

Contrastare il fenomeno del Cyberbullismo a scuola: strategie preventive e interventi educativi per un ambiente digitale sicuro

Alessandra Natalini¹ and Fabio Orecchio²

¹ Sapienza Università di Roma; alessandra.natalini@uniroma1.it

² Università Telematica Pegaso; fabio.orecchio@unipegaso.it

* Correspondence: alessandra.natalini@uniroma1.it

Abstract: Il contributo intende esplorare il fenomeno del cyberbullismo, analizzandone le caratteristiche principali e le strategie di prevenzione. Viene sottolineato come esso, pur avvenendo online, sia strettamente legato all'ambiente scolastico, con bulli e vittime spesso presenti nella stessa scuola. Le istituzioni scolastiche sono anche identificate come un punto focale per la prevenzione e la gestione di questo fenomeno, attraverso politiche specifiche, programmi educativi mirati e il coinvolgimento di studenti, genitori e insegnanti e dell'intera comunità territoriale. L'intento è quello di evidenziare l'importanza di un approccio integrato e sistematico, che include forme supportive adeguate per le vittime e azioni di recupero per i bulli, nonché interventi di formazione degli insegnanti e dei genitori su come monitorare e proteggere i giovani online. Viene anche discussa la questione dell'importanza delle tecnologie quali strumenti di prevenzione, che possono trasformarsi da potenziali fattori di rischio a fattori protettivi quando opportunamente, responsabilmente e consapevolmente impiegate.

Keywords: Cyberbullismo; Prevenzione; Fattori protettivi; Fattori di rischio.

Abstract: The contribution aims to explore the phenomenon of cyberbullying, analysing its main characteristics and prevention strategies. It is emphasised that although it occurs online, it is closely linked to the school environment, with bullies and victims often present in the same school. School institutions are also identified as a focal point for the prevention and management of this phenomenon, through specific policies, targeted educational programmes and the involvement of students, parents and teachers and the whole community. The intention is to highlight the importance of an integrated and systematic approach, including appropriate forms of support for victims and remedial action for bullies, as well as training for teachers and parents on how to monitor and protect young people online. Also discussed is the importance of technologies as prevention tools, which can be transformed from potential risk factors to protective factors when appropriately, responsibly and consciously used.

Keywords: Cyberbullyng, Prevention; Protective factors; Risk factors.



Copyright: © 2024 by the authors.
Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

1. Introduzione

Il cyberbullismo in Italia continua a destare molta preoccupazione, specialmente tra i giovani, anche per la parte sommersa dei dati che non consente una chiara comprensione del fenomeno e una analisi complessiva del suo andamento, che si iscrive in un quadro più ampio di disagio sociale. Secondo i dati ISTAT (2021) più recenti – maggio e ottobre 2021 – (una nuova esplorazione è ancora in corso), riguardanti la quotidianità degli studenti delle scuole secondarie di primo e secondo grado, in un periodo in cui erano evidenti le conseguenze della pandemia e ancora vigenti alcune regole relative al distanziamento sociale, emerge come il 9,4% dei ragazzi intervistati abbia assistito in prima persona o sia venuto a conoscenza durante il periodo emergenziale di episodi di cyberbullismo sui compagni di scuola (si tratta di oltre 350 mila ragazzi). Sono soprattutto i ragazzi delle scuole secondarie di primo grado che sembrano avere assistito o ad essere venuti a conoscenza di comportamenti legati al cyberbullismo (11,7%, contro il 7,9 delle scuole secondarie di secondo grado). Tra le ragazze, la quota sembra essere più alta rispetto ai coetanei maschi, ovvero rispettivamente dell'11,3% contro il 7,6%. Per i ragazzi stranieri tale percentuale cresce al 12% (mentre per gli italiani è al 9,2%); si registra, inoltre, come, per gli stranieri, la quota di coloro che non risponde sia notevolmente più elevata di quella registrata tra gli italiani (7,7% contro 2,9%), dato questo che potrebbe essere interpretato come una spia di un disagio più profondo.

Più recentemente l'“Osservatorio indifesa” realizzato da Terre des Hommes, OneDay e Community di ScuolaZoo, che ha coinvolto oltre 4.000 ragazzi e ragazze tra i 14 e i 26 anni – i dati sono stati presentati a Milano in vista del Safer Internet Day –, il 65% dei giovani dichiara di essere stato vittima di violenza e tra questi il 63% ha subito atti di bullismo e il 19% di cyberbullismo. Inoltre, per il 56% dei ragazzi il rischio maggiore in cui si può incorrere online è proprio il cyberbullismo.

In un recente comunicato l'OMS/Europa (Cosma, Molcho, & Pickett, 2024), che ha pubblicato lo studio Health Behaviour in School-aged Children (HBSC), il quale si concentra sui modelli di bullismo e di violenza tra pari tra gli adolescenti in 44 paesi e regioni, rimarca come gli andamenti generali del bullismo scolastico siano rimasti tendenzialmente stabili dal 2018, mentre quelle del cyberbullismo siano drasticamente aumentate, in quanto amplificate dalla crescente iperconnessione dei giovani alla rete, dal massiccio uso di tecnologie digitali e della loro interazione sui social network, che stanno determinando impatti profondi sulla loro vita.

In media, nel mondo, il 6% degli adolescenti si dedica al bullismo a scuola, il quale è più diffuso tra i ragazzi (8%) rispetto alle ragazze (5%). Circa l'11% degli adolescenti è stato vittima di bullismo in contesti scolastici, senza mostrare differenze significative tra ragazzi e ragazze. Circa il 12% (1 su 8) degli adolescenti denuncia il cyberbullismo negli altri. I ragazzi (14%) hanno maggiori probabilità di denunciare il cyberbullismo rispetto alle ragazze (9%). Ciò riflette un aumento rispetto al 2018, con i ragazzi che sono aumentati dell'11% e le ragazze del 7%. Il 15% degli adolescenti (circa 1 su 6) ha subito cyberbullismo, con tassi strettamente allineati tra ragazzi (15%) e ragazze (16%). Ciò evidenzia una vistosa estensione rispetto al 2018, che fa passare la percentuale dal 12% al 15% per i ragazzi e dal 13% al 16% per le ragazze (WHO, 2024).

Negli ultimi anni, anche guardando al fenomeno dai punti di vista europeo, si è registrato un aumento significativo dei casi di cyberbullismo. Più di un terzo dei giovani in 30 paesi riferisce di esserne stato vittima, con il dato significativo che 1 ragazzo su 5 a causa di tale fenomeno si trova a saltare la scuola. Secondo dati recenti, in Italia, invece, il fenomeno tocca soprattutto i giovani della fascia di età 11-17 anni e riguarda prevalentemente le femmine. Secondo i dati della Sorveglianza Health Behaviour in

School-aged Children – HBSC Italia 2022, si registra un accentuarsi del fenomeno del cyberbullismo nelle ragazze e nei ragazzi di 11-13 anni.

Nella fascia di età degli 11 anni risultano vittime di cyberbullismo il 17,2% dei maschi e il 21,1% delle femmine; i tredicenni coinvolti sono il 12,9% dei ragazzi e il 18,4% delle ragazze; gli adolescenti di 15 anni sono il 9,2% maschi e l'11,4% femmine. I dati mostrano come il cyberbullismo sia un fenomeno diffuso e complesso, che richiede interventi coordinati e integrati a livello educativo, psicologico e legislativo per essere efficacemente contrastato.

Queste cifre evidenziano l'urgente necessità di interventi che coinvolgano insegnanti, studenti, genitori e responsabili politici per promuovere l'alfabetizzazione e la sicurezza digitale.

In Italia, così come in altri paesi, sono state introdotte leggi specifiche per contrastare tale fenomeno. Le scuole italiane, in particolare, sono tenute a seguire queste normative, implementando specifici protocolli di intervento e collaborando con autorità esterne, come la polizia postale, quando necessario. Vista l'ampia portata del fenomeno, le scuole si sono impegnate in iniziative di prevenzione e sensibilizzazione, supportate anche da leggi recenti come la Legge 70/2024, che ha rafforzato le misure di contrasto al cyberbullismo, prevedendo:

- l'integrazione di programmi educativi nelle scuole, mirati a sensibilizzare studenti, docenti e genitori sui rischi del cyberbullismo e sull'uso sicuro delle tecnologie digitali, che includono corsi specifici per sviluppare competenze digitali e consapevolezza sui comportamenti online;
- la designazione di un referente in ogni istituto scolastico con il compito di coordinare le iniziative di prevenzione e intervenire in caso di episodi di bullismo digitale, il quale deve lavorare in stretta collaborazione con i servizi sociali, la polizia postale e altri enti locali per garantire una risposta rapida ed efficace;
- la presenza di servizi di assistenza e supporto psicologico, all'interno delle scuole, per aiutare le vittime del cyberbullismo ad affrontare le conseguenze psicologiche del bullismo digitale e per prevenire ulteriori danni alla salute mentale degli studenti;
- la collaborazione delle scuole con le famiglie, includendo quest'ultime nei percorsi formativi e nelle iniziative di sensibilizzazione per creare un fronte comune contro il cyberbullismo e coinvolgerle direttamente nelle strategie di prevenzione;
- l'obbligo per le scuole di fornire informazioni dettagliate ai genitori sull'utilizzo di strumenti di parental control e altre tecnologie di sicurezza digitale impiegate per proteggere i minori dai pericoli online.

Queste azioni rappresentano un insieme di interventi appositamente pensati per creare ambienti scolastici più sicuri e consapevoli, in grado di prevenire e affrontare il fenomeno del cyberbullismo in maniera sistematica e integrata.

Inoltre, in precedenza è stato introdotto il "Decreto Caivano", noto ufficialmente come Decreto-legge 15 agosto 2023, n. 105, un provvedimento emanato dal governo italiano che obbliga l'utilizzo di strumenti di *parental control* per limitare l'accesso dei minori a contenuti digitali pericolosi. Tale Decreto nasce in risposta a gravi episodi di violenza e di criminalità giovanile verificatisi nel comune di Caivano, situato vicino a Napoli, con l'obiettivo di rafforzare la sicurezza e il controllo sociale, in particolare nelle aree a rischio.

Queste misure rappresentano passi cruciali per affrontare il problema del cyberbullismo, ma la cui efficacia dipende anche dalla incisività degli interventi (Fedeli &

Munaro, 2019) formativi in materia di educazione digitale, che devono mettere in grado i giovani di usare consapevolmente le tecnologie ed essere in grado di riconoscere e difendersi dalle minacce online. È chiaro che si tratta di un cambiamento sociale positivo a lungo termine che può avvenire solo se tutte le parti interessate della società lavorano insieme per affrontare il divario digitale a più livelli.

Il cyberbullismo, infatti, porta con sé sfide uniche per gli adolescenti, che si estendono oltre i cancelli della scuola e che coinvolgono aspetti diversi come la sicurezza percepita della loro vita personale. In questa chiave interpretativa, il presente contributo si volge ad esplorare i fattori di rischio e i fattori protettivi che possono aiutare a decodificare il cyberbullismo e le azioni preventive che possono essere messe in campo all'interno dei contesti scolastici per contrastarne i risvolti ed effetti.

2. La natura del cyberbullismo

Anche se il cyberbullismo avviene online, esso è spesso strettamente collegato all'ambiente scolastico. I bulli e le vittime solitamente frequentano la stessa scuola e le dinamiche di potere e i conflitti che si sviluppano in essa possono trasferirsi nel mondo digitale. Ad esempio, un ragazzo che viene preso di mira a scuola può continuare a subire abusi anche online, dove il bullismo può diventare ancora più aggressivo e continuo, visto che l'accesso a Internet è costante. Le scuole sono, però, anche un punto focale per la prevenzione di tale fenomeno, che, oltre a gestire episodi di bullismo tradizionale, si trovano ad attivare programmi educativi diretti a sensibilizzare gli studenti sull'uso responsabile delle tecnologie e sull'importanza di adottare comportamenti online rispettosi. Inoltre, molte istituzioni scolastiche italiane stanno adottando politiche specifiche per contrastare il cyberbullismo, che includono misure di supporto per le vittime, e stanno implementando corsi e attività che spiegano agli studenti come riconoscerlo, come reagire ad esso in modo sicuro e come supportare i compagni che potrebbero rimanere vittime di tali forme di violenza. In taluni casi, i programmi includono anche una formazione specifica per i genitori, affinché possano monitorare e guidare i loro figli nell'uso della tecnologia.

