

Πολλαπλές Όψεις της Αλληλεπίδρασης: Αποσαφηνίζοντας τα όρια του εκφοβισμού.

**Κ. Μ. Κόκκινος, Καθηγητής
ΠΤΔΕ, ΔΠΘ**



**ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΡΑΚΗΣ** | **DEMOCRITUS
UNIVERSITY
OF THRACE**

Με μια ματιά...

- **Ανάλυση** του ορισμού του εκφοβισμού στη βάση των καθορισμένων κριτηρίων – συναισθηματικός και ψυχολογικός εκφοβισμός
- Ποιες συμπεριφορές δεν πληρούν ή πληρούν οριακά τα κριτήρια του ορισμού;
- Ποιες μπορεί να **μετεξελιχθούν** σε εκφοβισμό;
- **Πειράγματα**, ως επικοινωνιακές πράξεις, συγκρούσεις, αγενής / απρεπής συμπεριφορά.
- Πως μπορούμε να κατανοήσουμε τις **υποκειμενικές αντιλήψεις** των εμπλεκομένων για το τι συνιστά και τι όχι εκφοβισμό.

Η Κοινωνική Ζωή Προεφήβων & Εφήβων

- Η εφηβεία είναι μια περίοδος σημαντικών κοινωνικών αλλαγών.
- Εξερεύνηση **νέων κοινωνικών ταυτοτήτων** (πολιτισμικές, ψηφιακές, πολιτικές), πειραματισμός με **διαφορετικούς ρόλους** (μαθητής, φίλος, εργαζόμενος) διαχείριση **πολύπλοκων ανθρώπινων σχέσεων** (φιλίες, οικογένεια, συντροφικές σχέσεις, διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις).
- **Φιλίες** («κολλητός», συνεχή επικοινωνία, κοινά ενδιαφέροντα, αποκλειστικότητα, ζήλεια).
- **Πίεση να ανήκουν σε μια ομάδα** (προσφέρουν **υποστήριξη** και αίσθηση κοινότητας, αλλά μπορεί επίσης να οδηγήσουν σε **αποκλεισμό**).

- **Τα κοινωνικά δίκτυα:** έκφραση της ταυτότητας, κοινωνική αλληλεπίδραση και ανάπτυξη **φιλιών**, αλλά και επικίνδυνα (κυβερνοεκφοβισμός, διαστρέβλωση της **αυτοεικόνας**, **σύγκριση** με τους άλλους).
- Αναζήτηση **αυτονομίας**: κοινωνικές σχέσεις **εκτός οικογένειας** αποκτούν προβάδισμα. Η **ανεξαρτησία** παρέχει νέες **ευκαιρίες** (λήψη αποφάσεων, ενδιαφέροντα, σχέσεις) αλλά και **προκλήσεις** στις αλληλεπιδράσεις τους.
- **Αυξημένη συναισθηματική ένταση:** Η κατανόηση και η διαχείριση των συναισθημάτων είναι σημαντική για την ανάπτυξη **υγιών κοινωνικών σχέσεων** και την **ευζωία** (ΠΟΥ 1948: Η υγεία δεν ορίζεται απλώς ως η απουσία νόσου, αλλά ως μία κατάσταση πλήρους **σωματικής, ψυχικής και κοινωνικής** ευεξίας).

Προκλήσεις στις Αλληλεπιδράσεις Προέφηβων & Εφήβων

- Η **πίεση από συνομηλίκους** μπορεί να οδηγήσει στην καταπάτηση προσωπικών τους αξιών ή σε ανεπιθύμητες συμπεριφορές (κατανάλωση αλκοόλ, κάπνισμα).
- **Οι εξωτερικές πιέσεις** (ακδ επίδοση, οικογένεια) και οι **κοινωνικές αλληλεπιδράσεις** (σύγκριση, διακρίσεις, προσαρμογή)
- **Ερωτικές απογοητεύσεις**: χωρισμός και απόρριψη
- **Κοινωνικός αποκλεισμός** (ψηφιακή και πραγματική απομόνωση, εκφοβισμός, απόρριψη): πλήγμα στην αυτοεκτίμηση και στις κοινωνικές δεξιότητες

Τι είναι Εκφοβισμός

Σκόπιμη, απρόκλητη και επαναλαμβανόμενη για αρκετό χρονικό διάστημα **επιθετική** συμπεριφορά με στόχο την **πρόκληση** τραύματος, βλάβης, ή ψυχικής δυσφορίας στο θύμα (Olweus, 2013)

