UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello sviluppo e della Socializzazione

Corso di laurea triennale in Scienze psicologiche dello sviluppo, della personalità e delle relazioni interpersonali (L4)

Tesi di laurea

Esiste una relazione tra cyberbullismo e disturbi alimentari? Un'analisi della letteratura.

Is cyberbullying associated with eating disorders? A literature analysis.

Relatrice:
Prof.ssa Pozzoli Tiziana

Laureanda: Grossi Emma
Matricola: 2012625

A.A: 2022/2023

INDICE

INTRODUZIONE **2**

CAPITOLO I - IL CYBERBULLISMO **3**

1.1 Internet al giorno d'oggi 3

1.2 Cyberbullismo: caratteristiche e tipologie 3

1.3 Fattori di rischio per il coinvolgimento nel cyberbullismo 4

1.4 Prevalenza: contesto internazionale e situazione italiana 6

CAPITOLO II - CYBERBULLISMO E INSORGENZA DI DISTURBI ALIMENTARI: VI E' UN LEGAME? **8**

2.1 I disturbi alimentari 8

2.2 Gli effetti del cyberbullismo: corpo e mente 11

2.3 La relazione tra vittimizzazione e disturbi alimentari: evidenze scientifiche e ruolo dell'immagine corporea 12

CAPITOLO III – CONCLUSIONE, LIMITI E STRATEGIE PREVENTIVE **20**

3.1 Discussione 20

3.2 Limiti e direzioni future 20

3.3 Strategie preventive 22

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA **24**

INTRODUZIONE

La presente tesi si concentra sull'analisi del fenomeno del cyberbullismo, in relazione all'insorgenza di disturbi alimentari e a problematiche relative all'immagine corporea. Il quesito posto alla base di questo elaborato è il seguente: essere coinvolti in episodi di violenza sul Web, nelle molteplici forme che può assumere e in una fascia d'età delicata come l'adolescenza, può indurre nel soggetto la nascita di disordini alimentari, difficoltà nel rapporto con il cibo e con il proprio corpo?

L'obiettivo di questo elaborato è dimostrare in che misura l'essere vittima di episodi di aggressione online possa avere effetti drammatici sulla vita di ragazzi e ragazze, influenzandoli ad adottare abitudini alimentari sbagliate e pericolose.

È così articolata in tre parti: il primo capitolo è dedicato alla descrizione del cyberbullismo, soffermandosi sui diversi modi con cui questo fenomeno si può declinare e ai fattori che aumentano la probabilità di esserne coinvolti; la seconda sezione, dopo una breve illustrazione circa i disturbi alimentari, si focalizza sullo studio della letteratura corrente e di ricerche precedentemente realizzate, volte a documentare la possibile associazione tra cyberbullismo e problemi alimentari; infine, oltre a trarre le conclusioni, vi è una breve parentesi incentrata su possibili strategie di prevenzione del fenomeno.

La scelta di affrontare questo argomento è sostenuta principalmente da un'esperienza vissuta in prima persona: l'essere stata vittima di episodi di bullismo sul Web, rivolti soprattutto all'aspetto estetico durante la fase di crescita, ha acceso in me la volontà di indagare più approfonditamente la natura e le dinamiche di questo fenomeno. Spesso, non si riesce a riconoscere l'impatto e la gravità di un evento fin quando non lo si vive sulla propria pelle: è fondamentale non sottovalutare le conseguenze provocate, soprattutto in un momento di transizione come l'adolescenza, periodo ricco di stravolgimenti, in cui creare la propria identità è il compito di sviluppo principale.

CAPITOLO I - IL CYBERBULLISMO

1.1 Internet al giorno d'oggi

Nel ventunesimo secolo, Internet rappresenta una delle maggiori fonti d'informazione, di confronto, uno strumento che consente uno scambio di opinioni, tanto da definire quest'epoca con il termine "era digitale". L'accessibilità al mondo online, sempre più diffusa, è associata a molteplici cambiamenti positivi (Drahošová & Balco, 2017). Ad esempio, è stato possibile abbattere le barriere spaziali e temporali, eliminando ogni ostacolo creato dalla distanza fisica. Ha ridotto il tempo speso per ricercare informazioni: se in passato era necessario confrontare libri, manuali, recarsi in posti come biblioteche e librerie, oggi con un click si può ottenere quello che si cerca, stando seduti comodamente sulla propria poltrona di casa. Anche le relazioni hanno subito delle modificazioni: oltre alle amicizie fisiche, è possibile stringere rapporti con persone conosciute sui Social Network e mai viste dal vivo, o di creare un legame con chi vive a migliaia di chilometri di distanza. Nonostante ciò, l'utilizzo quotidiano di siti Web e Social porta con sé anche degli svantaggi: la sensazione di perdita di controllo delle proprie informazioni e di sicurezza, minori contatti fisici e sociali, dipendenza e mal utilizzo di Internet. Tra i fenomeni emergenti che destano preoccupazione, vi è anche il cyberbullismo.

1.2 Cyberbullismo: caratteristiche e tipologie

Il termine "Cyberbullismo" è composto da due parole: "cyber", ossia qualcosa collegato alla realtà virtuale, e "bullismo". Consiste nell'utilizzo di strumenti elettronici per attuare violenza, verso uno o più individui contemporaneamente, con l'obiettivo di ferire, escludere, umiliare. Gli strumenti più utilizzati sono i Social Network, come Youtube, Facebook, Twitter, ma anche siti di posta elettronica e messaggistica (Alim, 2016).

Alcune sue caratteristiche peculiari permettono di distinguerlo dal classico bullismo. L'elemento principale consiste nel fatto che il rapporto bullo-vittima non è più diretto, faccia a faccia: spesso, chi riceve offese online non conosce il fautore di queste violenze. Gli "aggressori virtuali" spesso rimangono nell'anonimato, evitando così qualsiasi tipo di conseguenza negativa. A differenza del bullismo tradizionale, il

cyberbullismo può essere esercitato in qualsiasi momento e in qualsiasi luogo ci si trovi, raggiungendo audience molto ampie in poco tempo e vittimizzando più individui alla volta. Inoltre, non potendo spesso vedere con i propri occhi la reazione della vittima, i sentimenti di responsabilità personale e di identificazione con l'altro si riducono drasticamente: il bullo tende a non provare nessun senso di colpa e di rimorso per le sue azioni. Sia nel bullismo "classico" che in quello virtuale, il rapporto tra il carnefice e la vittima risulta essere dispari. Tuttavia, questa disparità si basa su proprietà differenti: nella prima tipologia, nella maggior parte dei casi, si tratta di una superiorità fisica o di status sociale, mentre nel secondo concerne nel possedere o avere accesso a contenuti (informazioni, foto, video) utilizzabili per infliggere violenza verso l'altro (Alim, 2016).

Vi sono diverse tipologie di bullismo online: vi è il "sexting", ossia convincere la persona a inviare foto e messaggi a contenuto sessuale, per poi pubblicarli senza il suo consenso; il "flaming", che consiste nello scrivere messaggi e molestie verbali con l'intento di innescare una lite; il "cyber stalking", ovvero perseguitare la vittima tramite ripetute chiamate, messaggi, richieste; l'"harassment", che ha lo scopo di ferire la vittima attraverso continui messaggi volgari e denigratori; l'"impersonation", utilizzare il profilo della vittima a sua insaputa, mettendola in pericolo, pubblicando materiali inappropriati e danneggiando la sua reputazione; l'"exclusion", eliminando la persona da gruppi online. Questi sono alcuni esempi di come può essere esercitata questa violenza, ma che sono accomunati tutti da uno stesso obiettivo, ovvero quello di ferire psicologicamente una persona e crearle una situazione di disagio, paura, rabbia, da cui è difficile uscire e chiedere aiuto (Alim, 2016).

1.3 Fattori di rischio per il coinvolgimento nel cyberbullismo

È stato possibile individuare diverse caratteristiche e variabili che potrebbero rappresentare un fattore di rischio per il coinvolgimento nel cyberbullismo. In primo luogo, è emerso che essere vittima di bullismo nel contesto scolastico aumenti notevolmente la probabilità di esserlo anche online; spesso, colui che esercita violenza faccia a faccia è il medesimo a praticarla tramite Internet. La qualità del clima famigliare è risultato essere un elemento influente: con l'ingresso nell'adolescenza del proprio figlio, la famiglia deve essere in grado di modulare la modalità con cui ci interagisce, concedendo maggiore libertà rispetto all'infanzia. Un eccessivo controllo può essere

percepito come il risultato di una mancanza di fiducia dei genitori nei confronti del figlio, inducendo quest'ultimo a navigare sul Web di nascosto e diventando un fattore di rischio. Anche il tipo di utilizzo di Internet e la sua frequenza: maggiore è il tempo speso online senza un reale bisogno, maggiore è il rischio di incorrere in episodi di cyber vittimizzazione (Álvarez-García et al., 2015).

