

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ & ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ
ΣΤΗΝ ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ, ΤΗΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΑΝΑΔΡΟΜΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ
ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ/ΕΣ ΕΝΗΛΙΚΟΥΣ/ΕΣ:

ΜΕΛΕΤΗ ΜΙΚΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ

Βασιλική Μακρυδάκη

Μέλη τριμελούς:

Ελένη Ανδρέου, Καθηγήτρια (επιβλέπουσα)

Γιώργος Κλεφτάρας, Καθηγητής

Στέλλα Τσερμεντσέλη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια

Βόλος, Ιούλιος 2022

Υπεύθυνη δήλωση περί μη λογοκλοπής

Η Βασιλική Μακρυδάκη, γνωρίζοντας τις συνέπειες της λογοκλοπής, δηλώνω υπεύθυνα ότι η παρούσα εργασία με τίτλο «Η αναδρομική μελέτη της εμπειρίας του σχολικού εκφοβισμού σε νεαρούς/ες ενήλικους/ες: Μελέτη μικτών μεθόδων» αποτελεί προϊόν αυστηρά προσωπικής εργασίας και όλες οι πηγές που έχω χρησιμοποιήσει έχουν δηλωθεί κατάλληλα στις βιβλιογραφικές παραπομπές και αναφορές. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενο ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Η ΔΗΛΟΥΣΑ

Βασιλική Μακρυδάκη

Σύντομη περίληψη

Στη βιβλιογραφία λίγες μελέτες διερεύνησαν αναδρομικά τις επιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού, τον ρόλο της ψυχικής ανθεκτικότητας και τη μετατραυματική ανάπτυξη σε πρώην θύματα. Ο παρών συγκλίνων σχεδιασμός μικτών μεθόδων έρευνας επιχείρησε να διερευνήσει τη σχέση της μετατραυματικής ανάπτυξης με την ψυχική ανθεκτικότητα και τα συμπτώματα του μετατραυματικού άγχους, σε πρώην θύματα. Εξέτασε αναδρομικά την εμπειρία του εκφοβισμού, τον ρόλο των σημαντικών άλλων, των προσωπικών αποθεμάτων και των στρατηγικών αντιμετώπισης των θυμάτων στην εμπειρία, καθώς και τις επιπτώσεις του εκφοβισμού. Το δείγμα της ποσοτικής έρευνας αποτελούταν από 263 γυναίκες και 73 άνδρες, με μέσο όρο ηλικίας τα 22.81 έτη (Τ.Α.=3.20). Στην ποιοτική έρευνα συμμετείχαν έξι γυναίκες και τέσσερις άνδρες, με μέσο όρο ηλικίας τα 24.70 έτη (Τ.Α.=2.24). Για τη συλλογή των ποσοτικών δεδομένων χορηγήθηκαν τέσσερα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Τα ποιοτικά δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω ατομικής ημι-δομημένης συνέντευξης, φαινομενολογικού τύπου και ακολούθησε επαγωγική θεματική ανάλυση. Η μετατραυματική ανάπτυξη συσχετίστηκε θετικά, σε μικρό βαθμό, με το μετατραυματικό στρες και την ψυχική ανθεκτικότητα. Αντίστοιχα, στα ποιοτικά δεδομένα οι θετικές εκβάσεις (π.χ. εντοπισμός νέων δυνατοτήτων, μεγαλύτερη εκτίμηση της ζωής) συνυπήρχαν με αρνητικές συνέπειες (π.χ. άγχος, αναβίωση του εκφοβισμού, διαπροσωπικές δυσκολίες, απόσυρση). Οι δύο βάσεις δεδομένων συμφώνησαν ότι τα προσωπικά αποθέματα των θυμάτων, η υποστήριξη των σημαντικών άλλων, καθώς και οι γνωστικές στρατηγικές αντιμετώπισης των συνεντευξιζόμενων, αποτέλεσαν παράγοντες ανθεκτικότητας που συνδέθηκαν με τη μετατραυματική ανάπτυξη (π.χ. προσωπική δύναμη, βελτιωμένες σχέσεις). Ωστόσο, ανέδειξαν διαφορετικούς παράγοντες κινδύνου ως προς την εμφάνιση μετατραυματικού στρες. Τα ευρήματα της έρευνας συνέβαλαν στη διατύπωση προτάσεων βασισμένων σε παράγοντες όπως οι γνωστικές διαδικασίες και η δυναμική των συστημάτων για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού.

Λέξεις κλειδιά: σχολικός εκφοβισμός, μετατραυματική ανάπτυξη, ψυχική ανθεκτικότητα, μετατραυματικό στρες, μικτές μέθοδοι έρευνας.

Brief abstract

In the literature, few studies have retrospectively investigated the effects of school bullying, the role of mental resilience and post-traumatic growth in former victims. The present convergent mixed methods research design investigated the link between the post-traumatic growth and the mental resilience and the symptoms of post-traumatic stress disorder in former victims. Also, this study examined retrospectively the bullying experience, the role significant others, victims' personal reserves and coping strategies played in the experience and the results of bullying. The sample was composed of 263 women and 73 men, with the average age of 22.81 years old ($SD=3.20$). Six women and four men participated in the qualitative research, with the average age of 24.70 years old ($SD=2.24$). Four self-report questionnaires were given for the collection of quantitative data. Qualitative data collection was done by semi-structured interview with phenomenological orientation and data analysis was done by inductive thematic analysis. Post-traumatic growth was positively correlated, to a small extent, with post-traumatic stress and mental resilience. Respectively, in qualitative data positive outcomes (e.g. new life paths and possibilities, appreciation of life) coexisted with negative consequences (e.g. stress, flashbacks - feeling as though the bullying is happening again, interpersonal difficulties, withdrawal). Both databases agreed that, victims personal reserves, significant others' support and retrospective cognitive coping strategies, reported by the interviewees, were resilience factors associated with post-traumatic growth (e.g. personal strength, improved relationships with others). However, qualitative data and quantitative data have identified different risk factors for appearance of post-traumatic stress disorder. The research findings contributed to the formulation of proposals based on factors such as cognitive processes and systems dynamics to cope with bullying.

Key-words: school bullying, post-traumatic growth, mental resilience, post-traumatic stress, mixed research methods.

Εκτενής περίληψη

Στη βιβλιογραφία λίγες μελέτες διερεύνησαν αναδρομικά τις επιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού, τον ρόλο της ψυχικής ανθεκτικότητας και τη μετατραυματική ανάπτυξη σε νεαρούς/ές ενήλικους/ες, πρώην θύματα. Οι τρεις έρευνες που μελέτησαν την μετατραυματική ανάπτυξη περιορίζονταν σε θύματα της ΛΟΑΤΚΙ κοινότητας, με προβλήματα όρασης και σε φοιτητικό πληθυσμό. Τέλος, αμφισβητήθηκε η ύπαρξη πραγματικών θετικών αλλαγών στη ζωή των θυμάτων και η σχέση της ψυχικής ανθεκτικότητας με τις θετικές εκβάσεις μετά τον εκφοβισμό.

Ο παρών συγκλίνων σχεδιασμός μικτών μεθόδων έρευνας επιχείρησε να διερευνήσει τη σχέση της μετατραυματικής ανάπτυξης με την ψυχική ανθεκτικότητα και τα συμπτώματα του μετατραυματικού άγχους, σε πρώην θύματα. Αποσκοπούσε να διερευνήσει κατά πόσο υπάρχει διαφορά στη μετατραυματική ανάπτυξη, στην ψυχική ανθεκτικότητα και στο μετατραυματικό στρες των θυμάτων ανάλογα με τους παράγοντες που παρουσίαζε η εμπειρία τους (φύλο, σχολική βαθμίδα έναρξης του εκφοβισμού, διάρκεια εκφοβισμού στις βαθμίδες εκπαίδευσης, μορφές εκφοβισμού, συνύπαρξη μορφών εκφοβισμού). Τέλος, εξέτασε αναδρομικά την εμπειρία του εκφοβισμού, τον ρόλο που διαδραμάτισαν οι σημαντικοί άλλοι, τα προσωπικά αποθέματα και οι στρατηγικές αντιμετώπισης των θυμάτων στην εμπειρία, καθώς και τις επιπτώσεις του εκφοβισμού.

Το δείγμα της ποσοτικής έρευνας αποτελούταν από 336 ενήλικους/ες (263 γυναίκες και 73 άνδρες), πρώην θύματα σχολικού εκφοβισμού, με μέσο όρο ηλικίας τα 22.81 έτη (Τ.Α.=3.20). Το 76.79% του δείγματος ήταν φοιτητές/τριες σε ελληνικά πανεπιστήμια, το 17.86% ήταν εργαζόμενοι/ες, το 4.76% ήταν τόσο φοιτητές/τριες, όσο και επαγγελματίες και το 0.60% ήταν άνεργοι/ες. Στην ποιοτική έρευνα συμμετείχαν δέκα πρώην θύματα (έξι γυναίκες και τέσσερις άνδρες) προπτυχιακοί/ες και μεταπτυχιακοί/ές φοιτητές/τριες, με μέσο όρο ηλικίας τα 24.70 έτη (Τ.Α.=2.24).

Για τη συλλογή των ποσοτικών δεδομένων χορηγήθηκαν ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς, τα οποία περιείχαν ερωτήσεις αναφορικά με τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος, την εμπειρία του σχολικού εκφοβισμού, το μετατραυματικό άγχος, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη μετατραυματική ανάπτυξη. Στην ποιοτική έρευνα η

συλλογή των δεδομένων έγινε με ημι-δομημένη συνέντευξη φαινομενολογικού τύπου, ενώ η ανάλυση των δεδομένων έγινε με επαγωγική θεματική ανάλυση.

Στα ποσοτικά δεδομένα, η μετατραυματική ανάπτυξη συσχετίστηκε θετικά, σε μικρό βαθμό, με το μετατραυματικό στρες στα πρώην θύματα. Αντίστοιχα, στα ποιοτικά δεδομένα οι θετικές εκβάσεις που βίωναν οι ενήλικοι/ες (π.χ. εντοπισμός νέων προοπτικών/δυνατοτήτων, μεγαλύτερη εκτίμηση της ζωής μετά τον εκφοβισμό) συνυπήρχαν με τις αρνητικές συνέπειες (π.χ. άγχος, αναβίωση της εμπειρίας του εκφοβισμού, προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις, απόσυρση). Οι δύο βάσεις δεδομένων ανέδειξαν διαφορετικούς παράγοντες κινδύνου ως προς την εμφάνιση μετατραυματικού στρες. Στα ποσοτικά δεδομένα, το ανδρικό φύλο των θυμάτων, η έκθεση σε σωματικό ή λεκτικό ή έμμεσο εκφοβισμό, η συνύπαρξη τριών έως έξι μορφών εκφοβισμού, η θυματοποίηση στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και η σταθερή θυματοποίηση (πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση) συνδέθηκαν με την εμφάνιση μεγαλύτερου βαθμού μετατραυματικού στρες. Στην ποιοτική έρευνα ως παράγοντες κινδύνου αναδείχθηκαν η αυτο-ενοχοποίηση των θυμάτων, η εσωτερίκευση της κοινωνικά κατασκευασμένης αρνητικής εικόνας για τον εαυτό τους και η απουσία υποστήριξης από τους σημαντικούς άλλους.

Ακόμη, η μετατραυματική ανάπτυξη συσχετίστηκε θετικά, σε μικρό βαθμό, με την ψυχική ανθεκτικότητα στα πρώην θύματα. Οι δύο βάσεις δεδομένων συμφώνησαν ότι τα προσωπικά αποθέματα των θυμάτων (προσωπικό σθένος, επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων, δομημένος τρόπος συμπεριφοράς), η υποστηρικτική στάση των σημαντικών άλλων (κοινωνικοί πόροι, οικογενειακή συνοχή) και οι αναδρομικές γνωστικές στρατηγικές αντιμετώπισης (π.χ. θετική επανεξέταση, γνωστική αναδόμηση), που ανέφεραν οι συνεντευξιαζόμενοι/ες, αποτέλεσαν παράγοντες ανθεκτικότητας που συνδέθηκαν με τη μετατραυματική ανάπτυξη (π.χ. συνειδητοποίηση της προσωπικής δύναμης, βελτιωμένες σχέσεις). Τέλος, τα ποσοτικά δεδομένα ανέδειξαν ότι μεταξύ των θυμάτων λιγότερο επιβαρυντικά λειτούργησε η απουσία σωματικού ή λεκτικού ή έμμεσου εκφοβισμού, η συνύπαρξη λιγότερων από τρεις μορφές εκφοβισμού, η απουσία σταθερής θυματοποίησης και θυματοποίησης στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Τα ευρήματα της έρευνας συνέβαλαν στη διατύπωση προτάσεων βασισμένων σε παράγοντες όπως οι γνωστικές διαδικασίες και η δυναμική των συστημάτων για την αντιμετώπιση του εκφοβισμού.

Ευχαριστίες

Η παρούσα έρευνα εστίασε, συν τοις άλλοις, στον ρόλο των σημαντικών άλλων σε σχέση με την εμπειρία του εκφοβισμού των πρώην θυμάτων. Δεν θα μπορούσα, λοιπόν, να παραλείψω την έκφραση της ευγνωμοσύνης μου προς τους δικούς μου σημαντικούς άλλους σε σχέση με την παρούσα έρευνα. Καταρχάς, θα ήθελα να ευχαριστήσω την επιβλέπουσά μου, κα Ελένη Ανδρέου, για την υποστήριξή της σε επιστημονικό και εκπαιδευτικό επίπεδο. Κυρίως, όμως, έχω την ανάγκη να την ευχαριστήσω για την ημέρα, που ενώ ήταν αργία, η κα Ανδρέου με βοήθησε να παραπέμψω σε κατάλληλη συμβουλευτική υπηρεσία έναν άνθρωπο, που βίωσε εκφοβισμό και δυσκολευόταν σημαντικά μέχρι σήμερα. Οι ενέργειες της επιβλέπουσάς μου αποτέλεσαν μία ιδιαίτερη στιγμή για εμένα, καθώς μου ανέδειξαν πόσο στενά συνδεδεμένη είναι η έρευνα, η συμβουλευτική και η ανθρωπιά. Τέλος, αισθάνομαι την ανάγκη να της πω ευχαριστώ για την ουσιαστική εμπιστοσύνη που έλαβα (και λαμβάνω) ασχολούμενη με έναν ευαίσθητο πληθυσμό, με έναν ακόμα πιο ευαίσθητο ψυχισμό.

Ακόμη, θα ήθελα να ευχαριστήσω την επίκουρη καθηγήτρια κα Χριστίνα Ρούση – Βέργου που με έκανε να αγαπήσω την ποσοτική έρευνα. Η σχέση μου μαζί της υπήρξε ουσιαστικά εκπαιδευτική. Νιώθω πως έμαθα πράγματα και αναπτύχθηκα σε ερευνητικό, συμβουλευτικό και προσωπικό επίπεδο. Αισθάνομαι πραγματικά τυχερή για τη συνεργασία μας και την ενθάρρυνση που έλαβα από εκείνη.

Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τον καθηγητή κύριο Γιώργο Κλεφτάρα που υπήρξε μέντοράς μου στο ταξίδι της εκπαίδευσής μου στη συμβουλευτική. Η διεξαγωγή των συνεντεύξεων και η συμβουλευτική διαδικασία είναι δύο αρκετά κοντινές διαδικασίες. Ο κύριος Κλεφτάρας μου δίδαξε πρακτικά και θεωρητικά τη μεταμορφωτική δύναμη της συμβουλευτικής και εκείνες τις ποιότητες που αξιοποίησα ως σύμβουλος και ως ερευνήτρια. Νιώθω πως μέσα από την διδασκαλία του έμαθα πράγματα που σήμερα αποτελούν φίλτρα σχετικά με τον τρόπο που κατανοώ τον άνθρωπο.

Ένα θερμό και τεράστιο ευχαριστώ οφείλω στην καθηγήτριά μου από τις προπτυχιακές σπουδές στο τμήμα Ψυχολογίας του ΑΠΘ, την ομότιμη καθηγήτρια κα Βασιλική Δεληγιάννη-Κουϊμτζή, η οποία είναι η «μαμά» μου στην ποιοτική έρευνα.

Χρυστώ, βέβαια, ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους/ις συμμετέχοντες/ουσες που αφιέρωσαν τον χρόνο τους για να συμπληρώσουν τα ερωτηματολόγια. Ειδικότερα, θέλω να ευχαριστήσω τους δέκα ανθρώπους που μου έκαναν το δώρο να μοιραστούν μαζί μου την εμπειρία τους.

Τέλος, θα ήταν παράλειψη να μην ευχαριστήσω την οικογένειά μου, τη μαμά μου, τη γιαγιά μου και τον θείο μου για τις χιουμοριστικές ατάκες τους που εκτόνωναν την αγωνία μου και με έκαναν να πηγαίνω την εργασία παραπέρα. Επίσης, ευχαριστώ την μικρή μου Τόνια, που οραματιζόταν τα κομφετί που θα έριχνε στην ορκωμοσία και έτσι η εργασία αυτή τελείωσε μία ώρα νωρίτερα. Τέλος, ευχαριστώ τους/ις φίλους/ες μου που αναγνωρίζω ότι με στερήθηκαν, αλλά έμειναν εδώ.

Η εργασία είναι αφιερωμένη στη μνήμη του μπαμπά μου και σε όλα τα παιδιά και τους/ις έφηβους/ες των ομάδων που συντονίζω στο Εργαστήρι Ζωής του Ο.ΚΑ.ΝΑ. ΠΕ Λάρισας.

Πίνακας συμβόλων-ακρωνυμίων-συντομογραφιών

Σχολικός εκφοβισμός (ΣΕ)

Διαταραχή μετατραυματικού στρες (ΔΜΣ)

Ψυχική ανθεκτικότητα (ΨΑ)

Μετατραυματική ανάπτυξη (ΜΤΑ)

Περιεχόμενα

1. Εισαγωγή.....	σελ. 12
2. Βιβλιογραφική επισκόπηση.....	σελ. 14
2.1. Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού και η εμπειρία των θυμάτων.....	σελ. 14
2.2. Οι αρνητικές συνέπειες και το ψυχολογικό τραύμα του σχολικού εκφοβισμού στα θύματα.....	σελ. 15
2.3. Η ψυχική ανθεκτικότητα και η μετατραυματική ανάπτυξη στα θύματα του σχολικού εκφοβισμού.....	σελ. 17
3. Η παρούσα μελέτη: Ερευνητικά ερωτήματα, ερευνητικές υποθέσεις και σκεπτικό.....	σελ. 20
4. Μέθοδος.....	σελ. 24
4.1. Ερευνητικό σχέδιο μικτών μεθόδων.....	σελ. 24
4.2. Δείγμα – Συμμετέχοντες/ουσες.....	σελ. 25
4.3. Εργαλεία – Διαδικασία παραγωγής υλικού.....	σελ. 27
4.3.1. Retrospective Bullying Questionnaire (RBQ) – Ερωτηματολόγιο αναδρομικής διερεύνησης του σχολικού εκφοβισμού.....	σελ. 28
4.3.2. PTSD Checklist–Civilian Version (PCL-C) – Κλίμακα μέτρησης μετατραυματικού στρες.....	σελ. 29
4.3.3. Resilience Scale for Adults (RAS) - Κλίμακα ανθεκτικότητας για ενήλικους.....	σελ. 30
4.3.4. Post Traumatic Growth Inventory (PTGI) – Κλίμακα μέτρησης μετατραυματικής ανάπτυξης.....	σελ. 32
4.3.5. Ατομική ημι-δομημένη συνέντευξη.....	σελ. 33
4.4. Διαδικασία ανάλυσης δεδομένων.....	σελ. 34
4.5. Δεοντολογικά ζητήματα.....	σελ. 36
4.6. Εγκυρότητα, αξιοπιστία, γενίκευση.....	σελ. 36
4.7. Περιορισμοί.....	σελ. 37
5. Αποτελέσματα.....	σελ. 38
5.1. Αποτελέσματα ποιοτικής έρευνας.....	σελ. 38
5.1.1. Ανάμνηση του σχολικού εκφοβισμού.....	σελ. 38
5.1.1.1. Εαυτός.....	σελ. 39

5.1.1.2. Σημαντικοί άλλοι.....	σελ. 42
5.1.1.3. Επιπτώσεις.....	σελ. 45
5.1.2. Αναστοχασμός στην ενήλικη ζωή.....	σελ. 47
5.1.2.1. Εαυτός.....	σελ. 47
5.1.2.2. Επιπτώσεις.....	σελ. 51
5.2. Αποτελέσματα ποσοτικής έρευνας.....	σελ. 57
6. Συζήτηση.....	σελ. 98
7. Συνεισφορά, αναστοχασμός και προτάσεις μελλοντικής έρευνας.....	σελ. 105
Βιβλιογραφία.....	σελ. 109
Πίνακες.....	σελ. 119
Παράρτημα Α.....	σελ. 121
Έντυπο ενημέρωσης.....	σελ. 121
Έντυπο συγκατάθεσης.....	σελ. 124
Παράρτημα Β.....	σελ. 126
Οδηγός συνέντευξης.....	σελ. 126
Ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς – δημογραφικά στοιχεία.....	σελ. 128
Ερωτηματολόγιο αναδρομικής διερεύνησης του Εκφοβισμού.....	σελ. 129
Ερωτηματολόγιο για το Μετατραυματικό στρες.....	σελ. 138
Κλίμακα Ανθεκτικότητας για ενήλικες.....	σελ. 141
Ερωτηματολόγιο για τη Μετατραυματική Ανάπτυξη.....	σελ. 145

1. Εισαγωγή

Ο σχολικός εκφοβισμός μελετάται ως ξεχωριστή έκφανση της επιθετικής συμπεριφοράς μεταξύ των μαθητών/τριών (Χατζηχρήστου, 2015). Οι μαθητές/τριες και οι εκπαιδευτικοί αναγνωρίζουν και αντιλαμβάνονται τον σχολικό εκφοβισμό ως μείζον πρόβλημα της εκπαιδευτικής κοινότητας (Κωνσταντίνου & Κασάπη, 2012). Ο σχολικός εκφοβισμός συνδέεται με αρνητικές επιπτώσεις για όλα τα εμπλεκόμενα πρόσωπα (Copeland et al., 2013. Wolke et al., 2103) και το σχολικό κλίμα (Χατζηχρήστου, 2015). Ειδικότερα, η εμπειρία του εκφοβισμού συσχετίζεται με ποικίλες αρνητικές συνέπειες για πολλούς/ές μαθητές/τριες θύματα (Arseneault, 2017. Athanasiades & Deliyanni-Kouimtzi, 2010. Moore et al., 2017. Rigby, 2003) και συνδέεται με το μετατραυματικό στρες (Nielsen et al., 2015), δηλαδή, ο εκφοβισμός αποτελεί τραυματική εμπειρία για αρκετά από τα θύματα (Mishna, 2007. Nilsson et al., 2012).

Ωστόσο, τα θύματα, ανεξάρτητα από τη μορφή του εκφοβισμού που εισπράττουν, δεν επηρεάζονται όλα στον ίδιο βαθμό (Ortega et al., 2012). Μερικά θύματα επιδεικνύουν ψυχική ανθεκτικότητα και λειτουργούν καλύτερα από ότι θα περίμενε κανείς/μία μετά τον εκφοβισμό (Bowes et al., 2010. Hinduja & Patchin, 2017. Garnefski & Kraaij, 2014. Sapouna & Wolke, 2013). Επίσης, ένας μικρός αριθμός αναδρομικών μελετών υποστηρίζει την εμφάνιση μετατραυματικής ανάπτυξης στα θύματα, δηλαδή, την εμφάνιση θετικών εκβάσεων στη ζωή τους μετά τον εκφοβισμό (Andreou et al., 2021. Ratcliff et al., 2017. Ratcliff et al., 2020).

Από την υπάρχουσα βιβλιογραφία, διαπιστώνεται ότι υπάρχει ανάγκη περαιτέρω διερεύνησης της μετατραυματικής ανάπτυξης σε πρώην θύματα σχολικού εκφοβισμού και ειδικότερα της σχέσης μεταξύ της μετατραυματικής ανάπτυξης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και των συμπτωμάτων της διαταραχής μετατραυματικού στρες. Η παρούσα έρευνα επιχειρεί να καλύψει τα παραπάνω κενά της βιβλιογραφίας και υιοθετεί μία σφαιρική οπτική, η οποία εστιάζει τόσο στις αρνητικές επιπτώσεις, στην τραυματική διάσταση του εκφοβισμού, όσο και στην ψυχική ανθεκτικότητα, τη μετατραυματική ανάπτυξη των θυμάτων του σχολικού εκφοβισμού.

Ειδικότερα, η παρούσα μελέτη μικτών μεθόδων αποσκοπεί, μέσω της ποσοτικής μεθοδολογίας, στη διερεύνηση της σχέσης: α) της μετατραυματικής ανάπτυξης με την ψυχική ανθεκτικότητα και β) της μετατραυματικής ανάπτυξης με

τα συμπτώματα του μετατραυματικού άγχους, σε πρώην θύματα σχολικού εκφοβισμού που βρίσκονται στην ενήλικη ζωή. Επίσης, επιχειρεί να διερευνήσει κατά πόσο υπάρχει διαφορά στη μετατραυματική ανάπτυξη, στην ψυχική ανθεκτικότητα και στο μετατραυματικό στρες των πρώην θυμάτων ανάλογα με παράγοντες που αφορούν στα ίδια τα θύματα και στα χαρακτηριστικά της εμπειρίας τους.

Τέλος, η παρούσα έρευνα, μέσω της ποιοτικής μεθοδολογίας, εξέτασε αναδρομικά την εμπειρία του εκφοβισμού, τον ρόλο των σημαντικών άλλων, των προσωπικών αποθεμάτων και των στρατηγικών αντιμετώπισης των θυμάτων στην εμπειρία, καθώς και τις επιπτώσεις του εκφοβισμού. Στόχος της παρούσας έρευνας μικτών μεθόδων είναι να αναδειχθεί η εμπειρία των πρώην θυμάτων μέσω της ποιοτικής μεθοδολογίας και οι θετικές/αρνητικές επιπτώσεις του βιώματος μέσω της ποσοτικής μεθοδολογίας, έτσι ώστε να διατυπωθούν αποτελεσματικές προτάσεις αντιμετώπισης του εκφοβισμού, οι οποίες θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για τη βελτιστοποίηση των παρεμβάσεων στο σχολείο και της συμβουλευτικής διαδικασίας με ανθρώπους που θυματοποιήθηκαν.

Στα κεφάλαια που ακολουθούν παρουσιάζεται η βιβλιογραφική επισκόπηση, η οποία αφορά στο φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού, στην εμπειρία των θυμάτων, στις αρνητικές επιπτώσεις, στην τραυματική διάσταση της εμπειρίας του εκφοβισμού στα θύματα, καθώς και στην ψυχική ανθεκτικότητα και στη μετατραυματική ανάπτυξη των θυμάτων. Ακολουθεί κεφάλαιο σχετικά με την παρούσα έρευνα, όπου παρουσιάζονται τα ερευνητικά ερωτήματα, οι ερευνητικές υποθέσεις του ποσοτικού μέρους της έρευνας, σε συνδυασμό με το σκεπτικό της ποιοτικής μεθόδου. Παρατίθεται η μεθοδολογία, τα αποτελέσματα της ποιοτικής έρευνας και στη συνέχεια τα ευρήματα της ποσοτικής έρευνας. Ακολουθεί η συνολική συζήτηση των ευρημάτων για τις δύο μεθόδους. Τέλος, αναγράφεται η συνεισφορά της παρούσας έρευνας στην βιβλιογραφία, οι προτάσεις που αφορούν στις σχολικές παρεμβάσεις και στη συμβουλευτική διαδικασία, καθώς και ο αναστοχασμός της ερευνήτριας. Ακολουθεί η βιβλιογραφία, η ενότητα πίνακες και το παράρτημα.

2. Βιβλιογραφική επισκόπηση

2.1. Το φαινόμενο του σχολικού εκφοβισμού και η εμπειρία των θυμάτων

Ο σχολικός εκφοβισμός αναφέρεται στην εμπρόθετη και επαναλαμβανόμενη επιθετικότητα από έναν/μία μαθητή/τρια (θύτης) εναντίον ενός/μίας άλλου/ης μαθητή/τριας (θύμα), μεταξύ των οποίων σημειώνεται ανισότητα ισχύος (Junonen & Graham, 2014. Olweus, 1993). Αυτή αναφέρεται συνήθως στην υπεροχή του θύτη ως προς τη σωματική ρώμη και την κοινωνική του θέση στην ομάδα των ομοτίμων, στη γνώση των τρωτών σημείων του θύματος και στο μεγάλο μέγεθος της ομάδας των θυτών (Menesini & Salmivalli, 2017). Μορφές σχολικού εκφοβισμού αποτελούν ο λεκτικός, ο σωματικός, ο σχεσιακός εκφοβισμός (όπως η διάδοση φημών και ο κοινωνικός αποκλεισμός), καθώς και ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός μέσω μηνυμάτων ή/και αναρτήσεων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Rettew & Pawlowski, 2016).

Ο σχολικός εκφοβισμός αποτελεί ομαδική διαδικασία με τους/ις περισσότερους/ες μαθητές/τριες να ενσαρκώνουν κάποιο ρόλο, όπως εκείνον του θύτη, του θύματος, του βοηθού και του ενισχυτή του θύτη, του υποστηρικτή του θύματος, του αμέτοχου θεατή (Salmivalli et al., 1996) και του θύτη-θύματος, δηλαδή, του/ης μαθητή/τριας που ασκεί και δέχεται σχολικό εκφοβισμό (Macklem, 2003). Αξίζει να σημειωθεί ότι ο σχολικός εκφοβισμός θεωρείται σχεσιακό φαινόμενο, το οποίο μαρτυρά δυσλειτουργία στις σχέσεις, όχι μόνο μεταξύ των εμπλεκόμενων μαθητών/τριών, αλλά και μεταξύ των μελών της ευρύτερης σχολικής κοινότητας (Χατζηχρήστου, 2015).

Στην έρευνα της Wójcik (2018), με έφηβους/ες στην Πολωνία, φάνηκε ότι οι μαθητές/τριες κατανοούσαν τον εκφοβισμό ως ντόμινο που ξεκινούσε με ένα αστείο για ένα χαρακτηριστικό ή μία συμπεριφορά του θύματος και στη συνέχεια η εμφάνιση, η προσωπικότητα και η συμπεριφορά του ερμηνευόταν κοινωνικά και κατασκευαζόταν ως περίεργη, διαφορετική, αποκλίνουσα και λανθασμένη. Οι μαθητές/τριες που θυματοποιούνται συχνά ενοχοποιούν τον εαυτό τους για τον εκφοβισμό (Besag, 2006. Schacter & Junonen, 2015). Στην αναδρομική ποιοτική μελέτη περίπτωσης της Viala (2015), η Ann και ο Tom, δύο πρώην θύματα, απέδωσαν τον σχολικό εκφοβισμό στα ατομικά χαρακτηριστικά ή στην

προσωπικότητά τους, δηλαδή, αναπαρήγαγαν την κυρίαρχη αφήγηση των τελευταίων δεκαετιών για την κατανόηση και την αντιμετώπιση του εκφοβισμού.

Η ποιοτική μελέτη των Thornberg et al. (2013) ανέδειξε τη διαδικασία μέσω της οποίας πρώην θύματα σχολικού εκφοβισμού εσωτερίκευσαν την οπτική των θυτών για τον εαυτό τους. Συγκεκριμένα, η επαναλαμβανόμενη συμπεριφορά εκφοβισμού από τους/ις συμμαθητές/τριες (εξωτερική θυματοποίηση) αποτελεί μια κοινωνική διαδικασία που κατασκευάζει και επιβεβαιώνει τον ρόλο του θύματος στην τάξη ή την ομάδα (Thornberg et al., 2013). Η εξωτερική θυματοποίηση από τους/ις συμμαθητές/τριες επηρεάζει τα θύματα τα οποία ξεκινούν μια εσωτερική διαδικασία θυματοποίησης, καθώς εσωτερικεύουν την κοινωνικά κατασκευασμένη αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους και ενεργούν σύμφωνα με αυτήν (Thornberg et al., 2013).

2.2. Οι αρνητικές συνέπειες και το ψυχολογικό τραύμα του σχολικού εκφοβισμού στα θύματα

Η εμπειρία του σχολικού εκφοβισμού συσχετίζεται με ποικίλες αρνητικές συνέπειες για τα θύματα, οι οποίες είναι άμεσες ή/και μακροπρόθεσμες (Biggs et al., 2010. Copeland et al., 2013. Hoffman et al., 2017. Neilsen-Hewett & Bussey, 2017). Ενδεικτικά, η χαμηλή αυτοεκτίμηση αποτελεί μία αρνητική επίπτωση στα θύματα μετά τον σχολικό εκφοβισμό, δηλαδή, τα αγόρια και τα κορίτσια πληγώνονται και κάνουν αρνητικές σκέψεις για τον εαυτό τους (Stubbs-Richardson et al., 2018). Επίσης, ορισμένες αρνητικές συνέπειες που εντοπίζονται στα θύματα είναι τα ψυχοσωματικά συμπτώματα (Moore et al., 2017. Rettew & Paulowski, 2016. Rigby, 2003), ο αυτοκτονικός ιδεασμός (Rigby, 2003), οι απόπειρες αυτοκτονίας (Moore et al., 2017), οι συμπεριφορές αυτοτραυματισμού (Arseneault, 2017), οι μετέπειτα δυσκολίες στις συντροφικές σχέσεις (Hansen et al., 2012), οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις με τους συνομήλικους/ες, την οικογένεια, τους/ις φίλους/ες, τους/ις ενήλικους/ες εντός και εκτός σχολείου, η εσωτερίκευση των προβλημάτων (Hong et al., 2020) και οι μακροπρόθεσμες δυσκολίες διατήρησης της επαγγελματικής θέσης (Wolke et al., 2103).

Η επαναλαμβανόμενη θυματοποίηση στην παιδική ηλικία συσχετίζεται με ιδιαίτερα δυσμενείς επιπτώσεις στην ενηλικίωση, έτσι η εν λόγω αναπτυξιακή

περίοδος θεωρείται ως «ευαίσθητη» στην πορεία του βίου (Hoffman et al., 2016). Ωστόσο, οι Moore et al. (2017) κατέδειξαν ότι τόσο τα παιδιά, όσο και οι έφηβοι/ες εμφάνισαν ανάλογα προβλήματα ψυχικής υγείας, με μοναδική διαφορά την απουσία εμφάνισης του άγχους στα παιδιά, που ήταν μικρότερα από 13 ετών. Περισσότερες διαφορές εντοπίζονται μεταξύ των θυμάτων που βιώνουν περιστασιακά εκφοβισμό και των χρόνιων θυμάτων. Οι Smith et al. (2004) βρήκαν ότι τα θύματα που κατάφεραν να απεγκλωβιστούν από την εκφοβιστική συνθήκη δεν διέφεραν σημαντικά από τους/ις έφηβους/ες που δεν εκφοβίστηκαν ποτέ. Η μόνη διαφορά είναι η πεποίθηση των πρώην θυμάτων ότι εξακολουθούσαν να έχουν δυσκολίες στις σχέσεις με τους/ις συμμαθητές/τριες τους μετά τη λήξη του εκφοβισμού (Smith et al., 2004). Από την άλλη, η θυματοποίηση που επιμένει στη διάρκεια των σχολικών ετών συνδέεται με περισσότερο αρνητικές επιπτώσεις. Τα θύματα αντιμετωπίζουν δυσκολίες προσαρμογής (Kochenderfer & Ladd, 1996), βιώνουν υπολειπόμενη συναισθηματική αγωνία (Biggs et al., 2010), χρόνια άγχος και φόβο μετά τη διακοπή του εκφοβισμού (Rigby, 2003).

Αρκετές έρευνες υποστηρίζουν την εμφάνιση υψηλών επίπεδων άγχους (Garnefski & Kraaij, 2014. Rigby, 2003), κοινωνικής φοβίας, συμπτωμάτων της διαταραχής μετατραυματικού στρες (Moore et al., 2017) και κατάθλιψης στα θύματα (Garnefski & Kraaij, 2014. Moore et al., 2017). Στο DSM-V τα κριτήρια της διαταραχής μετατραυματικού στρες ορίζονται με τον εξής τρόπο: α) έκθεση σε ένα τραυματικό γεγονός, το οποίο προκαλεί έντονο φόβο, φρίκη, αβοηθησία (το άτομο έχει βιώσει ή έχει υπάρξει μάρτυρας ενός γεγονότος, το οποίο περιλάμβανε τον θάνατο ή την απειλή θανάτου, τον σοβαρό τραυματισμό ή την απειλή της σωματικής ακεραιότητας του ίδιου ή κάποιου άλλου προσώπου), β) επαναβίωση του γεγονότος, γ) αποφυγή ερεθισμάτων που συνδέονται με το τραύμα ή συναισθηματικό «μούδιασμα», δ) αρνητικές μεταβολές σε γνωστικές λειτουργίες και στη διάθεση, ε) υπερδιέγερση και στ) διάρκεια των συμπτωμάτων μεγαλύτερη από ένα μήνα (American Psychiatric Association, 2015).

Τα συμπτώματα ΔΜΣ αργότερα στη ζωή των θυμάτων (Zych et al., 2017) υποδηλώνουν ότι ο εκφοβισμός αποτελεί μορφή διαπροσωπικού τραύματος (Evans et al., 2017). Το διαπροσωπικό τραύμα αφορά στην παρατεταμένη και επαναλαμβανόμενη έκθεση σε χρόνια και πολλαπλή κατάχρηση σε στενές σχέσεις, οι οποίες προκαλούν συμπτώματα ΔΜΣ (Sanderson, 2009). Τα θύματα μπορούν να

τραυματιστούν από ποικίλες μορφές εκφοβισμού (deLara., 2016) ή εξαιτίας του συνδυασμού τριών-τεσσάρων μορφών εκφοβισμού [poly-bullying victimization] (Villora et al., 2020), της επαναληψιμότητας (Ledwell & King, 2015), της μεγάλης διάρκειας, της σοβαρότητάς του και της απουσίας υποστήριξης (Mishna, 2007).

Συγκεκριμένα, ο λεκτικός, ο σχεσιακός εκφοβισμός (Albuquerque & Williams, 2015), η μεγαλύτερη συχνότητα (Idsoe et al., 2012. Rivers, 2004), η μακρά διάρκεια του εκφοβισμού (Albuquerque & Williams, 2015. Andreou et al., 2021. Rivers, 2004) και η μεγαλύτερη ενόχληση που αισθάνεται το θύμα εξαιτίας της θυματοποίησης συσχετίζονται με την ΔΜΣ (Albuquerque & Williams, 2015). Ο παρατεταμένος και συχνός εκφοβισμός κάνει αρκετά θύματα να αισθάνονται αβοήθητα (Mishna, 2007) τρωτά και αδύναμα (Besag, 2006. Rigby, 2002). Οι μη υποστηρικτικές αντιδράσεις των παρευρισκομένων στα περιστατικά (Neilsen-Hewett & Bussey, 2017) και των σημαντικών άλλων γενικότερα συνδέονται με την αίσθηση του τραύματος (Neilsen-Hewett & Bussey, 2017. Rigby, 2003). Ακόμη, ο μεγάλος αριθμός θυτών συνδέεται με τα συμπτώματα ΔΜΣ στα θύματα (Andreou et al., 2021).

Τέλος, το εύρημα ότι τα κορίτσια θύματα εμφανίζουν σε μεγαλύτερο βαθμό από τα αγόρια ΔΜΣ (Idsoe et al., 2012) δεν υποστηρίζεται πάντοτε (Andreou et al., 2021). Παρ' όλα αυτά, τα αγόρια (Ortega et al., 2012. Ortega et al., 2009) και τα περιστασιακά θύματα μοιάζουν να μην δυσκολεύονται από την εμπειρία του σχολικού εκφοβισμού (Ortega et al., 2009). Πιθανή εξήγηση της έλλειψης αρνητικών συναισθημάτων στα αγόρια αποτελεί η άρνηση των δυσκολιών τους (Ortega et al., 2012. Ortega et al., 2009). Η «γνωστική αποστασιοποίηση» εκφράζεται μέσω της προσποίησης των θυμάτων πως δεν εκφοβίστηκαν ή της αγνόησης του εκφοβισμού τους (Kochenderfer-Ladd, 2004). Ειδικότερα, για τα αγόρια υποστηρίζεται ότι αρνούνται πως επηρεάζονται συναισθηματικά, προκειμένου να φανούν συνεπείς στις υπαγορεύσεις της ανδρικής ταυτότητας (Ortega et al., 2012).

2.3. Η ψυχική ανθεκτικότητα και η μετατραυματική ανάπτυξη στα θύματα του σχολικού εκφοβισμού

Η μείωση των επιπτώσεων του εκφοβισμού με την πάροδο του χρόνου υπογραμμίζει την πιθανή ύπαρξη ψυχικής ανθεκτικότητας στα θύματα (Schoeler et al., 2018). Η ανθεκτικότητα είναι μία δυναμική διαδικασία θετικής ψυχολογικής

έκβασης παρά τις αντίξοες εμπειρίες σοβαρού κινδύνου (Rutter, 2006). Η ανθεκτικότητα λειτουργεί ως ρυθμιστικός παράγοντας, που προστατεύει τα θύματα από το να διαταραχθούν σημαντικά στο σχολείο (Hinduja & Patchin, 2017). Οι Moore και Woodcock (2017) βρήκαν ότι μεταξύ θυμάτων 10-14 χρονών το φύλο δεν αποτελούσε σημαντική μεταβλητή αναφορικά με την ανθεκτικότητα. Οι εσωτερικοί πόροι, όπως η υψηλή αυτοεκτίμηση (Bowes et al., 2010. Sarouna & Wolke, 2013), καθώς και οι ζεστές σχέσεις των θυμάτων με την οικογένεια (Bowes et al., 2010. Sarouna & Wolke, 2013. Zych et al., 2017) και τους/ις φίλους/ες αποτελούν παράγοντες ανθεκτικότητας (Sarouna & Wolke, 2013).

Η επεξεργασία εμπειριών εκφοβισμού με τους γονείς προστατεύει από την αρνητική επιρροή (Ledwell & King, 2015) και παρέχει συναισθηματική άνεση (Evans et al., 2017). Επίσης, η ομάδα των συνομηλίκων λειτουργεί ως σημαντικό σύστημα υποστήριξης των θυμάτων του εκφοβισμού (Hellström & Beckman, 2020). Ορισμένα πρώην θύματα εκφράζουν ότι διατήρησαν «θετική στάση» κατά τον εκφοβισμό εστιάζοντας στους/ις υποστηρικτικούς/ες φίλους/ες τους (Tenenbaum et al., 2011). Στην μελέτη περίπτωσης της Viala (2015), η Louise, η Ann και ο Tom, τρία πρώην θύματα, τόνισαν ότι κατάφεραν να σταματήσουν ή να αποτρέψουν τον εκφοβισμό λόγω της προσωπικής δύναμης, όμως, συνέβαλαν εξίσου η δύναμη και η αξιοπρέπεια που αποκόμισαν σε πλαίσια εκτός σχολείου και οικογένειας. Η αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης, η αγνόηση του θύτη και η εύρεση δημιουργικής-εκφραστικής διεξόδου αντανakλούν την προσπάθεια των θυμάτων να διαμορφώσουν τα μικροσυστήματά τους με θετικούς τρόπους (Davis et al., 2015).