4 κριτήρια:

- Η **πρόθεση** του θύτη να προκαλέσει βλάβη
- **Αντιληπτή ασυμμετρία** δύναμης (το θύμα δυσκολεύεται να υπερασπιστεί τον εαυτό του)
- Η ψυχική **δυσφορία** η/και θλίψη του θύματος
- Η **επανάληψη** (η ασυμμετρία εδραιώνεται)

Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά του Σχολικού Εκφοβισμού (European Antibullying Network – EAN, 22 χώρες)

- Εκφοβισμός: **σύνθετη έννοια** με διάφορες μορφές (π.χ., σωματική, λεκτική, ψυχολογική, συναισθηματική, κ.α.).
- Ο εκφοβισμός με χρήση σωματικής βίας φαίνεται να είναι σχετικά μειωμένος, σε αντίθεση με τον **συναισθηματικό** εκφοβισμό.
- Τις τελευταίες δύο δεκαετίες, ο **κυβερνο-εκφοβισμός** (Cyberbullying) έχει λάβει ανησυχητικές διαστάσεις, λόγω των ταχύτατων εξελίξεων στην τεχνολογία, που μεταξύ άλλων επέφερε και απεριόριστη πρόσβαση των παιδιών στις ψηφιακές πλατφόρμες επικοινωνίας.

Έγγραφο στρατηγικής (2021)

Συναισθηματικός και Ψυχολογικός Εκφοβισμός

- **ΣΕ:** Θίγει την **αυτοεκτίμηση** και τα **συναισθήματα** του θύματος. Καλλιεργεί συναισθήματα **φόβου, λύπης, μοναξιάς ή ανεπάρκειας** (προσβολές, κοροϊδία, αποκλεισμός ή χειραγώγηση). Επιφέρει στρες, απώλεια αυτοπεποίθησης, ακόμα και κατάθλιψη.
- **ΨΕ:** Θίγει τη **νόηση** και την **αίσθηση της πραγματικότητας** του θύματος. Τεχνικές όπως: **επιβολή σύγχυσης - gaslighting** και αμφισβήτησης της πραγματικότητάς του, **εξουσιαστικό έλεγχο** (διάδοση φημών, απειλή, παιχνίδια μυαλού) για την υπονόμηση της ψυχικής σταθερότητας και της αυτοαντίληψης του θύματος. Προκαλεί άγχος, χρόνιου στρες, και μια γενική αίσθηση ψυχικής αστάθειας.

Συναισθηματικός και Ψυχολογικός Εκφοβισμός

- Μπορεί να **επικαλύπτονται**, π.χ., ένας θύτης μπορεί να χρησιμοποιήσει ψυχολογική χειραγώγηση (ΨΕ) για να κάνει κάποιον να αισθάνεται απομονωμένος ή ανεπαρκής (ΣΕ).
- Ο ΣΕ εστιάζει περισσότερο στο να βλάψει τα **συναισθήματα και την κοινωνική θέση**, ενώ ο ΨΕ στο να **διαστρεβλώσει την πραγματικότητα** και την κατανόηση της από το θύμα.
- Ως προς τις επιπτώσεις τους στην **ψυχική υγεία** του θύματος, ο ΨΕ μπορεί να είναι ιδιαίτερα **δόλιος** καθώς σκοπεύει να αλλάξει την αντίληψη του θύματος για τον εαυτό του και το περιβάλλον του.

Κατανοώντας την πρόθεση του άλλου..

- Για την αντίληψη της πρόθεσης του άλλου τα άτομα χρησιμοποιούν ως αφετηρία **τη δική τους οπτική ως βάση κατανόησης** μέχρι να καταλήξουν σε μια αποδεκτή ερμηνεία.
- Τα άτομα είναι **ανακριβή** στην αξιολόγηση της πρόθεσης των άλλων ενώ
- Η διεργασία αυτή ξεκινά **μόνο όταν κατανοήσουμε** τι ακριβώς σημαίνει το «μήνυμα» για μας.