Sono stati evidenziati ulteriori fattori influenti che possono aumentare la probabilità di attuare comportamenti aggressivi online o di esserne vittima. Uno di questi è la pressione esercitata dai pari: coloro che sentono il bisogno di popolarità, ammirazione e di accettazione da parte dei propri coetanei saranno più inclini a diffondere materiale denigratorio nei confronti di altri ragazzi e/o adulti. Anche una prestazione scolastica insufficiente dovrebbe essere trattata come segnale d'allarme: è stato dimostrato come studenti con risultati scolastici insoddisfacenti fossero propensi a diventare cyberbulli. Tuttavia, non vi è un rapporto diretto di causa-effetto, in quanto anche essere vittima di soprusi e aggressioni può portare a conseguire degli insuccessi. In aggiunta, l'essere vittima di cyberbullismo influenza il ragazzo ad assentarsi maggiormente da scuola, ad avere difficoltà nel concentrarsi e nel svolgere i compiti, a causa della paura, della sofferenza e della sfiducia nei confronti degli altri (Beran & Li, 2007).

Inoltre, è stata presa in analisi la possibilità che vi siano alcuni tratti di personalità ricorrenti nella figura della vittima di cyberbullismo, nel bullo e nella vittima-bullo. Uno studio condotto in sei scuole primarie di Alicante, ha indagato come i tratti di apertura all'esperienza, socievolezza, estroversione, nevroticismo potessero essere fattori d'influenza nell'assumere determinati ruoli caratterizzanti il fenomeno del cyberbullismo. I questionari somministrati sono tre. Il primo consiste in un questionario self-report per indagare la presenza di 15 comportamenti messi in atto online: ad esempio, ricevere messaggi sgradevoli, diffondere foto, ricevere chiamate inopportune, con lo scopo di scoprire se si è stati vittima, fautori o osservatori di violenze online. Il secondo è il Big Five Questionnarie per bambini e adolescenti: le cinque dimensioni indagate sono l'estroversione, la piacevolezza, la coscienziosità, il nevroticismo e l'apertura all'esperienza. Ultimo, il questionario sull'aggressività, comprensivo di quattro tipologie di violenza: aggressività verbale, aggressività fisica, rabbia, ostilità. I risultati di questa ricerca hanno mostrato che le vittime tendono a possedere alti livelli di estroversione, partecipazione e sensibilità, con bassa presenza di nevroticismo e di rabbia. Questo può essere spiegato dal fatto che, essendo portati a intessere relazioni e rapporti (anche virtuali), e a manifestare minore aggressività,

essi possano diventare bersagli facili dove scaricare violenza. Coloro che hanno rivestito sia il ruolo del bullo che della vittima, presentavano caratteristiche di personalità simili a quelle delle vittime, ma, a differenza dei bulli, erano maggiormente aperti all'esperienza e con bassi livelli di rabbia e aggressività. I bulli, invece, presentavano un basso livello di estroversione e gradevolezza, con un alto nevroticismo. Anche l'aggressività non risulta molto presente, forse a causa delle caratteristiche specifiche di Internet, in cui il contatto fisico è assente, e al campione di soggetti. Infatti, essendo stati testati individui frequentanti la scuola primaria, le motivazioni più probabili che spingevano a mettere in atto violenza potevano essere collegate a una ricerca di approvazione dal proprio gruppo di amici o dall'assenza di conseguenze su di sé. In ogni caso, l'apertura all'esperienza è risultata essere un fattore protettivo contro il diventare un cyberbullo, per cui gli studenti con più interessi culturali e creatività hanno un rischio minore di diventare cyberbulli (Escortell et al., 2020).

1.4 Prevalenza: contesto internazionale e situazione italiana

Una ricerca condotta dal Pew Research Center tra l'Aprile e il Maggio del 2022 ha mostrato come quasi la metà (il 46%) dei soggetti intervistati, di origine americana e di età compresa dai 13 ai 17 anni, sostiene di aver sperimentato almeno uno dei seguenti sei comportamenti aggressivi o di offesa: essere chiamati con nomi o nomignoli offensivi (il più frequente, 32%), diffusione di informazioni personali false (22%), ricevere immagini o foto esplicite non richieste (17%), ricevere continue domande su con chi si è, cosa si sta facendo, dove si è (15%), minacce fisiche (10%), e infine vedere condivise proprie foto senza consenso (7%).

Inoltre, è stata riscontrata una maggiore prevalenza di comportamenti aggressivi online nei confronti delle ragazze più grandi: il 38% dei soggetti femminili di 15-17 anni contrapposto al 26% dei soggetti maschili della stessa età e al 22% di ragazze di 12-13 anni (Grafico 1) (Vogels, 2022).

Grafico 1 – Percentuale di adolescenti che hanno subìto uno o più atti di cyberbullismo

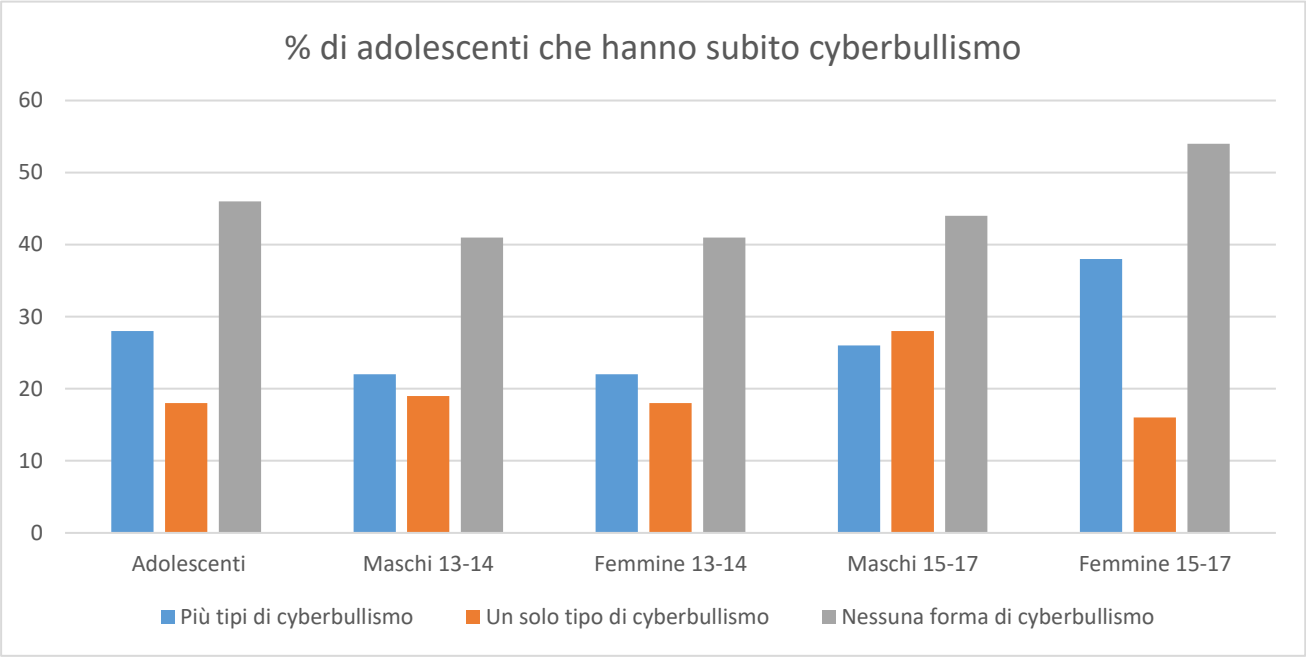

Grafico 1: Percentuale di adolescenti vittime di cyberbullismo (Pew Research Center)

Tuttavia, non è possibile stabilire nette differenze di genere, dal momento che i risultati ottenuti da svariate indagini appaiono discordanti. Vi sono ricerche che non mostrano alcuna correlazione tra genere e incidenza del fenomeno, così come vi sono studi che sottolineano una maggiore predisposizione del genere maschile a mettere in atto cyber-violenza, mentre altri enfatizzano la sua presenza nella popolazione femminile. Sembra differente la situazione nel contesto italiano, poiché i dati Istat comunicano che la fascia d'età dagli 11 ai 13 anni sia quella maggiormente colpita rispetto a coloro che appartengono alla fase adolescenziale, ossia tra i 15 e i 17 anni (Istat, 2019). Di fatti, uno studio condotto nella regione del Piemonte ha evidenziato come le ragazze dell'età di 13 anni fossero le più propense ad adottare un uso sbagliato di Internet, a manifestare atteggiamenti di cyberbullismo, ma anche esserne vittima (Marengo et al., 2021).

CAPITOLO II - CYBERBULLISMO E INSORGENZA DI DISTURBI ALIMENTARI: VI È UN LEGAME?

