



Aspetti **biologici** e **psicologici** dei bulli



Bulli si nasce o si diventa?

- La letteratura ha evidenziato come le basi genetiche del temperamento, dell'aggressività e, più in generale, della personalità, svolgono un ruolo importante nel fenomeno del bullismo.
- Secondo una **ricerca anglo-svedese** l'aggressività è scritta **codice genetico** e dipende **solo in parte da influssi culturali ed ambientali**. Lo studio rileva che l'aggressività dipenderebbe **da fattori ereditari**
- È stato riscontrato che i bulli presentano livelli superiori di negatività rispetto alle vittime ed ai bulli-vittime.
- Sono i meccanismi di regolazione della serotonina, il neurotrasmettitore maggiormente implicato nel controllo dell'aggressività, che, ipotizzano gli scienziati, non funzionerebbero a dovere, incrementando arroganza e sopraffazione.



Aspetti biologici e psicologici dei bulli

- **Un'altra ricerca inglese**, di qualche anno fa, dimostra che il comportamento aggressivo dipende da un **deficit di cortisolo, uno degli ormoni dello stress**. Parte del comportamento deviante sarebbe da attribuire a un'alterazione biochimica e alla presenza nel sangue di **bassi livelli di cortisolo, l'ormone della risposta allo stress**.
- Di fronte a una situazione stressante, la secrezione di cortisolo nel sangue aumenta e l'ormone aiuta una persona a controllare le emozioni, soprattutto il temperamento e gli impulsi violenti, e la rende più cauta. Regola in un certo senso la paura.
- Gli adolescenti più propensi a essere aggressivi nei confronti degli altri, sia verbalmente sia fisicamente, non hanno, invece, questo tipo di reazione ormonale. Lo studio suggerisce dunque che violenza e aggressività dei giovanissimi possono avere delle basi biologiche, proprio come la depressione e l'ansia.
- Quindi, la capacità dei bulli di inibire gli impulsi verso il comportamento aggressivo è limitata da deficit della regolazione del comportamento e dalla relativa mancanza di paura (*Volk et al. 2012*).
- **Le ricerche neuroscientifiche sul fenomeno del bullismo hanno inoltre rintracciato variabili quali:**
 - inferiori livelli di comportamenti prosociali o cooperativi (Smith, Polenik, Nakasita, Jones, 2012), bassi livelli di empatia (Jolliffe, Farrington, 2011)
 - deficit neuropsicologici nel dominio delle funzioni esecutive (Coolidge, Den Boer, Segal, 2004).

Bullo e Cyberbullo caratteristiche



- Aggressività generalizzata sia verso gli adulti sia verso i coetanei
- Impulsività e scarsa **empatia**
- **Generale immaturità nel riconoscere le emozioni**
- La sua prepotenza non è dovuta ad insicurezza e scarsa autostima, al contrario si tratta di un bambino sicuro di sé, con elevate abilità sociali, capaci di istigare gli altri, anche se le ricerche hanno evidenziato maggiori punteggi di ansia e depressione.
- Bassa tolleranza alla frustrazione, alle regole e alle contrarietà, questo lo porta ad arrabbiarsi facilmente
- Tendenza alla manipolazione
- Il rendimento scolastico è vario ma tende ad abbassarsi con l'aumentare dell'età
- atteggiamento negativo verso la scuola.
- È alla ricerca di emozioni forti, estreme, stabilisce con gli altri rapporti interpersonali improntati quasi sempre sulla prevaricazione.

Aspetti biologici, psicologici e sociali del comportamento dei Bulli-vittima

- Sono definiti bullo-vittime quei ragazzi che sono o sono state vittime di bullismo e che, contemporaneamente o successivamente, attuano comportamenti cyber-bullizzanti nei confronti di qualcun altro.
- Da un punto di vista fisiologico presentano una **forte disregolazione emotiva**, la quale comporta difficoltà nella regolazione delle emozioni e degli impulsi derivanti da esse (Goldsmith et al., 1999; Ball et al., 2008). Questa disregolazione emotiva è uno dei fattori di rischio principali in presenza del quale si innalzano le probabilità che un bambino che è stato vittima di cyber-bullismo diventi a sua volta un cyber-bullo.
- Analizzando i fattori psicologici si nota invece che il bullo-vittima presenta le stesse caratteristiche della vittima, tra cui forti problemi emozionali che si ripercuotono poi anche sui fattori sociali, depressione, frustrazione, rabbia, solitudine, stress e bassa autostima (Campfield, 2006; Patchin e Hinduja, 2006; Ouellette-Morin et al., 2011).
- Per quanto riguarda invece i fattori sociali si notano forti problematiche comportamentali. Inoltre, i bullo-vittima riportano maggiori difficoltà nella reciprocità dei rapporti e relazioni maggiormente problematiche con i pari rispetto ai bambini che sono solo bullo o solo vittima. (Patchin e Hinduja, 2006; Völlink et al., 2013)

Bullo e Cyberbullo gregario



- Più ansioso, insicuro, poco popolare, cerca la propria identità e l'affermazione nel gruppo attraverso il ruolo di aiutante o sostenitore del bullo.
- Assume la funzione di SOBILLATORE
- Questo comportamento da parte dei componenti del gruppo risponde a delle finalità auto protettive sotto due aspetti.
 1. limita la possibilità che quel soggetto diventi personalmente vittima del bullo.
 2. l'identificazione con l'aggressore crea l'illusione di essere personalmente potenti e non indifesi.

Gli osservatori



Difensore della vittima

- Sostiene la vittima consolandola, standole vicina.
- Difende la vittima contrastando apertamente il bullo.

