

REZULTANTA PSIHOLOGICĂ ÎN DIMINUAREA BULLYINGULUI LA PREADOLESCENȚI

Lucia BÎTCA,

dr. în psihologie, grad didactic superior;

Youth Clinic Moldova

ORCID ID: 0000-0002-2801-4039

CZU: 159.922.7:37.064.3

DOI: 10.46727/c.01-02-12-2023.p149-155

Abstract. *Bullying research is still a current topic and requires continued efforts to develop and implement the most effective prevention and intervention strategies. By approaching this issue holistically and involving all stakeholders, we can create a safe and inclusive learning environment for all students. Among the most effective strategies for reducing bullying is the education and training of students, teachers and parents about the negative effects of bullying and how to prevent and intervene when it occurs. Also, improving school climate and interpersonal relationships by developing social and cooperative skills training programs, as well as creating a safe and inclusive school environment, can reduce the risk of bullying.*

Keywords: *bullying, psychological outcome, psychological intervention, preadolescents.*

Rezultanta psihologică în diminuarea bullyingului la preadolescenți poate avea un impact semnificativ asupra dezvoltării lor emoționale și a climatului școlar. Bullyingul, definit ca un comportament agresiv și repetat între elevi, poate avea consecințe serioase asupra victimelor, precum și asupra celor care îl perpetuează. Bullyingul este un comportament ostil de excludere, de luare în derâdere a cuiva, de umilire [13]. Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi care îl strigă într-un anume fel (făcând referire la aspectul fizic sau probleme de ordin medical/familial). Uneori aceste tachinări se transformă în îmbrânceli sau chiar, în unele cazuri, în atacuri fizice [13]. Bullyingul este o experiență primejdioasă, dar care poate fi evitată de mulți copii de pe glob. Bullyingul reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, având trei caracteristici: este *intenționat* – agresorul are intenția să rănească pe cineva; are un *caracter repetat* – aceeași persoană este rănită mereu; se manifestă printr-un *dezechilibru de forțe* – agresorul își alege victima, de obicei vulnerabilă, slabă și care nu se poate apăra singură. Cadrul normativ, în majoritatea țărilor, nu oferă o definiție clară a violenței școlare, aceasta fiind echivalată, deseori, cu violența între semeni. Pentru a înțelege mai bine fenomenul de bullying, este important să facem distincția între acesta și alte tipuri de comportamente agresive sau neadecvate. În continuare, vom prezenta câteva **delimitări conceptuale** ale bullyingului [17, p. 344-353].

Bullying versus conflict. În timp ce conflictele sunt inevitabile și pot apărea între persoane care au opinii sau interese diferite, bullyingul este un comportament deliberat și repetat, care are ca scop umilirea, intimidarea sau controlul altor persoane.

Bullying versus agresiune. Agresiunea poate fi o reacție spontană la o provocare sau o amenințare, în timp ce bullyingul este un comportament premeditat și intenționat. De asemenea, bullyingul poate fi verbal sau social, nu doar fizic.

Bullying versus glumă. Glumele pot fi distractive și pot întări relațiile sociale, însă bullyingul nu este o formă de umor și poate avea consecințe negative asupra persoanelor vizate.

Bullying versus asertivitate. Asertivitatea este o abilitate socială care implică exprimarea opiniilor și dorințelor într-un mod clar și respectuos. Bullyingul, în schimb, implică controlul și dominarea altor persoane prin violență, intimidare sau alte mijloace.

Aceste delimitări conceptuale sunt importante pentru a ne ajuta să identificăm și să abordăm corect comportamentele inadecvate și agresive în diferite contexte sociale.

