

ZDROWIEJ ONLINE

O CYBERPRZEMOCY I HEJCIE W SIECI



OGÓLNOPOLSKA
SIEĆ EDUKACYJNA

ose
NASK

ZDROWIEJ ONLINE

O CYBERPRZEMOCY I HEJCIE W SIECI

OGÓLNOPOLSKA
SIEĆ EDUKACYJNA



NASK

Spis treści

Wprowadzenie	4
Szkolna przemoc w internecie	5
Gdy dziecko angażuje się w cyberprzemoc	9
Nie wszystko dla wszystkich. Oversharing jako zaproszenie do hejtu?	13
Cyberprzemoc 2.0. Czy sztuczna inteligencja zmieni zasady gry w sieci?	17
I twoją matkę też. Trash talk – niewidziana przemoc w społeczności graczy	22
Anonimowi obserwatorzy? Świadkowie wobec przemocy w sieci	24
Scrollując w nieznane. Ryzykowne zachowania – ryzykowne treści w sieci	31
Kiedy zabawa przestaje być zabawą – patotreści i ich wpływ na młodych	34
Bibliografia	39

Wprowadzenie

Oddajemy w ręce Czytelników drugi tom serii *Zdrowiej online*, poświęconej wyzwaniom współczesnej cyfrowej rzeczywistości – problemom wynikającym z coraz powszechniejszego korzystania z internetu przez młodych ludzi. Tym razem skupiamy się na różnych obliczach przemocy i hejtu w sieci, z którymi zmagają się nie tylko dzieci i młodzież, ale i dorośli starający się ich chronić.

W publikacji przyglądamy się różnym aspektom przemocy cyfrowej i zjawiskom, które mogą negatywnie wpłynąć na zdrowie psychiczne i emocjonalne dzieci oraz młodzieży. Zaczynamy od cyberprzemocy – jej form, przyczyn i sposobów zapobiegania internetowej agresji, a także roli, jaką w tej walce odgrywają świadkowie przemocy. Zastanawiamy się także nad problemem oversharingu, czyli nadmiernego dzielenia się prywatnymi informacjami, które w cyfrowym świecie może łatwo prowadzić do hejtu. Następnie przybliżamy rolę sztucznej inteligencji w rozprzestrzenianiu się cyberprzemocy oraz tłumaczymy, do czego mogą prowadzić toksyczne zachowania w społecznościach graczy online. Poruszamy także temat wpływu szokujących materiałów, które mimo swojej kontrowersyjnej natury zdobywają popularność wśród młodych użytkowników internetu, a przede wszystkim podpowiadamy, jak budować cyfrową odporność młodzieży i wspierać ją w nawigowaniu po wirtualnym świecie.

Pragniemy tutaj nie tylko zwrócić uwagę na wyzwania, przed którymi stają współczesne dzieci i nastolatki, ale także dać konkretne narzędzia i wiedzę rodzicom, nauczycielom oraz psychologom. Wspólnie możemy stworzyć bezpieczną, sprzyjającą zdrowemu rozwojowi przestrzeń online!

Szkolna przemoc w internecie

Anna Borkowska

Cyberprzemoc to jedno z największych wyzwań, przed którymi stają dziś uczniowie, nauczyciele i rodzice. Jak wynika z badań, niemal połowa nastolatków doświadczyła agresji w sieci, a tylko niewielu szuka pomocy. Jakie formy przybiera internetowa przemoc? Jak można jej zapobiegać i jak reagować, gdy już do niej dojdzie?

Dzięki anonimowości, jaką oferuje sieć, cyberprzemoc może przybierać różne, często nieoczywiste formy, które trudno uchwycić i którym trudno przeciwdziałać. Agresja online, podobnie jak tradycyjna przemoc, może mieć poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego ofiar, wpływając na ich poczucie bezpieczeństwa oraz samoocenę. W obliczu tego zjawiska konieczne jest podjęcie działań edukacyjnych i profilaktycznych, mających na celu nie tylko uświadomienie zagrożeń, ale i promowanie odpowiedzialności za swoje zachowanie w internecie.

Czy mój uczeń doświadcza cyberprzemocy?

Agresja w internecie jest już niemal powszechnym zjawiskiem. Ponad połowa młodych użytkowników sieci przyznaje, że była świadkiem różnych form agresji w mediach społecznościowych (hejt, mowa nienawiści, agresja wobec celebrytów, osób wykluczonych społecznie itp.). Jak podają nastolatki, akty cyberprzemocy mają najczęściej miejsce na Facebooku, portalu X (d. Twitter) oraz w komunikatorach i grach online. Uczniowie biorący udział w badaniach „Nastolatki 3.0” (edycja 2022 r.) przyznają, że najczęściej agresja w sieci przybiera formę wyzywania (44,6%), ośmieszania (33,2%), poniżania (29,6%), podszywania się (20,5%), straszenia (19,2%) oraz rozpowszechniania kompromitujących treści (18,8%) (Lange, 2023).

Nastolatki są nie tylko świadkami agresji elektronicznej. Niemal czterdziestu na stu osobiście doświadczyło wyzywania w internecie (38,9%), a co piąty był ośmieszany (24,3%) lub poniżany (22,2%). Prawie 11% uczniów zgłaszało kradzież tożsamości (ktoś podszywał się pod nich). Z rozpowszechnianiem kompromitujących materiałów na swój temat spotkało się 12,3% uczniów.

Ofiary agresji internetowej jako podstawę przemocy wskazują przede wszystkim: wygląd (13,5%), ubiór (8,0%), poglądy (14,9%), upodobania (11,6%) oraz narodowość (8,1%). Rzadziej wymieniane były: zła sytuacja finansowa (3,8%), płeć (4,2%), kolor skóry (4,3%), preferencje seksualne (4,6%), religia (4,5%) (Lange, 2023).

Od 7 do 11% polskich uczniów doświadczyło najpoważniejszych aktów internetowej przemocy – cyberbullyingu. Do typowych form cyberbullyingu zgłaszanych przez młodzież należą:

- negatywne komentarze pod zdjęciami;
- zamieszczanie obraźliwych postów na czyimś profilu;
- wykorzystywanie cudzych zdjęć i filmów do ośmieszania lub poniżania ich autora;
- rozpowszechnianie kompromitujących treści;

- nękanie, prześladowanie;
- włamanie na konto i podszywanie się pod kogoś w celu zamieszczania w jego imieniu obraźliwych postów i zdjęć na profilach innych użytkowników;
- wykluczanie ze społeczności internetowej.

Nie we wszystkich przypadkach agresja elektroniczna przyjmuje bardzo poważny charakter i wiąże się z istotnymi konsekwencjami dla ofiary. Wiele aktów agresji w internecie to sytuacje jednorazowe i większość młodych ludzi potrafi skutecznie sobie z nimi radzić. Zdecydowanej interwencji ze strony dorosłych wymaga natomiast cyberbullying (w Polsce określany zamiennie terminem cyberprzemoc). Definiuje się go jako rodzaj wrogiego działania realizowanego z intencją wyrządzenia krzywdy drugiej osobie, w sposób powtarzalny, z wykorzystaniem narzędzi elektronicznych. Sytuacji prześladowania towarzyszy znaczna nierównowaga sił (w przypadku cyberprzemocy – niekoniecznie fizyczna) pomiędzy sprawcą a ofiarą.

Najważniejsza akcja: reakcja

Przemoc, której nastolatki doświadczają w internecie, jest w dużej mierze przedłużeniem konfliktów przeniesionych ze środowiska rówieśniczego, mających miejsce w szkole lub klasie. Jednak w odróżnieniu od tradycyjnej przemocy rówieśniczej agresja w sieci może mieć poważniejsze konsekwencje dla ofiary – z uwagi na znacznie bardziej ograniczoną możliwość obrony. Cyberprzemoc charakteryzuje wysoki poziom anonimowości sprawcy, stałe narażenie ofiar na atak, a także niski poziom kontroli tego rodzaju agresywnych zachowań przez dorosłych. W przeciwieństwie do przemocy w świecie realnym akty cyberprzemocy mogą być rejestrowane, utrwalane i dystrybuowane do szerokiej publiczności, przez co skutki takiej agresji są mocniej i dłużej odczuwane przez ofiary.

Nastolatki niechętnie mówią o doświadczaniu przemocy w sieci. Trend ten utrzymuje się niezmiennie od lat. Tylko co piąty uczeń informuje o takim zdarzeniu rodzica czy opiekuna (21,2%) lub prosi o pomoc przyjaciół i znajomych (20,3%). Znikomy odsetek uczniów szuka pomocy u nauczycieli (5,5%) i psychologów/pedagogów szkolnych (4,5%). Najczęściej jednak nastolatki nie wspominają nikomu o takim zdarzeniu (38,5%) (Lange, 2023).

Wobec znacznego rozpowszechnienia zjawiska cyberprzemocy jednym z priorytetowych zadań szkoły staje się wyposażenie młodych ludzi w kompetencje, które pozwolą im chronić się przed aktami agresji elektronicznej oraz radzić sobie w takich sytuacjach. Konieczne jest także wypracowanie szkolnej procedury interwencji pracowników szkoły wobec sprawców i ofiar przemocy.

Co możesz zrobić, aby pomóc uczniom chronić się przed cyberprzemocą?

- Porozmawiaj z uczniami o cyberprzemocy – powiedz, na czym polega, jakie są jej formy, jakie konsekwencje powoduje dla ofiary i sprawcy.
- Zapytaj uczniów, czy wiedzą, jak można zgłaszać naruszenia regulaminu w mediach społecznościowych (np. obraźliwe komentarze, ośmieszające zdjęcia) i jak blokować osoby, które im dokuczają. Możecie wspólnie sprawdzić na stronach poszczególnych serwisów, jak zgłaszać incydenty.

- Porozmawiajcie o tym, jak najlepiej odpowiadać na wiadomości od internetowych agresorów (może warto je ignorować?).
- Powiedz uczniom, aby w przypadku cyberprzemocy zachowywali dowody. Porozmawiajcie o tym, jak to zrobić.
- Zachęć uczniów, aby zgłaszali ci, jeśli zdarzy im się coś niepokojącego lub jeśli widzą, że komuś innemu dzieje się krzywda. Zapewnij o swojej dyskrecji – zarówno ofiary przemocy, jak i świadkowie zgłaszający incydent mogą obawiać się konsekwencji nagłośnienia sprawy (odwetu ze strony sprawcy, komentarzy kolegów itp.).

Poradź uczniowi, który doświadcza cyberprzemocy, aby:

- nie utrzymywał kontaktu ze sprawcą, nie odpowiadał na e-maile, telefony itp.;
- nie kasował dowodów – e-maili, SMS-ów, MMS-ów, zdjęć, filmów – i przedstawił je tobie lub innej osobie dorosłej;
- zastanowił się nad zmianą swoich danych kontaktowych w komunikatorach, zmianą adresu e-mail, numeru telefonu komórkowego itp.;
- zmienił ustawienia komunikatora tak, żeby nikt spoza listy kontaktów nie mógł się z nim kontaktować.

Zgłaszanie aktów agresji elektronicznej i cyberprzemocy

Większość serwisów społecznościowych posiada zapisy w regulaminach dotyczące cyberprzemocy. Agresywne zachowania, takie jak dręczenie, nękanie, prześladowanie, podszywanie się pod inne osoby i kradzież tożsamości, są zabronione i mogą być zablokowane przez dostawców usługi. Osoba poszkodowana lub świadek przemocy może zgłosić do administratora serwisu naruszenie regulaminu i zażądać interwencji – zablokowania konta agresora, usunięcia szkodliwych treści. Do podjęcia takiego działania zobowiązuje administratora serwisu art. 14 Ustawy z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną. Zgłaszając naruszenie, warto powołać się na odpowiedni przepis regulaminu danego serwisu oraz dołączyć dowody cyberprzemocy.

Jak możesz zarejestrować dowody cyberprzemocy?

- Telefon komórkowy
Nie kasuj wiadomości. Zapisuj wszystkie – zarówno tekstowe, jak i nagrane na pocztę głosową – w pamięci telefonu.
- Komunikatory
Niektóre serwisy pozwalają na zapisywanie rozmów. Możesz również np. skopiować rozmowę, wkleić ją do dokumentu Word (lub innego edytora tekstu), zapisać i wydrukować.

- Strony serwisów społecznościowych, www
Aby zachować kopię materiału, który widzisz na ekranie, możesz pobrać zrzut ekranu lub zapisać stronę jako PDF.
- Czat
Podobnie jak w przypadku stron www. Możesz też po prostu wydrukować interesującą cię stronę.
- E-mail
Wydrukuj wiadomość lub prześlij ją do nauczyciela lub pedagoga, który zajmuje się ustaleniem okoliczności zajścia. Zachowanie całości wiadomości, a nie tylko samego tekstu, jest bardziej pomocne, ponieważ zawiera informacje o jej pochodzeniu.

Pamiętaj! Poważne przypadki cyberprzemocy będące naruszeniem prawa (np. groźby karalne, propozycje seksualne, publikowanie nielegalnych treści itp.) mogą zostać zgłoszone na policję lub do prokuratury.

Więcej informacji na temat praktycznych rozwiązań dotyczących cyberprzemocy w szkole znajdziesz w publikacji [*Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*](#), a także w poradnikach Ogólnopolskiej Sieci Edukacyjnej: [*Włącz blokadę na nękanie. Poradnik dla rodziców*](#) oraz [*Cyberprzemoc w szkole. Poradnik dla nauczycieli*](#).

