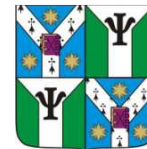


UNIVERSITATEA "ALEXANDRU IOAN CUZA" DIN IAȘI
FACULTATEA DE PSIHOLOGIE ȘI ȘTIINȚE ALE EDUCAȚIEI



ȘCOALA DOCTORALĂ

Domeniul: Psihologie

***CYBERBULLYING ȘI REGLARE EMOȚIONALĂ: CONSECINȚE ȘI INTERVENȚIE
PENTRU REDUCEREA FENOMENULUI***

REZUMAT

Coordonator:

Prof. Univ. Dr. Maria-Nicoleta TURLIUC

Doctorand:

Mioara BOCA-ZAMFIR (Zamfir)

Iași

2018

CADRU TEORETIC

Cercetarea de față propune, în prima parte, revizuirea literaturii de specialitate în ceea ce privește fenomenul cyberbullying-ului și asocierea cu diferiți factori demografici și psihologici precum și strategiile pe care le pot folosi adolescenții pentru a face față acestui fenomen, pentru o clarificare cât mai bună a conceptelor, a relațiilor dintre ele și pentru a identifica aspecte ce nu au fost studiate și pot fi abordate în studii viitoare. Cea de-a doua parte a lucrării cuprinde cinci studii empirice, ca și contribuție personală în cadrul actualei teze de doctorat.

Revoluția internetului a adus modificări în modul de realizare a comunicării dintre oameni. Noile tehnologii oferă o serie de avantaje precum accesul la informație și la educație, comunicare facilă (poți vorbi cu oricine indiferent de spațiu și timp), favorizarea interacțiunilor sociale, etc. În ciuda tuturor acestor avantaje, folosirea internetului de către adolescenți presupune și multe riscuri precum riscul de a fi hărțuit sau agresat pe internet, cunoscut sub conceptul de *cyberbullying*.

În ultimul timp a crescut numărul cercetărilor în acest domeniu deoarece s-a observat că a trăi o experiență de cyberbullying (atât ca victimă, cât și ca agresor) poate avea un efect semnificativ asupra funcționării emoționale și psihologice a adolescenților cu efecte importante și în viața de adult. În urma revizuirii literaturii de specialitate s-a constatat că există modalități diferite de definire a conceptelor de cyberbullying și de reglare emoțională și că autorii au prezentat rezultate diferite în ceea ce privește factorii demografici și psihologici asociați cu cyberbullying-ului, relațiile dintre cyberbullying și reglare emoțională și eficiența programelor sau a strategiilor aplicate de adolescenți pentru a face față acestui fenomen. Aceste aspecte au fost surprinse în prima parte a lucrării prin realizarea unui review sistematic al studiilor din domeniul cyberbullying-ului și al reglării emoționale în adolescență, urmate apoi de studii empirice care au explorat relația dintre cyberbullying, depresie, anxietate, stimă de sine și reglare emoțională dar și eficiența unui program de intervenție, ce viza dezvoltarea reglării emoționale a adolescenților, asupra comportamentului de cyberbullying.

Parcurgând literatura de specialitate, am constatat faptul că, atât în cazul cyberbullying-ului, dar și în cazul reglării emoționale, nu există un consens în ceea ce privește definirea conceptelor. Sunt autori care consideră că cyberbullying-ului trebuie definit ca un fenomen de sine stătător, în timp ce alții consideră că este o extindere a bullying-ului de la mediul școlar în mediul virtual (Juvonen & Gross, 2008; Olweus, 2013). Datorită acestor diferențe de abordare a fenomenului, instrumentele utilizate pentru măsurarea cyberbullying-ului au variat de la simple întrebări incluse în chestionare care

studiau fenomenul violenței în școli, la scale special construite pentru investigarea cyberbullying-ului.

Rezultatele studiilor de specialitate consultate sunt contradictorii în ceea ce privește factorii demografici sau psihologici asociați cu cyberbullying-ul. Unii cercetători susțin că fetele sunt implicate mai mult decât băieții în cyberbullying, alți cercetători susțin că băieții sunt în proporție mai mare agresori în spațiul cibernetic decât fetele iar alt grup de cercetători susține că genul nu are legătură cu cyberbullying-ul din moment ce atât fetele, cât și băieții se implică în mod egal în cyberbullying (Juvonen & Gross, 2008; Patchin & Hinduja, 2006; Smith et al., 2008). În ceea ce privește vârsta, se pare că ar exista o incidență mai mare a cyberbullying-ului în pubertate și la începutul adolescenței, pentru a scădea treptat spre sfârșitul adolescenței; iar adolescenții care petrec mai mult timp pe internet sunt mai predispuși la a fi implicați în cyberbullying.

Studiile care au cercetat relația dintre cyberbullying, depresie, anxietate și stimă de sine au fost destul de numeroase și majoritatea au susținut că cyberbullying-ul este asociat cu nivele ridicate ale depresiei și ale anxietății, și cu nivele scăzute ale stimei de sine. Din câte cunoaștem, sunt puține studii care să fi analizat longitudinal relațiile dintre acești factori pentru a putea preciza dacă depresia, anxietatea sau stima de sine predispun la implicare în cyberbullying sau sunt consecințe ale implicării în cyberbullying. Și mai puține sunt studiile care să fi cercetat aceste relații pentru fiecare rol ce poate fi întâlnit în cyberbullying (agresor, victimă sau dublu rol).

