

**Πανεπιστήμιο Κρήτης
Σχολή Κοινωνικών Επιστημών
Τμήμα Ψυχολογίας
Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών- «Σχολική Ψυχολογία»
Επόπτης Καθηγητής: Κα Τριλίβα Σοφία**

Όνοματεπώνυμο: Δίμτσα Ασπασία

*«Στρατηγικές Αντιμετώπισης του Άγχους που Χρησιμοποιούν οι Έφηβοι όταν
Υφίστανται Λεκτική Θυματοποίηση σχετικά με το Βάρος και την Εξωτερική τους
Εμφάνιση»*

Φεβρουάριος 2011

Περίληψη

Αυτή η εργασία είχε στόχο τη διερεύνηση των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους των εφήβων που πέφτουν θύματα σχολικού εκφοβισμού σχετικού με το βάρος και την εξωτερική τους εμφάνιση. Επιπλέον, ελέγχθηκαν διαφυλικές και ηλικιακές διαφορές ως προς τη χρήση των στρατηγικών. Το δείγμα αποτελείτο από 487 έφηβους, 12-16 ετών, από τρία σχολεία της περιφέρειας Ελλάδος. Οι έφηβοι συμπλήρωσαν δύο ερωτηματολόγια, ένα σχετικό με τις στρατηγικές διαχείρισης του άγχους και ένα για τη λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως δεν υπήρχαν διαφορές στη χρήση των στρατηγικών μεταξύ των ατόμων που υφίστανται λεκτική θυματοποίηση για το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση και αυτών που δεν υφίστανται. Ωστόσο, τα κορίτσια και οι μεγαλύτεροι έφηβοι φαίνεται να χρησιμοποιούν περισσότερο τις πρωτογενείς στρατηγικές ελέγχου του αγχογόνου παράγοντα, ως τρόπο διαχείρισης του άγχους που βιώνουν από τη θυματοποίηση. Επιπλέον, φάνηκε πως ο Δ.Μ.Σ. συσχετίζεται σημαντικά και προβλέπει την εμφάνιση λεκτικής θυματοποίησης σχετικά με το βάρος. Τα αποτελέσματα προβάλλουν την ανάγκη για περαιτέρω μελέτη του φαινομένου και προσεκτικό σχεδιασμό παρεμβατικών προγραμμάτων. Τα ευρήματα συζητούνται και αναλύονται οι περιορισμοί και οι μελλοντικές προτάσεις.

Λέξεις- Κλειδιά: λεκτική θυματοποίηση, βάρος, εξωτερική εμφάνιση, στρατηγικές αντιμετώπισης, εφηβεία

Περιεχόμενα

Περίληψη	2
1.Εισαγωγή	5
Εκφοβισμός.....	5
Ορισμός.....	6
Μορφές	7
Ηλικία και Μορφές Βίας και Θυματοποίησης	9
Έμμεσος Εκφοβισμός	9
Συνέπειες.....	11
Θύτες.....	11
Θύματα	11
Λεκτική Θυματοποίηση	12
Συνέπειες.....	14
Λεκτική Θυματοποίηση σχετικά με το Βάρος και την Εικόνα Σώματος	16
Στρατηγικές Αντιμετώπισης Άγχους	23
Διαφορές Φύλου και Ηλικίας στις Στρατηγικές Αντιμετώπισης του Άγχους	29
Στρατηγικές Αντιμετώπισης Άγχους και Εκφοβισμός	32
Ελληνική Πραγματικότητα/δεδομένα.....	37
Ερευνητικά Ερωτήματα- Σκοπός Έρευνας.....	41
Ερευνητικές Υποθέσεις.....	42
2. Μεθοδολογία	44
Ερευνητικά Εργαλεία.....	45
Ερωτηματολόγιο για τις Αντιδράσεις στο Άγχος.....	45
Κλίμακα Λεκτικής Θυματοποίησης σχετικά με την Εξωτερική	
Εμφάνιση.....	47

Δείκτης Μάζας Σώματος.....	47
Διαδικασία	48
3.Αποτελέσματα.....	49
Αξιοπιστία Εργαλείων	49
Πρώτη Υπόθεση.....	49
Δεύτερη Υπόθεση	50
Τρίτη Υπόθεση.....	51
Τέταρτη Υπόθεση	53
Πέμπτη Υπόθεση	54
4. Συζήτηση.....	55
5. Βιβλιογραφία	62
6. Παράρτημα.....	72

Εισαγωγή

Εκφοβισμός (“Bullying”)

Τα τελευταία 30 χρόνια ο εκφοβισμός έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών ερευνών και έχει αποδειχθεί πως πρόκειται για μια σημαντική απειλή για την υγιή ανάπτυξη του παιδιού και μια πιθανή αιτία σχολικής βίας. Ο σχολικός εκφοβισμός μπορεί να θεωρηθεί ως η επικρατέστερη μορφή νεανικής βίας και μπορεί να κλιμακωθεί σε πολύ σοβαρές μορφές αντικοινωνικής συμπεριφοράς (Smokowski & Korasz, 2005). Υποστηρίζεται ότι ο εκφοβισμός συναντάται σε τουλάχιστον 16 ευρωπαϊκές χώρες, στις Ηνωμένες Πολιτείες, στον Καναδά, στην Ιαπωνία, στην Αυστραλία και την Νέα Ζηλανδία. Τα πρόσφατα δεδομένα υποστηρίζουν ότι σε κάθε σχολείο μπορεί να υπάρξουν τέτοια περιστατικά, αν και η σοβαρότητα και ο βαθμός εκδήλωσής τους μπορεί να ποικίλει. Το ενδιαφέρον, λοιπόν, έχει επικεντρωθεί, πρώτον στην παραδοχή από μέρους των σχολείων του προβλήματος του εκφοβισμού και δεύτερον στην καθοδήγηση και ενεργή εμπλοκή των γονέων, των σχολείων, των μελών της εκπαιδευτικής κοινότητας και μερικές φορές των ίδιων των κυβερνήσεων για την αντιμετώπιση των περιστατικών αυτών (Smith & Brain, 2000).

Ένα ζήτημα ιδιαίτερα σημαντικό, βέβαια, που προκύπτει στη μελέτη του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού είναι και η απόδοση και κατανόηση της έννοιας αυτής της λέξης που χρησιμοποιείται σε κάθε χώρα για να περιγράψει αυτό το φαινόμενο. Στην Ελλάδα, συγκεκριμένα, φαίνεται να υπάρχει κάποιου είδους δυσκολία στο να μεταφραστεί με ακρίβεια ο όρος “bullying” από τα αγγλικά στα ελληνικά. Ένας γενικός όρος όπως αυτός της επιθετικότητας δεν μπορεί να περιλάβει τη συστηματικότητα της πράξης καθώς και τη συνειδητή σκοπιμότητα που ενέχει η συμπεριφορά του θύτη στο να προκαλέσει συγκεκριμένες συναισθηματικές αντιδράσεις (πχ. φόβο, άγχος) στο θύμα (Κουρκούτας, 2008). Γενικά, έχει καθιερωθεί

να χρησιμοποιούνται οι όροι «σχολικός εκφοβισμός», «εκφοβισμός» ή ακόμα και «θυματοποίηση». Οι Smith, Talamelli, Cowie, Naylor, και Chauhan (2004) τονίζουν ότι είναι μεγάλη ανάγκη να συγκριθούν οι διάφοροι ορισμοί που δίνουν οι ερευνητές στις διάφορες χώρες, ώστε οι όποιες διαφορές διαπιστωθούν να αναλυθούν ως προς το πολιτισμικό τους περιεχόμενο, έτσι ώστε να επιτευχθεί μια πληρέστερη μελέτη του φαινομένου και κατ' επέκταση να αντιμετωπιστεί ή να περιοριστεί μέσα από τη συγκρότηση αποτελεσματικών προγραμμάτων παρέμβασης. Παρακάτω ακολουθεί μια σειρά διατυπώσεων από χαρακτηριστικά του φαινομένου που συνδυάζονται, με αποτέλεσμα τη δημιουργία ενός ορισμού όσο το δυνατόν πιο περιεκτικού.

Ορισμός

Όπως προαναφέρθηκε, το φαινόμενο της βίας στο περιβάλλον του σχολείου έχει απασχολήσει σε μεγάλο βαθμό τη διεθνή βιβλιογραφία. Φαίνεται πως υπάρχει ιδιαίτερη αύξηση των περιστατικών χρήσης βίας τόσο μεταξύ μαθητών όσο και με συμμετοχή ενηλίκων. Ειδικότερα, η μορφή βίας που μελετάται περισσότερο είναι ο σχολικός εκφοβισμός (bullying) ή γενικότερα η θυματοποίηση (victimization), ένα φαινόμενο που μελετήθηκε αρχικά από τον Olweus στη δεκαετία του '70 (Olweus, 1978). Ο Olweus (1994), προσπαθώντας να ορίσει τον εκφοβισμό ή τη θυματοποίηση, αναφέρεται στην περίπτωση όπου ένας μαθητής εκτίθεται επανειλημμένα και για πολύ καιρό σε αρνητικές πράξεις εις βάρος ενός ή περισσότερων άλλων μαθητών.

Συγκεκριμένα, ο εκφοβισμός ορίζεται συνήθως ως μια μορφή επιθετικότητας όπου ένα ή περισσότερα παιδιά σκοπεύουν να βλάψουν ή να ενοχλήσουν ένα άλλο παιδί που θεωρείται ανίκανο να υπερασπιστεί και να προστατέψει τον εαυτό του (Glew, Rivara, & Feudtner, 2000, αναφ. στο Smokowski & Kopasz, 2005).

Χαρακτηριστικά, υπάρχει μια δυσαναλογία ως προς τη δύναμη μεταξύ αυτού που

εκφοβίζει και του θύματος, με τον εκφοβιστή να είναι είτε φυσικά είτε ψυχολογικά ισχυρότερος (Nansel et al., 2001, αναφ. στο Smokowski & Kopasz, 2005). Τις περισσότερες φορές, ο εκφοβιστής χρησιμοποιεί τον εκφοβισμό ως ένα τρόπο να καθιερώσει την κυριαρχία του ή να διατηρήσει το κύρος του (Pellegrini, Bartini, & Brooks, 1999). Επίσης, τέτοιου είδους συμπεριφορές φαίνεται να συμβαίνουν επανειλημμένα.

Μορφές

Οι συμπεριφορές του εκφοβισμού ή της θυματοποίησης περιλαμβάνουν λεκτική και φυσική βία, όπως δημιουργία παρατσουκλιών, βρισιές, ρατσιστικά σχόλια, σωματικές επιθέσεις, κλωτσιές, φτυσιές, απειλές, κλοπές, βανδαλισμούς κλπ (Beale, 2001). Ωστόσο, το φαινόμενο του εκφοβισμού μπορεί να εμφανίζεται και με άλλες μορφές, πιο έμμεσες, όπως είναι η διάδοση αρνητικών φημών, η χρήση μειωτικών σχολίων, η χρήση και ανάμειξη τρίτων προσώπων (κουτσομπολιό) και η προσπάθεια απομόνωσης και αποκλεισμού του ατόμου από κοινωνικές και διαπροσωπικές συνδιαλλαγές με στόχο πάντοτε την προσβολή και την απόρριψή του από τις παρέες (Κουρκούτας, 2008). Οι Crick και Grotpeter (1995) πρόσθεσαν στη μελέτη του εκφοβισμού τον όρο “relational aggression” (ή και indirect aggression, social aggression) για να περιγράψουν ακριβώς αυτό το είδος εκφοβισμού, τις έμμεσες προσβολές που συμβαίνουν στις διαπροσωπικές σχέσεις, που γίνονται συγκαλυμμένα και χωρίς τη χρήση σωματικής βίας. Τελικά, ανεξάρτητα από ποια συμπεριφορά επιλέγεται, ο εκφοβισμός χαρακτηρίζεται από έντονη υποτίμηση του ατόμου, που προκαλεί συναισθήματα ταπείνωσης και φόβου στο θύμα από την κακοποίηση που υφίσταται (Roberts, 2000).

Η πλειοψηφία των περιστατικών εκφοβισμού διαδραματίζονται στο χώρο του σχολείου και ειδικά στους χώρους όπου υπάρχει πολύ μικρή ή καθόλου επίβλεψη,

όπως στην αυλή του σχολείου, τις τουαλέτες κλπ. Γενικά, ο εκφοβισμός λαμβάνει χώρα σε περιοχές όπου η ενήλικη επιτήρηση είναι ιδιαίτερα χαμηλή (Beale, 2001).

Στη βιβλιογραφία αναφέρονται τέσσερις τύποι εκφοβιστών/ θυτών που υπάρχουν στα σχολεία: «σωματικοί εκφοβιστές», «λεκτικοί εκφοβιστές», «εκφοβιστές σχέσεων» (relational bullies) και οι «αντιδραστικοί εκφοβιστές» (Beale, 2001). Οι *σωματικοί* εκφοβιστές δρουν μέσα σε όρια. Χτυπούν ή κλωτσούν το θύμα ή παίρνουν και καταστρέφουν τα πράγματά του. Πρόκειται για τον λιγότερο περίπλοκο τύπο και έτσι αναγνωρίζεται κι ευκολότερα. Ο *λεκτικός* τύπος χρησιμοποιεί λέξεις για να πληγώσει ή να ταπεινώσει ένα άλλο άτομο. Οι εκφοβιστές αυτού του τύπου χρησιμοποιούν παρατσούκλια, προσβάλλουν, κάνουν ρατσιστικά σχόλια και συνεχώς πειράζουν. Αυτός ο τύπος είναι ο ευκολότερος για να επιβληθεί στα άλλα παιδιά, διότι είναι γρήγορος και άμεσος και μπορεί να προκαλέσει χειρότερες συνέπειες από το σωματικό εκφοβισμό μιας και δεν υπάρχουν εμφανείς πληγές. Οι εκφοβιστές *σχέσεων* προσπαθούν να πείσουν τους συμμαθητές να αποκλείσουν ή να απορρίψουν ένα συγκεκριμένο άτομο ή ανθρώπους και να αποκόψουν τα θύματά τους από τις κοινωνικές τους σχέσεις. Αυτός ο τύπος εκφοβισμού συνδέεται με τον λεκτικό τύπο και συνήθως εμφανίζεται όταν τα παιδιά (συχνότερα τα κορίτσια) διαδίδουν κακές φήμες για άλλους ή αποκλείουν έναν πρώην φίλο/η τους από την ομάδα των συμμαθητών. Η πιο σημαντική συνέπεια, σε αυτόν τον τύπο, είναι η αίσθηση της απόρριψης από την ομάδα των συμμαθητών, κατά την περίοδο που τα παιδιά χρειάζονται περισσότερο τις κοινωνικές σχέσεις. Τέλος, ο *αντιδραστικός* τύπος είναι ο πιο δύσκολος να αναγνωρισθεί, γιατί εκ πρώτης όψεως φαίνεται να είναι στόχος άλλων εκφοβιστών. Παρ' όλα αυτά, τα αντιδραστικά θύματα συχνά χλευάζουν τους εκφοβιστές και εκφοβίζουν άλλους ανθρώπους και οι ίδιοι. Είναι παρορμητικοί και αντιδρούν γρήγορα σε σκόπιμες ή μη σωματικές επιθέσεις. Σε κάποιες περιπτώσεις,

τα αντιδραστικά θύματα ξεκινούν ως θύματα και γίνονται εκφοβιστές όσο προσπαθούν να εκδικηθούν (Beale, 2001).

Ηλικία και Μορφές Βίας και Θυματοποίησης

Ανάλογα το ηλικιακό στάδιο που βρίσκεται το άτομο, φαίνεται πως χρησιμοποιεί και διαφορετικές μορφές εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, κατά την παιδική ηλικία η επιθετική συμπεριφορά έχει πρωτίστως τη μορφή της φυσικής κακοποίησης (π.χ. χτύπημα, σπρώξιμο). Οι Filkelhor, Hamby, Turner, και Ormrod (2005), μάλιστα, αναφέρουν χαρακτηριστικά ότι η σωματική επιθετικότητα παρατηρείται στις ηλικίες 6-12 ετών περισσότερο από την προσχολική ηλικία και την εφηβεία. Με το πέρασμα της ηλικίας όμως η σωματική κακομεταχείριση υποχωρεί δίνοντας τη θέση της σε πιο εκλεπτυσμένες μορφές βίας και θυματοποίησης (Scheithauer, 2006).

Οι έμμεσες μορφές βίας και θυματοποίησης εκδηλώνονται σε συνάρτηση με το επίπεδο γνωστικο-συναισθηματικής ωρίμανσης (Crick, Casas & Nelson, 2002). Ο έμμεσος εκφοβισμός αυξάνεται όσο προχωρά η ηλικία, διότι είναι ευνόητο πως για να χειραγωγήσει κανείς το θύμα του, με το να ελέγχει και να καταστρέφει τις κοινωνικές του σχέσεις, απαιτούνται πολύπλοκοτεροι νοητικοί μηχανισμοί και γνωστικές δεξιότητες τις οποίες θα επιστρατεύσει, για να επηρεάσει την παρέα των συνομηλίκων και να την στρέψει εναντίον του θύματος (Garandeanu & Cillessen, 2006).

Έμμεσος Εκφοβισμός

Όπως προαναφέρθηκε, οι έμμεσες μορφές βίας αποτελούν έναν τρόπο εκφοβισμού που μελετήθηκε σχετικά πρόσφατα. Η ανακάλυψή του έγινε όταν στις διάφορες έρευνες που γίνονταν, τα αγόρια εμφανίζονταν να έχουν μεγάλη διαφορά από τα κορίτσια ως προς τη χρήση συμπεριφορών εκφοβισμού, κι αυτό γιατί τα εργαλεία που χρησιμοποιούνταν αποσκοπούσαν στην αντίχνευση επιθετικών

συμπεριφορών με τη μορφή σωματικής βίας. Ωστόσο, στην περίπτωση των κοριτσιών δεν μπορεί να ισχύει αυτό, γιατί τα κορίτσια δεν επιδίδονται συχνά σε σωματική βία ως μέσο επιβολής της κυριαρχίας τους και απόκτησης κύρους. Αντίθετα, εστιάζουν περισσότερο σε θέματα σχέσεων κατά τη διάρκεια των κοινωνικών τους επαφών.

Έτσι, οι Crick και Grotpeter (1995) υπέθεσαν πως η επιθετική συμπεριφορά των κοριτσιών θα ήταν ανάλογη με τις κοινωνικές τους ανησυχίες, όπως γινόταν και στα αγόρια. Ειδικότερα, υπέθεσαν πως οι προσπάθειες των κοριτσιών να ενοχλήσουν και να πειράξουν άλλους θα εστίαζαν σε θέματα σχέσεων και θα περιελάμβαναν συμπεριφορές όπως η σκόπιμη καταστροφή μιας φιλίας ή ο αποκλεισμός κάποιου ατόμου από μια παρέα. Η έρευνα επιβεβαίωσε τις υποθέσεις των ερευνητών πως τα αγόρια επιδίδονται περισσότερο σε εμφανείς μορφές επιθετικότητας (“overt aggression”) ενώ τα κορίτσια σε έμμεση επιθετικότητα, διαμέσου των διαπροσωπικών σχέσεων (“relational aggression”).

Τώρα οι περισσότερες έρευνες εστιάζουν σε αυτές τις μορφές σχολικού εκφοβισμού, τις πιο έμμεσες. Χαρακτηριστικά στοιχεία που προσδιορίζουν τις έμμεσες μορφές βίας είναι η κεκαλυμμένη φύση τους και η μεσολάβηση τρίτων, ως μια μορφή κοινωνικού δικτύου σχέσεων. Ο θύτης που χρησιμοποιεί τις έμμεσες μορφές βίας χειραγωγεί την ομάδα των συνομηλίκων (τους τρίτους), έτσι ώστε να πληγώσει το θύμα, χωρίς όμως ο δικός του ρόλος να γίνει φανερός. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα το παιδί που υφίσταται αυτού του είδους την κοινωνική βία να ελέγχεται μέσω της απομόνωσης από σημαντικά κοινωνικά γεγονότα, όπως τα πάρτι ή μια κοινή έξοδος. Επίσης, ελέγχεται μέσα από τη διάδοση άσχημων φημών και μέσα από απειλές να κάνει πράγματα που θέλουν οι άλλοι αλλιώς θα χάσει τη φιλία και την αποδοχή τους (Crick et al., 2002).

Συνέπειες

Θύτες.

Παλαιότερες έρευνες πάνω στο θέμα της έμμεσης επιθετικότητας (ή αλλιώς επιθετικότητα σχέσεων) έδειξαν πως τα παιδιά που χρησιμοποιούν τέτοιες μορφές βίας (θύτες) είναι γενικά λιγότερο δημοφιλή και συχνά απορριπτέα από τους συνομηλίκους τους (Crick & Grotpeter, 1995). Αν και κάποιες πρόσφατες έρευνες (Hawley, 2003, Rose, Swenson, & Waller, 2004, αναφ. στο Kawabata, 2010) υποστηρίζουν πως αυτά τα παιδιά μπορεί να γίνουν δημοφιλή και κοινωνικά ικανά, άλλες έρευνες δείχνουν πως αυτή η μορφή εκφοβισμού μπορεί να επιφέρει απομόνωση από τις παρέες των παιδιών εξαιτίας της απόρριψης που υφίστανται τα παιδιά-θύτες από τους άλλους (Cillessen & Mayeux, 2004, αναφ. στο Kawabata, 2010).

Θύματα.

