

Euskal Herriko Unibertsitateak duela gutxi gogoratu bezala, berdin arteko indarkeria ez da soilik eskolako jolas tokietako kontua, sare sozialetan ere gertatzen da. *Bullying* eta *cyberbullying*-a gizartearen gaitz bihurtu dira. Berdin arteko indarkeria ez da biktimen tzat bakarrik kaltegarria, erasotzaileentzat ere baditu ondorio lazgarriak, baita indarkeriazko jokabide horien behatzaileentzat ere. Maite Garaigordobil EHUKo Ebaluazio Psikologikoko katedradunak handituz doan arazoa aztertu eta ikertu du.

Lan horren emaitza gisa, Garaigordobilek eta bere taldeak *bullying* eta *cyberbullying*-a saihesteko eta murrizteko programa bat egin dute nerabeentzat, ikastetxeetan ezartzeko: Cyberprogram 2.0 programa, hain zuzen ere. Gipuzkoako hiru ikastetxetan ezarri zen ikasturte batez proba gisa, Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako 13 eta 15 urte bitarteko 176 neraberen partaidetzarekin. Emaitza positiboak eman zituen programak, egiaztatu baita parte hartu zuten nerabeen artean murriztu egin direla eskolako eta sareko jazarpen kasuak. Datuak “Frontiers in Psychology” aldizkariak argitaratu duen “Impach of Cyberprogram 2.0 on Differents Types of School Violence and Aggressiveness” izeneko artikuluan jaso dira.

Nola sortu zen Cyberprogram 2.0 programa?

Cyberprogram 2.0 diseinatzeko beharra eskolako eta sareko jazarpenari buruz egindako txosten batetik sortu zen. 2012 eta 2013 artean, Eusko Jaurlaritzak eta Ekonomia eta Lehiakortasun Ministerioak finantzatutako proiektu bat egin zuen koordinatzen dudana EHUKo ikerketa taldeak, *bullying* eta *cyberbullying*-ari buruzko proiektua zen, eta Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako eta Batxilergoko 3.026 ikasleek parte hartu zuten. *Bullying*-ari dagokionez, %39k klaseko adiskideen jazarpena pairatu dutela adierazi zuten; %38k bes-

«Duela hiru urte egindako ikerlaneko emaitzek agerian utzi zuten eskolako jazarpena eta sareko jazarpena aintzat hartu beharreko arazoak direla»

«Cyberprogram 2.0 programak jazarpena saihestea eta murriztea du helburu. Zehazki, jazarpena edo eraso elektronikoak ekiditea helburu duten ekintzek osatzen dute»

teen aurkako jarrera oldarkorra izan dutela aitortu zuten; eta %79k noizbehinka klasekide batzuek beste batzuen aurkako jarrera oldarkorrek izaten ikusi dituztela esan zuten. *Bullying* larriari dagokionez –biktimak sarritan pairatzen duena–, ikasleen %5,4k ahozko erasoak pairatu dituztela konfirmatu genuen, %2,3k gizarte bazterketa, %2,1ek eraso psikologikoak, eta, %1,4k fisikoak.

Cyberbullying-ari dagokionez, proiektuan parte hartu zuten ikasleen %30,2k sareko jazarpenarekin lotura duten erasoak pairatu dituzte, %15,5ek teknologi berriak erabili dituzte klaseki-

deak erasotzeko eta %65,1ek erasoen lekuko izan direla aitortu zuten. Halaber, ikerkuntzan aurkeztutako datuen arabera, nerabeen %1,3tik %10era bitartean dira ikerketan aztertutako *cyberbullying* jokaerak pairatu dituztela onartu zutenak, eta %0,2tik %1,2 bitartean identifikatuko jokaerak horiek askotan jasan dituztela nabarmendu zutenak.

Horrenbestez, ikerlaneko emaitzek agerian utzi zuten eskolako jazarpena eta sareko jazarpena oso aintzat hartu behar genituen arazoak direla. Hori horrela, prebentzio eta kontrola garatzeko programa martxan

jartzeko beharra oso argi ikusi genuen.

Zertan datza Cyberprogram 2.0 proiektua?

Cyberprogram 2.0 proiektuak sareko jazarpena saihestea eta murriztea du helburu. Zehazki, aurrez aurreko jazarpena edo eraso elektronikoak ekiditea helburu duten ekintzek osatzen dute. Diseinatu dugun programa lau helburu ditu: *bullying*, *cyberbullying* eta antzeko fenomenoetan parte hartzen duten hiru rolak identifikatzea –biktima, erasotzailea eta behatzailea–; *bullying* eta *cyberbullying*-ak biktimetan, erasotzaileetan



«Cyberprogram 2.0 proiektua eskolako eta sareko jazarpena saihesteko tresna eraginkorra da»

eta lekukoetan eragiten dituzten ondorioak aztertzea, ahalmen kritikoa eta egoeron salaketa bultzatuz; *bullying* eta *cyberbullying*-a saihesteko estrategiak garatzea; eta bestelako helburu transbertsalak, esaterako enpatia gaitasun sozialak garatzea, amorrua kontrolatzea, eta tolerantzia eta errespetua sustatzea.