Așa cum precizam mai sus, și în conceptualizarea reglării emoționale sunt mai multe abordări și mai multe încercări de a explica acest mecanism dar, după ce am prezentat diferite definiții și modele, am preluat conceptualizarea realizată de Gross (2008) pentru care reglarea emoțională este un proces intrapersonal „prin care influențăm ce emoții să avem, când să le avem și cum să trăim și să exprimăm aceste emoții”. Adolescența, prin creșterea interacțiunilor cu ceilalți adolescenți care, acum, se realizează și cu ajutorul tehnologiei, aduce noi provocări și oportunități pentru reglarea emoțiilor. Cu toate că există studii care au analizat care sunt strategiile de coping și mecanismele psihologice folosite de adolescenți pentru a face față cyberbullying-ului, puține au fost cele care au pus în relație strategiile de reglare emoțională și cyberbullying-ul. Sunt studii care au susținut faptul că cei care au dificultăți în gestionarea și reglarea emoțiilor sunt implicați în cyberbullying, dar foarte puține au studiat rolul pe care îl pot avea strategiile de reglare emoțională în relația dintre cyberbullying și diferiți factori psihologici, precum depresia, anxietatea și stima de sine.

Numeroasele cercetări din domeniul cyberbullying-ului care au studiat efectele, factorii asociați și de risc pentru acesta, ajungeau la aceeași concluzie: este necesară aplicarea unor programe de prevenție și de intervenție în școli sau în diverse alte centre care să aibă ca scop reducerea implicării în cyberbullying și a efectelor negative ale acestuia. Nevoia unor intervenții care să reducă efectele negative asociate cyberbullying-ului este susținută și de ratele în creștere ale fenomenului, precum și de creșterea accesului și utilizării internetului și a altor tehnologii electronice. Există studii care prezintă diferite strategii tehnologice, sociale sau de coping individual pe care le utilizează adolescenții pentru a reduce cyberbullying-ul sau efectele asociate lui. Sunt puține cercetări care să fi testat eficiența unor intervenții psihoterapeutice (terapia centrată pe client și terapia comportamentală rațional emotivă) în reducerea bullying-ului tradițional, dar nu am găsit studii care să verifice eficiența lor în reducerea efectelor și a implicării în cyberbullying.

Având în vedere cele prezentate mai sus, lucrarea de față a investigat factorii demografici și psihologici care se asociază cu cyberbullying-ul, mai puțin analizați în literatura de specialitate până la acest moment sau care au atras atenția datorită rezultatelor contradictorii. Prin urmare, s-a analizat relația dintre cyberbullying (agresivitate și victimizare) și gen, vârstă, timp petrecut pe internet, depresie, anxietate și stimă de sine. S-a cercetat dacă între cyberbullying, depresie, anxietate și stimă de sine există relații reciproce atât prin raportare la cyberbullying, ca fenomen general, cât și în funcție de statuturile întâlnite în cyberbullying (agresor, victimă și dublu rol). Am fost interesați să investigăm rolul pe care îl au strategiile reglării emoționale (reevaluare și supresie) în relația dintre cyberbullying, depresie, anxietate și stimă de sine pentru a testa, în studiul final, dacă parcurgerea unui program de dezvoltare a reglării emoționale influențează comportamentul de cyberbullying. Pe lângă acestea, lucrarea și-a propus adaptarea culturală a unui instrument utilizat pentru măsurarea cyberbullying-ului.

STUDII EMPIRICE

Lucrarea de față cuprinde cinci studii empirice: un studiu a validat pe populația de adolescenți români „Inventarul revizuit pentru cyberbullying” (RCBI); un studiu a explorat relațiile cyberbullying-ului cu diferite caracteristici ale adolescenților precum gen, vârstă, timp petrecut pe internet, depresie, stimă de sine și anxietate; un studiu longitudinal a analizat un model al relațiilor dintre cyberbullying (cyberagresivitate, cybervictimizare), depresie, anxietate și stimă de sine, precum și rolul moderator și mediator al strategiilor reglării emoționale (reevaluare și supresie) în relația dintre cyberbullying și depresie, anxietate și stimă de sine; un studiu longitudinal a cercetat relațiile

dintre cyberbullying, depresie, anxietate și stimă de sine pentru fiecare status în parte și un studiu experimental a investigat eficiența implementării modulului privind reglarea emoțională din DBT (Terapia comportamental dialectică) în reducerea comportamentului de cyberbullying pentru adolescenții cu dublu rol în cyberbullying.

Principalele obiective urmărite au fost:

1. Adaptarea culturală a unui instrument care măsoară cyberbullying-ul pentru a obține rezultate cât mai valide în studii viitoare. Pentru aceasta a fost ales un instrument special construit pentru a măsura natura și severitatea implicării în cyberbullying a adolescenților - „Inventarul de cyberbullying revizuit pentru studenți (RCBI)” (Erdur-Baker și Kavşut, 2007).

Implicații/aport: Rezultatele studiului vor fi primele care vor susține proprietățile psihometrice ale versiunii românești ale RCBI. Astfel, acest instrument va putea fi utilizat în studiile care își propun să investigheze cyberbullying-ul în țara noastră.

