

AMANDA BŁASZCZAK

ORCID: 0000-0003-4749-1436

Amanda\_b1@wp.pl

*Cyberprzemoc – realne zagrożenie wobec dzieci i młodzieży.  
Krótki przegląd wybranych programów interwencyjnych*

---

Cyberbullying – a Real Threat to Children and Young People. A Brief Review of Selected  
Intervention Programs

PROPOZYCJA CYTOWANIA: Błaszczak, A. (2024). Cyberprzemoc – realne zagrożenie wobec dzieci i młodzieży. Krótki przegląd wybranych programów interwencyjnych. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 37(2), 81–92. DOI: 10.17951/j.2024.37.2.81-92.

ABSTRAKT

Celem artykułu jest próba zaprezentowania problemu cyberprzemocy oraz ukazanie praktycznego wykorzystania wybranych programów interwencyjnych przeciwko agresji w sieci wśród dzieci i młodzieży. W pracy posłużono się metodą przeglądu literatury. Obecnie cyberprzemoc zaliczana jest do coraz bardziej powszechnych zjawisk społecznych nie tylko w Polsce, ale i na świecie. To temat szczególnie ważny, ponieważ obejmuje on młode osoby. W opracowaniu zwrócono uwagę na Internet jako jedno z najbardziej popularnych mediów, ukazując jego pozytywne aspekty oraz wynikające z niego rozmaite zagrożenia. Następnie scharakteryzowano zjawisko cyberprzemocy, podkreślając jej różne formy, które przede wszystkim związane są z działaniem agresora w sieci, a także przedstawiono skutki, które są ponoszone przez ofiarę. Mając na uwadze specyfikę problemu oraz związane z nim niebezpieczeństwa, wskazano również potencjalne działania profilaktyczne. W trakcie analizy problemu odniesiono się do różnych metaanaliz badawczych w omawianym zakresie. Szczególną uwagę zwrócono na przykładowe programy interwencyjne przeciwko cyberprzemocy. Przedstawione przykłady wsparcia i pomocy przeznaczone dla dzieci i młodzieży wykazały znaczącą poprawę w funkcjonowaniu, przyczyniając się do podniesienia jakości ich życia.

**Słowa kluczowe:** cyberprzemoc; dzieci; Internet; młodzież

## WPROWADZENIE

Od narodzin aż do śmierci potrzeba poczucia bezpieczeństwa odgrywa dla człowieka kluczową rolę, ponieważ dzięki temu może realizować inne potrzeby, które zapewniają mu otwartość na nowe doświadczenia, szczęście i dobrostan. Obecnie jednym z największych wynalazków w historii, który zrewolucjonizował świat, jest Internet. Funkcjonowanie w świecie wirtualnym wpływa na całość kształtu egzystencji jednostki, kreując tym samym jakość jej życia. Współcześnie każdy użytkownik sieci otrzymuje mnóstwo zasobów: począwszy od informacji, przez rozrywkę, po komunikację. Często jednak jest to miejsce, gdzie dochodzi do różnych nadużyć. Jednym z nich jest zjawisko cyberprzemocy. Badania dowodzą, że dzieci i młodzież doświadczający cyberprzemocy ponoszą wiele negatywnych konsekwencji. Należy pamiętać o tym, że niejednokrotnie przemoc słowna prowadzi do jeszcze większego cierpienia jednostki niż przemoc fizyczna, a jej doświadczenie może mieć nieodwracalny wpływ na całe późniejsze życie. Odpowiedzialność spoczywa nie tylko na rodzicach i nauczycielach czy osobach korzystających z sieci, ale przede wszystkim na tych, którzy dopuszczają się zachowań agresywnych w Internecie, dlatego też istotne są wszelkie działania przeciwko cyberwiktyimizacji, które umożliwiają dzieciom i młodzieży harmonijną egzystencję w świecie zarówno realnym, jak i wirtualnym.

### INTERNET JAKO WSPÓŁCZESNE MEDIUM ZAGROŻENIA

Współcześnie szybki postęp cywilizacyjny oraz związany z nim rozwój technologiczny ostatnich dwóch dekad przyczyniły się do ogromnych zmian na całym świecie. W rezultacie powstało społeczeństwo informacyjne, w którym kluczową rolę odgrywa przekaz informacyjny dzięki bogatej sieci internetowej (Kałdon, 2016, s. 88).

Cyberprzestrzeń jest postrzegana jako nowy wymiar aktywności człowieka. Często stanowi dla swoich użytkowników miejsce spotkań online, forum komunikacyjne w czasie rzeczywistym, gdzie dochodzi do ciągłej wymiany informacji, ale odbywa się to niewielkim kosztem czasowym. Cechuje ją brak ograniczeń terytorialnych oraz kontrola jednostki nad cyberprzestrzenią, która zostaje wykreowana na podstawie wiedzy i postępu technologicznego. W perspektywie socjologicznej cyberprzestrzeń cechuje wykorzystanie podstawowego narzędzia w relacjach interpersonalnych, czyli komunikacji. Warto wspomnieć, że według danych opublikowanych przez World Internet Users w 2022 r. liczba użytkowników będących w sieci wynosiła 5,3 mld osób, natomiast w 2005 r. było to 1,023 mld osób (Huczek, 2023, s. 416–417). Z mediów społecznościowych korzysta 4,76 mld ludzi, a więc 59,4% światowej populacji (Hernacka-Janikowska, 2023, s. 77).