Esterno

- Non prende posizione né in favore del bullo né della vittima.
- Rimane estraneo, spettatore della situazione.

Vittima: passiva- sottomessa



- soggetti ansiosi, insicuri, cauti, esteriormente calmi, carente autostima, opinione negativa di sé, si considerano stupidi, falliti, poco attraenti;
- se attaccati, reagiscono piangendo o chiudendosi in loro stessi: mancano di adeguate strategie per fronteggiare le emozioni derivanti da situazioni stressanti, che causano in loro senso di fallimento e frustrazione;
- spesso sono fisicamente più deboli dei pari;
- hanno un atteggiamento negativo nei confronti della violenza;
- dal punto di vista delle relazioni sociali intrecciano relazioni con altre vittime passive, bassi livelli di accettazione da parte dei pari, sono isolati, si colpevolizzano del proprio comportamento senza riuscire a parlare con nessuno
- possono far parte di gruppi minoritari (disabili, stranieri)

Le famiglie delle vittime passive



- Il contesto familiare in cui crescono le vittime passive, sembra caratterizzato da un elevato livello di coesione e **iperprotezione**, alti livelli di comunicazione e basso livello di conflittualità e controllo coercitivo.
- Questi attributi dell'ambito familiare favoriscono l'instaurarsi di un forte legame di **interdipendenza** tra i membri, vincolo che impedisce al bambino di **sviluppare un adeguato livello d'indipendenza e autonomia personale**: racchiuso come si sente all'interno del proprio nucleo **egli sviluppa un atteggiamento d'ansia e paura verso il mondo esterno** (Genta, 2002; Menesini, Giannetti & Genta, 1999).

Vittima provocatrice

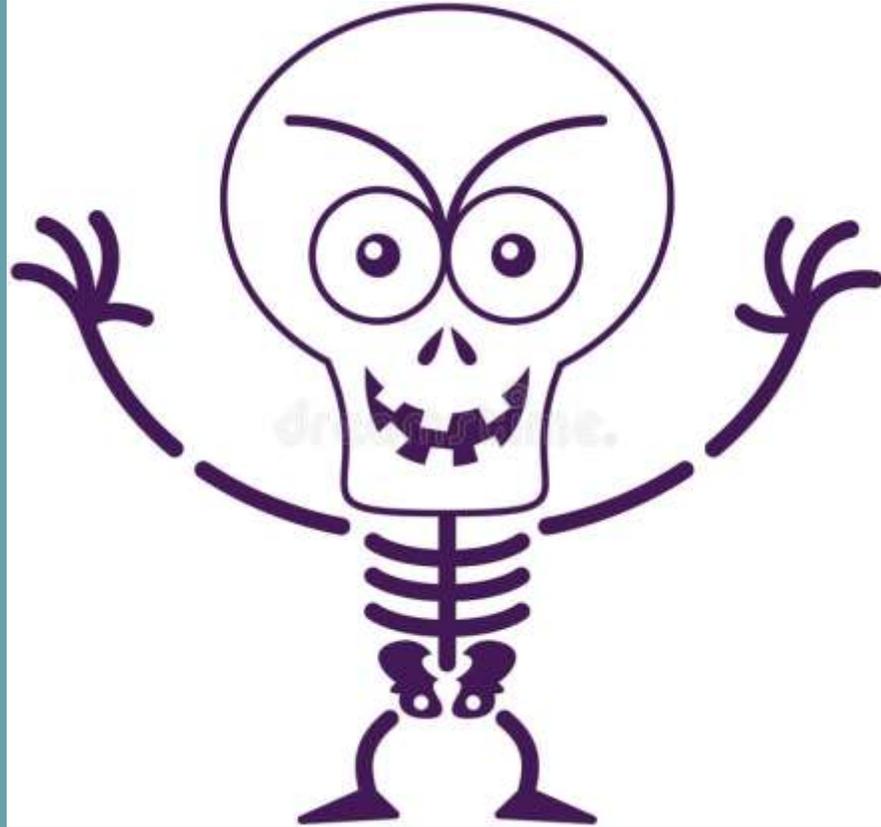


- Impulsiva, reattiva irritabile. In qualche modo provoca gli altri e raramente riesce a reagire, ma con comportamenti che non riescono ad avere la meglio su quelli del bullo.
- Ha scarsi rapporti con i pari.
- Perry et al. (1992) hanno definito la figura della vittima provocatrice come “**aggressore inefficace**” o “**vittima ad alto conflitto**”; secondo gli autori, questi bambini hanno difficoltà a modulare la loro affettività in situazioni di conflitto interpersonale, durante le quali si verifica un’iperattivazione emotiva che trasforma l’interazione con i pari in uno scambio aggressivo, che successivamente sfocia in angoscia emotiva e frustrazione per il soggetto.

Le famiglie delle vittime provocatrici

- Rigby (1994) famiglie caratterizzate da un basso livello di comunicazione e carenza di affetto e di sentimenti positive.
- I soggetti indagati da Baldry e Farrington (1998) descrissero i loro genitori come autoritari, punitivi e carenti di capacità di supporto