2. Numeroase cercetări anterioare au studiat cyberbullying-ul în relație cu genul, vârsta, timpul petrecut pe internet și diferite variabile psihologice, dar nu există un consens al rezultatelor obținute. De asemenea, sunt puține cercetări care au comparat cele patru statusuri din cyberbullying (agresori, victime, dublu rol și non-cyberbullying - cei care nu au fost implicați în cyberbullying) din perspectiva acestor caracteristici. În urma analizelor ne așteptăm să existe diferențe de gen, de vârstă sau de timp petrecut pe internet în ceea ce privește experiența de cyberbullying (cyberagresor, cybervictimă) și să existe diferențe semnificative în ceea ce privește depresia, anxietatea și stima de sine în funcție de genul, vârsta, timpul petrecut pe internet și statusul din cyberbullying al adolescentului.

Implicații/aport: rezultatele studiului ar putea fi utile pentru o mai bună înțelegere a relațiilor dintre cyberbullying și diferite caracteristici ale adolescenților ce pot fi valorificate în proiectarea unor programe de prevenire și reducere a cyberbullying-ului.

3. Deși numeroase cercetări au stabilit că există relații semnificative între cyberbullying și depresie, anxietate și stimă de sine, sunt puține studii care au încercat să răspundă la întrebarea dacă adolescenții ce prezintă mai multe simptome depresive, anxioase sau au stima de sine scăzută se implică mai mult în cyberbullying (indiferent de rolul avut) sau acestea sunt efecte ale implicării în cyberbullying. Ca rezultate, ne așteptăm să existe relații reciproce între cyberbullying (cyberagresivitate, cybervictimizare), depresie, stimă de sine și anxietate la adolescenți. Aceste relații vor fi analizate în studiul următor

pentru fiecare status ce poate fi întâlnit în cyberbullying (agresor, victimă, dublu rol, non-cyberbullying).

Implicații/aport: identificarea sensului acestor relații ar fi importantă pentru aplicarea unor programe de prevenție sau intervenție în cyberbullying mult mai eficiente. Realizarea de analize mult mai specifice, pentru fiecare status din cyberbullying, va reprezenta un adevărat suport pentru a putea preveni cyberbullying-ul și pentru a concepe și a aplica programe de intervenție adaptate.

4. Depresia și anxietatea sunt considerate tulburări emoționale, iar stima de sine implică prezența emoțiilor. Pe de altă parte, cyberbullying-ul este asociat cu diverse emoții (furie, teamă, etc), însă cercetări care să fi analizat rolul pe care îl poate avea reglarea emoțională în relația dintre cyberbullying și diverse probleme psihologice sunt destul de puține. Acest studiu își propune să urmărească dacă strategiile reglării emoționale moderează sau mediază relația dintre cyberbullying, stimă de sine, depresie și anxietate.

Implicații/aport: cunoșterea rolului jucat de strategiile reglării emoționale în cyberbullying ar putea oferi adolescenților o modalitate prin care să reducă cyberbullying-ul sau efectele emoționale negative asociate cu acesta. În același timp, programele concepute pentru combaterea cyberbullying-ului pot include și dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională eficiente.

5. Concluziile a numeroase cercetări din domeniul cyberbullying-ului se referă la necesitatea implementării unor programe care să le formeze sau să le dezvolte adolescenților diverse abilități: să folosească internetul în siguranță, să le dezvolte empatia sau strategiile de coping și de reglare emoțională, etc. Scopul ultimului studiu a fost de a investiga dacă parcurgerea unui program de dezvoltare a reglării emoționale la adolescenți va reduce implicarea în cyberbullying. Ca rezultate, ne așteptăm ca participarea la un program de terapie (DBT), ce va avea ca scop exersarea și dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională, să reducă implicarea în cyberbullying (ca victimă sau ca agresor) și să influențeze folosirea strategiilor reglării emoționale (supresia expresivă și reevaluarea cognitivă) de către adolescenți.

Implicații/aport: rezultatele studiului ar putea fi valorificate de către psihologii școlari sau alți specialiști care lucrează cu adolescenții atât în implementarea unor programe de prevenire a comportamentului de cyberbullying, cât și pentru formarea și dezvoltarea la adolescenți a unor strategii de reglare emoțională eficiente.

Astfel, **Capitolul II** cuprinde un studiu care a avut ca scop validarea unui instrument care măsoară cyberbullying-ul, trei studii care au investigat relațiile dintre cyberbullying, depresie, anxietate, stimă de sine și rolul jucat de reglarea emoțională în cadrul acestor relații, iar ultimul studiu a fost unul experimental ce a avut ca scop investigarea eficienței parcurgerii unui program de dezvoltare a reglării emoționale în reducerea cyberbullying-ului.

Studiul 1 a urmărit validarea pe populația de adolescenți români a Inventarului de cyberbullying revizuit pentru studenți (RCBI). Acesta este un instrument folosit în numeroase studii care au cercetat cyberbullying-ul și măsoară natura și severitatea implicării în cyberbullying, dar poate identifica și statusurile din cyberbullying. Instrumentul cuprinde două subscale (cyberagresivitate, cybervictimizare). La acest studiu au participat două loturi de subiecți: primul lot a cuprins 221 de adolescenți (107 băieți, 114 fete) cu vârste între 13 și 18 ani; al doilea lot a fost compus din 274 de adolescenți (124 de gen masculin, 150 de gen feminin) cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani.