Ακόμη, η θετική επανεξέταση, δηλαδή, η προσθήκη θετικού νοήματος στην εμπειρία του εκφοβισμού από την οπτική της προσωπικής ανάπτυξης λειτουργεί ως παράγοντας ψυχικής ανθεκτικότητας των θυμάτων, καθώς μετριάξει τα συμπτώματα άγχους και κατάθλιψης (Garnefski & Kraaij, 2014). Στη βιβλιογραφία αναδεικνύεται η σημασία και άλλων γνωστικών στρατηγικών αντιμετώπισης του εκφοβισμού για τους/ις μαθητές/τριες. Στα αγόρια και στα κορίτσια κάθε ηλικίας, η αξιοποίηση της γνωστικής αναδόμησης, π.χ. «Αυτό που κάνουν δεν είναι δικό μου λάθος», συσχετίζεται με μειωμένη συναισθηματική δυσφορία ανεξάρτητα από τη μορφή θυματοποίησης (Nixon et al., 2020). Η προσπάθεια κατανόησης των κινήτρων του θύτη είναι πολύτιμη, διότι έτσι τα θύματα κατανοούν ότι δεν ευθύνονται για τη θυματοποίηση (Davis et al., 2015).

Επιπλέον, η ανθεκτικότητα μπορεί να συνδεθεί με τα θετικά αποτελέσματα μετά την εμπειρία του εκφοβισμού (Thornberg et al., 2013). Ενδεικτικά, ορισμένα θετικά αποτελέσματα αποτελούν ότι τα θύματα μετά την εμπειρία αναζητούν ενεργά «σωστούς/ες» φίλους/ες και ομάδες για να συμμετέχουν (deLara, 2016), προσπαθούν να βοηθήσουν άλλα θύματα, έτσι αισθάνονται ενδυναμωμένα (Evans et al., 2017). Η ενδυνάμωση αναφέρεται και από άλλα θύματα εκφοβισμού (deLara, 2016. Thornberg et al., 2013) και αποτελεί μία από τις εκφάνσεις της μετατραυματικής ανάπτυξης, όπως επίσης οι βελτιωμένες σχέσεις, η μεγαλύτερη εκτίμηση της ζωής, ο εντοπισμός νέων δυνατοτήτων, η πνευματική αλλαγή και η κατανόηση του σκοπού της ζωής (Tedeschi & Moore, 2016). Η μετατραυματική ανάπτυξη αφορά στη θετική ψυχολογική αλλαγή μετά από τραυματικές καταστάσεις (Tedeschi & Moore, 2016). Για τους περισσότερους ανθρώπους η μετατραυματική ανάπτυξη είναι μια διαδικασία που ξεδιπλώνεται σταδιακά (Tedeschi & Moore, 2016). Οι δύσκολες εμπειρίες τείνουν να παράγουν αρνητικές συνέπειες για τα περισσότερα πρόσωπα, οι οποίες συχνά συνυπάρχουν με μια σειρά θετικών αλλαγών (Calhoun & Tedeschi, 2014. Ramos & Leal, 2013).

Μορφές μετατραυματικής ανάπτυξης που αναφέρουν τα θύματα είναι η συνειδητοποίηση της προσωπικής δύναμης, ο εντοπισμός νέων δυνατοτήτων (Andreou et al., 2021. Ratcliff et al., 2017), η μεγαλύτερη εκτίμηση της ζωής (Ratcliff et al., 2017) και η πνευματικότητα (Andreou et al., 2021). Η μεγαλύτερη αντιλαμβανόμενη σοβαρότητα της εμπειρίας (Ratcliff et al., 2017), αλλά η μέτρια σοβαρότητα των συμπτωμάτων της ΔΜΣ συνδέθηκε με αυξημένη μετατραυματική ανάπτυξη, δηλαδή, η ανάπτυξη εμφανίζεται όταν τα θύματα έχουν αναστατωθεί αρκετά, όχι όμως υπερβολικά, ώστε να αναζητήσουν τη θετική έννοια της εμπειρίας του εκφοβισμού (Andreou et al., 2021). Επίσης, οι υποστηρικτικές σχέσεις συμβάλλουν στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων, στη διευκόλυνση της ανάπτυξης και στην αναδιαμόρφωση των θυμάτων (Ratcliff et al., 2020. Thornberg et al., 2013). Τέλος, ο λιγότερο συχνός εκφοβισμός (Andreou et al., 2021. Ratcliff et al., 2017) και το γυναικείο φύλο συσχετίστηκαν με μεγαλύτερη ανάπτυξη (Andreou et al., 2021).

3. Η παρούσα μελέτη: Ερευνητικά ερωτήματα, ερευνητικές υποθέσεις και σκεπτικό

Όπως διαπιστώνεται από τη βιβλιογραφική επισκόπηση η εμπειρία του σχολικού εκφοβισμού πολλών θυμάτων συνδέεται τόσο με το μετατραυματικό στρες (Andreou et al., 2021. Nielsen et al., 2015), όσο με την ψυχική ανθεκτικότητα (Bowes et al., 2010. Hinduja & Patchin, 2017. Garnefski & Kraaij, 2014. Sapouna & Wolke, 2013) και τη μετατραυματική ανάπτυξη (Andreou et al., 2021. Ratcliff et al., 2017. Ratcliff et al., 2020). Οι επιπτώσεις του εκφοβισμού δεν καθορίζονται από το βίωμα αυτό καθαυτό, αλλά από τον τρόπο αντίληψής του από τα θύματα (βλ. Gamefski & Kraaij, 2014. Ortega et al., 2012. Ratcliff et al., 2017). Ακόμη, τα χαρακτηριστικά/η αυτό-εικόνα του θύματος (βλ. Bowes et al., 2010. Sapouna & Wolke, 2013. Thornberg et al., 2013), τα χαρακτηριστικά της θυματοποίησης (βλ. Albuquerque & Williams, 2015. Anderou et al., 2021) και οι σχέσεις με τους σημαντικούς άλλους (βλ. Neilsen-Hewett & Bussey, 2017. Thornberg et al., 2013) συμβάλουν στη διαμόρφωση των αρνητικών συνεπειών και των θετικών εκβάσεων στα θύματα.

Λίγες μελέτες, όμως, διερεύνησαν αναδρομικά τις επιπτώσεις του σχολικού εκφοβισμού σε νεαρούς/ες ενήλικους/ες (Espelage et al., 2016). Ιδιαίτερα, η μετατραυματική ανάπτυξη σε πρώην θύματα σχολικού εκφοβισμού δεν έχει μελετηθεί επαρκώς. Εντοπίστηκαν μόνο τρεις έρευνες που μελέτησαν την μετατραυματική ανάπτυξη πρώην θυμάτων εκφοβισμού (βλ. Andreou et al., 2021. Ratcliff et al., 2017. Ratcliff et al., 2020), οι οποίες περιορίζονται σε θύματα της ΛΟΑΤΚΙ κοινότητας (Ratcliff et al., 2020), με προβλήματα όρασης (Ratcliff et al., 2017) και σε φοιτητικό πληθυσμό ενός συγκεκριμένου πανεπιστημίου της χώρας (Andreou et al., 2021).

Η εμφάνιση μετατραυματικής ανάπτυξης στα θύματα (βλ. Andreou et al., 2021) και η ύπαρξη ψυχικής ανθεκτικότητας δεν συνεπάγεται την εξάλειψη των αρνητικών επιπτώσεων από τη ζωή τους (βλ. Bowes et al., 2010. Sapouna & Wokle, 2013). Ωστόσο, οι Thornberg et al. (2013) υποστήριξαν ότι οι θετικές συνέπειες που βίωναν τα θύματα της μελέτης τους μετά την εμπειρία του εκφοβισμού θα μπορούσαν να είναι είτε άμυνα προκειμένου να αντιμετωπίσουν το τραύμα τους, είτε αποτελέσματα ανθεκτικότητας. Με άλλα λόγια, μοιάζει να αμφισβητείται η ύπαρξη πραγματικών θετικών αλλαγών στη ζωή των εν λόγω θυμάτων και κατ' επέκταση η σχέση της

ψυχικής ανθεκτικότητας και των θετικών εκβάσεων μετά την εμπειρία της σχολικής θυματοποίησης.

Συμπερασματικά, χρειάζεται να διεξαχθούν μελέτες σε πρώην θύματα σχολικού εκφοβισμού που να διερευνούν τη σχέση της μετατραυματικής ανάπτυξης, με άλλες θετικές εκβάσεις, όπως την ψυχική ανθεκτικότητα, καθώς και με αρνητικές επιπτώσεις, όπως τα συμπτώματα της ΔΜΣ. Απαιτείται να διερευνηθεί περισσότερο ο ρόλος της ανθεκτικότητας στην ψυχοκοινωνική προσαρμογή των νέων που εκφοβίζονταν ως μαθητές/τριες (Andreou et al., 2020). Παράλληλα, χρειάζεται να δοθεί φωνή στα ίδια τα πρώην θύματα να αφηγηθούν το βίωμά τους, διότι τα ερωτηματολόγια αυτό-αναφοράς με προκαθορισμένες απαντήσεις δεν καλύπτουν όλες τις πτυχές της πολύπλοκης εμπειρίας τους (Andreou et al., 2021).

Ο παρών συγκλίνων σχεδιασμός μικτών μεθόδων έρευνας απευθύνθηκε στα παραπάνω κενά της βιβλιογραφίας. Συγκεκριμένα, αξιοποιώντας την ποσοτική μεθοδολογία αποσκοπούσε στη διερεύνηση της σχέσης της μετατραυματικής ανάπτυξης με την ψυχική ανθεκτικότητα και της μετατραυματικής ανάπτυξης με τα συμπτώματα του μετατραυματικού άγχους, σε πρώην θύματα που βρίσκονται στην ενήλικη ζωή. Ακόμα, αποσκοπούσε να διερευνήσει κατά πόσο υπάρχει διαφορά στη μετατραυματική ανάπτυξη, στην ψυχική ανθεκτικότητα και στο μετατραυματικό στρες των θυμάτων ανάλογα με τους παράγοντες που παρουσίαζε η εμπειρία τους. Οι υπό εξέταση παράγοντες αφορούσαν στο θύμα (φύλο, βαθμίδα έναρξης του εκφοβισμού) και στα χαρακτηριστικά της εμπειρίας (θυματοποίηση στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ή στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ή σταθερή θυματοποίηση - και στις δύο βαθμίδες εκπαίδευσης, μορφές εκφοβισμού, συνύπαρξη μορφών εκφοβισμού).

Στον ποσοτικό ερευνητικό σχεδιασμό τίθενται τα παρακάτω ερευνητικά ερωτήματα (συγκριτικά: α, β και συσχετιστικά: γ, δ) για τα πρώην θύματα σχολικού εκφοβισμού που βρίσκονται στην ενήλικη ζωή:

α) Υπάρχουν διαφορές στην εμφάνιση της μετατραυματικής ανάπτυξης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και του μετατραυματικού στρες ως προς τους παράγοντες της θυματοποίησης που αφορούν στα ίδια τα θύματα (φύλο, σχολική βαθμίδα έναρξης του σχολικού εκφοβισμού);

β) Υπάρχουν διαφορές στην εμφάνιση της μετατραυματικής ανάπτυξης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και του μετατραυματικού στρες ως προς τους παράγοντες της θυματοποίησης που αφορούν στα χαρακτηριστικά της εμπειρίας (θυματοποίηση στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ή στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ή σταθερή θυματοποίηση, μορφές εκφοβισμού, συνύπαρξη μορφών εκφοβισμού);

γ) Υπάρχει σχέση ανάμεσα στη μετατραυματική ανάπτυξη και στα συμπτώματα της διαταραχής μετατραυματικού στρες;

δ) Υπάρχει σχέση ανάμεσα στη μετατραυματική ανάπτυξη και στην ψυχική ανθεκτικότητα;

Με βάση την υπάρχουσα βιβλιογραφία, τους σκοπούς και τα ερευνητικά ερωτήματα της έρευνας διατυπώθηκαν οι εξής υποθέσεις:

Υ1. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στο μετατραυματικό στρες των πρώην θυμάτων ανάλογα με το φύλο τους. Αναμένουμε οι άνδρες, πρώην θύματα, να εμφανίσουν σε μεγαλύτερο βαθμό μετατραυματικό στρες από τις γυναίκες (βλ. Anderou et al., 2021).

Υ2. Δεν αναμένουμε στατιστικά σημαντικές διαφορές στην ψυχική ανθεκτικότητα των πρώην θυμάτων ανάλογα με το φύλο τους (βλ. Moore & Woodcock, 2017).

Υ3. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη μετατραυματική ανάπτυξη των πρώην θυμάτων ανάλογα με το φύλο τους. Αναμένουμε οι γυναίκες να εμφανίσουν μεγαλύτερο βαθμό μετατραυματικής ανάπτυξης από τους άνδρες (Anderou et al., 2021).

Υ4. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το μετατραυματικό στρες μεταξύ πρώην θυμάτων που ξεκίνησαν να δέχονται εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και πρώην θυμάτων που ξεκίνησαν να δέχονται εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Αναμένουμε τα πρώην θύματα που ξεκίνησαν να δέχονται εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση να εμφανίσουν μικρότερο βαθμό στρες από τα θύματα που ξεκίνησαν να δέχονται εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (βλ. Moore et al., 2017).

Υ5. Υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ως προς το μετατραυματικό στρες μεταξύ πρώην θυμάτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, πρώην θυμάτων δευτεροβάθμιας

εκπαίδευσης και σταθερών θυμάτων. Αναμένουμε τα θύματα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και τα σταθερά θύματα να εμφανίσουν μεγαλύτερο βαθμό μετατραυματικού στρες από τα θύματα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (βλ. Biggs et al., 2010. Mishna, 2007. Moore et al., 2017. Rigby, 2003).

Υ6. Υπάρχουν στατικώς σημαντικές διαφορές ως προς το μετατραυματικό στρες μεταξύ πρώην θυμάτων που δέχθηκαν σωματικό ή λεκτικό ή έμμεσο εκφοβισμό και πρώην θυμάτων που δεν δέχθηκαν αντίστοιχα σωματικό ή λεκτικό ή έμμεσο εκφοβισμό. Αναμένουμε ότι τα πρώην θύματα που δέχθηκαν σωματικό ή λεκτικό ή έμμεσο εκφοβισμό θα εμφανίσουν μεγαλύτερο βαθμό μετατραυματικού στρες από τα θύματα που δεν δέχθηκαν αντίστοιχα σωματικό ή λεκτικό ή έμμεσο εκφοβισμό (βλ. Albuquerque & Williams, 2015).

Υ7. Υπάρχουν στατικώς σημαντικές διαφορές ως προς το μετατραυματικό στρες μεταξύ πρώην θυμάτων που δέχθηκαν διαφορετικό αριθμό μορφών εκφοβισμού. Αναμένουμε τα θύματα που δέχθηκαν τρεις-τέσσερις ή/και περισσότερες μορφές εκφοβισμού να εμφανίσουν μεγαλύτερο βαθμό μετατραυματικού στρες από τα θύματα που δέχθηκαν μικρότερο αριθμό μορφών εκφοβισμού (βλ. deLara., 2016. Villora et al., 2020).

Υ8. Υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της εμπειρίας της μετατραυματικής ανάπτυξης των πρώην θυμάτων του εκφοβισμού και των συμπτωμάτων της ΔΜΣ (βλ. Andreou et al., 2021).

Υ9. Υπάρχει θετική συσχέτιση μεταξύ της μετατραυματικής ανάπτυξης των πρώην θυμάτων του σχολικού εκφοβισμού και της ψυχικής ανθεκτικότητας (βλ. Thomberg et al., 2013).

Παράλληλα, η παρούσα έρευνα, αξιοποιώντας την ποιοτική μεθοδολογία, εστίασε στην ανάμνηση της εμπειρίας του σχολικού εκφοβισμού πρώην θυμάτων και στην οπτική/στον αναστοχασμό τους γύρω από αυτή στο παρόν/στην ενήλικη ζωή. Στόχος της ποιοτικής μελέτης ήταν να αναδείξει πως τα πρώην θύματα βίωσαν την εμπειρία, ποιος ήταν ο ρόλος των σημαντικών άλλων, των προσωπικών αποθεμάτων και των στρατηγικών αντιμετώπισης των θυμάτων σε αυτή, καθώς και τι σημαίνει σήμερα η παρελθοντική εμπειρία στη ζωή τους. Τα ερευνητικά ερωτήματα που προέκυψαν με βάση τους παραπάνω στόχους ήταν τα εξής: Ποια ήταν η εμπειρία των

ενηλίκων όταν εκφοβίζονταν στο σχολείο; Πώς διαμορφώθηκαν οι εμπειρίες των πρώην θυμάτων από τις σχέσεις τους με τους σημαντικούς άλλους και από τα ατομικά χαρακτηριστικά/τις στρατηγικές τους; Πώς αξιολογούν/αποτιμούν σήμερα οι ενήλικοι/ες την εμπειρία του σχολικού εκφοβισμού στη ζωή τους; Τέλος, τέθηκε ένα ερώτημα μικτών μεθόδων για τον παρόντα συγκλίνοντα σχεδιασμό (βλ. Creswell, 2011): Οι δύο βάσεις δεδομένων (ποσοτική και ποιοτική) συγκλίνουν και παρουσιάζουν συνεπή ευρήματα ή αποκλίνουν και παρουσιάζουν αντιφατικά ευρήματα;

4. Μέθοδος

4.1. Ερευνητικό σχέδιο μικτών μεθόδων

Στα παραπάνω ερευνητικά ερωτήματα ανταποκρίνεται ο σχεδιασμός μικτών μεθόδων έρευνας. Επιλέχθηκε ο σχεδιασμός μικτών μεθόδων επειδή τα ποσοτικά και τα ποιοτικά είδη δεδομένων μαζί εξασφαλίζουν μια καλύτερη κατανόηση του ερευνητικού θέματος από ότι το κάθε είδος από μόνο του, καθώς και προσφέρουν εναλλακτικές προοπτικές στη μελέτη (βλ. Creswell, 2011). Συγκεκριμένα, ο ποσοτικός σχεδιασμός ενδεικνυόταν για τη συγκεκριμένη μελέτη, καθώς το εξεταζόμενο φαινόμενο, δηλαδή, η μετατραυματική ανάπτυξη πρώην θυμάτων σχολικού εκφοβισμού, δεν μελετήθηκε ικανοποιητικά στο παρελθόν (βλ. Σταλίκας, 2011). Επίσης, ο ποσοτικός σχεδιασμός επιτρέπει τη συστηματική παρατήρηση και την ποσοτική καταγραφή του υπό μελέτη φαινομένου (Σταλίκας, 2011).

Ο καταλληλότερος ερευνητικός ποσοτικός σχεδιασμός για την εξέταση των παραπάνω ερευνητικών ερωτημάτων ήταν η συσχετιστική μελέτη. Ο συσχετιστικός σχεδιασμός στοχεύει στην εύρεση σχέσεων συνάφειας - συμμεταβολής μεταξύ δύο ή περισσότερων μεταβλητών (Creswell, 2011. Σταλίκας, 2011). Ενδεικτικά, στην παρούσα μελέτη εξετάζονταν σχέσεις συνάφειας μεταξύ της μετατραυματικής ανάπτυξης με την ψυχική ανθεκτικότητα και της μετατραυματικής ανάπτυξης με το μετατραυματικό στρες.

Ακόμα, τα θύματα κλήθηκαν να αναφερθούν αναδρομικά στην προσωπική εμπειρία του εκφοβισμού, στα συμπτώματα μετατραυματικού άγχους, στην ψυχική ανθεκτικότητα και τη μετατραυματική ανάπτυξη, έτσι χρησιμοποιήθηκαν εργαλεία-

ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς για τη συλλογή αυτών δεδομένων. Οι κλίμακες αυτοαναφοράς είναι σχεδιασμένες για να αποτυπώνουν προσωπικές πληροφορίες για τα άτομα και να δίνουν τη δυνατότητα αριθμητικής βαθμολόγησης και σύγκρισης μεταξύ των ατόμων (Σταλίκας, 2011). Η δυνατότητα σύγκρισης μεταξύ των ατόμων ανταποκρινόταν στα συγκριτικά ερευνητικά ερωτήματα α και β.

Τέλος, η ποιοτική μεθοδολογία παρέχει σε βάθος διερεύνηση της εμπειρίας, των ιδιαίτερων πτυχών της (Ισαρη & Πουρκός, 2015) και ευρύτερη κατανόηση των προσωπικών νοημάτων-ερμηνειών (Σταλίκας, 2011). Το ερευνητικό σχέδιο περιλάμβανε ατομικές συνεντεύξεις με ενήλικα πρώην θύματα. Η συνέντευξη δίνει φωνή στον/ην ίδιο/α τον/ην συμμετέχοντα/ουσα (Ισαρη & Πουρκός, 2015) και τον/ην ενθαρρύνει να απαντήσει με λεπτομέρεια (Σταλίκας, 2011).

4.2. Δείγμα – Συμμετέχοντες/ουσες

Από τα 642 άτομα που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια, τα 336 πληρούσαν τις τρεις προϋποθέσεις συμμετοχής στο ποσοτικό μέρος της έρευνας. Στο ερωτηματολόγιο των Schäfer et al. (2004), που χρησιμοποιήθηκε σχετικά με την αναδρομική διερεύνηση της εμπειρίας του εκφοβισμού, τα θύματα του σχολικού εκφοβισμού αναγνωρίζονταν από τις απαντήσεις τους ως προς τη συχνότητα και την ένταση/αντιλαμβανόμενη σοβαρότητα του σωματικού ή/και του λεκτικού ή/και του έμμεσου εκφοβισμού που ανέφεραν ότι είχαν βιώσει. Συγκεκριμένα, σύμφωνα με τους κατασκευαστές του ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς ένας/μία ερωτώμενος/η θεωρείται θύμα εάν αναφέρει ότι υπέστη εκφοβισμό με έναν ή περισσότερους τρόπους «μερικές φορές» ή πιο συχνά (1^ο κριτήριο) και κατατάζει τις επιθέσεις ως «αρκετά σοβαρές» ή «πολύ σοβαρές» (2^ο κριτήριο). Τέλος, ο Olweus (1993a) κατέδειξε ότι τα πρώην θύματα μπορούσαν να ανακαλέσουν την εμπειρία του εκφοβισμού μέχρι και επτά χρόνια μετά την θυματοποίηση (Olweus, 1993a στο Rivers, 2001). Έτσι, στο δείγμα συμπεριλήφθηκαν οι ενήλικοι/ες που πληρούσαν τα δύο παραπάνω κριτήρια και ανήκαν στο ηλικιακό φάσμα από 18 έως 30 ετών.

Ένα σύνολο 336 πρώην θυμάτων, εκ των οποίων οι 263 ήταν γυναίκες (78.27%) και οι 73 ήταν άνδρες (21.73%), συμμετείχε στο ποσοτικό μέρος της έρευνας συμπληρώνοντας τα ερωτηματολόγια. Από τις στατιστικές αναλύσεις αφαιρέθηκαν

δύο άτομα που αυτοπροσδιορίστηκαν ως non binary, λόγω του μικρού αριθμού ατόμων που συγκροτούσαν την εν λόγω κατηγορία. Το 76.79% του δείγματος (N=258) ήταν φοιτητές/τριες στην τριτοβάθμια εκπαίδευση σε ελληνικά πανεπιστήμια, το 17.86% (N=60) ήταν εργαζόμενοι/ες, το 4.76% (N=16) ήταν τόσο φοιτητές/τριες στην τριτοβάθμια εκπαίδευση, όσο και επαγγελματίες και το 0.60% (N=2) ήταν άτομα που ανήκαν στην κατηγορία «άλλο» π.χ. άνεργοι/ες. Οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από 18-30 ετών (*M.O.*=22.81, *T.A.*=3.20). Το 33.33% (N=112) βίωσε σχολικό εκφοβισμό στο δημοτικό σχολείο (θύματα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης), το 21.43% (N=72) θυματοποιήθηκε στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (θύματα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης) και το 45.24% (N=152) εκφοβιζόταν τόσο στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, όσο και στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση (σταθερά θύματα). Το 78.57% (N=264) του δείγματος ξεκίνησε να εκφοβίζεται στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και το 21.43% (N=72) δέχθηκε πρώτη φορά εκφοβισμό στην δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Η δειγματοληψία ήταν συμπτωματική ή ευκολίας, δηλαδή, το δείγμα συγκροτήθηκε από άτομα που ήταν άμεσα διαθέσιμα και προσβάσιμα στην ερευνήτρια (βλ. Σταλίκας, 2011). Συγκεκριμένα, ο σύνδεσμος, που οδηγούσε στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων και εμπεριείχε την πρόσκληση εκδήλωσης ενδιαφέροντας για συμμετοχή στην ποιοτική έρευνα, κοινοποιήθηκε σε ομάδες φοιτητών/τριών και αποφοίτων δημόσιων ελληνικών πανεπιστημίων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, καθώς και σε φοιτητές/τριες του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας μέσω της ηλεκτρονικής διεύθυνσης allstudents@uth.gr.

Όσον αφορά στο ποιοτικό μέρος του ερευνητικού σχεδίου, συμμετείχαν δέκα νεαροί/ες ενήλικοι/ες (έξι γυναίκες και τέσσερις άνδρες), από 21 έως 29 ετών (*M.O.*=24.70, *T.A.*=2.24), οι οποίοι/ες είναι φοιτητές/τριες προπτυχιακών και μεταπτυχιακών προγραμμάτων σπουδών ελληνικών δημόσιων πανεπιστημίων. Τα εν λόγω άτομα βίωσαν δύο έως πέντε μορφές σχολικού εκφοβισμού συχνά, για τρία, κατ' ελάχιστο, έως δώδεκα χρόνια, από πολλούς θύτες. Οι πρώην μαθητές εκφοβίζονταν αποκλειστικά από παρέες ομότιμων αγοριών, ενώ οι πρώην μαθήτριες θυματοποιήθηκαν κατά κύριο λόγο από αγόρια και κορίτσια. Μία ενήλικη θυματοποιήθηκε μόνο από αγόρια και μία άλλη μόνο από κορίτσια. Όλα τα πρώην θύματα προσδιόρισαν ποικιλοτρόπως τα αίτια του εκφοβισμού, με το κάθε άτομο να υποδεικνύει περισσότερους από έναν λόγους, π.χ. οι αποκλίσεις των αγοριών από την

κοινωνικά κατασκευασμένη ανδρική ταυτότητα, η εμφάνιση/το βάρος του σώματος, οι καλύτερες (ακαδημαϊκές) επιδόσεις των αγοριών και των κοριτσιών κ.ο.κ.

Τα παραπάνω χαρακτηριστικά αναδεικνύουν ένα σκόπιμα επιλεγμένο δείγμα, με βάση τη συχνότητα, τη χρόνια διάρκεια του εκφοβισμού, τον μεγάλο αριθμό των θυτών που τους/ις εκφόβιζαν, την ηλικία των πρώην θυμάτων κατά τη διεξαγωγή της συνέντευξης και τις ποικιλόμορφες αιτιακές αποδόσεις. Η σκόπιμη δειγματοληψία αφορά στην επιλογή συμμετεχόντων/ουσών λόγω των χαρακτηριστικών που διαθέτουν (Etikan et al., 2016). Η κεντρική ιδέα σε αυτού του είδους τη δειγματοληψία είναι η επικέντρωση σε άτομα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά, τα οποία είναι σε θέση να βοηθήσουν τη σχετική έρευνα. Η εν λόγω τεχνική δεν απαιτεί έναν καθορισμένο αριθμό συμμετεχόντων/ουσών (Etikan et al., 2016).

4.3. Εργαλεία – Διαδικασία παραγωγής υλικού

Το είδος του σχεδιασμού μικτών μεθόδων που ακολουθήθηκε ήταν ο συγκλίνων/παράλληλος/ταυτόχρονος σχεδιασμός. Ένας από τους σκοπούς του συγκλίνοντα σχεδιασμού μικτών μεθόδων είναι η ταυτόχρονη συγκέντρωση ποσοτικών και ποιοτικών δεδομένων (Creswell, 2011). Συγκεκριμένα, την ίδια στιγμή που κοινοποιούταν ο σύνδεσμος με στόχο την απόκτηση ποσοτικών δεδομένων μέσω της συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων, διεξάγονταν διαδικτυακά και οι ατομικές ημι-δομημένες συνεντεύξεις.

Τα ποσοτικά δεδομένα συλλέχθηκαν μέσω διαδικτύου. Ένας σύνδεσμος, που δημιουργήθηκε μέσω του google forms, οδηγούσε στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Η συλλογή των δεδομένων έλαβε χώρα μεταξύ Μάιου 2021 και Οκτωβρίου 2021. Η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων ήταν εθελοντική και διαρκούσε 25-30 λεπτά. Στην ηλεκτρονική φόρμα τονίστηκε ότι δεν υπήρχε σωστή απάντηση στις ερωτήσεις, καθώς οι απαντήσεις αφορούσαν στην προσωπική εμπειρία. Επίσης, επισημάνθηκε ότι η ταυτότητα των συμμετεχόντων/ουσών θα παρέμενε ανώνυμη και ότι οι απαντήσεις τους θα χρησιμοποιούνταν μόνο για επιστημονικούς σκοπούς. Η μελέτη εγκρίθηκε από την αρμόδια Εσωτερική Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Παιδαγωγικού Τμήματος Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Οι συμμετέχοντες/ουσες κλήθηκαν να συμπληρώσουν τέσσερα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς. Συγκεκριμένα, για την αναδρομική διερεύνηση της εμπειρίας του εκφοβισμού χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο «Retrospective Bullying Questionnaire» των Schäfer et al. (2004). Για τη μέτρηση των συμπτωμάτων μετατραυματικού στρες αξιοποιήθηκε το εργαλείο αυτοαναφοράς «PTSD Checklist–Civilian Version PCL-C» των Weathers et al. 1993 (Weathers et al., 1993 στο Σταλίκας et al., 2002). Για τη μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας αξιοποιήθηκε η κλίμακα «Resilience Scale for Adults: RAS» των Friborg et al. (2003). Τέλος, για τη μέτρηση της μετατραυματικής ανάπτυξης χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς «Post traumatic Growth Inventory» (PTGI) των Tedeschi και Calhoun (1996) (βλ. Παράρτημα Β).

4.3.1. Retrospective Bullying Questionnaire (RBQ) – Ερωτηματολόγιο αναδρομικής διερεύνησης του σχολικού εκφοβισμού

Σύμφωνα με την Bratica (2020) το ερωτηματολόγιο για την αναδρομική διερεύνηση του εκφοβισμού των Schäfer et al. (2004) είναι «μοναδικό», καθώς ζητά από τους/ις ενήλικους/ες να ανακαλέσουν την εμπειρία του εκφοβισμού που βίωσαν στην σχολική ηλικία. Το εν λόγω ερωτηματολόγιο κατασκευάστηκε μετά από εκτεταμένες πιλοτικές μελέτες, έχοντας ως βάση το ερωτηματολόγιο που κατασκεύασε ο Rivers (2001) (Schäfer et al., 2004).

Η τελική εκδοχή περιείχε 44 ερωτήσεις, κυρίως πολλαπλής επιλογής. Το ερωτηματολόγιο διερευνά τις εμπειρίες εκφοβισμού στο σχολείο (έξι τύποι θυματοποίησης: δύο σωματικές μορφές, δύο λεκτικές μορφές, δύο έμμεσες μορφές), τη συχνότητα, τη σοβαρότητα/ένταση, τη διάρκειά τους, ποιο ήταν το φύλο και ο αριθμός των θυτών (Schäfer et al., 2004). Τα παραπάνω ερωτήματα τίθενται πρώτα για το δημοτικό σχολείο και στη συνέχεια για τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ακολουθεί μία ερώτηση σχετικά με τον αυτοκτονικό ιδεασμό ως αποτέλεσμα του εκφοβισμού (Schäfer et al., 2004). Επιπλέον, υπάρχει μία ανοιχτή ερώτηση που προσκαλεί το άτομο να καταγράψει μία εμπειρία εκφοβισμού που βίωσε το ίδιο ή που παρατήρησε σε κάποιο άλλο πρόσωπο. Για κάθε βαθμίδα εκπαίδευσης υπάρχει μία ανοιχτή ερώτηση που διερευνά την υποκειμενική αντίληψη του θύματος ως προς τα

αίτια του εκφοβισμού. Το ερωτηματολόγιο εντοπίζει τους/ις μαθητές/τριες που εκφοβίζονταν στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση [primary school victims], στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση [secondary school victims] και στις δύο βαθμίδες εκπαίδευσης [stable victims] (Schäfer et al., 2004).

Στην παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκαν αποκλειστικά τα μέρη του ερωτηματολογίου που αφορούν α) στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, β) στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και γ) στις γενικές εμπειρίες εκφοβισμού στο σχολείο. Δεν χορηγήθηκαν τα μέρη του ερωτηματολογίου που εξετάζουν την παρενόχληση στην εργασία και το μετατραυματικό στρες. Το εργαλείο δεν είχε μεταφραστεί στα ελληνικά πριν χρησιμοποιηθεί στην παρούσα έρευνα, με εξαίρεση το μέρος του ερωτηματολογίου που αφορά στη διερεύνηση του σχολικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (βλ. Kritsotakis et al., 2017). Συνεπώς, πριν τη χορήγηση του ερωτηματολογίου στο ελληνικό δείγμα έγινε μετάφραση και προσαρμογή στα Ελληνικά (back translation). Η διαδικασία αυτή διασφάλισε τη σαφήνεια και την κατανόηση των ερωτημάτων. Όσον αφορά στις ψυχομετρικές ιδιότητες του εργαλείου οι κατασκευαστές βρήκαν ότι η κλίμακα έχει επαρκή αξιοπιστία επαναλαμβανόμενων μετρήσεων (Schäfer et al., 2004).

4.3.2. PTSD Checklist–Civilian Version (PCL-C) – Κλίμακα μέτρησης μετατραυματικού στρες

Το ερωτηματολόγιο PTSD Checklist των Weathers et al. (1993) έχει προσαρμοστεί στα ελληνικά (PCL-C Greek Version) από τους Calbari και Anagnostopoulos (2010). Το PCL-C Greek Version αφορά ποικίλα τραυματικά γεγονότα και αποτελεί έγκυρη μέτρηση της διάγνωσης της ΔΜΣ (Calbari & Anagnostopoulos, 2010). Το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς περιλαμβάνει 17 ερωτήσεις που απαντώνται από ενήλικα άτομα. Οι ερωτήσεις είναι κλειστού τύπου. Τα άτομα επιλέγουν στην κλίμακα Likert την απάντηση που θεωρούν ότι περιγράφει τα συμπτώματα μετατραυματικού στρες τους τον τελευταίο μήνα. Η απάντηση ένα σημαίνει «Καθόλου» και το πέντε «Πάρα πολύ» (Σταλίκας et al., 2002).

Το PCL-C αξιολογεί τρεις διαστάσεις της Διαταραχής μετά από Ψυχοτραυματικό Στρες (ΔΜΣ) βάσει του DSM-IV, οι οποίες είναι α) η αναβίωση του

τραυματικού γεγονότος (5 ερωτήσεις, ερωτήματα από 1 έως 5), π.χ. «Ξαφνικά δράτε ή αισθάνεστε σαν να ξανασυμβαίνει τώρα το τραυματικό γεγονός του παρελθόντος, να ξαναζωντανεύει και να το ξαναζείτε;», β) το συναισθηματικό μούδιασμα - η αποφυγή ερεθισμάτων συνδεδεμένων με το τραύμα (7 ερωτήσεις, ερωτήματα από 6 έως 12), π.χ. «Αποφεύγετε να συμμετέχετε σε δραστηριότητες ή να βρεθείτε σε καταστάσεις που ξυπνούν αναμνήσεις και σας θυμίζουν το τραυματικό γεγονός του παρελθόντος;», και γ) η υπερδιέγερση (5 ερωτήσεις, ερωτήματα από 13 έως 17), π.χ. «Νιώθετε να αιφνιδιάζεστε εύκολα, να πετιέστε από τη θέση σας απότομα, ή να έχετε αυξημένη αντίδραση ξαφνιάσματος και να τρομάζετε εύκολα;» (Smith et al., 1999). Σύμφωνα με τη διερευνητική παραγοντική ανάλυση που πραγματοποιήθηκε από τους Calbari & Anagnostopoulos (2010) η ελληνική μετάφραση του ερωτηματολογίου μετρά τρεις παράγοντες, όπως και η αυθεντική εκδοχή του.

Όσον αφορά στις ψυχομετρικές ιδιότητες του PCL-C, σε πολλές μελέτες φάνηκε ότι έχει υψηλή εσωτερική συνέπεια (*Cronbach' s alpha* = 0.80) (Jin et al., 2014), (*Cronbach' s alpha* = 0.96) (Keen et al., 2008), (*Cronbach' s alpha* = 0.89) (Smith et al., 1999), όπως και στην ελληνική προσαρμογή (*Cronbach' s alpha* = 0.86) (Calbari & Anagnostopoulos, 2010). Υποστηρίζεται η αξιοπιστία επαναληπτικών μετρήσεων (Jin et al., 2014) και η αξιοπιστία μεταξύ βαθμολογητών για τη διάγνωση της τρέχουσας ΔΜΣ (Andrykowski et al., 1998).

Επίσης, υποστηρίζεται η εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής (Σταλίκας et al., 2002). Το εργαλείο έχει καλή συγκλίνουσα εγκυρότητα, καθώς βρέθηκαν ισχυροί συσχετισμοί μεταξύ του PCL-C και άλλων μέτρων της σοβαρότητας των συμπτωμάτων της ΔΜΣ (CAPS: $r = 0.79$, κλίμακα Mississippi: $r = 0.90$, CES: $r = 0.62$) (Keen et al., 2008) και αποκλίνουσα εγκυρότητα, δηλαδή, δεν υπήρχε καμία σχέση μεταξύ του επιπέδου του πόνου, όπως μετρήθηκε από το MOS SF-36 Pain, και της βαθμολογίας του PCL-C (Smith et al., 1999).

4.3.3. Resilience Scale for Adults (RAS) - Κλίμακα ανθεκτικότητας για ενήλικους

Η κλίμακα ανθεκτικότητας για ενήλικους (RAS) κατασκευάστηκε από τους Friberg et al. (2003). Η αρχική κλίμακα περιλάμβανε 45 ερωτήματα, ωστόσο στην

παρούσα μελέτη χρησιμοποιήθηκε η αναθεωρημένη κλίμακα 33 προτάσεων αυτοαναφοράς των Friberg et al. (2005). Οι Σταλίκας και Δημητριάδου προσαρμόσαν το εργαλείο στα ελληνικά (Σταλίκας et al., 2002). Ο στόχος της κλίμακας είναι η μέτρηση της ψυχικής ανθεκτικότητας σε ενήλικους/ες (Friberg et al., 2005). Για την κάθε πρόταση υπάρχει μία θετική και μια αρνητική εκδοχή μεταξύ των οποίων τοποθετείται μία πεντάβαθμη κλίμακα Likert, όπου οι ερωτώμενοι/ες καλούνται να σημειώσουν τον βαθμό που θεωρούν ότι τους/ις ταιριάζει. Κάθε πρόταση βαθμολογείται από το ένα (απάντηση αρνητικής σημαντικής εκτίμησης) έως το πέντε (απάντηση θετικής σημαντικής εκτίμησης) (Σταλίκας et al., 2002). Στην κλίμακα περιλαμβάνονται στοιχεία με αντίστροφη βαθμολογία προς αποφυγή της μεροληψίας στις απαντήσεις των ερωτώμενων (Briganti & Linkowski, 2019). Το εύρος της βαθμολογίας κυμαίνεται από 33 (χαμηλή ανθεκτικότητα) έως 165 (υψηλή ανθεκτικότητα) (Σταλίκας et al., 2002). Η υψηλότερη βαθμολογία σήμαινε καλύτερη ψυχική υγεία, προσαρμογή και ανθεκτικότητα (Friberg et al., 2005).

Οι 33 προτάσεις αποτυπώνουν έξι προστατευτικούς παράγοντες, που προάγουν την ψυχολογική ανθεκτικότητα και συγκροτούν τις ακόλουθες έξι υποκλίμακες: α) προσωπικό σθένος/αντίληψη του εαυτού (6 προτάσεις, ερωτήματα από 1 έως 6), π.χ. «Τα προσωπικά μου προβλήματα δεν λύνονται/ξέρω πως να τα λύσω», β) προσωπικό σθένος/αντίληψη του μέλλοντος (4 προτάσεις, ερωτήματα από 7 έως 10), π.χ. «Νιώθω ότι το μέλλον μου διαφαίνεται πολλά υποσχόμενο/αβέβαιο», γ) δομημένος τρόπος συμπεριφοράς (4 προτάσεις, ερωτήματα από 11 έως 14) «Είμαι καλός/ή στο να οργανώνω τον χρόνο μου/να χάνω το χρόνο μου», δ) επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων (6 προτάσεις, ερωτήματα από 15 έως 20), π.χ. «Απολαμβάνω να είμαι μαζί με άλλους ανθρώπους/μόνος/η μου», ε) οικογενειακή συνοχή (6 προτάσεις, ερωτήματα από 21 έως 26), π.χ. «Η οικογένειά μου χαρακτηρίζεται από έλλειψη σύνδεσης μεταξύ των μελών της/υγιή συνοχή μεταξύ των μελών της», και στ) κοινωνικοί πόροι (7 προτάσεις ερωτήματα από 27 έως 33), π.χ. «Μπορώ να συζητήσω προσωπικά θέματα με κανέναν/μία/φίλους/ες, μέλη της οικογένειάς» (Daniilidou & Platsidou, 2018).

Η αξιοπιστία και η εγκυρότητα του εργαλείου υποστηρίχθηκαν από τις υπάρχουσες έρευνες (Friberg et al., 2003. Friberg et al., 2005). Συγκεκριμένα, υποστηρίχθηκε η εγκυρότητα εννοιολογικής κατασκευής (Friberg et al., 2003), η συγκλίνουσα και η αποκλίνουσα εγκυρότητα (Friberg et al., 2005). Η αξιοπιστία

εσωτερικής συνέπειας κυμαινόταν από ικανοποιητική έως υψηλή για όλους τους παράγοντες (Friborg et al., 2005).