Aktywność jednostki w świecie wirtualnym obejmuje różne korzyści, m.in. umożliwia przynależność do specyficznej społeczności sieci, dostępność

niezależną od różnic kulturowych, stały kontakt z innymi osobami realnie oddalonymi, poczucie anonimowości oraz możliwość jak najlepszej autoprezentacji, a więc Ja-realne zostaje zastąpione Ja-wirtualnym (Zajęcka, 2012, s. 215). Cyberprzestrzeń pełni kilka funkcji, m.in. informacyjną, a także ludyczną, która ma charakter rozrywkowy. Badania, które zostały zlecone w 2019 r. przez Ministerstwo Cyfryzacji, wykazały, że 71% respondentów korzystało z aplikacji wideo, a 66% z Facebooka oraz znanego portalu YouTube. W badaniach przeprowadzonych w 2021 r. przez Główny Urząd Statystyczny 64,5% użytkowników wykorzystywało sieć internetową do czytania wiadomości, gazet i czasopism, 58,5% do komunikatorów, 56,8% do mediów społecznościowych, 44,2% do słuchania muzyki, 42,4% do oglądania nagrań wideo, a 14,9% do grania w gry internetowe (Huczek, 2023, s. 419).

Kolejna funkcja cyberprzestrzeni ma charakter stymulujący, ponieważ inspirowanie użytkowników do aktywnego wykorzystywania i odbioru pozyskiwanych treści (Huczek, 2023). Ostatnia funkcja, czyli wzorcotwórcza, obejmuje kreowanie nowych standardów, ideałów czy stylów życia. To dzięki niej człowiek staje się członkiem „globalnej wioski”, co w rezultacie ogranicza jego indywidualizm, autonomię, a utożsamianie się z określonymi wartościami bądź postawami odbywa się w sferze emocji i uczuć, bez racjonalnego postrzegania otaczającej go rzeczywistości (Huczek, 2023, s. 422).

Należy podkreślić, że aktualnie dzieci i młodzież mają nieustanny kontakt z mediami. Dzieciństwo medialne obejmuje głównie wielogodzinny dostęp do telewizji, Internetu, telefonu komórkowego, tabletu. Prymarny staje się też sposób odbioru mediów oraz charakter relacji dziecko–media, łącznie ze wszystkimi ich skutkami (Zajęcka, 2012, s. 215). Warto wspomnieć, że pokolenie Z, czyli osób urodzonych po 1995 r., nie zna świata bez Internetu i innych urządzeń elektronicznych. Często posługują się nimi znacznie lepiej niż ich rodzice, dlatego generacja ta może być ujmowana jako pokolenie C w związku z ich ciągłym funkcjonowaniem w cyberprzestrzeni. Młodzi ludzie znacznie gorzej radzą sobie w świecie pozawirtualnym. Wykazują trudności w rozumieniu norm społecznych, naturalnych konsekwencji swoich zachowań oraz nawiązywaniu i podtrzymywaniu satysfakcjonujących relacji interpersonalnych (Kałdon, 2016, s. 89–90).

Wirtualna rzeczywistość dla dzieci i młodzieży, oprócz różnych korzyści, przynosi również wiele zagrożeń. Jednym z nich jest uzależnienie od Internetu (Wojtkowiak, Szumilas-Praszek, 2013, s. 135). Zaspokojenie potrzeby przynależności i popularności oraz otrzymywanie uznania ze strony innych użytkowników często wiążą się z przyjemnymi emocjami, które aktywują u młodzieży układ nagrody (Zajęcka, 2012, s. 219). Do innych zagrożeń należą: obcowanie z materiałami o brutalnych treściach, kontakt z nieodpowiednimi osobami (np. pedofilami), dostęp do treści rozpowszechniających „nowe ruchy religijne”, sekty, strony promujące zażywanie środków psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków,

dopalaczy) i nawołujące do popełnienia samobójstwa, udostępnianie prywatnych danych osobom obcym, a także inne niebezpieczne zjawiska, jak np. grooming, cyberseks, flaming, trolling (Zajęcka, 2012, s. 221–222). Uwagę chcę zwrócić zwłaszcza na jedno z coraz bardziej popularnych zjawisk w sieci, jakim jest cyberprzemoc (cyberbullying).

### CYBERPRZEMOC – CHARAKTERYSTYKA ZJAWISKA

Dzieci i młodzież dorastający w erze cyfrowej od pierwszych lat swojego życia korzystają z technologii informatycznych. Trzeba zaznaczyć, że młodzi użytkownicy spędzają przeciętnie 2 godziny i 27 minut dziennie w sieci, co stanowi 35% ich czasu wolnego. W 2022 r. z mediów społecznościowych korzystało 58,4% populacji światowej. Były to znane portale, m.in. Facebook (2,910 mln), YouTube (2,562 mln), WhatsApp (2,000 mln) i Instagram (1,478 mln). Badania przeprowadzone w 2021 r. przez UNICEF (United Nations Children's Fund) w 19 krajach Europy wśród młodzieży w wieku 9–16 lat wykazały, że codziennie z mediów społecznościowych korzysta 54% z nich (Bednarz, 2023, s. 54).

