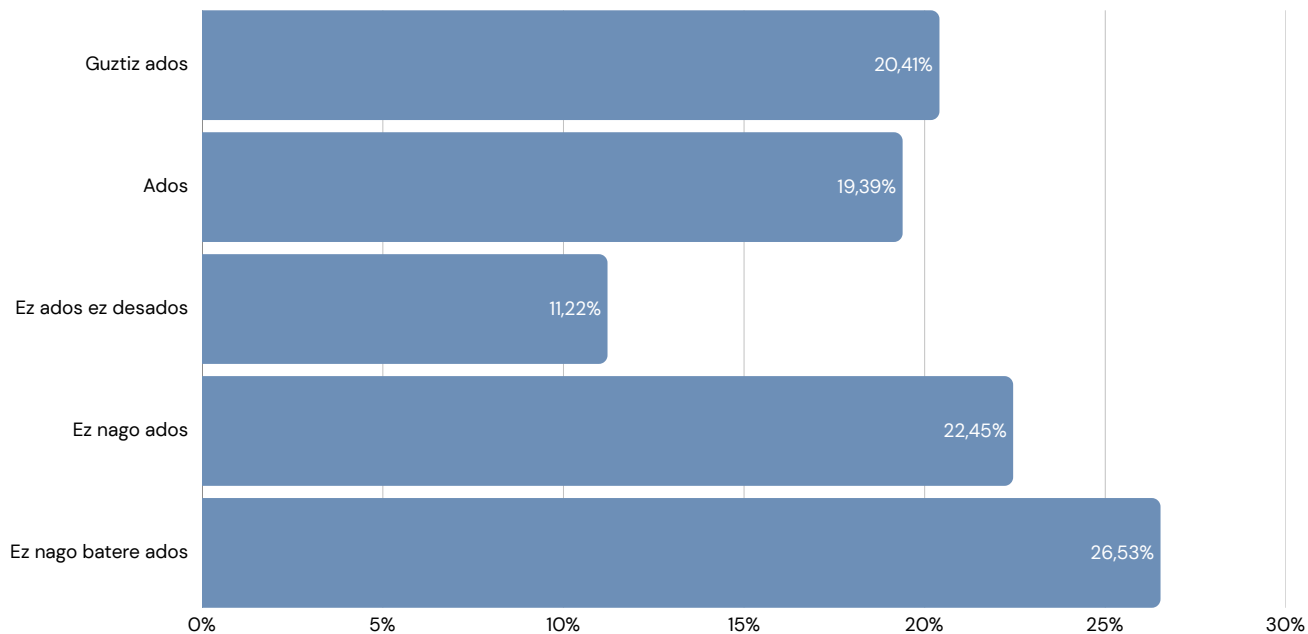


NEURE BURUARI MIN EGITEA PENTSATU DUT

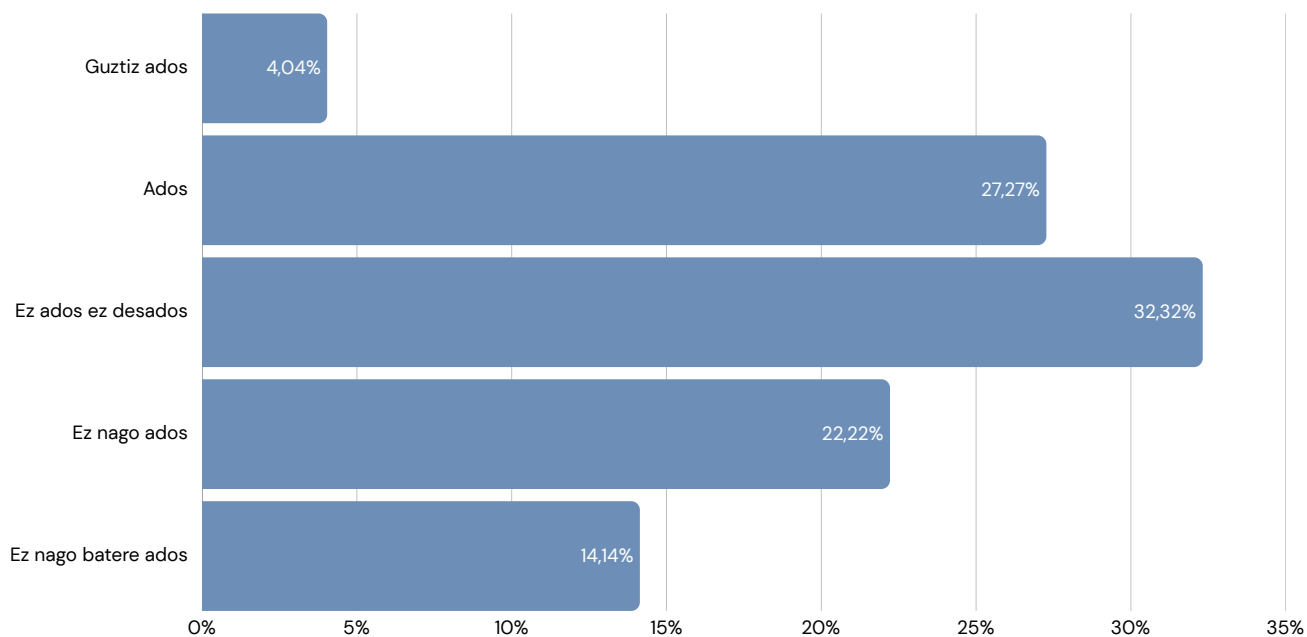




NIRE OSASUN MENTALA HOBETZEKO LAGUNTZA PROFESIONALA ESKATU DUT

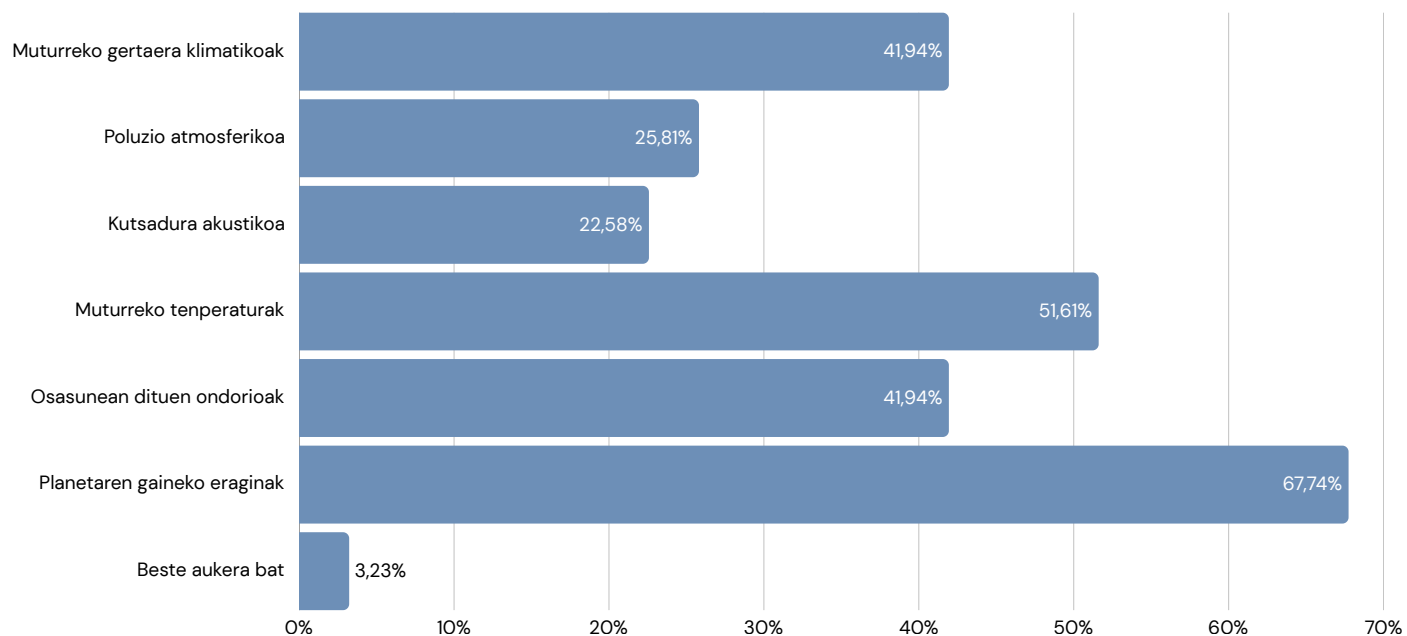


GEHIEGIZKO KEZKA SENTITZEN DUT KLIMA ALDAKETAREKIKO





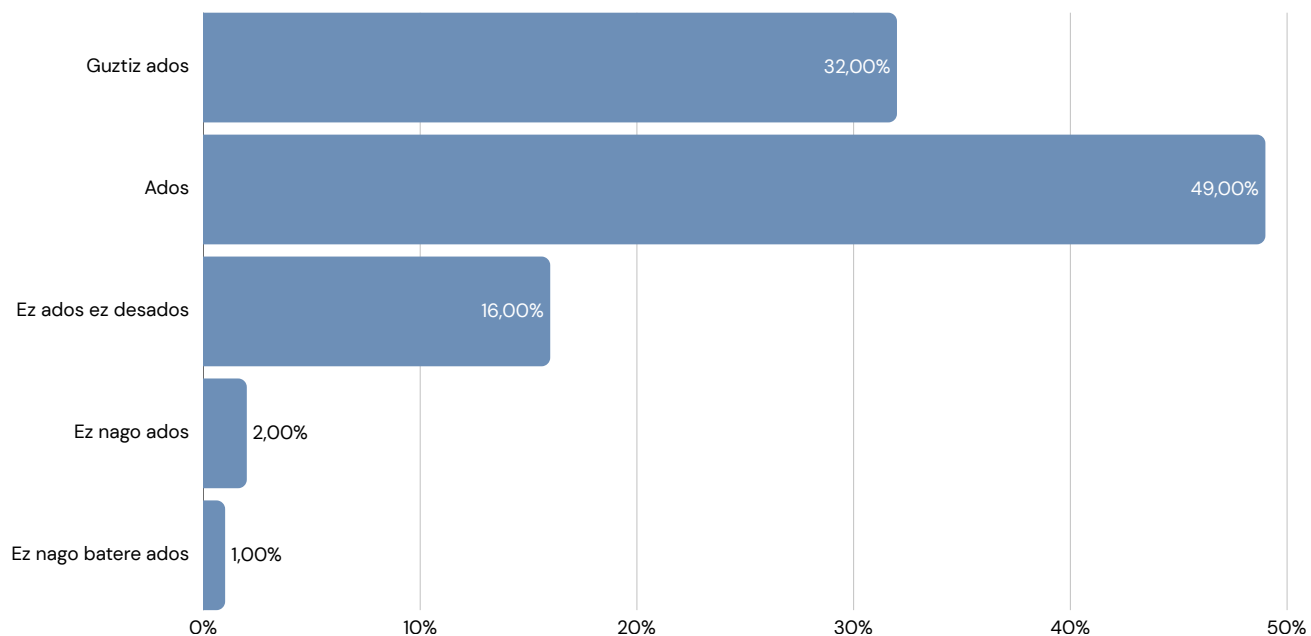
AURREKO ADIERAZPENAREKIN ADOS ZAUELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI KEZKAREN ARRAZOI NAGUSIA(K):



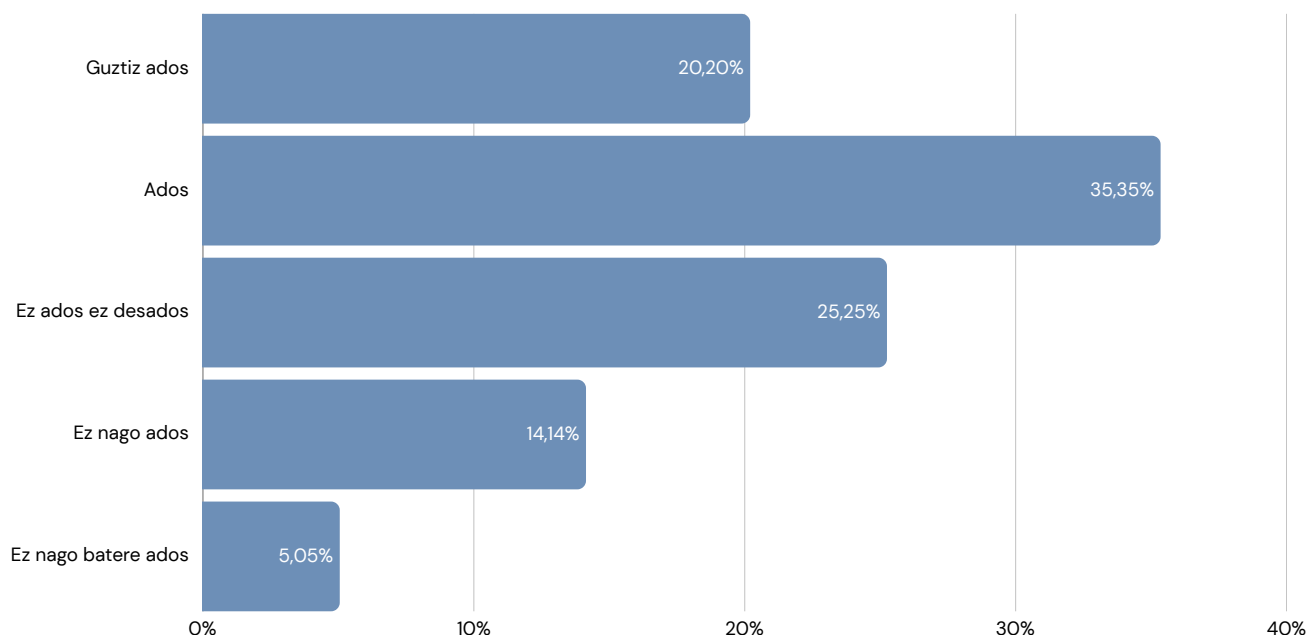


OROKORREAN...

NIRE BIZITZAK ZENTZUA DUELA USTE DUT

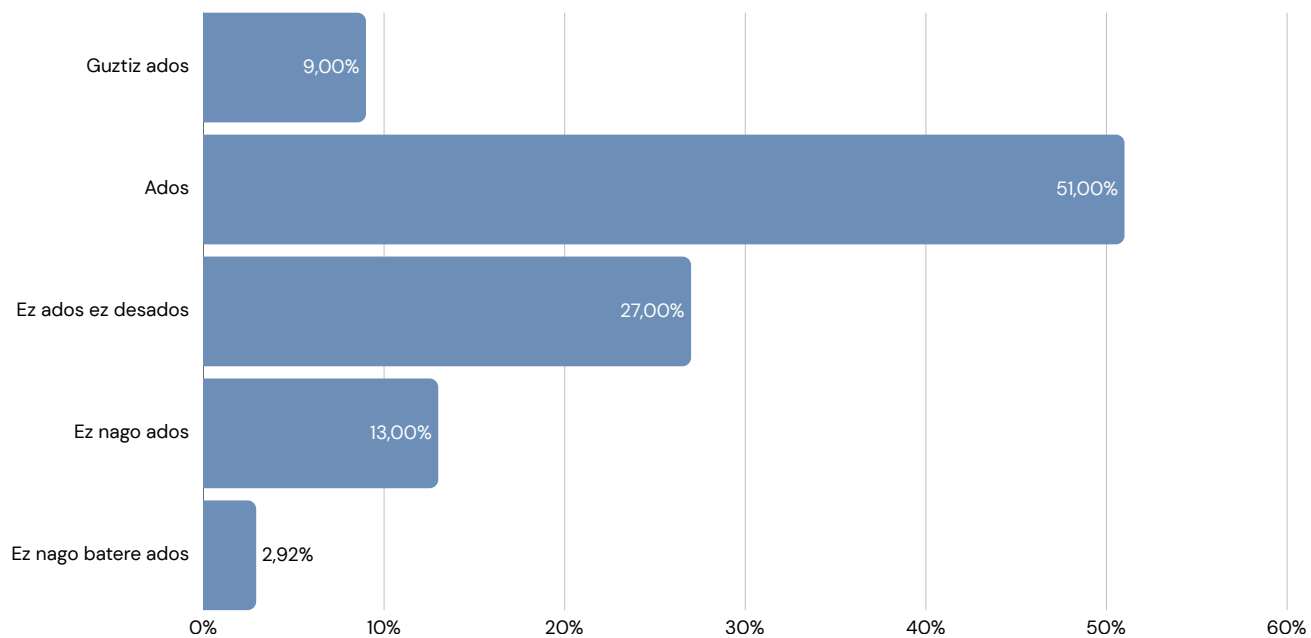


NIRE USTEZ, NIRE OSASUN MENTALA HOBETZEKO LAGUNTZA PROFESIONALA IZAN BEHARKO NUKE





OROKORREAN NIRE OSASUN MENTALA ONA DELA USTE DUT





03

BARRUTIAREN ARABERAKO EMAITZAK

3.3. DONOSTIALDEA

3.3.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA

Atal honetan Donostialdea barrutian egindako inkestan parte hartu duten pertsonen ezaugarri soziodemografiko nagusiak aurkezten dira, udalerrria, generoa, lan-egoera, egoera ekonomikoa, hezkuntza maila eta adina kontuan hartuta.

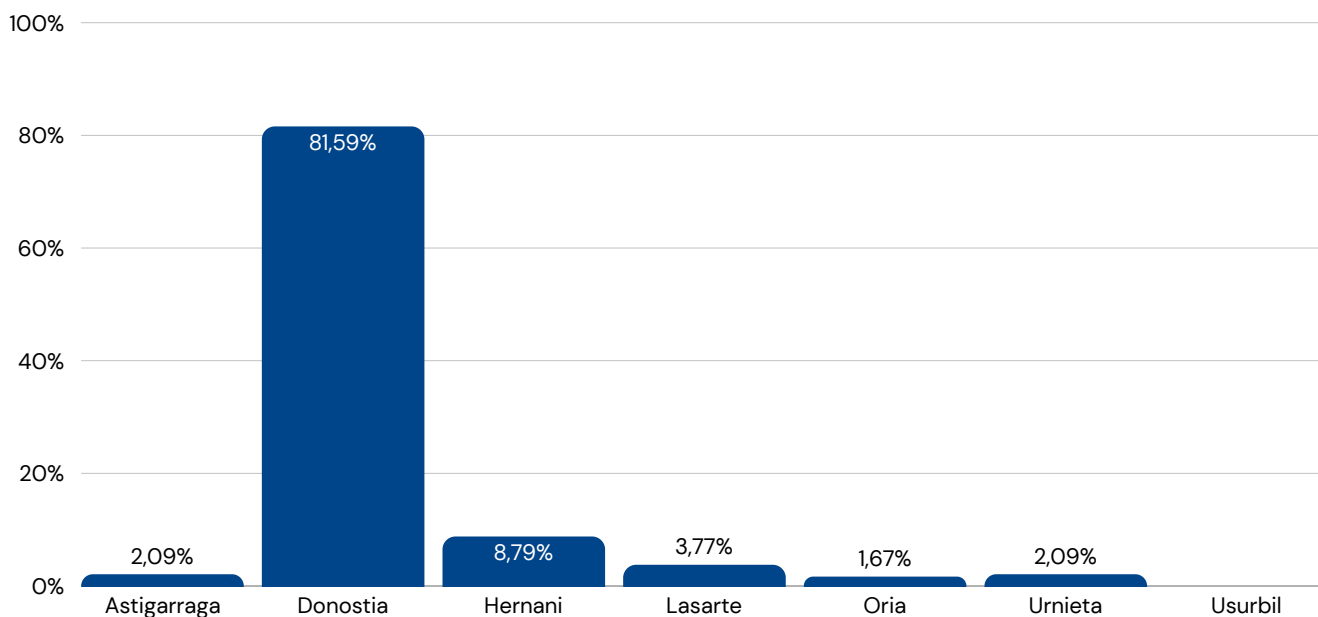
- **Udalerrria:** Parte-hartzaile gehienak Donostia (%48,9), Lasarte-Oria (%12,8) eta Hernani (%11,5) udalerrietakoak dira.
- **Generoa:** Emakumeen parte-hartzea nagusi izan da (%80,8), gizonena baino askoz handiagoa (%17,3); %1,9k ez du erantzun.
- **Lan-egoera:** Inkestatuen %69 lanean ari da; erretiratuak %14,5 dira, "beste" egoera batean daudenak %6,6, langabeak %5,2 eta ikasleak %4,8.
- **Egoera ekonomikoa:** %44,2k adierazi du hilabete amaierara arazorik gabe iristen dela; %30,5ek oso justu iristen dela murrizketak eginda; %4,1ek ez dela iristen; beste %14,3k oso erraz iristen dela; eta %6,9k ez du erantzun.
- **Ikasketa maila:** Parte-hartzaileen ehuneko handiena gradu edo lizentziadunek osatzen dute (%37,5), eta Lanbide Heziketa dutenek %30,5 osatzen dute; masterra dutenak %17,6 dira.
- **Adin tartea:** Talde nagusia 46–55 urtekoena da (%27,7), eta hurrengo handiena 56–65 urtekoena da (%24,1).

Inkestan parte hartu dutenen artean, Donostia nabarmendu da jatorriaren arabera, eta ondoren Lasarte-Oria eta Hernani ageri dira. Emakumeek osatzen dute gehiengo nabarmena, eta parte-hartzaile gehienak lanean ari dira, nahiz eta erretiratu eta beste egoera batzuetan daudenak ere egon. Egoera ekonomikoari dagokionez, gehienek adierazi dute hilabete amaierara arazorik gabe edo justu iristen direla. Hezkuntza mailari dagokionez, parte-hartzaile askok gradu akademikoa edo Lanbide Heziketa dute. Parte-hartzaileen adinari dagokionez, nagusiak 46 eta 55 urte artekoak dira, eta ondoren 56 eta 65 urte artekoek osatzen dute talde nagusia.