4.3.4. Post Traumatic Growth Inventory (PTGI) – Κλίμακα μέτρησης μετατραυματικής ανάπτυξης

Η κλίμακα διερευνά τα πιθανά οφέλη που μπορούν να ανακαλύψουν ή να «κατασκευάσουν» οι άνθρωποι μετά από μία τραυματική εμπειρία (Tedeschi & Calhoun, 1996). Οι Mystakidou et al. (2008) μετέφρασαν στα ελληνικά την κλίμακα. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει 21 ερωτήματα. Ζητείται από τα άτομα να υποδείξουν τον βαθμό στον οποίο βιώνουν την αλλαγή που περιγράφεται στην πρόταση, στη βάση μίας κλίμακας Likert, που κυμαίνεται από το μηδέν, δηλαδή, δεν βίωσα αυτή την αλλαγή, έως το πέντε, δηλαδή, βίωσα σε μεγάλο βαθμό αυτή την αλλαγή ως αποτέλεσμα της κρίσης (Tedeschi & Calhoun, 1996). Για το σκοράρισμα του ερωτηματολογίου προστίθενται οι βαθμοί των ερωτημάτων με το υψηλότερο σκορ να συνεπάγεται την ύπαρξη μεγαλύτερου βαθμού μετατραυματικής ανάπτυξης.

Τα 21 ερωτήματα διακρίνονται σε πέντε παράγοντες: α) σχέσεις με άλλους (7 προτάσεις, ερωτήματα 6, 8, 9, 15, 16, 20, 21) π.χ. «Μπορώ να δω πιο καθαρά ότι μπορώ να βασίζομαι στους ανθρώπους, όταν αντιμετωπίζω δυσκολίες», β) νέες προοπτικές (5 προτάσεις, ερωτήματα 3, 7, 11, 14, 17) π.χ. «Δημιούργησα ένα νέο δρόμο για τη ζωή μου», γ) προσωπική δύναμη (4 προτάσεις, ερωτήματα 4, 10, 12, 19) π.χ. «Ανακάλυψα ότι είμαι δυνατότερος από ότι νόμιζα πως είμαι», δ) πνευματική αλλαγή (2 προτάσεις, ερωτήματα 5, 18), π.χ. «Κατανοώ καλύτερα ζητήματα πνευματικού περιεχομένου» και ε) εκτίμηση της ζωής (3 προτάσεις, ερωτήματα 1, 2, 13), π.χ. «Άλλαξα τις προτεραιότητές μου, σχετικά με το τι είναι σημαντικό στη ζωή» (Tedeschi & Calhoun, 1996). Όσον αφορά στις ψυχομετρικές ιδιότητες του εργαλείου φάνηκε ότι έχει πολύ καλή εσωτερική συνοχή (*Cronbach's alpha* = 0.90) και καλή αξιοπιστία ελέγχου-επανελέγχου (Tedeschi & Calhoun, 1996).

4.3.5. Ατομική ημι-δομημένη συνέντευξη

Οι συμμετέχοντες/ουσες που συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια και εκδήλωσαν ενδιαφέρον για την παραχώρηση ατομικής συνέντευξης, έλαβαν μέσω email το έντυπο ενημέρωσης, όπου αναφερόταν η θεματική, ο σκοπός της έρευνας, ο τρόπος συμμετοχής, η διαδικασία της μαγνητοφώνησης της συνέντευξης, της επεξεργασίας των δεδομένων και της ανώνυμης δημοσιοποίησής τους για ερευνητικούς σκοπούς. Το έντυπο ενημέρωνε για τις δεοντολογικές εγγυήσεις, όπως την ανωνυμία, την εχεμύθεια, τη δυνατότητα απόσυρσης της συμμετοχής κ.ά. Επίσης, έλαβαν το έντυπο συγκατάθεσης (βλ. Παράρτημα Α). Τα άτομα που έστειλαν σκαναρισμένο το υπογεγραμμένο έντυπο συγκατάθεσης, μέσω email, παραχώρησαν συνέντευξη. Τα ποιοτικά δεδομένα συλλέχθηκαν το διάστημα Μάιος 2021 και Οκτώβριος 2021.

Το ερευνητικό εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν η ατομική ημι-δομημένη συνέντευξη, καθώς επιτρέπει την σε βάθος συλλογή πληροφοριών (βλ. Σταλίκας, 2011). Ο οδηγός συνέντευξης κατασκευάστηκε με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα (βλ. Παράρτημα Β). Περιλάμβανε ορισμένα δημογραφικά στοιχεία, ανοιχτές και μη κατευθυντικές ερωτήσεις. Ειδικότερα, οι ερωτήσεις κατηγοριοποιήθηκαν κάτω από δύο θεματικούς άξονες: α) η ανάμνηση της εμπειρίας του εκφοβισμού (χαρακτηριστικά της εμπειρίας, σκέψεις, συναισθήματα, αντιμετώπιση, αυτό-εικόνα, σχέσεις, τρόπος επιρροής από την εμπειρία), καθώς και β) ο αναστοχασμός γύρω από το βίωμα (σκέψεις, συναισθήματα, νοηματοδότηση εμπειρίας, αυτό-εικόνα, σχέσεις, τρόπος επιρροής από την εμπειρία). Παρ' όλα αυτά, λήφθηκε υπόψη ότι στο σύνολό της η αφήγηση διαμεσολαβήθηκε από την ερμηνεία και την κατανόηση του/ης ενήλικου/ης για το τι συνέβη κατά τον εκφοβισμό.

Πραγματοποιήθηκε μία πιλοτική συνέντευξη προκειμένου να διαπιστωθεί η καταλληλότητα των ερωτήσεων. Μετά τη διασφάλιση της καταλληλότητας του οδηγού συνέντευξης διεξήχθησαν οι συνεντεύξεις διαδικτυακά, λόγω Covid-19, μέσω πλατφορμών, με τις οποίες ήταν εξοικειωμένοι/ες οι συμμετέχοντες/ουσες, π.χ. Zoom.us, Skype, Ms-teams. Η διάρκεια των συνεντεύξεων ήταν μεταξύ 48 και 81 λεπτών. Τα δεδομένα, που συλλέχθηκαν από τις συνεντεύξεις, μαγνητοφωνήθηκαν, στη συνέχεια απομαγνητοφωνήθηκαν λέξη προς λέξη και καταγράφηκαν με τη χρήση συμβόλων μετεγγραφής. Έγινε λεπτομερής απομαγνητοφώνηση χρησιμοποιώντας το σύστημα της Jefferson (2004).

4.4. Διαδικασία ανάλυσης δεδομένων

Μετά την ολοκλήρωση της διαδικασίας συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων, τα δεδομένα που προέκυψαν από τα ερωτηματολόγια καταγράφηκαν στο πρόγραμμα IBM SPSS Statistics 21. Τα δεδομένα αυτά ήταν ποιοτικά (δημογραφικά στοιχεία), αλλά και ποσοτικά (απαντήσεις τεσσάρων ερωτηματολογίων). Ο συνδυασμός ποιοτικών και ποσοτικών δεδομένων ήταν απαραίτητος για τη συλλογή των πληροφοριών που αφορούσαν στην εμπειρία του σχολικού εκφοβισμού, στο μετατραυματικό άγχος, στην ψυχική ανθεκτικότητα και στη μετατραυματική ανάπτυξη. Με το πρόγραμμα SPSS Statistics 21 έγιναν οι απαραίτητες στατιστικές αναλύσεις που οδήγησαν στην εξαγωγή των αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας.

Καταρχάς, προηγήθηκε ο έλεγχος της αξιοπιστίας των ερωτηματολογίων μέσω του υπολογισμού του συντελεστή Cronbach's Alpha. Στην παρούσα έρευνα το άλφα του Cronbach υπολογίστηκε για να ελεγχθεί η αξιοπιστία ολόκληρης της κλίμακας του μετατραυματικού στρες (*Cronbach's alpha* = 0.90), καθώς και η εσωτερική συνοχή των τριών υποκλιμάκων/παραγόντων: α) αναβίωση του τραυματικού γεγονότος (*Cronbach's alpha* = 0.85), β) συναισθηματικό μούδιασμα - αποφυγή ερεθισμάτων συνδεδεμένων με το τραύμα (*Cronbach's alpha* = 0.77) και γ) υπερδιέγερση (*Cronbach's alpha* = 0.80).

Επίσης, το άλφα του Cronbach υπολογίστηκε για να ελεγχθεί η αξιοπιστία ολόκληρης της κλίμακας της ψυχικής ανθεκτικότητας (*Cronbach's alpha* = 0.91), καθώς και η εσωτερική συνοχή των έξι υποκλιμάκων/παραγόντων: α) προσωπικό σθένος/αντίληψη του εαυτού (*Cronbach's alpha* = 0.79), β) προσωπικό σθένος/αντίληψη του μέλλοντος (*Cronbach's alpha* = 0.84), γ) δομημένος τρόπος συμπεριφοράς (*Cronbach's alpha* = 0.70), δ) επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων (*Cronbach's alpha* = 0.79), ε) οικογενειακή συνοχή (*Cronbach's alpha* = 0.88) και στ) κοινωνικοί πόροι (*Cronbach's alpha* = 0.83). Στην παρούσα έρευνα από τον παράγοντα «Δομημένος τρόπος συμπεριφοράς» αφαιρέθηκε το ερώτημα 11, καθώς υπονόμει την αξιοπιστία του συγκεκριμένου παράγοντα.

Τέλος, το άλφα του Cronbach υπολογίστηκε για να ελεγχθεί η αξιοπιστία ολόκληρης της κλίμακας της μετατραυματικής ανάπτυξης (*Cronbach's alpha* = 0.93), καθώς και η εσωτερική συνοχή των υποκλιμάκων/παραγόντων: α) σχέσεις με

άλλους (*Cronbach's alpha* = 0.84), β) νέες προοπτικές (*Cronbach's alpha* = 0.85), γ) προσωπική δύναμη (*Cronbach's alpha* = 0.77) και δ) εκτίμηση της ζωής (*Cronbach's alpha* = 0.78). Στην παρούσα έρευνα αφαιρέθηκε ο παράγοντας «Πνευματική αλλαγή», καθώς υπονόμει την αξιοπιστία της κλίμακας.

Στη συνέχεια, πραγματοποιήθηκαν συσχετίσεις και συγκριτικές αναλύσεις μέσω της διενέργειας ανάλυσης διακύμανσης. Συγκεκριμένα, υπολογίστηκε ο συντελεστής συσχέτισης Pearson για τον έλεγχο της συσχέτισης της μετατραυματικής ανάπτυξης με την ψυχική ανθεκτικότητα και το μετατραυματικό άγχος. Τέλος, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις διακύμανσης με έναν παράγοντα (One-Way ANOVA) για τον έλεγχο της πιθανής ύπαρξης στατιστικά σημαντικών διαφορών στους μέσους όρους της μετατραυματικής ανάπτυξης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και του μετατραυματικού στρες των ομάδων που σχηματίστηκαν βάσει συγκεκριμένων στοιχείων της εμπειρίας του σχολικού εκφοβισμού.

Η λογική της ποιοτικής έρευνας ήταν επαγωγική, δηλαδή, ξεκίνησε η επεξεργασία από τα δεδομένα προκειμένου να εξαχθούν συμπεράσματα για το εξεταζόμενο φαινόμενο (βλ. Σταλίκας, 2011. Willig, 2015). Η κωδικοποίηση και η ανάλυση των δεδομένων έγινε μέσω της Θεματικής Ανάλυσης. Η Θεματική Ανάλυση αποτελεί ευέλικτη μέθοδος (Braun & Clarke, 2006) και επιτρέπει την αναγνώριση, την ανάλυση και την παρουσίαση μοτίβων νοήματος στα ποιοτικά δεδομένα (Braun & Clarke, 2006. Willig, 2015). Η Θεματική ανάλυση επισημαίνει ομοιότητες και διαφορές στο σύνολο δεδομένων και επιτρέπει την κοινωνική, καθώς και την ψυχολογική τους ερμηνεία (Braun & Clarke, 2006).

Η ανάλυση ξεκίνησε με πολλαπλές αναγνώσεις των δεδομένων, κρατώντας παράλληλα κάποιες αρχικές σημειώσεις για το σύνολο των δεδομένων. Έγινε κωδικοποίηση των δεδομένων γραμμή προς γραμμή, δίνοντας αντιπροσωπευτικούς τίτλους στα λεγόμενα των συμμετεχόντων/ουσών. Σε αυτό το στάδιο, συγκεντρώθηκε μια μεγάλη λίστα από 2.431 διαφορετικούς «κωδικούς», οι οποίοι ομαδοποιήθηκαν σε πιθανά «θέματα» και «υποθέματα». Ακολούθησε η ανασκόπηση των θεμάτων με στόχο τα «θέματα» να μην περιγράφουν απλώς τα δεδομένα, αλλά να γίνεται παράλληλα ερμηνεία. Τέλος, δόθηκαν αντιπροσωπευτικοί τίτλοι στο κάθε «υπερ-θέμα», «θέμα» και «υπο-θέμα», οι οποίοι συνόψιζαν την «ουσία» των δεδομένων (βλ. Braun & Clarke, 2006. Willig, 2015). Τα αναδυόμενα θέματα είχαν φαινομενολογικό

προσανατολισμό, καθώς αντανakλούσαν τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι εισέπρατταν την εμπειρία (βλ. Willig, 2015).

Ένας από τους σκοπούς του συγκλίνοντα σχεδιασμού μικτών μεθόδων είναι η συγχώνευση των δεδομένων, η σύγκριση των αποτελεσμάτων και η εξήγηση των διαφορών που ίσως έχουν (Creswell, 2011). Συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια της ανάλυσης συγκρίθηκαν τα ποσοτικά και τα ποιοτικά αποτελέσματα προκειμένου να διαπιστώσει αν συγκλίνουν και αν παρέχουν παρόμοια αποτελέσματα ή αν ήταν διαφορετικά. Η σύγκριση αυτή μπορεί να πραγματοποιηθεί με αρκετούς τρόπους (Creswell, 2011). Εν προκειμένω, επιλέχθηκε η δημοφιλέστερη προσέγγιση, δηλαδή, η περιγραφή των ποσοτικών και των ποιοτικών δεδομένων πλάι - πλάι. Δόθηκε ίση προτεραιότητα στα ποσοτικά δεδομένα (τιμές που συγκεντρώθηκαν από τα εργαλεία) και στα ποιοτικά δεδομένα (συνεντεύξεις), τα οποία αντιμετωπίστηκαν ως ισάξιες πηγές πληροφοριών.

4.5. Δεοντολογικά ζητήματα

Η παρούσα μελέτη αφορά ένα ευαίσθητο βίωμα. Λόγω του προσωπικού χαρακτήρα της ερευνητικής διαδικασίας, ιδιαίτερα στην περίπτωση της παραχώρησης συνέντευξης, θα μπορούσαν να προκύψουν δεοντολογικά ζητήματα, των οποίων η αντιμετώπιση είχε καταγραφεί στο ερευνητικό ημερολόγιο (Ισαρη & Πουρκός, 2015). Συγκεκριμένα, δόθηκαν εγγυήσεις για τη διατήρηση της ανωνυμίας, της εχεμύθειας και την προστασία των προσωπικών δεδομένων, μέσω της αλλοίωσης ονομάτων και τοπωνυμίων. Υπήρξε ενημέρωση και αμοιβαία συμφωνία για τα δικαιώματα των συμμετεχόντων/ουσών να μην αναφέρουν πληροφορίες που δεν επιθυμούν και να αποχωρήσουν από τη διαδικασία. Η τελευταία ερώτηση της συνέντευξης αποσκοπούσε στην αποφόρτιση και στην ομαλή έξοδο από την προσωπική εμπειρία.

4.6. Εγκυρότητα, αξιοπιστία, γενίκευση

Η τριγωνοποίηση μεταξύ ποσοτικών και ποιοτικών μεθόδων ελέγχει τα μειονεκτήματα και αναδεικνύει τα πλεονεκτήματα των μεθόδων που συνδυάζει (Σταλίκας, 2011). Για παράδειγμα, οι ποσοτικές τιμές από τα τέσσερα εργαλεία

αυτοαναφοράς αντιστάθμισαν τις «αδυναμίες» της ποιοτικής μεθόδου, η οποία περιλάμβανε συνεντεύξεις από μερικούς μόνο ανθρώπους. Ο ποσοτικός σχεδιασμός επιτρέπει τη γενίκευση των αποτελεσμάτων της έρευνας (Creswell, 2011. Σταλίκας, 2011). Ταυτόχρονα, η ποιοτική, σε βάθος μελέτη των εμπειριών ορισμένων πρώην θυμάτων ενίσχυσε τα ποσοτικά δεδομένα, τα οποία δεν εξασφαλίζουν επαρκώς λεπτομερείς πληροφορίες για τις προσωπικές εμπειρίες τους.

Στο πλαίσιο της ποιοτικής έρευνας η τριγωνοποίηση μεθόδων αποτελεί έναν από τους τρόπους ενίσχυσης της εγκυρότητας (validity), της αξιοπιστίας-φερεγγυότητας (credibility) και της εμπιστευσιμότητας (trustworthiness) (βλ. Shenton, 2004). Ακόμη, αξιοποιήθηκε η στρατηγική της συμβολής μιας πιο έμπειρης ερευνήτριας (peer scrutiny of project). Η πολυετή ακαδημαϊκή και ερευνητική εμπειρία της επόπτριας προσέφερε πολύτιμη ανατροφοδότηση σε όλα τα στάδια της έρευνας και αφορμές για αναστοχασμό. Η στρατηγική της συμβολής ενός/μίας πιο έμπειρου/ης ερευνητή/τριας συμβάλλει στην επίτευξη της αξιοπιστίας μίας ερευνητικής εργασίας (Shenton, 2004). Τον ίδιο σκοπό εξυπηρετούσε η επαλήθευση των βημάτων της έρευνας (audit trail), καθώς επέτρεπε την παρακολούθηση της πορείας της έρευνας βήμα προς βήμα μέσω των αποφάσεων που έχουν ληφθεί και των διαδικασιών που περιγράφονται (βλ. Shenton, 2004). Τέλος, η σε βάθος μεθοδολογική περιγραφή επιτρέπει τον έλεγχο της ακεραιότητας των αποτελεσμάτων και την επανάληψη της μελέτης από άλλους/ες ερευνητές/τριες στο μέλλον (Shenton, 2004).

4.7. Περιορισμοί

Καταρχάς, λόγω του αναδρομικού χαρακτήρα της μελέτης, οι αφηγήσεις βασίζονταν στην υποκειμενική αυτοβιογραφική μνήμη περιστατικών (Bovaidr, 2009). Το παραπάνω σημαίνει ότι οι μνήμες των γεγονότων παραμένουν αρκετά σταθερές, αλλά οι λεπτομέρειες για αυτά ξεθωριάζουν με το πέρασμα του χρόνου (Rivers, 2001). Επίσης, όσον αφορά στον ποσοτικό σχεδιασμό η δειγματοληψία ευκολίας ενέχει τον κίνδυνο ότι τα χαρακτηριστικά και η συμπεριφορά των εθελοντών/τριών συμμετεχόντων/ουσών μπορεί να διαφέρουν από εκείνα του ερευνητικού πληθυσμού που δεν θέλησε ή δεν είχε την ευκαιρία να συμπεριληφθεί στο δείγμα (Σταλίκας, 2011). Ακόμη, ο περιορισμός της μεθόδου του συσχετιστικού σχεδιασμού είναι ότι

δεν γίνεται γνωστό ποια από τις δύο μεταβλητές είναι το αίτιο και ποιο το αποτέλεσμα (Σταλίκας, 2011). Τέλος, τα αποτελέσματα της ποιοτικής έρευνας συζητούν την εμπειρία των συγκεκριμένων θυμάτων. Δεν αντιπροσωπεύουν όλα τα θύματα, ούτε μπορούν να γενικευτούν.

5. Αποτελέσματα

5.1. Αποτελέσματα ποιοτικής έρευνας

Από τα δεδομένα των δέκα απομαγνητοφωνημένων συνεντεύξεων αναδύθηκαν δύο βασικά υπερ-θέματα: 1) «Ανάμνηση του σχολικού εκφοβισμού» και 2) «Αναστοχασμός στην ενήλικη ζωή», τα οποία περιλαμβάνουν θέματα και υπο-θέματα (βλ. επίσης Πίνακες, Πίνακας 1 στο Παράρτημα). Το υπερ-θέμα «Η ανάμνηση του σχολικού εκφοβισμού» περιλαμβάνει τρία θέματα, των οποίων τα υπο-θέματα παρατίθενται σε παρένθεση: Α) Εαυτός (α. Φορώντας τα παπούτσια του θύματος και β. Φορώντας την πανοπλία του/ης προστάτη/ιδας), Β) Σημαντικοί άλλοι (α. Απουσία υποστηρικτικής στάσης και β. Υποστηρικτική στάση) και Γ) Επιπτώσεις (α. Αρνητικές συνέπειες). Το υπερ-θέμα «Αναστοχασμός στην ενήλικη ζωή» περιλαμβάνει δύο θέματα, των οποίων τα υπο-θέματα παρατίθενται σε παρένθεση: Α) Εαυτός (α. Επικριτική φωνή και β. Συμπνετική φωνή) και Β) Επιπτώσεις (α. Αρνητικές συνέπειες και β. Θετικές εκβάσεις).

5.1.1. Ανάμνηση του σχολικού εκφοβισμού

Στο συγκεκριμένο υπερ-θέμα τα ενήλικα άτομα ανακαλούν τα σχολικά τους χρόνια και αφηγούνται πως βίωσαν την εμπειρία του σχολικού εκφοβισμού ως μαθητές/τριες. Το θέμα που αναφέρεται στον εαυτό τους αφορά στο πως ήταν για εκείνους/ες να φοράνε τα παπούτσια του θύματος του εκφοβισμού, αλλά και στο πως ήταν να φοράνε την πανοπλία του/ης προστάτη/ιδας του εαυτού τους. Το θέμα που αναφέρεται στους σημαντικούς άλλους αντανάκλα την επίδραση που είχε η στάση τους, δηλαδή, υποστηρικτική ή μη υποστηρικτική, στη ζωή των θυμάτων. Τέλος, το θέμα των επιπτώσεων αφορά τις αρνητικές συνέπειες που βίωσαν τα θύματα εξαιτίας του εκφοβισμού.

5.1.1.1. Εαυτός

Φορώντας τα παπούτσια του θύματος

Στο παρόν υπο-θέμα παρουσιάζονται οι διεργασίες που έλαβαν χώρα όταν οι ενήλικου/ες ενσάρκωσαν τον ρόλο του θύματος. Τα πρώην θύματα υιοθέτησαν την κοινωνικά κατασκευασμένη αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, την οποία δημιούργησαν οι θύτες και οι υποστηρικτές τους, όπως φαίνεται παρακάτω:

«Θα με έβλεπες να αμφιποβάλομαι. Πρόβαλα τον χαρακτήρα, τον οποίο μου δίνανε, δηλαδή, φαινόμενα αδύναμη, ότι είμαι χαζή, ό,τι λέγανε για μένα ουσιαστικά τους το έδινε, δηλαδή, τους έδινε κάτι να με κοροϊδεύουν» (Σταυριάννα, 24 ετών).

«Όταν είχε αρχίσει να γίνεται πιο έντονο θυμάμαι... μετά από ένα διάστημα νόμιζα ότι είχαν και δίκιο.. Είχα σκεφτεί σίγουρα ότι κανείς δεν μ' αγαπάει και ότι δεν έχω αξία.. και ότι δεν είμαι έξυπνη.. Ίσως, μπορεί να σκεφτόμουν και από τότε ότι δεν θα μπορού να κάνω πολλά πράγματα στη ζωή μου, δεν θα καταφέρω πολλά πράγματα... Είχα σκεφτεί ότι θα μείνω μόνη μία ζωή, ότι δεν θα κάνω πιο πολλές παρέες»

(Ανθή, 21 ετών).

«Τράβαγα αρκετό άγχος όταν ζητούσα από μία κοπέλα να βγούμε μία βόλτα ή να πάμε κάπου και ήμουν και πολύ αρνητικός προς κοπέλες που είχαν έλξη προς εμένα. Δεν θεωρούσα, δηλαδή, ότι ήμουν άξιος έλξης, ρε παιδί μου, ότι κάποιος θα τον θαυμάζει, θα του αρέσει, θα τον προσελκύει. Ερευνήτρια: Είχες υιοθετήσει τη δική τους οπτική για σένα. Χ: Ναι, ναι, ακριβώς. Ε ναι, τι να αρέσει, ξέρω 'γω, αυτό» (Χάρης, 24 ετών).

Τα επαναλαμβανόμενα και έντονα μειωτικά σχόλια και οι υποτιμητικές πράξεις των θυτών έκαναν τους/ις μαθητές/τριες να πιστεύουν ότι πράγματι είχαν δίκιο και ότι τους καθρέφτιζαν την ρεαλιστική εκδοχή του εαυτού τους. Μάλιστα, σχεδόν όλα τα πρώην θύματα απέδωσαν τα αίτια του σχολικού εκφοβισμού στον εαυτό τους. Παρατίθενται ορισμένα χαρακτηριστικά αποσπάσματα:

«Το αίσθημα ότι κάτι δεν πάει καλά με μένα.. ότι κάπου υπάρχει ένα πρόβλημα με μένα, εγώ δεν μπορώ να ταιριάζω με τα υπόλοιπα παιδιά.. Ουσιαστικά ακολουθήθηκε ένα τέτοιο μοτίβο.. προσωπικής επίθεσης.. για αρκετά χρόνια ότι εγώ έχω το πρόβλημα.. Η πεποίθηση ήταν ότι εγώ ευθύνομαι για αυτό που μου συμβαίνει» (Ελενα, 24 ετών).

«Στο δημοτικό, γυμνάσιο, που επειδή, ας πούμε, ήταν θέμα εξωτερικής εμφάνισης, “Εγώ φταίω, που δεν είμαι όμορφη για τα δικά τους πρότυπα”» (Σωτηρία, 24 ετών).

«Εγώ κάνω κάτι λάθος, ότι κάτι τρέχει με μένα, ότι δεν έχω τα σωστά ενδιαφέροντα, κάτι εγώ κάνω για να 'ναι όλοι μαζί και εγώ χώρια... Εγώ είμαι προβληματική, ότι εγώ κάνω κάτι και τους βγάζω αυτή την αντίδραση» (Ελπίδα, 24 ετών).

Ως μαθητές/τριες θεώρησαν ότι οι εκφοβιστικές συμπεριφορές οφείλονταν στο ότι οι ίδιοι/ες ήταν προβληματικοί/ες, δεν διέθεταν την κατάλληλη εμφάνιση, τα σωστά ενδιαφέροντα κ.ο.κ. Όπως φαίνεται από τα παραπάνω αποσπάσματα οι διεργασίες της αυτο-ενοχοποίησης και της εσωτερίκευσης της κοινωνικά κατασκευασμένης αρνητικής εικόνας για τον εαυτό τους συχνά συνυπήρχαν. Για παράδειγμα, η Σωτηρία πίστεψε ότι δεν ήταν όμορφη, όπως της έλεγαν τα κορίτσια που την εκφόβιζαν, και παράλληλα θεώρησε ότι ευθυνόταν η ίδια για όσα της συνέβαιναν.

Φορώντας την πανοπλία του/ης προστάτη/ιδας

Στο παρόν υπο-θέμα παρουσιάζονται συγκεκριμένες προστατευτικές διεργασίες που, επίσης, έλαβαν χώρα όταν οι συμμετέχοντες/ουσες βίωναν τον εκφοβισμό. Τα θύματα για να προστατεύσουν τον εαυτό τους επιστράτευαν συγκεκριμένα προσωπικά αποθέματα. Η κοινωνικότητα/εξωστρέφεια, η καταβολή προσπάθειας κατά τη σχολική μελέτη και οι ακαδημαϊκές επιτυχίες, λειτούργησαν ως αντίβαρο στην δύσκολη εμπειρία που βίωναν. Ακολουθούν ορισμένα αντιπροσωπευτικά αποσπάσματα.

«Το ότι ήμουν έτσι κοινωνικό παιδί σχετικά με βοηθούσε... Όλο αυτό με έκανε λίγο να θέλω να αποδείξω κιόλας, να 'χω ένα κομμάτι που ξες είμαι καλός, οπότε να παίρνω από αυτό, τα μαθήματα ήτανε κάτι τέτοιο, ότι βιώνω αυτό και το εξισορροπώ με τα μαθήματα, ώστε να υπάρχει μία ηρεμία» (Λάμπρος, 26 ετών).

«Κάτι άλλο που έκανα ήταν να ψάξω φίλιες από μικρότερες τάξεις ή μεγαλύτερες. Στην πέμπτη, με είχε πλησιάσει ένα παιδί απ' την τετάρτη και μου 'λεγε “Και εγώ περνάω τα ίδια με τους δικούς μου συμμαθητές. Θες να κάνουμε λίγη παρέα ή να κάνουμε μία βόλτα να μιλήσουμε;”. Ένωσα ότι είναι ίδιο με μένα... και ότι δεν ήμουν η μόνη»

(Ανθή, 21 ετών).

Η εξωστρέφεια των πρώην θυμάτων και η αναζήτηση κοινωνικής επαφής, ανεξάρτητα από τα αν αποκάλυπταν ή όχι την εμπειρία του εκφοβισμού, αναδείχθηκαν σημαντικά προσωπικά αποθέματά τους.

Αντίστοιχα, ατομικά χαρακτηριστικά των θυμάτων, όπως ο δυναμισμός, δηλαδή, η απόφασή τους να στηριχθούν στον εαυτό τους και στις δυνάμεις τους, συνέβαλε στη συγκρότηση της ασπίδας τους απέναντι στη δύσκολη κατάσταση.

«Αν είναι να κάνω κάτι θα πρέπει να το κάνω μόνη μου και θα πρέπει να στηρίζομαι μόνο στα δικά μου πόδια... Δεν είπα ότι είμαι μόνη μου, νιώθω άσχημα. Είπα ότι είμαι μόνη μου και αυτό θα είναι και θα τα καταφέρω.. Εκεί είναι που άρχισαν να ανεβαίνουν οι βαθμοί μου να σου πω την αλήθεια... Βρήκα, ας πούμε, κάποιον τρόπο να διοχετεύω την υπόλοιπη ενέργεια μου πιο παραγωγικά θα το έλεγα. Ναι, κυριάρχησε αθροιστικά το ότι μπορώ να στηρίζομαι και να εμπιστεύομαι μόνο τον εαυτό μου. Με έβλεπα πιο δυνατή να σου πω την αλήθεια, γιατί με έβλεπα μόνη μου, στα πόδια μου, ότι δεν έχω ανάγκη κάτι άλλο, οπότε ένιωθα περήφανη για μένα» (Στεφανία, 22 ετών).

Τέλος, ο αισιόδοξος τρόπος σκέψης γύρω από το μέλλον αποτέλεσε ένα εφόδιο των πρώην θυμάτων τα χρόνια του εκφοβισμού.

«Η σκέψη που με βοηθούσε πιο πολύ να τα βγάζω πέρα ήταν ότι “Αυτό δεν θα κρατήσει για πάντα. Δεν γίνεται να κρατήσει για πάντα”, ας πούμε, “γιατί κάποια στιγμή ακόμα και αν δεν είναι καλά τα πράγματα τώρα, θα ‘ναι πιο καλά στο μέλλον”»

(Χάρης, 24 ετών).

«Ευτυχώς να πω ότι σαν συναίσθημα δεν μου βγήκε ποτέ να αυτοκτονήσω ή να κάνω κακό στον εαυτό μου. Αυτό, ευγνωμονώ την προσωπικότητά μου και τον εαυτό μου, γιατί είναι κάτι, το οποίο είναι μία πολύ λεπτή διαχωριστική γραμμή.. το να σκέφτομαι πόσο όμορφη είναι η ζωή... πέρα μάλλον την απόφαση ότι θέλω να κάνω κάτι σημαντικό για μένα.. Η δύναμή μου ίσως ήταν το διάβασμα.. και το γεγονός ότι έπρεπε να πάρω την κατάσταση στα χέρια μου» (Δαβίδ, 27 ετών).

5.1.1.2. Σημαντικοί άλλοι

Απουσία υποστηρικτικής στάσης

Στο παρόν υπο-θέμα φαίνεται ότι η δύσκολη κατάσταση που βίωναν τα θύματα επιδειωνόταν όταν οι σημαντικοί άλλοι, όπως οι ομήλικοι, οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί, δεν ανταποκρίνονταν υποστηρικτικά κατά τη διάρκεια των περιστατικών ή/και κατά την αποκάλυψη τους ή/και όταν παρενέβαιναν με τρόπο που κατέληγε να ενισχύει τον εκφοβισμό. Ακολουθούν ορισμένα χαρακτηριστικά αποσπάσματα.

« “Θα τα βρούνε, παιδιά είναι, θα τα βρούνε”, τον ακούω ακριβώς τα ίδια λόγια του διευθυντή, που από τη μία στο δικό μου το μυαλό εκείνη τη στιγμή ήταν σαν να με κακοποιεί και εκείνος, δηλαδή, για μένα ήταν ότι παίρνει το μέρος του θύτη κάνοντας τα στραβά μάτια και δίνοντάς του το ok να συνεχίσει την κατάσταση, γιατί όσες φορές και να βρεθούμε σε αυτό το καταραμένο δωμάτιο ((γραφείο διευθυντή)) πάντα εγώ είμαι η χτυπημένη και αυτός ((αγόρι θύτης)) παίρνει μία καραμελίτσα και φεύγει και πάλι η ευθύνη ερχόταν σε μένα. Εγώ να κάνω την προσπάθεια να συμφιλιωθώ. Και γιατί να συμφιλιωθώ και γιατί να συγχωρήσω; Που εννοείται ότι ήξερα πολύ καλά ότι ο άλλος δεν το μετάνιωνε, αφού την άλλη μέρα το ίδιο θα 'κανε» (Ελπίδα, 24 ετών).

«Νομίζω θα έλεγα θυμό και προς τους καθηγητές, γιατί δεν κάνανε τίποτα»

(Λάμπρος, 26 ετών).

«Η συμπεριφορά των καθηγητών απέναντι μου δεν ήταν σωστή σε καμία περίπτωση, ήταν απαθείς, έως και απαξιωτικοί» (Σταυριάννα, 24 ετών).

«Σε γενικές γραμμές θεωρούσαν ((γονείς)) ότι κάτι τέτοιο ήταν στα πλαίσια του φυσιολογικού, δηλαδή, το αντιμετώπιζαν ως “Τι να κάνουμε;” και το πως εγώ μπορώ να αλλάξω μέσα σε αυτή τη συνθήκη για να, τέλος πάντων, περνάει καλύτερα. Κάποια στιγμή όταν χόντρυναν πάρα πολύ κάποια γεγονότα ε πήρανε μία μορφή δράσης, ας πούμε, η οποία ήταν η χειρίστη, οπότε καλύτερα πριν που δεν παίρνανε.. Νομίζω ότι σταθήκανε στο πολύ λάθος γεγονός, με τους πολύ λάθος τρόπους και η προσέγγιση για την επίλυση ήτανε πάλι πολύ κακή, δηλαδή, προσπάθησαν να επικοινωνήσουν μόνο με μιας κοπέλας τη μαμά, όπου μας ανάγκασαν να βρεθούμε στον ίδιο χώρο και να συμφιλιωθούμε, το οποίο δεν οδήγησε σε κάποια διαφορά, γιατί μία εβδομάδα μετά

αυτό ξανά ξεκίνησε... Επίσης, όταν ήθελα να αλλάξω σχολείο.. ο πατέρας μου είχε πει
“Η φυγή δεν είναι λύση”» (Ελενα, 24 ετών).

«Γιατί σε συνδυασμό με το έξω στην αυλή ήταν και το μέσα στην τάξη, ήταν ένα παλικάρι... έτσι λίγο μπρατσωμένος.. και εκεί πέρα ήταν πολύ συχνό φαινόμενο να σε κοπανάει... ε και το ‘βλέπαν όλοι ότι γίνεται και δεν έκαναν τίποτα... Οι φίλοι σου, εντός εισαγωγικών, σε φώναζαν με το παρατσούκλι.. όταν ήσουν, ξέρω ‘γω, μπροστά σε ίσους, να το πω έτσι, σε συμμαθητές, συνομηλίκους, παρέα και τα λοιπά και όταν ήσουν μπροστά σε καθηγητές ή γονείς και τα λοιπά με το όνομά σου επίτηδες, δηλαδή, ήξεραν ότι αυτό που κάναν ήταν λάθος και προσβλητικό και απλά δεν ήθελαν να το κάνουν μπροστά σε κάποιον που θα τους κατακρίνει» (Χάρης, 24 ετών).

Η απουσία ουσιαστικής στήριξης και αποτελεσματικής παρέμβασης από πλευράς των σημαντικών άλλων και ιδιαίτερα των παρευρισκομένων, ανεξαρτήτου ηλικίας στο σχολείο, αποτελούσε παράγοντα που ενέτεινε τη δυσμενή κατάσταση, την οποία βίωναν τα θύματα.

Υποστηρικτική στάση

Από την άλλη, όλα τα πρώην θύματα μίλησαν για την διαφορετική απόχρωση που αποκτούσε η εμπειρία εκείνο το διάστημα, όταν υπήρχαν στη ζωή τους άτομα, στα οποία μπορούσαν να βασιστούν. Χαρακτηριστικά αποσπάσματα αποτελούν τα παρακάτω.

«Νομίζω ότι είχα αρχίσει να βυθίζομαι όλο και περισσότερο σε αυτό το πράγμα, το ότι πάλι δεν μπορώ να είμαι αρεστή, δεν ταιριάζω, αλλά ναι νομίζω ότι όταν γνώρισα τους φίλους μου.. ήμουν σίγουρη ότι δεν χρειαζόταν να κάνω άλλη προσπάθεια, γιατί κάποιος άλλος ήταν έτσι πιο αποδεκτικός σε αυτό που ήμουν.. Σίγουρα ήταν μία πηγή ανακούφισης, γιατί διαψεύστηκαν αυτές οι υποθέσεις που σου ‘λεγα ότι είμαι το ένα, είμαι το άλλο. Ότι μπορούσα να περνάω καλά, ας πούμε, τον χρόνο μου και εκτός σχολείου.. και κυρίως να κάνουμε θετικές συναντήσεις... Ήταν πιο ελεύθερη ανταλλαγή απόψεων» (Ανθή, 21 ετών).

«Μία φορά, όμως, μία κοπέλα, με την οποία δεν κάναμε ιδιαίτερη παρέα, ήρθε με ρώτηση, έτσι πολύ out of the blue, και θυμάμαι ότι της είχα πει ότι στεναχωρέθηκα,

γιατί με πειράζανε και με κάνανε και δεν κάναμε καθόλου παρέα.. και το είχα εκτιμήσει πάρα πολύ που είχε καθίσει και με είχε ρωτήσει... Έδωσε την προσοχή της σε μένα και εγώ της είπα, το εκτίμησα πάρα, πάρα πολύ, δηλαδή, και ακόμα το εκτιμώ»

(Στεφανία, 22 ετών).

«Ήτανε όμορφο πράμα, δηλαδή, είχαμε πράγματα που κάναμε πάλι μαζί, μοιραζόμασταν, θα γελούσαμε, θα λέγαμε τα δικά μας, θα μιλούσαμε για αγόρια, ζέρεις της ηλικίας. Πάλι δεν έλεγα κάτι για το πώς νιώθω με τους υπόλοιπους, ρε παιδί μου, αλλά δεν το ένιωθα κιόλας εκείνη τη στιγμή, είναι αυτό που είχα κάποιον, ας πούμε, δεν το ένιωθα, δηλαδή, είχα επικεντρωθεί εκεί πέρα, στο ότι έχω μία φίλη... Οπότε σαν να ξεχνιόμουν» (Σωτηρία, 24 ετών).

Ακόμα και όταν τα θύματα δεν αποκάλυπταν τον εκφοβισμό, η ύπαρξη μία ζεστής φιλικής σχέσης στη ζωή τους αποτελούσε ένα πολύτιμο καταφύγιο.

«Και στο Λύκειο θεωρώ ότι είχα αρκετή υποστήριξη από τους καθηγητές, γιατί πίστευαν σε μένα ότι έχω έρθει για το σχολείο, για την εμπειρία του μαθητή, για να τελειώσω τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και να πάω κάπου» (Δαβίδ, 27 ετών).

«Η μόνη σχέση που πιστεύω βοήθησε όλο αυτό ήταν η σχέση που 'χα με τη μάνα μου.. Είχε χτίσει μία σχέση εμπιστοσύνης και πήγαινα και της έλεγα οτιδήποτε και αυτά που δεν της έλεγα τα καταλάβαινε... και της μίλαγα και πάντα είχε χρόνο.. να με ακούσει και να μου πει πράγματα.. με την αγάπη της μάνας.. για να με κάνει να νιώσω καλύτερα, όχι μόνο για εκείνη τη στιγμή, γενικότερα για τον εαυτό μου»

(Γιώργος, 29 ετών).

Η ύπαρξη ενός υποστηρικτικού δικτύου, που άκουγε ενσυναισθητικά το θύμα και αφουγκράζονταν την ηχώ της δύσκολης εμπειρίας του, διαδραμάτισε σημαντικό ρόλο στη μείωση της συναισθηματικής δυσφορίας.

5.1.1.3. Επιπτώσεις

Αρνητικές συνέπειες

Στο παρόν υπο-θέμα παρουσιάζονται οι άμεσες αρνητικές συνέπειες που προκάλεσε ο εκφοβισμός στα θύματα. Τα θύματα βίωναν συναισθηματικές δυσκολίες, αποσύρονταν, έκαναν αρνητικές σκέψεις και είχαν αυτοκτονικό ιδεασμό. Συγκεκριμένα, σε όλα τα θύματα συνυπήρχαν ποικίλα αρνητικά συναισθήματα, όπως ο φόβος, ο θυμός, η στεναχώρια, ορισμένες φορές με τη μορφή της κατάθλιψης, καθώς και το άγχος με τη μορφή των κρίσεων πανικού.

«Σίγουρα θλίψη, δεν ήτανε ο θυμός στα πρώτα, δηλαδή, ο θυμός ήρθε πολύ αργότερα.. Μία συνεχής ανασφάλεια, ένα σύνδρομο εγκατάλειψης ότι “Θα τα χάσω όλα, θα τους χάσω όλους”, απόρριψη. Αυτά ήταν τα πρώτα συναισθήματα στο δημοτικό... Στην πρώτη γυμνασίου κάποια στιγμή.. μπλέχτηκε όλη η τάξη και θυμάμαι απλά ότι άρχισαν όλοι μαζί ταυτόχρονα να μου φωνάζουνε.. και εκεί είχα την πρώτη μου ολοκληρωμένη κρίση πανικού. Εμετοί, κλάμα, υπεροξυγόνωση, ανέβασα πυρετό.. Μετά.. υπήρχαν εκρήξεις θυμού μέσα στο σπίτι, αλλά θα πω ότι ήταν και άλλοι λόγοι εκεί, έσπαγα αντικείμενα.. πάρα πολύ συχνά, πόρτες το αγαπημένο μου.. και μετά υπήρχαν εκρήξεις κατάθλιψης. Ουσιαστικά υπήρξε μία μετάβαση από μία θλίψη στο δημοτικό, που σιγά-σιγά έγινε θλίψη-θυμός και κατέληξε σκέτος θυμός» (Ελενα, 24 ετών).