2.1 I disturbi alimentari

Al giorno d'oggi, nei paesi industrializzati, circa una ragazza su dieci soffre di Disturbi del comportamento alimentare ("DCA"), che consistono nella messa in atto di comportamenti alimentari disfunzionali e di controllo del peso, che causano una sofferenza fisica e psicologica. Il peso e la forma sono correlati al senso di autostima e di valore di sé. L'idea che si possa essere una persona migliore controllando la propria fisicità, però, è solo un'illusione (Noll & Fredrickson, 1998). Vi sono diverse manifestazioni di questo disturbo, che presentano caratteristiche differenti. La categoria dei disturbi alimentari presente nel DSM-V (American Psychiatric Association [APA], 2013) include l'anoressia nervosa, la bulimia nervosa, il disturbo da alimentazione incontrollata (Binge Eating), il disturbo di ruminazione, il disturbo da evitamento/restrizione dell'assunzione di cibo, il disturbo della nutrizione o dell'alimentazione con specificazione, il disturbo della nutrizione o dell'alimentazione senza specificazione e infine il disturbo che prende il nome di "Pica". Confrontando la letteratura recente, è emerso che per il genere femminile, l'incidenza dell'anoressia nervosa risulta essere del 4%, rispetto al 0.3% nei maschi; mentre circa il 3% delle femmine e l'1% dei maschi riporta di aver sofferto/soffrire di bulimia. Tuttavia, è bene considerare che vi sia una probabile sottostima della reale prevalenza, in quanto non tutti coloro che possiedono un disturbo chiedono aiuto o giungono all'occhio clinico, sia per motivi di vergogna e imbarazzo ma anche a causa di un mancato riconoscimento del problema da parte del paziente stesso (Van Eeden et al., 2021).

L'anoressia nervosa è contraddistinta da una drastica diminuzione nell'assunzione di cibo, con una forte paura di aumentare di peso e comportamenti persistenti che interferiscono con l'incremento di massa corporea, senza riconoscere la gravità della situazione. Vi sono due tipi di anoressia nervosa: quello con restrizioni, in cui il soggetto perde peso principalmente grazie ad una dieta restrittiva e ad un eccessivo esercizio fisico, e quello con abbuffate/condotte di eliminazione, caratterizzato da abbuffate alternate a comportamenti compensatori per eliminare le calorie assunte. A lungo termine, questo atteggiamento porta a delle serie conseguenze per la salute

dell'organismo: stitichezza grave, perdita di capelli, depressione e irritabilità, intolleranza al freddo, cessazione del ciclo mestruale, osteoporosi. Talvolta, può essere in comorbidità con altri disturbi (depressione, abuso di sostanze, disturbi di personalità, disturbo ossessivo-compulsivo), aumentandone la gravità e il tasso di mortalità. La probabilità di guarigione si aggira intorno al 50%. Ciò nonostante, è tra i disturbi con il tasso di mortalità più elevato.

La bulimia nervosa, meno evidente in quanto il peso potrebbe rimanere stabile rispetto a quello che la persona aveva prima dell'insorgenza del disturbo, è caratterizzata da abbuffate senza controllo e attuate periodicamente (almeno una volta a settimana per tre mesi), seguite da comportamenti finalizzati a espellere o bruciare ciò che si ha assunto: vomito autoindotto, esercizio fisico estenuante, assunzione di lassativi, digiuno. A seconda della frequenza degli episodi di abbuffata, il disturbo può essere definito come più o meno grave: la gravità è lieve quando le abbuffate si verificano 1/3 volte a settimana, moderata con 4/7 episodi, grave se vi sono dagli 8 ai 13 episodi settimanali, e infine estrema con una media di 14 e più episodi. Il momento dell'abbuffata, che può essere legata a stati depressivi, stress, eccessiva fame dovuta a restrizioni precedenti, rappresenta una strategia di regolazione emozionale disfunzionale. Permette all'individuo di estraniarsi temporaneamente da una realtà che fa soffrire: si perde il contatto con il mondo esterno e il controllo sulle proprie azioni; tuttavia, una volta tornata in sé stessa, la persona prova un forte senso di colpa e di vergogna per ciò che ha fatto (Deaver et al., 2003). Sia per l'anoressia nervosa caratterizzata da condotte di eliminazione che per la bulimia, vi sono dei segnali d'allarme che possono indicare la presenza di questo disturbo: lesioni alla gola, alla bocca dello stomaco e ai denti (a causa del frequente vomito autoindotto), ipopotassiemia, irregolarità nella frequenza cardiaca. Inoltre, può essere utile prestare attenzione ad alcuni particolari: la tendenza ad andare in bagno subito dopo i pasti, la scomparsa di grandi quantità di cibo da un giorno all'altro, la presenza di lassativi e diuretici in casa. Rispetto all'anoressia nervosa, la probabilità di guarigione è maggiore, aggirandosi sul 75/80% (Harrington et al., 2015).

Al contrario, il Binge Eating Disorder provoca un aumento notevole di peso: come nella bulimia sono presenti abbuffate, ma successivamente non vi è nessun comportamento compensatorio. La persona mangia eccessive quantità di cibo, con la sensazione di non potersi fermare: una volta raggiunto uno stato di spiacevole pienezza, l'episodio si conclude sentendosi profondamente in colpa. Spesso, l'episodio di abbuffata si

verifica quando si è da soli, a casa e sono a disposizione grandi quantità di cibo (Deaver et al., 2003). Questo disturbo, oltre alle problematiche connesse all'aumento significativo del peso (diabete, problemi cardiovascolari e muscolari etc), causa insoddisfazione corporea, problemi d'autostima, disturbi del sonno, ansia, depressione, compromette il funzionamento lavorativo e sociale ed è legato ad una maggiore probabilità di utilizzo di sostanze. Diversamente dai due disturbi descritti precedentemente, nel Binge Eating la differenza nel rapporto tra i due generi è inferiore, nonostante sussista una prevalenza tra le donne (De Zwaan, 2001): tra lo 0.6% e l'1.8% delle femmine e tra lo 0.3% e lo 0.7% dei maschi ha riportato di essere stato/essere vittima di questo disturbo (Keski-Rahkonen, 2021).

I DCA hanno un eziopatogenesi multifattoriale. Come fattori che determinano una predisposizione, ma non necessariamente l'insorgenza del disturbo, vi è l'appartenenza al genere femminile e l'età adolescenziale: sebbene anche i maschi risentano dell'influenza di determinati canoni di bellezza promossi dalla società, le ragazze risultano essere maggiormente suscettibili alle richieste estetiche caratterizzanti il contesto culturale di oggi, poiché la magrezza è spesso associata a qualità altre quali il successo, il fascino, la determinazione, la cura di sé. Variabili individuali, come un marcato perfezionismo, stili di pensiero dicotomici, problemi di autostima si sono dimostrati fattori in grado di predire lo sviluppo di un disordine alimentare. Da ultimo, ma non meno importante, il rapporto con i pari e l'ambiente famigliare: è stata dimostrata la predisposizione a socializzare con individui che condividono valori e atteggiamenti simili ai propri. Di conseguenza, soggetti con caratteristiche di personalità come una spiccata inclinazione alla ricerca della perfezione e difficoltà emotive ricercheranno persone con i medesimi tratti, dando vita ad un ambiente relazionale in cui è probabile che venga esaltata l'insicurezza sul proprio aspetto e la necessità di possedere un corpo magro. Inoltre, alcuni studi longitudinali hanno evidenziato che relazionarsi con amici che conducono una dieta per dimagrire predice lo sviluppo di insoddisfazione corporea, comportamenti di controllo del peso e problemi alimentari (Keel & Forney, 2013). Per quanto riguarda l'ambiente famigliare, rapporti insoddisfacenti, ipercriticismo, una tendenza a giudicare il corpo e cambiamenti importanti nell'assetto familiare (ad esempio una separazione o un lutto) sono elementi da tenere in considerazione (Grange et al., 2009).

Di fronte a vissuti spiacevoli e a difficoltà, il controllo dell'alimentazione e del peso crea nel soggetto un senso di potere e autoefficacia, generando un'illusoria sensazione di

padronanza della situazione. A ciò, come ulteriore fattore di mantenimento, si aggiungono anche i rinforzi esterni provenienti dalla società e dai mass media che concepiscono lo stare a dieta una dimostrazione di forza di volontà e impegno (Baradel et al., 2023).

Tuttavia, è possibile far riferimento anche ad alcuni fattori di protezione, ovvero delle variabili in grado di ridurre la probabilità che si sviluppi il disturbo, importanti da considerare soprattutto per la creazione di programmi di prevenzione. I fattori di protezione riguardano caratteristiche individuali, familiari, sociali e culturali, e possono variare a seconda del genere, dell'età, dell'etnia. Nei confronti dell'insorgenza dei disturbi alimentari, alcune caratteristiche individuali in grado di salvaguardare il soggetto sono la capacità di accettare il proprio corpo così com'è, apprezzarlo per ciò che è in grado di fare, sperimentare un senso di libertà e di autonomia. A livello contestuale invece, un rapporto caloroso e supportivo con la propria famiglia e un sempre più diffuso apprezzamento delle diverse forme del corpo risultano fondamentali (Levine & Smolak, 2016).