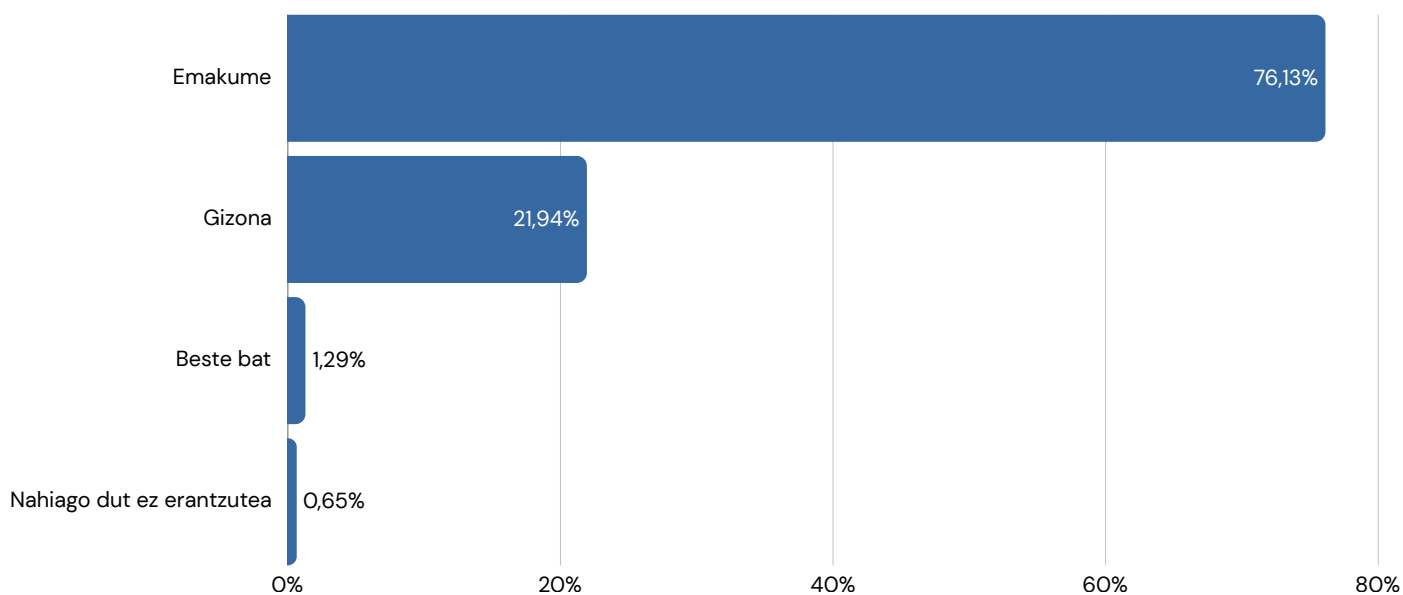


3.3.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA

UDALERRIAREN ARABERAKO BANAKETA

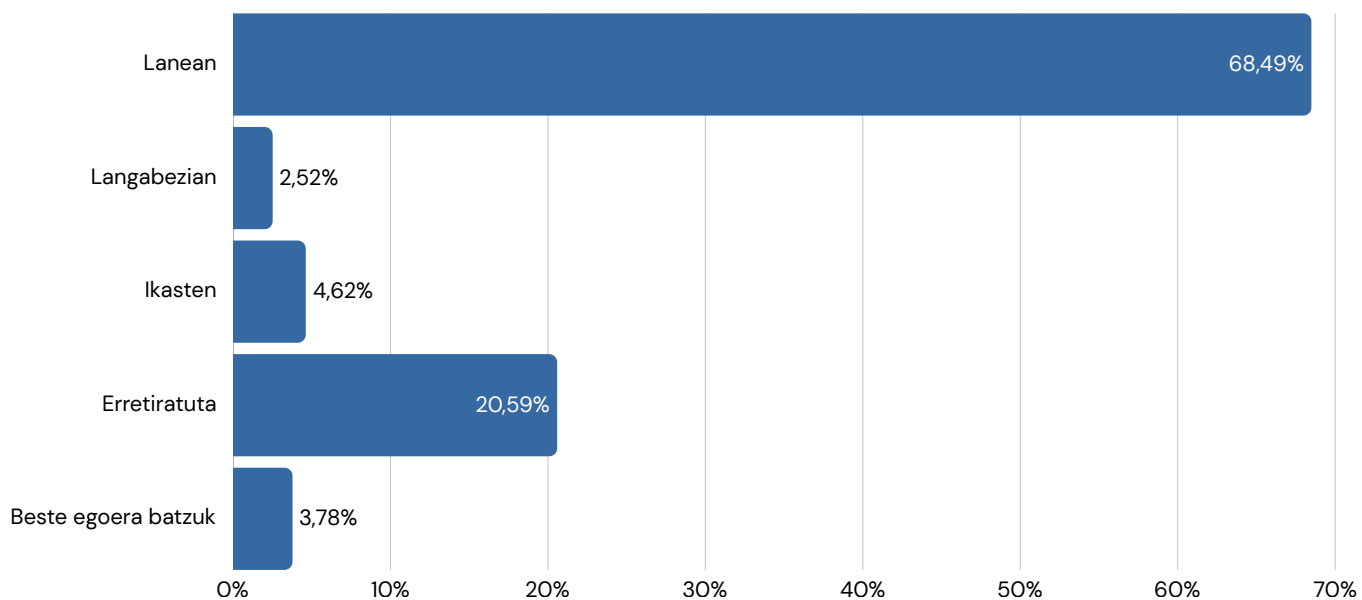


GENEROAREN ARABERAKO BANAKETA

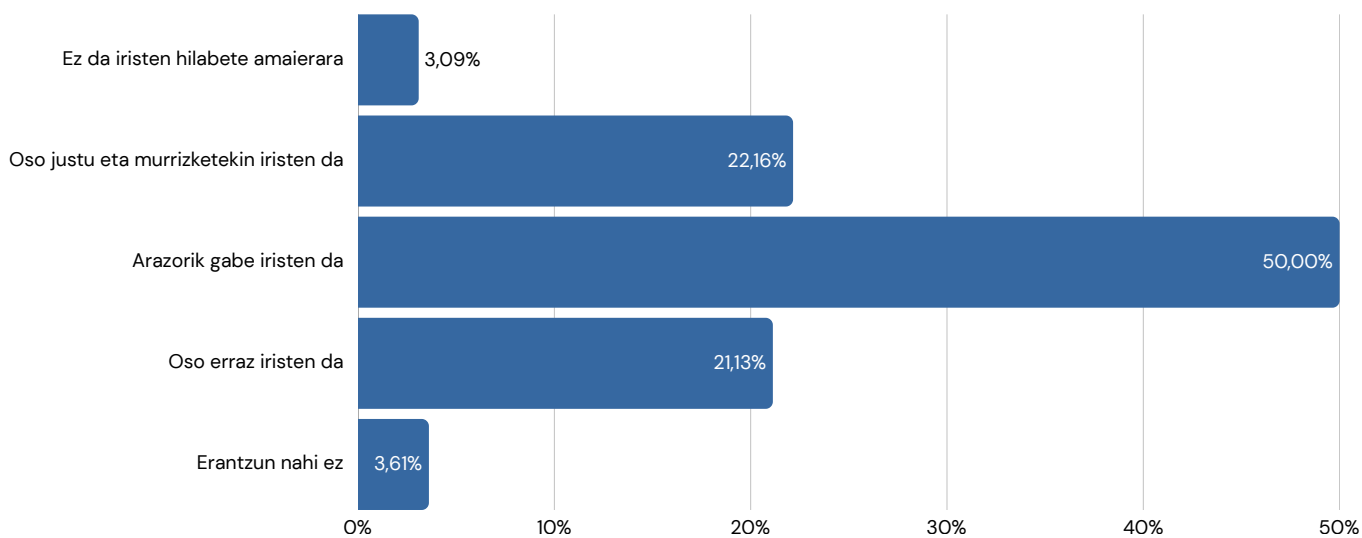




LAN-EGOERAREN ARABERAKO BANAKETA

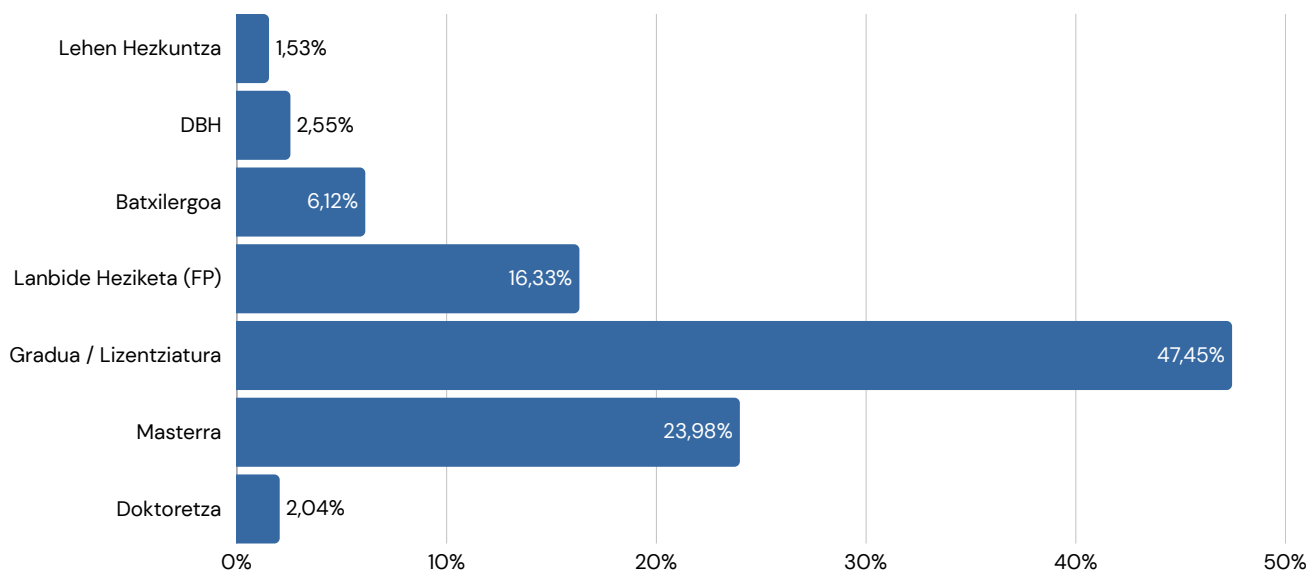


EGOERA EKONIMIKOAREN ARABERAKO BANAKETA

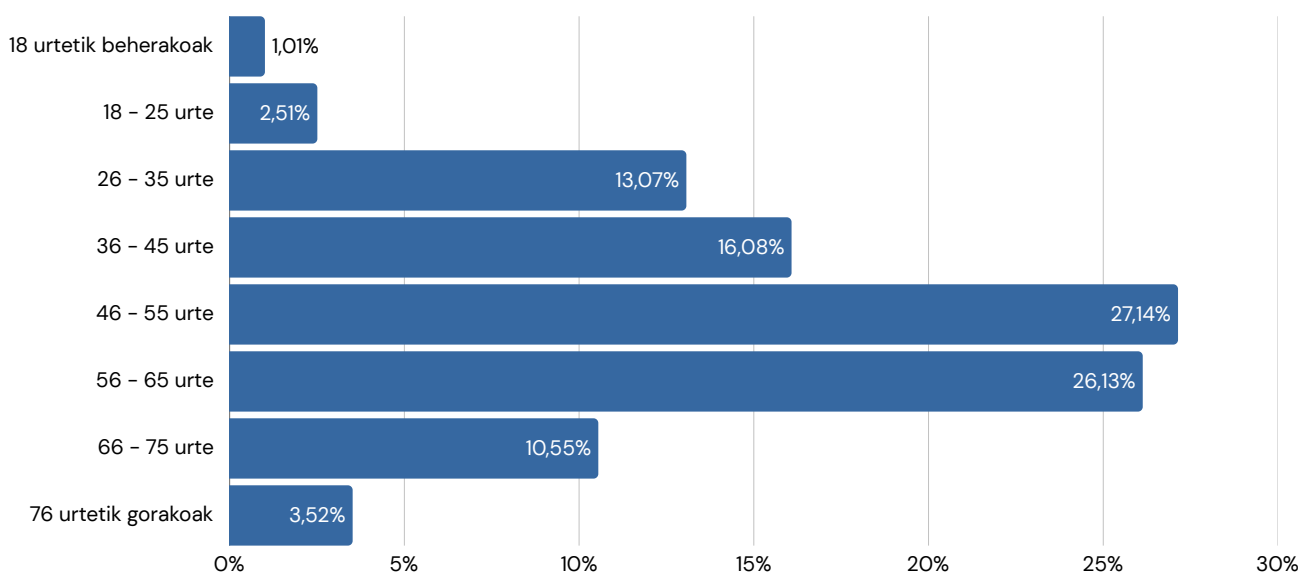




IKASKETA MAILAREN ARABERAKO BANAKETA



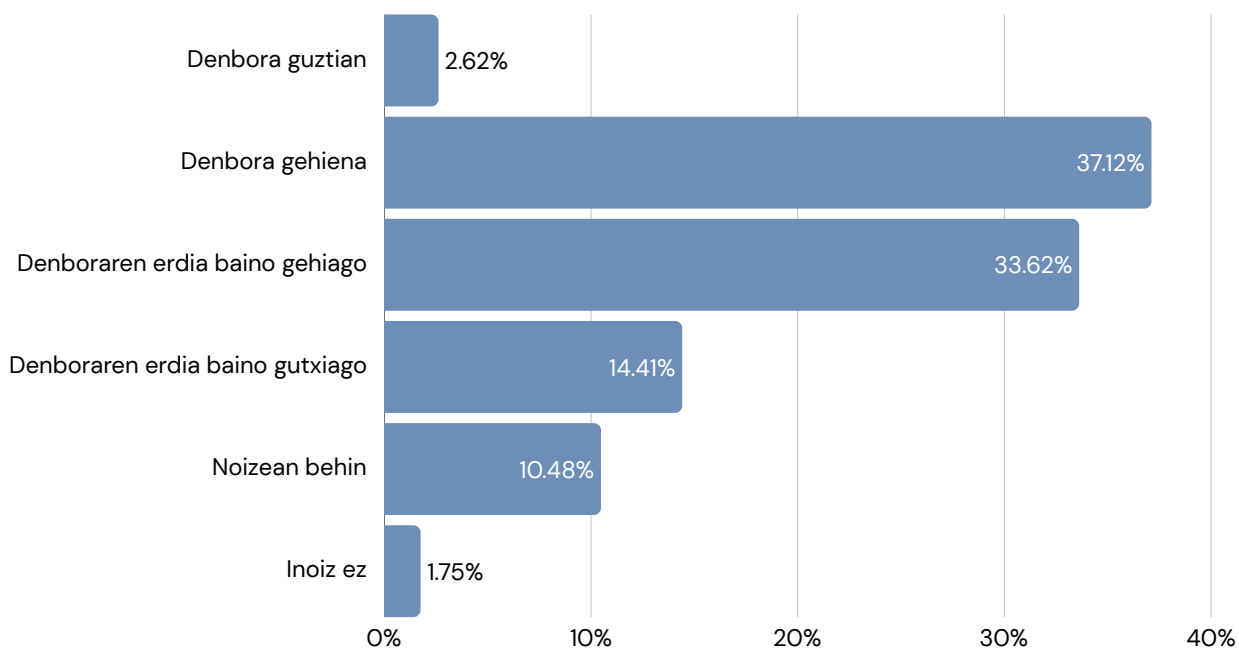
ADIN-TARTEAREN ARABERAKO BANAKETA



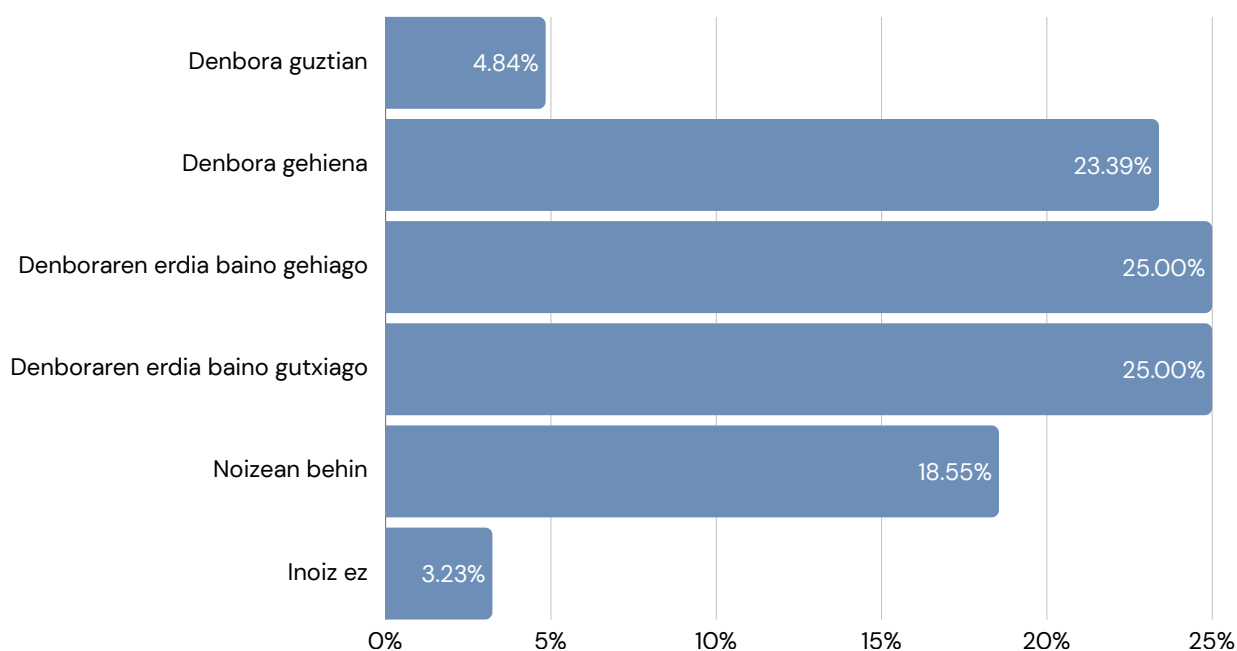


3.3.2

ALAI ETA UMORE ONEAN SENTITU NAIZ

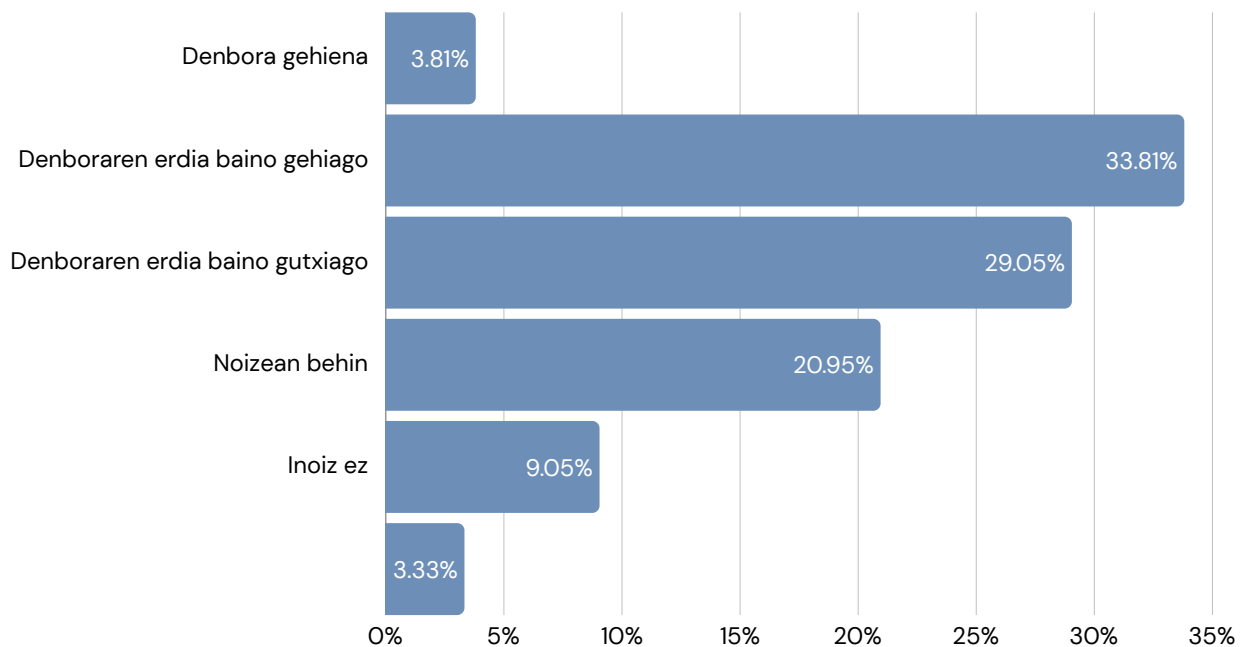


LASAI ETA ERLAXATUTA SENTITU NAIZ

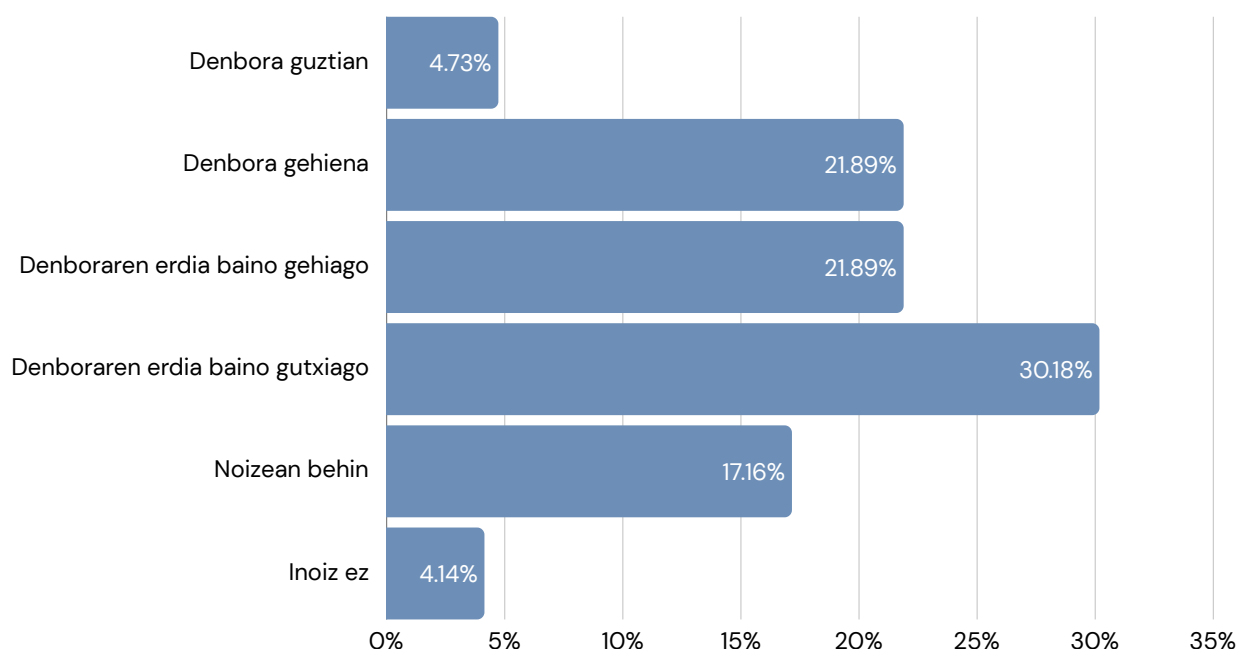




AKTIBO ETA KEMENTSU SENTITU NAIZ

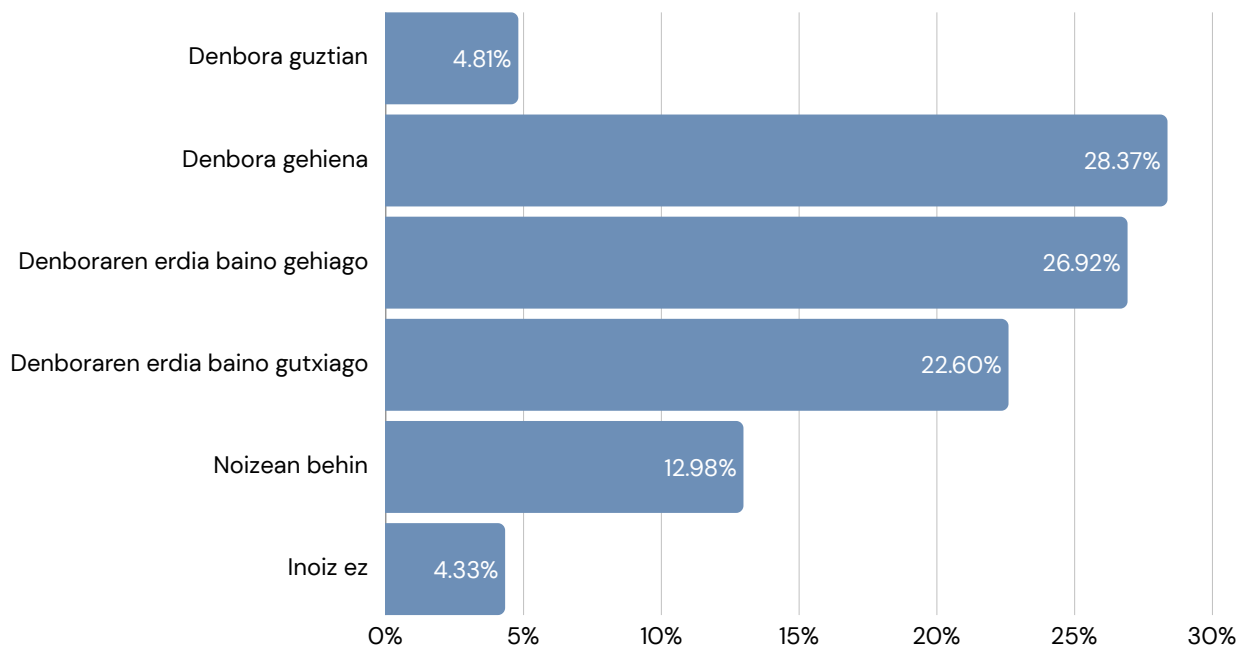


FRESKO ETA DESKANTSATUTA ESNATU NAIZ





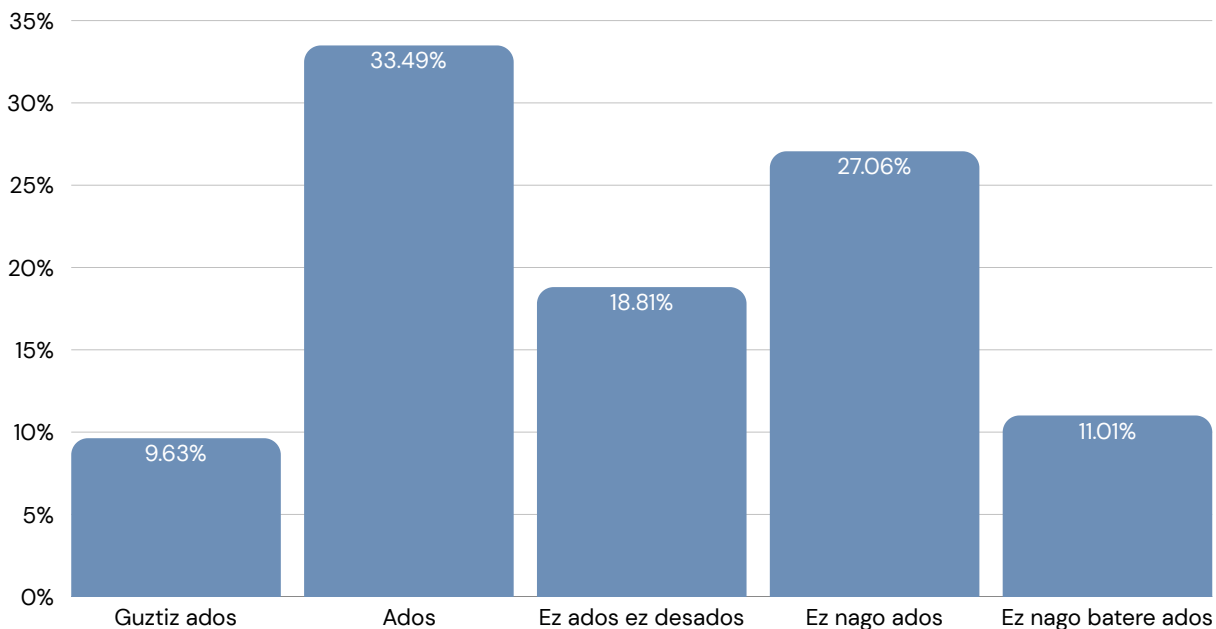
NIRE EGUNEROKO BIZITZA GAUZA INTERESGARRIZ BETETA EGON DA



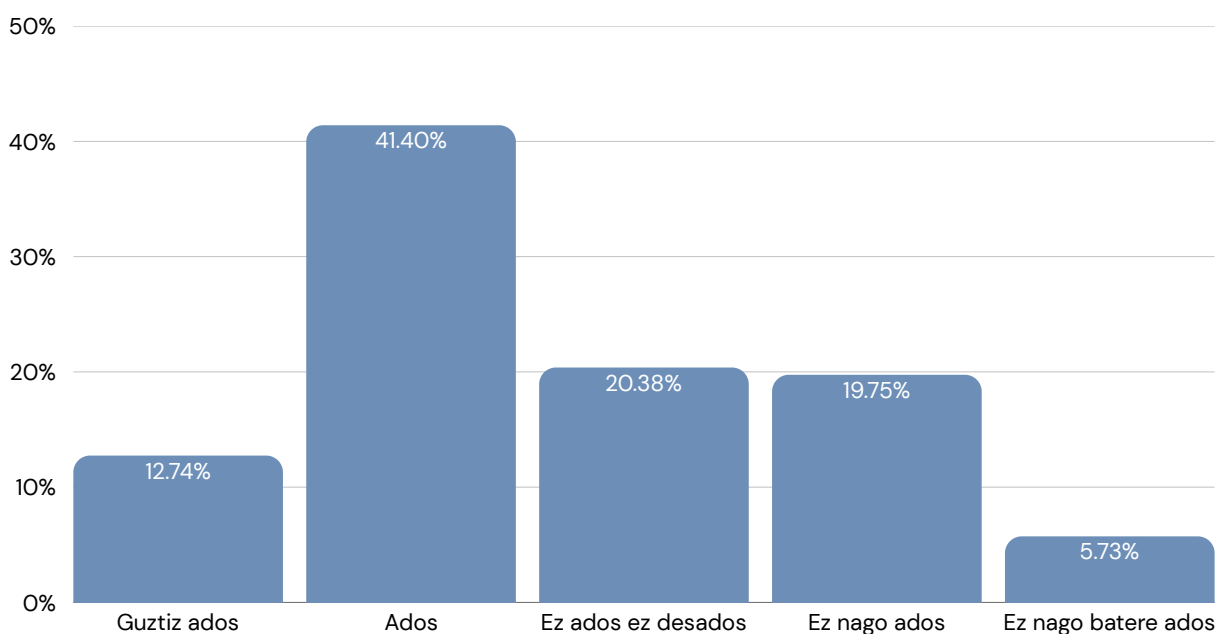


3.3.3 OHITURAK/BIZIMODUAK

NIRE LOAREN KALITATEA ONA DELA USTE DUT

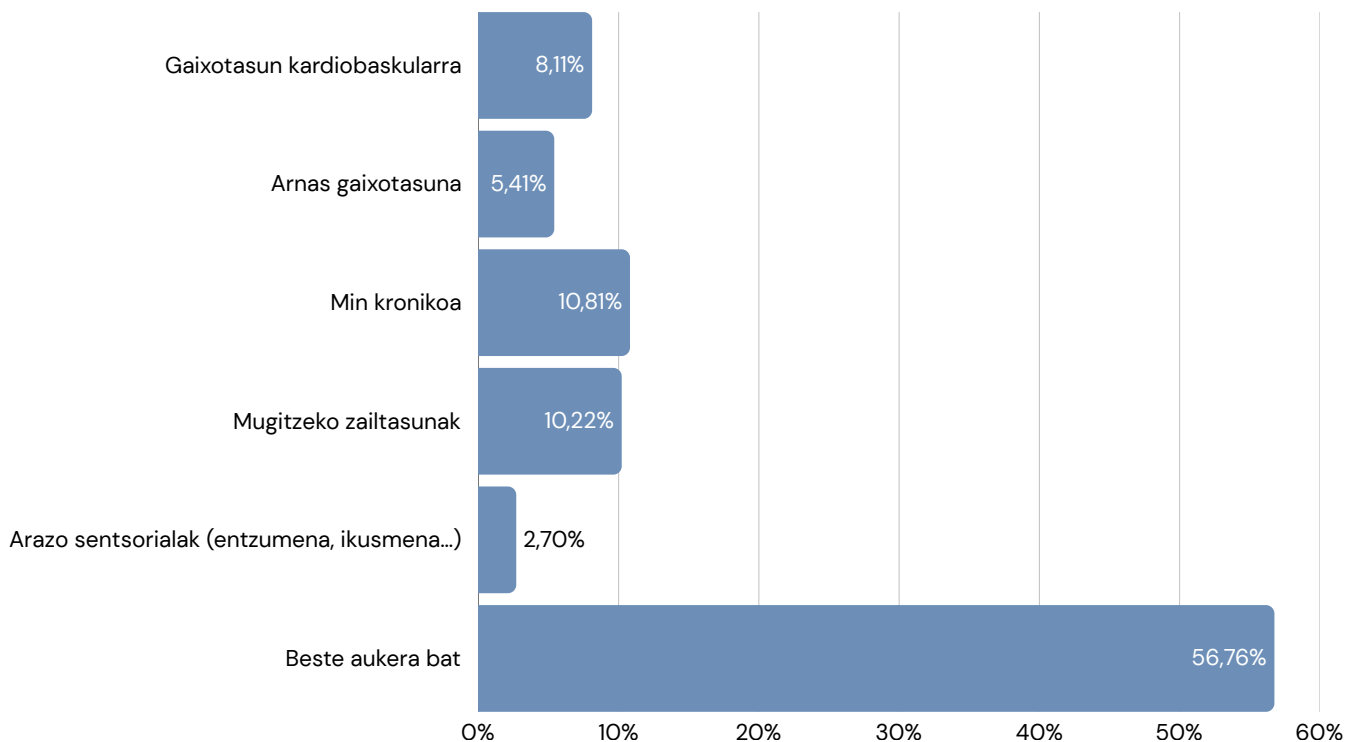


NIRE OSASUN FISIKOA ONA DELA USTE DUT





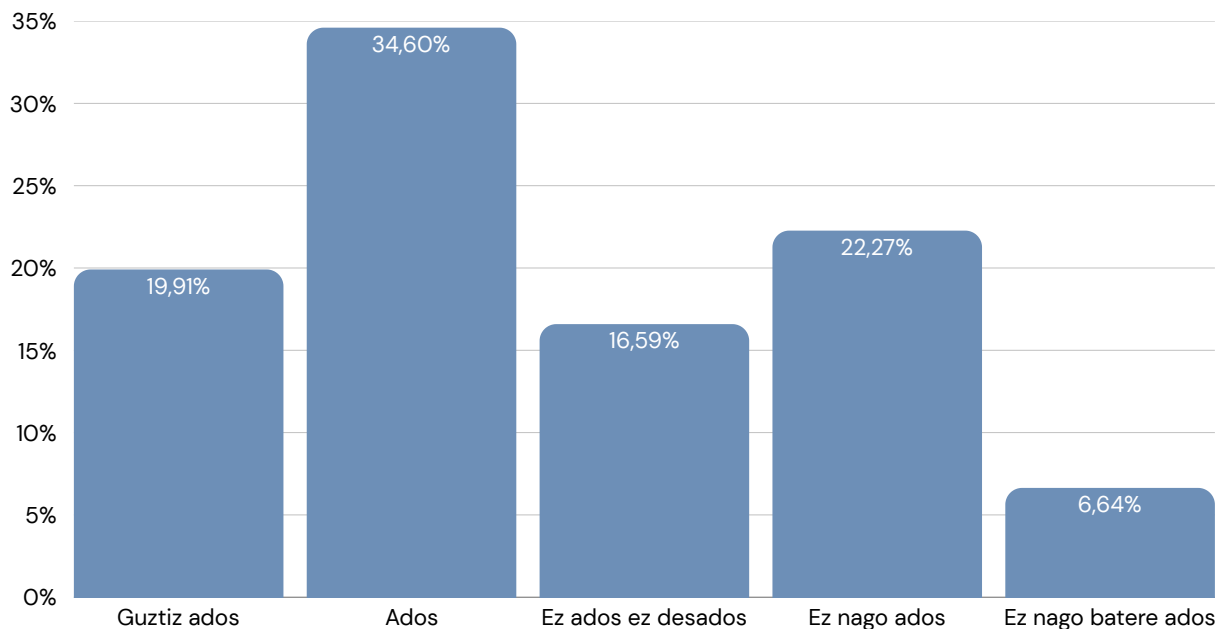
AURREKO GALDERAREKIN ADOS EZ ZAUELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI ARRAZOIA(K) (BAT EDO BATZUK):