«Θα με βλεπες σίγουρα ταραγμένη αν ήσουν δίπλα μου.. Εγώ νιώθω πολύ προδομένη, οπότε δεν έμπαινα καν στη διαδικασία να τους εξηγήσω.. κατέβαζα το κεφάλι μου... Ε ένιωσα λύπη, ήθελα να κλάψω, δηλαδή, εκεί που πήγαινα πίσω από τη γλαστρούλα μου, ήθελα, είχα την ανάγκη να κλάψω, ήμουν στεναχωρημένη.. Μεγάλο εκνευρισμό και θυμό που δεν μου έβγαίνε, γιατί εγώ έκανα πράγματα και.. δεν σταματούσε»

(Στεφανία, 22 ετών).

«Είχαν έρθει κάποια καινούργια παιδιά, αγόρια και μου έκαναν αρκετά δύσκολη τη ζωή, φοβόμουνα να πάω στο σχολείο κάποιες φορές.. γιατί σκεφτόμουν ότι θα παραμονεύουνε... Ήταν περισσότερο επιθετικός σωματικά, δηλαδή, μπουνιές, κλωτσιές, φτυσίδια, μείωση, κοσμητικά επίθετα.. Οπότε ναι, αυτό κυρίως στη βία ήταν ο φόβος ο μεγάλος μου που είχα.. Νομίζω θυμός κατά βάση.. Φοβόμουνα για τον εαυτό μου να σου πω, δηλαδή, φοβόμουνα μη μου κάνουνε πολύ κακό, μην καταλήξω σοβαρά κάπου, φοβόμουν για τη ζωή μου σε ένα βαθμό... πέρα από το ψυχικό κόστος που είχα.

Θυμάμαι χαρακτηριστικά τότε που δίναμε τις προσκλήσεις, να μην παίρνω πρόσκληση και να είμαι απαρηγόρητος.. Ήθελα να είμαι και εγώ μέσα ένα κομμάτι τους, να έχω ενταχθεί στο κοινωνικό σύνολο» (Δαβίδ, 27 ετών).

Ακόμη, επτά πρώην θύματα έκαναν λόγο για απόσυρση, κλείσιμο στον εαυτό τους το διάστημα του εκφοβισμού.

«Λόγω αυτού του κλεισίματος είχα δυσκολευτεί... κλεινόμουν, ας πούμε, στο δωμάτιο, δεν πολύ έβγαινα.. Να 'μαι κλειστός αρχικά τότε, να μην μοιράζομαι πολύ αυτά που με απασχολούν, τις σκέψεις μου» (Λάμπρος, 26 ετών).

«Δεν θα έλεγα κάτι.. είχα απομονωθεί ουσιαστικά, δηλαδή, ήμουν πάρα πολύ απομονωμένη, δηλαδή, ούτε εγώ προσπαθούσα να έχω κάποια καλή σχέση με κάποιον» (Σωτηρία, 24 ετών).

«Υπήρχε ένα εξάμηνο που.. δεν μιλούσα στο σχολείο καθόλου. Θα με έβλεπες να κλείνομαι στον εαυτό μου» (Σταυριάννα, 24 ετών).

Επιπλέον, πέντε θύματα μοιράστηκαν αρνητικές σκέψεις που έκαναν το διάστημα του εκφοβισμού ή/και τον αυτοκτονικό ιδεασμό που είχαν. Παρατίθενται αντιπροσωπευτικά αποσπάσματα.

«Το πιο τραυματικό ήτανε βασικά η απόρριψη, ότι π.χ. σε πολλά διαλείμματα.. δεν είχα με ποιον να παίξω και μετά από ένα σημείο δεν ήθελα να κάνω τίποτα, δεν ήθελα να πηγαίνω στο εκδρομές, γιατί η απόρριψη μου έκανε αυτές τις σκέψεις “Δεν μ' αγαπάει κανείς”, “Δεν είμαι άξια”, και συν ότι ήταν και μακροχρόνιο, αυτό μέχρι τέλος πέμπτης δημοτικού» (Ανθή, 21 ετών).

«Αυτοτραυματισμοί, σκέψεις ματαιότητας, στα πρώτα χρόνια του γυμνασίου υπήρχε αυτοκτονικός ιδεασμός» (Ελενα, 24 ετών).

«Έτσι σαν σκέψη μου είχανε περάσει τύπου “Καλύτερα να μη ζούσα από το να το βίωνα όλο αυτό”, που δεν ήταν μόνο ο εκφοβισμός ήτανε και η σεξουαλική ταυτότητα, δηλαδή, ήτανε συνδυαστικό, γιατί έβλεπα την εχθρότητα που υπάρχει, οπότε έλεγα καλύτερα να μη ζούσα. Δεν είχα επιχειρήσει ποτέ να αυτοκτονήσω, αλλά είχε περάσει ως σκέψη αυτό το πράγμα» (Λάμπρος, 26 ετών).

5.1.2. Αναστοχασμός στην ενήλικη ζωή

Στο συγκεκριμένο υπερ-θέμα τα ενήλικα άτομα αναστοχάζονται γύρω από την εμπειρία του σχολικού εκφοβισμού. Το θέμα που αναφέρεται στον εαυτό τους αφορά στην εσωτερική επικριτική φωνή και στην εσωτερική συμπονετική φωνή τους σε σχέση με την παρελθοντική εμπειρία. Το θέμα που αναφέρεται στις επιπτώσεις αφορά στις μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες του εκφοβισμού στη ζωή τους, αλλά και τις θετικές εκβάσεις που ανακάλυψαν.

5.1.2.1. Εαυτός

Επικριτική φωνή

Στο παρόν υπο-θέμα παρουσιάζεται η εσωτερική επικριτική φωνή πέντε πρώην θυμάτων προς τον εαυτό τους. Ο αναστοχασμός αυτών των ενηλίκων ανέδειξε την ύπαρξη ενοχών, καθώς και την διατήρηση της αρνητικά κατασκευασμένης αυτο-εικόνας ως απομεινάρι του σχολικού βιώματος. Συγκεκριμένα, παρουσιάζονται ορισμένα αποσπάσματα που αφορούν στην αυτοενοχοποίηση και στην αυστηρότητα προς τον εαυτό τους.

«Στεναχώρια, εκνευρισμό ακόμα, μαζί με το γιατί, αλλά και εκνευρισμό κιόλας και προς τον εαυτό μου, αυτό μάλλον πάει στην αυτό-ενοχοποίηση “Γιατί κάθεσαι και ασχολείσαι ακόμα με αυτό, πάνε τόσα χρόνια, έχεις άλλα πιο σημαντικά να ασχοληθείς”. Στεναχώρια όμως νομίζω κυρίως. Ερευνήτρια: Στεναχώρια και μία φωνή που μαλώνει, που σε μαλώνει. Σ: Που με μαλώνει» (Στεφανία, 22 ετών).

«Με το πόσο αυστηρή μπορεί να είμαι, πως κάτι κακό που μπορεί να συμβεί θα το εσωτερικεύσω κατευθείαν ότι “Εγώ φταίω”. Αυτό ίσως πάει λίγο εκεί πέρα στο δημοτικό, γυμνάσιο, που επειδή, ας πούμε, ήταν θέμα εξωτερικής εμφάνισης “Εγώ φταίω, που δεν είμαι όμορφη για τα δικά τους πρότυπα” και οπότε κάπως έτσι, μπορεί να υπάρχει κάποια σύνδεση.. Νομίζω πάλι θα την αποδώσω τώρα σε μένα ((τη θυματοποίηση)). Μου βγήκε αυτή η τάση σαν πρώτη σκέψη, δηλαδή, ότι π.χ. δεν το συζήτησα εγώ, ρε παιδί μου, να πω ότι “Ναι, με πείραζε αυτό”, με οποιονδήποτε, ας πούμε, ούτε με τις αδερφές μου που... ήμασταν σαν κολλητές, παίζαμε όλη μέρα μαζί» (Σωτηρία, 24 ετών).

«Τη μεγαλύτερη ντροπή για τις φορές που συμμετείχα κιόλας έτσι, δηλαδή, όταν σου κάνουν κακό, και το παθαίνεις και το αφήνεις ντρέπεσαι μία φορά, αλλά όταν γίνεσαι σαν αυτούς που σε πληγώνουνε.. είναι δύο φορές χειρότερο, δηλαδή, αν μετανιώνω μία φορά για αυτά που μου κάνανε, μετανιώνω δύο φορές για αυτά που έκανα εγώ.. Αν έφταιγα για κάτι ήτανε που δεν μίλησα νωρίτερα, δεν έκανα κάτι νωρίτερα»

(Χάρης, 24 ετών).

Ως ενήλικοι/ες ενοχοποιούσαν τον εαυτό τους για διάφορους λόγους. Η Στεφανία θεωρούσε ότι δεν θα έπρεπε να επηρεάζεται ακόμη από την εμπειρία του εκφοβισμού. Η Σωτηρία μετά την εμπειρία του εκφοβισμού έμαθε να θεωρεί τον εαυτό της υπεύθυνο για ό,τι αρνητικό συμβαίνει και ο Χάρης ένιωθε ντροπή για εκείνες τις φορές που αντεπιτέθηκε. Επίσης, τα δύο τελευταία πρόσωπα ενοχοποιούσαν τον εαυτό τους, επειδή δεν αποκάλυψαν την θυματοποίησή τους από τους ομότιμους.

Ακόμη, ορισμένοι/ες ενήλικοι/ες διατηρούσαν στο παρόν την αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, την οποία κατασκεύασαν οι συμμαθητές/τριες τους στο σχολείο και οι ίδιοι/ες την υιοθέτησαν ως θύματα στην παιδική ή/και στην εφηβική ηλικία.

«Νομίζω το εσωτερίκευσα πάρα πολύ, ότι όντως επειδή είμαι άσχημη, δεν γίνομαι αποδεκτή για αυτό και το είχα κρατήσει πάρα πολύ, για πολλά χρόνια αυτό, δηλαδή, μέχρι και όταν ήρθα να σπουδάσω ένιωθα ότι δεν ήμουνα όμορφη»

(Σωτηρία, 24 ετών).

«Με κορόιδευαν ότι είμαι χαζή. Ακόμα, δηλαδή, ώρες-ώρες θεωρώ ε ότι είμαι χαζή, δηλαδή, το νιώθω ακόμα πολλές φορές» (Σταυριάννα, 24 ετών).

«Η ιδέα του “Εγώ δεν είμαι αρκετά καλή” έμεινε για πολλά χρόνια και μετά το λύκειο, αλλά όλο αυτό πλέον εκφραζόταν μέσα από θυμό, πολύ, πολύ θυμό»

(Ελενα, 24 ετών).

Η διατήρηση της αρνητικής εικόνας για τον εαυτό μέχρι και σήμερα αφορούσε στην εμφάνιση, στον βαθμό ευφυΐας και στην αυτοπεποίθηση των πρώην θυμάτων.

Συμπονετική φωνή

Στο παρόν υπο-θέμα παρουσιάζεται η εσωτερική συμπονετική φωνή όλων των πρώην θυμάτων προς τον εαυτό τους σε σχέση με την παρελθοντική εμπειρία. Τα θύματα αξιοποιούσαν γνωστικές στρατηγικές αντιμετώπισης της εμπειρίας, όπως η κατανόηση των κινήτρων των θυτών, η αναπλαισίωση της εμπειρίας και η πραγματοποίηση ενός βοηθητικού/θετικού διαλόγου με τον εαυτό τους σε σχέση με το παρελθοντικό βίωμα. Οι γνωστικές στρατηγικές εφαρμόστηκαν αναδρομικά, δηλαδή, οι ενήλικοι/ες σκεφτόταν πάνω στην εμπειρία και νοηματοδοτούσαν διαφορετικά πτυχές της. Συγκεκριμένα, ως ενήλικοι/ες κατανόησαν τα πιθανά κίνητρα των θυτών, γεγονός που παρείχε απαντήσεις σε ερωτήματα, όπως γιατί να βιώσουν αυτή την εμπειρία.

«Δεν καταλάβαινα. Δεν θεωρώ ότι με επηρέαζε τόσο πολύ το ότι με κοροϊδεύανε, αλλά το γεγονός ότι δεν καταλάβαινα το γιατί... Τώρα, με μία μικρή ανασκόπηση θεωρώ ότι μπορεί να έχει ξεκινήσει και από γονείς αυτό, γιατί αυτό ουσιαστικά ξεκίνησε τετάρτη δημοτικού μετά από ένα σχόλιο της δασκάλας στη μητέρα μου σε ενημέρωση γονέων σχετικά με τις επιδόσεις μου, ότι είναι πάνω από το επίπεδο της τάξης.. δεν ξέρω αν ήταν σωστό όπως το έκανε μπροστά στους άλλους γονείς, οπότε ίσως ξεκίνησε από 'κει» (Σταυριάννα, 24 ετών).

«Δεν ξέρω, δεν μπορούσα να αναλύσω, γιατί ένιωθαν την ανάγκη να χτυπάνε, μάλλον γιατί ένιωθαν καλύτερα, ανώτεροι, ας πούμε, μία υπεροχή, ο νόμος της ζούγκλας. Βασικά, ο ισχυρότερος κερδίζει εφόσον δεν υπάρχει αρχή, ας πούμε, να θέσει κανόνες, κανόνες συμπεριφοράς. Ένα μέρος με εφήβους από πολλά background, από κακοποιητικά περιβάλλοντα, γιατί, ας πούμε, κοιτώντας πίσω μπορώ να δω ότι κάποιος ζούσε σε κακοποιητικό περιβάλλον» (Χάρης, 24 ετών).

Ακόμη, πρώην θύματα που αρχικά απέδωσαν τα αίτια του εκφοβισμού στον εαυτό τους, δηλαδή, στην ηπιών τόνων συμπεριφορά και στη διαφορετικότητα, ως ενήλικοι/ες αναδόμησαν τις πεποιθήσεις αυτές συνδέοντας τον εκφοβισμό με συνθήκες/κίνητρα που αφορούσαν στους θύτες.

«Ήμουνα πολύ ήσυχο παιδί, ας πούμε, και δεν αντιδρούσα πάρα πολύ.. αλλά μπορεί να ήταν λίγο και τα διαφορετικά ενδιαφέροντα... Τώρα 'ντάξει που ξέρω κάποια περισσότερα πράγματα για τα παιδιά εκείνα, γιατί ok στην ίδια γειτονιά μένουμε, ξέρω

ότι αποδίδεται λίγο και στο γεγονός ότι είχαν κάποια προβλήματα στο σπίτι αυτά τα παιδιά, π.χ..... για το ένα κορίτσι θυμάμαι είχε γονείς που την έκαναν, όχι κακομαθημένη, την έκανα να πιστεύει ότι είναι έτσι κάτι ξεχωριστό και επομένως οι άλλοι ήταν ένα τίποτα» (Ανθή, 21 ετών).

«Εκεί ήταν ότι εγώ είμαι η προβληματική, ότι εγώ κάνω κάτι και τους βγάζω αυτή την αντίδραση... Κατανοώ τη ζήλια.. για τα συγκεκριμένα παιδιά, τα οποία, με χτυπούσανε, ότι αυτό το οποίο ξέρανε, αυτό εφαρμόζανε» (Ελπίδα, 24 ετών).

Επιπλέον, αναπλαισίωσαν/επανεξέτασαν θετικά τη δύσκολη εμπειρία από την οπτική της προσωπικής ανάπτυξης. Ενδεικτικά, η εμπειρία μετρίασε την «υπέρμετρη» δοτικότητα του Γιώργου, η οποία παλιότερα κατευθυνόταν ακόμα και προς τους συμμαθητές που τον θυματοποιούσαν.

«Αυθόρμητα λειτουργώ σου δίνω ό,τι έχω και ίσως είναι καλός αντισταθμιστικός παράγοντας, δηλαδή, εμένα η τάση μου είναι να δίνω, είμαι δοτικός και ήμουν και μ' αυτούς τότε όταν ήμουν μικρός. Έτσι, με μεγάλωσε η μάνα μου, είναι στο χαρακτήρα μου, δεν ξέρω, έρχεται αυτή η σκέψη να αντισταθμίσει αυτή την τάση στο να δίνω, με μαζεύει πίσω. Ίσως και να χρειαζόταν να γίνει για να εξισορροπήσει.. Ήμουν δοτικός από μικρός, έφαγα τα μούτρα μου από μικρός, λέω ότι "Όπα. Κάτσε, άραξε λίγο. Σκέψου το μία, δυο, τρεις φορές"» (Γιώργος, 29 ετών).

Ακόμη, η Στεφανία εξέφρασε ότι μετά τη σχολική εμπειρία αναδιοργάνωσε τη στάση και φιλοσοφία της, δηλαδή, πλέον θεωρούσε ότι μπορούσε να βρει το εφόδιο πίσω από τα εμπόδια που συναντά στη ζωή της.

«Πιστεύω ότι όλα για κάποιο λόγο γίνονται, οπότε δεν θα 'θελα να αλλάξει, πιστεύω ότι κάτι κέρδισα από όλο αυτό, παρόλο που ήταν μία δυσάρεστη εμπειρία.. Κέρδισα και έχασα. Αυτά που έχασα τα διορθώνω σιγά-σιγά, οπότε θα πω ότι μόνο κερδισμένη είμαι» (Στεφανία, 22 ετών).

Τέλος, ως ενήλικοι/ες προέβαιναν σε έναν θετικό/βοηθητικό εσωτερικό διάλογο με τον εαυτό τους σε σχέση με την εμπειρία.

«Λέω.. είναι πράγματα, τα οποία ανήκουν και στο παρελθόν, οπότε πλέον και δεν έχω επαφές με αυτά τα άτομα και είμαι σε καλύτερη κατάσταση, έχω τους φίλους μου, την παρέα μου, κάνω πράγματα, γνωρίζω κόσμο εδώ πέρα που είμαι» (Σωτηρία, 24 ετών).

«Κάποια στιγμή πας παρακάτω, κάποια στιγμή λες “Τώρα ή θα μείνεις εκεί ή θα φύγεις πιο πέρα” ... Μετά από όλες τις εμπειρίες είμαι πάρα πολύ καλά, δηλαδή, οπότε το αντίκτυπο για μένα ήταν πολύ μικρό... Ως ενήλικας πλέον μετά από όλο αυτό και επίσης από το γεγονός ότι διαγνώστηκα με οριακή διαταραχή.. το σημείο που βρίσκομαι σήμερα είναι πάρα πολύ καλό.. και ό,τι καλό προέκυψε εν συνεχεία, σε καμία των περιπτώσεων δεν το αποδίδω στην εμπειρία αυτή καθαυτή, νομίζω ό,τι γίνεται το κάνεις εσύ. Δεν υπάρχει κάτι καλό να πάρεις» (Ελενα, 24 ετών).

«Εγώ πλέον συνεχίζω τη ζωή μου.... Το γεγονός ότι εγώ δεν άλλαξα αυτός που ήμουνα τότε και τις έτρωγα.. και έκανα όλα αυτά τα πράγματα, δείχνει ότι εγώ ότι είμαι ένας.. άνθρωπος που αντέχει και υποστηρίζει τις θέσεις του... Οπότε όλα αυτά συνονθύλευμα ήταν για να είμαι αυτό που είμαι τώρα πιστεύω... Το να έχω εμπιστοσύνη στον εαυτό μου και να μ’ αγαπάω, να κάνω αυτό που αισθάνομαι, από την άποψη να είμαι αυτός ο αγνός άνθρωπος και ψυχή» (Δαβίδ, 27 ετών).

Ο θετικός διάλογος είχε ενθαρρυντική λειτουργία, δηλαδή, τα πρώην θύματα υπενθύμιζαν στον εαυτό τους τα επιτεύγματά του, παρά τις δυσκολίες που βίωσαν, τονίζοντας την προσωπική τους συμβολή σε αυτά που κατάφεραν.

5.1.2.2. Επιπτώσεις

Αρνητικές συνέπειες

Στο παρόν υπο-θέμα παρουσιάζονται οι μακροπρόθεσμες αρνητικές συνέπειες του εκφοβισμού στα θύματα. Τα πρώην θύματα ανέφεραν συναισθηματικές δυσκολίες, δυσκολίες στις σχέσεις και απόσυρση. Συγκεκριμένα, τα πρώην θύματα έκαναν λόγο για δύσκολα συναισθήματα που συχνά συνεμφανίζονταν, όπως ο θυμός, ο φόβος, το άγχος και η στεναχώρια.

«Συναίσθημα που μου 'χει μείνει, ίσως ο φόβος. Πραγματικά σε κάποιες καταστάσεις φοβάμαι πολύ.. Ειδικά καταστάσεις που μου θυμίζουν το γεγονός, δηλαδή, παράδειγμα έπαιζα αγώνες το 2019.. σε πολεμικές τέχνες.. και έχασα στον τελευταίο μου αγώνα, γιατί η εξέδρα της άλλης κοπέλας.. με έβριζε και με κορόιδευε για το βάρος μου.. Πάγωσα.. Σήμερα το συναίσθημα αυτό προφανώς υπάρχει στην καθημερινότητά μου» (Σταυριάννα, 24 ετών).

«Τι να πω ε σίγουρα ψυχοφθόρο και σωματικά, δεν μιλάω για τους τραυματισμούς, μιλάω ότι άγχος έχω μία ζωή.. η εγρήγορση αυτό παραμένει... Απλώς παρατηρώ πολύ γύρω μου, περιφερειακή όραση, να έχω την αίσθηση πότε είναι κάποιος πίσω μου, πότε κάποιος θα περάσει κοντά μου, δηλαδή, να βλέπω από απόσταση ποια είναι η πορεία του, να κόβω κίνηση, δηλαδή, χωρίς να το αντιλαμβάνομαι. Ότι θα βρεθούν οι δρόμοι μας ή όχι;» (Ελπίδα, 24 ετών).

«Τώρα μέχρι και σήμερα με περιγράφουν ως ένα νευρικό άνθρωπο, δηλαδή μιλάει και βγάζει θυμό μέσα του... Αποφεύγω τους παλιούς μου συμμαθητές, έχω ακόμα έναν θυμό και μίσος όταν τους βλέπω, δεν μπορώ να το ξεπεράσω εύκολα ... Είμαι πάρα πολύ ευαίσθητη στο κομμάτι γενικώς παιδικής κακοποίησης... και έχω εμφανίσει ένα ελαφρύ PTSD στο κομμάτι της κακοποίησης.... Σήμερα, δεν μπορώ να με πλησιάζεις, να βρίσκεσαι στον χώρο που θεωρώ δικό μου, αν με αγγίζεις, χωρίς να το περιμένω, θα τρομάζω και πιθανότατα θα σε χτυπήσω και υπάρχουν συγκεκριμένες καταστάσεις ή πράγματα, που με κάνουν να πάθω κρίσεις πανικού ή να βάλω τα κλάματα, αν νιώσω ότι δεν έχω χώρο ή δεν έχω αρκετό αέρα.... Για 'μένα η κατάθλιψη και το σύνδρομο απόρριψης ή εγκατάλειψης είναι τόσο βαθιά χαρακωμένα συναισθήματα, που ακόμα και να βγεις από κείνο το δωμάτιο, είναι μία πόρτα, η οποία πάντα μένει ξεκλείδωτη μπορείς να την ανοίξεις ανά πάσα ώρα και στιγμή» (Ελενα, 24 ετών).

Οι συναισθηματικές δυσκολίες των θυμάτων ορισμένες φορές αποκτούσαν διαστάσεις διαταραχών, όπως μετατραυματικό στρες, κρίσεις πανικού και κατάθλιψη. Πρόσωπα, όπως οι παλιοί συμμαθητές/τριες που εμπλέκονταν στον εκφοβισμό, ή συνθήκες, που προσομοίαζαν την σχολική εμπειρία, λειτουργούσαν ως υπενθυμητές, οι οποίοι αναζωπύρωναν τα δύσκολα συναισθήματα. Τέλος, οι δυσκολίες που ανέφεραν τα πρώην θύματα αφορούσαν στην απόκρυψη των συναισθημάτων τους κάτω από το χαλί.

«Εκκλινω και συνεχίζω ακόμα να κλείνω τα συναισθήματά μου που έχω και τα αρνητικά και τα θετικά δηλαδή» (Στεφανία, 22 ετών).

«Καμιά φορά προσπαθώ να μην αφήσω το συναίσθημά μου να βγει για να μην φαίνομαι ευάλωτη, να φαίνομαι έτσι πιο δυνατή και ότι δεν με αγγίζει τίποτα, εντός εισαγωγικών, δηλαδή, γιατί δεν είναι αυτό όντως η δύναμη, τέλος πάντων, και όταν νιώθω κάποιες φορές ευάλωτη, νιώθω πολύ άσχημα ή αν κάτι με ενοχλήσει» (Σωτηρία, 24 ετών).

Ακόμη, έξι πρώην θύματα εξέφρασαν ότι ο σχολικός εκφοβισμός προκάλεσε μακροπρόθεσμες δυσκολίες στις διαπροσωπικές τους σχέσεις.

«Πολύ καχύποπτος, δηλαδή, πάει πρώτα το μυαλό μου στο κακό.. είμαι μονίμως σε μία στάση άμυνας» (Γιώργος, 29 ετών).

«Βλέπω, όμως, πλέον ότι έχω κάποια κατάλοιπα στις συμπεριφορές μου που είναι να.. μην εμπιστεύομαι άλλους ή και αυτούς που τους εμπιστεύομαι όταν προκύψει κάτι πιο δύσκολο να τους κλείνω και να τους απομακρύνω... Ο δεσμός και η θέληση για δέσιμο είναι εκεί, απλά είναι λίγο τραυματισμένη και πληγωμένη» (Στεφανία, 22 ετών).

«Δεν μπορώ να εμπιστευτώ εύκολα κόσμο. Έχω ένα προσωπείο.. στην αρχή με το που τελείωσε το σχολείο ήμουν, φαίνομαι ξινή, ήμουν τελείως κλεισμένη στον εαυτό μου, που στην πραγματικότητα δεν είμαι προφανώς. Πλέον στις διαπροσωπικές μου σχέσεις εμφανίζω ένα πιο χαλαρό προσωπείο, να στο πω έτσι, γιατί προσπαθώ να κρύψω το γεγονός ότι φοβάμαι το τι θα μου πουν. Φοβάμαι ότι θα μου σχολιάσουνε οτιδήποτε στην καθημερινότητά μου, φοβάμαι» (Σταυριάννα, 24 ετών).

«Πιστεύω ότι όταν από μία τόσο μικρή ηλικία μέχρι ένα τόσο μεγάλο διάστημα συμβαίνει κάτι τέτοιο τα αποτελέσματα μόνο κακά μπορεί να είναι προς εσένα. Μέχρι και σήμερα έχω πάρα πολύ μεγάλη δυσκολία στο να συνάψω σχέσεις με ανθρώπους. Αν είναι ένας κάπως καλύτερα, αν υπάρχει ένα σύνολο ανθρώπων... εκεί πάντα καταλήγω, ο κόσμος γενικά δεν με συμπαθεί, αυτή είναι η κατάληξη. Δεν ξέρω τι ακριβώς μπορεί να κάνω, που να πυροδοτεί μία τέτοια κατάσταση, απλά γενικά δεν μπορώ να συνδεθώ σε κοινωνικό σύνολο μεγάλο και επίσης και όλη μου η ζωή περιτοιχίζεται από πολύ λίγους ανθρώπους. Δεν περνάω καλά με πολύ κόσμο. Παθαίνω κρίσεις πανικού όταν μπαίνω σε ένα χώρο και έχει πάρα πολύ κόσμο και αποφεύγω καθετί, το οτιδήποτε, που θα μπορούσε να μου θυμίσει έστω και στο ελάχιστο καταστάσεις όπως και εκείνες» (Ελενα, 24 ετών).

Οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις αφορούσαν σε μεγάλο βαθμό στην έλλειψη εμπιστοσύνης προς τα πρόσωπα που συναναστρέφονταν. Παράλληλα, τα πρώην θύματα έμοιαζαν να φοράνε προσωπεία, όπως αυτό της «ξινής» ή της «αντιπαθητικής» με στόχο να κρύψουν τον φόβο και τις κρίσεις πανικού. Τέλος, οι διαπροσωπικές δυσκολίες αφορούσαν στη δυσκολία αποκωδικοποίησης του χιούμορ, δηλαδή, στην εσφαλμένη ερμηνεία του χιούμορ ως κάτι «κακό».

«Ότι π.χ. κάποιος μπορεί να κάνει έτσι ένα ειρωνικό αστείο και εγώ να μην το πάρω σαν αστείο, να θεωρήσω ότι το λέει λίγο κακά, ρε παιδί μου, και να πρέπει να σκεφτώ ότι.. “Κάνει πλάκα, χαμογέλα”. Δεν μου έρχεται αυθόρμητα να γελάσω... Θεωρώ ότι κάνει κάποια προβλήματα στην ενήλικη ζωή ((ο εκφοβισμός)) π.χ. στην κοινωνική νόηση παρατηρώ» (Ανθή, 21 ετών).

Επίσης, ως αρνητική συνέπεια αναφέρθηκε η απόσυρση, το κλείσιμο στον εαυτό τους.

«Σίγουρα με έχει κάνει πιο απόμακρο σαν άνθρωπο» (Γιώργος, 29 ετών).

«Βλέπω, όμως, πλέον ότι έχω κάποια κατάλοιπα στις συμπεριφορές μου που είναι να κλείνομαι στον εαυτό μου... καμιά φορά χρειάζομαι ένα τσακ για να κλείσω πάλι τα παντζούρια μου. Οπότε η υπερβολική χρήση του “Μπορώ να τα καταφέρω μόνη μου, δεν χρειάζομαι κανέναν, εμπιστεύομαι μόνο τον εαυτό μου, δεν φταις εσύ που δεν σε εμπιστεύομαι, εγώ δεν εμπιστεύομαι τους άλλους”, είναι η κακή πλευρά του ίδιου νομίσματος» (Στεφανία, 22 ετών).

«Θεωρώ ότι έπαιξε μεγάλο ρόλο στο να είμαι πολύ κλειστή μετά σαν άνθρωπος. Να θέλω πάρα πολύ, τον χρόνο μου» (Σωτηρία, 24 ετών).

Οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις και η απόσυρση μοιάζουν να αποτελούν τις δύο όψεις του ίδιου νομίσματος.

Θετικές εκβάσεις

Όλα τα πρώην θύματα παράλληλα με τις αρνητικές συνέπειες, μίλησαν για μία σειρά θετικών αλλαγών που βιώνουν μετά την εμπειρία του εκφοβισμού, όπως η συνειδητοποίηση της προσωπικής δύναμης, η βελτίωση των σχέσεων, ο εντοπισμός νέων δυνατοτήτων και η μεγαλύτερη εκτίμηση της ζωής. Συγκεκριμένα, η πλειονότητα των ενηλίκων ανακάλυψε την προσωπική δύναμη ξεπερνώντας την δύσκολη εκφοβιστική συνθήκη. Ενδεικτικά, παρατίθενται ορισμένα αποσπάσματα:

«Θα έλεγα πιο δυνατή, ότι κατάφερα να επιβιώσω, ότι παρόλη την κατάσταση, εξωπραγματική, κατάφερα να επιβιώσω. Εκ του αποτελέσματος ‘ντάξει τα καταφέραμε, με τον έναν ή τον άλλον τρόπο» (Ελπίδα, 24 ετών).

«Με έχει κάνει και πιο δυνατό... ό,τι δεν σε σκοτώνει σε κάνει δυνατότερο, εφόσον βρίσκεις τρόπο να επαναπροσδιορίζεις κάποια πράγματα, να βρίσκεις τρόπο... να τα διαχειρίζεσαι, να βλέπεις άλλες οπτικές γωνίες»

(Γιώργος, 29 ετών).

Τα θύματα συνειδητοποίησαν τη δύναμή τους κάποιο διάστημα μετά τη χρόνια εμπειρία. Η δύσκολη εμπειρία τους δημιούργησε την αίσθηση ότι έχουν δοκιμαστεί και αφού κατάφεραν να μην καταρρεύσουν, πράγματι ήταν αρκετά ενδυναμωμένα. Επίσης, οι ενήλικοί/ες ανέφεραν ότι μετά την εμπειρία εντόπισαν τρόπους για να αντιμετωπίζουν καλύτερα δύσκολες κοινωνικές καταστάσεις.

«Ίσως, έχω καλύτερες στρατηγικές, να το αντιμετωπίσω καλύτερα σήμερα, π.χ. να πω ότι “Α θα αδιαφορήσω” ή θα είμαι με μία ομάδα που δεν θα με βρουν μόνη να μου κάνουν κάτι.. ή αλλιώς να το γυρνάω και εγώ στην πλάκα.. Νομίζω ότι έχω έτσι κάποιες γνώσεις για το πώς θα αντιμετωπίσω κάποιες κοινωνικές καταστάσεις»

(Ανθή, 21 ετών).

«Πήρα, δηλαδή, έμαθα π.χ. να μην δέχομαι να με υποβιβάζει κανένας, να σέβομαι τον εαυτό μου πρώτα από όλα... και να υπερασπίζομαι πάντα τον εαυτό μου, γιατί πολλές φορές δεν με θεωρούσα άξιο υπεράσπισης... Ανέχομαι πολύ λιγότερα αρνητικά πράγματα, διαμετρικά αντίθετο θα έλεγε κάνεις... Ε νομίζω.. ξεκάθαρα όρια»

(Χάρης, 24 ετών).

Συμπερασματικά, απέκτησαν εφόδια για να αντιμετωπίζουν καλύτερα δύσκολες καταστάσεις στο παρόν τους, τα οποία ίσως να μην ήταν διαθέσιμα αν δεν βίωναν την εμπειρία.

Παράλληλα, δύο άτομα ανέφεραν ότι μετά την εμπειρία αποδέχονταν τις καταστάσεις ως έχουν, με ηρεμία, χωρίς να επιδιώκουν να τις ελέγξουν. Παρατίθενται αντιπροσωπευτικά αποσπάσματα.

«Πολύ λεπτά τα όρια των εφοδίων και των πληγών... Σίγουρα έχω μπει σε ένα γενικά άλλο τρόπο σκέψης στη ζωή μου για το τι σημαίνει να περάσει, να έχει φύγει στο παρελθόν, το τι επίπεδο ελέγχου έχουμε στη ζωή μας, ότι δεν μπορούμε να τα ελέγχουμε όλα» (Ελενα, 24 ετών).

«Να θυμώνει πολύ λιγότερο, να αποδέχεται, δηλαδή, τα πράγματα για αυτό που είναι, να είναι πιο ήρεμος γενικότερα, δηλαδή, ok, με λιγότερες αχρείαστες εντάσεις, με λιγότερα σκαμπανεβάσματα» (Χάρης, 24 ετών).

Ακόμη, η πλειονότητα των ενηλίκων επανεξετάζοντας τη σχολική εμπειρία διέκρινε νέες δυνατότητες στη ζωή. Ενδεικτικά, αναφέρθηκαν τα εξής:

«Νομίζω ότι αυτή η εμπειρία με έχει κάνει λίγο πιο συνειδητό στο τι θέλω εγώ και ως εκπαιδευτικός και ως άνθρωπος να κάνω, δηλαδή, θέλω να προστατέψω αυτά τα παιδιά, με ενδιαφέρει ο σχολικός εκφοβισμός, με ενδιαφέρει γενικότερα η πρόληψη σε ΛΟΑΚΤΙ μαθητές» (Λάμπρος, 26 ετών).

«Όσον αφορά τώρα τον ακαδημαϊκό τομέα επίσης είμαι χαρούμενη, γιατί νομίζω ότι δεν έμεινα εκεί πέρα στην κακή επίδοση και σε όλα αυτά και αποφάσισα ότι θα κάνω κάτι για τον εαυτό μου για να φτάσω εκεί που θέλω ακαδημαϊκά, ας πούμε, και ίσως να βοηθήσω και άλλους που να ήταν στη δική μου θέση και όχι μόνο και εξού και η ψυχολογία» (Ανθή, 21 ετών).

Με άλλα λόγια, τα πρώην θύματα έκαναν λόγω για την ύπαρξη νέων ενδιαφερόντων, μονοπατιών επαγγελματικής σταδιοδρομίας, τα οποία ακολούθησαν μετά τη σχολική εμπειρία τους.

Επιπλέον, ένας μεγάλος αριθμός ενηλίκων εξέφρασε ότι μετά την εμπειρία του εκφοβισμού συνήψε βελτιωμένες σχέσεις με σημαντικά πρόσωπα ή/και έδειξε ενσυναισθητική κατανόηση προς άλλους ανθρώπους.

«Το να μοιράζομαι αυτά που νιώθω με τους ανθρώπους που νιώθω οικεία και τα συναισθήματά μου, δηλαδή, να λέω τους προβληματισμούς μου, οποιαδήποτε δυσκολία αρκεί να νιώσω οικεία με έναν άνθρωπο, ώστε να του πω γενικότερα τι μπορεί να βιώνω ως οντότητα, ως άνθρωπος» (Λάμπρος, 26 ετών).

«Έχω κάποιες βασικές αρχές να βοηθάω πάντα αυτόν που έχει ανάγκη, να μην, ξέρω 'γω, τον σπρώχνω παρακάτω» (Χάρης, 24 ετών).

«Έχει δημιουργήσει σίγουρα παρά, παρά πολύ καλά πράγματα εν πορεία. Επίσης, σαν άνθρωπος προσπαθώ πάντα να βοηθάω με τον οποιοδήποτε τρόπο, δεν υπάρχει καλός και κακός για μένα» (Ελενα, 24 ετών).

Τέλος, ένας συμμετέχων εξέφρασε ως θετική έκβαση το γεγονός ότι εκτιμά περισσότερο τη ζωή νοσηματοδοτώντας κάθε της μέρα.

«Κάθε μέρα προσπαθώ να τη γεμίζω, δηλαδή, λέω ότι “Κάθε μέρα είναι σαν”, δεν θα πω τελευταία, δεν είναι τόσο μακάβριο, το λέω από άποψη δεν μπορώ τη μιζέρια ρε συ»
(Δαβίδ, 27 ετών).

Τα ενήλικα άτομα κατάφεραν να βρουν/κατασκευάσουν την εποικοδομητική ευκαιρία πίσω από την αρνητική εμπειρία και έτσι ο σχολικός εκφοβισμός δεν θεωρούταν πια μία εμπειρία που μόνο τους/ις καταδυνάστευσε, άλλα και μία εμπειρία την οποία βίωσαν για κάποιον ειδικό σκοπό, τον οποίο ανακάλυψαν οι ίδιοι/ες.

5.2. Αποτελέσματα ποσοτικής έρευνας

Έλεγχος υποθέσεων και στατιστικές αναλύσεις

Για τον έλεγχο της υπόθεσης της ενδεχόμενης ύπαρξης διαφορών ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες με παρελθόν θυματοποίησης, πραγματοποιήθηκαν πολλαπλές αναλύσεις διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way ANOVA), τοποθετώντας ως ανεξάρτητη μεταβλητή το φύλο (άνδρες/γυναίκες) και εξαρτημένες μεταβλητές τις κλίμακες και τις υποκλίμακες του μετατραυματικού στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, το στατιστικό κριτήριο F-ANOVA με τους βαθμούς ελευθερίας (df) και τον βαθμό στατιστικής σημαντικότητας σε επίπεδο $\alpha=0.05$, παρουσιάζονται στον Πίνακα 1. Συγκεκριμένα, στις στήλες του πίνακα αποτυπώνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τόσο για το σύνολο των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα, όσο και χωριστά για τους άνδρες και τις γυναίκες. Στις σειρές του πίνακα αποτυπώνονται: α) το μετατραυματικό στρες συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακες της αναβίωσης, του συναισθηματικού μωδιάσματος/της αποφυγής και της υπερδιέγερσης, β) η ψυχική ανθεκτικότητα συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακες της αντίληψης του εαυτού, της αντίληψης του μέλλοντος, του δομημένου τρόπου συμπεριφοράς, της επάρκειας κοινωνικών δεξιοτήτων, της οικογενειακής συνοχής και των κοινωνικών πόρων και γ) η

μετατραυματική ανάπτυξη συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακες των σχέσεων με άλλους, των νέων προοπτικών, της προσωπικής δύναμης και της εκτίμησης της ζωής.

Όπως φαίνεται αναλυτικά στον Πίνακα 1 στη συνολική κλίμακα του μετατραυματικού στρες, οι άνδρες εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .01$) σε σύγκριση με τις γυναίκες, ενώ ως προς τις υποκλίμακες υψηλότερες τιμές εμφανίζουν μόνο ως προς την υπερδιέγερση ($\eta^2 = .02$). Στις κλίμακες και υποκλίμακες της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες.

Πίνακας 1. Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ.Ο.) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) μεταξύ ανδρών και γυναικών, πρώην θυμάτων, ως προς την εκδήλωση μετατραυματικού στρες, ψυχικής ανθεκτικότητας και μετατραυματικής ανάπτυξης

	<i>Σύνολο</i>	<i>Άνδρες</i>	<i>Γυναίκες</i>	
	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>F^I</i>
	<i>(T.A.)</i>	<i>(T.A.)</i>	<i>(T.A.)</i>	<i>(df)</i>
	(N=336)	(N=73)	(N=263)	
<i>Μετατραυματικό στρες</i>	44.84	48.01	43.95	4.31*
	(14.85)	(14.63)	(14.82)	(1, 334)
Αναβίωση	12.83	13.80	12.56	3.23
	(5.26)	(4.92)	(5.33)	(1, 334)
Συναισθηματικό μούδιασμα - Αποφυγή	18.27	19.23	18.00	1.95
	(6.69)	(6.94)	(6.60)	(1, 334)
Υπερδιέγερση	13.74	14.97	13.39	4.97*
	(5.39)	(5.24)	(5.40)	(1, 334)
<i>Ψυχική ανθεκτικότητα</i>	107.44	104.25	108.33	2.33
	(20.27)	(20.41)	(20.17)	(1, 334)
Αντίληψη του εαυτού	17.43	17.04	17.53	.52
	(5.17)	(5.15)	(5.18)	(1, 334)
Αντίληψη του μέλλοντος	12.85	12.36	12.98	1.32

	(4.13)	(4.03)	(4.16)	(1, 334)
Δομημένος τρόπος συμπεριφοράς	10.47	10.23	10.53	.54
Επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων	(3.09)	(3.16)	(3.08)	(1, 334)
Οικογενειακή συνοχή	19.69	19.10	19.86	1.18
	(5.29)	(5.36)	(5.27)	(1, 334)
Κοινωνικοί πόροι	19.08	18.41	19.26	1.05
	(6.28)	(6.25)	(6.29)	(1, 334)
	27.93	27.11	28.16	1.91
	(5.77)	(6.03)	(5.69)	(1, 334)
<i>Μετατραυματική ανάπτυξη</i>	46.49	45.45	46.78	.20
	(22.58)	(22.91)	(22.52)	(1, 334)
Σχέσεις με άλλους	16.160	15.11	16.45	1.35
	(8.74)	(8.75)	(8.74)	(1, 334)
Νέες προοπτικές	12.37	12.53	12.33	.05
	(7.15)	(7.09)	(7.18)	(1, 334)
Προσωπική δύναμη	10.76	10.42	10.86	.36
	(5.43)	(5.88)	(5.30)	(1, 334)
Εκτίμηση της ζωής	7.20	7.38	7.14	.16
	(4.47)	(4.42)	(4.49)	(1, 334)

Σημείωση: στατιστικώς σημαντικό * $p < .05$

¹Ανάλυση Διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way Anova).