2.2 Gli effetti del cyberbullismo: corpo e mente

Sono presenti numerose conferme su come il fenomeno del cyberbullismo abbia effetti pervasivi in chi ne è coinvolto, sia dal punto di vista fisico che mentale. Sono tipici i sentimenti di tristezza, impotenza, paura, ansia, rabbia sia in chi subisce che in coloro che attuano prevaricazioni. È percepito come più stressante rispetto al bullismo esercitato in forma tradizionale: ciò può essere dovuto soprattutto all'anonimato degli esecutori, che impossibilita la vittima a capire chi sta causando violenza. Oltre a un senso di mancato potere, questo influisce negativamente nella fiducia che si ripone sugli altri: il bullo potrebbe essere chiunque, anche una persona affettivamente vicina (Nixon, 2014).

Le conseguenze negative di questo fenomeno danno vita a problemi internalizzanti, esternalizzanti e di natura psicosomatica. Alcuni studi condotti nel contesto americano, svedese e finlandese hanno evidenziato questa forte correlazione: esercitare violenza online e vivere episodi di vittimizzazione in Internet sono associati a condizioni di salute precarie. Il dolore fisico è l'espressione di una difficoltà più profonda: problemi di sonno, problemi gastrointestinali, mal di testa sono solo alcune delle manifestazioni

che sottendono a un disagio (Nixon, 2014). Una ricerca condotta in America in una scuola secondaria di primo grado ha riscontrato come il cyberbullismo potesse correlare con l'ideazione suicidaria e la messa in atto di tentativi di suicidio. I risultati evidenziano come questo pensiero sia maggiormente frequente in coloro che sono vittima sia di bullismo tradizionale che tecnologico, in confronto ai propri pari (John et al., 2018). L'essere vittimizzati costantemente alimenterebbe sentimenti negativi, come la disperazione, la rabbia, la depressione, un senso di solitudine tale da indurre il soggetto a valutare il suicidio come soluzione per porre fine a questa sofferenza.
Sono stati rilevati problemi di comportamento, soprattutto per coloro che rivestono la figura del cyberbullo: essi tendono a manifestare condotte aggressive, atti illegali, danni fisici all'ambiente, abuso di sostanze, oltre a maggiori sentimenti negativi, quali ansia, depressione, stress. Inoltre, è comune la propensione a minimizzare il proprio comportamento, non riconoscendo la reale gravità e pericolosità delle proprie azioni e degli effetti che queste provocano in chi le subisce (Nixon, 2014). Una ricerca condotta in territorio finlandese su un campione di più di 2000 ragazzi, dai 13 ai 16 anni, si è soffermata sulle molteplici difficoltà che si sviluppano in chi è coinvolto in questo fenomeno, evidenziando anche le diversità tra l'essere vittima, bullo e bullo-vittima. Le cyber-vittime tendono a manifestare soprattutto problemi psicosomatici ed emotivi, difficoltà con i propri pari e si sentono in pericolo nell'ambiente scolastico. I cyber-bulli invece presentano prevalentemente problematiche relazionali e di condotta, ricorrendo al fumo e alla droga. Infine, chi riveste entrambi i ruoli, può presentare tutte le problematiche elencate: coloro che mettono in atto comportamenti violenti e, contemporaneamente, ne sono vittima, accusano maggiori complicazioni (Sourander et al., 2010).

2.3 La relazione tra vittimizzazione e disturbi alimentari: evidenze scientifiche e ruolo dell'immagine corporea

Oltre alle problematiche illustrate nel paragrafo precedente, che possono colpire chi è vittima di prevaricazioni sul Web, si sono dimostrate rilevanti anche le conseguenze sulle abitudini alimentari perseguite dai soggetti vittima di bullismo e cyberbullismo, soprattutto quando l'aspetto esteriore diviene il target su cui riversare offese e attacchi. Numerosi ricercatori hanno provato ad indagare questa possibile relazione, soprattutto

in popolazioni di pre-adolescenti e adolescenti, in cui i tassi di vittimizzazione tra pari sono più elevati (Alim, 2016).

Uno studio effettuato con 676 adolescenti provenienti da diverse località spagnole, con un'età media di 14 anni, si è posto come obiettivo quello di indagare come il cyberbullismo fosse negativamente associato alla valutazione del proprio aspetto e positivamente correlato alla preoccupazione sul peso e all'insorgenza di disordini alimentari. I questionari che sono stati somministrati sono: il "Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire-Appearance Scales" (MBSRQ-AS), di cui sono state considerate solo due delle sette scale totali, ovvero quella dell'Appearance Evaluation e dell'Overweight Preoccupation; l' "Eating Attitudes Test" (EAT-40), per verificare la presenza di abitudini alimentari disfunzionali, credenze negative sul cibo o comportamenti malsani associati a possibili disturbi alimentari; infine l' "European Cyberbullying Intervention Project Questionnaire" (ECIPQ), volto a conoscere se il soggetto è stato vittima di comportamenti tipici del cyberbullismo negli ultimi due mesi. I risultati indicano che una grossa percentuale del campione è stato vittima di cyberbullismo nell'ultimo periodo (il 57%): tuttavia, questo può essere spiegato in parte dagli ampi criteri utilizzati per definirsi vittima di bullismo online. Ad ogni modo, è stata evidenziata la relazione inversamente proporzionale tra l'essere vittima in Internet e il giudizio sul proprio aspetto esteriore: le critiche e le offese rivolte al corpo fanno sì che il soggetto nutra un'idea di sé distorta e negativa. Contemporaneamente, aumentava anche la preoccupazione sul proprio peso corporeo: è stato possibile riscontrare un'associazione tra la vittimizzazione online e l'insorgenza di disordini alimentari (Marco & Tormo-Irun, 2018).

Un'altra conferma proviene da un'indagine che ha coinvolto 6944 studenti (48% ragazze e 52% ragazzi) di 157 scuole secondarie di primo grado degli Stati Uniti, la quale ha evidenziato che subire violenza sul Web può essere un fattore di predisposizione nell'adottare diete dimagranti: come già descritto nelle righe precedenti, messaggi di derisione e umiliazione sulla forma corporea influenzano il soggetto a voler perdere peso per migliorarsi e sentirsi meglio con sé stessi; a lungo andare, però, abitudini alimentari non sane e bilanciate, come ad esempio saltare i pasti, possono condurre a veri e propri disturbi alimentari. Come prima cosa, si è indagato se il soggetto è stato vittima o perpetuatore di atti di cyberbullismo, attraverso il "Olweus Victim/Bully Questionnaire". Utilizzando la sotto-scala relativa all'insoddisfazione dell'immagine corporea, appartenente alla "Body Investement

Scale" (BIS), e applicando la "Life Satisfaction Scale" sono stati analizzati rispettivamente i sentimenti provati verso la propria immagine estetica e la percezione circa la soddisfazione della propria vita. Infine, appositi item hanno ricavato informazioni riguardo l'età, il sesso, il livello scolastico, se il soggetto sta seguendo diete per dimagrire e se persegue abitudini alimentari salutari. I risultati hanno confermato l'ipotesi iniziale: essere vittima di molestie online è positivamente correlato a insoddisfazione corporea e adozione di diete dimagranti, mentre è negativamente correlato alla soddisfazione per la propria vita attuale (Salazar, 2021).

Un'ulteriore dimostrazione di questa correlazione viene offerta da uno studio longitudinale realizzato in Svezia, su 960 bambini di 10 anni, testati successivamente a 13, 16, 18, 21, 24 anni. Inizialmente, i soggetti hanno riportato il loro peso e la loro altezza, attraverso cui è stato calcolato l'indice di massa corporea (BMI). Attraverso la "Victim Scale" è stata misurata la presenza di episodi di vittimizzazione a 10 anni. A 16, è stato chiesto agli individui di definire se il proprio sviluppo puberale è stato in anticipo, in ritardo o regolare, rispetto ai propri pari. All'età di 24, è stato somministrato l' "Eating Disorder Examination Questionnaire" (EDE-Q), in riferimento all'eventuale presenza di DCA. Mentre dai 10 ai 21, usando il "Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults" (BESAA) è stata analizzata la visione della propria immagine corporea. È emersa l'associazione tra l'aver vissuto episodi di bullismo durante l'infanzia e lo sviluppo di disordini alimentari in età adulta, e l'effetto negativo di una scarsa autostima in adolescenza nei confronti dell'insorgenza di DCA in età adulta, fungendo così da mediatore. Oltre ai disturbi alimentari, ne risente negativamente anche la stima legata al corpo, che all'età di 18 anni è negativamente correlata con l'essere stati vittimizzati durante l'infanzia e la pre-adolescenza (Gattario et al., 2020).