Il cyberbullismo avviene, comunque, principalmente online ed è strettamente interconnesso con l'ambiente scolastico, poiché un numero significativo di casi coinvolge gli studenti, richiedendo, per essere efficacemente contrastato, un approccio integrato che coinvolga insegnanti, studenti e famiglie nella elaborazione di alleanze strategiche per proteggere il benessere mentale ed emotivo dei giovani. È fondamentale che i governi, le scuole e le famiglie, infatti, collaborino per affrontare i rischi online, garantendo agli adolescenti ambienti sicuri e solidali in cui crescere. Ciò rende l'ambiente educativo uno spazio chiave per la prevenzione e per la sensibilizzazione al problema. L'80% dei bambini in 25 paesi riferisce di sentirsi in pericolo di abusi sessuali o di sfruttamento online (Global Partnership to End Violence against Children and partners (ITU, UNESCO, UNICEF, UNODC, WePROTECT Global Alliance and World Childhood Foundation USA, 2020); e questo dato deve indirci a riflettere.

In campo scolastico, occorre, tuttavia, fare una distinzione tra violenza scolastica, che consiste in una situazione isolata volta a causare qualche tipo di danno, e il bullismo vero e proprio, che è una forma di violenza ripetuta (Baldry, Sorrentino, & Farrington, 2019), in continua evoluzione, dove i canali attraverso i quali viene prodotta (e riprodotta) stanno sempre più diversificandosi.

Il cyberbullismo costituisce, dunque, una forma avanzata di bullismo che consiste in una molestia ripetuta e prolungata basata su intimidazioni, umiliazioni, pressioni, molestie o minacce, che si attuano tramite media, tecnologie digitali e Internet, e, più comunemente, con telefonate, e-mail, strumenti di messaggistica istantanea e siti di social network (Thomas, Connor, & Scott, 2015; Dooley, Pyzalski, & Cross, 2009). Esso

può assumere molteplici forme e può interessare persone di tutte le età. Il cyberbullismo è un fenomeno unico in espansione, in quanto raggiunge un pubblico illimitato con una maggiore esposizione dei soggetti nel tempo e nello spazio (Patchin & Hinduja, 2006; Hinduja & Patchin, 2024; Slonje & Smith, 2008), preservando parole e immagini in uno stato più o meno permanente.

Gli autori di cyberbullismo non riescono a percepire i propri obiettivi e successivamente potrebbero non comprendere appieno le conseguenze delle loro azioni, diminuendo così importanti sentimenti di responsabilità personale (Slonje & Smith, 2008). Questo esito è stato spesso indicato in letteratura come “effetto disinibizione” (Suler, 2004). Il cyberbullo è una figura complessa, le cui azioni sono influenzate da una combinazione di insicurezze personali, desiderio di potere, e la facilità d'uso della tecnologia. I cyberbulli sono spesso definiti persone con mancanza di empatia e alcuni studi (Morgan & Fowers, 2022; Li et al., 2023) li descrivono come individui disimpegnati, la cui etica sembra non essere in linea con i loro atti immorali. Usano i social media che sono un ottimo mezzo di comunicazione che può diffondere informazioni in modo rapido e conveniente. Questo porta a una rapida diffusione di contenuti negativi attraverso l'invio di messaggi “aggressivi” e “offensivi” (Modryński, 2021). Il cyberbullo è una persona che utilizza strumenti digitali, come social media, email, o messaggistica istantanea, per molestare, umiliare, intimidire o minacciare altre persone, e le caratteristiche comuni del suo profilo potrebbero riguardare:

- ✓ *anonimato e distanza emotiva*: il cyberbullo spesso sfrutta l'anonimato offerto dall'online per agire in modo aggressivo senza dover affrontare direttamente le conseguenze delle sue azioni; questo anonimato può rendere il cyberbullo più audace e meno empatico, poiché non vede la reazione immediata della vittima;
- ✓ *ricerca di potere e controllo*: come con il bullismo tradizionale, il cyberbullo è spesso motivato dal desiderio di esercitare potere e controllo sugli altri. L'uso della tecnologia gli permette di amplificare questo potere, raggiungendo le vittime in qualsiasi momento e luogo;
- ✓ *mancanza di empatia*: una caratteristica chiave del cyberbullo è la mancanza di empatia. Non riesce a comprendere o non si preoccupa del dolore emotivo che causa alla vittima. La distanza fisica e l'assenza di un confronto diretto possono contribuire a questa mancanza di sensibilità;
- ✓ *insicurezza personale*: spesso il cyberbullo è insicuro e può trovarsi ad utilizzare il bullismo online come un modo per sentirsi più forte o popolare. Potrebbe essere esso stesso vittima di bullismo, cercando di riaffermarsi attraverso la prevaricazione sugli altri;
- ✓ *frequente uso della tecnologia*: il cyberbullo è solitamente molto attivo online e ha una buona padronanza delle tecnologie digitali. Sa come manipolare piattaforme social e sfruttare la tecnologia per evitare di essere scoperto, come creare profili falsi o utilizzare reti anonime;
- ✓ *comportamento impulsivo*: il cyberbullo può agire in modo impulsivo, sfruttando l'immediatezza della tecnologia per inviare messaggi o pubblicare contenuti offensivi senza riflettere sulle conseguenze a lungo termine. Questo comportamento impulsivo è spesso facilitato dalla natura “istantanea” delle comunicazioni digitali;
- ✓ *ricerca di approvazione sociale*: alcuni cyberbulli sono motivati dalla necessità di ottenere approvazione da parte dei loro pari. Possono pubblicare commenti

offensivi o partecipare a campagne di bullismo per essere accettati o ammirati da un gruppo sociale;

- ✓ *resistenza al cambiamento*: il cyberbullo può mostrare una resistenza al cambiamento del proprio comportamento, spesso minimizzando l'impatto delle proprie azioni o giustificandole come "scherzi" innocenti. Questo atteggiamento può rendere difficile la correzione del comportamento, richiedendo un intervento più strutturato da parte di genitori, insegnanti o autorità.

Le vittime di cyberbullismo, in seguito alla violenza, possono soffrire di gravi conseguenze psicologiche ed emotive, tra le quali l'isolamento, la depressione, i disturbi alimentari, l'ansia, la bassa autostima, il rifiuto della scuola e, in alcuni casi estremi, l'autolesionismo o l'ideazione suicidaria (van Geel, Vedder, & Tanilon, 2014; Bradshaw et al., 2017). I principali attori coinvolti in questo tipo di violenza sono il bullo, il bullizzato e i testimoni, il cui ruolo di astanti può ridurre o aumentare l'impatto dei diversi fattori (Torgal et al., 2021).

Molti sono i comportamenti negativi che contraddistinguono i casi di cyberbullismo, che vanno dalle forme più comuni, come insulti, molestie, intimidazioni e minacce, isolamento e diffamazione, alla distribuzione di immagini o video senza consenso, furto di identità, sextortion, adescamento, virus o malware, condivisione di dati personali o registrazione su servizi web indesiderati.

Le conseguenze che derivano dall'esposizione pubblica e ripetuta a comportamenti umilianti o intimidatori, anche amplificati dalla risonanza e dalla permanenza dei contenuti nel web, possono essere aggravati dalla grande fragilità dei giovani che non sanno affrontare il mondo digitale e interagire proficuamente con esso, il quale, oltre a offrire incredibili opportunità di apprendimento e connessione, amplifica anche i problemi e le sfide da affrontare.

Il cyberbullismo si manifesta in diverse forme alcune delle quali sono descritte nella tabella che segue.

<i>Molestie Online</i>	invio ripetuti di messaggi offensivi, intimidatori o molesti attraverso email, messaggi di testo, social media o altre piattaforme di comunicazione.
<i>Diffamazione</i>	diffusione di voci false, pettegolezzi o contenuti dannosi su una persona con l'intento di danneggiare la sua reputazione.
<i>Impersonificazione</i>	finzione che riguarda l'assunzione di identità di un'altra persona (fingere di essere un'altra persona) online per inviare messaggi o pubblicare contenuti dannosi a nome della vittima.
<i>Sottrazione di Informazioni (Outing)</i>	condivisione non autorizzata di informazioni personali, foto o video imbarazzanti della vittima.
<i>Esclusione</i>	esclusione deliberata una persona da gruppi online, chat, giochi o altre attività digitali, facendola sentire isolata e rifiutata.
<i>Cyberstalking</i>	uso ripetuto e ossessivo di messaggi, email o social media per intimidire o minacciare una persona, creando un senso di paura per la propria sicurezza.
<i>Flaming</i>	invio di messaggi estremamente offensivi e provocatori in forum pubblici, chat room o social media, con l'intento di suscitare conflitti e litigi.
<i>Revenge Porn</i>	distribuzione di immagini o video sessualmente espliciti di una persona senza il suo consenso, spesso come forma di vendetta.

<i>Trolling</i>	provocazione intenzionale di altri utenti online con commenti offensivi, controversi o fuori luogo, per il puro scopo di infastidire o causare reazioni negative.
<i>Sexting coercitivo</i>	forzare qualcuno a inviare foto o messaggi sessualmente espliciti sotto minaccia o manipolazione, e poi usare quei contenuti per ricattare o umiliare la vittima.

La letteratura indica vari fattori di rischio che possono accrescere la probabilità che un individuo diventi vittima o perpetratore di cyberbullismo.

I diversi studi sembrano concordare sul fatto che i principali fattori di rischio del cyberbullismo riguardino prevalentemente l'elevata partecipazione alle attività ricreative online e l'uso improprio di social network e di videogiochi. Tuttavia, tale uso improprio della rete non solo esporrebbe gli adolescenti a diventare potenziali vittime di cyberbullismo, ma costituirebbe anche il principale fattore di rischio per divenire un cyberbullo, in quanto il livello di violenza osservato nel mondo online porterebbe a rafforzare comportamenti aggressivi e violenti nel mondo reale (Moro, Ruiz-Narezo, & Fonseca, 2022). Il cyberbullismo (Catone et al., 2020) è, infatti, correlato alla "nomofobia", termine derivato dall'espressione inglese "no-mobile-phone phobia", che si riferisce alla paura irrazionale di rimanere senza il proprio telefono cellulare, di non avere accesso a esso o di essere disconnessi dalla rete. Questa fobia (Nurwahyuni, 2018; Gezgin et al., 2018) è considerata un disturbo d'ansia legato alla dipendenza tecnologica, che si manifesta con sintomi come agitazione, stress, nervosismo, e persino panico quando l'accesso al telefono è limitato per qualche motivo, ovvero è scarico, fuori portata o manca la connessione a internet (comprende paure come quella di non poter chiedere aiuto in caso di emergenza, di rimanere isolati dalla famiglia e dagli amici online, di perdersi - ad esempio, in un gioco online o in una chat -, di perdere notizie o aggiornamenti importanti, di non poter accedere a informazioni immediate ecc.).

Tale fenomeno è diventato sempre più comune con l'avvento degli smartphone e l'incremento dell'uso dei social media, che hanno reso molte persone dipendenti dalla continua connessione e comunicazione digitale. Tra le conseguenze della nomofobia si possono trovare difficoltà di concentrazione, disturbi del sonno e problemi nelle relazioni interpersonali.