Για τον έλεγχο της υπόθεσης της ενδεχόμενης ύπαρξης διαφορών ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν πρώτη φορά εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ή στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, πραγματοποιήθηκαν πολλαπλές αναλύσεις διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way ANOVA), τοποθετώντας ως ανεξάρτητη μεταβλητή τη βαθμίδα έναρξης του σχολικού εκφοβισμού (έναρξη εκφοβισμού στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση/έναρξη εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση) και εξαρτημένες μεταβλητές τις κλίμακες και τις υποκλίμακες του μετατραυματικού στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, το στατιστικό κριτήριο F-ANOVA με τους βαθμούς ελευθερίας (df) και τον βαθμό στατιστικής σημαντικότητας σε επίπεδο $\alpha=0.05$, παρουσιάζονται στον Πίνακα 2. Συγκεκριμένα, στις στήλες του πίνακα αποτυπώνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τόσο για το σύνολο των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα, όσο και χωριστά για τα πρώην θύματα που δέχθηκαν πρώτη φορά εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και για τα πρώην θύματα που δέχθηκαν πρώτη φορά εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στις σειρές του πίνακα αποτυπώνονται: α) το μετατραυματικό στρες συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές του, β) η ψυχική ανθεκτικότητα συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της και γ) η μετατραυματική ανάπτυξη συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της.

Όπως φαίνεται αναλυτικά στον Πίνακα 2 στις κλίμακες και υποκλίμακες του μετατραυματικού άγχους, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν πρώτη φορά εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και σε πρώην θύματα που δέχθηκαν πρώτη φορά εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Πίνακας 2. Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ.Ο.) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) μεταξύ πρώην θυμάτων που δέχθηκαν πρώτη φορά εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και πρώην θυμάτων που δέχθηκαν πρώτη φορά εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ως προς την εκδήλωση μετατραυματικού στρες, ψυχικής ανθεκτικότητας και μετατραυματικής ανάπτυξης

	<i>Σύνολο</i>	<i>Έναρξη ΣΕ στην Α/θμια εκπαίδευση</i>	<i>Έναρξη ΣΕ στη Β/θμια εκπαίδευση</i>	
	<i>Μ.Ο.</i>	<i>Μ.Ο.</i>	<i>Μ.Ο.</i>	<i>F¹</i>
	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(df)</i>
	<i>(N=336)</i>	<i>(N=264)</i>	<i>(N=72)</i>	
<i>Μετατραυματικό στρες</i>	44.84	44.78	45.06	.02
	(14.85)	(15.11)	(13.99)	(1, 334)
Αναβίωση	12.83	12.91	12.54	.28
	(5.26)	(5.34)	(4.99)	(1, 334)
Συναισθηματικό μούδιασμα - Αποφυγή	18.27	18.18	18.60	.22
	(6.69)	(6.63)	(6.92)	(1, 334)
Υπερδιέγερση	13.74	13.69	13.92	.10
	(5.39)	(5.48)	(5.12)	(1, 334)
<i>Ψυχική ανθεκτικότητα</i>	107.44	107.84	105.99	.47
	(20.27)	(19.94)	(21.50)	(1, 334)
Αντίληψη του εαυτού	17.43	17.48	17.24	.12
	(5.17)	(5.13)	(5.37)	(1, 334)
Αντίληψη του μέλλοντος	12.85	12.84	12.88	.00
	(4.13)	(4.11)	(4.24)	(1, 334)
Δομημένος τρόπος συμπεριφοράς	10.47	10.58	10.07	1.52
	(3.09)	(3.06)	(3.19)	(1, 334)
Επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων	19.69	19.67	19.75	.01
	(5.29)	(5.21)	(5.59)	(1, 334)
Οικογενειακή συνοχή	19.08	19.17	18.74	.27
	(6.28)	(6.09)	(6.97)	(1, 334)
Κοινωνικοί πόροι	27.93	28.10	27.32	1.04

	(5.77)	(5.73)	(5.95)	(1, 334)
<i>Μετατραυματική ανάπτυξη</i>	46.49	46.77	45.46	.19
	(22.58)	(22.67)	(22.35)	(1, 334)
Σχέσεις με άλλους	16.16	16.24	15.86	.11
	(8.74)	(8.80)	(8.59)	(1, 334)
Νέες προοπτικές	12.37	12.43	12.17	.08
	(7.15)	(7.22)	(6.92)	(1, 334)
Προσωπική δύναμη	10.76	10.84	10.46	.29
	(5.43)	(5.44)	(5.41)	(1, 334)
Εκτίμηση της ζωής	7.20	7.26	6.97	.23
	(4.47)	(4.44)	(4.59)	(1, 334)

¹Ανάλυση Διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way Anova).

Για τον έλεγχο της υπόθεσης της ενδεχόμενης ύπαρξης διαφορών ανάμεσα σε διαφορετικούς τύπους πρώην θυμάτων, πραγματοποιήθηκαν πολλαπλές αναλύσεις διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way ANOVA), τοποθετώντας ως ανεξάρτητη μεταβλητή τους τύπους πρώην θυμάτων (θύματα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης/θύματα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης/σταθερά θύματα) και εξαρτημένες μεταβλητές τις κλίμακες και τις υποκλίμακες του μετατραυματικού στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, το στατιστικό κριτήριο F-ANOVA με τους βαθμούς ελευθερίας (df) και τον βαθμό στατιστικής σημαντικότητας σε επίπεδο $\alpha=0.05$, παρουσιάζονται στον Πίνακα 3. Συγκεκριμένα, στις στήλες του πίνακα αποτυπώνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τόσο για το σύνολο των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα, όσο και χωριστά για τα θύματα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, τα θύματα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και τα σταθερά θύματα. Στις σειρές του πίνακα αποτυπώνονται: α) το μετατραυματικό στρες συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές του, β) η ψυχική ανθεκτικότητα συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της και γ) η μετατραυματική ανάπτυξη συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της.

Όπως φαίνεται αναλυτικά στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές στους μέσους όρους της συνολικής κλίμακας του μετατραυματικού στρες ($\eta^2 = .07$) ανάμεσα στις τρεις ομάδες θυμάτων. Επιπλέον, ο εκ των υστέρων (post hoc) έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων ανά ζεύγη του Bonferroni έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .03$) στους μέσους όρους του μετατραυματικού στρες είναι εκείνη των θυμάτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και εκείνη των θυμάτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης παρουσιάζει μεγαλύτερο μετατραυματικό στρες από τα θύματα της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Επίσης, ο έλεγχος Bonferroni, έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .00$) στους μέσους όρους του μετατραυματικού στρες είναι εκείνη των σταθερών θυμάτων και εκείνη των θυμάτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα σταθερά θύματα παρουσιάζει μεγαλύτερο μετατραυματικό στρες από τα θύματα της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Αντίστοιχα, ως προς τις υποκλίμακες του μετατραυματικού στρες, αναβίωση ($\eta^2 = .05$), συναισθηματικό μούδιασμα-αποφυγή ($\eta^2 = .06$) και υπερδιέγερση ($\eta^2 = .06$), παρατηρούνται στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Σύμφωνα με τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .00$) στους μέσους όρους της αναβίωσης είναι εκείνη των θυμάτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και εκείνη των σταθερών θυμάτων. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα σταθερά θύματα παρουσιάζει μεγαλύτερη αναβίωση της τραυματικής εμπειρίας του εκφοβισμού από τα θύματα της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Σύμφωνα με τον έλεγχο Bonferroni, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .04$) στους μέσους όρους του συναισθηματικού μούδιασματος/της αποφυγής είναι εκείνη των θυμάτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και εκείνη των θυμάτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης παρουσιάζει μεγαλύτερο συναισθηματικό μούδιασμα/αποφυγή ερεθισμάτων συνδεδεμένων με το τραύμα του εκφοβισμού από τα θύματα της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Επίσης, σύμφωνα με τον ίδιο έλεγχο, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .00$) στους μέσους όρους του συναισθηματικού μούδιασματος/της αποφυγής είναι εκείνη των θυμάτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και εκείνη των σταθερών θυμάτων. Συγκεκριμένα, η

ομάδα με τα σταθερά θύματα παρουσιάζει μεγαλύτερο συναισθηματικό μούδιασμα/αποφυγή ερεθισμάτων συνδεδεμένων με το τραύμα του εκφοβισμού από τα θύματα της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Τέλος, σύμφωνα με τον έλεγχο Bonferroni, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .05$) στους μέσους όρους της υπερδιέγερσης είναι εκείνη των θυμάτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και εκείνη των θυμάτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης παρουσιάζει μεγαλύτερη υπερδιέγερση από τα θύματα της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Επίσης, σύμφωνα με τον ίδιο έλεγχο, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .00$) στους μέσους όρους της υπερδιέγερσης είναι εκείνη των θυμάτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και εκείνη των σταθερών θυμάτων. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα σταθερά θύματα παρουσιάζει μεγαλύτερη υπερδιέγερση μετά τον εκφοβισμό από τα θύματα της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Ακόμη, στον Πίνακα 3 παρουσιάζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές ($\eta^2 = .02$) στους μέσους όρους της συνολικής κλίμακας της ψυχικής ανθεκτικότητας ανάμεσα στις τρεις ομάδες θυμάτων. Σύμφωνα με τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .02$) στους μέσους όρους της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι εκείνη των θυμάτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και εκείνη των σταθερών θυμάτων. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης παρουσιάζει μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα από τα σταθερά θύματα.

Αντίστοιχα, ως προς τις υποκλίμακες της ψυχικής ανθεκτικότητας, αντίληψη του εαυτού ($\eta^2 = .03$), αντίληψη του μέλλοντος ($\eta^2 = .02$) και κοινωνικοί πόροι ($\eta^2 = .02$), παρατηρούνται στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Σύμφωνα με τον έλεγχο Bonferroni, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .01$) στους μέσους όρους του προσωπικού σθένους/της αντίληψης του εαυτού είναι εκείνη των θυμάτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και εκείνη των σταθερών θυμάτων. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης παρουσιάζει μεγαλύτερο προσωπικό σθένος/καλύτερη αντίληψη του εαυτού από τα σταθερά θύματα.

Ακόμη, σύμφωνα με τον έλεγχο Bonferroni, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .02$) στους μέσους όρους του προσωπικού σθένους/της αντίληψης του μέλλοντος είναι εκείνη των θυμάτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης και εκείνη των σταθερών θυμάτων. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης παρουσιάζει μεγαλύτερο προσωπικό σθένος/καλύτερη αντίληψη του μέλλοντος από τα σταθερά θύματα.

Τέλος, ως προς την υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, κοινωνικοί πόροι, φάνηκε να υπάρχουν στατιστικώς σημαντικές διαφορές, αλλά ο έλεγχος Bonferroni ανέδειξε ότι οι τρεις ομάδες δεν διαφέρουν μεταξύ τους. Στις υποκλίμακες της ψυχικής ανθεκτικότητας, δομημένος τρόπος συμπεριφοράς, επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων και οικογενειακή συνοχή, καθώς και στην κλίμακα και στις υποκλίμακες της μετατραυματικής ανάπτυξης δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσα στα θύματα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, στα θύματα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και στα σταθερά θύματα.

Πίνακας 3. Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ.Ο.) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) μεταξύ θυμάτων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης, θυμάτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και σταθερών θυμάτων ως προς την εκδήλωση μετατραυματικού στρες, ψυχικής ανθεκτικότητας και μετατραυματικής ανάπτυξης

	<i>Σύνολο</i>	<i>Θύματα</i>	<i>Θύματα</i>	<i>Σταθερά</i>	
		<i>Α/θμιας</i>	<i>Β/θμιας</i>	<i>Θύματα</i>	
	<i>Μ.Ο.</i>	<i>Μ.Ο.</i>	<i>Μ.Ο.</i>	<i>Μ.Ο.</i>	<i>F¹</i>
	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(df)</i>
	<i>(N=336)</i>	<i>(N=112)</i>	<i>(N=72)</i>	<i>(N=152)</i>	
<i>Μετατραυματικό στρες</i>	44.84 (14.85)	39.50 (13.92)	45.06 (13.99)	48.66 (14.81)	13.18* (2, 333)
<i>Αναβίωση</i>	12.83 (5.26)	11.37 (5.10)	12.54 (4.99)	14.05 (5.23)	8.96* (2, 333)
<i>Συναισθηματικό</i>	18.27 (6.69)	16.13 (6.12)	18.60 (6.92)	19.68 (6.61)	9.68* (2, 333)
<i>μούδιασμα -</i>					

Αποφυγή					
Υπερδιέγερση	13.74 (5.39)	12.00 (5.11)	13.92 (5.12)	14.93 (5.42)	10.06* (2, 333)
<i>Ψυχική ανθεκτικότητα</i>	107.44 (20.27)	111.87 (17.25)	105.99 (21.50)	104.88 (21.29)	4.15* (2, 332)
Αντίληψη του εαυτού	17.43 (5.17)	18.62 (5.12)	17.24 (5.37)	16.64 (4.98)	4.89* (2, 333)
Αντίληψη του μέλλοντος	12.85 (4.13)	13.67 (3.68)	12.88 (4.24)	12.23 (4.32)	3.98* (2, 333)
Δομημένος τρόπος συμπεριφοράς	10.47 (3.09)	10.54 (2.94)	10.07 (3.19)	10.61 (3.16)	.77 (2, 333)
Επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων	19.69 (5.29)	20.27 (5.21)	19.75 (5.59)	19.24 (5.19)	1.23 (2, 333)
Οικογενειακή συνοχή	19.08 (6.28)	19.71 (5.71)	18.74 (6.97)	18.78 (6.35)	.84 (2, 333)
Κοινωνικοί πόροι	27.93 (5.77)	29.07 (4.81)	27.32 (5.95)	27.39 (6.24)	3.30* (2, 333)
<i>Μετατραυματική ανάπτυξη</i>	46.49 (22.58)	45.11 (22.77)	45.46 (22.35)	48.00 (22.59)	.62 (2, 333)
Σχέσεις με άλλους	16.16 (8.74)	15.71 (8.97)	15.86 (8.59)	16.64 (8.68)	.42 (2, 333)
Νέες προοπτικές	12.37 (7.15)	11.74 (7.40)	12.17 (6.92)	12.93 (7.06)	.94 (2, 333)
Προσωπική δύναμη	10.76 (5.43)	10.86 (5.28)	10.46 (5.41)	10.84 (5.57)	.14 (2, 333)
Εκτίμηση της ζωής	7.20 (4.47)	6.80 (4.49)	6.97 (4.59)	7.59 (4.39)	1.12 (2, 333)

Σημείωση: στατιστικώς σημαντικό * $p < .05$

¹Ανάλυση Διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way Anova).

Σύμφωνα με τους κατασκευαστές του ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς που αφορούσε στην αναδρομική διερεύνηση της εμπειρίας του σχολικού εκφοβισμού τα θύματα αναγνωρίστηκαν από τις απαντήσεις τους σχετικά με τη συχνότητα και την ένταση/αντιλαμβανόμενη σοβαρότητα των επιθέσεων του σωματικού ή/και του λεκτικού ή/και του έμμεσου εκφοβισμού που ανέφεραν ότι είχαν βιώσει (βλ. Schäfer et al., 2004). Με τη βοήθεια του προγράμματος IBM SPSS Statistics 21 κατασκευάστηκε ένας «τύπος»/«κώδικας» (Transform, Compute variable) με σκοπό τον εντοπισμό των θυμάτων που βίωσαν σωματικό, λεκτικό και έμμεσο εκφοβισμό τόσο στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, όσο και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ενδεικτικά, παρατίθεται ο τύπος που δημιουργήθηκε για τον εντοπισμό των θυμάτων σωματικού εκφοβισμού στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση:

```
Somatic_victims_primary = (physical_bullying_primary=1 |  
physical_bullying_primary=2 | physical_bullying_primary=4) &  
(frequency_physical_bullying_primary=3 | frequency_physical_bullying_primary=4 |  
frequency_physical_bullying_primary=5) & (severity_physical_bullying_primary=4 |  
severity_physical_bullying_primary=5).
```

Το «physical_bullying_primary=1» αντανakλούσε την απάντηση των θυμάτων που ανέφεραν πως βίωσαν χτυπήματα, το «physical_bullying_primary=2» αντανakλούσε την απάντηση των θυμάτων που ανέφεραν πως βίωσαν κλοπή και το «physical_bullying_primary=4» αντανakλούσε την απάντηση των θυμάτων που ανέφεραν πως βίωσαν χτυπήματα και κλοπή. Η τιμή «3» αντανakλούσε ότι τα θύματα δεν δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, έτσι δεν συμπεριλήφθηκε στον «τύπο»/«κώδικα».

Το «frequency_physical_bullying_primary=3» αντανakλούσε την απάντηση των θυμάτων που ανέφεραν ότι δέχονταν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση «μερικές φορές», το «frequency_physical_bullying_primary=4» αντανakλούσε την απάντηση των θυμάτων που ανέφεραν ότι δέχονταν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση «συχνά» και το «frequency_physical_bullying_primary=5» αντανakλούσε την απάντηση των θυμάτων που ανέφεραν ότι δέχονταν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση «συνεχώς». Οι τιμές «1» και «2», δεν συμπεριλήφθηκαν, καθώς αντανakλούσαν την απουσία σωματικού εκφοβισμού και τη σπάνια εμφάνιση της εν λόγω μορφής εκφοβισμού αντίστοιχα.

Τέλος, το «severity_physical_bullying_primary=4» αντανακλούσε την απάντηση των θυμάτων που ανέφεραν ότι δέχθηκαν «αρκετά σοβαρό» σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και το «severity_physical_bullying_primary=5» αντανακλούσε την απάντηση των θυμάτων που ανέφεραν ότι δέχθηκαν «πολύ σοβαρό» σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Οι τιμές «1», «2» και «3» δεν συμπεριλήφθηκαν, καθώς αντανακλούσαν την απουσία σωματικού εκφοβισμού, την αποτίμηση του σωματικού εκφοβισμού ως «καθόλου σοβαρό» και «λίγο σοβαρό» αντίστοιχα.

Με άλλα λόγια, δημιουργήθηκε ένας «τύπος»/«κώδικας» βασισμένος στα κριτήρια των κατασκευαστών του ερωτηματολογίου, ο οποίος εντόπιζε τα θύματα που δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, δηλαδή, απάντησαν ότι βίωσαν χτυπήματα (τιμή 1) ή/και κλοπή (τιμή 2) ή χτυπήματα και κλοπή (τιμή 4), μερικές φορές (τιμή 3) ή συχνά (τιμή 4) ή συνεχώς (τιμή 5) και αποτίμησαν τις επιθέσεις ως αρκετά σοβαρές (τιμή 4) ή πολύ σοβαρές (τιμή 5).

Για τον έλεγχο της υπόθεσης της ενδεχόμενης ύπαρξης διαφορών ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ή δεν δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, πραγματοποιήθηκαν πολλαπλές αναλύσεις διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way ANOVA), τοποθετώντας ως ανεξάρτητη μεταβλητή τη μορφή «Σωματικός εκφοβισμός στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση» (αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού/μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού) και εξαρτημένες μεταβλητές τις κλίμακες και τις υποκλίμακες του μετατραυματικού στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, το στατιστικό κριτήριο F-ANOVA με τους βαθμούς ελευθερίας (df) και τον βαθμό στατιστικής σημαντικότητας σε επίπεδο $\alpha=0.05$, παρουσιάζονται στον Πίνακα 4. Συγκεκριμένα, στις στήλες του πίνακα αποτυπώνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τόσο για το σύνολο των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα, όσο και χωριστά για τα πρώην θύματα που δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και για τα πρώην θύματα που δεν δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Στις σειρές του πίνακα αποτυπώνονται: α) το μετατραυματικό στρες συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές του, β) η ψυχική ανθεκτικότητα συνολικά και οι επιμέρους

υποκλίμακές της και γ) η μετατραυματική ανάπτυξη συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της.

Όπως φαίνεται αναλυτικά στον Πίνακα 4 στην υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, αναβίωση του τραυματικού γεγονότος του εκφοβισμού, τα πρώην θύματα αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .02$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού, ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσά τους στη συνολική κλίμακα του μετατραυματικού στρες και στις υπόλοιπες υποκλίμακές του.

Στην υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, οικογενειακή συνοχή, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .01$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού, ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσά τους στη συνολική κλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας και στις υπόλοιπες υποκλίμακές της.

Στην κλίμακα και στις υποκλίμακες της μετατραυματικής ανάπτυξης δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και σε πρώην θύματα που δεν δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

Πίνακας 4. Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ.Ο.) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) μεταξύ πρώην θυμάτων που δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και πρώην θυμάτων που δεν δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ως προς την εκδήλωση μετατραυματικού στρες, ψυχικής ανθεκτικότητας και μετατραυματικής ανάπτυξης

	<i>Σύνολο</i>	<i>Αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού</i>	<i>Μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού</i>	
	<i>Μ.Ο.</i>	<i>Μ.Ο.</i>	<i>Μ.Ο.</i>	<i>F¹</i>
	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(df)</i>
	(N=336)	(N=84)	(N=252)	
<i>Μετατραυματικό στρες</i>	44.84	47.17	44.06	2.77
	(14.85)	(15.25)	(14.67)	(1, 334)
Αναβίωση	12.83	14.12	12.40	6.81*
	(5.26)	(5.28)	(5.19)	(1, 334)
Συναισθηματικό μούδιασμα - Αποφυγή	18.27	19.25	17.94	2.43
	(6.69)	(6.88)	(6.60)	(1, 334)
Υπερδιέγερση	13.74	13.80	13.71	.02
	(5.39)	(5.31)	(5.43)	(1, 334)
<i>Ψυχική ανθεκτικότητα</i>	107.44	103.92	108.62	3.42
	(20.27)	(19.68)	(20.36)	(1, 334)
Αντίληψη του εαυτού	17.43	16.92	17.60	1.09
	(5.17)	(5.17)	(5.17)	(1, 334)
Αντίληψη του μέλλοντος	12.85	12.76	12.88	.05
	(4.13)	(4.10)	(4.15)	(1, 334)
Δομημένος τρόπος συμπεριφοράς	10.47	10.51	10.45	.02
	(3.09)	(3.14)	(3.08)	(1, 334)
Επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων	19.69	18.86	19.97	2.80
	(5.29)	(4.81)	(5.42)	(1, 334)
Οικογενειακή συνοχή	19.08	17.88	19.48	4.10*
	(6.28)	(6.28)	(6.24)	(1, 334)

Κοινωνικοί πόροι	27.93 (5.77)	26.99 (6.16)	28.25 (5.62)	3.03 (1, 334)
<i>Μετατραυματική ανάπτυξη</i>	46.49 (22.58)	46.69 (20.35)	46.42 (23.31)	.01 (1, 334)
Σχέσεις με άλλους	16.16 (8.74)	15.06 (8.22)	16.53 (8.90)	1.78 (1, 334)
Νέες προοπτικές	12.37 (7.15)	13.07 (6.74)	12.14 (7.28)	1.07 (1, 334)
Προσωπική δύναμη	10.76 (5.43)	10.95 (4.78)	10.70 (5.63)	.14 (1, 334)
Εκτίμηση της ζωής	7.20 (4.47)	7.61 (4.47)	7.06 (4.47)	.95 (1, 334)

Σημείωση: στατιστικώς σημαντικό * $p < .05$

¹ Ανάλυση Διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way Anova).

Για τον έλεγχο της υπόθεσης της ενδεχόμενης ύπαρξης διαφορών ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ή δεν δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, πραγματοποιήθηκαν πολλαπλές αναλύσεις διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way ANOVA), τοποθετώντας ως ανεξάρτητη μεταβλητή τη μορφή «Λεκτικός εκφοβισμός στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση» (αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού/μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού) και εξαρτημένες μεταβλητές τις κλίμακες και τις υποκλίμακες του μετατραυματικού στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, το στατιστικό κριτήριο F-ANOVA με τους βαθμούς ελευθερίας (df) και τον βαθμό στατιστικής σημαντικότητας σε επίπεδο $\alpha = 0.05$, παρουσιάζονται στον Πίνακα 5. Συγκεκριμένα, στις στήλες του πίνακα αποτυπώνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τόσο για το σύνολο των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα, όσο και χωριστά για τα πρώην θύματα που δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και για τα πρώην θύματα που δεν δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Στις

σειρές του πίνακα αποτυπώνονται: α) το μετατραυματικό στρες συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές του, β) η ψυχική ανθεκτικότητα συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της και γ) η μετατραυματική ανάπτυξη συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της.

Όπως φαίνεται αναλυτικά στον Πίνακα 5 στην υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, αναβίωση του τραυματικού γεγονότος του εκφοβισμού, τα πρώην θύματα αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .01$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού, ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσά τους στη συνολική κλίμακα του μετατραυματικού στρες και στις υπόλοιπες υποκλίμακές του.

Στην υποκλίμακα της μετατραυματικής ανάπτυξης, εκτίμηση της ζωής, τα πρώην θύματα αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .02$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού, ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσά τους στη συνολική κλίμακα της μετατραυματικής ανάπτυξης και στις υπόλοιπες υποκλίμακές της.

Στην κλίμακα και στις υποκλίμακες της ψυχικής ανθεκτικότητας δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και σε πρώην θύματα που δεν δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

Πίνακας 5. Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ.Ο.) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) μεταξύ πρώην θυμάτων που δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και πρώην θυμάτων που δεν δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ως προς την εκδήλωση μετατραυματικού στρες, ψυχικής ανθεκτικότητας και μετατραυματικής ανάπτυξης

	<i>Σύνολο</i>	<i>Αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού</i>	<i>Μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού</i>	
	<i>Μ.Ο. (Τ.Α.) (N=336)</i>	<i>Μ.Ο. (Τ.Α.) (N=196)</i>	<i>Μ.Ο. (Τ.Α.) (N=140)</i>	<i>F¹ (df)</i>
<i>Μετατραυματικό στρες</i>	44.84 (14.85)	45.46 (15.40)	43.96 (14.05)	.84 (1, 334)
Αναβίωση	12.83 (5.26)	13.33 (5.46)	12.14 (4.90)	4.18* (1, 334)
Συναισθηματικό μούδιασμα - Αποφυγή	18.27 (6.69)	18.20 (6.79)	18.36 (6.55)	.05 (1, 334)
Υπερδιέγερση	13.74 (5.39)	13.94 (5.57)	13.45 (5.15)	.67 (1, 334)
<i>Ψυχική ανθεκτικότητα</i>	107.44 (20.27)	108.26 (21.00)	106.31 (19.21)	.75 (1, 334)
Αντίληψη του εαυτού	17.43 (5.17)	17.40 (5.43)	17.46 (4.81)	.01 (1, 334)
Αντίληψη του μέλλοντος	12.85 (4.13)	13.10 (4.18)	12.50 (4.06)	1.71 (1, 334)
Δομημένος τρόπος συμπεριφοράς	10.47 (3.09)	10.68 (2.99)	10.16 (3.21)	2.31 (1, 334)
Επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων	19.69 (5.29)	19.81 (5.34)	19.52 (5.22)	.25 (1, 334)
Οικογενειακή συνοχή	19.08 (6.28)	19.26 (6.25)	18.82 (6.35)	.40 (1, 334)

Κοινωνικοί πόροι	27.93 (5.77)	28.00 (6.01)	27.84 (5.45)	.06 (1, 334)
<i>Μετατραυματική ανάπτυξη</i>	46.49 (22.58)	48.48 (22.84)	43.71 (21.99)	3.68 (1, 334)
Σχέσεις με άλλους	16.16 (8.74)	16.55 (8.92)	15.61 (8.49)	.94 (1, 334)
Νέες προοπτικές	12.37 (7.15)	12.99 (7.37)	11.50 (6.76)	3.60 (1, 334)
Προσωπική δύναμη	10.76 (5.43)	11.17 (5.42)	10.19 (5.41)	2.72 (1, 334)
Εκτίμηση της ζωής	7.20 (4.47)	7.76 (4.31)	6.41 (4.58)	7,64* (1, 334)

Σημείωση: στατιστικώς σημαντικό * $p < .05$

¹Ανάλυση Διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way Anova).

Για τον έλεγχο της υπόθεσης της ενδεχόμενης ύπαρξης διαφορών ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ή δεν δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση, πραγματοποιήθηκαν πολλαπλές αναλύσεις διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way ANOVA), τοποθετώντας ως ανεξάρτητη μεταβλητή τη μορφή «Έμμεσος εκφοβισμός στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση» (αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού/μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού) και εξαρτημένες μεταβλητές τις κλίμακες και τις υποκλίμακες του μετατραυματικού στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, το στατιστικό κριτήριο F-ANOVA με τους βαθμούς ελευθερίας (df) και τον βαθμό στατιστικής σημαντικότητας σε επίπεδο $\alpha = 0.05$, παρουσιάζονται στον Πίνακα 6. Συγκεκριμένα, στις στήλες του πίνακα αποτυπώνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τόσο για το σύνολο των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα, όσο και χωριστά για τα πρώην θύματα που δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και για τα πρώην θύματα που δεν δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Στις

σειρές του πίνακα αποτυπώνονται: α) το μετατραυματικό στρες συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές του, β) η ψυχική ανθεκτικότητα συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της και γ) η μετατραυματική ανάπτυξη συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της.

Όπως φαίνεται αναλυτικά στον Πίνακα 6 στην υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, αναβίωση του τραυματικού γεγονότος του εκφοβισμού, τα πρώην θύματα αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .03$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού, ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσά τους στη συνολική κλίμακα του μετατραυματικού στρες και στις υπόλοιπες υποκλίμακές του.

Στις κλίμακες της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης και στις υποκλίμακές τους δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και σε πρώην θύματα που δεν δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση.

Πίνακας 6. Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ.Ο.) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) μεταξύ πρώην θυμάτων που δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και πρώην θυμάτων που δεν δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ως προς την εκδήλωση μετατραυματικού στρες, ψυχικής ανθεκτικότητας και μετατραυματικής ανάπτυξης

	<i>Σύνολο</i>	<i>Αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού</i>	<i>Μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού</i>	
	<i>Μ.Ο.</i>	<i>Μ.Ο.</i>	<i>Μ.Ο.</i>	<i>F¹</i>
	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(df)</i>
	(N=336)	(N=205)	(N=131)	
<i>Μετατραυματικό στρες</i>	44.84 (14.85)	46.06 (15.13)	42.92 (14.26)	3.62 (1, 334)
Αναβίωση	12.83 (5.26)	13.56 (5.45)	11.70 (4.74)	10.21* (1, 334)
Συναισθηματικό μούδιασμα - Αποφυγή	18.27 (6.69)	18.57 (6.59)	17.80 (6.83)	1.04 (1, 334)
Υπερδιέγερση	13.74 (5.39)	13.94 (5.51)	13.41 (5.21)	.77 (1, 334)
<i>Ψυχική ανθεκτικότητα</i>	107.44 (20.26)	107.48 (19.98)	107.39 (20.78)	.00 (1, 334)
Αντίληψη του εαυτού	17.43 (5.17)	17.53 (5.12)	17.27 (5.27)	.20 (1, 334)
Αντίληψη του μέλλοντος	12.85 (4.13)	12.73 (4.08)	13.03 (4.23)	.42 (1, 334)
Δομημένος τρόπος συμπεριφοράς	10.47 (3.09)	10.46 (3.10)	10.48 (3.09)	.00 (1, 334)
Επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων	19.69 (5.29)	19.86 (4.99)	19.42 (5.73)	.56 (1, 334)
Οικογενειακή συνοχή	19.08 (6.28)	18.96 (6.18)	19.26 (6.46)	.18 (1, 334)

Κοινωνικοί πόροι	27.93 (5.77)	27.94 (5.74)	27.93 (5.85)	.00 (1, 334)
<i>Μετατραυματική ανάπτυξη</i>	46.49 (22.58)	46.83 (22.69)	45.96 (22.48)	.12 (1, 334)
Σχέσεις με άλλους	16.16 (8.74)	16.09 (8.65)	16.27 (8.93)	.04 (1, 334)
Νέες προοπτικές	12.37 (7.15)	12.62 (7.33)	11.98 (6.87)	.66 (1, 334)
Προσωπική δύναμη	10.76 (5.43)	10.76 (5.51)	10.76 (5.32)	.00 (1, 334)
Εκτίμηση της ζωής	7.20 (4.47)	7.36 (4.48)	6.95 (4.45)	.67 (1, 334)

Σημείωση: στατιστικώς σημαντικό * $p < .05$

¹ Ανάλυση Διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way Anova).

Για τον έλεγχο της υπόθεσης της ενδεχόμενης ύπαρξης διαφορών ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ή δεν δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, πραγματοποιήθηκαν πολλαπλές αναλύσεις διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way ANOVA), τοποθετώντας ως ανεξάρτητη μεταβλητή τη μορφή «Σωματικός εκφοβισμός στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση» (αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού/μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού) και εξαρτημένες μεταβλητές τις κλίμακες και τις υποκλίμακες του μετατραυματικού στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, το στατιστικό κριτήριο F-ANOVA με τους βαθμούς ελευθερίας (df) και τον βαθμό στατιστικής σημαντικότητας σε επίπεδο $\alpha = 0.05$, παρουσιάζονται στον Πίνακα 7. Συγκεκριμένα, στις στήλες του πίνακα αποτυπώνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τόσο για το σύνολο των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα, όσο και χωριστά για τα πρώην θύματα που δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και για τα πρώην θύματα που δεν δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στις

σειρές του πίνακα αποτυπώνονται: α) το μετατραυματικό στρες συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές του, β) η ψυχική ανθεκτικότητα συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της και γ) η μετατραυματική ανάπτυξη συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της.

Όπως φαίνεται αναλυτικά στον Πίνακα 7 στην κλίμακα του μετατραυματικού στρες, τα πρώην θύματα αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .03$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, αναβίωση του τραυματικού γεγονότος του εκφοβισμού, τα πρώην θύματα αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .01$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, συναισθηματικό μούδιασμα, αποφυγή γεγονότων συνδεδεμένων με το τραύμα του εκφοβισμού, τα πρώην θύματα αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .02$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, υπερδιέγερση, τα πρώην θύματα αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .02$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Στην κλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .02$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, αντίληψη του εαυτού, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .01$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, δομημένος τρόπος συμπεριφοράς, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .01$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα της

ψυχικής ανθεκτικότητας, κοινωνικοί πόροι, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .02$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσά τους στις υπόλοιπες υποκλίμακες της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Στην κλίμακα της μετατραυματικής ανάπτυξης και στις υποκλίμακές της δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και σε πρώην θύματα που δεν δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Πίνακας 7. Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ.Ο.) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) μεταξύ πρώην θυμάτων που δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και πρώην θυμάτων που δεν δέχθηκαν σωματικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ως προς την εκδήλωση μετατραυματικού στρες, ψυχικής ανθεκτικότητας και μετατραυματικής ανάπτυξης

	<i>Σύνολο</i>	<i>Αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού</i>	<i>Μη αποδέκτες σωματικού εκφοβισμού</i>	
	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>F¹</i>
	<i>(T.A.)</i>	<i>(T.A.)</i>	<i>(T.A.)</i>	<i>(df)</i>
	<i>(N=336)</i>	<i>(N=53)</i>	<i>(N=283)</i>	
<i>Μετατραυματικό στρες</i>	44.84 (14.85)	50.21 (15.32)	43.83 (14.57)	8.41* (1, 334)
Αναβίωση	12.83 (5.26)	14.11 (5.18)	12.59 (5.25)	3.76* (1, 334)
Συναισθηματικό μούδιασμα - Αποφυγή	18.27 (6.69)	20.57 (7.46)	17.84 (6.46)	7.58* (1, 334)
Υπερδιέγερση	13.74	15.53	13.40	7.08*

	(5.39)	(5.48)	(5.32)	(1, 334)
<i>Ψυχική ανθεκτικότητα</i>	107.44	101.43	108.57	5.61*
	(20.27)	(23.64)	(19.41)	(1, 334)
Αντίληψη του εαυτού	17.43	16.09	17.67	4.21*
	(5.17)	(5.28)	(5.12)	(1, 334)
Αντίληψη του μέλλοντος	12.85	11.89	13.03	3.43
	(4.13)	(4.77)	(3.99)	(1, 334)
Δομημένος τρόπος συμπεριφοράς	10.47	9.62	10.63	4.75*
	(3.09)	(3.22)	(3.05)	(1, 334)
Επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων	19.69	19.08	19.81	.85
	(5.29)	(5.54)	(5.24)	(1, 334)
Οικογενειακή συνοχή	19.08	18.58	19.17	.39
	(6.28)	(6.62)	(6.23)	(1, 334)
Κοινωνικοί πόροι	27.93	26.17	28.27	5.96*
	(5.77)	(6.85)	(5.50)	(1, 334)
<i>Μετατραυματική ανάπτυξη</i>	46.49	46.19	46.55	.01
	(22.58)	(24.55)	(22.23)	(1, 334)
Σχέσεις με άλλους	16.16	15.19	16.34	.78
	(8.74)	(9.27)	(8.65)	(1, 334)
Νέες προοπτικές	12.37	12.96	12.26	.43
	(7.15)	(7.30)	(7.13)	(1, 334)
Προσωπική δύναμη	10.76	10.64	10.78	.03
	(5.43)	(5.67)	(5.39)	(1, 334)
Εκτίμηση της ζωής	7.20	7.40	7.16	.13
	(4.47)	(4.72)	(4.43)	(1, 334)

Σημείωση: στατιστικώς σημαντικό * $p < .05$

¹Ανάλυση Διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way Anova).

Για τον έλεγχο της υπόθεσης της ενδεχόμενης ύπαρξης διαφορών ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ή δεν δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, πραγματοποιήθηκαν πολλαπλές αναλύσεις διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way ANOVA), τοποθετώντας ως ανεξάρτητη μεταβλητή τη μορφή «Λεκτικός

εκφοβισμός στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση» (αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού/μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού) και εξαρτημένες μεταβλητές τις κλίμακες και τις υποκλίμακες του μετατραυματικού στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, το στατιστικό κριτήριο F-ANOVA με τους βαθμούς ελευθερίας (df) και τον βαθμό στατιστικής σημαντικότητας σε επίπεδο $\alpha=0.05$, παρουσιάζονται στον Πίνακα 8. Συγκεκριμένα, στις στήλες του πίνακα αποτυπώνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τόσο για το σύνολο των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα, όσο και χωριστά για τα πρώην θύματα που δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και για τα πρώην θύματα που δεν δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στις σειρές του πίνακα αποτυπώνονται: α) το μετατραυματικό στρες συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές του, β) η ψυχική ανθεκτικότητα συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της και γ) η μετατραυματική ανάπτυξη συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της.

Όπως φαίνεται αναλυτικά στον Πίνακα 8 στην κλίμακα του μετατραυματικού στρες, τα πρώην θύματα αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .08$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, αναβίωση του τραυματικού γεγονότος του εκφοβισμού, τα πρώην θύματα αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .05$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, συναισθηματικό μούδιασμα, αποφυγή γεγονότων συνδεδεμένων με το τραύμα του εκφοβισμού, τα πρώην θύματα αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .05$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, υπερδιέγερση, τα πρώην θύματα αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .07$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Στην κλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .01$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, αντίληψη του εαυτού, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .02$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, κοινωνικοί πόροι, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .01$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσά τους στις υπόλοιπες υποκλίμακες της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Στην κλίμακα της μετατραυματικής ανάπτυξης και στις υποκλίμακές της δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και σε πρώην θύματα που δεν δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Πίνακας 8. Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ.Ο.) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) μεταξύ πρώην θυμάτων που δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και πρώην θυμάτων που δεν δέχθηκαν λεκτικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ως προς την εκδήλωση μετατραυματικού στρες, ψυχικής ανθεκτικότητας και μετατραυματικής ανάπτυξης

	<i>Σύνολο</i>	<i>Αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού</i>	<i>Μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού</i>	
	<i>Μ.Ο. (Τ.Α.) (N=336)</i>	<i>Μ.Ο. (Τ.Α.) (N=176)</i>	<i>Μ.Ο. (Τ.Α.) (N=160)</i>	<i>F¹ (df)</i>
<i>Μετατραυματικό στρες</i>	44.84 (14.85)	48.76 (14.61)	40.53 (13.94)	27.79* (1, 334)
Αναβίωση	12.83 (5.26)	13.95 (5.12)	11.61 (5.15)	17.45* (1, 334)
Συναισθηματικό μούδιασμα - Αποφυγή	18.27 (6.69)	19.68 (6.78)	16.71 (6.24)	17.34* (1, 334)
Υπερδιέγερση	13.74 (5.39)	15.13 (5.18)	12.21 (5.22)	26.39* (1, 334)
<i>Ψυχική ανθεκτικότητα</i>	107.44 (20.27)	105.13 (20.72)	109.99 (19.55)	4.87* (1, 334)
Αντίληψη του εαυτού	17.43 (5.17)	16.78 (5.00)	18.13 (5.28)	5.77* (1, 334)
Αντίληψη του μέλλοντος	12.85 (4.13)	12.55 (4.19)	13.18 (4.06)	1.91 (1, 334)
Δομημένος τρόπος συμπεριφοράς	10.47 (3.09)	10.44 (3.17)	10.49 (3.01)	.02 (1, 334)
Επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων	19.69 (5.29)	19.37 (5.31)	20.04 (5.25)	1.37 (1, 334)

Οικογενειακή συνοχή	19.08 (6.28)	18.64 (6.61)	19.56 (5.88)	1.78 (1, 334)
Κοινωνικοί πόροι	27.93 (5.77)	27.34 (6.16)	28.59 (5.26)	3.94* (1, 334)
<i>Μετατραυματική ανάπτυξη</i>	46.49 (22.58)	48.53 (22.43)	44.24 (22.60)	3.05 (1, 334)
Σχέσεις με άλλους	16.16 (8.74)	16.65 (8.60)	15.62 (8.90)	1.17 (1, 334)
Νέες προοπτικές	12.37 (7.15)	13.07 (6.91)	11.61 (7.35)	3.53 (1, 334)
Προσωπική δύναμη	10.76 (5.43)	11.05 (5.62)	10.45 (5.21)	1.01 (1, 334)
Εκτίμηση της ζωής	7.20 (4.47)	7.77 (4.35)	6.57 (4.52)	6.12 (1, 334)

Σημείωση: στατιστικώς σημαντικό * $p < .05$

¹Ανάλυση Διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way Anova).