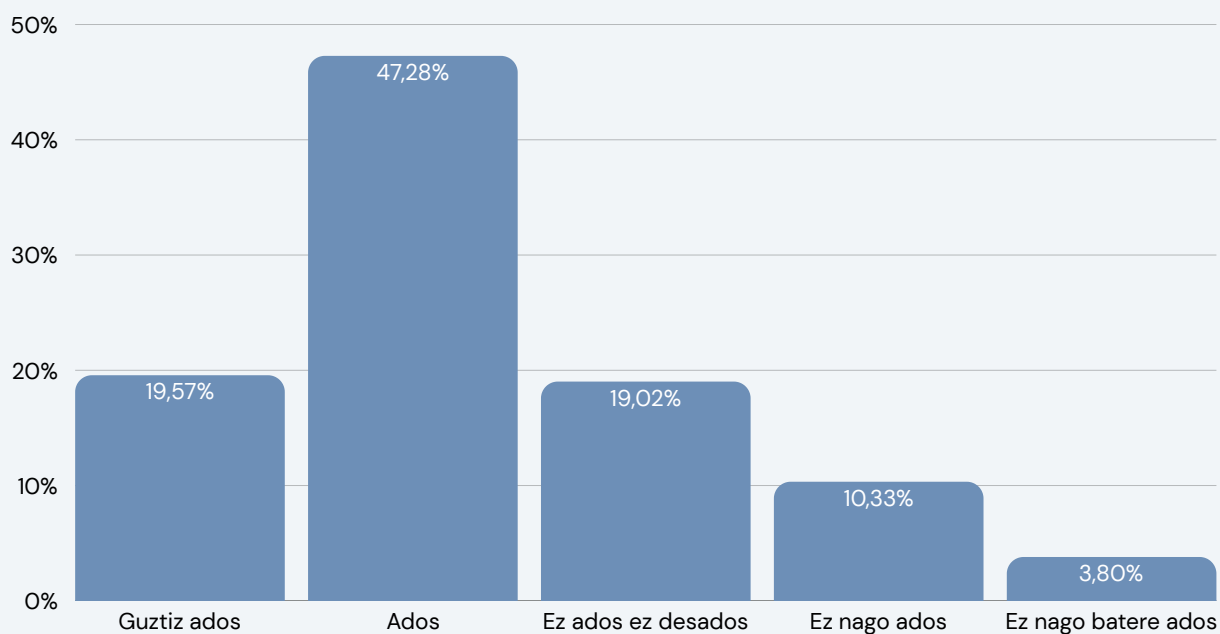
Kategoria	Aipatutako Arazoak
 Osasun mentala eta emozionala	Falta de motivación, Mina eta emozionalki bazu, Enfermedad mental, Depresion, Ansiedad, Osasun mentalaren ondorioz. Triste Sentitzen naiz
 Jarduera fisiko faltaren ondorioak	Denbora faltarengatik ariketa gutxi, Kirolik egiteko denborarik ez, nekatua...Ez ezer egitea, fisiko aldetik.
 Arazo fisikoak eta metabolikoak	Premenopausia, Recientemente operado, sanidad privada por tener la publica lista de espera tiempo alto, Pisu igoera, Lesión en la pierna. Periostitis Tibial, Gizena nago, Menopausia
 Nekea eta energia faltako egoerak	Nekea, Insomio, Oso nekatuta era stres handia



EGITEN DUDAN ARIKETA FISIkoa EGOKIA DELA USTE DUT

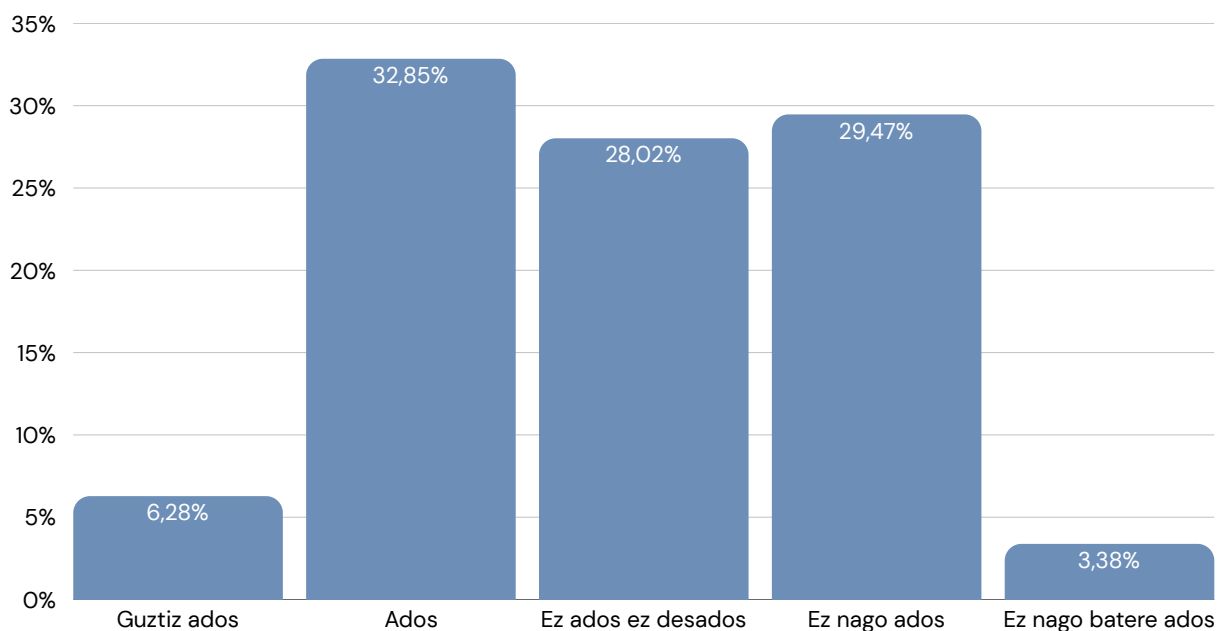


NIRE ELIKADURA-OHITURAK EGOKIAK DIRELA USTE DUT

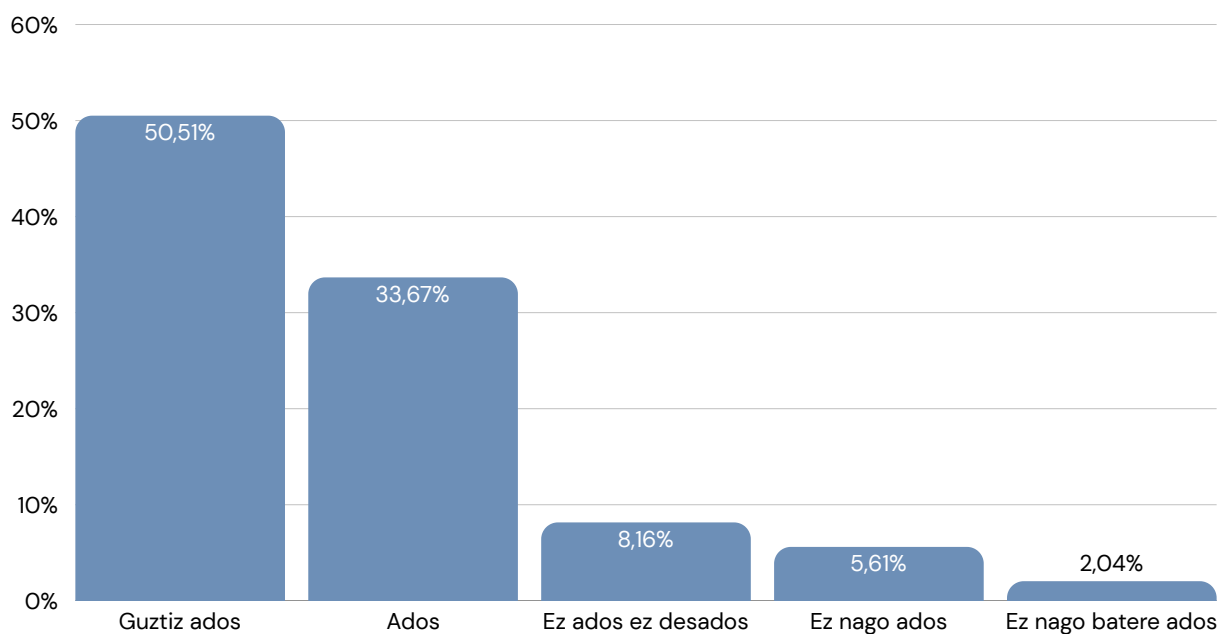




PANTAILAK BEHAR BEZALA ERABILTZEN DITUDALA USTE DUT



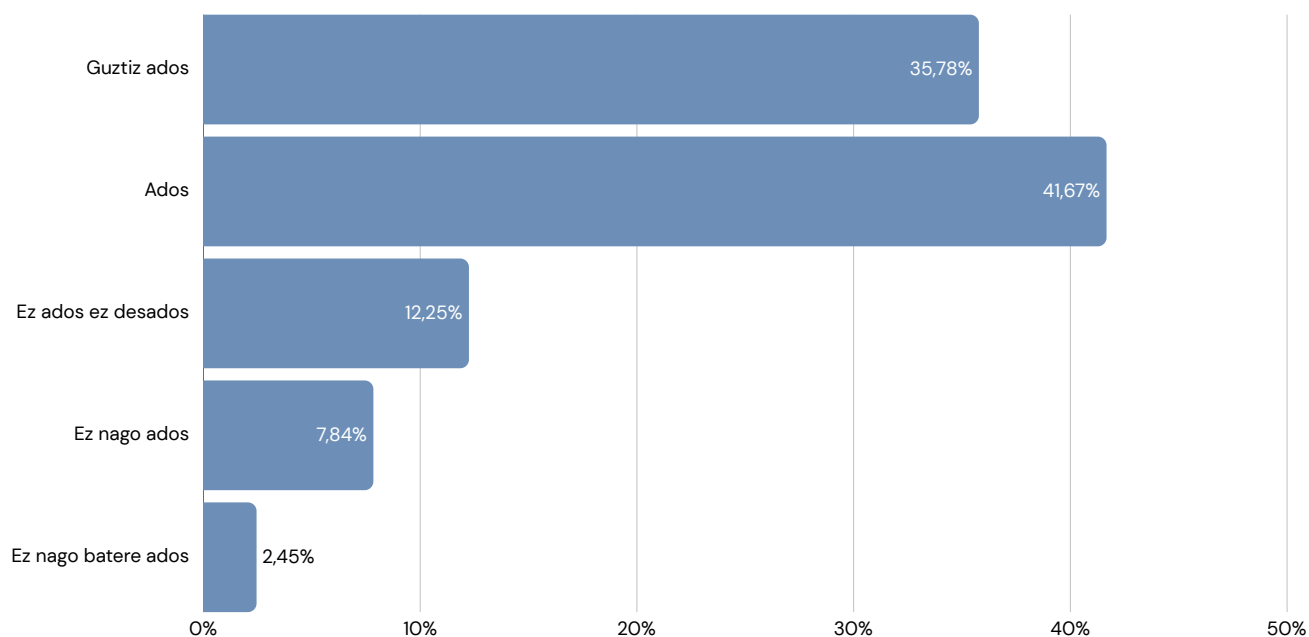
SUBSTANTZIEN (ALKOHOLA EDO BESTE DROGA BATZUK) ERABILERA ARDURATSUA EGITEN DUDALA USTE DUT



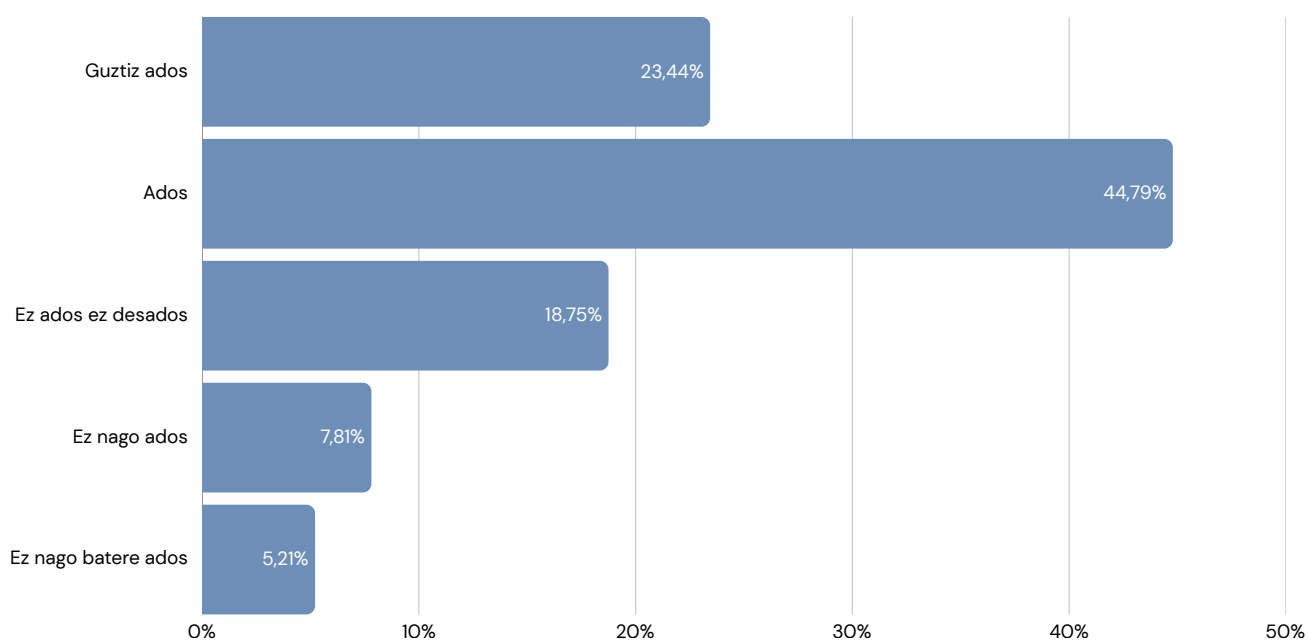


3.3.4 FAKTORE ERLAZIONAL-SOZIALAK

USTE DUT BADUDALA GIZARTE-LAGUNTZAKO SARE EGOKI BAT (FAMILIA, LAGUNAK...), BEHAR IZANEZ GERO HARA JO AHAL IZATEKO

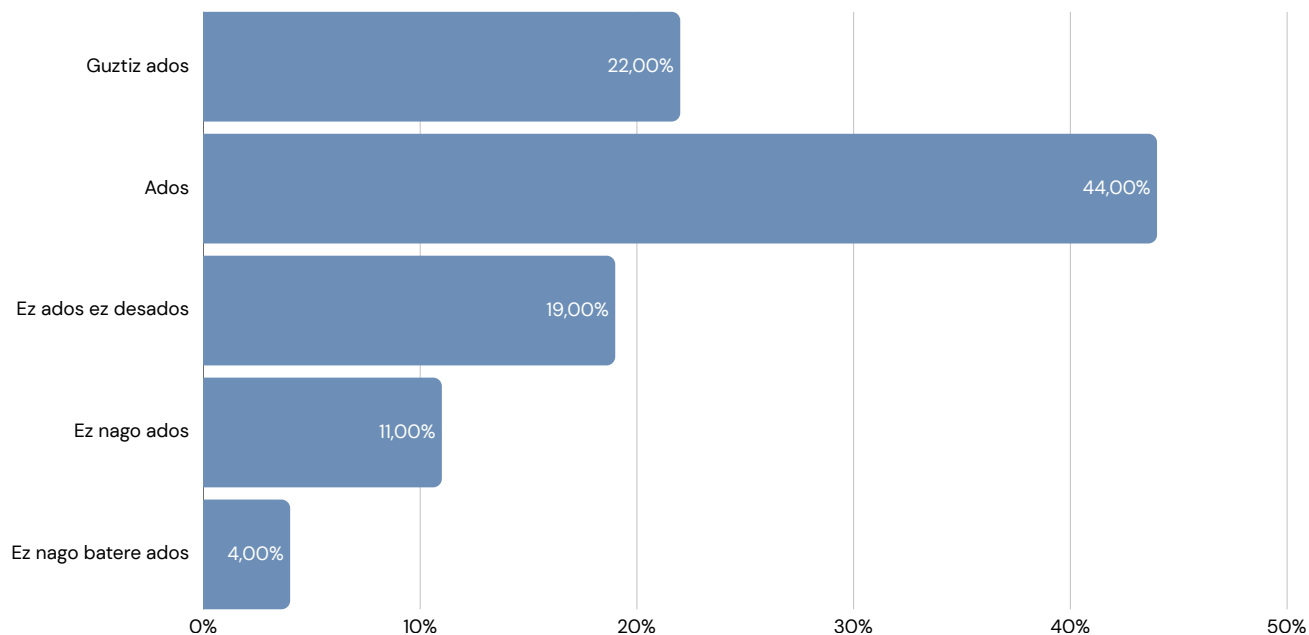


TALDE EDO KOMUNITATE BATEKO KIDE SENTITZEN NAIZ

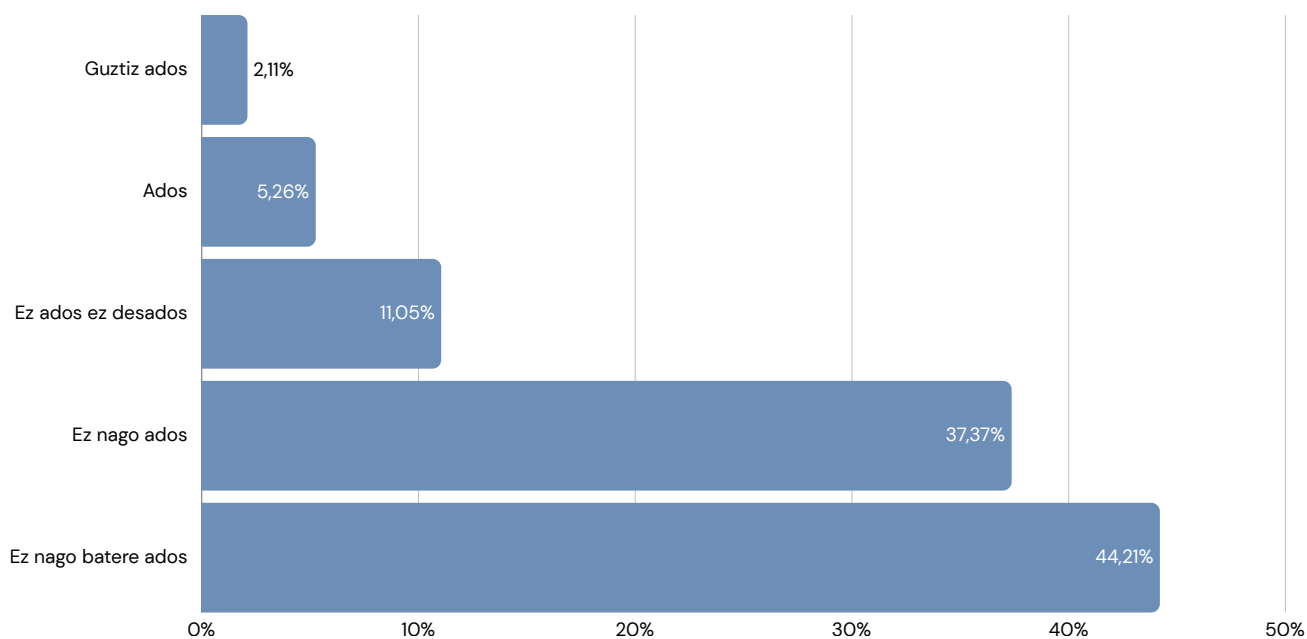




NIRE FAMILIAREN BARRUKO FUNTZIONAMENDUA ETA HARREMANAK EGOKIAK DIRELA USTE DUT

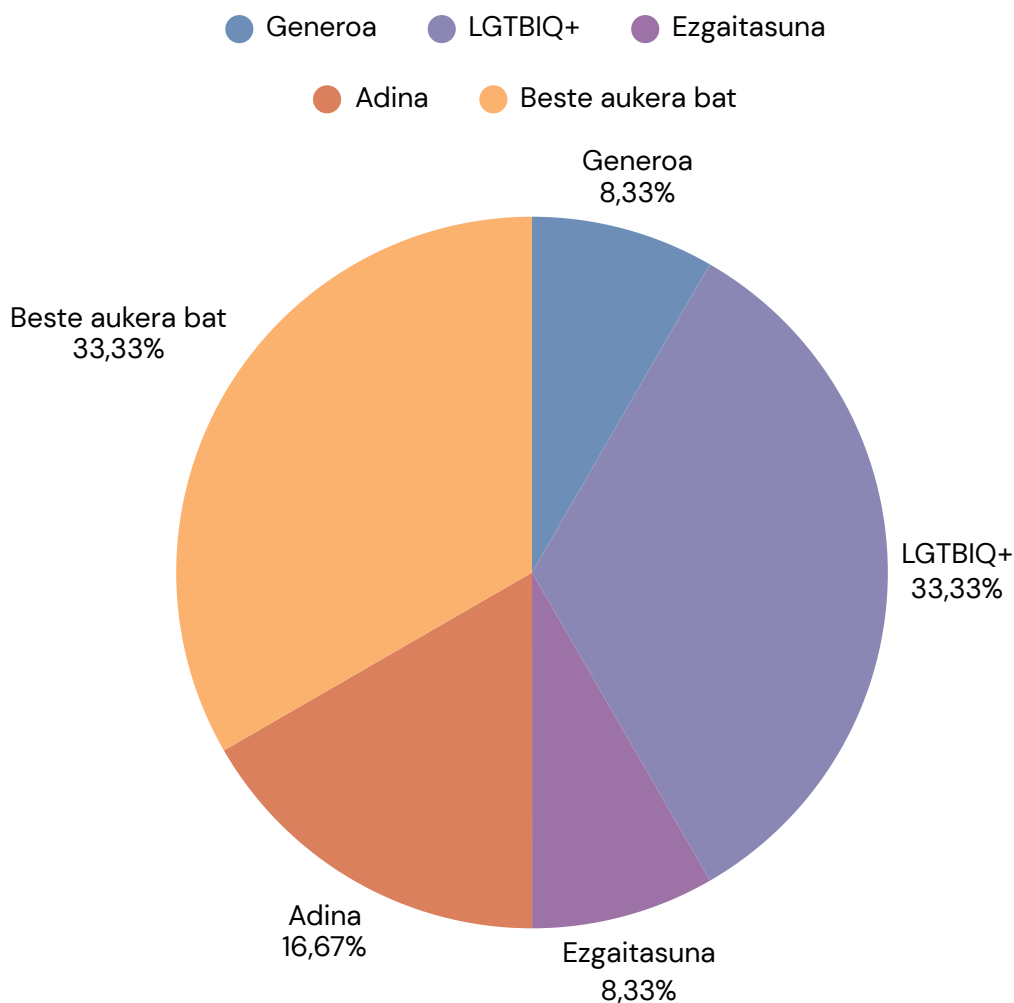


DISKRIMINATUTA SENTITZEN NAIZ TALDE AHUL BATEKO KIDE IZATEAGATIK





AURREKO GALDERAREKIN ADOS ZAUDELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI ZEIN TALDERENGATIK SENTITZEN ZAREN DISKRIMINATUTA:



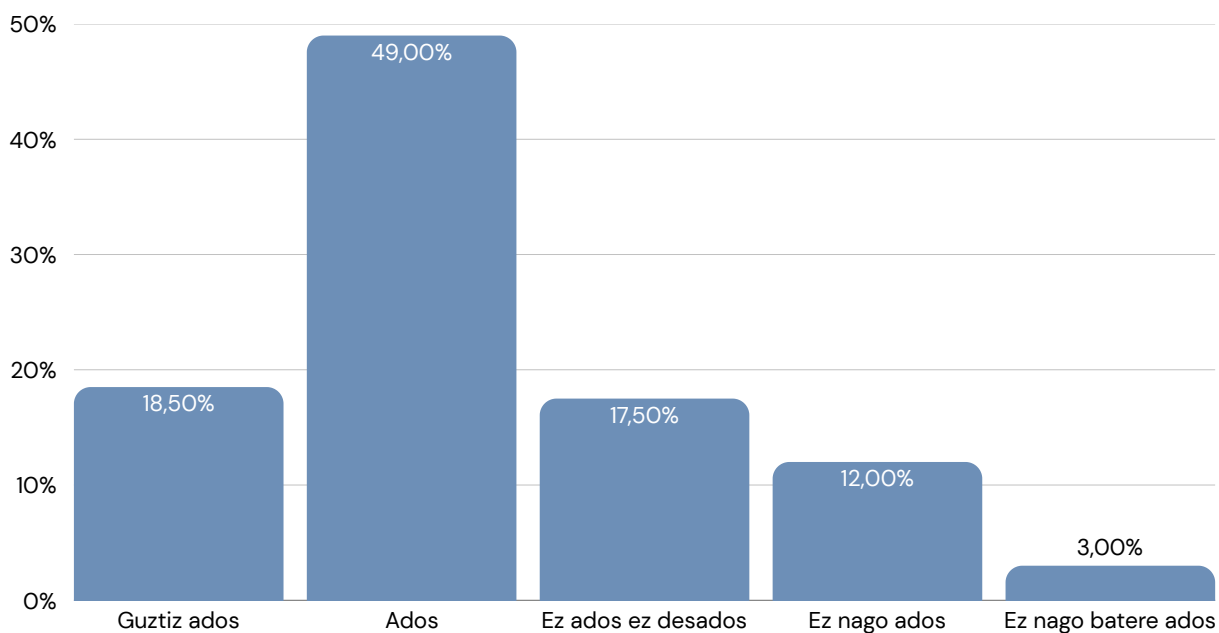
BESTE BAT:

- Mis opciones y opiniones no coinciden con la mayoría
- PADEZCO LIPEDEMA, UNA PATOLOGÍA MUY INCOMPREDIDA
- Neurodivergencia,destacó en todo.
- Guraso taldean

