



Viti i XVI-të i Botimit, Nr.1

Qershor 2024

NDIKIMI I BULLIZMIT KIBERNETIK NË SHËNDETIN MENDOR TEK ADOLESHENTËT

Eduart Tafa*

**Fakulteti i Shkencave Shoqërore, Albanian University*

Qendra e Parandalimit të Krimeve për të Miturit dhe të Rinjtë

Abstrakt

Artikulli studion fenomenin e bullizmit kibernetik, i cili përkufizohet si përdorimi i qëllimshëm i mjeteve të komunikimit dixhital për lëndim, frikësim ose ngacmim të të tjerëve. Ky punim fokusohet në karakteristikat e bullizmit kibernetik, duke përfshirë qëndrueshmërinë e tij, vështirësi në zbulimin, gjurmimin e rrjetit dhe akuza të rreme, efektet e dëmshme të ngacmimi kibernetik ndaj adoleshentëve, të tilla si trishtimi, ankthi, vetëvlerësimi i ulët, sjellja vetëvrasëse, çrregullimet e të ngrënit dhe problemet gastrointestinale. Vëmendja kryesore është në marrëdhënien e ndërlikuar midis bullizmit kibernetik dhe sjelljes vetëvrasëse, duke vënë në dukje dhe rëndësinë e dallimeve gjinore dhe elementeve të tjera rënduese. Zgjidhjet e paraqitura në këtë artikull përqendrohen në rëndësinë e përfshirjes së prindërve, komunikimin dhe qëndrimet pozitive në parandalimi i bullizmit kibernetik. Mësuesit inkurajohen të rrisin ndërgjegjësimin, të edukojnë nxënësit për sigurinë në internet, të ofrojnë mbështetje për viktimat dhe bashkëpunim me prindërit dhe institucionet përkatëse. Ky artikull përfundon duke theksuar nevojën për përpjekje bashkëpunuese nga aktorë të ndryshëm për të adresuar këtë çështje të bullizmit kibernetik në mënyrë efektive.

Fjalë çelës: *bullizmi kibernetik, sjellje vetëvrasëse, problem mendor, ndikim fizik, zgjidhje të ngacmimi kibernetik.*

IMPACT OF CYBER BULLYING ON ADOLESCENT MENTAL HEALTH

Abstract

The article studies the phenomenon of cyberbullying, which is defined as the intentional use of digital communication tools to hurt, intimidate, or harass others. This paper focuses on the characteristics of cyberbullying, including its persistence, difficulty in detection, network tracking and false accusations, the harmful effects of cyberbullying on adolescents, such as sadness, anxiety, low self-esteem, suicidal behavior, eating disorders and gastrointestinal problems. The main focus is on the complex relationship between cyberbullying and suicidal behavior, noting the importance of gender differences and other aggravating factors. The solutions presented in this article focus on the importance of parental involvement, communication and positive attitudes in preventing cyberbullying. Teachers are encouraged to raise awareness, educate students about online safety, provide support for victims and

cooperation with parents and relevant institutions. This article concludes by emphasizing the need for collaborative efforts by various stakeholders to address this issue of cyberbullying effectively.

Keywords: *cyberbullying, suicidal behavior, mental problem, physical impact, solutions to cyberbullying.*

Hyrje

Inovacionet në teknologjitë dixhitale e lehtësuan komunikimin midis të gjitha pjesëve të botës dhe i kanë mundësuar botës të vazhdojë të funksionojë pasi shumë punë dhe shërbime u zhvendosën në internet, duke i lejuar njerëzit të punojnë nga shtëpia, të bëjnë blerje në internet, të komunikojnë me anëtarët e largët të familjes dhe madje të marrin pjesë në konsultat me mjekët. Që nga marsi 2020, përdorimi global i internetit është rritur me 50-70%. Me rritjen e lidhjes në internet, bota është përbërë gjithashtu me një përshkallëzim të anës negative të hapësirës dixhitale dhe ngacmimit kibernetik, pasi disa individë po abuzojnë me dobinë e mediave sociale dhe e përdorin atë si një mjet mashtrues ndaj ngacmimeve kibernetike. Bullizmi është një formë e sjelljes agresive në të cilën dikush qëllimisht dhe në mënyrë të përsëritur i shkakton një personi tjetër lëndim ose shqetësim. Bullizmi mund të marrë formën e kontaktit fizik, fjalëve ose veprimeve më delikate, gjithashtu është përdorimi i teknologjisë për të ngacmuar, lënduar, turpëruar, poshtëruar ose frikësuar në mënyrë të përsëritur dhe të qëllimshme një person tjetër. Bullizmi kibernetik përfshin dërgimin, postimin ose ndarjen e përmbajtjes negative, të dëmshme, të rreme ose të keqe për dikë tjetër. Mund të përfshijë ndarjen e informacionit personal ose privat për dikë tjetër, duke shkaktuar siklet ose poshtërim. Disa ngacmime kibernetike e kalojnë kufirin në sjellje të paligjshme ose kriminale (Hinduja, S., Patchin, J. W. 2019).

