



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΤΜΗΜΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών
« Πολιτισμική Ανάλυση και Εκπαίδευση »

Διπλωματική Εργασία

Ηλεκτρονικός Εκφοβισμός και Ψυχική Ανθεκτικότητα των εφήβων στην εποχή της πανδημίας COVID-19: Βιβλιογραφική Ανασκόπηση

Ζουμπεκλή Κυριακή

A.M 6229

Τριμελής επιτροπή

Επιβλέπουσα: Τσούρτου Βασιλική, Επίκουρη Καθηγήτρια Αναπτυξιακής Ψυχολογίας, Τμήμα Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Μέλη: Κακλαμάνη Σταματίνα, Καθηγήτρια με γνωστικό αντικείμενο «Εφαρμοσμένη Μεθοδολογία Κοινωνικής Έρευνας, με έμφαση στην ανάλυση πληθυσμού», Τμήμα Κοινωνιολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης

Κοσμά Υβόν – Αλεξία, Επίκουρη Καθηγήτρια Κοινωνιολογίας του Πολιτισμού, Τμήμα Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών, Πανεπιστήμιο Κρήτης

ΡΕΘΥΜΝΟ

2024

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	4
Περίληψη.....	5
Abstract	6
Εισαγωγή.....	7
<i>Μέθοδος επισκόπησης της βιβλιογραφίας</i>	<i>9</i>
<i>Στοιχεία των μελετών που ανασκοπήθηκαν</i>	<i>10</i>
Κεφ.1 Εννοιολογικοί Προσδιορισμοί και είδη του εκφοβισμού	12
1.1 Ηλεκτρονικός εκφοβισμός στην περίοδο της εφηβείας	13
1.2 Παραδοσιακός εκφοβισμός έναντι κυβερνοεκφοβισμού.....	15
1.3 Διαφορές του διαδικτυακού εκφοβισμού κατά φύλο	17
1.4 Ατομικοί Παράγοντες Κινδύνου	17
1.5 Διαδικτυακός εκφοβισμός κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19.....	20
Κεφ.2 Οι παράγοντες που επηρεάζουν την εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού	22
2.1 Εμπλοκή στον διαδικτυακό εκφοβισμό, ανθεκτικότητα και μοναξιά	25
2.2 Διαδικτυακός εκφοβισμός και συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα	27
2.3 Το συναισθηματικό προφίλ των μαθητών που εμπλέκονται στον κυβερνοεκφοβισμό	30
2.4 Κυβερνοθυματοποίηση και ψυχική υγεία.....	33
2.5 Η εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού και η υπερχρήση του διαδικτύου.....	36
2.6 Ο διαδικτυακός εκφοβισμός ως δυσπροσαρμοστική στρατηγική για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων της μοναξιάς.....	39
2.7 Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της δυσλειτουργίας του συναισθήματος στη συσχέτιση μεταξύ της κυβερνοθυματοποίησης και του μετατραυματικού στρες	42
2.8 Ο αντίκτυπος της εμπειρίας θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο στην ευεξία των εφήβων	44
2.9 Συναισθηματική ρύθμιση των εφήβων και συμμετοχή σε ψηφιακές δραστηριότητες	46
2.10 Προβλεπτικοί παράγοντες θυματοποίησης στον διαδικτυακό εκφοβισμό	50
2.11 Ψυχοκοινωνικός αντίκτυπος της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης σε θυματοποιημένους μαθητές	51
2.12 Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της συγχώρεσης στη σχέση μεταξύ κυβερνοθυματοποίησης και ευεξίας των εφήβων	53
2.13 Ψυχική δυσφορία και διαδικτυακός εκφοβισμός στις φυσικές καταστροφές και την πανδημία COVID-19.....	56
2.14 Σχολικές παρεμβάσεις για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού σε εφήβους.....	58
2.15 Το πρόγραμμα CREEP	61
2.16 Σχεδιασμός και μεθοδολογία που εφαρμόζεται στις ψηφιακές παρεμβάσεις	63
Κεφ.3 Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας.....	65
3.1 Ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας	66

3.2 Πηγές ανθεκτικότητας	67
3.2.1 Προσωπικοί παράγοντες	67
3.2.2 Βιολογικοί παράγοντες και Περιβαλλοντικοί-συστημικοί παράγοντες	68
3.3 Η ανθεκτικότητα ως προστατευτικός παράγοντας για τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό	69
3.4 Προστατευτικοί Παράγοντες- Παράγοντες κινδύνου του διαδικτυακού εκφοβισμού	70
3.5 Ο ρόλος της οικογενειακής υποστήριξης στο διαδικτυακό εκφοβισμό	72
3.6 Ο ρόλος της κοινωνικής υποστήριξης	74
Συζήτηση- Συμπεράσματα.....	76
Βιβλιογραφία.....	84

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω την Επιβλέπουσα Καθηγήτρια Τσούρτου Βασιλική για την καθοριστική υποστήριξη της στην εκπόνηση της παρούσας διπλωματικής εργασίας. Επίσης θα ήθελα να ευχαριστήσω τις Καθηγήτριες και τους Καθηγητές του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών «Πολιτισμική Ανάλυση και Εκπαίδευση», του Τομέα Θεωρίας και Μεθοδολογίας των Κοινωνικών Επιστημών του Τμήματος Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών. Τέλος, ευχαριστώ τους γονείς μου για τη συμπαράσταση κατά την περίοδο της συγγραφής της εργασίας.

Περίληψη

Στόχος της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει εάν κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19 παρατηρήθηκε αύξηση των επιθετικών συμπεριφορών στο διαδίκτυο μεταξύ εφήβων. Εξετάζεται ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας και της σημασίας της ρύθμισης του συναισθήματος στη σχέση διαδικτυακού εκφοβισμού και ψυχικής ευεξίας. Επίσης διερευνάται ο διαδικτυακός εκφοβισμός ως δυσλειτουργική στρατηγική προσαρμογής για την αντιμετώπιση συναισθημάτων μοναξιάς. Η παρούσα έρευνα είχε ως στόχο να παράσχει μια ανασκόπηση των ερευνών που επικεντρώνονται στο φαινόμενο του διαδικτυακού εκφοβισμού που δημοσιεύονται μεταξύ 2020 και 2023. Για τον σκοπό αυτό, πραγματοποιήθηκε συστηματική αναζήτηση στη βάση δεδομένων Google Scholar και συμπεριλήφθηκαν 15 εμπειρικές μελέτες όπου εξετάστηκαν ποιοτικά. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τα οποία διευκολύνουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις έχουν μετατραπεί σε πρόσφορο έδαφος για κυβερνοεκφοβισμό. Η μετάβαση στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση δεν διαπιστώθηκε ότι είχε αρνητικό αντίκτυπο στην ψυχική υγεία της πλειονότητας των εφήβων. Βρέθηκε ότι ο χρόνος που αφιερώνεται στην διαδικτυακή διάδραση σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα μοναξιάς μεταξύ των εφήβων υποδηλώνοντας πιθανές οδούς για την αντιμετώπιση των αρνητικών επιπτώσεων της παρατεταμένης απομόνωσης λόγω Covid -19. Κατά τη διάρκεια της πανδημίας, το φαινόμενο της επικράτησης της εμπλοκής στον διαδικτυακό εκφοβισμό και την κυβερνοθυματοποίηση εμφανίζει πολιτισμικά εξαρτώμενες τάσεις και συγκεκριμένα αύξηση του φαινομένου σε πολλές ασιατικές χώρες και μείωση στις δυτικές χώρες.

Λέξεις -κλειδιά: εφηβεία, ηλεκτρονικός εκφοβισμός, κυβερνοθυματοποίηση, πανδημία covid -19, ψυχική ανθεκτικότητα

Abstract

The aim of this study was to examine whether during the Covid-19 pandemic there was an increase in aggressive online behaviours among adolescents. The mediating role of psychological resilience and the importance of emotion regulation in the relationship between cyberbullying and mental well-being is examined. Cyberbullying is also explored as a dysfunctional coping strategy for dealing with feelings of loneliness. This study aimed to provide a review of research focusing on the phenomenon of cyberbullying published between 2020 and 2023. For this purpose, a systematic search of the Google Scholar database was conducted and 15 empirical studies were included and qualitatively examined. Social media that facilitate social interactions have become a fertile ground for cyberbullying. The transition to distance education was not found to have a negative impact on the mental health of the majority of adolescents. Time spent in online interaction was found to be associated with lower levels of loneliness among adolescents suggesting possible avenues for addressing the negative effects of prolonged isolation due to Covid -19. During the pandemic, the prevalence of engagement in cyberbullying and cyber-victimization shows culturally dependent trends, namely an increase in prevalence in many Asian countries and a decrease in Western countries.

Keywords: adolescence, covid -19 pandemic, cyberbullying, cybervictimization
mental resilience

Εισαγωγή

Η θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο θεωρείται μείζον πρόβλημα σε πολλές χώρες, καθώς οι αρνητικές συνέπειες της έχουν καταστεί σοβαρό ζήτημα δημόσιας υγείας (Eroglu et al., 2022). Παρά την απουσία ενός καθολικά συμφωνημένου ορισμού μεταξύ των ερευνητών, ο διαδικτυακός εκφοβισμός περιγράφεται ως "μια επιθετική, σκόπιμη πράξη που πραγματοποιείται από μια ομάδα ή ένα άτομο, χρησιμοποιώντας ηλεκτρονικές μορφές επικοινωνίας, επανειλημμένα και με την πάροδο του χρόνου εναντίον ενός θύματος που δεν μπορεί εύκολα να υπερασπιστεί τον εαυτό του" (Sorrentino et al., 2023, οπ. αναφ. στο Smith, Mahdavi, Carvalho, Fisher, Russell & Tippett, 2008, σελ. 376).

Ο εκφοβισμός, συμπεριλαμβανομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού, είναι μια διεθνώς αναγνωρισμένη μορφή προβληματικής συμπεριφοράς που μπορεί να έχει σοβαρές και μακροχρόνιες συνέπειες για όλα τα εμπλεκόμενα μέλη. Από εννοιολογικής άποψης, η ευρεία έννοια του εκφοβισμού, συμπεριλαμβάνει την εχθρική πρόθεση, την επανάληψη και την ανισορροπία ισχύος (Scheithauer, Smith & Samara, 2016).

Αν και υπάρχουν σημαντικές διαφορές ανά πολιτισμικό πλαίσιο, η έρευνα για τον εκφοβισμό αποτελεί ένα εκτεταμένο πεδίο μελέτης με διεθνή σημασία. Πολιτισμικά ζητήματα μπορεί να επηρεάσουν την πιθανότητα να αυτοπροσδιοριστεί κάποιος ως θύτης ή θύμα ή και τα δύο. Πολιτισμικές διαφορές στις στάσεις σχετικά με τη βία, καθώς και στις αντιλήψεις όσον αφορά τον πρόσωπο-με-πρόσωπο εκφοβισμό και τον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο είναι πιθανό να υπάρχουν και να επηρεάζουν τα αποτελέσματα των ερευνών (Scheithauer et al., 2016).

Το πολιτισμικό πλαίσιο μπορεί να επιδρά σε εκπαιδευτικές πολιτικές, σε προσωπικές στάσεις και αξίες. Οι έφηβοι στην Ανατολική Ασία ενδέχεται να είναι περισσότερο εκτεθειμένοι στον διαδικτυακό εκφοβισμό λόγω της αυξημένης χρήσης του διαδικτύου. Η ομοιότητα των πολιτισμικών αξιών στις κοινωνίες της Ανατολικής Ασίας έχει συχνά επισημανθεί σε σύγκριση με τους δυτικούς πολιτισμούς. Οι αξίες αυτές οδηγούν σε απόψεις και συμπεριφορές που επικεντρώνονται στην ομάδα, σε αντίθεση με τις απόψεις και συμπεριφορές που επικεντρώνονται στον εαυτό. Οι κολεκτιβιστικές¹

¹ Κολεκτιβισμός είναι το κοινωνικοοικονομικό σύστημα, στο οποίο εκλείπει η ατομική ιδιοκτησία καθώς τα μέσα παραγωγής περνάνε στα χέρια των κοινωνικών ομάδων θέτοντας τα συλλογικά συμφέροντα πάνω από το προσωπικό συμφέρον του κάθε ατόμου.

αξίες, που προάγουν τον αλληλοεξαρτώμενο εαυτό, δίνουν έμφαση στη διατήρηση των ομαδικών σχέσεων, στην κοινωνική συμμόρφωση και στην αποφυγή των διαπροσωπικών συγκρούσεων. Πολιτισμικές μελέτες αναδεικνύουν τη συσχέτιση των πολιτισμικών αξιών με τις συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι ισχυροί κοινωνικοί κανόνες σε κollectιβιστικούς πολιτισμούς όπως στην Κίνα μπορούν να οδηγήσουν σε χαμηλότερη ανοχή απέναντι σε αποκλίνουσες συμπεριφορές μεταξύ των μελών της ομάδας, με αποτέλεσμα τη χαμηλότερη εμπλοκή στον εκφοβισμό. Από την άλλη πλευρά, οι ισχυροί κοινωνικοί κανόνες και οι κollectιβιστικές αξίες μπορεί να οδηγήσουν σε μεγαλύτερη τάση για συναίνεση και συμμόρφωση ακόμη και σε εκφοβιστικές συμπεριφορές (Park, Golden, Vizcaino-Vickers, Jidong & Raj, 2021).

Πολλές έρευνες επικεντρώνονται στις συνέπειες του εκφοβισμού στην ψυχική υγεία ως φαινόμενο φαύλου κύκλου. Για παράδειγμα διαπιστώνουν πως οι έφηβοι με ήδη διαγνωσμένα προβλήματα ψυχικής υγείας (όπως η κατάθλιψη) διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να θυματοποιηθούν στον κυβερνοχώρο και ως εκ τούτου, τείνουν να βιώσουν εκ νέου και πιθανώς πιο έντονα προηγούμενα ψυχοκοινωνικά προβλήματα. Αρκετές μελέτες έδειξαν επίσης σημαντικές συσχετίσεις μεταξύ της εμπλοκής στον εκφοβισμό και των συμπεριφορικών προβλημάτων εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης της κατάθλιψης του άγχους της μοναξιάς του μετατραυματικού στρες και των κακών σχολικών επιδόσεων (Sorrentino, Sulla, Santamato, di Furia, Toto & Monacis, 2023). Η εικόνα ενός τέτοιου φαινομένου γίνεται πιο θλιβερή αν λάβουμε υπόψη τον παράγοντα της πανδημίας COVID-19 που επηρέασε αρνητικά την ψυχική υγεία των εφήβων λόγω της παρατεταμένης αναστολής της λειτουργίας των σχολείων και της συνακόλουθης κοινωνικής απομόνωσης. Πράγματι, η αυξημένη χρήση του διαδικτύου και των τεχνολογιών πληροφορικής και των επικοινωνιών (ΤΠΕ) από τους εφήβους κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 θα μπορούσε να δημιουργήσει μεγαλύτερο κίνδυνο εμπλοκής σε συμπεριφορές εκφοβισμού αυξάνοντας έτσι την πιθανότητα εμφάνισης προβλημάτων ψυχικής υγείας. Αυτό συνάδει με εμπειρικά στοιχεία που δείχνουν ότι η αφιέρωση χρόνου στο διαδίκτυο και η συμμετοχή σε διαδικτυακές δραστηριότητες αποτελούν κρίσιμους παράγοντες κινδύνου για τον κυβερνοεκφοβισμό (Sorrentino et al., 2023).

Η επαφή με τους συνομηλίκους μέσω ψηφιακών μέσων, στο πλαίσιο της αναστολής λειτουργίας των σχολείων και των περιορισμών επαφών, θα μπορούσε να αντισταθμίσει τα συναισθήματα μοναξιάς ανάμεσα στους εφήβους. Οι κοινωνικές σχέσεις ανάμεσα στους εφήβους παρουσιάζουν σημαντικό προστατευτικό ρόλο μεταξύ της εμπλοκής στο διαδικτυακό εκφοβισμό και στη μοναξιά. Η εμπειρία της θυματοποίησης στο διαδίκτυο συσχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα ψυχικής ανθεκτικότητας και υψηλότερο βαθμό μοναξιάς. Η συναισθηματική αυτο-αποτελεσματικότητα και η προσαρμοστική ρύθμιση των συναισθημάτων μετριάζουν τα αρνητικά συναισθήματα που απορρέουν από τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό. Η θυματοποίηση στο διαδίκτυο σχετίζεται με χαμηλότερη ψυχική ευεξία και η ρύθμιση των συναισθημάτων καταδεικνύει πώς συνδέεται ο κυβερνοεκφοβισμός με τη μειωμένη ευεξία στους εφήβους. Στο πρώτο κεφάλαιο θα παρουσιάσουμε τους εννοιολογικούς προσδιορισμούς και τα είδη του εκφοβισμού. Στο δεύτερο κεφάλαιο θα εξετάσουμε τους παράγοντες που επηρεάζουν την εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού. Στο τρίτο κεφάλαιο θα εξετάσουμε τον διαμεσολαβητικό ρόλο της ψυχικής ανθεκτικότητας. Τέλος, θα κλείσουμε την εργασία με το κεφάλαιο Συζήτηση-Συμπεράσματα και τη Βιβλιογραφία.

Μέθοδος επισκόπησης της βιβλιογραφίας

Η συστηματική ανασκόπηση περιέλαβε μελέτες που δημοσιεύθηκαν από το 2020 έως το 2023. Διεξήχθη συστηματική αναζήτηση στη βάση δεδομένων Google Scholar. Για την εξαγωγή σημαντικών δεδομένων για τους ερευνητικούς σκοπούς, συμπεριλήφθηκαν συγκεκριμένες λέξεις-κλειδιά : “cyberbullying”, “cybervictimization”, “adolescence”, “mental resilience”, “COVID-19 pandemic”. Ελέγχθηκαν μεμονωμένα όλοι οι τίτλοι και οι περιλήψεις που συλλέχθηκαν από τη βάση δεδομένων. Τα άρθρα που εντοπίστηκαν ελέγχθηκαν ως περιλήψεις. Αφού αποκλείστηκαν εκείνα που δεν πληρούσαν τα κριτήρια συμπερίληψης, τα πλήρη κείμενα των υπόλοιπων άρθρων αξιολογήθηκαν ως προς την επιλεξιμότητά τους σχετικά με την τελική συμπερίληψή τους στην ανασκόπηση. Τα κριτήρια ένταξης ήταν τα εξής: (α) εμπειρικές μελέτες γραμμένες στην αγγλική γλώσσα, (β) εμπειρικές μελέτες που δημοσιεύθηκαν μεταξύ 2020 και 2023, (γ) που επικεντρώνονται σε πληθυσμό έρευνας ηλικίας 10-18 ετών, (δ) που αποσκοπούν στην αξιολόγηση της

συχνότητας του κυβερνοεκφοβισμού ή/και της κυβερνοθυματοποίησης μεταξύ εφήβων σχολικής ηλικίας κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Από την άλλη πλευρά, τα κριτήρια αποκλεισμού για την παρούσα μελέτη είναι τα εξής: μελέτες που εστιάζουν στον κυβερνοεκφοβισμό ή την κυβερνοθυματοποίηση σε φοιτητές και ενηλίκους γενικότερα.

Κατά την αρχική αναζήτηση εντοπίστηκαν συνολικά 7.150 εγγραφές. Πριν από τη φάση διαλογής, αφαιρέθηκαν συνολικά 7120 εγγραφές, δεδομένου ότι είχαν επισημανθεί ως μη επιλέξιμες. Έτσι, ελέγχθηκαν συνολικά 30 άρθρα με βάση τα κριτήρια αναζήτησης, τον τίτλο και την περίληψη. Δεκαπέντε άρθρα αποκλείστηκαν επειδή δεν πληρούσαν τα κριτήρια ένταξης. Ως εκ τούτου, τα υπόλοιπα δεκαπέντε πλήρη κείμενα θεωρήθηκαν δυνητικά επιλέξιμα για τη μελέτη. Δώδεκα μελέτες αφορούσαν συμμετέχοντες ηλικίας < 18 ετών, τρεις μελέτες αφορούσαν συμμετέχοντες ηλικίας >18 ετών, δύο μελέτες εξέτασαν το φαινόμενο πριν από την πανδημία COVID-19, μια μελέτη δεν έκανε καμία αναφορά στην πανδημία COVID-19.

Στοιχεία των μελετών που ανασκοπήθηκαν

Σε αυτή την ενότητα περιγράφονται η γεωγραφική κατανομή των μελετών ο χρόνος διεξαγωγής τους και οι μέθοδοι συλλογής δεδομένων που εφαρμόστηκαν. Από τα άρθρα που συμπεριλήφθηκαν στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση τέσσερις έρευνες πραγματοποιήθηκαν στην Κίνα, δύο έρευνες στη Γερμανία, δύο στις Η.Π.Α, μια στη Ελλάδα, μία στη Φινλανδία, μία στην Πορτογαλία, μια στο Ισραήλ, μία στην Τουρκία, μία στη Νότια Κορέα και μια στη Χιλή. Ο αριθμός των συμμετεχόντων μαθητών εφηβικής ηλικίας κυμαινόταν από 107 στη Γερμανία έως 34771 στη Φινλανδία. Έντεκα έρευνες αφορούσαν μαθητές Γυμνασίου ή/και Λυκείου, ενώ δύο συμπεριέλαβαν επίσης μαθητές δημοτικού ενώ μία μελέτη αφορούσε μόνο μαθητές δημοτικού και σε μια μελέτη οι συμμετέχοντες εξευρέθηκαν από το Facebook και το Instagram. Δέκα έρευνες διεξήχθησαν κατά τη διάρκεια της πρώιμης φάσης αποκλεισμού του 2020 και/ή λίγο μετά το ξέσπασμα της πανδημίας. Τέσσερις μελέτες ανέφεραν ότι η συλλογή δεδομένων πραγματοποιήθηκε το 2021 και μία έρευνα διεξήχθη το 2018.

Όσον αφορά τη διαδικασία συλλογής δεδομένων, οι περισσότερες μελέτες χρησιμοποίησαν διαδικτυακές έρευνες. Σε έντεκα έρευνες διανεμήθηκε μέσω μιας

διαδικτυακής πλατφόρμας ένας σύνδεσμος ή ένας κωδικός QR του ερωτηματολογίου και στάλθηκε σε όλους τους μαθητές μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου και εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης. Τέσσερις έρευνες έλαβαν χώρα εντός των τάξεων σε ηλεκτρονικά τάμπλετ ή ιδιοχείρως. Σε μια έρευνα, τοποθετήθηκαν διαφημίσεις σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης που απευθύνονταν σε χρήστες ηλικίας 14 έως 18 ετών. Κάνοντας κλικ στη διαφήμιση, οι πιθανοί συμμετέχοντες μεταφέρονταν σε μια σελίδα πληροφοριών και συγκατάθεσης για την έρευνα.

Κεφ.1 Εννοιολογικοί Προσδιορισμοί και είδη του εκφοβισμού

Σε αυτό το κεφάλαιο θα εξετάσουμε τον ηλεκτρονικό εκφοβισμό στην περίοδο της εφηβείας, την σύγκριση παραδοσιακού εκφοβισμού και κυβερνοεκφοβισμού, τις διαφορές του διαδικτυακού εκφοβισμού κατά φύλο, τους ατομικούς παράγοντες και τους παράγοντες κινδύνου, καθώς και το διαδικτυακό εκφοβισμό κατά την πανδημία COVID-19.

Ήδη από τα μέσα της δεκαετίας του '80 ο Dan Olweus ανέπτυξε τον ακόλουθο ορισμό του παραδοσιακού εκφοβισμού: "Ένας μαθητής υφίσταται εκφοβισμό ή θυματοποίηση όταν εκτίθεται, επανειλημμένα και σε βάθος χρόνου, σε αρνητικές ενέργειες εκ μέρους ενός ή περισσότερων άλλων μαθητών". Ως μια αρνητική ενέργεια εννοείται όταν κάποιος προκαλεί ή επιχειρεί να προκαλέσει σκόπιμα τραυματισμό ή δυσφορία σε κάποιον άλλον – συμπεριφορά που προσδιορίζεται και ως επιθετική συμπεριφορά (Olweus, 2010). Οι αρνητικές ενέργειες μπορούν να πραγματοποιηθούν με σωματική επαφή, με λόγια ή με άλλους τρόπους, όπως με γκριμάτσες ή άσχημες χειρονομίες και με σκόπιμο αποκλεισμό από μια ομάδα. Για να χρησιμοποιηθεί ο όρος εκφοβισμός, θα πρέπει να υπάρχει επίσης μια ανισορροπία δύναμης ή ισχύος (μια ασύμμετρη σχέση) δηλαδή ο μαθητής που εκτίθεται στις αρνητικές ενέργειες δυσκολεύεται να υπερασπιστεί τον εαυτό του (Olweus, 2010).

Σύμφωνα με τον ορισμό του Olweus, ο οποίος φαίνεται να έχει κερδίσει σημαντική αποδοχή μεταξύ των ερευνητών και των επαγγελματιών, το φαινόμενο του εκφοβισμού μπορεί να περιγραφεί ως εξής: επιθετική συμπεριφορά ή εσκεμμένη "βλάβη" που εκτελείται επανειλημμένα και στην πάροδο του χρόνου σε μια διαπροσωπική σχέση με μια πραγματική ή αντιληπτή ανισορροπία δύναμης ή ισχύος. Θα μπορούσε κανείς να προσθέσει ότι μεγάλο μέρος του εκφοβισμού φαίνεται να συμβαίνει χωρίς προφανή πρόκληση εκ μέρους του ατόμου που στοχοποιείται. Αυτός ο ορισμός καθιστά σαφές ότι ο εκφοβισμός μπορεί να θεωρηθεί μια μορφή κακοποίησης. Αυτό που τον διαφοροποιεί από άλλες μορφές κακοποίησης, όπως την κακοποίηση παιδιών και την κακοποίηση συζύγων, είναι το πλαίσιο στο οποίο λαμβάνει χώρα και τα χαρακτηριστικά της σχέσης των αλληλεπιδρώντων μερών (Olweus, 2010).

1.1 Ηλεκτρονικός εκφοβισμός στην περίοδο της εφηβείας

Η εφηβική ηλικία δεν είναι μόνο μια αναπτυξιακή περίοδος έντονων ψυχολογικών και σωματικών αλλαγών, αλλά και αναδυόμενης ανάληψης κινδύνων. Οι έφηβοι είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι και δεν μπορούν να κατανοήσουν πλήρως τη σχέση μεταξύ συμπεριφορών και συνεπειών. Με τις πιέσεις των συνομηλίκων, την παρορμητικότητα που τους διακατέχει, οι έφηβοι συνήθως αποδίδουν χειρότερα από τους ενήλικες όταν καλούνται να διατηρήσουν την αυτοπειθαρχία τους για να επιτύχουν βέλτιστα αποτελέσματα σε μη γνώριμες καταστάσεις. Η παρορμητικότητα, η αναζήτηση συγκινήσεων και άλλα ατομικά χαρακτηριστικά αποτελούν παράγοντες κινδύνου για τους εφήβους, που τους ωθούν να απορρίψουν τις τυποποιημένες παρεμβάσεις προστασίας κατά του κινδύνου (Zhu, Huang, Evans & Zhag, 2021). Η παρόρμηση των εφήβων για αυτοπροσδιορισμό και για την ενίσχυση της αποδοχής τους μεταξύ των συνομηλίκων καθόρισε την έκταση της αυτοέκθεσης και της εμπλοκής σε δραστηριότητες δικτύωσης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (Achuthan, Nair, Kowalski, Ramanathan & Raman, 2023).

Η ψηφιακή τεχνολογία παρέχει μια νέα μορφή διαπροσωπικής επικοινωνίας. Περίπου το ένα τρίτο των χρηστών του Διαδικτύου στον κόσμο είναι παιδιά και έφηβοι κάτω των 18 ετών. Ωστόσο, οι έρευνες δείχνουν και μια άλλη εικόνα στην εποχή του διαδικτύου. Η σκοτεινή πλευρά της χρήσης του διαδικτύου από τους νέους είναι ότι μπορεί να εκφοβίζουν ή να υποφέρουν από τον εκφοβισμό άλλων στον κυβερνοχώρο. Η συμπεριφορά αυτή αναγνωρίζεται επίσης ως κυβερνοεκφοβισμός. Με βάση τον ορισμό του Olweus (2010) ο διαδικτυακός εκφοβισμός εφαρμόζεται μέσω ηλεκτρονικών μέσων. Συγκεκριμένα, ο κυβερνοεκφοβισμός μεταξύ παιδιών και εφήβων μπορεί να συνοψιστεί ως η σκόπιμη και επαναλαμβανόμενη πρόκληση βλάβης από έναν ή περισσότερους συνομηλίκους που συμβαίνει στον κυβερνοχώρο και προκαλείται από τη χρήση υπολογιστών, smartphones και άλλων συσκευών. Τα τελευταία χρόνια έχουν εμφανιστεί νέες μορφές συμπεριφορών διαδικτυακού εκφοβισμού, όπως η διαδικτυακή παρενόχληση και η κακοποίηση σε διαδικτυακά ραντεβού (Zhu et al., 2021).

Η θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο είναι ένα πρόβλημα που συνδέεται στενά με την ψυχική υγεία και την ανάπτυξη των εφήβων και το ενδιαφέρον για μελέτες σχετικά με

τη θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο έχει αυξηθεί τα τελευταία χρόνια . Οι Hinduja και Patchin (2008) όρισαν τη θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο ως τη στοχοποίηση ενός ατόμου με τη χρήση αρνητικών συμπεριφορών σε κυβερνοχώρο ως αποτέλεσμα της επιθετικότητας των εφήβων και της ηλεκτρονικής συνεργασίας (Eroglu et al., 2022).

Αν και πρόκειται ένα σχετικά νέο πεδίο έρευνας, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μεταξύ των εφήβων θεωρείται σοβαρό ζήτημα δημόσιας υγείας που συνδέεται στενά με τη συμπεριφορά, την ψυχική υγεία και την ανάπτυξη των εφήβων. Ο αυξανόμενος ρυθμός χρήσης του διαδικτύου παγκοσμίως και η δημοτικότητα των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των νέων έχουν επιδεινώσει την κατάσταση αυτή με τα περισσότερα παιδιά και εφήβους να βιώνουν διαδικτυακό εκφοβισμό ή διαδικτυακή θυματοποίηση κατά τη διάρκεια της ζωής τους. Τα όρια του χώρου και του χρόνου αμβλύνονται για τους εκφοβιστές σε εικονικά περιβάλλοντα, δημιουργώντας νέους χώρους για τον διαδικτυακό εκφοβισμό χωρίς γεωγραφικά όρια. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός ασκεί αρνητικές επιδράσεις σε πολλές πτυχές της ζωής των νέων, συμπεριλαμβανομένης της παραβίασης της προσωπικής τους ζωής και της ψυχικής υγείας. Η επιρροή του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να είναι χειρότερη από τον παραδοσιακό εκφοβισμό, καθώς οι δράστες μπορούν να ενεργούν ανώνυμα και να συνδέονται εύκολα με παιδιά και εφήβους ανά πάσα στιγμή. Σε σύγκριση με τα παραδοσιακά θύματα, τα άτομα που εκφοβίζονται διαδικτυακά παρουσιάζουν μεγαλύτερα επίπεδα κατάθλιψης, άγχους και μοναξιάς. Τα προβλήματα αυτοεκτίμησης και η σχολική απουσία έχουν επίσης αποδειχθεί ότι σχετίζονται με τον διαδικτυακό εκφοβισμό (Zhu et al., 2021).

Λόγω των αλλαγών στη χρήση και στα πρότυπα συμπεριφοράς των νέων στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, οι εκδηλώσεις και οι παράγοντες κινδύνου του διαδικτυακού εκφοβισμού έχουν υποστεί σημαντική μεταμόρφωση. Επιπλέον, καθώς τα όρια του διαδικτυακού εκφοβισμού δεν περιορίζονται γεωγραφικά, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να μην αποτελεί πρόβλημα που περιορίζεται σε μία μόνο χώρα. Υπό αυτή την έννοια, ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα και η αντιμετώπισή του απαιτεί μεγαλύτερη διεθνή συνεργασία. Οι δυσμενείς επιπτώσεις που προκαλεί ο διαδικτυακός εκφοβισμός, όπως η μειωμένη ασφάλεια, το χαμηλότερο εκπαιδευτικό επίπεδο, η χειρότερη ψυχική υγεία και η μεγαλύτερη δυστυχία, οδήγησαν τη UNICEF να δηλώσει ότι "κανένα παιδί δεν είναι απολύτως ασφαλές στον ψηφιακό κόσμο" (Zhu et al., 2021).