Źródła:

Borkowska A., (2023a), [*Cyberprzemoc w szkole. Poradnik dla nauczycieli*](#), wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Borkowska A., (2023b), [*Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie. Poradnik dla rodziców*](#), wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Lange R. (red.), (2023), [*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Wojtasik Ł. (red.), (2009), [*Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*](#), Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Gdy dziecko angażuje się w cyberprzemoc

Anna Borkowska

W dobie cyfryzacji i powszechnego dostępu do internetu dzieci spędzają coraz więcej czasu w sieci, co stwarza nowe wyzwania związane z bezpieczeństwem i zdrowiem psychicznym. Jednym z poważniejszych – wcale nie wirtualnych! – problemów jest cyberprzemoc, obejmująca m.in. agresywne komentarze, szantaż czy wykluczanie z grup online. Jak rozpoznać, czy nasze dziecko stało się ofiarą lub sprawcą cyberprzemocy, i jak odpowiednio zareagować?

Czy wiesz, ile czasu przeciętny nastolatek spędza w internecie? W dni powszednie 5 godzin i 36 minut, a w dni wolne od zajęć jeszcze więcej: 6 godzin i 16 minut. Niemal co dziesiąty korzysta z sieci nawet w nocy, czasami aż do godzin porannych. W dni wolne użytkowanie internetu przez młodzież w godzinach nocnych jeszcze wzrasta – co piąty nastolatek przebywa w sieci od 22:00 do 01:00 w nocy (Lange, 2023).

Niemal nieustanne przebywanie w wirtualnym świecie sprawia, że przenoszą się tam także tradycyjne zjawiska i problemy. Jednym z nich jest przemoc, która przybiera coraz bardziej wyszukane formy. Obrażanie na portalach społecznościowych, nękanie SMS-ami, publikowanie ośmieszających zdjęć to tylko niektóre przykłady coraz powszechniej występującego zjawiska: agresji w sieci. Wyniki badań pokazują, że doświadcza jej już prawie połowa dzieci w Polsce.

Co wiemy o cyberprzemocy?

Cyberprzemoc to przemoc z użyciem urządzeń elektronicznych, najczęściej telefonu bądź komputera. Bywa określana także jako cyberbullying, nękanie, dręczenie, prześladowanie w internecie. Najczęściej odbywa się na portalach społecznościowych, w komunikatorach lub podczas gier online, czyli wszędzie tam, gdzie dzieci spędzają najwięcej czasu. Może przybierać formę agresji słownej (wyzywania, zamieszczania komentarzy w celu ośmieszenia bądź sprawienia przykrości), publikowania upokarzających, przerobionych zdjęć i filmów, włamania na konto i podszywania się pod kogoś w celu zamieszczania w jego imieniu obraźliwych postów lub zdjęć na profilach innych internautów, szantażowania, ujawniania czyichś sekretów czy wykluczania z grona znajomych w sieci.

Cyberprzemoc to najczęściej agresja pomiędzy rówieśnikami. Jej sprawcami są zwykle znajomi z klasy lub szkoły, choć zdarza się, że agresorem może być także osoba zupełnie nieznana, spotkana np. na czacie lub w grze online. Cyberbullying jest często po prostu przeniesieniem do internetu konfliktów mających miejsce w szkole lub klasie.

Wydawać by się mogło, że skutki cyberprzemocy nie powinny być bardzo dotkliwe dla osób, które stały się obiektem ataków. Przecież to nie dzieje się „w realu”, a tylko w wirtualnej przestrzeni. Wystarczy wyłączyć telefon lub komputer i więcej o tym nie myśleć. Niestety przemoc w sieci boli tak samo jak ta tradycyjna, realizowana twarzą w twarz, a jej skutki zostają z dziećmi na długo. Nie tylko zresztą z jej ofiarami. Długofalowe konsekwencje cyberprzemocy ponoszą także jej sprawcy. Badania pokazują, że utrwalają się u nich zachowania agresywne, obniża

się poczucie odpowiedzialności za własne działania, może nasilać się skłonność do zachowań aspołecznych w przyszłości.

Sprawcy cyberprzemocy – dlaczego to robią?

Motywy działania sprawców agresji w sieci bywają bardzo różne. Bywa, że młodzi ludzie świadomie używają nowych technologii, aby dokonywać aktów agresji. Często za ich zachowaniem kryje się chęć pokazania siły, podniesienie swojej wartości w oczach kolegów i koleżanek lub zemsta. Tacy sprawcy zazwyczaj nie mają poczucia winy i wypierają się swoich działań nawet wtedy, gdy zostają skonfrontowani z ich skutkami lub dowodami popełnionych czynów.

Inni pragną w ten sposób wziąć odwet za wcześniej doznane upokorzenia, gdy sami byli ofiarami cyberprzemocy. Czasem dzieci przyłączają się do dręczycieli w obawie, że same mogą zostać ofiarami prześladowania.

Część sprawców to młodzi ludzie, którzy nie kierują się zamiarem wyrządzenia krzywdy drugiej osobie, a po prostu nie przewidują skutków własnych działań. Rozumieją oni charakter popełnionego czynu, dopiero gdy ich działania rzeczywiście przyniosą poważne szkody ofierze. Jeśli publikują krzywdzący materiał o kolegach lub koleżankach, robią to najczęściej pod wpływem impulsu i silnych emocji. Często są przerażeni, gdy dowiadują się, jak bardzo kogoś skrzywdzili.

Duża grupa sprawców agresji online to dzieci, które myślały, że to, co robią, jest tylko nieszkodliwą zabawą. Badania pokazują, że niemal 40% nastolatków przyznało, że wysłało kiedyś komunikat, który miał być żartem, a sprawił przykrość innej osobie (Pyżalski, 2012).

Moje dziecko jest sprawcą cyberprzemocy

Przemoc w internecie może dotknąć każdego. Obiektem ataków ze strony agresora może zostać dobry i słaby uczeń, dziewczynka i chłopiec, osoba dobrze i źle sytuowana, dziecko o przeciętnym wyglądzie i atrakcyjne fizycznie. Takie doświadczenie może stać się udziałem także twojego dziecka.

Może też zdarzyć się sytuacja, gdy twoje dziecko będzie sprawcą cyberprzemocy. Wówczas od tego, co zrobisz, w dużej mierze będzie zależało, jak sprawa zostanie rozwiązana, co dalej będzie działało się z twoim dzieckiem i jaką lekcję wyniesie z tej niełatwej sytuacji. Jako rodzic masz największy wpływ na kształtowanie zachowania dziecka, zatem w sytuacji stosowania przez nie przemocy podejmij zdecydowane działania.

Co możesz zrobić? Oto kilka kroków, które pomogą ci właściwie zareagować.

1. Dowiedz się, dlaczego twoje dziecko zaangażowało się w cyberprzemoc

To, jakie kroki musisz podjąć, w dużej mierze zależy od tego, z jakiego powodu twoje dziecko zaangażowało się w agresywne działania wobec kolegów lub koleżanek. Innej interwencji wymaga dziecko, które postępuje nieświadomie lub samo było prześladowane, a innej takie, które postępuje z wyraźną intencją wyrządzenia krzywdy drugiej osobie.

2. Oceń sytuację

Zanim zaplanujesz działania, odpowiedz sobie na kilka pytań:

- Jaki był rozmiar szkody wyrządzonej przez twoje dziecko? Jakiego rodzaju treści zostały opublikowane?
- Czy było to długotrwałe działanie, czy pojedynczy incydent?
- Czy działanie było zaplanowane, a dziecko było świadome, że wyrządza krzywdę koledze/koleżance?

3. Porozmawiaj z dzieckiem o jego zachowaniu

Wyjaśnij mu, że to, co robi, to działanie przemocowe, które krzywdzi inne osoby. Postaw jasne granice – powiedz, że nie możesz akceptować podobnego zachowania. Starszemu nastolatkowi wytłumacz, że to, co zrobił, może nawet stanowić naruszenie prawa i skutkować poważnymi konsekwencjami. Zażądaj, aby dziecko zaprzestało swojego działania i poproś, aby usunęło z sieci szkodliwe materiały (z serwisu czy strony, gdzie zostały wrzucone).

4. Okaż wsparcie

Jeśli widzisz, że twoje dziecko żałuje tego, co zrobiło, i chciałoby naprawić sytuację, wspieraj je. Pamiętaj, że ono też przeżywa w tym momencie trudne chwile. Wyjaśnij, że od czasu do czasu każdy może dać się ponieść emocjom i zrobić coś, czego potem żałuje. Podkreśl, że zawsze wtedy możemy naprawić swój błąd. Zapewnij dziecko, że pomożesz mu, jeśli nie będzie umiało poradzić sobie z rozwiązaniem konfliktu.

5. Pomyśl, jak naprawić krzywdę

Wspólnie z synem lub córką zastanów się nad sposobem zadośćuczynienia i naprawienia krzywdy wobec ofiary cyberprzemocy. Porozmawiaj o tym, jak może przeprosić kolegę lub koleżankę i wyjaśnić mu/jej, dlaczego tak się stało. Przypomnij dziecku, aby zapewniło poszkodowaną osobę, że postara się jak najszybciej usunąć krzywdzący materiał z sieci.

6. Współpracuj ze szkołą

Jeśli sprawa została zgłoszona do wychowawcy, pedagoga lub psychologa szkolnego bądź do dyrektora szkoły, w której uczy się twoje dziecko, pomóż w wyjaśnieniu zdarzenia i rozwiązaniu trudnej sytuacji.

7. Zgłoszenie na policję

Niektóre akty internetowej agresji, takie jak: zniesławienie lub zniewaga, naruszenie wizerunku, stalking, podszywanie się pod kogoś, groźby, włamania na konto, uznawane są za przestępstwo lub wykroczenie i może się tak zdarzyć, że zostaną zgłoszone przez rodziców pokrzywdzonego dziecka na policję, do prokuratury lub do sądu. W takiej sytuacji będziesz reprezentować swoje dziecko jako jego opiekun prawny, o ile nie ukończyło ono 18 lat.

Więcej informacji na temat cyberprzemocy znajdziesz w naszych poradnikach [Włóż blokadę na nękanie. Poradnik dla rodziców](#) oraz [Cyberprzemoc w szkole. Poradnik dla nauczycieli](#).

Źródła:

Borkowska A., (2023a), [*Cyberprzemoc w szkole. Poradnik dla nauczycieli*](#), wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Borkowska A., (2023b), [*Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie. Poradnik dla rodziców*](#), wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Lange R. (red.), (2023), [*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Pyżalski J., (2012), [*Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*](#), Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls” [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Wojtasik Ł. (red.), (2009), [*Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*](#), Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Nie wszystko dla wszystkich. Oversharing jako zaproszenie do hejtu?

Anna Borkowska

W erze cyfrowej nastolatki udostępniają w internecie więcej osobistych informacji niż kiedykolwiek wcześniej – od zwykłych postów w komunikatorze po relacje na Instagramie, filmy na TikToku i Snapchat Streaks. Zapraszają zresztą do tego same media społecznościowe. Zaprojektowane tak, aby zachęcać do dzielenia się szczegółami ze swojego życia i rozszerzania sieci kontaktów, stworzyły kulturę, w której oversharing (nadmierne udostępnianie, ujawnianie zbyt wielu wiadomości na swój temat) stał się normą. Czy tak łatwa dostępność prywatnych informacji nie otwiera jednocześnie drzwi hejterom?

Dzielenie się informacjami za pośrednictwem portali społecznościowych lub komunikatorów zaspokaja wiele nastoletnich potrzeb – pozwala na budowanie relacji interpersonalnych, wzmacnia więzi w grupach rówieśniczych i umożliwia dzielenie się przeżyciami w przestrzeni, w której młodzi ludzie mogą spotykać się z dala od oczu rodziców i nauczycieli. Niestety to tylko jedna, ta przyjemniejsza, strona medalu. Nadmierne samoujawnianie może niestety generować także poważne zagrożenia dla prywatności i mieć dla młodych ludzi daleko idące konsekwencje, które są w stanie zaważyć nawet na ich przyszłości.

Czym nastolatki dzielą się w sieci?

Nastolatki uwielbiają dzielić się w internecie tym, co robią. Prezentowanie tego, co jedzą lub w co są ubrane, przysyłanie selfie, publikowanie setek fotografii ukochanego zwierzęcia, ujawnianie intymnych szczegółów na temat swoich związków, przyjaźni czy rodziny, włączanie geolokalizacji przy każdym poście – można by tak wymieniać bez końca. Różnorodność treści wrzucanych do sieci jest ogromna.

Ekspertki wskazują, że młodzi ludzie najczęściej udostępniają na swoich profilach w mediach społecznościowych treści związane z prezentacją własnego wizerunku oraz informacje o życiu towarzyskim. Z badań „Nastolatki 3.0” wynika, że najbardziej popularne wśród młodych internautów są serwisy umożliwiające zarówno słuchanie, jak i umieszczanie czy komentowanie publikowanych treści (YouTube – 87,8%), a także portale społecznościowe i komunikatory pozwalające na zamieszczanie informacji, komunikowanie się oraz dzielenie materiałami, takimi jak: filmy, muzyka, zdjęcia itd. (Facebook, Messenger – 86,8%). Ponad 60% badanych przyznało, że korzysta z Instagrama (68,1%) czy TikToka (49,6%) bazujących na udostępnianiu filmów i zdjęć szerokiej grupie odbiorców (Lange, 2021).

Prywatność różnie rozumiana

Mimo że coraz większa grupa młodzieży ma świadomość konsekwencji, jakie niesie za sobą udostępnianie online prywatnych informacji i treści, to badania wskazują, że nadal część młodych internautów nie zabezpiecza należycie swoich profili. Tylko połowa jako zagrożenie

wskazuje udostępnianie w sieci danych osobowych (51,4%) oraz wyraża obawę związaną ze śledzeniem przez obce osoby ich aktywności online (49,1%). Przesyłanie intymnych treści (seksling) uważa za ryzykowne jedynie co trzeci nastolatek (Lange, 2023).

