

Νέα ευρήματα για τα παιδιά θύτες/θύματα του σχολικού εκφοβισμού

Μειωμένος ο φόβος

Ο σχολικός εκφοβισμός περιλαμβάνει προσχεδιασμένη και συστηματική άσκηση βίας από ένα ή περισσότερα παιδιά προς κάποιο συγκεκριμένο παιδί, στον χώρο του σχολείου. Οι μαθητές που ασκούν ή/και επιδέχονται εκφοβισμό είναι εξίσου ευάλωτοι σε άγχος και κατάθλιψη, καθώς επίσης σε άσκηση σοβαρής βίας ως ενήλικες



Φανταστείτε ότι καθόσαστε στο καθιστικό σας κάποιο βράδυ (ο φωτισμός είναι χαμηλός) παρακολουθώντας μια ταινία θρίλερ/μυστηρίου. Καθώς συγκεντρώνετε σε μια δυσάρεστη σκηνή (σας προκαλεί ένταση και αρνητικά συναισθήματα), εντελώς ξαφνικά ένα φύσημα του αέρα κλείνει με δύναμη μια πόρτα κάνοντας έναν εκκωφαντικό κρότο. Η πιο συνηθισμένη στιγμή αυτή αντίδρασή σας θα ήταν να ξαφνιαστείτε και να τρομάξετε. Το αντανακλαστικό του ξαφνιάσματος (startle reflex) έχει προστατευτικό ρόλο και ενεργοποιείται ως μια αυτόματη αντίδραση του οργανισμού σε απειλητικές κατα-

στάσεις. Περιλαμβάνει ψυχοσωματικές αντιδράσεις όπως ταχυκαρδία και παλμική επιβράχυνση καθώς επίσης "τίναγμα" του κυκλοτερούς μύος των ραβιών. Φανταστείτε τώρα μια παρόμοια κατάσταση με τη διαφορά ότι συγκεντρώνετε σε μια ευχάριστη σκηνή (σας προκαλεί ευχάριστα συναισθήματα και χαλάρωση) από μια κωμωδία. Θα διαπιστώσετε ότι αυτήν τη φορά η αντίδρασή σας στον ξαφνικό και δυνατό κρότο (από το κλείσιμο της πόρτας) είναι μικρότερης έντασης. Ο λόγος είναι ότι στην πρώτη περίπτωση (δυσάρεστη σκηνή) η αρνητική συναισθηματική κατάσταση "ταίριαζε" με τον αποκρουστικό ήχο, ενώ στη δεύτερη περίπτωση (ευχάριστη σκηνή) η θετική συναισθηματική σας κατάσταση βρισκόταν "σε αντίθεση" με αυτόν. Προηγούμενες πειραματικές μελέτες ανέλυσαν τις ψυχοσωματικές αντιδράσεις του τυπικού πληθους σε κάποιο δυσάρεστο ερεθίσμα (π.χ. έναν ισχυρό στιγμιαίο κρότο που ακούσταν μέσα από ακουστικά) κατά τη διάρκεια θέσης δυσάρεστων, ευχάριστων ή ουδέτερων εικόνων. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το αντανακλαστικό του ξαφνιάσματος ήταν μεγαλύτερο όταν οι συμμετέχοντες παρακολουθούσαν δυ-