Çfarë është bullizmi kibernetik

Në literaturën akademike, ngacmimi kibernetik përkufizohet si një akt agresiv, i qëllimshëm i kryer nga një grup ose individ, duke përdorur telefonat celular apo internetin, në mënyrë të përsëritur dhe me kalimin e kohës kundër një viktime i cili nuk mund ta mbrojë lehtë veten (Smith, P.K., et al). “Bullizmi kibernetik është të qenit mizor ndaj të tjerëve duke dërguar ose postuar materiale të dëmshme ose duke u angazhuar në forma të tjera të mizorisë sociale duke përdorur teknologjitë dixhitale” (Willard, 2007a, f. 1). Disa pohojnë se bullizmi në internet është thjesht një version tjetër i ngacmimit, ndërsa të tjerët e kanë e përshkruar atë si më të dëmshëm bazuar në efektin fatal që ka pasur tek disa prej viktimave të tij (Drogin & Young, 2008).

Ndikimi i bullizmit kibernetik

Ka prova të konsiderueshme që tregojnë rëndësinë dhe jetëgjatësinë e ndikimit që ngacmimi tradicional mund të ketë tek një i ri shëndeti fizik dhe mendor (ABA 2015). Në këtë fazë, hulumtime të ngjashme duke shqyrtuar efektet e bullizmit kibernetik janë të kufizuara, por ka disa indikacione për të sugjeruar se ngacmimi kibernetik mund të jetë po aq i rrezikshëm për një të ri mirëqenia e personit si sjellje më tradicionale ngacmuese. Disa Studimet kanë gjetur një rrezik në rritje të shëndetit fizik dhe mendor në mes viktimave të bullizmit kibernetik (D. Strohmeier, Juvonen, J. and E.F. Gross, Beckman, L). Ekzaminimi i shoqatës mes bullizmit kibernetik dhe problemeve psikiatrike dhe psikosociale, në një studim zbuloi se viktimat e bullizmit kibernetik shfaqnin një sërë problemesh emocionale dhe ishin në rrezik të lartë, dhe shqetësimëve psikosomatike duke përfshirë dhimbje koke dhe dhimbje barku (Sourander, A., et al). Një studim gjatësor që shqyrton rezultatet e lidhura me shëndetin mendor dhe ngacmimin kibernetik, komkludoi se u rritën ndjeshëm gjasat që adoleshentët të bien në depresion (Gámez-Guadix, M., et al).

Disa nga format e bullizmit kibernetik

Sipas Willard (2004), ngacmimi kibernetik mund të shfaqet në disa forma.

Lista e mëposhtme përcakton forma të ndryshme të bullizmit kibernetik:

Flaming: dërgimi i mesazheve të zemëruara, të vrazhda, vulgare drejtuar një personi ose një grupi personash në internet.

Ngacmimi: dërgimi i vazhdueshëm i mesazheve fyese një personi.

Cyberstalking: ngacmim që përfshin kërcënime verbale.

Denigrim: dërgimi ose postimi i pavërtetë ose deklarata mizore nga një person në drejtim njerëzve të tjerë.

Mashtrimi: dërgimi ose postimi i materialit për një person që përmban informacione të ndjeshme, private ose të sikletshme, duke përfshirë shëndarjen e mesazheve ose imazheve private, për t'i bërë publike.

Përrjashtimi: veprime që përjashtojnë në mënyrë specifike dhe të qëllimshme një person nga një grup, aktivitet në internet.

Imitimi: paraqitja si viktimë në mënyrë elektronike, komunikimi i informacioneve negative ose të papërshtatshme me të tjerët se si do të ishte viktimë.

Sexting: shpërndarja e fotove nudo të një individi tjetër pa pëlqimin e personit.

Efektet psikologjike të bulizmit në internet

Pasojat e ngacmimit kibernetik përfshijnë vetëbesim të ulët, ankth, trishtim, frikë, siklet, depresion, zemërim, arritje të ulëta akademike, demtimin e të tjerëve dhe ideve vetëvrasëse (Bartolini, Bilancini, & Pugno, 2013) Për më tepër, efektet fizike dhe mendore të bulizmit në internet mund të ndryshojnë në varësi të natyrës së viktimës (Hinduja & Patchin, 2007).