Obecnie świat wirtualny oferuje młodym ludziom wiele korzyści: od rozwoju i pogłębiania wiedzy, po możliwość zawierania nowych znajomości czy dzielenie się z innymi swoimi pasjami. Co istotne, często jednak stanowi zagrożenie. Jednym z nich jest coraz bardziej powszechna cyberprzemoc, która generuje wiele negatywnych konsekwencji (Bębas, 2023, s. 200–201).

Cyberprzemoc to nowe zjawisko, które wciąż ewoluuje, dlatego jeszcze nie ma jednoznacznej definicji. Może być ujmowana jako „agresja wirtualna”, „agresja elektroniczna”, „cyberbullying”, „wirtualna przemoc”, „cybernękanie” (Kałdon, 2016, s. 96). Przede wszystkim oznacza celowy akt agresji, który jest skierowany wobec określonej jednostki po to, aby wyrządzić jej krzywdę. Sprawca wykorzystuje do tego różne rodzaje urządzeń elektronicznych (Kumar, Goldstein, 2020, s. 87). Cechuje ją systematyczność działań agresora, wolicjonalność, intencjonalność i świadomość położenia ofiary (Rumińska-Szalska, 2023, s. 92). Klasyczne formy cyberbullyingu obejmują: prześladowanie poprzez wysyłanie obraźliwych wiadomości za pośrednictwem poczty elektronicznej lub SMS-ów, oczernianie w sieci, ujawnianie prywatnych informacji w celu ośmieszenia ofiary, wykluczenie z forów internetowych, czatów, gier, włamywanie się na konta osobiste, ale także groźenie gwałtem lub śmiercią (Bębas, 2023, s. 210). Należy dodać, że rodzaj cyberprzemocy różni się w zależności od płci. Dziewczęta częściej publikują w Internecie złośliwe komentarze, natomiast chłopcy wybierają zamieszczanie poniżających zdjęć lub filmów (Rao, Bansal, Chandran, 2018, s. 3).

Jednym z coraz bardziej popularnych i niebezpiecznych zjawisk obecnych w sieci jest hejt, czyli tzw. mowa nienawiści. Hejt jako zjawisko społeczne lub kulturowe polega na dewiacyjnym zachowaniu w postaci używania wulgarnego

języka, pogardliwej ocenie rozmaitych zjawisk, obrażaniu interlokutorów i innych podmiotów, kierowaniu wobec nich agresji podczas dyskusji na portalach internetowych. Może przybierać rozmaite formy, m.in. tekstową, która obejmuje złośliwe komentarze, posty, wpisy na stronach internetowych, czy też graficzną, np. memy czy nagrania wideo. Podstawowym działaniem osób stosujących hejt jest nastawienie na atak, natomiast agresja werbalna jest eksponowana w postaci silnego gniewu, frustracji, ale także dążenia do dewaluacji innych użytkowników sieci (Ziemian, 2021, s. 74–75).

Warto wspomnieć, że sprawca cyberprzemocy odczuwa silną potrzebę dominacji i władzy nad ofiarą. Jego celem jest podważenie jej statusu społecznego oraz pozbawienie poczucia bezpieczeństwa, natomiast osoby postronne mogą wspierać jego działania lub odgrywać rolę biernych obserwatorów internetowej przemocy. Niejednokrotnie agresor odznacza się niskimi kompetencjami społecznymi, niewielką empatią, wykazuje problemy w nauce, ma wysoką absencję szkolną oraz nadużywa substancji psychoaktywnych (Cantone i in., 2015, s. 58–59).

Często dzieci i młodzież nie potrafią samodzielnie poradzić sobie z doświadczeniem cyberprzemocy. W konsekwencji odmawiają chodzenia do szkoły, a także zauważalne jest osiąganie niższych wyników w nauce niż dotychczas. U młodych osób widoczny jest również wyższy wskaźnik depresji. Cierpią na stany lękowe i obniżoną samoocenę, natomiast w przypadku objawów somatycznych występują bóle głowy, bóle brzucha, nudności, nocne moczenie się (Rao i in., 2018, s. 3). Jednym z niebezpiecznych skutków cyberprzemocy jest możliwość podjęcia próby samobójczej lub samobójstwa dokonanego. Terror psychiczny, jakiego doświadczają dzieci i młodzież w sieci, może przyczynić się do powstania objawów stresu pourazowego (PTSD). Myśli, a także obrazy związane z przemocą wirtualną sprawiają, że młodzi ludzie wciąż na nowo przeżywają sytuacje traumatyczne (Kałdon, 2016, s. 97).

Istotną rolę w zapobieganiu cyberprzemocy odgrywają działania profilaktyczne. Mają one na celu ograniczanie występowania zachowań ryzykownych wśród dzieci i młodzieży. Ich skuteczność w dużej mierze jest uzależniona od współpracy między szkołą, rodzicami a dzieckiem. W przypadku rodziców istotna jest psychoedukacja dotycząca cyberprzemocy, ponieważ ukazuje skalę problemu oraz możliwości wsparcia i pomocy wobec młodych osób. Nauczyciele mogą np. przeprowadzać zajęcia na temat bezpieczeństwa w sieci. Do innych przykładów zapobiegania cyberwiktyimizacji należą: blokowanie numeru agresora, usuwanie komentarzy, zgłaszanie aktów przemocy administratorom stron mediów społecznościowych (Vismara i in., 2022).