1.2 Παραδοσιακός εκφοβισμός έναντι κυβερνοεκφοβισμού

Ορισμένοι ερευνητές θεωρούν ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι μια άλλη μορφή παραδοσιακού εκφοβισμού που χρησιμοποιεί τις τεχνολογίες του 21ου αιώνα. Σύμφωνα με τον Olweus αυτές οι πτυχές είναι "μορφές επιθετικότητας" και πιο πρόσφατα θεωρήθηκαν διαφορετικοί τύποι εκφοβισμού (π.χ. σωματικός εκφοβισμός, λεκτικός εκφοβισμός). Αυτοί οι τύποι εκφοβισμού είναι σωματικοί (π.χ. χτυπήματα, κλωτσιές και σπρωξιμάτα), λεκτικοί (π.χ. χαρακτηρισμοί, υβριστική γλώσσα) και σχεσιακοί/κοινωνικοί (π.χ. διάδοση φημών, κοινωνικός αποκλεισμός). Σύμφωνα με τους Vandebosch και VanCleemput (2008, οπ. αναφ. στο Notar, et al., 2013, σελ. 6), οι ορισμοί του διαδικτυακού εκφοβισμού συχνά περιλαμβάνουν συμπεριφορές που δεν καλύπτονται από τους παραδοσιακούς ορισμούς του εκφοβισμού. Πράγματι, μεγάλο μέρος της τρέχουσας έρευνας υποδηλώνει ότι η πλειονότητα του εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο αποτελεί άμεση προέκταση του εκφοβισμού πρόσωπο-με-πρόσωπο. Δηλαδή, η πλειονότητα του εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο πραγματοποιείται από νέους που εκφοβίζουν πρόσωπο-με-πρόσωπο και απευθύνεται στα ίδια θύματα μέσα σε ήδη καθιερωμένα κοινωνικά δίκτυα. Σε αντίθεση με τον παραδοσιακό εκφοβισμό, στον οποίο οι εκδηλώσεις επιθετικότητας μπορεί να είναι εμφανείς στους παρευρισκόμενους, η διάχυση του διαδικτυακού εκφοβισμού γίνεται μέσω μη συμβατικών στρατηγικών (π.χ. ανταλλαγή μηνυμάτων, κοινή χρήση βίντεο). Ως αποτέλεσμα, τα επεισόδια ψηφιακής επιθετικότητας μπορεί να καμουφλάρονται από την πρόοδο της τεχνολογίας. Παρ' όλα αυτά, οι επιπτώσεις αυτής της ψηφιακής μορφής επιθετικότητας μεταξύ συνομηλίκων μπορεί να είναι εξίσου επιζήμιες με τον εκφοβισμό πρόσωπο-με-πρόσωπο (Notar et al., 2013).

Κατά την επικοινωνία στο διαδίκτυο, τα άτομα αισθάνονται ότι αποτελούν μέρος μιας ανώνυμης μάζας και ως εκ τούτου τείνουν να μην αναλαμβάνουν την ευθύνη για τις πράξεις τους ή δεν αντιλαμβάνονται τις πράξεις τους ως ιδιαίτερα επιβλαβείς, επειδή το "εικονικό" δεν είναι "πραγματικό". Επιπλέον, η έλλειψη προσωπικής επαφής επιτρέπει επίσης στον δράστη να μην έρθει άμεσα αντιμέτωπος με τη βλάβη που προκάλεσε. Οι έρευνες δείχνουν ότι στο πλαίσιο της βίας μεταξύ συνομηλίκων, η κοινωνική θέση και η κυριαρχία παίζουν σημαντικό ρόλο, ταυτόχρονα μπορεί να διαφέρουν σημαντικά ανάλογα με την ηλικία και αποτελούν ένα μέσο με το οποίο τα άτομα προστατεύονται από τους ξένους και διατηρούν την καθαρότητα της ομάδας (Rigby, 2002, οπ. αναφ. στο Giancesini & Brighi, 2015, σελ. 9).

Ο εκφοβισμός είναι ένας τύπος επιθετικότητας που χρησιμοποιείται ως στρατηγική για την εγκαθίδρυση και διατήρηση της κοινωνικής κυριαρχίας μέσω αντιστάθμισης (επιθετικότητα) ή γενίκευσης (θυματοποίηση) της διαφοράς ισχύος (Gianesini & Brighi, 2015)

Όσον αφορά τις συναισθηματικές αντιδράσεις στον διαδικτυακό εκφοβισμό, ο θυμός μπορεί να λειτουργήσει ως μια μορφή δεσμού μεταξύ του θύματος και του δράστη και να δημιουργήσει συναισθηματική σύνδεση και αμφίσημα ή αρνητικά συναισθήματα (π.χ. αδυναμία), ενώ το αίσθημα αδυναμίας για τα θύματα μπορεί να οδηγήσει σε οργή και απελπισία (Gianesini & Brighi, 2015).

Οι περισσότεροι έφηβοι χρησιμοποιούν συχνά τις τεχνολογίες πληροφοριών και επικοινωνιών (ΤΠΕ) για να επικοινωνούν με άλλους και να έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες στο διαδίκτυο (π.χ. για εκπαίδευση ή ψυχαγωγία). Η χρήση των τεχνολογιών πληροφοριών και επικοινωνιών (ΤΠΕ) συνδέεται με διάφορα ψυχολογικά και κοινωνικά οφέλη (π.χ. αυξημένη προσωπική ευεξία και αυξημένες ευκαιρίες των μαθητών για κοινωνική αλληλεπίδραση και συνεργατικές μαθησιακές εμπειρίες) Ωστόσο, η εκτεταμένη χρήση των τεχνολογιών επικοινωνίας έχει επίσης επιφέρει κινδύνους, όπως το ενδεχόμενο επιθετικής συμπεριφοράς στο διαδίκτυο. Παρά τα πολλά πλεονεκτήματα των ΤΠΕ, οι ψηφιακές τεχνολογίες παρέχουν νέες πλατφόρμες και ευκαιρίες για επιθετική συμπεριφορά με τη μορφή του κυβερνοεκφοβισμού (António, Guerra & Moleiro, 2023).

Έμμεσα, η πανδημία COVID-19 μπορεί να ευθύνεται για την πρόσφατη αύξηση της κυβερνοθυματοποίησης, καθώς πολλοί άνθρωποι αναγκάστηκαν να μεταφέρουν την επικοινωνία και τον εργασιακό τους χώρο στον ψηφιακό κόσμο. Με τη διδασκαλία των σχολικών μαθημάτων στο διαδίκτυο, οι έφηβοι ειδικότερα ενδέχεται να περνούσαν συγκριτικά περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο, αντιμετωπίζοντας υψηλότερο κίνδυνο κυβερνοθυματοποίησης (Schunk, Zeh & Trommsdorff, 2022).

Κατά τη διάρκεια των lockdowns που προέκυψαν από την πανδημία COVID-19, οι ειδικοί προειδοποίησαν ότι εκατομμύρια παιδιά και νέοι ήταν ευάλωτοι στο να βιώσουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό, καθώς τα σχολεία έκλεισαν και αντικαταστάθηκαν από διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης (António, Guerra & Moleiro, 2023).

1.3 Διαφορές του διαδικτυακού εκφοβισμού κατά φύλο

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός, όπως και ο παραδοσιακός εκφοβισμός, αφορά την εξουσία. Οι μαθητές προσπαθούν να αποκτήσουν κοινωνικό κύρος μέσω του διαδικτυακού εκφοβισμού (Notar, et al., 2013). Η κύρια τακτική των αγοριών που επιτίθενται στον κυβερνοχώρο σε άλλα αγόρια είναι να τα κατηγορούν ότι είναι ομοφυλόφιλα. Οι σωματικές απειλές και η επιθετικότητα απευθύνονται περισσότερο στους άνδρες. Οι γυναίκες, αντίθετα, είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε εμπειρίες εκφοβισμού που περιλαμβάνουν ψυχολογικό βασανισμό. Εξακολουθεί, ωστόσο, να μην μπορούν να αποκαλυφθούν κυρίαρχες διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στην έρευνα για τη θυματοποίηση (Notar, et al., 2013).

1.4 Ατομικοί Παράγοντες Κινδύνου

Η διαδικτυακή επιθετικότητα μεταξύ των εφήβων είναι ένα θέμα που χρήζει προσοχής λόγω της επικράτησης και των επιπτώσεών του. Η πρόληψη της επιθετικότητας στον κυβερνοχώρο μεταξύ των εφήβων είναι υψίστης σημασίας. Για το σκοπό αυτό ο προσδιορισμός των κύριων προβλεπτικών παραγόντων της, συμπεριλαμβανομένων των παραγόντων κινδύνου και προστασίας, είναι απαραίτητος. Μέχρι σήμερα, οι έρευνες που έχουν δημοσιευθεί για το θέμα είναι περιορισμένες. Παρ' όλα αυτά, ο προσδιορισμός των προβλεπτικών παραγόντων μπορεί να συμβάλει στην εκτίμηση της σχέσης μεταξύ του ηλεκτρονικού εκφοβισμού και ορισμένων ατομικών, οικογενειακών και κοινοτικών μεταβλητών. Μεταξύ των ατομικών μεταβλητών, οι δημογραφικές μεταβλητές, ιδίως η ηλικία και το φύλο, είναι αυτές που έχουν μελετηθεί εκτενέστερα. Αν και οι μελέτες διαφέρουν ως προς το ηλικιακό εύρος του δείγματος, έχουν διαπιστωθεί σταθερά υψηλότεροι κίνδυνοι διάπραξης εκφοβισμού σε μαθητές μεγαλύτερης ηλικίας (Álvarez-García, Núñez, García, Barreiro- Collazo, 2018).

Όσον αφορά το φύλο, τα αποτελέσματα είναι λιγότερο σαφή. Οι περισσότερες μελέτες καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι τα αγόρια τείνουν να είναι πιο επιθετικά στον κυβερνοχώρο από ό,τι τα κορίτσια. Άλλες ατομικές μεταβλητές που αναλύθηκαν ως πιθανοί δείκτες κυβερνοεκφοβισμού είναι εκείνες που σχετίζονται με τη χρήση του διαδικτύου. Υπό αυτή την έννοια, έχει διαπιστωθεί ότι οι έφηβοι που χρησιμοποιούν

το διαδίκτυο για περισσότερες ώρες την ημέρα είναι πιο πιθανό να θυματοποιηθούν. Άλλες ατομικές μεταβλητές που αναλύθηκαν ως πιθανοί παράγοντες πρόβλεψης της επιθετικότητας στον κυβερνοχώρο είναι μεταβλητές της προσωπικότητας, όπως η παρορμητικότητα και η ενσυναίσθηση. Φαίνεται ότι η παρορμητικότητα αποτελεί παράγοντα κινδύνου ενώ η ενσυναίσθηση λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας έναντι της ηλεκτρονικής θυματοποίησης (Álvarez-García et al.,2018).

Υπάρχουν ενδείξεις ότι η ύπαρξη αντικοινωνικών φιλικών σχέσεων αυξάνει την πιθανότητα εμφάνισης αντικοινωνικών συμπεριφορών και ότι η ύπαρξη φιλικών σχέσεων που ενθαρρύνουν την διαδικτυακή επιθετικότητα αυξάνει τις πιθανότητες εμπλοκής σε φαινόμενα διαδικτυακής επιθετικότητας (Álvarez-García et al.,2018).

Μεταξύ των πιθανών οικογενειακών μεταβλητών πρόβλεψης της κυβερνοεπιθετικότητας, προηγούμενες έρευνες δείχνουν ότι η οικογενειακή στοργή και η επικοινωνία αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες. Οι έφηβοι που αντιλαμβάνονται μεγαλύτερη ενσυναίσθηση, εγγύτητα, συναισθηματική ζεστασιά, στοργή και υποστήριξη εκ μέρους των γονέων τους διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο να γίνουν θύματα διαδικτυακής επιθετικότητας στον κυβερνοχώρο. Οι περισσότερες έρευνες διαπίστωσαν ότι οι έφηβοι με λιγότερους οικογενειακούς κανόνες και έλεγχο έχουν αυξημένο κίνδυνο να γίνουν επιτιθέμενοι στον κυβερνοχώρο. Παρ' όλα αυτά, ορισμένες μελέτες διαπίστωσαν ότι τα υψηλά επίπεδα υπερπροστασίας συνδέονται με μεγαλύτερη πιθανότητα να είναι κάποιος επιτιθέμενος στον κυβερνοχώρο. Οι τέσσερις οικογενειακές μεταβλητές που μελετήθηκαν (έλεγχος συμπεριφοράς, κανόνες για τη χρήση του διαδικτύου, παρακολούθηση της χρήσης του διαδικτύου και στοργή και επικοινωνία) αποτελούν προστατευτικούς παράγοντες έναντι της κυβερνοεπιθετικότητας. Είναι πιθανό ο γονικός έλεγχος να επηρεάζει τη χρήση του διαδικτύου, η οποία με τη σειρά της επηρεάζει την πιθανότητα διάπραξης κυβερνοεκφοβισμού. Είναι επίσης πιθανό ότι το γονικό στιλ επηρεάζει την παρορμητικότητα και την ενσυναίσθηση των εφήβων, τα οποία, με τη σειρά τους μπορεί να επηρεάσουν την πιθανότητα άσκησης σχολικής επιθετικότητας, αντικοινωνικής συμπεριφοράς και διαδικτυακής επιθετικότητας (Álvarez-García et al., 2018).

Η παρορμητικότητα αποτελεί παράγοντα κινδύνου της κυβερνοεπιθετικότητας. Η παρορμητικότητα είναι ένας από τους τρεις προγνωστικούς παράγοντες, μαζί με την άσκηση σχολικής επιθετικότητας και την υφιστάμενη κυβερνοθυματοποίηση, που παρουσιάζουν στατιστικά σημαντική προγνωστική ικανότητα όσον αφορά την κυβερνοεπιθετικότητα. Η ενσυναίσθηση, αποτελεί προστατευτικό παράγοντα, ιδίως για τη σοβαρή κυβερνοεπιθετικότητα. Μάλιστα, ορισμένοι συγγραφείς έχουν προτείνει ότι, στην εφηβεία, η σχολική επιθετικότητα και η κυβερνοεπιθετικότητα αποτελούν δύο εκφάνσεις του ίδιου φαινομένου (Oliveus, 2012). Στην παρούσα μελέτη, η μόνη κοινοτική μεταβλητή που αναλύθηκε, οι αντικοινωνικές φιλίες, βρέθηκε ότι αποτελεί παράγοντα κινδύνου για περιστασιακή κυβερνοεπιθετικότητα, αλλά όχι για σοβαρή κυβερνοεπιθετικότητα. Το αποτέλεσμα αυτό υποδηλώνει ότι η σοβαρή επιθετικότητα εξαρτάται περισσότερο από ατομικές μεταβλητές, όπως η παρορμητικότητα και η έλλειψη ενσυναίσθησης, παρά από την πίεση των συνομηλίκων ή την ενθάρρυνση από την ομάδα φίλων(Alvarez-Garcia et al., 2018).

Ορισμένες έρευνες δείχνουν ότι οι έφηβοι που έχουν πέσει θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να γίνουν θύτες για να εκδικηθούν ή για να προστατευτούν (να βελτιώσουν την κοινωνική τους θέση ή εικόνα) .Δεύτερον, αν και οι επιθέσεις μέσω ηλεκτρονικών μέσων μπορούν να σχεδιαστούν εκ των προτέρων - προληπτική επιθετικότητα, το γεγονός ότι η κυβερνοθυματοποίηση και η παρορμητικότητα αποτελούν σημαντικούς παράγοντες κινδύνου για την κυβερνοεπιθετικότητα υποδηλώνει ότι η κυβερνοεπιθετικότητα μπορεί επίσης να είναι αποτέλεσμα μιας παρορμητικής αντίδρασης σε μια προηγουμένως δεχόμενη επιθετικότητα - αντιδραστική επιθετικότητα(Alvarez-Garcia et al., 2018).

Η χρήση προγραμμάτων κοινωνικής δικτύωσης και άμεσων μηνυμάτων, η παρορμητικότητα, η σχολική επιθετικότητα, η αντικοινωνική συμπεριφορά, οι φιλίες και η κυβερνοθυματοποίηση είναι σημαντικοί προγνωστικοί παράγοντες της περιστασιακής κυβερνοεπιθετικότητας. Ο ρόλος της οικογένειας είναι επίσης πολύ σημαντικός για την πρόληψη της διαδικτυακής επιθετικότητας μεταξύ των εφήβων (Alvarez-Garcia et al., 2018).

1.5 Διαδικτυακός εκφοβισμός κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός έχει συνδεθεί με την αυξημένη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών και λαμβάνει χώρα μέσω διαφόρων μέσων (γραπτά μηνύματα, ηλεκτρονικό ταχυδρομείο, ιστότοποι κοινωνικής δικτύωσης, δωμάτια συνομιλίας και διαδικτυακά παιχνίδια). Όπως και ο παραδοσιακός εκφοβισμός, μπορεί να λάβει διάφορες μορφές (π.χ. παρενόχληση, αποκλεισμός, outing, διαδικτυακή παρακολούθηση, sexting) και έχει επίσης συσχετιστεί με διάφορες αρνητικές ψυχοκοινωνικές, σωματικές και ψυχικές συνέπειες για την υγεία, όπως κατάθλιψη, απόπειρες αυτοκτονίας, άγχος, μοναξιά, κατάχρηση ουσιών και χαμηλότερες σχολικές επιδόσεις. Ωστόσο, σε αντίθεση με τον παραδοσιακό εκφοβισμό, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να συμβαίνει 24 ώρες την ημέρα, ανά πάσα στιγμή και οπουδήποτε, επιτρέπει την ανωνυμία του/των επιτιθέμενου/ων και έχει μεγαλύτερο δυνητικό ακροατήριο. Οι έρευνες σχετικά με τον διαδικτυακό εκφοβισμό δείχνουν διαφορετικά ποσοστά επικράτησης στις διάφορες χώρες. Μια έκθεση του Διεθνούς Ταμείου Εκτάκτου Ανάγκης για τα παιδιά των Ηνωμένων Εθνών (UNICEF, 2019), στην οποία συμμετείχαν περισσότεροι από 170.000 νέοι (13-24 ετών) σε 30 χώρες, αποκάλυψε ότι ένα στα τρία παιδιά βιώνει διαδικτυακό εκφοβισμό και ότι ένα στα πέντε παιδιά εγκαταλείπει το σχολείο εξαιτίας του (António, Guerra & Moleiro, 2023).

Η παγκόσμια πανδημία COVID-19 έθεσε πρόσθετες προκλήσεις για την ασφάλεια και την ευεξία των νέων που αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν τις σχολικές αίθουσες και να ασχοληθούν με την ηλεκτρονική μάθηση. Το 2020, η έρευνα του Pew Research Center ² για το διαδίκτυο αποκάλυψε ότι το 41% των Αμερικανών παρενοχλήθηκε στο διαδίκτυο (Vogels et al., 2021, οπ. αναφ. στο António et al., 2023, σελ 2), και σύμφωνα με τον δείκτη ψηφιακής ευγένειας της Microsoft ³ για το 2021, το 82% των νέων και των ενηλίκων από 18 χώρες αποκάλυψε ότι ο αποκλεισμός που προκλήθηκε από την πανδημία μείωσε την ευγένεια στο διαδίκτυο. Αυτό συνάδει με τα δεδομένα που συλλέχθηκαν από χρήστες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης κατά τη διάρκεια της

² Pew Research Center είναι μια αμερικανική δεξαμενή σκέψης που παρέχει πληροφορίες σε κοινωνικά ζητήματα, την κοινή γνώμη και τις δημογραφικές τάσεις στις Η.Π.Α και σε όλο τον κόσμο. Διεξάγει δημοσκοπήσεις, δημογραφική έρευνα, ανάλυση περιεχομένου των μέσων ενημέρωσης και εμπειρική κοινωνική έρευνα.

³ Στο πλαίσιο του Ασφαλούς Διαδικτύου, ο δείκτης ψηφιακής ευγένειας της Microsoft μετράει το βαθμό στον οποίο οι χρήστες υιοθετούν μια ψηφιακή συμπεριφορά που βασίζεται στις αρχές της ενσυναίσθησης, του σεβασμού, της διαφορετικότητας, του ανοικτού διαλόγου και της αξιοπρέπειας.

πανδημίας, αποκαλύπτοντας σημαντική αύξηση του καταχρηστικού περιεχομένου κατά τη διάρκεια των περιορισμών του. Παρομοίως, έρευνα που ανέλυσε δημόσια tweets στο Twitter από τον Ιανουάριο του 2020 έως τον Ιούνιο του 2020 αποκάλυψε αύξηση του ηλεκτρονικού εκφοβισμού (António et al., 2023).

Η χρήση του διαδικτύου, αν και δυνητικά επωφελής για πολλούς σκοπούς, μπορεί να είναι προβληματική. Υπάρχουν τρεις τύποι δυνητικών συμμετεχόντων στον κυβερνοεκφοβισμό, τους οποίους έχουν παρατηρήσει προηγούμενες μελέτες: ένας θύτης που επιδεικνύει επιθετική συμπεριφορά προς άλλους, ένα θύμα των εν λόγω συμπεριφορών και ένας παρευρισκόμενος που παρατηρεί τη συμπεριφορά και θα μπορούσε ενδεχομένως να βοηθήσει ενεργά τον δράστη, το θύμα ή τα θύματα ή να παραμείνει παθητικός. Οι αντιδράσεις των παρευρισκομένων - παθητικά ή ενεργά πρότυπα - έχουν σημαντικό αντίκτυπο στη συμπεριφορά του διαδικτυακού εκφοβισμού (Eden, Heiman, Olenik-Shemesh, & Yablon, 2023).

Η έρευνα για τον εκφοβισμό ξεκίνησε όταν το φαινόμενο ορίστηκε με επίκεντρο τρία κριτήρια για να οριστεί η επιθετική συμπεριφορά ως εκφοβισμός: την επανάληψη, την σκοπιμότητα και την ανισορροπία δύναμης. Δεδομένων αυτών των χαρακτηριστικών, ο εκφοβισμός ορίζεται συχνά ως συστηματική κατάχρηση εξουσίας από συνομηλίκους. Σε αυτό το κεφάλαιο, συζητήσαμε το φαινόμενο του ηλεκτρονικού εκφοβισμού στην περίοδο της εφηβείας τη σύγκριση παραδοσιακού και ηλεκτρονικού εκφοβισμού, τις διαφορές φύλου, και τους ατομικούς παράγοντες κινδύνου.

Κεφ.2 Οι παράγοντες που επηρεάζουν την εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού

Σε αυτό το κεφάλαιο θα εξετάσουμε πώς σχετίζεται ο διαδικτυακός εκφοβισμός με τη συναισθηματική αυτόαποτελεσματικότητα την ψυχική ανθεκτικότητα και τη μοναξιά. Στην έρευνα των Choi, Shin και Lee (2022) αναλύονται οι παράγοντες που επηρεάζουν την εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού μεταξύ των Κορεατών μαθητών δημοτικού σχολείου γύρω στο 2020, όταν ξεκίνησε η εξάπλωση του COVID-19. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν μπορεί εύκολα να εντοπιστεί από τρίτους, εκτός αν το θύμα κάνει δήλωση, και ο καθένας μπορεί να γίνει θύτης λόγω της διαφοροποίησης των διαδικτυακών πλατφορμών. Επιπλέον, οι δράστες συχνά δεν αναγνωρίζουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό ως βίαιη πράξη, και λόγω της φύσης του κυβερνοχώρου, καθώς οι χρονικοί και χωρικοί περιορισμοί εξαφανίζονται, ο εκφοβισμός και η παρενόχληση στα σχολεία έχουν επεκταθεί στον διαδικτυακό εκφοβισμό εκτός σχολικών ωρών. Επειδή οι πράξεις αυτές διαπράττονται συχνά ανώνυμα, είναι δύσκολο να εντοπιστούν ή να κατασταλούν- είναι σκόπιμες και επίμονες και, ως εκ τούτου, προσελκύουν την προσοχή ως μορφή σχολικής βίας (Choi, Shin & Lee, 2022).

Σύμφωνα με τους Choi et al. (2022), πολλές μελέτες έχουν δείξει ότι η αύξηση του κυβερνοεκφοβισμού σχετίζεται με τη διάδοση και την αυξημένη χρήση των smartphones, ενώ η διάδοση των smartphones σχετίζεται με την αύξηση των διαπροσωπικών σχέσεων στο διαδίκτυο. Με άλλα λόγια, οι μειωμένες διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις λόγω της κοινωνικής απομάκρυνσης μετά την εξάπλωση του COVID-19, οι ενεργές σχέσεις στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και σε διαδικτυακά περιβάλλοντα και η επέκταση των δυνατοτήτων πρόσβασης σε διάφορες πλατφόρμες μπορεί να δημιουργήσουν νέα πρότυπα εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο. Λαμβάνοντας υπόψη αυτές τις συνθήκες, η παρούσα μελέτη ανέλυσε τις αλλαγές στους παράγοντες που επηρεάζουν τον κυβερνοεκφοβισμό μεταξύ μαθητών δημοτικού σχολείου κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 στην Κορέα (Choi et al., 2022).

Τα δεδομένα αυτά συλλέχθηκαν μέσω βαθμιαίας στρωματοποιημένης συστηματικής δειγματοληψίας σε δημόσια σχολεία της Κορέας, με έμφαση στη σχέση μεταξύ της συμπεριφοράς χρήσης του διαδικτύου και του εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο. Οι ερευνητές προσέλκυαν 1577 μαθητές δημοτικού σχολείου, αποτελούμενους από 789

αγόρια και 788 κορίτσια στις τάξεις 4 έως 6 και ηλικίας 10 έως 12 ετών, που ζούσαν σε 17 επαρχίες της Κορέας, οι οποίοι μπορούσαν να κατανοήσουν και να απαντήσουν στην έρευνα. Ωστόσο, κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, όλες οι έρευνες μετατράπηκαν σε διαδικτυακή μορφή και διανεμήθηκαν μέσω συνδέσμων στους μαθητές μετά από επικοινωνία με τους εκπαιδευτικούς (Choi et al., 2022).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το ποσοστό των μαθητών που ανέφεραν τόσο τη διάπραξη όσο και τη θυματοποίηση του διαδικτυακού εκφοβισμού μετά την έναρξη του covid-19 αυξήθηκε κατά 1,8%. Αντίθετα, το ποσοστό διάπραξης ηλεκτρονικού εκφοβισμού για τους μαθητές δημοτικού μειώθηκε κατά 0,9% από το 2019 έως το 2020 (Choi et al., 2022).

Το 2020, μετά την επικράτηση του COVID-19, οι ακόλουθοι παράγοντες επηρέασαν σημαντικά τη διάπραξη του κυβερνοεκφοβισμού: το φύλο, ο αριθμός των φίλων που διαπράττουν κυβερνοεκφοβισμό, οι εμπειρίες από την παρακολούθηση κυβερνοεκφοβισμού, η συχνότητα έκθεσης σε επιβλαβές περιεχόμενο, η αλληλεπίδραση γονέων και παιδιών, η συμμετοχή του σχολείου και η ευαισθητοποίηση σε θέματα κυβερνοεκφοβισμού. Συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια του 2019 και του 2020, τα στοιχεία έδειξαν ότι τα κορίτσια είχαν 40% και 55% μεγαλύτερες πιθανότητες, αντίστοιχα, να γίνουν θύτες διαδικτυακού εκφοβισμού σε σχέση με τα αγόρια. Επιπλέον, καθώς αυξανόταν ο αριθμός των φίλων που διέπρατταν διαδικτυακό εκφοβισμό, η διάπραξη διαδικτυακού εκφοβισμού αυξήθηκε κατά 2,413 φορές το 2019 και κατά 2,37 φορές το 2020. Επιπλέον, επιβεβαιώθηκε ότι 65% και 52% περισσότεροι μαθητές διέπρατταν κυβερνοεκφοβισμό όταν παρατηρούσαν συμπεριφορές κυβερνοεκφοβισμού το 2019 και το 2020, αντίστοιχα. Η συχνή έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο αύξησε επίσης τη διάπραξη ηλεκτρονικού εκφοβισμού κατά 66% και 65% πριν και μετά την πανδημία COVID-19, αντίστοιχα. Ακόμα πιο σημαντικό, παρατήρησαν ότι παράγοντες όπως η αλληλεπίδραση γονέων-παιδιών, η συμμετοχή στο σχολείο και η ευαισθητοποίηση σε θέματα κυβερνοεκφοβισμού δεν επηρέασαν τον κυβερνοεκφοβισμό το 2019, αλλά τον επηρέασαν σημαντικά το 2020 (Choi et al., 2022).

Μετά την πανδημία COVID-19, ειδικά στη Νότια Κορέα, η μετάβαση στην ηλεκτρονική εκπαίδευση οδήγησε περισσότερους μαθητές δημοτικού να έχουν στην

κατοχή τους smartphones ή φορητούς υπολογιστές και να περνούν περισσότερο χρόνο στο διαδίκτυο, με αποτέλεσμα την ακούσια έκθεση στον κυβερνοεκφοβισμό. Το φύλο, ο αριθμός των φίλων που διαπράττουν διαδικτυακό εκφοβισμό και οι εμπειρίες από την παρακολούθηση διαδικτυακού εκφοβισμού επηρέασαν τη διάπραξη διαδικτυακού εκφοβισμού τόσο πριν όσο και μετά την έναρξη της πανδημίας. Βρέθηκε ότι η αξιοπιστία της φιλίας επηρέασε την εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού το 2019 πριν από το COVID-19, αλλά όχι το 2020. Σύμφωνα με έρευνες των Alarid et al. (2000) και Galbavy (2003), η κύρια αιτία της νεανικής παραβατικότητας είναι η έλλειψη εμπιστοσύνης στις φιλίες. (Choi et al., 2022).

Η σχέση γονέα-παιδιού, η συμμετοχή του σχολείου στον διαδικτυακό εκφοβισμό και η ευαισθητοποίηση σε θέματα διαδικτυακού εκφοβισμού είχαν επιπτώσεις στην εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού μόνο το 2020. Η αλληλεπίδραση γονέα-παιδιού έχει αποτελέσει σημαντικό παράγοντα πρόβλεψης του εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο σε προηγούμενες έρευνες. Η επιρροή και η συχνή επαφή με τους γονείς αυξήθηκε, καθώς μειώθηκαν οι εξωτερικές δραστηριότητες και αυξήθηκε ο χρόνος παραμονής στο σπίτι ως αποτέλεσμα της κοινωνικής απομάκρυνσης κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Κατά συνέπεια, η ευαισθητοποίηση των μαθητών του δημοτικού σχολείου σε θέματα διαδικτυακού εκφοβισμού είναι σημαντική διότι, καθώς οι διαδικτυακές δραστηριότητες αυξήθηκαν κατά τη διάρκεια της εξάπλωσης του COVID-19. Επιπλέον, η έρευνα αυτή δείχνει ότι ο έλεγχος του κυβερνοεκφοβισμού από τα σχολεία γίνεται όλο και πιο σημαντικός, δεδομένου ότι η εξ αποστάσεως εκπαίδευση θα συνεχίσει να χρησιμοποιείται και στη μετά-COVID-19 εποχή. Ενώ οι εκπαιδευτικοί μπορούν να παρεμβαίνουν άμεσα στη φυσική σχολική βία, συχνά διστάζουν να εμπλακούν σε τέτοια θέματα και μπορεί να μην αναγνωρίζουν τύπους βίας που είναι λιγότερο εμφανείς, συμπεριλαμβανομένου του κυβερνοεκφοβισμού. Ωστόσο οι εκπαιδευτικοί έχουν αποκτήσει μεγαλύτερη επίγνωση και ενδιαφέρον για τον κυβερνοεκφοβισμό, και αυτός είναι πιθανόν ο λόγος για τον οποίο τα αποτελέσματά μας έδειξαν ότι ο έλεγχος του κυβερνοεκφοβισμού από τα σχολεία επηρεάζει τη διάπραξη του κυβερνοεκφοβισμού (Choi et al., 2022).

Οι παράγοντες που επηρεάζουν την εμπειρία διάπραξης ηλεκτρονικού εκφοβισμού από Κορεάτες μαθητές δημοτικού σχολείου έχουν αλλάξει ως συνέπεια της πανδημίας COVID19. Πάνω απ' όλα, οι αλληλεπιδράσεις γονέων-παιδιών έπαιξαν σημαντικό

ρόλο κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Έτσι, είναι ζωτικής σημασίας για τους γονείς να έχουν συζητήσεις ρουτίνας για την καθημερινή ζωή με τα παιδιά από μικρή ηλικία (ειδικά όταν αρχίζουν να εκτίθενται στον κυβερνοεκφοβισμό), ώστε να δημιουργηθούν ισχυροί δεσμοί και να τους επιτραπεί να παρακολουθούν συνεχώς τις διαδικτυακές δραστηριότητες των παιδιών τους. Επιπλέον, δεδομένης της σημασίας της ευαισθητοποίησης σε θέματα διαδικτυακού εκφοβισμού, των σχέσεων γονέων-παιδιών και της παρέμβασης στο σχολείο, είναι απαραίτητο να οικοδομηθεί μια ισχυρή σύνδεση γονέων-σχολείου για την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού (Choi et al., 2022).

2.1 Εμπλοκή στον διαδικτυακό εκφοβισμό, ανθεκτικότητα και μοναξιά

Στην έρευνα που πραγματοποίησαν το 2020 οι Han, Wang και Li χρησιμοποίησαν δεδομένα που συνέλεξαν από ένα δείγμα που αποτελούνταν από παιδιά και εφήβους από έναν νομό στην επαρχία Shandong της Κίνας, και υπέθεσαν ότι: (α) : Η εμπλοκή στον διαδικτυακό εκφοβισμό (τόσο ως θύτης όσο και ως θύμα) συσχετίζεται θετικά με τη μοναξιά, (β) : Η εμπλοκή στον διαδικτυακό εκφοβισμό (τόσο ως θύτης όσο και ως θύμα) συνδέεται αρνητικά με το βαθμό ανθεκτικής αντιμετώπισης. (γ) : Ο βαθμός ανθεκτικής αντιμετώπισης συσχετίζεται αρνητικά με το βαθμό μοναξιάς (Han, Wang & Li, 2021).