- Rritja e niveleve të ankthit tek viktimat është një nga efektet e tjera të mundshme të bullizmit kibernetik. Huluntimi sugjeroi që individët raportojnë se ndjehen të shqetësuar kur ngacmohen në internet (Begotti, Tirassa, & Acquadro, 2017).
- Ngacmimi kibernetik gjithashtu është vlerësuar me shfaqjen e çrregullimit të stresit post-traumatik (PTSD) tek viktimat. Në një studim të detajuar nga Mateu et al. (2020), në të cilin ata kërkuan të përcaktojnë efektet e shëndetit mendor të ngacmimit kibernetik tek adoleshentët, gjetjet ishin se ekziston një mbivendosje e rëndësishme midis ngacmimit tradicional dhe bulizmit kibernetik.
- Viktimat e bullizmit kibernetik gjithashtu kanë probleme të shëndetit mendor. Ybarra & Mitchell (2004) intervistoi 1501 fëmijë nga 10 deri në 17 vjeç me telefon dhe zbuloi se 9.1% e viktimave të përfshira në bullizmin kibernetik kishin simptoma të ngjashme me depresionin, ndërsa vetëm 3.8% e atyre që nuk ishin të përfshirë në ngacmimin kibernetik kishin të njëjtat simptoma.
- Ngacmimi kibernetik ka potencialin të çojë në vetëvrasje në skenarin më të keq. Fëmijët që shpesh ngacmohen në internet ose përmes mesazheve me tekst, mund të ndjehen të detyruar të marrin masa dramatike për t'i shpëtuar agonisë dhe turpit (Gordon, S. 2017).
- Nivelet e larta të viktimizimit nëpërmjet bulizmit kibernetik janë vlerësuar me rritjen e shkallës së depresionit tek adoleshentët dhe studentët e kolegjit (Nixon, 2014). Veçanërisht,

një pjesë e konsiderueshme e viktimave të bullizmit kibernetik (deri në 93 për qind në disa studime) kanë raportuar se kanë përjetuar ndjenja dëshpërimi, trishtimi dhe pafuqie, të cilat janë tregues të depresionit.

Dallimet gjinore në reagimin në bullizmit kibernetik

Dallimet e hulumtimit gjinor në bullizmin kibernetik kanë ofruar gjetje të paqëndrueshme (Tokunaga, R. S. 2010). Gjinia ka qenë e studiuar që nga 2007-2010 dhe disa nga studimet tregojnë se femrat kanë më shumë gjasa të jenë viktime të bullizmit kibernetik. Fakti që femrat ngacmohen në internet më shpesh sesa meshkujt, e shtojnë më shumë propabilitetin për dallimet gjinore në literaturën tradicionale të bullizmit. Tek viktimat e dhunës kibernetike dhe viktimat e ngacmimeve ballë për ballë shfaqët përshtatja më e dobët psikosociale. Adams (2010) zbuloi se vajzat adoleshente kanë më shumë gjasa të kenë përjetuar bullizëm kibernetik se djemtë--25.8% kundrejt 16%. Vajzat kanë më shumë gjasa të përhapin thashetheme ndërsa djemtë kanë më shumë gjasa të postojnë foto ose video lënduese. Vajzat kanë më shumë gjasa të bëhen viktime të bullizmit në internet, kurse djemtë janë më të prirur të angazhohen në ngacmime elektronikë. Rreziku social i sekstingut është sigurisht ai material që mund të përhapet shumë lehtë dhe gjerësisht, mbi të cilat viktime nuk ka kontroll. Kjo lehtësi mund të bëjë kalimin e fotove të tilla tek të tjerët qëllimisht dhe shumë shpesh përdoret në rastet e bullizmit të femrave. Rezultatet e sekstingut mund të përfshijnë një spekter të çështjeve negative nga dhuna në lidhje me adoleshentët deri te shantazhi, presioni i kolegëve, ngacmimi kibernetik dhe në disa raste sekstingu madje ka rezultuar në vetëvrasje.

Te dhena nga qendra për të drejtat e fëmijëve në Shqipëri

Sipas CRCA/ECPAT në Shqipëri është e vetmja organizatë kombëtare e specializuar për çështjet e internetit të sigurtë. Që prej muajit Tetor 2018 ka hapur Qendrën Kombëtare për Internet të Sigurt, një njesi e specializuar për ndjekjen dhe studimin e krimeve në botën virtuale dhe sesi ato ndikojnë në sigurinë e përgjithshme të vendit dhe të shoqërisë.