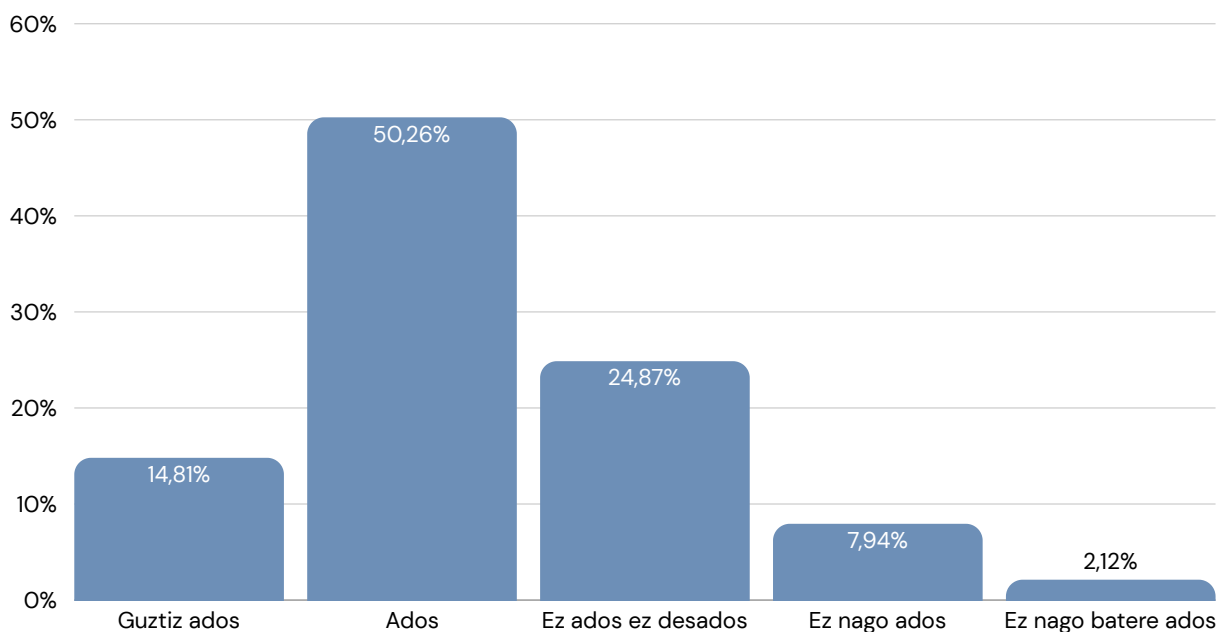


3.3.5 AUTOPERTZEPZIOA

GUSTURA NAGO NIRE ERRENDIMENDU AKADEMIKOAREKIN/LAN-ERRENDIMENDUAREKIN

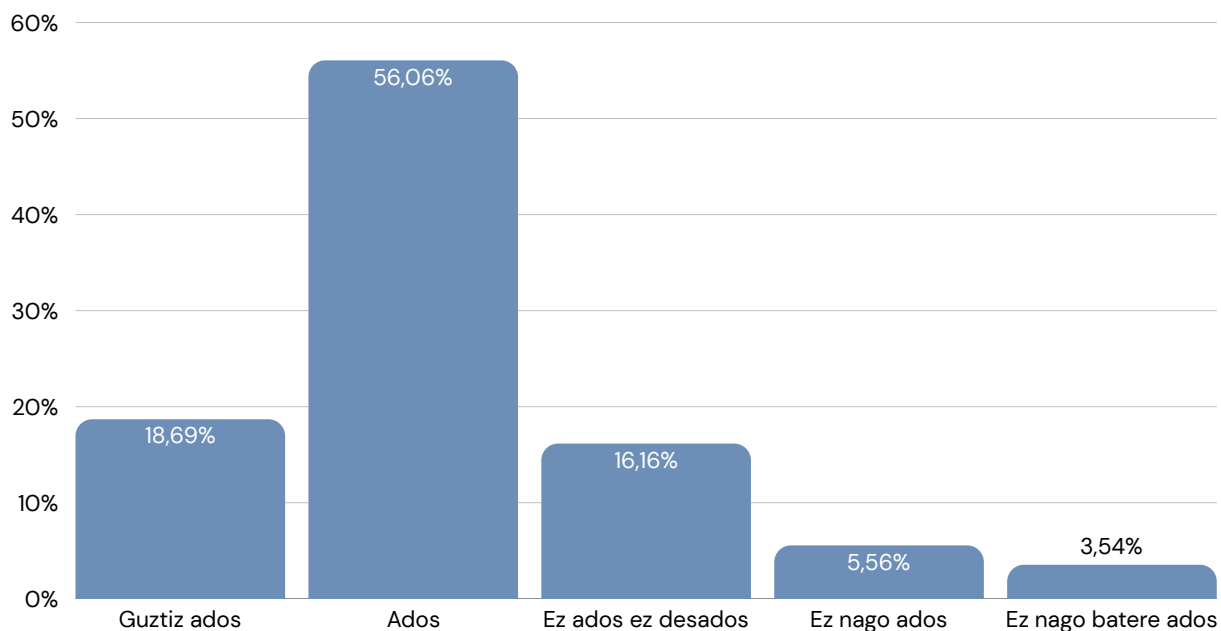


GUSTATZEN ZAIT NOLAKOA NAIZEN

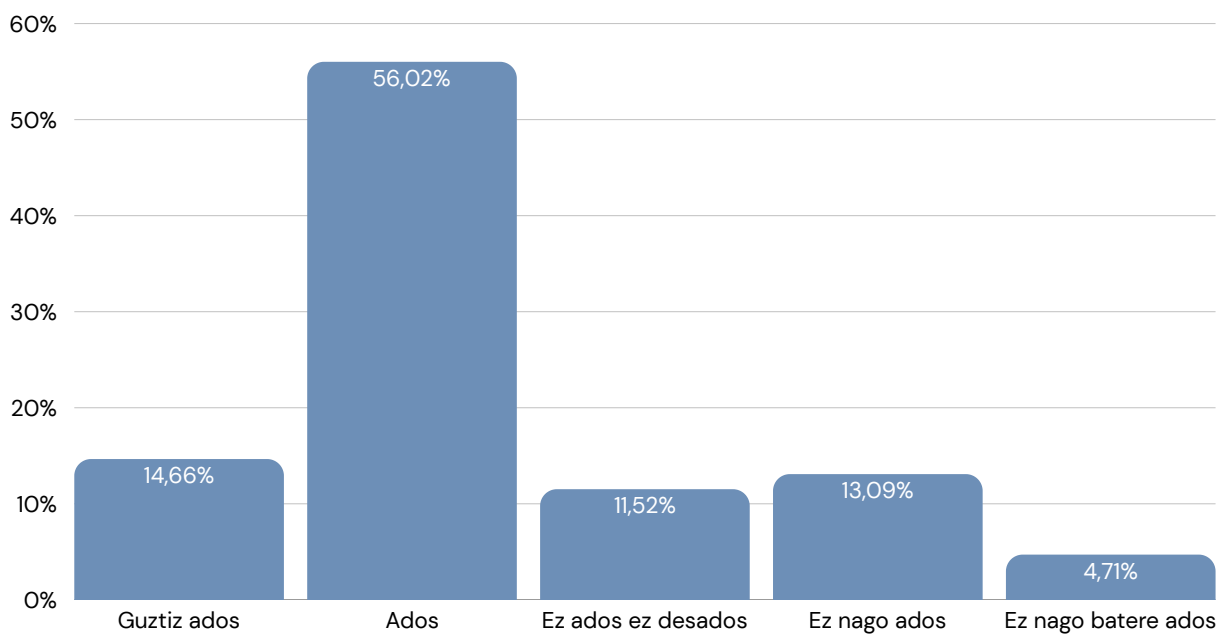




EGUNEROKO ZAILTASUNEI/ERRONKEI MODU ERAGINKORREAN AURRE EGITEKO GAI SENTITZEN NAIZ



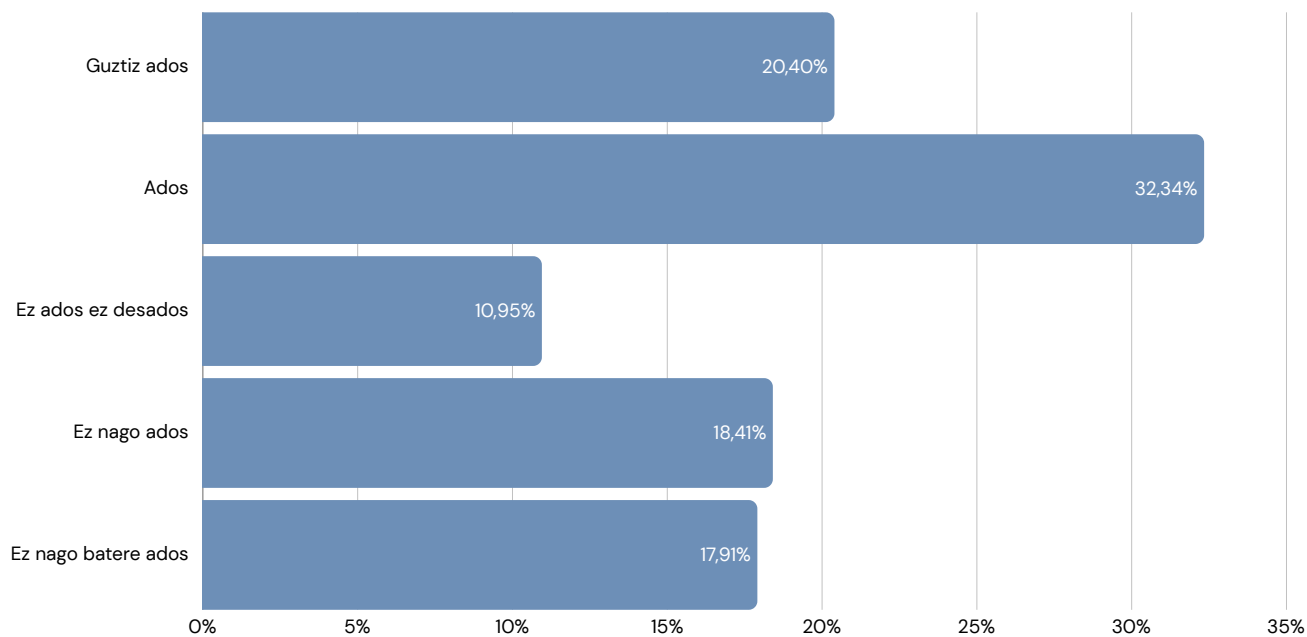
NIRE EGOERA EKONOMIKOA EGOKIA DELA USTE DUT



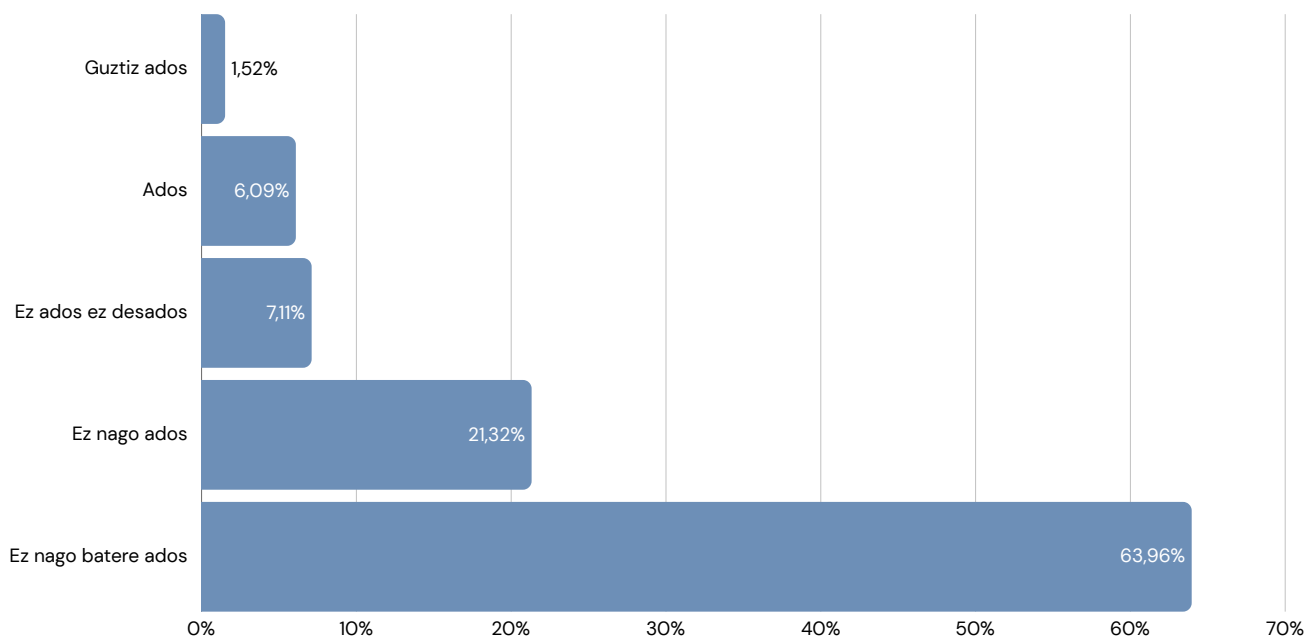


3.3.6 OSASUN MENTALA

EGOERA ESTRESAGARRI BAT EDO GEHIAGO BIZI IZAN DITUT (DIBORTZIOA, LANA GALTZEA, MAITATUA IZATEA GALTZEA...)

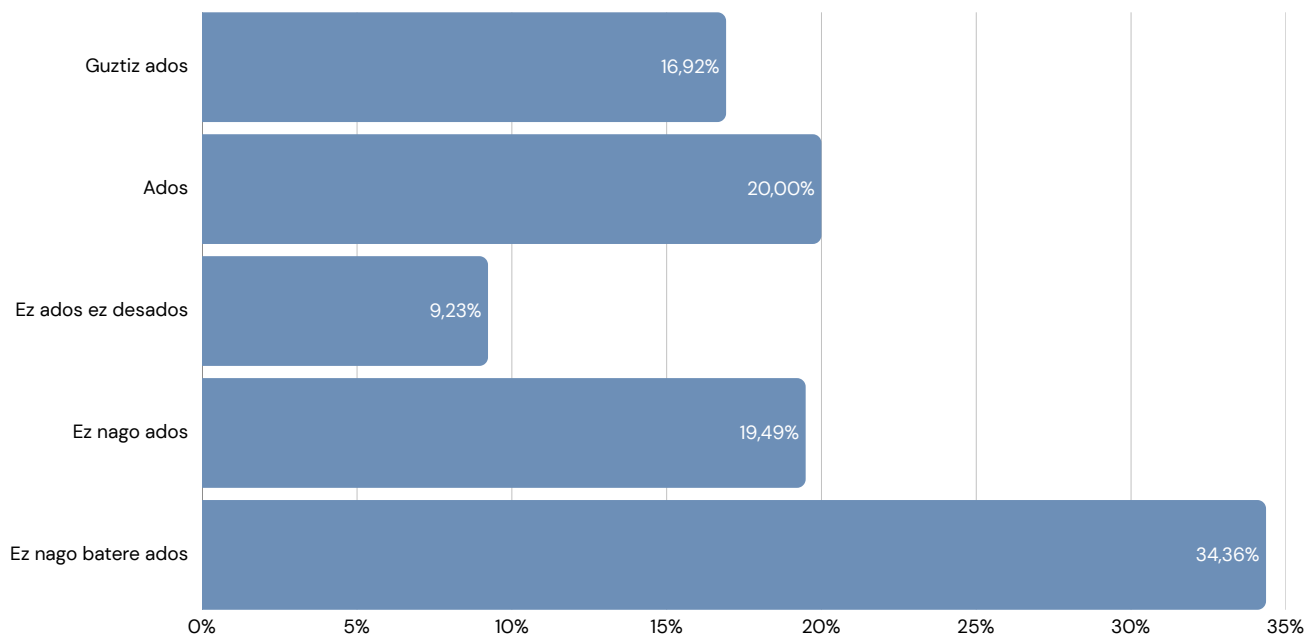


NEURE BURUARI MIN EGITEA PENTSATU DUT

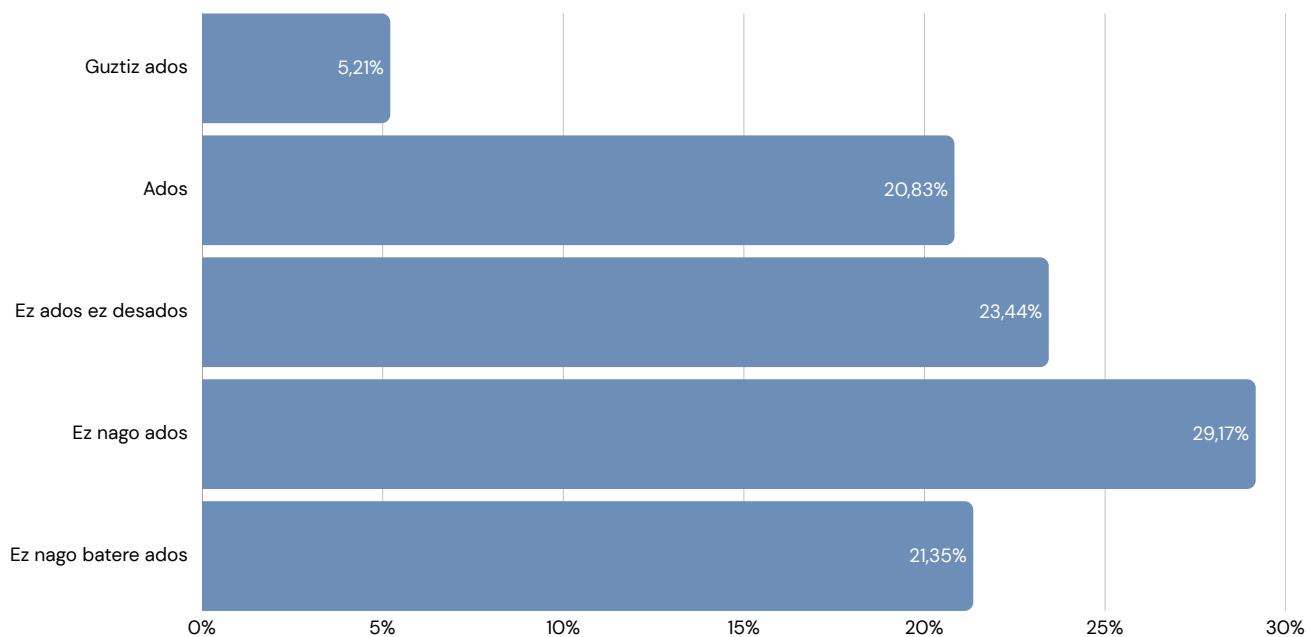




NIRE OSASUN MENTALA HOBETZEKO LAGUNTZA PROFESIONALA ESKATU DUT

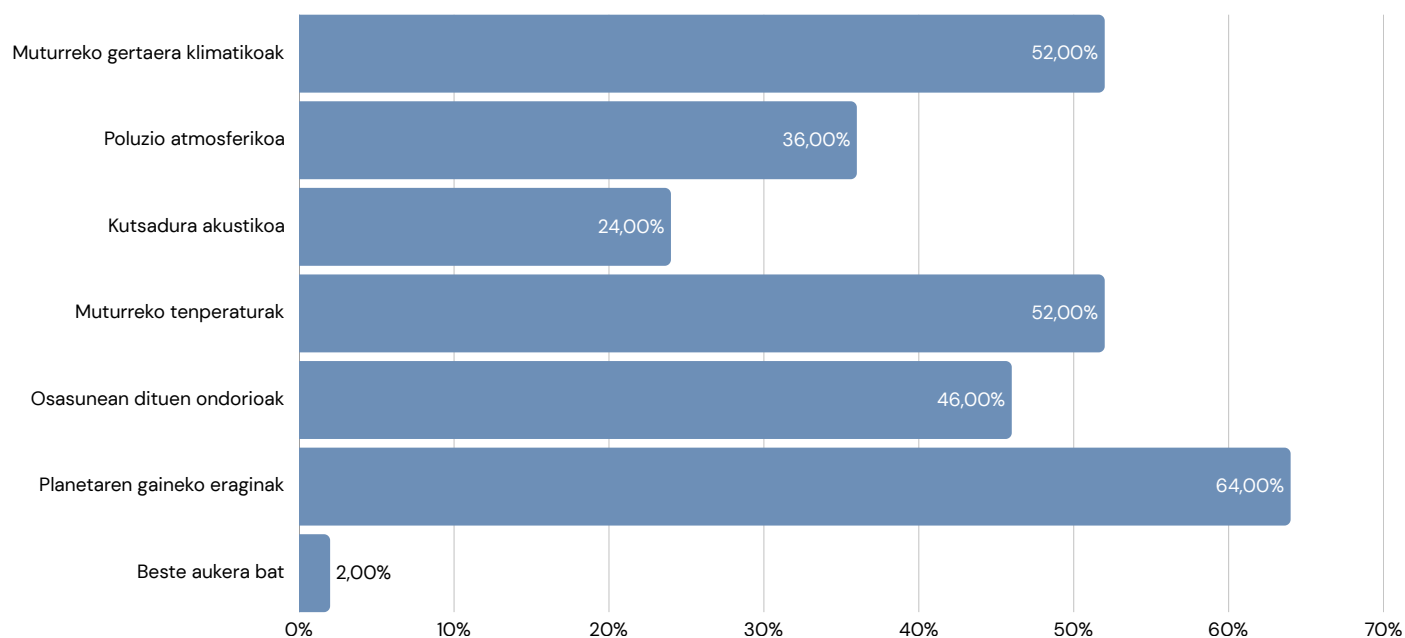


GEHIEGIZKO KEZKA SENTITZEN DUT KLIMA ALDAKETAREKIKO





AURREKO ADIERAZPENAREKIN ADOS ZAUELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI KEZKAREN ARRAZOI NAGUSIA(K):



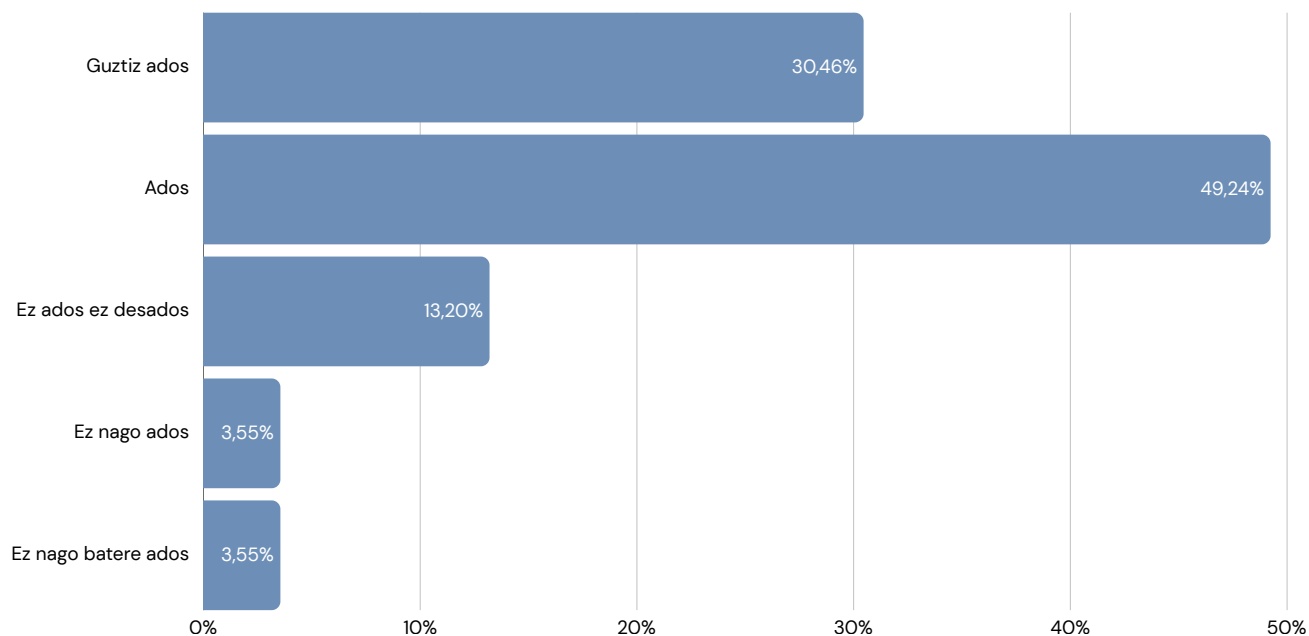
Beste aukera bat:

- *jendearen zibisnoa ere aukerak eduki ta gero ,batzuk zikiñak dira ,animalien gauzak kalean utzi ura bota Edo Jaso gabe, *Empresa batzuk dirua daukate Edo diru laguntzekin filtro hobeak jartzeko, bere ke tximenetan ,lehioak zabaldu usai usai ona ,erreka sano egoteko

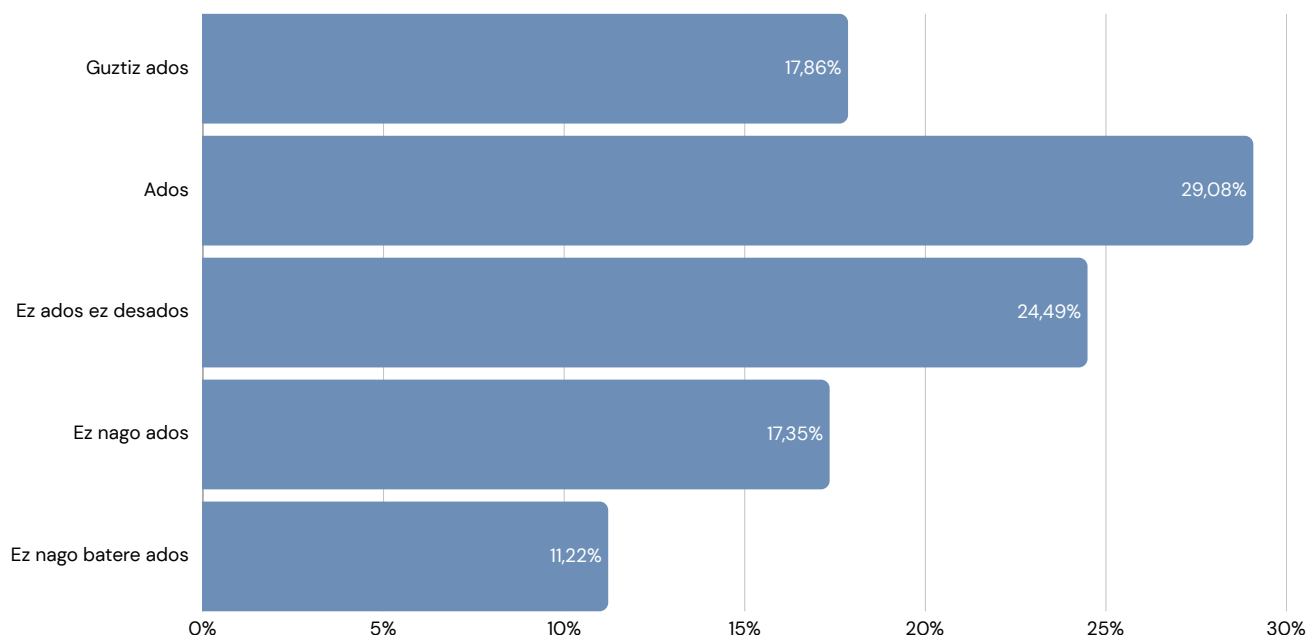


OROKORREAN...

NIRE BIZITZAK ZENTZUA DUELA USTE DUT

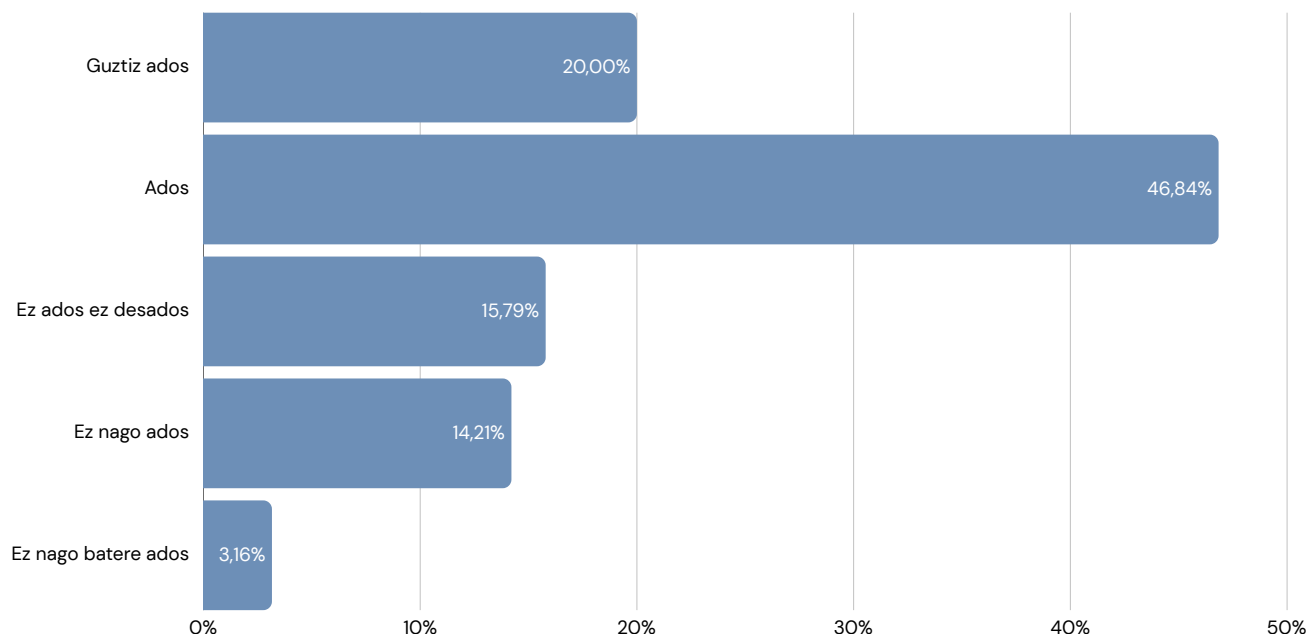


NIRE USTEZ, NIRE OSASUN MENTALA HOBETZEKO LAGUNTZA PROFESIONALA IZAN BEHARKO NUKE





OROKORREAN NIRE OSASUN MENTALA ONA DELA USTE DUT





03

BARRUTIAREN ARABERAKO EMAITZAK

3.4. ORIA

3.4.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA

Atal honetan Oriako barrutian egindako inkestan parte hartu duten pertsonen ezaugarri soziodemografiko nagusiak aurkezten dira, udalerria, generoa, lan-egoera, egoera ekonomikoa, hezkuntza maila eta adina kontuan hartuta.