Ρώτησαν σχετικά με τη συμμετοχή των εφήβων σε έξι τύπους συμπεριφορών διαδικτυακού εκφοβισμού: κοροϊδία, διάδοση κακόβουλων πληροφοριών ή φημών, ανάρτηση προσωπικών πληροφοριών, απειλή άλλων, απομόνωση άλλων και προσποίηση άλλων στον κυβερνοχώρο. Το 11% των μαθητών είχε υποστεί διαδικτυακό εκφοβισμό το 2020, το 7% από αυτούς είχε υποστεί κοροϊδία/χλευασμό το 5% είχε πέσει θύμα διάδοσης φημών, το 5% είχε απομονωθεί, το 4% είχε πλαστογραφηθεί, το 3% είχε αναρτήσει τις προσωπικές του πληροφορίες και το 2% είχε απειληθεί στον κυβερνοχώρο. Περίπου το 5% των μαθητών ανέφεραν ότι είχαν εκφοβίσει άλλους στον κυβερνοχώρο. Περίπου το 3% των ερωτηθέντων ανέφεραν ότι είχαν απομονώσει άλλους στον κυβερνοχώρο, ενώ η επικράτηση της κοροϊδίας άλλων, της διάδοσης φημών για άλλους, της δημοσιοποίησης προσωπικών πληροφοριών για άλλους, της

απειλής άλλων και της προσποίησης άλλων στο διαδίκτυο ήταν 2% (Han, Wang & Li, 2021).

Οι βασικές κοινωνικοοικονομικές και δημογραφικές μεταβλητές, όπως το φύλο, το αν είναι μονογονεϊκή οικογένεια, η οικογενειακή κατάσταση των γονέων, η κύρια εργασία των γονέων (γεωργία, μετακινούμενοι εργάτες στις πόλεις, με πλήρη απασχόληση και άνεργοι) και το επίπεδο εκπαίδευσης (γυμνάσιο ή κατώτερο, λύκειο, κολλέγιο, και άνω), η αντιλαμβανόμενη κοινωνικοοικονομική κατάσταση της οικογένειας εντός της περιοχής (χαμηλή, μέση ή και πλούσια), η αντιλαμβανόμενη σχολική επίδοση, οι κύριοι κηδεμόνες με τους οποίους ζουν (γονείς, μονογονεϊκές οικογένειες) και οι τύποι σχολείων (δημοτικό σχολείο, γυμνάσιο και λύκειο) συμπεριλήφθηκαν ως μεταβλητές ελέγχου. Το 54,91% των ερωτηθέντων ήταν αγόρια, το 28,8% ήταν μαθητές δημοτικού, το 43,74% ήταν μαθητές γυμνασίου και το 27,45% ήταν μαθητές λυκείου. Συνολικά το 26,37% των ερωτηθέντων ήταν το μοναδικό παιδί στην οικογένειά τους, το 5,67% από αυτούς θεωρούσαν την οικογένειά τους φτωχή, το 78,49% ανέφεραν μεσαίο επίπεδο και το 15,84% θεωρούσαν ότι ήταν πλούσια. Οι περισσότεροι από τους ερωτηθέντες (87,22%) ζούσαν και με τους δύο γονείς, το 2,25% ζούσε με τον πατέρα, το 2,88% ζούσε με τη μητέρα τους (Han et al., 2021).

Η έρευνα των Han, Wang και Li εξέτασε τις συσχετίσεις μεταξύ της εμπλοκής στον κυβερνοεκφοβισμό, της ανθεκτικής αντιμετώπισης και της μοναξιάς μιας ομάδας εφήβων από την αγροτική Κίνα στο πλαίσιο της επιδημίας Covid-19 το 2020. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η εμπειρία θυματοποίησης στον κυβερνοεκφοβισμό συσχετίστηκε με χαμηλότερη ανθεκτικότητα και συχνότερη μοναξιά, και όσοι είχαν διπλό ρόλο θύματος και θύτη είχαν χαμηλότερη ανθεκτικότητα και συχνότερη μοναξιά. Η εμπλοκή στον διαδικτυακό εκφοβισμό σχετίζεται επίσης εν μέρει με το βαθμό ανθεκτικότητας. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι οι κοινωνικές σχέσεις ιδίως η σχέση με τους συνομηλίκους, έπαιζαν σημαντικότερο ρόλο στη μείωση των επιπτώσεων της εμπλοκής στον διαδικτυακό εκφοβισμό και του αισθήματος μοναξιάς. Επιπλέον, μια ανθεκτική στρατηγική αντιμετώπισης μπορεί να μειώσει τις συσχετίσεις μεταξύ της εμπλοκής στον διαδικτυακό εκφοβισμό και της μοναξιάς, αλλά αυτό το αποτέλεσμα μετριασμού ήταν περιορισμένο (Han et al., 2021).

Η εμπλοκή στον διαδικτυακό εκφοβισμό σχετίζεται επίσης εν μέρει με το βαθμό ανθεκτικότητας. Τα αμιγή θύματα και τα υποκείμενα της ομάδας διπλού θύματος και θύτη υιοθέτησαν πολύ χαμηλότερο βαθμό στρατηγικών ανθεκτικής αντιμετώπισης, αλλά η επίδραση του αμιγούς θύτη δεν ήταν σημαντική. Ωστόσο οι έφηβοι Κινέζοι σε αγροτικά περιβάλλοντα μπορεί να έχουν διαφορετικές εμπειρίες μοναξιάς από τους Κινέζους εφήβους που ζουν σε αστικά περιβάλλοντα.

2.2 Διαδικτυακός εκφοβισμός και συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα

Οι Schunk, Zeh και Trommsdorff (2022) πραγματοποίησαν δύο μελέτες για να εξετάσουν τη συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα και τις συγκεκριμένες στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων ως πιθανούς διαμεσολαβητές στη συσχέτιση μεταξύ της κυβερνοθυματοποίησης και της ευεξίας. Οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας αναφέρονται στις αντιλαμβανόμενες ικανότητες των ανθρώπων να ελέγχουν τη ζωή τους και να επιτυγχάνουν τους στόχους τους (Bandura, 1997, οπ. αναφ στο Schunk et al., 2022, σελ 2) Η συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα, ειδικότερα, μπορεί να περιγραφεί ως η αντιλαμβανόμενη ικανότητα των ανθρώπων να επιτύχουν να διαχειρίζονται επιτυχώς τα συναισθήματά τους. Μεταξύ των εφήβων και νεαρών ενηλίκων, η αυτοαποτελεσματικότητα στη διαχείριση αρνητικών συναισθημάτων αποδείχθηκε ότι σχετίζεται με υψηλότερη αυτοεκτίμηση, λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα, υψηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή, περισσότερη αισιοδοξία και λιγότερη παραβατική συμπεριφορά (Schunk et al., 2022).

Οι Schunk, Zeh και Trommsdorff (2022) διερεύνησαν την αυτοαποτελεσματικότητα και τη ρύθμιση των συναισθημάτων στη θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο. Πραγματοποίησαν δύο συμπληρωματικές μελέτες σε δείγματα εφήβων με στόχο να αποσαφηνίσουν τις διαμεσολαβητικές λειτουργίες της συναισθηματικής αυτοαποτελεσματικότητας και της ρύθμισης των συναισθημάτων στις συσχετίσεις μεταξύ της κυβερνοθυματοποίησης και της ευεξίας. Στη μελέτη 1 εξέτασαν κατά πόσο η συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα διαμεσολαβεί στη σχέση μεταξύ κυβερνοθυματοποίησης και χαμηλότερης ευεξίας (δηλ. λιγότερη αυτοεκτίμηση, λιγότερη αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη και επίσης χαμηλότερη

υποκειμενική ευεξία κατά την πανδημία covid 19). Περαιτέρω στη μελέτη 2 εξέτασαν κατά πόσον συγκεκριμένες στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων (δηλ. «μυρηκασμός»⁴ επανεκτίμηση, αναζήτηση υποστήριξης) μεσολαβούν στη σχέση μεταξύ της κυβερνοεξόντωσης και της χαμηλότερης ευεξίας (δηλ. χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή). Διατυπώθηκαν οι ακόλουθες υποθέσεις: *Υπόθεση 1.* Η διαδικτυακή θυματοποίηση (ΔΘ) προβλέπει χαμηλότερη ευεξία (δηλ. χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, λιγότερη αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη, χαμηλότερη /υποκειμενική ευεξία κατά την πανδημία covid 19), με την χαμηλότερη συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα να μεσολαβεί στην παραπάνω σχέση. *Υπόθεση 2.* Η διαδικτυακή θυματοποίηση προβλέπει χαμηλότερη ευεξία (δηλ. χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή). Στην παραπάνω σχέση φαίνεται ότι το αναμάσημα αρνητικών συναισθημάτων και κρίσεων για τον εαυτό λειτουργεί ως μεσολαβητική μεταβλητή. *Υπόθεση 3.* Η διαδικτυακή θυματοποίηση προβλέπει χαμηλότερη ευεξία (δηλ. χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή) μέσω της μειωμένης επανεκτίμησης της κατάστασης. *Υπόθεση 4.* Η διαδικτυακή θυματοποίηση προβλέπει χαμηλότερη ευεξία (δηλ. χαμηλότερη αυτοεκτίμηση, χαμηλότερη ικανοποίηση από τη ζωή) μέσω της αυξημένης καταπίεσης (Schunk et al., 2022).

Προς υποστήριξη των υποθέσεων αυτών και σύμφωνα με προηγούμενα ευρήματα σχετικά με την παραδοσιακή θυματοποίηση εκφοβισμού, διαπιστώθηκε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα στη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων διαμεσολάβησε στη σχέση μεταξύ της κυβερνοθυματοποίησης και της χαμηλότερης αυτοεκτίμησης, της λιγότερης αντιλαμβανόμενης κοινωνικής υποστήριξης και της χαμηλότερης υποκειμενικής ευεξίας κατά την πανδημία Covid 19, αντίστοιχα. Συγκεκριμένα, η κυβερνοθυματοποίηση σχετιζόταν με χαμηλότερη συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα, η οποία με τη σειρά της σχετιζόταν με χαμηλότερη ευεξία. Ειδικότερα, η κυβερνοθυματοποίηση σχετιζόταν με χαμηλότερες πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας στη διαχείριση διαφόρων συγκεκριμένων συναισθημάτων, όπως ο θυμός, η θλίψη, ο φόβος και η ντροπή. Διαπιστώθηκε ότι τα κυβερνοθύματα βιώνουν εκτεταμένη ντροπή που τα αποθαρρύνει από το να αναφέρουν την κυβερνοθυματοποίηση ή να αναζητήσουν κοινωνική στήριξη. Η αυτο-

⁴ επίμονη σκέψη, αναμάσημα, στα αγγλικά ruminaton

αποτελεσματικότητα στη διαχείριση τέτοιων αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να είναι ζωτικής σημασίας για την αντιμετώπιση της κυβερνοθυματοποίησης, καθώς οι πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας επηρεάζουν την ευπάθεια στην ψυχική δυσφορία. Τα άτομα που έχουν υψηλές πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας είναι πιο πιθανό να αναλάβουν επαρκείς δράσεις για την αντιμετώπιση αρνητικών γεγονότων της ζωής (Bandura, 1997, *οπ. αναφ. στο Schunk et al., σελ 9*). Τα άτομα μπορεί να είναι απίθανο να ξεκινήσουν ακόμη και τη ρύθμιση των συναισθημάτων αν δεν πιστεύουν στην ικανότητά τους να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους σε μια αγχωτική κατάσταση. Έτσι, η υποκειμενική πεποίθηση των ανθρώπων για την επιτυχή διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων θα πρέπει να αποτελεί ένα κρίσιμο πρώτο βήμα για την αντιμετώπιση της κυβερνοθυματοποίησης, με την έναρξη αποτελεσματικής ρύθμισης των συναισθημάτων. Ο ρόλος της ρύθμισης των συναισθημάτων στην κυβερνοθυματοποίηση υπογραμμίζεται από τη δεύτερη μελέτη, η οποία έδειξε ότι η κυβερνοθυματοποίηση σχετίζεται με χαμηλότερη ευεξία μέσω συχνότερου αναμασήματος («μηρυκασμού») των αρνητικών συναισθημάτων (Schunk et al., 2022).

Τα ευρήματα της έρευνας των Chu et al. (2019) έδειξαν ότι το αναμάσημα αρνητικών σκέψεων μεσολαβεί στη σχέση μεταξύ της κυβερνοθυματοποίησης και περισσότερων καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Σε αντίθεση με την επανεκτίμηση και την καταστολή, ο «μηρυκασμός» χρησιμοποιείται νωρίς στη διαδικασία ρύθμισης των συναισθημάτων, στο στάδιο της ανάπτυξης της προσοχής. Ως εκ τούτου, ο «μηρυκασμός» μπορεί να είναι πιο κρίσιμος για τη σχέση μεταξύ της κυβερνοθυματοποίησης και της χαμηλότερης ευεξίας από ό,τι η γνωστική επανεκτίμηση ή η καταστολή των συναισθημάτων (Schunk et al., 2022).

Η διάχυτη φύση και η πανταχού παρουσία του κυβερνοεκφοβισμού φαίνεται σχεδόν προκαθορισμένη να προάγει το «μηρυκασμό». Συγκεκριμένα, αυτό μπορεί να λάβει τη μορφή της επανειλημμένης ανάγνωσης από τα θύματα των ίδιων βασανιστικών μηνυμάτων ή αναρτήσεων. Η εστίαση στα αίτια και τις συνέπειες ενός γεγονότος διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί στη συνέχεια να προκαλέσει δυσμενείς ψυχολογικές συνέπειες για το θύμα. Αξίζει να σημειωθεί ότι η παραδοσιακή θυματοποίηση εκφοβισμού σχετιζόταν επίσης με χαμηλότερη ευεξία μέσω περισσότερης τάσης για «μηρυκασμό», γεγονός που υποδηλώνει ότι η διαμεσολαβητική λειτουργία του

«μηρυκασμού» μπορεί να είναι παρόμοια για την παραδοσιακή θυματοποίηση και την κυβερνοθυματοποίηση. Τα ευρήματα αυτά θα πρέπει να ερμηνευθούν στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19 κατά τη διάρκεια της οποίας πραγματοποιήθηκε η έρευνα (Schunk et al., 2022).

Η ρύθμιση των συναισθημάτων είναι ζωτικής σημασίας για την ανάπτυξη της κοινωνικής συνύπαρξης. Η θυματοποίηση κατά την εφηβεία μπορεί να επηρεάσει τη μελλοντική ρύθμιση των συναισθημάτων. Τα παιδιά που βιώνουν θυματοποίηση μπορεί να αναπτύξουν δυσκολίες στη ρύθμιση των συναισθημάτων που επηρεάζουν αρνητικά την κοινωνική τους λειτουργία και ευεξία. Ο «μηρυκασμός» και η καταπίεση περιγράφονται συχνά ως δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων, καθώς η χρήση τους σχετίζεται με χαμηλότερη ευεξία, περισσότερα καταθλιπτικά συμπτώματα και λιγότερη αντιλαμβανόμενη κοινωνική υποστήριξη. Η επανεκτίμηση, από την άλλη πλευρά, αναφέρεται συχνά ως προσαρμοστική στρατηγική λόγω της σχέσης της με υψηλότερη ευεξία, λιγότερα καταθλιπτικά συμπτώματα και περισσότερη αντιληπτή κοινωνική υποστήριξη. Σύμφωνα με αυτή την υπόθεση, η θυματοποίηση φάνηκε να σχετίζεται με την κοινωνική δυσπροσαρμογή (π.χ. απόρριψη από συνομηλίκους). Ο «μηρυκασμός» βρέθηκε να μεσολαβεί στη θετική σχέση μεταξύ της κυβερνοθυματοποίησης και των καταθλιπτικών συμπτωμάτων.

2.3 Το συναισθηματικό προφίλ των μαθητών που εμπλέκονται στον κυβερνοεκφοβισμό

Η έρευνα των Antoniadou, Kokkinos και Fanti (2019) είχε ως σκοπό να διερευνήσει τους ρόλους που υιοθετούν οι Έλληνες μαθητές Γυμνασίου, η πιο συχνά εμπλεκόμενη ηλικιακή ομάδα, σε περιστατικά κυβερνοεκφοβισμού και παραδοσιακού εκφοβισμού καθώς και το ψυχοκοινωνικό και συναισθηματικό προφίλ του κάθε συμμετέχοντος ρόλου. Σε αυτήν τη μελέτη, η συμμετοχή στον εκφοβισμό και η θυματοποίηση διερευνάται με τη χρήση της τεχνικής Latent Analysis Profile. Η μελέτη διεξήχθη το 2019, πριν την περίοδο της πανδημίας Covid19, με τη χρήση ερωτηματολογίων αυτοαναφοράς μεταξύ 1097 μαθητών που φοιτούσαν στις τρεις τάξεις του Γυμνασίου (μέση ηλικία = 13,94) στις περιφέρειες Ανατολικής Μακεδονίας- Θράκης και

Κεντρικής Μακεδονίας στην Ελλάδα. Όσον αφορά το φύλο τους, το 50,9% των μαθητών ήταν κορίτσια (0,2% είχαν ελλιπή στοιχεία φύλου), ενώ το 30,7% φοιτούσε στην 1η τάξη του Γυμνασίου, το 38,9% στη 2η και το 30,4% στην 3η. (Antoniadou, Kokkinos & Fanti, 2019).

Το ερωτηματολόγιο BCyber-Bullying and Victimization Experiences Questionnaire εξετάζει την εμφάνιση άμεσων μηνυμάτων (π.χ., έστειλε κάποιος ένα μήνυμα (μέσω κινητού τηλεφώνου ή διαδικτύου) για να σας κοροϊδέψει ή να σας μιλήσει άσχημα;) και έμμεσων μηνυμάτων (π.χ., είπε κάποιος άσχημα πράγματα για εσάς στο διαδίκτυο για να κάνει τους φίλους σας, να σας μπλοκάρουν ή να σας αντιπαθήσουν;) (Antoniadou et al., 2019).

Οι μη εμπλεκόμενοι μαθητές είχαν χαμηλότερες βαθμολογίες από όλες τις ομάδες στα σκληρά - χωρίς συναίσθημα χαρακτηριστικά, ενώ στο ίδιο χαρακτηριστικό, οι εκφοβιστές είχαν υψηλότερες βαθμολογίες από τους εκφοβιστές/θύματα. Όσον αφορά την αποτελεσματική ενσυναίσθηση, τα θύματα είχαν υψηλότερες βαθμολογίες από τους εκφοβιστές/θύματα και τους εκφοβιστές. Στη διεκδίκηση, οι εκφοβιστές σημείωσαν υψηλότερη βαθμολογία από τους μη εμπλεκόμενους μαθητές και τα θύματα, ενώ οι εκφοβιστές/θύματα υψηλότερη βαθμολογία από τους μη εμπλεκόμενους μαθητές και τα θύματα. Όσον αφορά τον αυτοέλεγχο, οι μη εμπλεκόμενοι μαθητές είχαν υψηλότερες βαθμολογίες από τους εκφοβιστές/θύματα και τους εκφοβιστές, ενώ οι εκφοβιστές εμφάνισαν χαμηλότερες βαθμολογίες από τα θύματα. Τέλος, όσον αφορά το κοινωνικό άγχος, τα θύματα σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες από όλες τις ομάδες. Όσον αφορά τα χαρακτηριστικά χειραγώγησης, οι εκφοβιστές σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες από όλες τις ομάδες, ενώ ομοίως, οι εκφοβιστές/θύματα υψηλότερες από τους μη εμπλεκόμενους και τα θύματα. Τα θύματα ανέφεραν χειρότερες κοινωνικές σχέσεις από όλες τις ομάδες. Οι εκφοβιστές δεν διαφοροποιήθηκαν σε διαδικτυακούς και μη διαδικτυακούς, γεγονός που επιβεβαιώνει προηγούμενους ισχυρισμούς ότι τα ψυχοπαθητικά χαρακτηριστικά είναι κοινά μεταξύ των διαδικτυακών και των παραδοσιακών εκφοβιστών. Όσον αφορά τις κοινωνικές δεξιότητες των εκφοβιστών, προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι μπορεί να υστερούν σε ορισμένες πτυχές, αλλά όχι σε όλες. Οι εκφοβιστές σημείωσαν υψηλή βαθμολογία στη διεκδίκηση και χαμηλή στην ενσυναίσθηση, τη συνεργασία και τον αυτοέλεγχο (Antoniadou et al., 2019).

Η μελέτη αυτή διερεύνησε παράγοντες που έχουν επανειλημμένα αποδειχθεί ότι προβλέπουν τον εκφοβισμό/θυματοποίηση. Συνολικά, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι μαθητές που συμμετείχαν στον εκφοβισμό είχαν το πιο προσαρμοστικό ψυχοκοινωνικό και συναισθηματικό προφίλ, αφού πέτυχαν τις χαμηλότερες βαθμολογίες στα ψυχοπαθητικά χαρακτηριστικά (ψυχρός - μη συναισθηματικός και παρορμητικός-ανεύθυνος), ενώ εμφάνισαν τις υψηλότερες βαθμολογίες στον αυτοέλεγχο. Τα αποτελέσματα αυτά ανταποκρίνονται σε προηγούμενα ευρήματα, καθώς οι μαθητές που δεν συμμετέχουν σε εκφοβισμό και θυματοποίηση έχουν καλύτερο έλεγχο της συμπεριφοράς τους και δεν τείνουν να εμφανίζουν παρορμητικές και ιδιαίτερα ανασταλτικές πράξεις, ούτε διακρίνονται για αναλγησία και μη συναισθηματισμό. Συνολικά, τα ευρήματα έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες στον κυβερνοεκφοβισμό και τον παραδοσιακό εκφοβισμό μπορούν να ταξινομηθούν σε κοινούς ρόλους και μπορεί να έχουν πολύ παρόμοια ψυχοκοινωνικά και συναισθηματικά προφίλ. Τα θύματα είχαν υψηλότερη συναισθηματική ενσυναίσθηση από τις δύο ομάδες εκφοβιστών, αλλά παρ' όλα αυτά το ψυχοκοινωνικό τους προφίλ ήταν φτωχότερο, καθώς είχαν υψηλότερο κοινωνικό άγχος και τις φτωχότερες κοινωνικές σχέσεις μεταξύ όλων των ομάδων (Antoniadou et al., 2019).

Αν και η διεκδίκηση είναι μια ζωτική κοινωνική δεξιότητα για υγιείς κοινωνικές σχέσεις, ορισμένοι μαθητές μπορεί να τη χρησιμοποιούν με επιθετικό τρόπο για να επιβάλουν τη θέλησή τους και να βεβαιώσουν τα δικαιώματά τους. Η ενσυναίσθηση έχει επανειλημμένα βρεθεί ως προγνωστικός παράγοντας για τη συμμετοχή των μαθητών στον εκφοβισμό. Οι επιθετικοί μαθητές που είναι ανάλγητοι και έχουν χαμηλή ενσυναίσθηση είναι πιο πιθανό να έχουν προβλήματα κατά τη διάρκεια των κοινωνικών τους αλληλεπιδράσεων, καθώς δεν επιδεικνύουν κοινωνικά υπεύθυνες συμπεριφορές. Οι νταήδες είχαν φτώχη συνεργασία, μια βασική κοινωνική δεξιότητα για θετικές σχέσεις μεταξύ συνομηλίκων. Τέλος, ο φτωχός αυτοέλεγχος μπορεί να τους εμποδίζει να εκτιμήσουν πλήρως τις κοινωνικές συνέπειες των πράξεών τους (Antoniadou et al., 2019).

Η μελέτη αυτή που πραγματοποιήθηκε από Έλληνες ερευνητές πριν την πανδημία, επιχείρησε να σκιαγραφήσει το ψυχοκοινωνικό προφίλ των εμπλεκόμενων μερών σε περιστατικά εκφοβισμού. Βρέθηκε ότι τα θύματα διακατέχονται από αυξημένο κοινωνικό άγχος, καθώς οι μαθητές αυτοί κάνουν συχνά αρνητικές αυτοαξιολογήσεις και τείνουν να εστιάζουν σε αρνητικές πτυχές του χαρακτήρα και της συμπεριφοράς

τους, γεγονός που συμβάλλει στην αδυναμία τους να υπερασπιστούν τον εαυτό τους κατά τη διάρκεια μιας επίθεσης. Οι ίδιοι εκπέμπουν σήματα αδυναμίας, γεγονός που δείχνει στον θύτη ότι αποτελούν ιδανικούς στόχους. Η σχέση του κοινωνικού άγχους με τη θυματοποίηση είναι αμφίδρομη, καθώς τα συναισθήματα αυτά μπορεί να επιδεινωθούν μετά από μια επώδυνη κοινωνική εμπειρία (Antoniadou et al., 2019).

2.4 Κυβερνοθυματοποίηση και ψυχική υγεία

Η έρευνα των Garthe, Kim, Welsh, Wegmann και Klingenberg (2023) εξέτασε τον επιπολασμό της κυβερνοθυματοποίησης και των συμπτωμάτων ψυχικής υγείας από πριν (φθινόπωρο 2019) έως κατά τη διάρκεια (άνοιξη 2021) της πανδημίας COVID-19. Επίσης εξέτασε τις διαχρονικές αλλαγές των εφήβων με εμπειρίες κυβερνοθυματοποίησης και ανησυχιών ψυχικής υγείας. Υπέθεσαν ότι αυτό το δείγμα πρώιμων εφήβων θα βίωνε σημαντική αύξηση στις ανησυχίες για την ψυχική υγεία κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Υπήρξε επίσης η υπόθεση ότι οι έφηβοι θα έβλεπαν μειώσεις στην ηλεκτρονική θυματοποίηση. Αυτή η μελέτη διερεύνησε τις αμφίδρομες συσχετίσεις μεταξύ της κυβερνοθυματοποίησης και των συμπτωμάτων ψυχικής υγείας πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Εξέτασαν τις συσχετίσεις μεταξύ του χρόνου που δαπανάται στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και των διαφωνιών με φίλους κατά τη διάρκεια της πανδημίας με τα συμπτώματα ψυχικής υγείας και την κυβερνοθυματοποίηση (Garthe et al., 2023).

Τα δεδομένα συλλέχθηκαν σε δύο χρονικές στιγμές από μαθητές ενός μεγάλου, δημόσιου γυμνασίου στις μεσοδυτικές ΗΠΑ. Το σχολείο έχει φυλετική και εθνοτική ποικιλομορφία, το 70% των μαθητών είχε χαμηλό εισόδημα (δηλαδή οικογένειες που λάμβαναν κρατική βοήθεια) και το 17% ήταν μαθητές που μάθαιναν αγγλικά. Οι έρευνες πραγματοποιήθηκαν το φθινόπωρο του 2019, όπου συμμετείχαν 554 μαθητές (που αντιστοιχούσαν περίπου στο 88% των επιλέξιμων μαθητών), και κατά τη διάρκεια της άνοιξης του 2021, όπου συμμετείχαν 330 μαθητές. Ο μαθητικός πληθυσμός ήταν φυλετικά και εθνοτικά ποικίλος (περίπου 32% χαρακτήριζαν τους εαυτούς τους λευκούς, 28% μαύρους ή αφροαμερικανούς, 17% πολυφυλετικούς, 20% δήλωσαν ισπανόφωνη εθνικότητα). Οι μαθητές είχαν ηλικία από 10 έως 14 ετών ($M = 11,75$, $T.A = 0,68$) και τη χρονική στιγμή 2, οι μαθητές είχαν ηλικία από 10 έως 15 ετών ($M.O = 13,11$, $T.A = 0,75$). Τα συμπτώματα ψυχικής υγείας αξιολογήθηκαν με τη χρήση του

Behavioral Assessment System for Children (BASC-3), Self Report of Personality for Adolescents. Οι εμπειρίες βίας στον κυβερνοχώρο αξιολογήθηκαν με τη χρήση μιας τροποποιημένης κλίμακας κυβερνο-βίας (CVS, Bennett et al., 2011) (Garthe et al., 2023).

Ένας ανησυχητικά μεγάλος αριθμός μαθητών ανέφερε θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο και προβλήματα ψυχικής υγείας τόσο πριν όσο και κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Για παράδειγμα, η προτίμηση της κυβερνοθυματοποίησης παρέμεινε υψηλή σε όλες τις χρονικές στιγμές (54,4% το φθινόπωρο του 2019 50,7% την άνοιξη του 2021). Όσον αφορά την ψυχική υγεία, το 34,94% των εφήβων ανέφεραν επίπεδα άγχους σε κίνδυνο (δηλαδή μεταξύ 1-2 τυπικών αποκλίσεων πάνω από τον μέσο όρο) ή κλινικά σημαντικά επίπεδα (δηλαδή πάνω από δύο τυπικές αποκλίσεις πάνω από τον μέσο όρο) το φθινόπωρο του 2019 ο αριθμός αυτός αυξήθηκε σε 53,31% την άνοιξη του 2021. Επίσης, το 32,35% των φοιτητών ανέφεραν σημαντικά επίπεδα κατάθλιψης το φθινόπωρο του 2019, τα οποία αυξήθηκαν σε 72,45% την άνοιξη του 2021. Το κοινωνικό άγχος ήταν υψηλό το φθινόπωρο του 2019 (36,03%) και την άνοιξη του 2021 (40,07%). Η έρευνα αυτή προσπάθησε να εξετάσει τις εμπειρίες στον κυβερνοχώρο σε σχέση με τα αποτελέσματα της ψυχικής υγείας σε ένα δείγμα εφήβων των πρώτων τάξεων του γυμνασίου. Οι αλλαγές στα συμπτώματα ψυχικής υγείας των νέων του παρόντος δείγματος αντανακλούσαν τις παγκόσμιες τάσεις: το άγχος της πανδημίας αύξησε τους δείκτες κακής ψυχικής υγείας, όπως τα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και κοινωνικού στρες (Garthe et al., 2023).

Αυτό το δείγμα εφήβων πρώιμων ηλικιών ανέφερε επίσης μείωση των εμπειριών βίας στον κυβερνοχώρο. Η διαδικτυακή θυματοποίηση πριν από την πανδημία συνδέθηκε με σημαντική αύξηση της κατάθλιψης, του άγχους και του κοινωνικού στρες. Επίσης, η αύξηση των διαφωνιών με τους φίλους κατά τη διάρκεια της πανδημίας συσχετίστηκε θετικά με την κυβερνοθυματοποίηση και το άγχος. Αυτά τα αποτελέσματα υπογραμμίζουν τη σημασία της εφαρμογής προγραμμάτων πρόληψης της θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο και της ενίσχυσης της υποστήριξης της ψυχικής υγείας των μαθητών του γυμνασίου, ιδίως καθώς οι μαθητές έχουν επιστρέψει στη διαζώσης εκπαίδευση. Ένας ανησυχητικός αριθμός μαθητών γυμνασίου ανέφερε ότι βίωσε βία στον κυβερνοχώρο πριν από την πανδημία (54,4%) και κατά τη διάρκεια της πανδημίας (50,7%). Παρόλο που οι μαθητές ανέφεραν μείωση της κυβερνοθυματοποίησης από πριν έως κατά τη διάρκεια της πανδημίας, οι αριθμοί αυτοί

εξακολουθούν να καταδεικνύουν ότι η κυβερνοθυματοποίηση είναι ένα ιδιαίτερα διαδεδομένο πρόβλημα. Τα αποτελέσματα αυτά υποδηλώνουν ότι οι συμπεριφορές κυβερνοεκφοβισμού στους εφήβους μπορεί να οδηγούνται από τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις πρόσωπο με πρόσωπο (π.χ. συνέχιση των συγκρούσεων ή του εκφοβισμού που λαμβάνουν χώρα στο σχολείο σε διαδικτυακούς χώρους). Χωρίς αλληλεπίδραση πρόσωπο με πρόσωπο που ενδεχομένως να πυροδοτεί συγκρούσεις μεταξύ συνομηλίκων, οι νέοι υπό περιορισμό ήταν λιγότερο πιθανό να βιώσουν την κυβερνοθυματοποίηση, ένα μικρή ανακούφιση στο άγχος της πανδημίας (Garthe et al., 2023).

Οι εμπειρίες βίας στον κυβερνοχώρο συσχετίστηκαν σημαντικά με αυξήσεις στο άγχος, την κατάθλιψη και το κοινωνικό στρες, με άλλα λόγια, οι νέοι που ανέφεραν βία στον κυβερνοχώρο πριν από την πανδημία ήταν ιδιαίτερα πιθανό να αντιμετωπίσουν αυτές τις ανησυχίες για την ψυχική υγεία καθώς η πανδημία επιδεινωνόταν και τα σχολεία έκλειναν. Η έρευνα αυτή επέκτεινε εξέτασε περαιτέρω τους τύπους των διαδικτυακών σχέσεων που έχουν οι έφηβοι με τους φίλους τους κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Συγκεκριμένα, οι περισσότερες διαφωνίες με τους φίλους κατά τη διάρκεια της πανδημίας συσχετίστηκαν με αυξημένο κίνδυνο διαδικτυακής θυματοποίησης (Garthe et al., 2023).

