



# Προγράμματα ψυχοσυναισθηματικής και γνωσιακής ενδυναμωσης για την πρόληψη και αντιμετώπιση της ενδοσχολικής βίας και του σχολικού εκφοβισμού

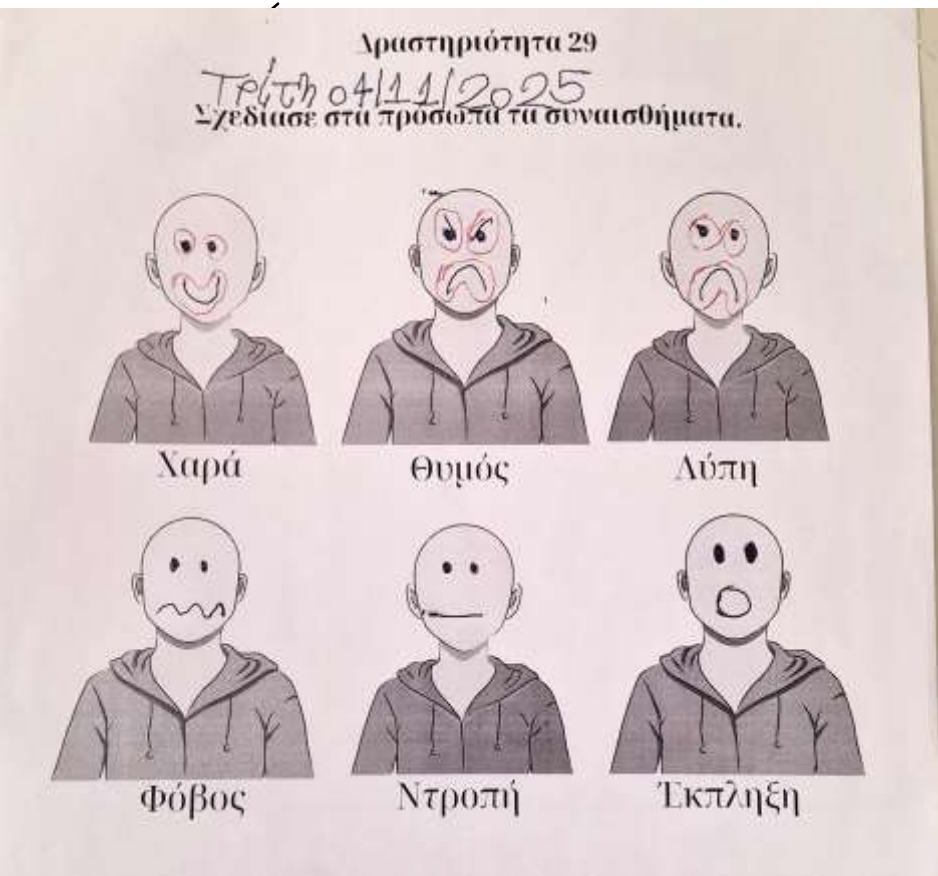
Στέφανος Φώκος, Ψυχολόγος ΠΕ23  
Βασιλική Μπαλκαμού, Κοινωνική Λειτουργός ΠΕ30

## Εισαγωγή

Η ενδοσχολική βία και ο σχολικός εκφοβισμός αποτελούν σύνθετα κοινωνικά φαινόμενα, τα οποία έχουν λάβει ανησυχητικές διαστάσεις τα τελευταία χρόνια, επιφέροντας σημαντικές αρνητικές επιπτώσεις για τους μαθητές και την εύρυθμη λειτουργία του σχολείου, αλλά και γενικότερα της κοινωνίας. Πιο συγκεκριμένα, μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντική έκπτωση της ψυχοσυναισθηματικής και σωματικής υγείας των μαθητών, κοινωνική απόσυρση, σχολική διαρροή και μειωμένη σχολική επίδοση, καθώς και σε εκδήλωση αυξημένης παραβατικότητας και ψυχικών νόσων κατά την ενήλικη ζωή. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα δράσεων εστιάζει στην πρόληψη και την αντιμετώπιση των εν λόγω φαινομένων, με ιδιαίτερη έμφαση στην ανάπτυξη ενσυναίσθησης και λειτουργικών πεποιθήσεων και στάσεων.