După ce a fost obținută versiunea în limba română a instrumentului prin metoda back-translation, am evaluat validitatea și fiabilitatea acestuia. Pentru a evalua validitatea factorială a RCBI tradus, am realizat analiza factorială exploratorie folosind primul lot de subiecți. Analiza factorială exploratorie a fost realizată pentru fiecare subscală în parte prin forțarea numărului de factori la unu. Rezultatele obținute au fost satisfăcătoare.

Analiza factorială confirmatorie a fost realizată folosind al doilea lot de subiecți pentru a verifica modelul obținut anterior. Atât pentru scala cybervictimizare, cât și pentru scala cyberagresivitate, modelul bazat pe un singur factor a fost confirmat și este similar rezultatelor obținute de alte studii de validare (Topçu & Erdur-Baker, 2010).

Pentru a studia validitatea convergentă am testat asocierea RCBI cu scala agresivității-ostilității și au fost obținute corelații pozitive semnificative între scala cyberagresivității și scala agresivității-ostilității și nicio corelație semnificativă între scala cybervictimizării și scala agresivității-ostilității. Pentru a studia validitatea divergentă am testat asocierea RCBI cu scala satisfacției cu viața. Rezultatele obținute au indicat relații ne semnificative statistic între cyberagresivitate și satisfacția cu viața și corelații negative semnificative statistic între cybervictimizare și satisfacția cu viața. Astfel, cei care sunt cybervictime tind să aibă o satisfacție a vieții mai scăzută sau cei care sunt satisfăcuți cu propria viață obțin scoruri scăzute la scala cybervictimizării.

Pentru determinarea consistenței interne a RCBI s-a calculat coeficientul Alpha Cronbach iar rezultatele obținute pentru fiecare subscală în parte sunt destul de bune, apropiate de cele obținute în studiile de validare ale scalei:

coeficientul Alpha Cronbach pentru cyberagresivitate este .78, iar pentru cybervictimizare este .79.

Rezultatele studiului nostru au arătat că RCBI, versiunea românească, este un instrument valid care poate fi folosit cu încredere pentru a explora experiența cyberbullying-ului la adolescenți. Acest studiu aduce un plus literaturii de specialitate deoarece existența acestui chestionar în limba română facilitează demersurile pentru cercetări viitoare din domeniul cyberbullying-ului.

Studiul 2 a avut ca prim scop general realizarea unui demers explorativ în ceea ce privește implicarea în cyberbullying (cyberagresor sau cybervictimă) și caracteristici ale adolescenților precum genul, vârsta și timpul petrecut pe internet. Al doilea scop a urmărit să exploreze dacă există diferențe semnificative în ceea ce privește depresia, anxietatea și stima de sine în funcție de genul, vârsta, timpul petrecut pe internet și statusul din cyberbullying (agresor, victimă, dublu rol, fără experiența cyberbullying).

La studiu au participat 495 de adolescenți cu vârste cuprinse între 13-18 ani (242 de gen masculin, 253 de gen feminin), atât din mediul urban, cât și din mediul rural din județul Galați. Pentru al doilea scop, pe baza scorurilor obținute la RCBI și pe baza probei medianei, participanții au fost împărțiți în patru statusuri în cyberbullying rămânând 427 de adolescenți: 45 cyberagresori, 73 cybervictime, 124 dublu rol și 185 non-cyberbullying (66 de adolescenți având scorul fie la cyberagresivitate, fie la cybervictimizare egal cu mediana și aceștia nu au fost incluși în cercetare). După ce au fost obținute acordurile necesare din partea directorilor, a părinților și a participanților, adolescenții au completat chestionarele (RCBI, SS, STAI, Scala Beck pentru depresie) individual în cadrul orelor de dirigenție. S-a aplicat testul Anova factorială multivariată pentru primele ipoteze și testul Anova factorială univariată pentru ultima ipoteză.

Rezultatele acestui studiu au indicat că există o diferență în experiența de cyberbullying în funcție de gen, dar numai în ceea ce privește cyberagresivitatea. Subiecții de gen masculin au avut scoruri semnificativ mai mari la cyberagresivitate față de subiecții de gen feminin, rezultat susținut de alte cercetări (Erdur-Baker & Kavşut, 2007; Patchin & Hinduja, 2006; Peker, 2015). Rezultatele obținute susțin și faptul că adolescenții care petrec mai multe ore pe internet obțin scoruri semnificativ mai mari și la cybervictimizare, și la cyberagresivitate față de cei care petrec mai puțin timp pe internet ceea ce este în concordanță cu rezultatele altor cercetări din domeniu (Kwan & Skoric, 2013; Li, 2006; Ybarra & Mitchell, 2004; 2007). Faptul că adolescenții petrec mai mult timp în mediul virtual poate avea ca rezultat limitarea timpului

pentru interacțiunile sociale directe și, astfel, bullying-ul să fie înlocuit cu cyberbullying.