Czy to oznacza, że prywatność w sieci nie jest dla młodych ludzi ważna? Jest. Ale rozumieją ją inaczej niż dorośli. Jak pokazują wyniki wielu badań, młodzież ma duże zaufanie do platform społecznościowych i nie obawia się zagrożeń związanych z korzystaniem z nich. Takie portale są postrzegane przez nich jako względnie prywatne przestrzenie, a konsekwencje publikowania tam osobistych informacji nastolatki uznają za nieistotne.

Przykładowo badanie „Nastolatki 3.0” z 2020 r. pokazuje, że w porównaniu do roku 2018 znacząco spadł odsetek polskich nastolatków wskazujących na niebezpieczeństwa wynikające z aktywności w serwisach społecznościowych (z 58,7% do 40,3%). Dzielenie się zdjęciami, filmami czy informacjami osobistymi w serwisach społecznościowych jest uznawane za ryzykowne przez mniej niż połowę nastolatków (43,9%), podobnie jak publiczne informowanie o własnych aktywnościach (25,3%) (Lange, 2021).

Oversharing a cyberprzemoc

Choć otwartość w sieci może być niekiedy przydatna, to jednak nie oznacza ona samych korzyści. Nadmierne dzielenie się szczegółami z życia może okazać się ryzykowne i narażać nas na różne zagrożenia – od utraty prywatności po... cyberprzemoc. Badania realizowane wśród nastolatków pokazują wyraźnie, że ci, którzy udostępniają zbyt wiele informacji o sobie, znacząco częściej stają się celem internetowych prześladowców. Publikowanie danych osobowych, omawianie intymnych aspektów życia osobistego, przeżywanych traum i trudności, udostępnianie w sieci zdjęć i filmów może stać się paliwem dla agresji elektronicznej, hejtu, kampanii nienawiści itp. Niestety nastoletni internauci rzadko mają świadomość, że ujawniając publicznie w sieci swoje sprawy osobiste, mogą stać się bardziej podatni na ataki ze strony osób, które chcą skrzywdzić innych.

Co ważne, okazuje się, że oversharing nie tylko naraża na przemoc online, ale może też powodować problemy w uzyskaniu przez ofiary hejtu pomocy ze strony świadków. Wyniki badań sugerują, że publikowanie bardzo osobistych postów jest często postrzegane przez internautów jako zachowanie niewłaściwe, naruszające normy dotyczące przekazywania informacji w internetowej przestrzeni. Ujawnianie zbyt intymnych szczegółów z życia i przesadne dzielenie się prywatnymi informacjami w mediach społecznościowych odbierane jest często przez internautów jako zachowanie nieautentyczne, nastawione na poszukiwanie uwagi (ang. *attention-seeking behaviour*), przez co wywołuje krytykę internetowej społeczności i jest wręcz uznawane za zachowanie prowokujące do aktów agresji. Przykładowo jedno z badań wykazało, że nadmierne ujawnianie informacji na swój temat przez osobę doświadczającą przemocy spotkało się z mało empatycznymi reakcjami internautów, którzy bardziej obwiniali ofiarę. To z kolei powodowało niższe prawdopodobieństwo interwencji i udzielenia wsparcia ze strony świadków nękania (Weber i in., 2013; Schacter i in., 2016).

Efekt obcego z przedziału

Skoro nadmierne ujawnianie o sobie informacji w sieci naraża nastolatki na ryzyko utraty prywatności i zagraża ich bezpieczeństwu, pojawia się pytanie: dlaczego młodzi ludzie to robią?

Po pierwsze, zyskują coś na byciu widocznym w internecie. Dzielenie się informacjami pozwala im rozszerzać sieć kontaktów, budować nowe relacje, znaleźć grupę, która podziela ich poglądy i niepokoje związane z dojrzewaniem, czy po prostu zyskać popularność. Ważąc potencjalne koszty i korzyści, nastolatki idą na kompromis i rezygnują z ochrony prywatności na rzecz zaspokojenia ważnych dla nich potrzeb. Zamiast myśleć o tym, co mogą stracić, zastanawiają się raczej, co zyskają na ujawnieniu siebie.

Po drugie, nawet jeśli nastolatki mają świadomość, że oversharing może być niebezpieczny, niewielu z nich ma dostateczne doświadczenie życiowe, aby dokładnie zrozumieć, w jaki sposób ich własne działania mogą przyczyniać się do zwiększania zagrożenia. Młody człowiek nie widzi nic złego w dokumentowaniu swojego życia w sieci i pozwalaniu nieznajomym na oglądanie swojego profilu w mediach społecznościowych. To dla niego naturalna droga do zbierania „lajków” pod zdjęciami czy zwiększania liczby znajomych lub obserwujących na profilu. A w tym przypadku więcej znaczy lepiej – „polubienia” i „znajomi” przekładają się wprost na lepsze samopoczucie i wyższą samoocenę. Przyjmując zaproszenia od obcych, nastolatki czują, że nic nie może im grozić, dopóki chronią te najbardziej wrażliwe dane, np. nie podają nowo poznanym osobom adresu zamieszkania. Nie zdają sobie przy tym sprawy, jak łatwo można te dane pozyskać, łącząc udostępniane przez nich inne informacje o sobie czy zaglądając na profile ich kolegów i koleżanek. Sprawy nie ułatwiają, charakterystyczne dla wieku dojrzewania, impulsywność i słaba samoregulacja. Nastolatki często dają się ponieść emocjom i klikają „opublikuj”, zanim się zastanowią, czy warto daną treść udostępnić publicznie.

Kulturę oversharingu w ogromnym stopniu napędzają trendy w mediach społecznościowych, które podpowiadają nastolatkom, czym można się dzielić, a czym nie. Widząc, co udostępniają celebryci oraz influencerzy, chcą się do tego stylu dopasować.

Większej otwartości w cyberprzestrzeni sprzyjają także mechanizmy psychologiczne wynikające ze specyficznych cech środowiska online. Tendencja do ujawniania siebie i większej swobody zachowania w sieci związana jest m.in. z tzw. **efektem rozhamowania online**. Internet jest przestrzenią, w której mechanizmy kontroli społecznej są znacznie słabsze niż w świecie realnym. W sieci czujemy się pozbawieni ograniczeń, takich jak troska o pozytywną autoprezentację czy lęk przed oceną ze strony innych, przez co możemy mieć skłonność do podejmowania działań, na jakie nie odważylibyśmy się w sytuacji „twarzą w twarz”, w tym dzielenia się nawet bardzo intymnymi szczegółami z naszego życia. Innym mechanizmem wpływającym na to, jak wiele o sobie ujawniamy, jest tzw. **efekt obcego z przedziału**, według którego ludzie chętniej otwierają się przed kimś, kogo już więcej mają nie spotkać. Internet, w przeciwieństwie do świata fizycznego, jest miejscem zapewniającym partnerom komunikacji tego rodzaju anonimowość. A to budzi w nas poczucie, że w sieci możemy mówić o sobie śmielej i więcej niż w bezpośrednich relacjach. W końcu nigdy ich przecież nie spotkamy – tak jak przypadkowego pasażera z pociągu.

Pomóż nastolatkom!

Cyfrowy świat jest dla nastolatków równie realny, co ten fizyczny. Są w nim stale obecni i pozostaną tam raczej na długo. Posty, które teraz publikują, mogą odbić się echem w przyszłości, a tworzony przez nich cyfrowy ślad zostanie już na zawsze w cyberprzestrzeni. Tym bardziej warto edukować młodych ludzi o zagrożeniach związanych z oversharingiem i zapewnić im narzędzia do chronienia siebie. Jak możesz pomóc swojemu dziecku lub uczniowi?

- **Edukuj!** Ucz dziecko o potencjalnych zagrożeniach związanych z nadmiernym udostępnianiem treści online. Wyjaśnij pojęcie cyfrowego śladu i jego konsekwencje. Uświadom, jakie informacje należy chronić, komu i jakie dane można ujawniać.
- **Kształtuj postawę „zastanów się, zanim opublikujesz”.** Zachęcaj nastolatka do dokładnego przemyślenia tego, co udostępnia w internecie, i jakie może mieć to konsekwencje w przyszłości. Przypomnij, że informacje opublikowane w sieci przestają być prywatne. Mogą z łatwością się dostać w niepowołane ręce i zostać użyte jako narzędzie cyberprzemocy.
- **Pokazuj konsekwencje** lekkomyślnego wrzucania do sieci zdjęć i filmów oraz intymnych informacji. Rozmawiaj o tym, co może się stać, jeśli nastolatek nie zadba o to, co umieszcza w mediach społecznościowych, i w jaki sposób może popsuć sobie reputację online.
- **Rozmawiaj z nastolatkiem o konieczności weryfikowania tożsamości** osób, które zapraszają go do grupy znajomych, zanim zaakceptuje zaproszenie.
- **Zachęcaj dziecko do korzystania z ustawień prywatności** na swoich kontach w mediach społecznościowych, aby mogło kontrolować, kto widzi jego posty.
- **Przypominaj o zabezpieczaniu dostępu.** Upewnij się, że twoje dziecko chroni swoje konta bezpiecznym hasłem (zgodnie z zasadą „jedno konto, jedno hasło”) i wie, że nie należy ujawniać haseł nawet najbliższemu znajomym. Sprawdź, czy pamięta, aby na koniec zawsze wylogowywać się z konta.
- **Jeśli odkryjesz, że twoje dziecko nadmiernie udostępnia treści w internecie, nie reaguj pochopnie pod wpływem emocji.** Nie osądzaj, poinformuj spokojnie, że widziałeś(-aś) nieodpowiednie treści, które opublikowało. Porozmawiaj o konsekwencjach oversharingu i dbaniu o prywatność w sieci. Unikaj konfrontacyjnych pytań typu „Dlaczego to zrobiłeś?”. Zamiast tego podejmij szczerą, otwartą rozmowę o aktywności dziecka w sieci.

Źródła:

Lange R. (red.), (2023), [*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Lange R. (red.), (2021), [*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Schacter H.L., Greenberg S., Juvonen J., (2016), [*Who's to blame?: The effects of victim disclosure on bystander reactions to cyberbullying*](#), „Computers in Human Behavior”, vol. 57, s. 115–121 [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Weber M., Ziegele M., Schnauber A., (2013), [*Blaming the victim: the effects of extraversion and information disclosure on guilt attributions in cyberbullying*](#), „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking”, vol. 16(4), s. 254–259 [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Cyberprzemoc 2.0. Czy sztuczna inteligencja zmieni zasady gry w sieci?

Anna Borkowska

Sztuczna inteligencja już teraz zmienia wiele aspektów naszego życia, ale czy może wpłynąć także na skalę i formy cyberprzemocy? Dotąd internetowi agresorzy musieli samodzielnie tworzyć obraźliwe treści, ale dziś narzędzia AI umożliwiają im generowanie deepfake'ów, manipulowanie wizerunkiem czy masowe szerzenie hejtu w sieci. Jakie zagrożenia niesie za sobą AI w kontekście przemocy online i czy może stać się również narzędziem do walki z agresją w internecie?

29 października 1969 r. rozpoczęła się historia internetu. To właśnie tego dnia na Uniwersytecie Kalifornijskim w Los Angeles (UCLA), a wkrótce potem na trzech kolejnych amerykańskich uniwersytetach zainstalowano pierwsze węzły sieci ARPANET – przodka znanej nam wszystkim globalnej sieci. Technologia, będąca w pierwotnym zamyśle projektem wojskowym, ostatecznie przekształciła się w system komunikacji, bez którego trudno wyobrazić sobie współczesny świat.

Nie będzie chyba przesadą stwierdzenie, że zwłaszcza dla pokolenia dzieci i nastolatków urodzonych w XXI w. internet i sieć komórkowa stały się naturalnym środowiskiem funkcjonowania, równoważnym z tym fizycznym. Przestrzenią, w której młodzi najchętniej spędzają wolny czas, budują relacje społeczne i w której zaspokajają ważne potrzeby psychiczne. To tu przeniosło się wiele tradycyjnych zjawisk znanych dotąd z tzw. reala – niestety nie tylko tych pożytecznych. Przywykliśmy już do tego, że od dawna technologie cyfrowe wykorzystywane są w celach opresyjnych, jako narzędzia agresji i hejtu. Przemoc rówieśnicza, spotykana kiedyś głównie na szkolnych korytarzach, znalazła swój odpowiednik w sieci: rozpowszechnianie plotek i oszczerstw na portalach społecznościowych, zamieszczanie kompromitujących filmów i zdjęć online, wyzywanie na czatach i w komunikatorach to tylko kilka przykładów internetowego dręczenia, którego ofiarami padają dzieci i nastolatki. Po 56 latach od narodzin globalnej sieci wygląda na to, że nasze dzieci dostały do rąk kolejne potencjalne narzędzie do realizacji cyberprzemocy – sztuczną inteligencję.

Generatywna sztuczna inteligencja

Sztuczna inteligencja (ang. *artificial intelligence*; AI) nie jest niczym nowym. Spotykamy się z nią od dawna, np. gdy korzystamy z wyszukiwarek internetowych, pomocy wirtualnych asystentów czy rekomendacji na ulubionej platformie streamingowej. Algorytmy AI sprawiają, że wyświetlają nam się spersonalizowane reklamy podczas zakupów online, dobrane na podstawie naszej historii wyszukiwania lub wcześniejszych zakupów. Dzięki sztucznej inteligencji sprawnie funkcjonują urządzenia gospodarstwa domowego podłączone do sieci czy smart gadżety.