Studiile arată că bullyingul poate avea consecințe negative pe termen lung asupra sănătății mintale și fizice a celor implicați, putând afecta în mod negativ performanțele școlare și relațiile sociale ale elevilor [11]. Prin încurajarea unor comportamente pozitive, cum ar fi cooperarea, respectul și empatia, elevii pot învăța să comunice într-un mod mai eficient și să-și dezvolte abilități sociale sănătoase. În plus, formarea unor grupuri de sprijin și prietenie poate ajuta la creșterea stimei de sine și a încrederii în sine, ceea ce poate reduce tendința de a recurge la comportamente agresive sau intimidante. Monitorizarea atentă a comportamentului elevilor și intervenția rapidă în cazul apariției bullyingului pot preveni escaladarea situației și pot contribui la soluționarea problemei [12]. În acest sens, implicarea tuturor părților interesate, inclusiv a elevilor, a părinților, a profesorilor și a personalului școlar, poate fi crucială pentru prevenirea și reducerea bullyingului.

Unul din mediile în care se produce frecvent violența este școala. Violența în școală, în toate formele sale, constituie o încălcare a drepturilor copiilor la educație, sănătate și bunăstare. Nu putem vorbi de o educație de calitate, incluzivă și echitabilă dacă elevii se confruntă cu violență în mediul școlar [9]. Violența școlară este un fenomen complex, care cuprinde cel puțin două dimensiuni distincte: abuzul fizic, psihologic și forme de violență între copii, care includ atitudini ostile, dispreț, umilire, jignire, sfidare, lipsă de politețe, atitudini antișcolare, violență verbală, bullying [15, p. 124.] Violența în școală se manifestă atât sub forma unor acțiuni violente singulare, cât și sub forma intimidărilor permanente, înjosirilor și hărțuirii sistematice [1, p. 11]. Se întâmplă pe coridoarele sau în curtea școlii, pe stradă și, din păcate, uneori, și în sălile de clasă. Nedepistat la timp, bullyingul poate lăsa traume și repercusiuni ireversibile asupra adaptabilității copilului în societate [10].

Actualmente, multe din țările lumii sunt interesate de elaborarea unor politici educaționale de prevenire și combatere a bullyingului, deoarece acesta are consecințe grave atât pentru victime, agresori, cât și pentru martori [19, p. 75-77]. Preadolescenții implicați în situațiile de bullying ca agresori, victime sau martori sunt mai predispuși la absentism, abandon școlar, au performanțe mai scăzute la disciplinele școlare [7, p. 38-40]. Preadolescenții-agresori sau victime ale bullyingului sunt mai susceptibili să prezinte simptome de depresie și anxietate, au o stimă de sine scăzută, se simt singuri [12, p. 670]. În unele cazuri, își pierd interesul pentru activități [5, p. 3-4].

Problemele emoționale și de comportament de care suferă atât victimele, cât și agresorii, pot continua în viața de adult [6, p. 186-187]. Cercetările arată că bullyingul poate avea efecte negative semnificative asupra sănătății mintale și fizice a copiilor și tinerilor, inclusiv depresie, anxietate, scăderea stimei de sine, absenteism școlar și chiar sinucidere [4, p. 343-345].

Bullyingul nu este doar o problemă de relaționare socială; implicarea în acest comportament este asociată cu o multitudine de consecințe negative atât pentru victime și agresori, cât și pentru tinerii care asistă ca martori la incidentele de hărțuire [2, p. 24-25].

Victimele bullyingului riscă să dezvolte numeroase probleme de sănătate mintală, precum anxietate, depresie, simptome de stres posttraumatic, tulburări alimentare și manifestări psihotice [3, 5]. Pentru agresori, principalele consecințe negative constau în riscul ridicat de a dezvolta atât probleme de externalizare, cât și de internalizare [18, p. 405-408]. Atât victimele, cât și agresorii sunt mai predispuși la a dezvolta probleme somatice și de a avea dificultăți în funcționarea academică și socială, atât pe termen scurt, cât și pe termen lung [6, p. 186-197]. Tinerii care sunt și victime, și agresori raportează probleme emoționale, comportamentale și sociale mai persistente și mai severe comparativ cu cei cu statut unic în dinamica bullyingului [apud 2, p. 26]. Mai mult decât atât, efectele negative ale bullyingului se extind dincolo de diada victimă-agresor – numeroase studii au arătat că martorii la incidente de bullying sunt predispuși spre a experimenta sentimente de singurătate, simptome de anxietate, depresie și acuze somatice [8, p. 114-117].