Rezultatele studiului actual indică faptul că subiecții de gen feminin au obținut scoruri semnificativ mai mari la *depresie* și la *anxietate* față de subiecții de gen masculin, date ce sunt în concordanță cu studii anterioare din domeniu (Quatman & Watson, 2001). Rezultatele au arătat că cybervictimele și cei cu dublu rol au scoruri mai mari la depresie și la anxietate decât cei care nu sunt implicați în cyberbullying, date susținute și de alte cercetări anterioare (Aoyama, et al., 2011; Chang et al., 2013; Erdur-Baker & Tanrikulu, 2010; Juvonen & Gross, 2008; Remond, et al., 2013; Wang et al., 2011). Atunci când analizăm efectul de interacțiune al variabilelor sex și status în cyberbullying asupra depresiei observăm că fetele care sunt cybervictime sau au dublu rol în cyberbullying prezintă mai multe simptome depresive față de adolescenții care nu au fost implicați în cyberbullying atât fete, cât și băieți, rezultate ce sunt în concordanță cu alte studii din domeniu (Erdur-Baker & Tanrikulu, 2010; Wang, et al., 2011). Rezultatele acestui studiu indică și faptul că cybervictimele și cei cu dublu rol de 13-14 ani au scoruri mai ridicate la anxietate față de non-cyberbullying de 13-14 ani și față de cyberagresorii de 17-18 ani și adolescenții cu dublu rol de 15-16 ani și de 17-18 ani au nivele mai ridicate ale anxietății comparativ cu non-cyberbullying de 13-14 ani. Aceste date sunt în concordanță cu rezultatele altor studii din domeniu care susțin că cei care sunt implicați în cyberbullying, mai ales victimele și cei cu dublu rol, prezintă nivele mai ridicate ale anxietății comparativ cu cei care nu au fost implicați în acest fenomen, și mai ales la vârste mai mici, când procentul de implicare în cyberbullying este mai ridicat comparativ cu vârstele mai mari (Betts, 2016; Harman, et al., 2005; Perren, et al., 2010; Williams & Guerra, 2007; Ybarra & Mitchell, 2007).

Pe ansamblu, rezultatele confirmă faptul, susținut și de alte studii din domeniul cyberbullying-ului, că adolescenții care sunt implicați în acest fenomen, mai ales cybervictimele și cei cu dublu rol, prezintă mai multe probleme psihologice (depresie, anxietate) comparativ cu cei care nu sunt implicați în cyberbullying.

În ceea ce privește *stima de sine*, rezultatele acestui studiu susțin că adolescenții care petrec mai puțin timp pe internet pe săptămână au stima de sine mai ridicată decât cei care petrec mai mult timp pe internet pe săptămână (peste 22 de ore), date ce sunt în concordanță cu alte cercetări din domeniu care au găsit o corelație negativă între stima de sine și timpul petrecut pe internet (Kalpidou, Costin, & Morris, 2011). Rezultate semnificative au fost obținute și pentru efectul de interacțiune dintre vârsta adolescenților și status în cyberbullying asupra stimei de sine. Adolescenții care nu au fost implicați în cyberbullying de 13-14 ani au stima de sine mai ridicată față de adolescenții cu

dublu rol de 13-14 ani, iar cyberagresorii de 15-16 ani și de 17-18 ani au scoruri mai ridicate la stimă de sine față de adolescenții cu dublu rol de 13-14. Aceste date confirmă rezultatele studiilor care susțin că adolescenții implicați în cyberbullying se confruntă cu mai multe probleme psihologice decât cei care nu sunt implicați în cyberbullying (Juvonen & Gross, 2008; Kowalski et al., 2012; Patchin & Hinduja, 2010).

Adolescenții cu dublu rol sunt mai depresivi, mai anxioși și cu stima de sine mai scăzută față de celelalte statusuri ceea ce corespunde rezultatelor altor cercetări (Feinstein, et al., 2014; Kokkinos et al., 2014; Kowalski et al., 2012) care au susținut faptul că cei care au dublu rol în cyberbullying prezintă probleme psihologice mai grave comparativ cu cei care sunt doar agresori sau doar victime în cyberbullying, iar vârsta pare să joace un rol important în relația dintre cyberbullying și stimă de sine.

Toate aceste rezultate oferă câteva direcții în ceea ce privește intervenția pentru prevenirea și diminuarea cyberbullying-ului. În ceea ce privește programele de prevenire a cyberbullying-ului, acestea pot fi orientate în măsură mai mare către adolescenții de gen masculin. Dar atunci când vorbim de problemele care sunt asociate cyberbullying-ului, cum ar fi depresia, anxietatea și stima de sine, programele de intervenție și de prevenție a efectelor vor fi adresate, în primul rând, adolescenților și vârstelor mai mici ale adolescenței, dar fără a ignora efectele pe care le poate avea cyberbullying-ul asupra băieților și asupra celorlalte categorii de vârstă.

Studiul 3 a avut ca scop principal analiza unui model al relațiilor dintre cyberbullying (cyberagresivitate, cybervictimizare), depresie, anxietate și stimă de sine din perspectivă longitudinală pentru a identifica eventuale cauze sau factori declanșatori implicați în acest fenomen. Al doilea scop a vizat studierea rolului moderator și mediator al strategiilor reglării emoționale (reevaluare și supresie) în relația dintre cyberbullying și depresie, anxietate și stimă de sine. La studiu au participat 350 de adolescenți dar lotul final a cuprins 310 de adolescenți (145 de gen masculin, 165 de gen feminin) cu vârste cuprinse între 13-18 ani. Participanții au completat chestionarele (RCBI, SS, STAI, Scala depresiei și ERQ) individual în cadrul orelor de dirigenție în două momente temporale distanțate la șase luni (octombrie 2016 și aprilie 2017).