Jej najnowszy model, czyli generatywna sztuczna inteligencja, to technologia, która wykorzystuje algorytmy do tworzenia nowych i oryginalnych treści – obrazów, filmów, muzyki lub tekstu. W odróżnieniu od innych systemów sztucznej inteligencji, generatywna

AI nie tylko analizuje istniejące dane, ale potrafi kreować materiały i treści, które wcześniej nie istniały. Technologia ta „uczy się” na ogromnych zbiorach danych, a następnie stosuje tę wiedzę do tworzenia czegoś nowego, co odzwierciedla to, czego się nauczyła. Znanym wszystkim przykładem jest ChatGPT, program AI do przetwarzania języka naturalnego, stworzony przez OpenAI.

Niewątpliwie generatywna sztuczna inteligencja dysponuje potencjałem do wpływania na niemal każdy aspekt ludzkiego życia i otwiera wiele nowych możliwości, które dotąd nie były nam dostępne. Jednak jej upowszechnienie niesie za sobą także szereg pytań o potencjalne niebezpieczeństwa z nią związane. Możliwe zagrożenia nie są tylko teoretyczne. Rzeczywiste szkody możemy obserwować już dziś. Niewłaściwie wykorzystywana AI służy choćby do generowania materiałów związanych z seksualnym wykorzystywaniem dzieci (CSAM, ang. *child sexual abuse material*) czy realizacji agresywnych działań w sieci.

Nowe możliwości

Przed pojawieniem się AI internetowi agresorzy musieli włożyć całkiem sporo wysiłku w tworzenie postów i zdjęć, za pomocą których mogli dręczyć innych, oraz poświęcić czas i energię na zwiększanie zasięgów tak, aby szkodliwe treści docierały do możliwie szerokiej publiczności. Automatyzacja obecnie bardzo ułatwiła im działania. Dzięki sztucznej inteligencji zakres oraz szybkość, z jaką cyberprzemoc może być realizowana, a także dotkliwość wyrządzanych szkód mogą osiągać dużo większą skalę. Generatywna AI pozwala zarówno na automatyczne tworzenie krzywdzących lub zawierających groźby wiadomości, e-maili, postów lub komentarzy na wielu różnych platformach, jak i na ich szybkie rozpowszechnianie.

W szczególności rosnąca rola AI w życiu dzieci przyniosła nowy zestaw obaw o ich bezpieczeństwo w świecie nowych technologii. Od platform social mediów po społeczności gier online – narzędzia sztucznej inteligencji stały się istotnym elementem życia młodych internautów, stwarzając zarówno nowe zagrożenia, jak i dając dzieciom i młodzieży oręż, którego mogą używać przeciwko sobie. Przyjrzyjmy się kilku przykładom.

Deepfake

Deepfake to cyfrowo zmanipulowany plik video lub audio wyprodukowany przez sztuczną inteligencję, przedstawiający rzeczy, które nie istnieją, lub sytuacje, które nigdy nie miały miejsca. Choć manipulowanie obrazami nie jest niczym nowym, to technologia generatywnej AI wyniosła cyfrowe techniki nagrywania i edycji na niespotykany dotąd poziom, umożliwiając szybkie produkowanie treści, które są niezwykle realistyczne i prawie niemożliwe do odróżnienia gołym okiem. Co więcej, technologie do tworzenia deepfake'ów stały się łatwo dostępne dla przeciętnego internauty.

Algorytmy sztucznej inteligencji potrafią analizować i uczyć się z dużych ilości danych pochodzących z nagrań video lub audio z udziałem osoby, której zachowania mają zostać podrobione. Dlatego też możliwe jest stworzenie fałszywego nagrania doskonale imitującego czyjeś zachowania, mimo że w rzeczywistości nigdy nie miały one miejsca. Algorytmy deepfake naśladowują wygląd, głos i sposób zachowania, dopasowują ruchy ust, mimikę twarzy i inne szczegóły do oryginalnych nagrań tak, że wyglądają one jak rzeczywiste. Wszyscy pamiętamy przypadki, gdy generatory dźwięku AI były nadużywane do szerzenia mowy nienawiści

poprzez rozpowszechnianie nieprawdziwych nagrań z seksistowskimi, rasistowskimi i homofobicznymi komentarzami osób publicznych i celebrytów.

Dostępność narzędzi opartych na AI sprawiła, że stworzenie deepfake'a nie wymaga wysokich kompetencji informatycznych. Dla nastolatków obeznanych z technologią to nic trudnego. W roku 2023 głośnym przykładem wykorzystania technologii deepfake było sfabrykowane przez uczniów jednej z amerykańskich szkół średnich nagranie, które pokazywało dyrektora szkoły zachowującego się agresywnie i wykrzykującego rasistowskie obelgi pod adresem czarnoskórych uczniów. Opublikowane na platformie TikTok nagranie szybko stało się wiralem swobodnie krążącym w sieci. Podobne narzędzia używane są również w aktach cyberprzemocy wobec rówieśników.

Deep porn

Technologie generatywnej sztucznej inteligencji są wykorzystywane przez młodych ludzi do tzw. deep porn, tj. tworzenia zmanipulowanych filmów bądź zdjęć rówieśników, przedstawiających ich nagich lub w kontekście jednoznacznie seksualnym. Nierzadko się zdarza, że wykorzystywane są do realizacji cyberprzemocy – ośmieszania, szantażowania czy zastraszania kolegów i koleżanek (ang. *sextortion*). W badaniu Thorn z 2023 r. 11% badanych nastolatków przyznało, że ich znajomi lub koledzy z klasy używali narzędzi AI do generowania nagich zdjęć innych dzieci (Thorn, 2024). Przypomnijmy, że tego rodzaju materiały, mimo że stworzone przy użyciu programów komputerowych, uznawane są, podobnie jak tradycyjne zdjęcia czy filmy, za treści CSAM (przedstawiające seksualne wykorzystywanie dzieci), które według prawa są nielegalne, a ich produkcja i rozpowszechnianie jest przestępstwem.

Catfishing

Catfishing to praktyka polegająca na podszywaniu się pod inną osobę, najczęściej poprzez stworzenie fałszywego profilu w mediach społecznościowych lub na portalu randkowym z wykorzystaniem cudzych zdjęć i osobistych informacji. Osoby dokonujące catfishingu, korzystając z technologii AI, tworzą także niekiedy całkowicie fikcyjne tożsamości w celu nawiązania intymnych relacji z innymi użytkownikami internetu i dokonania oszustwa, np. wyłudzenia pieniędzy lub poufnych informacji czy materiałów do szantażowania ofiary. Czasem motywacją do tego rodzaju działań, szczególnie wśród młodych ludzi, może być po prostu nuda i chęć zabawienia się.

Choć proceder ten na ogół kojarzy nam się ze światem dorosłych, to okazuje się, że nastolatki również nie są odporne na działania internetowych naciągaczy. Warto tutaj sięgnąć do badań analizujących wykorzystanie technologii przez młodych ludzi w ich romantycznych związkach. Okazuje się, że 6% respondentów podczas randki z osobą poznaną w internecie spotkało się z kimś, kto w niczym nie przypominał osoby, za którą podawał się w sieci (McGeeney, Hanson, 2017).

Nastolatki mogą być nie tylko ofiarami, ale także sprawcami, i angażować się w catfishing jako rodzaj cyberbullyingu. Zazwyczaj celem takiego działania jest wyrządzenie emocjonalnej krzywdy drugiej osobie, upokorzenie i zawstydzenie jej. Dzięki technologii sztucznej inteligencji w łatwy sposób można używać sfabrykowanych tożsamości i bez problemu

zaangażować kogoś w fałszywy związek. Zebrane w ten sposób informacje mogą być później wykorzystane do wyłudzenia materiałów, które zostaną użyte w procesie sextortion, do zawstydzania bądź zastraszania osoby będącej celem oszusta.

Dogpiling

Dogpiling to zjawisko, w którym wielu użytkowników atakuje w sieci daną osobę, uruchamiając lawinę krytycznych lub negatywnych komentarzy pod jej adresem. Ta forma cyfrowego nękania stała się w ostatnim czasie poważnym problemem w społecznościach internetowych. Wraz z rozwojem sztucznej inteligencji i botów skala oraz intensywność dogpilingu ewoluowały. Obecnie przeprowadzenie ataku w internecie przez dużą liczbę skoordynowanych kont nie stanowi większego problemu. Oparte na sztucznej inteligencji boty mogą masowo generować i publikować obraźliwe lub krytyczne komentarze, a coraz bardziej zaawansowane systemy przetwarzania języka naturalnego umożliwiają im naśladowanie ludzkiej mowy w takim stopniu, który utrudnia odróżnienie ich od prawdziwych użytkowników. Boty mogą także potęgować zasięg negatywnych treści poprzez polubianie, udostępnianie lub odpowiadanie na szkodliwe posty, zwiększając ich widoczność i zachęcając innych do przyłączenia się do nagonki.

Cyberprzemoc na celowniku sztucznej inteligencji

Sztuczna inteligencja to jednak nie tylko ryzyko, ale być może również szansa na to, aby zaprząć technologię do pomocy ludziom w zwalczaniu hejtu, mowy nienawiści i cyberprzemocy.

Po pierwsze, AI może wykrywać niepożądane zachowania. Skala i szybkość interakcji w sieci sprawiają, że manualne monitorowanie internetowych treści jest niemal niemożliwe. Systemy oparte na sztucznej inteligencji doskonale radzą sobie z przetwarzaniem ogromnych ilości danych w tempie niedostępnym dla ludzi. Wykorzystując uczenie maszynowe i przetwarzanie języka naturalnego, systemy te są w stanie analizować tekst, obrazy, a nawet filmy w poszukiwaniu nieetycznych i krzywdzących treści. Jako rodzaj „pierwszego recenzenta” AI może stale skanować platformy społecznościowe, fora i sekcje komentarzy, oznaczając problematyczne treści do dalszej weryfikacji.

Po drugie, sztuczna inteligencja może interweniować i zapobiegać aktom agresji w sieci. Dzieje się tak np. poprzez generowanie automatycznych ostrzeżeń. Gdy użytkownik próbuje opublikować potencjalnie szkodliwy komentarz, AI może wyświetlić ostrzeżenie, zachęcając go do przemyślenia swoich słów. Badania pokazują, że takie bodźce są w stanie zmniejszyć prawdopodobieństwo opublikowania obraźliwej treści.

Wreszcie po trzecie, chatboty i narzędzia zasilane przez AI mogą pomagać w udzielaniu wsparcia dla ofiar cyberprzemocy, np. poprzez natychmiastowe dostarczanie materiałów oferujących wsparcie emocjonalne lub udostępnianie kontaktów do służb udzielających pomocy w tym zakresie. Co ciekawe, nastolatki – uczestniczące w jednym z badań dotyczących roli AI w zapobieganiu cyberprzemocy – przyznały, że włączenie tego rodzaju rozwiązań do popularnych wśród młodzieży platform takich jak Instagram, TikTok czy Snapchat byłoby dobrą i pomocną inicjatywą dla dzieci doświadczających hejtu w sieci (Milosevic i in., 2023).

Interesującym przykładem zastosowania mechanizmów AI do zwalczania mowy nienawiści i agresji w sieci był eksperyment przeprowadzony przez Centrum Badań nad Uprzedzeniami

na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego pod kierunkiem prof. Michała Bilewicza (Bilewicz i in., 2021). W badaniu wykorzystano bota, który konfrontował się z wypowiedziami zawierającymi przemoc językową na jednym z kanałów w serwisie Reddit. Odwołując się do jednego z kilku znanych psychologicznych mechanizmów ograniczających użycie mowy nienawiści, nowy „użytkownik” serwisu (bot) w systematyczny i – co ważne – kulturalny sposób komunikował dezaprobatę wobec nienawistnych wypowiedzi internetowych hejterów. W swoich interwencjach bot stosował kilka możliwych oddziaływań. Niektóre z nich odwoływały się do norm, wskazując na to, jaki jest właściwy sposób komunikowania się w mediach społecznościowych. Inne zaś sięgały do empatii, próbując uświadomić uczucia, jakie mogą odczuwać ofiary hejtu. Po sześciu miesiącach eksperymentu okazało się, że nawet jednorazowa konfrontacja z botem zmniejszała hejterską aktywność z danego konta w ciągu kolejnego miesiąca po tym spotkaniu. Badanie zespołu prof. Bilewicza dowodzi, że spokojne i empatyczne, ale jednocześnie stanowcze reagowanie na nienawistne wypowiedzi w internecie może skłonić hejterów do powstrzymania swojej aktywności bądź do znaczącej zmiany sposobu komunikowania się przez internautów w sieci.

Oczywiście pomimo obiecujących wyników, sztuczna inteligencja nie jest magicznym rozwiązaniem. Technologia ta nadal staje przed wieloma wyzwaniami. Systemy AI są tak dobre, jak dane, na których są trenowane. Jeśli zbiory danych odzwierciedlają uprzedzenia społeczne, sztuczna inteligencja może je nieświadomie rozpowszechniać i utrzymywać. Póki co AI nie zawsze jest w stanie nadążyć za szybko zmieniającym się językiem czy wykorzystywaniem specyficznych kodów językowych wykorzystywanych w hejcie i mowie nienawiści. Może przez to błędnie oznaczać nieszkodliwe treści jako cyberprzemoc lub nie wychwycić wrogiego zachowania. I ostatnie, ale nie mniej ważne – monitorowanie aktywności użytkowników w czasie rzeczywistym rodzi pytania o kwestie prywatność i etyczne granice nadzoru.