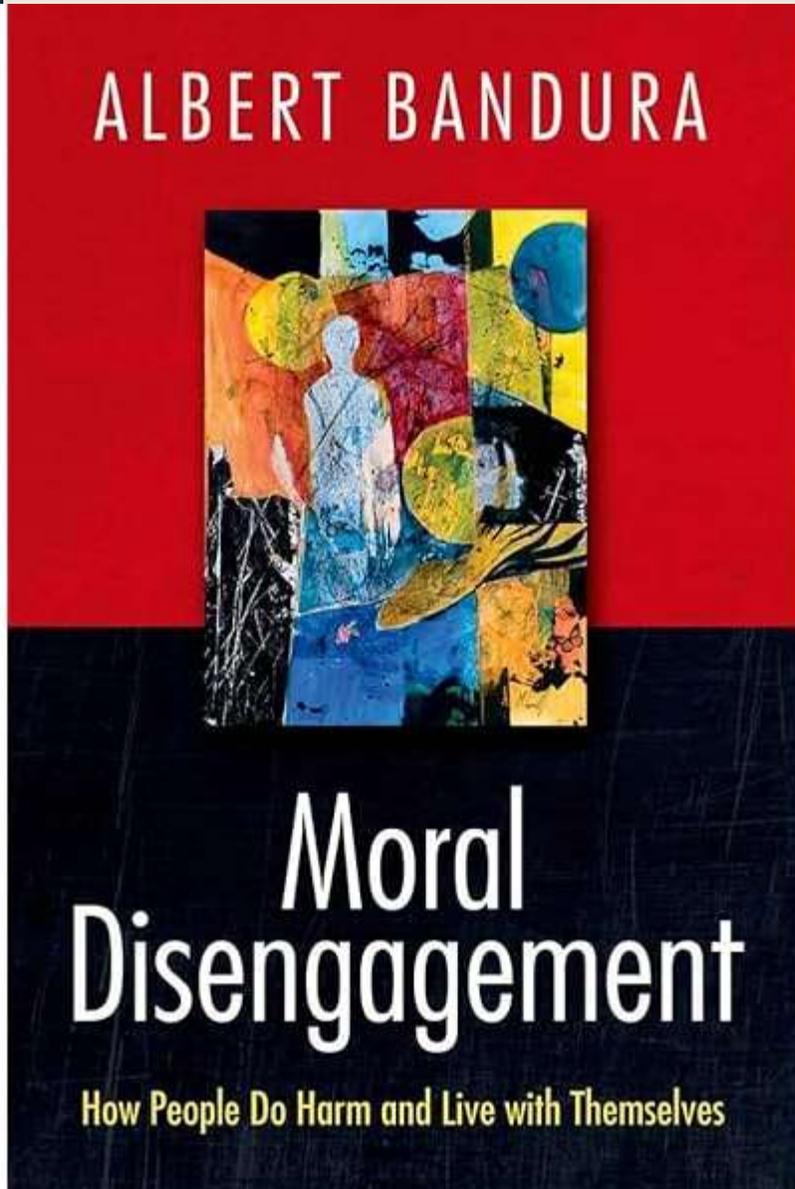


PERCHÉ
TANTA
CATTIVERIA?

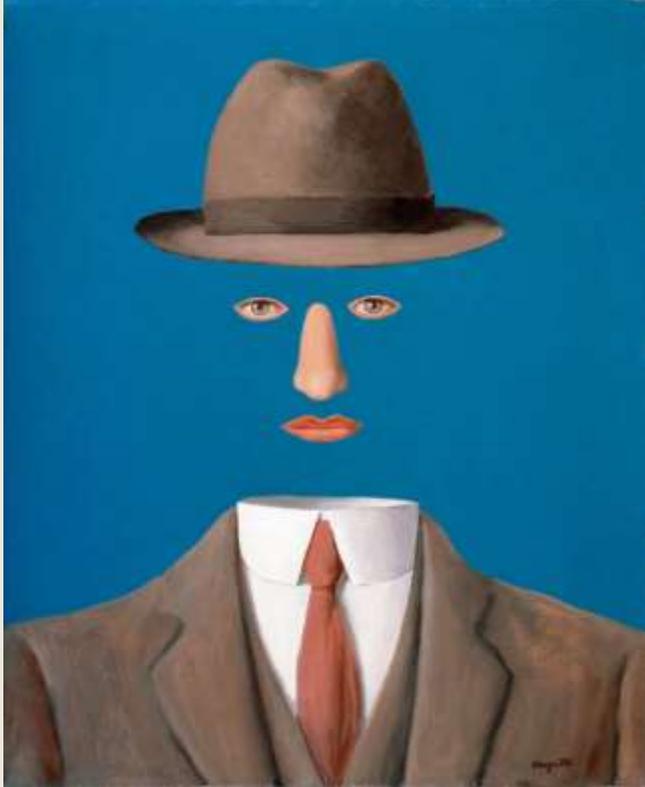


La dimestichezza delle nuove generazioni con la tecnologia, nonché la facilità con cui è possibile realizzare e perpetrare prepotenze informatiche (click del mouse, touch sul display) rende difficile per i giovani comprendere a pieno il potenziale lesivo delle loro azioni “virtuali” e la concreta drammaticità delle conseguenze per le vittime (c.d. effetto della tecnomediazione). Lo schermo del computer o il display dello smartphone, si frappongono fisicamente e psicologicamente tra la sofferenza della vittima e l'autore della prepotenza, impedendo la comprensione a pieno di quanto subisce la vittima.

Il disimpegno morale (Bandura, 2002)



- I meccanismi di disimpegno morale sono delle strategie cognitive con cui i ragazzi giustificano e legittimano le loro aggressioni.
- Questi meccanismi *consentono* al trasgressore di lenire il senso di colpa e la vergogna potenzialmente derivanti dall'atto trasgressivo
- Le forme di disimpegno morale possono strutturarsi, stabilizzarsi e quindi diventare un modello per il soggetto, che in qualche maniera lo svincolano da regole e norme.