Të dhënat e Platformës Kombëtare tregojnë se bullizmi kibernetik për Shqipërinë, paraqet shifra shqetësuese për situatën në të cilën ndodhen fëmijët dhe të rinjtë. Statistikat tregojnë se rreth 60 % e fëmijëve dhe të rinjve që kanë denoncuar, deklarojnë se janë të kërcënuar nga bullizmi online. Numri i fëmijëve dhe të rinjve që janë kërcënuar nga bullizmi, vjedhjes së identitetit, ngacmimeve e dhunës seksuale në internet, po rritet nga viti në vit. Përgjatë viteve 2016-2018, pranë platformës janë denoncuar mbi 300 raste të fëmijëve dhe të rinjve, nga të cilat rreth 62% e tyre kanë hasur bullizëm online. E njëjta situatë shënohet edhe gjatë vitit 2019, ku nga Janari - Qershor 2019, nga 35 raste të denoncuar, 60% e tyre janë të lidhura me gjuhën e urrejtjes, kërcënime dhe shantazhe online.

Sipas Raportit të 1 Kombëtar për sigurinë e fëmijëve dhe të rinjve në internet “Krime pa Ndëshkim”, dy platformat kryesore të ankesave të fëmijëve dhe adoleshentëve për dhunë, bullizëm, abuzim apo vjedhje të profilin, janë Youtube 33% dhe Instagram 43 %.

Raporti ndër gjetjet e tij kryesore për këtë vit, rendit:

- Në vitin 2022 ka një rritje të konsiderueshme të gjuhës së urrejtjes dhe bullizmit online ndaj fëmijëve, adoleshentëve dhe të rinjve.
- Mesatarisht çdo dy ditë një fëmijë/adoleshent /i rritur raporton internet të pasigurt në Shqipëri, duke ju referuar kështu 150 rasteve të raportuara pranë Platformës ISIGURT.al.
- Viti 2022, shënon një ndarje pothuaj të barabartë midis djemve dhe vajzave në raportim, krahasuar më vitet e kaluara. Këtë vit 47 % e raportimeve janë nga djemtë krahasuar me 43%

e raportimeve të ardhura nga vajzat.

- Grupmosha më e prekur që raporton një numër më të lartë incidentesh në internet është 18-30 vjeç e ndjekur nga grupmosha 15-17 vjeç.
- TikTok është platforma kryesore, për vitin 2022, për të cilën fëmijët dhe të rinjtë raportojnë pjesën më të madhe të incidenteve online, e ndjekur nga Instagram.

Rritja e numrit të përdoruesve të internetit në vendin tone, në thujse 80 përqind të pupullsisë, e ka kthyer atë në një nga mediumet më të rëndësishme nga njeriu për të komunikuar, mësuar dhe shkëmbyer informacion. Por nga ana tjetër, interneti mbart një sërë rreziqesh për fëmijët, sidomos në drejtim të mbrojtjes së tyre nga dhuna, shfrytëzimi dhe abuzimi seksual, bulizmi apo gjuha e urrejtjes online.

Lidhjet midis bullizmit kibernetik dhe delikuencës

Në krahasimin e ngacmuesve kibernetikë me ata që nuk kishin asnjë përfshirje në ngacmimet elektronike, “agresorët në internet” kanë më shumë gjasa të shfaqin përkushtim të ulët në shkollë dhe të angazhohen në alkool, cigare dhe lloje të tjera të sjelljeve problematike/delikuente, të tilla si dëmtimi i pronës, kontaktet me policinë, vjedhja dhe sulmet fizike (Ybarra, M.L., & Mitchell, K.J. 2007). Pjesëmarrja në dhunën e ushtruar në shkollë dhe përdorimi i të paligjshëm i substancave parashikojnë si viktimizimin ashtu edhe kryerjen e bullizmit kibernetik (Pelfrey, W. V., & Weber, N. L. (2013). Për më tepër, fëmijët që ngacmojnë kanë më shumë gjasa të përfshihen në sjellje të dhunshme më vonë në jetë (Sourander, A 2007, et.al).

Stili i prindërimit si një parashikues i bullizmit kibernetik.

Hulumtimet aktuale tregojnë se stili i prindërimit lidhet drejtpërdrejt me sjelljen në internet të adoleshentëve (Rosen, LD, Cheever, NA, & Carrier, LM (2008). Një stil autentik prindërimi lidhet me sjellje më pak të rrezikshme në internet, ndërsa fëmijët me prindër autentikë janë më pak të prirur për të zbuluar informacione personale në mjedise dixhitale. Në kërkimin e tyre shumëfaktorësh, Leung, L., & Lee, PSN (2012) trajtuan në mënyrë specifike rolin e stilit të prindërimit, midis variablave të tjerë, në parashikimin e rreziqeve të internetit. Ata zbuluan tre lloje të ndërmjetësimit prindëror lidhur me median duket se dominojnë kërkimin bashkëkohor mbi stilin e prindërimit:

(a) *Ndërmjetësimi aktiv*- ku prindërit shpesh flasin me fëmijët e tyre për çështje të tilla si televizioni, interneti, etj, në mënyrë që ti ndihmojnë ata të bëhen “shikues kritik” ose “përdorues kritik”,

(b) *Ndërmjetësimi kufizues*- ku prindërit vendosin rregulla strikte për aksesin e fëmijëve të tyre në internet dhe për llojin e lojërave online që fëmijët e tyre mund ose nuk mund të luajnë.