Źródła:

Bilewicz M., Tempska P., Leliwa G., Dowgiałło M., Tańska M., Urbaniak R., Wroczyński M., (2021), [*Artificial intelligence against hate: Intervention reducing verbal aggression in the social network environment*](#), „Aggressive Behavior”, vol. 47, issue 3, s. 260–266 [online, dostęp dn. 31.01.2025].

McGeeney E., Hanson E., (2017), [*Digital Romance: A research project exploring young people's use of technology in their romantic relationships and love lives*](#), London: Child Exploitation and Online Command (CEOP) and Brook [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Milosevic T., Verma K., Carter M., Vigil S., Laffan D., Davis B., O'Higgins N.J., [*Effectiveness of Artificial Intelligence-Based Cyberbullying Interventions From Youth Perspective*](#), „Social Media + Society”, vol. 9(1) [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Thorn, (2024), [*Youth Perspectives on Online Safety, 2023*](#) [online, dostęp dn. 17.02.2025].

UNESCO (2023), [*“Your opinion doesn't matter, anyway”. Exposing Technology-Facilitated Gender-Based Violence in an Era of Generative AI*](#) [online, dostęp dn. 31.01.2025].

I twoją matkę też. Trash talk – niewidziana przemoc w społeczności graczy

Marta Witkowska

W świecie gier online cięty język i ostre riposty to codzienność – gracze postrzegają je jako element strategii i narzędzie budowania rywalizacji. Coraz częściej stają się one jednak przejawem toksycznej kultury, która rujnuje doświadczenie gry i wyklucza słabszych graczy. Gdzie kończy się zdrowa rywalizacja, a zaczyna przemoc słowna? Jakie konsekwencje niesie za sobą brak reakcji na agresję w środowisku graczy?

Popularne, kultowe wręcz pozycje na rynku gier skupiają wokół siebie wielomilionowe społeczności. Są to nie tylko aktywni gracze – ci doświadczeni i ci dopiero wchodzący w świat gier – ale również fani obserwujący rozgrywki ich ulubionych gamerów na żywo (game-playe) czy widzowie śledzący pełną emocji e-sportową rywalizację. W 2024 r. tylko trzy najpopularniejsze gry w e-sporcie zgromadziły prawie 13-milionową widownię (League of Legends – 6,86 mln; Mobile Legends: Bang Bang – 4,13 mln; Counter Strike – 1,85 mln) (Clement, 2025). Każda ze społeczności ustala własny – często niepisany – kodeks zachowań i specyficzną netykiętę. Bywa, że agresywny język i zachowania wobec innych są w nich nie tylko normą, ale wręcz złotym standardem i przybierają formę trash talku.

Trash talk, czyli co?

Trash talk (zwrot ten można tłumaczyć jako „śmieciowa gadka”) to zjawisko obecne w wielu dziedzinach sportu, w szczególności tych kontaktowych, gdzie sprowokowanie i wytrącenie rywala z emocjonalnej równowagi ma duże znaczenie. Służy też zaznaczeniu własnej psychicznej przewagi nad przeciwnikiem – to rodzaj psychologicznej wojny podjazdowej. Za prekursora trash talku, nieco żartobliwie, uznaje się słynnego pięściarza Muhammada Aliego. Bokser znany był z wygłaszania mocno niewybrednych, ale również wymyślnych i dowcipnych komentarzy na temat swoich rywali, nie tylko w ringu, ale też poza nim. Do historii przeszło wiele jego trashtalkowych komentarzy, niektóre doczekały się nawet muzycznego albumu zatytułowanego „I Am the Greatest”. Słynny jest chociażby tekst z 1964 r., wypowiedziany do Sonny’ego Listona o pseudonimie „Niedźwiedź” (*Big Bear*): „Po walce wybuduję sobie piękny dom i zrobię z niego dywanik z niedźwiedziej skóry. Listona nawet czuć niedźwiedziem. Po tym jak dam mu łupnia, wysłę go do ZOO...” (*After the fight, I’m gonna build myself a pretty home and use him as a bearskin rug. Liston even smells like a bear. I’m gonna give him to the local zoo after I whup him...*) (cyt. za: Wikipedia).

Gracze – zarówno ci grający dla własnej przyjemności, jak i profesjonaliści – przejęli i mocno rozwinęli trashtalkową tradycję. Niewybredne żarty, wyśmiewanie, wyzywanie, wulgaryzmy, deprimowanie i poniżanie przeciwnika czy zaznaczanie własnej dominacji mają się świetnie w świecie gamingu i e-sportu. Podobnie jak w przypadku tradycyjnych sportów, również tutaj trashtalkowe komentarze są doceniane przez fanów, podziwiane, powtarzane, a nawet budują legendę konkretnego gracza.

Tak wygląda to ładniejsze oblicze trashtalkowej kultury. Niestety rzeczywistość, jak to zazwyczaj bywa, nie jest już tak różowa. Ostry język często przekracza granice, drażnienie się (ang. *banter*) staje się zwykłym nękanie, a satysfakcja z rozgrywki spada. Prześmiewcze żarty zmieniają się w systematyczne upokarzanie, gracze – szczególnie nowi – czują się wykluczeni, a nierzadko wręcz nieustannie atakowani (np. ich awatar jest cały czas zabijany w celowy i zorganizowany sposób przez znacznie lepszych graczy). Takie doświadczenia są najczęstszym powodem rezygnacji z grania w ulubioną grę. To, jaką formę przybierze trash talk, zależy najczęściej od osób pełniących role administratorów, przywódców. Jeśli nie reagują na tego typu zachowania i akceptują nękanie, kultura „śmieciowej gadki” będzie się rozwijać aż do osiągnięcia toksycznego poziomu.

Kobięto, wracaj do kuchni!

Trash talk i agresywne, czasem wręcz poniżające zachowania wobec innych rzadko postrzegane są jako problem w środowisku samych graczy. Wielu z nich, szczególnie profesjonalistów związanych z e-sportem, traktuje trash talk jako jeden z kluczowych elementów kultury gry, wzmacniający więzi pomiędzy graczami. Fani gier rywalizacyjnych – jak pokazał eksperyment Olivera Conmy’ego, badającego graczy Madden NFL 08 – mają bardzo mocne przekonanie, że trash talk zwiększa ich efektywność i ma duży wpływ na osiągnięte wyniki (choć faktycznie wcale tak nie jest). Badani pozbawieni możliwości używania ostrzejszego języka – podczas tury rozgrywanej w milczeniu – deklarowali niższe poczucie własnej skuteczności (poczucia autonomii i kontroli, mistrzostwa), spadek pozytywnego i wzrost negatywnego afektu. Działo się tak niezależnie od tego, czy wygrywali, czy przegrywali, choć u przegranych efekt ten był bardziej widoczny. Dodatkowo pozbawianie możliwości używania trash talku w pierwszej turze gry zwiększało liczbę trashtalkowych komentarzy w kolejnych grach o 58% (Conmy, 2008).

Dr Sidney Irwin, badaczka kultury e-sportu z australijskiego CQ University’s Appleton Institute, podkreśla, że trash talk jest bardzo mocno zakorzeniony w środowisku profesjonalnego gamingu (Irwin, Naweed, 2020). Sami gracze z dużym oporem odnoszą się do jakichkolwiek prób eliminacji elementów trash talku, np. z in-game chatów. Deklarują, że specyficzny język i sposób zwracania się do siebie graczy motywuje do ostrzejszej rywalizacji i większego zaangażowania w rozgrywkę. Jednocześnie zachowania nieakceptowane lub wręcz antyspołeczne w grze uchodzą za normę i są tak długo obecne w środowisku, że nie budzą sprzeciwu wśród graczy. Przykładem mogą być choćby wyzwiska i seksistowskie komentarze w stosunku do kobiet-graczy, z czego najłagodniejszym może być życzenie „powrotu do kuchni” czy tea-bagging – symulowanie aktu seksualnego nad leżącym awatarem przeciwnika, służące jego poniżeniu i upokorzeniu. Badania te pokazują, że przyczyny, dla których tak trudno jest opanować szerzenie się toksycznego języka i przemocowych zachowań w grach, leżą w znacznej mierze w mocno zakorzenionych przekonaniach samych graczy.

Kiedy gaming wychodzi z podziemia

Specyficzne normy, zachowania i język, którym posługują się gracze, były kiedyś mniej widoczne. Z kulturą gamingu mieli do czynienia tylko zaangażowani gracze. Teraz, kiedy e-sport stał się pełnoprawną dyscypliną sportu, zadomowioną już na dobre w mainstreamie i zdobywającą coraz większą popularność, trash talk zaczyna być – również wizerunkowym – problemem dla branży. Im bardziej widoczny jest profesjonalny gaming, tym większe są oczekiwania w stosunku do norm i zachowań związanych z zachowaniem zarówno graczy,

jak i widzów. A te nierzadko odstają od powszechnie przyjętych. O tyle, o ile różne ligi e-sportowe zaczynają przyjmować własne regulacje (np. limit wieku graczy podczas turniejów), o tyle online'owa społeczność wokół nich skupiona opiera się jakimkolwiek regulacjom.

Noobie na celowniku

Problemem dla branży gamingowej jest również obecność młodych, niepełnoletnich graczy i/lub widzów (określanych mianem *noobie*, czyli świeżaków), coraz powszechniej uczestniczących w gamingowej infosferze. To już nie tylko granie, ale dołączanie do wielomilionowych społeczności, oglądanie rozgrywek ulubionych graczy, e-sportowej rywalizacji czy uczestnictwo w konwentach, zawodach w offline.

Badacze, jak wspomniana już dr Irwin, z niepokojem i troską wypowiadają się o dzieciach, które – jako niedoświadczeni i technicznie słabi gracze – są szczególnie narażone na kontakt z trash talkiem w najgorszym wydaniu. Ich młody wiek, wrażliwość związana z etapem rozwojowym oraz brak odporności na zalew hejtu sprawiają, że „śmieciowa gadka” mocno wpływa na samoocenę. Jednocześnie brak doświadczeń może też skutkować bezkrytycznym przyjęciem tego rodzaju destrukcyjnej kultury jako normy i modelowaniem ich przyszłych zachowań. To swoiste podwójne zagrożenie, ponieważ trash talk może negatywnie wpływać na emocje i stan psychiczny młodych graczy, a jednocześnie przekonanie o powszechności i akceptowalności tego rodzaju zachowań sprawi, że nie będą w stanie się przed nim obronić – szukając winy w sobie, a nie w toksycznej społeczności.

Jakie zachowania nigdy nie powinny być akceptowane?

Rozmawiając z dziećmi o normach przyjętych w grach, zwracajmy uwagę na takie elementy, które są po prostu krzywdzące i dyskryminujące. Nie powinniśmy się na nie godzić. Są to:

- nękanie, prześladowanie jednego gracza (np. nowicjusza) przez innego gracza (szczególnie o dominującej pozycji, np. przywódcy drużyny, administratora) lub grupę – takie zachowanie jest cyberprzemocą;
- bardzo wulgarny język, komentarze z seksualnym podtekstem lub wprost odnoszące się do praktyk i zachowań seksualnych;
- rasistowskie wyzwiska;
- ośmieszanie i poniżanie innego gracza;
- groźby wyrządzenia drugiej osobie fizycznej krzywdy.

Warto pamiętać również o tym, że język i zachowania graczy są też zależne od kontekstu. Z ostrzejszym trash talkiem spotkamy się częściej w grach sportowych czy strzelankach niż w grach strategicznych. Istotna jest też grupa naszych odbiorców. Prześmiewcze komentarze nie będą raniące w stosunku do graczy, których dobrze znamy i wiemy, że rozumiemy swój rodzaj poczucia humoru. Mogą mieć jednak zupełnie inny wydźwięk, jeśli zostaną wypowiedziane do kogoś nieznanego. Pamiętajmy też, żeby reagować na nękanie i toksyczne zachowania innych graczy – choćby zgłaszać problem administratorowi serwera.

Jeśli nie przynosi to efektu, warto opuścić taką grupę – nawet dla najlepszej gry nie warto ryzykować własnym zdrowiem psychicznym.

Źródła:

Clement J., (2025), [*Top e-Sports games worldwide in 2024, by peak viewership*](#), artykuł na portalu Statista [online, dostęp dn. 29.01.2025].

Conmy O., (2008), [*Trash Talk in a Competitive Setting: Impact on Self-Efficacy, Affect, and Performance*](#), rozprawa doktorska złożona na Florida State University [online, dostęp dn. 18.02.2025].

Irwin S., Naweed A., (2020), [*BM'ing, Throwing, Bug Exploiting, and Other Forms of \(Un\)Sportsmanlike Behavior in CS:GO Esports*](#), „Games and Culture”, vol. 15(4), s. 411–433 [online, dostęp dn. 18.02.2025].

[*Muhammad Ali vs. Sonny Liston*](#), [hasło w:] Wikipedia [online, dostęp dn. 29.01.25].

Anonimowi obserwatorzy? Świadkowie wobec przemocy w sieci

Anna Borkowska

Widzimy agresję, hejt, nękanie, ale zamiast interweniować, przechodzimy obojętnie. To nie tylko kwestia odwagi czy cech osobowości – za naszą biernością stoją konkretne mechanizmy psychologiczne. Efekt widza, anonimowość, strach przed oceną, a nawet przekonanie, że ofiara „sama jest sobie winna” – wszystko to sprawia, że świadkowie cyberprzemocy milczą. A przecież to ich reakcja może zatrzymać spiralę nienawiści lub pozwolić jej narastać. Co możemy zrobić, by przełamać ten schemat?