Procedura reagowania wobec sprawcy cyberprzemocy obejmuje m.in. ujawnienie zaistnienia przypadku cyberprzemocy oraz ustalenie okoliczności zdarzenia, w tym zabezpieczenie dowodów. Następnie powiadomieni zostają dyrektor placówki oświatowej, pedagog szkolny i wychowawca. Przy ich współdziałaniu

odbywa się analiza zdarzenia. W przypadku, gdy sprawca jest nieznan, istotne jest przerwanie aktu cyberprzemocy oraz powiadomienie policji. Jeżeli sprawca jest uczniem szkoły, to następuje powiadomienie policji lub sądu rodzinnego oraz opiekuna prawnego. Sprawca zostaje zobowiązany do zaprzestania szkodliwego postępowania i usunięcia materiałów z sieci, natomiast rodzice są informowani o dalszych działaniach i konsekwencjach wobec dziecka. Ostatni etap procedury obejmuje zapewnienie pomocy psychologiczno-pedagogicznej, zastosowanie konsekwencji regulaminowych, zawarcie kontraktu i monitoring (Wojtasik, 2008, s. 18). Natomiast procedura reagowania wobec ofiary cyberprzemocy obejmuje: ujawnienie przypadku, rozmowę z osobą poszkodowaną, ujawnienie okoliczności zdarzenia, w tym zabezpieczenie dowodów, poinformowanie dyrekcji i pedagoga szkolnego, analizę zdarzenia. Następnie powiadomieni zostają rodzice dziecka, policja i sąd rodzinny, a ofierze zapewnia się pomoc psychologiczno-pedagogiczną. Końcowy etap procedury obejmuje monitorowanie sytuacji poszkodowanego oraz wykonanie czynności procesowych z jego udziałem (Wojtasik, 2008, s. 20).

Ważna jest również profilaktyka kreatywna o charakterze ofensywnym. Jest ona ukierunkowana na równoważenie wpływu czynników ryzyka i czynników chroniących poprzez działania systemowe. Jej idee w dużej mierze oparte są na myśleniu w kategoriach procesów rezyliencji oraz wpisują się w założenia Funkcjonalnego Modelu Zdrowia. Umożliwia ona jednostce nie tylko kształtowanie potencjałów zdrowia, czyli samooceny, poczucia kontroli, zachowań zdrowotnych, poczucia sprawstwa, lecz także rozwijanie umiejętności niezbędnych w codziennym funkcjonowaniu czy w trudnych sytuacjach, np. lepszej komunikacji interpersonalnej, asertywności, większej odporności na stres (Curyło-Sikora, Kaczmarek, 2016, s. 256). Wzmacnianie indywidualnych zasobów jest w dużej mierze uzależnione od właściwości jednostki, czyli funkcjonowania organizmu, stanu psychiki, otoczenia społecznego i sfery duchowej. Wraz z intensyfikacją potencjałów jednocześnie wzrasta motywacja jednostki do pozytywnych zmian. W rezultacie zwiększa się poziom jej przystosowania, co prowadzi do pogłębiania poczucia satysfakcji życiowej (Curyło-Sikora, Kaczmarek, 2016, s. 257).

Należy podkreślić, że w Polsce duże znaczenie ma działalność Fundacji Dzieci Niczyje. Pełni ona funkcje organizatora oraz partnera programów i szkoleń, które mają na celu szeroko rozumianą ochronę dzieci i młodzieży w sieci. Do przykładowych programów należą takie projekty i kampanie jak: „Stop cyberprzemocy”, „Internet bez nienawiści”, „Sieciaki.pl” czy „Pomyśl, zanim wrzucisz” (Kałdon, 2016, s. 98). W Ameryce w 1998 r. powstała fundacja edukacyjna I-SAFE America, która ma wyposażać uczniów w wiedzę dotyczącą rozpoznawania oraz unikania niebezpiecznych i szkodliwych zachowań w sieci (Chisholm, 2014, s. 83). Innym przykładem tego typu organizacji jest Internet Safety Group (ISG) z Nowej Zelandii, gdzie pedagodzy wszystkich szczebli edukacji, a więc od szkół podstawowych po uniwersytety, wspólnie z przedstawicielami wymiaru sprawiedliwości stworzyli



stronę internetową oraz bezpłatną infolinię dla dzieci i młodzieży NetSafe. Mają one pomagać im w radzeniu sobie z przemocą w Internecie (Chisholm, 2014).

### CYBERPRZEMOC – PRZEGLĄD WYBRANYCH PROGRAMÓW INTERWENCYJNYCH

Według Raportu Najwyższej Izby Kontroli cyberprzemocy doświadczyło 39,5% uczniów (Halista-Telus, 2023, s. 47). Badania przeprowadzone przez sieć EU Kids Online natomiast wykazały, że ofiarami było 27,5% młodych osób. W skali europejskiej poziom przemocy internetowej w Polsce jest na średnim poziomie. Najwyższy poziom ryzyka występuje m.in. w takich krajach jak Francja, Czechy, Szwecja, Belgia, Rumunia, Bułgaria, Litwa, Estonia, Słowenia i Austria (Halista-Telus, 2023, s. 49). Kolejne ogólnopolskie badania „Nastolatki 3.0” ujawniły, że przemoc internetowa jest nieustannie obecna w życiu młodych ludzi. Do najczęstszych przejawów agresji zaliczono: wyzywanie (29,7%), ośmieszanie (22,8%) i poniżanie (22%). Warto wspomnieć, że z badań ankietowych „Młodzież 2021”, które zostały przeprowadzone przez Centrum Badania Opinii Społecznej, wynika, że 13% uczniów osobiście doświadczyło agresji elektronicznej (Rukat, 2023, s. 21). Jak widać, agresja w sieci wśród młodych osób staje się coraz bardziej powszechna, dlatego warto zwrócić uwagę na programy przeciwko cyberprzemocy, których zastosowanie przyniosło pozytywne rezultaty.