Hemeretzi saio egin ditugu talde bakoitzarekin, ordubeteko saioak izan dira eta asteko egun berean egin dira. Beti ordu berean eta leku berdinean egin dira, oztoporik gabeko leku zabal batean, gimnasio bat esaterako. Programa formakuntza pedago-

gikoa duen heldu batek garatu du, eta saioek estruktura aldagarria izan dute. Taldeko kideak lurrean esertzen dira, zirkulu bat osatuz, saioa hasterakoan. Helduak azaltzen du bai ekimena bai dituen helburuak, eta parte hartzen duten ikasleek ekimena aurrera eramaten dute. Ondoren, helduak eztabaida bat irekitzen du. Berak hausnarketa kritikoa bultzatzen du, parte hartzen dutenei galderak eginenez, bere iritzia eman gabe. Programak hainbat teknika jasotzen ditu eztabaida suspertzeko, *role playing*-a esaterako.

“Isiltasunaren legea apur eza” ekimenak bost helburu ditu: isiltasunaren legea apurtzea, lekukoek parte hartzea bultzatuz; biktimenganako enpatia sustatzea; jazarpenari aurre egiteko estrategiak identifikatzea; *cyberbullying*-aren ondorioak ikusi eta ondorioon kontzientzia hartzea; eta dramatizazioa erabiltzea lankidetzeta eta gaitasun emozionalak suspertzeko. Ekimena garatzeko “Cyber-jazarpena pairatzen duen nerabe baten historia” bideo ikusten da lehendabizi, ostean heldu batek ikasleei galdetzen die ea zer-nolako neurriak hartuko lituzketen, Joe, bideoaren protagonista, euren ingurukoa balitz. Taldeak, partaideak bosnaka banatua, historiaren amaiera idatzi behar du, lekukoaren ikuspuntua hartuta planteatzen dituzten konponbideak azalduz.

Jazarpen egoerari aurre egiteko estrategiak planteatu ostean, taldeek aukeratu behar dituzte euren ustez hoberenak direnak, eta dramatizatu egin behar dituzte, erasoei aurre egiteko era hoberenak irudikatuz. Ondoren, ikasleak lurrean esertzen dira, talde bakoitzak egindako proposamenak eta estrategiak aztertzeke. Eztabaida fase horretan, helduak galderak egiten dizkie hausnarketa sustatzeko, ea zeintzuk diren *cyberbullying*-ari aurka egiteko estrategia hoberenak edota lekukoek zer egin behar duten eraso bat ikusterakoan, esaterako.

Gipuzkoako hiru ikastetxeetan jarri duzue martxan Cyberpro-

gram 2.0 programa. Zer-nolako emaitzak eman ditu?

Martxan jarri dugun ikerketan 176 nerabek parte hartu dute, 13 eta 15 urte bitartekoak, %43,8 mutilak eta %56 neskak. Gipuzkoako hiru eskoletan ikasten zuten, %44,3k ikastetxe publikoetan eta %55,7k pribatuetan. 97 ikaslek, bost taldetan banatuta, Cyberprogram 2.0 programa kurtsuan zehar egin zuten, 19 saioak egin zituzten. Beste 83 ikaslek, lau taldetan banatuta, kontroleko lagina osatu zuten, eta tutoretza orduetan egiten diren ekimen arruntak egin zituzten. Ikerketan parte hartu duten nerabe guztiek, hainbat galdetegi erantzun zituzten ikasturtearen hasieran eta kurtsuaren amaieran. Galdetegi horiei esker neurtu ahal izan dugu Cyberprogram 2.0 proiektuaren eragina. Programa ikasturtean zehar egin zuten nerabeen eta programa egin ez zuten ikasleen arteko jarrera konparatu ondoren, zenbait ondorio interesgarri atera genituen.

Cyberprogram 2.0 programari esker behera egin zuten erasoek, bai eskolako jazarpenari bai sarekoari dagokionez. Halaber, jaitzi egin zen biktimen eta erasotzaileen kopurua, baita eraso kopurua ere. Erasoko fisikoak, irainak eta gizarte-bazterketa murriztu egin ziren. Cyberprogram 2.0 proiektuak jarrera oldarkorak gutxitu ditu eta ebaluatu ditugun jarrera positiboek gora egin dute; ikasleen arteko laguntza eta lankidetzak gora egin du eta segurtasun gehiago nabaritzen da. Biktimen autoestimua ere gora egin du, eta estrategia oldarkorak ez dira hainbeste erabiltzen ikasleen arteko gatazkak konpontzeko. Horren orde, ikasleek lankidetzan oinarritutako estrategiak erabiltzen dituztela ikusi dugu. Halaber, ikasleen arteko enpatia areagotu egin da, beste klasekideek sentimenduak aintzat hartzen dituzte. Programari esker beste en egoera emozionala kontuan hartzen dute.