La letteratura scientifica offre anche diversi studi retrospettivi, condotti su campioni di adulti: in particolare, una ricerca ha testato 92 donne, con età media di 28.5 anni e con diagnosi di disturbo alimentare, con il fine di studiare la relazione tra l'essere state vittimizzate sulla base dell'aspetto esteriore e l'insorgenza di problematiche nel rapporto con il cibo. Facendo riferimento ai criteri del DSM-IV (American Psychiatric Association, 1994), vi erano 12 pazienti con diagnosi di anoressia nervosa di tipo restrittivo, 7 con anoressia nervosa con abbuffate, 25 soggetti con bulimia con condotte compensatorie e 7 senza, 41 con diagnosi di disturbo della nutrizione non specificato (EDNOS). Gli strumenti di misurazione implementati sono stati l' "Experience of Shame Scale" (ESS), che quantifica la vergogna che può essere

provata verso il proprio corpo, i propri comportamenti e le proprie caratteristiche personali; il “Brief Fear of Negative Evaluation questionnaire” (Brief FNE), per quanto riguarda l’ansia sociale; l’ ”Eating Disorders Inventory” (EDI), per i disturbi alimentari e i comportamenti associati; infine, sono state poste alcune domande riguardo esperienze di bullismo nel passato. Circa il 47% del campione ha riportato di aver subito bullismo verbale da parte dei pari, mentre il 42% ha riportato di essere stato deriso per l’aspetto fisico dai propri coetanei. Il coinvolgimento in episodi di vittimizzazione è associato anche a maggiori livelli di vergogna ed insoddisfazione per il proprio corpo in età adulta. Inoltre, l’ansia sociale e la vergogna si sono dimostrati associati all’insoddisfazione corporea: in particolare, i dati a disposizione sostengono che la vergogna funga da mediatore tra l’aver subito derisioni sull’estetica da parte dei propri coetanei e lo sviluppo d’insoddisfazione corporea (Sweetingham & Waller, 2008). Ancora, una sperimentazione che ha coinvolto quasi 500 studenti, tra i 13 e i 15 anni, di quattro scuole svedesi, ha indagato il legame tra l’essere vittima di bullismo online, soprattutto focalizzato sull’aspetto estetico, e la manifestazione di sentimenti negativi verso il proprio corpo: bassa autostima, insoddisfazione, svalutazione. Queste sensazioni, di conseguenza, possono essere la spinta ad assumere atteggiamenti come autoimporsi diete drastiche ed esercizio fisico esagerato. Per di più, vi sono anche degli effetti secondari sulla vita quotidiana di un adolescente: non essere a proprio agio con sé stessi rappresenta un ostacolo nello svolgimento di attività quotidiane in cui l’aspetto esteriore può essere guardato dagli altri, come l’andare al mare, cambiarsi di fronte ai propri pari, in situazioni di intimità. I risultati di questo studio hanno dimostrato che, all’aumentare delle offese e delle violenze sull’aspetto estetico, incrementava anche la vergogna e l’insoddisfazione del proprio corpo, la tendenza a interiorizzare l’ideale di bellezza come magrezza e a percepire la pressione dei media (Frisén & Berne, 2020).

Vergogna, ansia, depressione, la tendenza ad auto-criticarsi negativamente, la capacità di auto-rassicurarsi, le strategie di coping implementate, sono alcune delle variabili emerse nelle ricerche scientifiche effettuate, che rivestono un ruolo da mediatore (Biolcati et al., 2022). Ad esempio, per ciò che concerne l’ansia, Cook-Cottone e colleghi (2016), grazie al contributo di 1391 studenti, tra i 9 e i 16 anni, di 14 scuole dell’America del Nord, sono stati in grado di evidenziare quanto i sintomi di ansia incidano nella relazione tra bullismo, sia tradizionale che virtuale, e problematiche con il cibo. Gli strumenti utilizzati sono stati il “School Climate Bullying

Survey" (SCBS), un'intervista strutturata in grado di misurare la presenza di bullismo a scuola e il clima scolastico; tre sotto-scale dell' "Eating Disorder Inventory-3" (EDI-3), per rilevare i sintomi principali associati ai disturbi alimentari: il desiderio di essere magri, l'insoddisfazione corporea e i comportamenti bulimici; infine, il "Multidimensional Anxiety Scale for Children" (MASC), composto da 4 scale che valutano rispettivamente i sintomi fisici dell'ansia, l'ansia da separazione, l'ansia sociale e l'eccessiva preoccupazione ("Harm Avoidance"). Oltre a ribadire che maggiori livelli di vittimizzazione tra pari si mostrano correlati ad un aumento della sintomatologia riferita ai disturbi alimentari, i sintomi dell'ansia e le sue varie tipologie (tranne per quella che viene definita come "harm avoidance", ossia l'eccessiva preoccupazione per le conseguenze delle proprie azioni, che non sembra correlata) appaiono come moderatori in questa relazione, determinando un incremento di problematiche alimentari. Di fatto, disturbi d'ansia e dell'alimentazione appaiono correlati, con circa il 65-88% degli individui con diagnosi di DCA che soddisfano anche i criteri per un disturbo d'ansia.

I pattern nella sintomatologia alimentare possono differenziarsi a seconda del ruolo che si riveste, e ciò è stato confermato da uno studio prospettico eseguito da Copeland e colleghi (2015). 1490 bambini tra i 9 e 13 anni sono stati testati annualmente fino all'età di 16, per poi essere nuovamente coinvolti a 19,21 e 25 anni. Sono stati monitorati possibili fattori di rischio individuali (presenza di eventuali disturbi d'ansia, comportamentali, depressivi, di dipendenza) e famigliari (basso status economico, divisioni nel nucleo familiare, maltrattamenti). Infine, attraverso il "Child and Adolescent Psychiatric Assessment" (CAPA) e il "Young Adult Psychiatric Assessment" è stata rilevata la presenza di disturbi alimentari e i comportamenti che ne sono associati. I partecipanti sono stati suddivisi in tre categorie: "bullo", "vittima", "bullo-vittima". I risultati hanno evidenziato che coloro che sono vittime di bullismo rappresentano i casi maggiormente a rischio e una sintomatologia più impattante, tra cui anoressia, bulimia e atteggiamenti collegati (paura di aumentare di peso, episodi di binge eating, preoccupazioni legate al cibo). I bulli-vittime, invece, hanno riportato i tassi di prevalenza maggiore per sintomi specifici della bulimia (binge eating, induzione del vomito per controllare il peso etc). Da ultimo, i bulli sembrerebbero mostrare un maggior rischio per bulimia e sintomi ad essa associati. Quest'ultima evidenza può essere spiegata da motivazioni differenti: ad esempio, la messa in atto di comportamenti alimentari disfunzionali potrebbe avere la medesima funzione del

mettere in atto violenza, ovvero percepire la sensazione di controllo, su di sé e sul contesto circostante. In seconda istanza, il porre attenzione sull'immagine estetica dell'altra persona, evidenziandone i difetti, potrebbe aumentare la sensibilità verso le proprie caratteristiche fisiche e le proprie imperfezioni. Infine, l'insorgenza di disturbi alimentari potrebbe essere causata da sentimenti di rimorso e di colpa provati dopo aver commesso atti di bullismo e cyberbullismo.

Alcuni autori si sono focalizzati su popolazioni "vulnerabili": si sono posti d'indagare nello specifico se il legame che intercorre tra il subire prevaricazioni e offese, sia online che dal vivo, e l'insorgenza di problemi alimentari possa risentire di alcune caratteristiche dell'individuo, come l'appartenenza culturale e l'orientamento sessuale. Thapa e Kelvin (2017) hanno raccolto più di 10 mila adolescenti come campione esemplificativo della popolazione generale di New York. Ai soggetti sono state poste due domande: "negli ultimi 30 giorni, hai utilizzato lassativi o ti sei autoindotto il vomito con il fine di perdere peso?" e "negli ultimi 12 mesi sei stato vittima di violenza, bullismo e cyberbullismo?". Infine, sono state recuperate informazioni circa il genere, le preferenze sessuali (eterosessuale, omosessuale/lesbica, bisessuale) e se la cultura d'appartenenza era Ispanica. Di tutto il campione, il 9.4% era composto da soggetti con orientamento sessuale non eterosessuale, il 48.2% erano donne e il 34.4% apparteneva alla cultura ispanica. I risultati dello studio hanno mostrato che coloro che avevano subito bullismo (il 12%) e cyberbullismo (il 10%) erano maggiormente inclini a mettere in atto comportamenti compensatori per perdere peso. L'essere ispanici e non eterosessuali, quindi appartenere ad una minoranza sia per l'origine che per l'orientamento sessuale, aumentava la probabilità di incorrere in condotte malsane per dimagrire. Il genere non è sembrato rilevante: tuttavia, questo può essere determinato dal fatto che i maschi siano meno propensi ad ammettere di essere stati vittima di violenza e offese.