Dzieci i młodzież w wieku 11–16 lat z hiszpańskich szkół brały udział w programie TEI (Tutoria Entres Iguales). Miał on na celu ograniczenie znęcania się i cyberprzemocy oraz poprawę klimatu w szkole (Ferrer-Cascales i in., 2019, s. 1). Program opierał się na teorii systemów ekologicznych Bronfenbrennera, psychologii pozytywnej oraz teorii inteligencji emocjonalnej Saloveya, Mayera i Golemana. Na wstępie rodzice zostali zapoznani z ideą programu. Opiekunowie, którzy wyrazili zgodę na bycie wolontariuszami, przeszli szkolenie w zakresie przeciwdziałania wiktyimizacji. Kolejnym etapem było intensywne szkolenie nauczycieli przez 30 godzin w formie wirtualnej i stacjonarnej. Opiekę nad nimi sprawował wyznaczony koordynator. Prymarną rolę odgrywali tutorzy rówieśnicy, którzy zostali przeszkoleni w zakresie treningu umiejętności społecznych, zachowań prospołecznych, empatii i strategii rozwiązywania problemów. Następnie każdy uczeń otrzymał swojego tutora. Pod uwagę wzięto nie tylko wiek, ale też umiejętności interpersonalne, które stanowiły podstawę współpracy (Ferrer-Cascales i in., 2019, s. 3).

Dzieci i młodzież odbyli dziewięć godzinnych sesji przez cały rok szkolny. Podczas zajęć tutor informował uczestników o umiejętnościach, nad jakimi powinni pracować. Następnie wykonywali praktyczne zadania. Były to plakaty bądź murale, na których uczestnicy przedstawiali zdobytą wiedzę. Tematyka programu obejmowała zajęcia doskonalące samoświadomość emocjonalną, czyli

rozpoznawanie odczuwanych emocji w ciele, ich regulację (np. poprzez ćwiczenia oddechowe), doskonalenie kompetencji społecznych (a więc radzenie sobie ze stresem), większą asertywność, pogłębianie empatii wobec innych. Innym ćwiczeniem było uczenie się wykorzystywania technologii informacyjno-komunikacyjnych tak, aby unikać zagrożeń w sieci i jednocześnie swoim działaniem nie wyrządzać krzywdy innym (Ferrer-Cascales i in., 2019).

Udział w programie dzieci i młodzieży przyczynił się do wielu pozytywnych korzyści. Możliwość otwartego wyrażania własnych potrzeb sprzyjała społecznemu uczeniu się. Dzięki aktywnemu słuchaniu uczestnicy szybciej wykrywali możliwe sytuacje konfliktowe bądź doświadczanie przemocy. Twierdzili, że nabrali pewności siebie, rozwinęli większą odpowiedzialność za własne czyny, a także zyskali lepsze poczucie przynależności w środowisku szkolnym. W przypadku ofiar cyberprzemocy nie tylko nie obawiali się oni komunikować o doświadczanej agresji, ale mieli również poczucie wsparcia i pomocy ze strony innych. Natomiast sprawcy dzięki programowi mogli zdobyć większą wiedzę na temat przemocy, która czasem mogła być niezauważona, oraz uczyli się innych strategii postępowania (Ferrer-Cascales i in., 2019, s. 10). Do kolejnych korzyści należą wzrost zaangażowania we współpracę między uczniami oraz lepsza komunikacja rodziców i społeczności szkolnej (Ferrer-Cascales i in., 2019, s. 13).

Drugim programem przeciwko cyberprzemocy, na jaki chcę zwrócić uwagę, jest *Prev@cib*. Brały w nim udział dzieci i młodzież w wieku 12–17 lat. Program opierał się na modelu ekologicznym, teorii wzmacniania, gdzie indywidualne zasoby młodych osób umożliwiają im lepszą kontrolę swojego życia zarówno w świecie wirtualnym, jak i w szkole, a także na modelu odpowiedzialności osobistej i społecznej. Był on prowadzony przez przeszkolonych nauczycieli i badaczy podczas zajęć szkolnych. Rodzice musieli wcześniej wyrazić zgodę na udział dzieci i młodzieży w programie (Ortega-Baron i in., 2019, s. 1).