Σύμφωνα με την έρευνα των Garthe et al. (2023) οι κοινωνικές σχέσεις επιβαρύνθηκαν από την πανδημία, με το 40,07% των συμμετεχόντων να αναφέρουν επίπεδα κοινωνικού στρες. Επίσης εξέτασε αυτές τις αμφίδρομες συσχετίσεις μεταξύ της κυβερνοθυματοποίησης και των ανησυχιών για την ψυχική υγεία ειδικά στο πλαίσιο της πανδημίας COVID-19. Η έκθεση στη βία στον κυβερνοχώρο πριν από την πανδημία έθεσε τους νέους σε μεγαλύτερο κίνδυνο για αύξηση των συμπτωμάτων ψυχικής υγείας (π.χ. άγχος, κατάθλιψη και κοινωνικό στρες) κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Ωστόσο, η μόνη αμφίδρομη συσχέτιση βρέθηκε μεταξύ της κυβερνοθυματοποίησης και του κοινωνικού στρες.

Κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19, όταν τα σχολεία λειτουργούσαν εξ αποστάσεως, πολλοί έφηβοι έχασαν πολύτιμες διαπροσωπικές αλληλεπιδράσεις, όπου μπορεί να είχαν αναπτύξει κοινωνικές σχέσεις και δεξιότητες. Καθώς τα σχολεία έχουν επιστρέψει στη δια ζώσης μάθηση μετά από αυτή την περίοδο της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, είναι σημαντικό για τους εκπαιδευτικούς να επικεντρωθούν στην

οικοδόμηση υγιών σχέσεων μεταξύ συνομηλίκων, στην προώθηση δεξιοτήτων επίλυσης συγκρούσεων και στη διδασκαλία ασφαλούς χρήσης των κοινωνικών μέσων και της τεχνολογίας στους μαθητές τους. Η παροχή αυτών των τύπων υπηρεσιών και υποστήριξης μπορεί να συμβάλει στην πρόληψη της διαδικτυακής θυματοποίησης και άλλων αρνητικών αλληλεπιδράσεων μεταξύ συνομηλίκων.

2.5 Η εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού και η υπερχρήση του διαδικτύου

Η έρευνα των Eden, Heiman, Olenik-Shemesh και Yablon (2023) είχε ως στόχο να διερευνήσει την εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού και της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου μεταξύ των εφήβων σε σχέση με δύο χρονικές στιγμές: πριν και κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι ερευνητές προσπάθησαν να κατανοήσουν τη χρήση του διαδικτύου από τους εφήβους πριν από την πανδημία και κατά τη διάρκεια του πανδημικού αποκλεισμού, εστιάζοντας στην εξέταση της σχέσης της με τον κυβερνοεκφοβισμό και της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου (PIU / Problematic Internet Use). Επιπλέον, η έρευνα αυτή επιδίωξε να εξετάσει την επιρροή των σχέσεων των εφήβων με τους γονείς, τους εκπαιδευτικούς και τους συνομηλίκους τους, ως επεξηγηματικές μεταβλητές του διαδικτυακού εκφοβισμού (θύτης, θύμα, μάρτυρας, πρόληψη της αυτοθυματοποίησης- και πρόληψη της θυματοποίησης άλλων) και της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου (Eden et al., 2023).

Η μελέτη περιελάμβανε 348 ισραηλινούς εφήβους ηλικίας 13 έως 18 ετών (Μ.Ο= 15,05 Τ.Α = 1,43), εκ των οποίων 158 ήταν αγόρια (45,4%) και 190 ήταν κορίτσια (54,6%). Από τους 348 εφήβους, οι 171 (49,1%) φοιτούσαν σε γυμνάσια και οι 177 (50,9%) σε λύκεια. Όλοι οι έφηβοι συλλέχθηκαν τυχαία από 20 δημόσια σχολεία που βρίσκονται σε όλο το Ισραήλ, 10 έως 20 από κάθε σχολείο. Το ερωτηματολόγιο που κατασκευάστηκε είχε ως στόχο να εξετάσει τη χρήση του Διαδικτύου από τους εφήβους. Περιλαμβάνει 32 στοιχεία και οι συμμετέχοντες είχαν οδηγίες να αξιολογήσουν το χρόνο χρήσης τους σε διάφορες κοινωνικές πλατφόρμες, όπως το Facebook, το TikTok, το Instagram και το Houseparty (Eden et al., 2023).

Η κλίμακα, η οποία χρησιμοποιήθηκε για τη μέτρηση της PIU ήταν ένα ερωτηματολόγιο χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης που αξιολογεί την προβληματική και υπερβολική χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και περιλαμβάνει εννέα στοιχεία (π.χ. Αισθάνομαι άγχος όταν δεν μπορώ να ελέγξω τον λογαριασμό μου στο κοινωνικό δίκτυο) σε μια πενταβάθμια κλίμακα Likert από το 1 (ποτέ) έως το 5 (πάντα) με δύο παράγοντες, οι οποίοι είναι η απόσυρση και ο καταναγκασμός. Πρόκειται για μια έρευνα 30 ερωτήσεων με πέντε θετικά χαρακτηριστικά: συντροφικότητα, αποκάλυψη, συναισθηματική υποστήριξη, έγκριση και ικανοποίηση και πέντε αρνητικά χαρακτηριστικά σχέσεων: σύγκρουση, κριτική, πίεση, αποκλεισμός και κυριαρχία (Eden et al., 2023).

Στο ερωτηματολόγιο χρησιμοποιήθηκαν τρία από τα έξι θέματα: διαδικτυακός εκφοβισμός, θύματα και μάρτυρες διαδικτυακού εκφοβισμού. Δόθηκε ένας ορισμός του κυβερνοεκφοβισμού και ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν τη συχνότητα του εκφοβισμού εντός των διαφόρων κοινωνικών πλατφορμών σε μια 5-βάθμια κλίμακα Likert: 1 (ποτέ) έως 5 (10+ φορές το μήνα). Τους ζητήθηκε επίσης να αξιολογήσουν τον τρόπο δράσης τους προκειμένου να αποτρέψουν τη βλάβη των θυμάτων και ως μάρτυρες (Eden et al., 2023).

Η προβληματική χρήση του διαδικτύου μπορεί να οριστεί γενικά ως η αδυναμία ελέγχου της χρήσης του Διαδικτύου. Εκτός από την έκταση της ίδιας της χρήσης του διαδικτύου, η προβληματική χρήση του διαδικτύου συνδέεται επίσης με πολλές άλλες αρνητικές συνέπειες, όπως η διαδικτυακή επιθετικότητα, συμπεριλαμβανομένου του διαδικτυακού εκφοβισμού (Eden et al., 2023).

Η προβληματική χρήση του διαδικτύου έχει αναγνωριστεί ως παράγοντας κινδύνου για τη διάπραξη διαδικτυακού εκφοβισμού. Η προβληματική χρήση του διαδικτύου είναι ένας σημαντικός παράγοντας πρόβλεψης του διαδικτυακού εκφοβισμού, με τον χρόνο που περνούν τα άτομα στο διαδίκτυο να συνδέεται συχνά με τη συμπεριφορά του διαδικτυακού εκφοβισμού (Eden et al., 2023).

Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική αύξηση στη χρήση του Διαδικτύου από τους εφήβους από την περίοδο πριν έως την περίοδο της πανδημίας. Είναι ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι στην παρούσα μελέτη, παρόλο που οι έφηβοι χρησιμοποίησαν το διαδίκτυο σημαντικά περισσότερο κατά τη διάρκεια του αποκλεισμού από την

πανδημία, δεν διαπιστώθηκε καμία μεταβολή στη διάπραξη, τη θυματοποίηση και την αποτροπή θυματοποίησης άλλων από πριν έως κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Επιπλέον, διαπιστώθηκε μείωση στη μαρτυρία και στην πρόληψη της αυτοθυματοποίησης. Αυτά τα ευρήματα σε πραγματικό χρόνο υποστηρίζουν εν μέρει προηγούμενες μελέτες, οι οποίες κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι υπήρξε μείωση του διαδικτυακού εκφοβισμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας παρά τις προβλέψεις για αύξηση του κυβερνοεκφοβισμού λόγω της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Επίσης, η σταδιακή επιστροφή στην πρόσωπο με πρόσωπο αλληλεπίδραση είχε προκαλέσει σταδιακή αύξηση του κυβερνοεκφοβισμού (Eden et al., 2023).

Επιπλέον, διαπιστώθηκε βελτίωση από την περίοδο πριν από την πανδημία έως και κατά τη διάρκεια του πανδημικού αποκλεισμού στις σχέσεις εφήβων-εκπαιδευτικών και στις σχέσεις εφήβων-συνομηλικών, ενώ οι σχέσεις εφήβων-γονέων παρέμειναν αμετάβλητες και σχετικά ισχυρές. Διαπιστώθηκε ότι οι έφηβοι βίωσαν λιγότερη γονική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας σε σύγκριση με την προπανδημία. Μάλιστα, η πανδημία είχε σοβαρές επιπτώσεις στους γονείς, όπως άγχος, ανησυχία και κατάθλιψη, γεγονός που θα μπορούσε να έχει αρνητικό αντίκτυπο στις γονεϊκές τους ικανότητες κατά τη διάρκεια μιας τόσο δύσκολης περιόδου (Eden et al., 2023).

Ανεξάρτητα από την απόσταση που δημιουργεί η εξ αποστάσεως εκπαίδευση, οι μαθητές δεν αντιλήφθηκαν επιδείνωση των σχέσεων τους με τους συνομηλικούς ή με τους εκπαιδευτικούς. Επιπλέον, το lockdown θα μπορούσε να είναι μια ευπρόσδεκτη ανακούφιση για όσους έχουν κακής ποιότητας σχέσεις με τους συνομηλικούς. Οι σχέσεις εφήβων-εκπαιδευτικών έχουν υψηλή προστατευτική αξία. Οι μαθητές που ενθαρρύνονται και υποστηρίζονται από τους εκπαιδευτικούς μπορούν να επωφεληθούν από μεγαλύτερη ένταξη στο σχολείο, να βιώσουν λιγότερη μοναξιά και δυσπροσαρμογή, να αναλάβουν την ευθύνη για την σχολική τους επίδοση και να προσαρμοστούν καλύτερα στις προκλήσεις και τις δυσκολίες. Φαίνεται ότι οι δυσκολίες των εκπαιδευτικών με την εξ αποστάσεως διαδικτυακή διδασκαλία, τους οδήγησαν να χρησιμοποιήσουν ψηφιακές πλατφόρμες για να διαμορφώσουν καλύτερες και στενότερες προσωπικές σχέσεις με τους μαθητές τους. Επίσης, όταν οι σχέσεις των εφήβων με τους συνομηλικούς ήταν ισχυρότερες, η διαδικτυακή θυματοποίηση και η διαδικτυακή διάπραξη ήταν χαμηλότερη. Οι έφηβοι με υψηλότερης ποιότητας σχέσεις με συνομηλικούς τείνουν να είναι πιο ενσυναισθητικοί (Eden et al., 2023).

2.6 Ο διαδικτυακός εκφοβισμός ως δυσπροσαρμοστική στρατηγική για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων της μοναξιάς

Οι Pfetsch, Schultze-Krumbholz και Lietz (2022) διερεύνησαν κατά πόσον η διάπραξη διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να λειτουργεί ως δυσπροσαρμοστική στρατηγική για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων μοναξιάς και, ως εκ τούτου, προβλέπει την ευεξία. Εξέτασαν τον ρόλο του διαδικτυακού εκφοβισμού, των προβλημάτων ρύθμισης των συναισθημάτων και της ανάγκης του ανήκειν σε σχέση με την ευεξία των εφήβων σε περιόδους περιορισμού των κοινωνικών επαφών (Pfetsch et al., 2022).

Οι περιορισμοί επαφής κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID19 μείωσαν την προσωπική επαφή σε διαδικτυακές επαφές ως επί το πλείστον. Αυτό μπορεί να οδήγησε σε αύξηση της μοναξιάς και της ματαίωσης των αναγκών όσον αφορά την ανάγκη του ανήκειν. Δεδομένου ότι η συνδεσιμότητα προάγει τα θετικά συναισθήματα που μειώνουν το συναισθηματικό στρες, η εκπλήρωση της ανάγκης του ανήκειν μπορεί να θεωρηθεί ως προστατευτικός παράγοντας. Με την επίδραση αυτού του προστατευτικού παράγοντα να περιορίζεται πλέον από την αναγκαστική μείωση των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων, οι έφηβοι, ιδίως εκείνοι με προβλήματα ρύθμισης των συναισθημάτων, μπορεί πλέον να έχουν προβλήματα αντιμετώπισης των αρνητικών συναισθημάτων όπως η μοναξιά (Pfetsch et al., 2022).

Δεδομένου ότι η ανικανοποίητη ανάγκη του ανήκειν έχει συσχετιστεί με επιθετική συμπεριφορά σε προηγούμενες έρευνες, υπέθεσαν ότι η διάπραξη διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να λειτουργεί ως μια δυσπροσαρμοστική στρατηγική για την αντιμετώπιση των συναισθημάτων μοναξιάς και, ως εκ τούτου, προβλέπει σημαντικά την ευεξία. Αυτή η επίδραση μπορεί να είναι ακόμη ισχυρότερη για τα άτομα με υψηλότερη ανάγκη να ανήκουν και με περισσότερα προβλήματα ρύθμισης των συναισθημάτων. Ως εκ τούτου, διατυπώθηκαν οι ακόλουθες υποθέσεις: Y1: Η μοναξιά και ο διαδικτυακός εκφοβισμός συνδέονται θετικά μεταξύ τους. Y2: Ο διαδικτυακός εκφοβισμός προβλέπει σημαντικά την ευεξία. Y3: Τα προβλήματα ρύθμισης των συναισθημάτων μετριάζουν σημαντικά αυτή τη σχέση του διαδικτυακού εκφοβισμού με την ευεξία. Όσο υψηλότερα είναι τα προβλήματα ρύθμισης των συναισθημάτων, τόσο ισχυρότερη είναι η σχέση μεταξύ διαδικτυακού εκφοβισμού και ευεξίας. Y4: Η ανάγκη του ανήκειν μετριάζει σημαντικά τη σχέση του διαδικτυακού εκφοβισμού με

την ευεξία. Όσο υψηλότερη είναι η ανάγκη του να ανήκει κανείς σε μία ομάδα, τόσο ισχυρότερη είναι η σχέση μεταξύ του διαδικτυακού εκφοβισμού και της ευεξίας (Pfetsch et al., 2022).

Πραγματοποιήθηκε μια διαδικτυακή έρευνα και διένειμαν τον σύνδεσμο στα σχολεία για να τον προωθήσουν στους μαθητές τους. Η συμμετοχή περιορίστηκε σε μαθητές ηλικίας 14 ετών και άνω. Οι συμμετέχοντες φοιτούσαν κυρίως σε σχολεία υψηλής ακαδημαϊκής κατεύθυνσης (75%), περίπου 20% παρακολουθούσαν μαθήματα σε πολυδύναμα σχολεία, οι υπόλοιποι φοιτούσαν σε σχολεία χαμηλής ακαδημαϊκής κατεύθυνσης (3%), επαγγελματικά σχολεία (2%) ή άλλου τύπου σχολείου (1%). Η έρευνα διεξήχθη μεταξύ Μαρτίου και Απριλίου 2021, ενώ τα περισσότερα σχολεία ήταν κλειστά κατά τη διάρκεια του δεύτερου lockdown στη Γερμανία (Pfetsch et al., 2022).

Στα αποτελέσματα της έρευνας φάνηκε ότι η ευεξία σχετίζεται σημαντικά αρνητικά με την ανάγκη του ανήκειν, τα προβλήματα ρύθμισης των συναισθημάτων και τη μοναξιά. Παραδόξως, ο διαδικτυακός εκφοβισμός σχετίζεται θετικά, αλλά όχι σημαντικά με την ευεξία. Η επίδραση αυτή αναμενόταν να είναι ισχυρότερη για όσους έχουν μεγαλύτερη ανάγκη του ανήκειν και με μεγαλύτερα προβλήματα ρύθμισης των συναισθημάτων. Για τους μαθητές με υψηλή ανάγκη του ανήκειν, η ευεξία σχετιζόταν ισχυρότερα με τη διάπραξη ηλεκτρονικού εκφοβισμού από ό,τι για τους μαθητές με μέτρια ανάγκη του ανήκειν. Για τους μαθητές με χαμηλή ανάγκη του ανήκειν, ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν σχετιζόταν σημαντικά με την ευεξία (Pfetsch et al., 2022). Η μοναξιά δεν χαρακτηρίζεται μόνο από αρνητική αξία, είναι επίσης ένα συναίσθημα με μάλλον χαμηλή διέγερση. Επομένως, είναι εύλογο ότι η μοναξιά δεν ενεργοποιεί την επιθετική συμπεριφορά στο διαδίκτυο. Στην έρευνα, η μοναξιά έχει βρεθεί συχνότερα σε θύματα παρά σε θύτες στον κυβερνοχώρο, και ως συνέπεια αλλά όχι ως πρόδρομος της εμπλοκής στον κυβερνοχώρο (Pfetsch et al., 2022). Το αποτέλεσμα ότι η διάπραξη του διαδικτυακού εκφοβισμού προέβλεπε θετικά την ευεξία είναι μάλλον εκπληκτικό υπό το πρίσμα προηγούμενων ερευνών για τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Σε περιόδους περιορισμών επαφής, ο διαδικτυακός εκφοβισμός μπορεί να είναι ένας τρόπος να έρθουν σε επαφή με άλλους ή να προκαλέσουν αντιδράσεις από άλλους, ιδίως για όσους είχαν μεγάλη ανάγκη να ανήκουν. Επίσης, η προσφυγή στον κυβερνοεκφοβισμό μπορεί να είναι ένας τρόπος επίλυσης ή διεξαγωγής συγκρούσεων που διαφορετικά θα μπορούσαν να διεξαχθούν στο σχολείο. Οι περιορισμοί των

επαφών ενδέχεται να επηρεάσουν την ποιότητα των κοινωνικών σχέσεων και να μειώσουν τις θετικές και προστατευτικές τους επιδράσεις. Όσον αφορά την εμπειρία της μοναξιάς, η παρούσα μελέτη διέκρινε δύο υποκλίμακες μοναξιάς: το αίσθημα απομόνωσης και την έλλειψη εγγύτητας. Φάνηκε ότι μόνο η απομόνωση, αλλά όχι η εγγύτητα σχετιζόταν σημαντικά θετικά με την ανάγκη του ανήκειν. Τα αισθήματα απομόνωσης ήταν πιο σημαντικά στο πλαίσιο των περιορισμών επαφής και η έλλειψη ικανοποιητικών κοινωνικών επαφών φάνηκε να είναι πιο σημαντική από την απλή φυσική εγγύτητα με άλλα άτομα. Θα μπορούσε κανείς να ισχυριστεί ότι η φυσική απόσταση μπορεί να γίνει ανεκτή σε κάποιο βαθμό, αλλά το αίσθημα της κοινωνικής απομόνωσης αποκτά μεγαλύτερη σημασία και σχετίζεται με τη μη ικανοποίηση της ανάγκης του ανήκειν. Σε σύγκριση με την κατάσταση του να είναι κάποιος σωματικά κοντά σε άλλους, αλλά να νιώθει μοναξιά, τα ανθρώπινα όντα μπορούν να νιώθουν συνδεδεμένα με τους άλλους παρόλο που είναι σωματικά απομακρυσμένα (Pfetsch et al., 2022).

Η προληπτική ή εργαλειώδη επιθετικότητα χρησιμοποιεί την επιθετική συμπεριφορά ως μέσο για την επίτευξη ενός συγκεκριμένου στόχου. Συνδέεται θετικά με την απόρριψη από τους συνομηλίκους (να μην είναι αρεστός στους συνομηλίκους) και αρνητικά με την κοινωνική προτίμηση (να είναι αρεστός σε περισσότερους συνομηλίκους). Για τους νέους, οι επαφές με συνομηλίκους είναι κεντρικής σημασίας για τη δημιουργία βαθύτερων σχέσεων, την απόκτηση αυτοπεποίθησης σε ένα κοινωνικό πλαίσιο και τη δυνατότητα να αναπτύξουν τη δική τους ταυτότητα (Walper et al., 2021, οπ. αναφ στο Pfetsch et al., 2022, σελ. 10). Οι ευέλικτες, ενσυναισθητικές προσεγγίσεις, όπως οι ομαδικές συζητήσεις στην τάξη ή οι ατομικές συζητήσεις με τον εκπαιδευτικό, οι οποίες θα πρέπει να προσαρμοστούν και στην διδασκαλία στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση, και συνεπώς η ευκαιρία να μιλήσει κανείς ανοιχτά για τις προσωπικές επιπτώσεις της πανδημίας, μπορεί να αποδειχθούν χρήσιμες για την ομαλοποίηση της εμπειρίας και την κατανόηση και την άμβλυνση των ανησυχιών πολλών εφήβων, ώστε να μην χρησιμοποιούνται πλέον δυσπροσαρμοστικές στρατηγικές, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, για τη βελτίωση της ευεξίας του ατόμου (Pfetsch et al., 2022).

2.7 Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της δυσλειτουργίας του συναισθήματος στη συσχέτιση μεταξύ της κυβερνοθυματοποίησης και του μετατραυματικού στρες

Η έρευνα των Liu, Liu, και Yuan (2020) είχε στόχο να εξετάσει τον διαμεσολαβητικό ρόλο της παρεμβατικής και της σκόπιμης δυσλειτουργικής στρατηγικής του «μηρυκασμού» στη συσχέτιση μεταξύ της θυματοποίησης στο διαδίκτυο, της κατάθλιψης και των συμπτωμάτων μετατραυματικού στρες (PTSS) μεταξύ Κινέζων εφήβων σε διαχρονική έρευνα δύο κυμάτων (Liu et al., 2020).

Οι συμμετέχοντες στη συγκεκριμένη μελέτη ήταν έφηβοι από τέσσερα γυμνάσια στην ανατολική Κίνα. Το τελικό δείγμα περιλάμβανε 661 εφήβους. Τα ερωτηματολόγια συμπληρώθηκαν και οι τάξεις των συμμετεχόντων επιλέχθηκαν τυχαία σε κάθε σχολείο. Οι μαθητές συμπλήρωσαν τα ερωτηματολόγια ιδιοχείρως, μέσα στις τάξεις. Μετά από αυτό, οι ερευνητές διεξήγαγαν μια ομάδα 20 λεπτών παιχνίδια ως ανταμοιβή για τη συμμετοχή τους.

Ο «μηρυκασμός» είναι ένας κοινός μηχανισμός αντιμετώπισης που αναπτύσσεται για την επεξεργασία προκλητικών γεγονότων. Υπάρχουν δύο μορφές «μηρυκασμού», ο υποβολιμαίος «μηρυκασμός» και ο σκόπιμος «μηρυκασμός». Η πρώτη μορφή αντιπροσωπεύει την επαναλαμβανόμενη αυτόματη εισβολή αρνητικών σκέψεων και συναισθημάτων σχετικά με το γεγονός και έχει παρατηρηθεί ότι οδηγεί σε μεγαλύτερη ψυχική δυσφορία, ενώ η δεύτερη είναι η προληπτική ενασχόληση με τη διαμόρφωση και το νόημα του γεγονότος και μπορεί να μειώσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του PTSS. Η στρεσογόνος εμπειρία της θυματοποίησης φαίνεται να είναι ιδιαίτερα έντονη, επειδή οι έφηβοι μπορεί να είναι ιδιαίτερα ευαίσθητοι στα συναισθήματα τους. Επιπλέον, σύμφωνα και με την υπόθεση του θρυμματισμένου κόσμου (Janoff-Bulman, 1992), τα ευρήματά αποκάλυψαν ότι η θυματοποίηση από τον διαδικτυακό εκφοβισμό σχετιζόταν θετικά με την παρεμβατική στρατηγική του «μηρυκασμού» και το διεισδυτικό αναμάσημα αρνητικών σκέψεων που σχετίζεται τόσο με την κατάθλιψη όσο και με το PTSS (Liu et al., 2020).

Με βάση την υπόθεση του συντριμμένου κόσμου (shattered world assumption), τα άτομα που έχουν υποστεί βλάβη πρέπει να σκέφτονται επανειλημμένα τι συνέβη μεταξύ των αρχικών βασικών πεποιθήσεων και της επακόλουθης μετατραυματικής αντίδρασης. Τα άτομα που εμπλέκονται σε διεισδυτική αναστοχαστική σκέψη μπορεί να είναι πιο πιθανό να επικεντρωθούν στις αρνητικές πτυχές των στρεσογόνων

γεγονότων και να αποτύχουν να αντιμετωπίσουν τα ζητήματα που τους απασχολούν σχετικά με τα γεγονότα, γεγονός που με τη σειρά του αυξάνει την κατάθλιψη και το PTSS. Μελέτες γνωσιακής-συμπεριφορικής θεραπείας του PTSS έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η ενεργός σκέψη σχετικά με τα στρεσογόνα γεγονότα μπορεί να αλλάξει τα παθολογικά στιλ σκέψης και να μειώσει την ψυχική δυσφορία σε διάφορα δείγματα (Ehlers & Steil, 1995, οπ.αναφ. στο Liu et al., 2020, σελ. 207). Ως εκ τούτου, οι ερευνητές υπέθεσαν ότι ο διεισδυτικός «μηρυκασμός» θα σχετιζόταν με την κατάθλιψη και το PTSS και ο σκόπιμος «μηρυκασμός» θα μπορούσε να είναι ένας πιθανός προστατευτικός παράγοντας που σχετίζεται με την κατάθλιψη και το PTSS (Liu et al., 2020).

Στη μελέτη αυτή φάνηκε ότι το θύμα του διαδικτυακού εκφοβισμού θα επηρέαζε τα δύο είδη «μηρυκασμού» με διαφορετικούς τρόπους. Προτάθηκε ότι η θυματοποίηση στο διαδίκτυο μπορεί να αυξήσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης και του PTSS, με τη συμβολή του μεσολαβητικού ρόλου της παρεμβατικής και σκόπιμης στρατηγικής του «μηρυκασμού» μεταξύ των Κινέζων εφήβων. Δημιουργήθηκαν δύο υποθέσεις: (α) η θυματοποίηση στο διαδίκτυο έχει άμεσες θετικές συσχετίσεις με την κατάθλιψη και το PTSS με την πάροδο του χρόνου και (β) τόσο η διεισδυτική ανατροφοδότηση όσο και η σκόπιμη ανατροφοδότηση θα μεσολαβούσαν στη σχέση μεταξύ της θυματοποίησης στον κυβερνοεκφοβισμό, των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και του PTSS. Οι συμμετέχοντες στην παρούσα μελέτη ήταν έφηβοι από τέσσερα γυμνάσια στην ανατολική Κίνα. Τα ερωτηματολόγια που συμπληρώθηκαν αφορούσαν την κατάθλιψη, τη διαταραχή μετατραυματικού στρες, τη θυματοποίηση μέσω διαδικτυακού εκφοβισμού, το PTSS και το «μηρυκασμό» (Liu et al., 2020). Παραδείγματα των στοιχείων ήταν τα εξής: "Προσπάθησα να μην σκέφτομαι την εμπειρία, αλλά δεν μπορούσα να την ελέγξω", "Σκέφτηκα την εμπειρία και προσπάθησα να την κατανοήσω" και "Αναγκάστηκα να ασχοληθώ με τα συναισθήματά μου σχετικά με το γεγονός" (Liu et al., 2020).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, στο πλαίσιο διαδικτυακού εκφοβισμού, οι επιδράσεις της θυματοποίησης στην κατάθλιψη και το PTSS ήταν άμεσες και θετικές. Η εμπειρία βίας στον κυβερνοχώρο ήταν θετικός προγνωστικός παράγοντας της κατάθλιψης και του PTSS μέσω του μεσολαβητικού ρόλου του παρεμβατικού «μηρυκασμού». Η σχέση της θυματοποίησης στο διαδίκτυο και της κατάθλιψης μεσολαβήθηκε εν μέρει από το σκόπιμο «μηρυκασμό». Όμως ο σκόπιμος «μηρυκασμός» δεν διαμεσολάβησε στη

σχέση μεταξύ της θυματοποίησης στο διαδίκτυο και του PTSS. Η εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού συνδέεται αρνητικά με το σκόπιμο «μηρυκασμό». Η άμεση επίδραση της θυματοποίησης από τον διαδικτυακό εκφοβισμό στην κατάθλιψη και το PTSS εξακολουθούσε να είναι σημαντική, όταν ο «μηρυκασμός» εισήχθη ως μεσολαβητική μεταβλητή στην παραπάνω σχέση (Liu et al., 2020).

Η εμπειρία της θυματοποίησης από τον διαδικτυακό εκφοβισμό ως απομακρυσμένος παράγοντας κινδύνου μπορεί να διαμορφώνει τις αρνητικές πεποιθήσεις των εφήβων, να αναπτύσσουν δυσρυθμισμένες αντιδράσεις στο στρες, να είναι πιο δύσκολο να εμπλακούν σε εφαρμοσμένες συμπεριφορικές αντιδράσεις σε νέους στρεσογόνους παράγοντες και επομένως να εμπίπτουν σε ένα αρνητικό μοτίβο αναμάσησης αρνητικών συναισθημάτων, το οποίο με τη σειρά του συνδέεται με συμπτώματα κατάθλιψης και PTSS. Έτσι, σε σύγκριση με τους εφήβους που υπέστησαν αυξημένο διαδικτυακό εκφοβισμό, εκείνοι με χαμηλότερο επίπεδο έκθεσης στον διαδικτυακό εκφοβισμό ήταν πιο πιθανό να αναφέρουν χαμηλότερο διεισδυτικό αναμάσημα αρνητικών συναισθημάτων που θα μπορούσε να είναι χρήσιμη στρατηγική για την αναστολή των συμπτωμάτων της κατάθλιψης και του PTSS. Ωστόσο, στο μοντέλο διαμεσολάβησης, ο εσκεμμένος «μηρυκασμός» δεν διαμεσολάβησε στη σχέση της κυβερνοθυματοποίησης και του PTSS. Μια πιθανή εξήγηση για αυτό θα μπορούσε να είναι ότι η σκόπιμη μηρυκαστική σκέψη θα μπορούσε να διαδραματίσει μόνο προστατευτικό ρόλο στη σχέση μεταξύ της κυβερνοθυματοποίησης και της κατάθλιψης και ότι μπορεί να υπάρχει ένας ρυθμιστικός παράγοντας στην παραπάνω συσχέτιση, ο οποίος μπορεί να διερευνηθεί σε μελλοντικές μελέτες (Liu et al., 2020).

2.8 Ο αντίκτυπος της εμπειρίας θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο στην ευεξία των εφήβων

Η έρευνα της Espinoza (2022) εξέτασε τον αντίκτυπο της μαρτυρίας θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο στην ευεξία των εφήβων. Αυτή η μελέτη εξέτασε τις προσωπικές εμπειρίες των εφήβων και τις εμπειρίες μαρτύρων με τη θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο κατά τη διάρκεια της πανδημίας Covid-19. Ο κύριος στόχος της μελέτης είναι να εξεταστεί αν η μαρτυρία περιστατικών θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο μεταξύ συνομηλίκων ενισχύει ή αποδυναμώνει τη συσχέτιση μεταξύ των προσωπικών περιστατικών θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο και του αισθήματος άγχους των

εφήβων. Το δείγμα ήταν έφηβοι ηλικίας 14 έως 18 ετών και εξευρέθηκε μέσω Facebook και Instagram. Υπήρχαν 992 συμμετέχοντες (59% κορίτσια- M.O = 16.09, T.A= 1.24) που πληρούσαν τα κριτήρια επιλεξιμότητας και συμπλήρωσαν την ηλεκτρονική έρευνα. Η πλειονότητα του δείγματος ζούσε στις Ηνωμένες Πολιτείες και συμμετείχε σε εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Οι διαφημίσεις που τοποθετήθηκαν σε ιστότοπους κοινωνικής δικτύωσης απευθύνονταν σε χρήστες ηλικίας 14 έως 18 ετών στις Ηνωμένες Πολιτείες. Κάνοντας κλικ στη διαφήμιση, οι πιθανοί συμμετέχοντες μεταφέρονταν σε μια σελίδα πληροφοριών και συγκατάθεσης για την έρευνα. Η έρευνα της Espinoza αποκάλυψε ότι περίπου ένας στους πέντε εφήβους θυματοποιήθηκε στο διαδίκτυο και λίγο περισσότεροι από ένας στους τρεις εφήβους έγιναν μάρτυρες θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο στην αρχή της πανδημίας. Τα βασικά ευρήματα της μελέτης αποκάλυψαν ότι οι έφηβοι που βιώνουν προσωπικά τη θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο αναφέρουν ότι αισθάνονται λιγότερο άγχος εάν είναι επίσης μάρτυρες στοχοποίησης των συνομηλίκων τους στο διαδίκτυο σε σύγκριση με τους εφήβους που θυματοποιούνται και δεν είναι μάρτυρες παρόμοιων περιστατικών μεταξύ συνομηλίκων. Δηλαδή, όταν οι έφηβοι γίνονταν μάρτυρες θυματοποίησης άλλων στο διαδίκτυο, τα συναισθήματα άγχους τους δεν αυξάνονταν, ακόμη και όταν έχουν βιώσει προσωπικά μια παρόμοια εμπειρία θυματοποίησης. Δεδομένου ότι οι έφηβοι βασίζονται σε μεγάλο βαθμό στους συνομηλίκους τους ως πηγές κοινωνικής επιρροής και για να τους παρέχουν πληροφορίες αυτογνωσίας και αυτοεκτίμησης, ίσως να μην αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η συνάφεια των εμπειριών των συνομηλίκων, παίζει ρόλο στον τρόπο με τον οποίο επεξεργάζονται τα προσωπικά περιστατικά με τη θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο. Τα ευρήματα αυτά υποστηρίζουν την "υπόθεση της κοινής δυστυχίας" (shared plight hypothesis), η οποία δηλώνει ότι όταν οι μαθητές θυματοποιούνται, μπορεί να είναι προσαρμοστικοί όταν οι φίλοι ή οι συμμαθητές τους έχουν περάσει μια παρόμοια κοινωνική εμπειρία. Πράγματι, τα παρόντα ευρήματα υποδηλώνουν ότι η παρακολούθηση θυματοποίησης μεταξύ συνομηλίκων μπορεί να μειώσει την αίσθηση των εφήβων ότι είναι οι "μόνοι" που στοχοποιούνται και, ως εκ τούτου, να μετριάσει τα συναισθήματα άγχους όταν θυματοποιούνται στον κυβερνοχώρο (Espinoza, 2022).