Studii realizate la nivel internațional au indicat că bullyingul implică un număr mare de copii și tineri din toate mediile socio-economice din grupurile rasiale care au fost studiate și este prezent în zone cu densitate diferită a populației (peisaj urban, suburban și rural) [12, p. 699-725].

De asemenea, studiile au pus în evidență o corelație înaltă între comportamentele de bullying și o funcționare psiho-socială negativă la nivelul copiilor [10, 11, 14, 20] caracterizată prin: nivel scăzut al respectului de sine (Olweus, 1993; Hodges & Perry, 1996); nivel ridicat de depresie (Craig, 1998; Hodges & Perry, 1996; Olweus, 1993a; Salmon 2000; Slee, 1995); anxietate (Craig, 1998; Hodges & Perry, 1996; Olweus, 1993a; Rigby & Slee, 1993); sentimente de singurătate (Kochenderfer & Ladd, 1996; Nansel et al., 2001); idei suicidale (Rigby, 1996) și un nivel ridicat de absenteism școlar (Rigby, 1996).

Copiii și tinerii cu dizabilități, tulburări de sănătate mintală, supraponderali, provenind din grupuri etnice minoritare [16, 17, 18, 19] sau cu comportamente și roluri sexuale și de gen altele decât cele majoritare (homosexualitate, transsexualitate) sau care sunt percepuți ca fiind astfel prezintă un risc mare de a fi agresați de către semenii (Dawkins, 1996; Hershberger & D'Augelli, 1995; Hunter, 1990; Nabuzka & Smith, 1993; Pilkington & D'Augelli, 1995; Rigby, 2002; Yude, Goodman, & McConachie, 1998; Whitney, Smith, & Thompson, 1994).

Este mai probabil ca preadolescenții care generează comportamente de bullying să aibă convingeri care sprijină violența mai puternice decât ale semenilor lor [20, p. 310] și este mult mai probabil să-și influențeze în timp egalii să se angajeze în agresarea altora [apud 20, p. 313]. Studiile sugerează că nu există o singură cauză

a bullyingului. Mai degrabă, factorii legați de persoană, familie, semeni, școală și comunitate sunt cei care pot crea riscul ca un copil sau tânăr să-i agreseze pe semenii săi [10].

Studiile realizate de autorul Dan Olweus și alți cercetători [10, 11] arată că comportamentele de bullying sunt legate de alte comportamente problematice, inclusiv vandalism (Solberg & Olweus, 2003), bătaie (Nansel et al., 2001; Nansel, Overpeck, Haynie, Ruan, & Scheidt, 2003), consumul de alcool (Nansel et al., 2001), fumat (Nansel et al., 2001), absențe (Byrne, 1994), abandon școlar (Byrne, 1994) și alte comportamente antisociale (Solberg & Olweus, 2003).

Este important să menționăm că, de-a lungul timpului, cercetările asupra fenomenului respectiv au evoluat, iar acum există o înțelegere mai profundă și mai complexă a acestuia [8]. În plus, cercetătorii continuă să studieze și să analizeze fenomenul pentru a dezvolta strategii mai eficiente de prevenire și intervenție.

Intervenția psihologică poate juca un rol semnificativ în reducerea bullyingului la preadolescenți [2]. Prin abordarea și tratamentul adecvat, se poate contribui la îmbunătățirea stării de bine și la diminuarea comportamentelor agresive.

Iată câteva **strategii și intervenții** psihologice care pot fi eficiente în gestionarea și reducerea bullyingului la preadolescenți.

Consiliere individuală. Un psiholog poate oferi consiliere individuală preadolescenților care sunt implicați în bullying, fie ca agresori, fie ca victime. Prin intermediul terapiei individuale, se poate explora experiența lor, se pot identifica cauzele și se pot dezvolta abilități de rezolvare a conflictelor, empatia și autocunoașterea.