- Fra i meccanismi del disimpegno morale, quello più utilizzato dal bullo è la DEUMANIZZAZIONE (Menesini, Fonzi, Vannucci, 1997).
 - *Consiste nell' attribuire alle vittime un'assenza di sentimenti umani che frena il nascere e lo svilupparsi del senso di colpa di fronte alla loro sofferenza. Agisce quindi sulla capacità empatica di un individuo: quando una persona viene "degradata" dal suo stato di essere umano viene meno la corrispondenza empatica di un secondo soggetto.*
- Nel Cyberbullismo l'assenza di un contatto reale tra il bullo e la vittima (lack face to face contact, Scheiner) potrebbe facilitare la deumanizzazione

Il bullismo/ cyberbullismo e il disimpegno morale

- **Giustificazione morale:** Si giustifica l'azione negativa invocando valori superiori (es. "è giusto diffondere la sua foto nuda, mi ha tradito")
- **Etichettamento eufemistico:** Considerare l'azione negativa come meno grave, positiva. (es. "bannare dei compagni fastidiosi significa solo dar loro una lezione")
- **Confronto vantaggioso:** Si confronta la propria azione con una peggiore (es. "Ho commentato la sua foto con "sei sfigato" c'è chi usa termini peggiori; "gli ho dato solo uno spintone, mica un pugno")
- **Dislocazione della responsabilità:** La responsabilità dell'azione è riversata su altri. (es. "ho soltanto inoltrato la foto che ha fatto un mio amico")
- **Diffusione della responsabilità:** La responsabilità dell'azione è divisa tra più persone. (es. "non è colpa mia, l'abbiamo fatto tutti insieme"; "non sono stato solo io, c'erano anche degli altri")
- **Distorsione delle conseguenze:** Minimizzazione delle conseguenze dell'azione negativa (es. "ma non si è fatto niente!")
- **Attribuzione di colpe alla vittima:** La vittima viene considerata responsabile di ciò che le accade. (es. "è stato lui a provocarmi")

Social Deficit Model

Questo modello suggerisce che i bambini che assumono il ruolo di bullo mancano di capacità di prendere decisioni sociali e non sono in grado di formare una percezione accurata delle intenzioni e delle motivazioni degli altri.

Quindi le loro condotte aggressive derivano da un errato processamento degli stimoli sociali.

La sequenza esatta per processare l'informazione è composta da queste fasi:

- decodifica dello stimolo sociale;
- interpretazione dello stimolo;
- scelta degli obiettivi;
- generazione di possibili risposte;
- scelta di una risposta fra le alternative generate;
- esecuzione della risposta selezionata.

Secondo Dodge, gli individui aggressivi tendono a fallire in una delle suddette fasi; essi, quindi, sarebbero contraddistinti da:

- una carente decodifica dell'informazione sociale (interpretata come ostile);
- una gamma limitata di opzioni non aggressive di reazione, specialmente in situazioni di conflitto interpersonale (Dodge, 1980; Gini, 2006)

- Altri Autori (Sutton, Smith e Swettenham 1999) contestano tale teoria in quanto si basa su prove di bambini aggressivi o con disturbi della condotta, piuttosto che su studi diretti sul comportamento bullistico, e propongono una teoria opposta suggerendo che il bullo in realtà abbia buone capacità di cognizione sociale, e che sia proprio questo a permette loro di manipolare con successo gli altri evitando di essere scoperti. In questo senso essi parlano di “Theory of Mind” (ToM) per discutere della cognizione sociale in relazione al comportamento di bullismo.
- Attualmente, la ricerca psicologica tende a confermare che ciò che differenzia i bulli dagli individui non aggressivi **NON** sia la carenza di abilità sociali, bensì la mancanza di **EMPATIA** unita ai meccanismi di **DISIMPEGNO MORALE**

I fattori predisponenti

Il bullismo è un fenomeno multifattoriale, alcune delle possibili cause sono:





FRANCO TESTI

L'influenza del contesto familiare e dello stile di attaccamento sul profilo psicologico del bullo

- Nelle relazioni familiari è importante considerare la combinazione delle dimensioni della coesione e del potere all'interno della famiglia, per capire in che modo il clima educativo possa influenzare e predisporre il bambino ad un comportamento antisociale.
- Una famiglia la cui struttura è fondata **su un alto potere gerarchico e una bassa coesione tra i membri**, sarà tipica del bullo (Belacchi, Mei, Pierucci, 2010).
- Oltre ad un'educazione coercitiva, anche modelli di tipo **incoerente** sembrano generare gravi difficoltà nel bambino. In particolar modo è stato messo in evidenza (Minuchin, 1974; Minuchin, 1988) che quando i genitori non sono capaci di esercitare uno stile educativo coerente, i figli sono costretti ad assumere ruoli devianti, come quello di bullo, pur di mantenere un certo equilibrio all'interno della famiglia.
- Ross (1996) aggiunge che quando lo stile educativo parentale risulta incoerente, il bambino è incapace di prevedere le reazioni dei suoi genitori: è per questo motivo che egli impara a guardare le azioni degli altri con gli occhi del paranoide, scambiando così anche atteggiamenti innocenti per atti minacciosi.