Au fost aplicate modelarea ecuațiilor structurale (SEM) în AMOS, pentru primul scop, și funcția PROCESS din SPSS modelul 2 (moderare cu 2 moderator) și modelul 4 (medierea). După ce au fost aplicate toate analizele statistice necesare aplicării SEM și au fost verificați indicii de potrivire pentru modelele măsurate în cele două momente temporale, s-a realizat testarea modelelor structurale. Au fost testate mai multe modele structurale pentru a investiga efectele cross-lagged propuse (Hakanen, Schaufeli, & Ahola, 2008): 1)

modelul stabil (M-stabil) include efectele autoregresive peste timp pentru fiecare variabilă latentă; 2) *modelul cauzal* (M-cauzal) ce include efectele regresive (M-stabil) dar și relațiile cauzale de la T1 pentru variabilele latente de la T2; 3) *modelul cauzal inversat* (M-revers) ce cuprinde efectele autoregresive ca în M-stabil împreună cu efectele inverse ale căilor din modelul teoretic și 4) *modelul reciproc* (M-reciproc) care combină modelul cauzal și modelul invers. Pentru a decide care model se potrivește cel mai bine datelor, cercetătorii folosesc cel mai adesea diferența Chi-square ($\Delta\chi^2$) dintre modele.

Rezultatele obținute indică faptul că modelele verificate ce includ relațiile dintre cyberagresivitate, cybervictimizare, depresie, anxietate și stimă de sine au obținut indici buni de potrivire și singura relație semnificativă este cea dintre anxietate și cybervictimizare. Anxietatea reprezintă mai degrabă un factor predispozant pentru cybervictimizare decât un efect al victimizării, rezultate ce corespund cu cele din studiul longitudinal al lui Pabian & Vandebosch (2016). O posibilă explicație a faptului că anxietatea ar predispuce adolescenții la cybervictimizare ar putea fi dată de faptul că cei cu anxietate sunt preocupați de părerea și de percepția celorlalți despre ei și asta poate exacerba vulnerabilitatea la victimizare. De asemenea, agresorii pot alege ca țintă persoane anxioase deoarece acestea pot avea mai puține abilități sociale și mai puține abilități de a se apăra.

Rezultatele studiului de față arată faptul că supresia are un rol mediator în relația dintre cybervictimizare și depresie, anxietate și stimă de sine. Adolescenții care se confruntă cu cyberbullying-ul în situația de victimă vor folosi supresia ca strategie de reglare emoțională, ceea ce va determina un nivel mai ridicat al depresiei și al anxietății și un nivel scăzut al stimei de sine comparativ cu cei care nu folosesc această strategie. Studii care să fi explorat această relație nu au fost găsite dar au fost cercetări care au afirmat că oamenii care folosesc supresia ca strategie de reglare emoțională au o stimă de sine mai scăzută și mai multe caracteristici depresive și anxioase (Borton, Markowitz, & Dieterich, 2005).

Rezultatele obținute au arătat că cybervictimele care folosesc supresia în mai mare măsură, ca strategie de reglare emoțională, vor avea o stimă de sine scăzută iar cyberagresorii care folosesc reevaluarea în mai mică măsură vor avea nivele ridicate ale depresiei. Aceste date corespund cercetărilor care au afirmat că adolescenții care se caracterizau ca având mai puține abilități în folosirea și reglarea emoțiilor aveau un risc mai mare de a deveni cyberagresori (Baroncelli & Ciucci, 2014).

Studiul acesta reprezintă o noutate în literatură deoarece analizează pentru prima dată un model longitudinal care să cuprindă ca variabile cyberbullying-ul, depresia, anxietatea și stima de sine. De asemenea este un

prim studiu care analizează rolul strategiilor reglării emoționale în relația dintre cyberbullying și depresie, anxietate și stimă de sine. Rezultatele obținute indică faptul că pentru a preveni implicarea în cyberbullying e nevoie să aplicăm programe și terapii specifice anxietății, dar și programe care să dezvolte strategii eficiente de reglare emoțională.

În **Studiul 4**, derivat din cel anterior, ne-am propus să analizăm relațiile reciproce dintre cyberbullying, depresie, anxietate și stimă de sine pentru cele patru statusuri ce pot fi întâlnite în cyberbullying (cyberagresor, cybervictimă, dublu rol și non-cyberbullying) folosind modelul corelațiilor încrucișate (cross-lagged panel). Studiul a cuprins un număr de 264 de subiecți (40 cyberagresori, 35 cybervictime, 98 dublu rol și 91 non-cyberbullying).

Rezultatele susțin faptul că pentru adolescenții care nu au fost implicați în cyberbullying sau au avut tangențe puține cu cyberbullying-ul, prezența depresiei sau a anxietății poate constitui factor predispozant pentru cybervictimizare. Adolescenții cu simptome depresive și cu anxietate pot avea mai puține abilități sociale și simt nevoia de singurătate și de izolare, ceea ce nu este apreciat și plăcut de ceilalți adolescenți, determinând victimizarea. Cei care sunt mai retrași și nu se implică destul de mult în activitățile sociale devin mai ușor ținta glumelor sau a batjocurii celorlalți.