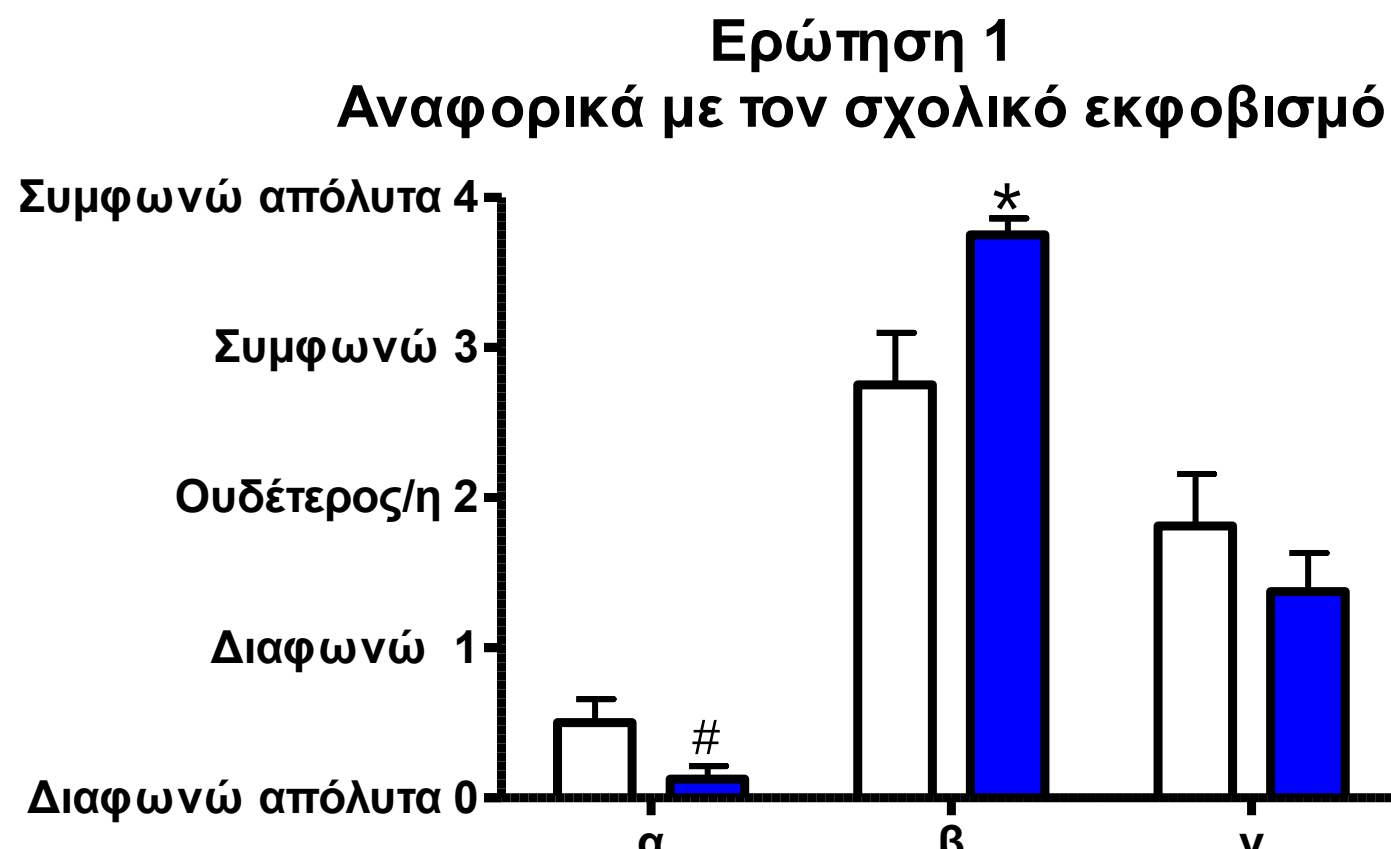
## Μεθοδολογία υλοποίησης

- Σχεδιασμός και χορήγηση ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς (με διαβάθμιση κλίμακας ίσων διαστημάτων για ποσοτική ανάλυση των δεδομένων) για την εκτίμηση των στάσεων και των πεποιθήσεων των μαθητών, αναφορικά με θέματα βίας και σχολικού εκφοβισμού.
- Υλοποίηση ενδοσχολικής επιμόρφωσης από τον ψυχολόγο της σχολικής μονάδας για τους εκπαιδευτικούς, με θέμα την εννοιολογική οριοθέτηση, τη διάγνωση, τις στρατηγικές πρόληψης και αποτελεσματικής αντιμετώπισης των φαινομένων της ενδοσχολικής βίας και του σχολικού εκφοβισμού (3 συναντήσεις).
- Συνεργασία με το φορέα Κοινοτικό Κέντρο Ψυχικής Υγείας Παιδιών και Εφήβων (ΚΟΚΕΨΥΠΕ) Ζακύνθου, με πρωτοβουλία της κοινωνικής λειτουργού της σχολικής μονάδας, για την υλοποίηση βιωματικού εργαστηρίου, στοχευμένο στην ενίσχυση των συναισθηματικών δεξιοτήτων των μαθητών.
- Σειρά βιωματικών δράσεων, παιχνίδια ρόλων, μελέτη περιπτώσεων, ημιδομημένων συνεντεύξεων και διαδραστικής ενημέρωσης των μαθητών, από τον ψυχολόγο και την κοινωνικό λειτουργό της σχολικής μονάδας, στοχευμένη στην συναισθηματική ενδυνάμωση, την ενσυναίσθηση, την αποτελεσματικότερη διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων, όπως του θυμού, την διαλεκτική επίλυση προβλημάτων και την ενεργητική ακρόαση.
- Διαδραστική ενημέρωση των γονέων από τον ψυχολόγο της σχολικής μονάδας, στοχευμένη στην καλύτερη κατανόηση των φαινομένων βίας και εκφοβισμού καθώς και στην εκμάθηση και υιοθέτηση αποτελεσματικότερων στρατηγικών διαχείρισης της ενδεχόμενης εμπλοκής των παιδιών τους, σε καθέναν από τους πιθανούς "ρόλους".
- Διαδραστική ενημέρωση των μαθητών, από τον ψυχολόγο της σχολικής μονάδας στοχευμένη στην πληρέστερη και σε βάθος κατανόηση των φαινομένων βίας και σχολικού εκφοβισμού.
- Σχεδιασμός και δημιουργία αφίσας από τους μαθητές, με θέμα την πρόληψη και αντιμετώπιση περιστατικών ενδοσχολικής βίας και εκφοβισμού, δραστηριότητα οργανωμένη από την κοινωνική λειτουργό της σχολικής μονάδας.
- Επαναχορήγηση του ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς, για την εκτίμηση των ενδεχόμενων αλλαγών στις στάσεις και πεποιθήσεις των μαθητών.
- Στατιστική ανάλυση των δεδομένων, καθώς και δημιουργία