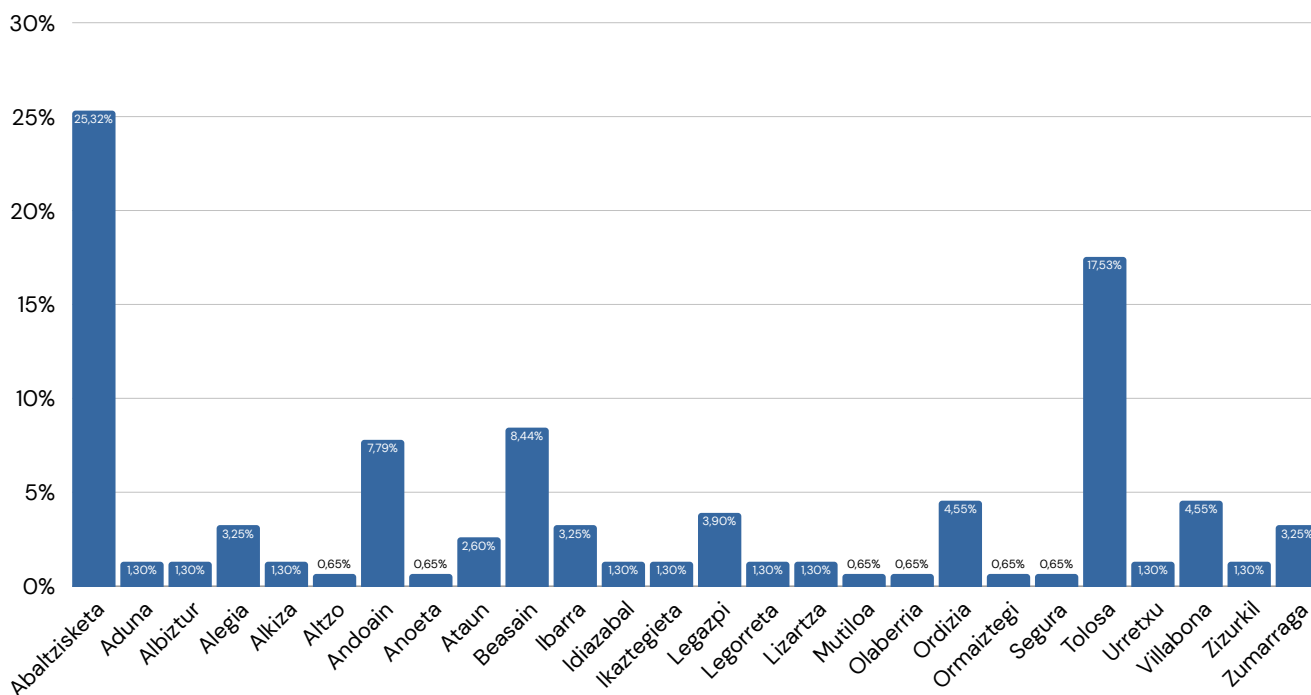
- **Udalerria:** Parte-hartzaile gehienak Abaltzisketa (%25,32), Tolosa (%17,5), Beasain (%8,4) eta Andoain (%7,8) udalerrietakoak dira.
- **Generoa:** Emakumeen parte-hartzea nagusi izan da (%79), gizonena baino askoz handiagoa (%17,3); %3,7k beste identifikazio bat adierazi du edo ez du erantzun.
- **Lan-egoera:** Inkestatuen %79 lanean ari da; erretiratuak %8 dira, langabeak eta ikasleak %5 inguru dira bakoitza, eta "beste" egoera batean daudenak %2,9.
- **Egoera ekonomikoa:** %43,6k adierazi du hilabete amaierara arazorik gabe iristen dela; %23,8k oso justu iristen dela murrizketak eginda; %5,9k ez dela iristen; beste %19,8k oso erraz iristen dela; eta %6,9k ez du erantzun.
- **Ikasketa maila:** Parte-hartzaileen ehuneko handiena gradu edo lizentziadunek osatzen dute (%29,4), eta Lanbide Heziketa dutenek %21,6 osatzen dute; masterra dutenak %20,6 dira.
- **Adin tartea:** Talde nagusia 46–55 urtekoena da (%31,1), eta hurrengo handiena 36–45 urtekoena da (%24,3).

Inkestan parte hartu dutenen artean, Abaltzisketa nabarmendu da jatorriaren arabera, eta ondoren Tolosa, Beasain eta Andoain ageri dira. Emakumeek osatzen dute gehiengo nabarmena, eta parte-hartzaile gehienak lanean ari dira, nahiz eta erretiratu, ikasle eta beste egoera batzuetan daudenak ere egon. Egoera ekonomikoari dagokionez, gehienek adierazi dute hilabete amaierara arazorik gabe edo justu iristen direla. Hezkuntza mailari dagokionez, parte-hartzaile askok gradu akademikoa edo Lanbide Heziketa dute. Parte-hartzaileen adinari dagokionez, nagusiak 46 eta 55 urte artekoak dira, eta ondoren 36 eta 45 urte artekoek osatzen dute talde nagusia.