Pentru adolescenții cybervictime, anxietatea pare să determine o accentuare a victimizării, în timp ce o creștere a cyberagresivității determină o scădere a anxietății. Comportamentele agresive pot reprezenta pentru cybervictime o modalitate de eliberare a furiei, având o funcție cathartică pentru emoțiile acestora, inclusiv pentru anxietate. În cazul lor, cybervictimizarea determină scăderea stimei de sine fapt ce este diferit de rezultatele studiilor care nu au găsit o relație semnificativă în prezicerea stimei de sine de către cybervictimizare (Kwan & Leung, 2016). În cazul victimelor cyberbullying-ului care primesc diverse aprecieri răutăcioase (fie verbale, fie vizuale) din partea celorlalți adolescenți, așadar primesc un feed-back negativ din exterior, se produce o scădere a stimei de sine.

În ceea ce îi privește pe adolescenții cu dublu rol în cyberbullying se constată că prezența anxietății determină o creștere a cyberagresivității, iar între cybervictimizare și anxietate și între cybervictimizare și stimă de sine există relații reciproce. Anxietatea ridicată și stima de sine scăzută vor favoriza creșterea victimizării în cyberbullying, ca apoi victimizarea din cyberbullying să determine o creștere a anxietății și o scădere a stimei de sine. Adolescenții care prezintă anxietate se pot aprecia ca și cum ar merita atacurile primite în cyberbullying, ceea ce poate contribui la scăderea stimei de sine.

Acest studiu are contribuții importante în ceea ce privește domeniul cercetărilor sau cel practic. Rezultatele ne arată că e nevoie să privim și să acționăm diferit în ceea ce privește prevenția sau diminuarea efectelor cyberbullying-ului în funcție de rolul jucat de adolescent în cyberbullying.

Studiul 5 este un studiu cvasi-experimental care a avut ca obiectiv să investigheze eficiența implementării modului privind reglarea emoțională din DBT (Terapia comportamental dialectică) în reducerea comportamentului de cyberbullying pentru adolescenții cu dublu rol în cyberbullying. În plan secund, am urmărit dacă participarea la un program ce vizează dezvoltarea strategiilor de reglare emoțională va duce la scăderea utilizării supresiei și la creșterea folosirii reevaluării, considerată ca fiind mai adaptativă decât supresia. La studiu au participat 60 de adolescenți cu vârste cuprinse între 15-18 ani din mediul urban, 32 de adolescenți de gen masculin și 28 de gen feminin. Lotul a fost împărțit în mod aleatoriu în două grupe: grupul experimental și grupul de control.

Protocolul programului de intervenție se bazează pe modulul de reglare emoțională din cartea „DBT Skills in Schools – Skills Training for Emotional Problem Solving for Adolescents (DBT STEPS-A)” (Mazza et al., 2016). Au fost opt ședințe de câte 60 de minute fiecare, cu o frecvență de o ședință pe săptămână în perioada ianuarie-februarie 2018. Aceste ședințe au fost desfășurate de psihologul Colegiului. Prima ședință a fost cea în care s-au stabilit regulile grupului și au fost oferite câteva noțiuni introductive. Următoarele 7 sesiuni au urmărit dezvoltarea abilităților de reglare emoțională, iar în ultima ședință, pe lângă tematica abordată, au fost administrate din nou testele (post-test). Teme săptămânale au fost acordate la fiecare sfârșit de ședință pentru a încuraja generalizarea și aplicarea abilităților din sesiunile de formare. Formatul tipic al fiecărei ședințe era un exercițiu de mindfulness, discutarea temelor, introducerea noilor abilități, discutarea și exersarea abilităților și tema pentru acasă. În aceeași perioadă cu grupul experimental au completat testele și cei din grupul de control. Grupul de control nu a participat la nicio ședință de intervenție și la nicio altă activitate care să aibă ca subiect cyberbullying-ul. Trei luni mai târziu de la terminarea intervenției, a fost o întâlnire de follow-up când toți participanții au completat chestionarele (RCBI, ERQ) și s-a realizat un debriefing prin care li s-a comunicat scopul cercetării și au avut posibilitatea să adreseze întrebări.

Rezultatele obținute nu au arătat schimbări semnificative statistic în comportamentul din cyberbullying sau în cel al folosirii strategiilor reglării emoționale. Totuși, se obține o scădere constantă a cyberagresivității și a folosirii supresiei în grupul experimental, în timp ce grupul de control prezintă invarianțe în măsurarea acestor variabile. Cybervictimizarea măsurată post-

intervenție a scăzut în cazul grupului de control, fiind un rezultat semnificativ statistic. Acest efect ar putea fi rezultatul faptului că după intervenție a scăzut cyberagresivitatea participanților din grupul experimental. Este posibil ca cei care fac parte din grupul de control, să fi fost ținta atacurilor celor care constituiau grupul experimental. Din păcate nu am verificat și controlat aceste informații. Ar fi fost destul de dificil de realizat acest lucru din cauza confidențialității participanților la cercetare.

Acest studiu este un pionierat în utilizarea DBT în contextul prevenirii cyberbullying-ului și, prin folosirea statusului de dublu rol în cyberbullying, am putut explora efectele programului de intervenție atât asupra cyberagresivității, cât și asupra cybervictimizării. Astfel, am putut să răspundem la o problemă mai precis specificată: în cazul celor cu dublu rol în cyberbullying, parcurgerea unui program general de dezvoltare a reglării emoționale are tendința de a reduce cyberagresivitatea, precum și de a reduce folosirea supresiei în gestionarea emoțiilor.