La connessione continua di bambini e giovani e la diffusione dei dispositivi digitali, alimentate dalla crescente adozione di tecnologie come l'intelligenza artificiale, mettono a rischio soprattutto le fasce di giovani tra i 15 e i 24 anni, che sono anche quelle che utilizzano più regolarmente Internet. Ciò consente sicuramente loro di trarre vantaggio da un mondo sempre più digitalizzato in termini di esperienza e prospettive occupazionali, ma rende sempre più marcate le differenze tra gruppi di giovani in riferimento alle variabili socio-demografiche e tra regione a basso, medio e alto reddito, che segnalano l'emergere di nuove disuguaglianze nella qualità dell'uso di Internet, con bambini e ragazzi divisi tra coloro per i quali Internet è una risorsa sempre più ricca, diversificata, coinvolgente e stimolante, di crescente importanza nelle loro vite, e coloro per i quali rimane una risorsa limitata, poco coinvolgente, seppur occasionalmente utile e di importanza piuttosto minore (Nuzzaci, 2024; Livingston & Bober, 2004).

La connessione continua online è stata correlata a un aumento del comportamento di cyberbullismo ed entrambi i fenomeni sono associati a dimensioni psicopatologiche (Tao, 2022). Pertanto, la dipendenza e l'abuso di dispositivi elettronici spesso sembra andare di pari passo con problemi emotivi, accademici e comportamentali e relazioni instabili con coetanei, ma soprattutto con atteggiamenti eccessivamente restrittivi dei genitori o, al contrario, non capaci di supervisione. Tali principali fattori riguardano sia le vittime sia gli autori del reato (Breivik & Olweus, 2015; Paez, 2020).

La ricerca ha individuato poi come i fattori di rischio delle vittime informatiche e degli aggressori informatici siano molti simili e come esista una relazione causale inversa tra l'alfabetizzazione digitale degli adolescenti e il rischio di cyberbullismo o molestie informatiche (Tao, 2022).

Se, dunque, da un lato, Internet offre grandi opportunità – apprendimento, comunicazione, creatività, salute, partecipazione e intrattenimento – dall'altro comporta anche dei rischi e alimenta i divari (Nuzzaci, 2024). Dal punto di vista della disuguaglianza, maggiore è il grado di connessione di una società e più la mancanza di connessione costituisce un problema. Inoltre, più i bambini e i giovani accedono alla rete e maggiori possono essere le probabilità di essere esposti a potenziali danni: contenuti, contatti, condotte, cyberbullismo, molestie sessuali, sfruttamento commerciale o incitamento all'odio dannosi.

Con l'aumento dell'uso di Internet si potenziano possibilità e opportunità, ma crescono anche gli aspetti negativi. Affrontare questi problemi fa parte di un percorso che va verso una connettività digitale universale e significativa, che da sola, però, non può risolvere nessuna delle sfide globali che il mondo si trova ad affrontare.

La gamma di usi di Internet continua a crescere e con essa aumenta anche l'esposizione agli aspetti negativi che la connettività porta con sé, come appunto il cyberbullismo. Le preoccupazioni per l'accesso a Internet negli ultimi anni sono proliferate, come la privacy, la sicurezza informatica, i contenuti dannosi e la potenza smisurata di aziende di grandi dimensioni. Non vi è dubbio, dunque, che l'evoluzione del digitale abbia rafforzato e ampliato alcuni rischi e danni di lunga durata ai bambini e ai giovani, come il cyberbullismo e la violenza sessuale su minori (ITU, 2021), introducendo nuovi problemi e amplificando quelli antichi, come la disinformazione e i rischi per la privacy.

Il problema si complica poi quando si pensa che il “paesaggio digitale” cambia rapidamente, introducendo nuovi rischi nel momento in cui i bambini e i giovani hanno accesso ad esso prima di essere alfabetizzati ai media e di mostrare una certa resilienza online acquisita o in assenza di quadri giuridici, normativi e politici e meccanismi di protezione adeguati. Di conseguenza, i rischi legati alla navigazione in ambienti digitali per i bambini e i giovani vulnerabili sono di crescente preoccupazione per genitori, insegnanti, educatori e responsabili politici (ITU, 2020).

I principali fattori di rischio associati al cyberbullismo sono, quindi, connessi proprio ad una elevata e intensa esposizione alla tecnologia e soprattutto a contenuti violenti. L'uso dei dispositivi digitali, infatti, può essere così intenso e continuo che spesso si riscontrano allarmanti situazioni di dipendenza. Durante la pandemia, per esempio, un maggiore utilizzo di servizi sensibili ha aumentato i problemi di privacy, mentre un maggiore accesso da casa, con una minore sicurezza informatica, ha visto livelli più elevati di attacchi e l'esposizione a contenuti dannosi, che hanno avuto gravi conseguenze sul cyberbullismo, non ultime quelle di vita o di morte.

Gli studi sono abbastanza concordi nell'evidenziare queste diverse conseguenze del cyberbullismo, come la diminuzione dell'autostima, l'aumento dell'isolamento o dell'allontanamento dal gruppo dei pari, ansia e depressione e di comportamenti a rischio come l'uso di sostanze, disturbi (dormire, mangiare, ecc.) e persino ideazione e comportamento suicidario nei casi più estremi (Camerini et al., 2020; John et al., 2018; Larrota et al., 2018). Per quanto, invece, concerne le variabili legate alle situazioni di cyberbullismo, non sembra esserci un chiaro consenso sui fattori predittori, come per esempio il genere. Sebbene sembri che le ragazze abbiano maggiori probabilità di essere vittime (Delgado, 2018) non tutti gli studi confermano tali significative differenze (Feijóo, 2021). Per quanto concerne l'età, si tratta di una variabile esplicativa sulle differenze nel comportamento del cyberbullismo. Da qui viene una indicazione chiara circa

il fatto che se le scuole valutassero la possibilità di adattare programmi di prevenzione efficaci sarebbe più importante rivolgerli a specifici gruppi di età piuttosto che al genere degli studenti (Pichel et al., 2021).

In termini di ambiente sociale, la letteratura chiarisce come un buon rapporto tra adolescenti e genitori possa ridurre al minimo il rischio di cyberbullismo, mentre le relazioni autoritarie e l'influenza dei pari potrebbero aumentarlo (Sasson & Mesch, 2017). La perpetrazione di cyberbullismo e l'uso problematico di Internet sono i risultati di un'interazione tra fattori di rischio nei sistemi individuali e ambientali (Brighi et al., 2019), che necessitano di una progettazione di interventi per ridurre alcuni stati emotivi degli adolescenti, per supportare il monitoraggio dei genitori e per regolare il tempo trascorso online dagli adolescenti che aiuterebbe a prevenire attività rischiose.

Un'altra variabile significativa appare quella del "mezzo" utilizzato per perpetrare la violenza: dispositivi mobili e Internet. Secondo uno studio dell'UNICEF sull'impatto della tecnologia sugli adolescenti, basato su un campione di 41.508 adolescenti in Spagna, l'età media in cui gli adolescenti hanno il loro primo cellulare si è abbassata a 10,96 anni. In termini di connettività, il 98% ha il Wi-Fi a casa e il 90,8% va online ogni giorno o quasi ogni giorno. Questi dati preoccupanti mostrano come il 31,5% utilizzi Internet per più di 5 ore a settimana, il 58,4% dorme con il tablet o il cellulare in camera da letto e, di questi, il 21,6% è online dopo mezzanotte tutti i giorni o quasi. Ciò evidenzia come 2 adolescenti su 10 potrebbero essere vittime di bullismo online, una cifra che la Commissione Europea stima essere più alta, pari a 3 su 10. Inviare foto e video personali di natura sessuale o accettare richieste di amicizia da sconosciuti sui siti di social network sono due fattori che aumentano la probabilità di essere vittime di bullismo sia a scuola sia online. Inoltre, anche il gioco d'azzardo online o il gioco problematico, il contatto con estranei e persino comportamenti come il sexting sono strettamente associati al cyberbullismo (Feijóo et al., 2021; Calvete et al., 2021).

La sovrapposizione a Internet e alla violenza da parte del partner tra gli adolescenti sono altri elementi che sembrano degni di attenzione nelle loro evoluzioni. Questo tipo di cyberbullismo è legato, però, a quello che potremmo chiamare "bullismo tradizionale", insieme all'uso problematico di Internet, ai giochi online e ad altri comportamenti a rischio come l'uso di droghe.

In questo senso, esiste un'elevata probabilità, superiore al 50%, che i bulli adolescenti siano occasionali cyberaggressori. Sebbene la letteratura sulle dipendenze e sulla loro relazione con il cyberbullismo non sia ampia, gli studi recenti sembrano suggerire come spesso esso si verifichi in combinazione con una serie di fattori e come gli adolescenti coinvolti presentino tassi significativamente più elevati di comportamenti a rischio (Pichel et al., 2022). Ne consegue che gli stessi adolescenti che praticano violenza online abbiano maggiori probabilità di ripetere questi comportamenti nelle relazioni intime con il partner.

Sono state, inoltre, individuate connessioni significative tra il cyberbullismo e l'uso dei social network da parte degli adolescenti. Il pericolo risiede nella natura apparentemente innocua di alcuni atteggiamenti, che sono generalmente percepiti come un fastidio piuttosto che come una situazione di controllo e molestia da parte degli adolescenti e che potrebbero finire per naturalizzare comportamenti come controllare i propri dispositivi mobili, controllare l'attività e posizione, inviare messaggi e richiedere foto o video.

Questi fattori principali riguardano diversi aspetti e possono essere classificati in diverse categorie: individuali, familiari, scolastici e sociali.

Fattori individuali

- ✓ Bassa autostima: persone con una bassa autostima possono essere più vulnerabili agli attacchi online e meno capaci di difendersi.
- ✓ Problemi emotivi e psicologici: ansia, depressione e altri disturbi mentali possono aumentare il rischio di essere vittima di cyberbullismo.
- ✓ Comportamenti aggressivi: individui che mostrano comportamenti aggressivi o violenti nella vita reale possono essere più inclini a perpetrarli anche online.
- ✓ Dipendenza da Internet: uso eccessivo dei social media e di altre piattaforme online può aumentare l'esposizione al cyberbullismo.
- ✓ Età: adolescenti sono particolarmente a rischio, data la loro elevata presenza online e importanza attribuita alle relazioni sociali in questa fase della vita.

Fattori familiari

- ✓ Scarso supporto familiare: mancanza di una rete di supporto familiare forte e di un ambiente domestico stabile può aumentare il rischio di cyberbullismo.
- ✓ Supervisione genitoriale limitata: supervisione insufficiente delle attività online dei figli può facilitare il cyberbullismo.
- ✓ Comunicazione inefficace: cattiva comunicazione tra genitori e figli può impedire ai giovani di condividere le loro esperienze di cyberbullismo.

Fattori scolastici

- ✓ Ambiente scolastico negativo: scuole con una cultura di tolleranza verso il bullismo tradizionale possono vedere anche una maggiore incidenza di cyberbullismo.
- ✓ Assenza di programmi di prevenzione: mancanza di programmi educativi e di prevenzione del cyberbullismo nelle scuole aumenta il rischio.
- ✓ Scarso supporto da parte degli insegnanti: studenti che percepiscono un basso livello di supporto da parte degli insegnanti possono sentirsi isolati e più vulnerabili al cyberbullismo.

Fattori sociali

- ✓ Pressioni dei pari: gli adolescenti possono essere spinti a partecipare al cyberbullismo per conformarsi alle aspettative dei loro pari.
- ✓ Norme sociali: società che tollerano o glorificano comportamenti aggressivi e violenti possono vedere un maggiore incidenza di cyberbullismo.

Accesso facile alla tecnologia: l'accessibilità a dispositivi digitali e internet senza adeguati controlli può facilitare il cyberbullismo.

3. La connessione digitale continua

L'esplosione delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (TIC) ha creato opportunità senza precedenti per i bambini e i giovani. Un numero sempre maggiore di bambini si connette per la prima volta ogni giorno su dispositivi personali e condivisi. Tuttavia, l'accesso più ampio e più facilmente disponibile a Internet e alla tecnologia digitale pone anche sfide significative alla connettività e ai diritti dei bambini, compresa la loro sicurezza. Gli impatti vanno dalle minacce alla protezione dei dati personali e della privacy, a molestie e cyberbullismo, contenuti online dannosi, adescamento a scopo sessuale, abuso e sfruttamento sessuale.

