

## **Zjawisko cyberprzemocy - co warto wiedzieć o nowym zjawisku przemocy wśród młodych osób?**

*Joanna Liberkowska - psycholog*

Cyberprzemoc to rodzaj przemocy psychicznej, która przejawiana jest w Internecie, najczęściej z użyciem komputera, bądź telefonu. Jest to działanie celowe, dręczenie jednej osoby przez drugą, która wykorzystując przewagę sił narusza prawa i dobra osobiste jednostki, **powodując cierpienia i szkody**. Jest to działanie z premedytacją wobec słabszej osoby, która nie może się bronić. Zjawisko elektronicznej agresji przybiera zazwyczaj różne formy:

- wyzywanie, straszenie poniżanie kogoś w Internecie lub przy użyciu telefonu,
- robienie komuś zdjęć lub rejestrowanie filmów bez jego zgody,
- publikowanie w Internecie lub rozsyłanie telefonem zdjęć, filmów lub tekstów, które kogoś obrażają lub ośmieszają,
- podszywanie się pod kogoś w Sieci, np. tworzenie fikcyjnych kont z użyciem nazwiska danej osoby na portalu Facebook i wysyłanie obraźliwych maili znajomym danej osoby.

Do powyższych zachowań można zaliczyć także: szantażowanie, ujawnianie sekretów, wykluczanie z grona „znajomych” w Internecie, bądź celowe ignorowanie czyjejś działalności w sieci.

Akty cyberprzemocy najczęściej mają miejsce w mediach społecznościowych oraz w grach online, czyli w miejscach, w których dzieci i młodzież obecnie spędza największą ilość czasu. Do realizacji agresywnych działań sprawcy wykorzystują także pocztę elektroniczną, strony internetowe, blogi i czaty. Najczęściej sprawcami są rówieśnicy, osoby z tej samej klasy czy szkoły.

### **Istnieją 4 główne formy zjawiska agresji internetowej:**

1. **Cyberstalking**. Stalker to osoba, która śledzi życie i działania drugiej osoby - czasami nazywana prześladowcą. Cyberstalker to osoba, która korzysta z Internetu i mediów elektronicznych w celu umyślnego nękania drugiej osoby. Najczęściej wysyła niechciane maile, SMS-y, podszywa się pod nękaną osobę, wysyła wiadomości do losowych adresatów, bądź jej znajomych. Treść wiadomości wysyłanych przez stalkera najczęściej ma postać pogroźek, oskarżeń, bądź propozycji seksualnych.
2. **Grooming** albo **sexting** to uwodzenie niepełnoletnich osób (dzieci i młodzieży) przez osoby dorosłe przy użyciu sieci. Najczęściej sprawca wykorzystuje zaufanie młodej osoby i manipuluje nią w celu osiągnięcia swoich korzyści. Ofiarami groomingu w większości przypadków są dziewczęta - zagubione, mające problemy w gronie rówieśniczym, wyśmiewane, nieakceptowane, przejawiające trudności w nawiązywaniu kontaktów interpersonalnych. Kontakt internetowy staje się dla nich przepustką do nawiązania relacji, które z racji prawidłowości rozwojowych wieku

nastoletniego są konieczne, aby we właściwym kierunku rozwinąć swoją osobowość i umiejętność funkcjonowania w relacjach.

3. **Happy slapping** to zjawisko umieszczania obraźliwych, upokarzających zdjęć, bądź filmów w sieci bez zgody i woli osoby się na nich znajdującej.
4. Ostatnia forma cyberprzemocy to **mowa nienawiści**, inaczej **hejt**. Tym słowem określa się pomówienie, znieważenie, bądź nawoływanie do nienawiści innych wobec jednej osoby, bądź grupy osób. Nastolatki najczęściej doświadczają agresji w stosunku do swojej osoby z uwagi na poglądy, wygląd, upodobania, narodowość, ubiór, orientację seksualną, wyznanie religijne, kolor skóry, płeć czy złą sytuację finansową. Obserwuje się dość duże przyzwolenie na umieszczanie obraźliwych komentarzy w Internecie, przez co może rosnąć przekonanie o powszechnej zgodzie co to ataków agresji i przemocy znieważonych osób. Przez to ludzie, którzy osobiście doświadczają agresji z uwagi na któreś z powyższych kwestii, mogą czuć się realnie zagrożeni. Dlatego tak ważne jest, by reagować na każdy dostrzeżony przejaw cyberprzemocy!