Większość z nas, przynajmniej tak mówią badania, zetknęła się z agresją w internecie. A ilu z nas zareagowało i stanęło w obronie atakowanej osoby? Prawdopodobnie niewielu. Także tę prawidłowość potwierdzają dane z badań nad przemocą w sieci. Eksperci donoszą, że w sytuacji nękania online postronni obserwatorzy są jeszcze mniej skłonni do interwencji niż w przypadku tradycyjnej przemocy. A przecież i w sytuacji „twarzą w twarz” odsetki osób decydujących się pomóc osobie w potrzebie nie są wysokie. Tymczasem od reakcji świadków w dużym stopniu zależy rozwój wydarzeń – tych w wydaniu tradycyjnym, jak i odbywających się w przestrzeni internetu. To ich postawa odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu dynamiki cyberprzemocy – może ją nakręcać albo prowadzić do jej deeskalacji.

Dlaczego zatem dzieje się tak, że świadkowie nad wyraz rzadko reagują na agresję online i wspierają nękaną? Jest po temu kilka powodów. I nie chodzi tu tylko o kwestie odwagi czy jakiegoś szczególnego zestawu cech osobowości, które odpowiadają za naszą gotowość do reagowania, gdy widzimy przemoc. Okazuje się, że odpowiada za to cały szereg powiązanych ze sobą mechanizmów.

Efekt widza

Znasz taki obrazek? Na zatłoczonej ulicy przechodnie mijają obojętnie leżącego człowieka, nie udzielając mu pomocy. Czy to objaw wszechobecnej znieczulicy współczesnego społeczeństwa? Niekoniecznie. Większość z przechodniów to zapewne przywoici, dobrzy ludzie. Niestety prawdopodobnie wielu z nich właśnie doszło do wniosku, że pomoc w tej sytuacji nie jest konieczna, bo przecież gdyby tak było, ktoś na pewno by już pomógł. Przechodząc obok leżącego, naśladując zachowania innych i ulegając psychologicznemu mechanizmowi „efektu widza”.

Efekt widza to zjawisko, w którym ludzie są mniej skłonni do interwencji i pomocy ofierze, jeśli na miejscu zdarzenia oprócz nich obecne są także inne osoby postronne (Aronson, 2012; Zimbardo, Ruch, 1997). Obecność innych ludzi powoduje rozproszenie odpowiedzialności za podjęcie działania, a im większa liczba świadków, tym mniejsze prawdopodobieństwo zareagowania. Okazuje się, że tego rodzaju „dyfuzja odpowiedzialności” występuje także w środowisku online, gdzie widocznych (lub wyobrażonych) świadków przemocy jest znacznie więcej niż na ulicy. Gdy jesteśmy świadomi obecności innych osób będących świadkami nękania online, a tak

zazwyczaj jest w przestrzeni internetu, odpowiedzialność za reakcję i potencjalna wina za nieudzielenie pomocy ofierze ulega rozproszeniu. To sprawia, że wstrzymujemy się od podjęcia interwencji, licząc na to, że zrobi to ktoś inny (Darley, Latane, 1970).

Ponadto, co zostało potwierdzone w licznych badaniach, obecność obserwatorów sprawia, że nie kwapimy się z działaniem również z obawy przed negatywną oceną ze strony innych osób i utratą aprobaty społecznej. Pozostajemy bezczynni, ponieważ interpretujemy sytuację jako mniej groźną niż jest w rzeczywistości lub dlatego, że postrzegamy brak interwencji jako normę panującą w grupie, w której akurat jesteśmy (Fischer i in., 2011).

Wszyscy jesteśmy anonimowi

Internet zapewnia stosunkowo wysoką anonimowość nie tylko sprawcom cyberprzemocy, ale także wirtualnej publiczności przyglądającej się działaniom agresorów. Jak wskazują badania, poczucie anonimowości w sieci ma nawet silniejszy wpływ na podejmowanie interwencji przez świadków agresji elektronicznej niż liczba widzów. Mówiąc wprost, internauci spotykający się z przemocą w sieci są bardziej skłonni do pozostania biernymi obserwatorami, gdy korzystają z internetu bez ujawniania swojej tożsamości niż w sytuacjach nieanonimowych.

Anonimowość wpływa także na sposób reagowania świadków. Jeśli już decydują się na działanie, to w sytuacji, gdy ich tożsamość jest łatwa do zidentyfikowania, podejmują raczej interwencje mniej konfrontacyjne, takie jak np. oferowanie wsparcia ofierze agresji czy zgłoszenie nadużycia do administratora serwisu. I odwrotnie – gdy mają pewność, że są i pozostaną anonimowi dla sprawcy, łatwiej im konfrontować się wprost z agresorem, np. aktywnie bronią ofiary, starając się w ten sposób zatrzymać przemoc, wyrażają wprost dezaprobatę wobec zachowania sprawcy i niezgodę na hejt (You, Lee, 2019). Nic w tym dziwnego. W końcu interwencje pośrednie wiążą się z mniejszym ryzykiem społecznym dla jednostek niż działania wprost. Otwarta konfrontacja z agresorem może spowodować, że świadkowie sami staną się celem ataków. Wysokie ryzyko i potencjalne koszty takich konfrontacyjnych sposobów reagowania sprawiają, że ludzie mają tendencję do ich unikania. Wyjątkiem są sytuacje, gdy przemoc jest tak poważna, że trudno byłoby przejść obok niej obojętnie.

Przynajmniej nie szeruję

Podobnie jak w przypadku tradycyjnej przemocy najbardziej pożądanym sposobem reakcji świadków w cyberprzestrzeni jest aktywna obrona ofiary nękania czy otwarte potępienie działań sprawców. W tym specyficznym środowisku znaczenia nabiera jednak także takie zachowanie internautów, które moglibyśmy nazwać „pasywną interwencją”. Polega ona na tym, że widząc antyspołeczne zachowania sprawców, świadkowie nie podejmują żadnych czynności, celowo ignorują działania agresorów, nie „lajkują” nienawistnych postów i nie przesyłają ich dalej. To, co w tradycyjnej przestrzeni uznalibyśmy za co najmniej niewystarczającą reakcję na agresję, tj. bycie biernym obserwatorem procesu wyrządzania krzywdy, w świecie cyfrowym może okazać do pewnego stopnia pozytywną reakcją, ponieważ osoby postronne przynajmniej nie przyczyniają się do rozprzestrzeniania przemocowych treści (Barlińska i in., 2013). Niewspieranie przez świadków działań sprawców poprzez komentowanie, rozsyłanie, powielanie bądź linkowanie do obraźliwych materiałów może znacząco zmniejszać krzywdzący potencjał aktów agresji online.

Sama jest sobie winna

Ofiary internetowego hejtu często postrzegane są przez świadków jako winne. W jednym z eksperymentów, dotyczącym zachowań świadków agresji online, uczestnicy czytali fikcyjną historię cyberprzemocy, w której do ataku na ofiarę wykorzystane zostały jej kompromitujące zdjęcia krążące w internecie. Zadaniem badanych było wyjaśnienie, dlaczego według nich doszło to takich aktów przemocy wobec bohaterki historii. Okazało się, że większość uczestników uznała, że była to wina samej ofiary, która sprowokowała sprawcę swoim zachowaniem, w tym konkretnym przypadku wcześniejszym udostępnieniem intymnych zdjęć (Holfeld, 2014). Gdy ofiary cyberprzemocy postrzegane są jako osoby ujawniające publicznie zbyt wiele szczegółów z własnego życia, zwłaszcza tych bardzo osobistych, świadkowie są wobec nich mniej empatyczni, bardziej skłonni zrzucać winę za hejt na poszkodowane osoby i mniej chętnie udzielają im pomocy (Schacter i in., 2016; Weber i in., 2013).

Wejść w moje buty

Empatia wobec ofiary hejtu w sieci odgrywa kluczową rolę w mobilizowaniu świadków do reakcji. Gdy użytkownicy internetu potrafią wczuć się w sytuację osoby atakowanej, wzrasta ich skłonność do działania – czy to poprzez słowa wsparcia, zgłaszanie obraźliwych treści, czy aktywne przeciwstawienie się agresorowi. Na rolę empatii jako czynnika ograniczającego zasięg i negatywne konsekwencje cyberprzemocy wskazują liczne badania przeprowadzane także wśród nastolatków. Okazuje się, że to, czy młodzi ludzie będą skłonni zareagować na agresję online i podjąć decyzję o wsparciu ofiary agresji, zależy od ich skłonności do podejmowania działań prospołecznych oraz zdolności do odczuwania negatywnych emocji w sytuacji obserwacji przemocy. Współodczuwanie, czyli coś, co określamy w psychologii empatią afektywną („Czuję to, co ty. Jest mi smutno razem z tobą”) sprawia, że chętniej podejmujemy interwencję w obronie drugiej osoby. Ale nie tylko emocje decydują o tym, jak się zachowamy jako świadkowie. Ważna jest także tzw. empatia poznawcza („Rozumiem, że jest ci trudno”), czyli umiejętność przyjmowania cudzej perspektywy i zrozumienie tego, co czuje druga osoba, która doświadcza prześladowania. To wystarczy, aby stanąć po stronie krzywdzonej osoby i zareagować.

Niestety w wirtualnym świecie sprawa jest nieco bardziej skomplikowana niż w sytuacji „tradycyjnej” przemocy. Komunikacja, która odbywa się za pośrednictwem technologii, osłabia zdolność do empatii wobec ofiar cyberprzemocy. W tradycyjnej komunikacji twarzą w twarz kluczowe znaczenie mają mimika, ton głosu i mowa ciała, pomocne w interpretacji emocji drugiej osoby. W komunikacji zapośredniczonej sygnały te są ograniczone lub całkowicie nieobecne, co utrudnia dostrzeżenie cierpienia ofiary. Co więcej, komunikacja online często tworzy barierę między obserwatorami a osobami poszkodowanymi. Brak fizycznej obecności ofiary zwiększa dystans psychologiczny wobec niej, sprawiając, że jej ból staje się mniej namacalny, przez co łatwiej go ignorować lub bagatelizować.

Jaka z tego nauka dla rodziców i nauczycieli? Twarde dowody z badań empirycznych nie pozostawiają wątpliwości. Kluczowe jest budowanie świadomości na temat konsekwencji cyberprzemocy oraz promowanie empatycznych postaw w środowisku online. Kształtowanie zdolności empatycznych u dzieci i młodzieży, zarówno w aspekcie emocjonalnym, jak i poznawczym, powinno odgrywać fundamentalną rolę w strategiach zapobiegania agresji. Nie tylko tej występującej w sieci.

Kilka słów do nastolatków

Co możesz zrobić, gdy jesteś świadkiem cyberprzemocy wobec kolegi lub koleżanki?

- **Wyraż sprzeciw.** Jasno i wyraźnie okaż swój sprzeciw wobec prześladowania. Powiedz agresorom, że to, co robią, nie jest zabawne. Napisz post w obronie ofiary przemocy na stronie, na której znajduje się krzywdzący materiał.
- **Zgłoś cyberprzemoc** administratorowi serwisu.
- **Nie udostępniaj.** Jeśli otrzymałeś krzywdzące kogoś materiały, nie przesyłaj ich dalej. Nie „lajkuj” stron, które służą do prześladowania jakiejś osoby.
- **Zaangażuj innych.** Poproś kolegów z klasy, aby oni również nie przesyłali między sobą obraźliwych treści.
- **Poinformuj dorosłego** (nauczyciela, rodzica, pedagoga) o sytuacji, w której znalazł się twój znajomy lub znajoma, albo zachęć tę osobę, aby sama to zrobiła.
- **Podpowiedz koledze lub koleżance, gdzie może szukać pomocy,** powiedz o telefonach zaufania i stronach pomocowych.
- **Wspieraj.** Okaż wsparcie nękaney osobie. Zrób dla niej coś miłego. To może być mała rzecz, która pokaże prześladowcom i ofierze, że nie jest sama – zaproś ją do wspólnej pracy na lekcji, porozmawiaj z nią na przerwie, zjedzcie razem obiad w szkolnej stołówce.

Źródła:

Aronson E., (2012), *Człowiek – istota społeczna*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Barlińska J., Szuster A., Winiewski M., (2013), [*Cyberbullying among adolescent bystanders: role of the communication medium, form of violence, and empathy*](#), „Journal of Community and Applied Social Psychology”, vol. 23 (1), s. 37–51 [online, dostęp dn. 6.02.2025].

Fischer P., Krueger J.I., Greitemeyer T., Vogrincic C., Kastenmüller A., Frey D., Heene M., Wicher M., Kainbacher M., (2011), [*The bystander-effect: A meta-analytic review on bystander intervention in dangerous and non-dangerous emergencies*](#), „Psychological Bulletin”, vol. 137(4), s. 517–537 [online, dostęp dn. 6.02.2025].

Holfeld B., (2014), [*Perceptions and attributions of bystanders to cyber bullying*](#), „Computers in Human Behavior”, vol. 38, s.1–7 [online, dostęp dn. 6.02.2025].

Latane B., Darley J.M., (1970), *The Unresponsive Bystander: Why Doesn't He Help?*, New York: Appleton-Century-Crofts.

You L., Lee Y., (2019), [*The bystander effect in cyberbullying on social network sites: Anonymity, group size, and intervention intentions*](#), „Telematics and Informatics”, vol. 45 [online, dostęp dn. 6.02.2025].

Schacter H.L., Greenberg S., Juvonen J., (2016), [*Who's to blame?: The effects of victim disclosure on bystander reactions to cyberbullying*](#), „Computers in Human Behavior”, vol. 57, s. 115–121 [online, dostęp dn. 6.02.2025].