Η επίτευξη στόχων ως υποκείμενη πρόθεση

- Στοχοκατευθυνόμενη συμπεριφορά (αποσκοπεί στην επίτευξη συνειδητών ή ασυνείδητων στόχων, κινήτρων, επιθυμιών, π.χ. κυριαρχία, δημοφιλία) σε αντίθεση με την **αντιδραστική επιθετική συμπεριφορά** απόρροια συναισθηματικής, παρορμητικής αντίδρασης σε κάποια πρόκληση ή ματαίωση (π.χ., αδυναμία ελέγχου / ρύθμισης θυμού)
- **Προμελετημένη** και αντιδραστική επιθετικότητα συχνά επικαλύπτονται, οι **θύτες** φαίνεται πως παρουσιάζουν τείνουν στην **προμελετημένη επιθετική** συμπεριφορά και την **εκδικητικότητα**.
- Συνεπώς ένας μαθητής που αντιδρά παρορμητικά και βίαια στα πειράγματα των συμμαθητών του ως αποτέλεσμα αδυναμίας αυτοελέγχου παρά τη συμμετρία δύναμης που μπορεί να υπάρχει, **λέμε ότι εκδηλώνει αντιδραστική επιθετικότητα**.

Σε μια πρόσφατη έρευνα βρήκαμε:

- Τα αγόρια επιλέγουν περισσότερο από τα κορίτσια την **εκδίκηση**.
- Οι **αρχηγοί-θύτες** και οι **ακόλουθοι** του αρχηγού-θύτη επιλέγουν περισσότερο από τους αμέτοχους την **εκδικητική συμπεριφορά** ως κίνητρο σε μια κοινωνική συνθήκη αμφιλεγόμενης πρόθεσης.
- Οι αρχηγοί-θύτες περισσότερο από τους ακόλουθους του αρχηγού-θύτη επιλέγουν τον κοινωνικό στόχο της διαμόρφωσης **της φιλικής σχέσης**

(Κιπριτσή & Κόκκινος, 2021)

ΣΥΝΕΠΩΣ...

- Ένας μαθητής μπορεί να συμμετέχει σε ένα περιστατικό εκφοβισμού για να μην μείνει **εκτός της ομάδας**, ή
- Για να δείξει την αφοσίωσή του σε κάποιον άλλο που είναι εχθρός του θύματος (**κοινωνική κυριαρχία**)
- Να αποκτήσει υλικά αγαθά, προνόμια, κ.α.
- Λόγω **πρόωρης ερωτικής επαφής** και / η συντροφικής βίας (οποιαδήποτε μορφή σωματικής, σεξουαλικής, ψυχολογικής ή συναισθηματικής βίας που συμβαίνει σε ερωτικές ή ερωτικού χαρακτήρα σχέσεις μεταξύ εφήβων)

Ασσυμετρία δύναμης

- Όχι μόνο ζήτημα κυριαρχικής προσωπικότητας, αλλά και φυσική (πχ ένα όπλο στα χέρια ενός μικρόσωμου παιδιού), καταστασιακή (δυναμική της τάξης, ηλικία, κουλτούρα), περιβαλλοντική (κυλικείο ή τουαλέτες)
- Ενώ η φυσική είναι εμφανής, τι γίνεται όμως με την **νοητική** (λεκτική ευφράδεια, κοινωνική νόηση - η ικανότητά του να οργανώνει συνομηλίκους με σκοπό την επίθεση σε ένα άλλο παιδί) και την **κοινωνική** (αντιλαμβανόμενη δημοφιλία / κυριαρχία);
- Στοχοποιούνται άτομα αδύναμα με τη **λιγότερη πιθανότητα εκδίκησης** από την πλευρά του θύματος.
- Ενισχύοντας το θύμα με δεξιότητες διεκδικητικής συμπεριφοράς ή αναφέροντάς το σε κάποιον ενήλικα, αυξάνεται το κόστος του εκφοβισμού για τον θύτη και έτσι **αποδυναμώνεται** (μπορεί να βρει άλλους τρόπους να πετύχει το στόχο του ή και άλλα θύματα).

ΣΥΝΕΠΩΣ...

- Καθώς η διαφορά ισχύος μειώνεται (εξισορροπεί) τότε πλέον μιλάμε για **επιθετική συμπεριφορά** και όχι για εκφοβισμό. Αυτό όμως εν πολλοίς εξαρτάται από τις **αντιλήψεις του θύτη και του θύματος**.
- Ένας θύτης που στοχοποιεί αδύναμα να αντιδράσουν θύματα (πχ ένας μαθητής ανασφαλής, χωρίς φίλους, ευάλωτος σε σχόλια και επικρίσεις) ενδεχομένως να αποκαλύπτει τη δική του **αδυναμία** να τα βάλει με συνομήλικους του και συνεπώς να είναι το επόμενο εν δυνάμει θύμα.
- Επομένως η **κριτική ικανότητα** των εμπλεκομένων μετράει και γι' αυτό θα πρέπει να εξεταστεί κατά πόσο είναι **στρεβλή, προκατειλημμένη ή εσφαλμένη** (πχ κοινωνικές προκαταλήψεις, στερεότυπα, μιμητισμός)