Należy pamiętać, iż każde z wyżej opisanych zachowań podlega karze, a konsekwencje ze stosowania cyberprzemocy regulują przepisy prawne:

- w przypadku cyberprzemocy w stosunku do dzieci, czyli osób poniżej 18 roku życia, wszystkie działania prawne realizują **rodzice** lub opiekunowie prawni,
- niezależnie od formy cyberprzemocy, jeżeli podejrzewamy, że sprawcą cyberprzemocy jest osoba poniżej 17 roku życia, działania w sprawie realizuje **sąd rodzinny i nieletnich**, właściwy ze względu na miejsce pobytu ewentualnego sprawcy cyberprzemocy,
- jeżeli zgłosimy przestępstwo, a policja i prokuratura rozpoczną postępowanie, dziecko jako pokrzywdzony jest jednocześnie świadkiem przestępstwa i w związku z tym będzie **przesłuchiwane**,
- w polskim prawie istnieje **obowiązek** zawiadomienia o przestępstwie,
- **instytucje państwowe i samorządowe**, które w związku ze swą działalnością dowiedziały się o popełnieniu przestępstwa ściganego z urzędu, są obowiązane niezwłocznie zawiadomić o tym prokuratora lub policję.

Skala zjawiska jest dość duża, jednak zazwyczaj rodzice nie zdają sobie sprawy, iż ofiarą cyberprzemocy może być właśnie ich dziecko. Jak wynika z najnowszego raportu z ogólnopolskiego badania społecznego NASK (2019), tylko 15,8% rodziców wie, że ich dziecko doświadczyło przemocy słownej w Internecie. Tymczasem aż 48,8% nastolatków twierdzi, że było ofiarą cyberprzemocy. Powyższe wyniki mogą jednocześnie zaskakiwać i przerażać. Ważne jest natomiast to, by rozmawiać z dzieckiem na bieżąco, być z nim w codziennych problemach, interesować się tym co czuje, z kim przebywa, obserwować zachowania, nastrój.

Cyberprzemoc jest często przedłużeniem konfliktu klasowego, bądź ze szkolnego korytarza. **Badania pokazują, że w cyberprzemoc angażują się zwykle te same dzieci,**

**które są też sprawcami tradycyjnej przemocy, a większość ofiar cyberbullyingu to także ofiary tradycyjnej agresji rówieśniczej.**

Podobnie jak przemoc w świecie realnym, cyberprzemoc trwa długo, ma charakter powtarzalny, z czasem ulega nasileniu z uwagi na słabość ofiary. Należy jednak pamiętać, że internetowa przemoc często jest dużo trudniejsza do uchwycenia, z uwagi na duży zasięg osób mogących być odbiorcami umieszczanych treści przez sprawcę. Dużo trudniejsze jest powstrzymanie krzywdzących materiałów w sieci, aniżeli w rzeczywistości. Internet zapewnia też dużą anonimowość dla sprawcy. Ofiary mogą nawet nie wiedzieć kto wyrządza im krzywdę, a tym samym w mniejszym stopniu mogą się bronić. Agresja w Internecie odbywa się często bez wiedzy i kontroli rodziców, co także wpływa na szybki rozwój patologicznych treści.

Cyberprzemoc rodzi wiele konsekwencji, zarówno dla ofiary, sprawcy, jak i obserwatorów tego zjawiska. Dziecko doświadczając cyberprzemocy przeżywa szereg bardzo trudnych emocji. Może czuć się osaczone, osamotnione i bezsilne. Często czuje się w sytuacji bez wyjścia. Obawia się, że kompromitujące materiały mogą dotrzeć do bardzo dużej grupy osób, przez co przeżywa poniżenie, upokorzenie, lęk, rozpacz i smutek. Niekiedy może pojawiać się wstyd i poczucie winy poprzez spostrzeganą subiektywnie nieumiejętność poradzenia sobie z tą sytuacją. Wiele z nich mówi, że chciałoby „cofnąć czas”. Inni mówią, że "woleliby zniknąć". Długotrwałe doświadczanie cyberprzemocy może implikować wiele poważnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego tu i teraz, jak i w przyszłości. **Ofiary przemocy:**

- częściej niż ich rówieśnicy doświadczają problemów w kontaktach z innymi ludźmi,
- mają zaniżone poczucie własnej wartości,
- zaczynają mieć kłopoty z nauką,
- pojawiają się u nich problemy psychologiczne,
- doświadczają trudności zdrowotnych (w tym objawów psychosomatycznych) – bóle brzucha, problemy ze snem, itp.,
- w skrajnych przypadkach u prześladowanych dzieci mogą pojawić się myśli oraz próby samobójcze.