Grupuri de suport. Înființarea grupurilor de suport pentru preadolescenții implicați în bullying poate fi benefică. Aceste grupuri oferă un mediu sigur în care copiii pot discuta despre experiențele lor, pot primi sprijin emoțional și pot învăța strategii de gestionare a conflictelor și de dezvoltare a abilităților sociale.

Program de prevenire a bullyingului. Este important să se implementeze programe de prevenire a bullyingului în școli și comunități. Aceste programe pot include educație despre bullying, antrenamente în abilități de comunicare și rezolvare a conflictelor, precum și promovarea empatiei și a respectului față de ceilalți.

Implicarea părinților și a profesorilor. Părinții și profesorii joacă un rol esențial în prevenirea și gestionarea bullyingului. Prin colaborarea strânsă cu aceștia, psihologul poate oferi suport și orientare în identificarea semnelor de bullying și în luarea măsurilor adecvate pentru intervenție.

Dezvoltarea abilităților sociale. Psihologul poate lucra cu preadolescenții în dezvoltarea abilităților sociale, cum ar fi empatia, asertivitatea și rezolvarea nonviolentă a conflictelor. Aceste abilități pot ajuta la reducerea agresiunii și a victimizării.

Sensibilizarea întregii comunități. Psihologul poate fi implicat în activități de sensibilizare și informare în școli și comunități. Prin educarea adulților și a copiilor cu privire la consecințele bullyingului și la modalitățile de prevenire, se poate contribui la schimbarea atitudinilor și comportamentelor negative.

Este important să se înțeleagă că fiecare preadolescent implicat în bullying are nevoi individuale și că intervenția psihologică ar trebui adaptată în consecință [6].

Întrucât fiecare preadolescent implicat în bullying are nevoi și circumstanțe individuale, intervenția psihologică ar trebui personalizată în funcție de acestea. Un psiholog specializat în lucrul cu preadolescenții și bullying poate evalua situația și recomanda strategii și intervenții potrivite. Iată câțiva factori importanți care ar trebui luați în considerare în adaptarea intervenției psihologice.

Evaluarea individuală. Un psiholog va efectua o evaluare individuală a preadolescentului implicat în bullying pentru a înțelege mai bine contextul, cauzele și consecințele comportamentului agresiv sau ale victimei. Aceasta poate include interviuarea copilului, evaluarea comportamentului și a stării emoționale, precum și luarea în considerare a factorilor de mediu și a relațiilor interpersonale.

Abordare bazată pe nevoi. Pe baza evaluării, psihologul va dezvolta un plan de intervenție individualizat, adaptat nevoilor și resurselor copilului și familiei sale. Acest plan poate implica o combinație de terapie individuală, terapie de grup, consiliere familială sau alte intervenții relevante.

Dezvoltarea abilităților specifice. În funcție de nevoile identificate, psihologul poate lucra cu preadolescentul pentru a dezvolta abilități specifice care să-i ajute să facă față bullyingului. Acestea pot include abilități de comunicare, rezolvare a conflictelor, gestionare a emoțiilor, dezvoltarea încrederii în sine și promovarea unei stime de sine sănătoase.

Colaborarea cu părinții și profesorii. Implicarea părinților și a profesorilor este esențială în intervenția psihologică. Un psiholog poate oferi sprijin și orientare părinților și profesorilor în gestionarea și prevenirea bullyingului și poate colabora cu aceștia pentru a crea un mediu sigur și sănătos pentru copil.

Monitorizare și ajustare. Progresul copilului ar trebui monitorizat pe parcursul intervenției, iar strategiile și intervențiile pot fi ajustate în consecință. O abordare flexibilă și adaptabilă este esențială pentru a se asigura că copilul primește sprijinul adecvat pe parcursul procesului de diminuare a bullyingului.

Prin adaptarea intervenției psihologice la nevoile individuale ale preadolescentului, se poate maximiza eficacitatea și se poate contribui la reducerea bullyingului și la promovarea unei stări de bine mai sănătoase [7].

Rezultatele psihologice ale eforturilor de **diminuare a bullyingului** la preadolescenți.