Σε σχετική έρευνα βρέθηκε πως η έμμεση επιθετικότητα είναι σχετικά σταθερή στο χρόνο και προβλέπει μελλοντικές δυσκολίες στην προσαρμογή σε κοινωνικό επίπεδο (Crick, 1996). Ειδικότερα για τα παιδιά που υφίστανται μια τέτοια μορφή εκφοβισμού, φαίνεται πως εμφανίζονται εσωτερικευμένα προβλήματα προσαρμογής, προβλήματα δηλαδή που στρέφονται προς τα μέσα, όπως για παράδειγμα, καταθλιπτικά συμπτώματα, μοναξιά, άγχος, σωματικές ενοχλήσεις και αποφυγή κοινωνικών συναναστροφών (Crick & Grotpeter, 1995). Ακόμα κάποια παιδιά αντιδρούν, θέλοντας να εκδικηθούν, εξωτερικεύοντας έτσι συμπεριφορές προς το κοινωνικό περιβάλλον με το να έχουν αντικοινωνική και παραβατική συμπεριφορά, να κάνουν κατάχρηση ουσιών και άλλες μορφές επιθετικότητας (Sullivan, Farrell και Kliewer, 2006). Οι Garandau και Cillessen (2006) αναφέρουν ότι το θύμα σκέφτεται και αποδίδει την κατάσταση στην οποία βρίσκεται ανάλογα με

τον αριθμό των θυτών που προβαίνουν σε επιθετικές πράξεις εις βάρος του. Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότεροι είναι οι θύτες, τόσο το θύμα αποδίδει την θέση του στον ίδιο του τον εαυτό. Κατηγορεί δηλαδή τον εαυτό του, θεωρώντας ότι ο ίδιος ευθύνεται γιατί κάτι δεν κάνει καλά, γεγονός που έχει μεγάλο αντίκτυπο στην αυτοεικόνα του και την κοινωνική του προσαρμογή.

Λεκτική Θυματοποίηση

Μια από τις μορφές που παίρνει ο σχολικός εκφοβισμός, η «λεκτική θυματοποίηση», έχει συγκεντρώσει αρκετό ενδιαφέρον από τους ερευνητές, καθώς αποτελεί πολύ κοινή συμπεριφορά ανάμεσα στα παιδιά και τους έφηβους. Ο όρος "λεκτική θυματοποίηση" χρησιμοποιείται στα Ελληνικά για να αποδώσει τον όρο "teasing" στα Αγγλικά. Ωστόσο, η απόδοση δεν είναι μια απλή διαδικασία, διότι ακόμα και στα Αγγλικά, οι ερευνητές δίνουν διαφορετικό εννοιολογικό περιεχόμενο.

Πιο συγκεκριμένα, οι Shapiro, Baumeister και Kessler (1991) όρισαν το "teasing" ως ένα είδος προσωπικής επικοινωνίας που έχει κατεύθυνση από έναν πομπό προς ένα δέκτη και περιέχει τρία στοιχεία: θυμό, χιούμορ και ασάφεια. Κάποιοι ερευνητές θεωρούν το "teasing" ως μια σκόπιμη πρόκληση που συνοδεύεται από αστεία σχόλια που μαζί αναφέρονται σε κάτι σχετικό με τον δέκτη (Keltner, Capps, Kring, Young, & Heerey, 2001). Άλλοι σημειώνουν πως το "teasing" αφορά σε περιπαιχτικά σχόλια που μπορούν όμως να εξελιχθούν σε σαρκασμούς και προσβολές και που έχουν ως στόχο να γελοιοποιήσουν την υποτιθέμενη αδυναμία ενός παιδιού (Vessey, Duffy, O'Sullivan, & Swanson, 2003). Τα σχόλια αυτά καλύπτουν ένα ευρύ φάσμα προσωπικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών, συμπεριλαμβανομένης της εμφάνισης, της ακαδημαϊκής επίδοσης, της κοινωνικής συμπεριφοράς, των στοιχείων της προσωπικότητας και των ατομικών δεξιοτήτων γενικότερα.

Ο Kowalski (2004) συμφώνησε με τον ορισμό του Shapiro και των συνεργατών του (1991) προσθέτοντας άλλο ένα στοιχείο στο περιεχόμενο του περιπαιχτικού μηνύματος: την αντιμετώπιση της ταυτότητας (“identity confrontation”). Υποστηρίζει πως το “teasing” είναι από τη φύση του ασαφές και διφορούμενο. Οι δέκτες ποτέ δεν μπορούν να είναι απόλυτα βέβαιοι για τα κίνητρα των πομπών. Επίσης, τα περισσότερα σχόλια αναφέρονται στην ταυτότητα του δέκτη ή το πρόσωπό του. Όταν είναι αστεία και έχουν καλή διάθεση, συνήθως συνοδεύονται και από εξωλεκτικά μηνύματα, όπως το βλέμμα, το κλείσιμο του βλεφάρου, ώστε να καταλάβει ο δέκτης το σκοπό του πομπού. Από την άλλη, κάποια σχόλια συνοδεύονται και από επιθετικότητα - λεκτική ή σωματική, άμεση ή έμμεση.

Επιπλέον, η εννοιολογική αποσαφήνιση του όρου “teasing” είναι ιδιαίτερα δύσκολη γιατί έχει διαφορετικές κοινωνικές έννοιες σε διαφορετικά πλαίσια και με διαφορετικούς ανθρώπους. Κάποιες φορές, για παράδειγμα, ορισμένα άτομα δίνουν θετικό μήνυμα σε ένα περιπαιχτικό σχόλιο, το εκλαμβάνουν ως αστείο, χαριτωμένο, ακόμα και απολαυστικό. Άλλες πάλι φορές, κάποιοι έχουν αρνητική αντίληψη για το “teasing” και θεωρούν ότι πληγώνει και ότι αυτός που το κάνει δεν εκτιμά τη σχέση που έχουν μαζί του (Leary, Springer, Negel, Ansell, & Evans, 1998). Οι ερευνητές θεωρούν ότι υπάρχουν ορισμένοι παράγοντες που επηρεάζουν το κατά πόσο τα άτομα εκλαμβάνουν το μήνυμα θετικά ή αρνητικά. Εάν το άτομο έχει γίνει παλιότερα στόχος περιπαιχτικών σχολίων ή έκανε αυτός, τότε χαρακτηριστικά της προσωπικότητας, όπως είναι μια ευαισθησία στην απόρριψη, η σχέση μεταξύ του πομπού και του δέκτη, η δεδομένη διάθεση του πομπού ή του δέκτη κατά τη στιγμή που γίνεται το σχόλιο και το συναίσθημα που βιώνεται εκείνη τη στιγμή, όλα αυτά αποτελούν σημαντικούς παράγοντες που επηρεάζουν το πώς θα αντιληφθεί το άτομο το σχόλιο που δέχτηκε (Kowalski, 2004).

Σε έρευνες που έγιναν με σκοπό τη διερεύνηση του φαινομένου της λεκτικής θυματοποίησης σε παιδιά και εφήβους, φάνηκε πως είχαν αυξημένες πιθανότητες να θυματοποιηθούν άτομα που ήταν λιγότερο ελκυστικά ως προς την εξωτερική εμφάνιση, ήταν υπέρβαρα, είχαν κάποιες αισθητηριακές μειονεξίες (όραση, ακοή, ομιλία) και είχαν χαμηλή επίδοση στο σχολείο. Μάλιστα αυτοί οι παράγοντες ήταν σημαντικοί ανεξάρτητα από το φύλο και την εθνικότητα (Sweeting & West, 2001). Χαρακτηριστικά της εμφάνισης, αδυναμίες ή ικανότητες που είναι δύσκολο να τις χειριστούν τα άτομα αυξάνουν την πιθανότητα ένα παιδί να υποστεί και να βιώσει ένα επιπρόσθετο βάρος, αυτό της θυματοποίησης.

Επιπλέον, το να αποτυγχάνει κάποιος να δρα σύμφωνα με τις προσδοκίες της ομάδας ή να μην κατέχει χαρακτηριστικά που εκτιμώνται από τους άλλους τείνει να προκαλεί τη λεκτική και σωματική επιθετικότητα. Το να κάνεις παρέα με «λάθος» άτομα συχνά αύξανε την πιθανότητα να γίνει κάποιος θύμα λεκτικού εκφοβισμού (Horowitz et al., 2004).

Πέρα όμως από τα χαρακτηριστικά της λεκτικής θυματοποίησης, είναι απαραίτητο να αναγνωριστούν και να γίνουν κατανοητές οι συνέπειες που προκύπτουν από τη λεκτική θυματοποίηση. Ρίχνοντας φως σε αυτό που ακολουθεί τη λεκτική θυματοποίηση, θα γίνει σαφές το πόσο σημαντικό είναι να δημιουργηθούν συγκεκριμένα προγράμματα και να παρθούν τα κατάλληλα μέτρα για να μειωθούν τέτοια περιστατικά.

Συνέπειες

Η λεκτική θυματοποίηση έχει αναφερθεί πως έχει πολλές αρνητικές συνέπειες για τα θύματα, όπως χαμηλή αυτοπεποίθηση (Hazler, Hoover, & Oliver, 1993), υψηλό άγχος και κατάθλιψη (Olweus, 1993), υπερβολική ενασχόληση με την εικόνα του σώματος και διαταραχές πρόσληψης τροφής (Cash, 1995). Η λεκτική

θυματοποίηση έχει συσχετιστεί με φτωχή ψυχοκοινωνική προσαρμογή των παιδιών και εφήβων που την υφίστανται, καθώς και μοναξιά, χαμηλά επίπεδα κοινωνικής αποδοχής και ικανότητας (Storch, Masia-Warner, & Brassard, 2003). Ακόμα και εάν κάποιο άτομο έχει υποστεί λεκτική θυματοποίηση κάποια στιγμή κατά τη διάρκεια της παιδικής του ηλικίας, έχει βρεθεί πως αυτό σχετίζεται με ψυχικές δυσκολίες χρόνια αργότερα. Πιο συγκεκριμένα, θυματοποίηση (λεκτική) που ανακλήθηκε από την παιδική ηλικία συσχετιζόταν σημαντικά με κατάθλιψη, άγχος και φόβο για αρνητική αξιολόγηση κατά τη διάρκεια των φοιτητικών χρόνων (Roth, Coles, & Heimberg, 2002). Βρέθηκε μάλιστα πως, όταν τα άτομα είχαν θυματοποιηθεί σχετικά με τον κοινωνικό τομέα (π.χ., είχαν ακούσει σχόλια για το ότι ήταν ντροπαλοί, φαίνονταν αγχώδεις κλπ), αντιμετώπιζαν τις πιο μακροχρόνιες συνέπειες, με θετικές συσχετίσεις με κατάθλιψη, άγχος και μοναξιά (Storch et al., 2004).

Σε σχέση με την ηλικία, φαίνεται πως ο λεκτικός εκφοβισμός αυξάνεται δραματικά στις αρχές της εφηβείας και αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της εφηβικής κουλτούρας (Jones, Newman, & Bautista, 2005). Το περιεχόμενο του εκφοβισμού διαφοροποιείται σε συνάρτηση με την ηλικία και τη γνωστική ανάπτυξη. Με την πάροδο του χρόνου αποκτά πιο συμβολική αλλά και πιο στοχοκατευθυνόμενη διάσταση (Vessey et al., 2003).

Σε έρευνα σε έφηβους, το λεκτικό «πείραγμα» από τους φίλους ερμηνεύθηκε ως καλοπροαίρετο και φιλικό σε σύγκριση με αυτό που προερχόταν από τους συμμαθητές τους. Συνολικά, τα κορίτσια ανέμεναν ότι το πείραγμα θα προκαλούσε περισσότερο αρνητικά συναισθήματα από όσο περίμεναν τα αγόρια, ειδικότερα όταν τα σχόλια αφορούσαν στο βάρος. Για όλους τους μαθητές, η λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος φάνηκε πως παράγει τα πιο αρνητικά συναισθήματα και το λιγότερο χιούμορ (Jones et al., 2005).

Οι περισσότερες έρευνες εστιάζουν στη μελέτη και διερεύνηση διάφορων παραγόντων που «προκαλούν» τους θύτες να εκφοβίσουν κάποια παιδιά. Αυτοί, όπως προαναφέρθηκε, είναι, τις περισσότερες φορές, η εξωτερική εμφάνιση, το βάρος και η σχολική επίδοση. Η θυματοποίηση σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση έχει τελευταία απασχολήσει αρκετούς ερευνητές ακριβώς γιατί οι συνέπειες που προκύπτουν μπορεί να είναι ιδιαίτερα σημαντικές. Πολύ συχνά παρατηρείται από το θύμα να διαμορφώνει μια μη αντικειμενική, διαστρεβλωμένη αντίληψη για το σώμα του, με αποτέλεσμα συχνά, να επακολουθούν συναισθηματικές δυσκολίες, έντονες ανησυχίες μέχρι και διαταραχές στην πρόσληψη τροφής. Η κατανόηση του φαινομένου της λεκτικής θυματοποίησης σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση και η ανάδειξη των συνεπειών της είναι πολύ σημαντικά ζητήματα. Μέσα από αυτά, μπορεί να καταστεί δυνατή η καλύτερη στήριξη των θυμάτων αλλά πιθανότατα και η δημιουργία προληπτικών προγραμμάτων. Παρακάτω, λοιπόν, θα ακολουθήσει σύντομη μελέτη της λεκτικής θυματοποίησης σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση.

Λεκτική Θυματοποίηση σχετικά με το Βάρος και την Εικόνα Σώματος

Γενικά, τα υπέρβαρα και παχύσαρκα παιδιά σχολικής ηλικίας είναι περισσότερο πιθανό να είναι τα θύματα ή οι θύτες συμπεριφορών σχολικού εκφοβισμού απ' ό,τι οι συνομήλικοί τους με φυσιολογικό βάρος (Janssen, Craig, Boyce, & Pickett, 2004). Οι περισσότερες έρευνες παλαιότερα εστίαζαν στις συνέπειες του λεκτικού εκφοβισμού στο γυναικείο πληθυσμό (έφηβοι και ενήλικες), θεωρώντας ότι τότε τα άτομα μπορούν να αντιληφθούν την ποιότητα του teasing. Σύγχρονες μελέτες, όμως, έχουν καταδείξει ότι η εικόνα σώματος και συγκεκριμένα η αρνητική στάση απέναντι στο σώμα κάποιου απαντάται επίσης και σε άνδρες και σε πληθυσμούς που βρίσκονται πριν την εφηβεία (Kostanski & Gullone, 2007).

Ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι αυξημένα επίπεδα δυσαρέσκειας για την εικόνα του σώματος σε παιδιά και εφήβους σχετίζονται σε μεγάλο βαθμό με μείωση της αυτοπεποίθησης, με κατάθλιψη, και με περιορισμό στην πρόσληψη τροφής ή άλλες ανθυγιεινές τακτικές σίτισης και εμμονή στην άσκηση.

Όπως σημειώνει ο Keltner και οι συνεργάτες του (2001), αν και πολλές φορές τα κίνητρα και οι συμπεριφορές που σχετίζονται με το teasing εκλαμβάνονται ως μια καλοκάγαθη εμπειρία, για κάποιους μπορεί να έχει τρομερά αρνητική επίδραση. Οι Thompson, Fabian, Moulton, Dunn, και Altabe (1991) μάλιστα υποστήριξαν ότι κάτι τέτοιο συμβαίνει όταν οι θεματικές του teasing έχουν να κάνουν με το σχήμα του σώματος ή το βάρος.

Έρευνα πάνω στις στάσεις για την εικόνα του σώματος και σε δυσλειτουργικές συμπεριφορές στο φαγητό έδειξε πως, ακόμα και αν το άτομο είχε βιώσει λεκτικό εκφοβισμό σχετικά με την εξωτερική εμφάνισή του κατά τη διάρκεια της σχολικής ηλικίας, αυτό συσχετιζόταν σημαντικά με αρνητικές στάσεις προς την εικόνα σώματος στο παρόν, σε ενήλικες γυναίκες. Επίσης, η ανάμνηση εμπειριών λεκτικού εκφοβισμού στη σχολική ηλικία φάνηκε πως προβλέπει σημαντικά την εμφάνιση προβλημάτων στη διατροφή σε εφήβους κορίτσια και ενήλικες γυναίκες. Για παράδειγμα, σε μια έρευνα (Cash, 1995), 72% από 111 γυναίκες ανέφεραν πως είχαν βιώσει κριτική ή λεκτικό εκφοβισμό για την εξωτερική τους εμφάνιση κατά τη διάρκεια της σχολικής και πρώτης εφηβικής ηλικίας, με χρονική διάρκεια από 2 έως 6 χρόνια. Σύμφωνα με τον Cash (1995), τα χαρακτηριστικά του προσώπου (41%) και το βάρος (31%) ήταν τα πιο συχνά αναφερόμενα στοιχεία όταν βίωναν λεκτικό εκφοβισμό. Η ανάμνηση της δριμύτητας με την οποία βίωσαν τον λεκτικό εκφοβισμό συσχετιζόταν σημαντικά με αρνητικές αξιολογήσεις για την εικόνα του σώματος και με αρνητικό συναίσθημα.

Βέβαια, οι περισσότερες από αυτές τις έρευνες, αν και κατέδειξαν σημαντική θετική σχέση μεταξύ του teasing και αρνητικών στάσεων απέναντι στην εικόνα σώματος, βασίστηκαν στις αναμνήσεις που είχαν οι γυναίκες για γεγονότα και σχέσεις. Η ανάμνηση όμως της ψυχολογικής κατάστασης που βρισκόταν κάποιος και των γεγονότων που συνέβησαν στο κοινωνικό του περιβάλλον, μετά από πολύ καιρό, εγείρει πολλές επιφυλάξεις. Αυτό συμβαίνει διότι, με το πέρασμα του χρόνου και εξαιτίας της παρούσας συναισθηματικής κατάστασης και της τρέχουσας σχέσης του ατόμου με το παλιό γεγονός, τείνει να δημιουργείται σύγχυση στο άτομο. Έτσι, δεδομένα που βασίζονται σε ανάκληση αναμνήσεων συνήθως δεν είναι αξιόπιστα (Henry et al., 1994, αναφ. στο Kostanski & Gullone, 2007).

Για να ξεπεράσουν αυτόν τον περιορισμό, οι Thompson, Coover, Richards, Johnson, & Cattarin (1995) έκαναν μια μακροχρόνια μελέτη σχετικά με την επίδραση που έχει το teasing (που συμβαίνει σε παροντικό χρόνο) στην ικανοποίηση από την εικόνα σώματος και κατ' επέκταση στην εμφάνιση διαταραχών σίτισης. Βρήκαν πως το teasing και η παχυσαρκία σε μια δεδομένη χρονική στιγμή προέβλεπε αυξημένα επίπεδα βάρους και δυσαρέσκεια από την εμφάνιση σε μια κατοπινή χρονική στιγμή. Ακόμα πιο σημαντικό ήταν το εύρημα ότι από μόνο του το επίπεδο της παχυσαρκίας δεν είχε καμιά ανεξάρτητη επίδραση στην εικόνα σώματος, αλλά το να είναι κανείς υπέρβαρος αυξάνει τις πιθανότητες να πέσει θύμα περιπαιχτικών σχολίων σχετικά με το βάρος, το μέγεθός του και τη γενικότερη εμφάνισή του. Το teasing, δηλαδή, ήταν παράγοντας που μεσολαβούσε για επακόλουθες αρνητικές στάσεις προς την εικόνα σώματος του ατόμου. Παρόμοια αποτελέσματα βρήκαν και οι Lunner και συν. (2000), μελετώντας σχετικούς πληθυσμούς (κορίτσια σε εφηβεία) από τη Σουηδία και την Αυστραλία.

Σε μια έρευνα των Kostanski και Gullone (2007), έγινε προσπάθεια να μελετηθούν οι επιδράσεις του weight teasing σε παιδιά που πήγαιναν Δημοτικό. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως το teasing δεν σχετιζόταν με πρακτικές περιορισμού του φαγητού, όπως συνέβαινε με τους ενήλικες (Cash, 1995). Αν και το teasing δεν σχετίζεται άμεσα με συμπεριφορές περιορισμού του φαγητού, πιθανώς η ύπαρξή του να υποδηλώνει τις απαρχές ενός μακροχρόνιου αναπτυξιακού ζητήματος σχετικά με την υγεία και το ευ-ζην. Στην έρευνα αυτή, τα παιδιά που υφίστανται teasing ήταν αυτά που βρίσκονταν σε αναλογίες ύψους-βάρους εκτός του μέσου όρου. Η δυσαρέσκεια για την εικόνα του σώματος δεν σχετίζεται απαραίτητα ευθύγραμμα με τον Δείκτη Μάζας Σώματος. Έτσι, δεν προκύπτουν προβλήματα με την εικόνα σώματος μόνο και μόνο ως αποτέλεσμα της παχυσαρκίας. Παιδιά που ήταν είτε υπό- είτε υπέρβαρα ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν ότι βίωναν teasing για το βάρος τους απ' ό,τι τα παιδιά με κανονικό βάρος. Πρόκειται για ένα ενδιαφέρον εύρημα, καθώς η πλειοψηφία των ερευνών εστίαζε μόνο σε θέματα που σχετιζόνταν με την παχυσαρκία. Επιπλέον, αξιοσημείωτο είναι το γεγονός ότι λεκτική θυματοποίηση υφίστανται και τα αγόρια που είναι υπέρβαρα ή πιο αδύνατα από το μέσο όρο (Kostanski & Gullone, 2007).

Σε έρευνα στην ηλικιακή ομάδα των εφήβων, βρέθηκε πως η λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος σχετιζόταν σταθερά με χαμηλή ικανοποίηση για το σώμα, χαμηλή αυτοπεποίθηση, υψηλά καταθλιπτικά συμπτώματα και απόπειρες ή σκέψεις για αυτοκτονία (Eisenberg, Neumark- Sztainer, & Story, 2003). Αυτές οι συσχετίσεις ίσχυαν και για τα αγόρια και για τα κορίτσια στην εφηβεία, σε όλες τις ομάδες (φυλή, εθνικότητα, βάρος). Επιπλέον, το teasing που προερχόταν από δύο διαφορετικές πηγές (π.χ., οικογένεια, συνομήλικοι) συνδεόταν με υψηλότερη εμφάνιση συναισθηματικών προβλημάτων από ότι το teasing από μια πηγή ή

καθόλου. Το να έχει βιώσει κανείς περιπαιχτικά σχόλια για το βάρος του, παρά το πραγματικό βάρος του σώματος, φαίνεται πως σχετίζεται με την ύπαρξη χαμηλής αυτοπεποίθησης, καταθλιπτικών συμπτωμάτων και αυτοκτονικού ιδεασμού. Επίσης, δεν φάνηκαν διαφορές μεταξύ ομάδων με λευκούς και μαύρους έφηβους, αν και στη βιβλιογραφία έχει υποστηριχθεί πως οι μαύροι φαίνεται να αποδέχονται περισσότερο τα πιο μεγάλα σώματα (Desmond et al., 1985, αναφ. στο Eisenberg et al., 2003). Σε επακόλουθη έρευνα βρέθηκαν τα ίδια αποτελέσματα ακόμα και μετά από πέντε χρόνια επανεξέτασης (follow-up) (Eisenberg, Neumark-Sztainer, Haines, & Wall, 2006).