È, pertanto, sempre più importante che i bambini e i giovani acquisiscano una comprensione più profonda delle questioni di fondo che modellano e guidano l'ambiente online con cui interagiscono. Opportunità e rischi tendono ad andare di pari

passo (Nuzzaci, 2024), laddove un maggiore accesso e livelli più elevati di competenze digitali di solito si traducono in una maggiore esposizione ai rischi online. Data la natura in evoluzione del panorama digitale, i bambini e i giovani possono essere esposti a rischi prima di diventare alfabetizzati ai media o resilienti online, o, in assenza di quadri giuridici, normativi e politici e di meccanismi di protezione. Pertanto, occorre avviare iniziative efficaci per colmare il divario digitale o usi impropri di tecnologie e social media.

È, però, essenziale produrre e migliorare prove solide sull'accesso, l'uso, le competenze e i risultati digitali dei bambini e dei giovani.

In questo senso, la cooperazione interistituzionale a livello nazionale così come quella internazionale sono fondamentali anche per garantire metriche comparabili che consentano il monitoraggio dei progressi, l'individuazione dei problemi e l'approntamento di strumenti idonei a contrastare ogni forma di cyberbullismo. Stabilire metriche più chiare e avanzate per il monitoraggio dell'inclusione digitale aiuterebbe sicuramente a rimuovere le barriere e a colmare le lacune. Ad esempio, le opportunità individuali per i bambini e i giovani sono scarsamente documentate (soprattutto in forma disaggregata) rispetto all'accesso domestico a Internet. Inoltre, vi sono poche prove e dati sulla qualità delle esperienze e dei risultati digitali, comprese le opportunità online e i rischi di esclusione derivanti da Internet.

Affrontare il cyberbullismo può essere difficile per gli adolescenti, soprattutto in termini di adozione della strategia più appropriata per superare questo problema (Chen & Zhu, 2021; Machackova et al., 2013).

Tra i fattori protettivi occorre ricordare l'importanza per i giovani di acquisire strategie di coping, che implicano risposte comportamentali, emotive e cognitive (Heiman et al., 2019; Hu et al., 2018; Lazarus & Folkman, 1984) atte ad agire a diverso livello e a fungere da azione contrastiva specifica rispetto a precise forme di cyberbullismo. Le strategie di coping possono essere attive (ad esempio, parlare o affrontare l'aggressore) o evitanti (ad esempio, ignorare il cyberbullismo o distrarsi) e possono anche comportare la ricerca di supporto sociale (ad esempio, informare qualcun altro o chiedere supporto strumentale o emotivo) (Heiman et al., 2019).

Le strategie di coping sono fondamentali per contrastare gli effetti del cyberbullismo, aiutando le vittime a gestire lo stress e l'impatto emotivo derivante da tali esperienze e agendo su diversi piani:

- *supporto sociale*: parlare con amici, familiari, insegnanti o consulenti può aiutare le vittime a sentirsi meno sole e a ricevere consigli su come affrontare la situazione. Il supporto di una rete sociale può anche aiutare a ricostruire la fiducia in se stessi e a ridurre l'isolamento;
- *tecniche di gestione dello stress*: apprendere tecniche di gestione dello stress, come la respirazione profonda, la meditazione o l'attività fisica, può aiutare le vittime a mantenere la calma e a gestire l'ansia causata dal cyberbullismo. Queste tecniche aiutano a ridurre i livelli di cortisolo (l'ormone dello stress) e a migliorare il benessere generale;
- *utilizzo di strumenti tecnologici*: l'uso di impostazioni di privacy, blocco e segnalazione sui social media può essere una strategia di coping pratica. Le vittime possono limitare l'accesso dei bulli ai loro profili, bloccare utenti molesti e segnalare contenuti offensivi alle piattaforme, riducendo così l'esposizione al bullismo;
- *ristrutturazione cognitiva*: consiste nel cambiare il modo di pensare alle situazioni stressanti. Le vittime possono imparare a vedere il cyberbullismo

come un problema del bullo piuttosto che una riflessione del proprio valore. Questo approccio può aiutare a mitigare l'impatto emotivo degli attacchi e a mantenere un'immagine di sé positiva;

- *educazione e consapevolezza*: imparare di più sul cyberbullismo e sui suoi effetti può aiutare le vittime a capire che non sono sole e che esistono risorse e strategie per affrontare la situazione. L'educazione su questo tema può anche preparare gli studenti a riconoscere e rispondere al bullismo online in modo più efficace;
- *coinvolgimento in attività positive*: impegnarsi in attività che promuovono un senso di realizzazione e felicità, come hobby, sport o arte, può aiutare le vittime a spostare la loro attenzione dal bullismo a esperienze positive. Questo può rinforzare l'autostima e fornire una valvola di sfogo per le emozioni negative;
- *counseling*: il supporto attraverso il counseling può essere essenziale per le vittime di cyberbullismo. Un counsellor può aiutare le vittime a elaborare le loro esperienze, sviluppare strategie di coping personalizzate e affrontare qualsiasi trauma psicologico che potrebbe derivare dal bullismo.

Queste strategie non solo aiutano a contrastare gli effetti negativi del cyberbullismo, ma possono anche equipaggiare le vittime con gli strumenti necessari per prevenire futuri episodi e costruire una resilienza duratura che punti sulle tecnologie come fattori protettivi. Le competenze digitali, come fattori mitiganti e protettivi, rendono le tecnologie uno strumento di prevenzione del cyberbullismo e di miglioramento dei processi di sicurezza e di benessere di bambini e adolescenti, trasformandole da fattori di rischio a fattori protettivi. Nella scuola, questo avviene quando gli insegnanti sono in grado di selezionarle con pertinenza e usarle con fondatezza scientifica (Bonaiuto et al., 2017) per far apprendere gli studenti. Si tratta di formare lettori digitali competenti, che possono andare oltre il significato letterale o inferenziale dei testi digitali per riuscire a riflettere sul contenuto e sulla forma dei testi e a valutare criticamente la qualità e la validità delle informazioni in essi contenuti.

Le nuove tecnologie possono mitigare e contrastare il cyberbullismo e aiutare a comprendere le conoscenze e le informazioni che i giovani nelle scuole hanno riguardo al cyberbullismo. Ciò contribuisce ad accrescere la consapevolezza d'uso delle tecnologie e a comprendere le conseguenze del cyberbullismo e dei problemi psicologici subiti dalle vittime, a saperne di più sulle strategie di sostegno e ad avvalersi di leggi in vigore per contrastare questo tipo di violenza.

Ciò chiama in causa anche una comunicazione virtuosa, basata sul confronto, sul dialogo e su precisi servizi di supporto (riguardo le molestie online, lo stalking o il cyberbullismo), incoraggiando l'uso di tecnologie avanzate per prevenire e contrastare, per esempio, comportamenti antisociali (Al-Khateeb & Epiphaniou, 2016; Ozansoy, 2017). Gli esempi possono includere metodi di riconoscimento vocale per verificare l'identità dei chiamanti, metodi automatizzati per classificare gli attacchi, filtraggio delle comunicazioni indesiderate, sistemi di supporto personalizzati per risolvere i problemi del bullismo.

Tutto questo non è possibile, però, senza la realizzazione di azioni sistemiche, che implicano che i dirigenti scolastici, gli insegnanti, gli studenti e le loro famiglie siano ben informati sul cyberbullismo e sui suoi effetti.

Azioni di mitigazione dei fattori di rischio per ridurre il cyberbullismo sono fondamentali per:

- ✓ attivare programmi educativi nelle scuole che insegnino un uso sicuro e responsabile delle tecnologie digitali;
- ✓ creare un ambiente supportivo a casa e a scuola dove i giovani si sentano sicuri di parlare delle loro esperienze online;
- ✓ monitorare (da parte di insegnanti e genitori) l'uso della tecnologia e stabilire regole chiare riguardo al comportamento online;
- ✓ accrescere la consapevolezza sui rischi e sulle conseguenze del cyberbullismo attraverso campagne di sensibilizzazione.

Questi sforzi congiunti possono contribuire a creare ambienti più sicuri e rispettosi sia online sia offline, in quanto tutti gli studenti hanno bisogno di ambienti sicuri e solidali per imparare, crescere e prosperare. Le diverse agenzie educative possono promuovere ambienti scolastici sicuri e solidali lavorando costantemente per migliorare il clima scolastico e il benessere di tutti gli studenti e il personale, rivedendo le politiche scolastiche, i piani dell'offerta formativa, i regolamenti, e analizzando i dati sul bullismo nei diversi contesti scolastici.

Un clima scolastico positivo, sicuro e inclusivo aiuta a prevenire il bullismo e le molestie, a ridurre l'assenteismo e a migliorare i risultati scolastici. Se si vuole creare ambienti di apprendimento trasformativi, dove gli allievi siano coinvolti, condividono idee, corrono anche il rischio di commettere errori, che vengano ripensati, nessuna azione è più potente di quella di un adulto consapevole e responsabile che riesce a modellare i comportamenti rispetto ai risultati di apprendimento. Un ambiente scolastico sicuro e solidale riduce al minimo i rischi, le interruzioni di comunicazione nei processi di insegnamento-apprendimento, le mancate aspettative per il comportamento degli studenti, le conseguenze per gli atti poco etici o incoerenti, alimentando invece uno spazio d'aula dove gli studenti si sentono impegnati, inclusi e non discriminati. Creare un ambiente sicuro e di supporto per i giovani è fondamentale per ridurre l'incidenza e l'impatto del cyberbullismo. In particolare, promuovere l'autoregolazione (Berger et al., 2007; Howard & Williams, 2018) come capacità di guidare, in modo consapevole e flessibile, pensieri, emozioni e comportamenti verso obiettivi personalmente significativi.

4. Il ruolo dell'intervento precoce: i sistemi di allarme del cyberbullismo

Alcuni studi (Cénat et al. 2014; Chen & Luppicini, 2017; Hamby et al., 2021) concordano sul fatto che i giovani che hanno subito cyberbullismo hanno maggiori probabilità di soffrire di stress post-traumatico, ansia, problemi di autostima, autolesionismo, frustrazione, problemi scolastici e depressione. Tutto ciò ha un impatto diretto sul loro benessere sociale e familiare e, nella maggior parte dei casi, porta a situazioni di isolamento e, in casi estremi, alla morte. In tali situazioni, un intervento precoce è essenziale per fermare il bullismo e minimizzarne l'impatto. Tuttavia, questo non è sempre facile da attuare, perché, sebbene alcuni studi (Betts, Spenser, & Baguley, 2022) mostrino che le vittime di cyberbullismo sono propense a raccontare ad altri la loro situazione (88%), nella maggior parte degli studi esse non lo fanno, temendo ulteriori ripercussioni e possibili complicazioni delle situazioni. Una di queste complicazioni riguarda la paura delle reazioni dei genitori; più specificatamente, le vittime hanno paura che i loro genitori finiscano per limitare il loro utilizzo di Internet.

Le tecnologie consentono ai bulli di aggirare gli occhi attenti di genitori e insegnanti e dà loro un accesso più diretto alle vittime (Chen & Luppicini, 2017). Di conseguenza, le persone colpite tendono a cercare altre forme di sostegno che percepiscono come meno complicate (Green, Bobrowicz, & Ang, 2015), raccontando le loro esperienze di molestie attraverso video di YouTube. Esprimono i loro sentimenti, rendono la loro situazione più visibile e sono più propensi a cercare sostegno da altre per-

sone che possono entrare in empatia con loro e con la situazione che stanno attraversando.

I risultati della ricerca rafforzano l'idea che sia importante formare gli insegnanti, le famiglie, gli studenti e la società nel suo complesso a comprendere e individuare quei segnali di allarme delle vittime e a concentrarsi sul comportamento degli aggressori stessi per ridurre la prevalenza di questo fenomeno e le potenziali conseguenze di questo tipo di bullismo tra i giovani.