2.9 Συναισθηματική ρύθμιση των εφήβων και συμμετοχή σε ψηφιακές δραστηριότητες

Οι Lan, Pan, Tan και Law (2022) διερεύνησαν τους παράγοντες που επηρεάζουν την ευεξία των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 από την άποψη της συμμετοχής τους σε ψηφιακές δραστηριότητες, της συναισθηματικής ρύθμισης, της αυτορρυθμιζόμενης μάθησης και της γονικής συμμετοχής (Lan et al., 2022).

Η συναισθηματική ρύθμιση, η οποία ορίζεται ως οι "συνειδητές, νοητικές στρατηγικές που χρησιμοποιούν τα άτομα για να χειριστούν την πρόσληψη συναισθηματικά διεγερτικών πληροφοριών", είναι μια σημαντική διαδικασία αυτορρύθμισης που αναπτύσσεται στην εφηβεία, όταν τα άτομα μαθαίνουν να αντιμετωπίζουν συναισθηματικές εμπειρίες που προκύπτουν από αρνητικά γεγονότα. Οι στρατηγικές συναισθηματικής ρύθμισης μπορούν να προστατεύσουν από συναισθηματικά προβλήματα και να ενισχύσουν την ευεξία. Για παράδειγμα, η ικανότητα αυτορρυθμιστικής ανθεκτικότητας και θετικότητας διαδραματίζει κρίσιμο προστατευτικό ρόλο στη διασφάλιση της συναισθηματικής και γνωστικής ευεξίας μετά την εμπλοκή σε περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού (Lan et al., 2022).

Για την σχολική μελέτη, η συναισθηματική ρύθμιση μπορεί να διαμορφώνει τις επιδράσεις των συναισθηματικών καταστάσεων στη σχολική αυτοαποτελεσματικότητα των εφήβων. Οι αυξημένες ευκαιρίες αλληλεπίδρασης μεταξύ γονέων και παιδιών κατά τη διάρκεια της αναστολής λειτουργίας των σχολείων COVID-19 μπορεί να βελτίωσαν τις σχέσεις τους αλλά και να προκάλεσαν περισσότερες οικογενειακές συγκρούσεις. Σύμφωνα με τη θεωρία της διάχυσης (spillover theory), τα άτομα είναι ενσωματωμένα σε διάφορα αλληλοεξαρτώμενα κοινωνικά συστήματα. Οι αλλαγές σε ένα σύστημα (π.χ. οικογενειακές σχέσεις) μπορούν να μεταβάλλουν τα συσχετισμένα στοιχεία (π.χ. συναισθήματα) που μπορούν να επηρεάσουν τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις σε άλλα συστήματα (π.χ. σχέσεις με συνομηλίκους). Η βελτίωση των σχέσεων γονέα-παιδιού και η κατάλληλη παρακολούθηση από τους γονείς μπορεί να ωφελήσει την αυτορρύθμιση των παιδιών τους. Η υγιής σχέση γονέα-παιδιού και η γονική παρακολούθηση έχουν βρεθεί ότι συνδέονται με τη βελτίωση των στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης των εφήβων και συμβάλλουν στη διατήρηση της κοινωνικοσυναισθηματικής τους ευεξίας σε άλλα συνδεδεμένα συστήματα. Για παράδειγμα, επιδιώκοντας να βελτιώσει τα συναισθήματα κενού και μοναξιάς που

προκαλούνται από μια κακή σχέση γονέα-παιδιού, οι έφηβοι μπορεί να εθιστούν στη διαδικτυακή κοινωνικοποίηση, καθώς μοιράζονται και επικοινωνούν τα συναισθήματά τους με άλλους (Lan et al., 2022).

Διαφορετικοί τύποι γονικής παρακολούθησης, όπως το περιοριστικό ή παραμελητικό στιλ μπορούν να επηρεάσουν τη συμμετοχή των εφήβων τόσο σε σχολικές όσο και σε εξωσχολικές ψηφιακές δραστηριότητες. Για παράδειγμα, μια καλή σχέση γονέα-παιδιού και η γονική παρακολούθηση που σχετίζεται με το σχολείο μπορεί να έχει θετικές επιπτώσεις στην σχολική αυτοαποτελεσματικότητα των παιδιών. Αντίθετα, η αναποτελεσματική γονική παρακολούθηση μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την εμπλοκή των παιδιών σε περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι αλλαγές σε ένα σύστημα (π.χ. η σχέση μεταξύ γονέων και παιδιών) μπορούν να μεταβάλουν τις συσχετίσεις που επηρεάζουν άλλα συστήματα π.χ. την αυτορρύθμιση των εφήβων (Kaufman et al., 2020 , οπ.αναφ. στο Lan et al., 2022). Αυτή η μελέτη υποδηλώνει ότι η βελτίωση των σχέσεων γονέων-παιδιών μπορεί να επηρεάσει τη συμπεριφορά των παιδιών (π.χ. συμμετοχή σε διαδικτυακές δραστηριότητες), το συναίσθημα και τη γνώση(Lan et al., 2022).

Έχει αποδειχθεί ότι οι διαφορές φύλου επηρεάζουν τόσο τους ατομικούς παράγοντες των εφήβων (π.χ. τη συμμετοχή των εφήβων σε ψηφιακές δραστηριότητες, συμμετοχή σε διαδικτυακό εκφοβισμό, σχολική αυτοαποτελεσματικότητα, ψυχική κατάσταση, χρήση γνωστικών στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης) και οικογενειακούς παράγοντες (π.χ., γονική συμμετοχή). Διαφορές μεταξύ των δύο φύλων υπάρχουν επίσης στις αλληλεπιδράσεις αυτών των παραγόντων. Από μια αναπτυξιακή προοπτική, οι έφηβοι ανταποκρίνονται στις ρυθμίσεις για τα συναισθήματα, συμπεριφορές και τις νοητικές διεργασίες διαφορετικά καθώς αυξάνεται η ηλικία τους(Lan et al., 2022).

Η μελέτη αυτή έδειξε ότι η ευεξία των εφήβων μετά την επανέναρξη του σχολείου επηρεάστηκε από παράγοντες κινδύνου και προστατευτικούς παράγοντες τόσο από τους ίδιους τους εφήβους όσο και από τις οικογένειές τους κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης. Ως δυνητικός παράγοντας κινδύνου, η συμμετοχή των εφήβων σε περισσότερες ψηφιακές δραστηριότητες για κοινωνικοποίηση και ψυχαγωγία κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης δεν ήταν άμεσος

παράγοντας κινδύνου που επηρέαζε τις αντιλαμβανόμενες ανησυχίες και τη μελλοντική φοίτηση και τη ζωή τους μετά την επανέναρξη του σχολείου (Lan et al., 2022).

Όπως τονίζει ο Zimmerman (2002) όταν γράφει για τη σημασία της αυτορρύθμισης, διαπιστώθηκε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα της διαδικτυακής μάθησης των εφήβων (δηλαδή οι κινητήριες πεποιθήσεις σχετικά με την αυτομάθηση) κατά τη διάρκεια της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης είχε μεγάλη επιρροή στις αντιλαμβανόμενες ανησυχίες για τη μελλοντική φοίτηση τους και τη ζωή τους μετά την επανέναρξη του σχολείου. Ειδικότερα, η επίδραση της αυτοαποτελεσματικότητας της διαδικτυακής μάθησης στις ανησυχίες αυτές ήταν πολύ ισχυρότερη στα κορίτσια εφηβικής ηλικίας. Φαίνεται ότι τα κορίτσια ήταν πιο πιθανό να αναπτύξουν μεγαλύτερη αίσθηση προσωπικής ευθύνης για αρνητικά γεγονότα (Lan et al., 2022).

Σε μια άλλη μελέτη μαθητών στο Χονγκ Κονγκ, η Hui ανέφερε ότι οι έφηβες έκαναν περισσότερες εσωτερικές αποδόσεις - εστιάζοντας στις δικές τους ικανότητες και προσπάθειες - και ανέλαβαν μεγαλύτερη προσωπική ευθύνη για τις ανησυχίες τους. Καθώς η φοίτηση γινόταν εξ αποστάσεως, οι μαθητές έπρεπε να εκτελούν περισσότερο αυτοκατευθυνόμενη μάθηση και η ρυθμιστική ικανότητα των κοριτσιών μπορεί να είχε διεγερθεί περισσότερο σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης. Επιπλέον, η παρούσα μελέτη έδειξε ότι η αυτοαποτελεσματικότητα της διαδικτυακής μάθησης εξηγεί περίπου το διπλάσιο της διακύμανσης των αντιλαμβανόμενων ανησυχιών των εφήβων μετά την επανέναρξη του σχολείου. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι οι έφηβες παρουσίασαν υψηλότερη ακαδημαϊκή αυτορρύθμιση -μεγαλύτερη ικανότητα να εστιάζουν την προσοχή τους και να παρακολουθούν τον εαυτό τους και περισσότερο αυτοέλεγχο - σε ένα διαδικτυακό πλαίσιο μάθησης στο σπίτι, γεγονός που τις άφησε καλά προετοιμασμένες για την αλλαγή από το σχολείο στην κατ' οίκον μελέτη. Η χρήση θετικών στρατηγικών γνωστικής- συναισθηματικής ρύθμισης στην αντιμετώπιση των βιωμάτων που σχετίζονται με τη πανδημία Covid-19 μπορεί να έχουν θετική συσχέτιση με τις πεποιθήσεις των εφήβων για τις διαδικτυακές μαθησιακές τους ικανότητες κατά τη διάρκεια της σχολικής αναστολής, ιδίως στις έφηβες. Αυτή η διαδικασία θετικής συναισθηματικής ρύθμισης παίζει ρόλο στην απομόνωση των έντονων διαθέσεων των εφήβων που διαφορετικά θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε συναισθηματικές επιδράσεις στις νοητικές λειτουργίες, προστατεύοντάς τους έτσι από τη συναισθηματική και

σχολική εξουθένωση. Οι θετικές στρατηγικές γνωστικής-συναισθηματικής ρύθμισης προστάτευσαν τα αγόρια εφήβους από την εμπλοκή σε κυβερνοεκφοβισμό και μείωσε τις ανησυχίες τους για την καθημερινή ζωή μετά την επανέναρξη του σχολείου. Σύμφωνα με τις Gianesini και Brighi (2015) οι διάφορες δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης στα θύματα ή τους θύτες του διαδικτυακού εκφοβισμού θα μπορούσαν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό τα επίπεδα ανθεκτικότητας των εφήβων, γεγονός που μπορεί να τους προφυλάξει περαιτέρω από τις αρνητικές επιδράσεις της βίας των συνομηλίκων κατά την εφηβεία. Αντανακλώντας την έρευνα που δείχνουν την αρνητική επίδραση της συμμετοχής σε ψηφιακές δραστηριότητες στις σπουδές και την καθημερινή ζωή των εφήβων, η παρούσα μελέτη έδειξε ότι η συμμετοχή σε ψηφιακές δραστηριότητες είχε ως αποτέλεσμα οι έφηβοι να εμφανίζουν χαμηλότερη αυτό αποτελεσματικότητα στη διαδικτυακή μάθηση κατά τη διάρκεια εξ αποστάσεως εκπαίδευσης στα σχολεία και πιθανώς να οδηγούνται σε μεγαλύτερη συμμετοχή σε κυβερνοεκφοβισμό, και ότι τα κορίτσια που είναι πιθανώς πιο ευάλωτα από τα αγόρια στις αρνητικές επιρροές του διαδικτύου. Από τη γνωστική προοπτική, η δομή και η ανάπτυξη του εγκεφάλου σε αγόρια και κορίτσια μπορεί να είναι διαφορετικές, με μεγαλύτερη επίδραση στις περιοχές που σχετίζονται με τον γνωστικό έλεγχο και την επεξεργασία της ανταμοιβής/απώλειας στις γυναίκες. Ωστόσο, από πολιτισμική άποψη, αυτό πιθανώς οφείλεται στο γεγονός ότι οι Κινέζοι γονείς παραδοσιακά διαθέτουν περισσότερους πόρους και καθοδήγηση στους γιους τους από ό,τι στις κόρες τους. Οι γονείς παρακολουθούν τους γιους τους και τους σταματούν από την υπερβολική ενασχόληση με ψηφιακές δραστηριότητες που έχουν ως στόχο τον ελεύθερο χρόνο, ενθαρρύνοντάς τους αντίθετα να αποκτήσουν ψηφιακές δεξιότητες για τις σπουδές τους. Σύμφωνα με το Κέντρο Ερευνών Pew, τα νεαρά κορίτσια βιώνουν ιδιαίτερα σοβαρές μορφές διαδικτυακής παρενόχλησης. Ωστόσο, τα κορίτσια ενδέχεται να αναπτύξουν αυτορρυθμιζόμενη ψηφιακή ανθεκτικότητα (π.χ. να κατανοούν περισσότερο τους διάφορους τύπους διαδικτυακού εκφοβισμού και να γνωρίζουν πώς να τους χειρίζονται) νωρίτερα από τα αγόρια, ώστε να μειώσουν την εμπλοκή στον κυβερνοεκφοβισμό. Για τα αγόρια, η συμμετοχή σε ψηφιακές δραστηριότητες για ψυχαγωγία και κοινωνικοποίηση συσχετίστηκε ασήμαντα με την εμπλοκή στον κυβερνοεκφοβισμό, υποδεικνύοντας ότι μπορεί να υπάρχουν παράγοντες στα άλλα κοινωνικά τους συστήματα εκτός σύνδεσης (π.χ. οικογενειακές σχέσεις και σχέσεις με συνομηλίκους) που πρέπει να ληφθούν υπόψη για μια ολοκληρωμένη διερεύνηση (Lan et al., 2022).

2.10 Προβλεπτικοί παράγοντες θυματοποίησης στον διαδικτυακό εκφοβισμό

Στην έρευνα των Antonio, Guerra και Moleiro (2023) εξέτασαν τον επιπολασμό του διαδικτυακού εκφοβισμού μεταξύ των Πορτογάλων μαθητών, τους προγνωστικούς παράγοντες και τα αποτελέσματά του (δηλαδή τα συμπτώματα ψυχικής δυσφορίας), καθώς και τους πιθανούς ρυθμιστικούς παράγοντες (π.χ. κοινωνική υποστήριξη). Στην παρούσα έρευνα, εξέτασαν τον ρόλο του φύλου, του επιπέδου εκπαίδευσης, του σεξουαλικού προσανατολισμού, της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης και της προηγούμενης εμπλοκής σε παραδοσιακό εκφοβισμό ως προγνωστικών παραγόντων διάπραξης, θυματοποίησης και παρατήρησης του διαδικτυακού εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, εξετάστηκαν τα ακόλουθα ερευνητικά ερωτήματα: (α) εάν η εμπειρία του διαδικτυακού εκφοβισμού κατά τη διάρκεια του lockdown σχετίζεται με συμπτώματα ψυχικής δυσφορίας σε εφήβους (β) αν υπάρχει συσχέτιση μεταξύ του φύλου, του μορφωτικού επιπέδου, του σεξουαλικού προσανατολισμού, της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης και της εμπλοκής στον διαδικτυακό εκφοβισμό και γ) αν η κοινωνική και η γονική υποστήριξη αντισταθμίζουν την αρνητική σχέση μεταξύ της θυματοποίησης από τον διαδικτυακό εκφοβισμό και της ευεξίας των νέων (δηλαδή της ψυχικής δυσφορίας) (Antonio, Guerra & Moleiro, 2023).

Οι εμπειρίες διαδικτυακού εκφοβισμού είναι επίσης πολύ διαδεδομένες μεταξύ των νέων με ορισμένα χαρακτηριστικά και μειονοτικές ταυτότητες που βασίζονται σε ομάδες (π.χ. παχύσαρκοι νέοι, νέοι που ανήκουν σε εθνικές μειονότητες και νέοι που ανήκουν σε σεξουαλικές μειονότητες). Λαμβάνοντας υπόψη αυτό το δεδομένο διερεύνησαν επίσης αν οι έφηβοι που ταυτοποιούνται ως μέλη μειονοτικών ομάδων (π.χ. σεξουαλικές μειονότητες) αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα θυματοποίησης από τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Η κοινωνικοοικονομική κατάσταση έχει επίσης συσχετιστεί τόσο με τη διάπραξη όσο και με τη θυματοποίηση του εκφοβισμού, αν και με αντίθετους τρόπους. Ομοίως, η έρευνα αποκαλύπτει ότι οι έφηβοι οικογενειών με χαμηλότερο κοινωνικοοικονομική κατάσταση αναφέρουν μεγαλύτερη πιθανότητα να βιώσουν εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο. Η έρευνα εξετάζει τη σχέση μεταξύ της κοινωνικοοικονομικής κατάστασης και της εμπλοκής σε περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού (ως δράστες και θύματα) κατά τη διάρκεια των δύο περιόδων αποκλεισμού (Antonio et al., 2023).

Ένας πρόσθετος παράγοντας πρόβλεψης της εμπλοκής στον κυβερνοεκφοβισμό είναι η προηγούμενη εμπειρία με τον εκφοβισμό πρόσωπο με πρόσωπο, τον παραδοσιακό εκφοβισμό. Οι έρευνες που έχουν διεξαχθεί σχετικά με την επικάλυψη μεταξύ της εμπλοκής και στους δύο τύπους εκφοβισμού (π.χ. Hinduja & Patchin, 2008. Kowalski κ.ά., 2014. Perren et al., 2010. Raskauskas & Stoltz, 2007. Smith et al., 2008), δείχνουν ότι οι δράστες και όσοι βίωσαν τον διαδικτυακό εκφοβισμό ήταν και δράστες παραδοσιακού εκφοβισμού. Σε συμφωνία με αυτό, η έρευνα δείχνει ότι οι δράστες του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ταπεινώσουν δημοσίως τον θύτη του παραδοσιακού εκφοβισμού (Antonio et al., 2023).

2.11 Ψυχοκοινωνικός αντίκτυπος της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης σε θυματοποιημένους μαθητές

Οι Repo, Herkama και Salmivalli (2022) διερεύνησαν πώς η μετάβαση στην εξ αποστάσεως εκπαίδευση κατά τη διάρκεια της πανδημίας COVID-19 επηρέασε τα ποσοστά θυματοποίησης από εκφοβισμό μεταξύ των μαθητών της πρωτοβάθμιας και της δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης. Το κύριο δείγμα αποτελούνταν από 34771 Φινλανδούς μαθητές ηλικίας 10-16 ετών, οι οποίοι απάντησαν σε μια διαδικτυακή έρευνα κατά τη διάρκεια της περιόδου της εξ αποστάσεως σχολικής εκπαίδευσης, την άνοιξη του 2020 (Repo et al., 2022).

Η παραπάνω μελέτη επικεντρώθηκε σε μαθητές της φινλανδικής πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης κατά τη διάρκεια της σχολικής περιόδου 2020. Στόχος της μελέτης ήταν να αντικατοπτρίσει τις ανησυχίες σχετικά με τα συνεχώς αυξανόμενα ποσοστά του διαδικτυακού εκφοβισμού και την επικάλυψη του παραδοσιακού και του διαδικτυακού εκφοβισμού σε ένα νέο σκηνικό. Όλα τα σχολεία που εφαρμόζουν το πρόγραμμα KiVa κατά του εκφοβισμού στη Φινλανδία κλήθηκαν να συμμετάσχουν στην έρευνα αντί της ετήσιας έρευνας KiVa, όπου κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ανώνυμο διαδικτυακό ερωτηματολόγιο σχετικά με τις δυσκολίες στη μάθηση, τη συμπάθεια προς το σχολείο, το άγχος, τη μοναξιά και την αντιλαμβανόμενη γονική υποστήριξη (Repo et al., 2022).

Βρέθηκε ότι ο επιπολασμός του σχολικού εκφοβισμού μειώθηκε σημαντικά κατά τη διάρκεια του δίμηνου αποκλεισμού των σχολείων στη Φινλανδία την άνοιξη του 2020. Συνολικά, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση στο σχολείο φάνηκε να είναι η πιο καθολικά αποτελεσματική παρέμβαση κατά του εκφοβισμού που έχει καταγραφεί ποτέ (Repo et al., 2022).

Ο επιπολασμός της συνολικής θυματοποίησης κατά τη διάρκεια της πανδημίας ήταν χαμηλότερος σε σύγκριση με την κυβερνοθυματοποίηση στο περιβάλλον πριν από την πανδημία. Τα αποτελέσματα δείχνουν προς αυτή την κατεύθυνση ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός δεν είναι απλώς συνέπεια της νέας τεχνολογίας, αλλά μια νέα μορφή ενός μακροχρόνιου προβλήματος. Ακόμα και αν η έκθεση σε ακατάλληλα μηνύματα γενικά μπορεί να αυξάνεται με τον περισσότερο χρόνο που περνάει κανείς στο διαδίκτυο, τονίζεται ότι ο διαδικτυακός εκφοβισμός μεταξύ συνομηλίκων από το σχολείο συνήθως επιτείνεται και τροφοδοτείται από μια προσωπική συνιστώσα, και επομένως, θα πρέπει να θεωρείται ως ένα διασυννοριακό φαινόμενο, που περιλαμβάνει τόσο διαδικτυακά όσο και εκτός σύνδεσης επεισόδια. Περαιτέρω, εξελίσσεται από τους ίδιους λόγους παρακίνησης με τον παραδοσιακό εκφοβισμό: την ανάγκη απόκτησης θέσης στην ομάδα και την ανάγκη του ανήκειν. Ως εκ τούτου, οι πρωτοβουλίες πρόληψης του εκφοβισμού θα πρέπει πρωτίστως να εστιάζουν στον εκφοβισμό ολιστικά, ανεξάρτητα από το μέσο ή το πλαίσιο. Η τοποθέτηση της εστίασης στον εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο και η διατήρηση της αντίληψης ότι "όλος ο εκφοβισμός λαμβάνει χώρα στο διαδίκτυο" μπορεί να μην είναι ο βέλτιστος τρόπος για τη μείωση του εκφοβισμού, καθώς αυτή η γραμμή σκέψης μπορεί να αποτρέψει τους διάφορους ενδιαφερόμενους από το να παρέμβουν στους κοινούς υποκείμενους μηχανισμούς και στις πιο κοινές μορφές εκφοβισμού. Οι ισχυρισμοί περί επιδημίας του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί επίσης να οδηγήσουν τον διαδικτυακό εκφοβισμό να θεωρηθεί κανονιστική συμπεριφορά και να οδηγήσει σε αισθήματα αδυναμίας μεταξύ των εκπαιδευτικών και των μαθητών. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι τα γενικά προγράμματα κατά του εκφοβισμού μπορούν να είναι αποτελεσματικά στη μείωση του διαδικτυακού εκφοβισμού, ακόμη και χωρίς ένα ειδικό στοιχείο που να εστιάζει στον διαδικτυακό εκφοβισμό. Τα αποτελέσματα σχετικά με τον εκφοβισμό και την εξ αποστάσεως εκπαίδευση αναδεικνύουν την φύση με το πρόσωπο του Ιανού του σχολικού συστήματος: ενώ για πολλούς το σχολείο αποτελεί μια υποστηρικτική δομή μακριά από την απελπισία, για άλλους αποτελεί την πηγή αυτής της απελπισίας. Οι

σημαντικές μειώσεις της θυματοποίησης από συνομηλίκους από την προπανδημία στην περίοδο της πανδημίας δείχνουν ότι ο εκφοβισμός είναι ένα δυναμικό κοινωνικό πρόβλημα που εξελίσσεται στο σχολείο (Repo et al., 2022).

2.12 Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της συγχώρεσης στη σχέση μεταξύ κυβερνοθυματοποίησης και ευεξίας των εφήβων

Οι Eroglu, Peker και Cengiz (2022) στην έρευνά τους υποστηρίζουν ότι υπάρχει μια αμοιβαία σχέση μεταξύ του άγχους και της αντιμετώπισης που βιώνει το θύμα του διαδικτυακού εκφοβισμού ωστόσο η επανορθωτική πτυχή της συγχωρητικής αντιμετώπισης μπορεί να επιλεγεί ως θετική στρατηγική και να συμβάλλει στη γνωστική αναδιάρθρωση του θύματος (Eroglu et al., 2022).

Στην έρευνα συμμετείχαν συνολικά 337 μαθητές ηλικίας μεταξύ 14 και 19 ετών. Ως εργαλεία συλλογής δεδομένων χρησιμοποίησαν την Κλίμακα Θυματοποίησης στον Κυβερνοχώρο, την Κλίμακα Συγχώρεσης για Εφήβους, την Κλίμακα Αντιμετώπισης του Εκφοβισμού στον Κυβερνοχώρο και την Κλίμακα Ευεξίας (Eroglu et al., 2022).

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι υπάρχει αρνητική σχέση μεταξύ της θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο και της συγχώρεσης, της αντιμετώπισης του κυβερνοεκφοβισμού και της ευεξίας. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι η συγχώρεση και η αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού έχουν διαδοχική μεσολαβητική επίδραση στη σχέση μεταξύ της θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο και της ευεξίας (Eroglu et al., 2022).

Ωστόσο, σε ένα κρίσιμο αναπτυξιακό στάδιο, η θυματοποίηση λόγω διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να επηρεάσει αρνητικά τη σωματική και συναισθηματική υγεία των εφήβων. Αυτές περιλαμβάνουν υψηλά επίπεδα κατάθλιψης και άγχους, κατάχρηση ουσιών, χαμηλή αυτοεκτίμηση, αυτοκτονικό ιδεασμό, θυμό και ντροπή. Υπάρχουν σημαντικές σχέσεις μεταξύ της θυματοποίησης των εφήβων στον κυβερνοχώρο και των προβλημάτων σχολικής φοίτησης και σχολικής επίδοσης. Οι έφηβοι-θύματα στον κυβερνοχώρο αντιμετώπιζαν περισσότερα αρνητικά συμπτώματα σωματικής υγείας και προβλήματα κοινωνικής προσαρμογής. Επιπλέον, μια πρόσφατη μελέτη διαπίστωσε ότι τα υψηλότερα επίπεδα θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο συνδέονται με αυξημένα σωματικά προβλήματα. Είναι σαφές ότι η αυξανόμενη ευρεία χρήση της

διαδικτυακής τεχνολογίας σε όλο τον κόσμο και η δημοτικότητα των πλατφορμών κοινωνικής δικτύωσης μεταξύ των νέων μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο πολλοί έφηβοι να γίνουν θύματα στον κυβερνοχώρο. Πιο συγκεκριμένα, δεδομένου ότι υπάρχει ισχυρή συσχέτιση μεταξύ της θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο και διαφόρων συναισθηματικών προβλημάτων, είναι απαραίτητο να βρεθούν τρόποι παρέμβασης ή πρόληψης τέτοιων προβλημάτων (Eroglu et al., 2022).

Η ευεξία (well-being) μπορεί να θεωρηθεί ως μια έννοια που περιλαμβάνει όλους τους τρόπους με τους οποίους οι άνθρωποι βιώνουν και αξιολογούν θετικά τη ζωή τους. Ο Τον (2018) όρισε την ευεξία ως μια κατάσταση μακροχρόνιας ικανοποίησης. Ωστόσο, όταν οι σχέσεις μεταξύ των εφήβων χαρακτηρίζονται από αρνητικές εμπειρίες, όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, μπορεί να έχει αρνητικές συνέπειες για την ευεξία (Eroglu et al., 2022).

Κατά τη διάρκεια της εφηβείας, τα άτομα μπορεί να είναι πιο ευάλωτα στις επιπτώσεις της θυματοποίησης από τον εκφοβισμό λόγω των σωματικών αλλαγών, των αλλαγών στις κοινωνικές σχέσεις και των έντονων συναισθημάτων. Ειδικότερα, οι σωματικές αλλαγές με την έναρξη της εφηβείας, οι φιλικές σχέσεις, η θέση των ατόμων εντός των ομάδων στο σχολείο και η πρόσβαση στην υποστήριξη των συνομηλίκων αποτελούν παράγοντες που σχετίζονται με τις εμπειρίες θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο. Μελέτες δείχνουν επίσης ότι η διαδικτυακή θυματοποίηση από συνομηλίκους εμφανίζεται κυρίως μετά από αρνητικές εμπειρίες, όπως εθιστικές συμπεριφορές, συναισθηματική δυσφορία και διαπροσωπικό στρες. Επιπλέον, οι αντιδράσεις των παρευρισκομένων στον κυβερνοχώρο μπορεί να συμβάλλουν στην αύξηση των συμπεριφορών διαδικτυακού εκφοβισμού υποστηρίζοντας τους στόχους των κυβερνοεκφοβιστών να είναι κυρίαρχοι, αρεστοί και ισχυροί μεταξύ των συνομηλίκων τους. Επιπλέον, αν και η υψηλή συχνότητα και οι αρνητικές επιπτώσεις της θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο είναι καλά τεκμηριωμένες, η έκθεση στον κυβερνοεκφοβισμό μπορεί να μην σημαίνει απαραίτητα θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο. Τα άτομα που βιώνουν θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο τείνουν να έχουν δυσκολία να αντιμετωπίσουν τα συναισθήματά τους και τις κοινωνικές τους σχέσεις (Eroglu et al., 2022).

Ένας από τους πιθανούς μηχανισμούς για την ευεξία μέσω της μείωσης των επιπτώσεων της θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο μπορεί να είναι η συγχώρεση. Η

συγχώρηση είναι η διαδικασία αλλαγής των συναισθημάτων και των στάσεων του ατόμου, συμπεριλαμβανομένου του θυμού και της εκδίκησης, μετά από μια αρνητική εμπειρία. Προηγούμενες μελέτες έχουν αποκαλύψει ότι η συγχώρηση έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων. Οι ερευνητές διαπίστωσαν επίσης ότι η συγχώρηση παρέχει δικαιοσύνη μεταξύ των ατόμων, μειώνει το άγχος και την κατάθλιψη και αυξάνει την ευεξία. Οι Stuntzner et al. (2020) ανέφεραν ότι η συγχώρηση ως δεξιότητα αντιμετώπισης αποτελεί ψυχολογικό πόρο που συμβάλλει στην ανάπτυξη της ψυχικής ευεξίας. Όταν συμβαίνει η θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο, η αντίληψη της κατάστασης ως αγχωτικής μπορεί να οδηγήσει κάποιοι έφηβοι να το αντιμετωπίσουν με εκδικητικό τρόπο, όπως η αποστολή ενός μηνύματος διαδικτυακού εκφοβισμού στον επιτιθέμενο. Σε αυτή την περίπτωση, το κίνητρο της συγχώρησης μπορεί να μειώσει τα ψυχολογικά προβλήματα που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι έφηβοι μετά τη θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο και να τους επιτρέψει επίσης να αυξήσουν τη γενική τους ευεξία. Από την άλλη πλευρά, η συγχώρηση που αναδύεται σε εμπειρίες διαδικτυακού εκφοβισμού δεν πρέπει να θεωρηθεί ως μια καθαρά εσωτερική εμπειρία που περιλαμβάνει συμφιλίωση με τον θύτη. Για την ακρίβεια, η συγχώρηση δεν σημαίνει συγχώρηση του αδικήματος, άμεση λήθη ή δικαιολογίες. Για το λόγο αυτό, είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιείται η συγχώρηση ως μια συναισθηματικά εστιασμένη και ενεργή στρατηγική αντιμετώπισης για τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων, σκέψεων και συμπεριφορών μετά από μια εμπειρία διαδικτυακού εκφοβισμού. Η συγχώρηση αυτής της φύσης όχι μόνο μειώνει τις συναισθηματικές δυσκολίες, αλλά μπορεί επίσης να αναζωογονήσει τη λειτουργία της ευεξίας παρέχοντας ένα όφελος ελπίδας. Μια λειτουργική αίσθηση συγχώρησης μπορεί να βοηθήσει να σπάσει ο κύκλος του μελλοντικού τραύματος θεραπεύοντας τις αναμνήσεις του παρελθόντος και δημιουργώντας θετικές αντιδράσεις (Eroglu et al., 2022).

Σύμφωνα με το συναλλακτικό μοντέλο, η αντιμετώπιση ενός γεγονότος εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο είναι μια αγχωτική κατάσταση. Η θεωρία αυτή υποστηρίζει ότι υπάρχει μια αμοιβαία σχέση μεταξύ του άγχους και της αντιμετώπισης που βιώνει το θύμα του διαδικτυακού εκφοβισμού. Σύμφωνα με τον Lazarus (1999) το επίπεδο άγχους που βιώνει το θύμα μπορεί να ποικίλλει ανάλογα με την αξιολόγηση των δυσκολιών (πρωτογενής αξιολόγηση), την αξιολόγηση των επιλογών και των διαθέσιμων πόρων (δευτερογενής αξιολόγηση) και τις επιλεγμένες αντιδράσεις

(αντιμετώπιση) . Η επανορθωτική πτυχή της συγχωρητικής αντιμετώπισης μπορεί να επιλεγεί ως θετική στρατηγική αντιμετώπισης, καθώς συμβάλλει στη γνωστική αναδιάρθρωση του ατόμου-θύματος (Eroglu et al., 2022).