- L'influenza del contesto familiare in termini di attaccamento è stata esposta recentemente da Baldoni (2015). **L'autore parla di comportamenti aggressivi quando viene meno la capacità di mentalizzazione, la quale sarebbe profondamente legata ed influenzata dall'attaccamento** (Fonagy, Target, 2001).
- Lo sviluppo di un **attaccamento insicuro** infantile può essere visto come il risultato del comportamento difensivo dell'adulto: un genitore distanziante può essere incapace di comprendere e riflettere le emozioni ed i bisogni del figlio e per far fronte ad un atteggiamento non sufficientemente riflessivo da parte del caregiver, il figlio può ricorrere all'utilizzo di difese primitive. Tra queste, l'aggressività costituisce una delle modalità principali di espressione sulle quali si organizzano le forme di attaccamento insicuro ambivalente-preoccupato (Baldoni, 2015).
- Le difficoltà di mentalizzazione, infatti, possono avere conseguenze gravi sull'espressione e sulla regolazione delle emozioni e dei loro correlati somatici (Baldoni, 2014).
- In questi casi è frequente l'espressione di tratti Alessitimici (legati alla difficoltà di rappresentarsi e di comunicare le emozioni), di patologie psichiche (disturbi di personalità, disturbi del comportamento alimentare, attacchi di panico, depressione), di dipendenze patologiche (addiction), di uno scarso controllo degli impulsi (acting out comportamentali, disinibizione), di comportamenti aggressivi e antisociali (bullismo, vandalismo, violenza individuale o collettiva, abusi di tipo sessuale), difficoltà relazionali (di coppia, lavorative, sociali) e maggiore vulnerabilità allo stress e ai traumi (Fonagy, Target, 2001; Allen, Fonagy, 2008; Jurist, Slade, Bergner, 2010; Baldoni, 2010, 2013; Caretti, Craparo, Schimmenti, 2013).

- Nel caso dei bulli, essi mostrano “scarsa capacità di modulare la relazione con l’altro e a riconoscere la propria o altrui collocazione sociale; l’elemento carente è la competenza sociale; il bambino non riesce, a livello cognitivo, a decentrarsi dalla propria situazione per comprendere le intenzioni, i desideri, i bisogni dell’altro” (Fonzi, 1999).
- Nell’attaccamento insicuro tale processo è particolarmente difficoltoso e per questa ragione gli adolescenti insicuri, che non sviluppano adeguatamente legami sociali, sono maggiormente a rischio di comportamenti devianti come il bullismo (Fonagy et al., 1997).

Fattori familiari

- **Clima familiare:** conflittualità coniugale, assenza di supporto nella rete sociale, psicopatologia, esposizione alla violenza.
- **Interazioni bambino-adulto:** eccessivo autoritarismo, incoerenza educativa, scarsa empatia.
- Nello specifico:
- atteggiamento distanziante, mancanza di calore e di coinvolgimento nella relazione con il bambino da parte delle figure di accudimento nei primi anni di età (teoria dell'attaccamento);
- stile educativo genitoriale eccessivamente permissivo, che non pone limiti e non offre contenimento all'aggressività – (il bambino sarà incapace di porre adeguati limiti al proprio comportamento);
- uso coercitivo del potere da parte dei genitori: punizioni fisiche, violente esplosioni emotive, (si sentirà quindi autorizzato ad utilizzare gli stessi modelli di comportamento anche nelle relazioni al di fuori della famiglia)
- lunghi periodi caratterizzati da assenza di supervisione da parte degli adulti

(Attaccamento)

- Molti studi hanno indagato la qualità della relazione affettiva tra genitori e figli, in particolare ha considerato il legame di attaccamento madre-bambino.
- Da tali ricerche è emerso che i bambini con **attaccamento insicuro-evitante** esibiscono con più probabilità comportamenti di attacco e prepotenza verso i compagni (poiché non sviluppano un atteggiamento di fiducia verso gli altri e si aspettano risposte ostili),
- i bambini con **attaccamento insicuro-resistente** assumono con più probabilità il ruolo di vittime (poiché hanno poca fiducia e poca stima in se stessi, sono insicuri e ansiosi).
- Altre ricerche si sono focalizzate sugli stili educativi parentali, come contesto di apprendimento di regole e valori.

Il bambino che vive in una famiglia in cui regnano un'educazione coercitiva, violenza e sopraffazione ha più probabilità di interiorizzare schemi di comportamento disadattivi, si sentirà quindi autorizzato ad utilizzare gli stessi modelli di comportamento anche nelle relazioni al di fuori della famiglia.

Al contrario, se la famiglia presenta uno stile educativo permissivo e tollerante, il bambino sarà incapace di porre adeguati limiti al proprio comportamento.

Fattori di rischio ambientali

- **Condizioni di svantaggio socio-economico:** basso reddito, quartieri a rischio
- **Contesto culturale:** (Olweus), i ragazzi che opprimono e quelli che subiscono sono il frutto di una società che tollera la sopraffazione. Il bullismo è quindi figlio di un contesto culturale più ampio, in cui si persegue un modello di forza e potere, in cui vige la distinzione tra vincenti e perdenti, in cui la sconfitta non è ben vista. I mass media, televisione, cinema, videogiochi, ci presentano modelli di violenza giovanile come espressione di forza e vitalità, risoltrice di conflitti e depurata da ogni segno di sofferenza o conseguenza per le vittime. In una cultura fondata sui (dis)valori della sopraffazione, dell'arroganza, della furbizia e della competizione, sarà naturale per il piccolo bullo prevaricare il compagno più debole.

Fattori personali:

- Comprende tutti gli personologici. Ha maggiore probabilità di diventare aggressivo:
 - *Un bambino con pattern comportamentali aggressivi*
 - *Un bambino che non riesce a decodificare le emozioni altri*
 - *Un bambino con deficit di autoregolazione a livello comportamentale*

LE CONSEGUENZE DEL
BULLISMO E DEL
CYBERBULLISMO
SULL'AGGRESSORE

Per quanto riguarda gli autori di prepotenze la letteratura ha individuato esiti gravi sia a lungo che breve termine (Buccoliero & Maggi, 2017; Caravita & Gini, 2010; Farrington & Ttofi, 2011; Ttofi et al., 2011):

- difficoltà di concentrazione,
- scarso rendimento scolastico che può comportare l'abbandono scolastico;
- sviluppo di convinzioni violente a 15-20 anni;
- rischio di comportamenti di abuso di sostanze, alcol, fumo;
- disturbi della condotta, comportamento deviante e maggiore probabilità di divenire autore di reato e di avere problemi con la legge;
- reiterazione di comportamenti aggressivi e violenti in famiglia e sul lavoro.