Σε μια άλλη έρευνα βρέθηκε πως αγόρια που είχαν βιώσει λεκτική θυματοποίηση για το βάρος τους ήταν περισσότερο πιθανό να εμφανίσουν "binge eating", με απώλεια ελέγχου και ανθυγιεινές συμπεριφορές απώλειας ελέγχου του βάρους, ύστερα από πέντε χρόνια. Τα κορίτσια ήταν πιο πιθανό να κάνουν δίαιτες και γενικά να μειώνουν την πρόσληψη τροφής. Το γεγονός ότι η λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος προκαλεί περιόδους ανεξέλεγκτης και υπερβολικής κατανάλωσης τροφής ("binge eating") μεταξύ των εφήβων αποτελεί σημαντική γνώση γιατί αυτή η διατροφική συμπεριφορά έχει αναγνωριστεί ως παράγοντας επικινδυνότητας για παχυσαρκία και πιθανώς ως ένας προάγγελος νευρογενούς βουλιμίας (Haines, Neumark-Sztainer, Eisenberg, & Hannan, 2006). Η έρευνα αυτή έρχεται σε αντίθεση με προηγούμενη έρευνα των Wertheim, Koerner και Paxton (2001, αναφ. στο Haines et al., 2006), οι οποίοι είχαν βρει μια θετική σχέση μεταξύ λεκτικής θυματοποίησης και βουλιμικών συμπεριφορών σε έφηβες. Πιθανώς αυτό να οφείλεται στο γεγονός ότι η έρευνα αυτή είχε επαναληπτική μέτρηση μετά από 8 μήνες, ενώ η έρευνα των Haines και συν. (2006) μετά από 5 χρόνια. Ενδεχομένως, για πολλά άτομα η λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος να έχει αντίκτυπο στις

συμπεριφορές πρόσληψης τροφής οι οποίες να μην ανιχνεύονται ύστερα από 5 χρόνια. Επίσης, μπορεί τα εργαλεία που χρησιμοποίησαν οι ερευνητές για να μετρήσουν τις παθολογικές διατροφικές συμπεριφορές να διαφέρουν και αυτό να έχει αντίκτυπο στο αποτέλεσμα.

Ένα πολύ ενδιαφέρον θέμα είναι το πώς τελικά αντιλαμβάνονται τα άτομα το περιεχόμενο των διάφορων σχολίων που ακούνε. Οι περισσότερες έρευνες εστιάζουν σχεδόν αποκλειστικά σε ένα συγκεκριμένο τύπο σχολίων -των αρνητικών- και τη συχνότητα εμφάνισης αυτών. Είναι, ωστόσο, πιθανό κάποιος που ασχολείται ιδιαίτερος με την εμφάνισή του και δεν του αρέσει να δέχεται σχόλια σχετικά με αυτήν, να υπόκειται αρνητικό αντίκτυπο, ακόμα και αν το σχόλιο είναι θετικό ως προς το περιεχόμενό του. Αυτό συμβαίνει διότι τέτοια σχόλια υπενθυμίζουν στο άτομο ότι κάποιος αξιολογεί την εμφάνισή του και αυτό οδηγεί σε ακόμα μεγαλύτερη ενασχόληση με την εμφάνιση (Herbozo & Thompson, 2006). Έτσι, φαίνεται πως το ζήτημα του weight teasing δεν είναι τόσο απλό, καθώς εμπλέκονται και πολλές άλλες μεταβλητές, όπως για παράδειγμα, χαρακτηριστικά της προσωπικότητας. Διαφορετικά άτομα αντιλαμβάνονται το ίδιο σχόλιο αλλιώς και αυτό δεν μπορεί παρά να επηρεάζει τα αποτελέσματα των ερευνών.

Ενώ στα αγόρια η λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος αποτελεί τον μοναδικό παράγοντα που προβλέπει χαμηλή εικόνα σώματος, στα κορίτσια παράγοντες που προβλέπουν χαμηλή εικόνα για το σώμα τους είναι η θυματοποίηση σχετικά με την εξωτερική εμφάνιση και σχετικά με τη σχολική επίδοση. Επιπλέον, βρέθηκαν διαφορετικά σχήματα μεταξύ των δύο φύλων και ως προς την αυτοπεποίθηση (Gleason, Alexander, & Somers, 2000). Ειδικότερα, στα αγόρια, προσβλητικά σχόλια σχετικά με τις επιδόσεις τους επηρέαζε τη γενικότερη αίσθηση που είχαν για τον εαυτό τους, ενώ στην περίπτωση των κοριτσιών η αυτοπεποίθησή

τους επηρεάζοταν από τη θυματοποίηση σχετικά τόσο με την εμφάνιση όσο και με την επίδοση. Η αυτοπεποίθηση των ανδρών φαίνεται πως επηρεάζεται από πολλά διαφορετικά πράγματα από αυτά που επηρεάζουν την εικόνα του σώματος, δείχνοντας έτσι πως, γενικά, η αυτοπεποίθηση στους άνδρες αναπτύσσεται κάπως ανεξάρτητα από την εικόνα του σώματος. Μάλιστα, φαίνεται πως η λεκτική θυματοποίηση γενικότερα επηρεάζει λιγότερο τα αγόρια απ' ό,τι τα κορίτσια. Από την άλλη, βρέθηκε πως στοιχεία που σχετίζονταν με θέματα του σώματος δεν επηρέαζαν μόνο την εικόνα σώματος των γυναικών αλλά κατ' επέκταση την αυτοπεποίθησή τους (Gleason et al., 2000).

Αυτό προφανώς συμβαίνει εξαιτίας του ότι στην κοινωνία μας οι γυναίκες είναι πιο ευαίσθητες με το θέμα του σώματος, λόγω της έμφασης που δίνεται στη γυναικεία ομορφιά, μια πίεση που οι άνδρες δεν βιώνουν τόσο έντονα. Αυτό είναι ενδεικτικό της σταθερότητας των αξιών της κοινωνίας μας που, ακόμα και αν οι καιροί αλλάζουν, αυτή εξακολουθεί να δίνει μεγάλη βαρύτητα στην αισθητική και την εξωτερική εμφάνιση των γυναικών. Αντίθετα, για τους άνδρες, εστιάζει στις ικανότητες και πνευματικές δεξιότητες που είναι απαραίτητες για την εκτέλεση επιτευγμάτων, χωρίς να δίνει μεγάλη έμφαση στην εμφάνισή τους. Ευρήματα σαν και αυτά, τα οποία αναδεικνύουν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα, αποδεικνύουν τη σημαντικότητα της εξέτασης ανδρών και γυναικών ξεχωριστά όταν μελετώνται οι επιπτώσεις του λεκτικού εκφοβισμού. Άνδρες και γυναίκες ενδέχεται να επηρεάζονται με διαφορετικό τρόπο από τις διάφορες μορφές λεκτικού εκφοβισμού.

Πέρα, όμως, από τις επιπτώσεις της λεκτικής θυματοποίησης σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση στη ζωή του θύματος, ένας άλλος παράγοντας που συμμετέχει στο φαινόμενο του teasing είναι και ο τρόπος με τον οποίο εντέλει τα θύματα αντιμετωπίζουν το άγχος που τους προκαλεί μια τέτοια κατάσταση.

Πρόκειται για έναν σημαντικό παράγοντα του φαινομένου του teasing και αυτό διότι με τη χρήση των διάφορων στρατηγικών, το θύμα μπορεί να αντιμετωπίσει την κατάσταση με έναν προσαρμοστικό ή όχι τρόπο. Είναι λοιπόν, απαραίτητο να ακολουθήσει μια αναφορά στη θεωρία των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους, ώστε σταδιακά να αποκαλυφθεί η σύνδεση που υπάρχει μεταξύ του φαινομένου της λεκτικής θυματοποίησης και της χρήσης των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους.

Στρατηγικές Αντιμετώπισης Άγχους

Στη διεθνή βιβλιογραφία έχει μελετηθεί σε μεγάλο βαθμό το ζήτημα των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους (“coping strategies”). Έχουν διατυπωθεί πολλά θεωρητικά σχήματα για το πώς λειτουργεί το άτομο όταν αντιμετωπίζει αγχογόνα ερεθίσματα. Από τους πρώτους ερευνητές που έβαλαν τα θεμέλια σε αυτό το αντικείμενο υπήρξαν οι Lazarus και Folkman (1984), όταν υποστήριξαν ότι οι στρατηγικές αντιμετώπισης χωρίζονται σε δύο γενικές κατηγορίες: τις στρατηγικές που εστιάζουν στη λύση του προβλήματος και σε εκείνες που εστιάζουν στο συναίσθημα. Πιο συγκεκριμένα, οι πρώτες αφορούν σε προσπάθειες που κάνει το άτομο να σταματήσει τον στρεσογόνο παράγοντα. Αντίθετα, οι στρατηγικές που εστιάζουν στο συναίσθημα αφορούν σε προσπάθειες να ρυθμίσει το άτομο τις αρνητικές συναισθηματικές αντιδράσεις του απέναντι στο στρεσογόνο ερέθισμα.

Μία άλλη θεωρητική προσέγγιση, αυτή των Roth και Cohen (1986), κάνει αναφορά για προσεγγιστικές στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους. Με αυτόν τον όρο θέλουν να εξηγήσουν πως το άτομο είτε κάνει προσπάθειες να προσεγγίσει το αγχογόνο ερέθισμα σε συμπεριφορικό, γνωστικό και συναισθηματικό επίπεδο (π.χ., εύρεση πληροφοριών) είτε χρησιμοποιεί στρατηγικές για να αποφύγει το ερέθισμα (π.χ., αγνοώντας το). Ο Moos (1988, αναφ. στο Causey & Dubow, 1992) σχολιάζει πως οι δύο προαναφερθείσες απόψεις διαφέρουν στο ότι η θεωρία των Lazarus και

Folkman (1984) δίνει έμφαση στην κατάσταση και όχι τόσο στην αντίδραση ή τα συναισθήματα, ενώ η άλλη θεωρία δίνει έμφαση στον τρόπο που χρησιμοποιούνται οι στρατηγικές (προσεγγίζοντας ή αποφεύγοντας).

Όσον αφορά στη μελέτη των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους σε παιδιά και εφήβους, έχουν διεξαχθεί επίσης αρκετές έρευνες. Το ψυχοκοινωνικό στρες αποτελεί έναν σημαντικό παράγοντα επικινδυνότητας για ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία. Οι τρόποι με τους οποίους τα παιδιά και οι έφηβοι αντιμετωπίζουν το άγχος πιθανότατα μεσολαβούν ή αλλάζουν την επίδραση που έχει το άγχος τόσο στην τωρινή όσο και τη μελλοντική τους προσαρμογή και ψυχική υγεία (Clarke et al., 1995, αναφ. στο Compas, Connor-Smith, Wadsworth, Thomsen, & Saltzman, 2001).

Το πρόβλημα της απόδοσης ενός αποδεκτού ορισμού για το τι υποδηλώνει η διαδικασία με την οποία αντιμετωπίζεται το άγχος επηρεάζει και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν οι ερευνητές να το μετρήσουν. Εξαιτίας της έλλειψης κάποιας κοινής συμφωνίας σχετικά με τη φύση του τρόπου αντιμετώπισης του άγχους στα παιδιά και τους έφηβους, η προσπάθεια εξαγωγής ασφαλών συμπερασμάτων γι' αυτό το ζήτημα συναντά μεγάλες δυσκολίες. Το πιο σημαντικό στη δημιουργία ενός ορισμού είναι να εκφράζει την αναπτυξιακή φύση των διαδικασιών. Με λίγα λόγια, είναι σχεδόν απίθανο τα βασικά χαρακτηριστικά ή η αποτελεσματικότητα των στρατηγικών να είναι οι ίδιες για ένα παιδί και για έναν έφηβο. Ο ορισμός λοιπόν πρέπει να λαμβάνει υπόψη του όλες αυτές τις αλλαγές που λαμβάνουν χώρα λόγω της ανάπτυξης (Ayers, Sandler, West, & Roosa, 1996' Compas et al., 2001,).

Σε πολλές περιπτώσεις, οι ερευνητές δημιούργησαν ορισμούς από μοντέλα για τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι ενήλικες και τις προσαρμόσαν στα παιδιά και τους έφηβους. Η πιο συχνή αναφορά είναι στους Lazarus και Folkman (1984), οι

οποίοι αποτέλεσαν τη βάση για τον εννοιολογικό προσδιορισμό του “coping” σε παιδιά και εφήβους. Οι ερευνητές αυτοί με τον όρο “coping” εννοούσαν «τις συνεχώς μεταβαλλόμενες γνωστικές και συμπεριφορικές προσπάθειες κάποιου να χειριστεί συγκεκριμένες εξωτερικές και/ή εσωτερικές απαιτήσεις που αξιολογούνται ότι υπερβαίνουν τις δυνάμεις του ατόμου» (Lazarus & Folkman, 1984, σ. 141).

Πρόκειται για μια δυναμική διαδικασία που αλλάζει συνεχώς, ανάλογα με τις απαιτήσεις που βιώνει το άτομο στο αγχογόνο ερέθισμα. Όπως προαναφέρθηκε, το άτομο είτε ψάχνει να βρει τρόπους να λύσει το πρόβλημα που δημιουργεί την αγχογόνο κατάσταση είτε προσπαθεί να μετριάσει τα αρνητικά συναισθήματα που του προκαλεί η κατάσταση.

Ο Rothbaum και οι συνεργάτες του (1982, αναφ. στο Compas et al., 2001) πρότειναν ένα μοντέλο που έχει παρόμοια στοιχεία με αυτό των Lazarus και Folkman στο ότι βλέπουν το “coping” ως κατευθυνόμενο προς κάποιο στόχο και έχοντας κάποιο κίνητρο. Ωστόσο, οι στρατηγικές κατευθύνονται προς τη διατήρηση, ενίσχυση ή παύση του ελέγχου προς το περιβάλλον και τον εαυτό. Ο «πρωτογενής» έλεγχος ορίζεται ως η προσπάθεια αντιμετώπισης του άγχους που αποσκοπεί στο να επηρεάσει αντικειμενικά γεγονότα ή καταστάσεις και ο «δευτερογενής» έλεγχος να μεγιστοποιήσει την προσαρμογή του ατόμου σε τρέχουσες συνθήκες. Ο «απορριπτέος» έλεγχος θεωρείται η απουσία οποιασδήποτε στρατηγικής για την αντιμετώπιση του αγχογόνου ερεθίσματος.

Οι Skinner και Wellborn (1994, αναφ. στο Compas et al., 2001) καθόρισαν το “coping” ως «τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι ρυθμίζουν τη συμπεριφορά, το συναίσθημα και τον προσανατολισμό τους κάτω από συνθήκες ψυχολογικής πίεσης» (σελ. 112). Οι στρατηγικές αντιμετώπισης που κατευθύνονται προς τον έλεγχο της συμπεριφοράς περιλαμβάνουν εύρεση και λύση του προβλήματος, αυτές που

κατευθύνονται προς τη ρύθμιση του συναισθήματος περιλαμβάνουν τη διατήρηση αισιόδοξης προοπτικής και αυτές που ρυθμίζουν τον προσανατολισμό περιλαμβάνουν την αποφυγή. Το μοντέλο αυτό διαφέρει από αυτό των Lazarus και Folkman (1984) στο ότι εδώ οι στρατηγικές περιλαμβάνουν τόσο εκούσιες όσο και ακούσιες ή αυτόματες αντιδράσεις για το χειρισμό απειλών απέναντι στην ικανότητα και την αυτονομία του ατόμου.

Ο Eisenberg και οι συνεργάτες του (1997, αναφ. στο Compas et al., 2001) όρισαν το “coping” ως ένα υποσύνολο μιας ευρύτερης κατηγορίας της αυτορρύθμισης. Πιο συγκεκριμένα, τα άτομα ρυθμίζουν τη συμπεριφορά και τα συναισθήματά τους σε καθημερινή βάση και οι στρατηγικές αναφέρονται συγκεκριμένα στην αυτορρύθμιση όταν κάποιος αντιμετωπίζει ένα αγχογόνο ερέθισμα. Τονίζουν, επίσης, πως αν και η ρύθμιση των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς είναι διαδικασίες που συνήθως χρειάζονται προσπάθεια, το “coping” δεν είναι πάντα συνειδητό και σκόπιμο. Έτσι και σε αυτήν την έρευνα, όπως και στην προαναφερθείσα, οι στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους αφορούν και σε εκούσιες και σε ακούσιες αντιδράσεις απέναντι στο στρες.

Οι Compas και συν. (2001) βλέπουν το “coping” ως μια πτυχή ενός ευρύτερου συνόλου διαδικασιών που λειτουργούν σε απάντηση στο στρες. Οι στρατηγικές αποτελούν συνειδητές, εκούσιες προσπάθειες να ρυθμιστεί το συναίσθημα, η γνώση, η συμπεριφορά, η φυσιολογία και το περιβάλλον ως αντίδραση στα αγχογόνα γεγονότα ή καταστάσεις. Αυτές οι ρυθμιστικές διαδικασίες περιορίζονται από τη βιολογική, γνωστική, κοινωνική και συναισθηματική ανάπτυξη του ατόμου. Οι συγκεκριμένοι ερευνητές προτείνουν ότι οι αντιδράσεις στο άγχος μπορούν να διακριθούν σε δύο γενικές διαστάσεις: εκούσιες σε αντιπαράθεση με ακούσιες και δεσμευτικές σε αντιπαράθεση με μη δεσμευτικές. Εκούσιες και ακούσιες αντιδράσεις

μπορούν να διακριθούν περαιτέρω ως συνδεδεμένες με έναν αγχογόνο παράγοντα ή με τις αντιδράσεις κάποιου απέναντι στον αγχογόνο παράγοντα ή αποσυνδεδεμένες από τον παράγοντα άγχους και τις αντιδράσεις του ατόμου.

Επιπλέον, οι Compas και συν. (2001) υποθέτουν ότι οι εκούσιες αντιδράσεις που περιλαμβάνουν δέσμευση διακρίνονται περαιτέρω ανάλογα τους στόχους τους, δηλαδή κατευθυνόμενοι ώστε να επιτύχουν πρωτογενή ή δευτερογενή έλεγχο. Η επίτευξη είτε πρωτογενούς είτε δευτερογενούς ελέγχου είναι πολύ βασική στα μοντέλα κινητοποίησης απέναντι στο στρες. Ωστόσο, τέτοιοι στόχοι επιδιώκονται μόνο όταν το άτομο θέλει να ελέγξει τις προσπάθειές του να δεσμευτεί με τον αγχογόνο παράγοντα ή τις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις σωματικές του αντιδράσεις απέναντι στον παράγοντα.

Οι πρόσφατες θεωρητικές εξελίξεις στην προσπάθεια ορισμού της αντιμετώπισης του άγχους στην παιδική ηλικία και την εφηβεία έχουν υπογραμμίσει τη σύνθετη, πολυδιάστατη δομή της. Πολυάριθμες μελέτες έχουν καταδείξει ότι οι σχετικά απλές, μονοδιάστατες αντιλήψεις και θεωρίες για το “coping” δεν διαφοροποιούν επαρκώς ανάμεσα στους διάφορους τύπους και λειτουργίες των αντιδράσεων στο στρες (π.χ., Ayers et al., 1996’ Walker, Garber, Smith, & Van Slyke, 1997). Συγκεκριμένα, τα μοντέλα που έχουν περιλάβει μόνο τη διαφοροποίηση ανάμεσα στην αντιμετώπιση του άγχους εστιάζοντας στο πρόβλημα ή το συναίσθημα και θεωρίες που διακρίνουν την προσέγγιση ή την αποφυγή του στρεσογόνου παράγοντα πιθανόν δεν αντανακλούν τη δομή του “coping” στους νέους. Δεν μπορούν να αναγνωρίσουν τη διαφορετικότητα και τη συνθετότητα των τρόπων με τους οποίους τα παιδιά και οι έφηβοι αντιμετωπίζουν το στρες. Μάλιστα, υπάρχει περίπτωση να αποκρύψουν σημαντικές διαφορές στη φύση και τη λειτουργία του “coping” στα παιδιά και τους εφήβους. Τώρα πια τα θεωρητικά μοντέλα

υπογραμμίζουν τις πολλές και ευρείες διαστάσεις και τις συγκεκριμένες κατηγορίες του “coping” που διαφέρουν τόσο στη μορφή όσο και στη λειτουργία τους.

Η πρώτη διάσταση στη θεωρία των Connor-Smith, Saltzman, Wadsworth, Thomsen, & Compas (2000) περιλαμβάνει τις ενεργές και εκούσιες προσπάθειες που καταβάλει το άτομο για να αντιμετωπίσει άμεσα το άγχος, οι οποίες στοχεύουν στο να επιτύχουν κάποιο βαθμό προσωπικού ελέγχου πάνω στα στρεσογόνα γεγονότα του περιβάλλοντος ή στα συναισθήματά του. Αυτός ο παράγοντας ονομάστηκε από τους Ayers και συν. (1996) και Walker και συν. (1997) ως ενεργό “coping” ενώ οι Connor-Smith και συν. (2000) το ονόμασαν πρωτογενή έλεγχο των αντιδράσεων. Η δεύτερη διάσταση περιλαμβάνει εκούσιες προσπάθειες του ατόμου να προσαρμοστεί στην κατάσταση, αρχικά μέσω γνωστικών μεθόδων αναπλαισίωσης, αποδοχής ή απόσπασης της προσοχής μέσω θετικών σκέψεων ή δραστηριοτήτων. Αυτός ο παράγοντας έχει ονομαστεί ως προσαρμοστικό “coping” (Walker et al., 1997), απόσπαση της προσοχής (Ayers et al., 1996) και στη θεωρία των Connor-Smith και συν. (2000) ως δευτερογενής έλεγχος των αντιδράσεων στο άγχος. Μια τρίτη διάσταση αναφέρεται στις αντιδράσεις που στοχεύουν στην αποφυγή ή την αποδέσμευση του ατόμου από τον αγχογόνο παράγοντα ή από τα συναισθήματά του και αυτή η διάσταση έχει ονομαστεί αποφυγή (Ayers et al., 1996), παθητικό “coping” (Walker et al., 1997) ή αποδεσμευτικό “coping” (Connor-Smith et al., 2000).