Το θύμα του κυβερνοχώρου μπορεί να συνειδητοποιήσει ότι, ως αποτέλεσμα της συμπεριφοράς συγχώρεσης που επέδειξε, μπορεί να αντιμετωπίσει μια κατάσταση στην οποία χρειάζεται επίσης συγχώρεση. Επιπλέον, η λειτουργική αίσθηση της συγχώρεσης μπορεί να συμβάλει στο να λάβει το άτομο προφυλάξεις προτού αντιμετωπίσει ξανά το ίδιο πρόβλημα. Η ενεργητική συγχώρεση μπορεί να κάνει το θύμα στον κυβερνοχώρο να συνειδητοποιήσει ότι μια παρελθούσα κακοποίηση που υπέστη είναι μια ευκαιρία να μάθει περισσότερα για τον εαυτό του. Η παρούσα μελέτη αποκάλυψε ότι η συγχώρεση και η αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού αποτελούν σειριακούς μεσολαβητές μεταξύ της θυματοποίησης στον κυβερνοχώρο και της ευεξίας στο δείγμα των Τούρκων εφήβων. Ως εκ τούτου, η συγχώρεση και η αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού μεταξύ των εφήβων που βιώνουν θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο θα πρέπει να θεωρηθεί ως ένας πολλά υποσχόμενος τρόπος για τη βελτίωση της ευεξίας (Eroglu et al., 2022).

2.13 Ψυχική δυσφορία και διαδικτυακός εκφοβισμός στις φυσικές καταστροφές και την πανδημία COVID-19

Οι Zhang, Xu, Dai και Jia (2021) με βάση τη θεωρία του κοινωνικο-οικολογικού συστήματος, εξέτασαν τις μετριοπαθείς επιδράσεις των σχέσεων γονέα-εφήβου και της διαπραγματεύσιμης μοίρας στη σχέση μεταξύ ψυχικής δυσφορίας και διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι συμμετέχοντες ήταν συνολικά 1204 μαθητές γυμνασίου (52,4% αγόρια) που υπέστησαν πλημμύρες και την πανδημία COVID-19 από την πόλη Zhengzhou της Κίνας. Τα αποτελέσματα αποκαλύπτουν ότι η ψυχική δυσφορία σχετίζεται θετικά με τον εκφοβισμό των εφήβων στον κυβερνοχώρο κατά τη διάρκεια μιας καταστροφής. Οι σχέσεις γονέων-εφήβων και η διαπραγματεύσιμη μοίρα μετριάζουν σημαντικά τη σχέση μεταξύ της ψυχικής δυσφορίας και του διαδικτυακού εκφοβισμού. Συγκεκριμένα, οι καλές σχέσεις γονέα-εφήβου και η υψηλή διαπραγματεύσιμη μοίρα θα μπορούσαν να προστατεύσουν τους εφήβους από τις αρνητικές επιπτώσεις της ψυχικής δυσφορίας του διαδικτυακού εκφοβισμού (Zhang, Xu, Dai & Jia, 2021).

Σύμφωνα με την κοινωνικο-οικολογική θεωρία, η ανάπτυξη των εφήβων είναι η συνέπεια της αλληλεπίδρασης μεταξύ διαφόρων παραγόντων σε επίπεδο οικολογικού συστήματος, όπως παράγοντες μικροσυστημάτων (σχέσεις γονέων-παιδιών) και μακροσυστημάτων (πεποιθήσεις πολιτισμού). Οι υψηλής ποιότητας σχέσεις γονέων-εφήβων (παράγοντας σε επίπεδο μικροσυστήματος) θεωρείται ότι διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ψυχική υγεία και τις προβληματικές συμπεριφορές των ανηλίκων (Zhang et al., 2021).

Οι συγγραφείς υποθέτουν ότι η ψυχική δυσφορία των εφήβων σχετίζεται θετικά με τη συμπεριφορά τους στον κυβερνοεκφοβισμό στο πλαίσιο καταστροφών. Η θεωρία του κοινωνικο-οικολογικού συστήματος υποστηρίζει ότι η ανάπτυξη των εφήβων είναι συνέπεια των αλληλεπιδράσεων μεταξύ διαφορετικών παραγόντων σε επίπεδο συστήματος. Οι υψηλής ποιότητας σχέσεις γονέων-εφήβων που αντανακλούν τη σύγκρουση και την εγγύτητα μεταξύ τους, διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των εφήβων. Όπως υποστηρίζει το μοντέλο απομόνωσης του στρες, η θετική κοινωνική υποστήριξη από τις διαπροσωπικές σχέσεις αποσοβεί τη ζημία του στρες στις αρνητικές ψυχικές ή συμπεριφορικές εκβάσεις των εφήβων. Κατά την περίοδο της πανδημίας COVID-19 και της καταστροφής από πλημμύρες, οι γονείς συνήθως αλληλεπιδρούσαν με τους εφήβους κατά τη διάρκεια του κατ' οίκον περιορισμού. Προηγούμενες έρευνες διαπίστωσαν ότι η υψηλή ποιότητα στις σχέσεις γονέων-εφήβων μετριάζει τη σχέση μεταξύ της συναισθηματικής υγείας των γονέων και των εφήβων κατά τη διάρκεια του COVID-19 και οι υψηλής ποιότητας σχέσεις γονέων-εφήβων αποσοβεί τη διάπραξη εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο (Zhang et al., 2021).

Η διαπραγματεύσιμη μοίρα (negotiable fate), όντας ένας παράγοντας του μακροσυστήματος είναι μια κυρίαρχη πολιτισμική πεποίθηση για τη μοίρα, η οποία είναι πιο γενική στους ανατολικούς πολιτισμούς. Η θεωρία του κοινωνικο-οικολογικού συστήματος υποστηρίζει ότι το μακροσύστημα, όπως οι πολιτισμικές πεποιθήσεις (δηλαδή η διαπραγματεύσιμη μοίρα στην παρούσα μελέτη), θα μπορούσε να αλληλεπιδράσει με παράγοντες σε επίπεδο μικροσυστήματος (δηλαδή τις σχέσεις γονέων-εφήβων). Συγκεκριμένα, το μακροσύστημα επηρεάζει ορισμένες συνθήκες και διαδικασίες εντός των μικροσυστημάτων (π.χ., οι μετριοπαθείς επιδράσεις των σχέσεων γονέων-εφήβων). Παρόλο που ο σημαντικός ρόλος του μακροσυστήματος (δηλ. των πολιτιστικών πεποιθήσεων στην παρούσα μελέτη) υποστηρίζεται από τη θεωρία των κοινωνικών-οικολογικών συστημάτων, λίγες εμπειρικές μελέτες έχουν

εξετάσει τον ρόλο των πολιτιστικών πεποιθήσεων στον κυβερνοεκφοβισμό. Η διαπραγματεύσιμη μοίρα αναφέρεται στην πεποίθηση ότι οι έφηβοι μπορούν να διαπραγματευτούν με τη μοίρα ως προς τον έλεγχο της συμπεριφοράς τους, και το κάνουν αυτό ασκώντας προσωπική εξουσία μέσα στα όρια που η μοίρα έχει καθορίσει. Η έννοια αυτή μπορεί να σκιαγραφηθεί από μια κοινή ρήση: "Αν η μοίρα σου δώσει λεμόνια, φτιάξε λεμονάδα". Τα άτομα που έχουν υψηλή διαπραγματεύσιμη μοίρα εξακολουθούν να χρησιμοποιούν θετική αντιμετώπιση για να επιλύσουν προβλήματα και να επιτύχουν τους προσωπικούς τους στόχους υπό τον περιορισμό της μοίρας τους, ενώ τα άτομα με χαμηλότερο βαθμό διαπραγματεύσιμης μοίρας μπορεί να αρνηθούν ότι οι προσπάθειές τους θα μπορούσαν να αντισταθμίσουν τους περιορισμούς της μοίρας τους. Μια διαπραγματεύσιμη μοίρα ενθαρρύνει τα άτομα να επιδιώκουν τους στόχους τους και να συμμετέχουν σε ενεργή αντιμετώπιση υπό τους περιορισμούς της μοίρας τους. Ωστόσο, λίγες έρευνες έχουν διερευνήσει το ρόλο της διαπραγματεύσιμης μοίρας στον κυβερνοεκφοβισμό (Zhang et al., 2021).

Τα ευρήματά υποστηρίζουν και επεκτείνουν τη θεωρία του κοινωνικο-οικολογικού συστήματος, αναδεικνύοντας την αλληλεπίδραση με τα μικροσυστήματα (σχέσεις γονέων-εφήβων), τα μακροσυστήματα (πεποιθήσεις κουλτούρας) και τους ατομικούς παράγοντες (ψυχική δυσφορία) στις προβληματικές συμπεριφορές στον κυβερνοχώρο σε περιβάλλοντα διπλών καταστροφών. Η διαπραγματεύσιμη μοίρα ως μακροσύστημα θα μπορούσε να επηρεάσει τη διαδικασία των σχέσεων γονέων-εφήβων (μικροσυστήματα) σε υψηλά ή χαμηλά επίπεδα (Zhang et al., 2021).

2.14 Σχολικές παρεμβάσεις για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού σε εφήβους

Στην έρευνα των Gabrielli, Rizzi, Carbone και Piras (2021), παρουσιάζονται δύο σχεδιασμένες παρεμβάσεις για την πρόληψη του κυβερνοεκφοβισμού που αναπτύχθηκαν στην Ευρώπη και απευθύνονταν σε εφήβους στις σχολικές κοινότητές τους. Το έργο Upright ανέπτυξε μια τεκμηριωμένη, ολόπλευρη σχολική παρέμβαση για την εκπαίδευση της ανθεκτικότητας ως προστατευτικού παράγοντα για την προώθηση της ψυχικής ευεξίας των εφήβων, σε διακρατική προοπτική. Το έργο Creep σχεδίασε και εφάρμοσε ψηφιακές παρεμβάσεις για την υποστήριξη των σχολείων στην έγκαιρη ανίχνευση γεγονότων διαδικτυακού εκφοβισμού στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και την καθοδήγηση εφήβων (θυμάτων, εκφοβιστών, παρευρισκομένων/

παρατηρητών) σχετικά με τον τρόπο αντιμετώπισης συμπεριφορών διαδικτυακού εκφοβισμού (Gabrielli et al., 2021).

Το ερευνητικό πρόγραμμα UPRIGHT είναι μια τυχαιοποιημένη, ελεγχόμενη (δύο παράλληλες ομάδες) πολυκεντρική δοκιμή στην οποία συμμετέχουν σχεδόν 6000 έφηβοι και οι οικογένειές τους σε πέντε περιοχές, συμπεριλαμβανομένης της Ισπανίας, της Ιταλίας, της Πολωνίας, της Δανίας και της Ισλανδίας (ένας επιπλέον εταίρος στη Νορβηγία συνέβαλε στην παρέμβαση και στο σχεδιασμό της μελέτης). Το πρόγραμμα αποσκοπεί στην προώθηση μιας κουλτούρας που ενισχύει την ψυχική ευεξία στη σχολική κοινότητα με τη χρήση μιας προσέγγισης ολόκληρου του σχολείου και περιλαμβάνει την οικοδόμηση της ανθεκτικότητας των μαθητών ηλικίας 12-14 ετών, των οικογενειών τους και των επαγγελματιών του σχολείου. Η μεθοδολογική προσέγγιση στην οποία βασίζεται το πρόγραμμα UPRIGHT έχει τα ακόλουθα κύρια χαρακτηριστικά: συν-δημιουργία της παρέμβασης, με τη συμμετοχή των ίδιων των εφήβων και των βασικών ενδιαφερομένων στη σχολική κοινότητα (π.χ. εκπαιδευτικοί, οικογένειες, σχολικοί ψυχολόγοι), μέσω συμμετοχικών δράσεων - συνεργασία και προσαρμογή στις περιφερειακές ανάγκες- εφαρμογή μιας εκπαιδευτικής παρέμβασης που πραγματοποιείται από συστημική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητας, σύμφωνα με τις αρχές της εμπειρικής τεκμηρίωσης- χρήση μικτών μεθοδολογιών για τον έλεγχο της αποτελεσματικότητας, της αποδοχής και της σχέσης κόστους-αποτελεσματικότητας (Gabrielli et al., 2021).

Το τελικό πρόγραμμα UPRIGHT περιλαμβάνει τέσσερις ικανότητες: κοινωνική και συναισθηματική μάθηση, ενσυνειδητότητα (mindfulness), αποτελεσματικότητα και αντιμετώπιση. Η αντιμετώπιση αναφέρεται σε ένα σύνολο γνωστικών και συμπεριφορικών προσπαθειών για τη διαχείριση συγκεκριμένων εξωτερικών ή/και εσωτερικών απαιτήσεων που αξιολογούνται ως δύσκολα αντιμετωπίσιμες σε σχέση με τους πόρους που το άτομο αισθάνεται ότι διαθέτει. Η αποτελεσματικότητα νοείται ως η ικανότητα παραγωγής ενός αναμενόμενου αποτελέσματος, εκφράζεται ως "συμπεριφορική απόδοση" και αναφέρεται στην αντίληψη του ατόμου για τις ικανότητές του. Η Κοινωνική Συναισθηματική Μάθηση (ΚΣΜ) είναι η διαδικασία με την οποία τα παιδιά και οι ενήλικες αποκτούν και εφαρμόζουν αποτελεσματικά γνώσεις, στάσεις και δεξιότητες για την κατανόηση και τη διαχείριση των συναισθημάτων, τον καθορισμό και την επίτευξη θετικών στόχων, το αίσθημα και την

επίδειξη ενσυναίσθησης για τους άλλους, τη δημιουργία και τη διατήρηση θετικών σχέσεων και, τέλος, τη λήψη υπεύθυνων αποφάσεων. Η ενσυνειδητότητα, η οποία αποτελεί μια εγκάρσια ικανότητα σε σχέση με τις προηγούμενες, ορίζεται ως η ικανότητα να ενεργεί κανείς με πλήρη επίγνωση, δηλαδή "να ξέρει τι κάνει, ενώ το κάνει", μια στάση που προέρχεται από την σκόπιμη προσοχή στην παρούσα στιγμή, χωρίς να κρίνει (Gabrielli et al., 2021).

Η παρέμβαση UPRIGHT υλοποιήθηκε για τρία συνεχόμενα σχολικά έτη, από τον Σεπτέμβριο του 2018 έως τον Ιούνιο του 2021, σε πέντε διαφορετικές ευρωπαϊκές περιοχές (Χώρα των Βάσκων στην Ισπανία, περιοχή Trentino στην Ιταλία, Κάτω Σιλεσία στην Πολωνία, Δανία και στο Ρέικιαβικ στην Ισλανδία) με τη συμμετοχή συνολικά 34 σχολείων, συμπεριλαμβανομένων των εκπαιδευτικών, και εφήβων ηλικίας 12 έως 14 ετών και των οικογενειών τους (Gabrielli et al., 2021).

Οι βόρειες χώρες (ιδίως η Δανία και η Ισλανδία) φάνηκε να είναι πιο εξοικειωμένες με τέτοια εκπαιδευτικά προγράμματα, βασιζόμενες επίσης σε καλά ριζωμένους δεσμούς μεταξύ των σχολείων και των τοπικών κοινοτήτων τους, ενώ οι νότιες χώρες (όπως η Ιταλία και η Ισπανία) απαιτούσαν μεγαλύτερη προσπάθεια για την προώθηση και την ενσωμάτωση της κουλτούρας της ευεξίας ως μέρος του συνήθους σχολικού προγράμματος σπουδών. Παρά τις δυσκολίες που προέκυψαν από τον αντίκτυπο του COVID-19 στα έτη εφαρμογής 2020-2021, όλα τα σχολεία μπόρεσαν να ευθυγραμμίσουν και να εφαρμόσουν την παρέμβαση προσαρμόζοντας τις διαδικασίες στους περιορισμούς της πανδημίας. Ως παράδειγμα, τα σχολεία προώθησαν ψηφιακές δραστηριότητες συμβατές με την εξ αποστάσεως εκπαίδευση κατά τη διάρκεια του lockdown (π.χ. διαγωνισμός φωτογραφίας με θέμα την ανθεκτικότητα) ή άλλες κοινοτικές δραστηριότητες από αυτές που προσφέρονται από το UPRIGHT και δεν απαιτούν φυσική εγγύτητα (Gabrielli et al., 2021).

Οι εκπαιδευτικοί περνούν μεγάλο χρονικό διάστημα με τους μαθητές, γεγονός που τους παρέχει πολλαπλές ευκαιρίες να ενσωματώσουν την εκπαίδευση ανθεκτικότητας σε αυτές τις αλληλεπιδράσεις, να παρεμβάλουν τη διδασκαλία της ανθεκτικότητας στο συνηθισμένο μάθημα του σχολείου, να λειτουργήσουν ως πρότυπο για τα παιδιά σε δεξιότητες ανθεκτικότητας και να δημιουργήσουν μια κουλτούρα ανθεκτικότητας και ευεξίας καθ' όλη τη διάρκεια του σχολικού έτους (Gabrielli et al., 2021).

Οι συμμετέχοντες ανέφεραν επίσης ότι βίωσαν μια αλλαγή στην αντίληψή τους για την ανθεκτικότητα- πιο συγκεκριμένα, αισθάνθηκαν ότι βελτίωσαν τις δεξιότητές τους που σχετίζονται με την κοινωνική ευαισθητοποίηση, τη διεκδικητικότητα και τις στρατηγικές επικοινωνίας, την επίλυση συγκρούσεων, την υπεύθυνη λήψη αποφάσεων και τη νοοτροπία ανάπτυξης (δηλ. θετική αντιμετώπιση των προκλήσεων κατά την αντιμετώπιση των αθλητικών προκλήσεων και των εξετάσεων), αισθανόμενοι επίσης πιο ανοιχτόμυαλοι (π.χ. στο να εξετάζουν τις επιλογές, τις απόψεις των άλλων και τις λύσεις). Σε γενικές γραμμές, η ανάλυση των αναφορών των μαθητών που συμμετείχαν στις ομάδες εστίασης κατέδειξε τη θετική επίδραση του προγράμματος στη σχολική ατμόσφαιρα, βελτιώνοντας τις σχέσεις, τη χαλάρωση, την ενσυναίσθηση και την ανεκτικότητα, αποτρέποντας τα πειράγματα και τις συγκρούσεις, καθώς και βελτιώνοντας τη σχέση με τους εκπαιδευτικούς (Gabrielli et al., 2021).

2.15 Το πρόγραμμα CREEP

Ο διαδικτυακός εκφοβισμός απαιτεί τη χρήση ηλεκτρονικών συσκευών επικοινωνίας και πραγματοποιείται κυρίως μέσω των πιο δημοφιλών εφαρμογών που χρησιμοποιούν οι έφηβοι, όπως τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι αρκετά αντίμετρα για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του διαδικτυακού εκφοβισμού προωθούν περιορισμούς στη χρήση τους, την εκπαίδευση ή την παρακολούθηση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων των εφήβων. Από την άποψη αυτή, η πρόσβαση σε πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, διαδικτυακών παιχνιδιών ή άμεσων μηνυμάτων σε νεαρή ηλικία ή χωρίς έλεγχο θεωρείται ως πιθανή πηγή έκθεσης σε παρενόχληση ενός ευάλωτου πληθυσμού. Μια τέτοια προοπτική είναι σύμφωνη με την προειδοποιητική στρατηγική που υπονοείται στον "γονικό έλεγχο", όπου το διαδίκτυο και οι τεχνολογίες πρόσβασης σε αυτό παρουσιάζονται ως εγγενώς επικίνδυνες για τους ανήλικους χωρίς επίβλεψη. Από την άποψη αυτή, πολλά προγράμματα προωθούν την εκπαίδευση των παιδιών/εφήβων και τη συμμετοχή των γονέων/ενήλικων, ή ένα συνδυασμό των δύο, για τον μετριασμό των κινδύνων και την παροχή έγκαιρης υποστήριξης στα θύματα (Gabrielli et al., 2021).

Το έργο CREEP (Cyberbullying Effects Prevention) (<http://creep-project.eu/>) προήλθε από μια κριτική ανάλυση τέτοιων τεκμηριωμένων προσεγγίσεων και αποσκοπούσε στην αντιμετώπιση δύο βασικών ζητημάτων. Πρώτον, μια προσέγγιση γονικού ελέγχου επιβαρύνει σημαντικά τους γονείς, απαιτώντας μια μη κλιμακούμενη δραστηριότητα παρακολούθησης των παιδιών τους. Οι πολυμελείς ή μονογονεϊκές οικογένειες, καθώς και οι γονείς με περιορισμένες ψηφιακές ή γλωσσικές γνώσεις (π.χ. μετανάστες πρώτης γενιάς) μπορεί να αποκλειστούν ή να έχουν περιορισμένα οφέλη από τα εργαλεία που τους επιτρέπουν να πραγματοποιούν παρακολούθηση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων των παιδιών τους. Δεύτερον, το έργο θεώρησε τις τεχνολογίες ως πόρους ή "ψηφιακούς συμμάχους", ανατρέποντας έτσι το καθιερωμένο παράδειγμα της προσέγγισης του διαδικτυακού εκφοβισμού, το οποίο παρουσιάζει τις τεχνολογίες ως απειλές (Gabrielli et al.,2021).

Το έργο CREEP ασχολήθηκε με την πρόληψη του εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο μέσω του σχεδιασμού τεχνολογιών που υλοποιήθηκαν για δύο διαφορετικούς σκοπούς. Η μία τεχνολογία είναι η "CREEP Semantic Technology", μια πλατφόρμα ανάλυσης κοινωνικών μέσων που αναπτύχθηκε για να παρέχει στα σχολεία (ή στις τοπικές υπηρεσίες εκπαίδευσης) ένα τεχνητά ευφυές σύστημα ανίχνευσης ρητορικής μίσους και διαδικτυακού εκφοβισμού. Η πλατφόρμα επιτρέπει την παρακολούθηση των διαδικτυακών κειμενικών εκφράσεων που ανταλλάσσονται στα σχόλια των ανοικτών προφίλ των εφαρμογών κοινωνικής δικτύωσης (π.χ. Instagram), την ανίχνευση πιθανών αλληλεπιδράσεων κυβερνοεκφοβισμού, την ομαδοποίηση του δικτύου των σχετικών αλληλεπιδράσεων, την ανωνυμοποίηση των πηγών και την αναφορά σε έναν διευθυντή του σχολείου που είναι υπεύθυνος για τη λεπτομερή ανάλυση των περιπτώσεων που αναφέρει το σύστημα. Η σημασιολογική τεχνολογία CREEP είναι ένα εργαλείο ανίχνευσης του κυβερνοεκφοβισμού, στόχος του οποίου είναι να παρέχει στους διευθυντές μια επισκόπηση των αναδυόμενων απειλών στα σχολεία τους. Μέσω της χρήσης του, για παράδειγμα, οι διευθυντές των σχολείων μπορούν να ειδοποιούνται όταν ανιχνεύεται ένα (διαμορφώσιμο) κατώτατο όριο υβριστικής γλώσσας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, παρέχοντάς τους ένα εργαλείο που τους βοηθά να ταξινομήσουν την επικρατούσα κατηγορία κυβερνοεκφοβισμού (π.χ. διαπόμπευση του σώματος, ρητορική μίσους, σεξισμός, ρατσισμός), επιτρέποντας έτσι τη λήψη

τεκμηριωμένων αποφάσεων σχετικά με τα καταλληλότερα αντίμετρα. Η άλλη τεχνολογία είναι ο "εικονικός προπονητής CREEP", μια εφαρμογή για κινητά τηλέφωνα που αναπτύχθηκε για να παρέχει στους εφήβους ψηφιακή υποστήριξη για την αντιμετώπιση, την αναφορά και την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού. Το CREEP Virtual Coach σκιαγραφεί το προφίλ των εφήβων μέσω ενός ερωτηματολογίου που έχει σχεδιαστεί για τη συλλογή πληροφοριών σχετικά με τις πράξεις διαδικτυακού εκφοβισμού που βίωσαν ή είδαν, παρέχοντας έτσι στους εφήβους συστάσεις και ψυχοεκπαιδευτικό υλικό (με τη μορφή σύντομων βίντεο-κινούμενων σχεδίων) για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και των ικανοτήτων αντιμετώπισης (Gabrielli et al., 2021).

2.16 Σχεδιασμός και μεθοδολογία που εφαρμόζεται στις ψηφιακές παρεμβάσεις

Το πρόγραμμα CREEP υιοθέτησε μια διαφορετική στρατηγική για τη δημιουργία σωμάτων δεδομένων διαδικτυακού εκφοβισμού, δηλαδή μια συμμετοχική εργαστηριακή δραστηριότητα με την ονομασία "CREEPY Role playing". Επτά σχολεία δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης σε τέσσερις ευρωπαϊκές περιφέρειες (Τρέντο και Τορίνο στη βόρεια Ιταλία, Παλέρμο στη Σικελία και Νίκαια στην Κυανή Ακτή της Γαλλίας) συμμετείχαν σε τέσσερα εργαστήρια, με κάθε τάξη να οργανώνεται σε διάστημα τεσσάρων έως πέντε εβδομάδων. Τα εργαστήρια διεξήχθησαν από μια μικτή ομάδα υπολογιστικών γλωσσολόγων και κοινωνιολόγων και γύρω από αυτή τη δομή (Gabrielli et al., 2021).

Ο πυρήνας του εργαστηρίου είναι το παιχνίδι ρόλων, στο οποίο οι μαθητές συμμετέχουν σε μια προσομοίωση σε μια πλατφόρμα άμεσων μηνυμάτων. Σκοπός της προσομοίωσης είναι η συλλογή ρεαλιστικών δεδομένων σχετικά με τις αλληλεπιδράσεις διαδικτυακού εκφοβισμού, ενώ παράλληλα προστατεύει τους συμμετέχοντες από τις βλαβερές συνέπειες μιας σχέσης που μπορεί να λάβει ακόμη και βίαιες προεκτάσεις. Για τον σκοπό αυτό, τέθηκαν σε εφαρμογή αυστηρά μέτρα για να αποφευχθεί η προσωποποίηση της προσομοίωσης και να διασφαλιστεί η συνεχής επαγρύπνηση της διαδικασίας. Απαιτήθηκε εκ των προτέρων η έγκριση των γονέων για το εργαστήριο. Οι μαθητές μπορούσαν να αποχωρήσουν (ακόμη και αν οι γονείς επέτρεπαν τη συμμετοχή τους) πριν από το παιχνίδι ρόλων ή οποιαδήποτε στιγμή ένιωθαν άβολα γι' αυτό (Gabrielli et al., 2021).

Η προσομοίωση ξεκίνησε με ένα σενάριο που διαμόρφωσε ένας ερευνητής και το οποίο παρουσίαζε μια ρεαλιστική, αλλά όχι πραγματική, κατάσταση. Οι ερευνητές ανέπτυξαν διαφορετικά σενάρια για κάθε ηλικία της τάξης που συμμετείχε. Κάθε σενάριο διαμορφώθηκε γύρω από ένα "έναυσμα" που θα μπορούσε να οδηγήσει στην έναρξη μιας αλληλεπίδρασης διαδικτυακού εκφοβισμού (π.χ., κοινοποίηση φωτογραφιών χωρίς την άδεια του εικονιζόμενου προσώπου, αποκάλυψη σεξουαλικών προτιμήσεων, προδοσία πληροφοριών για κάποιον στους δασκάλους). Οι υποδείξεις σχετικά με τις λεπτομέρειες των σεναρίων συγκεντρώθηκαν στην πρώτη συνάντηση, όπου οι μαθητές συζήτησαν τη βιωμένη εμπειρία της διαδικτυακής παρενόχλησης. Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς συμμετείχαν για να βελτιώσουν τα σενάρια ώστε να αποφύγουν οι έφηβοι να ξαναζήσουν τραυματικές προσωπικές εμπειρίες. Στους μαθητές ανατέθηκε ένας ρόλος (θύτης, παρευρισκόμενος, θύμα) και ένα ψευδώνυμο. Κάθε δύο ημέρες, το σενάριο και οι ρόλοι άλλαζαν για να διασφαλιστεί ότι κάθε συμμετέχων έπαιζε όλους τους ρόλους. Στους μαθητές δόθηκε μια σειρά από δέκα κανόνες που έπρεπε να ακολουθήσουν (π.χ., να παραμείνεις στην προσομοίωση και να προσβάλλεις την "περσόνα", όχι τον συμμαθητή σου): ένας ερευνητής και ένας εκπαιδευτικός βρίσκονταν πάντα στην ομάδα όπου γινόταν η προσομοίωση και μπορούσαν να αποκλείσουν τους συμμετέχοντες που δεν τηρούσαν τους κανόνες (Gabrielli et al., 2021).

Πολλές έρευνες επιβεβαίωσαν ότι μόνο μια μειοψηφία των εφήβων αντιλαμβάνονται τους γονείς τους ή άλλους ενήλικες ως την πρωταρχική πηγή βοήθειας σε περιπτώσεις διαδικτυακού εκφοβισμού, προτιμώντας να το διαχειριστούν μόνοι τους ή να ζητήσουν υποστήριξη από συνομηλίκους. Όσο αυξάνεται η ηλικία, η τάση αυτή αυξάνεται, μέχρις ότου οι γονείς να αποκτήσουν έναν πολύ περιθωριακό ρόλο στη διαχείριση των επιθέσεων που υφίστανται στο διαδίκτυο. Αυτή η συμπεριφορά συνάδει με την πορεία προς την αυτονομία και ενισχύει τα οφέλη των ψηφιακών παρεμβάσεων που μπορούν να συνοδεύουν τον έφηβο από τις δραστηριότητές του στο διαδίκτυο ενώ παράλληλα παρέχει μια πρώτη γραμμή υποστήριξης όταν χρειάζεται, η οποία συμπληρώνεται από εργαλεία παρακολούθησης για τους γονείς (Gabrielli et al., 2021).

Το CREEPY Roleplaying δημιουργήθηκε ως μια οργανική απάντηση σε μια ερευνητική πρόκληση. Κατά τη διάρκεια του διετούς προγράμματος, χρησιμοποιήθηκε ως αυτοτελής μεθοδολογία και πολλά άλλα σχολεία το ζήτησαν ως "επαγγελματική υπηρεσία" για την ευαισθητοποίηση των εφήβων στα φαινόμενα. Η βιωματική μάθηση

που διεγείρεται από τις δραστηριότητες παιχνιδιού ρόλων παραμένει μη κλιμακούμενη, και είναι μια προσέγγιση που απαιτεί πόρους για την προώθηση της σε βάθος κατανόησης των φαινομένων (Gabrielli et al., 2021).

Στο δεύτερο κεφάλαιο εστιάσαμε στην σχέση μεταξύ του ηλεκτρονικού εκφοβισμού και της συναισθηματικής αυτοαποτελεσματικότητας καθώς και στη σχέση της κυβερνοθυματοποίησης με την υπερχρήση του διαδικτύου. Επίσης εξετάσαμε το συναισθηματικό προφίλ των μαθητών που εμπλέκονται στον ηλεκτρονικό εκφοβισμό και τις επιπτώσεις στην ψυχική υγεία των εφήβων. Παράλληλα εστιάσαμε στο διαδικτυακό εκφοβισμό ως δυσπροσαρμοστική στρατηγική για την αντιμετώπιση της μοναξιάς. Τέλος, παρουσιάστηκαν σχολικές παρεμβάσεις για την πρόληψη του διαδικτυακού εκφοβισμού σε εφήβους που πραγματοποιήθηκαν μέσω ερευνητικών προγραμμάτων.

Κεφ.3 Ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ψυχικής ανθεκτικότητας

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζεται ο ουσιαστικός ρόλος που διαδραματίζει η ψυχική ανθεκτικότητα στη βελτίωση της ευεξίας. Ορισμένοι άνθρωποι έχουν αυξημένη ευαισθησία στο να βιώνουν αλλαγές σε σύγκριση με άλλους, ενώ υπάρχουν επίσης διαφορές μεταξύ των ανθρώπων όσον αφορά τον βαθμό στον οποίο μπορούν να αντιμετωπίσουν τις επερχόμενες δυσκολίες. Αυτή η κατασκευή, η λεγόμενη ψυχική ανθεκτικότητα, έχει γίνει όλο και περισσότερο σημαντικό επίκεντρο της έρευνας στις συμπεριφορικές επιστήμες. Η ψυχική ανθεκτικότητα ορίζεται ως η ικανότητα ανάκαμψης από αρνητικές συναισθηματικές εμπειρίες και η ευελιξία προσαρμογής στις μεταβαλλόμενες απαιτήσεις των στρεσογόνων εμπειριών. Η κατασκευή αυτή περιλαμβάνει διάφορες συνιστώσες, όπως προσωπικούς παράγοντες, οικογενειακούς και κοινωνικούς προστατευτικούς παράγοντες. Ένας θετικός μηχανισμός αντιμετώπισης έχει ως αποτέλεσμα υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης. Η ψυχική ανθεκτικότητα οδηγεί στην προστασία του ατόμου από τις επιπτώσεις των τραυματικών γεγονότων αλλά είναι επίσης ένα εργαλείο που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανάκαμψη από αυτά τα γεγονότα.