Anche per il cyberbullismo si rilevano per gli autori delle prevaricazioni esiti e correlati di disadattamento rilevanti (Sourander et al., 2010; sito del Telefono Azzurro):

- rischio di comportamenti di abuso di alcol e sostanze;
- disturbi del comportamento, della condotta e iperattività;
- problemi relazionali;
- rischio di suicidio.

Effetti a breve e lungo termine nel bullo

Area comportamentale	Area sociale	Area cognitiva
Aggressività	Popolarità fra pari	Scarso rendimento scolastico
Crudeltà verso gli animali	Mancanza di empatia	Bocciature
Acting out		
Disagio scolastico		
Delinquenza		
Disturbo della condotta		
Disturbo antisociale di personalità		
Furti		
Vandalismo		
Abuso sostanze		

LE CONSEGUENZE DEL
BULLISMO E DEL
CYBERBULLISMO
SULL'OSSERVATORE



Nel caso degli osservatori che mantengono un ruolo passivo, il non prendere una posizione comporta conseguenze negative (Buccoliero & Maggi, 2017; Fedeli, 2007; Saint-Pierre, 2015; Salmivalli & Voeten, 2004):

- desensibilizzazione alle prevaricazioni,
- disimpegno morale e diffusione di norme e atteggiamenti a sostegno del bullismo nel gruppo dei pari;
- senso di insicurezza, timore di venir prevaricati;
- sentimenti d'impotenza e di colpa per il non intervento;
- possibile messa in atto di comportamenti aggressivi come difesa dagli eventuali attacchi del prepotente;
- demotivazione e difficoltà scolastiche.
- Nel caso di cyberbullismo, un recente studio (Caravita, Colombo, Stefanelli, & Zigliani, 2016) ha rilevato che assistere a situazioni di bullismo e cyberbullismo suscita negli adolescenti alti livelli di stress ed emozioni negative. Inoltre, l'esposizione al cyberbullismo suscita negli osservatori emozioni di rabbia, vergogna, paura e disgusto.
- (Pabian e colleghi 2016), coloro che vengono esposti più frequentemente ad atti di cyber-bullismo come spettatori tendono, nel tempo, a mostrare livelli di responsabilità empatica più bassi.



LE VITTIME DEL BULLISMO E DEL CYBERBULLISMO



Regno Unito, sentenza storica: i contenuti di Instagram e altri social responsabili del suicidio di una 14enne

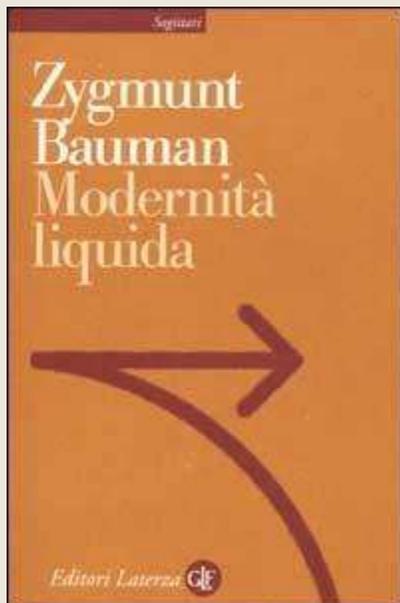
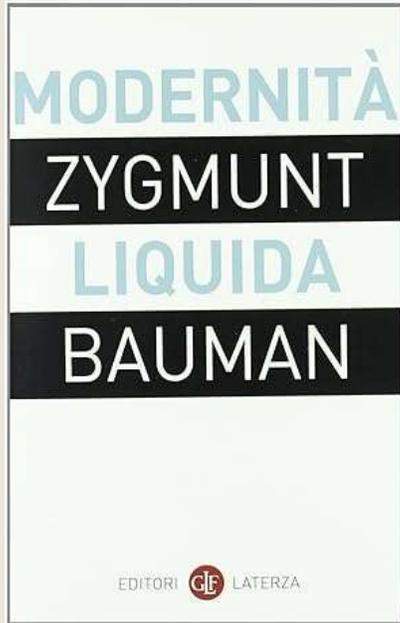
dal nostro corrispondente Antonello Guerrera



▲ Molly Russell in una foto fornita ai media dalla famiglia

Il caso di Molly Russell, uccisasi nel 2017 dopo aver letto oltre 2mila contenuti pericolosi e autolesionisti sulle piattaforme di Meta e Pinterest, ha scosso il Paese. Ora, dopo una lunga battaglia legale dei genitori, per la prima volta un coroner lo iscrive nel certificato di morte. Il principe William: "Serve più sicurezza, nessuna famiglia deve subire tutto questo"

- Le conseguenze del cyberbullismo si manifestano nella vita reale delle vittime.
- È la dimensione della socialità a risentirne maggiormente.
- Vi è un rifiuto di recarsi a scuola o di svolgere le consuete attività sportive.
- Si manifestano in modo psichico e psicosomatico cioè, con cambi di umore improvvisi, disturbi emotivi, problemi di salute fisica, dolori addominali e disturbi del sonno, nervosismo, ansia e depressione, si chiudono in se stesse e non comunicano con il resto del mondo.
- Cadono in una specie di depressione. Autostima e sicurezza vengono minate profondamente, abbassamento del senso di autoefficacia. Nei casi più disperati decidono addirittura di togliersi la vita.