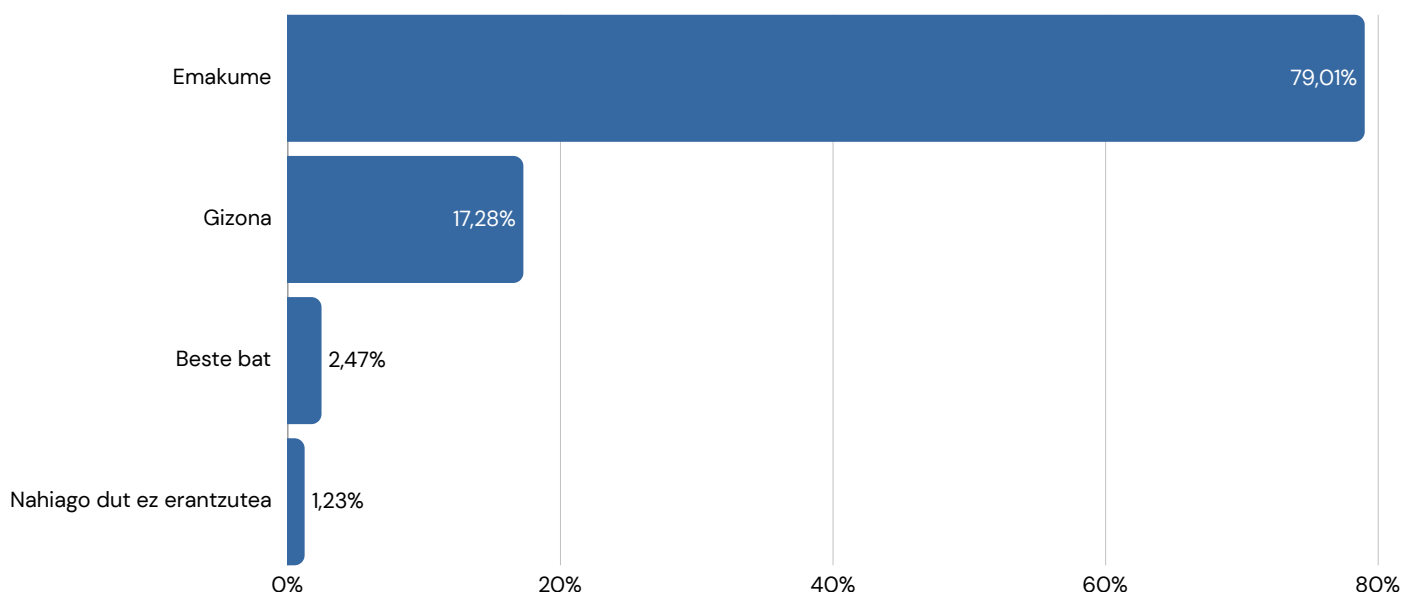


3.4.1. PROFIL SOZIODEMOGRAFIKOA

UDALERRIAREN ARABERAKO BANAKETA

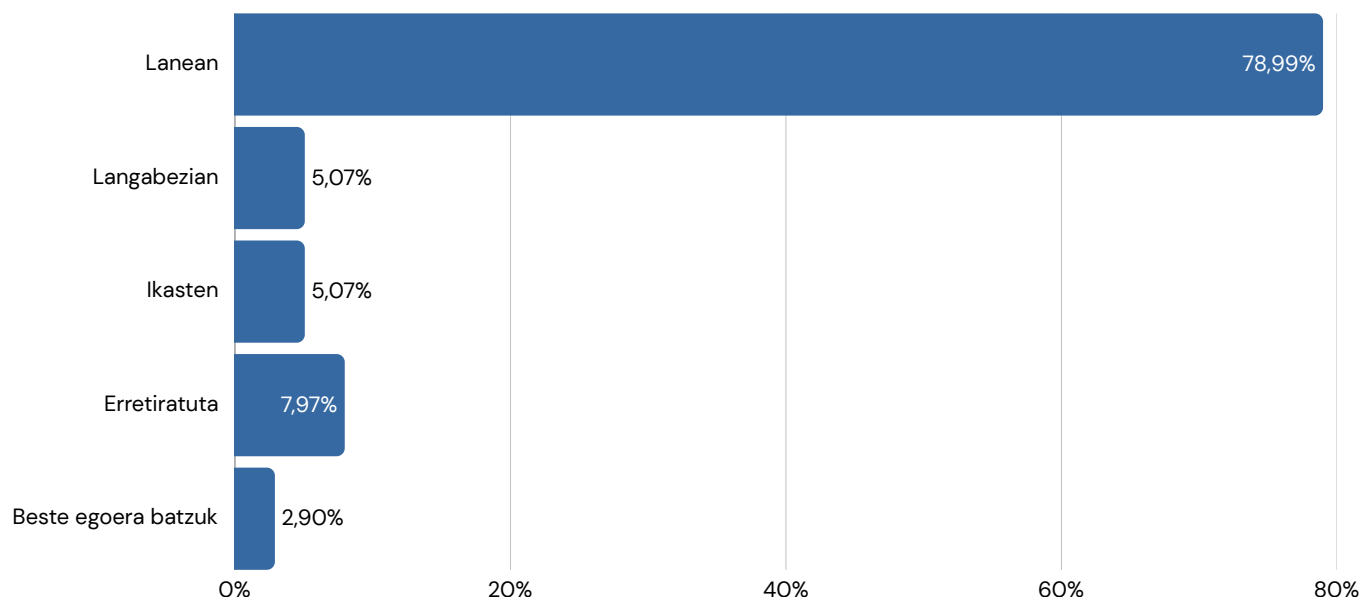


GENEROAREN ARABERAKO BANAKETA

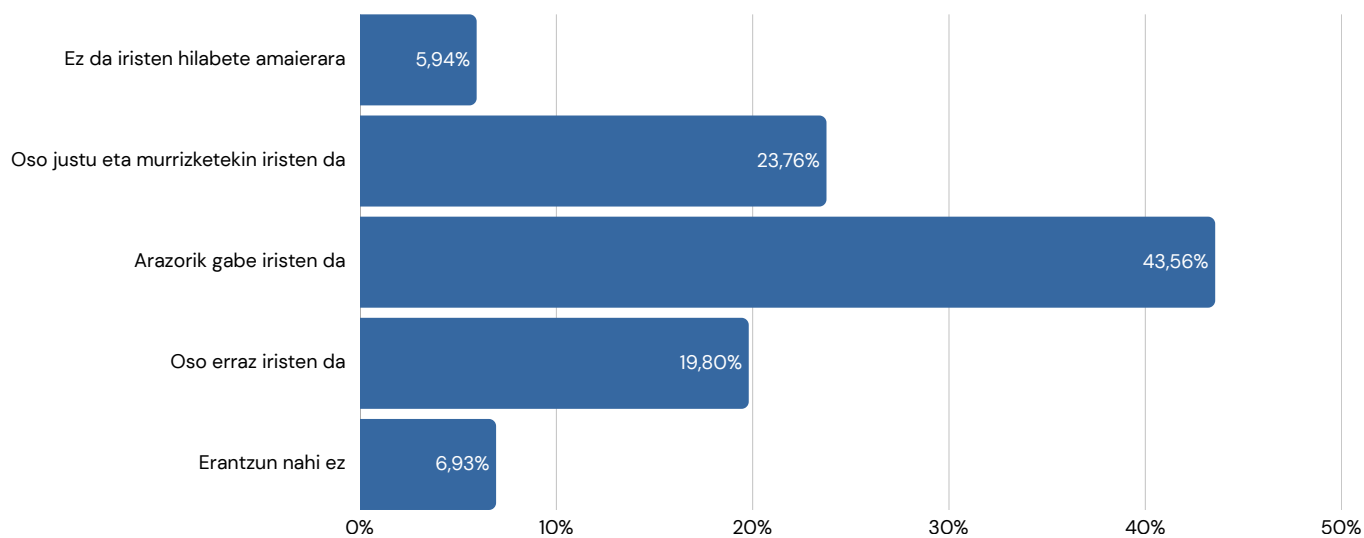




LAN-EGOERAREN ARABERAKO BANAKETA

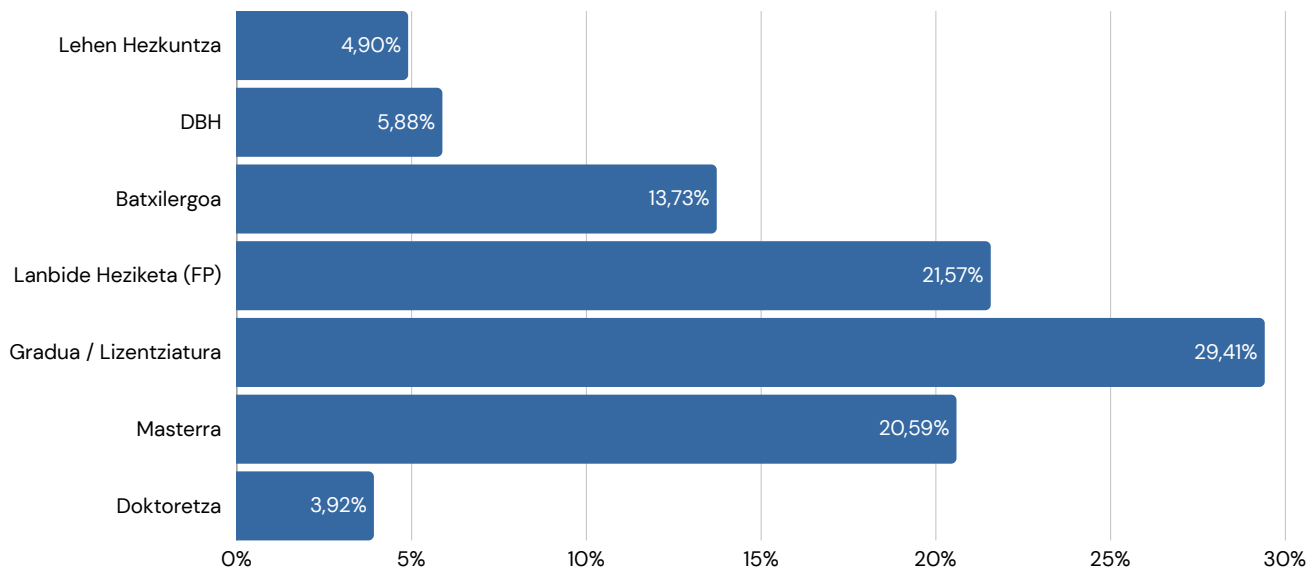


EGOERA EKONIMIKOAREN ARABERAKO BANAKETA

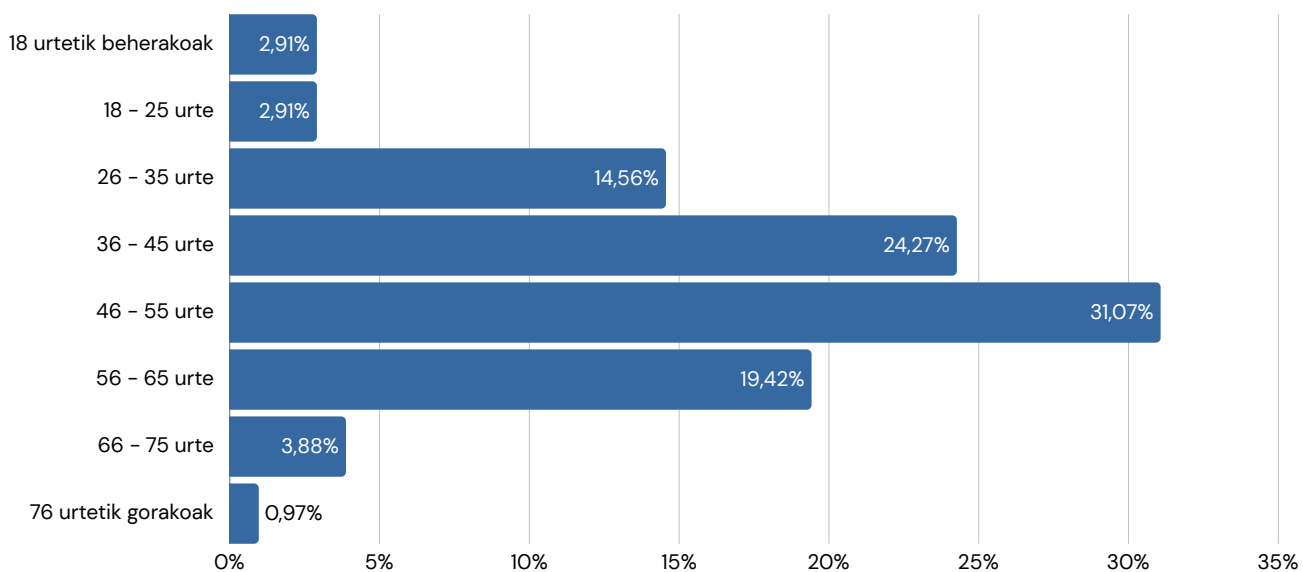




IKASKETA MAILAREN ARABERAKO BANAKETA



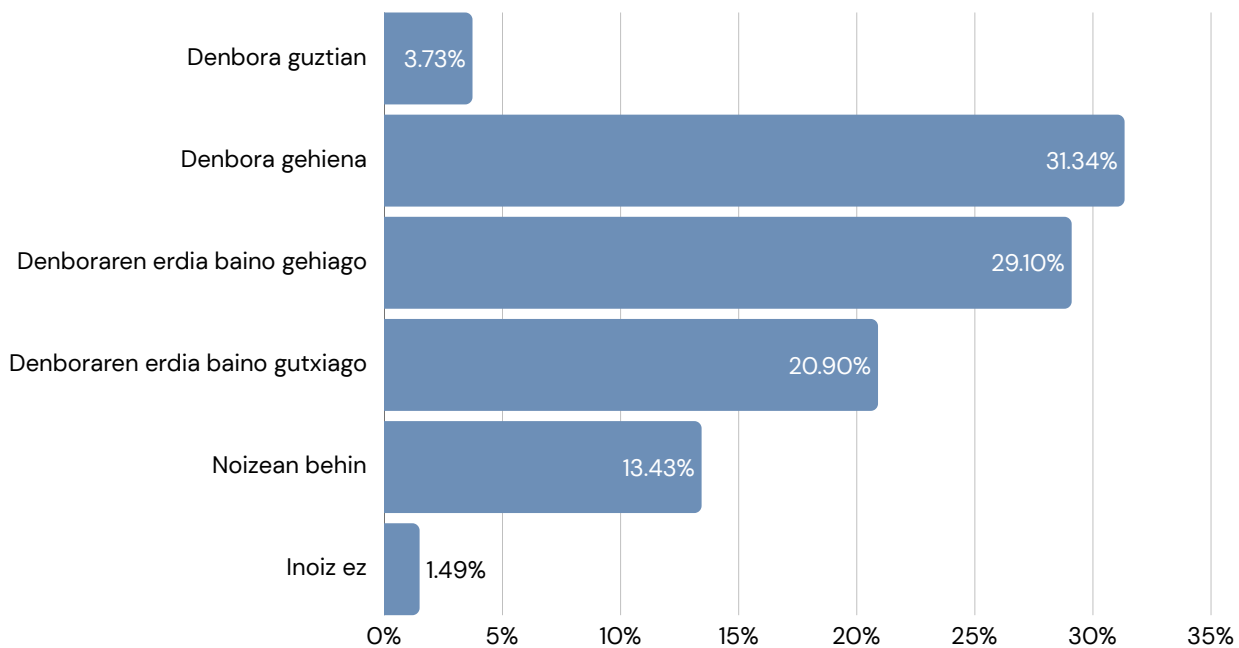
ADIN-TARTEAREN ARABERAKO BANAKETA



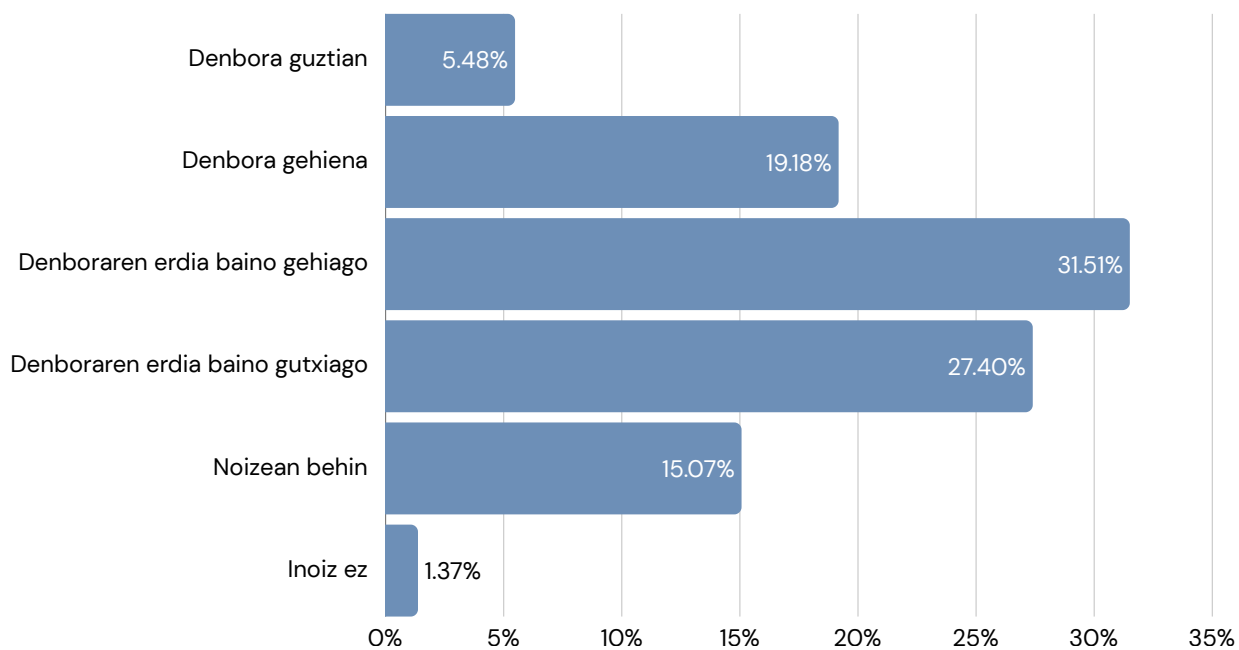


3.4.2 ONGIZATE EMOZIONALA

ALAI ETA UMORE ONEAN SENTITU NAIZ

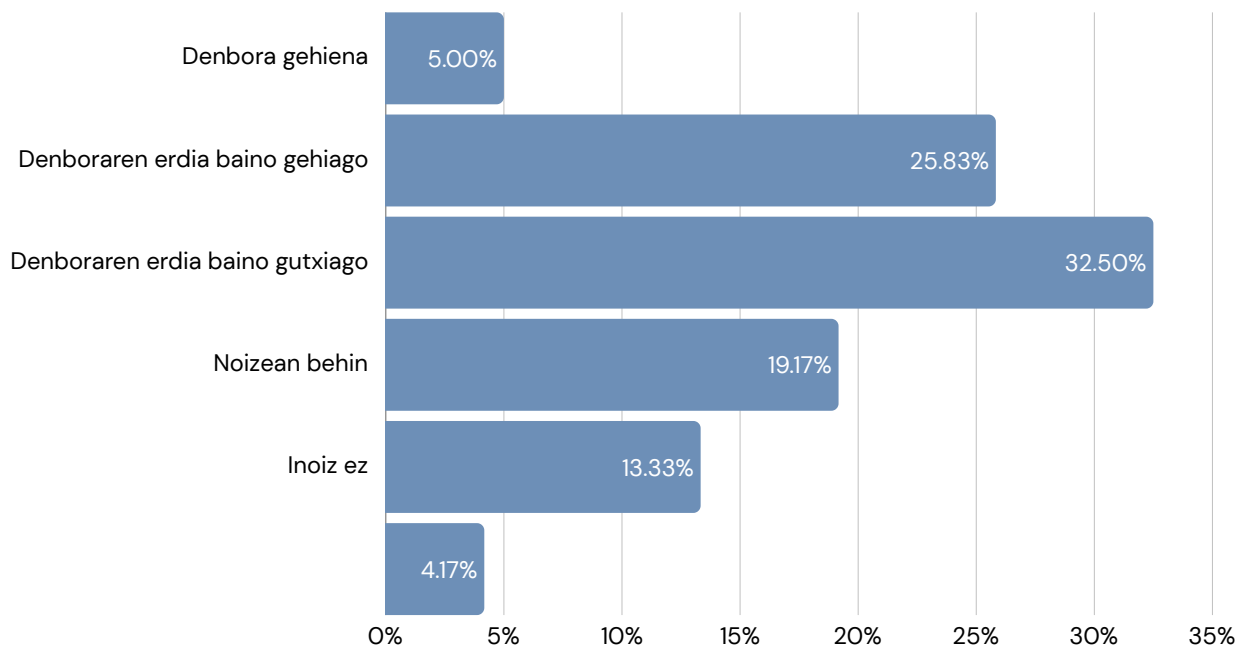


LASAI ETA ERLAXATUTA SENTITU NAIZ

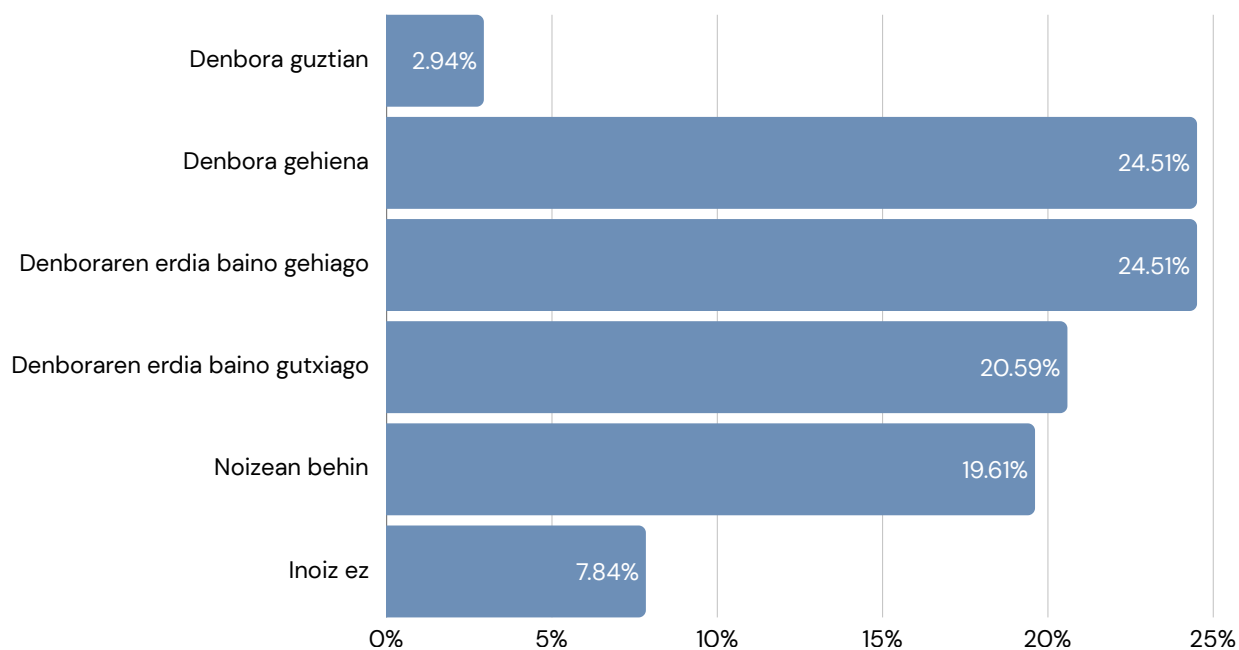




AKTIBO ETA KEMENTSU SENTITU NAIZ

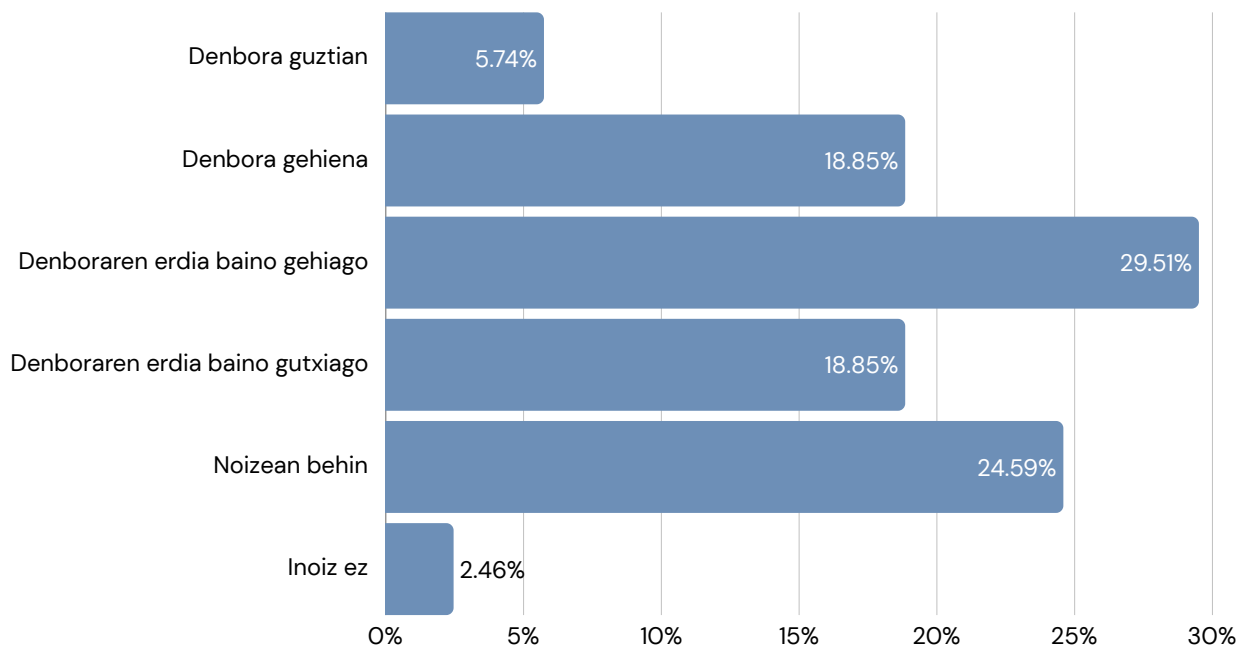


FRESKO ETA DESKANTSATUTA ESNATU NAIZ





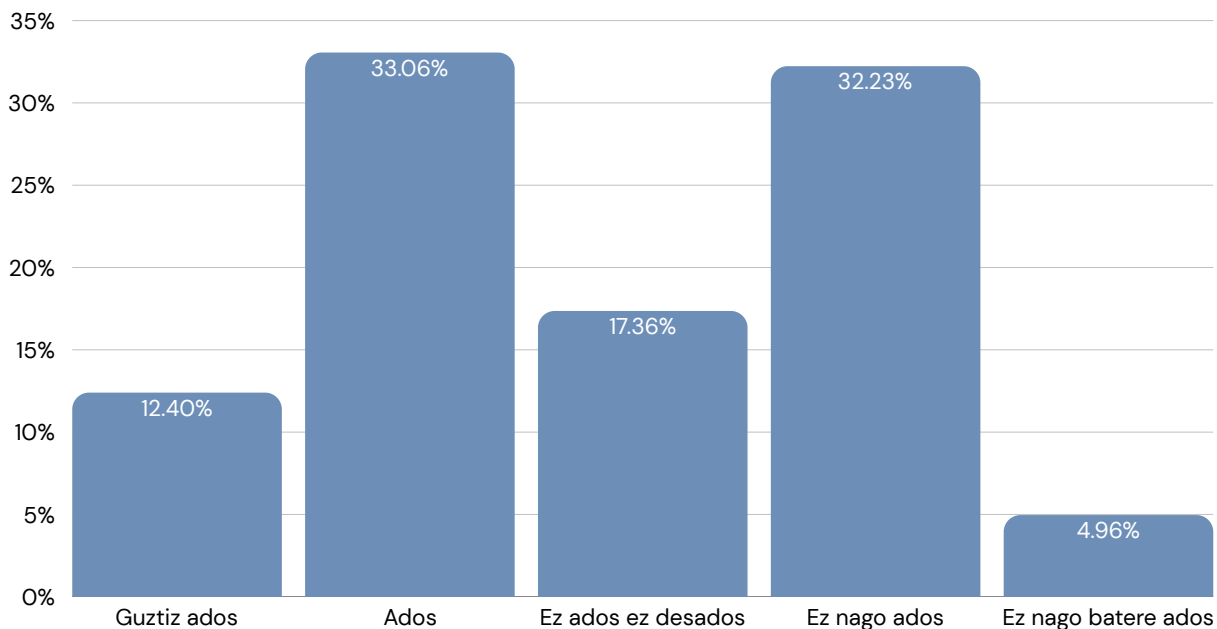
NIRE EGUNEROKO BIZITZA GAUZA INTERESGARRIZ BETETA EGON DA



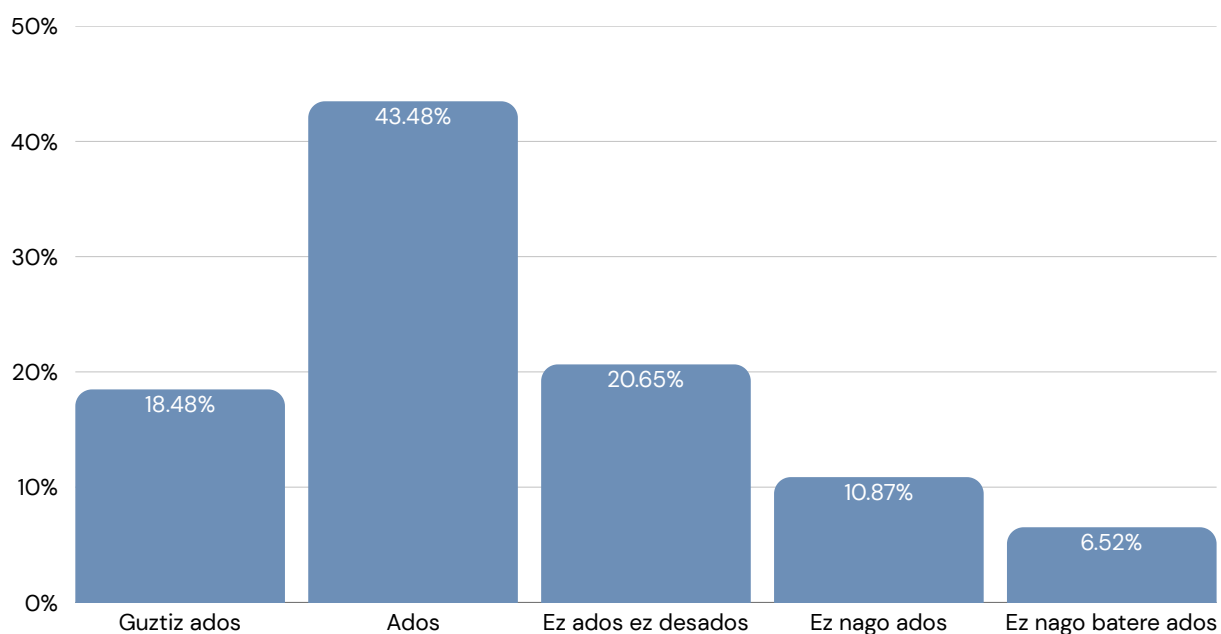


3.4.3 OHITURAK/BIZIMODUAK

NIRE LOAREN KALITATEA ONA DELA USTE DUT

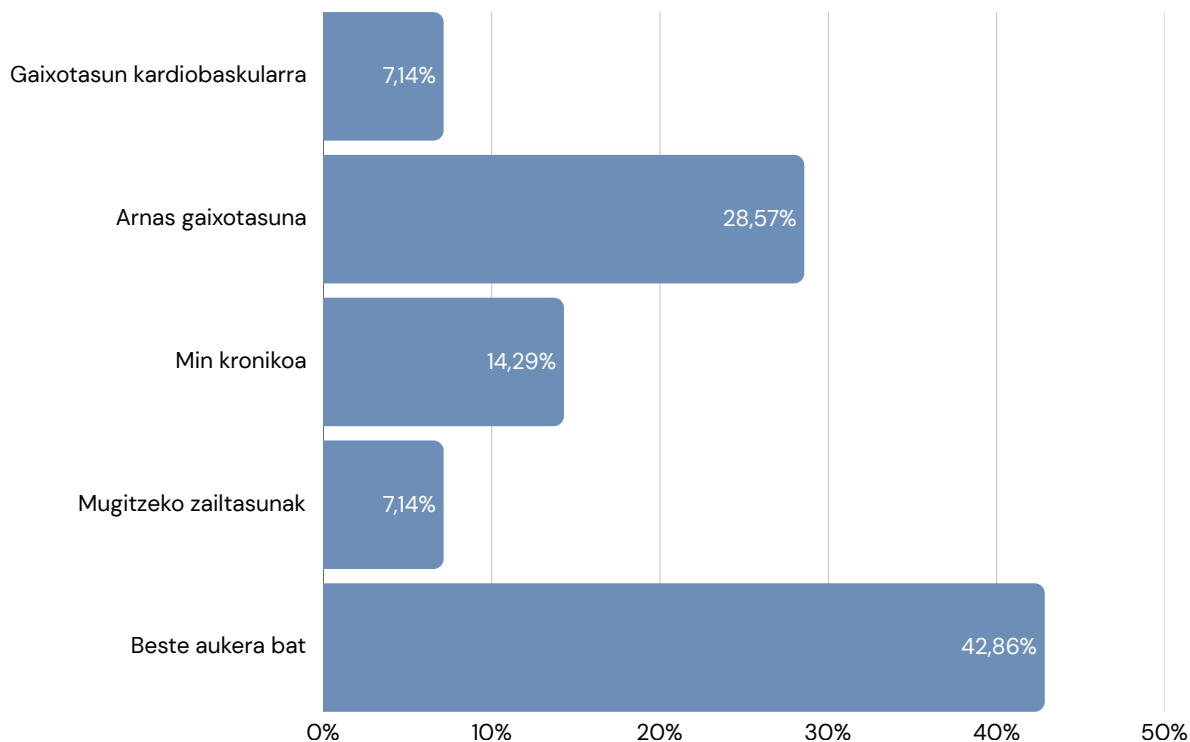


NIRE OSASUN FISIKOA ONA DELA USTE DUT





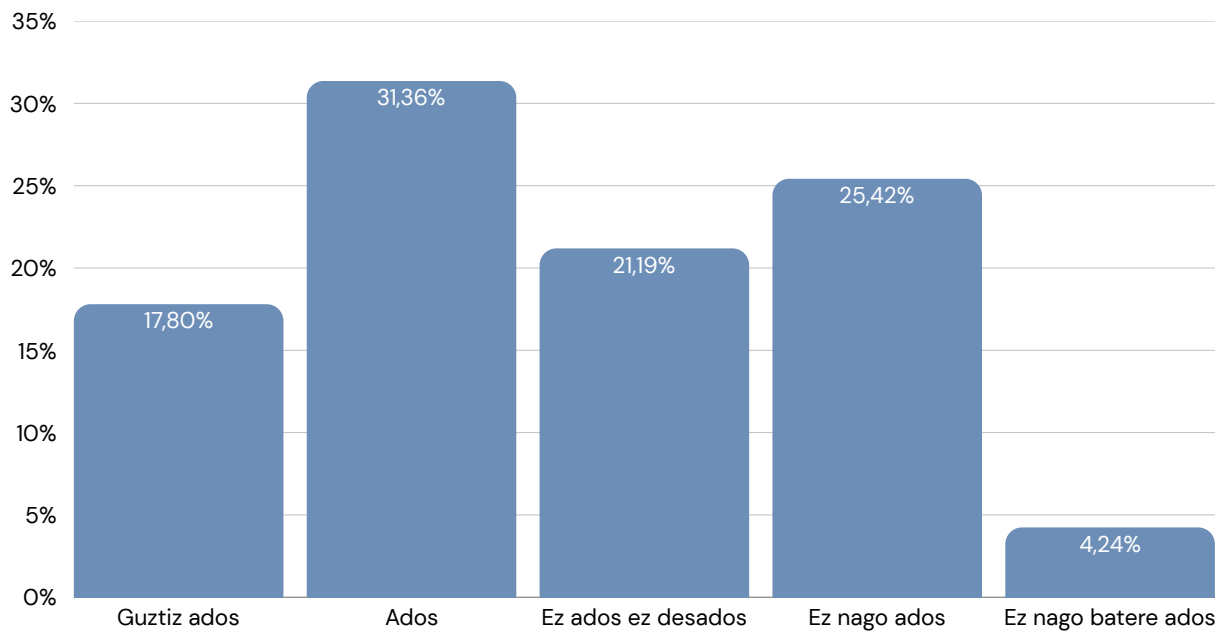
AURREKO GALDERAREKIN ADOS EZ ZAUELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI ARRAZOIA(K) (BAT EDO BATZUK):



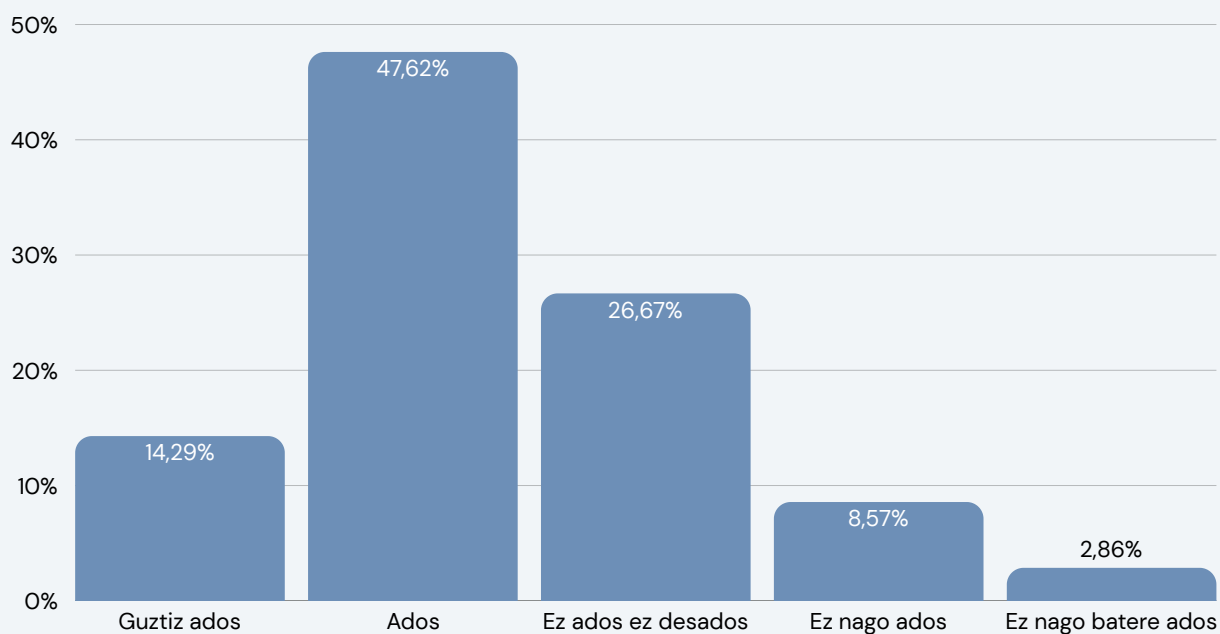
Kategoria	Aipatutako Arazoak
 Osasun mentala eta emozionala	Antsietatea, Apatia
  Jarduera fisiko faltaren ondorioak	Sedentarismoa , Ardura pertsonal eta familiarrengatik denbora faltarik ez izatea
 Arazo fisikoak eta metabolikoak	Loditasuna, gorputzeko mina



EGITEN DUDAN ARIKETA FISIKOA EGOKIA DELA USTE DUT

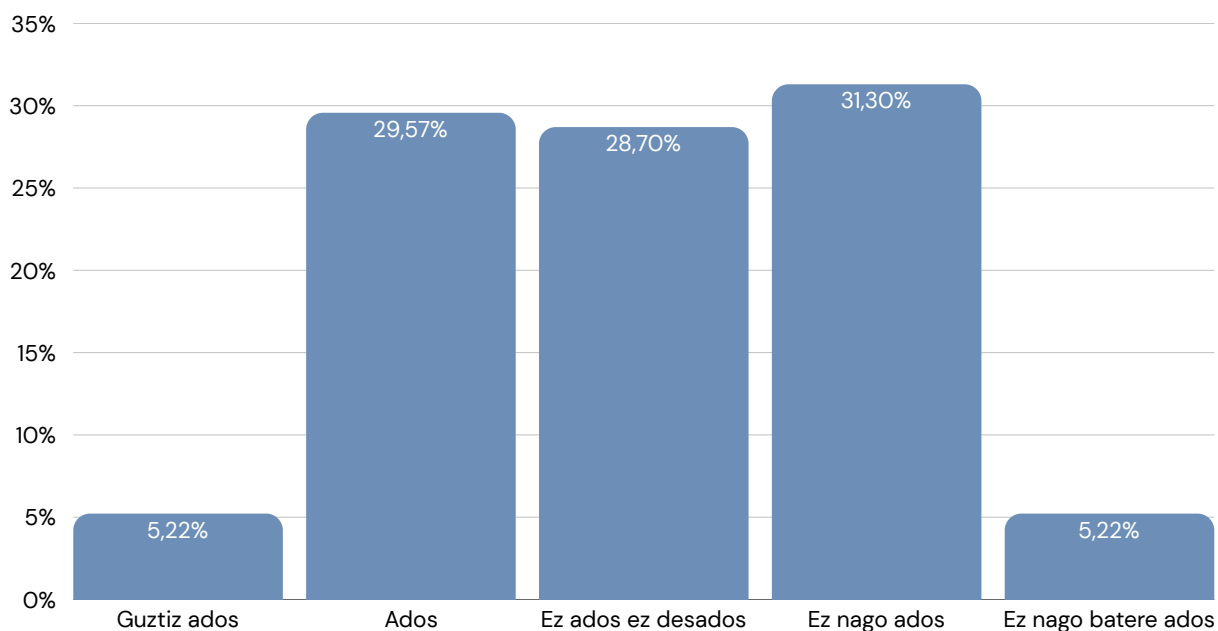


NIRE ELIKADURA-OHITURAK EGOKIAK DIRELA USTE DUT

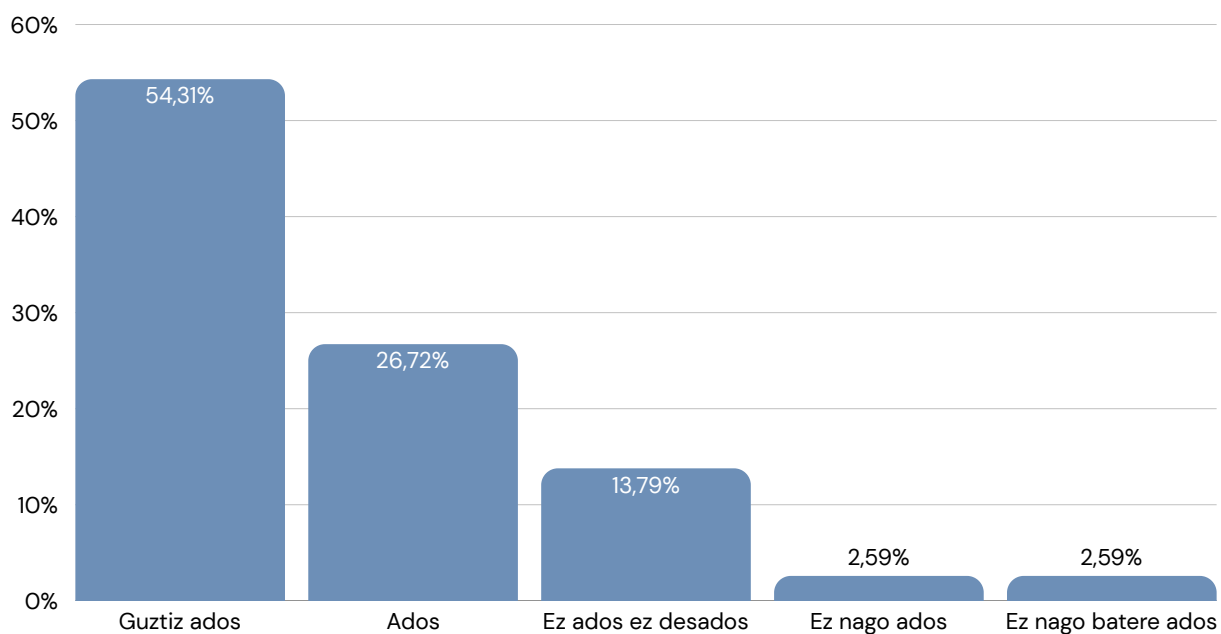




PANTAILAK BEHAR BEZALA ERABILTZEN DITUDALA USTE DUT



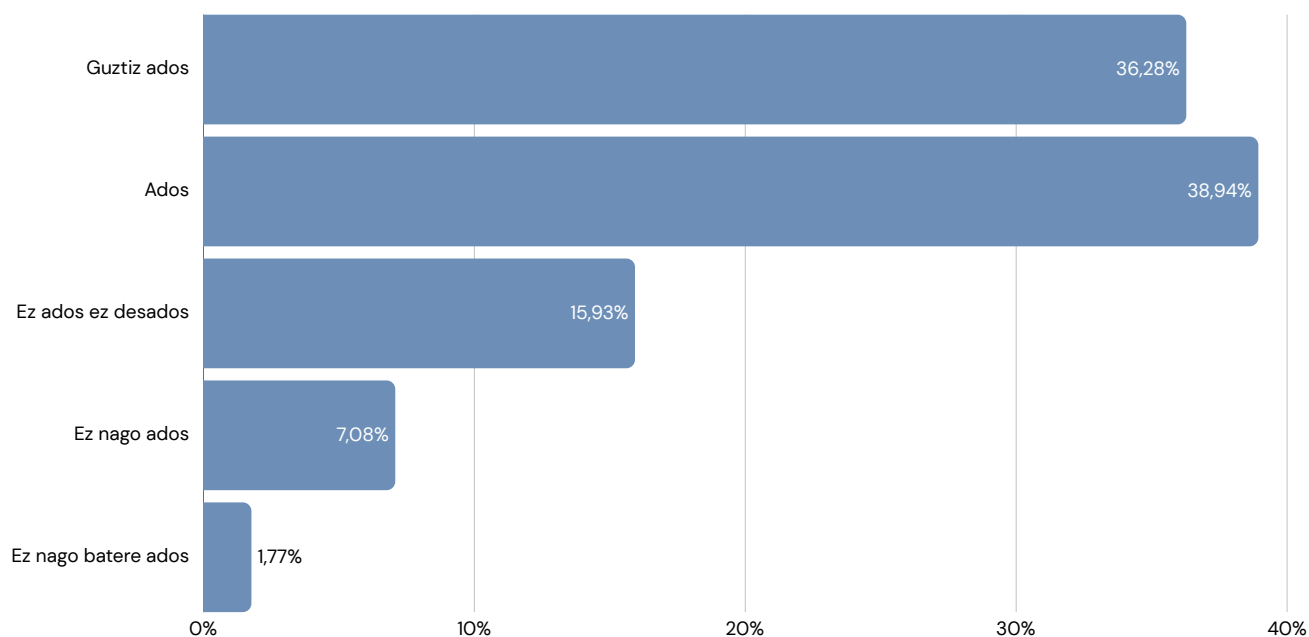
SUBSTANTZIEN (ALKOHOLA EDO BESTE DROGA BATZUK) ERABILERA ARDURATSUA EGITEN DUDALA USTE DUT