(c) *Bashkëmonitorim*- ku prindërit ulen në të njëjtën dhomë me fëmijët e tyre ndërsa këta të fundit janë duke parë televizor ose janë duke lundruar në internet, dhe diskutojnë me ta për përmbajtjen e asaj që shikojnë.

Gjetjet e Leung dhe Lee (2012) treguan se sa më të rrepta të jenë rregullat për llojin dhe frekuencën e përdorimit të internetit nga fëmijët, dhe sa më e madhe të jetë ndërhyrja dhe ndërmjetësimi i prindërve, aq më pak janë shanset e fëmijëve për t’u ngacmuar në internet dhe aq më i ulët është ekspozimi i fëmijëve ndaj të tjerëve në rreziqet e internetit. Prindërit autentikë, krahasuar me prindërit autoritarë dhe refuzues/neglizhues, përdorin më shpesh ndërmjetësimin kufizues dhe bashkëshikimin dhe vendosin kufij të qartë dhe të rreptë për përmbajtjen dhe kohën që fëmijët e tyre kalojnë në internet, duke përdorur në të njëjtën kohë duke bllokuar dhe softuer të tjerë të sigurisë në internet (Eastin, MS, Greenberg, BS, & Hofschire, L. (2006).

Si mund të mbrohen adoleshentët nga bullizmi kibernetik

Adoleshentët mund të mbrohen nga bullizmi kibernetik duke marrë disa masa themelore. Ju mund të mbronin veten dhe të tjerët nga bullizmi kibernetik duke ju përmbajtur këtyre udhëzimeve të paraqitura nga Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015).

- Jini të vetëdijshëm për rreziqet e bullizmit në internet dhe edukohuni mbi këtë temë. Është thelbësore të kemi një kuptim të plotë të asaj që zhvillon bullizmin kibernetik dhe si përhapet ai.
- Mbani gjurmët e të gjithë fjalëkalimeve që përdorni. Për të mbrojtur llogaritë tuaja të mediave sociale dhe e-mail, duhet të ruani fjalëkalimet tuaja. Fjalëkalimet tuaja nuk duhet të ekspozohen kurrë duke i lënë ato në pamje të qartë. Asnjëherë mos ia zbuloni fjalëkalimin tuaj një pale të tretë.
- Përdorni vetëm fotografi të sigurta. Imazhet nudo përdoren shpesh nga ngacmuesit si pjesa kryesore e bullizmit të tyre kibernetik, gjë që mund të jetë mjaft shqetësuese për viktimën. Asnjëherë mos ju përgjigjeni një e-maili të padëshiruar. E-maillet, tekstet dhe komunikimet e tjera nga persona të panjohur nuk duhet të hapen kurrë. Mos i mbani dhe mos i lexoni ato. Ato mund të përmbajnë një virus që vjedh informacionin tuaj personal duke infektuar pajisjet tuaja elektronike.
- Sigurohuni që të dilni nga llogaritë tuaja të internetit. Në një telefon, tablet ose PC, nëse nuk dëshironi që dikush tjetër të jetë në gjendje t'ju imitojë. Në një kompjuter publik, është tipike që njerëzit të harrojnë të dalin nga llogaritë e tyre në Facebook.
- Kontrolloni fjalët tuaja me kujdes përpara se t'i postoni ato. Sigurohuni që të mos postoni asgjë në internet që mund të dëmtojë reputacionin tuaj. Njerëzit formojnë opinione për ju bazuar në informacionin që është i disponueshëm publikisht.
- Sigurohuni që privatësia juaj të jetë e mbrojtur. Nëse dëshironi t'i mbani private llogaritë tuaja të mediave sociale, duhet t'i lejon vetëm miqtë tuaj më të afërt t'i shohin ato. Platformat më të njohura të mediave sociale, si Facebook, ju lejojnë të kufizoni se cili mund të shohë informacionin tuaj privat. Por do t'ju duhet të kaloni pak kohë duke konfiguruar këto kufizime të privatësisë për të përfituar sa më shumë prej tyre.
- Si rregull i përgjithshëm, mos postoni ose diskutoni asnjë informacion personal për veten ose anëtarët e familjes tuaj në mediat sociale.
- Si një nga masat më të rëndësishme për eliminimin e bullizmit kibernetik, është gjithashtu e rëndësishme të refuzoni të transmetoni çdo komunikim që ngacmon të tjerët. Tregojuni miqve tuaj që të shmangin ngacmimet në internet dhe nëse ata janë duke u ngacmuar, kontaktoni një të rritur

Këshilla për të ndihmuar prindërit të parandalojnë ngacmimin kibernetik.