Weber M., Ziegele M., Schnauber A., (2013), [*Blaming the victim: the effects of extraversion and information disclosure on guilt attributions in cyberbullying*](#), „Cyberpsychology, Behavior and Social Networking”, vol. 16(4), s. 254–259 [online, dostęp dn. 6.02.2025].

Zimbardo P.G., Ruch F.L., (1997), *Psychologia i życie*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Scrollując w nieznane. Ryzykowne zachowania – ryzykowne treści w sieci

Marta Witkowska

Internet jest otwartym środowiskiem, tworzonym przez swoich użytkowników. Jednak nie wszystkie napotkane treści czy nawiązane kontakty będą bezpieczne dla dzieci i młodzieży. Co trzeci nastolatek angażuje się w ryzykowne internetowe wyzwania, a niemal połowa styka się z hejtem. Brutalne obrazy, ekstremalne diety czy niebezpieczne znajomości – to rzeczywistość, z którą muszą się mierzyć. Jak budować cyfrową odporność młodych i pomóc im nawigować po sieci z większą świadomością?

Przeciętny nastolatek każdego dnia spędza w sieci 5 godzin i 36 minut. W weekendy czas ten wydłuża się do prawie 6 godzin i 30 minut (Lange, 2023). Internet to miejsce towarzyskich spotkań, przestrzeń do podtrzymywania ważnych relacji, źródło wiedzy, a często po prostu sposób na relaks i dobrą zabawę. Zaabsorbowanie młodych użytkowników światem online może mieć również swoją ciemną stronę.

Niepokojące doświadczenia młodych w sieci

Wyniki badania EU Kids Online wskazują, że około 40% dzieci i nastolatków napotyka w sieci na szkodliwe treści. Są to krwawe, brutalne obrazy (42% młodych widziało takie treści w ciągu ostatniego roku), doświadczenia z braniem narkotyków (44%), zagrażające zdrowiu ekstremalne diety (43%), wskazówki, jak zrobić sobie krzywdę (36%). Najczęściej spotykaną treścią szkodliwą jest hejt – jego świadkami było aż 47% respondentów. Co istotne, intensywność korzystania z internetu nie warunkuje częstotliwości kontaktu ze szkodliwymi materiałami – dzieci spędzające mało czasu online były narażone na nieodpowiednie treści równie często, jak stali bywalcy sieci (Pyżalski i in., 2019).

Dane z raportu „Nastolatki 3.0” sugerują, że nastolatkom trudno jest ocenić, czy treści, jakie napotykają online, są bezpieczne i prawdziwe. Tylko połowa młodych interesuje się wiarygodnością profili, które obserwuje, a co szósty nastolatek nie jest w stanie określić, czy oglądane przez niego treści są wulgarne lub nacechowane przemocą. Agresja słowna w sieci jest dla nastolatków codziennością – niemal 40% 13-latków było świadkiem wyzywania znajomych w internecie (Lange, 2023).

Młodzi – oprócz oglądania w sieci szkodliwych treści – podejmują też zachowania, które mogą narażać na bardzo realne niebezpieczeństwo. Co trzeci angażuje się w internetowe wyzwania, które mogą zagrażać zdrowiu lub życiu. Również co trzeci badany nastolatek deklaruje, że zdarzyło mu się otrzymać nagie lub półnagie zdjęcia za pośrednictwem internetu lub smartfona, a co dziesiąty takie zdjęcie wysłał. Dwóch na dziesięciu nastolatków spotkało się „w realu” z dorosłymi osobami poznanymi przez internet.

Cyfrowa odporność

Zarówno badacze, jak i praktycy pracujący z młodzieżą wskazują, że – niezależnie od starań rodziców i opiekunów oraz nauczycieli – młodzi na jakimś etapie swojej przygody z internetem będą narażeni na kontakt z potencjalnie niebezpiecznymi treściami. Nie oznacza to, że dorośli nie mają nic do zrobienia w tej sytuacji – wręcz przeciwnie. I co najważniejsze, niekoniecznie są to działania związane z nowymi technologiami. To na rodzicach/opiekunach oraz nauczycielach spoczywa odpowiedzialność za budowanie odporności psychicznej dzieci, czyli umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz wzmacniania w najmłodszych pozytywnego nastawienia – zdolności do dostrzegania i wykorzystywania swoich możliwości.

Masz wpływ!

Jak przygotować dzieci i nastolatki na zetknięcie z nie zawsze pozytywnym internetem? Kluczem jest zawsze obecność w ich życiu, również tym online. Warto rozwijać i wzmacniać w dzieciach poczucie wpływu – one również decydują o tym, jak wygląda sieć, jakie treści się tam znajdują, które z nich będą udostępniane i rozpowszechniane, w jaki sposób internauci będą nawiązywać ze sobą relacje. Rozmowy o netykiecie, uczenie rozpoznawania zachowań i komunikatów, które łamią społeczne normy, są np. przemocowe lub dyskryminujące, pomagają dostrzec i nazwać niewłaściwe zachowania. Pokazywanie, w jaki sposób można właściwie i bezpiecznie reagować (zgłaszać je dorosłym oraz administratorom strony lub portalu, a nie angażować się w słowną przepychankę z hejterem, nie rozpowszechniać treści, które mogą zaszkodzić innym), zwiększa szansę na ograniczenie zasięgu szkodliwych treści. Pamiętajmy, aby rozwijać w dzieciach uważność na własne słowa i odpowiedzialność za to, co robią online – tak, aby to one same nie tworzyły hejterskich treści.

Rozmawiajmy o tym, jakimi informacjami dzieci nigdy nie powinny dzielić się online (np. danymi osobowymi, adresem, dokładnym miejscem pobytu w danym momencie). Zastanówmy się też wspólnie z dziećmi, jakie ryzyko może wiązać się chociażby z przysyłaniem intymnych zdjęć czy filmików, nawet bardzo zaufanej osobie.

Ważną umiejętnością, o którą również warto zadbać, jest rozumienie i rozpoznawanie presji rówieśników oraz reagowanie na nią. Asertywność dziecka może ochronić je przed zaangażowaniem w ryzykowne wyzwanie czy zablokować potencjalnie niebezpieczny kontakt. Uczmy młodych również krytycznego myślenia i ostrożności w ocenie wiadomości płynących z sieci. W internecie niestety każdy może kreować ekspercki wizerunek, a popularność mogą zyskiwać najbardziej absurdalne przekazy. Nie każda treść w internecie – nawet bardzo atrakcyjna i budząca dużą ciekawość – jest dla nich odpowiednia. Niezweryfikowane konta, nie zawsze rozsądne porady influencerów, patostreamy czy pornografia online to nie są treści, które pokazują rzeczywistość. Nie obawiajmy się podnosić tych tematów.

Pamiętajmy jednocześnie, że technologia zawsze może przyjąć nam z pomocą. Zabezpieczajmy urządzenia cyfrowe najmłodszych tak, aby minimalizować ryzyko kontaktu ze szkodliwymi treściami. Monitorujmy to, jakimi informacjami o sobie dzielą się dzieci, rozpoczynając przygodę z nowym portalem – zadbajmy o ustawienia prywatności. Cenna będzie również wiedza, w jaki sposób zgłaszać niepokojące treści. Nie zapominajmy o zespole Dyżurnet.pl, do którego można w prosty i bezpieczny sposób zgłosić nielegalne i szkodliwe treści.

Źródła:

Lange R. (red.), (2023), [*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 18.02.2025].

Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczuk K., (2019), [*Polskie badanie EU Kids Online 2018*](#), Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM [online, dostęp dn. 18.02.2025].

Kiedy zabawa przestaje być zabawą – patotreści i ich wpływ na młodych

Katarzyna Gańko, Anna Borkowska

Współczesna młodzież spędza coraz więcej czasu w internecie, który stał się nie tylko źródłem wiedzy, ale także przestrzenią do rozrywki. Niestety, z dynamicznie rozwijającą się kulturą online pojawiają się także patotreści – kontrowersyjne, szokujące i często niebezpieczne materiały, które zdobywają popularność wśród młodych ludzi. Choć mogą wydawać się jedynie formą zabawy, ich wpływ na psychikę i postawy niedorosłych odbiorców jest głęboko niepokojący. Jakie mechanizmy sprawiają, że nastolatki tak chętnie sięgają po patotreści? Jakie mogą być tego konsekwencje? I przede wszystkim – jak skutecznie przeciwdziałać tym szkodliwym zjawiskom?

W ostatnich latach internet i media społecznościowe wywarły ogromny wpływ na życie dzieci i młodzieży. Przed erą globalnej sieci młodzi ludzie w wolnym czasie także spędzali godziny na oglądaniu kreskówek i filmów przygodowych, graniu w gry komputerowe, czytaniu książek i komiksów. Te formy rozrywki w wydaniu „offline” były dosyć przewidywalne, z wyraźnym podziałem na treści odpowiednie dla danej grupy wiekowej. Dziś możliwości korzystania z zasobów popkultury poprzez sieć internetową są niemal nieograniczone. Większość młodych użytkowników internetu ma dostęp do materiałów, które są kontrowersyjne, często nieodpowiednie, a niekiedy wręcz szkodliwe. Pojęcie „patotreści” stało się synonimem przekraczania granic, a zjawisko to ma niepokojący wpływ na psychikę młodych ludzi.

Patotreści, w dużej mierze rozprzestrzeniające się poprzez platformy streamingowe i social media, pokazują kontrowersyjne i często nielegalne zachowania, którym ich autorzy nadają pozory zabawy. Dla wielu nastolatków twórcy takich treści stają się idolami, a ich szokujące postawy mogą wpływać na postrzeganie norm społecznych i moralnych. Dlaczego młodzi ludzie wybierają oglądanie takich materiałów i jakie są tego konsekwencje?

Mechanizmy przyciągania

Psychologowie wskazują na kilka kluczowych mechanizmów, które sprawiają, że patotreści stają się atrakcyjne dla młodych ludzi. Przede wszystkim młody mózg jest bardzo wrażliwy na bodźce, zwłaszcza te związane z silnymi emocjami. Patotreści często szokują, budzą kontrowersje, a to przyciąga uwagę młodzieży bardziej niż tradycyjna rozrywka. W tego typu materiałach pojawiają się elementy przekraczania granic, łamania norm społecznych, co przyciąga szczególnie nastolatków znajdujących się w okresie rozwojowym, w którym dominuje naturalna impulsywność, testowanie norm, skłonność do eksperymentowania i bunt wobec zastałych autorytetów.

Ważnym czynnikiem jest również presja rówieśnicza. Młodzi ludzie często czują się zobowiązani do oglądania takich materiałów, aby nie zostać wykluczonymi z grupy.

W świecie, w którym status i popularność zdobywa się dzięki tworzeniu i udostępnianiu treści, brak znajomości „modnych” filmików może prowadzić do poczucia wykluczenia. Wspólne komentowanie i oglądanie patotreści staje się formą integracji społecznej i daje poczucie przynależności do ważnej społeczności, jaką jest dla nastolatków grupa rówieśnicza.

Badania NASK „[Nastolatki 3.0](#)” pokazują, że co czwarty uczeń ogląda w sieci tzw. patostreamy. Co ciekawe – co szósty z nich nie jest w stanie określić, czy kontrowersyjne treści, z którymi ma kontakt, są wulgarne lub nacechowane przemocą. To pokazuje, że warto rozmawiać o cyberzagrożeniach – nie tylko z młodszymi dziećmi, dopiero zaczynającymi swoją przygodę z urządzeniami cyfrowymi, ale też z młodzieżą, być może już przywykłą do świata prezentowanego w sieci, w którym dyskurs nienawiści oraz prezentowanie treści nacechowanych agresją i przemocą stały się swoistą normą w interakcjach online.

Warto wiedzieć, że patotreści korzystają z mechanizmów wpływu psychologicznego znanych np. z gier komputerowych, takich jak szybkie nagrody i intensywne bodźce. W grach system nagród składa się z drobnych sukcesów i pozytywnych wzmocnień, co wzmacnia chęć kontynuowania grania. W przypadku patotreści podobny mechanizm działa na zasadzie szybkich, szokujących momentów, które wciągają oglądającego. Początkowy dystans do tego typu materiałów może szybko zostać zatarty przez intensywność emocji, jakie wywołują. Takie treści mogą nawet uzależniać, powodując, że młody odbiorca traktuje je jako źródło adrenaliny.

Na niekorzyść najmłodszych działa też technologia, która w zamierzeniu miała pomagać użytkownikom internetu w łatwy sposób znajdować interesujące ich materiały. Dzieci bardzo często trafiają na szkodliwe treści, bo tak działają algorytmy. Jeśli zarejestrujemy się na jednej z popularnych wśród młodzieży platform jako nastolatek, to już po kilku minutach algorytmy platformy podesuną nam materiały tego typu.

Skutki oglądania patotreści – od obojętności po destrukcyjne wzorce

Nie można ignorować długotrwałych skutków oglądania takich materiałów. Choć nie każdy młody człowiek ulegnie wpływowi patoinfluencerów, należy mieć świadomość, że kontakt z nimi może wywoływać negatywne efekty. Jednym z najbardziej niepokojących następstw jest obniżenie wrażliwości na przemoc i cierpienie innych. Młodzi ludzie regularnie oglądający patotreści mogą stopniowo tracić zdolność do empatii. Przemoc, której są świadkami, zostaje znormalizowana, a agresja i inne niebezpieczne bądź szkodliwe zachowania przestają budzić takie emocje jak wcześniej.