Για τον έλεγχο της υπόθεσης της ενδεχόμενης ύπαρξης διαφορών ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ή δεν δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, πραγματοποιήθηκαν πολλαπλές αναλύσεις διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way ANOVA), τοποθετώντας ως ανεξάρτητη μεταβλητή τη μορφή «Έμμεσος εκφοβισμός στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση» (αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού/μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού) και εξαρτημένες μεταβλητές τις κλίμακες και τις υποκλίμακες του μετατραυματικού στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, το στατιστικό κριτήριο F-ANOVA με τους βαθμούς ελευθερίας (df) και τον βαθμό στατιστικής σημαντικότητας σε επίπεδο $\alpha = 0.05$, παρουσιάζονται στον Πίνακα 9. Συγκεκριμένα, στις στήλες του πίνακα αποτυπώνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τόσο για το σύνολο των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα, όσο και χωριστά για τα πρώην θύματα που

δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και για τα πρώην θύματα που δεν δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στις σειρές του πίνακα αποτυπώνονται: α) το μετατραυματικό στρες συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές του, β) η ψυχική ανθεκτικότητα συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της και γ) η μετατραυματική ανάπτυξη συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της.

Όπως φαίνεται αναλυτικά στον Πίνακα 9 στην κλίμακα του μετατραυματικού στρες, τα πρώην θύματα αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .05$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, αναβίωση του τραυματικού γεγονότος του εκφοβισμού, τα πρώην θύματα αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .04$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, συναισθηματικό μούδιασμα, αποφυγή γεγονότων συνδεδεμένων με το τραύμα του εκφοβισμού, τα πρώην θύματα αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .04$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, υπερδιέγερση, τα πρώην θύματα αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .02$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Στην κλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .03$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, αντίληψη του εαυτού, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .02$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, αντίληψη του μέλλοντος, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .03$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες έμμεσου

εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, οικογενειακή συνοχή, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .02$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Στην υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, κοινωνικοί πόροι, τα πρώην θύματα μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφανίζουν υψηλότερες τιμές ($\eta^2 = .02$) σε σύγκριση με τα πρώην θύματα αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Ενώ δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσά τους στις υπόλοιπες υποκλίμακες της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Στην κλίμακα της μετατραυματικής ανάπτυξης και στις υποκλίμακές της δεν παρατηρήθηκαν στατιστικά σημαντικές ($\alpha=0.05$) διαφορές ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και σε πρώην θύματα που δεν δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Πίνακας 9. Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ.Ο.) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) μεταξύ πρώην θυμάτων που δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση και πρώην θυμάτων που δεν δέχθηκαν έμμεσο εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ως προς την εκδήλωση μετατραυματικού στρες, ψυχικής ανθεκτικότητας και μετατραυματικής ανάπτυξης

	<i>Σύνολο</i>	<i>Αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού</i>	<i>Μη αποδέκτες έμμεσου εκφοβισμού</i>	
	<i>Μ.Ο.</i>	<i>Μ.Ο.</i>	<i>Μ.Ο.</i>	<i>F^l</i>
	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(Τ.Α.)</i>	<i>(df)</i>
	<i>(N=336)</i>	<i>(N=176)</i>	<i>(N=160)</i>	
<i>Μετατραυματικό στρες</i>	44.84	47.86	41.51	15.98*
	(14.85)	(15.02)	(13.98)	(1, 334)
<i>Αναβίωση</i>	12.83	13.84	11.73	14.10*

	(5.26)	(5.26)	(5.04)	(1, 334)
Συναισθηματικό	18.27	19.55	16.86	14.02*
μούδιασμα - Αποφυγή	(6.69)	(6.86)	(6.21)	(1, 334)
Υπερδιέγερση	13.74	14.47	12.93	7.01*
	(5.39)	(5.43)	(5.25)	(1, 334)
<i>Ψυχική ανθεκτικότητα</i>	107.44	104.13	111.09	10.15*
	(20.27)	(22.79)	(16.38)	(1, 334)
Αντίληψη του εαυτού	17.43	16.74	18.18	6.52*
	(5.17)	(5.38)	(4.83)	(1, 334)
Αντίληψη του μέλλοντος	12.85	12.19	13.58	9.69*
	(4.13)	(4.49)	(3.58)	(1, 334)
Δομημένος τρόπος	10.47	10.40	10.54	.19
συμπεριφοράς	(3.09)	(3.23)	(2.94)	(1, 334)
Επάρκεια κοινωνικών	19.69	19.40	20.01	1.09
δεξιότητων	(5.29)	(5.41)	(5.15)	(1, 334)
Οικογενειακή συνοχή	19.08	18.28	19.95	5.98*
	(6.28)	(6.72)	(5.66)	(1, 334)
Κοινωνικοί πόροι	27.93	27.11	28.84	7.62*
	(5.77)	(6.27)	(5.04)	(1, 334)
<i>Μετατραυματική ανάπτυξη</i>	46.49	47.82	45.03	1.28
	(22.58)	(23.06)	(22.01)	(1, 334)
Σχέσεις με άλλους	16.16	16.61	15.66	.99
	(8.74)	(8.86)	(8.62)	(1, 334)
Νέες προοπτικές	12.37	12.85	11.85	1.63
	(7.15)	(7.11)	(7.17)	(1, 334)
Προσωπική δύναμη	10.76	10.80	10.72	.02
	(5.43)	(5.53)	(5.33)	(1, 334)
Εκτίμηση της ζωής	7.20	7.56	6.80	2.42
	(4.47)	(4.44)	(4.48)	(1, 334)

Σημείωση: στατιστικώς σημαντικό * $p < .05$

¹ Ανάλυση Διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way Anova).

Για τον έλεγχο της υπόθεσης της ενδεχόμενης ύπαρξης διαφορών ανάμεσα σε πρώην θύματα που δέχθηκαν διαφορετικό αριθμό μορφών εκφοβισμού, πραγματοποιήθηκαν πολλαπλές αναλύσεις διακύμανσης μονής κατεύθυνσης (One-Way ANOVA), τοποθετώντας ως ανεξάρτητη μεταβλητή τον αναφερόμενο αριθμό μορφών εκφοβισμού στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (αποδέκτες μίας/δύο/τριών/τεσσάρων/πέντε/έξι μορφών) και εξαρτημένες μεταβλητές τις κλίμακες και τις υποκλίμακες του μετατραυματικού στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης.

Οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις, το στατιστικό κριτήριο F-ANOVA με τους βαθμούς ελευθερίας (df) και τον βαθμό στατιστικής σημαντικότητας σε επίπεδο $\alpha=0.05$, παρουσιάζονται στον Πίνακα 10. Συγκεκριμένα, στις στήλες του πίνακα αποτυπώνονται οι μέσοι όροι και οι τυπικές αποκλίσεις τόσο για το σύνολο των συμμετεχόντων/ουσών στην έρευνα, όσο και χωριστά για τα θύματα που δέχθηκαν διαφορετικό αριθμό μορφών εκφοβισμού. Στις σειρές του πίνακα αποτυπώνονται: α) το μετατραυματικό στρες συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές του, β) η ψυχική ανθεκτικότητα συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της και γ) η μετατραυματική ανάπτυξη συνολικά και οι επιμέρους υποκλίμακές της (βλ. και υπόμνημα).

Όπως φαίνεται αναλυτικά στον Πίνακα 10 παρουσιάζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές στους μέσους όρους της συνολικής κλίμακας του μετατραυματικού στρες ($\eta^2 = .10$) ανάμεσα στις έξι ομάδες θυμάτων που δέχθηκαν διαφορετικό αριθμό μορφών εκφοβισμού. Ο εκ των υστέρων (post hoc) έλεγχος πολλαπλών συγκρίσεων ανά ζεύγη του Bonferroni έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .04$) στους μέσους όρους του μετατραυματικού στρες είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν τρεις μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που ανέφεραν μία μορφή εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν τρεις μορφές εκφοβισμού παρουσιάζουν μεγαλύτερο μετατραυματικό στρες από τα θύματα που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού.

Επίσης, ο έλεγχος Bonferroni, έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .00$) στους μέσους όρους του μετατραυματικού στρες είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν τέσσερις μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα

που δέχθηκαν τέσσερις μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερο μετατραυματικό στρες από τα θύματα που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού.

Ο έλεγχος Bonferroni, έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .01$) στους μέσους όρους του μετατραυματικού στρες είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν τέσσερις μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν δύο μορφές εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν τέσσερις μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερο μετατραυματικό στρες από τα θύματα που δέχθηκαν δύο μορφές εκφοβισμού.

Επίσης, ο έλεγχος Bonferroni, έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .00$) στους μέσους όρους του μετατραυματικού στρες είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερο μετατραυματικό στρες από τα θύματα που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού.

Ο έλεγχος Bonferroni, έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .03$) στους μέσους όρους του μετατραυματικού στρες είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν δύο μορφές εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερο μετατραυματικό στρες από τα θύματα που δέχθηκαν δύο μορφές εκφοβισμού.

Αντίστοιχα, ως προς τις υποκλίμακες του μετατραυματικού στρες, αναβίωση ($\eta^2 = .11$), συναισθηματικό μούδιασμα-αποφυγή ($\eta^2 = .06$) και υπερδιέγερση ($\eta^2 = .06$), παρατηρούνται στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Σύμφωνα με τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .01$) στους μέσους όρους της αναβίωσης είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν τρεις μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που ανέφεραν μία μορφή εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν τρεις μορφές εκφοβισμού παρουσιάζουν μεγαλύτερη αναβίωση από τα θύματα που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού.

Επίσης, ο έλεγχος Bonferroni, έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .00$) στους μέσους όρους της αναβίωσης του τραυματικού

γεγονότος του εκφοβισμού είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν τέσσερις μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν τέσσερις μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερη αναβίωση από τα θύματα που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού.

Ο έλεγχος Bonferroni, έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .01$) στους μέσους όρους της αναβίωσης του τραυματικού γεγονότος του εκφοβισμού είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν τέσσερις μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν δύο μορφές εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν τέσσερις μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερη αναβίωση από τα θύματα που δέχθηκαν δύο μορφές εκφοβισμού.

Ο έλεγχος Bonferroni, έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .03$) στους μέσους όρους της αναβίωσης του τραυματικού γεγονότος του εκφοβισμού είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν πέντε μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν πέντε μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερη αναβίωση από τα θύματα που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού.

Ο έλεγχος Bonferroni, έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .00$) στους μέσους όρους της αναβίωσης του τραυματικού γεγονότος του εκφοβισμού είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερη αναβίωση από τα θύματα που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού.

Ο έλεγχος Bonferroni, έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .01$) στους μέσους όρους της αναβίωσης του τραυματικού γεγονότος του εκφοβισμού είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν δύο μορφές εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού

παρουσιάζει μεγαλύτερη αναβίωση από τα θύματα που δέχθηκαν δύο μορφές εκφοβισμού.

Σύμφωνα με τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .03$) στους μέσους όρους του συναισθηματικού μούδιασματος/της αποφυγής είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερο συναισθηματικό μούδιασμα/αποφυγή από τα θύματα που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού.

Ο έλεγχος Bonferroni, έδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .04$) στους μέσους όρους του συναισθηματικού μούδιασματος/της αποφυγής είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν δύο μορφές εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερο συναισθηματικό μούδιασμα/αποφυγή από τα θύματα που δέχθηκαν δύο μορφές εκφοβισμού.

Τέλος, σύμφωνα με τον έλεγχο Bonferroni, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .00$) στους μέσους όρους της υπερδιέγερσης είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν τέσσερις μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν μια μορφή εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν τέσσερις μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερη υπερδιέγερση από τα θύματα που δέχθηκαν μια μορφή εκφοβισμού.

Ακόμη, στον Πίνακα 10 παρουσιάζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές ($\eta^2 = .04$) στους μέσους όρους της συνολικής κλίμακας της ψυχικής ανθεκτικότητας ανάμεσα στις έξι ομάδες θυμάτων που δέχθηκαν διαφορετικό αριθμό μορφών εκφοβισμού. Σύμφωνα με τον έλεγχο Bonferroni, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .04$) στους μέσους όρους της ψυχικής ανθεκτικότητας είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν τρεις μορφές εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν τρεις μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα από τα θύματα που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού.

Στην υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, αντίληψη του εαυτού, ($\eta^2 = .04$) παρατηρούνται στατιστικώς σημαντικές διαφορές, αλλά ο έλεγχος Bonferroni ανέδειξε ότι οι έξι ομάδες δεν διαφέρουν μεταξύ τους.

Στην υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, κοινωνικοί πόροι ($\eta^2 = .04$), παρατηρούνται στατιστικώς σημαντικές διαφορές. Σύμφωνα με τον έλεγχο Bonferroni, οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .05$) στους μέσους όρους των κοινωνικών πόρων είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερη βαθμολογία στους κοινωνικούς πόρους από τα θύματα που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού.

Ακόμη, ο έλεγχος Bonferroni, ανέδειξε ότι οι ομάδες που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .05$) στους μέσους όρους των κοινωνικών πόρων είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν τρεις μορφές εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν τρεις μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερη βαθμολογία στους κοινωνικούς πόρους από τα θύματα που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού.

Ενώ παρουσιάζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές ($\eta^2 = .04$) στους μέσους όρους της συνολικής κλίμακας της μετατραυματικής ανάπτυξης ανάμεσα στις έξι ομάδες θυμάτων που δέχθηκαν διαφορετικό αριθμό μορφών εκφοβισμού, ο έλεγχος Bonferroni ανέδειξε ότι δεν διαφέρουν μεταξύ τους. Αντίστοιχα, ενώ παρουσιάζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές ($\eta^2 = .04$) στους μέσους όρους της υποκλίμακας της μετατραυματικής ανάπτυξης, σχέσεις με άλλους, ανάμεσα στις έξι ομάδες θυμάτων, ο έλεγχος Bonferroni ανέδειξε ότι δεν διαφέρουν μεταξύ τους. Ακόμη, παρουσιάζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές ($\eta^2 = .04$) στους μέσους όρους της υποκλίμακας της μετατραυματικής ανάπτυξης, νέες προοπτικές, ανάμεσα στις έξι ομάδες θυμάτων, αλλά ο έλεγχος Bonferroni ανέδειξε ότι δεν διαφέρουν μεταξύ τους.

Τέλος, παρουσιάζονται στατιστικά σημαντικές διαφορές ($\eta^2 = .05$) στους μέσους όρους της υποκλίμακας της μετατραυματικής, εκτίμηση της ζωής, ανάμεσα στις έξι ομάδες θυμάτων που δέχθηκαν διαφορετικό αριθμό μορφών εκφοβισμού. Σύμφωνα με τον έλεγχο πολλαπλών συγκρίσεων Bonferroni, οι ομάδες που παρουσιάζουν

στατιστικά σημαντικές διαφορές ($p = .05$) στους μέσους όρους της εκτίμησης της ζωής είναι εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν πέντε μορφές εκφοβισμού και εκείνη των θυμάτων που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν πέντε μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερη εκτίμηση της ζωής από τα θύματα που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού.

Πίνακας 10. Συγκρίσεις μέσων όρων (Μ.Ο.) και τυπικές αποκλίσεις (Τ.Α.) μεταξύ πρώην θυμάτων που δέχθηκαν διαφορετικό αριθμό μορφών εκφοβισμού ως προς την εκδήλωση μετατραυματικού στρες, ψυχικής ανθεκτικότητας και μετατραυματικής ανάπτυξης

		Αριθμός μορφών σχολικού εκφοβισμού						
	Σύνολο	1	2	3	4	5	6	
	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>M.O.</i>	<i>F</i> ¹
	(<i>T.A.</i>)	(<i>T.A.</i>)	(<i>T.A.</i>)	(<i>T.A.</i>)	(<i>T.A.</i>)	(<i>T.A.</i>)	(<i>T.A.</i>)	(df)
	(N=336)	(N=81)	(N=90)	(N=78)	(N=57)	(N=13)	(N=17)	
<i>ΔΜΣ</i>	44.84	39.46	42.09	46.29	50.70	51.08	53.88	6.96*
	(14.85)	(13.52)	(13.75)	(14.69)	(13.90)	(18.69)	(15.37)	(5, 330)
1	12.83	10.62	12.07	13.31	14.91	15.23	16.47	8.12*
	(5.26)	(4.58)	(4.91)	(5.44)	(4.95)	(5.75)	(4.86)	(5, 330)
2	18.27	16.77	16.96	18.77	20.09	20.62	22.18	4.11*
	(6.69)	(6.48)	(6.35)	(6.37)	(6.37)	(8.01)	(7.87)	(5, 330)
3	13.74	12.07	13.07	14.22	15.70	15.23	15.24	4.10*
	(5.39)	(4.96)	(5.18)	(5.65)	(5.03)	(5.97)	(5.66)	(5, 330)
<i>ΨΑ</i>	107.44	109.41	108.87	110.36	102.86	105.23	94.24	2.69*
	(20.27)	(17.87)	(20.54)	(19.02)	(20.93)	(25.43)	(23.70)	(5, 330)
1	17.43	18.06	17.67	17.96	16.09	18.38	14.41	2.52*
	(5.17)	(4.83)	(5.45)	(4.99)	(4.92)	(5.84)	(5.17)	(5, 330)
2	12.85	13.07	13.03	13.36	12.28	12.00	11.00	1.33
	(4.13)	(3.75)	(4.32)	(4.06)	(3.94)	(4.64)	(5.17)	(5, 330)
3	10.47	10.37	10.31	11.04	10.30	10.31	9.82	0.78
	(3.09)	(3.06)	(3.09)	(2.80)	(3.49)	(2.95)	(3.32)	(5, 330)

4	19.69 (5.29)	19.85 (5.59)	20.00 (5.15)	20.09 (5.22)	18.67 (5.20)	19.46 (5.70)	19.06 (5.07)	.64 (5, 330)
5	19.07 (6.28)	19.47 (6.34)	19.59 (5.79)	19.31 (6.24)	18.65 (6.34)	17.77 (8.33)	15.88 (6.60)	1.25 (5, 330)
6	27.93 (5.77)	28.58 (5.06)	28.27 (5.20)	28.60 (6.08)	26.88 (6.21)	27.31 (6.64)	24.06 (6.95)	2.47* (5, 330)
<i>MTA</i>	46.49 (22.58)	43.21 (22.79)	42.94 (22.36)	50.76 (22.08)	50.07 (21.18)	57.77 (18.81)	40.71 (26.69)	2.56* (5, 330)
1	16.16 (8.74)	15.83 (9.24)	15.02 (8.31)	17.29 (8.86)	17.40 (8.04)	20.31 (7.24)	11.24 (9.39)	2.54* (5, 330)
2	12.37 (7.15)	10.83 (6.99)	11.33 (7.21)	13.90 (6.88)	13.54 (7.06)	15.38 (5.62)	12.00 (8.25)	2.69* (5, 330)
3	10.76 (5.43)	10.37 (5.28)	10.03 (5.48)	11.73 (5.48)	11.04 (5.31)	12.00 (5.46)	10.18 (5.85)	1.11 (5, 330)
4	7.20 (4.47)	6.19 (4.46)	6.56 (4.51)	7.83 (4.41)	8.09 (4.25)	10.08 (2.90)	7.29 (4.82)	3.15* (5, 330)

Σημείωση: στατιστικώς σημαντικό * $p < .05$

¹ Ανάλυση Διακύμανσης ως προς ένα παράγοντα (One-way Anova).

Υπόμνημα:

ΔΜΣ: Μετατραυματικό στρες, 1: Αναβίωση, 2: Συναισθηματικό μούδιασμα – αποφυγή, 3: Υπερδιέγερση.

ΨΑ: Ψυχική ανθεκτικότητα, 1: Αντίληψη του εαυτού, 2: Αντίληψη του μέλλοντος, 3: Δομημένος τρόπος συμπεριφοράς, 4: Επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων, 5: Οικογενειακή συνοχή, 6: Κοινωνικοί πόροι.

ΜΤΑ: Μετατραυματική ανάπτυξη, 1: Σχέσεις με άλλους, 2: Νέες προοπτικές, 3: Προσωπική δύναμη, 4: Εκτίμηση της ζωής.

Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson υπολογίστηκε για τον έλεγχο της πιθανής συσχέτισης της μετατραυματικής ανάπτυξης με το μετατραυματικό άγχος.

Συγκεκριμένα, υπολογίστηκαν οι συσχετίσεις των συνολικών βαθμολογιών και των επιμέρους παραγόντων των δύο μεταβλητών (Πίνακας 11). Από τον υπολογισμό του συντελεστή συσχέτισης Pearson αναδείχθηκαν θετικές συσχετίσεις, οι οποίες είναι πολύ ασθενείς ($p < 0.3$), ενώ τα αποτελέσματα του υπολογισμού είναι στατιστικά σημαντικά ($p < .05$) και ($p < .01$).

Ειδικότερα, η συνολική μετατραυματική ανάπτυξη σχετίζεται με την υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, αναβίωση του τραυματικού γεγονότος, θετικά σε ασθενή ωστόσο βαθμό. Αντίστοιχα, η υποκλίμακα της μετατραυματικής ανάπτυξης, νέες προοπτικές σχετίζεται με το συνολικό μετατραυματικό στρες, θετικά σε ασθενή ωστόσο βαθμό. Επίσης, η υποκλίμακα νέες προοπτικές σχετίζεται με την υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, αναβίωση του τραυματικού γεγονότος, θετικά σε ασθενή ωστόσο βαθμό. Η υποκλίμακα της μετατραυματικής ανάπτυξης, εκτίμηση της ζωής, σχετίζεται με το συνολικό μετατραυματικό στρες, θετικά σε ασθενή ωστόσο βαθμό. Τέλος, η υποκλίμακα εκτίμηση της ζωής, σχετίζεται με την υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, αναβίωση του τραυματικού γεγονότος, θετικά σε ασθενή ωστόσο βαθμό.

Πίνακας 11. Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ της μετατραυματικής ανάπτυξης και του μετατραυματικού άγχους ως προς τις συνολικές βαθμολογίες και τους επιμέρους παράγοντές τους

	<i>Μετατραυματικό στρες</i>			
	Σύνολο	Αναβίωση	Συναισθηματικό μούδιασμα - αποφυγή	Υπερδιέγερση
<i>Μετατραυματική ανάπτυξη</i>	.06	.15**	-.01	.03
Σχέσεις με άλλους	.01	.10	-.06	.00
Νέες προοπτικές	.14**	.21**	.09	.08
Προσωπική δύναμη	-.04	.04	-.09	-.04
Εκτίμηση της ζωής	.12*	.21**	.04	.09

* $p < .05$ (2- tailed), ** $p < .01$ (2-tailed)

Ο συντελεστής συσχέτισης Pearson υπολογίστηκε για τον έλεγχο της πιθανής συσχέτισης της μετατραυματικής ανάπτυξης με την ψυχική ανθεκτικότητα. Συγκεκριμένα, υπολογίστηκαν οι συσχετίσεις των συνολικών βαθμολογιών και των επιμέρους παραγόντων των δύο μεταβλητών (Πίνακας 12). Από τον υπολογισμό του συντελεστή συσχέτισης Pearson αναδείχθηκαν θετικές συσχετίσεις, οι οποίες είναι πολύ ασθενείς ($p < 0.3$) ή ασθενείς ($0.3 < p < 0.5$), ενώ τα αποτελέσματα του υπολογισμού είναι στατιστικά σημαντικά ($p < .05$) και ($p < .01$).

Ειδικότερα, η συνολική ψυχική ανθεκτικότητα σχετίζεται με την συνολική κλίμακα της μετατραυματικής ανάπτυξης και την υποκλίμακά της, προσωπική δύναμη, θετικά σε μικρό ωστόσο βαθμό. Επίσης, η συνολική κλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας σχετίζεται θετικά με τις υποκλίμακες της μετατραυματικής ανάπτυξης, σχέσεις με άλλους, νέες προοπτικές και εκτίμηση της ζωής, σε ασθενή ωστόσο βαθμό.

Η υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, αντίληψη του εαυτού, σχετίζεται με την συνολική μετατραυματική ανάπτυξη και τις υποκλίμακές της, σχέσεις με άλλους, νέες προοπτικές, εκτίμηση της ζωής, θετικά σε ασθενή ωστόσο βαθμό. Η υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, αντίληψη του εαυτού, σχετίζεται με την υποκλίμακα της μετατραυματικής ανάπτυξης, προσωπική δύναμη, θετικά σε μικρό ωστόσο βαθμό.

Η υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, αντίληψη του μέλλοντος, σχετίζεται με την συνολική μετατραυματική ανάπτυξη και τις υποκλίμακές της, σχέσεις με άλλους, νέες προοπτικές, εκτίμηση της ζωής, θετικά σε ασθενή ωστόσο βαθμό. Η υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, αντίληψη του μέλλοντος, σχετίζεται με την υποκλίμακα της μετατραυματικής ανάπτυξης, προσωπική δύναμη, θετικά σε μικρό ωστόσο βαθμό.

Η υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, δομημένος τρόπος συμπεριφοράς, σχετίζεται με την συνολική μετατραυματική ανάπτυξη και τις υποκλίμακές της, νέες προοπτικές, προσωπική δύναμη και εκτίμηση της ζωής, θετικά σε ασθενή ωστόσο βαθμό. Η υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων, σχετίζεται με την συνολική μετατραυματική ανάπτυξη και όλες τις υποκλίμακές της, θετικά σε ασθενή ωστόσο βαθμό. Η υποκλίμακα της ψυχικής ανθεκτικότητας, οικογενειακή συνοχή, σχετίζεται με την συνολική μετατραυματική ανάπτυξη και τις υποκλίμακές της, σχέσεις με άλλους, προσωπική δύναμη και εκτίμηση της ζωής, θετικά σε ασθενή ωστόσο βαθμό. Τέλος, η υποκλίμακα της

ψυχικής ανθεκτικότητας, κοινωνικοί πόροι, σχετίζεται με την συνολική μετατραυματική ανάπτυξη και τις υποκλίμακες της, σχέσεις με άλλους και προσωπική δύναμη, θετικά σε ασθενή ωστόσο βαθμό.

Πίνακας 12. Συσχετίσεις (Pearson) μεταξύ της μετατραυματικής ανάπτυξης και της ψυχικής ανθεκτικότητας ως προς τις συνολικές βαθμολογίες και τους επιμέρους παράγοντές τους

	<i>Μετατραυματική ανάπτυξη</i>				
	Σύνολο	Σχέσεις με άλλους	Νέες προοπτικές	Προσωπική δύναμη	Εκτίμηση της ζωής
<i>Ψυχική ανθεκτικότητα</i>	.30**	.26**	.21**	.36**	.21**
Αντίληψη του εαυτού	.26**	.18**	.18**	.38**	.21**
Αντίληψη του μέλλοντος	.27**	.16**	.25**	.35**	.24**
Δομημένος τρόπος συμπεριφοράς	.18**	.10	.17**	.22**	.16**
Επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων	.25**	.26**	.18**	.29**	.12*
Οικογενειακή συνοχή	.14*	.15**	.08	.14*	.12*
Κοινωνικοί πόροι	.14**	.20**	.06	.15**	.04

*p<.05 (2- tailed), **p<.01 (2-tailed)

6. Συζήτηση

Ο παρών συγκλίνων σχεδιασμός μικτών μεθόδων έρευνας αποσκοπούσε στη διερεύνηση της σχέσης της μετατραυματικής ανάπτυξης με την ψυχική ανθεκτικότητα και με τα συμπτώματα του μετατραυματικού άγχους, σε πρώην θύματα σχολικού εκφοβισμού που βρίσκονται στην ενήλικη ζωή. Ακόμα, αποσκοπούσε να διερευνήσει κατά πόσο υπάρχει διαφορά στη μετατραυματική ανάπτυξη, στην ψυχική ανθεκτικότητα και στο μετατραυματικό στρες των πρώην θυμάτων ανάλογα με παράγοντες που αφορούν στα ίδια (φύλο, βαθμίδα έναρξης του εκφοβισμού) και στα χαρακτηριστικά της εμπειρίας τους (θυματοποίηση στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ή στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση ή σταθερή θυματοποίηση, μορφές εκφοβισμού, συνύπαρξη μορφών εκφοβισμού). Τέλος, εξέτασε αναδρομικά την εμπειρία του εκφοβισμού, τον ρόλο των σημαντικών άλλων, των προσωπικών αποθεμάτων και των στρατηγικών αντιμετώπισης των θυμάτων στην εμπειρία, καθώς και τις επιπτώσεις του εκφοβισμού.

Τα αποτελέσματα του ποσοτικού μέρους της έρευνας ανέδειξαν ότι η μετατραυματική ανάπτυξη των πρώην θυμάτων συσχετίστηκε θετικά με την υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, αναβίωση του τραυματικού γεγονότος του εκφοβισμού, σε ασθενή βαθμό. Συνεπώς, η ερευνητική υπόθεση (Υ8) επιβεβαιώνεται σε μικρό βαθμό. Η ανάπτυξη εμφανίζεται όταν τα θύματα έχουν αναστατωθεί αρκετά, όχι όμως υπερβολικά, ώστε να αναζητήσουν τη θετική έννοια της εμπειρίας του εκφοβισμού (Andreou et al., 2021). Συγκεκριμένα, στα ποσοτικά δεδομένα φάνηκε ότι η συνολική μετατραυματική ανάπτυξη και οι υποκλίμακές της, που αφορούσαν στον εντοπισμό νέων προοπτικών/δυνατοτήτων και στη μεγαλύτερη εκτίμηση της ζωής μετά τον εκφοβισμό, συσχετίστηκαν θετικά με την υποκλίμακα του μετατραυματικού στρες, αναβίωση του τραυματικού γεγονότος του εκφοβισμού.

Αντίστοιχα, από τα δεδομένα της ποιοτικής έρευνας φάνηκε ότι στην ενήλικη ζωή των δέκα πρώην θυμάτων οι μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις και οι θετικές εκβάσεις συνυπήρχαν. Ειδικότερα, τα θύματα έκαναν αρνητικές σκέψεις, είχαν αυτοκτονικό ιδεασμό και βίωναν συναισθηματικές δυσκολίες, οι οποίες ορισμένες φορές αποκτούσαν διαστάσεις διαταραχών, όπως μετατραυματικό στρες, κρίσεις πανικού και κατάθλιψη. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία (βλ. Garnefski & Kraaij, 2014. Moore et al., 2017. Rigby, 2003). Η επαφή με παλιούς/ές συμμαθητές/τριες που εμπλέκονταν στον εκφοβισμό και η

έκθεση σε συνθήκες, που προσομοίαζαν την σχολική εμπειρία, έκαναν αρκετά πρώην θύματα να αναβιώνουν το δύσκολο βίωμα.

Ακόμη, αρκετοί/ες συμμετέχοντες/ουσες εξέφρασαν ότι ο σχολικός εκφοβισμός προκάλεσε μακροπρόθεσμες δυσκολίες στις διαπροσωπικές τους σχέσεις, οι οποίες αφορούσαν στην έλλειψη εμπιστοσύνης προς πολλά πρόσωπα που συναναστρέφονταν. Τα πρώην θύματα αποσύρονταν, κλείνονταν στον εαυτό τους ως μαθητές/τριες και ως ενήλικοι/ες ή πλέον σε κοινωνικές περιστάσεις φορούσαν προσωπεία, όπως εκείνο της «ξινής» ή της «αντιπαθητικής», με στόχο να κρύψουν τον φόβο και τις κρίσεις πανικού τους. Η εσωτερίκευση και οι δυσκολίες στις διαπροσωπικές σχέσεις των θυμάτων έχουν αναφερθεί στη βιβλιογραφία (Hong et al., 2020). Τέλος, οι διαπροσωπικές δυσκολίες αφορούσαν στην εσφαλμένη ερμηνεία του χιούμορ ως ειρωνεία/επίκριση. Σύμφωνα με μοντέλα του τραύματος, η παρατεταμένη έκθεση σε διαπροσωπικό τραύμα μπορεί να αλλάξει τα γνωστικά πρότυπα κατανόησης των σχέσεων στους/ις νέους/ες (Hong et al., 2020).

Παρ' όλα αυτά, στο πλαίσιο της ποιοτικής έρευνας τα πρώην θύματα έκαναν λόγο για την ύπαρξη νέων προοπτικών, μονοπατιών επαγγελματικής σταδιοδρομίας, τα οποία ακολούθησαν μετά τη σχολική εμπειρία τους. Επίσης, ένας συμμετέχων εξέφρασε ως θετική έκβαση το γεγονός ότι εκτιμά περισσότερο τη ζωή νοηματοδοτώντας κάθε της μέρα. Η εμφάνιση των εν λόγω μορφών μετατραυματικής ανάπτυξης στα θύματα έχει αναφερθεί στη βιβλιογραφία (βλ. Andreou et al., 2021. Ratcliff et al., 2017).

Οι δύο βάσεις δεδομένων ανέδειξαν διαφορετικούς παράγοντες κινδύνου ως προς την εμφάνιση μετατραυματικού στρες. Όσον αφορά στις συγκρίσεις μεταξύ ομάδων θυμάτων για τον εντοπισμό τυχόν διαφορών στο μετατραυματικό στρες που εκδηλώνουν, τα ποσοτικά δεδομένα υποστήριξαν ότι δεν υπήρχαν στατικώς σημαντικές διαφορές μεταξύ πρώην θυμάτων που ξεκίνησαν να δέχονται εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και πρώην θυμάτων που ξεκίνησαν να δέχονται εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Συνεπώς, η σχετική υπόθεση (Y4) διαψεύδεται. Τα ευρήματα αυτά διαφέρουν από εκείνα των Moore et al. (2017), ενώ όπως φαίνεται παρακάτω το ανδρικό φύλο των θυμάτων, η έκθεση σε σωματικό ή λεκτικό ή έμμεσο εκφοβισμό, η συνύπαρξη περισσότερων από τρεις μορφές εκφοβισμού και η θυματοποίηση στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, όπως και η σταθερή θυματοποίηση επηρέασαν την εμφάνιση μετατραυματικού στρες.

Συγκεκριμένα, οι άνδρες, πρώην θύματα, εμφάνισαν σε μεγαλύτερο βαθμό μετατραυματικό στρες και υπερδιέγερση από τις γυναίκες. Επομένως, η σχετική ερευνητική υπόθεση (Y1) υποστηρίχθηκε. Το εύρημα αυτό έρχεται σε συμφωνία με ένα μέρος της υπάρχουσας βιβλιογραφίας (βλ. Anderou et al., 2021). Από την άλλη, στο πλαίσιο της ποιοτικής έρευνας οι ενήλικες γυναίκες ήταν εκείνες που ανέφεραν συχνότερα την ύπαρξη μακροπρόθεσμων συμπτωμάτων ΔΜΣ, φόβου και άγχους (βλ. Idsoe et al., 2012). Τα αντικρουόμενα ευρήματα μεταξύ των δύο μεθόδων συνάδουν με την ύπαρξη αντικρουόμενων ευρημάτων στην βιβλιογραφία σε σχέση με το μετατραυματικό στρες και το φύλο των θυμάτων.

Ακόμη, τα πρώην θύματα αποδέκτες σωματικού ή λεκτικού ή έμμεσου εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφάνισαν υψηλότερο μετατραυματικό στρες, αναβίωση του τραυματικού γεγονότος, συναισθηματικό μούδιασμα, αποφυγή γεγονότων συνδεδεμένων με το τραύμα του εκφοβισμού και υπερδιέγερση όταν συγκρίθηκαν με πρώην θύματα που δεν βίωσαν αντίστοιχα σωματικό ή λεκτικό ή έμμεσο εκφοβισμό. Το ίδιο εύρημα προέκυψε και για τα θύματα της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης αποκλειστικά σε σχέση με την αναβίωση του τραύματος του εκφοβισμού. Επομένως, η ερευνητική υπόθεση (Y6) επιβεβαιώνεται. Τα παραπάνω ευρήματα επιβεβαιώνουν ότι ο λεκτικός, ο σχεσιακός εκφοβισμός συσχετίζονται με την ΔΜΣ (βλ. Albuquerque & Williams, 2015) και προσθέτουν ότι ο σωματικός εκφοβισμός αποτελεί μορφή εκφοβισμού που συνδέεται με το μετατραυματικό στρες. Συνεπώς, τα θύματα μπορούν να βιώσουν ως ψυχολογικό τραύμα ποικίλες μορφές εκφοβισμού (deLara, 2016).

Ακόμα, οι ομάδες θυμάτων που δέχθηκαν τρεις ή τέσσερις ή πέντε ή έξι μορφές εκφοβισμού παρουσιάζουν μεγαλύτερο μετατραυματικό στρες ή/και αναβίωση της τραυματικής εμπειρίας του εκφοβισμού ή/και μεγαλύτερο συναισθηματικό μούδιασμα/αποφυγή ερεθισμάτων συνδεδεμένων με το τραύμα του εκφοβισμού ή/και υπερδιέγερση από τα θύματα που δέχθηκαν μία ή δύο μορφές εκφοβισμού. Συνεπώς, η ερευνητική υπόθεση (Y7) επιβεβαιώνεται. Το παρόν εύρημα υπογραμμίζει ότι τα θύματα βιώνουν τραυματικά τον συνδυασμό τριών έως έξι μορφών εκφοβισμού [poly-bullying victimization] (βλ. Villora et al., 2020).

Τέλος, τα δεδομένα της ποσοτικής έρευνας υποστήριξαν ότι τα θύματα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και τα σταθερά θύματα παρουσίασαν μεγαλύτερο

μετατραυματικό στρες, συναισθηματικό μούδιασμα/αποφυγή ερεθισμάτων συνδεδεμένων με το τραύμα του εκφοβισμού και υπερδιέγερση από τα θύματα της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Επίσης, τα σταθερά θύματα παρουσίασαν μεγαλύτερη αναβίωση της τραυματικής εμπειρίας του εκφοβισμού από τα θύματα της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης. Με άλλα λόγια, τα θύματα δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης και τα σταθερά θύματα ήταν πιο επιβαρυνμένα από εκείνα που εκφοβίζονταν στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Συνεπώς, η ερευνητική υπόθεση (Υ5) επιβεβαιώνεται. Τα ευρήματα αυτά συμφωνούν με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, η οποία υποστηρίζει ότι τα θύματα κάτω από 13 έτη εμφανίζουν λιγότερο άγχος (βλ. Moore et al., 2017), καθώς και ότι η μακρά διάρκεια της θυματοποίησης (σταθερή θυματοποίηση) συνδέεται με υπολειπόμενη συναισθηματική αγωνία, χρόνιο άγχος, φόβο ακόμα και μετά τη διακοπή του εκφοβισμού (βλ. Biggs et al., 2010. Rigby, 2003).

Επιπλέον, τα ποιοτικά δεδομένα ανέδειξαν διεργασίες, οι οποίες θα μπορούσαν να συνδέονται με την τραυματική διάσταση της εμπειρίας. Η επαναλαμβανόμενη εξωτερική θυματοποίηση από τους/ις συμμαθητές/τριες έκανε τα πρώην δέκα θύματα να υιοθετήσουν την κοινωνικά κατασκευασμένη αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους (βλ. Thornberg et al., 2013). Επιπλέον, σχεδόν όλα τα πρώην θύματα απέδωσαν τα αίτια του σχολικού εκφοβισμού στον εαυτό τους, στο ότι οι ίδιοι/ες ήταν προβληματικοί/ες, δεν διέθεταν την κατάλληλη εμφάνιση, τα σωστά ενδιαφέροντα κ.ο.κ. Το εν λόγω εύρημα συμφωνεί με την υπάρχουσα βιβλιογραφία (βλ. Besag, 2006. Schacter & Juvonen, 2015. Viala 2015). Τα δεδομένα της ποιοτικής έρευνας ανέδειξαν ότι οι διεργασίες της αυτο-ενοχοποίησης και της εσωτερίκευσης της κοινωνικά κατασκευασμένης αρνητικής εικόνας στα πρώην θύματα ήταν αλληλένδετες.

Επίσης, ο αναστοχασμός πέντε ενηλίκων ανέδειξε ότι εξακολουθούσαν να επιρρίπτουν ευθύνες στον εαυτό τους σε σχέση με την εμπειρία της θυματοποίησης, αν και για διαφορετικούς λόγους, καθώς και ότι διατηρούσαν την αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, την οποία κατασκεύασαν οι συμμαθητές/τριες τους στο σχολείο και οι ίδιοι/ες την υιοθέτησαν στην παιδική ή/και εφηβική ηλικία. Οι παραπάνω διεργασίες παραπέμπουν στον αρνητικό μηρυκασμό και στην αυτό-κατηγορία, δύο δυσπροσαρμοστικές γνωστικές στρατηγικές αντιμετώπισης του εκφοβισμού, που αυξάνουν τον κίνδυνο ψυχοπαθολογίας στα θύματα (Garnefski & Kraaij, 2014).

Τέλος, τα δεδομένα της ποιοτικής έρευνας ανέδειξαν ότι η απουσία υποστήριξης και αποτελεσματικής παρέμβασης από πλευράς των σημαντικών άλλων αποτελούσε παράγοντας που ενέτεινε τη δυσμενή κατάσταση, την οποία βίωναν τα θύματα στο σχολείο. Οι μη υποστηρικτικές αντιδράσεις των παρευρισκομένων στα περιστατικά και των σημαντικών άλλων γενικότερα συνδέονται με την αίσθηση του τραύματος (βλ. Neilsen-Hewett & Bussey, 2017. Rigby, 2003). Τα δεδομένα της ποιοτικής έρευνας υπογράμμισαν ότι ο σχολικός εκφοβισμός αποτελεί σχεσιακό φαινόμενο, το οποίο μαρτυρά δυσλειτουργία στις σχέσεις μεταξύ των μελών της ευρύτερης σχολικής κοινότητας (βλ. Χατζηχρήστου, 2015).