Dzieci i młodzież uczestniczyli przez dziewięć miesięcy w dziesięciu jednogodzinnych sesjach, które obejmowały trzy moduły. Pierwszy z nich zapoznawał ich ze zjawiskiem cyberprzemocy. Następnie nawiązano do zjawisk sextingu oraz groomingu, które często są związane z agresją w sieci. Dzięki temu znacząco zwiększyła się ich samoświadomość na temat zagrożeń w Internecie. W kolejnym kroku przedstawiono różne strategie radzenia sobie. W drugim module zwrócono uwagę na negatywne skutki związane z krzywdzeniem innych w sieci (Ortega-Baron i in., 2019, s. 2). Miało to na celu pobudzenie obszarów poznawczych i behawioralnych u dzieci i młodzieży, które są odpowiedzialne nie tylko za podejmowanie decyzji, ale i za konkretne zachowanie (Ortega-Baron i in., 2019). Ostatni moduł programu obejmował zaangażowanie się uczestników w przeciwdziałanie cyberprzemocy, a więc wyobrażenie sobie, co by było, gdyby sami byli ofiarami oraz doskonalenie umiejętności tworzenia relacji z innymi, które opierają się na szacunku i tolerancji (Ortega-Baron i in., 2019).



Udział w programie Prev@cib przyniósł pozytywne korzyści. Zmniejszył się poziom agresji, a także znęcania się nad innymi i stosowania cyberprzemocy. Większa samoświadomość dzieci i młodzieży dotycząca przemocy oraz inne strategie radzenia sobie, otwartość i empatia przyczyniły się do budowania lepszych relacji interpersonalnych, poczucia przynależności, ale też do dbania o wspólne bezpieczeństwo. Zmiany zauważono również u ofiar cyberprzemocy. Obejmowały one mniejszy poziom lęku i stresu, ograniczenie myśli samobójczych, objawów psychosomatycznych oraz lepsze wyniki w nauce (Ortega-Baron i in., 2019, s. 8).

W trzecim programie przeciwko cyberprzemocy „Życie w realnym i cyfrowym świecie” uczestniczyły dzieci i młodzież w wieku 8–12 lat, nauczyciele i psycholog (Buils, Miedes, Oliver, 2020, s. 24). Rodzice musieli wcześniej wyrazić zgodę na udział w programie młodych osób. Należy podkreślić, że nauczyciele i opiekunowie zostali przeszkoleni w zakresie cyberprzemocy. Zaprezentowano im, czym jest cyberprzemoc, z uwzględnieniem jej różnych form i konsekwencji. Ponadto dowiedzieli się, jakie objawy mogą wskazywać na to, że młodzi ludzie są ofiarami agresji w sieci, a także ukazano im konkretne narzędzia wsparcia i pomocy (Buils i in., 2020, s. 25).

Program składał się z 15 ćwiczeń oraz obejmował łącznie 60 zajęć. Uczestnicy doskonalili umiejętności społeczne i osobiste. Obejmowały one pogłębianie wiedzy o sobie samym, docenianie swoich mocnych i słabych stron, zwiększanie pewności siebie. Następnie zwrócono uwagę na ćwiczenie empatii, czyli uważne słuchanie innych, oferowanie pomocy i tolerancję. Kolejnym aspektem było ćwiczenie asertywności, a więc okazywania sprzeciwu bez obrażania uczuć innych osób oraz obrony własnych praw. Dzieci i młodzież uczyły się także samokontroli emocjonalnej, czyli rozpoznawania własnych i cudzych emocji oraz ich wyrażania. Uczestnicy doskonalili również umiejętność rozwiązywania konfliktów (Buils i in., 2020, s. 25). Inną ważną kwestią było samokrytyczne podejście do korzystania z sieci oraz udostępniania osobistych informacji obcym osobom. Młodzi ludzie zyskali wiedzę na temat cyberprzemocy, identyfikacji niebezpiecznych sytuacji, sposobów radzenia sobie oraz ponoszenia konsekwencji prawnych (Buils i in., 2020).

Dzięki udziałowi w programie dzieci i młodzież wzmocniły poczucie własnej wartości, zyskały lepszą samokontrolę, zaczęły bardziej odpowiedzialnie korzystać z sieci, lepiej radziły sobie podczas rozwiązywania problemów. Natomiast rodzice mogli pogłębić wiedzę na temat cyberprzemocy, co pomoże im w większej kontroli i unikaniu zagrożeń związanych z cyberprzemocą wśród ich potomstwa (Buils i in., 2020, s. 24–25).

Ostatnim przykładem interwencji przeciwko cyberprzemocy jest trening empatyczny. Dzieci i młodzież w wieku 12–16 lat brały udział w takim treningu, który opierał się na podstawach terapii poznawczo-behawioralnej (CBT). Szkoły, które wyraziły zgodę na udział w treningu, zostały wcześniej zapoznane z całym

programem. Należy wspomnieć, że rodzice musieli wyrazić zgodę na uczestnictwo młodych ludzi w tym przedsięwzięciu (Salem i in., 2023, s. 5).

Łącznie odbyło się 20 sesji, dwa razy w tygodniu. Każda z nich trwała od 45 do 60 minut. Na początku treningu dzieci i młodzież uczestniczyli we wspólnym dialogu, który miał na celu podzielenie się pozytywnymi lub negatywnymi odczuciami dotyczącymi udziału w treningu. Kolejnym ćwiczeniem było odgrywanie ról, gdzie jedna osoba dzieliła się własną historią związaną z przemocą, a druga starała się wczuć w jej sytuację. Istniała także grupa doradcza, która nadzorowała współpracę i interakcje między uczestnikami. Następnym ćwiczeniem podczas treningu było modelowanie wyobraźniowe. Skupiono się głównie na mocnych stronach uczestników, aby wyzwolić u nich poczucie sprawczości i kontroli życiowej (Salem i in., 2023, s. 7). Istotnym narzędziem podczas ćwiczeń był humor, który umożliwiał rozładowanie napięcia emocjonalnego. Prowadzący trening stosowali pozytywne wzmocnienia, czyli pochwały. Innym przykładem ćwiczenia jest burza mózgów. Obejmowała ona spontaniczną dyskusję młodych osób nad rozwiązaniem danego problemu, co wzmacniało wzajemne więzi. Na zakończenie treningu uczestnicy otrzymywali zadania domowe, które systematyzowały zdobytą wiedzę (Salem i in., 2023).