Sipas Haber, J. D., & Daley, L. A. (2011), duke pasur parasysh ekspozimin e gjerë që fëmijët kanë në internet, duhen disa mënyra për t'i parandaluar dhe mbrojtur ata nga ndikimi kibernetik në internet dhe abuzimi. Ka një sërë hapash që mund të ndërmerren për të parandaluar dhe mbrojtur fëmijët nga bullizmi kibernetik.

1. Flisni me fëmijët tuaj për respektimin e të tjerëve dhe shpjegoni se çfarë bullizmi kibernetik. Pyetini fëmijët nëse gjërat që ata thonë në internet, a do të ishin në rregull nëse diskutohen edhe në familje. Nëse ata fillojnë një thashethem për dike ose diçka, ka të ngjarë që diçka të diskutohet rreth tyre. A është në rregull? Mësojini t'i konsiderojnë këto ndjenja si barometër duke u angazhuar në mënyre më të sigurt në aktivitetet në internet.

2. Shpjegojuni fëmijëve tuaj pasojat nëse e keqpërdorin teknologjinë (p.sh, duke dëmtuar reputacionin e tyre, duke krijuar probleme në shkollë ose me policinë). Ndhmoni fëmijët të qartësohen mbi kuptimin e fjalës ‘përgjithmonë’, sepse postimet në Internet mund të mbeten përgjithmonë.
3. Demonstroni përdorimin e duhur të internetit. Fëmijët tuaj mësojnë nga sjellja juaj dhe imitoje atë. Mos i ngacmoni dhe mos bëni shaka me të tjerët kur jeni në internet, sidomos rreth fëmijëve tuaj. Vendosni rregullat për veten tuaj dhe familjes. Mos shkruani mesazhe në tryezën e darkës ose mos lejoni fëmijët tuaj të përdorin celularët e tyre gjatë asaj kohe.
4. Përfshihuni në hapësirën kibernetike të fëmijëve tuaj. Uluni në kompjuter dhe lëroni t’ju mësojnë se si e përdorin internetin dhe çfarë po bëjnë. Qëllimi është të jeni në gjendje të monitoroni aktivitetet e tyre në internet pa u ndjerë të monitoruar. Nëse fëmijët tuaj ndjehen të frikësuar, ata mund të shkojnë në ekstreme për të fshehur aktivitetin e tyre online. Pyetini nëse kanë qenë ndonjëherë të ngacmuar ose tallur dhe inkurajoni ata që t’ju tregojnë nëse kjo ka ndodhur ose ndodh.
5. Kufizoni përdorimin dhe aksesin e celularit. Mund të punoni duke kufizuar përdorimin më kohë të caktuara gjatë ditës dhe duke kufizuar numrin e teksteve të shkruar. Ju gjithashtu mund të kufizoni aftësinë për të dërguar ose marrë fotografi dhe për të hyrë në internet.
6. Vendosni limite kohore për përdorimin e internetit. Kufizoni numrin e orëve në ditë dhe orët gjatë ditës, kur fëmijët tuaj duhet të lejohen të shfletojnë për material informuese.
7. Përdorni një ‘Kontratë të përdorimit të internetit për të krijuar rregulla të qarta dhe të kuptueshme për çfarë është e pranueshme dhe çfarë jo. Sigurohuni që ju dhe fëmijët tuaj të nënshkruajnë kontratën dhe të bien dakord me kushtet. Vendosni kontratat në një vend të dukshëm, si p.sh, pranë kompjuterit. Bëni kjo kur ju sillni për herë të parë teknologjinë, kështu që rregullat janë vendosur nga fillimi.
8. Vendoseni kompjuterin në një dhomë familjare ose diku të dukshme. Planifikoni të flisni me ta që i bën të kuptojnë se teknologjia është një privilegj që vjen me përgjegjësi. Ju, si prind, duhet të keni akses në teknologjinë e tyre. Shpjegojuni fëmijëve këtë ndërkohë që nuk do t’ju duhet t’i kontrolloni nëse nuk ju jepet një arsye, ata duhet të ruajnë sjelljen e duhur në internet ose do të kenë pasojë, si humbja e përdorimit të teknologjisë ose mbikëqyrje e shtuar.
9. Inkurajoni fëmijën tuaj që nëse vërejnë incidente të bullizmit në internet, mund ti raportojnë incidentet që hasin tek ju. Bëjini ata të ndihen të sigurt, sepse kështu ata ju raportojnë në kohë.
10. Përdorni një softuer filtrues dhe bllokues. Shumë softuer tani janë në dispozicion me programe që lejojnë një sërë mundësish zgjidhje me kosto të ulët.
11. Mësojini fëmijët se si të mbrojnë veten. Fëmijët mund të bëjnë zgjedhje të mira nëse ata këshillohen se si duhet ta bëjnë këtë. Fëmijët mund të sigurojnë përmbajtje me cilësime të përshtatshme të privatësisë dhe mund të jenë të lirshëm për t’u konsultuar me mësuesit, këshilltarët, prindërit, etj. Mësojini fëmijët tuaj se mund të flasin me të rriturit dhe të kërkojnë ndihmë. Ata nuk duhet të jenë vetëm.
12. Modeli i roleve dhe Sjelljet e përshtatshme: Bëni shembuj ato anëtarë të stafit që mbajnë pozitivitet, respekt ndërveprime offline dhe online gjatë gjithë vitit.
13. Partneritetet e prindërve: Puna me prindërit është e nevojshme që të ndihmojnë në zbutjen e situatave të bullizmit kibernetik që të diskutohen mbi sjelljet e duhura në internet. Mos hiqni dorë vetë. Inkurajoni raportimin e shpejtë dhe inkurajoni prindërit në diskutimet e sjelljeve të duhura në internet.