Kolejnym poważnym skutkiem jest zmiana podejścia do relacji międzyludzkich. Patotreści często promują toksyczne wzorce, w tym poniżanie innych, namawianie do szkodliwych działań, a także pokazują treści obrazujące przemoc, obrażenia fizyczne, okrucieństwo wobec zwierząt. Relacje międzyludzkie bazujące na wzajemnym szacunku i współpracy ustępują tutaj miejsca schematom opartym na wykorzystywaniu słabości innych osób. Może to prowadzić do problemów w relacjach z rówieśnikami, a także w przyszłych związkach osobistych.

W skrajnych przypadkach długotrwałe oglądanie patotreści może prowadzić do naśladowania patologicznych wzorców. Młody człowiek, widząc, że twórcy kontrowersyjnych treści zdobywają popularność, pieniądze i status, może uznać ich zachowanie za godne naśladowania. Wzrost zainteresowania kontrowersyjnymi treściami przekłada się więc bezpośrednio na wzrost ryzyka angażowania się w niebezpieczne, a czasami wręcz nielegalne aktywności.

Według raportu [*Patotreści w internecie. Raport o problemie*](#) 38% młodych ludzi w wieku 13–15 lat uważa, że patotreści pokazują prawdziwe życie.

Co piąty nastolatek deklaruje, że lubi je oglądać.

18% młodzieży przyznaje, że niektórzy twórcy tego typu nagrań im imponują, a aż 38% zgadza się, że zamieszczanie takich nagrań w sieci to dobry sposób na zarabianie pieniędzy.

Jak można temu przeciwdziałać?

Dostawcy serwisów internetowych odgrywają – a może powinniśmy powiedzieć: powinni odgrywać – najważniejszą rolę w ochronie dzieci przed dostępem do nie stosownych dla nich materiałów. To na nich w głównej mierze spoczywa odpowiedzialność za treści, które pojawiają się na ich platformach. Ograniczanie dostępności patotreści naruszających prawo poprzez ich aktywne filtrowanie i blokowanie, usuwanie kanałów użytkowników naruszających regulaminy serwisów, wprowadzanie rozwiązań technologicznych ułatwiających zgłaszanie szkodliwych materiałów to niewątpliwie zadanie dla podmiotów dostarczających usługi internetowe. Czy oznacza to zredukowanie środków zapobiegawczych wyłącznie do rozwiązań technicznych? Na pewno nie. Niebagatelną rolę odgrywają tu także dorośli opiekunowie dzieci i wychowawcy.

Rodzice, nauczyciele i psychologowie od dawna zastanawiają się, jak powstrzymać ten proces i uchronić młodych ludzi przed szkodliwymi treściami. Jednym z kluczowych narzędzi w walce z nimi jest edukacja medialna. Dzieci muszą mieć świadomość, jak działa internetowy ekosystem, w którym kliknięcia, polubienia i udostępnienia przyczyniają się do popularności kontrowersyjnych materiałów. Pokazanie młodym ludziom, że każda interakcja z patotreściami może skutkować ich dalszym rozpowszechnianiem, daje szansę na świadome pomijanie tego typu materiałów.

Ważnym krokiem jest rozmowa z dzieckiem – szczerza i bez moralizowania. Pamiętajmy, że wielu młodych sięga po patotreści, by odreagować emocje, przeżywać intensywne wrażenia lub po prostu... w poszukiwaniu rozrywki. Istotne jest więc, aby dorośli nie tylko interesowali się tym, co młodzi robią w sieci, ale także pomagali dzieciom zaspokajać potrzeby w bezpieczny sposób, niekoniecznie przy pomocy patostreamów.

Nowa odpowiedzialność dorosłych – mądre reagowanie

W erze internetu odpowiedzialność za młodego człowieka w dużym stopniu spoczywa na dorosłych. Kluczowym zadaniem jest budowanie świadomości zagrożeń i odpowiedzialności u młodych użytkowników sieci. Krytyczne podejście do mediów i zrozumienie, jak działa

cyfrowy świat, może pomóc w unikaniu szkodliwych treści. Nie jest jednak wystarczające. Tu niezwykle ważnym czynnikiem chroniącym są postawy wychowawcze dorosłych – kształtowanie właściwego systemu moralnego, ugruntowanie zasad współżycia społecznego, modelowanie właściwych zachowań itp.

Dorosłym, którzy pełnią rolę przewodników w tym procesie, nie wystarczy już tylko reagować na niebezpieczne treści. Należy nauczyć dzieci, jak korzystać z internetu w sposób mądry i odpowiedzialny, bo to, co robią online, ma wpływ na ich przyszłość. Odpowiednie przygotowanie młodych ludzi do świadomego korzystania z internetu to jedyny sposób, by zabawa nie przestała być zabawą, a niebezpieczne treści nie zdominowały ich świata.

Świadomość młodych ludzi na temat zagrożeń płynących z internetu, umiejętność krytycznego oceniania treści, a także rozmowa i zrozumienie są kluczowe w przeciwdziałaniu szkodliwym wpływom patotreści.

Jak zatem reagować, gdy widzimy, że dziecko ogląda relacje patoinfluencerów? Jeśli doszło przypadkiem do kontaktu dziecka ze szkodliwymi materiałami i odczuwa ono dyskomfort w związku z treściami, które zobaczyło na ekranie, powinniśmy mu pomóc poradzić sobie z silnymi emocjami. Należy otoczyć je opieką, wysłuchać, okazać wsparcie i przede wszystkim: nie oceniać.

Trzeba mieć świadomość, że niektóre szkodliwe treści mogą być dla młodych internautów bardzo ciekawe i ekscytujące. Zamiast krytykować, lepiej tłumaczyć, że to, co oglądamy w internecie, często ma niewiele wspólnego z prawdziwym życiem. Jeśli wiemy, że nasze dziecko lub uczeń intencjonalnie sięga po patoreści, rozmawiamy z nim o tym, czym naprawdę są te pseudozabawne filmiki. Budujemy świadomość wśród młodych ludzi, że tego rodzaju materiały promują przemoc i są źródłem krzywdy innych ludzi – nie tylko tych, którzy w nich występują, ale także tych, którzy je oglądają. Wyrażamy wyraźną niezgodę na agresję i przemoc promowane w takich materiałach. Rozmawiamy z nastolatkami o normach moralnych i społecznych, konsekwencjach przekraczania granic wolności wypowiedzi przez internetowych twórców oraz o zasadach przyzwoitego zachowania, nie tylko w sieci. Jeśli nasze dziecko wspiera patoinfluencerów, np. przez kupowanie z „kieszonkowego” tzw. donejtów (dobrowolnych wpłat na rzecz internetowego twórcy), koniecznie porozmawiamy z nim o tym.

Nie wszystkie szkodliwe treści są nielegalne. Istnieją jednak materiały, takie jak obrazy przedstawiające wykorzystywanie seksualne dzieci, których wytwarzanie, przechowywanie i upowszechnianie jest karalne. Takie należy zgłaszać na policję. Można skorzystać też ze wsparcia ekspertów z zespołu [Dyżurnet.pl](https://dyzurnet.pl).

Źródła:

Gańko K., Kania D., Troszczyńska-Roszczyk E., (2022), [ABC cyberbezpieczeństwa](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 21.02.2025].

Lange R. (red.), (2023), [*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Rywczyńska A., Piechna J., (2023), [*Szkodliwe treści w internecie. Poradnik dla nauczycieli*](#), wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 21.02.2025].

Wójcik Sz., Wojtasik Ł. (red.), (2019), [*Patotreści w internecie. Raport o problemie*](#), Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 3.03.2025].

Zając D., (2024), [*Patostreaming – niebezpieczne treści w internecie*](#), „Życie Szkoły”, nr 2, s. 4–9 [online, dostęp dn. 21.02.2025].

Bibliografia

Aronson E., (2012), *Człowiek – istota społeczna*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Barlińska J., Szuster A., Winiewski M., (2013), [*Cyberbullying among adolescent bystanders: role of the communication medium, form of violence, and empathy*](#), „Journal of Community and Applied Social Psychology”, vol. 23 (1), s. 37–51 [online, dostęp dn. 6.02.2025].

Bilewicz M., Tempska P., Leliwa G., Dowgiałło M., Tańska M., Urbaniak R., Wroczyński M., (2021), [*Artificial intelligence against hate: Intervention reducing verbal aggression in the social network environment*](#), „Aggressive Behavior”, vol. 47, issue 3, s. 260–266 [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Borkowska A., (2023a), [*Cyberprzemoc w szkole. Poradnik dla nauczycieli*](#), wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Borkowska A., (2023b), [*Cyberprzemoc. Włącz blokadę na nękanie. Poradnik dla rodziców*](#), wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Clement J., (2025), [*Top e-Sports games worldwide in 2024, by peak viewership*](#), artykuł na portalu Statista [online, dostęp dn. 29.01.25].

Conmy O., (2008), [*Trash Talk in a Competitive Setting: Impact on Self-Efficacy, Affect, and Performance*](#), rozprawa doktorska złożona na Florida State University [online, dostęp dn. 18.02.2025].

Fischer P., Krueger J.I., Greitemeyer T., Vogrincic C., Kastenmüller A., Frey D., Heene M., Wicher M., Kainbacher M., (2011), [*The bystander-effect: A meta-analytic review on bystander intervention in dangerous and non-dangerous emergencies*](#), „Psychological Bulletin”, vol. 137(4), s. 517–537 [online, dostęp dn. 6.02.2025].

Gańko K., Kania D., Troszczyńska-Roszczyk E., (2022), [*ABC cyberbezpieczeństwa*](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 21.02.2025].

Holfeld B., (2014), [*Perceptions and attributions of bystanders to cyber bullying*](#), „Computers in Human Behavior”, vol. 38, s.1–7 [online, dostęp dn. 6.02.2025].

Irwin S., Naweed A., (2020), [*BM'ing, Throwing, Bug Exploiting, and Other Forms of \(Un\)Sportsmanlike Behavior in CS:GO Esports*](#), „Games and Culture”, vol. 15(4), s. 411–433 [online, dostęp dn. 18.02.2025].

Lange R. (red.), (2023), [*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów i rodziców*](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Lange R. (red.), (2021), [*Nastolatki 3.0. Raport z ogólnopolskiego badania uczniów*](#), Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Latane B., Darley J.M., (1970), *The Unresponsive Bystander: Why Doesn't He Help?*, New York: Appleton-Century-Crofts.

McGeeney E., Hanson E., (2017), [*Digital Romance: A research project exploring young people's use of technology in their romantic relationships and love lives*](#), London: Child Exploitation and Online Command (CEOP) and Brook [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Milosevic T., Verma K., Carter M., Vigil S., Laffan D., Davis B., O'Higgins N.J., (2023), [*Effectiveness of Artificial Intelligence-Based Cyberbullying Interventions From Youth Perspective*](#), „Social Media + Society”, vol. 9(1) [online, dostęp dn. 31.01.2025].

[*Muhammad Ali vs. Sonny Liston*](#), [hasło w:] Wikipedia [online, dostęp dn. 29.01.2025].

Pyżalski J., (2012), [*Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*](#), Kraków: Oficyna Wydawnicza „Impuls” [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Pyżalski J., Zdrodowska A., Tomczyk Ł., Abramczuk K., (2019), [*Polskie badanie EU Kids Online 2018*](#), Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM [online, dostęp dn. 18.02.2025].

Rywczyńska A., Piechna J., (2023), [*Szkodliwe treści w internecie. Poradnik dla nauczycieli*](#), wyd. II poprawione, Warszawa: NASK – Państwowy Instytut Badawczy [online, dostęp dn. 21.02.2025].

Schacter H.L., Greenberg S., Juvonen J., (2016), [*Who's to blame?: The effects of victim disclosure on bystander reactions to cyberbullying*](#), „Computers in Human Behavior”, vol. 57, s. 115–121 [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Thorn, (2024), [*Youth Perspectives on Online Safety, 2023*](#) [online, dostęp dn. 17.02.2025].

UNESCO (2023), [*“Your opinion doesn't matter, anyway”. Exposing Technology-Facilitated Gender-Based Violence in an Era of Generative AI*](#) [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Weber M., Ziegele M., Schnauber A., (2013), [*Blaming the victim: the effects of extraversion and information disclosure on guilt attributions in cyberbullying*](#), „Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking”, vol. 16(4), s. 254–259, [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Wojtasik Ł. (red.), (2009), [*Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*](#), Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 31.01.2025].

Wójcik Sz., Wojtasik Ł. (red.), (2019), [*Patotrześci w internecie. Raport o problemie*](#), Warszawa: Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę [online, dostęp dn. 3.03.2025].

You L., Lee Y., (2019), [*The bystander effect in cyberbullying on social network sites: Anonymity, group size, and intervention intentions*](#), „Telematics and Informatics”, vol. 45 [online, dostęp dn. 6.02.2025].

Zając D., (2024), [*Patostreaming – niebezpieczne treści w internecie*](#), „Życie Szkoły”, nr 2, s. 4–9 [online, dostęp dn. 21.02.2025].

Zimbardo P.G., Ruch F.L., (1997), *Psychologia i życie*, Warszawa: Wydawnictwo PWN.

Autorki felietonów

Anna Borkowska, Marta Witkowska, Katarzyna Gańko

Korekta

Katarzyna Gańko

Opracowanie graficzne i skład

Aneta Witecka

© NASK – Państwowy Instytut Badawczy
Warszawa 2025

Wydanie I

ISBN: 978-83-68356-10-6

Grafika na okładce: AdobeStock

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach licencji Creative Commons Uznanie autorstwa –
Użycie niekomercyjne (CC BY-NC) 4.0 Międzynarodowe

NASK – Państwowy Instytut Badawczy
ul. Kolska 12
01-045 Warszawa