Skutki doświadczania cyberprzemocy zostają z dziećmi na długo. Badania wskazują, że nawet w dorosłym życiu, długo po opuszczeniu szkoły, ofiary przemocy nadal zmagają się z problemami psychosomatycznymi, depresją, lękiem oraz obniżonym poczuciem wartości.

Zachowania sprawcy cyberprzemocy określamy mianem antyspołecznych, gdzie osoba łatwo wchodzi w konflikty, przejawia duże problemy w adaptacji, posiada utrwalone wzorce patologicznych zachowań, których skuteczność często prowadzi do nasilenia krzywdzących działań. Społeczne przyzwolenie na nękanie, a także umniejszanie rangi zjawiska cyberprzemocy, jako czegoś, co dzieje się w Internecie i nie znajduje bezpośredniego przełożenia na rzeczywistość, powoduje obniżenie odpowiedzialności u sprawcy za własne działania.

Obserwatorzy także mogą być narażeni na różnego typu trudności w funkcjonowaniu społeczno - emocjonalnym. Częstym zjawiskiem jest niechęć wchodzenia w relację sprawca - ofiara. Osoby z otoczenia udają, że nic się nie dzieje, ponieważ określenie się pod którejś ze stron może doprowadzić do przekierowania przemocy sprawcy w stronę tejże osoby.

Ponadto, opowiadanie się po stronie ofiary może być niezbyt pozytywnie widziane przez otoczenie, zatem najwygodniejszym wyjściem wydaje się bierność. Wiele sytuacji, w których ofiara cyberprzemocy popełniła samobójstwo, bądź zaczęła doświadczać poważnych trudności w funkcjonowaniu psychicznym dowiodły, iż osoby te także zaczęły odczuwać negatywne emocje, z którymi długi czas nie potrafiły sobie poradzić, najczęściej ogromne poczucie winy i współodpowiedzialność za to co się wydarzyło.

### **WAŻNE JEST ZATEM, ABY DZIAŁAĆ!!!**

1. **Rozmawiaj z dzieckiem o zjawiskach, które mają miejsce w Internecie.** Sprawdź, co twoje dziecko wie o cyberprzemocy i czy zna sposoby reagowania w sytuacji, gdy ktoś jest nękanany online. Umów się z dzieckiem, że jeśli przydarzy się coś, co je zaniepokoi lub zdenerwuje, może do ciebie ze wszystkim się zwrócić.
2. **Uświadom mu,** jakie zagrożenia wiążą się z nadmiernym publikowaniem informacji o sobie, zamieszczaniem swoich zdjęć i filmów w sieci, dzieleniem się na portalach społecznościowych swoimi myślami i przeżywanymi uczuciami. Porozmawiajcie o tym, w jaki sposób niektórzy internauci mogą wykorzystać takie informacje.
3. **Ustal z dzieckiem, jakie materiały może publikować w Internecie i z kim może się komunikować.** Porozmawiaj o ustawieniach prywatności w różnych serwisach, z których korzysta twoje dziecko. Zadbaj, aby tylko znajomi mieli dostęp do jego profilu. Przypomnij dziecku, aby zawsze wylogowywało się z serwisu (portalu społecznościowego, poczty, komunikatora itp.) po zakończeniu sesji. W ten sposób zabezpieczy swoje konto przed niepowołanym dostępem innych osób.
4. **W przypadku młodszych dzieci, zainstaluj programy ochrony rodzicielskiej i antywirusowej na sprzęcie, z którego dziecko korzysta.**
5. **Przed wszystkim interesuj się tym, co twoje dziecko robi w Internecie.**
6. **Buduj wzajemne zaufanie, aby w sytuacji zagrożenia nie wahało się przyjść do ciebie z problemem!**

### **RODZICU REAGUJ I NAUCZ DZIECKO TAKŻE REAGOWAĆ!!!**

#### **PAMIĘTAJ O WAŻNYM NUMERZE:**

Infolinia dla osób dotkniętych cyberprzemocą: **116 111!**

#### **Bibliografia:**

- Anna Borkowska: *"Cyberprzemoc - włącz blokadę na nękanie. Poradnik dla rodziców"* Akademia NASK
- Łukasz Wojtasik: *"Cyberprzemoc – charakterystyka zjawiska, skala problemu, działania profilaktyczne"* Fundacja Dzieci Niczyje, „Dziecko w Sieci”
- materiały własne, opracowane na potrzeby projektu "Cyberprzemoc - jak rozumieć nowe zjawisko wśród dzieci i młodzieży?"