Udział dzieci i młodzieży w treningu empatycznym przyniósł pozytywne korzyści. Wzmocniło się ich poczucie własnej wartości, a także zaczęli nawiązywać lepsze relacje interpersonalne. Dzięki treningowi zmniejszył się poziom stosowania cyberprzemocy oraz zwiększyły się ich umiejętności empatyczne, czyli uważne słuchanie innych, współodczuwanie oraz okazywanie zainteresowania, wsparcia i pomocy innym (Salem i in., 2023, s. 11–12).

## ZAKOŃCZENIE

Cyberprzemoc jest zjawiskiem, które wciąż ewoluuje oraz przybiera coraz bardziej różnorodne formy ukierunkowane na celowe krzywdzenie innych. Agresja w sieci może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji. Obejmują one dysfunkcje nie tylko w sferze fizycznej, lecz także w sferze psychicznej jednostki, co może skutkować zaburzeniami psychicznymi lub popełnieniem samobójstwa. Zaprezentowana tematyka stanowi jedynie zarys tego zagadnienia. Kluczową rolę odgrywają rozmaite oddziaływania profilaktyczne, które ograniczają ryzyko występowania cyberbullyingu. Przegląd wybranych programów interwencyjnych przeciwko cyberprzemocy wykazał, że ich realizacja pozwala na zmniejszenie agresji u dzieci i młodzieży, natomiast przykłady zaprezentowanych ćwiczeń w zakresie doskonalenia kompetencji społeczno-emocjonalnych (radzenia sobie ze stresem, asertywności, empatii) mogą być stosowane przez nauczycieli w szkołach lub w innych placówkach zajmujących się profilaktyką cyberprzemocy (np. w fundacjach). Do innych narzędzi terapeutycznych, które również mogą

zostać wykorzystane przez profesjonalistów, należą humor i ćwiczenia oddechowe. W niniejszej pracy dokonano również przeglądu literatury z różnych dyscyplin naukowych: pedagogiki, psychologii, socjologii, co umożliwiło przybliżenie w interdyscyplinarny sposób najważniejszych kwestii dotyczących problemu cyberprzemocy.

Konieczne jest udzielanie wsparcia dzieciom i młodzieży doświadczającym agresji w sieci. Często nie mają one odpowiednich zasobów, które pozwalają na poradzenie sobie z problemem. Niejednokrotnie postawa pełnego zaangażowania, w tym uważności na otaczającą rzeczywistość, która bazuje na szacunku, wrażliwości, otwartości i empatii wobec drugiego człowieka, jest istotnym narzędziem służącym ochronie młodych ludzi w świecie wirtualnym.

## BIBLIOGRAFIA

- Bednarz, E. (2023). Odpowiedzialność za słowo w czasach mediów społecznościowych. *Tutoring Gedanensis*, 8(1), 54–58. DOI: [10.26881/tutg.2023.1.06](https://doi.org/10.26881/tutg.2023.1.06)
- Bębas, S. (2023). Cyberzagrożenia a bezpieczne zachowania w Internecie. W: E. Jasiuk, A. Chochowska (red.), *Budowanie poczucia bezpieczeństwa w czasach pandemii oraz zagrożenia terroryzmem i wojną* (s. 200–219). Warszawa: Oficyna Wydawnicza Uczelni Łazarskiego. DOI: [10.26399/978-83-66723-65-8/14/s.bebas](https://doi.org/10.26399/978-83-66723-65-8/14/s.bebas)
- Buils, R.F., Miedes, A.C., Oliver, M.R. (2020). Efecto de un programa de prevención de ciberacoso integrado en el currículum escolar de Educación Primaria. *Revista de psicodidáctica*, 25(1), 23–29. DOI: [10.1016/j.psicod.2019.08.001](https://doi.org/10.1016/j.psicod.2019.08.001)
- Cantone, E., Piras, A.P., Vellante, M., Preti, A., ... Bhugra, D. (2015). Interventions on Bullying and Cyberbullying in Schools: A Systematic Review. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 11(1), 58–76. DOI: [10.2174/1745017901511010058](https://doi.org/10.2174/1745017901511010058)
- Chisholm, J.F. (2014). Review of the Status of Cyberbullying and Cyberbullying Prevention. *Journal of Information Systems Education*, 25(1), 77–87.
- Curyło-Sikora, P., Kaczmarska, A. (2016). Rola profilaktyki pozytywnej w kształtowaniu zdrowia holistycznego. *Medycyna Ogólna i Nauki o Zdrowiu*, 22(4), 253–259.
- Ferrer-Cascales, R., Albaladejo-Blázquez, N., Sánchez-SanSegundo, M., Portilla-Tamarit, I., ... Ruiz-Robledillo, N. (2019). Effectiveness of the TEI Program for Bullying and Cyberbullying Reduction and School Climate Improvement. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4), 1–13. DOI: [10.3390/ijerph16040580](https://doi.org/10.3390/ijerph16040580)
- Halista-Telus, E. (2023). Mediacje rówieśnicze w profilaktyce cyberbullyingu. *Parezja. Czasopismo Forum Młodych Pedagogów przy Komitecie Nauk Pedagogicznych PAN*, (1), 44–56. DOI: [10.15290/parezja.2023.19.04](https://doi.org/10.15290/parezja.2023.19.04)
- Hernacka-Janikowska, A.M. (2023). (Nie)bezpieczeństwo dziecka w sieci – analiza krytyczna zjawiska sharentingu, troll parentingu i monetyzacji wizerunku dziecka. *Studia Prawnoustrojowe*, (61), 77–92. DOI: [10.31648/sp.9217](https://doi.org/10.31648/sp.9217)
- Huczek, K. (2023). Cyfrowi tubylcy i cyfrowi imigranci. O społecznych wyzwaniach i zagrożeniach w cyberprzestrzeni. *Cybersecurity and Law*, 10(2), 414–429. DOI: [10.35467/cal/174954](https://doi.org/10.35467/cal/174954)
- Kaldon, B. (2016). Cyberprzestrzeń jako zagrożenie dla człowieka XXI wieku. *Seminare. Poszukiwania Naukowe*, 37(2), 87–101. DOI: [10.21852/sem.2016.2.07](https://doi.org/10.21852/sem.2016.2.07)
- Kumar, V.L., Goldstein, M.A. (2020). Cyberbullying and Adolescents. *Current Pediatrics Reports*, 8(3), 86–92. DOI: [10.1007/s40124-020-00217-6](https://doi.org/10.1007/s40124-020-00217-6)