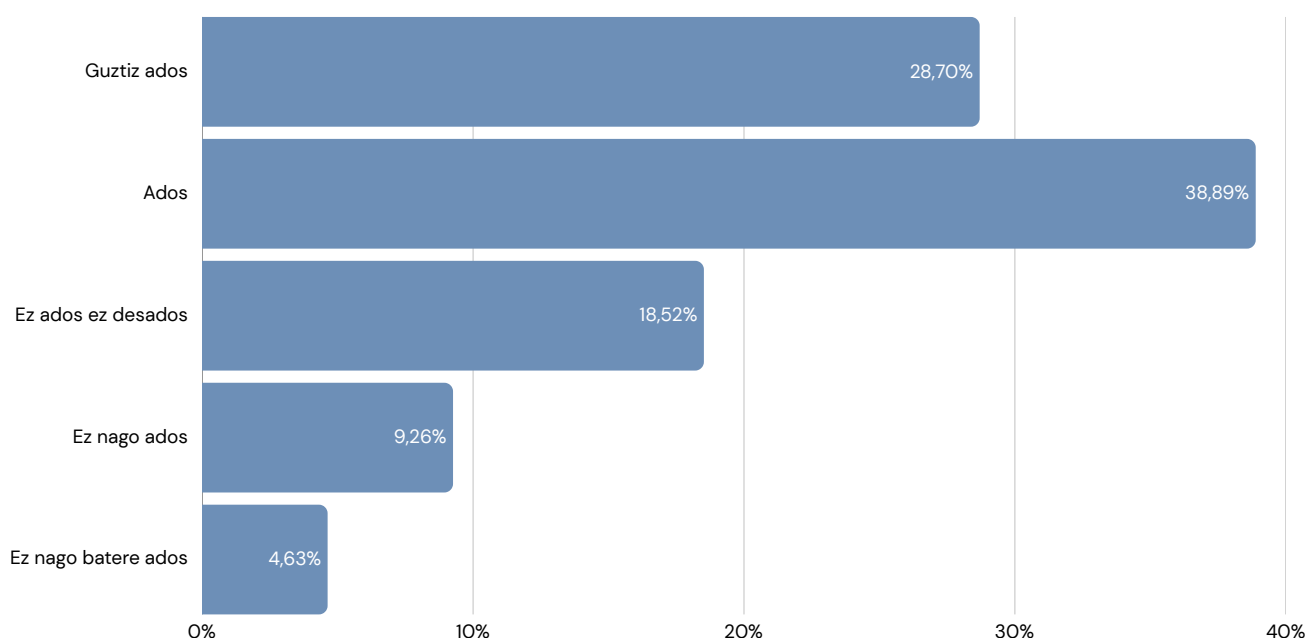


3.4.4 FAKTORE ERLAZIONAL-SOZIALAK

USTE DUT BADUDALA GIZARTE-LAGUNTZAKO SARE EGOKI BAT (FAMILIA, LAGUNAK...), BEHAR IZANEZ GERO HARA JO AHAL IZATEKO

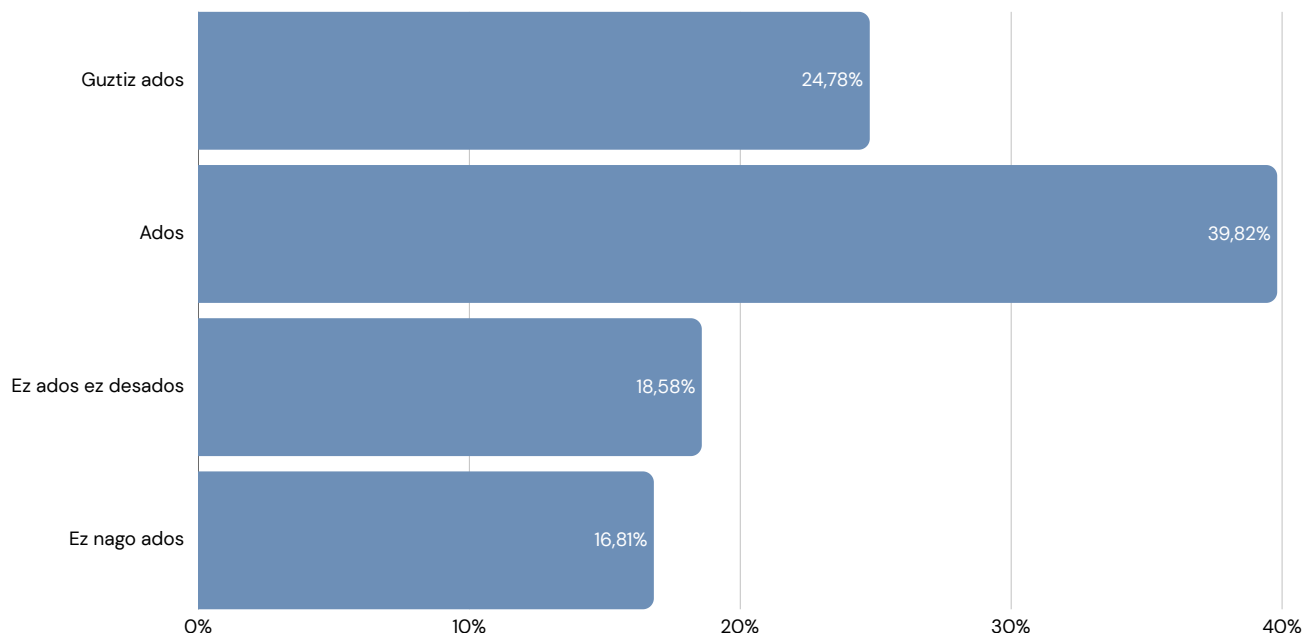


TALDE EDO KOMUNITATE BATEKO KIDE SENTITZEN NAIZ

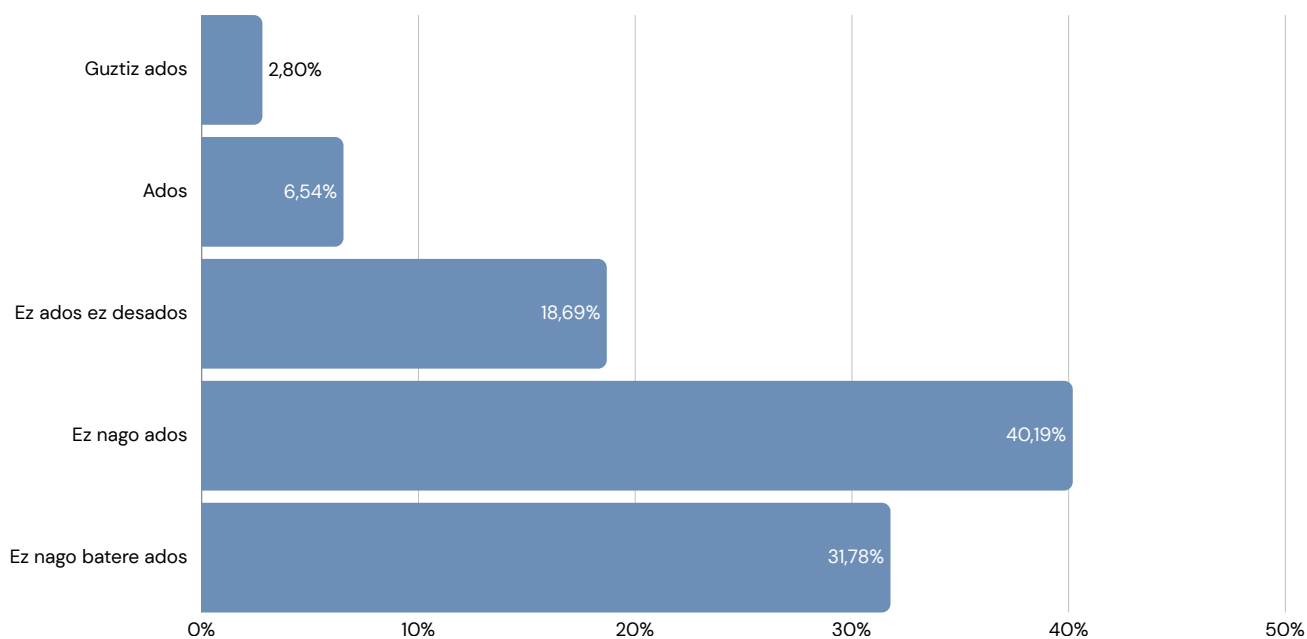




NIRE FAMILIAREN BARRUKO FUNTZIONAMENDUA ETA HARREMANAK EGOKIAK DIRELA USTE DUT

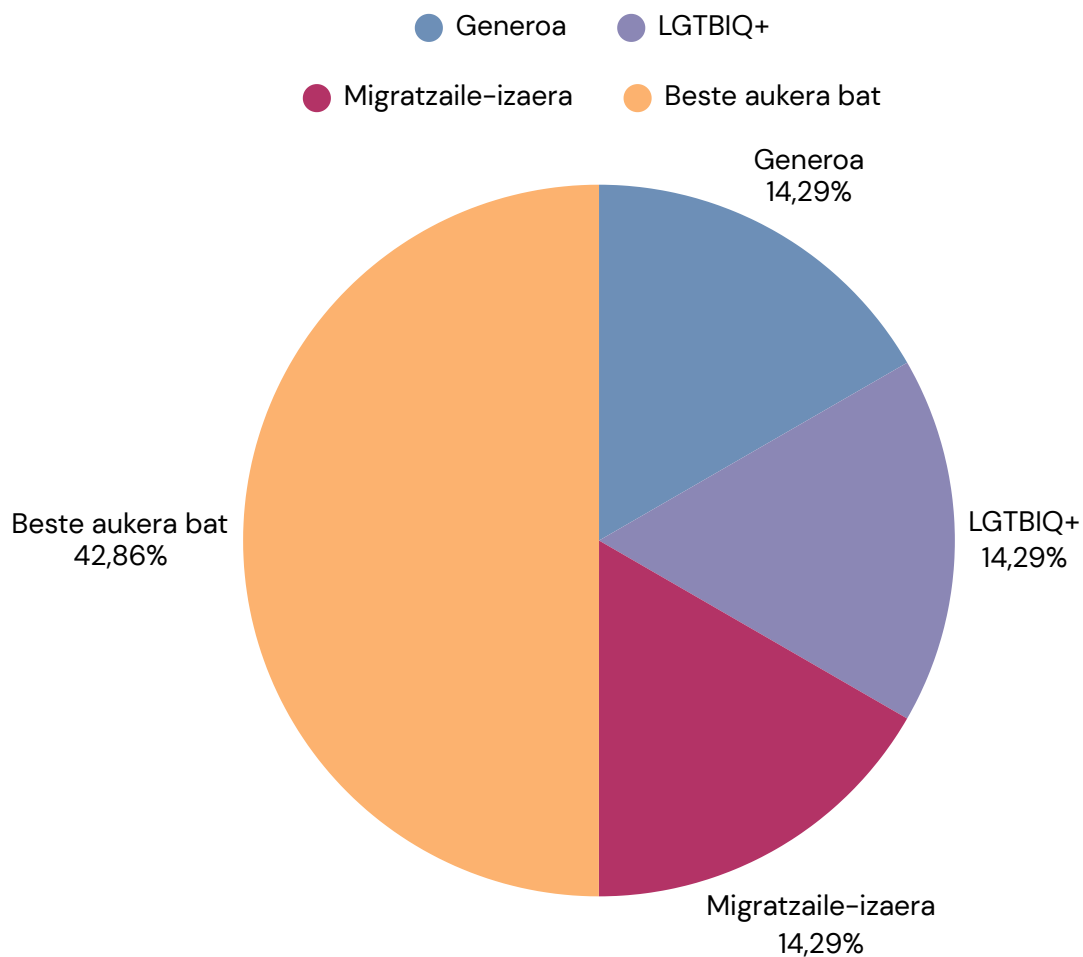


DISKRIMINATUTA SENTITZEN NAIZ TALDE AHUL BATEKO KIDE IZATEAGATIK





AURREKO GALDERAREKIN ADOS ZAUDELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI ZEIN TALDERENGATIK SENTITZEN ZAREN DISKRIMINATUTA:



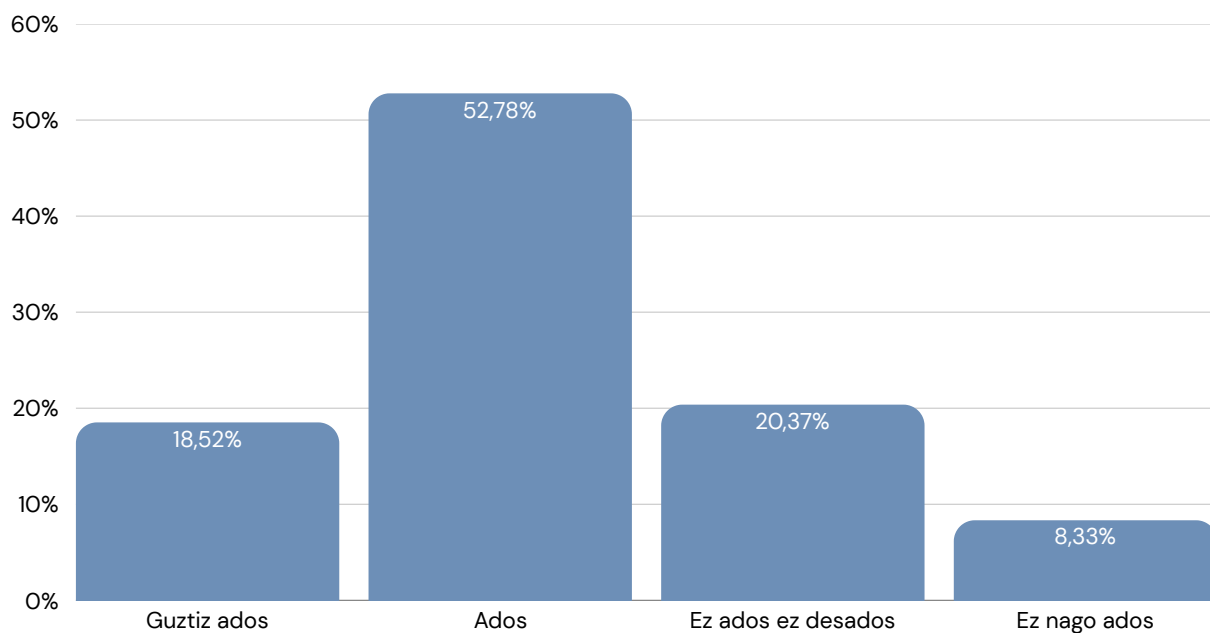
BESTE BAT:

- Ikastoletako taldeetan
- Politika
- Nere izakerangatik era depresioa

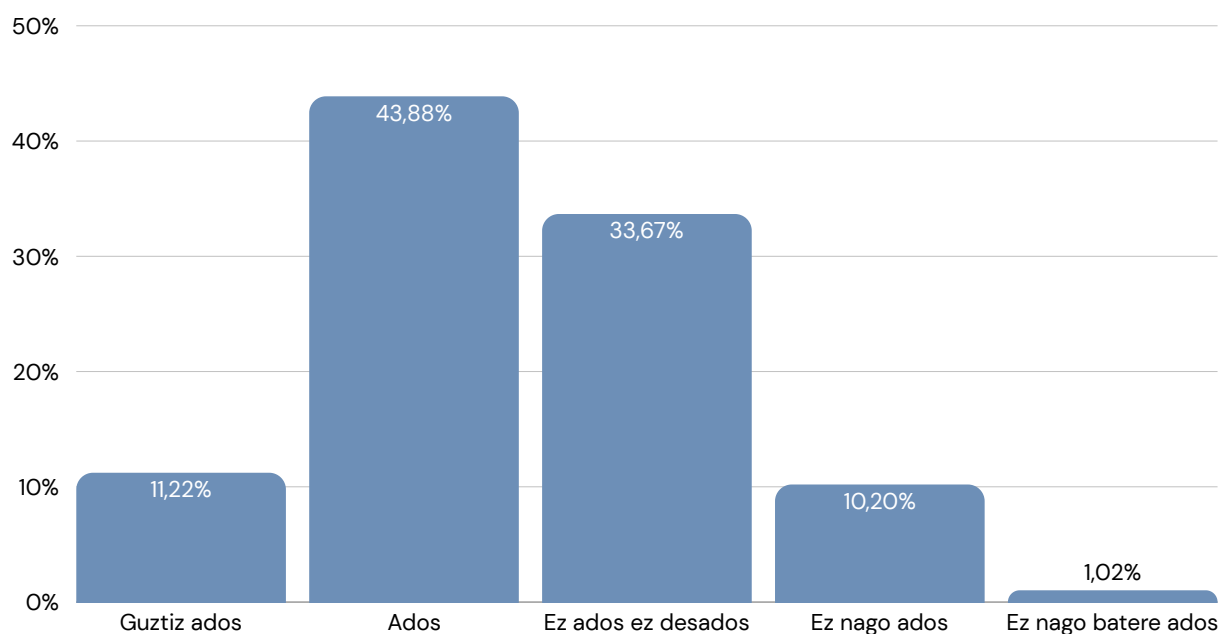


3.4.5 AUTOPERTZEPZIOA

GUSTURA NAGO NIRE ERRENDIMENDU AKADEMIKOAREKIN/LAN-ERRENDIMENDUAREKIN

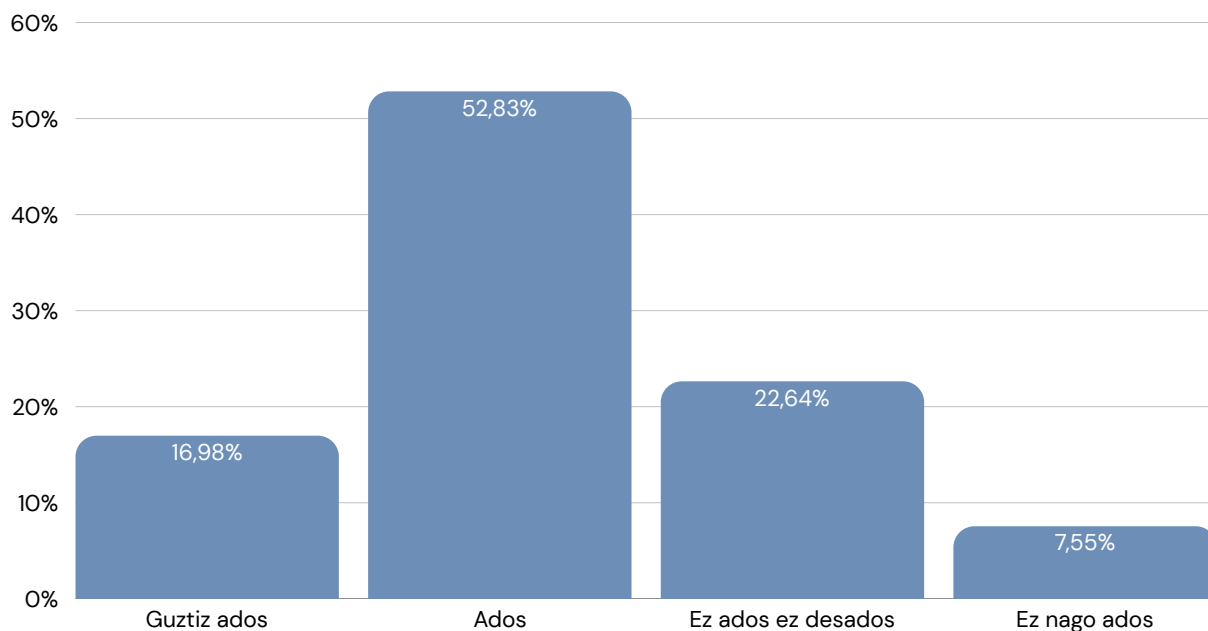


GUSTATZEN ZAIT NOLAKOA NAIZEN

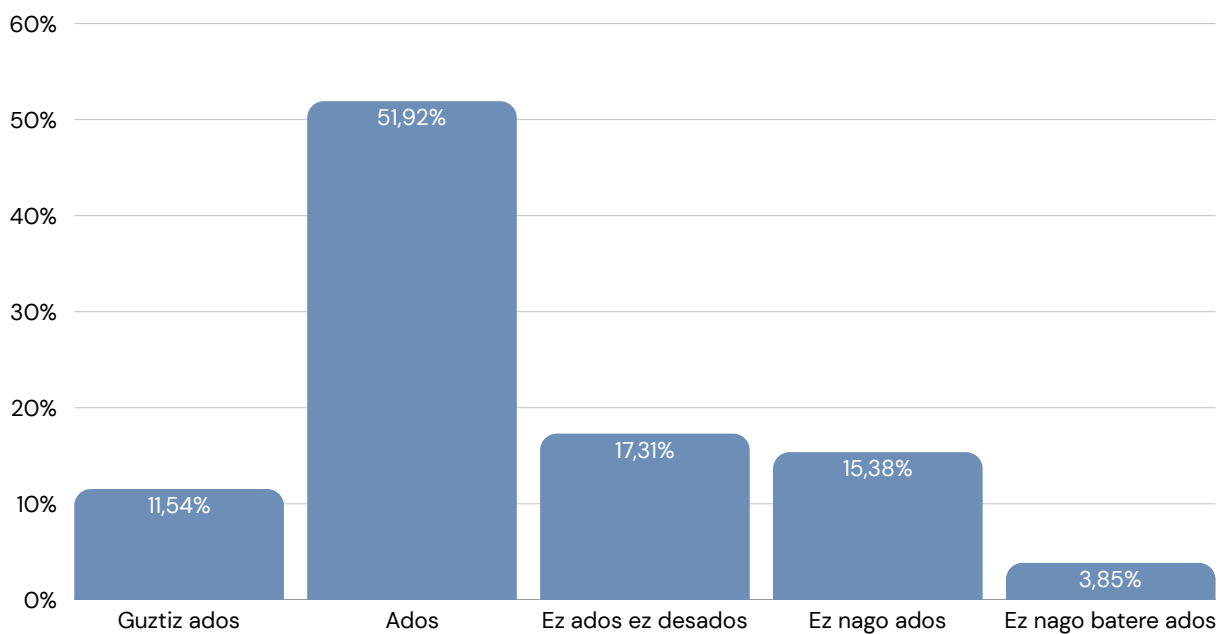




EGUNEROKO ZAILTASUNEI/ERRONKEI MODU ERAGINKORREAN AURRE EGITEKO GAI SENTITZEN NAIZ



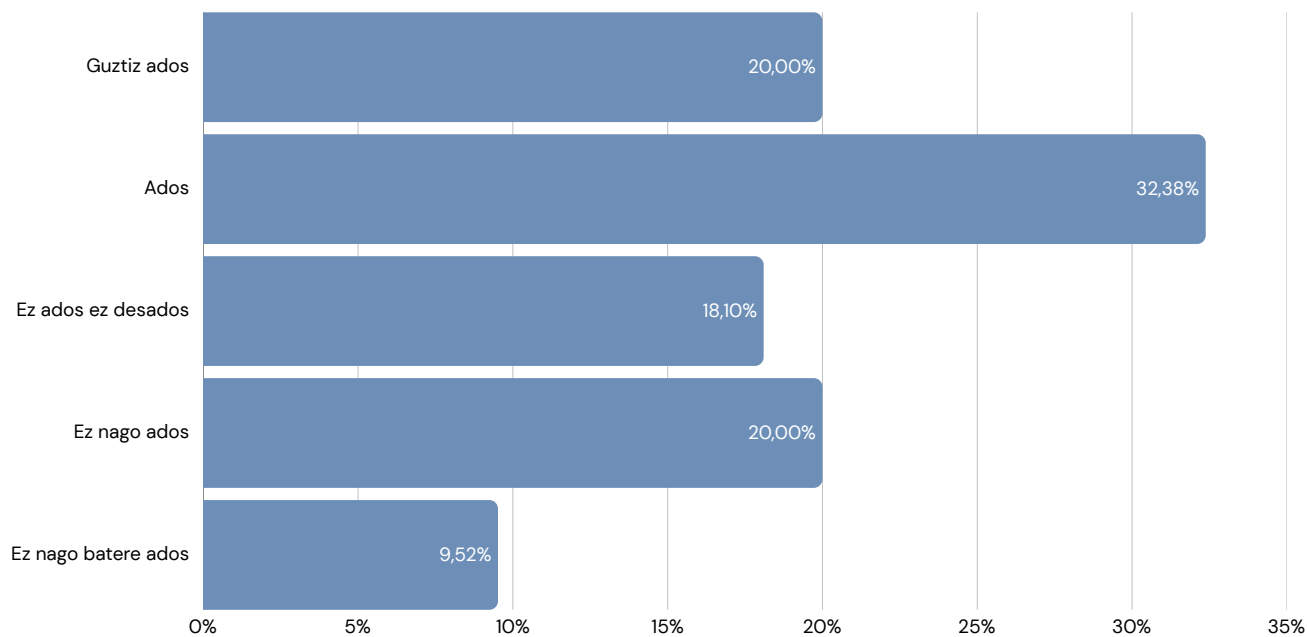
NIRE EGOERA EKONOMIKOA EGOKIA DELA USTE DUT



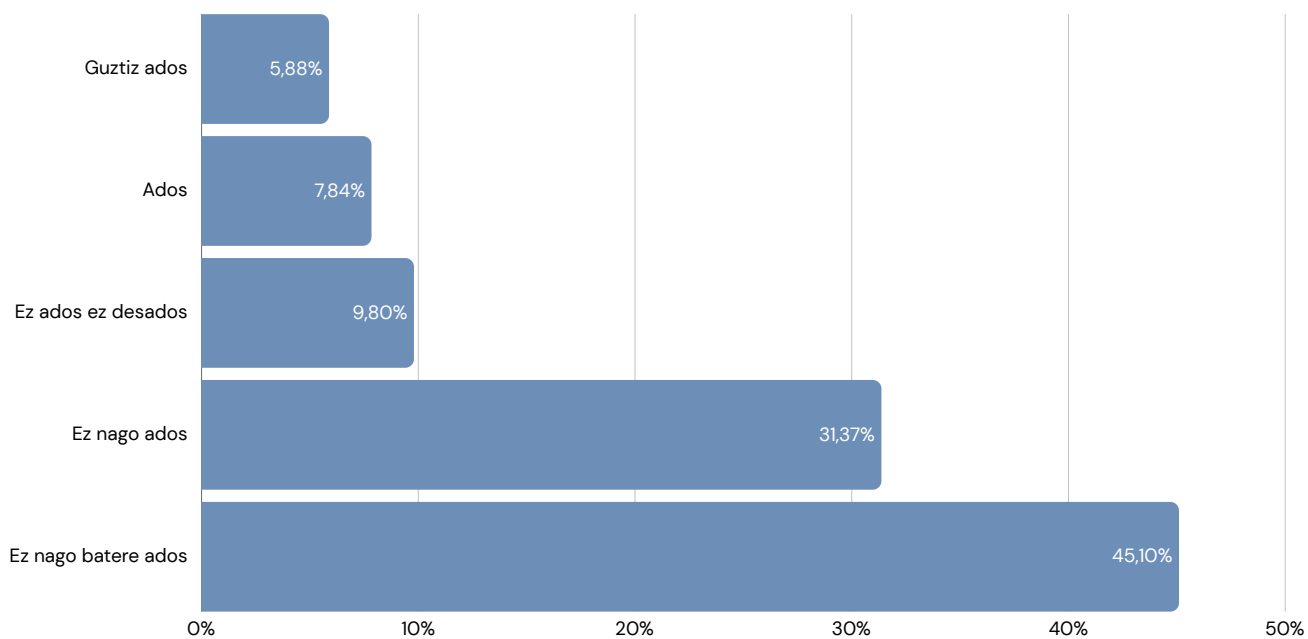


3.4.6 OSASUN MENTALA

EGOERA ESTRESAGARRI BAT EDO GEHIAGO BIZI IZAN DITUT (DIBORTZIOA, LANA GALTZEA, MAITATUA IZATEA GALTZEA...)

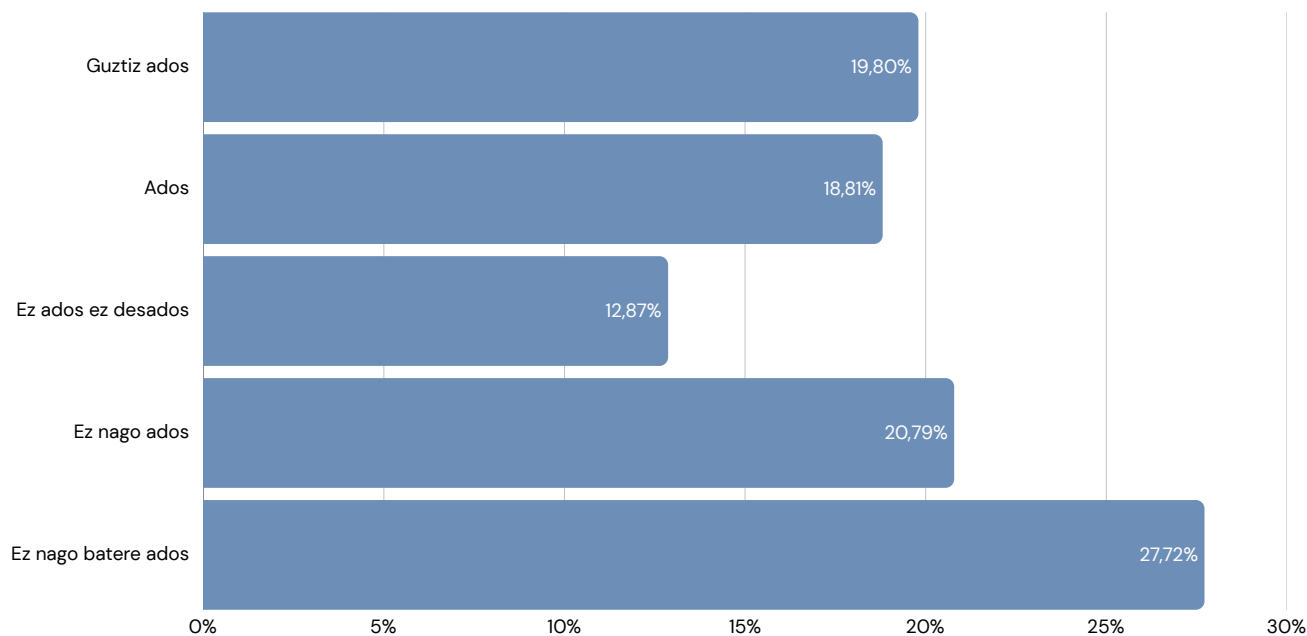


NEURE BURUARI MIN EGITEA PENTSATU DUT

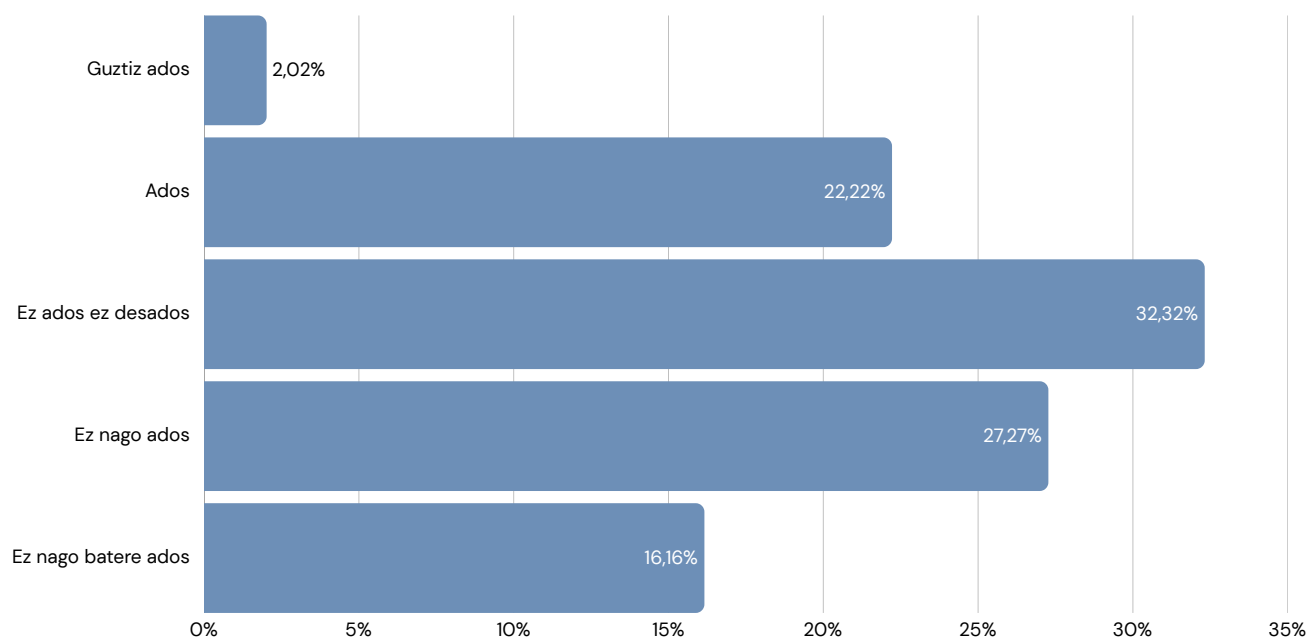




NIRE OSASUN MENTALA HOBETZEKO LAGUNTZA PROFESIONALA ESKATU DUT

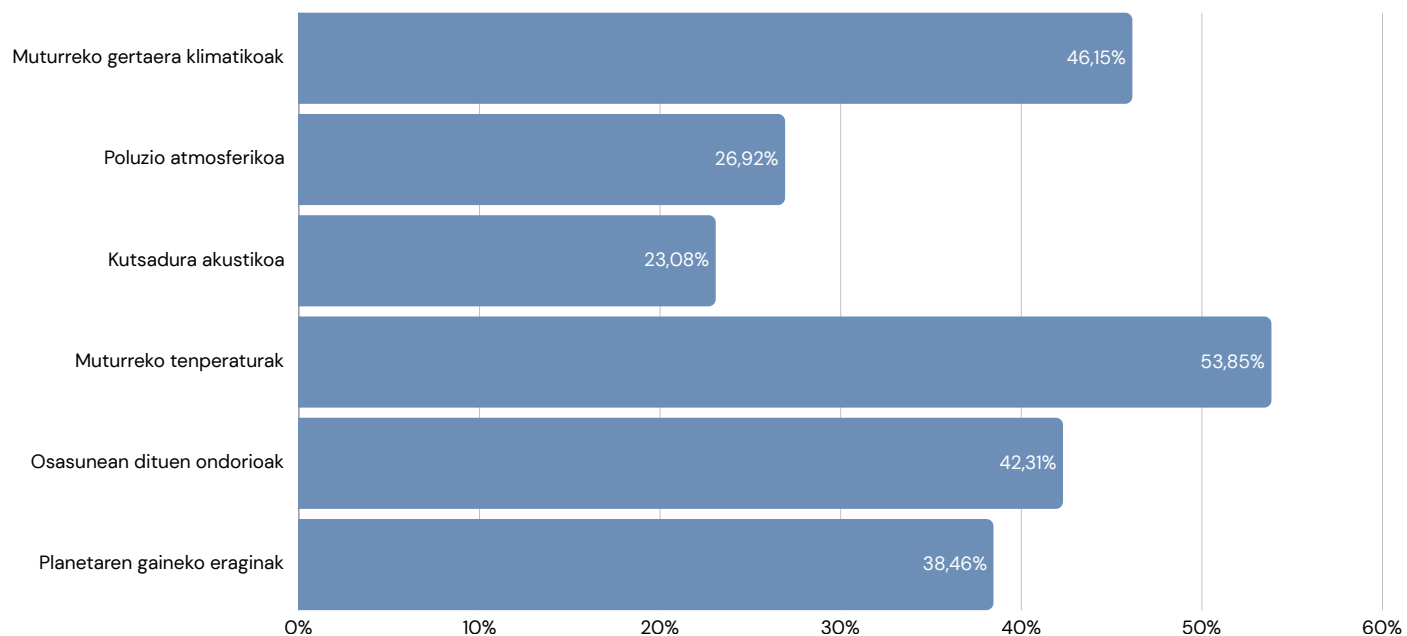


GEHIEGIZKO KEZKA SENTITZEN DUT KLIMA ALDAKETAREKIKO



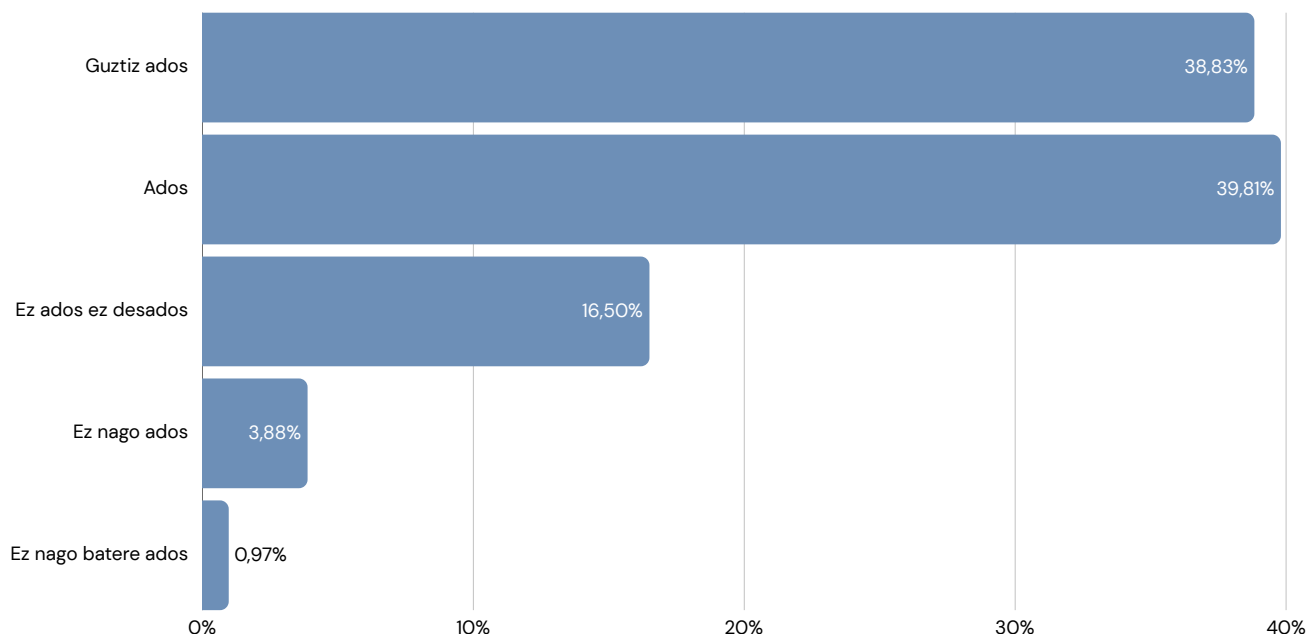


AURREKO ADIERAZPENAREKIN ADOS ZAUELA ERANTZUN DUZU, ADIERAZI KEZKAREN ARRAZOI NAGUSIA(K):