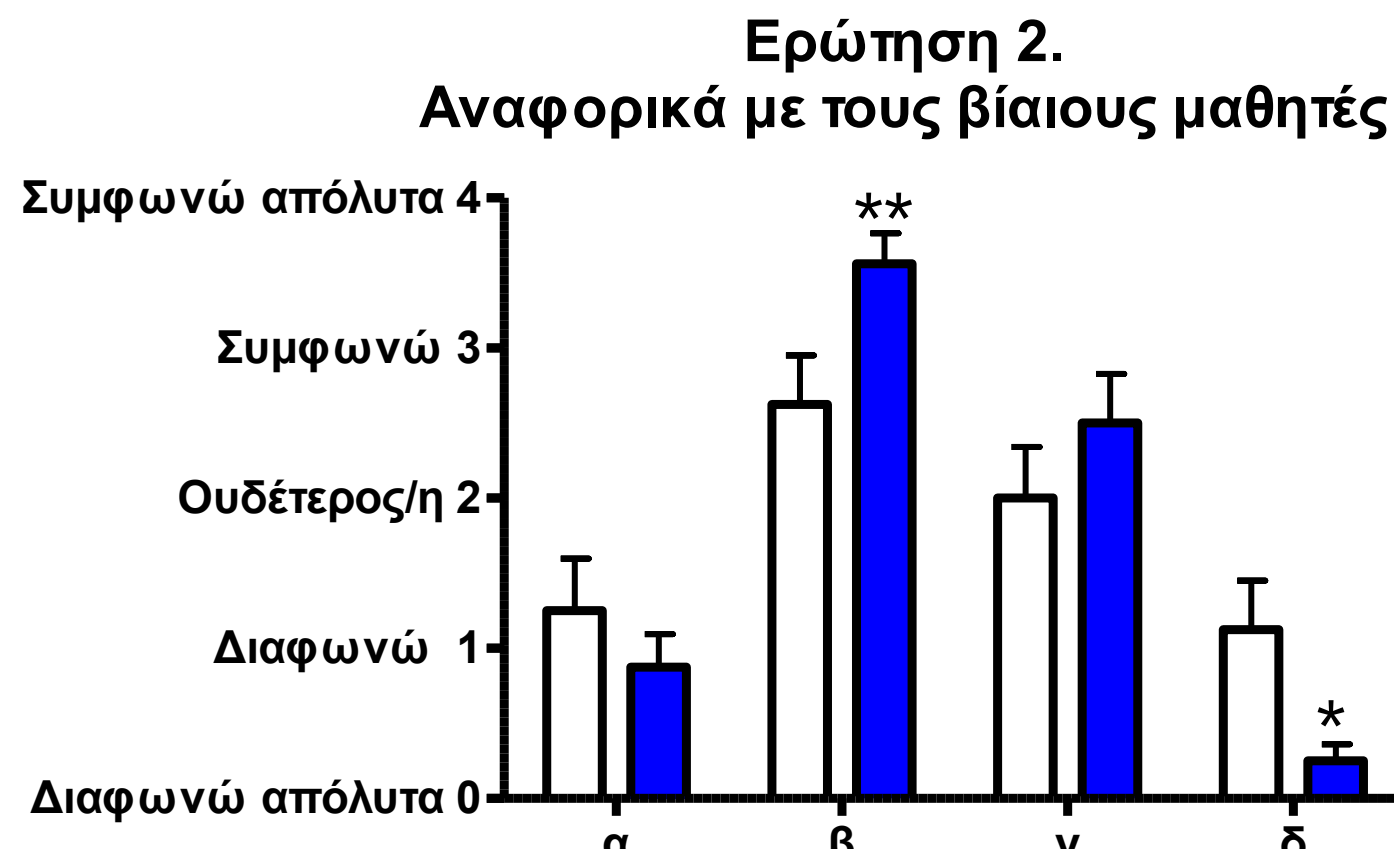


**Εικόνα 2.** Δείγματα δημιουργίας αφίσας από τους μαθητές, με θέμα την ενδοσχολική βία και τον εκφοβισμό.

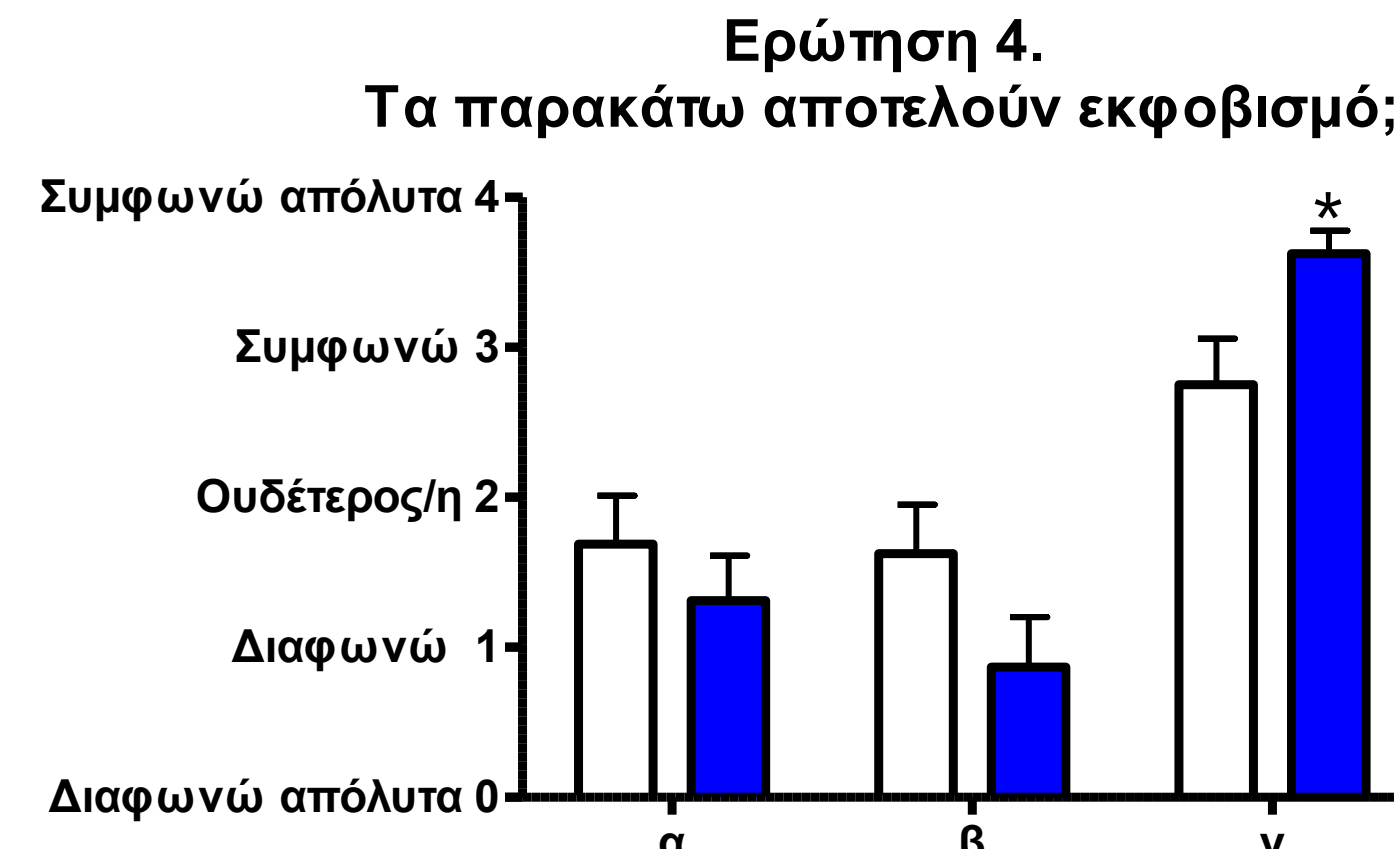
## Ποσοτικά Αποτελέσματα



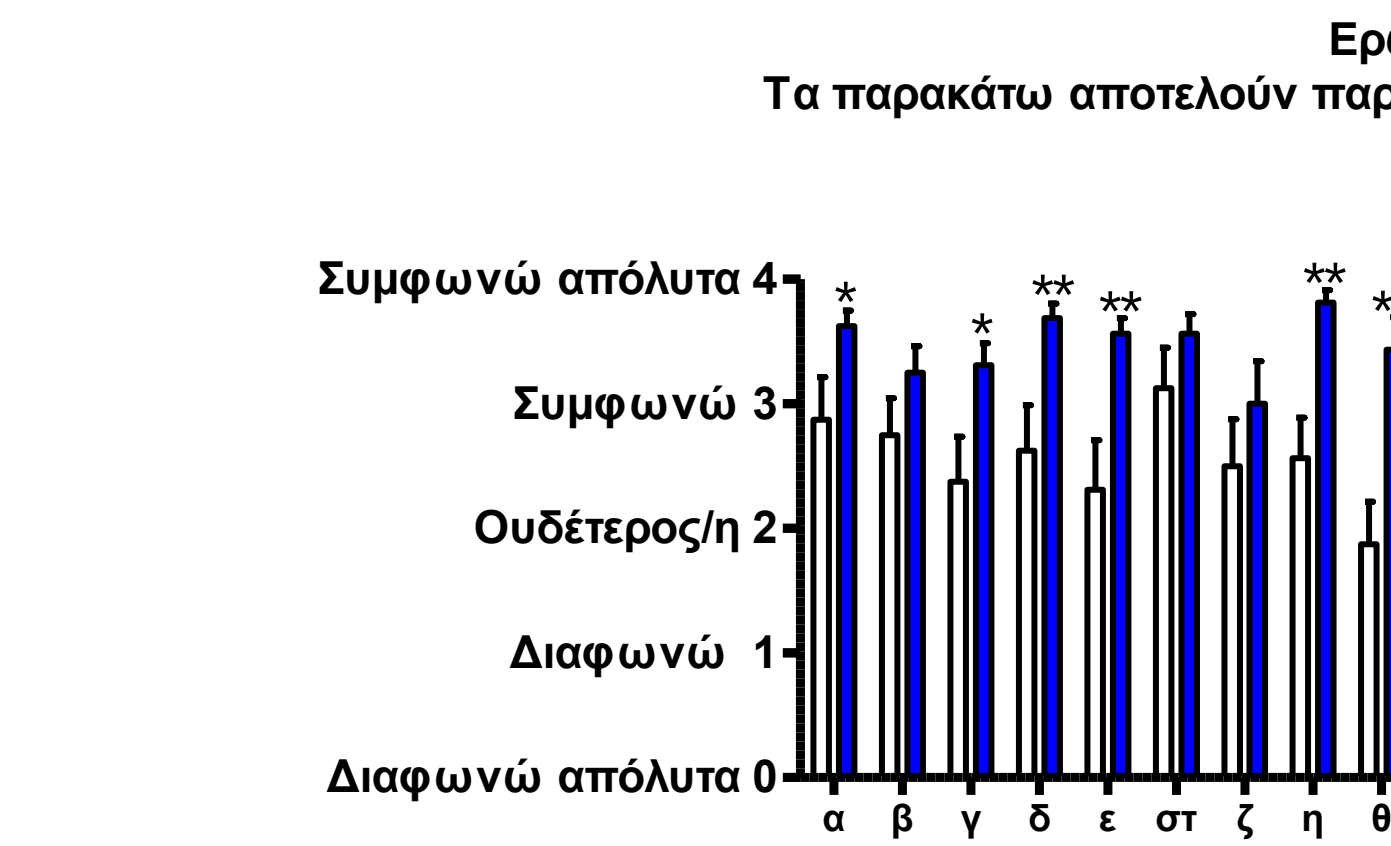
- α. Ο σχολικός εκφοβισμός δεν είναι κάτι σοβαρό  
β. Είναι απλά ένα παιχνίδι μεταξύ των μαθητών  