- Infine l'essere vittima di cyberbullismo (Bauman, Toomey, & Walker, 2013; Gradinger, Yanagida, Strohmeier, & Spiel, 2015) conduce a:
- sintomi di internalizzazione quali ansia e depressione;
- problemi di condotta; sintomi psicosomatici; disordini affettivi e scarsa qualità della vita;
- abuso di alcol e droghe;
- abbassamento dell'autostima e del senso di auto-efficacia;
- calo del rendimento scolastico, fino al rifiuto di andare a scuola;
- idee e comportamenti suicidari.

Aspetti biologici, psicologi e sociali del comportamento delle Vittime



- È stato dimostrato che i problemi di *cyber-victimization* sono associati a sintomi psicosomatici quali ad esempio mal di testa, mal di stomaco e disturbi del sonno, che possono manifestarsi con la difficoltà ad addormentarsi o restare addormentati oppure con incubi notturni (Sourander *et al.*, 2010).
- Essere “*cyber-bullizzato*” ha un impatto significativo anche sul benessere psicologico. Un numero sostanziale di *cyber-vittime*, infatti, riportano *distress* quando diventano il bersaglio di un’aggressione *on-line*.
- le *cyber-vittime* molto spesso non parlano dell’essere bullizzate, così gli adulti possono non venirne a conoscenza ed esse possono quindi sviluppare un senso di solitudine, frustrazione e sconforto (Sourander *et al.*, 2010).
- le vittime di *cyber-bullismo* hanno riferito di essersi sentite depresse, ferite, insicure, preoccupate, senza speranza, imbarazzate, minacciate, ansiose, frustrate, arrabbiate, socialmente inette e stressate, nonché di sperimentare un abbassamento dell’autostima oltre a problemi interpersonali (Völlink *et al.*, 2013).
- Le *cyber-vittime* sviluppano soprattutto problemi emotivi e di socializzazione in particolare con il gruppo dei pari. Altre difficoltà possono essere quelle legate all’ambito scolastico dove non riescono a sentirsi al sicuro: assenteismo, scarsi risultati, problemi con i compagni di classe (Sourander *et al.*, 2010).
- Per le vittime è spesso difficile riuscire a distaccarsi da questo ruolo e, anziché cercare di risolvere il problema, trovano molto più semplice reagire negandolo ed evitandolo, ritirandosi da situazioni sociali, accusando se stessi o accettando il *cyber-bullismo* come una parte della propria vita (Völlink *et al.*, 2013).

Effetti a breve e lungo termine nella vittima

Area Comportamentale	Area Affettivo-relazionale	Area Sociale	Area Cognitiva	Area Psicosomatica
Disagio scolastico	Mancanza di autostima	Rifiuto dei pari	Difficoltà di concentrazione	Insonnia
Calo del rendimento scolastico	Ansia		Problemi di apprendimento	Incubi
Auto-aggressività	Depressione			Risvegli notturni
Autolesionismo	Mancanza di fiducia negli altri			Mal di testa
Suicidio	Ritiro sociale			Mal di pancia
Resistenza ad andare a scuola fino all'abbandono scolastico	Instabilità emozionale			Ammalarsi facilmente
	Solitudine			

- L'intervento di uno specialista è fondamentale, la psicoterapia o il supporto psicologico rappresentano uno spazio di ascolto e accoglienza del disagio utile anche a trovare la forza per uscire dal ruolo passivo che alimenta il circuito.
- Per i Giovani adulti che hanno subito segretamente atti di bullismo durante la scuola la psicoterapia rappresenta uno spazio dove narrare e revisionare la propria storia, questo può aiutare ad elaborare i propri vissuti dolorosi e a trovare chiavi di volta per uscire da situazioni di analoga passività nel presente.
- Difficilmente il bullo arriva in terapia nel periodo scolastico, forte del suo “successo” tra i pari. Può accadere invece dopo, quando, finita la scuola, la sua popolarità sfuma e lo stigma sociale per le condotte aggressive diventa più forte. Il lavoro si concentrerà sulle sue abilità sociali, autostima etc.
- In terapia spesso i genitori di ragazzi bulli o bullizzati



Il supporto psicologico per i bulli

- Mira a comprendere e affrontare le radici del comportamento aggressivo.
- **Valutazione e Comprensione:** esaminare i fattori personali, familiari, sociali e psicologici che possono influenzare il comportamento del bullo.
- **Interventi Terapeutici Individuali:** per esplorare e affrontare le proprie emozioni, traumi o difficoltà personali che possono alimentare il comportamento aggressivo. La terapia cognitivo-comportamentale o altre forme di terapia possono essere adottate per aiutare il bullo a sviluppare abilità di gestione dell'impulso, migliorare l'empatia e acquisire una maggiore consapevolezza delle conseguenze del proprio comportamento.
- **Coinvolgimento dei Genitori:** Gli adulti possono fornire un supporto emotivo e collaborare per identificare le dinamiche familiari o situazioni che possono contribuire al comportamento aggressivo del bambino o dell'adolescente.
- **Programmi di Intervento Comportamentale:** I programmi di intervento comportamentale possono essere implementati per insegnare al bullo abilità alternative di risoluzione dei conflitti e di gestione dell'ira. Questi programmi possono includere l'insegnamento di strategie di comunicazione efficaci, di empatia e di autocontrollo.
- **Educazione sull'Empatia e sulla Consapevolezza:** L'educazione sull'empatia e sulla consapevolezza delle conseguenze del bullismo può essere parte integrante del supporto psicologico per i bulli. I professionisti possono aiutare il bullo a comprendere il punto di vista delle vittime e ad apprezzare l'impatto negativo del loro comportamento sugli altri.