Soffermandosi, per l'appunto, sulle differenze di genere, le conseguenze del cyberbullismo sull'adozione di abitudini alimentari non salutari appaiono più impattanti nel genere femminile, in cui è maggiore la probabilità di essere insoddisfatte del proprio corpo e di aspirare ad un fisico magro e tonico (Biolcati et al., 2022). Tuttavia, è bene considerare il rischio di una probabile sottostima di problemi alimentari connessi al cyberbullismo nel genere maschile: in diverse ricerche, il campione selezionato è composto prevalentemente da donne; inoltre, si tende a far riferimento a concetti come

l'aspirazione alla magrezza, mentre nei maschi è tipica la ricerca di un corpo più muscoloso e prestante.

Una prevalenza femminile può essere spiegata dal fatto che nella società moderna l'aspetto esteriore assume una rilevanza molto importante, soprattutto per il mondo delle donne. Fin dall'infanzia, gli stimoli che si ricevono dall'esterno tendono ad esaltare la magrezza, a partire dai giochi proposti per le bambine, alle protagoniste dei cartoni animati, alle modelle che sfilano sulla passerella e alle attrici che recitano in televisione. L'essere in sovrappeso, al contrario, è interpretato come una mancanza di disciplina e di autocontrollo ed è associato a qualità morali negative, mentre il mangiare sano e seguire una dieta ferrea fa del soggetto una "brava persona". Nel momento in cui una caratteristica esteriore viene connessa ad attributi personali, questa acquisisce maggiore rilievo, alimentando anche la paura di fallire. Infatti, paradossalmente, adottare un regime alimentare in modo rigido, con il fine di controllare e perdere peso, intensifica il timore e la vergogna verso il proprio corpo: la persona tende a focalizzare la propria attenzione esclusivamente sull'immagine estetica, monitorando qualsiasi lieve cambiamento e sviluppando una maggiore sensibilità verso ogni minimo aumento di peso (Noll & Fredrickson, 1998).

La tendenza a offendere e mortificare la persona sulla base dell'estetica prende il nome di "body shaming", letteralmente "umiliazione del corpo". Oltre il 30% del campione di una ricerca con adolescenti ha riportato di essere deriso a causa della propria taglia e del proprio peso. Questo alimenta il senso d'insoddisfazione verso la propria immagine e l'assunzione di diete per perdere peso, soprattutto nelle vittime di sesso femminile, ed eccessiva attività fisica. Infatti, è stato possibile comprovare, grazie ad un campione di soggetti israeliani tra i 14 e i 16 anni, che sono soprattutto le femmine a manifestare livelli più bassi di autostima e soddisfazione verso il proprio corpo, rispetto che ai maschi (Olenik-Shemesh & Heiman, 2017). Inoltre, è stata riscontrata una predisposizione significativa tra le ragazze vittime di cyberbullismo a giudicarsi più in carne di quello che si è realmente, mentre i maschi tendevano a valutarsi come troppo esili e gracili (Kenny et al., 2018).

Gli ideali di bellezza femminile comunemente diffusi incoraggiano a perseguire la magrezza, mentre la figura maschile "ideale" è rappresentata da un uomo forte, muscoloso, potente. A tal proposito, una sperimentazione condotta con 80 ragazzi/e eterosessuali caucasici, con un'età compresa tra i 18 e i 21 anni ha permesso loro di creare un disegno del "corpo ideale", sia di loro stessi che di un ipotetico partner. Lo

strumento utilizzato è stato un software di modellazione 3D: il modello poteva essere girato su 360 gradi ed era possibile applicare un numero illimitato di modifiche. Ciò che si è potuto osservare è un basso peso corporeo e curve attraenti come caratteristiche fondamentali per un corpo femminile considerato "perfetto", mentre l'uomo, per avere un aspetto desiderabile, dovrebbe sviluppare una buona muscolatura e una parte superiore del corpo a forma di V (Crossley et al., 2012).

Negli ultimi tempi si sono diffusi alcuni trend, tra cui il "fitspiration" e il "thinspiration", volti a esaltare un corpo magro, tonico, ma che inducono il soggetto a controllare ossessivamente l'alimentazione ed eseguire attività sportiva in modo esagerato.

A tal proposito, intorno al 2010 e 2011, si è affermato pienamente il movimento della "Body Positivity": le sue origini risalgono agli anni '60, con il movimento della "Fat Acceptance", che proponeva l'accettazione del corpo più tondo e in carne. Ad oggi, la Body Positivity si pone l'obiettivo di eliminare qualsiasi stereotipo estetico, abbracciando una visione del corpo non solo come peso e forma, ma anche per le sue funzioni che permettono di vivere, respirare, correre, vedere. Un'immagine positiva della propria fisicità, infatti, è associata ad un maggior benessere a livello emotivo, sociale e psicologico, e rappresenta un fattore protettivo nei confronti della pressione esercitata dai media. Inoltre, permette di contrastare la tendenza ad auto-oggettivarsi, ovvero a valutarsi come se si fosse un oggetto e vedendosi da "fuori", sulla base dell'apparenza estetica (Cohen et al., 2021). L'auto-oggettivazione, infatti, rappresenta un comportamento a rischio, in quanto porta la persona a monitorare costantemente il proprio aspetto, verificando che sia conforme agli standard socialmente accettati. Alti tassi di auto-oggettivazione correlano con maggior livello di ansia, depressione, più alta probabilità di body-shame, disordini alimentari (Calogero et al., 2005).

CAPITOLO III – CONCLUSIONE, LIMITI E STRATEGIE PREVENTIVE

3.1 Discussione

Il coinvolgimento in episodi di bullismo e cyberbullismo, sia come fautore che come vittima di violenza, si è dimostrato produrre effetti tragici sulla vita degli adolescenti: problemi psicosomatici, ansia, insoddisfazione, difficoltà scolastiche, pensieri suicidari (Nixon, 2014; Sourander et al., 2010). Inoltre, appare associato a difficoltà legate al cibo e alle abitudini alimentari (Biolcati et al., 2022). Gli studi presi in esame hanno indagato soprattutto campioni di pre-adolescenti e adolescenti, tranne per quanto riguarda lo studio retrospettivo compiuto su un campione di donne adulte, con pregressa diagnosi di DCA (Sweetingham & Waller, 2008). L'associazione tra questi due fenomeni risulta mediata da molteplici variabili: scarsa stima di sé stessi (Gattario et al., 2020), ansia e vergogna (Cook-Cottone et al., 2016; Sweetingham & Waller, 2008), insoddisfazione corporea (Salazar, 2021). Nonostante sia necessario approfondire maggiormente la tematica delle differenze di genere nel coinvolgimento del bullismo e dell'effetto che questo provoca, è emersa una maggiore predisposizione da parte delle ragazze a sviluppare problemi alimentari come conseguenza all'essere vittimizzati, con un livello di gravità più accentuato (Biolcati et al., 2022).
Infine, è stato possibile indagare il fenomeno del cyberbullismo correlato a condotte alimentari sbagliate in una popolazione eterogenea per cultura d'appartenenza, genere e orientamento sessuale, dimostrandosi maggiormente impattante in coloro che rappresentano la "minoranza" (Thapa & Kelvin, 2017).

3.2 Limiti e direzioni future

Ad oggi, il cyberbullismo è il centro di numerose ricerche, che ne indagano le caratteristiche e le conseguenze che provoca in chi ne è coinvolto. Ciò nonostante, vi sono alcuni aspetti che potrebbero essere analizzati più approfonditamente. Ad esempio, non è ben chiara la differenza di genere in bulli e vittime: vi sono studi che riscontrano una maggior incidenza tra le ragazze, altri che non registrano particolare disomogeneità, e infine vi è chi riscuote maggiori testimonianze tra i soggetti maschi

(Alim, 2016). Questo potrebbe essere influenzato da molteplici fattori, tra cui anche il tipo di cyber-violenza presa in esame: come soluzione, si potrebbe studiare singolarmente ogni tipologia di aggressione sul Web (ad esempio, il sexting, il cyber-stalking etc) nei due generi, differenziando i ruoli di cyberbullo e cybervittima. Risulta da approfondire meglio anche la diversità tra maschi e femmine nella nascita di disordini alimentari, come esito di episodi di cyber-vittimizzazione: nonostante la maggior parte degli studi presi in esame riportino una prevalenza di questa conseguenza nel genere femminile, vi sono altre ricerche che non rilevano una particolare discrepanza. Ad esempio, i colleghi Frisén e Berne (2020) non hanno registrato una diversità di genere nell'associazione tra il cyberbullismo legato all'aspetto e problematiche collegate al corpo: entrambe le parti, se vittimizzate, accusavano una minor autostima, un maggior livello di vergogna verso il proprio aspetto esteriore e aumentava l'interiorizzazione delle pressioni esercitate dai media circa l'apparenza estetica, con conseguenze dal punto di vista alimentare. A tal proposito, è bene considerare l'influenza di alcune variabili che potrebbero impattare nel risultato che si consegue. Ad esempio, nei due generi il tipo di fisicità ideale è differente, per cui le offese rivolte ad un corpo più in carne potrebbero non danneggiare nello stesso modo ragazzi e ragazze; inoltre, i maschi potrebbero essere meno propensi a denunciare di essere vittima di atti di cyberbullismo, a causa di stereotipi culturali, che non ammettono "debolezze" nell'uomo.