Οι Connor-Smith και συν. (2000) προχώρησαν τη θεωρία τους και πρόσθεσαν στο μοντέλο τους άλλες δύο διαστάσεις του “coping”, την «ακούσια δέσμευση» και την «ακούσια αποδέσμευση». Η τέταρτη λοιπόν, διάσταση, η «ακούσια δέσμευση» αναφέρεται στις ακούσιες αντιδράσεις του ατόμου να αντιμετωπίσει το αγχογόνο ερέθισμα προσεγγίζοντάς το ενώ αντίστοιχα η τελευταία διάσταση αναφέρεται στις ακούσιες αντιδράσεις του ατόμου να αποφύγει το

αγχογόνο ερέθισμα. Η πρώτη («Πρωτογενής Έλεγχος») και η δεύτερη («Δευτερογενής Έλεγχος») διάσταση βρέθηκε πως σχετίζονται με λιγότερα προβλήματα εσωτερίκευσης ή εξωτερίκευσης της συμπεριφοράς. Αντίθετα, οι τρεις υπόλοιπες διαστάσεις («Αποδέσμευση», «Ακούσια Δέσμευση» και «Ακούσια Αποδέσμευση») σχετίζονταν θετικά με συναισθηματικά προβλήματα και προβλήματα συμπεριφοράς.

Υπάρχει γενικά στη βιβλιογραφία μεγάλη διαφοροποίηση μεταξύ των θεωριών για τις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους. Οι Sveinbjornsdottir και Thorsteinsson (2008) θεωρούν πως τα στοιχεία στα οποία συμφωνούν οι ερευνητές πάνω στο “coping” είναι ότι οι στρατηγικές ομαδοποιούνται σε πρωτογενείς παράγοντες αντιμετώπισης και μπορεί να είναι είτε γνωστικές είτε συμπεριφορικές και να προσεγγίζουν ή να αποφεύγουν τον αγχογόνο παράγοντα.

Διαφορές Φύλου και Ηλικίας στις Στρατηγικές Αντιμετώπισης του Άγχους

Αντίθετα με τα παιδιά που έχουν μια έντονη προτίμηση για στρατηγικές που εστιάζουν στο πρόβλημα, οι έφηβοι χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές εστιασμένες στο συναίσθημα και κυρίως ενεργές-γνωστικές στρατηγικές (Fields & Prinz, 1997). Γενικά, οι έφηβοι που χρησιμοποιούν περισσότερες στρατηγικές προσέγγισης και λιγότερες αποφυγής προσαρμόζονται καλύτερα. Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι προσπάθειες που κάνουν οι έφηβοι να αλλάξουν, να ρυθμίσουν ή να επαναξιολογήσουν θετικά μια προβληματική κατάσταση είναι σημαντικές για μια θετική μακροπρόθεσμη προσαρμογή. Οι έφηβοι που χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές αποφυγής διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο για κακή προσαρμογή σε επόμενες κρίσεις και αγχογόνες καταστάσεις στη ζωή τους (Ebata & Moos, 1991).

Η αντιμετώπιση του άγχους στη διάρκεια της εφηβείας αποτελεί τον τρόπο με τον οποίο ο έφηβος προσαρμόζεται στις μεγάλες απαιτήσεις που δημιουργούνται

λόγω των βιολογικών, συναισθηματικών και κοινωνικών πιέσεων που εμφανίζονται κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου ανάπτυξης. Οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι έφηβοι προσδιορίζουν το πώς αντιμετωπίζουν τις πιέσεις τους. Η αφηρημένη σκέψη εκφράζει τη γνωστική αλλαγή αυτής της περιόδου και έτσι αντίστοιχα χρησιμοποιούνται στρατηγικές που περιλαμβάνουν μια γκάμα γνωστικών στυλ και ικανοτήτων που εκφράζουν διάφορα επίπεδα συγκεκριμένης και αφηρημένης σκέψης. Κατά συνέπεια, οι συμπεριφορές που υπάρχουν ποικίλλουν από προσαρμοστικές ή μη προσαρμοστικές, λειτουργικές ή μη λειτουργικές. Οι μη προσαρμοστικές συμπεριφορές μπορεί να εκφράζονται μέσω της απόσυρσης, της καταστροφικής συμπεριφοράς και, σε ακραίες περιπτώσεις, ακόμα και μέσω της αυτοκτονίας.

Η μεγαλύτερη χρήση από τα κορίτσια σε σχέση με τα αγόρια της αναζήτησης κοινωνικής υποστήριξης δείχνει πως τα κορίτσια, περισσότερο από τα αγόρια, αποδέχονται τη συμπόνια και την υποστήριξη, εκφράζουν τα συναισθήματά τους και συζητούν με άλλους γι' αυτά. Αυτές οι στρατηγικές της κοινωνικής υποστήριξης βοηθούν τα κορίτσια να αντισταθμίσουν και να αντιμετωπίσουν με έναν επικοινωνιακό τρόπο τα συναισθήματα αβοηθησίας που νιώθουν. Η αναζήτηση υποστήριξης μπορεί να ερμηνευθεί ως μια συμπεριφορά αυτο-προστασίας.

Σύμφωνα με τα συμπεράσματα του Gilligan (1982, αναφ. στο Frydenberg & Lewis, 1991) τα κορίτσια βλέπουν τα πράγματα περισσότερο από μια προοπτική σχέσης από ότι τα αγόρια. Παρ' όλα αυτά, τα αγόρια αναφέρουν ότι είναι πιθανότερο να ζητήσουν συμβουλές που μπορούν είτε να τις πάρουν είτε να τις απορρίψουν. Ακόμα, υπάρχουν μερικές σαφείς διαφοροποιήσεις ανάμεσα στα δύο φύλα ως προς τη διάσταση του "coping" που εστιάζει στο συναίσθημα. Τα κορίτσια τείνουν περισσότερο από τα αγόρια να ονειροπολούν και να ελπίζουν ότι τα προβλήματα θα εξαφανιστούν ως έναν τρόπο διαχείρισης του άγχους. Εντούτοις, φαίνεται πως τα

κορίτσια σαφώς επιδιώκουν και χρησιμοποιούν την κοινωνική στήριξη ως τρόπο αντιμετώπισης του άγχους συχνότερα από ότι τα αγόρια (Frydenberg & Lewis, 1991).

Πιο συγκεκριμένα, τα κορίτσια αναφέρουν πως αντιμετωπίζουν το άγχος με την αποδοχή και τη χρήση εστιασμένων στο συναίσθημα στρατηγικών (όπως χαλάρωση, έκφραση συναισθημάτων, ρύθμιση συναισθημάτων) περισσότερο από τα αγόρια (Compas, Malcarne, & Fondacaro, 1988). Αντίθετα, τα αγόρια χρησιμοποιούν στρατηγικές αποφυγής περισσότερο από τα κορίτσια. Ωστόσο, αγόρια και κορίτσια δε φαίνονται να διαφέρουν σημαντικά ως προς τη χρήση ενεργών στρατηγικών. Μία διαφορά που βρέθηκε είναι στη χρήση του χιούμορ ως στρατηγική αντιμετώπισης του άγχους. Τα αγόρια κάνουν χιούμορ όταν αντιμετωπίζουν μια αγχογόνα κατάσταση πολύ περισσότερο απ' ότι τα κορίτσια (Phelps & Jarvis, 1993).

Σε άλλες έρευνες βρέθηκε πως τα κορίτσια χρησιμοποιούν συχνότερα μη προσαρμοστικές συναισθηματικές στρατηγικές (συναισθηματικά ξεσπάσματα, λήψη ουσιών) (Dise-Lewis, 1988, Frydenberg & Lewis, 1993). Οι Compas, Orosan, & Grant, (1993) υπέθεσαν ότι η υψηλότερη συχνότητα κατάθλιψης στα κορίτσια μπορεί να εξηγηθεί από τη χρήση συναισθηματικά ιδιαίτερα προσεκτικών στρατηγικών. Από την άλλη πλευρά, τα αγόρια χρησιμοποιούν περισσότερο στρατηγικές απόσπασης της προσοχής και γενικότερα έχουν την τάση να αναπτύξουν εξωτερικευμένα προβλήματα συμπεριφοράς. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι η υψηλότερη συχνότητα εξωτερικευμένων προβλημάτων συμπεριφοράς στα αγόρια οφείλεται στην προσπάθειά τους να κερδίσουν κάποιο βαθμό ελέγχου στην εκάστοτε απαιτητική κατάσταση.

Παράλληλα, βέβαια, με την ύπαρξη διαφοροποιήσεων στη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης ανάλογα το φύλο του ατόμου, υπάρχουν και διαφοροποιήσεις ως προς την ηλικία. Οι περισσότερες έρευνες έχουν βρει αλλαγές,

που συμβαίνουν λόγω διαφορετικής ηλικίας, στην εστιασμένη στο συναίσθημα στρατηγική διαχείρισης σε παιδιά και έφηβους από 5 έως 17 ετών (Compas et al., 1988' Frydenberg & Lewis, 1993). Συγκεκριμένα, οι ερευνητές κατέληξαν πως στρατηγικές όπως, για παράδειγμα η χαλάρωση και η απόσπαση προσοχής υποαναπτύσσονται στην παιδική ηλικία καθώς βρήκαν πως χρησιμοποιούνται πολύ σπανιότερα στη διάρκεια αυτής της χρονική περιόδου.

Στην εφηβική ηλικία βρέθηκε πως υπάρχει σταθερότητα στην προσπάθεια επίλυσης του προβλήματος (Seiffge-Krenke, 1993, αναφ. στο Hampel & Petermann, 2004) και η γνωστική αναδόμηση φάνηκε πως αναπτυσσόταν στη μέση και ύστερη εφηβεία. Αντίθετα με ότι αναφέρθηκε προηγουμένως, η εστιασμένη στο συναίσθημα στρατηγική της «απόσπασης της προσοχής/ ψυχαγωγίας» μειώνεται με την ηλικία. Αυτές οι μέθοδοι χρησιμοποιούνται περισσότερο στην παιδική ηλικία παρά την εφηβεία (Hampel & Petermann, 2004).

Στρατηγικές Αντιμετώπισης Άγχους και Εκφοβισμός

Αν και οι περισσότεροι μαθητές που υφίστανται σχολικό εκφοβισμό δηλώνουν πως η εμπειρία αυτή είναι εξαιρετικά αγχογόνα (Sharp, 1995), μόνο λίγες έρευνες έχουν διεξαχθεί πάνω στη μελέτη της σχέσης μεταξύ εκφοβισμού και διαχείρισης του στρες. Η Sharp (1995) μελέτησε τις στρατηγικές αντιμετώπισης του εκφοβισμού και βρήκε πως οι παθητικές στρατηγικές ήταν συχνότερα χρησιμοποιούμενες. Ακολουθούσαν οι κατηγορηματικές και επιθετικές στρατηγικές (ιδιαίτερα στα αγόρια). Η χρήση επιθετικών στρατηγικών συσχετιζόταν με εμπλοκή σε καβγάδες και λεκτική επιθετικότητα.

Σε άλλη έρευνα (Olafsen & Viemero, 2000), μελετήθηκαν οι σχέσεις που μπορεί να υπήρχαν μεταξύ του ρόλου στον σχολικό εκφοβισμό (θύτης, θύμα, θύτης/ θύμα κλπ.) και του τρόπου με τον οποίο τα παιδιά αντιμετωπίζουν στρεσογόνες

καταστάσεις στο σχολείο ή σχετικές με το σχολείο. Τα θύματα κατηγοριοποιούνται ανάλογα με τη μορφή bullying που υφίστανται. Ένας μαθητής που είναι θύμα άμεσου εκφοβισμού αντιδρά με διαφορετικό τρόπο από ένα θύμα έμμεσου εκφοβισμού. Οι αντιδράσεις των μαθητών στις αγχογόνες καταστάσεις, όπως είναι ο εκφοβισμός, μπορεί ακολούθως να έχουν επιπτώσεις στον τρόπο με τον οποίο εκφοβίζονται, καθώς επίσης και στο εάν εκφοβίζονται. Οι μαθητές στο ρόλο του θύματος δεν διέφεραν πολύ από τους μαθητές στο ρόλο των μη-εμπλεκόμενων όσον αφορά την αντιμετώπιση του άγχους στο σχολείο. Αυτό ωστόσο ίσχυε μόνο για τα αγόρια. Το εύρημα αυτό έρχεται σε αντίθεση με προηγούμενα αποτελέσματα που δείχνουν ότι τα θύματα είναι πιο αγχώδη από τους υπόλοιπους μαθητές (Olweus, 1978).

Εξετάζοντας τον τρόπο που χειρίζονται οι μαθητές-θύματα το άγχος, προκύπτουν κάποιες διαφορές σχετικά με τη μορφή του εκφοβισμού που υφίστανται. Για τα κορίτσια, το να είσαι θύμα έμμεσου εκφοβισμού μπορεί να συσχετιστεί με τη χρήση αυτοκαταστροφικών στρατηγικών για να αντιμετωπίσουν τις αγχογόνες καταστάσεις στο περιβάλλον του σχολείου περισσότερο απ' ότι κάνουν τα θύματα του άμεσου εκφοβισμού.

Άλλοι ερευνητές διαπίστωσαν ότι η εσωστρέφεια συσχετιζόταν με τη θυματοποίηση (Slee & Rigby, 1993). Τα κορίτσια-θύματα του έμμεσου εκφοβισμού στρέφουν την επιθετικότητα προς τους εαυτούς τους και όχι προς άλλους. Αυτό δείχνει ότι θα ήταν χρήσιμο και αποτελεσματικό να διαφοροποιηθούν οι μαθητές που εκφοβίζονται ανάλογα τη μορφή του σχολικού εκφοβισμού που υφίστανται (Olafsen & Viemero, 2000).

Η επίδραση του άγχους στην υγεία επηρεάζεται από τον τρόπο που ένα άτομο αξιολογεί και αντιμετωπίζει τον αγχογόνο παράγοντα. Τα άτομα δηλαδή μπορεί να βιώσουν ή όχι δυσμενείς για την υγεία τους καταστάσεις ως συνέπεια του στρες,

ανάλογα με το αν βλέπουν τον αγχογόνο παράγοντα ως απειλή στην ευημερία τους και εάν χρησιμοποιούν (ή όχι) προσαρμοστικές ή μη προσαρμοστικές στρατηγικές διαχείρισης του άγχους. Έχει υποστηριχθεί πως τα κορίτσια είναι πιθανότερο να βιώσουν δυσμενή αποτελέσματα ως αποτέλεσμα της επιθετικότητας των σχέσεων (relational aggression) επειδή είναι πιθανότερο να δουν το γεγονός ως επιβλαβές σε σύγκριση με τα αγόρια (Crick et al., 1996, αναφ. στο Williams, Fredland, Han, Kub, & Campbell, 2009). Ωστόσο, στην έρευνα των Williams και συν. (2009) κάτι τέτοιο δεν επαληθεύτηκε. Μάλιστα, βρέθηκε πως η θυματοποίηση αναφορικά με τις σχέσεις οδήγησε σε εσωτερικευμένες συμπεριφορές μόνο στα αγόρια. Αυτό που μπορεί να συμβαίνει είναι ότι τα κορίτσια του συγκεκριμένου δείγματος δεν θεωρούσαν το συμβάν σαν επιβλαβές. Ακόμα, μια άλλη πιθανή εξήγηση είναι ότι τα αγόρια δεν είναι συνηθισμένα σε τέτοιου είδους θυματοποίηση και ίσως δεν έχουν αναπτύξει αποτελεσματικές στρατηγικές διαχείρισής τους. Συνήθως η επιθετικότητα σχέσεων είναι συχνή στα κορίτσια ενώ στα αγόρια είναι η σωματική και γενικότερα πιο άμεση επιθετικότητα. Έτσι, τα αγόρια δεν βρίσκουν τους κατάλληλους τρόπους διαχείρισης της κατάστασης και παρουσιάζουν κατά συνέπεια αρνητικά αποτελέσματα στην ψυχική τους υγεία (Williams et al., 2009).

Παρά τα κοινωνικά προβλήματά τους, τα αγόρια/θύματα δεν σταματούν να αναζητούν υποστήριξη από την ομάδα των συνομηλίκων. Βέβαια, εάν λάβει κανείς υπόψη ότι τα αγόρια συνήθως υφίστανται σωματικές επιθέσεις ή απειλές, ενώ τα κορίτσια λεκτικές και έμμεσες επιθέσεις, είναι λογικό να υποθέσει κανείς ότι οι συνομήλικοι θα στηρίξουν εκείνον που φαίνεται πως κινδυνεύει ξεκάθαρα (σωματικός κίνδυνος) (Andreou, 2001).

Οι Smith και συν. (2001, αναφ. στο Kristensen & Smith, 2003) στην Αγγλία ερεύνησαν τις στρατηγικές που χρησιμοποίησαν παιδιά-θύματα σχολικού

εκφοβισμού ηλικίας από 10 έως 14 ετών. Η πιο κοινά χρησιμοποιούμενη στρατηγική ήταν το «αγνοώ τους θύτες» και ακολουθούσαν οι στρατηγικές «τους είπα να σταματήσουν», «ζήτησα βοήθεια από έναν ενήλικα» και «πρόβαλα αντίσταση». Οι λιγότερο συχνά χρησιμοποιούμενες στρατηγικές ήταν «έτρεξα μακριά», «ζήτησα βοήθεια από τους φίλους» και «έκλαψα». Τα πιο μικρά παιδιά δήλωσαν συχνότερα «έκλαψα» ή «έτρεξα μακριά», ενώ τα μεγαλύτερα παιδιά ανέφεραν συχνότερα «αδιαφόρησα για τους θύτες». Τα κορίτσια δήλωσαν συχνότερα ότι «έκλαψα» ή «ζήτησα βοήθεια από φίλους/ενήλικες», ενώ τα αγόρια ότι «ανταπέδωσα». Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι οι αντιδράσεις «έκλαψα», «έτρεξα μακριά», «τους είπα να σταματήσουν» και «ζήτησα βοήθεια από ενήλικες /φίλους» συσχετιζόταν με πιο συχνό εκφοβισμό.

Οι Bijttebier και Vertommen (1998) μελέτησαν παιδιά 9-13 ετών στο Βέλγιο όταν αντιμετώπιζαν μια διαφωνία με τους συνομηλίκους. Βρήκαν ότι τα αγόρια-θύματα εμφάνισαν υψηλότερα επίπεδα εσωτερίκευσης σε σχέση με αυτούς που δεν εμπλέκονταν. Αντίθετα, αγόρια-θύτες και θύτες/θύματα είχαν υψηλότερες επιδόσεις στην εξωτερίκευση της συμπεριφοράς σε σχέση με τα αγόρια που δεν εμπλέκονταν. Για τα κορίτσια τα αποτελέσματα ήταν λιγότερο ξεκάθαρα, με την εσωτερίκευση να είναι υψηλή στα θύματα του άμεσου εκφοβισμού αλλά όχι στα θύματα του έμμεσου εκφοβισμού (κοινωνική απομόνωση).

Σε έρευνα που διεξήχθη με σκοπό τη μελέτη των στρατηγικών που χρησιμοποιούν αυτοί που υφίστανται σχολικό εκφοβισμό φάνηκε πως τα παιδιά προτιμούσαν τη χρήση στρατηγικών προσέγγισης σε σχέση με τον εκφοβισμό. Η εξωτερίκευση της συμπεριφοράς μέσω της στρατηγικής «ανταπέδωσα» και η εσωτερίκευση μέσω του «έκλαψα» αποτέλεσαν τις λιγότερο χρησιμοποιημένες τεχνικές διαχείρισης. Τα κορίτσια ανέφεραν ότι αναζητούσαν κοινωνική υποστήριξη

και εσωτερικευαν σημαντικά περισσότερο απ' ό τι τα αγόρια που από την πλευρά τους σημείωσαν πως εξωτερικεύουν περισσότερο τη συμπεριφορά τους. Τα παιδιά είναι πιο πιθανό να ζητήσουν βοήθεια από άλλους σε καταστάσεις σχολικού εκφοβισμού που είναι πιο εμφανείς και έτσι ευκολότερο να «αποδειχτούν». Απεναντίας, η λεκτική θυματοποίηση, η κοινωνική απομόνωση και γενικότερα ο έμμεσος εκφοβισμός αποτελούν περισσότερο κεκαλυμμένες μορφές εκφοβισμού και έτσι είναι δύσκολο να λάβει κανείς πληροφορίες γι' αυτά (Kristensen & Smith, 2003).