Εξετάζοντας τη σχέση της μετατραυματικής ανάπτυξης με την ψυχική ανθεκτικότητα φάνηκε ότι συσχετίστηκαν θετικά, σε μικρό ωστόσο βαθμό. Συνεπώς, η ερευνητική υπόθεση (Υ9) επιβεβαιώνεται σε μικρό βαθμό. Ωστόσο, το εν λόγω εύρημα ενισχύει την υπόθεση των Thornberg et al. (2013) ότι οι θετικές εκβάσεις θα μπορούσαν να είναι υγιή αποτελέσματα ανθεκτικότητας. Οι δύο βάσεις δεδομένων συμφώνησαν ότι τα προσωπικά αποθέματα των θυμάτων, η υποστηρικτική στάση των σημαντικών άλλων και οι αναδρομικές γνωστικές στρατηγικές αντιμετώπισης, που ανέφεραν οι συνεντευξιαζόμενοι/ες, αποτέλεσαν παράγοντες ανθεκτικότητας που συνδέθηκαν με τη μετατραυματική ανάπτυξη (π.χ. συνειδητοποίηση της προσωπικής δύναμης, βελτιωμένες σχέσεις).

Η πλειονότητα των ενηλίκων ανακάλυψε την προσωπική δύναμη ξεπερνώντας τη δύσκολη εκφοβιστική συνθήκη, διαχειρίστηκε καλύτερα επόμενες δύσκολες καταστάσεις και αποδέχθηκε τις καταστάσεις που έφερνε η ζωή. Όλα τα παραπάνω παραπέμπουν στον παράγοντα της μετατραυματικής ανάπτυξης, προσωπική δύναμη, ο οποίος έχει αναφερθεί και από άλλα θύματα εκφοβισμού (βλ. Andreou et al., 2021. deLara, 2016. Ratcliff et al., 2017. Thornberg et al., 2013). Επιπλέον, ένας μεγάλος αριθμός ενηλίκων εξέφρασε ότι μετά την εμπειρία του εκφοβισμού συνήψε βελτιωμένες σχέσεις με σημαντικά πρόσωπα ή/και έδειξε ενσυναισθητική κατανόηση προς άλλους ανθρώπους όταν το είχαν ανάγκη. Το παραπάνω εύρημα συμφωνεί με τη βιβλιογραφία (βλ. deLara, 2016. Evans et al., 2017).

Ειδικότερα, τα χρόνια που διήρκεσε ο εκφοβισμός τα προσωπικά αποθέματα των θυμάτων, όπως η κοινωνικότητα/εξωστρέφεια (επάρκεια κοινωνικών δεξιοτήτων), η καταβολή προσπάθειας κατά τη σχολική μελέτη, οι ακαδημαϊκές επιτυχίες

(δομημένος τρόπος συμπεριφοράς), ο δυναμισμός/η απόφασή τους να στηριχθούν στον εαυτό τους (προσωπικό σθένος/αντίληψη του εαυτού) και ο αισιόδοξος τρόπος σκέψης γύρω από το μέλλον (προσωπικό σθένος/αντίληψη του μέλλοντος) λειτούργησαν ως αντίβαρα στη δύσκολη εμπειρία που βίωναν. Η βιβλιογραφία αναδεικνύει τον ρόλο των εσωτερικών πόρων των θυμάτων ως παράγοντα ψυχικής ανθεκτικότητας (βλ. Bowes et al., 2010. Sapouna & Wolke, 2013).

Επίσης, η ψυχική ανθεκτικότητα, η αντιμετώπιση των επιπτώσεων, η ανάπτυξη και η αναδιαμόρφωση των δέκα πρώην θυμάτων θα μπορούσαν να συνδεθούν με τις υποστηρικτικές σχέσεις (βλ. Bowes et al., 2010. Davis et al., 2015. Evans et al., 2017. Hellström & Beckman, 2020. Ledwell & King, 2015. Ratcliff et al., 2020. Sapouna & Wolke, 2013. Tenenbaum et al., 2011. Thornberg et al., 2013. Zych et al., 2017). Τα πρώην θύματα της ποιοτικής μελέτης διατηρούσαν «θετική στάση» κατά τον εκφοβισμό εστιάζοντας στους/ις υποστηρικτικούς/ες φίλους/ες τους ή/και αισθάνονταν συναισθηματική ανακούφιση όταν μοιράζονταν την εμπειρία με υποστηρικτικούς/ες ενήλικους/ες, π.χ. τους γονείς ή/και τους/ις εκπαιδευτικούς. Τα εν λόγω ευρήματα παραπέμπουν στους παράγοντες της ψυχικής ανθεκτικότητας, οικογενειακή συνοχή και κοινωνικοί πόροι. Η αναζήτηση κοινωνικής υποστήριξης αντανάκλυνε την προσπάθεια των θυμάτων να διαμορφώσουν τα μικροσυστήματά τους με θετικούς τρόπους.

Τέλος, εννιά πρώην θύματα αναπλαισίωσαν, προσέθεσαν θετικό νόημα στην εμπειρία του εκφοβισμού, το οποίο αφορούσε στην προσωπική τους ανάπτυξη μέσα από τη δύσκολη εμπειρία. Η θετική επανεξέταση αναδεικνύεται ως παράγοντας ψυχικής ανθεκτικότητας των θυμάτων (Garnefski & Kraaij, 2014). Ακόμη, τα πρώην θύματα αξιοποίησαν αναδρομικά γνωστικές στρατηγικές αντιμετώπισης της εμπειρίας, όπως την κατανόηση των κινήτρων των θυτών και τη γνωστική αναδόμηση, οι οποίες αποδείχθηκαν πολύτιμες, καθώς έτσι κατανόησαν ότι δεν ευθύνονταν τα ίδια για τον εκφοβισμό που δέχθηκαν (βλ. Davis et al., 2015. Nixon et al., 2020). Τέλος, πραγματοποιούσαν έναν βοηθητικό/θετικό διάλογο με τον εαυτό τους σε σχέση με το παρελθοντικό βίωμα, ο οποίος υπογράμμιζε τα επιτεύγματά τους παρά τις δυσκολίες που βίωσαν.

Επιπροσθέτως, τα ποσοτικά δεδομένα υποστήριξαν ότι τα πρώην θύματα που δεν βίωσαν σωματικό ή λεκτικό ή έμμεσο εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση ή

στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση εμφάνισαν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα όταν συγκρίθηκαν με εκείνα που είχαν βιώσει την υπό εξέταση μορφή. Ακόμη, η συνύπαρξη μικρότερου αριθμού μορφών εκφοβισμού συνδέθηκε με την ψυχική ανθεκτικότητα. Ενδεικτικά, η ομάδα των θυμάτων που δέχθηκαν μία ή τρεις μορφές εκφοβισμού παρουσίασε μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα ή/και διαθεσιμότητα κοινωνικών πόρων από τα θύματα που δέχθηκαν έξι μορφές εκφοβισμού. Ωστόσο, η συνύπαρξη τριών μορφών εκφοβισμού αποτελούσε ένα οριακό σημείο ανάμεσα στην ψυχική ανθεκτικότητα και το μετατραυματικό στρες. Τέλος, τα θύματα πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης παρουσίασαν μεγαλύτερη ψυχική ανθεκτικότητα, προσωπικό σθένος/αντίληψη του εαυτού και του μέλλοντος από τα σταθερά θύματα. Το τελευταίο συνδέεται με το εύρημα που συζητήθηκε, το οποίο αφορούσε στη μεγαλύτερη επιβάρυνση των σταθερών θυμάτων και των θυμάτων δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε σύγκριση με εκείνα της πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης.

Από την άλλη, το φύλο δεν αποτελούσε σημαντική μεταβλητή αναφορικά με την ανθεκτικότητα στα πρώην θύματα. Συνεπώς, επιβεβαιώθηκε η σχετική υπόθεση (Y2). Το παρόν εύρημα έρχεται σε συμφωνία με τη μελέτη των Moore και Woodcock (2017) σε θύματα 10-14 χρονών. Ακόμη, τα ποσοτικά δεδομένα υποστήριζαν ότι δεν υπήρχαν στατικές σημαντικές διαφορές ως προς την ψυχική ανθεκτικότητα μεταξύ θυμάτων που ξεκίνησαν να δέχονται εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και θυμάτων που ξεκίνησαν να δέχονται εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Αναφορικά με την μετατραυματική ανάπτυξη, τα ποσοτικά δεδομένα ανέδειξαν ότι τα πρώην θύματα αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση εμφάνισαν μεγαλύτερη εκτίμηση της ζωής σε σύγκριση με τα πρώην θύματα μη αποδέκτες λεκτικού εκφοβισμού στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση. Αν και ο λεκτικός εκφοβισμός συνδέθηκε με το μετατραυματικό στρες, το παρόν εύρημα πιθανότατα εξηγείται από το γεγονός ότι τα θύματα, ανεξάρτητα από τη μορφή του εκφοβισμού που εισπράττουν, δεν επηρεάζονται όλα με τον ίδιο τρόπο (Ortega et al., 2012). Επίσης, η ομάδα με τα θύματα που δέχθηκαν πέντε μορφές εκφοβισμού παρουσιάζει μεγαλύτερη εκτίμηση της ζωής από τα θύματα που δέχθηκαν μία μορφή εκφοβισμού. Αν πράγματι ο συνδυασμός τριών μορφών εκφοβισμού αποτελεί μία λεπτή διαχωριστική γραμμή μεταξύ του μετατραυματικού στρες και της ψυχικής ανθεκτικότητας, τότε ο συνδυασμός πέντε μορφών εκφοβισμού θα μπορούσε

ενδεχομένως να ερμηνευτεί ως το σημείο που τα πρώην θύματα είχαν αναστατωθεί αρκετά, αλλά όχι υπερβολικά, και έτσι αναζήτησαν τη θετική έκβαση μέσα στη δύσκολη εμπειρία.

Από την άλλη, δεν υπήρχαν στατικώς σημαντικές διαφορές ως προς την μετατραυματική ανάπτυξη μεταξύ θυμάτων που ξεκίνησαν να δέχονται εκφοβισμό στην πρωτοβάθμια εκπαίδευση και θυμάτων που ξεκίνησαν να δέχονται εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Τέλος, δεν υπήρχαν στατιστικά σημαντικές διαφορές ανάμεσα σε άνδρες και γυναίκες ως προς τη μετατραυματική ανάπτυξη. Συνεπώς, η ερευνητική υπόθεση ότι οι γυναίκες θα εμφανίσουν μεγαλύτερο βαθμό μετατραυματικής ανάπτυξης από τους άνδρες, δεν υποστηρίχθηκε (Y3). Αντίστοιχα, στο πλαίσιο της ποιοτικής έρευνας τόσο οι άνδρες, όσο και οι γυναίκες, πρώην θύματα, εντόπισαν ποικίλες θετικές εκβάσεις στη ζωή τους μετά την εμπειρία του σχολικού εκφοβισμού/αξιοποίησαν την εμπειρία προς όφελός τους με διαφορετικούς τρόπους. Τα παραπάνω ευρήματα έρχονται σε αντίφαση με την υπάρχουσα βιβλιογραφία, όπου υποστηρίχθηκε ότι οι γυναίκες εμφανίζουν σε μεγαλύτερο βαθμό μετατραυματική ανάπτυξη (βλ. Anderou et al., 2021). Συνεπώς, τα ποσοτικά και τα ποιοτικά δεδομένα ήταν αρκετά κοντά, η μία βάση δεδομένων εμπλούτιζε την άλλη, ενώ σπάνια προέκυψαν διαφοροποιήσεις.

7. Συνεισφορά, αναστοχασμός και προτάσεις μελλοντικής έρευνας

Η συνεισφορά της παρούσας μελέτης μικτών μεθόδων στη βιβλιογραφία αφορά στην ανάδειξη της σχέσης της μετατραυματικής ανάπτυξης με το μετατραυματικό στρες στα πρώην θύματα του εκφοβισμού. Συνοψίζοντας, φάνηκε ότι η αναβίωση του τραυματικού γεγονότος, τα προβλήματα στις διαπροσωπικές σχέσεις και η απόσυρση συνυπήρχαν με τον εντοπισμό νέων δυνατοτήτων και την μεγαλύτερη εκτίμηση της ζωής μετά τον σχολικό εκφοβισμό. Επίσης, ως παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση μετατραυματικού στρες αναδείχθηκε ο σωματικός ή ο λεκτικός ή ο έμμεσος εκφοβισμός, η συνύπαρξη τριών έως έξι μορφών εκφοβισμού, η θυματοποίηση στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση, η σταθερή θυματοποίηση, το ανδρικό φύλο, η αυτο-ενοχοποίηση των θυμάτων, η εσωτερίκευση της κοινωνικά

κατασκευασμένης αρνητικής εικόνας για τον εαυτό τους και η απουσία υποστήριξης από τους σημαντικούς άλλους.

Ακόμη, η συνεισφορά της παρούσας μελέτης στη βιβλιογραφία αφορά στην ανάδειξη της σχέσης της μετατραυματικής ανάπτυξης με την ψυχική ανθεκτικότητα σε πρώην θύματα εκφοβισμού. Συνοψίζοντας, φάνηκε ότι τα προσωπικά αποθέματα των πρώην θυμάτων, η υποστηρικτική στάση των σημαντικών άλλων και οι αναδρομικές γνωστικές στρατηγικές αντιμετώπισης αποτέλεσαν προστατευτικοί παράγοντες που συνδέθηκαν με τη συνειδητοποίηση της προσωπικής δύναμης, τις βελτιωμένες σχέσεις με τους άλλους, τον εντοπισμό νέων δυνατοτήτων και την μεγαλύτερη εκτίμηση της ζωής μετά τον σχολικό εκφοβισμό. Επίσης, μεταξύ των θυμάτων λιγότερο επιβαρυντικά φάνηκε να λειτουργεί η απουσία σωματικού ή λεκτικού ή έμμεσου εκφοβισμού, η συνύπαρξη λιγότερων από τρεις μορφές εκφοβισμού, η απουσία μακροχρόνιου εκφοβισμού και εκφοβισμού στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση.

Συνεπώς, η παρούσα μελέτη μικτών προσφέρει μία ολιστική εικόνα των αρνητικών επιπτώσεων, της τραυματικής διάστασης της εμπειρίας του εκφοβισμού, των παραγόντων κινδύνου, των θετικών εκβάσεων του εκφοβισμού στα θύματα και των προστατευτικών παραγόντων, τα οποία είχαν μελετηθεί αποσπασματικά/ξεχωριστά ή δεν είχαν μελετηθεί επαρκώς στη βιβλιογραφία. Η εν λόγω συνεισφορά συνδέεται σε μεγάλο βαθμό με τον αναδρομικό χαρακτήρα της μελέτης. Τα παραπάνω ευρήματα θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν στη συμβουλευτική διαδικασία με (πρώην) θύματα σχολικού εκφοβισμού και σε προγράμματα παρέμβασης σε επίπεδο σχολικής κοινότητας. Ειδικότερα, μοιάζει να μπορούν να συμβάλουν στην αντιμετώπιση του εκφοβισμού η σύναψη και η διατήρηση υποστηρικτικών σχέσεων κυρίως με τους ομότιμους, η ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας, η αξιοποίηση γνωστικών στρατηγικών αναπλαισίωσης της εμπειρίας και η εύρεση θετικών εκβάσεων.

Συγκεκριμένα, στόχοι της συμβουλευτικής με τον/ην μαθητή/τρια-θύμα μπορούν να αποτελούν η δημιουργία ισότιμης συμβουλευτικής σχέσης, η εδραίωση και η διατήρηση ασφάλειας, η ενδυνάμωση και η παροχή βοήθειας προκειμένου να βρει τη φωνή του/ης. Ο/Η σύμβουλος χρειάζεται να σεβαστεί τον ρυθμό του/ης μαθητή/τριας όταν μιλήσει για τον εκφοβισμό, να τον/ην ακούσει ενεργητικά και με ευαισθησία, με βάση τις αρχές της προσωποκεντρικής προσέγγισης, προκειμένου να αισθανθεί άνετα να αφηγηθεί την ιστορία του/ης. Ο/Η σύμβουλος χρειάζεται να

αποφύγει την παροχή συμβουλών προς τον/ην μαθητή/τρια που θυματοποιήθηκε, αλλά να διευκολύνει την ανάπτυξη της δικής του/ης προσέγγισης επίλυσης προβλημάτων, την οποία θα μπορεί να αξιοποιήσει στο μέλλον.

Προτείνεται η εκπαίδευση στη διεκδικητικότητα με στόχο την οριοθέτηση των συμμαθητών/τριών, την ένταξη σε νέες ομάδες και τη δημιουργία ενός υποστηρικτικού δικτύου που αγκαλιάζει την αυτοαποκάλυψη της εμπειρίας του εκφοβισμού και συμβάλει στην αντιμετώπιση. Επίσης, ο/η σύμβουλος στο πλαίσιο της ατομικής συμβουλευτικής χρειάζεται να δώσει χρόνο στον/ην μαθητή/τρια και ένα ασφαλές πλαίσιο κατά τη διαδικασία αναπλαισίωσης και του εντοπισμού τυχόν θετικών εκβάσεων της εμπειρίας. Τέλος, ο/η σύμβουλος χρειάζεται να προβεί σε δράσεις ευαισθητοποίησης με όλα τα μέλη της σχολικής κοινότητας προκειμένου να κατανοήσουν πλήρως το πρόβλημα, τις συνέπειες του εκφοβισμού και να εφαρμόσει προγράμματα πρόληψης που στοχεύουν στην ενίσχυση της δυναμικής και των σχέσεων της ομάδας των ομότιμων. Η γνωστική προσέγγιση, δεδομένης της σημασίας των γνωστικών στρατηγικών, καθώς και η συστημική οπτική, αφού οι σημαντικοί άλλοι διαδραμάτισαν σημαντικό ρόλο, θα ήταν ιδιαίτερα σημαντικές.

Ο συνδυασμός διαφορετικών οπτικών αντιμετώπισης του εκφοβισμού που προτάθηκε είναι επηρεασμένος από την εκπαίδευση της ερευνήτριας στη συμβουλευτική με συνθετικό προσανατολισμό. Ακόμα, τα ποιοτικά δεδομένα της παρούσας έρευνας παράχθηκαν μέσω διαδραστικής διαδικασίας συν-κατασκευής νοήματος στο πλαίσιο της σχέσης ερευνήτριας και συμμετέχοντα/ουσας, αντί απλώς να συλλεχθούν. Ενδεικτικά, η συνέντευξη φάνηκε να έχει ένα προσωπικό νόημα για τους/ις συμμετέχοντες/ουσες, το οποίο αφορούσε στη συνειδητοποίηση συγκεκριμένων αλλαγών και επιτευγμάτων τους, καθώς και στην αποκωδικοποίηση του τρόπου σκέψης τους.

«Νομίζω δεν είχα συνειδητοποιήσει αυτή την αλλαγή, δεν είχα ακούσει να τη λέω, αυτό.. Ερευνήτρια: Την αλλαγή... Α: Από το τότε στο τώρα, την αναπλαισίωση, ας πούμε» (Λάμπρος, 26 ετών).

«Είναι πράγματα που συνειδητοποίησα, τα οποία δεν είχα καθίσει, ξέρω 'γω, από μία απόσταση, από μία γωνιά να τα δώ «Α κοίτα όμως τι έγινε», ας πούμε, «Πως

εξελίχθηκες σαν άνθρωπος μέσα από αυτό» εμ ήταν σαν να μην το έβλεπα και τώρα μέσα από τη συζήτηση κάτι είδα» (Σωτηρία, 24 ετών).

«Εγώ νευριάζω, μου τη δίνει, ας πούμε, η αδιαφορία... Είναι λάθος των καιρών μας, έχουμε απομακρυνθεί ο ένας από τον άλλον..... Ερευνήτρια: Αναρωτιέμαι Γιώργο αυτά τα γυρισμένα κεφάλια των εκπαιδευτικών και αυτή η αδιαφορία που έδειξαν τότε, αν συνδέεται και με το πώς αισθάνεσαι εσύ σήμερα με την αδιαφορία ως φαινόμενο; Γ: Δεν μου φαίνεται καθόλου, καθόλου παράλογο ένας τέτοιος συλλογισμός, γιατί 'ντάξει, προσωπικά εμένα η αδιαφορία εμένα μου στοίχισε» (Γιώργος, 29 ετών).

Τέλος, προτείνεται οι ερευνητές/τριες να εστιάσουν περαιτέρω στη διερεύνηση του μετατραυματικού στρες, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης στα (πρώην) θύματα, υιοθετώντας μικτές μεθόδους. Μάλιστα, ιδιαίτερο ενδιαφέρον θα είχε η διερεύνηση των ατομικών παραγόντων, των χαρακτηριστικών της προσωπικότητας των (πρώην) θυμάτων που συμβάλλουν στη συγκρότηση της ανθεκτικότητας και της μετατραυματικής ανάπτυξης και η διεξαγωγή διαχρονικής μελέτης, αντί για αναδρομική έρευνα, με σκοπό την παρατήρηση της εξέλιξης των εν λόγω φαινομένων.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Albuquerque, P. P., & Williams, L. C. A. (2015). Predictor variables of PTSD symptoms in school victimization: A retrospective study with college students. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 24*(10), 1067–1085. <https://doi.org/10.1080/10926771.2015.1079281>
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). <https://doi.org/10.1176/appi.books.9780890425596>
- Andreou, E., Roussi-Vergou, C., Didaskalou, E., & Skrzypiec, G. (2020). School bullying, subjective well-being, and resilience. *Psychology in the Schools, 57*(8), 1193-1207. <https://doi.org/10.1002/pits.22409>
- Andreou, E., Tsermentseli, S., Anastasiou, O., & Kouklari, E. C. (2021). Retrospective accounts of bullying victimization at school: Associations with post-traumatic stress disorder symptoms and post-traumatic growth among university students. *Journal of Child & Adolescent Trauma, 14*(1), 9-18. <https://doi.org/10.1007/s40653-020-00302-4>
- Arseneault, L. (2017). The long-term impact of bullying victimization on mental health. *World psychiatry, 16*(1), 27-28. <https://doi.org/10.1002/wps.20399>
- Athanasiades, C., & Deliyanni-Kouimtzi, V. (2010). The experience of bullying among secondary school students. *Psychology in the Schools, 47*(4), 328-341. <https://doi.org/10.1002/pits.20473>
- Besag, V. (2006). *Understanding girls' friendships, fights and feuds: A practical approach to girls' bullying*. McGraw-Hill Education.
- Biggs, B. K., Vernberg, E., Little, T. D., Dill, E. J., Fonagy, P., & Twemlow, S. W. (2010). Peer victimization trajectories and their association with children's affect in late elementary school. *International Journal of Behavioral Development, 34*(2), 136-146. <https://doi.org/10.1177/0165025409348560>
- Bovaidr, J. A. (2009). Scales and surveys: Some problems with measuring bullying

- behavior. In S. R. Jimerson, S. M. Swearer, & D. L. Espelage (Eds.), *Handbook of bullying in schools: An international perspective* (pp. 277-292). Routledge.
- Bowes, L., Maughan, B., Caspi, A., Moffitt, T. E., & Arseneault, L. (2010). Families promote emotional and behavioural resilience to bullying: Evidence of an environmental effect. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 51(7), 809-817. <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.2010.02216.x>
- Bratica, R. B. (2020). A Compendium of Assessment Tools for Measuring Bullying, *Children & Schools*, 42(1), 67–69. <https://doi.org/10.1093/cs/cdz027>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Briganti, G., & Linkowski, P. (2019). Item and domain network structures of the Resilience Scale for Adults in 675 university students. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29(E33), 1–9. <https://doi.org/10.1017/S2045796019000222>
- Calbari, E., & Anagnostopoulos, F. (2010). Exploratory Factor Analysis of the Greek Adaptation of the PTSD Checklist-Civilian Version. *Journal of Loss and Trauma*, 15(4), 339-350. <https://doi.org/10.1080/15325024.2010.491748>
- Calhoun, L. G., & Tedeschi, R. G. (2014). The foundations of posttraumatic growth: an expanded framework. In L. G. Calhoun, & R. G. Tedeschi (Eds.), *Handbook of posttraumatic growth: Research and practice* (pp.1-23). Routledge.
- Copeland, W. E., Wolke, D., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Adult psychiatric outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA psychiatry*, 70(4), 419-426. <https://doi.org/10.1001/jamapsychiatry.2013.504>
- Creswell, J. W. (2011). *Η έρευνα στην εκπαίδευση: Σχεδιασμός, διεξαγωγή και*

αξιολόγηση της ποσοτικής και ποιοτικής έρευνας (Χ. Τσορμπαζούδης, Επ. Έκδ.). Ίων.

Daniilidou, A., & Platsidou, M. (2018). Teachers' resilience scale: An integrated instrument for assessing protective factors of teachers' resilience. *Hellenic Journal of Psychology*, 15(1), 15-39.

Davis, K., Randall, D. P., Ambrose, A., & Orand, M. (2015). 'I was bullied too': Stories of bullying and coping in an online community. *Information, Communication & Society*, 18(4), 357-375. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2014.952657>

deLara., E. W. (2016). *Bullying scars: The impact on adult life and relationships*. Oxford University Press.

Espelage, D. L., Hong, J. S., & Mebane, S. (2016). Recollections of childhood bullying and multiple forms of victimization: Correlates with psychological functioning among college students. *Social Psychology of Education*, 19(4), 715-728. <https://doi.org/10.1007/s11218-016-9352-z>

Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American journal of theoretical and applied statistics*, 5(1), 1-4. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>

Evans, C. B., Cotter, K. L., & Smokowski, P. R. (2017). Giving victims of bullying a voice: A qualitative study of post bullying reactions and coping strategies. *Child and adolescent social work journal*, 34(6), 543-555. <https://doi.org/10.1007/s10560-017-0492-6>

Friborg, O., Barlaug, D., Martinussen, M., Rosenvinge, J. H., & Hjemdal, O. (2005). Resilience in relation to personality and intelligence. *International journal of methods in psychiatric research*, 14(1), 29-42. <https://doi.org/10.1002/mpr.15>

Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J. H., & Martinussen, M. (2003). A New

Rating Scale for Adult Resilience: What are the Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment? *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12(2), 65-76. <https://doi.org/10.1002/mpr.143>

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2014). Bully victimization and emotional problems in adolescents: Moderation by specific cognitive coping strategies?. *Journal of Adolescence*, 37(7), 1153-1160. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2014.07.005>

Hansen, T. B., Steenberg, L. M., Palic, S., & Elklit, A. (2012). A review of psychological factors related to bullying victimization in schools. *Aggression and Violent Behavior*, 17(4), 383-387. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2012.03.008>

Hellström, L., & Beckman, L. (2020). Adolescents' perception of gender differences in bullying. *Scandinavian Journal of Psychology*, 61(1), 90-96. <https://doi.org/10.1111/sjop.12523>

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2017). Cultivating youth resilience to prevent bullying and cyberbullying victimization. *Child abuse & neglect*, 73, 51-62. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2017.09.010>

Hoffman, C. Y., Phillips, M. D., Daigle, L. E., & Turner, M. G. (2017). Adult consequences of bully victimization: Are children or adolescents more vulnerable to the victimization experience?. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 15(4), 441-464. <https://doi.org/10.1177/1541204016650004>

Hong, I. K., Wang, W., Pepler, D. J., & Craig, W. M. (2020). Peer victimization through a trauma lens: Identifying who is at risk for negative outcomes. *Scandinavian journal of psychology*, 61(1), 6-16. <https://doi.org/10.1111/sjop.12488>

Idsoe, T., Dyregrov, A., & Idsoe, E. C. (2012). Bullying and PTSD symptoms. *Journal of abnormal child psychology*, 40(6), 901-911. <https://doi.org/10.1007/s10802-012-9620-0>

Ίσαρη, Φ., & Πουρκός, Μ. (2015). *Ποιοτική μεθοδολογία έρευνας. Εφαρμογές*

στην Ψυχολογία και στην Εκπαίδευση. Κάλλιπος.

- Jefferson, G. (2004). Glossary of transcript symbols with an introduction. In G. H. Lerner (Ed.), *Conversation Analysis: Studies from the first generation* (pp. 13-31). John Benjamins.
- Jin, Y., Xu, J., & Liu, D. (2014). The relationship between post traumatic stress disorder and post traumatic growth: gender differences in PTG and PTSD subgroups. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 49(12), 1903-1910. <https://doi.org/10.1007/s00127-014-0865-5>
- Juvonen, J., & Graham, S. (2014). Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology*, 65, 159-185. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010213-115030>
- Keen, S. M., Kutter, C. J., Niles, B. L., & Krinsley, K. E. (2008). Psychometric properties of PTSD Checklist in sample of male veterans. *Journal of rehabilitation research and development*, 45(3), 465-474. <https://doi.org/10.1682/jrrd.2007.09.0138>
- Kochenderfer-Ladd, B. (2004). Peer victimization: The role of emotions in adaptive and maladaptive coping. *Social Development*, 13(3), 329-349. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2004.00271.x>
- Kochenderfer, B. J., & Ladd, G. W. (1996). Peer victimization: Cause or consequence of school maladjustment?. *Child development*, 67(4), 1305-1317. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1996.tb01797.x>
- Kritsotakis, G., Papanikolaou, M., Androulakis, E., & Philalithis, A. E. (2017). Associations of bullying and cyberbullying with substance use and sexual risk taking in young adults. *Journal of nursing scholarship*, 49(4), 360-370. <https://doi.org/10.1111/jnu.12299>
- Κωνσταντίνου, Κ., & Κασάπη, Σ. (2012). Ερευνητικό πρόγραμμα Πυθαγόρας: Αποτελέσματα ποσοτικής έρευνας. Οι μαθητές/μαθήτριες. Αποτελέσματα Ποσοτικής Έρευνας. Στο Α. Ψάλτη, Στ. Κασάπη, & Β. Δεληγιάννη – Κουϊμτζή (Επ. Έκδ.), *Σύγχρονα ψυχοπαιδαγωγικά ζητήματα: Ο εκφοβισμός*

- στα ελληνικά σχολεία (σ. 128–14). Gutenberg.
- Ledwell, M., & King, V. (2015). Bullying and internalizing problems: Gender Differences and the buffering role of parental communication. *Journal of Family Issues*, 36(5), 543-566. <https://doi.org/10.1177/0192513X13491410>
- Macklem, G. L. (2003). Children Who are Both Bullies and Victims. In G. L. Macklem (Ed.), *Bullying and teasing: Social power in children's group* (pp. 75-83). Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine*, 2(1), 240-253. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
- Mishna, F. (2007). Bullying and Victimization Transforming Trauma Through Empowerment. In M. Bussey, & J. B. Wise (Eds.), *Trauma transformed: An empowerment response* (pp. 124-141). Columbia University Press.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 22(7), 60–76. <https://doi.org/10.5498/wjp.v7.i1.60>
- Moore, B., & Woodcock, S. (2017). Resilience, bullying, and mental health: Factors associated with improved outcomes. *Psychology in the Schools*, 54(7), 689-702. <https://doi.org/10.1002/pits.22028>
- Mystakidou, K., Tsilika, E., Parpa, E., Kyriakopoulos, D., Malamos, N., & Damigos, D. (2008). Personal growth and psychological distress in advanced breast cancer. *The Breast*, 17(4), 382-386. <https://doi.org/10.1016/j.breast.2008.01.006>
- Neilsen-Hewett, C., & Bussey, K. (2017). Bullying and social emotional wellbeing in children. In S. Garvis, & D. Pendergast (Eds.), *Health and wellbeing in childhood* (pp. 315-332). University Press.
- Nielsen, M. B., Tangen, T., Idsoe, T., Matthiesen, S. B., & Magerøy, N. (2015). Post-traumatic stress disorder as a consequence of bullying at work and at school. A literature review and meta-analysis. *Aggression and violent behavior*, 21, 17-24. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.01.001>

- Nilsson, D. K., Gustafsson, P. E., & Svedin, C. G. (2012). Lifetime polytraumatization in adolescence and being a victim of bullying. *The Journal of nervous and mental disease*, 200(11), 954-961. <https://doi.org/10.1097/NMD.0b013e3182718aa1>
- Nixon, C. L., Jairam, D., Davis, S., Linkie, C. A., Chatters, S., & Hodge, J. J. (2020). Effects of students' grade level, gender, and form of bullying victimization on coping strategy effectiveness. *International Journal of Bullying Prevention*, 2(3), 190-204. <https://doi.org/10.1007/s42380-019-00027-5>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J. A., Calmaestra, J., & Vega, E. (2009). The emotional impact on victims of traditional bullying and cyberbullying: A study of Spanish adolescents. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology*, 217(4), 197–204. <https://doi.org/10.1027/0044-3409.217.4.197>
- Ortega, R., Elipe, P., Mora-Merchán, J. A., Genta, M. L., Brighi, A., Guarini, A., Smith, P. K., Thompson, F., & Tippett, N. (2012). The emotional impact of bullying and cyberbullying on victims: a European cross-national study. *Aggressive behavior*, 38(5), 342-356. <https://doi.org/10.1002/ab.21440>
- Ramos, C., & Leal, I. (2013). Posttraumatic growth in the aftermath of trauma: A literature review about related factors and application contexts. *Psychology, Community & Health*, 2(1), 43-54. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.2243>
- Ratcliff, J. J., Lieberman, L., Miller, A. K., & Pace, B. (2017). Bullying as a source of posttraumatic growth in individuals with visual impairments. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, 29(2), 265-278. <https://doi.org/10.1007/s10882-016-9523-z>
- Ratcliff, J. J., Tombari, J. M., Miller, A. K., Brand, P. F., & Witnauer, J. E. (2020). Factors promoting posttraumatic growth in sexual minority adults following adolescent bullying experiences. *Journal of Interpersonal Violence*, 37(7-8), NP5419-NP5441. <https://doi.org/10.1177/0886260520961867>

- Rettew, D. C., & Pawlowski, S. (2016). Bullying. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 25(2), 235-242. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2015.12.002>
- Rigby, K. (2002). *New perspectives on bullying*. Jessica Kingsley Publishers.
- Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *The Canadian journal of psychiatry*, 48(9), 583-590. <https://doi.org/10.1177/070674370304800904>
- Rivers, I. (2001). Retrospective reports of school bullying: Stability of recall and its implications for research. *British Journal of Developmental Psychology*, 19(1), 129-141. <https://doi.org/10.1348/026151001166001>
- Rivers, I. (2004). Recollections of bullying at school and their longterm implications for lesbians, gay men and bisexuals. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 24(4), 169– 175. <https://doi.org/10.1027/0227-5910.25.4.169>
- Rutter, M. (2006). Implications of resilience concepts for scientific understanding. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094(1), 1-12. <https://doi.org/10.1196/annals.1376.002>
- Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K., & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive behavior*, 22(1), 1-15. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2337\(1996\)22:1<1::AID-AB1>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2337(1996)22:1<1::AID-AB1>3.0.CO;2-T)
- Sanderson, C. (2009). *Introduction to counselling survivors of interpersonal trauma*. Jessica Kingsley Publishers.
- Sapouna, M., & Wolke, D. (2013). Resilience to bullying victimization: The role of individual, family and peer characteristics. *Child abuse & neglect*, 37(11), 997-1006. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2013.05.009>
- Schacter, H. L., & Juvonen, J. (2015). The effects of school-level victimization on self-blame: evidence for contextualized social cognitions. *Developmental Psychology*, 51(6), 841-847. <https://doi.org/10.1037/dev0000016>
- Schäfer, M., Korn, S., Smith, P. K., Hunter, S. C., Mora-Merchán, J. A.,

- Singer, M. M., & Van der Meulen, K. (2004). Lonely in the crowd: Recollections of bullying. *British Journal of Developmental Psychology*, 22(3), 379-394. <https://doi.org/10.1348/0261510041552756>
- Shenton, A. K. (2004). Strategies for ensuring trustworthiness in qualitative research projects. *Education for information*, 22(2), 63-75. <https://doi.org/10.3233/EFI-2004-22201>
- Schoeler, T., Duncan, L., Cecil, C. M., Ploubidis, G. B., & Pingault, J. B. (2018). Quasi-experimental evidence on short-and long-term consequences of bullying victimization: a meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 144(12), 1229-1246. <http://dx.doi.org/10.1037/bul0000171>
- Smith, M. Y., Redd, W., DuHamel, K., Vickberg, S. J., & Ricketts, P. (1999). Validation of the PTSD checklist–civilian version in survivors of bone marrow transplantation. *Journal of traumatic stress*, 12(3), 485-499. <https://doi.org/10.1023/A:1024719104351>
- Smith, P. K., 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(4), 565-581. <https://doi.org/10.1348/0007099042376427>
- Σταλίκας, Α. Β. (2011). *Μέθοδοι έρευνας στην κλινική ψυχολογία*. Τόπος.
- Σταλίκας, Α., Τριλίβα, Σ., & Ρούσση, Π. (2002). *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα*. Ελληνικά Γράμματα.
- Tedeschi, R. G., & Calhoun, L. G. (1996). The Posttraumatic Growth Inventory: Measuring the positive legacy of trauma. *Journal of traumatic stress*, 9(3), 455-471. <https://doi.org/10.1007/bf02103658>
- Tedeschi, R. G., & Moore, B. A. (2016). *The posttraumatic growth workbook: Coming through trauma wiser, stronger, and more resilient*. New Harbinger Publications.
- Tenenbaum, L. S., Varjas, K., Meyers, J., & Parris, L. (2011). Coping strategies and

- perceived effectiveness in fourth through eighth grade victims of bullying. *School Psychology International*, 32(3), 263-287. <https://doi.org/10.1177/0143034311402309>
- Thornberg, R., Halldin, K., Bolmsjö, N., & Petersson, A. (2013). Victimising of school bullying: A grounded theory. *Research Papers in Education*, 28(3), 309-329. <https://doi.org/10.1080/02671522.2011.641999>
- Viala, E. S. (2015). The fighter, the punk and the clown: How to overcome the position of victim of bullying?. *Childhood*, 22(2), 217-230. <https://doi.org/10.1177/0907568214521845>
- Villora, B., Larrañaga, E., Yubero, S., Alfaro, A., & Navarro, R. (2020). Relations among poly-bullying victimization, subjective well-being and resilience in a Sample of late adolescents. *International journal of environmental research and public health*, 17(2), 590-602. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020590>
- Willig, C. (2015). *Ποιοτικές μέθοδοι έρευνας στην Ψυχολογία: Εισαγωγή* (Ε. Τσέλιου, Επ. Έκδ.). Gutenberg.
- Wójcik, M. (2018). The parallel culture of bullying in polish secondary schools: A grounded theory study. *Journal of adolescence*, 69(C), 72-79. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.005>
- Wolke, D., Copeland, W. E., Angold, A., & Costello, E. J. (2013). Impact of bullying in childhood on adult health, wealth, crime, and social outcomes. *Psychological science*, 24(10), 1958-1970. <https://doi.org/10.1177/0956797613481608>
- Χατζηχρήστου, Χ. Γ. (2015). *Πρόληψη και προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και στην οικογένεια*. Gutenberg.
- Zych, I., Farrington, D. P., Llorent, V. J., & Ttofi, M. M. (Eds.). (2017). *Protecting children against bullying and its consequences* (Vols. 2-6). Springer International Publishing.

ΠΙΝΑΚΕΣ

Πίνακας 1. Θεματική ανάλυση.

Υπερ-θέματα	Θέματα	Υπο-θέματα	Παραδείγματα από τις συνεντεύξεις
Ανάμνηση του σχολικού εκφοβισμού	Εαυτός	Φορώντας τα παπούτσια του θύματος	« <i>Πρόβαλα τον χαρακτήρα, τον οποίο μου δίνανε, δηλαδή, φαινόμωνα αδύναμη, ότι είμαι χαζή.. ουσιαστικά τους έδινα κάτι να με κοροϊδεύουν</i> » (Σταυριάννα, 24 ετών).
		Φορώντας την πανοπλία του/ης προστάτη/ιδας	« <i>Το ότι ήμουνά έτσι κοινωνικό παιδί σχετικά με βοηθούσε... Όλο αυτό με έκανε λίγο να θέλω να αποδείξω κιόλας, να.. είμαι καλός.. τα μαθήματα ήτανε κάτι τέτοιο, ότι βιώνω αυτό και το εξισορροπώ με τα μαθήματα</i> » (Λάμπρος, 26 ετών).
		Απουσία υποστηρικτικής στάσης	« <i>“Θα τα βρούνε, παιδιά είναι”.. τα λόγια του διευθυντή.. στο δικό μου το μυαλό.. ήταν σαν να με κακοποιεί και εκείνος</i> » (Ελπίδα, 24 ετών).
Σημαντικοί άλλοι	Σημαντικοί άλλοι	Υποστηρικτική στάση	« <i>Η μόνη σχέση που πιστεύω, βοήθησε ήταν.. με τη μάνα μου.. τηςμίλαγα και πάντα είχε χρόνο.. να με ακούσει και να μου πει πράγματα.. για να με κάνει να νιώσω καλύτερα</i> » (Γιώργος, 29 ετών).
		Αρνητικές συνέπειες	« <i>Αυτοτραυματισμοί σκέψεις ματαιότητας, στα πρώτα χρόνια του γυμνασίου υπήρχε αυτοκτονικός ιδεασμός</i> » (Ελενα, 24 ετών).

Αναστοχασμός στην ενήλικη ζωή	Εαυτός	Επικριτική φωνή	<p>«Εκνευρισμό κιόλας και προς τον εαυτό μου, αυτό μάλλον πάει στην αυτό-ενοχοποίηση, γιατί κάθεται και ασχολείται ακόμα με αυτό, πάνε τόσα χρόνια, έχεις άλλα πιο σημαντικά να ασχοληθείς» (Στεφανία, 22 ετών).</p>
		Συμπονετική φωνή	<p>«Λέω.. ότι είναι πράγματα, τα οποία ανήκουν και στο παρελθόν, οπότε πλέον και δεν έχω επαφές με αυτά τα άτομα και είμαι σε καλύτερη κατάσταση, έχω τους φίλους μου.. κάνω πράγματα, γνωρίζω κόσμο» (Σωτηρία, 24 ετών).</p>
	Επιπτώσεις	Αρνητικές συνέπειες	<p>«Ότι π.χ. κάποιος μπορεί να κάνει έτσι ένα ειρωνικό αστείο και εγώ να μην το πάρω σαν αστείο, να θεωρήσω ότι το λέει λίγο κακά... Θεωρώ ότι κάνει κάποια προβλήματα στην ενήλικη ζωή π.χ. στην κοινωνική νόηση παρατηρώ» (Ανθή, 21 ετών).</p>
		Θετικές εκβάσεις	<p>«Έμαθα να μην δέχομαι να με υποβιβάζει κανένας, να σέβομαι τον εαυτό μου... και να υπερασπίζομαι πάντα τον εαυτό μου, γιατί πολλές φορές δεν με θεωρούσα άξιο υπεράσπισης... Ανέχομαι πολύ λιγότερα αρνητικά πράγματα, διαμετρικά αντίθετο θα έλεγε κάποιος» (Χάρης, 24 ετών).</p>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Α

Έντυπο ενημέρωσης

Αξιότιμε κύριε/α,

Προτού αποφασίσετε αν θα λάβετε μέρος στην παρούσα έρευνα, είναι σημαντικό να κατανοήσετε τους λόγους πραγματοποίησής της και τι περιλαμβάνει. Για αυτό, σας παρακαλούμε να διαβάσετε προσεκτικά τις πληροφορίες που παρέχονται στη συνέχεια. Παρακαλούμε να ζητήσετε διευκρινίσεις για ό,τι δεν σας είναι ξεκάθαρο από τα μέλη της ερευνητικής ομάδας. Σας ευχαριστούμε που διαβάζετε τις πληροφορίες αυτές.