γ. Ο σχολικός εκφοβισμός είναι μια πολύ σοβαρή υπόθεση  
δ. Ο σχολικός εκφοβισμός είναι αρκετά σοβαρή υπόθεση, όμως δε φτάνει οι μαθητές για αυτό



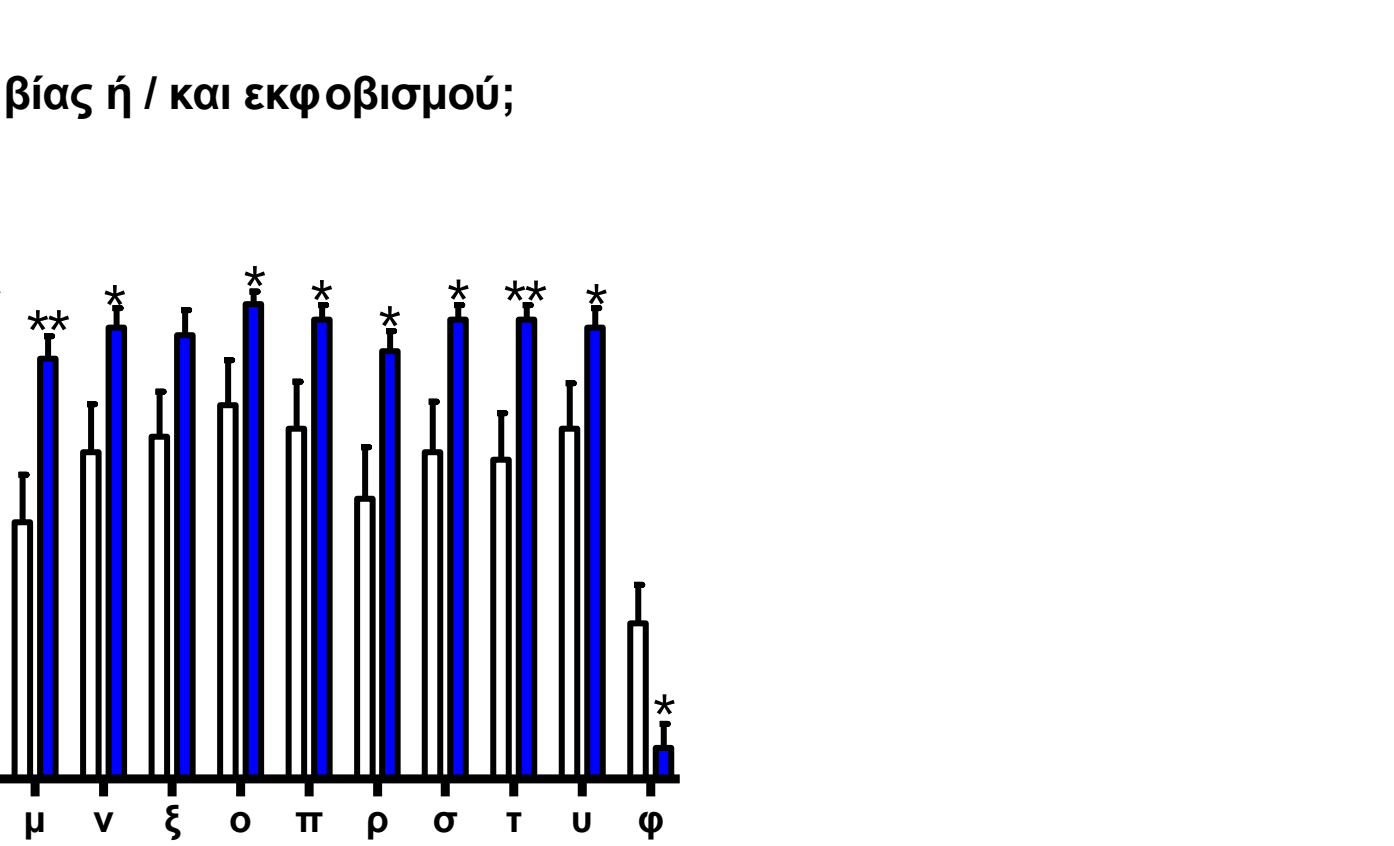
- α. Με ενοχλεί η συμπεριφορά τους αλλά τους καταλαβαίνω  
β. Διαφωνώ με τη συμπεριφορά τους  
γ. Με φοβίζουν/ με τρομάζουν  
δ. Μου αρέσουν, θέλω να τους μοιάσω