Τέλος, ένα μοντέλο διαμεσολάβησης χρησιμοποιήθηκε από τους Lodge και Feldman (2007) για να καθορίσουν εάν η «αποφυγή» -ως στρατηγική αντιμετώπισης- μεσολαβούσε στη σχέση της θυματοποίησης (σχετικά με την εμφάνιση) και της αυτοπεποίθησης των εφήβων. Τα αποτελέσματα έδειξαν πως η αποφυγή μπορεί να αποτελέσει έναν σημαντικό μηχανισμό μεσολάβησης με τον οποίο η θυματοποίηση σχετικά με την εξωτερική εμφάνιση να συσχετίζεται με μειωμένη αυτοπεποίθηση σε νέους έφηβους. Ωστόσο, τα αποτελέσματα προέρχονται από μετρήσεις σε μία και μόνη χρονική στιγμή (cross-sectional σχεδιασμός) κι έτσι δεν μπορούν να εξαχθούν συμπεράσματα σχετικά με την ύπαρξη ή μη μιας αιτιώδους σχέσης (Lodge & Feldman, 2007). Από όλες τις παραπάνω έρευνες καθίσταται αρκετά ξεκάθαρο ότι ο σχολικός εκφοβισμός επιφέρει ιδιαίτερο άγχος στα άτομα που τον υφίστανται, με αποτέλεσμα την αύξηση της πιθανότητας ανάπτυξης διάφορων προβλημάτων στα θύματα. Ωστόσο, τα δεδομένα αυτά προέρχονται από διεθνείς μελέτες. Η κατάσταση στην Ελλάδα δεν είναι τόσο ξεκάθαρη γιατί το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού έχει αρχίσει να μελετάται τα τελευταία χρόνια και έτσι δεν υπάρχουν σαφείς ενδείξεις.

Ελληνική πραγματικότητα/ δεδομένα

Στην Ελλάδα, τα πράγματα δε διαφέρουν πολύ από τις υπόλοιπες χώρες. Μάλιστα, τα ποσοστά της παχυσαρκίας ολοένα και αυξάνονται με την Ελλάδα να βρίσκεται στις πρώτες χώρες (μεταξύ 13 ευρωπαϊκών χωρών, του Ισραήλ και των Ηνωμένων Εθνών) με τα μεγαλύτερα ποσοστά παχύσαρκων ενήλικων αλλά και παιδιών (Lissau et al., 2004), ακόμα και αν η ελληνική, μεσογειακή διατροφή αποτελεί πρότυπο σίτισης για τις περισσότερες χώρες διεθνώς. Επιπλέον, είναι σημαντικό το γεγονός ότι οι συνέπειες της παχυσαρκίας δεν περιορίζονται σε σωματικό/ οργανικό επίπεδο αλλά προχωρούν και σε ψυχολογικό επίπεδο και αυτό αποτελεί ένα πολύ σημαντικό και ευρέως μελετημένο ζήτημα. Τα παχύσαρκα παιδιά, αντιμετωπίζουν συχνά απόρριψη από τους συμμαθητές τους, απομόνωση, χλευασμό και εχθρικότητα σε μια περίοδο της ανάπτυξής τους, όπου η αποδοχή από τους άλλους και η ανάπτυξη κοινωνικών δεξιοτήτων είναι ιδιαίτερα σημαντική.

Μια έρευνα στην Ελλάδα, είχε ως στόχο την διερεύνηση των στάσεων των Ελλήνων μαθητών απέναντι στην παχυσαρκία, μιας που τα ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών αυξάνονται συνεχώς. Φάνηκε, πως οι μαθητές Δημοτικού ήταν ιδιαίτερα προκατειλημμένοι απέναντι στους παχύσαρκους συμμαθητές τους. Μάλιστα, όλα τα παιδιά, ανεξαρτήτου βάρους, έτειναν να έχουν αρνητικές στάσεις απέναντι στα παχύσαρκα παιδιά. Ακόμα, δηλαδή και τα υπέρβαρα ή παχύσαρκα παιδιά ήταν αρνητικά προδιατεθειμένα προς την παχυσαρκία (Koroni, Garagouni-Areou, Roussi-Vergou, Zafiropoulou, & Piperakis, 2008).

Σχετικά με τα ποσοστά παχυσαρκίας στην Ελλάδα, σε έρευνα των Georgiadis & Nassis (2007) σε μαθητές σχολείων στην Ελλάδα βρέθηκε ότι το ποσοστά των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών και εφήβων ήταν 17,3% και 3,6% αντίστοιχα. Αυτά τα ποσοστά ήταν παρόμοια σε αγόρια και κορίτσια. Σε μια δεκαετή έρευνα των

Tambalis, Panagiotakos, Kavouras, Kallistratos, Moraiti, Douvis et al. (2010), στην οποία συμμετείχαν μαθητές από το 80% των ελληνικών δημοτικών σχολείων, βρέθηκε ότι, από το 1997 το ποσοστό των υπέρβαρων κοριτσιών αυξήθηκε από το 7,2%, στο 11,3%, το έτος 2004. Για τα αγόρια τα αντίστοιχα ποσοστά ήταν 8,1% και 12,3%.

Σε άλλη έρευνα που διεξήχθη με σκοπό την διερεύνηση της διαφοροποίησης στην ανάπτυξη των παιδιών με το πέρασμα των χρόνων, βρέθηκε πως τα παιδιά του 2002 ήταν ψηλότερα, πιο δυσκίνητα και είχαν μεγαλύτερο ΔΜΣ από ότι οι συνομήλικοι τους το 1982. Επίσης, το συνολικό ποσοστό των υπέρβαρων και παχύσαρκων παιδιών ήταν υψηλότερο από ότι τη δεκαετία του '80. Οι αλλαγές αυτές συνέβησαν παράλληλα σε αστικές και αγροτικές περιοχές της Κρήτης (Manios, Magkos, Christakis, & Kafatos, 2005).

Παράλληλα έχει παρατηρηθεί αύξηση των περιστατικών σχολικού εκφοβισμού στα ελληνικά σχολεία σε σημαντικό βαθμό. Οι περισσότερες έρευνες που έχουν διεξαχθεί στην Ελλάδα, έχουν καταπιαστεί με την διερεύνηση του φαινομένου σε ένα γενικότερο πλαίσιο. Συγκεκριμένα, κάποια βασικά πορίσματα δείχνουν πως τα αγόρια έχουν συχνότερα το ρόλο του θύτη και τα παιδιά του Δημοτικού έχουν περισσότερες πιθανότητες να υποστούν θυματοποίηση με πιο συχνό τύπο θυματοποίησης την «απόδοση ονομάτων». Επίσης, τα αγόρια χρησιμοποιούσαν τη «σωματική επιθετικότητα» ως τύπο θυματοποίησης, ενώ τα κορίτσια τη «διάδοση φημών» (Boulton, Καρέλλου, Λανίτη, Μανούσου, & Λεμονή, 2001' Kalliotis, 2000' Sarouna, 2008). Επιπλέον, έχει φανεί πως ο χώρος της αυλής είναι το μέρος όπου λαμβάνουν χώρα τα περισσότερα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού (Kalliotis, 2000).

Σε έρευνα σε Δημοτικά σχολεία, ο Andreou (2001) βρήκε πως σχετικά με τη χρήση στρατηγικών, τα θύματα του εκφοβισμού, χρησιμοποιούσαν περισσότερο στρατηγικές εσωτερίκευσης, ως τρόπο διαχείρισης του στρες.

Ενώ λοιπόν, αυξάνονται τα περιστατικά σχολικού εκφοβισμού και στην Ελλάδα, δεν φαίνεται να υπάρχουν μελέτες που να διερευνούν συγκεκριμένες μεταβλητές σε σχέση με τη θυματοποίηση (π.χ. αυτοεκτίμηση, σχολική επίδοση, κοινωνικές σχέσεις). Με την ταυτόχρονη αύξηση της παχυσαρκίας στα παιδιά και τους εφήβους, φαίνεται λογικό επακόλουθο ότι στα ελληνικά σχολεία θα χρησιμοποιείται ως τρόπος σχολικού εκφοβισμού και η λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος αλλά και τη γενικότερη εξωτερική εμφάνιση (όπως παρουσιάζεται και στην ξένη βιβλιογραφία). Η μόνη έρευνα που υπάρχει και βασίζεται σε δεδομένα από ελληνικά σχολεία (μάλιστα συγκεκριμένα από τη Θεσσαλονίκη) έγινε από την Καραμίντζιου (2008), η οποία μελέτησε τη λεκτική θυματοποίηση σε σχέση με την εικόνα σώματος εφήβων ηλικίας 14-16 ετών. Σε αυτήν την έρευνα βρέθηκε πως τα αγόρια είναι πιο ικανοποιημένα από την εικόνα σώματός τους απ' ότι τα κορίτσια και ότι τα δύο φύλα δε διαφέρουν ως προς τη χρήση άμεσων ή έμμεσων πρακτικών εκφοβισμού. Επίσης, βρέθηκε πως ο λεκτικός εκφοβισμός σχετιζόταν αρνητικά με την εκτίμηση για την εμφάνιση και την εκτίμηση για το βάρος στα κορίτσια ηλικίας 14-16 ετών. Όσο περισσότερα άσχημα λόγια και πειράγματα δέχονταν, τόσο ένιωθαν αρνητικά για την εικόνα σώματός τους.

Στη διεθνή και την εγχώρια βιβλιογραφία, όπως προαναφέρθηκε, έχει δοθεί μεγάλη έμφαση στη μελέτη των συνεπειών που δημιουργεί η λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση. Πιο συγκεκριμένα, αρκετές έρευνες καταπιάνονται με τον αντίκτυπο που έχει το «πείραγμα» στην αυτοπεποίθηση (Gleason και συν. 2000), την εικόνα του σώματος (Lunner και συν. 2000, Eisenberg

και συν. 2003, Costanski και Gullone, 2006, Καραμίντζιου, 2008), τις διατροφικές συνήθειες (Cash, 1995, Haines και συν. 2006, Neumark- Sztainer και συν. 2002) ακόμα και στην ψυχοκοινωνική λειτουργία των παιδιών και εφήβων (Quinlan, Hoy, & Costanzo, 2008).

Πέρα όμως από τη διερεύνηση των αποτελεσμάτων που επιφέρει η ύπαρξη λεκτικής θυματοποίησης σχετικά με το βάρος και τη γενικότερη εξωτερική εμφάνιση, υπάρχει μια σημαντική πτυχή που αξίζει να μελετηθεί και μέχρι τώρα δεν έχει. Ο τρόπος που τα ίδια τα παιδιά αντιμετωπίζουν και χειρίζονται μια τέτοια κατάσταση και το άγχος που αυτή επιφέρει χρειάζεται να ερευνηθούν έτσι ώστε να φωτιστούν και άλλοι παράμετροι που εμπλέκονται σε αυτό το πολυσύνθετο φαινόμενο. Είναι σαν να εστιάζουμε στο αποτέλεσμα χωρίς πρώτα να προσπαθήσουμε να καταλάβουμε τον τρόπο με τον οποίο φτάσαμε στη λύση του προβλήματος. Διότι, οι συνέπειες που έχει η λεκτική θυματοποίηση επηρεάζονται σαφώς από τον τρόπο που τα παιδιά χειρίζονται μια τέτοια κατάσταση. Εάν την αντιμετωπίσουν με λειτουργικό τρόπο τότε οι συνέπειες θα είναι μικρότερες ή και καθόλου. Εάν χρησιμοποιήσουν μη λειτουργικές στρατηγικές τότε μπορεί να προκύψουν δυσκολίες. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να καταλάβουμε πως επεξεργάζεται ένας νέος τέτοιου είδους προκλήσεις έτσι ώστε να μπορέσουμε να προλάβουμε τις πιθανές αρνητικές συνέπειες σε όλες αυτές τις πλευρές της ανάπτυξης που προαναφέρθηκαν και έχουν μελετηθεί σε άλλες έρευνες.

Επιπλέον, η ηλικία της εφηβείας αποτελεί μια περίοδο όπου η λεκτική θυματοποίηση αρχίζει να χρησιμοποιείται περισσότερο ως μέσο εκφοβισμού, σε σχέση με την πιο άμεση επιθετικότητα που λαμβάνει χώρα στις μικρότερες ηλικίες. Κατά τη διάρκεια της εφηβείας υπάρχει μεγαλύτερη ενασχόληση με την εμφάνιση και η αποδοχή από τους φίλους και την ευρύτερη κοινωνική ομάδα αποκτά εντονότερη

σημασία (Cole & Cole, 2002). Έτσι, ο έφηβος δεν έχει μόνο να αντιμετωπίσει τις αλλαγές που συμβαίνουν σε επίπεδο οργανικό/ σωματικό και οι οποίες προκαλούν από μόνες τους μια αναστάτωση αλλά και την μεγάλη ανάγκη του να νιώσει αποδεκτός από την ομάδα και αρεστός.

Η παρούσα έρευνα, λοιπόν, έρχεται να φωτίσει μια ιδιαίτερη πτυχή του φαινομένου του σχολικού εκφοβισμού, που απασχολεί τόσο σε διεθνές επίπεδο όσο και συγκεκριμένα στην Ελλάδα. Οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι έφηβοι για να αντιμετωπίσουν το άγχος που βιώνουν όταν υφίστανται teasing για το βάρος τους αλλά και γενικότερα για την εξωτερική τους εμφάνιση, αποτελούν σημαντική γνώση για να μπορέσουν οι ειδικοί και οι λοιποί εμπλεκόμενοι (γονείς, εκπαιδευτικοί, συμμαθητές) να υποστηρίξουν αυτήν την ευάλωτη κοινωνική ομάδα στον μικρόκοσμο του σχολείου και να δημιουργήσουν συνθήκες πρόληψης εμφάνισης φαινομένων βίας και σχολικού εκφοβισμού.

Πιο συγκεκριμένα, στόχος της παρούσας μελέτης είναι να μελετηθεί η σχέση που υπάρχει ανάμεσα στη λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση με τις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους που χρησιμοποιούν οι έφηβοι. Επιπλέον, η έρευνα στοχεύει να διερευνήσει τυχόν διαφορές στη χρήση των στρατηγικών αυτών ανάλογα το φύλο, την ηλικία και το Δείκτη Μάζας Σώματος των εφήβων του δείγματος.

Ερευνητικά Ερωτήματα- Σκοπός Έρευνας

Τα ερωτήματα που προκύπτουν και χρειάζεται να μελετηθούν είναι α) το ποιες μπορεί να είναι οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι έφηβοι ώστε να αντιμετωπίσουν τη λεκτική θυματοποίηση που υφίστανται σχετικά με το βάρος τους και την εξωτερική τους εμφάνιση β) εάν τα αγόρια επεξεργάζονται και αντιμετωπίζουν με διαφορετικό τρόπο τη λεκτική θυματοποίηση από τα κορίτσια γ)

εάν υπάρχουν διαφορές στη χρήση στρατηγικών ανάλογα με την ηλικία των εφήβων

δ) ποια σχέση υπάρχει ανάμεσα στο ΔΜΣ και τη λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος και ε) ο ρόλος που παίζει ο Δείκτης Μάζας Σώματος στην αντιμετώπιση της θυματοποίησης.

Έτσι με βάση τα παραπάνω ερωτήματα και βάση του γεγονότος ότι το φαινόμενο της λεκτικής θυματοποίησης σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση και οι στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους που χρησιμοποιούνται δεν έχουν μελετηθεί τόσο στο εξωτερικό όσο και στον ελλαδικό χώρο, σκοπός της έρευνας είναι να διερευνηθεί:

1. η μορφή και το είδος των στρατηγικών που χρησιμοποιούν οι έφηβοι (12-16 ετών) ώστε να αντιμετωπίσουν τη λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος και την εξωτερική τους εμφάνιση
2. η διαφοροποίηση που υφίσταται στις στρατηγικές ανάλογα το φύλο
3. η διαφοροποίηση που υπάρχει στη χρήση στρατηγικών ανάλογα το ηλικιακό στάδιο των εφήβων
4. ο ρόλος του ΔΜΣ και η σχέση του με τη θυματοποίηση

Ερευνητικές Υποθέσεις

Με βάση τα αποτελέσματα παρεμφερών ερευνών που έχουν γίνει και βάση των αναδυόμενων ερωτημάτων, στα αποτελέσματα της συγκεκριμένης έρευνας:

1. Αναμένεται να υπάρχουν διαφορές στις στρατηγικές αντιμετώπισης ανάμεσα στα παιδιά που υφίστανται λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος ή και την εξωτερική τους εμφάνιση και σε αυτά που δηλώνουν πως δεν υφίστανται. Συγκεκριμένα, τα πρώτα θα χρησιμοποιούν περισσότερο δυσπροσαρμοστικές

στρατηγικές, όπως είναι οι στρατηγικές αποδέσμευσης και οι ακούσιες στρατηγικές, ώστε να διαχειριστούν το άγχος που τους προκαλεί η λεκτική θυματοποίηση. Ως επί το πλείστον, θα χρησιμοποιούν στρατηγικές ώστε να αποφύγουν το πρόβλημα και όχι για να αντιμετωπίσουν συνειδητά και με λειτουργικό τρόπο την αγχογόνα κατάσταση.

2. Αναμένεται να υπάρχουν διαφοροποιήσεις μεταξύ αγοριών και κοριτσιών που υφίστανται λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος ως προς την χρήση εκούσιων (προσαρμοστικών) ή ακούσιων (δυσπροσαρμοστικών) στρατηγικών.
3. Αναμένεται ότι θα υπάρχει διαφοροποίηση ανάμεσα στους έφηβους ανάλογα την ηλικία. Μάλιστα, η ομάδα της μέσης εφηβείας θα χρησιμοποιεί περισσότερο προσαρμοστικές στρατηγικές ενώ η ομάδα που βρίσκεται στην πρώιμη εφηβεία θα χρησιμοποιεί περισσότερο δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές αντιμετώπισης της λεκτικής θυματοποίησης
4. Αναμένεται ότι ο ΔΜΣ θα συσχετίζεται με την ύπαρξη λεκτικής θυματοποίησης σχετικά με το βάρος και μάλιστα θετικά. Η συσχέτιση αυτή θα είναι μεγαλύτερη για τα κορίτσια.

Μεθοδολογία

Συμμετέχοντες

Στην ερευνητική διαδικασία συμμετείχαν μαθητές και μαθήτριες Γυμνασίου (Α' έως ' τάξη) ηλικίας 12 έως 16 ετών. Το δείγμα αποτελείται από 487 έφηβους, 235 αγόρια και 252 κορίτσια. Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε σε τρεις περιοχές της Ελλάδας, το Αίγιο, την Καβάλα και το Ρέθυμνο. Για τη συλλογή του δείγματος προσεγγίστηκαν τα τρία αντίστοιχα σχολεία, από τους Διευθυντές των οποίων δόθηκε συγκατάθεση. Επίσης, στην έρευνα συμμετείχαν όσα παιδιά το επιθυμούσαν και συμφωνούσαν, αφού τους είχε διαβεβαιωθεί ότι τα ερωτηματολόγια είναι ανώνυμα. Η κατανομή του δείγματος σε σχέση με το φύλο και την ηλικία παρουσιάζεται στους Πίνακες 1α και 1β, αντίστοιχα.

Πίνακας 1α
Κατανομή δείγματος κατά φύλο

Φύλο	<i>N</i>	Ποσοστό (%)
Αγόρια	235	48,3%
Κορίτσια	252	51,7%
Σύνολο	487	100%
<i>M</i>	1.52	
<i>SD</i>	0.50	

Πίνακας 1β
Κατανομή δείγματος κατά ηλικία

Ηλικία	<i>N</i>	Ποσοστό (%)
12-13	20	4,1%
13-14	137	28,1%
14-15	135	27,7%
15-16	154	31,7%
16	41	8,4%
Σύνολο	487	100%
<i>N</i>	14.15	
<i>SD</i>	1.03	

Ερευνητικά Εργαλεία

Τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν παρατίθενται στο παράρτημα της εργασίας.

Ερωτηματολόγιο για τις Αντιδράσεις στο Άγχος - Responses to Stress

Questionnaire (Connor-Smith et al. 2000): Το Responses to Stress Questionnaire (RSQ, Connor-Smith et al. 2000) είναι ένα ερευνητικό εργαλείο που διερευνά τις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους που χρησιμοποιούν οι έφηβοι. Συγκεκριμένα, μετράει τόσο τις εκούσιες όσο και τις ακούσιες αντιδράσεις απέναντι στο άγχος, κάτι που βοηθάει καλύτερα στην αναγνώριση και κατανόησή τους. Επίσης, είναι από τα λίγα εργαλεία ελέγχου των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους στους έφηβους που όπως είχε αναφερθεί προηγουμένως (σελ.24-26) έχει θεωρητική βάση και, αντίθετα με άλλα, εστιάζει στην εκτίμηση των αντιδράσεων σε συγκεκριμένες κατηγορίες αγχογόνων ερεθισμάτων παρά σε γενικές στρατηγικές. Έτσι, επιτρέπει την καλύτερη κατανόηση της επίδρασης του πλαισίου στην εκάστοτε χρήση των

στρατηγικών. Το RSQ διαφέρει από άλλα αντίστοιχα ερωτηματολόγια στο ότι ζητά από τους συμμετέχοντες να υποδείξουν συγκεκριμένες στρατηγικές που χρησιμοποιούν όταν απαντούν σε κάποια ερωτήματα, επιτρέποντας έτσι να υπάρξει μεγαλύτερη σιγουριά ότι όντως έχουν χρησιμοποιήσει τη στρατηγική που δήλωσαν. Τέλος είναι από τα λίγα ερευνητικά εργαλεία των οποίων η εγκυρότητα και αξιοπιστία έχει εξεταστεί εκτεταμένα.

Το ερωτηματολόγιο αποτελείται από πέντε κλίμακες: α) Πρωτογενής Έλεγχος (Primary Control Engagement Coping), β) Δευτερογενής Έλεγχος (Secondary Control Engagement Coping), γ) Αποδέσμευση (Disengagement Coping), δ) Ακούσια Δέσμευση (Involuntary Engagement), ε) Ακούσια Αποδέσμευση (Involuntary Disengagement). Η πρώτη κλίμακα αποτελείται από τρεις υποκλίμακες («Συναισθηματική Έκφραση», «Συναισθηματική Ρύθμιση», «Επίλυση Προβλήματος»). Η δεύτερη κλίμακα αποτελείται από τέσσερις υποκλίμακες («Αποδοχή», «Γνωστική Αναδόμηση», «Απόσπαση Προσοχής», «Θετική Σκέψη»). Η τρίτη κλίμακα αποτελείται από τρεις υποκλίμακες («Αποφυγή», «Άρνηση», «Ευχολογία»), η τέταρτη αποτελείται από πέντε υποκλίμακες («Συναισθηματική Επαγρύπνηση», «Παρορμητική Συμπεριφορά», «Παρεισφρητικές Σκέψεις», «Ψυχοφυσιολογική Επαγρύπνηση», «Μηρυκασμός»). Τέλος, η πέμπτη κλίμακα αποτελείται από τέσσερις υποκλίμακες («Γνωστική Παρεμπόδιση», «Συναισθηματικό Μούδιασμα», «Φυγή», «Αδράνεια»). Συνολικά, το ερωτηματολόγιο περιέχει 19 υποκλίμακες. Οι συμμετέχοντες και συμμετέχουσες απαντούσαν σε μια τετραβάθμια κλίμακα που εκτεινόταν από το 1 («Καθόλου») έως το 4 («Πολύ»).