Una delle chiavi interpretative, a seguito dell'individuazione dei segnali di allarme, riguarda l'intervento educativo che coinvolge, oltre a forme di supporto emotivo, sicuramente anche processi di alfabetizzazione digitale dei bambini e degli adolescenti, sia a scuola sia nel contesto familiare. Tali interventi sono tesi a promuovere un uso più responsabile delle tecnologie e ad accrescere la consapevolezza dei rischi online.

Nella letteratura sulla prevenzione del cyberbullismo si riscontrano diverse tendenze legate all'analisi degli strumenti tecnologici progettati per coadiuvare il percorso di individuazione dei rischi. Ciò implica delle azioni dirette non solo alle vittime del cyberbullismo ma anche a coloro che bullizzano, nonché all'intera popolazione adolescente, così come anche ad altri agenti educativi, comprese le famiglie e l'ambiente circostante. Importante diviene progettare e realizzare programmi di formazione e prevenzione nelle scuole e in altre istituzioni (comunali, centri sanitari, centri socio-culturali, ecc.), che non dovrebbero limitarsi ad azioni specifiche ma anche a ridurre i rischi e a fornire strumenti e strategie per la prevenzione e la gestione. In questo senso, sarebbe utile analizzare specifici programmi di intervento e di prevenzione del cyberbullismo che ruotano attorno ad assi quali l'alfabetizzazione mediatica per un uso più responsabile dei social network, la mediazione e la risoluzione pacifica dei conflitti e la competenza emotiva.

Tra i diversi strumenti sviluppati per misurare le variabili relative al bullismo e al cyberbullismo ricordiamo il Cyberbullying Questionnaire (CBQ) (Jönsson et al., 2017), uno strumento progettato per misurare la perpetrazione e la vittimizzazione del bullismo attraverso le nuove tecnologie, la Multidimensional Peer Victimization Scale (MPVS) (Betts, Houston, & Steer, 2015), la MPVS-Revised e Multidimensional Peer Bullying Scale, la Multidimensional Offline and Online Peer Victimization Scale (MOOPV), la Olweus Bullying Scale (Breivik & Olweus, 2015), il questionario europeo sul progetto di intervento sul cyberbullismo (ECIPQ), uno strumento di tipo Likert composto da 22 voci progettato per essere utilizzato con gli adolescenti. L'ECIPQ misura la frequenza del cyberbullismo e il livello di vittimizzazione associato a questo fenomeno (Trbojević & Šikuten, 2022).

La ricerca educativa sul cyberbullismo si sviluppa lungo diverse linee principali, riflettendo la complessità del fenomeno e la necessità di approcci multidisciplinari per comprenderlo e affrontarlo efficacemente. Queste linee interpretative riguardano prevalentemente:

- ✓ la definizione e la classificazione delle forme di cyberbullismo: sono tutti quegli studi che mirano a definire con precisione cosa costituisce il cyberbullismo, distinguendolo da altre forme di aggressione online, e classificando i vari tipi di cyberbullismo (ad esempio, molestie, esclusione, diffamazione);
- ✓ la prevalenza e l'incidenza: sono ricerche che quantificano la diffusione del cyberbullismo tra diverse fasce d'età e contesti scolastici e che effettuano analisi delle variazioni della prevalenza in base al genere, all'etnia e ad altri fattori demografici;
- ✓ le conseguenze psicologiche ed educative: raccolgono gli studi effetti del cyberbullismo sulla salute mentale delle vittime, inclusi ansia, depressione e

- isolamento sociale, e sull'impatto del cyberbullismo sul rendimento scolastico e sulla partecipazione alle attività educative;
- ✓ i ruoli e dinamiche dei partecipanti: raggruppano le analisi dei diversi ruoli nelle dinamiche del cyberbullismo (aggressori, vittime, spettatori) e la comprensione delle motivazioni e delle dinamiche psicologiche che spingono i giovani a partecipare alle forme di cyberbullismo;
 - ✓ le strategie di prevenzione e intervento: si occupano dello sviluppo e della valutazione di programmi educativi volti a prevenire il cyberbullismo e dell'efficacia delle politiche scolastiche e delle leggi contro il cyberbullismo, nonché del ruolo degli insegnanti, dei genitori e delle comunità nel contrastare il fenomeno;
 - ✓ il monitoraggio e l'intervento: si occupano dell'utilizzo nei contesti scolastici di software di monitoraggio per individuare comportamenti di cyberbullismo e intervenire tempestivamente.

All'interno di questi filoni di ricerca troviamo quella legata al supporto sociale, che si può considerare una delle strategie più efficaci per affrontare la vittimizzazione informatica anche in rapporto all'intenzione o al tentativo suicidario (van Geel, Vedder & Tanilon, 2014), poiché la vittimizzazione tra pari è correlata a una maggiore possibilità di ideazione suicidaria e a tentativi di suicidio tra bambini e adolescenti (Dempsey et al., 2011).

In tutti i casi, indipendentemente dal quadro teorico utilizzato, esistono ormai chiare evidenze legate a una serie di studi che mostrano l'importanza di costruire solide competenze digitali nei bambini e nei giovani al fine di consentire loro di partecipare sia online sia offline attività (Haddon et al., 2020) in modo protetto.

Con la trasformazione e l'evoluzione del mondo digitale, nuove competenze diventeranno sempre più importanti, come ad esempio nelle aree dell'intelligenza artificiale e della sicurezza informatica, sia per insegnanti (Ranieri, 2022) sia per gli studenti (Rivoltella & Rossi, 2024).

LITU, in questo senso, ha avviato una serie di iniziative per aiutare a costruire fiducia nella sicurezza informatica ed ha elaborato un indice globale di sicurezza informatica, per contribuire a promuovere la capacità espressa dalle nazioni. Ci sono stati diversi tentativi come quelli del World Economic Forum, che ha aiutato a migliorare la fiducia digitale, dell'Internet Society, che ha organizzato iniziative per rafforzare l'uso consapevole di Internet e di Microsoft, che ha contribuito a configurare il CyberPeace Institute e ha mediato il Cybersecurity Tech Accord (Burt, 2019).

Uno dei rischi più diffusi nell'era digitale è sicuramente la violenza informatica (Feijóo et al., 2021), che riguarda una vasta gamma di comportamenti e atti aggressivi che sfruttano le tecnologie digitali per danneggiare, intimidire o manipolare individui o gruppi. Il cyberbullismo è forse la forma più conosciuta di violenza informatica che si manifesta quando un individuo o un gruppo utilizza la rete per compiere atti di bullismo, per inviare messaggi minacciosi, diffondere o pubblicare contenuti offensivi. Circa il 72% degli adolescenti è esposto alla cyberaggressione tra pari (Chan & Wong, 2015), che diviene cyberbullismo se si verifica ripetutamente (Athanasiou et al., 2018; Baldry et al., 2019). Questa esposizione alla violenza informatica tra pari ha conseguenze negative (Raskauskas & Huynh, 2015). Le ragazze hanno maggiori probabilità di essere vittime informatiche rispetto ai ragazzi (Völlink et al., 2013) e di subire conseguenze più gravi come livelli più elevati di ansia (Hellfeldt et al., 2020).

Gli studi che analizzano gli stili di coping hanno scoperto che la ricerca del supporto sociale è una delle modalità più efficaci (Chan & Wong, 2017; Mora-Merchán et al., 2021; Bravo et al., 2022; Perren et al., 2012). Tale capacità di coping non solo frena le aggressioni informatiche, ma attenua anche gli effetti avversi come depressione, an-

sia e diminuzione dell'autostima attraverso il supporto degli altri (Machackova et al., 2013; Raskauskas & Huynh, 2015; Völlink et al., 2013; Worsley et al., 2018). Pertanto, data l'utilità della ricerca sul supporto sociale per superare le conseguenze negative del cyberbullismo, lo scopo è quello di identificare segnali individuali e contestuali che promuovono l'implementazione di strategie di coping efficaci e di determinare se ragazzi e ragazze differiscono a questo riguardo.

Sebbene alcuni episodi di cyberbullismo coinvolgano compagni di classe, gli adolescenti cybervittimizzati preferiscono chiedere aiuto ai genitori o ai coetanei (Heiman et al., 2019; Espino, Guarini, & Del Rey, 2023; Paul et al., 2012) piuttosto che agli insegnanti (Zhou et al., 2013). Tuttavia, alcune vittime informatiche incontrano ostacoli nell'impiego di strategie di coping efficaci (Crick & Dodge, 1994) e tendono ad essere evitanti (Chen & Zhu, 2021; Navarro et al., 2016). Ci sono diverse ragioni, ad esempio, sulla preferenza a non fare nulla per paura delle restrizioni dei genitori sui privilegi dei dispositivi digitali, l'eccessiva fiducia nelle proprie capacità di farcela (Chen & Zhu, 2021; Jacobs et al., 2015), l'incapacità di riconoscere alcune forme di aggressioni informatiche (Jacobs et al., 2015) e persino il rifiuto di accettare i sentimenti negativi che derivano dal coinvolgimento in questi incidenti, che possono essere percepiti come irrisolvibili (Völlink et al., 2013). Ci sono differenze tra ragazzi e ragazze sottoposti a cyberbullismo, in quanto le ragazze sono più disposte dei ragazzi a cercare sostegno sociale (Raskauskas & Huynh, 2015).

La ricerca di sostegno sociale sarebbe particolarmente vantaggiosa per le ragazze, dato che subiscono le conseguenze negative più gravi della vittimizzazione informatica (Chen, 2020; Giancesini & Brighi, 2015). L'esplorazione del ruolo di alcuni fattori socio-emotivi, nonché del sostegno percepito dei genitori e dei pari, nella propensione dei ragazzi e delle ragazze vittime di cyber-vittimizzazione a cercare supporto sociale.

L'interazione tra variabili socio-emotive, cognitive (consapevolezza di sé e processo decisionale responsabile) e contestuali (supporto dei genitori e dei pari) influenza il comportamento umano, in particolare in situazioni come il cyberbullismo o altre forme di violenza online.

Le variabili socio-emotive includono aspetti come la consapevolezza di sé e la gestione delle emozioni. La consapevolezza di sé implica la capacità di riconoscere e comprendere le proprie emozioni, pensieri e valori, e di vedere come essi influenzano il comportamento. Nella prevenzione del cyberbullismo, una persona con una buona consapevolezza di sé è più propensa a riconoscere l'impatto delle proprie azioni sugli altri e ad astenersi da comportamenti dannosi.

Le variabili cognitive, come il processo decisionale responsabile, si riferiscono alla capacità di valutare le conseguenze delle proprie azioni, prendere decisioni basate su principi etici e risolvere problemi in modo efficace. Un processo decisionale responsabile è cruciale per contrastare la partecipazione a comportamenti negativi online, poiché consente di valutare meglio i rischi e le conseguenze del cyberbullismo, sia per sé che per gli altri.

Le variabili contestuali si riferiscono all'influenza dell'ambiente sociale, come il supporto dei genitori e dei pari. Il supporto dei genitori gioca un ruolo fondamentale nella formazione dei comportamenti e degli atteggiamenti dei giovani. Quando i genitori forniscono un ambiente di sostegno emotivo e incoraggiano una comunicazione aperta, i figli sono più attrezzati per gestire le situazioni di stress, come quelle legate al cyberbullismo.

Il supporto dei pari, invece, può avere un effetto significativo sul comportamento di un individuo. Un ambiente in cui i pari promuovono valori positivi e rispetto reciproco può ridurre l'incidenza di comportamenti di cyberbullismo. Al contrario, se il

gruppo di pari sostiene o minimizza il bullismo online, è più probabile che un individuo si impegni in tali comportamenti o si senta rinforzato a continuare.