Ποιος είναι ο στόχος αυτής της έρευνας;

Η παρούσα έρευνα «**Η ΑΝΑΔΡΟΜΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ/ΕΣ ΕΝΗΛΙΚΟΥΣ/ΕΣ: ΜΕΛΕΤΗ ΜΙΚΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ**» υλοποιείται στο πλαίσιο της εκπόνησης της Μεταπτυχιακής Διπλωματικής Εργασίας της Βασιλικής Μακρυδάκη στο ΠΜΣ «*Συμβουλευτική Ψυχολογία και Συμβουλευτική στην Ειδική Αγωγή, την Εκπαίδευση και την Υγεία*» του Παιδαγωγικού Τμήματος Ειδικής Αγωγής του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας υπό την επίβλεψη της καθηγήτριας κας Ελένης Ανδρέου.

Η παρούσα μελέτη στοχεύει στην αναδρομική διερεύνηση της εμπειρίας του σχολικού εκφοβισμού σε ενήλικα πρώην θύματα. Η εμπειρία του εκφοβισμού χρειάζεται να είναι παρατεταμένη, επαναλαμβανόμενη-συχνή (τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας) και να προκάλεσε δυσκολία υπεράσπισης του εαυτού. Ειδικότερα, η μελέτη εστιάζει στη διερεύνηση του τρόπου νοηματοδότησης της εμπειρίας από τα θύματα και των αποτελεσμάτων της (άμεσα, μακροπρόθεσμα). Η διάρκεια διεξαγωγής της έρευνας θα είναι ένα έτος και της συλλογής δεδομένων τρεις μήνες κατά προσέγγιση.

Γιατί καλούμαι να λάβω μέρος;

Καλείστε να συμμετέχετε διότι η εμπειρία σας θα αποδειχθεί ιδιαίτερα χρήσιμη στην προσπάθειά μας να κατανοήσουμε το βίωμα του εκφοβισμού από την

οπτική του ατόμου που τον εισέπραττε, καθώς και την οπτική του/ης ενήλικου/ης για το σχολικό βίωμα.

Πρέπει να συμμετέχω;

Η συμμετοχή στην έρευνα είναι **εθελοντική**. Το αν θα λάβετε μέρος είναι καθαρά δική σας επιλογή και μπορείτε να αρνηθείτε. Επίσης, ακόμα και αν δεχτείτε να λάβετε μέρος, μπορείτε να αρνηθείτε να απαντήσετε σε κάποια ερώτηση. Τέλος, μπορείτε να αποχωρήσετε κατά τη διάρκεια της ερευνητικής διαδικασίας μέχρι και *μία εβδομάδα μετά την παραχώρηση της συνέντευξης*, χωρίς αιτιολόγηση.

Τι θα χρειαστεί να κάνω;

Αν αποφασίσετε να συμμετέχετε, θα χρειαστεί να αφιερώσετε περίπου σαράντα λεπτά έως μία ώρα από το χρόνο σας, ώστε να συμμετέχετε σε μία ατομική συνέντευξη, στην οποία θα κληθείτε να παρέχετε πληροφορίες σχετικά με την εμπειρία του σχολικού εκφοβισμού που βιώσατε. Η συνέντευξη θα μαγνητοφωνηθεί, προκειμένου να καταγραφούν ακριβώς οι πληροφορίες που θα μας δώσετε.

Αν αποφασίσετε να συμμετέχετε, θα πρέπει να συμπληρώσετε και να υπογράψετε το έντυπο συγκατάθεσης.

Εάν αποφασίσετε σε κάποια στιγμή να αποσύρετε τη συγκατάθεσή σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε με την Βασιλική Μακρυδάκη, vmakrydaki@uth.gr. Θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι θα είναι δυνατό να αποσύρετε τη συμμετοχή σας από την έρευνα **μόνο** για το διάστημα που θα μπορούμε να ταυτοποιήσουμε τις απαντήσεις σας στα δεδομένα που θα έχουν συλλεγεί. Μετά την ολοκλήρωση της έρευνας και από τη στιγμή που έχουν καταστραφεί τα αρχεία βάσει των οποίων θα μπορούμε να εντοπίσουμε τις απαντήσεις σας στα δεδομένα, η απόσυρσή της συμμετοχής σας από την έρευνα **δε** θα είναι εφικτή.

Πώς θα επωφεληθώ εγώ από την έρευνα;

Σε προσωπικό επίπεδο θα έχετε την ευκαιρία να αφηγηθείτε με συνοχή το προσωπικό σας βίωμα σχολικού εκφοβισμού και να συνθέσετε την οπτική που είχατε ως μαθητής/τρια για το βίωμα με την τρέχουσα ως ενήλικος/η. Επίσης, εκτιμούμε ότι οι πληροφορίες που θα συλλέξουμε θα συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση της εμπειρίας του εκφοβισμού και των συνεπειών της στα άτομα που θυματοποιήθηκαν. Τα αποτελέσματα της μελέτης θα μπορέσουν να αξιοποιηθούν για τον σχεδιασμό προγραμμάτων πρόληψης και παρέμβασης/αντιμετώπισης του εκφοβισμού.

Σε περίπτωση που λάβω μέρος, υπάρχουν κάποιες αρνητικές συνέπειες ή πιθανοί κίνδυνοι;

Η συμμετοχή σε αυτή την έρευνα **δεν** αναμένεται να εκθέσει τους/ις συμμετέχοντες/ουσες σε κίνδυνο. Επίσης η έρευνα δεν πρόκειται να έχει οποιαδήποτε αρνητική επίπτωση σε εσάς, καθώς **δεν πρόκειται να κοινοποιηθούν προσωποποιημένες πληροφορίες σας**. Η πιθανότητα πρόκλησης δυσφορίας στο πλαίσιο της συλλογής δεδομένων δεν διαφοροποιείται από αυτή που θα μπορούσε να δημιουργηθεί από την ανάκληση του βιώματος στην καθημερινή σας ζωή. Σε περίπτωση που δυσκολευτείτε με αφορμή την αφήγηση της σχολικής εμπειρίας θα έχετε τη δυνατότητα να μην απαντήσετε στην ερώτηση.

Τι θα γίνει με τις πληροφορίες που θα σας παρέχω;

Οι πληροφορίες που θα συλλέξουμε θα είναι **ανωνυμοποιημένες/ψευδώνυμες και εμπιστευτικές** και θα χρησιμοποιηθούν **αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς**. Η επεξεργασία των δεδομένων που θα μας παρέχετε θα γίνει μέσω ενός κωδικού που θα αντιστοιχεί στα στοιχεία σας. Όλα τα προσωπικά στοιχεία που αναφέρετε στη διάρκεια της συνέντευξης θα τροποποιηθούν στο απομαγνητοφωνημένο κείμενο, για να διασφαλιστεί η ανωνυμία σας. Η επεξεργασία των πληροφοριών που παρέχετε θα γίνει με βάση αυτό το ανωνυμοποιημένο κείμενο. Στα δεδομένα πρόσβαση θα έχουν αποκλειστικά τα μέλη της ερευνητικής ομάδας. Είναι πιθανό τμήματα των **ψευδώνυμων** δεδομένων να συμπεριληφθούν σε ακαδημαϊκές μελέτες και δημοσιεύσεις.

Καθώς στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας θα συλλεγούν κάποια δεδομένα που ορίζονται ως ευαίσθητα (π.χ. πληροφορίες για το φύλο, την εθνικότητα), θα πρέπει να σας ενημερώσουμε ότι εφαρμόζουμε τη νομοθεσία που ισχύει στην Ευρωπαϊκή Ένωση από τις 28 Μαΐου 2018 και η οποία ορίζει ότι η χρήση αυτών των δεδομένων επιτρέπεται για σκοπούς επιστημονικής έρευνας.

Σε περίπτωση που έχετε οποιαδήποτε ερώτηση ή προβληματισμό, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας. Είμαστε στη διάθεση σας ανά πάσα στιγμή.

Μακρυδάκη Βασιλική, υπεύθυνη επικοινωνίας: vmakrydaki@uth.gr

Ελένη Ανδρέου, Καθηγήτρια Παιδαγωγικό τμήμα δημοτικής εκπαίδευσης
Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Έντυπο συγκατάθεσης

«Η ΑΝΑΔΡΟΜΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ ΤΗΣ ΕΜΠΕΙΡΙΑΣ ΤΟΥ ΣΧΟΛΙΚΟΥ ΕΚΦΟΒΙΣΜΟΥ ΣΕ ΝΕΑΡΟΥΣ/ΕΣ ΕΝΗΛΙΚΟΥΣ/ΕΣ:

ΜΕΛΕΤΗ ΜΙΚΤΩΝ ΜΕΘΟΔΩΝ»

<i>Παρακαλούμε επιλέξτε ένα από τα κουτάκια (Ναι, Όχι)</i>	ΝΑΙ	ΟΧΙ
Η συμμετοχή μου στην έρευνα		
Διάβασα και κατανόησα το περιεχόμενο του εντύπου ενημέρωσης που αφορά στην παρούσα έρευνα. <i>Αν απαντήσετε ΟΧΙ σε αυτήν την ερώτηση, παρακαλούμε μην προχωρήσετε με τη συμπλήρωση του εντύπου συγκατάθεσης, έως ότου σας είναι απολύτως ξεκάθαρο σε τι αφορά η συμμετοχή σας στην παρούσα έρευνα.</i>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Είχα τη δυνατότητα να θέσω ερωτήσεις στην ερευνήτρια και να συζητήσω τη συμμετοχή μου στην έρευνα. Οι ερωτήσεις μου απαντήθηκαν ικανοποιητικά.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Συμφωνώ να συμμετάσχω στην έρευνα. Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου περιλαμβάνει: Παραχώρηση μιας συνέντευξης. Μαγνητοφώνηση της συνέντευξης.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κατανοώ ότι η συμμετοχή μου είναι εθελοντική και είμαι ελεύθερη/ος να μην απαντήσω σε όσες ερωτήσεις δεν επιθυμώ ή και να αποσύρω τη συμμετοχή μου, χωρίς να υπάρξουν συνέπειες για την απόφαση αυτή και χωρίς να ζητηθεί από εμένα να την αιτιολογήσω. Επίσης, έχω κατανοήσει τους περιορισμούς που ισχύουν σχετικά με την απόσυρση των δεδομένων μου από την έρευνα (βλ. έντυπο ενημέρωσης).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κατανοώ πώς θα χρησιμοποιηθούν τα δεδομένα που θα συλλεχθούν κατά τη διάρκεια της έρευνας αλλά και μετά την ολοκλήρωσή της.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Κατανοώ ότι προσωπικές πληροφορίες, όπως ονόματα, στοιχεία επικοινωνίας, δεν θα αποκαλυφθούν σε μη μέλη της ερευνητικής ομάδας ή σε μέλη της ερευνητικής ομάδας που δεν απαιτείται να έχουν	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

πρόσβαση στα στοιχεία αυτά.		
Δίνω τη συγκατάθεσή μου στα μέλη της ερευνητικής ομάδας ή ερευνητές/τριες που ενδέχεται να συνεργαστούν με την παρούσα ερευνητική ομάδα να έχουν πρόσβαση στα ψευδώνυμα δεδομένα που θα συλλεχθούν και να τα χρησιμοποιήσουν σε δημοσιεύσεις ή προϊόντα -παραδοτέα της έρευνας, μόνο εφόσον συμφωνήσουν να τηρήσουν την εμπιστευτικότητα των πληροφοριών (βλ. έντυπο ενημέρωσης).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δίνω τη συγκατάθεσή μου ψευδώνυμα δεδομένα και αποσπάσματα του λόγου μου να χρησιμοποιηθούν σε δημοσιεύσεις που αφορούν στην παρούσα έρευνα ή προϊόντα- παραδοτέα αυτής (π.χ. ανακοινώσεις σε συνέδρια – ημερίδες, ιστοσελίδες). Κατανοώ ότι δεν μπορεί να εμφανίζεται το όνομά μου σε κανένα σχετικό παραδοτέο – προϊόν – δημοσίευση.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Δίνω την έγκρισή μου για την καταχώριση των ψευδώνυμων δεδομένων που θα συλλεχθούν σε μορφή word στη βάση του Η/Υ της ερευνητικής ομάδας, ώστε να χρησιμοποιηθούν για μελλοντικούς ερευνητικούς και διδακτικούς-μαθησιακούς σκοπούς.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Στοιχεία επικοινωνίας για την έρευνα: vmakrydaki@uth.gr

Όνομα συμμετέχοντα/ουσας

Υπογραφή

Ημερομηνία

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Β

Οδηγός συνέντευξης

1. Δημογραφικά στοιχεία

Φύλο:

Ηλικία:

Τόπος κατοικίας:

Εθνικότητα:

Αντικείμενο σπουδών:

Έτος φοίτησης:

Εργασία:

2. Η ανάμνηση της εμπειρίας του εκφοβισμού

- Θα ήθελα να κοιτάξεις πίσω στο χρόνο, στην ηλικία που κάποιος/α/οι/ες από τους/τις συμμαθητές/τριές σου, σου προκαλούσαν δυσκολίες/σε εκφόβιζαν. Τι θα έβλεπα να συμβαίνει αν βρισκόμουν δίπλα σου εκείνη την περίοδο; (μορφή/ες εκφοβισμού, διάρκεια, συχνότητα, εμπλεκόμενοι/ες μαθητές/τριες-αριθμός, χώρος, χρονικό/ά διάστημα/τα ημέρας, συγκεκριμένα παραδείγματα).
- Πως αισθανόσουν, τι σκεφτόσουν τη στιγμή που ξεκίνησε ο εκφοβισμός;
- Πως αισθανόσουν και τι σκεφτόσουν στην πορεία για την κατάσταση που βίωνες;
- Τι πίστευες για τον εαυτό σου το διάστημα που βίωνες τον εκφοβισμό;
- Που απέδιδες την κατάσταση;
- Πως αντιμετώπιζες την κατάσταση;
- Θα μπορούσες να μου μιλήσεις για τις σχέσεις σου με τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής σου εκείνο το διάστημα σε σχέση με το βίωμα (γονείς, ομήλικοι, εκπαιδευτικοί: υποστηρικτικοί και μη);

- Θα μπορούσες να μου μιλήσεις για τα αποτελέσματα της εμπειρίας στη ζωή σου εκείνο το διάστημα;

3. Ο αναστοχασμός της εμπειρίας του εκφοβισμού

- Πως αισθάνεσαι και τι σκέφτεσαι σήμερα συνολικά για την σχολική εμπειρία;
- Πως βλέπεις τον εαυτό σου σήμερα;
- Που αποδίδεις σήμερα την κατάσταση;
- Σήμερα εισπράττεις ανάλογες συμπεριφορές στο εκπαιδευτικό/εργασιακό πλαίσιο; (κλειστή ερώτηση με στόχο την απόκτηση πληροφοριών σχετικά με τη συνέχεια ή μη του εκφοβισμού π.χ. με τη μορφή του Mobbing).
- Ποια είναι τα αποτελέσματα της εμπειρίας στη ζωή σου σήμερα; Υπάρχει κάτι που έμαθες/αποκόμισες από την εμπειρία σου;

4. Κλείσιμο

- Υπάρχει κάτι σημαντικό που δεν ειπώθηκε και θα ήθελες να το συζητήσουμε;
- Κλείνοντας, τι θα έλεγες σε ένα παιδί που εκφοβίζεται τώρα με αφορμή το προσωπικό σου βίωμα;

Ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς

Δημογραφικά Στοιχεία

Φύλο:

Αντρας

Γυναίκα

Άλλο

Ηλικία:

Ακαδημαϊκή/επαγγελματική κατάσταση:

Φοιτητής/τρια

Εργαζόμενος/η

Φοιτητής/τρια και εργαζόμενος/η

Άλλο (προσδιορίστε τι):

.....

Ερωτηματολόγιο αναδρομικής διερεύνησης του Εκφοβισμού

Οι ακόλουθες ερωτήσεις αφορούν στον σχολικό εκφοβισμό. Ως εκφοβισμός ορίζεται η εμπρόθετη και επαναλαμβανόμενη επιθετικότητα προς ένα θύμα που δυσκολεύεται να υπερασπιστεί τον εαυτό του απέναντι στον θύτη. Ο εκφοβισμός μπορεί να έχει σωματική, λεκτική ή/και ψυχολογική/έμμεση μορφή.

Όλες οι απαντήσεις είναι εμπιστευτικές.

Παρακαλούμε θυμηθείτε τις σχολικές ημέρες σας. Μπορεί να έχετε δει κάποιον/α να εκφοβίζεται στο σχολείο και μπορεί να έχετε εμπλακεί με κάποιον τρόπο στον εκφοβισμό. Βάλτε τικ την επιλογή που περιγράφει καλύτερα τις δικές σας εμπειρίες στο σχολείο.

Δεν ήμουν καθόλου εμπλεκόμενος/η και ποτέ δεν είδα να συμβαίνει

Δεν ήμουν καθόλου εμπλεκόμενος/η, αλλά είδα ότι συνέβαινε μερικές φορές

Μερικές φορές συμμετείχα στον εκφοβισμό άλλων

Μερικές φορές εκφοβίζόμουν από άλλους/ες

Σε διάφορες περιόδους, ήμουν τόσο θύτης, όσο και θύμα

Μπορείτε να περιγράψετε σύντομα ένα περιστατικό στο οποίο παρατηρήσατε ότι κάποιος/α άλλος/η ήταν θύμα εκφοβισμού ή ένα περιστατικό που θεωρείτε ότι έχετε εκφοβισθεί;

ΜΕΡΟΣ Ι: ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

Αυτό το μέρος του ερωτηματολογίου αφορά στις εμπειρίες σας από το δημοτικό σχολείο (6-11 ετών). Κάντε τικ στα κουτάκια που ταιριάζουν σε εσάς.

1. Είχατε χαρούμενα χρόνια στο δημοτικό σχολείο;

Πολύ δυσάρεστα Δυσάρεστα Ουδέτερα Λίγο ευχάριστα Πολύ ευχάριστα

2. Είχατε χαρούμενα χρόνια στο σπίτι με την οικογένειά σας στο δημοτικό σχολείο;

Πολύ δυσάρεστα Δυσάρεστα Ουδέτερα Λίγο ευχάριστα Πολύ ευχάριστα

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν στις φυσικές/σωματικές μορφές εκφοβισμού, για παράδειγμα χτύπημα, κλοτσιές και πράγματα που έκλεψαν από εσάς.

3. Βιώσατε σωματικό εκφοβισμό στο δημοτικό σχολείο;

Χτύπημα ναι όχι

Κλοπή ναι όχι

4. Πόσο συχνά συνέβη;

Ποτέ Σπάνια Μερικές φορές Συχνά Συνεχώς

5. Πόσο σοβαρές θεωρήσατε ότι ήταν εκείνες οι εκφοβιστικές επιθέσεις;

Δεν θυματοποιήθηκα Καθόλου Λίγο Αρκετά σοβαρές Πολύ σοβαρές

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν στις λεκτικές μορφές εκφοβισμού, για παράδειγμα παρατσούκλια και απειλές.

6. Βιώσατε λεκτικό εκφοβισμό στο δημοτικό σχολείο;

Παρατσούκλια ναι όχι

Απειλές ναι όχι

7. Πόσο συχνά συνέβη;

Ποτέ Σπάνια Μερικές φορές Συχνά Συνεχώς

8. Πόσο σοβαρές θεωρήσατε ότι ήταν εκείνες οι εκφοβιστικές επιθέσεις;

Δεν θυματοποιήθηκα Καθόλου Λίγο Αρκετά σοβαρές Πολύ σοβαρές

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν στις έμμεσες μορφές εκφοβισμού, για παράδειγμα ψέματα/διάδοση φημών πίσω από την πλάτη σας και σκόπιμος αποκλεισμός σας από κοινωνικές ομάδες.

9. Έχετε εκφοβισθεί έμμεσα στο δημοτικό σχολείο;

Είχαν πει ψέματα για εσάς ναι όχι

Αποκλεισμός ναι όχι

10. Πόσο συχνά συνέβη;

Ποτέ Σπάνια Μερικές φορές Συχνά Συνεχώς

11. Πόσο σοβαρές θεωρήσατε αυτές τις εκφοβιστικές επιθέσεις;

Δεν θυματοποιήθηκα Καθόλου Λίγο Αρκετά σοβαρές Πολύ σοβαρές

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν γενικά στον εκφοβισμό.

12. Πόσο καιρό διήρκεσαν οι εκφοβιστικές επιθέσεις;

Δεν θυματοποιήθηκα Λίγες μέρες Εβδομάδες Μήνες Ένα χρόνο ή περισσότερο

13. Πόσοι/ες μαθητές/τριες σας εκφοβίζουν στο δημοτικό σχολείο;

Δεν θυματοποιήθηκα

Κυρίως από ένα αγόρι

Πολλά αγόρια

Κυρίως από ένα κορίτσι

Πολλά κορίτσια

Τόσο τα αγόρια, όσο και τα κορίτσια

14. Εάν ήσασταν θύμα εκφοβισμού, για ποιο λόγους/ποιους λόγους νομίζετε ότι συνέβη;

ΜΕΡΟΣ ΙΙ: ΔΕΥΤΕΡΟΒΑΘΜΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Αυτό το μέρος του ερωτηματολογίου αφορά στις εμπειρίες σας από τη δευτεροβάθμια εκπαίδευση (11-18 ετών). Κάντε τικ στα κουτάκια που ταιριάζουν σε εσάς.

15. Είχατε χαρούμενα χρόνια στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση;

Πολύ δυσάρεστα Δυσάρεστα Ουδέτερα Λίγο ευχάριστα Πολύ ευχάριστα

16. Είχατε χαρούμενα χρόνια στο σπίτι με την οικογένειά στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση;

Πολύ δυσάρεστα Δυσάρεστα Ουδέτερα Λίγο ευχάριστα Πολύ ευχάριστα

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν στις φυσικές μορφές εκφοβισμού, για παράδειγμα χτυπήματα, κλοτσιές και πράγματα που έκλεψαν από εσάς.

17. Βιώσατε σωματικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση;

Χτύπημα ναι όχι

Κλοπή ναι όχι

18. Πόσο συχνά συνέβη;

Ποτέ Σπάνια Μερικές φορές Συχνά Συνεχώς

19. Πόσο σοβαρές θεωρήσατε ότι ήταν αυτές οι εκφοβιστικές επιθέσεις;

Δεν θυματοποιήθηκα Καθόλου Λίγο Αρκετά σοβαρές Πολύ σοβαρές

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν στις λεκτικές μορφές εκφοβισμού, για παράδειγμα παρατσούκλια και απειλές.

20. Βιώσατε λεκτικό εκφοβισμό στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση;

Παρατσούκλια ναι όχι

Απειλές ναι όχι

21. Πόσο συχνά συνέβη;

Ποτέ Σπάνια Μερικές φορές Συχνά Συνεχώς

22. Πόσο σοβαρές θεωρήσατε ότι ήταν εκείνες οι εκφοβιστικές επιθέσεις;

Δεν θυματοποιήθηκα Καθόλου Λίγο Αρκετά σοβαρές Πολύ σοβαρές

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν στις έμμεσες μορφές εκφοβισμού, για παράδειγμα ψέματα/διάδοση φημών πίσω από την πλάτη σας ή σκόπιμος αποκλεισμός σας από κοινωνικές ομάδες.

23. Έχετε εκφοβισθεί έμμεσα στη δευτεροβάθμια εκπαίδευση;

Είχαν πει ψέματα για εσάς ναι όχι

Αποκλεισμός ναι όχι

24. Πόσο συχνά συνέβη;

Ποτέ Σπάνια Μερικές φορές Συχνά Συνεχώς

25. Πόσο σοβαρές θεωρήσατε αυτές τις εκφοβιστικές επιθέσεις;

Δεν θυματοποιήθηκα Καθόλου Λίγο Αρκετά σοβαρές Πολύ σοβαρές

Οι επόμενες ερωτήσεις αφορούν γενικά στον εκφοβισμό.

26. Πόσο καιρό διήρκεσαν οι εκφοβιστικές επιθέσεις;

Δεν θυματοποιήθηκα Λίγες μέρες Εβδομάδες Μήνες Ένα χρόνο ή περισσότερο

27. Πόσοι/ες μαθητές/τριες σας εκφόβιζαν;

Δεν θυματοποιήθηκα

Κυρίως ένα αγόρι

Πολλά αγόρια

Κυρίως ένα κορίτσι

Πολλά κορίτσια

Τόσο από αγόρια, όσο και από κορίτσια

28. Εάν ήσασταν θύμα εκφοβισμού, για ποιο λόγο/ποιους λόγους νομίζετε ότι συνέβη;

ΜΕΡΟΣ ΙΙΙ: ΓΕΝΙΚΕΣ ΕΜΠΕΙΡΙΕΣ ΣΤΟ ΣΧΟΛΕΙΟ

29. Ποιοι ήταν οι κύριοι τρόποι με τους οποίους αντιμετωπίζατε τον εκφοβισμό;

Παρακαλούμε σημειώστε μία ή περισσότερες επιλογές.

- Δεν θυματοποιήθηκα στο σχολείο Έλαβα βοήθεια από έναν/μία δάσκαλο/α
- Προσπάθησα να το διακωμωδήσω Έλαβα βοήθεια από την οικογένεια/γονείς
- Προσπάθησα να το αποφύγω Προσπάθησα να το χειριστώ μόνος/η
- Προσπάθησα να το αγνοήσω Δεν το αντιμετώπισα πραγματικά
- Αντεπιτέθηκα Άλλο
- Έλαβα βοήθεια από τους/ις φίλους/ες

30. Συμμετείχατε ποτέ σε εκφοβισμό άλλου/ης μαθητή/τριας ενώ βρισκόσασταν στο σχολείο;

- Χτύπημα ναι όχι
- Κλοπή ναι όχι
- Παρατσούκλια ναι όχι
- Απειλές ναι όχι
- Ψέματα ναι όχι
- Αποκλεισμός ναι όχι

31. Πόσο συχνά συνέβη;

-
- Ποτέ Σπάνια Μερικές φορές Συχνά Συνεχώς

32. Πόσο συχνά προσπαθήσατε να αποφύγετε το σχολείο παριστάνοντας ότι είστε άρρωστος/η ή κάνοντας αδικαιολόγητες απουσίες εξαιτίας της θυματοποίησής σας;

Δεν θυματοποιήθηκα

Μερικές φορές

Ποτέ

Ίσως μία φορά την εβδομάδα

Μόνο μία φορά ή δύο φορές

Πολλές φορές την εβδομάδα

33. Όταν εκφοβιζόσασταν, σκεφτήκατε ποτέ, ακόμα και για ένα δευτερόλεπτο, να τραυματίσετε τον εαυτό σας ή να δώσετε τέλος στη ζωή σας;

Δεν θυματοποιήθηκα

Ναι, μία φορά

Ποτέ

Ναι, περισσότερες από μία φορές

34. Έχετε εκφοβιστεί από τότε που φύγατε από σχολείο;

Δεν έχω εκφοβιστεί από τότε που έφυγα από το σχολείο

Έχω εκφοβιστεί από την οικογένειά μου

Έχω εκφοβιστεί από άλλους (διευκρινίστε):

.....

Ερωτηματολόγιο για το Μετατραυματικό στρες

Παρακάτω δίδεται μια λίστα με προβλήματα και συμπτώματα που οι άνθρωποι παρουσιάζουν μερικές φορές, ως απάντηση σε τραυματικές εμπειρίες της ζωής τους, όπως ο σχολικός εκφοβισμός. Παρακαλούμε διαβάστε την κάθε πρόταση προσεκτικά και κυκλώστε το αντίστοιχο νούμερο ανάλογα με το κατά πόσο σας έχει ενοχλήσει το πρόβλημα σας στη διάρκεια του τελευταίου μήνα.

	Καθόλου	Λίγο	Μέτρια	Αρκετά	Πάρα Πολύ
1. Επαναλαμβανόμενες αναμνήσεις, σκέψεις ή εικόνες του τραυματικού γεγονότος του παρελθόντος που προκαλούν υποκειμενική ενόχληση και αναστάτωση;	1	2	3	4	5
2. Επαναλαμβανόμενα, ενοχλητικά όνειρα που σχετίζονται με το τραυματικό γεγονός του παρελθόντος;	1	2	3	4	5
3. Ξαφνικά δράτε ή αισθάνεστε σαν να ξανασυμβαίνει τώρα το τραυματικό γεγονός του παρελθόντος, να ξαναζωντανεύει και να το ξαναζείτε;	1	2	3	4	5
4. Υπάρχει έντονη αναστάτωση, ταραχή όταν κάτι σας υπενθυμίζει το τραυματικό γεγονός του παρελθόντος;	1	2	3	4	5
5. Νιώθετε να έχετε σωματικές					

αντιδράσεις όπως ταχυκαρδία, δυσκολίες στην αναπνοή ή εφίδρωση, όταν κάτι σας θυμίζει το τραυματικό γεγονός του παρελθόντος;	1	2	3	4	5
6. Αποφεύγετε σκέψεις ή συνομιλίες που συνδέονται με το τραυματικό γεγονός του παρελθόντος, ή αποφεύγετε να νιώσετε και απωθείτε τα συναισθήματα που σχετίζονται με αυτό το γεγονός;	1	2	3	4	5
7. Αποφεύγετε να συμμετέχετε σε δραστηριότητες ή να βρεθείτε σε καταστάσεις που ξυπνούν αναμνήσεις και σας θυμίζουν το τραυματικό γεγονός του παρελθόντος;	1	2	3	4	5
8. Έχετε πρόβλημα και δυσκολία στο να θυμηθείτε σημαντικές πλευρές του τραυματικού γεγονότος του παρελθόντος;	1	2	3	4	5
9. Έχετε χάσει το ενδιαφέρον σας για-δραστηριότητες που σας άρεσαν, σας ευχαριστούσαν ή που απολαμβάνετε στο παρελθόν;	1	2	3	4	5
10. Νιώθετε απομάκρυνση, συναισθηματική απόσταση ή αποξένωση από τους άλλους ανθρώπους, σαν ξεκομμένος από αυτούς;	1	2	3	4	5
11. Νιώθετε συναισθηματικό					

μούδιασμα ή νιώθετε αδύναμος/η να έχετε συναισθήματα αγάπης για τους κοντινούς σας ανθρώπους;	1	2	3	4	5
12. Νιώθετε ότι το μέλλον σας μπορεί να είναι κατά κάποιο τρόπο πιο σύντομο, ότι δεν θα έχετε φυσιολογική διάρκεια ζωής αλλά μικρότερη, ή ότι δεν θα πραγματοποιήσετε μελλοντικά σχέδια;	1	2	3	4	5
13. Δυσκολεύεστε να σας πάρει ο ύπνος ή να παραμείνετε κοιμισμένος/η για πολύ;	1	2	3	4	5
14. Είστε ευερέθιστος ή έχετε εκρήξεις θυμού;	1	2	3	4	5
15. Δυσκολεύεστε να συγκεντρώσετε την προσοχή σας και να μην διασπάτε η σκέψη σας;	1	2	3	4	5
16. Νιώθετε ότι βρίσκεστε σε κατάσταση υπερβολικής επαγρύπνησης, σε υπερδιέγερση, σε εγρήγορση, σε επιφυλακή, και δεν μπορείτε να ησυχάσετε;	1	2	3	4	5
17. Νιώθετε να αιφνιδιάζεστε εύκολα, να πετιέστε από τη θέση σας απότομα, ή να έχετε αυξημένη αντίδραση ξαφνιάσματος και να τρομάζετε εύκολα;	1	2	3	4	5

Κλίμακα Ανθεκτικότητας για ενήλικες

Για κάθε πρόταση υπάρχουν δύο εκ διαμέτρου αντίθετες απαντήσεις με όλες τις ενδιάμεσες διαβαθμίσεις. Βάλτε σε κύκλο τον αριθμό που είναι πιο κοντά σε αυτό που εσείς πιστεύετε.

1. Όταν κάτι απρόβλεπτο συμβαίνει	Πάντα βρίσκω μια λύση	1	2	3	4	5	Συχνά νιώθω σαστισμένος/η
2. Τα προσωπικά μου προβλήματα	Δεν λύνονται	1	2	3	4	5	Ξέρω πώς να τα λύσω
3. Οι ικανότητες μου	Πιστεύω πολύ σε αυτές	1	2	3	4	5	Αναρωτιέμαι για αυτές
4. Οι κρίσεις και οι αποφάσεις μου	Συχνά αμφιβάλλω	1	2	3	4	5	Τις εμπιστεύομαι απόλυτα
5. Σε δύσκολες περιόδους έχω την τάση να	Τα βλέπω όλα μαύρα	1	2	3	4	5	Βρίσκω κάτι καλό που με βοηθάει να προχωράω
6. Γεγονότα στη ζωή μου που δεν μπορώ να επηρεάσω	Καταφέρνω να τα διαχειριστώ	1	2	3	4	5	Είναι μια συνεχής πηγή στεναχώριας/ ανησυχίας
7. Τα σχέδια μου για το μέλλον είναι	Δύσκολο να επιτευχθούν	1	2	3	4	5	Πιθανό να επιτευχθούν
8. Οι μελλοντικοί μου στόχοι	Ξέρω πώς να τους επιτύχω	1	2	3	4	5	Δεν είμαι σίγουρος/η πώς να τους επιτύχω

9. Νιώθω ότι το μέλλον μου διαφαίνεται	Πολλά υποσχόμενο	1	2	3	4	5	Αβέβαιο
10. Οι στόχοι μου για το μέλλον είναι	Ασαφείς	1	2	3	4	5	Καλά μελετημένοι
11. Είμαι στα καλύτερά μου όταν	Ο στόχος που έχω να αγωνιστώ είναι ξεκάθαρος	1	2	3	4	5	Παίρνω τα πράγματα όπως έρχονται
12. Όταν ξεκινάω καινούρια πράγματα/σχέδια	Σπάνια σχεδιάζω εκ των προτέρων, απλά το κάνω	1	2	3	4	5	Προτιμώ να έχω ένα λεπτομερές σχέδιο
13. Είμαι καλός/ή στο	Να οργανώνω τον χρόνο μου	1	2	3	4	5	Να χάνω το χρόνο μου
14. Οι κανόνες και οι τακτικές ρουτίνες	Απουσιάζουν από την καθημερινή μου ζωή	1	2	3	4	5	Απλουστεύουν την καθημερινή μου ζωή
15. Απολαμβάνω να είμαι	Μαζί με άλλους ανθρώπους	1	2	3	4	5	Μόνος/η μου
16. Το να είμαι ευέλικτος/η σε κοινωνικά πλαίσια/περιβάλλοντα	Δεν είναι σημαντικό για μένα	1	2	3	4	5	Είναι πραγματικά σημαντικό για μένα
17. Νέες φιλίες είναι κάτι που	Κάνω εύκολα	1	2	3	4	5	Έχω δυσκολίες να κάνω
18. Το να γνωρίζω νέους ανθρώπους είναι	Δύσκολο για μένα	1	2	3	4	5	Κάτι στο οποίο είμαι καλός/ή
19. Όταν είμαι με	Γελάω εύκολα	1	2	3	4	5	Σπάνια γελάω

	άλλους/ες		1	2	3	4	5	
20.	Για μένα, το να σκέφτομαι καλά/ ενδιαφέροντα θέματα για συζήτηση είναι	Δύσκολο						Εύκολο
21.	Αυτό, που η οικογένειά μου αντιλαμβάνεται ως σημαντικό στη ζωή είναι	Αρκετά διαφορετικό από αυτό που αντιλαμβάνομαι εγώ	1	2	3	4	5	Πολύ παρόμοιο με αυτό που αντιλαμβάνομαι εγώ
22.	Νιώθω	Πολύ ευτυχισμένος/η με την οικογένειά μου	1	2	3	4	5	Πολύ δυστυχισμένος/η με την οικογένειά μου
23.	Η οικογένειά μου χαρακτηρίζεται από	Έλλειψη σύνδεσης μεταξύ των μελών της	1	2	3	4	5	Υγιή συνοχή μεταξύ των μελών της
24.	Σε δύσκολες περιόδους η οικογένειά μου	Διατηρεί μια θετική προοπτική για το μέλλον	1	2	3	4	5	Βλέπει το μέλλον «μαύρο»
25.	Όταν αντιμετωπίζουμε άλλους ανθρώπους στην οικογένειά μας	Δεν υποστηρίζει ο/η ένας/μία τον/ην άλλο/η	1	2	3	4	5	Είμαστε πιστοί ο/η ένας/μία με τον/ην άλλο/η
26.	Στην οικογένειά μου μας αρέσει	Να κάνουμε πράγματα μόνοι μας	1	2	3	4	5	Να κάνουμε πράγματα μαζί
27.	Μπορώ να συζητήσω	Κανένα/μία	1	2	3	4	5	Φίλους/ μέλη της

προσωπικά θέματα με		1	2	3	4	5	οικογένειάς
28. Αυτοί/ές που είναι καλοί/ές στο να με ενθαρρύνουν είναι	Κάποιοι/ες στενοί/ες φίλοι/μέλη της οικογένειας	1	2	3	4	5	Κανείς/μία
29. Οι δεσμοί μεταξύ των φίλων μου είναι	Αδύναμοι	1	2	3	4	5	Δυνατοί
30. Όταν ένα μέλος της οικογένειας αντιμετωπίζει μια κρίση/ κατάσταση ανάγκης	Ενημερώνομαι αμέσως	1	2	3	4	5	Περνάει αρκετό διάστημα μέχρι να μου το πουν
31. Παίρνω υποστήριξη από	Φίλους/μέλη της οικογένειας	1	2	3	4	5	Κανένα/μία
32. Αν χρειαστεί	Δεν έχω κανέναν που να μπορεί να με βοηθήσει	1	2	3	4	5	Έχω πάντα κάποιον/α που μπορεί να με βοηθήσει
33. Οι στενοί μου φίλοι/μέλη της οικογένειας	Εκτιμούν τις ικανότητές μου	1	2	3	4	5	Δεν εκτιμούν τις ικανότητές μου

Ερωτηματολόγιο για τη Μετατραυματική Ανάπτυξη

Παρακάτω αναγράφονται ορισμένες αλλαγές που μπορεί να παρατηρήσουν οι άνθρωποι στη ζωή τους ως αποτέλεσμα του ενός τραυματικού βιώματος, όπως ο σχολικός εκφοβισμός. Διαβάστε προσεκτικά και κυκλώστε τον αριθμό που εκφράζει το βαθμό συμφωνίας σας με τις αλλαγές που μπορεί να σημειώθηκαν στη ζωή σας μετά την εμπειρία του σχολικού εκφοβισμού.

Δεν βίωσα αυτή την αλλαγή ως αποτέλεσμα της εμπειρίας του σχολικού εκφοβισμού.	0
Βίωσα αυτή την αλλαγή ως αποτέλεσμα της εμπειρίας του σχολικού εκφοβισμού σε πολύ μικρό βαθμό.	1
Βίωσα αυτή την αλλαγή ως αποτέλεσμα της εμπειρίας του σχολικού εκφοβισμού σε μικρό βαθμό.	2
Βίωσα αυτή την αλλαγή ως αποτέλεσμα της εμπειρίας του σχολικού εκφοβισμού σε αρκετό βαθμό.	3
Βίωσα αυτή την αλλαγή ως αποτέλεσμα της εμπειρίας του σχολικού εκφοβισμού σε μεγάλο βαθμό.	4
Βίωσα αυτή την αλλαγή ως αποτέλεσμα της εμπειρίας του σχολικού εκφοβισμού σε πολύ μεγάλο βαθμό.	5

1. Άλλαξα τις προτεραιότητές μου, σχετικά με το τι είναι σημαντικό στη ζωή.	0	1	2	3	4	5
2. Εκτιμώ περισσότερο την αξία της ζωής μου.	0	1	2	3	4	5
3. Ανέπτυξα νέα ενδιαφέροντα.	0	1	2	3	4	5
4. Έχω μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση.	0	1	2	3	4	5
5. Κατανοώ καλύτερα ζητήματα πνευματικού περιεχομένου.	0	1	2	3	4	5
6. Μπορώ να δω πιο καθαρά ότι μπορώ να βασίζομαι στους ανθρώπους, όταν αντιμετωπίζω	0	1	2	3	4	5

δυσκολίες.						
7. Δημιούργησα ένα νέο δρόμο για τη ζωή μου.	0	1	2	3	4	5
8. Έχω καλύτερη αίσθηση εγγύτητας για τους ανθρώπους.	0	1	2	3	4	5
9. Είμαι περισσότερο πρόθυμος/η να εκφράσω τα συναισθήματά μου.	0	1	2	3	4	5
10. Ξέρω ότι μπορώ καλύτερα να αντιμετωπίζω τις δυσκολίες.	0	1	2	3	4	5
11. Είμαι ικανός/ή να κάνω καλύτερα πράγματα στη ζωή μου.	0	1	2	3	4	5
12. Είμαι περισσότερο ικανός/ή να δέχομαι τον τρόπο που εξελίσσονται τα πράγματα.	0	1	2	3	4	5
13. Μπορώ καλύτερα να εκτιμώ την κάθε μέρα.	0	1	2	3	4	5
14. Υπάρχουν νέες ευκαιρίες, που δεν θα ήταν διαθέσιμες διαφορετικά.	0	1	2	3	4	5
15. Έχω περισσότερη συμπόνια για τους/ις άλλους/ες.	0	1	2	3	4	5
16. Προσπαθώ περισσότερο για τις σχέσεις μου.	0	1	2	3	4	5
17. Προσπαθώ περισσότερο να αλλάξω πράγματα που πρέπει να αλλάξουν.	0	1	2	3	4	5
18. Έχω πιο δυνατή θρησκευτική πίστη.	0	1	2	3	4	5
19. Ανακάλυψα ότι είμαι δυνατότερος από ό, τι νόμιζα πως είμαι.	0	1	2	3	4	5
20. Έμαθα πόσο υπέροχοι είναι οι άνθρωποι.	0	1	2	3	4	5
21. Αποδέχομαι περισσότερο ότι έχω ανάγκη τους άλλους.	0	1	2	3	4	5