Το δείγμα στάθμισης του ερωτηματολογίου ήταν 883 έφηβοι, ηλικίας 12-19 ετών. Η αξιοπιστία μέτρησης-επαναμέτρησης μετρήθηκε μετά από 2 εβδομάδες από την αρχική συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και ήταν $r = .77$. Η εσωτερική

συνέπεια με το δείκτη α του Cronbach κυμαίνεται από .73 έως .89, για τους πέντε παράγοντες του ερωτηματολογίου.

Κλίμακα Λεκτικής Θυματοποίησης σχετικά με την Εξωτερική Εμφάνιση-Physical Appearance Teasing Scale (PARTS) (Thompson et al. 1991): Είναι μία κλίμακα η οποία δημιουργήθηκε για να μελετήσει το φαινόμενο της λεκτικής θυματοποίησης όσον αφορά στην εξωτερική εμφάνιση. Η αρχική στάθμιση βασίστηκε σε ενήλικες γυναίκες, με ικανοποιητικά αποτελέσματα σε ότι αφορά την εσωτερική συνέπεια και αξιοπιστία μέτρησης-επαναμέτρησης. Αργότερα, ωστόσο εφαρμόστηκε και σε έφηβους, με εσωτερική συνέπεια της πρώτης υποκλίμακας «Λεκτική Θυματοποίηση σε σχέση με το Βάρος» (Weight/ Size Teasing) $\alpha = .91$ (Cattarin & Thompson, 1994).

Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 2 υποκλίμακες: α) Λεκτική Θυματοποίηση σε σχέση με το Βάρος (Weight/ Size Teasing, με αξιοπιστία μέτρησης-επαναμέτρησης: .86 και εσωτερική συνέπεια: .91) και β) Λεκτική Θυματοποίηση σε σχέση με την Εμφάνιση (General Appearance Teasing, με αξιοπιστία μέτρησης-επαναμέτρησης: .87 και εσωτερική συνέπεια: .71).

Οι συμμετέχοντες και οι συμμετέχουσες σημείωναν τις απαντήσεις τους με βάση μια πενταβάθμια κλίμακα που εκτεινόταν από το 1 («Ποτέ») μέχρι το 5 («Συχνά»).

Δείκτης Μάζας Σώματος (Δ.Μ.Σ.): Για τις ανάγκες της έρευνας υπολογίστηκε και ο Δείκτης Μάζας Σώματος των ατόμων του δείγματος. Ο δείκτης αυτός υπολογίζεται με βάση τον τύπο $\text{βάρος (kg)} / \text{ύψος (m)}^2$. Για τον υπολογισμό του δείκτη, ζητήθηκε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να αναφέρουν οι ίδιοι το ύψος και το βάρος τους. Προηγούμενες έρευνες υποστηρίζουν ότι η αυτοαναφορά

των παραπάνω στοιχείων είναι αξιόπιστη (Shapiro & Anderson, 2003, αναφ. στο Καραμίντζιου, 2008).

Διαδικασία

Ζητήθηκε από τους μαθητές και τις μαθήτριες να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια. Η διάρκεια συμπλήρωσης κράτησε γύρω στα 40 λεπτά. Η ερευνήτρια έδωσε αρχικά τις απαραίτητες οδηγίες και διευκρινήσεις και τελικά τα συνέλεξε. Ο/ Η εκπαιδευτικός παρευρισκόταν στην τάξη κατά τη διάρκεια της συμπλήρωσης χωρίς να παρεμβαίνει στη διαδικασία.

Αποτελέσματα

Αξιοπιστία Εργαλείων

Η εσωτερική συνέπεια των εργαλείων ήταν ικανοποιητική. Συγκεκριμένα, η «Κλίμακα Λεκτικής Θυματοποίησης σχετικά με την Εξωτερική Εμφάνιση» (Physical Appearance Teasing Scale, PARTS) στην υποκλίμακα Weight Teasing είχε εσωτερική συνέπεια $\alpha = .895$, ενώ για την δεύτερη υποκλίμακα General Teasing είχε $\alpha = .723$. Το «Ερωτηματολόγιο για τις Αντιδράσεις στο Άγχος» (Responses to Stress Questionnaire, RSQ) σημείωσε εσωτερική συνέπεια στην κλίμακα «Πρωτογενής Έλεγχος» $\alpha = .765$, στην κλίμακα «Δευτερογενής Έλεγχος», $\alpha = .706$, στην κλίμακα «Αποδέσμευση», $\alpha = .602$, στην κλίμακα «Ακούσια Δέσμευση» $\alpha = .848$, και στην κλίμακα «Ακούσια Αποδέσμευση», $\alpha = .723$.

Πρώτη Υπόθεση: Διαφορές μεταξύ ομάδων ως προς τις Στρατηγικές Αντιμετώπισης

Προκειμένου να διερευνηθεί εάν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των 2 ομάδων (1^η ομάδα: αυτοί που έχουν υποστεί λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση, 2^η: αυτοί που δεν έχουν υποστεί ποτέ λεκτική θυματοποίηση) ως προς τις στρατηγικές που χρησιμοποιούν, έγινε πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA). Από τις αναλύσεις δε φάνηκαν να υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές.

Συγκεκριμένα, έγινε έλεγχος με τη χρήση των πολυμεταβλητών test για να αποφευχθεί η πιθανότητα διάπραξης σφάλματος Τύπου I. Αυτά τα test δεν βγήκαν στατιστικά σημαντικά ($F(5, 214) = 0.590, p = .708$), οπότε και οι διαφορές ως προς τη χρήση των στρατηγικών δεν μπορούν να εξεταστούν περαιτέρω.

Δεύτερη Υπόθεση: Διερεύνηση διαφορών φύλου ως προς τις Στρατηγικές Αντιμετώπισης

Η δεύτερη υπόθεση εξετάζει τις διαφορές φύλου στη χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης, στην ομάδα που έχει δηλώσει πως έχει υποστεί λεκτική θυματοποίηση για το βάρος ή και την εξωτερική του εμφάνιση. Η ανάλυση λοιπόν αυτή περιορίζεται σε αυτούς τους έφηβους, οι οποίοι ήταν 184 (αγόρια: 84, κορίτσια: 100). Για να διερευνηθεί αυτή η υπόθεση χρησιμοποιήθηκε και πάλι ανάλυση MANOVA.

Τα πολυμεταβλητά test βγήκαν στατιστικά σημαντικά, $F(5, 178) = 6.560, p = .000$, οπότε και μπορούμε να προχωρήσουμε στην ανάλυση των διακυμάνσεων. Παρατηρούμε ότι υπάρχει ισότητα των διακυμάνσεων και για τρεις κλίμακες (Πρωτογενής Έλεγχος, Δευτερογενής Έλεγχος, Ακούσιας Δέσμευσης), ενώ για τις άλλες δύο δεν συμβαίνει κάτι τέτοιο (Αποδέσμευσης, Ακούσιας Αποδέσμευσης). Έτσι, από τη σύγκριση μεταξύ των ομάδων, προέκυψε στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών ως προς τις πρωτογενείς στρατηγικές, $F(1, 182) = 16.65, p = .000, Cohen's d = 0.60$. Τα κορίτσια, δηλαδή, χρησιμοποιούν περισσότερο τέτοιου είδους στρατηγικές ($M = 26.55, SD = 5.19$) απ' ό τι τα αγόρια ($M = 23.39, SD = 5.28$) (Πίνακας 3).

Μια συνολική διαφορά μεταξύ αγοριών και κοριτσιών υπάρχει και ως προς τις ακούσιες στρατηγικές δέσμευσης, $F(1, 182) = 13.16, p = .000, Cohen's d = 0.54$, με τα κορίτσια να χρησιμοποιούν περισσότερο αυτές τις στρατηγικές για να αντιμετωπίσουν μια αγχογόνα κατάσταση ($M = 37.14, SD = 9.67$) σε σύγκριση με τα αγόρια ($M = 32.36, SD = 7.90$) (Πίνακας 3).

Πίνακας 3

Διαφορές Φύλου ως προς τις Στρατηγικές Αντιμετώπισης

	Φύλο		<i>F</i>	<i>df</i>
	Αγόρια έφηβοι (n= 80)	Κορίτσια έφηβοι (n=100)		
Πρωτογενείς	23.39 (5.28)	26.55 (5.19)	16.65***	1, 182
Δευτερογενείς	30.52 (5.84)	32.17 (5.98)	3.53	1, 182
Αποδέσμευσης	21.46 (4.50)	21.42 (5.54)	0.003	1, 182
Ακούσιες Δέσμευσης	32.36 (7.90)	37.14 (9.67)	13.16***	1, 182
Ακούσιες Αποδέσμευσης	23.87 (5.93)	23.90 (6.39)	0.001	1, 182

Σημείωση. Στις παρενθέσεις αναφέρονται οι τυπικές αποκλίσεις.

CI= διάστημα εμπιστοσύνης.

Όπου * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Τρίτη Υπόθεση: Διερεύνηση διαφορών ηλικίας ως προς τις Στρατηγικές Αντιμετώπισης

Για να μελετηθεί η υπόθεση ότι η ηλικία συσχετίζεται με τη χρήση των διάφορων στρατηγικών, το δείγμα χωρίστηκε σε δύο ηλικιακές ομάδες. Αυτό έγινε σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, όπου η χρονική περίοδος της εφηβείας χωρίζεται σε τρεις διαφορετικές ομάδες, ανάλογα την ηλικία των νέων (Dixon & Stein, 2000, όπως αναφ. στο Pintz, 2002). Έτσι, υπάρχει η πρόωμη εφηβεία (11-14 ετών), η μέση εφηβεία (14-17 ετών) και η ύστερη εφηβεία (17-19 ετών). Στο δείγμα της έρευνας οι έφηβοι καλύπτουν τις δύο πρώτες ηλικιακές ομάδες, οπότε και χωρίστηκαν κατά αυτόν τον τρόπο.

Για τη διερεύνηση και αυτής της υπόθεσης χρησιμοποιήθηκε η πολυμεταβλητή ανάλυση διακύμανσης (MANOVA), ώστε να μπορούν να αναλυθούν ταυτόχρονα και οι πέντε εξαρτημένες μεταβλητές και να αποφευχθεί η πιθανότητα διάπραξης σφάλματος Τύπου I. Ως προς τις διαφορετικές ηλικίες φάνηκε πως υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη χρήση συγκεκριμένων στρατηγικών από τους έφηβους που υφίστανται λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος ή και την εξωτερική εμφάνιση.

Από την ανάλυση των πολυμεταβλητών test παρατηρήθηκε στατιστική σημαντικότητα, $F(5, 178) = 2.651, p = .024$ και έτσι μπορούμε να προχωρήσουμε στις αναλύσεις των διαφορών. Επιπλέον, το κριτήριο για την ισότητα των διακυμάνσεων ικανοποιείται για όλες τις κλίμακες. Έπειτα από την εξασφάλιση αυτών των προϋποθέσεων μπορούμε να δούμε που υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Συγκεκριμένα, υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στις δύο ηλικιακές ομάδες (πρώιμη και μέση εφηβεία) ως προς τις πρωτογενείς στρατηγικές, $F(1, 182) = 3.91, p = .050$, $Cohen's d = 0.31$. Η ομάδα της μέσης εφηβείας φαίνεται πως χρησιμοποιεί περισσότερο αυτές τις στρατηγικές ($M = 25.64, SD = 5.26$) από την ομάδα της πρώιμης εφηβείας ($M = 23.95, SD = 5.70$) (Πίνακας 4). Δεν βρέθηκε στατιστική σημαντικότητα για τις υπόλοιπες κλίμακες.

Πίνακας 4

Διαφορές Ηλικίας ως προς τις Στρατηγικές Αντιμετώπισης

	Ηλικία		<i>F</i>	<i>df</i>
	Πρώιμη εφηβεία (12-14) (n= 58)	Μέση εφηβεία (14-16) (n= 126)		
Πρωτογενείς	23.95 (5.70)	25.64 (5.26)	3.91*	1, 182
Δευτερογενείς	31.95 (5.83)	31.17 (6.02)	0.67	1, 182
Αποδέσμευσης	21.93 (5.24)	21.21 (5.01)	0.79	1, 182
Ακούσιες	33.69 (8.59)	35.54 (9.44)	1.61	1, 182
Δέσμευσης	24.65 (5.90)	23.53 (6.28)	1.32	1, 182

Σημείωση. Στις παρενθέσεις αναφέρονται οι τυπικές αποκλίσεις.

CI= διάστημα εμπιστοσύνης.

Όπου * $p < .05$, ** $p < .01$.

Τέταρτη Υπόθεση: Συσχέτιση ΔΜΣ με Λεκτική Θυματοποίηση σχετικά με το Βάρος (Weight Teasing)

Όπως είχε υποθεθεί, διαπιστώθηκε θετική συσχέτιση του ΔΜΣ με τη μεταβλητή «Λεκτική Θυματοποίηση σχετικά με το Βάρος» (Weight Teasing), $r(486) = .451, p = .000$. Συγκεκριμένα, τα αγόρια είχαν συσχέτιση $r(235) = .467, p = .000$ και τα κορίτσια $r(252) = .474, p = .000$. Δεν φαίνεται να υπάρχει σημαντική διαφορά ανάμεσα σε αγόρια και κορίτσια.

Πέμπτη Υπόθεση: Πρόβλεψη Λεκτικής Θυματοποίησης σχετικά με το Βάρος (Weight Teasing)

Για να διερευνηθεί εάν η ηλικία, το φύλο και ο Δ.Μ.Σ. επηρεάζουν την εμφάνιση ή όχι λεκτικής θυματοποίησης σχετικά με το βάρος, διενεργήθηκε Ανάλυση Παλινδρόμησης, στο δείγμα που δήλωσε ότι είχε υποστεί θυματοποίηση για το βάρος του. Βρέθηκε πως, συνολικά, η ηλικία, το φύλο και ο ΔΜΣ ερμηνεύουν το 21.3% του συνολικού ποσοστού της διακύμανσης της εξαρτημένης μεταβλητής «Λεκτική Θυματοποίηση σχετικά με το Βάρος» ($R^2 = 0.213$). Ωστόσο, μόνο το φύλο και ο ΔΜΣ έχουν στατιστικά σημαντική συνεισφορά στην προβλεπτική ικανότητα του μοντέλου παλινδρόμησης. Μεγαλύτερη συνεισφορά έχει ο ΔΜΣ ($beta = .43$) και ακολουθεί το φύλο ($beta = .21$) (Πίνακας 5).

Πίνακας 5

Προβλεπτές της Λεκτικής Θυματοποίησης σχετικά με το Βάρος

	<i>B</i>	Λεκτική Θυματοποίηση για το Βάρος	
		<i>Beta</i>	95% <i>CI</i>
Σταθερά	5.59		[-19.38, 30.56]
Ηλικία	-1.123	-.13	[-2.71, 0.47]
Φύλο	3.78	.21*	[0.50, 7.06]
Δ.Μ.Σ.	1.11	.43**	[0.63, 1.59]
R^2	.213		
F	8.38***		

Σημείωση. $N = 96$. CI = διάστημα εμπιστοσύνης. Εξαρτημένη μεταβλητή: Λεκτική Θυματοποίηση σχετικά με το Βάρος.

Όπου * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Συζήτηση

Σκοπός της μελέτης αυτής ήταν να αναδειχθούν τυχόν διαφορές στη χρήση στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους μεταξύ των ατόμων που υφίστανται λεκτική θυματοποίηση για το βάρος τους ή την εξωτερική τους εμφάνιση και αυτούς που δεν έχουν υποστεί ποτέ. Επιπλέον, στόχος ήταν να μελετηθεί κατά πόσο υπάρχουν διαφυλικές και ηλικιακές διαφορές στη χρήση των στρατηγικών αντιμετώπισης δυσκολιών και αγχογόνων καταστάσεων μεταξύ των εφήβων.

Οι αναλύσεις των δεδομένων έδειξαν πως οι έφηβοι που υφίστανται λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος ή και την εξωτερική εμφάνιση δεν διαφέρουν σημαντικά από αυτούς που δήλωσαν πως δεν υφίστανται. Αυτό πιθανώς να οφείλεται στο γεγονός ότι η θυματοποίηση σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση είναι ένα ζήτημα ιδιαίτερα λεπτό που προκαλεί συγκεκριμένα συναισθήματα που σχετίζονται με την σωματική ταυτότητα (ή την αίσθηση σωματικού εαυτού), με αποτέλεσμα τα παιδιά να μην μπορούν να το εκφράσουν και να το αποκαλύψουν με τις απαντήσεις τους στα ερωτηματολόγια. Ιδιαίτερα όσον αφορά στη σωματική εικόνα, αυτή διαμορφώνεται από πολύ μικρή ηλικία σε αλληλεπίδραση με τους άλλους γύρω μας και αποτελεί ένα σημαντικό σημείο αναφοράς για αυτό που νιώθουμε ότι είμαστε. Στη σύγχρονη κοινωνία που μεγαλώνουμε και ζούμε, αντιμετωπίζουμε μια πίεση, το βάρος μας και η εξωτερική μας εικόνα να είναι αρεστή από τους άλλους γύρω μας. Για να αντιμετωπίσουμε αυτές τις πιέσεις δημιουργούμε ισχυρές άμυνες από νωρίς και ασυνείδητους μηχανισμούς αντιμετώπισης αυτού του άγχους.

Σε έρευνα που έχει γίνει, φάνηκε πως από τα διάφορα είδη θυματοποίησης, εκείνο που ενόχλησε περισσότερο τα άτομα και θεωρήθηκε ως λιγότερο αστείο, ανεξάρτητα από ηλικία και φύλο, ήταν εκείνο που αφορούσε στο βάρος (Jones, Newman & Bautista, 2005). Η ύπαρξη κάποιου χαρακτηριστικού στην εξωτερική

εμφάνιση είναι κάτι που υπάρχει ούτως ή άλλως και τις περισσότερες φορές δεν αλλάζει (τουλάχιστον χωρίς ιατρική παρέμβαση). Η ύπαρξη όμως παχυσαρκίας αποτελεί μια κατάσταση για την οποία το άτομο νιώθει υπεύθυνο αλλά ταυτόχρονα και ανήμπορο πολλές φορές να την αλλάξει. Έτσι, το άτομο που υφίσταται λεκτική θυματοποίηση για το βάρος του πιθανότατα να βιώνει πολύ δύσκολα συναισθήματα τα οποία, ειδικά στην περίοδο της εφηβείας, να μην είναι σε θέση ακόμα να τα διαχειριστεί. Έτσι, όταν απαντάει στο ερωτηματολόγιο, ίσως να προσπαθεί να δώσει μια εικόνα ωραιοποιημένη και πιο ανάλαφρη, παρόμοια με αυτή που δίνουν οι έφηβοι που δεν έχουν θυματοποιηθεί ποτέ. Η χρήση ασυνείδητων στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους σχετικά με την εικόνα τους σώματος δεν επιτρέπει σε μια έρευνα με χρήση ερωτηματολογίων να αποκαλύψει τέτοια βαθύτερα νοήματα.

Σχετικά με την υπόθεση για την ύπαρξη διαφυλικών διαφορών, φάνηκε πως αγόρια και κορίτσια διαφέρουν ως προς τη χρήση των στρατηγικών, με τα κορίτσια που υφίστανται λεκτική θυματοποίηση για το βάρος τους και την εξωτερική τους εμφάνιση να διαχειρίζονται αυτήν την κατάσταση με στρατηγικές πρωτογενούς ελέγχου και ακούσιας δέσμευσης. Αυτά τα αποτελέσματα δείχνουν πως τα κορίτσια προσπαθούν να ελέγξουν το άγχος που νιώθουν με το να εκφράζουν και να ελέγχουν τα συναισθήματά τους και να επιλύουν την προβληματική κατάσταση σε περισσότερο βαθμό από τα αγόρια. Από την άλλη πλευρά, χρησιμοποιούν και κάποιες ακούσιες στρατηγικές που είναι δυσπροσαρμοστικές. Πιο συγκεκριμένα, μπορεί να είναι σε μια εγρήγορση τόσο συναισθηματική όσο και σωματική, να έχουν παρορμητική συμπεριφορά, σκέψεις που παρεισφρύνουν αλλά και να αναμασούν τα δύσκολα γεγονότα ξανά και ξανά. Μια τέτοια συγκεχυμένη εικόνα διαφαίνεται και μέσα από τη βιβλιογραφία, όπου σε ορισμένες έρευνες (Compas et al, 1988) τα κορίτσια φαίνονται να χρησιμοποιούν πιο ενεργητικές και λειτουργικές στρατηγικές, όπως

είναι η «Έκφραση Συναισθημάτων», ενώ σε άλλες έρευνες να αντιμετωπίζουν το άγχος τους με μη προσαρμοστικούς τρόπους (Dise-Lewis, 1988, Frydenberg & Lewis, 1993). Αυτό μπορεί να συμβαίνει διότι τα κορίτσια ναι μεν εκφράζουν με μεγαλύτερη ευκολία τα συναισθήματά τους, ωστόσο γενικότερα τείνουν να χρησιμοποιούν παθητικούς τρόπους ώστε να χειριστούν τις δύσκολες καταστάσεις στις οποίες βρίσκονται οι σχέσεις τους, ενώ τα αγόρια πιο ενεργητικούς (Compas et al., 1993).