Konkluzione

Bota virtuale kombinon intimitetin dhe distancën në një mënyrë unike që ngre pyetje të reja për të rinjtë, zhvillimin social dhe personal (Cowie, H., & Colliety, P. (2010). Derisa të dihet më shumë për mënyrat e provuara efektive për të luftuar bullizmin, duhet pasur kujdes për të monitoruar rezultatet e praktikave aktuale për të siguruar që ato të rezultojnë në efektet e dëshiruara. Për të zgjidhur problemin e bullizmit kibernetik, mund të zbatohen zgjidhje të ndryshme. Prindërit luajnë një rol vendimtar në parandalimin e bullizmit në internet, pasi ata duhet të monitorojnë në mënyrë aktive aktivitetet e fëmijëve të tyre në internet, të vendosin rregulla dhe pasoja të qarta dhe të demonstrojnë qëndrime dhe sjellje pozitive. Për viktimat, është e rëndësishme të qëndrojnë të qetë, të mbledhin prova, të injorojnë ose raportojnë dhunuesin dhe të kërkojnë mbështetje emocionale nga individë të besuar, duke kërkuar që departamentet përkatëse të marrin pjesë kur është e nevojshme. Mësuesit mund të rrisin ndërgjegjësimin, të organizojnë aktivitete edukimi për sigurinë kibernetike dhe të ofrojnë mbështetje për nxënësit e ngacmuar, të komunikojnë me prindërit, të bashkëpunojnë me institucionet përkatëse për të parandaluar dhe reaguar ndaj bullizmit kibernetik. Në përgjithësi, adresimi i bullizmit kibernetik kërkon përpjekjet e përbashkëta të prindërve, viktimave, mësuesve dhe të gjithë shoqërisë, ne mund të ndërtojmë një mjedis më të sigurt në internet për të gjithë duke marrë masa parandaluese, duke rritur ndërgjegjësimin dhe duke dhënë mbështetje.

Referenca

1. Hinduja, S., Patchin, J. W. (2019). Summary of Our Cyberbullying Research. Cyberbullying Research Center. Retrieved from <https://cyberbullying.org/2019-cyberbullying-data>.
2. Smith, P.K., et al., Cyberbullying: Its nature and impact in secondary school pupils. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 2008. 49(4): p. 376-385
3. Willard, N. (2007a). Cyberbullying legislation and school policies: Where are the boundaries of the “schoolhouse gate” in the virtual world? Retrieved from <http://new.csriu.org/cyberbully/docs/cblegislation.pdf>
4. ABA. Focus on: Bullying and mental health. 2015; Available from: <http://www.antibullyingalliance.org.uk/media/34591/ABA-mental-health-briefing-Nov-15.pdf>
5. Sourander, A., et al., Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents: A population-based study. *Archives of General Psychiatry*, 2010. 67(7): p. 720.
6. Gámez-Guadix, M., et al., Longitudinal and reciprocal relations of cyberbullying with depression, substance use, and problematic internet use among adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 2013. 53(4): p. 446-452.
7. Willard, N. (2004). Educator’s guide to cyberbullying: Addressing the harm caused by online social cruelty. Retrieved from http://www.asdk12.org/Middlelink/AVB/bully_topics/Educators_guide_cyberbullying.pdf.
8. Bartolini, S., Bilancini, E., & Pugno, M. (2013). Did the decline in social connections depress Americans happiness? *Social Indicators Research*, 110(3), 1033–1059
9. Begotti, T., Tirassa, M., & Acquadro, M. D. (2017). School bullying episodes: Attitudes and intervention in pre-service and in-service Italian teachers. *Research Papers in Education*, 32(2), 170-182.
10. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2007). Offline consequences of online victimization: School violence and delinquency. *Journal of School Violence*, 6(3), 89-112
11. Begotti, T., Tirassa, M., & Acquadro, M. D. (2017). School bullying episodes: Attitudes and intervention in pre-service and in-service Italian teachers. *Research Papers in Education*, 32(2),