- Ortega-Barón, J., Buelga, S., Ayllón, E., Martínez-Ferrer, B., Cava, M.J. (2019). Effects of Intervention Program Prev@cib on Traditional Bullying and Cyberbullying. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(4), 1–13. DOI: 10.3390/ijerph16040527
- Rao, T.S.S., Bansal, D., Chandran, S. (2018). Cyberbullying: A Virtual Offense with Real Consequences. *Indian Journal of Psychiatry*, 60(1), 3–5. DOI: 10.4103/psychiatry.IndianJPsychiatry\_147\_18
- Rukat, M. (2023). Cyberbullying – wciąż aktualne wyzwanie dla współczesności. *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*, (5), 18–27. DOI: 10.5604/01.3001.0053.6033
- Rumińska-Szalska, A. (2023). Nauczyciel, uczeń i rodzic w obliczu zjawiska cyberprzemocy rówieśniczej – analiza problemu, profilaktyka, wyzwania. *Annales Universitatis Mariae Curie-Skłodowska. Sectio J, Paedagogia-Psychologia*, 36(2), 89–107. DOI: 10.17951/j.2023.36.2.89-107
- Salem, A.A.M.S., Al-Huwailah, A.H., Abdelsattar, M., Al-Hamdan, N.A.H., ... Griffiths, M.D. (2023). Empathic Skills Training as a Means of Reducing Cyberbullying among Adolescents: An Empirical Evaluation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 1–17. DOI: 10.3390/ijerph20031846
- Vismara, M., Girone, N., Conti, D., Nicolini, G., Dell’Osso, B. (2022). The Current Status of Cyberbullying Research: A Short Review of the Literature. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 46. DOI: 10.1016/j.cobeha.2022.101152
- Wojtasik, Ł. (2008). Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół. W: A. Borkowska, D. Macander (red.), *System reagowania w szkole na ujawnienie cyberprzemocy* (s. 12–22). Warszawa: Wydawnictwo Fundacji Dzieci Niczyje.
- Wojtkowiak, M., Szumilas-Praszek, W. (2013). Internet jako współczesne medium zagrożenia czy edukacji? Rola Internetu w ponowoczesnym społeczeństwie. *Spoleczeństwo i Rodzina*, (4), 133–142.
- Zajęcka, B. (2012). Internet – przyjaciel czy wróg współczesnej młodzieży? *Pedagogika. Studia i Rozprawy*, 21, 213–224.
- Ziemian, K.M. (2021). Hejt internetowy jako zniewaga oraz zniesławienie. *Roczniki Administracji i Prawa*, 21(3), 73–86. DOI: 10.5604/01.3001.0015.7554

## ABSTRACT

The article aims to present the problem of cyberbullying and to show the practical use of selected intervention programs against online aggression among children and adolescents. In this research work, the literature review method was used. Currently, cyberbullying is an increasingly common social phenomenon not only in Poland but also in the world. This is a particularly important topic because it involves young people. The study focuses on the Internet as one of the most popular media, showing its positive aspects and various threats resulting from it. Then, the phenomenon of cyberbullying was characterized, emphasizing its various forms, which are primarily related to the actions of the aggressor online, and the effects suffered by the victim were presented. Taking into account the specificity of the problem and the dangers associated with it, potential preventive actions were also indicated. During the analysis of the problem, reference was made to various research meta-analyses in the discussed area. Particular attention was paid mainly to exemplary intervention programs against cyberbullying. Particular attention was paid to exemplary intervention programs against cyberbullying. The presented examples of support and assistance for children and adolescents showed significant improvement in their functioning, contributing to improving their quality of life.

**Keywords:** cyberbullying; children; Internet; youth