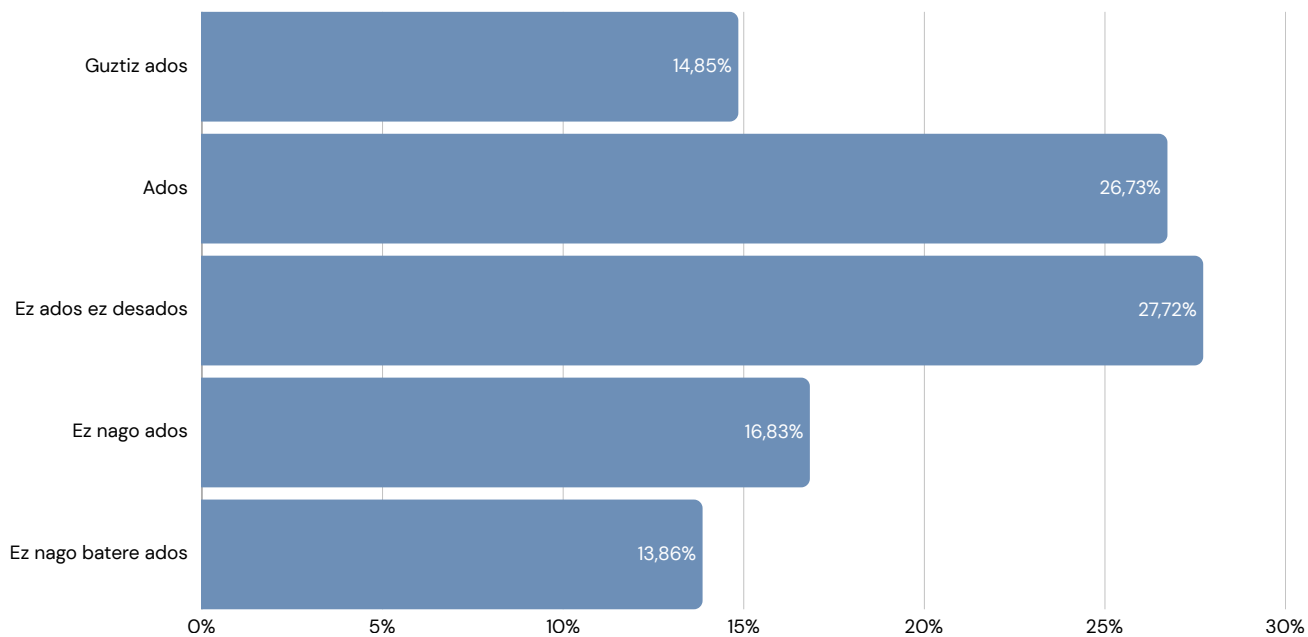




NIRE BIZITZAK ZENTZUA DUELA USTE DUT

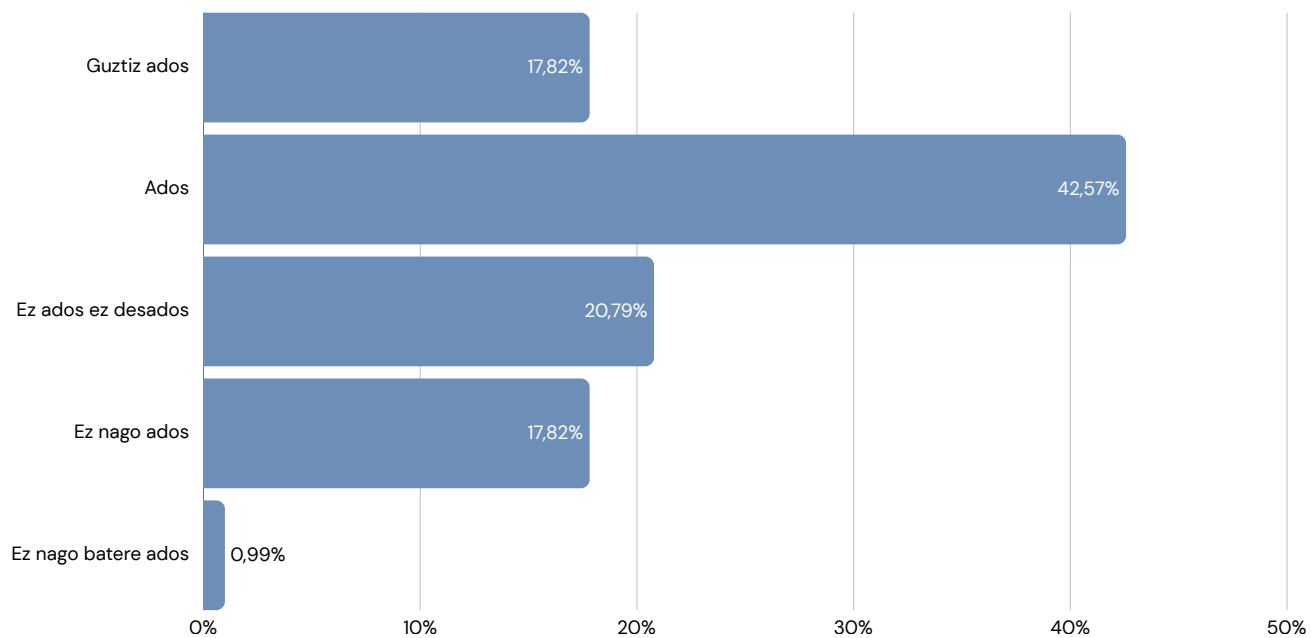


NIRE USTEZ, NIRE OSASUN MENTALA HOBETZEKO LAGUNTZA PROFESIONALA IZAN BEHARKO NUKE





OROKORREAN NIRE OSASUN MENTALA ONA DELA USTE DUT





04

BARRUTIEN ARTEKO KONPARAKETA ETA JOERAK

4.1. SOZIODEMOGRAFIAKO ALDEAK

Inkestaren emaitzek agerian uzten dute lau barrutietan —Deba Urola, Bidasoa Oiartzun, Donostialdea eta Oria— emakumeek osatzen dutela parte-hartzaileen gehiengo nabarmena (%79–81 artean), eta gizonak %17 inguruko presentzia dutela kasu guztietan. Udalerrien arabera, Donostialdean Donostiak du pisu nagusia (%48,9), eta Deba Urolan Zarautz (%21,6) eta Azpeitia (%21,1) nabarmentzen dira. Oriako barrutian parte-hartzea banatuago dago, Abaltzisketa (%25,3) eta Tolosa (%17,5) nabarmenduz, eta Bidasoa Oiartzunen Irungo (%24) eta Errenteriako (%17,8) biztanleak dira gehiengoak.

Lan-egoeran, Deba Urola (%79,1) eta Oria (%79) dira lanean ari diren parte-hartzaile gehien dituzten barrutiak. Bidasoa Oiartzunen (%68,8) eta Donostialdean (%69), berriz, lanean ari direnen portzentajea baxuagoa da, eta erretiratuen portzentajea handiagoa da (%14 inguruan).

Egoera ekonomikoari dagokionez, Deba Urola eta Oria agertzen dira egoera onenean, parte-hartzaile gehienek hilabete amaierara arazorik gabe edo erraz iristen direla adierazten dutelako. Aldiz, Bidasoa Oiartzunen eta Donostialdean, parte-hartzaile gehiago daude hilabetea justu edo arazoekin amaitzen dutenen artean (%30etik gora justu eta %4 inguru ez dela iristen).

Hezkuntza-mailari dagokionez, Donostialdeko parte-hartzaileek dute prestakuntzarik altuena: %37,5ek gradu edo lizentziatura dute, eta %17,6k masterra. Deba Urolan, berriz, Lanbide Heziketa dutenen portzentajea da handiena (%36,2).

Azkenik, adinari erreparatuta, lau barrutietan 46–55 urte bitartekoak dira talde nagusia, batez ere Deba Urolan (%36,6) eta Orian (%31,1). Donostialdean eta Bidasoa Oiartzunen, 56–65 urtekoen parte-hartzea ere nabarmena da (%24–25 artean), beste barrutietan baino gehiago.



4.2 ONGIZATE EMOZIONALA

Eskualdeen arteko ongizate maila konparatzean, Donostialdea da nabarmen ondoen baloratutako eskualdea hainbat adierazletan. Adibidez, "alai eta umore onean sentitu naiz" itemean, %72,36k adierazi dute gehienetan edo gehiago sentitu direla horrela. Beste eskualdeetan, ordea, ehuneko horiek apalagoak dira: Deba Urolan %59,09, Bidasoa Oiartzunen %63,86 eta Orion %55,91. Beraz, Donostialdeko biztanleek, oro har, gogodarte hobeko mailak aitortu dituzte.

"Lasai eta erlaxatuta sentitu naiz" galderan ere, Donostialdeak puntuazio altuenetakoak ditu (%53,23 "la mayor parte" edo gehiagotan), eta Deba Urolak eta Bidasoa Oiartzunek antzeko mailak dituzte (%48,48 eta %52,5 hurrenez hurren), baina Orion nabari da zertxobait beherago dagoela %56,17ko emaitzarekin, nahiz eta oraingoan datua handiagoa izan. Hala ere, erlaxazio sentimendua ez da oso zabala inongo eskualdetan, eta tentsio edo estres puntu bat nabari da guztietan.

"Fresko eta deskantsatuta esnatu naiz" galderan, eskualde guztiek emaitza ahulagoak erakusten dituzte. Donostialdean %48,5ek adierazi dute gehienetan edo gehiagotan horrela sentitzen direla, Deba Urolan %42,28, Bidasoa Oiartzunen %47 eta Orion %49,02. Honek adierazten du atsedenarekin eta loaren kalitatearekin arazoak daudela ia eskualde guztietan, eta horrek zuzenean eragin dezake bizitzaren beste arloetan.

"Nire eguneroko bizitza gauza interesgarriz beteta egon da" adierazpenean berriz, Donostialdeak berriro puntuazio altuenak lortzen ditu (%60,1 inguru), Bidasoa Oiartzunek %51,72, Orion %54,1 eta Deba Urolak %42,22 soilik. Horrek erakusten du eguneroko bizitzaren asebetetze pertzepzioa Donostialdean sendoagoa dela, eta Deba Urolan, aldiz, jende gehiagok adierazi du monotonia edo interes faltako egunerokotasuna bizi duela.

"Nire loaren kalitatea ona dela uste dut" galderari dagokionez, berriz, emaitza ez da hain baikorra. Donostialdean %43,12k esan dute ados daudela edo guztiz ados, baina Deba Urolan jada ehuneko hori %44,18koa da, Orion %45,45 eta Bidasoa Oiartzunen %42,98. Horrek iradokitzen du loaren inguruko balorazioa orokorrean apal samarra dela eskualde guztietan.

Azkenik, "Nire osasun fisikoa ona dela uste dut" atalean, Orion eta Donostialdean emaitza positiboagoak daude (%62,96 eta %54,14 hurrenez hurren), eta Bidasoa Oiartzunen eta Deba Urolan maila apalagoak dira (%55,68 eta %48,72 hurrenez hurren). Arrazoiaren artean, min kronikoa da nagusienetakoa eskualde guztietan, bereziki Deba Urolan (%21,95) eta Bidasoa Oiartzunen (%29,17). Mugikortasun arazoak, gaixotasun kardiobaskularrak eta arnasketakoak ere aipatzen dira, baina maiztasun txikiagoarekin.



4.3 OHITURAK

Ariketa fisikoaren inguruan, Donostialdean eta Orion daude auto-balorazio positiboak: %54,51 eta %49,16k uste dute egiten duten jarduera fisikoa egokia dela. Deba Urolan (%45,6) eta Bidasoa Oiartzunen (%47,67) datuak antzekoak dira, baina Donostialdearen azpitik. Hala ere, eskualde guztietan badira ehuneko nabarmenak adierazten dutenak ez daudela ados beren jarduera fisikoaren egokitasunarekin.

Elikadura-ohituren gaineko pertzepzioa oro har baikorragoa da: lau eskualdeetan %60tik gorako adostasun-maila dago. Bereziki positiboa da Donostialdean (%66,85) eta Deba Urolan (%58,96). Orion eta Bidasoa Oiartzunen ere gehiago batek adierazi du elikadura ohitura egokiak dituela, %61,91 eta %63,26 hurrenez hurren.

Pantailen erabilerari dagokionez, iritziak oso banatuta daude eta, oro har, balorazio negatiboagoak nabari dira. Eskualde guztietan oso portzentaje handiak daude "ez ados ez aurka" edo "aurka" dauden pertsonak. Donostialdean (%38,85), Deba Urolan (%38,09) eta Bidasoa Oiartzunen (%43,52) erabilera desagokia edo zalantzazkoa dela uste dutenak gehiengo dira. Orion emaitza orekatuxeagoa da, baina hemen ere %36,52k uste du ez duela ondo erabiltzen. Honek erakusten du pantailen erabilera kontzientea eta osasuntsua erronka dela eskualde guztietan.

Substantzien (alkohola eta beste droga batzuk) erabilera arduratsuari buruz, eskualde guztiek adierazi dute gehiago batek erabilera arduratsua egiten duela. Donostialdean eta Orionen, erantzun positiboak daude (%84,18 eta %81,03, hurrenez hurren). Bidasoa Oiartzunen ere %87,15ek uste dute erabilera arduratsua egiten dutela, eta Deba Urolan portzentajea zertxobait baxuagoa da (%80,1), baina oraindik altua.



4.4 HARREMAN ETA GIZARTE-FAKTOREAK

Lau eskualdeetan gehiengo zabal batek adierazi du gizarte-laguntzako sare egokia duela, familia edo lagunaren babesa sentitzen duela behar izanez gero. Bidasoa Oiartzun (%79,4) eta Deba Urola (%79,3) dira sententzio hori indartsuena dutenak, Donostialdea (%77,5) eta Oria (%75,2) atzetik doazela. Aipatzekoa da, hala ere, Donostialdean ezadostasun maila zertxobait altuagoa dela (%10,3), eta Oriak ere badu tarte esanguratsu bat (%8,9) sare horren gabezia sentitzen dutenen artean.

Talde edo komunitate bateko kide sentitzea ere positiboki baloratzen da eskualde guztietan. Deba Urola da komunitate-sentimendua gehien nabarmentzen den eskualdea (%71,7 ados daude), eta gertu daude Bidasoa Oiartzun (%68,6) eta Donostialdea (%68,2). Oriak ere antzeko datuak ematen ditu (%67,6). Oro har, komunitate-sentimendua homogeneoa da, nahiz eta desadostasuna apur bat handiagoa den Oriako eta Bidasoko inkestatuen artean (%13-14 bitartean).

Familia barruko harremanak eta funtzionamendua ere positiboki baloratzen dituzte inkestatutakoek. Deba Urolan (%69,1) eta Bidasoa Oiartzunen (%67,3) da sentimendu hau sendoena, Donostialdea (%66) eta Oria (%64,6) atzerago geratzen direlarik. Desadostasunak, berriz, maila altuena du Orion (%16,8), eta maila baxuagoak Bidasoan (%13,5) eta Deba Urolan (%11,7) aurkitzen dira.

Talde ahul bateko kide izateagatik diskriminatuta sentitzen diren pertsonen ehuneko oso txikia da lau eskualdeetan. Donostialdean da sentimendu hori ahulena (%7,4), eta handiena Bidasoa Oiartzunen (%13,3). Oriako eta Deba Urolako balioak (%9 ingurukoak) tartekoak dira. Oro har, lau eskualdetan gehienek ez dute diskriminaziorik sentitzen (%70etik gora kasu guztietan), baina Bidasoan alde nabarmenagoa dago neutralen edo adostasun txikiaren artean.

Diskriminazio sentimendua adierazi duten pertsonen artean, askotariko arrazoiak aipatu dira. Eskualde guztietan ageri dira generoa eta LGTBIQ+ kolektiboa, baina batez ere Bidasoan eta Donostialdean nabarmentzen dira azken hauen aipamenak. Adina eta beste arrazoiengatik (librea) jasotako testigantzak ere ugari dira, azken horiek nagusi izanik Oriako, Deba Urolako eta Donostialdeko erantzunen artean.



4.5 NORBERAREN PERTZEPZIOA

EEskualde guztietan pertsona gehienek beren errendimenduarekin gustura daudela adierazi dute, batez ere "erabat ados" eta "ados" erantzunen artean %60 inguru izanik. Bidasoa Oiartzun eta Donostialdeko datuak pixka bat altuagoak dira, %70 inguruko positibotasuna erakutsiz, eta Deba Urolan pixka bat baxuagoak dira, baina orokorrean maila antzekoa da. Oria da proportzio txikiena "erabat ados" markatzen duena, baina oraindik ere gehienek ados daudela erakusten du.

Norberaren pertsonaz gustura egotea kontuan hartuta, Donostialdea eta Bidasoa Oiartzun eskualdeetan alde nabarmenagoa dago positiboaren artean, non %65 inguruk gustura daudela beren norberarekin. Oria eta Deba Urolan, ordea, proportzio handiak daude "ez ados ez kontra" eta "kontra" erantzunetan, batez ere Deba Urolan %31 inguruko jendeak ez du argi bere burua gustuko duen, eta horrek autoestimua apur bat txikiagoa dela adierazten du.

Eguneroko zailtasunei modu eraginkorrean aurre egiteko gaitasuna aztertuta, eskualde guztietan gehienek uste dute gai direla erronkei aurre egiteko, batez ere "ados" erantzunen proportzio altuekin %50etik gora. Donostialdea eta Deba Urola izan dira alde positibo handiagoak erakutsi dituztenak, eta Bidasoa eta Oria pixka bat apalago, baina ez oso desberdinak, eta ez da alde handirik ikusten.

Azkenik, egoera ekonomikoa egokia dela uste izatean alde nabarmenagoak agertzen dira. Donostialde eta Deba Urolan erantzun positiboak %65 inguru "erabat ados" eta "ados" dira, kritikak txikiagoak. Aldiz, Bidasoa Oiartzun eta Oria eskualdeetan positiboak %60 inguruan daude baina kritikak %20 ingurukoak dira, egoera ekonomikoari dagokionez kezka handiagoak adieraziz. Laburbilduz, eskualde guztiek oso emaitza antzekoak dituzte autoestimuan eta eguneroko erronkei aurre egiteko gaitasunean, baina egoera ekonomikoaren balorazioan alde handiagoak ikusten dira, batez ere Bidasoa Oiartzun eta Oria eskualdeetan, non jendeak gehiago adierazten duen ez dela ekonomikoki ondo.



4.6 OSASUN MENTALA

Eskualde guztietan jendeak egoera estresagarri bat edo gehiago bizi izan duela aitortu du, portzentajeak %50 eta %56 bitartean daude. Neure buruari min egitea pentsatzea, ordea, askoz txikiagoa da, eta Donostialdea eta Bidasoa Oiartzunen portzentajeak nabarmen txikiagoak dira, %7 eta %5 inguruan, hurrenez hurren. Horrek adierazten du buru osasunaren arazo larriak izateko arriskua eskualde hauetan apalagoa dela, beste aldean Oria eta Deba Urolan pixka bat handiagoak dira kopuruak, baina oraindik ere %15 inguruan mantentzen dira.

Osasun mentalaren laguntza profesionala eskatu dutenen kopuruak eskualde guztietan %36 eta %41 artean daude, eskualde bakoitzean kopuru horrek laguntza bilatzearen joera bat badela adierazten du, nahiz eta %45–50 inguruko jendea oraindik ez duen horrelakorik eskatu. Klima aldaketarekiko kezka maila desberdina da, baina batez beste %22 eta %31 bitartean dago; Donostialdea eta Bidasoa Oiartzun dira kezka handiena dutenak, eta Oria eta Deba Urola apur bat beherago daude. Tenperatura extremoak, ekitaldi klimatiko arriskutsuak eta osasunari eragiten dioten faktoreak arrazoi nagusiak dira kezkaren atzean, eta horiek eskualde guztietan errepikatzen dira.

Bizitzak zentzua duela uste dutenak proportzio altuak dira, %78 eta %81 bitartean, eskualde guztietan berdin-berdin mantentzen den sententzia. Hala ere, osasun mentala hobetu behar dela uste dutenen kopuruak aldakorrak dira; Bidasoa eta Donostialdean handiagoak dira (%46 inguruan), eta Oria eta Deba Urolan apur bat txikiagoak. Oro har, osasun mentala ona dela uste dutenen portzentajeak Donostialdean eta Bidasoan daude altuenean, %60 eta %67 artean, eta Oria eta Deba Urolan pixka bat beherago.

Laburbilduz, eskualdeetan alde txiki batzuk daude, batez ere osasun mentaleko laguntza bilatzearen joeran eta klima aldaketarekiko kezkan. Donostialde eta Bidasoako eremuetan jendeak osasun mentalarekiko konfiantza handiagoa eta kezka handiagoa erakusten dute, laguntza bilatzera joera handiagoarekin. Oria eta Deba Urolan, berriz, egoera estresagarriak bizitzea maiztasun antzekoa da, baina buruko arazo larriak izateko pentsamendu eta ekintza intentsitate txikiagoa ageri da. Oro har, eskualde guztietan bizitzak zentzua duela sentitzen da eta osasun mentalaren hobekuntzaren beharra aitortzen da, nahiz eta errealitate eta joera horiek eskualdez eskualde apur bat desberdinak izan.



05

ONDORIO OROKORRAK

Emaitzek erakusten dute ongizate emozional eta fisikoa ez direla berdin banatzen eskualde guztietan. Donostialdean biztanleek bizipen positiboagoak dituzte, eta horrek iradokitzen du eguneroko bizimodua asetzaleagoa dela bertan. Beste alde batetik, Deba Urola eta Bidasoa Oiartzunen bizi diren pertsonak, oro har, energia eta umore baxuagoa adierazi dute, loaren kalitate eskasagoarekin eta osasun fisikoarekiko pertzepzio okerragoarekin batera. Oriako eskualdea tarteko posizio batean dago, adierazle ertainak aurkeztuz, ez nabarmenki positiboak ezta kezkarriak ere. Datu hauek erakusten dute ingurune eta bizibaldintzen arteko aldeek eragina dutela bizipen pertsonaletan, eta ongizate maila ez dela berdin esperimentatzen lurralde guztietan.

Auto-zaintza ohituren inguruko balorazioek erakusten dute eskualde bakoitzean ohitura jakin batzuetan indarguneak eta beste batzuetan hobetu beharreko arloak daudela. Ariketa fisikoa eta elikadura-ohiturak, oro har, positiboki baloratuak dira, nahiz eta oraindik hobekuntza-tartea dagoen. Pantailen erabilerari dagokionez, eskualde guztietan nabari da kezka edo kontzientzia handiagoa dagoela erabilera desegokiaren inguruan, eta horrek erakusten du arlo horretan sentsibilizazioa eta heziketa funtsezkoak direla. Substantzien kontsumoari buruzko auto-perzepzioa baikorra da kasu gehienetan, eta hori seinale ona da, nahiz eta auto-balorazio hauek ez diren beti erabilera erreala islatzen duten. Oro har, datuek erakusten dute osasuna eta ongizatea zaintzeko jarrera nahiko hedatua dagoela, baina arlo batzuk indartu behar direla eskualde guztietan.

Eskualde desberdinetako datuek erakusten dute gizarte-laguntzako sare egokiak existitzen direla orokorrean, bereziki Bidasoa Oiartzun eta Deba Urolan, non herritarren ia %80k baino gehiagok uste baitute laguntza sare sendo bat dutela. Donostialdean eta Orion ere antzeko joera ikusten da, baina zenbait kasutan sentimendu hau apalagoa da, batez ere Orion, non sare sozialekiko desadostasuna eta urritasuna nabariagoak diren.



Talde edo komunitate baten parte sentitzen direnak ere gehiengoa dira lau eskualdeetan, baina berriro ere Orion eta Bidasoan antzeman da atxikimendu sentimendu hori apalagoa izan daitekeela beste lekuetan baino. Familian ere harreman egokiak eta onarpenaren balorazioa orokorrean positiboa da, batez ere Deba Urola eta Bidasoan, non familiako giroak segurtasun eta babesa ematen duelako sentsazioa nagusitzen den. Azkenik, diskriminazioaren sentipena orokorrean txikia da, baina badira herritar batzuk beren identitateagatik edo beste arrazoi batzuekin baztertuta sentitzen direnak, batez ere Donostialdean eta Orion, zeinetan LGTBIQ+ kolektiboaren eta bestelako talde ahulen diskriminazioari buruzko oharrak nabarmentzen diren. Honek erakusten du, oro har, gizarte-laguntza eta komunitatearen atxikimendua indartsuak direla, baina oraindik ere lan handia dagoela inklusioa eta elkartasuna hobetzeko, eta ahulen kolektiboen egoera zaintzeko.

Donostialdea, Oria, Deba Urola eta Bidasoa Oiartzun eskualdeetako biztanleen autoestimua eta eguneroko erronkei aurre egiteko gaitasunaren balorazioa antzekoa dela ikusten da, non gehienek beren errendimendu akademiko edo lanarekin gustura daudela adierazi baitute (%60 inguru "totalmente de acuerdo" edo "de acuerdo" mailan). Donostialdean eta Bidasoan, ordea, pixka bat handiagoa da autoestimua, baita "gustatzen zait nolakoa naizen" sentimenduan, non Deba Urolak apur bat atzerapen handiagoa erakusten duen—hau da, han "ni de acuerdo ni en desacuerdo" eta "en desacuerdo" proportzio altuagoak daude. Eguneroko erronkei aurre egiteko gaitasuna ere antzekoa da lau eskualdeetan, batez ere %60 inguruk ados daudelarik. Alde nabarmenagoa ikusten da egoera ekonomikoaren balorazioan: Donostialde eta Deba Urolan herritarren erdiak baino gehiagok uste dute egoera ekonomikoa egokia dela, baina Bidasoa Oiartzun eta Orion proportzio honek apalagoa da, eta bertan "en desacuerdo" eta "totalmente en desacuerdo" erantzunen kopurua handiagoa da, hala nola Bidasoan %24 inguruk uste baitute egoera ekonomikoa ez dela egokia. Honek agerian uzten du eskualde batzuetan autoestimua eta gaitasun pertsonalak indartsu egon arren, egoera ekonomikoak kezka gehiago sortzen duela eta beste aldagaietan alde txikiak daudela eskualdeen artean.

Inkestek erakusten dute eskualde guztietan jendeak egoera estresagarri ugari bizi izan dituela, eta osasun mentalaren zaurgarritasun mailak alde txikiak izan arren, oro har antzeko joerak daudela. Klima aldaketarekiko kezka orokorra izan arren, Donostialde eta Bidasoako biztanleen artean handiagoa da, eta laguntza profesionala bilatzeko joera ere bertan da handiena. Bizitzari zentzua emateko sentimendua nagusi bada ere, osasun mentala hobetzeko beharra eskualde batzuetan gehiago nabarmentzen da. Hori guztia kontuan hartuta, beharrezkoa da osasun mentalarik arreta handia eskaintzea, batez ere laguntza profesionalaren sarbidea eta klima aldaketaren inguruko kontzientzia sustatzea, eskualde bakoitzaren ezaugarri bereziei egokituta.

ONGIZATE
EMOZIONALA