Acest studiu și-a dorit să ofere un instrument specialiștilor din domeniul educației sau cel clinic pentru a echipa adolescenții cu diverse informații, abilități și strategii pe care să le folosească atunci când se confruntă cu evenimente stresante sau generatoare de emoții negative.

CONTRIBUȚII PERSONALE ȘI IMPLICAȚII PRACTICE

Lucrarea de față contribuie la o îmbogățire a informațiilor și a teoriilor din domeniul cyberbullying-ului și a reglării emoționale cu trecerea în revistă a modalităților de coping și de gestionare a cyberbullying-ului, precum și a unor programe aplicate pentru a preveni sau a combate efectele lui.

Studiile efectuate în cadrul acestei lucrări susțin cercetarea din România oferind, în primul rând, un instrument adaptat cultural care măsoară cyberagresivitatea și cybervictimizarea și cu ajutorul căruia se pot determina patru statusuri în cyberbullying (agresor, victimă, dublu rol și fără implicare în cyberbullying) folosind mai mulți itemi. De asemenea, este prima cercetare care afirmă că prezența anxietății generale la adolescenți poate fi un factor determinant al victimizării în cyberbullying. Multe cercetări au găsit corelații între cyberbullying și anxietate dar puține studii au analizat această relație în mod longitudinal pentru a surprinde eventuale relații de cauzalitate. Rezultatele acestei cercetări subliniază faptul că relațiile dintre cyberagresivitate sau cybervictimizare și depresie, anxietate și stimă de sine pot fi diferite în funcție de statusul din cyberbullying. Studii viitoare pot aplica modelul utilizat în acest studiu la fiecare dintre statusurile din cyberbullying,

inclusiv martorii, pentru a determina mult mai precis relațiile dintre cyberbullying și diverse probleme psihologice la adolescenți, care să ajute ulterior la conceperea și implementarea unor programe cât mai adecvate.

O altă contribuție importantă este dată de faptul că lucrarea de față cuprinde un studiu care explorează rolul strategiilor specifice ale reglării emoționale (reevaluarea cognitivă și supresia expresivă) în relația dintre cyberbullying și depresie, anxietate și stimă de sine. Este un prim pas făcut în această direcție, ceea ce deschide calea pentru cercetări viitoare care să studieze și alte strategii de reglare emoțională care sunt implicate în relația dintre cyberbullying și efectele sau problemele emoționale pe care le declanșează.

Din punct de vedere practic, rezultatele studiilor realizate pot avea mai multe implicații. Părinții și cadrele didactice pot fi mai atenți și pot preveni implicarea în cyberbullying a adolescenților care petrec mai mult timp pe săptămână în mediul online. Deși rezultatele studiului au indicat că băieții se implică mai mult ca agresori în cyberbullying, programele de prevenție a cyberbullying-ului vor avea ca grup țintă adolescenții indiferent de vârsta și de genul pe care îl au.

Știind că anxietatea generalizată poate fi un factor predispozant pentru cybervictimizare, adolescenții care prezintă aceste simptome ar putea fi incluși în programe de psihoterapie a anxietății. Aceste programe pot avea efecte indirecte și asupra cyberbullying-ului.

O altă contribuție practică importantă este aceea că, prin compararea diferitelor statusuri din cyberbullying, s-a arătat că strategiile de prevenție și intervenție trebuie adaptate caracteristicilor fiecărui status în parte. Rezultatele lucrării de față au arătat că strategiile reglării emoționale moderează și mediază relația dintre cyberbullying și depresie, anxietate și stimă de sine ceea ce susține faptul că, în programele de intervenție, psihologii școlari sau alți specialiști pot utiliza tehnici de dezvoltare a reglării emoționale.

O contribuție valoroasă a cercetării de față este aplicarea terapiei DBT în context românesc și măsurarea efectelor modulului de reglare emoțională asupra cyberbullying-ului la adolescenți. Este important să cunoaștem care strategii sau programe de intervenție sunt eficiente și care nu, mai ales dacă școlile sau alte centre profesionale își doresc să dezvolte programe prin care să combată cyberbullying-ul sau să reducă cât mai mult problemele asociate. Dezvoltarea abilităților de reglare emoțională este un obiectiv important și folositor adolescenților care se află într-o perioadă de formare a identității personale, o perioadă cu dificultăți în managementul emoțiilor, al impulsivității și al dificultăților interpersonale. Studiile care aplică diferite programe și oferă

răspuns asupra eficienței lor în reducerea cyberbullying-ului, oferă informații și despre faptul cum pot fi aplicate aceste măsuri – ori se respectă structura și conținutul cu strictețe, ori este nevoie să fie adaptate și să fie incluse elemente specifice mediului online.

În ceea ce privește prevenția cyberbullying-ului, implementarea unor programe care să dezvolte abilități individuale de gestionare a situațiilor stresante și de reglare eficientă a emoțiilor pot constitui repere pentru specialiștii din mediul școlar sau din alte instituții. Aceste programe pot avea efect înainte ca cyberbullying-ul să se producă sau atunci când e nevoie ca efectele lui negative să poată fi prevenite.