È auspicabile un aumento di studi longitudinali, attualmente poco presenti nella letteratura scientifica, volti a verificare l'associazione tra cyberbullismo e DCA nel tempo (Biolcati, 2022).

Sono esigue le sperimentazioni che analizzano gruppi di persone che, per determinate caratteristiche come l'origine culturale o l'orientamento sessuale, rappresentano la minoranza in un certo ambiente (Thapa & Kelvin, 2017). Come si è potuto dimostrare, un fattore d'influenza è il contesto culturale: l'esaltazione della magrezza non è una caratteristica presente in tutte le culture e popolazioni. Infatti, i canoni di bellezza variano notevolmente: a tal proposito, si potrebbero aumentare gli studi che confrontano gruppi di adolescenti con appartenenze culturali differenti, per verificare il livello e il tipo di body-shaming diffuso, con i relativi esiti sull'immagine corporea e, conseguentemente, sull'insorgenza di problemi con il cibo.

Nella gran parte delle ricerche prese in esame, gli atti di bullismo e cyberbullismo registrati attraverso interviste e questionari comprendevano un ampio range di

comportamenti valutati omogeneamente, inclusi sia atteggiamenti di vittimizzazione legati direttamente all'aspetto esteriore, che non. Tuttavia, sarebbe interessante poter approfondire più nel dettaglio l'associazione con la manifestazione di problemi alimentari, analizzando separatamente gli atti di derisione nei confronti del corpo dagli atteggiamenti di prevaricazione e offese di altro tipo.

3.3 Strategie preventive

La prevenzione risulta essenziale per limitare, in primis, il coinvolgimento nel fenomeno del cyberbullismo, e in secondo luogo gli effetti che questo ha sulle pratiche alimentari e sul modo di percepire il proprio corpo. Per prevenire è fondamentale conoscere: interventi di formazione, lezioni online, un aumento delle competenze digitali e della conoscenza di Internet, fascicoli informativi, possono essere delle alternative finalizzate a istruire e sensibilizzare insegnanti e famiglie sulle caratteristiche del fenomeno e sulle possibili conseguenze in chi ne è vittima (Diamanduros et al., 2008). I protocolli preventivi dovrebbero coinvolgere tutti gli ambienti che il giovane frequenta, ossia la famiglia, la scuola, i pari, il contesto sportivo, promuovendo un dialogo e un collegamento fra questi (Espelage & Hong, 2017).
Uno degli obiettivi principali sostenuti dagli interventi di prevenzione è quello di migliorare la competenza empatica del soggetto: nel cyberbullismo, la componente del rimorso e il senso di colpa è tendenzialmente minore rispetto che nel bullismo tradizionale. Lo schermo funge da scudo: viene praticata violenza ma senza vedere direttamente ciò che provoca in chi la subisce. Il non poter osservare con i propri occhi la reazione dell'altro diminuisce il coinvolgimento emotivo e il senso di responsabilità delle azioni che si compiono (Slonje et al., 2013). Un'educazione socio-affettiva e all'empatia può favorire sentimenti di inclusione verso gli altri, soprattutto nei confronti di coloro che per estetica, etnia, orientamento sessuale non aderiscono agli standard socialmente accettati, i quali sono spesso oggetto di offese e prevaricazioni. Inoltre, imparare a gestire in maniera efficiente gli affetti più forti riduce la tendenza a mettere in atto azioni auto-punitive verso il proprio corpo (Biolcati et al., 2022).
Alcune delle ricerche prese in esame nel capitolo precedente hanno dimostrato come offese dirette all'aspetto estetico possano indurre il soggetto a interiorizzare e ad ispirare agli ideali di bellezza promulgati soprattutto sui Social Media, a costo di

adottare comportamenti alimentari pericolosi per la propria salute. Per far sì che questo non accada, può essere utile promuovere maggiore consapevolezza nei giovani circa la non realisticità dei modelli esaltati e sul legame inesistente tra bellezza e qualità morali positive: eliminare il pensiero che per avere successo ed essere apprezzati bisogna avere un particolare tipo di aspetto esteriore, favorendo un giudizio critico nei confronti dei messaggi mediatici che circolano quotidianamente (Frisén & Berne, 2020).

Anche la famiglia può intervenire creando un contesto sicuro in cui interagire online e un ambiente accogliente e non giudicante. In primo luogo, è stato evidenziato come giovani poco controllati dai genitori siano più a rischio di essere coinvolti, sia come bulli che come vittime, nel cyberbullismo. Risulta importante, però, il modo in cui i genitori si rapportano con il figlio: la possibilità di monitorare le attività online del figlio è permessa grazie ad un rapporto affettuoso, di supporto e di fiducia. Infatti, ulteriori ricerche hanno sottolineato la correlazione tra uno stile genitoriale autorevole (alti livelli di controllo e di supporto) e un minor coinvolgimento nella messa in atto di violenza online (Elsaesser et al., 2017). Secondariamente, per quanto concerne gli effetti sulle abitudini alimentari, appaiono centrali diversi fattori e atteggiamenti applicabili nel contesto familiare in grado di moderarne l'impatto. Ad esempio, percepire il supporto e la cura dei propri genitori: è possibile agevolare il ragazzo a esprimere i propri sentimenti, entrando in contatto anche con quelli più difficili e imparando strategie di coping funzionali per gestirli; risulta importante anche una comunicazione positiva in famiglia circa il proprio e altrui corpo, evitando commenti e offese, ed insegnando al ragazzo ad apprezzarsi sulla base delle sue caratteristiche positive e non prettamente fisiche; infine, un'atmosfera confortevole, condivisa e ospitale durante i pasti può favorire la creazione di un legame positivo con il cibo (Loth et al., 2009).

In ottica generale, è fondamentale che il genitore mantenga sempre un canale comunicativo aperto con il giovane, in quanto rappresenta un vantaggio per entrambi gli interlocutori. Da una parte, il genitore è in grado di aiutare il ragazzo a capire la gravità del fenomeno, a enfatizzare le conseguenze negative e a captare eventuali cambiamenti nel modo di interagire e comportarsi del figlio, segnali d'allarme da non sottovalutare. Dall'altro lato, il ragazzo sente di avere un riferimento a cui chiedere aiuto nel momento del bisogno, confidarsi, una figura che può contenere le sue emozioni (Elsaessere et al., 2017).

BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA

Alim, S. (2016). Cyberbullying in the World of Teenagers and Social Media. *International Journal of Cyber Behavior, Psychology, and Learning*, *6*(2), 68–95. https://doi.org/10.4018/ijcbpl.2016040105

Álvarez-García, D., Pérez, J. L. M., González, A. V., & Rodríguez, C. (2015). Risk factors associated with cybervictimization in adolescence. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *15*(3), 226–235. https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2015.03.002

Baradel, G., Pratile, D. C., Orlandi, M., Vecchio, A., Casini, E., De Giorgis, V., Borgatti, R., & Mensi, M. M. (2023). Life Events in the Etiopathogenesis and Maintenance of Restrictive Eating Disorders in Adolescence. *Children (Basel)*, *10*(2), 376. https://doi.org/10.3390/children10020376

Beran, T. N., & Li, Q. X. (2007). The Relationship between Cyberbullying and School Bullying. *The Journal of Student Wellbeing*, *1*(2), 16–33. https://doi.org/10.21913/jsw.v1i2.172

Biolcati, R., Ambrosini, F., Lolli, V., Simone, S., Parmeggiani, A. (2022). La relazione tra bullismo, cyberbullismo e problematiche alimentari in infanzia e adolescenza. Una rassegna della letteratura internazionale. *Psicologia clinica dello sviluppo, Rivista quadrimestrale (*2), 183-226, doi: 10.1449/103810

Calogero, R. M., Davis, W. C., & Thompson, J. D. (2005). The Role of Self-Objectification in the Experience of Women with Eating Disorders. *Sex Roles*, *52*(1–2), 43–50. https://doi.org/10.1007/s11199-005-1192-9

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2021). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of Health Psychology*, *26*(13), 2365–2373. https://doi.org/10.1177/1359105320912450

Cook-Cottone, C., Serwacki, M. L., Guyker, W., Sodano, S. M., Nickerson, A. B., Keddie-Olka, E., & Rosella, L. C. (2016). The Role of Anxiety on the Experience of Peer Victimization and Eating Disorder Risk. *School Mental Health*, *8*(3), 354–367. https://doi.org/10.1007/s12310-016-9178-z

Copeland, W. E., Bulik, C. M., Zucker, N., Wolke, D., Lereya, S. T., & Costello, E. K. (2015). Does childhood bullying predict eating disorder symptoms? A prospective, longitudinal analysis. *International Journal of Eating Disorders*, *48*(8), 1141–1149. https://doi.org/10.1002/eat.22459