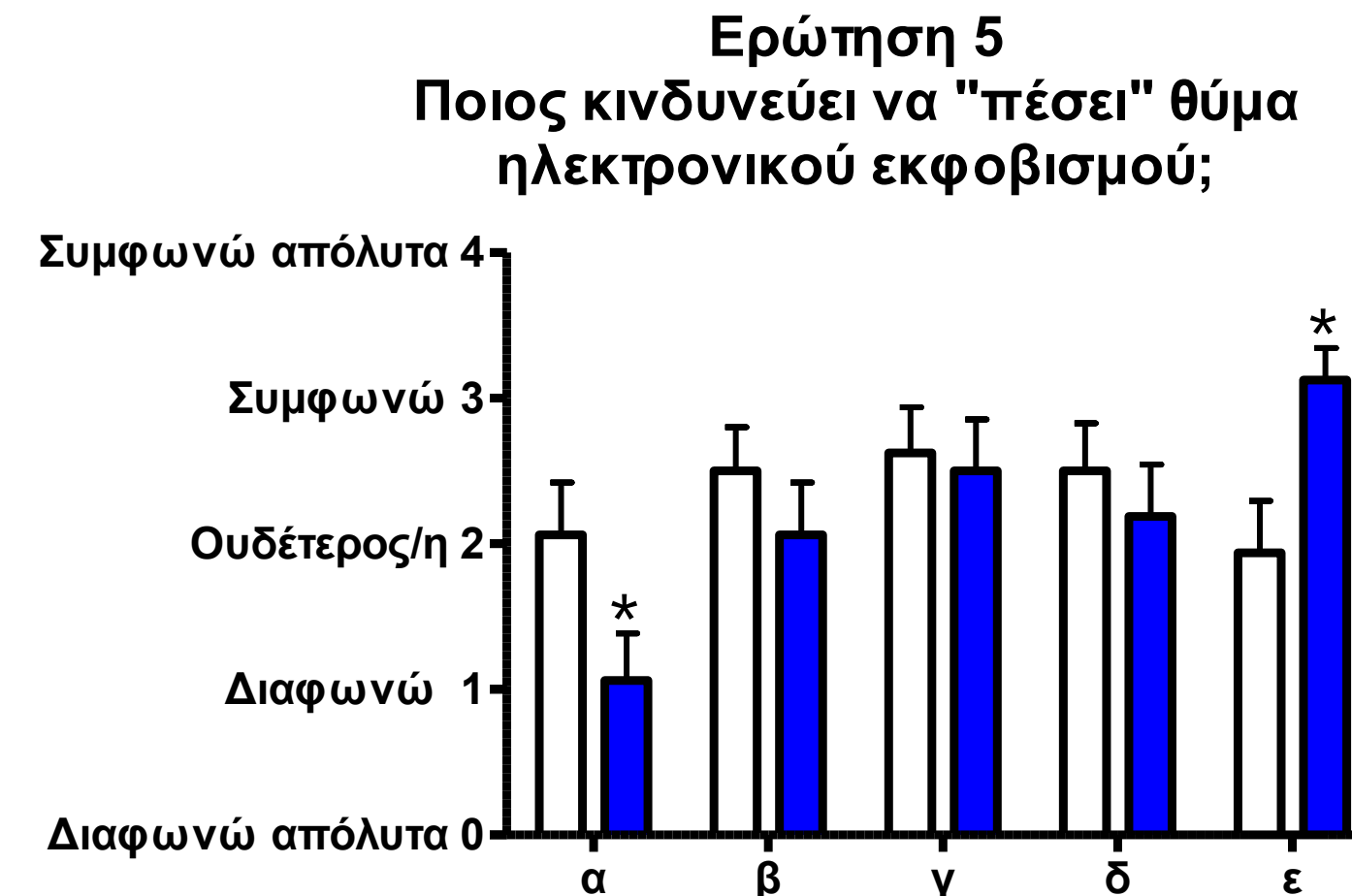
- α. Τα εμπλεκόμενα μέρη της σύγκρουσης είναι ίσης δύναμης και όχι άνισης, λόγω αριθμού ή / και σωματικής διάπλασης ή / και κοινωνικής θέσης ή / και κοουλτούρας  
β. Η σύγκρουση έχει προκληθεί τυχαία και δεν αποσκοπεί στην απόκτηση δύναμης ή / και ισχύος κάποιου από τα εμπλεκόμενα μέρη  
γ. Η σύγκρουση είναι προγραμματισμένη από κάποιο/α από τα εμπλεκόμενα μέρη, επαναλαμβανόμενη και αποσκοπεί στην επιβεβαίωσή του/τους