Creșterea stimei de sine și a bunăstării emoționale. Când se pune accent pe prevenirea și gestionarea bullyingului în școli, preadolescenții pot dezvolta o stimă de sine mai mare și pot avea un nivel mai ridicat de bunăstare emoțională. Ei se simt mai în siguranță și mai protejați în mediul școlar.

Dezvoltarea abilităților de comunicare și empatie. Programele de prevenire a bullyingului îi învață pe preadolescenți să comunice mai eficient și să dezvolte empatie față de ceilalți. Aceste abilități pot contribui la îmbunătățirea relațiilor interpersonale și la reducerea conflictelor.

Diminuarea simptomelor de anxietate și depresie. Bullyingul poate duce la simptome de anxietate și depresie la victime. Prin prevenirea și gestionarea bullyingului, se poate reduce stresul și disconfortul emoțional asociat, ajutând preadolescenții să se simtă mai în siguranță și să aibă o sănătate mintală mai bună.

Creșterea angajamentului școlar. Un mediu școlar în care bullyingul este gestionat eficient poate contribui la creșterea angajamentului preadolescenților în procesul educațional. Ei pot fi mai dispuși să participe la activități școlare și să se implice mai mult în învățare.

Reducerea perpetuării bullyingului. Reducerea sau eliminarea bullyingului la preadolescenți poate preveni perpetuarea ciclului de agresiune și manifestarea acestui comportament în viitor. Astfel, rezultanta psihologică include reducerea comportamentelor agresive și creșterea comportamentelor pozitive.

Dezvoltarea abilităților de rezolvare a conflictelor. Prin implicarea în programe de prevenire a bullyingului, preadolescenții pot învăța să rezolve conflictele în mod constructiv și să găsească soluții nonviolente pentru diferendele lor.

Este important să subliniem că diminuarea bullyingului necesită o abordare cuprinzătoare, care implică colaborarea dintre școli, familii și comunitate. Programele de prevenire a bullyingului și intervenție trebuie să fie adaptate la nevoile și specificitățile fiecărei comunități școlare, iar resursele psihologice, precum consilierii școlari, pot juca un rol crucial în aceste eforturi. În final, obiectivul principal este să se creeze un mediu școlar sigur, empatic și pozitiv pentru preadolescenți, în care aceștia să poată crește și învăța într-un mod sănătos din punct de vedere psihologic.

În loc de concluzii. Adaptarea intervenției psihologice la nevoile individuale ale preadolescenților poate avea un impact semnificativ în reducerea bullyingului și promovarea unei stări de bine mai sănătoase. Prin adaptarea intervenției psihologice la nevoile individuale ale preadolescenților, se poate maximiza eficacitatea tratamentului [5]. Fiecare preadolescent este unic, cu propriile experiențe, trăiri și nevoi, iar abordarea personalizată poate asigura o intervenție mai precisă și mai eficientă și permite o mai bună înțelegere a factorilor care contribuie la bullying.

Un psiholog poate analiza în profunzime situația specifică a fiecărui preadolescent și poate identifica cauzele și mecanismele care stau la baza comportamentului de bullying. Această înțelegere este crucială pentru a dezvolta strategii eficiente de prevenire și intervenție.

Prin intermediul intervenției personalizate, preadolescenții pot învăța să-și gestioneze emoțiile, să-și dezvolte empatia și abilitățile de comunicare, să-și stabilească limite sănătoase și să-și întărească încrederea în sine. Toate aceste aspecte pot servi la reducerea șanselor de a fi implicați în acte de bullying și la promovarea unei stări de bine mai sănătoase.

Susținerea resurselor și a mediului de învățare poate contribui la înțelegerea specifică a preadolescentului și la suport adecvat, cum ar fi consilierea individuală, intervențiile la nivelul școlii, grupurile de suport. Acest suport suplimentar poate spori eficacitatea intervenției și poate contribui la crearea unui mediu de învățare sănătos și sigur.