σάρεστε παρά ευχάριστες ή ουδέτερες εικόνες. Τα ίδια ευρήματα παρατηρήθηκαν και σε μελέτες όπου τα άτομα φαντάζονταν διάφορα ευχάριστα, δυσάρεστα ή ουδέτερα σενάρια, το αντανακλαστικό του ξαφνιάσματος ήταν μεγαλύτερο όταν φαντάζονταν τα δυσάρεστα σενάρια. Ωστόσο, παρόμοιου τύπου έρευνες ενηλίκων με στοιχεία ψυχοπάθειας (τους χαρακτηρίζαν η ρηχότητα συναισθημάτων, η έλλειψη τύψεων και ενσυναίσθησης και η χειριστική συμπεριφορά) και εφήβων με έντονα παραβατική/επιθετική συμπεριφορά έδειξαν ότι το μέγεθος του αντανακλαστικού του ξαφνιάσματος που παρουσιάζαν ήταν το ίδιο, ανεξάρτητα από τον τύπο των εικόνων που παρακολουθούσαν. Το συμπέρασμα στο οποίο κατέληξαν οι μελετητές ήταν ότι τα άτομα που ανήκαν στα συγκεκριμένα κλινικά δείγματα παρουσίαζαν δυσκολία στην επεξεργασία στρες και φόβου σε απειλητικές/φοβικές καταστάσεις, χαρακτηριζόνταν δηλαδή από αφοβία και τολμηρότητα. Ο σχολικός εκφοβισμός (school bullying) περιλαμβάνει προσχεδιασμένη και συστηματική άσκηση βίας από ένα ή περισσότερα παιδιά προς κάποιο συγκεκριμένο παιδί, στον χώρο του σχολείου. Η βία προς τα θύματα ασκείται με διάφορους τρόπους όπως κλοτσές, εκβιασμοί, υποτιμητικά επίθετα, κοινωνική απομόνωση καθώς και υβριστικά σχόλια και προσβλητικές φωτογραφίες στο κινητό ή/και στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Facebook). Οι μαθητές που ασκούν ή/και επιδέχονται εκφοβισμό είναι εξίσου ευάλωτοι σε άγχος και κατάθλιψη καθώς επίσης σε άσκηση σοβαρής βίας ως ενήλικες. Στο πλαίσιο της διδακτορικής μου διατριβής στο Τμήμα Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Κύπρου, κάτω από την εποπτεία της αναπληρώτριας καθηγήτριας δρος Γεωργίας Παναγιώτου και μέσα από τη συνεργασία μου με το Κέντρο Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης, εξετάσαμε μεταξύ άλλων το αντανακλαστικό του ξαφνιάσματος παιδιών και εφήβων (που είτε εμπλέκονταν είτε όχι σε εκφοβισμό ή θύματα) καθώς φαντάζονταν συγκεκριμένα σενάρια που



προκαλούσαν συναισθήματα φόβου, χαράς, χαλάρωσης και θυμού. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ομάδα που αποτελείτο από τους θύτες/θύματα (μαθητές που εκφοβίζουν και ταυτόχρονα θυματοποιούνται) παρουσίασε μικρό αντανακλαστικό του ξαφνιάσματος κατά τη διάρκεια των σεναρίων που προκαλούσαν φόβο. Αυτό δεν παρατηρήθηκε στην περίπτωση των θυτών (μαθητές που μόνο εκφοβίζουν) ή των θυμάτων (μαθητές που μόνο θυματοποιούνται). Το μικρό αντανακλαστικό του ξαφνιάσματος στους θύτες/θύματα του εκφοβισμού ερμηνεύεται ως έλλειψη φόβου και στρες σε απειλητικές ή/και τολμηρές καταστάσεις και μοιάζει με την έλλειψη φόβου που παρουσιάζουν οι ενήλικες με ψυχοπάθεια. Συνεπάγεται ότι οι μαθητές αυτοί παρουσιάζουν μειωμένη ανταπόκριση στην τιμωρία, ενώ ενδεχομένως να ανταποκρίνονται καλύτερα σε κίνητρα για θετική συμπεριφορά. Προηγούμενες έρευνες κατέδειξαν ότι τα αποτελεσματικά προγράμματα κατά της εκφοβιστικής συμπεριφοράς είναι εκείνα που εποπτεύονται συστηματικά και περιλαμβάνουν επιμόρφωση των εκπαιδευτικών και των γονιών, "ενδυνάμωση" των παιδιών-θεατών και αποτελεσματική παιδονομία. Τα τελευταία χρόνια, ένας αυξανόμενος αριθμός σχολείων της Κύπρου, σε συνεργασία με την υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας, εφαρμόζει τέτοιου είδους παρεμβάσεις (κυρίως μέσα από τα ευρωπαϊκά προγράμματα ΔΑΦΝΗ) και τα αποτελέσματα υπήρξαν θετικά. Μελλοντικά, λαμβάνοντας υπόψη τα νέα ευρήματα για τους θύτες/θύματα, τα σχολεία θα μπορούσαν επίσης να στοχεύσουν στην υιοθέτηση αυστηρότερων ποινών, στη συστηματική επιβράβευση της θετικής συμπεριφοράς καθώς και στην

οργάνωση συναρπαστικών δραστηριοτήτων που θα πρόσφεραν μεγαλύτερες συγκινήσεις στα παιδιά (π.χ. τοίχος αναρρίχησης, κυνήγι θσαουρού κτλ.).

* Συνεργάτης ερευνητής του Κέντρου Εφαρμοσμένης Νευροεπιστήμης του Πανεπιστημίου Κύπρου και εκπαιδευτικός ψυχολόγος στην υπηρεσία Εκπαιδευτικής Ψυχολογίας



Του δρ
**Χρυσόστομου
Λαζάρου***