Πόσο συχνά; Είναι τελικά η συχνότητα καλή ένδειξη για τον εκφοβισμό;

- 2 – 3 φορές την εβδομάδα (Solberg & Olweus, 2003), μία φορά την εβδομάδα (Volk et al., 2006), τουλάχιστον 2+ φορές σε καθορισμένη περίοδο (Craig & Pepler, 1997), συχνότητα σε σχέση με τον ΜΟ της τάξης (Salmivalli, et al., 1996)?
- Όμως τι γίνεται με τα χαμηλής συχνότητας ιδιαίτερα δυσάρεστα περιστατικά (πχ κυβερνοεκφοβισμός, η αποκάλυψη του διαφορετικού σεξουαλικού προσανατολισμού ενός ατόμου που μπορεί να οδηγήσει σε αυτοκτονία)

Αντιλαμβανόμενες αρνητικές επιπτώσεις

- Η συχνότητα και η ένταση του περιστατικού συνδέεται με τις **επιπτώσεις**
- Η **αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης αρνητικής επίπτωσης** ενός περιστατικού κρίνεται καθοριστική για την οριοθέτηση του φαινομένου.
- Ένα υψηλής έντασης περιστατικό (άγριος ξυλοδαρμός) μπορεί να έχει την ίδια αρνητική επίπτωση με τα συχνά χαμηλής έντασης περιστατικά (πχ κακοπροαίρετο πείραγμα)
- Ανεξάρτητα από το πόσες φορές συνέβη, **πόσο αρνητική** ήταν η επίπτωση για το θύμα (κοινωνική απομόνωση, μειωμένη αυτοεκτίμηση, ακαδημαϊκή έκπτωση, σωματικά συμπτώματα)

Συμπερασματικά για την αξιολόγηση μιας συμπεριφοράς ως «εκφοβισμός» απαιτούνται

- Η ακριβής περιγραφή της συμπεριφοράς – τι συνέβη;
- Σε τι αποσκοπούσε η συμπεριφορά – γιατί το έκανε (ς);
- Τι προκάλεσε – ποιες ήταν οι αρνητικές επιπτώσεις;
- Πόσο πιο δυνατός γίνεται αντιληπτός ο άλλος (θύτης) – αντιληπτή ασυμμετρία ισχύος.

Συμπεριφορές που παρόλο δυσάρεστες ... δεν αποτελούν εκφοβισμό

- Οι καυγάδες, οι αντιπαραθέσεις (μπορούν να μετεξελιχθούν σε εκφοβισμό όταν καταλήγουν σε υποτίμηση, απειλή ή προσβολή)
- Το να πει κανείς ένα αστείο για κάποιον
- Το να πέσεις πάνω σε κάποιον τυχαία
- Το να μην συμπαθείς κάποιον
- Το να είναι κάποιος αυταρχικός
- Το να είναι κάποιος «δυναμικός», να παίρνει πρωτοβουλίες, να έχει το θάρρος της γνώμης (θετική έκφραση επιθετικότητας)
- Το να διαφωνείς με κάποιον – όταν όμως αυτό γίνεται με σκοπό να επικρατήσει η γνώμη κάποιου τότε μπορεί να μετεξελιχθεί σε εκφοβισμό (θέλει προσοχή στη διαχείριση)

Επιπλέον...

- Το να έχεις διαφορετικά ενδιαφέροντα
- Το να μην επιθυμεί κάποιος να γίνει φίλος /η σου
- Η ανατροφοδότηση για σκοπό βελτίωσης
- Η αμφισβήτηση των όσων λέει κάποιος
- Το να μη σου δίνει κάποιος σημασία ή το να σε αποκλείουν χωρίς εμφανή σκοπιμότητα
- Το ξέσπασμα ως αποτέλεσμα ματαίωσης που όμως γίνεται μια φορά
- Η έκφραση σκέψεων και συναισθημάτων για το άτομό μας από κάποιον που δεν μας συμπαθεί
- Το να ζητάει κάποιος από τους άλλους να κάνουν κάτι με το δικό του τρόπο – αυταρχική συμπεριφορά (εκμάθηση δεξιοτήτων διεκδίκησης)