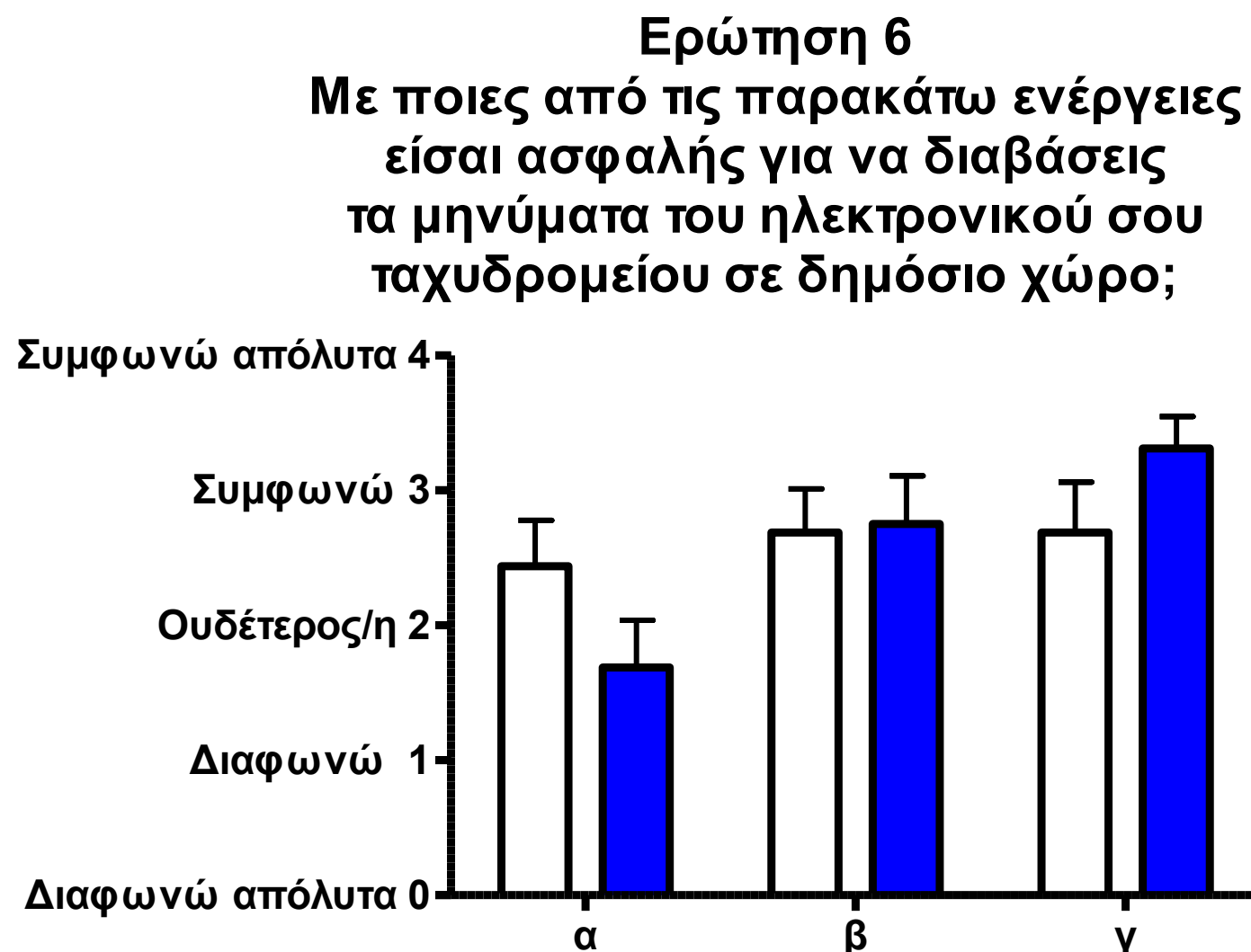
- α. Χτυπήματα, φτύσιμο, σπράξιμο, κλωτσιές  
β. Βανδαλισμός  
γ. Κλοπή  
δ. Σωματικές πράξεις που ταπεινώνουν  
ε. Βίαιη είσπραξη χρηματικού ποσού.  
στ. Απειλή με όπλο  
ζ. Μη δίκαιο παιχνίδι με "κόλπα"  
η. Αρνητικά σχόλια ή πειράγματα για την εμφάνιση, το ντύσιμο, ή τις πράξεις κάποιου χωρίς την αποδοχή του  
θ. "Κουτομπούλι" ή διάδοση ρημών  
ι. Σκότισμο ντρόπασμα ή δημόσια διαπόμπευση/ δημόσιος χλευασμός  
κ. Βρισιές



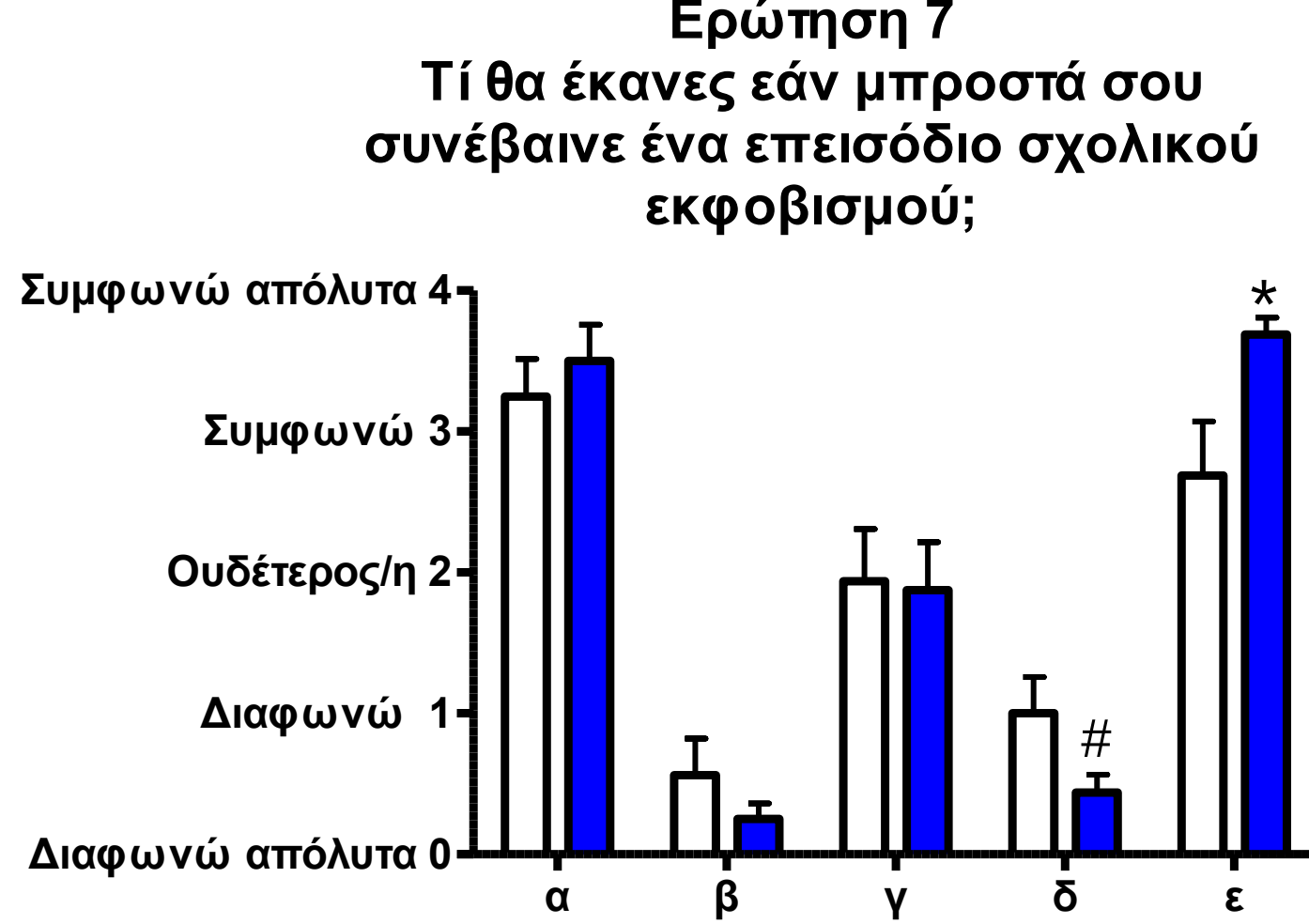
- λ. Απειλή για δημοσίευση προσωπικών πληροφοριών  
μ. Απόρριψη /εκτοπισμός /συστηματικός αποκλεισμός από την ομάδα  
ν. Τρομοκρατία  
ξ. Ρατσιστικά σχόλια  
ο. Σεξουαλική παρενόχληση  
π. Σεξουαλικά υπονοούμενα χωρίς την αποδοχή κάποιου  
ρ. Παρακολούθηση της ιδιωτικής ζωής κάποιου  
σ. Δημοσιοποίηση πληροφοριών και εικόνων στο τηλέφωνο ή το διαδίκτυο χωρίς άδεια  
τ. Απειλητικά sms, e-mails, τηλεφωνικά μηνύματα, μηνύματα σε κοινωνικά δίκτυα (blogs, forums)  
υ. Δημιουργία ψεύτικης ταυτότητας στα κοινωνικά δίκτυα για εκμύηση πληροφοριών και γελοιοποίηση κάποιου  
φ. Πείραγμα κατά το οποίο οι εμπλεκόμενοι κάνουν αστεία μεταξύ τους, διασκεδάζοντας αληθινά