Queste variabili interagiscono tra loro in modo complesso. Ad esempio, un giovane con alta consapevolezza di sé e buone capacità decisionali è meno propenso a diventare un cyberbullo, ma se manca il supporto sociale, può ancora essere vulnerabile. Allo stesso modo, anche se una persona ha un forte supporto genitoriale, senza la consapevolezza di sé e le abilità decisionali necessarie, potrebbe comunque fare scelte sbagliate online.

Queste variabili sono fondamentali nella progettazione di programmi educativi (Gaffney, Ttofi, & Farrington, 2019) e di prevenzione del cyberbullismo. Sviluppare competenze socio-emotive e cognitive nei giovani, insieme a promuovere un ambiente di supporto a livello familiare e tra pari, può aiutare a ridurre significativamente l'incidenza del cyberbullismo e promuovere un uso più sicuro e responsabile delle tecnologie digitali.

Si ritiene che gli effetti della famiglia e dei pari, nonché le competenze socio-emotive, abbiano un ruolo essenziale nel cyberbullismo. Sebbene le dinamiche dei fattori sociali e dei processi socio-emotivi alla base del cyberbullismo siano ancora aperti alla ricerca per comprendere ulteriormente le relazioni dirette e indirette tra i fattori sociali (ad esempio, coetanei e famiglia), le abilità socio-emotive (ad esempio la regolazione delle emozioni) e il coinvolgimento nel cyberbullismo. Oggi lo scopo è quello di desumere i modelli di perpetrazione e vittimizzazione del cyberbullismo (Beltrán-Catalán et al., 2018) basati sul ruolo delle dinamiche familiari (coesione, adattabilità e comunicazione), del supporto sociale (da parte della famiglia e degli amici) e delle difficoltà di regolazione delle emozioni. I nostri risultati principali supportano il ruolo cruciale della famiglia e dei coetanei nel coinvolgimento del cyberbullismo durante l'adolescenza. Il sostegno percepito da parte di amici e familiari funge da fattore protettivo contro la vittimizzazione informatica. Inoltre, il sostegno percepito da parte degli amici e una coesione familiare equilibrata sono fattori protettivi contro la perpetrazione del cyberbullismo. D'altro canto, le difficoltà di regolazione delle emozioni sembrano aumentare il rischio sia di perpetrazione di cyberbullismo che di cybervittimizzazione. I risultati confermano ed estendono la ricerca sul ruolo degli effetti della famiglia e dei pari, nonché sulla regolazione delle emozioni nel coinvolgimento del cyberbullismo e sulle importanti implicazioni che i programmi di prevenzione e intervento possono avere se coinvolgenti la famiglia e i pari. Nella seguente tabella sono riassunti i principali fattori protettivi.

Fattori protettivi		
<i>Politiche e regolamenti</i>	linee guida scolastiche	implementare politiche scolastiche chiare contro il cyberbullismo, con procedure specifiche per la segnalazione e la gestione degli incidenti
	Legislazione	sostenere leggi contro il cyberbullismo che possano dissuadere comportamenti negativi e fornire un quadro legale per affrontare i casi di bullismo online
<i>Supporto tecnologico</i>	filtri e software di controllo	utilizzare software di monitoraggio e filtri per proteggere i giovani da contenuti inappropriati e segnalare comportamenti sospetti
	privacy settings	insegnare ai giovani come impostare e gestire le impostazioni della privacy sui social media e altre piattaforme online per limitare l'accesso ai loro dati personali

<i>Intervento e supporto psicologico</i>	consulenza e supporto	fornire accesso a consulenti scolastici e psicologi per supportare le vittime di cyberbullismo e lavorare con i bulli per comprendere e modificare il loro comportamento
	gruppi di supporto	creare gruppi di supporto per le vittime di cyberbullismo dove possano condividere le loro esperienze e ricevere assistenza.
<i>Promozione di comportamenti positivi</i>	campagne di sensibilizzazione	promuovere campagne di sensibilizzazione che incoraggino comportamenti positivi online e il rispetto reciproco
	modelli di ruolo positivi	incoraggiare influencer, celebrità e modelli di ruolo a promuovere comportamenti online positivi e a condannare il cyberbullismo
<i>Collaborazione comunitaria</i>	coinvolgimento delle comunità	lavorare con organizzazioni comunitarie, enti locali e forze dell'ordine per creare un fronte unito contro il cyberbullismo
	supporto tra pari	promuovere programmi di supporto tra pari dove i giovani possano aiutarsi a vicenda e diventare ambasciatori della prevenzione del cyberbullismo

La prevenzione del cyberbullismo è essenziale per garantire un ambiente online sicuro e positivo, implementando questi fattori si può creare un ambiente più sicuro e inclusivo che riduce significativamente i rischi e gli impatti del cyberbullismo.

Essa, a livello di singola scuola, può essere affrontata attraverso una serie di strategie e misure integrate che coinvolgono studenti, insegnanti, personale scolastico e famiglie, a partire da una serie di condizioni.

1. Politiche e regolamenti

- ✓ Codice di condotta: stabilire codici di condotta chiari che includano regole specifiche contro il cyberbullismo, con conseguenze ben definite per le violazioni.
- ✓ Procedure di segnalazione: creare procedure semplici e accessibili per la segnalazione di episodi di cyberbullismo, garantendo l'anonimato per chi denuncia.
- ✓ Monitoraggio e supervisione: implementare sistemi di monitoraggio per rilevare comportamenti di cyberbullismo all'interno delle piattaforme scolastiche e delle reti sociali utilizzate dagli studenti.

2. Educazione e consapevolezza

- ✓ Programmi di formazione: implementare programmi di formazione per studenti, insegnanti e genitori sul cyberbullismo, sulle sue conseguenze e su come prevenirlo per aumentare la consapevolezza sui rischi e su come monitorare e proteggere i ragazzi online.
- ✓ Workshop e seminari: organizzare workshop e seminari regolari con esperti per discutere del cyberbullismo e delle misure di sicurezza online.
- ✓ Curriculum scolastico: rafforzare le azioni di integrazione dell'educazione digitale e la cittadinanza digitale nel curriculum scolastico, insegnando agli studenti come comportarsi online in modo responsabile e rispettoso degli altri.

3. Supporto e consulenza

- ✓ Sportelli di ascolto: istituire sportelli di ascolto e supporto psicologico per gli studenti vittime di cyberbullismo, dove possono parlare liberamente e ricevere aiuto.

- ✓ Peer counseling: formare gruppi di studenti come peer counselor che possano offrire supporto e mediazione tra pari in caso di conflitti o episodi di cyberbullismo.
- ✓ Collaborazione con esperti: collaborare con psicologi, consulenti scolastici e specialisti in sicurezza digitale per offrire supporto professionale agli studenti.
- ✓ Referente della scuola: figura stabile

4. Coinvolgimento delle famiglie

- ✓ Incontri informativi: organizzare incontri regolari con i genitori per informarli sul cyberbullismo e fornire loro gli strumenti per monitorare e proteggere i propri figli online.
- ✓ Comunicazione aperta: promuovere una comunicazione aperta tra scuola e famiglia, incoraggiando i genitori a segnalare eventuali episodi di cyberbullismo e a collaborare con la scuola nella gestione di tali situazioni.

5. Promozione di un ambiente positivo

- ✓ Cultura del rispetto: promuovere una cultura scolastica basata sul rispetto, sull'inclusione e sulla tolleranza, attraverso attività che rafforzano i valori positivi e il senso di comunità.
- ✓ Campagne di sensibilizzazione: lanciare campagne di sensibilizzazione sul rispetto e sulla gentilezza online, utilizzando poster, video, e social media.
- ✓ Eventi scolastici: organizzare eventi come la giornata contro il bullismo, che coinvolgano tutta la comunità scolastica in attività educative e di riflessione.

6. Utilizzo della tecnologia

- ✓ Educazione digitale: insegnare ai bambini e agli adolescenti l'uso sicuro e responsabile della tecnologia e dei social media.
- ✓ Software di monitoraggio: utilizzare software di monitoraggio e filtri per rilevare e prevenire comportamenti di cyberbullismo sulle reti scolastiche.
- ✓ Piattaforme educative: impiegare piattaforme educative sicure e controllate che favoriscano l'interazione positiva e monitorata tra studenti.

Queste misure, se implementate in modo coerente e integrato, possono creare un ambiente scolastico più sicuro e protetto, riducendo l'incidenza del cyberbullismo e supportando efficacemente le vittime.

1. Supporto familiare

- ✓ Comunicazione aperta: mantenere un dialogo aperto e onesto con i propri figli riguardo alle loro esperienze online.
- ✓ Supervisione: monitorare l'uso della tecnologia da parte dei bambini, senza essere troppo invasivi, per rilevare eventuali segnali di cyberbullismo.

2. Supporto sociale

- ✓ Amicizie positive: incoraggiare i ragazzi a sviluppare relazioni positive e di supporto con i coetanei.
- ✓ Interventi della comunità: creare un ambiente scolastico e comunitario che promuova il rispetto e l'inclusione.

3. Interventi educativi

- ✓ Programmi scolastici: implementare programmi anti-bullismo nelle scuole che includano moduli specifici sul cyberbullismo.

- ✓ Formazione degli insegnanti: formare insegnanti e personale scolastico su come riconoscere e affrontare il cyberbullismo.
- 4. Supporto psico-pedagogico
 - ✓ Accesso a consulenza: fornire servizi di consulenza psicologica per aiutare le vittime di cyberbullismo a gestire lo stress e l'ansia.
 - ✓ Resilienza: promuovere lo sviluppo della resilienza emotiva e delle competenze sociali nei giovani.
- 5. Uso di tecnologie di protezione
 - ✓ Filtri e software di monitoraggio: utilizzare software di controllo parentale e filtri per limitare l'accesso a contenuti inappropriati.
 - ✓ Privacy e sicurezza: insegnare ai ragazzi come proteggere le proprie informazioni personali online e impostare correttamente le opzioni di privacy sui social media.
- 6. Supporto legislativo
 - ✓ Legislazione: implementare e far rispettare leggi che puniscano il cyberbullismo.
 - ✓ Politiche scolastiche: avere politiche scolastiche chiare e rigorose contro il cyberbullismo, con procedure di segnalazione e intervento ben definite.
- 7. Coinvolgimento dei pari
 - ✓ Peer Education: promuovere programmi di educazione tra pari, dove i ragazzi stessi sono coinvolti nell'insegnare e supportare i coetanei contro il cyberbullismo (Menesini, Nocentini, & Palladino, 2012); "peer education" e "peer support actions" sono approcci che si concentrano sul coinvolgimento tra pari (Cowie & Wallace, 2000).
- 8. Promozione di un comportamento positivo online
 - ✓ Campagne di sensibilizzazione: realizzare campagne che promuovano l'uso positivo e responsabile della tecnologia.
 - ✓ Esempi positivi: celebrare e promuovere comportamenti online positivi e rispettosi.

Affrontare il cyberbullismo richiede un approccio multistadio e coinvolga genitori, scuole, comunità e le stesse piattaforme di social media.

Tutto ciò deve essere inserito all'interno di una cornice epistemica che guarda ad una Pedagogia Civile e del Digitale-Civile, che punta ad uno sviluppo territoriale integrato, dove le figure agiscono in un'ottica di sostenibilità sociale e di transizione educativa umana (Iavarone, 2022).