Hala, egin ditugun saioen emaitzek Cyberprogram 2.0 indarkeria saihesteko tresna eraginkorra dela frogatu dute.



Argazkiak: Andoni CANELLADA | ARGAZKI PRESS

**MAITE
GARAIGORDOBIL**
EHU-KO KATEDRADUNA

Cyberprogram 2.0 proiektua diseinatu zuen eskolako eta sareko jazarpenaren eragina aztertu ondoren. «Frontiers in Psychology» aldizkarian argitaratu du orain.

Ion Salgado

«Programan parte hartu duten ikasleen jarrera oldarkorrek murriztea eta biktimenganako enpatia sustatzea lortu du Cyberprogram 2.0 proiektuak»

«Astean ordu bat edo bi erabili beharko lirateke ikasleen giza garapena pizteko jardueretan; horrek jokamolde oldarkor eta bortitzak asko murriztuko lituzke»



Zein izan da programa honetan parte hartu duten ikasleen erantzuna?

Harrera oso positiboa izan da. Partaideak zintzo aritu ziren Internet nola erabiltzen duten kontatzean, eta beren jokabide-ek eragin zezaketen kalteen jabe ez zirela aitortu zuten. Cyberprogram 2.0 proiektuak euren jarrera oldarkorrek murriztea eta biktimenganako enpatia sustatzea lortu zuen.

EHUk argitaratutako oharrean, eskolako eta sareko jazarpenarekiko zero tolerantziari buruz hitz egin zenuen. Cyberprogram 2.0 bezalako tresnak nahikoak dira? Nola desagerrarazi daitezke abusuak eta erasoak?

Nire ustez, psikologia positiboa oinarritutako programa prebentiboak erabili behar dira umea haur eskolan hasten de-

netik; garapen soziala zein emozionala sustatu behar dira, ia erabiltzen ez diren eta giza garapenaren dimentsioak trebatzeko gai diren programen bitartez. Astean ordu bat edo bi erabili beharko lirateke horrelako jardueretan, ikasleen giza garapena pizteko, horrek jokamolde oldarkor eta bortitzak murriztuko lituzke-eta. Horrelako programak sistematikoki erabili beharko lirateke haur hezkuntzan hasi eta hezkuntza osoan zehar.

Orain arteko programak aztertu ditut, eta eraginkorrenak, objektibo bezala komunikatzeko gaitasuna, entzumen aktiboa, hizketa, negoziazioa eta erabakiak adostasunean hartzea suspertzen dutenak dira. Portara prosoziala, gatazkak era bakesuan konpontzeko gaitasuna, garapen moralak, etiko zein moralak diren berdintasuna, elkartasuna, bakea.... bezalako balore-

ak bultzatu behar dira. Beste pertsonen emozioekiko enpatia, autoestimua, besteen emozioak identifikatzeko gaitasuna, emozioen kausak eta ondorioak ulertzea landu egin behar da, bai emozio negatiboak kudeatzeko (tristura, beldurra, haserrea...) bai emozio positiboak sustatzeko. Ezberdintasunenganako errespetua ere bultzatu behar da, aurreiritziak alde batera utziz eta aniztasuna bultzatuz. Cyberprogram 2.0, beste programen eta dinamiken osagarri izan daiteke bide horretan.

«Frontiers in Psychology» aldizkariak zure artikulua argitaratu du. Azkenengo urteotan egindako lanaren saria da? Zernolako eragina dauka baliabide espezializatu batean zure lana hedatzeak?

Erabat pozgarria izan da nazioartean oso ospetsua den aldiz-

kari batean artikulua argitaratzea eta Web of Science atariko lehen orrian indexatutako lanen artean kokatzea. Izan ere, Web of Science oso-oso garrantzitsua da edozein arloko ikerketak egiteko eskaintzen dituen datu baseen gatik.

Gipuzkoan egin diren ikerketen emaitzak agerian utzi dute Cyberprogram 2.0 tresna eraginkorra dela ikasleek pairatzen duten jazarpenari aurre egiteko. Atzerrikako irakasleen interesa piztu du?

Azken urtean hainbat hitzaldi eman ditut Mexikon, eta hango unibertsitateek arreta jarri dute Cyberprogram 2.0 proiektuan bullying eta cib cyberbullying-ari aurre egiteko. Argentinan eta Kolonbian ere guk diseinatu ditugun tresnak erabiltzen dituzte jada. Nerabeekin hainbat ekimen martxan jarri dituzte.