Όσον αφορά στην υπόθεση της διαφοροποίησης στη χρήση των στρατηγικών ανάλογα την ηλικία φάνηκε πως οι έφηβοι της μέσης περιόδου χρησιμοποιούν περισσότερο τις πρωτογενείς στρατηγικές. Αυτές οι στρατηγικές αποτελούν εκούσιους τρόπους ελέγχου του αγχογόνου παράγοντα. Κάτι τέτοιο δείχνει πως οι νεότεροι έφηβοι δυσκολεύονται να αντιμετωπίσουν το άγχος που βιώνουν από τη λεκτική θυματοποίηση με το να προσεγγίσουν το θέμα αυτό και να προσπαθήσουν να το λύσουν. Ίσως ακόμα, να βρίσκονται σε ένα μεταβατικό στάδιο μεταξύ παιδικής ηλικίας και εφηβείας και να συνεχίζουν να αντιδρούν με τους ήδη κατεστημένους τρόπους. Επιπλέον, ίσως το νεαρό άτομο να δυσκολεύεται να επεξεργαστεί την έννοια του σωματικού εαυτού που είναι βαθιά ριζωμένη και έτσι να μην είναι σε θέση να αντιδράσει.

Ο Δείκτης Μάζας Σώματος φάνηκε πως συσχετίζεται θετικά με την ύπαρξη θυματοποίησης ως προς το βάρος, πράγμα που δείχνει πως όσο μεγαλύτερος είναι ο Δ.Μ.Σ. τόσο αυξάνεται και η θυματοποίηση σχετικά με το βάρος, εύρημα που επιβεβαιώνεται και από προγενέστερες έρευνες (Eisenberg et al, 2006). Μάλιστα, ανάμεσα στην ηλικία, το φύλο και τον Δ.Μ.Σ., ο τελευταίος βρέθηκε ότι προβλέπει σε σημαντικό βαθμό την εμφάνιση λεκτικής θυματοποίησης σχετικά με το βάρος και ακολουθεί το φύλο.

Όλα αυτά τα ευρήματα δείχνουν πως η λεκτική θυματοποίηση σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση, εμφανίζονται όλο και περισσότερο και δημιουργούν έντονα προβλήματα στη συναισθηματική κατάσταση των εφήβων. Ιδιαίτερα οι έφηβοι, οι οποίοι βρίσκονται σε μια περίοδο που χαρακτηρίζεται από έντονες αλλαγές και αναταράξεις τόσο σε συναισθηματικό όσο και σε σωματικό επίπεδο και που η ψυχική τους υγεία συνεχώς δοκιμάζεται, καλούνται να αντιμετωπίσουν ένα ακόμα ιδιαίτερο και συγκεχυμένο φαινόμενο, αυτό της λεκτικής θυματοποίησης.

Ένας από τους σημαντικότερους αναπτυξιακούς στόχους της εφηβείας είναι και η διαμόρφωση της ταυτότητας. Για να επιτευχθεί αυτό, ο έφηβος ασχολείται αρκετά με τον εαυτό του, το σώμα του και τις σχέσεις του με τους συνομήλικους. Μάλιστα, αρχικά διαμορφώνεται η ταυτότητα του φύλου, που περιλαμβάνει το σωματικό εαυτό και την αποδοχή ψυχολογικών, σωματικών και κοινωνικών χαρακτηριστικών που διακρίνουν το φύλο και ακολουθεί η κοινωνική ταυτότητα, που αφορά στη διαμόρφωση των αξιών και των κοινωνικών στάσεων του ατόμου (Μανωλόπουλος, 1987). Ο έφηβος σταδιακά αποκτά επίγνωση του εαυτού του, τόσο του σωματικού όσο και του ψυχολογικού. Ιδιαίτερα, η εικόνα του σωματικού εαυτού παίζει καθοριστικό ρόλο στην εφηβεία, γιατί γίνεται σημείο αναφοράς της αξίας του εαυτού και της αυτοεκτίμησης. Σημαντικό ρόλο, βέβαια σε όλο αυτό το κομμάτι, έχουν και οι άλλοι γύρω από το άτομο βάση των οποίων πολλές φορές διαμορφώνεται και η ιδανική εικόνα σώματος του ατόμου. Το πρόβλημα αρχίζει να εμφανίζεται όταν υπάρχει απόκλιση ανάμεσα στην ιδανική εικόνα και την ρεαλιστική εικόνα σώματος. Τότε ο έφηβος νιώθει πιο ευάλωτος και είναι περισσότερο πιθανό να πέσει θύμα λεκτικού εκφοβισμού σχετικά με το βάρος του και γενικότερα την εξωτερική του εμφάνιση.

Η λεκτική θυματοποίηση όσον αφορά στο βάρος και την εξωτερική εμφάνιση μπορεί να απειλήσει την εικόνα που έχουν οι έφηβοι για το σώμα τους και να διαταραχθεί η αυτοπεποίθησή τους, οι διαπροσωπικές τους σχέσεις αλλά και γενικότερα η ψυχική τους ισορροπία. Η κατανόηση από μέρους των ειδικών και όσων εμπλέκονται στην ανάπτυξη των εφήβων (γονείς, εκπαιδευτικοί) του ιδιαίτερου φαινομένου της θυματοποίησης γενικότερα αλλά και ειδικότερα της θυματοποίησης που αφορά στο βάρος και την εμφάνιση, θα βοηθήσει στην έγκαιρη ανακάλυψή του αλλά και στην άμεση επέμβαση ώστε να αντιμετωπιστεί. Στην Ελλάδα έχει γίνει αρκετά γνωστό το θέμα του σχολικού εκφοβισμού, ωστόσο η ιδιαίτερη φύση της λεκτικής θυματοποίησης σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση δεν έχει φωτιστεί επαρκώς ώστε να είναι δυνατή η παρέμβαση. Χρειάζεται οι εκπαιδευτικοί αλλά και οι γονείς να ενημερωθούν γύρω από αυτό το είδος λεκτικού εκφοβισμού και ακολούθως να σχεδιαστούν προγράμματα παρέμβασης τόσο για τον περιορισμό του φαινομένου αλλά πολύ περισσότερο για την υποστήριξη αυτών των παιδιών/θυμάτων. Η γνώση για το ποιες στρατηγικές χρησιμοποιούν οι έφηβοι ώστε να αντιμετωπίσουν και να διαχειριστούν το άγχος που τους επιφέρει η θυματοποίηση για το βάρος τους, θα διευκολύνει τους ειδικούς να σχεδιάσουν πιο λειτουργικά παρεμβατικά σχέδια. Οι έφηβοι χρειάζεται να υποστηριχθούν και να εκπαιδευτούν να χειρίζονται τη θυματοποίηση με περισσότερο λειτουργικές στρατηγικές έτσι ώστε να καταφέρουν να ελαχιστοποιήσουν τις συνέπειες του εκφοβισμού αλλά και να μειώσουν τις πιθανότητες να τον υφίστανται για μεγάλο χρονικό διάστημα. Επιπλέον, η γνώση των διαφορών ανάλογα το φύλο και την ηλικία στην οποία βρίσκονται οι έφηβοι που υφίστανται λεκτική θυματοποίηση θα βοηθήσει τους αρμόδιους να προσεγγίσουν με τον κατάλληλο τρόπο την εκάστοτε περίπτωση, ώστε να τη διαχειριστούν όσο το δυνατόν καλύτερα.

Όπως σε κάθε έρευνα, έτσι και σε αυτήν είναι σημαντικό να σημειωθούν οι περιορισμοί της. Αρχικά, λοιπόν η έρευνα αυτή βασίστηκε σε δεδομένα που προέρχονται από αυτοαναφορές των εφήβων. Κάτι τέτοιο ενέχει τον κίνδυνο τα δεδομένα να μην χαρακτηρίζονται από αντικειμενικότητα και αλήθεια γιατί οι έφηβοι μπορεί να προσπαθούν να ωραιοποιήσουν τα πράγματα ή αντίθετα να δείξουν μια πιο σκληρή εικόνα για το πώς διαχειρίζονται τη θυματοποίηση που υφίστανται. Έτσι, θα ήταν προτιμότερο να είχαν συλλεχθεί πληροφορίες και από τους εκπαιδευτικούς που βρίσκονται στο χώρο του σχολείου και συχνά έρχονται αντιμέτωποι με φαινόμενα θυματοποίησης. Επιπρόσθετα, το ζήτημα των στρατηγικών αντιμετώπισης του άγχους αλλά και αυτό της λεκτικής θυματοποίησης αποτελούν ιδιαίτερα περίπλοκα και δαιδαλώδη φαινόμενα και πιθανώς να μην μπορούν να μελετηθούν μόνο στη βάση κάποιων ερωτηματολογίων. Ίσως να ήταν περισσότερο χρήσιμο να δημιουργηθούν και κάποιες ομάδες εστίασης (“focus groups”) ή να γίνουν συνεντεύξεις ώστε να συλλεχθούν δεδομένα και μέσα από την ποιοτική μέθοδο. Αυτή η μέθοδος μπορεί να αποκαλύψει τους τρόπους με τους οποίους οι έφηβοι εκφράζονται, αναστοχάζονται και μοιράζονται λεκτικά, αλλά και τις συμπεριφορές και τα συναισθήματα που υπάρχουν σε περισσότερο βάθος και που τα ερωτηματολόγια δεν μπορούν να ανιχνεύσουν τόσο καλά. Μέσα από μια τέτοια διαδικασία μπορούν να αναδυθούν συγκεκριμένα χαρακτηριστικά και λεπτομέρειες όσον αφορά στις στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι έφηβοι, οι οποίες δεν μπορούν να φανούν από τη συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου.

Η πληροφόρηση στην Ελλάδα για το φαινόμενο της λεκτικής θυματοποίησης σχετικά με το βάρος και την εξωτερική εμφάνιση είναι μηδαμινή και στόχος της παρούσας έρευνας ήταν ακριβώς να φωτίσει εκείνη την πτυχή του φαινομένου που πραγματεύεται τις στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους που προκαλείται στον

έφηβο όταν υφίσταται τη θυματοποίηση. Κάτι τέτοιο επιτεύχθηκε και έτσι μπορεί να διαμορφωθεί μια πρώτη εικόνα για το φαινόμενο αυτό.

Βιβλιογραφία

- Andreou, E. (2001). Bully/Victim Problems and Their Association with Coping Behaviour in Conflictual Peer Interactions among School- Age Children. *Educational Psychology, 21*, 59-66.
- Ayers, T. S., Sandler, I. N., West, S. G., & Roosa, M. W. (1996). A Dispositional and Situational Assessment of Children's Coping: Testing Alternative Models of Coping. *Journal of Personality, 64*, 923–958.
- Beale, A. V. (2001). Bullybusters: Using Drama to Empower Students to Take a Stand Against Bullying Behaviour. *Professional School Counseling, 4*, 300-305.
- Bijttebier, P. & Vertommen, H. (1998). Coping with Peer Arguments in School-Age Children With Bully/Victim Problems. *British Journal of Educational Psychology, 68*, 387- 394.
- Bjorkqvist, K., Laperspetz, K. & Kaukiainen, A. (1992). Do Girls Manipulate and Boys Fight? *Aggressive Behavior, 18*, 117-127.
- Bollmer, J., Harris, M., & Milich, R. (2005). Reactions to Bullying and Peer Victimization: Narratives, Physiological Arousal and Personality. *Journal of research in personality, 40*, 803-826.
- Boulton, M. J., Καρέλλου, Ι., Λανίτη, Ι., Μανούσου, Β., & Λεμονή, Ο. (2001). Επιθετικότητα και Θυματοποίηση Ανάμεσα στους Μαθητές των Ελληνικών Δημοτικών Σχολείων. *Ψυχολογία, 8*, 12-29.
- Callaghan, S., & Joseph, S. (1995). Self-Concept and Peer Victimization among School Children. *Personality and Individual Differences, 18*, 161-163.
- Cash, T. F. (1995). Developmental Teasing About Physical Appearance: Retrospective Descriptions and Relationships with Body Image. *Social Behavior and Personality, 23*, 123- 129.

- Cattarin, J. A., & Thompson, J. K. (1994). A Three-Year Longitudinal Study of Body Image, Eating Disturbance, and General Psychological Functioning in Adolescent Females. *Eating Disorders*, 2, 114- 125.
- Causey, D. L., & Dubow, E. F. (1992). Development of a Self-Report Measure for Elementary School Children. *Journal of Clinical Child Psychology*, 21, 47–59.
- Compas, B. (1987). Coping With Stress during Childhood and Adolescence. *Psychological Bulletin*, 101, 393-403.
- Cole, M., & Cole, S. H. (2002). *Η Ανάπτυξη των Παιδιών- Εφηβεία*. Αθήνα: Τυπωθήτω- Γιώργος Δάρδανος.
- Compas, B. E., Malcarne, V. L., & Fondacaro, K. M. (1988). Coping with Stressful Events in Older Children and Young Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56, 405–411.
- Compas, B. E., Orosan, P. G., & Grant, K. E. (1993). Adolescent Stress and Coping: Implications for Psychopathology during Adolescence. *Journal of Adolescence*, 16, 331–349.
- Compas, B. E., Connor-Smith, J. K., Saltzman, H., Thomsen, A. H., & Wadsworth, M. (2001). Coping With Stress during Childhood and Adolescence: Progress, Problems, and Potential. *Psychological Bulletin*, 127, 87–127.
- Connor-Smith, J.K., Compas, B.E., Wadsworth, M.E., Thomsen, A.H., & Saltzman, H. (2000). Responses to Stress in Adolescence: Measurement of Coping and Involuntary Responses to Stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68, 976–992.
- Crick, N. R., & Grotpeter, J. K. (1995). Relational Aggression, Gender, and Social-Psychological Adjustment. *Child Development*, 66, 710-722.

- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1999). Superiority is in the Eye of the Beholder: A Comment on Sutton, Smith and Swettenham. *Social Development, 8*, 128-131.
- Crick, N., Casas, J., & Nelson, D. (2002). Toward a More Comprehensive Understanding of Peer Maltreatment: Studies of Relational Victimization. *Current Directions in Psychological Science, 11*, 98-101.
- Dise-Lewis, J. E. (1988). The Life Events and Coping Inventory: An Assessment of Stress in Children. *Psychosomatic Medicine, 50*, 484-499.
- Dowdney, L. (1993). Bullies and their Victims. *Current Paediatrics, 3*, 76-78.
- Ebata, A., & Moos, R. (1991). Coping and Adjustment in Distressed and Healthy Adolescents. *Journal of Applied Developmental Psychology, 12*, 33-54.
- Eisenberg, M. E., Neumark- Sztainer, D., & Story, M. (2003). Associations of Weight- Based Teasing and Emotional Well- being Among Adolescents. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 157*, 733-738.
- Eisenberg, M. E., Neumark-Sztainer, D., Haines, J., & Wall, M. (2006). Weight-teasing and Emotional Well-being in Adolescents: Longitudinal Findings from Project EAT. *Journal of Adolescent Health, 38*, 675-683.
- Fields, L., & Prinz, R. J. (1997). Coping and Adjustment during Childhood and Adolescence. *Clinical Psychology Review, 17*, 937-976.
- Finkelhor, D., Ormrod, R., Turner, H., & Hamby, L. S. (2005). The Victimization of Children and Youth: A Comprehensive, National Survey. *Child Maltreatment, 10*, 5-25.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1991). Adolescent Coping: The Different Ways in Which Boys and Girls Cope. *Journal of Adolescence, 14*, 119-133.
- Furlong, M. J., Soliz, A. C., Simental, J. M., & Greif, J. L. (2004). Bullying and Abuse on School Campuses. *Encyclopedia of Applied Psychology, 1*, 295-301.

- Garandean, C., & Cillessen, A. (2006). From Indirect Aggression to Invisible Aggression: A Conceptual View on Bullying and Peer Group Manipulation. *Aggression and Violent Behavior, 11*, 612-625.
- Gleason, H. J., Alexander, M. A., & Somers, L. C. (2000). Later Adolescents' Reactions to Three Types of Childhood Teasing: Relations with Self-esteem and Body Image. *Social Behavior and Personality, 28*, 471-480.
- Glew, G. M., Fan, M.Y., Katon, W., & Rivara, F. P. (2008). Bullying and School Safety. *The Journal of Pediatrics, 152*, 123-128.
- Haines, J., Neumark-Sztainer, D., Eisenberg, M. E., & Hannan, P. J. (2006). Weight Teasing and Disordered Eating Behaviors in Adolescents: Longitudinal Findings From Project EAT (Eating Among Teens). *Pediatrics, 117*, 209-215.
- Hampel, P., & Petermann, F. (2005). Age and Gender Effects on Coping in Children and Adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 34*, 73-83.
- Hazler, A. J., Hoover, J. H., & Oliver, R. (1993). What Do Kids Say About Bullying? *Education Digest, 58*, 16-20.
- Herbozo, S., & Thompson, K. J. (2006). Appearance-Related Commentary, Body Image, and Self-Esteem: Does the Distress Associated with the Commentary Matter? *Body Image, 3*, 255-262.
- Hodges, E., & Perry, D. (1996). Victims of Peer Abuse: An Overview. Reclaiming Children and Youth. *Journal of Emotional and Behavioral Problems, 5*, 23-28.
- Horowitz, J. A., Vessey, J. A., Carlson, K. L., Bradley, F. J., Montoya, C., McCullough, B., & David, J. (2004). Teasing and Bullying Experiences of Middle School Students. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 10*, 165-172.

- Janssen, I., Craig, W. M., Boyce, F. W., & Pickett, W. (2004). Associations Between Overweight and Obesity With Bullying Behaviors in School-Aged Children. *Pediatrics, 113*, 1187- 1194.
- Jones, C. D., Newman, B. J., & Bautista, S. (2005). A Three- factor Model of Teasing: the Influence of Friendship, Gender, and Topic on Expected Emotional Reactions to Teasing during Early Adolescence. *Social Development, 14*, 421-439.
- Καραμίντζιου, Α. (2008). *Εικόνα Σώματος Και Σχολικός Εκφοβισμός: Με Ποιο Τρόπο Οι Μορφές Θυματοποίησης Και Βίας Σχετίζονται Με Την Εκτίμηση Για Το Βάρος Και Τη Γενικότερη Εξωτερική Εμφάνιση Σε Κορίτσια Και Αγόρια Ηλικίας 14-16 Ετών*. Πτυχιακή Εργασία, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης, Τμήμα Φιλοσοφικής. Ανακτήθηκε στις 10 Μαρτίου 2010, από <http://invenio.lib.auth.gr/record/110583/files/gri-2009-2207.pdf>
- Kawabata, Y., Crick, N. R., & Hamaguchi, Y. (2010). The Role of Culture in Relational Aggression: Associations with Social-Psychological Adjustment Problems in Japanese and US School-Aged Children. *International Journal of Behavioral Development, 34*, 354-362.
- Keltner, D., Capps, L., Kring, A. M., Young, R. C., & Heerey, E. A. (2001). Just Teasing: A Conceptual Analysis and Empirical Review. *Psychological Bulletin, 127*, 229–248.
- Koroni, M., Garagouni-Areou, F., Roussi-Vergou, C. J., Zafiropoulou, M., & Piperakis, S. M. (2009). The stigmatization of Obesity in Children. A Survey in Greek Elementary Schools. *Appetite, 52*, 241–244.
- Kostanski, M., & Gullone, E. (2007). The Impact of Teasing on Children’s Body Image. *Journal of Child and Family Studies, 16*, 307-319.

- Kowalski, R. M. (2004). Proneness to, Perceptions of, and Responses to Teasing: The Influence of Both Intrapersonal and Interpersonal Factors. *European Journal of Personality, 18*, 331-349.
- Kristensen, S. M. & Smith, P. K. (2003). The Use of Coping Strategies by Danish Children Classed As Bullies, Victims, Bully/Victims, and not Involved, in Response to Different (Hypothetical) Types of Bullying. *Scandinavian Journal of Psychology, 44*, 479- 488.
- Κουρκούτας, Η., & Chartier, J. P. (2008). *Παιδιά και Έφηβοι με Ψυχοκοινωνικές και Μαθησιακές Διαταραχές. Στρατηγικές Παρέμβασης*. Αθήνα: Εκδόσεις Τόπος.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Springer, New York.
- Leary, M. R., Springer, C., Negel, L., Ansell, E., & Evans, K. (1998). The Causes, Phenomenology, and Consequences of Hurt Feelings. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1225–1237.
- Lissau, I., Overpeck, M. D., Ruan, W. J., Due, P., Holstein, B. E., & Hediger, M. L. (2004). Body Mass Index and Overweight in Adolescents in 13 European Countries, Israel, and the United States. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine, 158*, 27–33.
- Lodge, J., & Feldman, S. S. (2007). Avoidant Coping as a Mediator between Appearance-Related Victimization and Self-Esteem in Young Australian Adolescents. *British Journal of Developmental Psychology, 25*, 633–642.
- Lunner, K., Wertheim, H. E., Thompson, K. J., Paxton, J. S., McDonald, F., & Halvaarson, S. K. (2000). A Cross-Cultural Examination of Weight-Related Teasing, Body Image, and Eating Disturbance in Swedish and Australian Samples. *International Journal of Eating Disorders, 28*, 430-435.

- Μανωλόπουλος, Σ. (1987). *Σύγχρονα Θέματα Παιδοψυχιατρικής- Ά Τόμος*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.
- Marini, Z., Dane, A., Bosacki, L., & YLC-CURA. (2006). Direct and Indirect Bully-Victims: Differential Psychological Risk Factors Associated With Adolescents Involved in Bullying and Victimization. *Aggressive Behavior, 32*, 551-569.
- Olafsen, R. N., & Viemero, V. (2000). Bully/ Victim Problems and Coping with Stress in School among 10- to 12- Year- Old Pupils in Aland, Finland. *Aggressive Behavior, 26*, 57-65.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School*. Malden, MA: Blackwell Publishing.
- O' Moore, M., & Kirkham, C. (2001). Self Esteem and its Relationship to Bullying Behavior. *Aggressive Behaviour, 27*, 269-283.
- Pellegrini, A.D., Bartini, M., & Brooks, F. (1999). School Bullies, Victims, and Aggressive Victims: Factors Relating to Group Affiliation and Victimization. *Journal of Educational Psychology, 91*, 216–224.
- Perren, S., & Alsaker, F. D. (2006). Social Behavior and Peer Relationships of Victims, Bully- Victims, and Bullies in Kindergarten. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 1*, 45-57.
- Phelps, S., & Jarvis, P. (1994). Coping in Adolescence: Empirical Evidence for a Theoretically Based Approach to Assessing Coping. *Journal of Youth and Adolescence, 23*, 359–371.
- Pintz, C. (2002). *Issues in Providing Health Maintenance to Adolescents: Developmental Stages of Adolescence*. Ανακτήθηκε την 1/12/2010, από http://www.medscape.com/viewarticle/430530_2.