5. La strada europea della Digital Society

A distanza di un ventennio dal volume *The rise of network society* (1996), in cui Marcel Castells descrive l'evoluzione di una "società dell'informazione" in cui le reti digitali trasformano la struttura economica, politica e culturale delle società moderne, caratterizzate da una diffusione capillare delle tecnologie dell'informazione e della comunicazione (ICT), che portano a una riorganizzazione delle attività sociali e delle relazioni di potere della cultura postmoderna, la cittadinanza digitale ha avviato processi di cambiamento nelle relazioni evolutive tra potere, economia e vita sociale in un mondo profondamente mutato dalla globalizzazione e dell'informatizzazione su larga scala. Tale

processo ha favorito forme di interazione nuove, capaci di superare lo spazio ed il tempo fisici, fondate su modelli di tipo reticolare e sulla commistione tra spazio fisico e spazio digitale, e ha ridisegnato le relazioni tra gli individui, i loro usi e costumi, l'ambiente sociale e culturale e le modalità di apprendimento, esponendo a rischi come il cyberbullismo, che hanno radici antiche, ma che si combattono con strumenti come la responsabilità educativa, la responsabilità sociale, il pensiero critico e la consapevolezza critica. Ciò significa la promozione di una società capace di garantire il pieno rispetto dei diritti fondamentali che riguardano:

- libertà di espressione, compreso l'accesso a informazioni diversificate, affidabili e trasparenti;
- informazioni diversificate, affidabili e trasparenti;
- libertà di creare e condurre un'attività online;
- protezione dei dati personali e della privacy e il diritto all'oblio;
- protezione della creazione intellettuale degli individui nello spazio online.

Informare e orientare i decisori politici e gli insegnanti per garantire bambini e adolescenti:

- accesso universale ai servizi Internet;
- ambiente online sicuro e affidabile;
- istruzione e competenze digitali universali per consentire agli studenti di partecipare attivamente alla società e ai processi democratici;
- accesso a sistemi e dispositivi digitali che rispettino l'ambiente;
- rispetto dei principi etici;
- protezione e emancipazione dei minori nello spazio online;
- accesso ai servizi digitali.

In questo senso, nella digital society, il cyberbullismo emerge come una delle principali sfide che riguarda la pervasività delle tecnologie digitali che amplifica le possibilità di rischio online, rendendo più difficile per le vittime sfuggire agli abusi che si verificano in spazi virtuali sempre accessibili. Essa richiede nuove strategie educative e normative per combattere il cyberbullismo, poiché la connessione costante e l'anonimato online facilitano comportamenti aggressivi e prevaricatori, trasformando le dinamiche sociali tradizionali in contesti digitali, e porta con sé anche il senso dell'efficacia stessa delle strategie da impiegare per contrastarlo e per ridurre gli effetti negativi. Pensiamo, al ruolo proattivo svolto dagli adulti e alla loro capacità di stabilire relazioni significative che durino nel tempo e che consentano di decostruire convinzioni errate degli adolescenti sul cyberbullismo sia a livello individuale sia a scuola, potenziando gli sforzi di prevenzione e di intervento educativo (Burton, Florell, & Wygant, 2013). E questo è tanto più vero quando si pensa che gli adulti, nello specifico gli insegnanti, rivolgendosi intenzionalmente agli adolescenti nel tentativo di stabilire relazioni di fiducia e cura, elaborano una serie di strategie, tra cui lo sviluppo di attività coinvolgenti in classe e progettate sugli interessi degli adolescenti. Ma si pensi anche agli sforzi di prevenzione che includono il supporto dei coetanei per stabilire e mantenere relazioni sociali positive. In questo senso, il sostegno sociale familiare e scolastico funge da fattore altamente protettivo sia per la vittimizzazione del cyberbullismo sia per la sua perpetrazione ed è correlato a diminuzioni nei comportamenti di cyberbullismo.

6. Conclusioni

Comprendere queste caratteristiche è fondamentale per sviluppare strategie efficaci di prevenzione e intervento, a breve e lungo termine, in quanto i programmi di pre-

venzione del cybebullismo di successo incorporano necessariamente diverse componenti chiave che riguardano l'utilizzo di risorse diversificate a livello di comunità, l'implementazione di chiare aspettative a livello scolastico, la formazione del personale, l'impiego di sistemi di sostegno multidisciplinari, i fattori relativi al comportamento di bullismo, agli ambienti e ai contesti che lo favoriscono, la creazione e l'implementazione di precise azioni e interventi di prevenzione, il tutorato per gli studenti, il rafforzamento delle relazioni tra pari e delle abilità interpersonali e intrapersonali.

Per l'OECD (2022) il cyberbullismo costituisce una sfida politica di elevata priorità, anche a seguito di come la ricerca scientifica ha fatto luce sulla prevalenza del problema, evidenziando quali caratteristiche rendono i bambini più propensi a essere vittime di cyberbullismo, quali sono quelle che li rendono più propensi a trasformarsi in cyberbulli con gli altri e come ciò influisce o è influenzato dal benessere. I sistemi di istruzione europei hanno risposto a questa sfida in diversi modi, promuovendo la consapevolezza del problema, fornendo supporto a bambini e ragazzi nelle scuole, attraverso iniziative di sicurezza su Internet e implementando politiche e leggi per combattere il cyberbullismo. Esiste poi un corpus scientifico e una serie di interventi valutati empiricamente che mirano a sostenere le vittime e a ridurre la perpetrazione, anche se sono necessarie maggiori informazioni su come sviluppare e potenziare interventi efficaci. L'attuale ricerca è tesa a sottolineare la necessità di identificare cause ed effetti del cyberbullismo, ma soprattutto di misurare e comprendere la prevalenza del cyberbullismo (Burns & Gottschalk, 2019; 2020).

Identificare cosa funziona, per chi e dove è essenziale per la progettazione dell'intervento e implementazione. Identificare quali elementi degli interventi di successo sono più efficaci nel ridurre la perpetrazione e la vittimizzazione del cyberbullismo saranno importanti per gli interventi futuri di progettazione e valutazione. Comprendere i meccanismi che sono alla base del cyberbullismo aiuterà nella progettazione e nell'implementazione futura degli interventi educativi nei contesti scolastici.

References

- Athanasidou, K., Melegkiovits, E., Andrie, E. K., Magoulas, C., Tzavara, C. K., Richardson, C., Greydanus, D., Tso-
lia, M., & Tsitsika, A. (2018). Cross-national aspects of cyberbullying victimization among 14–17-year-old adolescents across seven European countries. *BMC Public Health*, *18*, 800. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5682-4>.
- Baldry, A. C., Sorrentino, A., & Farrington, D. P. (2018). Cyberbullying and cybervictimization versus parental supervision, monitoring and control of adolescents' online activities. *Children and Youth Services Review*, *96*, 302-307. [10.1016/j.chilcyouth.2018.11.058](https://doi.org/10.1016/j.chilcyouth.2018.11.058).
- Beltrán-Catalán, M., Zych, I., Ortega-Ruiz, R., & Llorent, V. J. (2018). Victimization through bullying and cyberbullying: Emotional intelligence, severity of victimisation and technology use in different types of victims. *Psicothema*, *30*(2), 183-188.
- Berger A., Kofman O., Livneh U. & Henik A. (2007). Multidisciplinary perspectives on attention and the development of self-regulation. In *Progress in Neurobiology* *82*(5), 256-286.
- Bonaiuti, G., Calvani, A., Menichetti, L., & Vivanet, G. (2017). *Le tecnologie educative. Criteri per una scelta basata su evidenze*. Roma: Carocci.
- Bradshaw, J., Crous, G., Rees, G., & Turner, N. (2017). Comparing children's experiences of schools-based bullying across countries. *Children and Youth Services Review*, *80*, 171-180. [10.1016/j.chilcyouth.2017.06.060](https://doi.org/10.1016/j.chilcyouth.2017.06.060).
- Bravo, A., Córdoba-Alcaide, F., Ortega-Ruiz, R., & Romera, E. M. (2022). Cyber-rumor and internalizing symptoms in adolescence: mediating effect of resilience. *Psychology, Society & Education*, *14*(1), 13-21. <https://doi.org/10.21071/psyse.v14i1.14168>.
- Breivik, K., & Olweus, D. (2015). An item response theory analysis of the Olweus bullying scale. *Aggressive Behavior*, *41*(1), 1-13.

- Brighi, A., Menin, D., Skrzypiec, G., & Guarini, A. (2019). Young, Bullying, and Connected. Common Pathways to Cyberbullying and Problematic Internet Use in Adolescence. *Frontiers Psychology, 4*(10), 1467. doi: 10.3389/fpsyg.2019.01467.
- Burns, T., & Gottschalk, F. (Eds.) (2020). *Education in the Digital Age: Healthy and Happy Children, Educational Research and Innovation*. Paris: OECD Publishing. <https://dx.doi.org/10.1787/1209166aen>.
- Burns, T., Gottschalk, F. (Eds.) (2019). *Educating 21st Century Children: Emotional Well-being in the Digital Age, Educational Research and Innovation*. Paris: OECD Publishing. <https://dx.doi.org/10.1787/b7f33425-en>.
- Burton, K., Florell, D. & Wygant, D. (2013). The Role Of Peer Attachment And Normative Beliefs About Aggression On Traditional Bullying And Cyberbullying. *Psychology in the Schools, 2*. Doi: 10.1002/pits.21663.
- Calvete, E., Cortazar, N., Fernández-González, L., Echezarraga, A., Beranuy, M., León, A., González-Cabrera, J., & Orue, I. (2021). Effects of a brief preventive intervention in cyberbullying and grooming in adolescents. *Psychosocial Intervention, 30*(2), 75-84. <https://doi.org/10.5093/pi2020a22>.
- Camerini, A. L., Marciano, L., Carrara, A., & Schulz, P. J. (2020). Cyberbullying perpetration and victimization among children and adolescents: A systematic review of longitudinal studies. *Telematics & Informatics, 49*, 101362.
- Catone, G., Senese, V. P., Pisano, S., Siciliano, M., Russo, K., Muratori, P., & Broome, M. R. (2020). The drawbacks of information and communication technologies: Interplay and psychopathological risk of nomophobia and cyber-bullying, results from the bullying and youth mental health Naples study (BYMHNS). *Computers in Human Behavior, 113*, 106496.
- Chan, H. C., & Wong, D. (2015). The Overlap between School Bullying Perpetration and Victimization: Assessing the Psychological, Familial, and School Factors of Chinese Adolescents in Hong Kong. *Journal of Child and Family Studies, 24*. 10.1007/s10826-015-0125-7.
- Chen, Q., & Zhu, Y. (2021). Cyberbullying victimisation among adolescents in China: coping strategies and the role of self-compassion. *Health & Social Care in the Community, 1-10*. <https://doi.org/10.1111/hsc.13438>
- Cosma, A., Molcho, M., & Pickett, W. (2024). A focus on adolescent peer violence and bullying in Europe, central Asia and Canada. *Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey* (Vol. 2). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe.
- Cowie, H., Wallace, P. (2000). *Peer Support in Action: From Bystanding to Standing by*. London: SAGE Publications Ltd.
- Crick, N. R., & Dodge, K. A. (1994). A review and reformulation of social information processing mechanisms in children's social adjustment. *Psychological Bulletin, 115*(1), 74-101. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.115.1.74>
- Currie, C., Molcho, M., Boyce, W., Holstein, B., Torsheim, T., & Richter, M. (2008). Researching health inequalities in adolescents: the development of the Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Family Affluence Scale. *Social Science & Medicine, 66*(6), 1429-1436. doi:10.1016/j.socscimed.2007.11.024.
- Delgado, B., & Escortell, R. (2018). Sex and grade differences in cyberbullying of Spanish students of 5th and 6th grade of Primary Education. *Anales de Psicología, 34*(3), 472-481.
- Dempsey, A. G., Haden, S. C., Goldman, J, Sivinski, J., & Wiens, B. A. (2011). Relational and overt victimization in middle and high schools: associations with self-reported suicidality. *Journal of School Violence, 10*(4), 374-392.
- Dooley, J. J., Pyzalski, J., & Cross, D. (2009). Cyberbullying versus face-to-face bullying: a theoretical and conceptual review. *Zeitschrift für Psychologie/Journal of Psychology, 217*(4), 182-188. <https://doi.org/10.1027/0044-3409.217.4.182>.
- Espino, E., Guarini, A. & Del Rey, R. Effective coping with cyberbullying in boys and girls: the mediating role of self-awareness, responsible decision-making, and social support. *Current Psychology, 42*, 32134-32146. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-04213-5>.
- Fedeli, D., & Munaro, C. (2019). *Bullismo e Cyberbullismo. Come intervenire nei contesti scolastici*. Giunti.
- Feijóo, S., O'Higgins-Norman, J., Foody, M., Pichel, R., Braña, T., Varela, J., & Rial, A. (2021). Sex Differences in Adolescent Bullying Behaviours. *Psychosocial Intervention, 30*(2), 95-100.
- Gaffney, H., Ttofi, M., & Farrington, D. (2019). Evaluating the effectiveness of school-bullying prevention programs: An updated meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior, 45*, 111-133, <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.001>.
- Gezgin, D. M., Hamutoglu, N. B., Sezen-Gultekin, G., & Ayas, T. (2018). The Relationship between Nomophobia and