Bibliografie:

1. Adăscăliță, A., Josanu, R., Moldovanu, I. In: Prevenirea violenței în instituția de învățământ. Ghid metodologic. Chișinău, 2017.
2. Arsova, Netzelmann, T., Steffan E., Angelova, M. Strategii pentru o clasă fără bullying. 2016, 54 p.

3. Asher, S. R. & Paquette, J. A. Loneliness and peer relations in childhood. *Current directions in psychological science*, 2003, nr. 12(3), pp. 75-78.
4. Baldry, A.C. The impact of direct and indirect bullying on the mental and physical health of Italian youngsters. In: *Aggressive behaviour*, 2004, nr. 30, pp. 343-355.
5. Calvete, E., Fernández-González, L., González-Cabrera, J.M., & Gámez-Guadix, M. Continued bullying victimization in adolescents: Maladaptive schemas as a mediational mechanism. In: *Journal of Youth and Adolescence*, 2018, pp. 1-11.
6. Camodeca, M., & Goossens, F.A. Aggression, social cognitions, anger and sadness in bullies and victims. *Journal of child psychology and psychiatry, and allied disciplines*, 2005, nr. 46(2), pp. 186-197.
7. Kochel, K. P., Ladd, G. W., Bagwell, C. L. & Yabko, B. A. Bully/Victim Profiles' Differential Risk for Worsening Peer Acceptance: The Role of Friendship. In: *Journal of applied developmental psychology*, 2015, nr. 41, pp. 38-45.
8. Markopoulos, Z. & Bernard, M.E. (2015). Effect of the Bullying: The Power to Cope Program on Children's Response to Bullying. In: *Journal of Relationships Research*, 2015, nr. 6, p. 13.
9. Muntean, A., Munteanu A. *Violență, Traumă, Reziliență. Polirom*, 2011.
10. Olweus, D. *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford, England: Blackwell Publishing, Hoboken-New Jersey. 2005.
11. Olweus, D., *Addressing Specific Forms of Bullying: A Large-Scale Evaluation of the Olweus Bullying Prevention in: International Journal of Bullying*, 2019.
12. Pellegrini, A.D., Bartini, M. A Longitudinal study of bullying, victimization, and peer affiliation during the transition from primary school to middle school. In: *American Educational Research Journal*, 2000, nr. 37(3), pp. 699-725.
13. Petrică, S. Bullying. Cum să învățăm un copil să facă față umilirii, hărțuirii și intimidării [online]. (accesat 19.01.2023). Disponibil: <https://republica.ro/bullying-cum-sa-invatam-uncopil-sa-faca-fata-umilirii-hartuirii-si-intimidarii?>
14. Rigby, K., *Stop the Bullying, a handbook for schools*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2002. 53 p. ISBN 1843-100-70-3.
15. Salavăstru, D. *Violența în mediul școlar*. In: *Violența. Aspecte psihosociale*, volum coord. de Ferreol, G., Neculau, A. Polirom, 2003.
16. Smith, S.W., Lochman, J.E., Daunic, A.P. Managing aggression using cognitive-behavioural interventions: State of the practice and future directions. In: *Behavioural Disorders*, 2005, nr. 30(3), pp. 227-240.
17. Swearer, S.M., Hymel, S. Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis-stress model. In: *The American Psychologist*, 2015, nr. 70(4), pp. 344-353.
18. Ttofi, M.M., Farrington, D.P., Lösel, F. School bullying as a predictor of violence later in life: A systematic review and meta-analysis of prospective longitudinal studies. In: *Aggression and Violent behaviour*, 2012, nr. 17(5), pp. 405-418.
19. Walters, G.D., Espelage, D.L. From victim to victimizer: Hostility, anger, and depression as mediators of the bullying victimization bullying perpetration association. In: *Journal of School Psychology*, 2018, nr. 68, pp. 73-83.
20. Wölfer, R., Scheithauer, H. Social influence and bullying behaviour: intervention-based network dynamics of the fairplayer.manual bullying prevention program. In: *Aggressive behaviour*, 2014, nr. 40(4), pp. 309-319.