- Quinlan, N. P., Hoy, M. B., & Costanzo, P. R. (2008). Sticks and Stones: the Effects of Teasing on Psychosocial Functioning in an Overweight Treatment-seeking Sample. *Social Development, 18*, 978- 1001.
- Roberts, Jr., W.B. (2000). The bully as victim: Understanding bully behaviours to increase the effectiveness of... *Professional School Counselling, 4*(2), 148-156.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, Avoidance and Coping with Stress. *American Psychologist, 41*, 813- 819.
- Roth, D., Coles, M., & Heimberg, R. G. (2002). The Relationship between Memories for Childhood Teasing and Anxiety and Depression in Adulthood. *Journal of Anxiety Disorders, 16*, 151–166.
- Sapouna, M. (2008). Bullying in Greek Primary and Secondary Schools. *School Psychology International, 29*, 199- 213.
- Scheithauer, H., Hayer, T., Petermann, F., & Jugert, G. (2006). Physical, verbal and relational forms of bullying among German students: age trends, gender differences, and correlates. *Aggressive Behavior, 32*, 261-275.
- Shapiro, J. P., Baumeister, R. F., & Kessler, J. W. (1991). A Three- Component Model of Children's Teasing: Aggression, Humor, and Ambiguity. *Journal of Social and Clinical Psychology, 10*, 459–472.
- Sharp, S. (1995). How Much Does Bullying Hurt? The Effects of Bullying on the Personal Wellbeing and Educational Progress of Secondary Aged Students. *Educational and Child Psychology, 12*, 81 - 88.
- Slee, P. T., & Rigby, K. (1993). The Relationship of Eysenck's Personality Factors and Self-Esteem to Bully-Victim Behaviour in Australian Schoolboys. *Personality and Individual Differences, 14*, 371–373.

- Smith, P. K., & Brain, P. (2000). Bullying in Schools : Lessons from two Decades of Research. *Aggressive Behavior*, 26, 1-9.
- Smith, P. K., Nika, V., & Papisideri, M. (2004). Bullying and Violence in Schools: An International Perspective and Findings in Greece. *Psychology*, 11, 184-203.
- Smith, P., Talamelli, L., Cowie, H., Naylor, P., & Chauhan, P. (2004). Profiles of Non-Victims, Escaped Victims, Continuing Victims and New Victims of School Bullying. *British Journal of Educational Psychology*, 74, 565-581.
- Smokowski, P. R., & Kopasz, K. H. (2005). Bullying in School: An Overview of Types, Effects, Family Characteristics, and Intervention Strategies. *Children and Schools*, 27, 101-110.
- Storch, E. A., Masia-Warner, C., & Brassard, M. R. (2003). The Relationship of Peer Victimization to Social Anxiety and Loneliness in Adolescence. *Child Study Journal*, 33, 1-18.
- Sveinbjornsdottir, S., & Thorsteinsson, E. B. (2008). Adolescent Coping Scales: A Critical Psychometric Review. *Scandinavian Journal of Psychology*, 49, 533-548.
- Sullivan, T. N., Farrell, A. D., & Kliewer, W. (2006). Peer Victimization in Early Adolescence: Association between Physical and Relational Victimization and Drug Use, Aggression, and Delinquent Behaviors among Urban Middle School Students. *Development and Psychopathology*, 18, 119-137.
- Sutton, J., Smith, P. K., & Swettenham, J. (1999). Social Cognition and Bullying: Social Inadequacy or Skilled Manipulation? *British Journal of Developmental Psychology*, 17, 435-450.
- Sweeting, H., & West, P. (2001). Being Different: Correlates of the Experience of Teasing and Bullying at Age 11. *Research Papers in Education*, 16 225-246.

- Thompson, J. K., Fabian, L. J., Moulton, D. O., Dunn, M. E., & Altabe, M. N. (1991). Development and Validation of the Physical Appearance Related Teasing Scale. *Journal of Personality Assessment, 56*, 513– 521.
- Thompson, J. K., Coover, M., Richards, K., Johnson, S., & Cattarin, J. (1995). Development of Body Image, Eating Disturbance, and General Psychological Functioning in Female Adolescents: Covariance Structure Modeling and Longitudinal Investigations. *International Journal of Eating Disorders, 18*, 221-236.
- Vessey, J., Duffy, M., O’Sullivan, J., & Swanson, M. (2003). Assessing Teasing in School- Age Youth. *Issues in Pediatric Nursing, 26*, 1-11.
- Walker, L. S., Smith, C. A., Garber, J., & Van Slyke, D. A. (1997). Development and Validation of the Pain Response Inventory for Children. *Psychological Assessment, 9*, 392–405.
- Wertheim E, Koerner J, Paxton S. (2001). Longitudinal Predictors of Restrictive Eating and Bulimic Tendencies in Three Different Age Groups of Adolescent Girls. *Journal of Youth Adolescence, 30*, 69–81.
- Williams, J. R., Fredland, N., Han, H., Campbell, C. J., & Kub, E. J. (2009). Relational Aggression and Adverse Psychosocial and Physical Health Symptoms among Urban Adolescents. *Public Health Nursing, 26*, 489 499.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

- Φύλο: Αγόρι Κορίτσι
- Ηλικία:.....
- Τόπος κατοικίας:.....
- Βάρος:.....kg
- Ύψος:.....
- Εκπαίδευση γονιών:
Απόφοιτοι Δημοτικού Απόφοιτοι ΙΕΚ
Απόφοιτοι Γυμνασίου Απόφοιτοι ΤΕΙ
Απόφοιτοι Λυκείου Απόφοιτοι ΑΕΙ

Ερωτηματολόγιο RSQ

(Connor- Smith, J.K, Compas, B.E, Wadsworth, M. E.,
Thomsen, A. H, & Saltzman, H. 2000)

A.
Ακόμη και όταν τα πράγματα πάνε καλά για τους έφηβους, σχεδόν όλοι αντιμετωπίζουν κάποιες δύσκολες στιγμές στις σχέσεις τους με τους άλλους ανθρώπους.

Σας παρακαλούμε να βάλετε ένα X σε όλες τις καταστάσεις της παρακάτω λίστας που υπήρξαν για σας πρόβλημα από την αρχή της σχολικής χρονιάς.

- Με έχουν κοροϊδέψει/ πειράξει άλλα παιδιά για χαρακτηριστικά του προσώπου μου
- Με έχουν κοροϊδέψει/ πειράξει άλλα παιδιά για το ύψος μου
- Με έχουν κοροϊδέψει/ πειράξει άλλα παιδιά για τα μαλλιά μου
- Με έχουν κοροϊδέψει/ πειράξει άλλα παιδιά για το βάρος μου
- Με έχουν κοροϊδέψει για κάτι άλλο
- Δεν με έχουν κοροϊδέψει/ πειράξει ποτέ

B.
Παρακάτω ακολουθεί μια λίστα από πράγματα που οι άνθρωποι κάνουν, σκέφτονται ή νιώθουν κάθε φορά που τους συμβαίνει κάτι αγχώδες.

Σκέψου τις καταστάσεις που τσέκαρες πάνω. Παρακάτω κύκλωσε από το 1 (Καθόλου) έως το 4 (Πολύ) ανάλογα το τι κάνεις ή το πώς νιώθεις για αυτές τις καταστάσεις που αντιμετωπίζεις με τα άλλα παιδιά.

Ερωτηματολόγιο RSQ

(Connor-Smith, J.K, Compas, B.E, Wadsworth, M. E., Thomsen, A. H, & Saltzman, H. 2000)

	Πόσο πολύ σε εκφράζει αυτό;			
	Καθόλου	Πολύ Λίγο	Λίγο	Πολύ
1. Προσπαθώ να μη νιώθω τίποτα.	1	2	3	4
2. Όταν έχω προβλήματα με άλλα παιδιά, πονάει το στομάχι μου ή έχω πονοκέφαλο	1	2	3	4
3. Προσπαθώ να σκεφτώ διαφορετικούς τρόπους να αλλάξω το πρόβλημα ή να φτιάξω την κατάσταση.	1	2	3	4
4. Όταν υπάρχουν προβλήματα με άλλα παιδιά, δεν νιώθω τίποτα απολύτως, είναι σαν να μην έχω συναισθήματα.	1	2	3	4
5. Εύχομαι να ήμουν δυνατότερος, εξυπνότερος ή πιο δημοφιλής έτσι ώστε τα πράγματα να ήταν αλλιώς.	1	2	3	4
6. Συνεχώς θυμάμαι τι έγινε με τα άλλα παιδιά ή δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι το τι μπορεί να συμβεί.	1	2	3	4
7. Μιλώ με κάποιον ή κάτι για το πώς νιώθω.	1	2	3	4
Τσέκαρε σε όσους μίλησες: Γονέα Φίλο Αδέρφια Ζωάκι (κατοικίδιο) Δάσκαλο Θεό Αρκουδάκι Τίποτα από αυτά				
8. Αποφασίζω ότι είμαι εντάξει (οκ) όπως είμαι, αν και δεν είμαι τέλειος.	1	2	3	4
9. Όταν είμαι με άλλους ανθρώπους, φέρομαι σαν τα προβλήματα να μην έγιναν ποτέ.	1	2	3	4
10. Όταν αντιμετωπίζω προβλήματα με άλλα παιδιά, δεν μπορώ να ελέγξω τον εαυτό μου, σηκώνομαι και φεύγω.	1	2	3	4
11. Αντιμετωπίζω το πρόβλημα, με το να εύχομαι να εξαφανιστεί, ότι όλα θα λυθούν μόνα τους.	1	2	3	4
12. Αγχώνομαι πολύ όταν έχω προβλήματα με τα άλλα παιδιά.	1	2	3	4
13. Συνειδητοποιώ ότι πρέπει να ζήσω με τα πράγματα όπως είναι.	1	2	3	4
14. Όταν έχω προβλήματα με άλλα παιδιά, δεν μπορώ να βρίσκομαι καθόλου κοντά σε οτιδήποτε μου θυμίζει την κατάσταση.	1	2	3	4
15. Προσπαθώ να μην το σκέφτομαι, να τα ξεχάσω όλα.	1	2	3	4
16. Όταν προκύπτουν προβλήματα με τα άλλα παιδιά, πραγματικά δεν ξέρω τι αισθάνομαι.	1	2	3	4
17. Ζητάω βοήθεια ή ιδέες από άλλους ανθρώπους για το πώς να βελτιώσω τα προβλήματα.	1	2	3	4
Τσέκαρε σε όσους μίλησες: Γονέα Φίλο Αδέρφια Δάσκαλο Θεό Τίποτα από αυτά				
18. Όταν έχω προβλήματα με τα άλλα παιδιά, δεν μπορώ να σταματήσω να τα σκέφτομαι όταν προσπαθώ να κοιμηθώ ή βλέπω κακά όνειρα σχετικά με αυτά.	1	2	3	4
19. Λέω στον εαυτό μου ότι μπορώ να το ξεπεράσω ή ότι θα τα καταφέρω καλύτερα την άλλη φορά.	1	2	3	4
20. Εκφράζω τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4
Το κάνω αυτό : Γράφοντας (πχ. στο ημερολόγιο μου) Ζωγραφίζοντας Παραπονούμενος για να ξεθυμάνω Κάνοντας αστεία Ακούγοντας μουσική Χτυπώντας ένα μαξιλάρι Κάνοντας γυμναστική Φωνάζοντας Κλαίγοντας Τίποτα από αυτά				

	Καθόλου	Πολύ Λίγο	Λίγο	Πολύ
21. Ζητώ βοήθεια από άλλους ανθρώπους όταν προσπαθώ να βρω, πώς να αντιμετωπίσω τα συναισθήματά μου.	1	2	3	4
Τσέκαρε σε όσους μίλησες: Γονέα Φίλο Αδέρφια Ζωάκι (κατοικίδιο) Δάσκαλο Θεό Αρκουδάκι Τίποτα από αυτά				
22. Δεν μπορώ να αντιμετωπίσω το άτομο με το οποίο έχω προβλήματα ούτε και την κατάσταση.	1	2	3	4
23. Εύχομαι κάποιος να ερχόταν και να με έβγαζε από τη φασαρία.	1	2	3	4
24. Κάνω κάτι για να λύσω το πρόβλημα ή αναλαμβάνω δράση για να αλλάξω τα πράγματα.	1	2	3	4
25. Περνάνε σκέψεις στο μυαλό μου, σχετικά με τα προβλήματα που έχω με άλλα παιδιά.	1	2	3	4
26. Όταν έχω προβλήματα με άλλα παιδιά, το νιώθω στο σώμα μου.	1	2	3	4
Τσέκαρε όλα όσα συμβαίνουν: Η καρδιά μου πάει να σπάσει Οι μύες μου τεντώνουν Νιώθω πολύ ζέστη ή ιδρώνω Τίποτα από αυτά Η αναπνοή μου επιταχύνεται				
27. Προσπαθώ να μένω μακριά από ανθρώπους και πράγματα που με κάνουν να νιώθω αναστάτωση ή μου θυμίζουν το πρόβλημα.	1	2	3	4
28. Όταν έχω προβλήματα με άλλα παιδιά, δε νιώθω ο εαυτός μου, είναι σαν να είμαι μακριά απ όλα.	1	2	3	4
29. Αφήνω τα πράγματα να κυλάνε μόνα τους.	1	2	3	4
30. Σκέφτομαι χαρούμενα πράγματα για να βγάλω από το μυαλό μου το πρόβλημα ή το πώς νιώθω.	1	2	3	4
31. Όταν υπάρχουν προβλήματα με άλλα παιδιά, δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι το πώς αισθάνομαι.	1	2	3	4
32. Λαμβάνω συμπόνια, κατανόηση ή υποστήριξη από κάποιον.	1	2	3	4
Τσέκαρε σε όσους απευθύνθηκες: Γονέα Φίλο Αδέρφια Δάσκαλο Τίποτα από αυτά				
33. Όταν συμβαίνουν προβλήματα με άλλα παιδιά, δεν μπορώ πάντα να ελέγξω τι κάνω.	1	2	3	4
Τσέκαρε όλα όσα συμβαίνουν: Δεν σταματάω να τρώω Κάνω επικίνδυνα πράγματα Συνέχεια φτιάχνω πράγματα Δεν σταματάω να μιλάω Τίποτα από αυτά				
34. Λέω στον εαυτό μου, ότι τα πράγματα θα μπορούσε να είναι και χειρότερα.	1	2	3	4
35. Όταν έχω προβλήματα με άλλα παιδιά, το μυαλό μου σβήνει, δεν μπορώ να σκεφτώ καθόλου.	1	2	3	4
36. Λέω στον αυτό μου ότι δεν πειράζει, δεν τρέχει και τίποτα	1	2	3	4
37. Όταν έχω προβλήματα με άλλα παιδιά, αμέσως νιώθω:	1	2	3	4
Τσέκαρε όλα όσα νιώθεις: Θυμωμένος Τρομαγμένος Ανήσυχος/ αγχωμένος Λυπημένος Τίποτα από αυτά				

	Καθόλου	Πολύ Λίγο	Λίγο	Πολύ
38. Μου είναι πολύ δύσκολο να συγκεντρωθώ ή να εστιάσω την προσοχή μου, όταν έχω προβλήματα με άλλα παιδιά.	1	2	3	4
39. Σκέφτομαι τι μπορώ να μάθω από την κατάσταση ή τι θετικό μπορεί να προκύψει από αυτό.	1	2	3	4
40. Όταν έχω προβλήματα με άλλα παιδιά, δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι τι έκανα ή τι είπα.	1	2	3	4
41. Όταν κάτι δεν πάει καλά με άλλα παιδιά, λέω στον εαυτό μου : «αυτό δεν γίνεται/ δεν υπάρχει».	1	2	3	4
42. Όταν έχω προβλήματα με άλλα παιδιά, καταλήγω να «αράζω» ή να κοιμάμαι πολύ.	1	2	3	4
43. Ξεχνιέμαι από τα προβλήματα που έχω με τα παιδιά με το να:	1	2	3	4
Τσέκαρε όλα όσα κάνεις: Κάνοντας γυμναστική Βλέποντας τηλεόραση Παίζοντας βιντεοπαιχνίδια				
Βλέποντας φίλους Κάνοντας το χόμπι μου Τίποτα από όλα αυτά				
44. Όταν προκύπτουν προβλήματα με άλλα παιδιά, εκνευρίζομαι με πράγματα που συνήθως δε με ενοχλούν.	1	2	3	4
45. Κάνω κάτι για να ηρεμήσω τον εαυτό μου, όταν έχω προβλήματα με τα άλλα παιδιά.	1	2	3	4
Τσέκαρε όλα όσα κάνεις: Παίρνω βαθιές ανάσες Ακούω μουσική Προσεύχομαι				
Περπατάω Κάνω ένα διάλειμμα Τίποτα από αυτά				
46. Απλά παγώνω όταν έχω κάποιο πρόβλημα με άλλα παιδιά, δεν μπορώ να κάνω τίποτα.	1	2	3	4
47. Όταν έχω κάποιο πρόβλημα με άλλα παιδιά, κάποιες φορές κάνω απερισκεψίες.	1	2	3	4
48. Ελέγχω τα συναισθήματά μου όταν πρέπει και τα εκφράζω ελεύθερα, όταν τα πράγματα δε θα γίνουν χειρότερα.	1	2	3	4
49. Όταν προκύπτουν προβλήματα με άλλα παιδιά, δεν μπορώ να κάνω πράγματα που πρέπει να γίνουν.	1	2	3	4
50. Λέω στον εαυτό μου ότι όλα θα πάνε καλά.	1	2	3	4
51. Όταν έχω προβλήματα με άλλα παιδιά, δεν μπορώ να σταματήσω να σκέφτομαι το γιατί συμβαίνουν αυτά σε μένα.	1	2	3	4
52. Σκέφτομαι τρόπους να το διακωμωδήσω, έτσι ώστε να μη φαίνεται τόσο άσχημο.	1	2	3	4
53. Οι σκέψεις μου αρχίζουν να τρέχουν, όταν έχω δύσκολες στιγμές με άλλα παιδιά.	1	2	3	4
54. Φαντάζομαι ότι συμβαίνει κάτι πολύ διασκεδαστικό ή συναρπαστικό στη ζωή μου.	1	2	3	4
55. Όταν συμβαίνει μια δύσκολη κατάσταση με άλλα παιδιά, μπορεί να ταραχτώ τόσο πολύ που δεν θυμάμαι τι συνέβη ή τι έκανα.	1	2	3	4
56. Προσπαθώ να πιστέψω ότι δεν αυτό δε συνέβη ποτέ.	1	2	3	4
57. Όταν έχω προβλήματα με άλλα παιδιά, κάποιες φορές δεν μπορώ να ελέγξω τι κάνω ή τι λέω.	1	2	3	4

Ερωτηματολόγιο PARTS

(Thompson, K.J., Fabian, L.J., Moulton, D.O.,
Dunn, M.E., & Altabe, M.N, 1991)

1. Έχεις νιώσει ότι οι συμμαθητές σου σε κοιτούν επίμονα, γιατί έχεις παραπανίσια κιλά;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

2. Έχεις νιώσει ποτέ ότι οι άνθρωποι σε κοροϊδεύουν για το βάρος σου;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

3. Σε έχουν ποτέ γελοιοποιήσει γιατί έχεις παραπανίσια κιλά;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

4. Οι άνθρωποι λένε αστεία για τις διαστάσεις σου;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

5. Σε έχουν κοροϊδέψει ποτέ κατά τη διάρκεια της γυμναστικής/αθλημάτων γιατί είσαι παχύς-ιά;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

6. Τα αδέρφια σου ή άλλοι συγγενείς σε αποκαλούν για παράδειγμα «χοντρέλο» ή άλλα ονόματα, όταν θυμώνουν μαζί σου;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

7. Ο πατέρας σου ή η μητέρα σου, σε κοροϊδεύουν σχετικά με το βάρος σου;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

8. Σε έχουν φωνάξει άλλα παιδιά με προσβλητικά ονόματα/χαρακτηρισμούς σχετικά με το βάρος σου;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

9. Έχεις νιώσει ποτέ ότι οι άνθρωποι σε δείχνουν εξαιτίας του πάχους σου;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

10. Έχουν ποτέ το αντικείμενο περιπαικτικών σχολίων από την οικογένειά σου, εξαιτίας του πάχους σου;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

11. Έχουν χρησιμοποιήσει ποτέ οι άλλοι το πάχος σου, ως κύριο χαρακτηριστικό, για να σε εντοπίσουν μέσα στο πλήθος;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

12. Έχεις ακούσει ποτέ τους συμμαθητές σου να σιγοψιθυρίζουν κοροϊδευτικά για σένα όταν μπαίνεις μόνος- η σου στην τάξη;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

13. Σου έχουν πει ότι ντύνεσαι περίεργα;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

14. Οι άνθρωποι σου έχουν πει ότι το πρόσωπό σου έχει περίεργα χαρακτηριστικά;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

15. Σου έχουν πει τα παιδιά ότι η εμφάνισή σου είναι αστεία;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

16. Σε έχουν κοροϊδέψει τα παιδιά για το ότι δεν ταιριάζουν τα ρούχα που φοράς ή ότι δεν είναι στη μόδα;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

17. Σου έχουν κάνει ποτέ τα παιδιά περιπαικτικά σχόλια για τα μαλλιά σου;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5

18. Σε έχουν κοροϊδέψει ποτέ για το ότι φαίνεσαι υπερβολικά αδύνατος/ σα «σκελετός»;	Ποτέ				Συχνά
	1	2	3	4	5