- 170-182.
12. Mateu, A., Pascual-Sánchez, A., Martínez-Herves, M., Hickey, N., Nicholls, D. dhe Kramer, T., 2020. Ngacmimi kibernetik dhe simptomat e stresit post-traumatik në adoleshentët në Mbretërinë e Bashkuar. *Archives of Disease in Childhood*, 105(10), fq.951-956.
 13. Ybarra, ML, & Mitchell, KJ (2004). Online agresori/shënjestrat, agresorët dhe objektivat: një krahasim i karakteristikave të të rinjve. *Gazeta e Psikologjisë dhe Psikiatrisë së Fëmijëve dhe Disiplinat Aleate*, 45, 1308-1316.
 14. Gordon, S. (2017). What Are the Effects of Cyberbullying? Discover How Cyberbullying Can Impact Victims. Aug. 9. Retrieved from <https://www.verywell.com/what-are-the-effects-of-cyberbullying-460558>.
 15. Nixon, C., 2014. Perspektiva aktuale: ndikimi i bullizmit kibernetik në shëndetin e adoleshentëve. *Shëndeti, Mjekësia dhe Terapeutika e Adoleshentëve*, 5, fq.143 – 158.
 16. Tokunaga, R. S. (2010). Following you home from school: A critical review and synthesis of research on cyberbullying victimization. *Computers in Human Behavior*, 26(3), 277-287. DOI: 10.1016/j.chb.2009.11.014
 17. Adams, C. (2010). Cyberbullying: How to make it stop. *Instructor*. 120(2), 44-49.
 18. <https://www.crca.al/sq/crca/>
 19. Ybarra, M.L., & Mitchell, K.J. (2007). Prevalence and frequency of internet harassment instigation: Implications for adolescent health. *Journal of Adolescent Health*, 41, 189-195.
 20. Pelfrey, W. V., & Weber, N. L. (2013). Keyboard gangsters: Analysis of incidence and correlates of cyberbullying in a large urban student population. *Deviant Behavior*, 34, 68-84.
 21. Sourander, A., Jensen, P., Rönning, J. A., Elonheimo, H., Niemelä, S., Helenius, H., Almqvist, F. (2007). Childhood bullies and victims and their risk of criminality in late adolescence: The Finnish “From a Boy to a Man” study. *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 161(6), 546-552.
 22. Rosen, LD, Cheever, NA, & Carrier, LM (2008). Lidhja e stilit të prindërimit dhe moshës së fëmijës me vendosjen e kufirit prindëror dhe sjelljen e adoleshentëve në MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29, 459-471
 23. Leung, L., & Lee, PSN (2012). Ndikimet e edukimit informativ, varësisë nga interneti dhe stileve të prindërimit rreziqet e internetit. *Media dhe Shoqëria e Re*, 14, 1117-1136.
 24. Leung, L., & Lee, PSN (2012). Ndikimet e edukimit informativ, varësisë nga interneti dhe stileve të prindërimit rreziqet e internetit. *Media dhe Shoqëria e Re*, 14, 1117-1136.
 25. Eastin, MS, Greenberg, BS, & Hofschire, L. (2006). Prindërimi në internet. *Journal of Communication*, 56, 486-504
 26. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). *Bullying Beyond the Schoolyard: Preventing and Responding to Cyberbullying* (2nd Ed). Thousand Oaks, California: Corwin
 27. Haber, J. D., & Daley, L. A. (2011). Cyberbullying Protection Plan. *Camping Magazine*, 84(2), 32-37.
 28. Cowie, H., & Colliety, P. (2010). Cyberbullying: Sanctions or sensitivity? *Pastoral Care in Education*, 28(4), 261-268. DOI: 10.1080/02643944.2010.528017