Πείραγμα

- **Πείραγμα** (δύσκολος ο ορισμός του... μπορεί να υποκρύπτει από επιθετικότητα, χιούμορ μέχρι και αμφισημία, συνδέεται με την ηλικία) – συμβαίνει συχνά, **μεταξύ φίλων** (μπορεί και όχι) και δεν προκαλεί σωματικό πόνο ή ψυχική δυσφορία, ταυτίζεται με την έννοια του **αστειϊσμού** (παρατσούκλια... ΟΜΩΣ... η γλώσσα κόκαλα δεν έχει και κόκαλα τσακίζει).
- Στην Ελλάδα ο εκφοβισμός είναι συνυφασμένος με την **κοροϊδία**, το **πείραγμα** και τον **αστειϊσμό** (Daphne, 2013)
- Δεν είναι πάντα τόσο αθώο... Μπορεί να γίνει εργαλείο για μετέπειτα εκφοβισμό όταν:
 - Α. συμβαίνει για μεγάλο χρονικό διάστημα
 - Β. παύει να αποτελεί αστείο για τουλάχιστον ένα μέλος της παρέας
 - Γ. δεν εμπίπτει στα όρια μιας δραστηριότητας

Πώς να διακρίνουμε το πείραγμα από τον εκφοβισμό;

- **Το πλαίσιο** – αν το άτομο που το εισπράττει δυσφορεί τότε δεν είναι πείραγμα
- Σημαντικό να γνωρίζει κάποιος **τα όρια** του άλλου – αν όχι τα καθιστούμε σαφή
- Το πείραγμα όταν είναι αθώο και **καλοπροαίρετο** συσφίγγει τις σχέσεις αν όχι γίνεται προσβολή και μπορεί εκφοβισμός – η γραμμή είναι λεπτή
- Σημαντική η **αντίληψη της πρόθεσης του άλλου**
- **Ο ρόλος της κουλτούρας**
- **Εκμάθηση:** Δεξιότητες για σαφή, ξεκάθαρη και με σεβασμό επικοινωνία, αναγνώριση και σεβασμός των ορίων των άλλων

Έλλειψη ευγένειας, διαγωγής, καλών τρόπων

- Αποτελεί μια **χαμηλής έντασης ενοχλητική** συμπεριφορά που μπορεί διαταράσσει την ομαλή λειτουργία της τάξης αλλά και την υποκειμενική ευζωία των μαθητών
- Το να **διακόπτεις** κάποιον όταν μιλά και να τον **περιπαίζεις** (εσκεμμένη) ή να κοιμάται κανείς την ώρα του μαθήματος (μη σκόπιμη)
- Η **ανοχή** αυτής της συμπεριφοράς μπορεί να οδηγήσει στον εκφοβισμό

Μοχθηρία / κακεντρέχεια

- Το να πει και να κάνει κάποιος κάτι σκόπιμα για να πληγώσει κάποιον άλλο **μια ή δύο φορές**
- Κάποια φορά λέγεται σε κατάσταση **θυμού** για να κάνει κάποιον άλλο να φαίνεται κακός, πράγμα το οποίο στη συνέχεια **μετανιώνει**
- Πχ: κριτική ή κοροϊδία για τα ρούχα κάποιου, την εμφάνιση, τη νοημοσύνη, το χρώμα του δέρματος, τη γλώσσα, το να κλέψει τα πράγματα του άλλου

Εν κατακλείδι...

- Ο εκφοβισμός αποτελεί μια **υποκειμενική εμπειρία** για το άτομο, και προσδιορίζεται ανάλογα με το κοινωνικό πλαίσιο.
- Μπορεί για κάποιους έστω και ένα μεμονωμένο περιστατικό ή ένα φιλικό πείραγμα να έχει επακόλουθες βλαβερές επιπτώσεις (ψυχολογικές, συναισθηματικές).
- Καλό θα ήταν ο εκπαιδευτικός να μη βασίζεται μόνο σε αυστηρά καθορισμένα χαρακτηριστικά του φαινομένου, αλλά να διαθέτει την **ευελιξία** να αναγνωρίζει το «**ευάλωτο**» του «**θύματος**» και της **ιδιαιτερότητες** μιας κατάστασης.

Σας Ευχαριστώ!

Στοιχεία επικοινωνίας:

✉ kkokkino@eled.duth.gr



ΔΗΜΟΚΡΙΤΕΙΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΡΑΚΗΣ | DEMOCRITUS UNIVERSITY OF THRACE