Il supporto psicologico per le vittime

- Il supporto psicologico mira a fornire sostegno emotivo, strategie di coping e assistenza nel ripristinare la fiducia in sé stessi e nelle relazioni interpersonali.
- **Ascolto Empatico e Validazione:** Il primo passo nel fornire supporto psicologico è creare uno spazio sicuro in cui la vittima possa esprimere le proprie esperienze e sentimenti. Attraverso l'ascolto empatico si dimostra comprensione e accettazione delle emozioni della vittima, validando così la loro esperienza.
- **Interventi per il Trauma:** Molte vittime di bullismo possono sviluppare sintomi simili a quelli del disturbo da stress post-traumatico (PTSD) a causa delle loro esperienze. La terapia cognitivo-comportamentale o l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing), possono aiutare a ridurre i sintomi di ansia, paura e ricordi intrusivi.
- **Sviluppo di Abilità di Coping:** sviluppare e potenziare le loro abilità di coping per affrontare lo stress e le sfide emotive. Queste abilità possono includere tecniche di rilassamento, respirazione consapevole, pensiero positivo e gestione dell'ira.
- **Potenziamento dell'Autostima e della Fiducia:** Il supporto psicologico mira a ripristinare e potenziare questi aspetti positivi attraverso l'empowerment personale, l'identificazione e lo sviluppo di punti di forza e la promozione di pensieri positivi sull'identità e sulle capacità personali.
- **Esplorazione delle Relazioni e dei Supporti Sociali:** identificare fonti di supporto sociale positivo. Questo può includere il coinvolgimento familiare, l'interazione con amici di fiducia o l'accesso a gruppi di supporto.
- **Educazione sulla Gestione dei Conflitti:** Fornire alla vittima strumenti per affrontare in modo efficace i conflitti e le situazioni di bullismo può essere parte integrante del supporto psicologico. Questo può includere l'apprendimento di strategie di assertività e comunicazione efficace.

Per quali motivi agisce il cyberbullo?

Il bullo in genere compie azioni di prepotenza per ottenere popolarità all'interno di un gruppo, per divertimento o semplicemente per noia.

Per il cyberbullismo, in particolare, sono stati definiti alcuni comportamenti specifici che possono scatenare il fenomeno:

- **un utilizzo eccessivo di Internet**
- **un accesso alla rete senza controllo da parte degli adulti**
- **partecipazione a gruppi online**
- **utilizzo di webcam e social network**
- **utilizzo molto frequente di videogiochi violenti**

Come sceglie la vittima il Cyberbullo?

1. Il 33% dei giovani di tutto il mondo subisce episodi di bullismo online (SDG 4).
2. Il 70% degli studenti con disabilità fisica ha subito un episodio di cyberbullismo (Ditch The Label).
3. I bambini appartenenti alle classi socioeconomiche più basse subiscono più casi di bullismo (SDG 4).
4. Le femmine hanno un 30% di probabilità in più di diventare vittima di cyberbullismo rispetto ai maschi (UNICEF).
5. Il 49% degli studenti LGBTQ+ ha subito un episodio di cyberbullismo (GLSEN).
6. Nel 2019, quasi il 18% degli studenti ha affermato di essere stato vittima di cyberbullismo negli Stati Uniti (Cyberbullying Research Center).

Il 9% degli studenti ammette di aver finto di essere un'altra persona online.

Fonte: Cyberbullying Research Center





I programmi contro il bullismo riducono la perpetrazione del 10-15% e la vittimizzazione del 14%.

Fonte: Aggression and Violent Behavior

Quanti bambini subiscono episodi di cyberbullismo ogni anno?

Nel 2020, secondo il [Cyberbullying Research Center](#), il **45,5%** degli studenti dai **13 ai 17 anni** ha subito almeno un episodio di cyberbullismo.

In quale paese c'è il tasso più alto di cyberbullismo?

In base a un sondaggio del 2018, il paese in cui avvengono più casi di cyberbullismo è l'**India**, in cui il 37% dei genitori afferma che i propri figli hanno subito un episodio di bullismo online.

In quale fascia d'età si registra il tasso più alto di cyberbullismo?

Da uno [studio europeo](#), è emerso che i **bambini di 9 e 10 anni** hanno più probabilità di essere vittime di bullismo sui siti di giochi, mentre i **ragazzi dai 13 ai 16 anni** sono più esposti sui social media.

Su quale piattaforma di social media avvengono più episodi di cyberbullismo?

Uno [studio recente](#) ha messo in luce che il **42%** dei giovani partecipanti è stato vittima di cyberbullismo su **Instagram**, superando tutte le altre piattaforme di social media.

CYBERBULLISMO: CHI TI PUÒ AIUTARE?

IL SUPPORTO PSICOLOGICO

Ricorda sempre l'importanza di saper chiedere aiuto,

anche per gli adulti! Trasmetti questo messaggio ai tuoi figli. Sia che pensi che i tuoi figli siano cyberbulli, vittime o coinvolti comunque in una situazione di cyberbullismo, fagli comprendere che chiedere aiuto è possibile, che non è un segno di debolezza ma un modo adeguato di affrontare il problema.

Se vuoi ricevere consigli sui comportamenti più opportuni da assumere, ci sono delle figure professionali e istituzioni a cui puoi sempre rivolgerti, quali ad esempio **insegnanti, dirigenti scolastici, psicologi, pediatri e altri professionisti in materia di infanzia e adolescenza**, che possono aiutarti ad affrontare il problema e le sue conseguenze.