3.1 Ορισμός της ψυχικής ανθεκτικότητας

Υπάρχει εκτεταμένη αβεβαιότητα και σύγχυση σχετικά με τη φύση και τις επιπτώσεις του στρες στην παιδική ηλικία ή σε οποιοδήποτε στάδιο της ζωής. Γίνεται φανερό ότι η ευπάθεια ή η ανθεκτικότητα κάθε εφήβου καθώς και κάθε ατόμου σε όλη τη διάρκεια της ζωής μπορεί να καθορίζεται από μια πολύπλοκη αλληλεπίδραση ατομικών χαρακτηριστικών και του κοινωνικού πλαισίου - και από τη φύση των δυσμενών γεγονότων, συμπεριλαμβανομένου του αριθμού, της έντασης και της επιμονής τους. Βασικά, η ανθεκτικότητα αναφέρεται στη θετική προσαρμογή, ή στην ικανότητα διατήρησης ή ανάκτησης της ψυχικής υγείας, παρά τις αντιξοότητες που βιώνουμε. Ωστόσο, δεν υπάρχει συναίνεση για έναν λειτουργικό ορισμό. Οι πρώτες διαφορές στους ορισμούς επικεντρώνονται στην αντίληψη της ανθεκτικότητας ως προσωπικό χαρακτηριστικό, σε σύγκριση με μια δυναμική διαδικασία. Ένας στενός ορισμός θεωρεί την ανθεκτικότητα ως ένα προσωπικό χαρακτηριστικό που λειτουργεί μετά από ένα μοναδικό τραύμα μικρής διάρκειας. Οι πρώιμες έρευνες για την ανθεκτικότητα επικεντρώθηκαν στην διανοητική λειτουργικότητα που βοηθούσε τους ανθρώπους να επιβιώσουν από τις αντιξοότητες. Αυτή η πρωτοποριακή έρευνα επικεντρώθηκε στις αντιξοότητες της παιδικής ηλικίας. Με την πάροδο του χρόνου οι τύποι των αντιξοοτήτων διευρύνθηκαν ώστε να συμπεριλάβουν αρνητικά γεγονότα της ζωής σε όλη τη διάρκεια της ζωής που συνδέονται στατιστικά με δυσκολίες προσαρμογής ή επακόλουθες ψυχικές διαταραχές. Τα γεγονότα αυτά περιελάμβαναν ανεπαρκή γονική μέριμνα, φτώχεια, έλλειψη στέγης, τραυματικά γεγονότα, φυσικές καταστροφές, βία και πόλεμος (Herrman, Stewart, Diaz-Granados, Berger, Jackson & Yuen, 2011).

Μεταγενέστεροι ερευνητές επικεντρώθηκαν στη συμβολή των συστημάτων (οικογένειες, υπηρεσίες, ομάδες και κοινότητες) για να βοηθήσουν τους ανθρώπους να αντιμετωπίσουν τις αντιξοότητες. Κατά συνέπεια, ο ορισμός της ανθεκτικότητας και των παρεμβάσεων ανθεκτικότητας επεκτάθηκε σε "προστατευτικές και ευάλωτες δυνάμεις σε πολλαπλά επίπεδα επιρροής - κουλτούρα, κοινότητα, οικογένεια και άτομο". Άλλοι ερευνητές όρισαν την ανθεκτικότητα ως "οι προστατευτικές διαδικασίες ή μηχανισμοί που συμβάλλουν σε μια καλή έκβαση, παρά τις εμπειρίες με στρεσογόνους παράγοντες που αποδεδειγμένα ενέχουν σημαντικό κίνδυνο για την ανάπτυξη ψυχοπαθολογίας" ή "μια διαδραστική έννοια που αναφέρεται στη σχετική αντίσταση σε περιβαλλοντικούς κινδύνους ή στην υπέρβαση του στρες ή των

αντιξοοτήτων". Αυτοί οι ορισμοί αναγνωρίζουν από κοινού δυο σημεία: διάφοροι παράγοντες και συστήματα συμβάλλουν ως μια διαδραστική δυναμική διαδικασία που αυξάνει την ανθεκτικότητα σε σχέση με τις αντιξοότητες- και η ανθεκτικότητα μπορεί να είναι συγκεκριμένη ως προς το πλαίσιο και το χρόνο και μπορεί να μην είναι παρούσα σε όλους τους τομείς της ζωής. Κατά συνέπεια, υπάρχουν πολλαπλές πηγές και οδοί για την ανθεκτικότητα, οι οποίες συχνά αλληλεπιδρούν, συμπεριλαμβανομένων βιολογικών, ψυχολογικών και προδιαθεσικών χαρακτηριστικών, καθώς και της κοινωνικής υποστήριξης και άλλων χαρακτηριστικών των κοινωνικών συστημάτων (οικογένεια, σχολείο, φίλοι και κοινότητα). Παρά την έλλειψη συναίνεσης σχετικά με έναν ορισμό της ανθεκτικότητας, οι περισσότεροι ορισμοί χρησιμοποιούν παρόμοιους τομείς ως ενδείξεις της ανθεκτικότητας (Herrman et al., 2011).

3.2 Πηγές ανθεκτικότητας

3.2.1 Προσωπικοί παράγοντες

Τα ατομικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας (όπως ανοικτότητα, εξωστρέφεια, συναισθηματική σταθερότητα, και συνεργατικότητα), ο εσωτερικός τόπος ελέγχου, η κυριαρχία, η αυτοαποτελεσματικότητα, η αυτοεκτίμηση, η γνωστική αξιολόγηση (θετική ερμηνεία των γεγονότων και συνεκτική ενσωμάτωση των αντιξοοτήτων στην αυτο-αφήγηση) και η αισιοδοξία συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα (Herrman et al., 2011).

Η αυτοεκτίμηση, στην πραγματικότητα, είναι μια εσωτερική αναπαράσταση της κοινωνικής αποδοχής και απόρριψης και ένας ψυχολογικός μετρητής που παρακολουθεί το βαθμό στον οποίο ένα άτομο συμπεριλαμβάνεται έναντι του αποκλεισμού από τους άλλους (Leary & Downs, 1995, οπ. αναφ. στο Giancesini & Brighi, 2015, σελ. 5). Τα ευρήματα ερευνητών δείχνουν ότι η διανοητική λειτουργία, η γνωστική ευελιξία, η κοινωνική προσκόλληση, οι θετικές αυτοαντιλήψεις, η συναισθηματική ρύθμιση, τα θετικά συναισθήματα, η πνευματικότητα, η ενεργός αντιμετώπιση, η αισιοδοξία, η ελπίδα, η επινοητικότητα και η προσαρμοστικότητα συνδέονται με την ανθεκτικότητα. Οι δημογραφικοί παράγοντες (ηλικία, φύλο, φύλο, φυλή και εθνικότητα), οι κοινωνικές σχέσεις και τα χαρακτηριστικά του πληθυσμού σχετίζονται ποικιλοτρόπως με την ανθεκτικότητα, ανάλογα με τις μεθόδους μελέτης

και τον ορισμό της ανθεκτικότητας. Ορισμένοι παράγοντες που αυξάνουν την ανθεκτικότητα μπορεί να είναι συγκεκριμένοι για τα στάδια της ζωής και άλλοι μπορεί να λειτουργούν καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής (Herrman et al., 2011).

3.2.2 Βιολογικοί παράγοντες και Περιβαλλοντικοί-συστημικοί παράγοντες

Υπάρχουν ισχυρές ενδείξεις ότι οι υποστηρικτικοί, ευαίσθητοι φροντιστές κατά τη βρεφική και παιδική ηλικία μπορούν να αυξήσουν την ανθεκτικότητα και να μειώσουν τις επιπτώσεις των λεγόμενων τοξικών περιβαλλόντων και ότι μπορεί να υπάρχουν ευαίσθητες περίοδοι κατά τις οποίες οι παρεμβάσεις λειτουργούν καλύτερα (Herrman et al., 2011).

Σε μικροπεριβαλλοντικό επίπεδο, η κοινωνική υποστήριξη, συμπεριλαμβανομένων των σχέσεων με την οικογένεια και τους συνομηλίκους, συσχετίζεται με την ανθεκτικότητα. Ο ασφαλής δεσμός με τη μητέρα, η οικογενειακή σταθερότητα, η ασφαλής σχέση με μη κακοποιητικό γονέα, οι καλές γονεϊκές δεξιότητες και η απουσία μητρικής κατάθλιψης ή κατάχρησης ουσιών σχετίζονται με λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς και καλύτερη ψυχική ευεξία στα κακοποιημένα παιδιά. Η κοινωνική στήριξη μπορεί να προέρχεται από θετικούς συνομηλίκους, υποστηρικτικούς δασκάλους και άλλους ενήλικες, καθώς και από την άμεση οικογένεια. Σε μακροσυστημικό επίπεδο, παράγοντες της κοινότητας, όπως τα σχολεία, οι κοινοτικές υπηρεσίες, οι αθλητικές και καλλιτεχνικές ευκαιρίες, οι πολιτιστικοί παράγοντες, η πνευματικότητα, η θρησκεία και η έλλειψη έκθεσης στη βία, συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα. Παρά τα ευρήματα αυτά, η καλή κοινωνική πολιτική δεν έχει χρησιμοποιηθεί επαρκώς για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας των πληθυσμών (Herrman et al., 2011).

Οι Davydov et al. (2010) πρότειναν ότι η ανθεκτικότητα προκύπτει από μια σύνθετη αλληλεπίδραση δυνάμεων σε διάφορα επίπεδα, που ενσωματώνει τη γενετική κληρονομιά του ατόμου, τις αλληλεπιδράσεις γονιδίου-περιβάλλοντος, την επίδραση θετικών και αρνητικών εμπειριών κατά τη διάρκεια της ζωής, την επίδραση των κοινωνικών (ομαδικών) πλαισίων του ατόμου και το πολιτισμικό περιβάλλον (Herrman et al., 2011).

Πολλοί παράγοντες που σχετίζονται με υψηλότερη ανθεκτικότητα μπορεί να είναι πολλαπλασιαστικοί ή σωρευτικοί. Για παράδειγμα, η ύπαρξη μιας στοργικής μητέρας μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση, αυτοπεποίθηση και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις, τα οποία ενισχύουν την ανθεκτικότητα. Πρέπει να εξακριβωθεί αν πολλοί από αυτούς τους παράγοντες προκαλούν άμεσα την ανθεκτικότητα ή αν μετριάζουν τις επιπτώσεις των παραγόντων κινδύνου(Herrman et al., 2011).

Η ανθεκτικότητα μπορεί να αυτοπροσδιορίζεται ή να αναφέρεται από τους παρατηρητές. Η ανθεκτικότητα είναι ένα χαρακτηριστικό διάθεσης που περιλαμβάνει την αίσθηση του ελέγχου της ζωής του ατόμου, τη δέσμευση να αποδίδει νόημα στην ύπαρξή του και να βλέπει την αλλαγή ως πρόκληση. Η εύρεση οφέλους είναι η ικανότητα να δίνεται νόημα στις αντιξοότητες εστιάζοντας στις θετικές αλλαγές ή στην προσωπική ανάπτυξη. Η ευδοκίμηση συμβαίνει όταν το άτομο όχι μόνο επιστρέφει σε ένα επίπεδο λειτουργικότητας που προϋπήρχε, αλλά και επιτυγχάνει ένα ακόμη υψηλότερο επίπεδο λειτουργικότητας με την απόκτηση νέων δεξιοτήτων, γνώσεων, αυτοπεποίθησης ή βελτιωμένων κοινωνικών σχέσεων(Herrman et al., 2011).

Η ανθεκτικότητα είναι μια διαδραστική έννοια, που αναφέρεται σε μια σχετική αντίσταση σε εμπειρίες περιβαλλοντικού κινδύνου ή στην υπέρβαση του στρες ή των αντιξοοτήτων, και ως εκ τούτου διαφοροποιείται από τη θετική ψυχική υγεία. Ωστόσο, οι παράγοντες που επηρεάζουν την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας μπορούν να θεωρηθούν ανάλογοι με εκείνους που προάγουν την ψυχική υγεία(Herrman et al., 2011).

3.3 Η ανθεκτικότητα ως προστατευτικός παράγοντας για τον εκφοβισμό και τον διαδικτυακό εκφοβισμό

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι η ανθεκτικότητα μπορεί να χρησιμεύσει ως προστατευτικός παράγοντας που βοηθά τους νέους να αντιμετωπίσουν τον εκφοβισμό ή τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Υπάρχει μια ανανεωμένη έκκληση μεταξύ των μελετητών που ερευνούν τον εκφοβισμό ότι η απάντηση βρίσκεται λιγότερο στην άμβλυνση των κινδύνων και περισσότερο στην ανάπτυξη προστατευτικών στοιχείων για την αντιμετώπιση των κοινωνικών και συναισθηματικών ελλείψεων (Gabrielli et al., 2021).

Οι Skrzypiec και Wyra (2019) διαπίστωσαν πρόσφατα σε μια μελέτη που αφορούσε νεαρούς εφήβους από 11 χώρες ότι η ανθεκτικότητα λειτουργούσε ως μεσολαβητής της ψυχικής ευεξίας (Gabrielli et al., 2021). Πρότειναν ότι η επαναλαμβανόμενη επιβλαβής επιθετικότητα διαβρώνει την ανθεκτικότητα του ατόμου, η οποία επηρεάζει άμεσα την ευεξία. Φαίνεται ότι ορισμένα συστατικά της ανθεκτικότητας, όπως τα επίπεδα αισιοδοξίας, αυτοαποτελεσματικότητας, προσαρμοστικότητας, ανοχής και ευαισθησίας, μειώνουν την πιθανότητα θυματοποίησης των μαθητών. Ως εκ τούτου, η τεκμηριωμένη έρευνα σχετικά με τις παρεμβάσεις που προωθούν τόσο τους ατομικούς όσο και τους περιβαλλοντικούς παράγοντες που συμβάλλουν στην ανθεκτικότητα και την ευεξία των νέων δείχνει ότι αυτά τα προτερήματα είναι πιο πιθανό να είναι αποτελεσματικά στην πρόληψη του κυβερνοεκφοβισμού και των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου στο σχολικό και εξωσχολικό περιβάλλον (Gabrielli et al., 2021).

Η ψυχική ανθεκτικότητα δεν πρέπει να νοείται ως ένα εσωτερικό χαρακτηριστικό που ορισμένα άτομα έχουν και άλλα δεν έχουν, αλλά ως ένα χαρακτηριστικό που μπορεί να ενισχυθεί από περιβαλλοντικούς παράγοντες, όπως προγράμματα που προωθούν την υγιή ανάπτυξη των νέων, ανεξάρτητα από την ένταση των προκλητικών παραγόντων ή των συμπεριφορών υψηλού κινδύνου που μπορεί να αντιμετωπίζουν οι έφηβοι (Gabrielli et al., 2021).

3.4 Προστατευτικοί Παράγοντες- Παράγοντες κινδύνου του διαδικτυακού εκφοβισμού

Οι ατομικοί παράγοντες αναφέρονται στην ηλικία, το φύλο, τη διαδικτυακή συμπεριφορά, τη φυλή, τις συνθήκες υγείας, τις προηγούμενες εμπειρίες θυματοποίησης και την παρορμητικότητα, ενώ οι κοινωνικοί παράγοντες περιλαμβάνουν τη σχέση γονέα-παιδιού, τις διαπροσωπικές σχέσεις και τη γεωγραφική θέση του τόπου κατοικίας. Ως προστατευτικοί παράγοντες κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού αναδείχθηκαν η ενσυναίσθηση, η συναισθηματική νοημοσύνη, σχέση γονέα-παιδιού και το σχολικό κλίμα (Zhu et al., 2021).

Όσον αφορά τους παράγοντες κινδύνου που σχετίζονται με τη θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο σε προσωπικό επίπεδο, πολλές μελέτες απέδειξαν ότι τα κορίτσια ήταν πιο πιθανό να πέσουν θύματα κυβερνοεκφοβισμού απ' ό,τι τα αγόρια. Εν τω μεταξύ, οι

έφηβοι με προβλήματα ψυχικής υγείας, όπως η κατάθλιψη, διαταραχή οριακής προσωπικότητας, οι διατροφικές διαταραχές, η στέρηση ύπνου και οι αυτοκτονικές σκέψεις ήταν πιο πιθανό να σχετίζονται με τη θυματοποίηση από τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Όσον αφορά τις κοινωνικές συνθήκες που λειτουργούν ως παράγοντες κινδύνου, ορισμένες μελέτες έχουν αποδείξει τη σχέση μεταξύ των θυμάτων διαδικτυακού εκφοβισμού και της γονικής κακοποίησης, της γονικής παραμέλησης, της οικογενειακής δυσλειτουργίας, της ανεπαρκούς παρακολούθησης και της ασυνέπειας των γονέων στη διαμεσολάβηση, καθώς και των προβλημάτων επικοινωνίας. Όσον αφορά τη γεωγραφική θέση του τόπου κατοικίας, ορισμένες μελέτες έχουν αναφέρει ότι οι νέοι που διαμένουν σε αστικές περιοχές είναι πιο πιθανό να πέσουν θύματα διαδικτυακού εκφοβισμού από ό,τι οι συνομήλικοί τους από προαστιακές περιοχές. Όσον αφορά τους παράγοντες κινδύνου της διάπραξης ηλεκτρονικού εκφοβισμού σε προσωπικό επίπεδο, πιστεύεται γενικά ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία έφηβοι, ιδίως όσοι είναι άνω των 15 ετών, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο να γίνουν θύτες ηλεκτρονικού εκφοβισμού. Κατά την εξέταση προηγούμενων εμπειριών εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο, τα στοιχεία έδειξαν ότι τα άτομα που είχαν βιώσει εκφοβισμό στον κυβερνοχώρο ή πρόσωπο με πρόσωπο εκφοβισμό έτειναν να είναι επιθετικοί στον κυβερνοχώρο, επιπλέον η σχέση μεταξύ παρορμητικότητας και διάπραξης εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο διερευνήθηκε επίσης από αρκετούς μελετητές. Οι κοινωνικοί παράγοντες αναδεικνύουν τον ρόλο των γονέων και των εκπαιδευτικών στις εμπειρίες διαδικτυακού εκφοβισμού. Για παράδειγμα, ο υπερβολικός έλεγχος και το αυταρχικό στιλ γονέων, καθώς και οι μη αρμονικές σχέσεις εκπαιδευτικών-μαθητών θεωρείται ότι οδηγούν σε συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού (Zhu et al., 2021).

Όσον αφορά τους προστατευτικούς παράγοντες στον διαδικτυακό εκφοβισμό παιδιών και εφήβων, οι μελετητές έχουν επικεντρωθεί σε νέους που έχουν περιορισμένες εμπειρίες διαδικτυακού εκφοβισμού. Σε προσωπικό επίπεδο, η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, η ικανότητα συναισθηματικού αυτοελέγχου και η γνωστική ικανότητα ενσυναίσθησης, συσχετίστηκαν με χαμηλότερα ποσοστά διαδικτυακού εκφοβισμού. Σε κοινωνικό επίπεδο, ο ρόλος του γονέα θεωρείται κρίσιμος. Για παράδειγμα, οι στενές σχέσεις γονέα-παιδιού και η ενεργητική ακρόαση, αποδείχθηκε ότι σχετίζονται με χαμηλότερες εμπειρίες διαδικτυακού εκφοβισμού και διάπραξης. Ορισμένοι μελετητές υποστήριζαν ότι η γονική εποπτεία και παρακολούθηση των διαδικτυακών δραστηριοτήτων των παιδιών μπορεί να μειώσει την τάση τους να συμμετέχουν σε

ορισμένες αρνητικές δραστηριότητες που σχετίζονται με τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Υποστήριξαν επίσης ότι ένα αυταρχικό γονεϊκό στιλ προστατεύει τους νέους από τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Αντίθετα, μια άλλη σειρά μελετών απέδειξε ότι η εποπτεία της χρήσης του διαδικτύου από τους γονείς δεν έχει νόημα. Επίσης το θετικό σχολικό κλίμα συμβάλλει σε λιγότερες εμπειρίες εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο (Zhu et al., 2021).

Ορισμένοι παράγοντες κινδύνου μπορεί να είναι προστατευτικοί παράγοντες υπό άλλες συνθήκες. Ορισμένες μελέτες δείχνουν ότι η επιθετικότητα των γονέων σχετίζεται με σοβαρά περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού, ενώ η ανοιχτή επικοινωνία με τους γονείς αποτελεί πιθανό προστατευτικό παράγοντα. Η γονική παραμέληση, η ασυνέπεια των γονέων στην εποπτεία της διαδικτυακής συμπεριφοράς των εφήβων και η οικογενειακή δυσλειτουργία σχετίζονται με τις άμεσες ή έμμεσες επιπτώσεις του διαδικτυακού εκφοβισμού. Η συμμετοχή των γονέων, η καλή σχέση γονέων-παιδιών, η επικοινωνία και ο διάλογος μπορούν να ενισχύσουν τη σχολική προσαρμοστικότητα των παιδιών και να αποτρέψουν συμπεριφορές διαδικτυακού εκφοβισμού. Όταν η γονική παρακολούθηση φτάνει σε μια ισορροπία μεταξύ ελέγχου και ανοιχτότητας, θα μπορούσε να αποτελέσει προστατευτικό παράγοντα κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού, ενώ θα μπορούσε να αποτελέσει παράγοντα κινδύνου, εάν η γονική παρακολούθηση είναι πολύ χαμηλή ή υπερβολικά ελεγχόμενη. Στο σχολικό πλαίσιο, η χαμηλότερη κοινωνική συμπάθεια στην τάξη αναγνωρίστηκε ως έμμεσος παράγοντας για τον διαδικτυακό εκφοβισμό (Zhu et al., 2021).

3.5 Ο ρόλος της οικογενειακής υποστήριξης στο διαδικτυακό εκφοβισμό

Οι Rodríguez-Rivas, Varela και Chuecas (2022) διερεύνησαν τον ρόλο της οικογενειακής υποστήριξης και των συγκρούσεων στο διαδικτυακό εκφοβισμό και την υποκειμενική ευεξία μεταξύ των εφήβων στη Χιλή κατά την περίοδο της πανδημίας Covid 19. Η έρευνα αυτή υποστηρίζεται από τις ακόλουθες υποθέσεις: Y1. Το επίπεδο οικογενειακής υποστήριξης σχετίζεται θετικά με τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή και αρνητικά με τα επίπεδα θυματοποίησης από τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Y2. Το επίπεδο των οικογενειακών συγκρούσεων σχετίζεται αρνητικά με την ικανοποίηση από τη ζωή και θετικά με τη θυματοποίηση από τον διαδικτυακό εκφοβισμό. Y3. Το επίπεδο των οικογενειακών επισκέψεων σχετίζεται θετικά με τα επίπεδα ικανοποίησης από τη

ζωή και αρνητικά με τα επίπεδα θυματοποίησης από διαδικτυακό εκφοβισμό. Σκοπός της έρευνας ήταν να προσδιοριστεί ο ρόλος των οικογενειακών μεταβλητών σε σχέση με τα επίπεδα ικανοποίησης από τη ζωή των μαθητών και τη θυματοποίηση από τον διαδικτυακό εκφοβισμό κατά τη διάρκεια της πανδημίας (Rodríguez-Rivas et al., 2022).

Μέσω βολικής δειγματοληψίας, συνολικά 287 έφηβοι από αστικά σχολεία στην Χιλή συμμετείχαν εθελοντικά στην έρευνα αυτή. Τα δεδομένα ελήφθησαν μέσω της εφαρμογής ενός διατομεακού διαδικτυακού ερωτηματολογίου αυτοαναφοράς κατά τη διάρκεια του Οκτωβρίου και του Νοεμβρίου του έτους 2020. Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι κατά την περίοδο αυτή τα σχολεία συνέχισαν την εξ αποστάσεως εκπαίδευση. Ο μέσος όρος ηλικίας ήταν 15,95 έτη ($T.A = 1,13$). Τα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς των μαθητών αφορούσαν την ικανοποίηση από τη ζωή των μαθητών, το διαδικτυακό εκφοβισμό και την οικογενειακή ζωή κατά την περίοδο της πανδημίας. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι τα μεγαλύτερα επίπεδα οικογενειακών συγκρούσεων συνδέονται με την αύξηση της θυματοποίησης από τον διαδικτυακό εκφοβισμό και τη μείωση των επιπέδων ικανοποίησης από τη ζωή (Rodríguez-Rivas et al., 2022).

Τα αποτελέσματα τονίζουν τη σημασία της οικογενειακής υποστήριξης και των συγκρούσεων για την ικανοποίηση από τη ζωή και τον διαδικτυακό εκφοβισμό σε περιόδους υψηλού στρες και αβεβαιότητας, όπως ήταν η περίοδος της πανδημίας Covid-19. Τα μεγαλύτερα επίπεδα οικογενειακών συγκρούσεων συνδέονται με την αύξηση της θυματοποίησης στο διαδίκτυο και τη μείωση των επιπέδων ικανοποίησης από τη ζωή. Αυτό συμφωνεί με έρευνες που διεξήχθησαν διεθνώς πριν και κατά τη διάρκεια της περιόδου της πανδημίας, όπου παρατηρήθηκαν οι αρνητικές επιπτώσεις αυτών των συγκρούσεων στα επίπεδα υποκειμενικής ευεξίας και η αύξηση της θυματοποίησης. Η ατομική αντίληψη των συμμετεχόντων σχετικά με τις διαστάσεις της οικογενειακής υποστήριξης συσχετίστηκε με τις υψηλότερες αναφορές ικανοποίησης από τη ζωή και τις λιγότερες αυτοαναφορές εκφοβισμού στον κυβερνοχώρο, υποδεικνύοντας τη σημασία των οικογενειακών διαστάσεων (Rodríguez-Rivas et al., 2022).

3.6 Ο ρόλος της κοινωνικής υποστήριξης

Πρόσφατες προσεγγίσεις θεωρούν τον εκφοβισμό ως μια σύνθετη συμπεριφορά, η οποία περιλαμβάνει ένα οικολογικό πλαίσιο, αναδεικνύοντας τον ρόλο διαφόρων κοινωνικών και ομαδικών παραγόντων στη μείωση του κινδύνου εμπλοκής στον εκφοβισμό ή στον μετριασμό των αρνητικών επιπτώσεών του στους νέους. Ένας προστατευτικός παράγοντας είναι η κοινωνική υποστήριξη που μπορεί να προέρχεται από διαφορετικές πηγές (π.χ., συνομηλίκους, φίλους, εκπαιδευτικούς, γονείς) και να λειτουργεί ως ρυθμιστικός παράγοντας έναντι των αρνητικών αποτελεσμάτων του εκφοβισμού. Για παράδειγμα, έχει αποδειχθεί ότι τα υψηλά επίπεδα κοινωνικής στήριξης (π.χ. από συνομηλίκους και εκπαιδευτικούς) και γονικής υποστήριξης μεταξύ των ατόμων που είχαν βιώσει εκφοβισμό επηρεάζουν θετικά την ευεξία των νέων και μειώνουν τα προβλήματα εσωτερικήκευσης. Παρομοίως, η γονική υποστήριξη (π.χ. υψηλότερα επίπεδα γονικής επικοινωνίας) θωρακίζει επίσης τους εφήβους απέναντι στις αρνητικές επιπτώσεις του εκφοβισμού (Antonio, Guerra & Moleiro, 2023).

Η γονική και κοινωνική υποστήριξη μπορεί επίσης να είναι ιδιαίτερα προστατευτική για τους νέους που ανήκουν σε μειονότητες. Αυτή η έρευνα συσχέτισης εξέτασε την επικράτηση του διαδικτυακού εκφοβισμού και τους προγνωστικούς του παράγοντες, τα συμπτώματα ψυχικής διαταραχής, καθώς και τον ρυθμιστικό ρόλο της κοινωνικής υποστήριξης. Συμμετείχαν 485 μαθητές και σπουδαστές από την Πορτογαλία (83,7% γυναίκες), ηλικίας μεταξύ 16 και 34 ετών. Οι συμμετέχοντες δήλωσαν, στην αρχή της έρευνας, την ηλικία, το φύλο, τον σεξουαλικό προσανατολισμό, την κοινωνικοοικονομική κατάσταση τους και το επίπεδο εκπαίδευσης και τους δόθηκε ένας σύντομος ορισμός του εκφοβισμού και του διαδικτυακού εκφοβισμού μετά τα δημογραφικά στοιχεία. Το 62,5% φοιτούσε στο λύκειο (10ο έως 12ο έτος) και το 36,1% στο κολλέγιο, 354 συμμετέχοντες προσδιορίστηκαν ως ετεροφυλόφιλοι, 62 ως αμφιφυλόφιλοι, 27 ως ομοφυλόφιλοι ή λεσβίες και οι υπόλοιποι δεν απάντησαν ή είχαν αμφιβολίες ως προς τον σεξουαλικό τους προσανατολισμό. Όσον αφορά το εισόδημα του νοικοκυριού των συμμετεχόντων κατά τη διάρκεια της πανδημίας, το 15,3% αποκάλυψε ότι είχε χαμηλό εισόδημα και το 84,7% θεώρησε ότι το εισόδημά του τους επέτρεπε να ζουν άνετα. Οι συμμετέχοντες ανέφεραν, σε μια ερώτηση πολλαπλών απαντήσεων, αν ένιωθαν 16 συναισθήματα που προέκυπταν από την εμπλοκή τους στον διαδικτυακό εκφοβισμό (π.χ. χαρά, αδιαφορία). Τα συναισθήματα που ανέφεραν συχνότερα όσοι βίωσαν τον

διαδικτυακό εκφοβισμό ήταν η ανασφάλεια, ο θυμός και η θλίψη, ενώ οι θύτες ήταν η αδιαφορία, η ενοχή και ο θυμός. Όσον αφορά τα κίνητρα που προσδιόρισαν οι δράστες, ο λόγος που αναφέρθηκε περισσότερο ήταν "για διασκέδαση" (48,8%), ακολουθούμενος από την "εκδίκηση για προηγούμενα επεισόδια" (28,7%) (Antonio et al., 2023).

Ο σεξουαλικός προσανατολισμός των συμμετεχόντων αποκάλυψε μια σημαντική κύρια επίδραση στη θυματοποίηση του διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι συγκρίσεις κατά ζεύγη αποκάλυψαν ότι οι ΛΟΑΤ+ σπουδαστές ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα θυματοποίησης και παρατήρησης του διαδικτυακού εκφοβισμού, σε σύγκριση με τους ετεροφυλόφιλους σπουδαστές. Αυτό συνάδει με έρευνες που δείχνουν ότι ο εκφοβισμός είναι ιδιαίτερα διαδεδομένος σε κοινωνικά περιθωριοποιημένες ομάδες, όπως οι σεξουαλικές μειονότητες (Antonio et al., 2023).

Η γονική υποστήριξη μετρίασε τις επιδράσεις της θυματοποίησης από διαδικτυακό εκφοβισμό στον ιδεασμό αυτοκτονίας. Έτσι, το επίπεδο του ιδεασμού αυτοκτονίας εκείνων που βίωσαν διαδικτυακό εκφοβισμό ήταν μεγαλύτερο όταν η γονική υποστήριξη ήταν χαμηλή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι πάνω από το 60% των μαθητών βίωσαν κυβερνοεκφοβισμό, γεγονός που υποδηλώνει ότι η πανδημία COVID-19 και η επακόλουθη στροφή σε διαδικτυακές πλατφόρμες μάθησης και η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης εγκυμονούν τον κίνδυνο οι νέοι να εκτεθούν περισσότερο στον κυβερνοεκφοβισμό. Η "φάρσα" και η "εκδίκηση για προηγούμενα επεισόδια" ήταν τα πιο συνηθισμένα κίνητρα που εντοπίστηκαν για τη διάπραξη ηλεκτρονικού εκφοβισμού. Λαμβάνοντας υπόψη την κοινωνικοοικονομική κατάσταση των μαθητών, τα ευρήματά αποκάλυψαν ότι οι μαθητές με χαμηλή κοινωνικοοικονομική κατάσταση ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα εμπλοκής σε περιστατικά διαδικτυακού εκφοβισμού, σε σύγκριση με τους μαθητές με υψηλότερη κοινωνικοοικονομική κατάσταση (Antonio et al., 2023).

Στο τρίτο κεφάλαιο παρουσιάσαμε την ψυχική ανθεκτικότητα ως μια διαδραστική έννοια που ενισχύεται από περιβαλλοντικούς παράγοντες. Η έκθεση σε επαναλαμβανόμενη επιθετικότητα διαβρώνει την ανθεκτικότητα του εφήβου και επηρεάζει άμεσα την ψυχική του ευεξία, και αντίστροφα η ψυχική ανθεκτικότητα λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας σε φαινόμενα ηλεκτρονικού εκφοβισμού.