Crossley, K. L., Cornelissen, P. L., & Tovée, M. J. (2012). What is an attractive body? Using an interactive 3D program to create the ideal body for you and your partner. *PLOS ONE*. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0050601

De Zwaan, M. (2001). Binge eating disorder and obesity. *International Journal of Obesity*, *25*(S1), S51–S55. https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0801699

Deaver, C. M., Miltenberger, R. G., Smyth, J. M., Meidinger, A. L., & Crosby, R. D. (2003). An Evaluation of Affect and Binge Eating. *Behavior Modification*, *27*(4), 578–599. https://doi.org/10.1177/0145445503255571

Diamanduros, T. D., Downs, E., & Jenkins, S. P. (2008). The role of school psychologists in the assessment, prevention, and intervention of cyberbullying. *Psychology in the Schools*, *45*(8), 693–704. https://doi.org/10.1002/pits.20335

Drahošová, M., & Balco, P. (2017). The analysis of advantages and disadvantages of use of social media in European Union. *Procedia Computer Science*, *109*, 1005–1009. https://doi.org/10.1016/j.procs.2017.05.446

Elsaesser, C., Russell, B., Ohannessian, C. M., & Patton, D. U. (2017). Parenting in a digital age: A review of parents' role in preventing adolescent cyberbullying. *Aggression and Violent Behavior*, *35*, 62–72. https://doi.org/10.1016/j.avb.2017.06.004

Escortell, R., Aparisi, D., Martínez-Monteagudo, M. C., & Delgado, B. (2020). Personality Traits and Aggression as Explanatory Variables of Cyberbullying in Spanish Preadolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(16), 5705. https://doi.org/10.3390/ijerph17165705

Espelage, D. L., & Hong, J. S. (2017). Cyberbullying Prevention and Intervention Efforts: Current Knowledge and Future Directions. *The Canadian Journal of Psychiatry*, *62*(6), 374–380. https://doi.org/10.1177/0706743716684793

Frisén, A., & Berne, S. (2020). Swedish adolescents' experiences of cybervictimization and body-related concerns. *Scandinavian Journal of Psychology*, *61*(1), 68–76. https://doi.org/10.1111/sjop.12561

Gattario, K. H., Lindwall, M., & Frisén, A. (2020). Life after childhood bullying: Body image development and disordered eating in adulthood. *International Journal of Behavioral Development*, *44*(3), 246–255. https://doi.org/10.1177/0165025419877971

Grange, D. L., Lock, J. E., Loeb, K. L., & Nicholls, D. (2009). Academy for eating disorders position paper: The role of the family in eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, NA. https://doi.org/10.1002/eat.20751

Harrington, B.C. , Jimerson, M. , Haxton, C., Jimerson D.C. (2015, January 1). *Initial evaluation, diagnosis, and treatment of anorexia nervosa and bulimia nervosa*.. PubMed. https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25591200/

Istat (2019) Indagine conoscitiva su bullismo e cyberbullismo. Roma. https://www.istat.it/it/files//2019/03/Istat-Audizione-27-marzo-2019.pdf

John, A., Glendenning, A. C., Marchant, A., Montgomery, P., Stewart, A., Wood, S., Lloyd, K., & Hawton, K. (2018). Self-Harm, Suicidal Behaviours, and Cyberbullying in Children and Young People: Systematic Review. *Journal of Medical Internet Research*, *20*(4), e129. https://doi.org/10.2196/jmir.9044

Keel, P. K., & Forney, K. J. (2013). Psychosocial risk factors for eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, *46*(5), 433–439. https://doi.org/10.1002/eat.22094

Kenny, U., Sullivan, L., Callaghan, M., Molcho, M., & Kelly, C. (2018). The relationship between cyberbullying and friendship dynamics on adolescent body dissatisfaction: A cross-sectional study. *Journal of Health Psychology*, *23*(4), 629–639. https://doi.org/10.1177/1359105316684939

Keski-Rahkonen, A. (2021). Epidemiology of binge eating disorder: prevalence, course, comorbidity, and risk factors. *Current Opinion in Psychiatry*, *34*(6), 525–531. https://doi.org/10.1097/yco.0000000000000750

Levine, M., & Smolak, L. (2016). The role of protective factors in the prevention of negative body image and disordered eating. *Eating Disorders*, *24*(1), 39–46. https://doi.org/10.1080/10640266.2015.1113826

Loth, K. A., Neumark-Sztainer, D., & Croll, J. (2009). Informing family approaches to eating disorder prevention: Perspectives of those who have been there. *International Journal of Eating Disorders*, *42*(2), 146–152. https://doi.org/10.1002/eat.20586

Manuale diagnostico e statistico dei disturbi mentali – Quinta edizione. DSM-5. Tr.it. Raffaello Cortina, Milano, 2015

Marco, J. F., & Tormo-Irun, M. P. (2018). Cyber Victimization Is Associated With Eating Disorder Psychopathology in Adolescents. *Frontiers in Psychology*, *9*. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00987

Marengo, N., Borraccino, A., Charrier, L., Berchialla, P., Dalmasso, P., Caputo, M., & Lemma, P. (2021). Cyberbullying and problematic social media use: an insight into the positive role of social support in adolescents—data from the Health Behaviour in School-aged Children study in Italy. *Public Health*, *199*, 46–50. https://doi.org/10.1016/j.puhe.2021.08.010

Nixon, C. L. (2014). Current perspectives: the impact of cyberbullying on adolescent health. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 143. https://doi.org/10.2147/ahmt.s36456

Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A Mediational Model Linking Self-Objectification, Body Shame, and Disordered Eating. *Psychology of Women Quarterly*, *22*(4), 623–636. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1998.tb00181.x

Olenik-Shemesh, D., & Heiman, T. (2017). Cyberbullying Victimization in Adolescents as Related to Body Esteem, Social Support, and Social Self-Efficacy. *Journal of Genetic Psychology*, *178*(1), 28–43. https://doi.org/10.1080/00221325.2016.1195331

Salazar, L. R. (2021). Cyberbullying Victimization as a Predictor of Cyberbullying Perpetration, Body Image Dissatisfaction, Healthy Eating and Dieting Behaviors, and Life Satisfaction. *Journal of Interpersonal Violence*, *36*(1–2), 354–380. https://doi.org/10.1177/0886260517725737

Slonje, R., Smith, P., & Frisén, A. (2013). The nature of cyberbullying, and strategies for prevention. *Computers in Human Behavior*, *29*(1), 26–32. https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.05.024

Sourander, A., Klomek, A. B., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., Koskelainen, M., Ristkari, T., & Helenius, H. (2010). Psychosocial Risk Factors Associated With Cyberbullying Among Adolescents. *Archives of General Psychiatry*, *67*(7), 720. https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2010.79

Sweetingham, R., & Waller, G. (2008). Childhood experiences of being bullied and teased in the eating disorders. *European Eating Disorders Review*, *16*(5), 401–407. https://doi.org/10.1002/erv.839

Thapa, K., & Kelvin, E. A. (2017). Peer Victimization and Unhealthy Weight Control Behaviors—the Role of Intersecting Identities among New York City Youth. *Journal of Urban Health-bulletin of the New York Academy of Medicine*, *94*(4), 506–513. https://doi.org/10.1007/s11524-017-0163-0

Van Eeden, A. E., Van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2021). Incidence, prevalence and mortality of anorexia nervosa and bulimia nervosa. *Current Opinion in Psychiatry*, *34*(6), 515–524. https://doi.org/10.1097/yco.0000000000000739

Vogels, E. A., & Atske, S. (2022, December 15). Teens and Cyberbullying 2022. *Pew Research Center: Internet, Science & Tech*. https://www.pewresearch.org/internet/2022/12/15/teens-and-cyberbullying-2022/

RINGRAZIAMENTI

Ringrazio la Prof.ssa Tiziana Pozzoli per avermi indirizzata e seguita in questi mesi, dimostrandosi disponibile a chiarire ogni mio dubbio e accompagnandomi nella realizzazione della mia prima tesi.

Ai miei genitori, il mio porto sicuro, che da sempre mi sostengono, credono in me e che mi hanno permesso di percorrere questo emozionante cammino.

Grazie ad una persona speciale, Giampaolo, per essere sempre stato al mio fianco, soprattutto nei momenti di difficoltà, dimostrandosi orgoglioso di me e spronandomi a dare il meglio di me stessa.

Infine, un profondo e sentito GRAZIE agli amici di una vita, Gaia e Giacomo, e alle mie compagne di avventure, ma soprattutto disavventure: Nicole, Sofia, Silvia, Rachele, Camilla e Laura. Senza il vostro supporto, questo percorso non sarebbe stato lo stesso. Vi ringrazio per essere stati sempre presenti e per rendermi, giorno dopo giorno, una persona migliore. Vi voglio bene!