- α. Μόνο όποιος έχει προφίλ σε σελίδα κοινωνικής δικτύωσης  
β. Όποιος προκαλεί με τη συμπεριφορά του στο διαδίκτυο  
γ. Όποιος δεν προσέχει στην πλοήγησή του στο διαδίκτυο  
δ. Ο οποιοσδήποτε χρήστης κινητού και διαδικτύου  
3. Ο οποιοσδήποτε κι ας μην είναι χρήστης της νέας τεχνολογίας

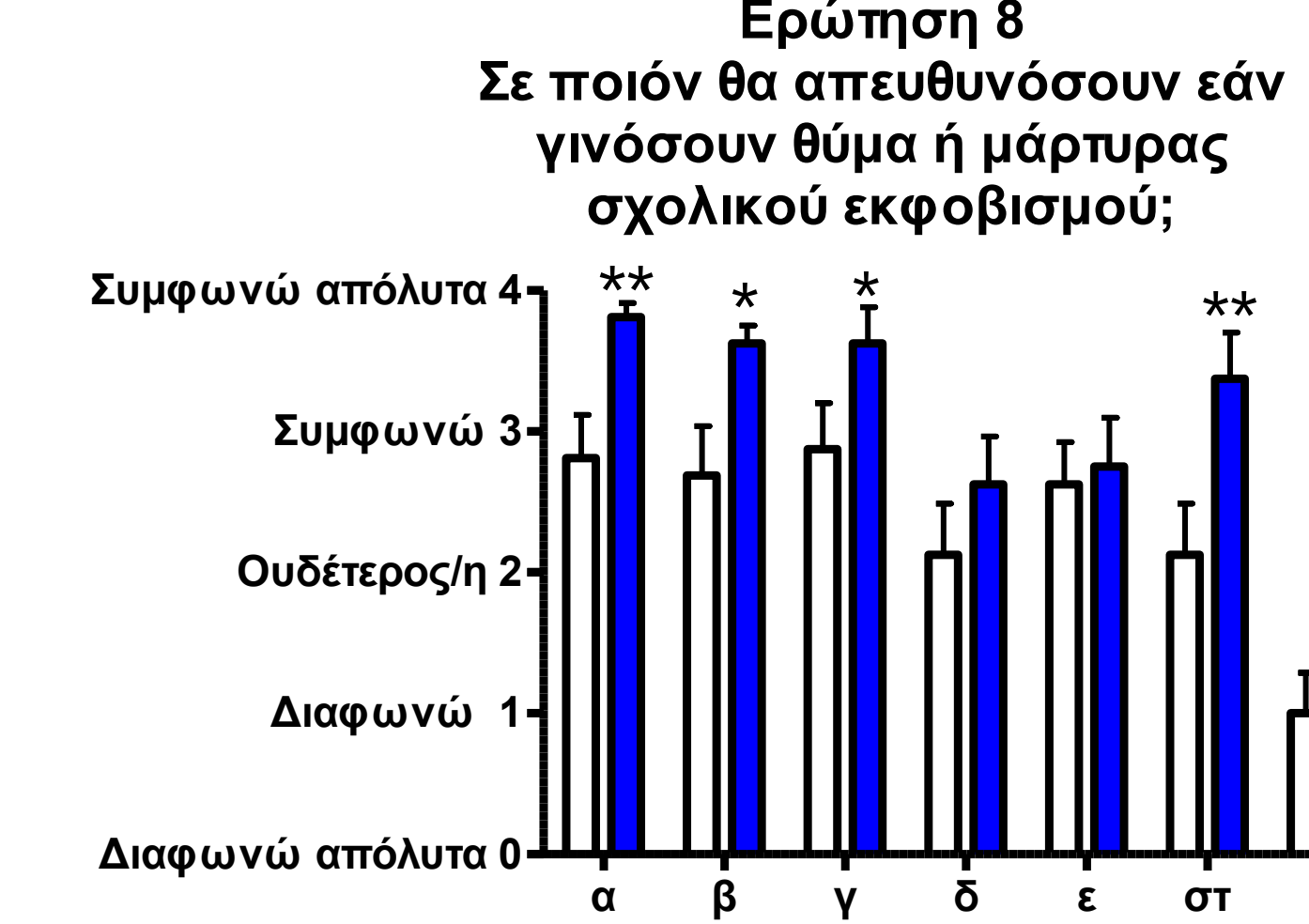


- α. Διαβάζω άμεσα τα μηνύματα του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου  
β. Διαβάζω τα μηνύματα του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου αφού βεβαιωθώ ότι δε βρίσκεται κανείς δίπλα μου  
γ. Διαβάζω τα μηνύματα του ηλεκτρονικού ταχυδρομείου αφού βεβαιωθώ ότι δε βλέπει κανείς την οθόνη μου, ενώ πριν φύγω φροντίζω να αποσυνδεθώ από την ιστοσελίδα του email και να διαγράψω το ιστορικό