Συζήτηση- Συμπεράσματα

Ο κύριος στόχος της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει το ρόλο της ψυχικής ανθεκτικότητας και της ρύθμισης του συναισθήματος στον κυβερνοεκφοβισμό. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός ως ένα ψυχοκοινωνικό ψηφιακό φαινόμενο με ρίζες στον παραδοσιακό εκφοβισμό είναι ένα παγκόσμιο πρόβλημα που επηρεάζει κυρίως τους εφήβους. Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης, ενώ αρχικά προορίζονταν για ταχεία επικοινωνία, τείνουν πλέον να αντικαταστήσουν την παραδοσιακή επικοινωνία λόγω της ανεξέλεγκτης χρήσης της τεχνολογίας. Ένα σημαντικό χαρακτηριστικό του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι ότι, σε αντίθεση με τη σωματική επιθετικότητα, τα επίπεδα βίας τείνουν να αυξάνονται επειδή συμβαίνουν σε καταστάσεις όπου οι θύτες και τα θύματα είναι φυσικά απομακρυσμένοι και η αντιπαράθεση δεν είναι άμεση. Η δυνατότητα παροχής ανωνυμίας στους θύτες και η ευκολία διάδοσης του υλικού στο διαδίκτυο διαφοροποιούν σαφώς τον κυβερνοεκφοβισμό από τον παραδοσιακό εκφοβισμό. Τα θύματα του διαδικτυακού εκφοβισμού συχνά βιώνουν συναισθήματα θυμού, αδυναμίας, φόβου και θλίψης, τα οποία συνάδουν με τις αρνητικές επιπτώσεις του παραδοσιακού εκφοβισμού και με το πρόσθετο πρόβλημα της ανωνυμίας στον διαδικτυακό εκφοβισμό, τα θύματα τείνουν να αισθάνονται αβοήθητα, καθώς δεν γνωρίζουν πώς να σταματήσουν τέτοιες πράξεις.

Κατά την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας διαπιστώθηκε ότι η πλειονότητα των ευρωπαϊκών μελετών εστίαζαν στη μείωση του ηλεκτρονικού εκφοβισμού κατά την περίοδο της πανδημίας, ενώ οι ασιατικές μελέτες έδιναν έμφαση στη μηρυκαστική σκέψη ως δυσπροσαρμοστική τεχνική αντιμετώπισης του διαδικτυακού εκφοβισμού. Ως προς τη μεθοδολογία, όλες οι εμπειρικές έρευνες χρησιμοποίησαν τη μέθοδο της συσχέτισης και την τεχνική του ερωτηματολογίου. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι λιγότερο διαδεδομένος μεταξύ των δυτικοευρωπαίων σε σύγκριση με τις ανατολικές κουλτούρες της Ασίας και λειτουργεί διαφορετικά σε αυτούς τους πολιτισμούς.

Εξ ορισμού, ο «μηρυκασμός» είναι μια αντίδραση σε καταστάσεις που προκαλούν άγχος. Ο ρυθμιστικός ρόλος της στρατηγικής του «μηρυκασμού» μπορεί να είναι πιο σημαντικός σε πολιτισμούς όπου ο διαδικτυακός εκφοβισμός είναι πιο συχνός, αυξάνοντας την αρνητική επίδραση της διαδικτυακής θυματοποίησης στην ψυχική ευεξία. Στις μελέτες που ανασκοπήσαμε ο «μηρυκασμός» λειτούργησε ως

μεσολαβητικός μηχανισμός που συνδέει την κυβερνοθυματοποίηση με τη μειωμένη ευεξία (Schunk et al., 2022).

Παρά τις συγκρίσεις μεταξύ του παραδοσιακού και του ηλεκτρονικού εκφοβισμού, η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας δείχνει ότι δεν έχει εξεταστεί επαρκώς το πώς οι διάφορες μορφές του κυβερνοεκφοβισμού επιδρούν με διακριτούς τρόπους στις αναδυόμενες πλατφόρμες των μέσων κοινωνικής δικτύωσης. Αυτό οφείλεται εν μέρει στην έλλειψη συναίνεσης ως προς τον τρόπο ορισμού και μέτρησης του κυβερνοεκφοβισμού. Η απρόσκοπτη πρόσβαση στο διαδίκτυο, μαζί με τη χρήση των πλατφορμών κοινωνικών μέσων και στις κινητές συσκευές ήταν πιο διαδεδομένη στα βιομηχανικά ανεπτυγμένα έθνη στις αρχές του 21^{ου} αιώνα. Οι ασιατικές χώρες ωστόσο, φαίνεται να παίρνουν το προβάδισμα στην εμφάνιση του κυβερνοεκφοβισμού.

Οι έρευνες εξέτασαν διάφορους διαμεσολαβητές οι οποίοι συσχετίζονται μεταξύ του διαδικτυακού εκφοβισμού και της ψυχικής ευεξίας των εφήβων. Στις έρευνες από την Κίνα εξετάστηκε η συσχέτιση της εμπλοκής στον κυβερνοεκφοβισμό, της ανθεκτικότητας και της μοναξιάς και διαπιστώθηκε ότι η εμπειρία θυματοποίησης του κυβερνοεκφοβισμού σχετίστηκε με χαμηλότερη ανθεκτικότητα και συχνότερη μοναξιά. Επίσης εξετάστηκε ο διαμεσολαβητικός ρόλος της δυσλειτουργικής ρύθμισης του συναισθήματος, δηλαδή του «μηρυκασμού», στη συσχέτιση μεταξύ της ηλεκτρονικής θυματοποίησης και της κατάθλιψης. Η θυματοποίηση μπορεί να αυξήσει τα συμπτώματα της κατάθλιψης με τη διαμεσολάβηση του «μηρυκασμού». Στην κινεζική έρευνα των Zhang et al. (2021) διερευνήθηκαν οι παράγοντες που επηρεάζουν την ευεξία των εφήβων κατά τη διάρκεια της πανδημίας και βρέθηκε ότι οι δεξιότητες συναισθηματικής ρύθμισης στα θύματα ή τους θύτες θα μπορούσαν να επηρεάσουν τα επίπεδα ανθεκτικότητας των εφήβων. Αυτή η κινεζική έρευνα εξέτασε τις σχέσεις γονέων-εφήβων και τη διαπραγματεύσιμη μοίρα που μετριάζουν σημαντικά τη σχέση μεταξύ ψυχικής δυσφορίας και διαδικτυακού εκφοβισμού. Οι πεποιθήσεις πολιτισμού όπως η διαπραγμάτευση μοίρα λειτουργεί ως διαμεσολαβητικός παράγοντας που επηρεάζει τη διαδικασία των σχέσεων γονέων - εφήβων.

Η έρευνα των Pfetsch et al. (2022) εξέτασε τη συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα και τις στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων ως πιθανούς διαμεσολαβητές στη συσχέτιση μεταξύ θυματοποίησης και ευεξίας. Η

κυβερνοθυματοποίηση σχετίζεται με χαμηλότερη συναισθηματική αυτοαποτελεσματικότητα η οποία με τη σειρά της σχετιζόταν με χαμηλότερη ευεξία. Ο «μηρυκασμός» των αρνητικών συναισθημάτων μεσολάβησε στη σχέση μεταξύ της θυματοποίησης και της χαμηλότερης ευεξίας. Η έρευνα των Schunk et al. (2021) παρουσίασε το ρόλο του διαδικτυακού εκφοβισμού, των προβλημάτων ρύθμισης συναισθημάτων και της ανάγκης του ανήκειν σε σχέση με την ευεξία των εφήβων σε περιόδους περιορισμού των κοινωνικών επαφών. Η διάπραξη διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να λειτουργεί ως δυσπροσαρμοστική στρατηγική για την αντιμετώπιση συναισθημάτων μοναξιάς και ως εκ τούτου προβλέπει την ευεξία. Η μοναξιά είναι ένα συναίσθημα με χαμηλή διέγερση και αποτελεί συνέπεια της εμπλοκής στον κυβερνοεκφοβισμό. Η προσφυγή στον κυβερνοεκφοβισμό αποτελεί έναν τρόπο επίλυσης ή διεξαγωγής συγκρούσεων που διαφορετικά θα μπορούσαν να διεξαχθούν στον τόπο του σχολείου.

Στις αμερικανικές έρευνες (Espinoza, 2022. Garthe et al., 2023) εξετάζονται οι εμπειρίες του κυβερνοεκφοβισμού σε σχέση με τα αποτελέσματα ψυχικής υγείας. Οι αλλαγές στα συμπτώματα ψυχικής υγείας αντανάκλυναν τις παγκόσμιες τάσεις. Το άγχος της πανδημίας αύξησε τους δείκτες κακής ψυχικής υγείας, ενώ οι διαφωνίες με τους φίλους αποτελούν αυξημένο κίνδυνο διαδικτυακής θυματοποίησης. Οι έφηβοι που βιώνουν προσωπικά τη θυματοποίηση στον κυβερνοχώρο αναφέρουν ότι αισθάνονται λιγότερο άγχος εάν γίνουν μάρτυρες στοχοποίησης των συνομηλίκων στο διαδίκτυο. Οι μαθητές/ήτριες που θυματοποιούνται μπορεί να είναι προσαρμοστικοί/ές όταν η συνομηλικοί τους έχουν περάσει μια παρόμοια κοινωνική εμπειρία, καθώς αυτό μετριάξει τα συναισθήματα άγχους.

Η ισραηλινή έρευνα (Eden et al., 2023) εξέτασε τη σχέση του κυβερνοεκφοβισμού και της προβληματικής χρήσης του διαδικτύου. Η υπερχρήση του διαδικτύου είναι παράγοντας κινδύνου για τη διάπραξη διαδικτυακού εκφοβισμού. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική αύξηση στη χρήση του διαδικτύου στην περίοδο της πανδημίας αλλά δεν διαπιστώθηκε καμία μεταβολή στη διάπραξη θυματοποίησης. Ωστόσο ενώ υπήρξε μείωση του διαδικτυακού εκφοβισμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας παρά τις προβλέψεις για αύξηση λόγω της εξ αποστάσεως εκπαίδευσης, η επιστροφή στη διαζώσης εκπαίδευση έχει προκαλέσει αύξηση του κυβερνοεκφοβισμού. Οι έφηβοι βίωσαν λιγότερη γονική υποστήριξη κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η πανδημία είχε

σοβαρές επιπτώσεις στους γονείς και θα μπορούσε να είχε αρνητικό αντίκτυπο στις γονικές ικανότητες. Το lockdown ήταν μια ευπρόσδεκτη ανακούφιση για όσους είχαν κακής ποιότητας σχέσεις με τους συνομηλίκους.

Οι έφηβοι που ταυτοποιούνται ως μέλη μειονοτικών ομάδων αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα θυματοποίησης στο διαδικτυακό εκφοβισμό. Οι εμπειρίες του διαδικτυακού εκφοβισμού είναι πολύ διαδεδομένες μεταξύ των εφήβων με μειονοτικές ταυτότητες (π.χ. παχύσαρκοι έφηβοι, μαθητές που ανήκουν σε εθνικές μειονότητες ή που ανήκουν σε σεξουαλικές μειονότητες) και αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα θυματοποίησης. Ένας προβλεπτικός παράγοντας εμπλοκής στο κυβερνοεκφοβισμό είναι η προηγούμενη εμπειρία με τον παραδοσιακό εκφοβισμό, σύμφωνα με την πορτογαλική έρευνα των Antonio, Guerra, Moleiro (2023) ενώ οι θύτες του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να ταπεινώσουν δημοσίως το θύτη του παραδοσιακού εκφοβισμού.

Στην φινλανδική έρευνα (Repo et al., 2022) διαπιστώθηκε ότι ο επιπολασμός του σχολικού εκφοβισμού μειώθηκε κατά τη διάρκεια του lockdown στη Φινλανδία. Ο παραδοσιακός και ο ηλεκτρονικός εκφοβισμός επικαλύπτονται σε μια νέα μορφή. Στη Φινλανδία εφαρμόζονταν ήδη προ πανδημίας ένα πρόγραμμα κατά του εκφοβισμού. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός μεταξύ των συνομηλίκων τροφοδοτείται από μια προσωπική συνιστώσα και επομένως περιλαμβάνει διαδικτυακά όσο και εκτός διαδικτυακής σύνδεσης επεισόδια. Η ανάγκη του ανήκειν και η ανάγκη απόκτησης θέσης στην ομάδα αποτελούν τα κίνητρα του κυβερνοεκφοβισμού. Η αντίληψη ότι όλος ο εκφοβισμός λαμβάνει χώρα στο διαδίκτυο μπορεί να μην είναι ο βέλτιστος τρόπος για τη μείωση του εκφοβισμού. Οι ισχυρισμοί περί επιδημίας του διαδικτυακού εκφοβισμού μπορεί να οδηγήσουν να θεωρηθεί ο διαδικτυακός εκφοβισμός κανονιστική συμπεριφορά και να οδηγήσει σε αισθήματα αδυναμίας μεταξύ των εκπαιδευτικών και των μαθητών.

Στην ιταλική έρευνα (Gabrielli et al., 2021) παρουσιάζονται σχεδιασμένες παρεμβάσεις για την πρόληψη του κυβερνοεκφοβισμού σε εφήβους στις σχολικές κοινότητες που αφορούν την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας ως προστατευτικού παράγοντα για την ψυχική ευεξία των εφήβων. Οι βόρειες χώρες της Ευρώπης ήταν πιο εξοικειωμένες με τα εκπαιδευτικά προγράμματα που στοχεύουν στην οικοδόμηση της ψυχικής ανθεκτικότητας βασιζόμενες σε ριζωμένους δεσμούς μεταξύ των σχολείων και των

τοπικών κοινοτήτων, ενώ οι νότιες χώρες απαιτούσαν μεγαλύτερη προσπάθεια για την προώθηση και την ενσωμάτωση μιας κουλτούρας ευεξίας. Η ελληνική μελέτη (Antoniadou et al., 2019) επιχείρησε να σκιαγραφήσει το ψυχοκοινωνικό προφίλ των εμπλεκόμενων μερών σε περιστατικά εκφοβισμού. Τα θύματα έχουν αυξημένο κοινωνικό άγχος, ενώ οι θύτες έχουν χαμηλή ενσυναίσθηση, φτωχό αυτοέλεγχο και δεν επιδεικνύουν κοινωνικά υπεύθυνες συμπεριφορές.

Η τουρκική έρευνα (Eroglu et al., 2022) αναδεικνύει το εύρημα ότι η συγχώρεση έχει διαδοχική μεσολαβητική επίδραση στη σχέση μεταξύ θυματοποίησης και ευεξίας. Η συγχώρεση μειώνει τα αρνητικά συναισθήματα και το άγχος ενώ αποτελεί ψυχολογικό πόρο που συμβάλλει στην ανάπτυξη της ψυχικής ευεξίας. Η συγχώρεση δεν περιλαμβάνει συμφιλίωση με το θύτη, αλλά βοηθάει να σπάσει ο κύκλος του μελλοντικού τραύματος, θεραπεύοντας αναμνήσεις του παρελθόντος.

Στις έρευνες αυτές, παρατηρούμε ότι παρουσιάζονται ως διαμεσολαβητικοί παράγοντες η δυσλειτουργική ρύθμιση του συναισθήματος, η ψυχική ανθεκτικότητα, η διαπραγματεύσιμη μοίρα, η τάση για συγχώρεση και η ανάγκη του ανήκειν. Οι έφηβοι ενδέχεται να είναι ιδιαίτερα ευάλωτοι στη δυσλειτουργική αντιμετώπιση της κυβερνοθυματοποίησης, καθώς διαθέτουν συγκριτικά μικρό ρεπερτόριο προσαρμοστικών στρατηγικών ρύθμισης συναισθημάτων. Η ρύθμιση των συναισθημάτων μπορεί να είναι ιδιαίτερα κρίσιμη για το διαδικτυακό εκφοβισμό, καθώς τα θύματα μπορεί να έχουν περισσότερες δυσκολίες να ξεφύγουν, σε σύγκριση με τον παραδοσιακό εκφοβισμό.

Η ανθεκτικότητα είναι χαρακτηριστικό της διάθεσης που περιλαμβάνει την αίσθηση ελέγχου της ζωής του ατόμου, τη δέσμευση να αποδίδει νόημα και να βλέπει την αλλαγή ως πρόκληση. Η εύρεση οφέλους είναι η ικανότητα να δίνεται νόημα στις αντιξοότητες εστιάζοντας στην προσωπική ανάπτυξη. Η ψυχική ανθεκτικότητα μπορεί να χρησιμεύσει ως προστατευτικός παράγοντας στο διαδικτυακό εκφοβισμό. Η ανάπτυξη των προστατευτικών στοιχείων έχει περισσότερη βαρύτητα από την άμβλυνση των κινδύνων για την αντιμετώπιση κοινωνικών και συναισθηματικών ελλείψεων. Η επαναλαμβανόμενη επιθετικότητα διαβρώνει την ανθεκτικότητα του εφήβου και επηρεάζει άμεσα την ευεξία του. Η ανθεκτικότητα δεν πρέπει να νοείται

ως ένα εσωτερικό χαρακτηριστικό, αλλά ως ένα χαρακτηριστικό που μπορεί να ενισχυθεί από περιβαλλοντικούς παράγοντες.

Οι προστατευτικοί παράγοντες κατά του διαδικτυακού εκφοβισμού περιλαμβάνουν την ενσυναίσθηση, την ικανότητα συναισθηματικού ελέγχου, την υγιή σχέση γονέα-εφήβου και το καλό σχολικό κλίμα. Οι έφηβοι με προβλήματα ψυχικής υγείας και οι έφηβοι που περνούν περισσότερο χρόνο από τους συνομηλίκους τους στο διαδίκτυο, είναι πιθανότερο να γίνουν θύματα ηλεκτρονικού εκφοβισμού. Ο ρόλος του γονέα θεωρείται κρίσιμος και η ενεργητική ακρόαση αποδείχθηκε ότι σχετίζεται με λιγότερες εμπειρίες διαδικτυακού εκφοβισμού σε εφήβους. Η επιθετική επικοινωνία των γονέων, η γονική παραμέληση και ασυνέπεια των γονέων σχετίζεται με τη διάπραξη διαδικτυακού εκφοβισμού των εφήβων. Τα μεγαλύτερα επίπεδα οικογενειακών συγκρούσεων συνδέονται με την αύξηση θυματοποίησης στο διαδικτυακό εκφοβισμό και τη μείωση επιπέδων ψυχικής ευεξίας των εφήβων. Η γονική υποστήριξη προστατεύει τους εφήβους απέναντι σε αρνητικές επιπτώσεις του κυβερνοεκφοβισμού.

Οι μελέτες που παρουσιάσαμε έχουν αρκετούς περιορισμούς που θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψη όταν επιχειρείται η γενίκευση των αποτελεσμάτων. Τα δείγματα των μελετών αποτελούνταν από έναν περιορισμένο αριθμό εφήβων που ζούσαν σε μία συγκεκριμένη περιοχή και οι γενικεύσεις δεν μπορούν απαραίτητα να εφαρμοστούν σε άλλες γεωγραφικές περιοχές. Οι μελέτες διεξήχθησαν κατά την περίοδο της πανδημίας όπου υπήρχαν συχνοί περιορισμοί. Ως εκ τούτου, οι ερευνητές δυσκολεύτηκαν να βρουν τους συμμετέχοντες στη μελέτη. Οι συνθήκες συλλογής των δεδομένων ήταν πολύ συγκεκριμένες, η εξ αποστάσεως εκπαίδευση και οι περιορισμοί των επαφών αποτελούσαν μια καινούρια κατάσταση για τους εφήβους η οποία είναι δύσκολο να επαναληφθεί σε μεταγενέστερες μελέτες. Στην περίοδο που διανύουμε δηλαδή μετά το πέρας της πανδημίας μπορεί να προσεγγιστεί ένα ευρύτερο κοινό, καθώς θα υπάρχει μεγαλύτερη κινητικότητα μεταξύ των μαθητών και πιο έντονη συμμετοχή σε σχολικές δραστηριότητες. Οι περισσότερες μελέτες ήταν συγχρονικές με αποτέλεσμα να μην επιτρέπει την ανάλυση των αιτιωδών επιδράσεων και των μεταβολών με την πάροδο του χρόνου. Ένας άλλος περιορισμός είναι ότι μπορεί να υπήρξε κάποια μεροληψία στις αναφορές των εφήβων για τη θυματοποίηση και τα αποτελέσματα ενδέχεται να μην μπορούν να γενικευτούν στις εμπειρίες των εφήβων σε άλλες χώρες. Η συλλογή δεδομένων βασίστηκε σε ανώνυμα ερωτηματολόγια αυτοαναφοράς τα οποία ενέχουν

κίνδυνο υποκειμενικών απαντήσεων. Οι συμμετέχοντες/ουσες ανέφεραν τη διάπραξη διαδικτυακού εκφοβισμού, τα προβλήματα ρύθμισης των συναισθημάτων και την ψυχική τους ευεξία σε αυτοαναφορές, οι οποίες ενδέχεται να επηρεάζονται από διαδικασίες κοινωνικής αποδοχής και αυτοεικόνες ευεξίας στην περίοδο της πανδημίας. Οι συμμετέχοντες/ουσες ενδέχεται να μην αναφέρουν τη κυβερνοθυματοποίηση, επειδή δεν θυμούνται την εμφάνισή τους ή δεν αξιολογούν ένα γεγονός ως κυβερνοεκφοβισμό.

Μελλοντικές έρευνες μπορούν να εξετάσουν την διαμεσολαβητική επίδραση της εκπαίδευσης στην ψυχική ανθεκτικότητα, με την υποστήριξη ψηφιακών παρεμβάσεων για την μεγαλύτερη εμπλοκή των εφήβων και των κοινοτήτων στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής, ευνοώντας έτσι την ψυχική ευεξία και την επίτευξη των επιδιωκόμενων εκπαιδευτικών στόχων. Επίσης θα μπορούσαν να εστιάσουν σε προγράμματα πρόληψης και παρέμβασης για το διαδικτυακό εκφοβισμό τα οποία θα μπορούσαν να βοηθήσουν στη δημιουργία μιας αντισταθμιστικής λειτουργίας για τη μείωση του άγχους και τη δυνατότητα δραστηριοτήτων και κοινωνικών επαφών σε ένα προστατευμένο χώρο. Παράλληλα, θα μπορούσε να συνεχιστεί η μελέτη στις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της πανδημίας ιδίως καθώς οι προϋπάρχουσες ευπάθειες μπορεί να θέτουν τους εφήβους σε κινδύνους με την έκθεση στον κυβερνοεκφοβισμό.

Οι ευέλικτες συναισθηματικές προσεγγίσεις όπως οι ομαδικές συζητήσεις στην τάξη, οι ατομικές συζητήσεις με τον εκπαιδευτικό οι οποίες θα πρέπει να προσαρμοστούν και στην εξ αποστάσεως διδασκαλία μπορεί να αποδειχτούν χρήσιμες για την ομαλοποίηση της εμπειρίας και την άμβλυνση των ανησυχιών. Τα σχολεία θα πρέπει να δρουν προληπτικά δίνοντας ευκαιρίες για την ανάπτυξη της κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης, καθώς οι μαθητές βίωσαν μία οπισθοδρόμηση στις κοινωνικές δεξιότητες, χωρίς να έχουν δυνατότητες για διαπροσωπική αλληλεπίδραση κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Τα σχολεία θα πρέπει να αναζητήσουν προγράμματα κοινωνικοσυναισθηματικής μάθησης που διδάσκουν ρητά δεξιότητες για υπεύθυνη και φιλοκοινωνική ψηφιακή επικοινωνία εκτός από την ανάπτυξη δεξιοτήτων για την διαπροσωπική αλληλεπίδραση. Η διαρκώς μεταβαλλόμενη φύση της τεχνολογίας και των ψηφιακών πλατφορμών μπορεί να καταστήσει αδύνατη την προσπάθεια ελέγχου και παρακολούθησης των διαδικτυακών αλληλεπιδράσεων των εφήβων. Ωστόσο η ενσωμάτωση προγραμμάτων κοινωνικο-συναισθηματικής εκπαίδευσης είναι μια πιο

εφικτή στρατηγική για τη μείωση του διαδικτυακού εκφοβισμού και την προώθηση υπεύθυνων διαδικτυακών συμπεριφορών.

Οι περιορισμοί των επαφών κατά τη διάρκεια της πανδημίας οδήγησαν στην απώλεια κοινωνικών επαφών με ένα ορισμένο επίπεδο οικειότητας. Η ανάγκη του ανήκειν μπορεί να μην ικανοποιείται μόνο με θετικές σχέσεις αλλά μπορεί να ικανοποιείται και με επιθετικά μέσα όπως ο εκφοβισμός. Είναι ένας μηχανισμός πίσω από την επιθετικότητα των εφήβων, καθώς οι έφηβοι αισθάνονται έντονη ανάγκη να ανήκουν αλλά δεν έχουν δεξιότητες ρύθμισης των αρνητικών συναισθημάτων και μπορεί να κινδυνεύουν να διαπράξουν εκφοβισμό στο διαδίκτυο.

Τα προγράμματα πρόληψης κατά του εκφοβισμού που εφαρμόζονται κυρίως στα σχολεία των δυτικών χωρών προωθούν μεγαλύτερη ευαισθητοποίηση σχετικά με τους κινδύνους που σχετίζονται με το διαδίκτυο και, ως εκ τούτου, στη μείωση των ποσοστών κυβερνοεκφοβισμού. Τα ευρήματα των μελετών ενδέχεται να αντανακλούν τις πολιτισμικές διαφορές κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Οι μελέτες που προέρχονται από δυτικές κουλτούρες υπογραμμίζουν τη μείωση του κυβερνοεκφοβισμού κατά τη διάρκεια της πανδημίας. Η εμπλοκή στον κυβερνοεκφοβισμό δεν είναι απλή συνέπεια του αυξημένου χρόνου χρήσης ψηφιακών συσκευών, αλλά ένα πρόβλημα που υφίσταται από καιρό. Κατά τη διάρκεια των περιόδων εγκλεισμού, οι έφηβοι αύξησαν τον χρόνο τους στην οθόνη, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο εμπλοκής τους σε διαδικτυακό εκφοβισμό. Ο κυβερνοεκφοβισμός σχετίζεται με χαμηλότερες πεποιθήσεις αυτοαποτελεσματικότητας και διαχείρισης συναισθημάτων. Τα θύματα βιώνουν εκτεταμένη ντροπή και αποθαρρύνονται να αναφέρουν το περιστατικό ή να αναζητήσουν κοινωνική στήριξη. Η κοινή πεποίθηση των ανθρώπων για την αυτοαποτελεσματικότητά τους έχει καθοριστικό ρόλο στην αντιμετώπιση του ηλεκτρονικού εκφοβισμού.

Βιβλιογραφία

- Achuthan, K., Nair, V.K., Kowalski, R.M., Ramanathan, S., & Raman, R. (2023). Cyberbullying research - Alignment to sustainable development and impact of COVID-19: Bibliometrics and science mapping analysis. *Computers in Human Behavior*, 140, 107566. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107566>
- Álvarez-García, D., Núñez, J.C., García, T., & Barreiro-Collazo, A. (2018). Individual, Family, and Community Predictors of Cyber-aggression among Adolescents. *European Journal of Psychology Applied to Legal Context*, 10, 79-88. <https://doi.org/10.5093/ejpalc2018a8>
- Antoniadou, N., Kokkinos, C.M., & Fanti, K.A. (2019). Traditional and Cyber Bullying/Victimization Among Adolescents: Examining Their Psychosocial Profile Through Latent Profile Analysis. *International Journal of Bullying Prevention*, 1, 85-98. <https://doi.org/10.1007/s42380-019-00010-0>
- Antonio, R.D., Guerra, R., & Moleiro, C. (2023). Cyberbullying during COVID-19 lockdowns: prevalence, predictors, and outcomes for youth. *Current Psychology (New Brunswick, N.j.)*, 1 - 17. DOI: 10.1007/s12144-023-04394-7
- Choi YJ, Shin SY, Lee J. (2022). Change in Factors Affecting Cyberbullying of Korean Elementary School Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 11046. PMID: 36078772; PMCID: PMC9518140. DOI: 10.3390/ijerph191711046
- Eden, S., Heiman, T., Olenik-Shemesh, D., & Yablon, Y. B. (2023). Cyberbullying and PIU Among Adolescents Before and During COVID-19 Pandemic: The Association With Adolescents Relationships. *Youth & Society*, 55(7), 1367-1390. <https://doi.org/10.1177/0044118X231169493>
- Eroğlu, Y., Peker, A., & Cengiz, S. (2022). Cyber victimization and well-being in adolescents: The sequential mediation role of forgiveness and coping with cyberbullying. *Frontiers in Psychology*, 13. DOI: 10.3389/fpsyg.2022.819049
- Espinoza, G. (2022). Personal and Witnessed Cyber Victimization Experiences Among Adolescents at the Beginning of the COVID-19 Pandemic. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 1 - 8. DOI: 10.1007/s40653-022-00480-3

- Gabrielli, S., Rizzi, S., Carbone, S., & Piras, E.M. (2021). School Interventions for Bullying–Cyberbullying Prevention in Adolescents: Insights from the UPRIGHT and CREEP Projects. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. DOI: 10.3390/ijerph182111697
- Garagiola, E.R., Lam, Q., Wachsmuth, L.S., Tan, T.Y., Ghali, S.A., Asafo, S.M., & Swarna, M. (2022). Adolescent Resilience during the COVID-19 Pandemic: A Review of the Impact of the Pandemic on Developmental Milestones. *Behavioral Sciences*, 12. PMID: 35877290; PMCID: PMC9311591. DOI: 10.3390/bs12070220
- Garthe, R.C., Kim, S., Welsh, M., Wegmann, K.M., & Klingenberg, J. (2023). Cyber-Victimization and Mental Health Concerns among Middle School Students Before and During the COVID-19 Pandemic. *Journal of Youth and Adolescence*, 52, 840 - 851. DOI: 10.1007/s10964-023-01737-2
- Gianesini, G., & Brighi, A. (2015). Cyberbullying in the Era of Digital Relationships: The Unique Role of Resilience and Emotion Regulation on Adolescents' Adjustment. Ανακτήθηκε από: (PDF) Cyberbullying in the Era of Digital Relationships: The Unique Role of Resilience and Emotion Regulation on Adolescents' Adjustment (researchgate.net)
- Han, Z., Wang, Z., & Li, Y. (2021). Cyberbullying Involvement, Resilient Coping, and Loneliness of Adolescents During Covid-19 in Rural China. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.664612
- Herrman, H., Stewart, D., Diaz-Granados, N., Berger, E.L., Jackson, B.E., & Yuen, T. (2011). What is Resilience? *The Canadian Journal of Psychiatry*, 56, 258 - 265. DOI: 10.1177/070674371105600504
- Lan, M., Pan, Q., Tan, C.Y., & Law, N. (2022). Understanding protective and risk factors affecting adolescents' well-being during the COVID-19 pandemic. *NPJ Science of Learning*, 7. DOI: 10.1038/s41539-022-00149-4
- Liu, C., Liu, Z., & Yuan, G.F. (2020). The longitudinal influence of cyberbullying victimization on depression and posttraumatic stress symptoms: The mediation role of rumination. *Archives of psychiatric nursing*, 34(4), 206-210. DOI:10.1016/j.apnu.2020.05.002

- Notar, C.E., Padgett, S., & Roden, J. (2013). Cyberbullying: A Review of the Literature. *Universal Journal of Educational Research*, 1, 1-9. DOI:10.2139/ssrn.3799920
- Olweus, D. (2010) Bullying in schools: facts and intervention, vol 64, Kriminalstik. Ανακτήθηκε από: https://www.researchgate.net/publication/228654357_Bullying_in_schools_facts_and_intervention
- Park, M.S., Golden, K.J., Vizcaino-Vickers, S., Jidong, D.E., & Raj, S. (2021). Sociocultural values, attitudes and risk factors associated with adolescent cyberbullying in East Asia: A systematic review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(1), Article 5. <https://doi.org/10.5817/CP2021-1-5>
- Pfetsch, J., Schultze-Krumbholz, A., & Lietz, K. (2022). Can Acting Out Online Improve Adolescents' Well-Being During Contact Restrictions? A First Insight Into the Dysfunctional Role of Cyberbullying and the Need to Belong in Well-Being During COVID-19 Pandemic-Related Contact Restrictions. *Frontiers in Psychology*, 12. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.787449
- Repo, J., Herkama, S., & Salmivalli, C. (2022). Bullying Interrupted: Victimized Students in Remote Schooling During the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Bullying Prevention*, 1 - 13. DOI: 10.1007/s42380-022-00146-6
- Rodríguez-Rivas, M.E., Varela, J.J., & María Josefina Chuecas, C.G. (2022). The role of family support and conflict in cyberbullying and subjective well-being among Chilean adolescents during the Covid-19 period. *Heliyon*, 8. DOI: 10.1016/j.heliyon.2022.e09243
- Scheithauer, H., Smith, P.K., & Samara, M. (2016). Cultural Issues in Bullying and Cyberbullying among Children and Adolescents: Methodological Approaches for Comparative Research. *International Journal of Developmental Science*, 10, 3-8. Ανακτήθηκε από : dev000085 (iospress.com)
- Schunk, F., Zeh, F., & Trommsdorff, G. (2021). Cybervictimization and well-being among adolescents during the COVID-19 pandemic: The mediating roles of

emotional self-efficacy and emotion regulation. *Computers in Human Behavior*, 126, 107035 - 107035. DOI:10.1016/j.chb.2021.107035

Sorrentino, A., Sulla, F., Santamato, M., di Furia, M., Toto, G.A., & Monacis, L. (2023). Has the COVID-19 Pandemic Affected Cyberbullying and Cybervictimization Prevalence among Children and Adolescents? A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20. DOI: 10.3390/ijerph20105825

Zhang, Y., Xu, C., Dai, H., & Jia, X. (2021). Psychological Distress and Adolescents' Cyberbullying under Floods and the COVID-19 Pandemic: Parent–Child Relationships and Negotiable Fate as Moderators. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18. DOI: 10.3390/ijerph182312279

Zhu C, Huang S, Evans R, Zhang W. (2021) Cyberbullying Among Adolescents and Children: A Comprehensive Review of the Global Situation, Risk Factors, and Preventive Measures. *Frontiers in Public Health*. 11(9):634909. DOI: 10.3389/fpubh.2021.634909