- Loneliness among Turkish Adolescents. *International Journal of Educational Research*, 4(2), 358-374
- Gianesini, G., & Brighi, A. (2015). Cyberbullying in the era of digital relationships: the unique role of resilience and emotion regulation on adolescents' adjustment. *Sociological Studies of Children and Youth*, 1–46. <https://doi.org/10.1108/S1537-466120150000019001>.
- Haddon, L., Cino, D., Doyle, M-A., Livingstone, S., Mascheroni, G., & Stoilova, M. (2020). *Children's and young people's digital skills: a systematic evidence review*. Zenodo. ySKILLS. <https://zenodo.org/record/4274654>.
- Health Behaviour in School-aged Children (2023). *World Health Organization collaborative cross-national study* [website]. Glasgow: University of Glasgow. <https://hbosc.org/>.
- Heiman, T., Olenik-Shemesh, D., & Frank, G. (2019). Patterns of coping with cyberbullying: emotional, behavioral, and strategic coping reactions among middle school students. *Violence and Victims*, 34, 28–45. <https://doi.org/10.1891/0886-6708.VV-D-16-00141>
- Hellfeldt, K., López-Romero, L., & Andershed, H. (2019). Cyberbullying and Psychological Well-being in Young Adolescence: The Potential Protective Mediation Effects of Social Support from Family, Friends, and Teachers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 45. 10.3390/ijerph17010045.
- Hinduja, S. & Patchin, J. W. (2024³). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying* (3rd edition). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Howard S. J. & Williams K. E. (2018). Early Self-Regulation, Early Self-Regulatory Change, and Their Longitudinal Relations to Adolescents' Academic, Health, and Mental Well-Being Outcomes. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 39(6), 489-496.
- Hu, Q., Bernardo, A. B. I., Lam, S. W., & Cheang, P. K. (2018). Individualism-collectivism orientations and coping styles of cyberbullying victims in chinese culture. *Current Psychology*, 37, 65–72. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9490-7>.
- Iavarone, M. L. (2022). La Pedagogia Civile per uno sviluppo territoriale sostenibile. In V. Boffo, G. Del Gobbo, F. Torlone, *Educazione degli Adulti: politiche, percorsi, prospettive Studi in onore di Paolo Federighi* (pp. 125-133). Firenze: Firenze University Press.
- Inchley, J., Currie, D., Samdal, O., Jastad, A., Cosma, A., & Nic Gabhainn, S. (Eds.) (2023). Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study protocol: background, methodology and mandatory items for the 2021/22 survey. Glasgow: MRC/CSO Social and Public Health Sciences Unit, University of Glasgow.
- ISTAT (2021). *Indagine conoscitiva su bullismo e cyberbullismo*. Roma: Istat.
- ITU (2020). *Guidelines for policy-makers on Child Online Protection*. www.itu.int/en/ITU-D/Cybersecurity/Documents/COP/Guidelines/2020-translations/S-GEN-COP.POL_MAKERS-2020-PDF-E.pdf
- ITU (2021). Keeping children safe in the digital environment: The importance of protection and empowerment. Policy brief. www.itu-cop-guidelines.com/files/ugd/24bbaa_cf79ba8d5fdb4639af9b9a4237e07ad9.pdf.
- Jacobs, N., Goossens, L., Dehue, F., Völlink, T., & Lechner, L. (2015). Dutch cyberbullying victims' experiences, perceptions, attitudes and motivations related to (coping with) cyberbullying: Focus group interviews. *Societies*, 5(1), 43–64. <https://doi.org/10.3390/soc5010043>
- John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Hawton, K. (2018). Self-harm, suicidal behaviours, and cyberbullying in children and young people: Systematic review. *Journal of Medical Internet Research*, 20(4), e129.
- Jönsson, S., Muhonen, T., Forssell, R. and Bäckström, M. (2017). Assessing Exposure to Bullying through Digital Devices in Working Life: Two Versions of a Cyberbullying Questionnaire (CBQ). *Psychology*, 8, 477-494. doi: [10.4236/psych.2017.83030](https://doi.org/10.4236/psych.2017.83030).
- Larrotta, K., Esteban, R., Ariza, Y., Redondo, J., & Luzarzo, M. (2018). Ideación suicida en una muestra de jóvenes víctimas de cyberbullying. *Psicoespacios. Revista virtual de la Institución Universitaria de Envigado*, 12(20), 19-34.
- Lazarus, R. S., & Folkmann, S. (1984). The concept of coping. *Stress, appraisal and coping*. London: Springer. <https://doi.org/10.4135/9781412952576>.
- Li, H., Guo, Q., & Hu, P. (2023). Moral disengagement, self-control and callous-unemotional traits as predictors of cyberbullying: A moderated mediation model. *BMC Psychology*, 11(1), NA. DOI:

- <http://dx.doi.org/10.1186/s40359-023-01287-z>.
- Li, Q., (2007), Bullying in the New Playground: A Research into Cyberbullying and Cyber Victimization. *Australasian Journal of Educational Technology*, 23(4), 435-454.
- Livingstone, S., & Bober, M. (2004). Taking Up Online Opportunities? Children's Use of the Internet for Education, Communication and Participation. *E-Learning and Digital Media*, 1(3), 395-419. DOI: 10.2304/elea.2004.1.3.5.
- Machackova, H., Cerna, A., Sevcikova, A., Dedkova, L., & Daneback, K. (2013). Effectiveness of coping strategies for victims of cyberbullying. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 7(3), article 5. DOI: 10.5817/CP2013-3-5.
- Menesini, E., Nocentini, A., & Palladino, B. E. (2012). Empowering Students Against Bullying and Cyberbullying: Evaluation of an Italian Peer-led Model. *International Journal of Conflict and Violence*, 6(2), 313–320. <https://doi.org/10.4119/ijcv-2922>.
- Modrzyński, R. (2021). Problematic use of social media: The phenomenon of popularity, consequences and risk factors. *Polish Psychological Bulletin*, 52(2), 172-178. doi:<https://doi.org/10.24425/ppb.2021.137260>.
- Mora-Merchán, J., Espino, E., & Del Rey, R. (2021). Desarrollo de estrategias de afrontamiento efectivas para reducir el acoso escolar y su impacto en las víctimas estables. *Psychology, Society & Education*, 13(3), 55-66. <https://doi.org/10.25115/psye.v13i3.5586>.
- Morgan, B., & Fowers, B. J. (2021). Empathy and Authenticity Online: The Roles of Moral Identity, Moral Disengagement and Parenting Style. *Journal of Personality*, 90(2). Doi: 10.1111/jopy.12661.
- Moro, Á., Ruiz-Narezo, M., & Fonseca, J. (2022). Use of social networks, video games and violent behaviour in adolescence among secondary school students in the Basque country. *BMC Psychology*, 10(1), 241.
- Navarro, R., Larrañaga, E., & Yubero, S. (2016). Differences between preadolescent victims and non-victims of cyberbullying in cyber-relationship motives and coping strategies for handling problems with peers. *Current Psychology*, 37(1), 116-127. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9495-2>.
- Nurwahyuni, E. (2018). The Impact of No Mobile Phone Phobia (Nomophobia) on Mental Health: A Systematic Review. *The 4th International Conference on Nursing (ICON) 2018*. <https://icon-nursing.ub.ac.id/4th/wp-content/uploads/2020/09/Eka-Nurwahyuni-ICON4.pdf>
- Nuzzaci, A. (2024). Contrastare la povertà e l'esclusione digitale per promuovere il benessere conoscitivo: fattori di rischio e di protezione - Countering poverty and digital exclusion to promote cognitive well-being: risk and protective factors. *Nuova Secondaria Ricerca*, 41(4), 1828-4582.
- OECD (2022). *Cyberbullying: An overview of research and policy in OECD countries*. OECD Education Working Paper No. 270. EDU/WKP(2022)8. Paris: OECD.
- Paez, G. R. (2020). Assessing predictors of cyberbullying perpetration among adolescents: The influence of individual factors, attachments, and prior victimization. *International Journal Bullying Prevention*, 2(2), 149-159.
- Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2006). Bullies Move Beyond the Schoolyard: A Preliminary Look at Cyberbullying. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 4(2), 148-169. <https://doi.org/10.1177/1541204006286288>
- Perren, S., Corcoran, L., Cowie, H., Dehue, F., D'Jamila, G., Mc Guckin, C., Smahel, D., Sevcikova, A., Tsatsou, P., & Völlink, T. (2012). *Coping with Cyberbullying: A Systematic Literature Review*. Final Report of the COST IS 0801 Working Group 5. <https://sites.google.com/site/costis0801/books-and-publications-1>.
- Pichel, R., Foody, M., O'Higgins-Norman, J., Feijóo, S., Varela, J., & Rial, A. (2021). Bullying, Cyberbullying and the Overlap: What Does Age Have to Do with It? *Sustainability* 2021, 13(15), 8527.
- Ranieri, M. (2022). *Competenze digitali per insegnare. Modelli e proposte operative*. Roma: Carocci.
- Raskauskas, J., & Huynh, A. (2015). The process of coping with cyberbullying: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*, 23, 118-125. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.05.019>.
- Rivoltella, P. C., & Rossi, P. G. (2024). *Tecnologie per l'educazione*. Milano: Pearson.
- Sasson, H., & Mesch, G. (2017). The Role of Parental Mediation and Peer Norms on the Likelihood of Cyberbullying. *The Journal of Genetic Psychology*, 178, 15 - 27.
- Slonje, R., & Smith, P. K. (2008). Cyberbullying: another main type of bullying? *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(2), 147-54. doi: 10.1111/j.1467-9450.2007.00611.x.
- Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *Cyberpsychol Behavior*, 7(3), 321-326. doi: 10.1089/1094931041291295.

- Tao, S., Reichert, F., Law, N., & Rao, N. (2022). Digital technology use and cyberbullying among primary school children: Digital literacy and parental mediation as moderators. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 25(9), 571-579.
- Thomas, H. J., Connor, J. P., & Scott, J. G. (2015). Integrating traditional bullying and cyberbullying: challenges of definition and measurement in adolescents - a review. *Educational Psychology Review*, 27(1), 135-152. [10.1007/s10648-014-9261-7](https://doi.org/10.1007/s10648-014-9261-7).
- Torgal, C., Espelage, D. L., Polanin, J. R., Ingram, K. M., Robinson, L. E., El Sheikh, A. J., & Valido, A. (2021). A Meta-Analysis of School-Based Cyberbullying Prevention Programs' Impact on Cyber-Bystander Behavior. *School Psychology Review*, 52(2), 95-109.
- van Geel, M., Vedder, P., & Tanilon, J. (2014). Relationship between peer victimization, cyberbullying, and suicide in children and adolescents: a meta-analysis. *JAMA Pediatrics Journal*, 168(5), 435-442. [10.1001/jamapediatrics.2013.4143](https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.4143).
- Völlink, T., Bolman, C., Dehue, F., & Jacobs, N. (2013). Coping with Cyberbullying: Differences Between Victims, Bully-victims and Children not Involved in Bullying. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, 23, 7-24. [10.1002/casp.2142](https://doi.org/10.1002/casp.2142).
- Zhou, Z., Tang, H., Tian, Y., Wei, H., Zhang, F., & Morrison, C. M. (2013). Cyberbullying and its risk factors among chinese high school students. *School Psychology International*, 34(6), 630-647. <https://doi.org/10.1177/0143034313479692>.