- α. Βοηθάω το θύμα  
β. Γελάω  
γ. Φοβάμαι / Τρομοκρατούμαι  
δ. Απομακρύνομαι σαν να μη συνέβη ποτέ το περιστατικό  
ε. Ενημερώνω κάποιον / ους για το περιστατικό

□ Πριν την έναρξη των δράσεων  
■ Μετά το πέρας των δράσεων



- α. Στο/στη διευθυντή/ρια  
β. Στους καθηγητές σου  
γ. Στους γονείς σου  
δ. Σε άλλους συμμαθητές σου.  
ε. Στην παρέα / σε φίλους σου  
στ. Σε κάποιον άλλο ενήλικα  
ζ. Σε κανένα

**Σχηματική απεικόνιση των πεποιθήσεων και στάσεων των μαθητών, αναφορικά με τον εκφοβισμό και την ενδοσχολική βία.** Μετά το πέρας των παρεμβάσεων, υπήρξε στατιστικά σημαντική αύξηση της πεποίθησης ότι ο εκφοβισμός είναι μια πολύ σοβαρή υπόθεση (β), ενώ παρατηρήθηκε σημαντική τάση μείωσης της δυσλειτουργικής πεποίθησης ότι πρόκειται απλά για ένα παιχνίδι (α) (βλέπε ερώτηση 1). Επιπλέον, οι μαθητές διαφωνούν στατιστικώς σημαντικά περισσότερο με τις συμπεριφορές των βίαιων μαθητών (β), ενώ μειώθηκε στατιστικά σημαντικά η πεποίθηση να θέλουν να τους μοιάσουν (δ) (βλέπε ερώτηση 2). Στην ερώτηση 3, οι μαθητές αύξησαν την αντίληψή τους στατιστικώς σημαντικά για τα περισσότερα από τα παραδείγματα βίας ή/και εκφοβιστικών συμπεριφορών, ενώ μειώθηκε στατιστικά σημαντικά η λαθεμένη πεποίθηση ότι το πείραγμα κατά το οποίο οι εμπλεκόμενοι κάνουν αστεία διασκεδάζοντας πραγματικά αποτελεί βίαια συμπεριφορά (φ). Στην ερώτηση 4, αυξήθηκε στατιστικώς σημαντικά η διάκριση των εκφοβιστικών συμπεριφορών από άλλες βίαιες συγκρούσεις (γ). Για την ερώτηση 5, παρατηρήθηκε στατιστικός σημαντική αύξηση της πεποίθησης ότι κίνδυνο να «πέσει» θύμα ηλεκτρονικού εκφοβισμού διατρέχει ο οποιοσδήποτε κι ας μην είναι χρήστης της νέας τεχνολογίας (ε), ενώ μειώθηκε στατικώς σημαντικά η πεποίθηση ότι κινδυνεύει μόνο όποιος έχει προφίλ σε σελίδα κοινωνικής δικτύωσης (α). Για την ερώτηση 6, αναφορικά με τις ενέργειες που απαιτούνται για να διαβάσει κάποιος τα μηνύματα του ηλεκτρονικού του ταχυδρομείου με ασφάλεια, δεν παρατηρήθηκε κάποια στατιστικώς σημαντική μεταβολή. Στην ερώτηση 7, αυξήθηκε στατιστικώς σημαντικά η πεποίθηση των μαθητών ότι εάν μπροστά τους συνέβαινε ένα επεισόδιο εκφοβισμού θα ενημέρωναν κάποιον/ους (ε), ενώ σημαντική τάση μείωσης παρατηρήθηκε για την πεποίθηση ότι θα απομακρύνονταν σαν να μη συνέβη ποτέ το περιστατικό (δ). Τέλος, όντας μάρτυρες ή θύματα σχολικού εκφοβισμού, θα επέλεγαν στατιστικώς σημαντικά περισσότερο να αναφέρουν το περιστατικό στον διευθυντή/ρια (α), στους καθηγητές τους (β), στους γονείς τους (γ) και σε κάποιον άλλο ενήλικα (στ), ενώ στατιστικώς σημαντικά μειωμένη εμφανίσθηκε η πεποίθηση να μην αναφέρουν το περιστατικό σε κανένα (ζ). Οι κατακόρυφες μπάρες αναπαριστούν τα SEMs. Ο αστερίσκος (\*) καταδεικνύει στατιστικά σημαντική μεταβολή.

## Συμπεράσματα

- \* $p < 0.01$ · Η δίεση (#) υποδηλώνει σημαντική τάση μεταβολής των αρχικών πεποιθήσεων (\* $p < 0.01$ ).
- Σε ποιοτικό επίπεδο, παρατηρήθηκε βελτίωση των μαθητών στην κατανόηση των συναισθημάτων, την συναισθηματική έκφραση, την ενσυναίσθηση, την διαλεκτική επίλυση προβλημάτων και την ενεργητική ακρόαση.
- Σε ποσοτικό επίπεδο, σημειώθηκε σημαντική μείωση των δυσλειτουργικών – λαθεμένων πεποιθήσεων για θέματα που αφορούν την ενδοσχολική βία και τον σχολικό εκφοβισμό και αυξήθηκαν οι λειτουργικές πεποιθήσεις, αντίστοιχα.
- Από τα ποσοτικά αποτελέσματα, έγινε σαφής η ανάγκη για περαιτέρω και σε βάθος ενημέρωση των μαθητών για την ασφαλέστερη πλοήγησή τους στο διαδίκτυο.
- Ιδανικά, γόνιμη θα ήταν η διενέργεια βιωματικών εργαστηρίων, παιχνίδια ρόλων και μελέτη περιπτώσεων για τους γονείς αλλά και τους εκπαιδευτικούς της σχολικής μονάδας, στοχευμένα κυρίως στην ενίσχυση της ενσυναίσθησης.
- Τέλος, επιπλέον σχεδιασμός και υλοποίηση αντίστοιχων προγραμμάτων δράσεων για τους μαθητές είναι αναγκαία, με στόχο την περαιτέρω συναισθηματική και γνωστακή ενδυνάμωση, καθώς και την παγίωση και υιοθέτηση των επιθυμητών αλλαγών σε