

Cyberprzemoc jako współczesne zagrożenie rozwojowe dzieci i młodzieży – ujęcie psychologiczne, społeczne i neurobiologiczne

Dorota Drozdowska-Szymborska
Fundacja „Drabina Rozwoju”

Dynamiczny rozwój technologii cyfrowych w XXI wieku znacząco zmienił sposób funkcjonowania społeczeństwa, w szczególności w obszarze komunikacji interpersonalnej. Internet oraz media społecznościowe stały się naturalnym środowiskiem życia dzieci i młodzieży. Obok licznych korzyści, takich jak szybki dostęp do informacji czy możliwość utrzymywania relacji społecznych, pojawiły się również nowe zagrożenia. Jednym z najpoważniejszych jest zjawisko cyberprzemocy.

Cyberprzemoc definiuje się jako celowe i powtarzalne działania podejmowane za pośrednictwem technologii informacyjno-komunikacyjnych, których celem jest wyrządzenie szkody drugiej osobie (Pyżalski, 2012). W odróżnieniu od przemocy tradycyjnej, jej specyfika wynika z takich cech jak anonimowość sprawcy, potencjalnie nieograniczony zasięg oddziaływania oraz trwałość publikowanych treści (Patchin & Hinduja, 2015).

Do najczęstszych form cyberprzemocy należą m.in.: obrażanie i ośmieszanie, rozpowszechnianie kompromitujących materiałów, wykluczanie z grup internetowych, podszywanie się pod inne osoby czy publikowanie prywatnych informacji bez zgody (Kowalski et al., 2014; Pyżalski, 2012). Istotną

właściwością tego zjawiska jest jego ciągłość — ofiara nie ma możliwości „ucieczki” od przemocy, ponieważ może ona trwać przez całą dobę i być wielokrotnie powielana.

Dane empiryczne wskazują na dużą skalę problemu. Z badań NASK (2022) wynika, że ponad 30% młodzieży doświadczyło cyberprzemocy. Podobne wnioski płyną z raportów międzynarodowych — według UNICEF (2024) co trzeci młody użytkownik Internetu zetknął się z tym zjawiskiem. Jednocześnie Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, 2023) wskazuje na istotnie wyższe ryzyko wystąpienia depresji wśród ofiar przemocy online.

Jednym z mechanizmów wyjaśniających nasilanie się agresji w środowisku cyfrowym jest tzw. efekt odhamowania online (Suler, 2004). Zjawisko to polega na obniżeniu kontroli zachowania w warunkach anonimowości i braku bezpośredniego kontaktu z drugą osobą. Użytkownicy Internetu częściej podejmują działania impulsywne, wykazują mniejszą empatię oraz mają obniżone poczucie odpowiedzialności za swoje działania. Dodatkowo czynniki takie jak niewidzialność czy asynchroniczność komunikacji sprzyjają eskalacji zachowań agresywnych.

Z perspektywy teorii uczenia społecznego agresja może być nabywana poprzez obserwację i naśladowanie innych (Bandura, 2007). W środowisku cyfrowym mechanizm ten ulega wzmocnieniu — agresywne zachowania bywają nagradzane w postaci reakcji społecznych, takich jak „polubienia” czy udostępnienia. Brak natychmiastowych konsekwencji dodatkowo utrwala tego typu działania.

Z kolei podejście poznawcze wskazuje, że doświadczenia cyberprzemocy wpływają na sposób postrzegania siebie i świata (Beck, 2005). Negatywne komunikaty kierowane do ofiary mogą prowadzić do utrwalania dysfunkcyjnych przekonań, takich jak poczucie bezwartościowości czy przekonanie o odrzuceniu społecznym. W dłuższej perspektywie sprzyja to rozwojowi zaburzeń depresyjnych i lękowych.

Badania jednoznacznie wskazują, że cyberprzemoc stanowi istotny czynnik ryzyka zaburzeń psychicznych. Ofiary częściej doświadczają obniżonego nastroju, utraty energii oraz poczucia beznadziei (WHO, 2023). Obserwuje się także wzrost poziomu lęku społecznego, unikanie kontaktów interpersonalnych oraz obniżenie samooceny.

Szczególnie niepokojący jest związek między cyberprzemocą a zachowaniami autoagresywnymi. Analizy międzynarodowe wskazują, że osoby doświadczające przemocy online wykazują wyższe ryzyko samouszkodzeń oraz prób samobójczych (UNICEF, 2024). Mechanizm ten tłumaczony jest kumulacją stresu emocjonalnego oraz brakiem skutecznych strategii radzenia sobie. Cyberprzemoc, ze względu na swój publiczny charakter, sprzyja poczuciu wstydu i izolacji społecznej, co dodatkowo pogłębia kryzys psychiczny.

Współczesne formy cyberprzemocy stają się coraz bardziej złożone. Jednym z przykładów jest wykorzystanie technologii deepfake, umożliwiającej tworzenie realistycznych, lecz fałszywych materiałów audiowizualnych. Tego typu działania mogą prowadzić do poważnych naruszeń wizerunku oraz silnych reakcji traumatycznych (European Commission, 2025).

Inną formą jest cyberstalking, czyli uporczywe nękanie w przestrzeni cyfrowej, które wiąże się z chronicznym stresem i poczuciem zagrożenia (Spitzberg, 2017). Z kolei tzw. cancel culture polega na społecznym wykluczeniu jednostki poprzez masową krytykę i ostracyzm, co może prowadzić do silnego poczucia odrzucenia (Ng, 2020).

Istotnym obszarem występowania cyberprzemocy są również gry online. Anonimowość oraz wysoka dynamika interakcji sprzyjają pojawianiu się zachowań agresywnych, takich jak obrażanie czy wykluczanie innych graczy. Badania wskazują, że może to prowadzić do wzrostu poziomu agresji oraz obniżenia kompetencji społecznych (Przybylski, 2023).

Z punktu widzenia neurobiologii szczególnie istotne są badania nad doświadczeniem odrzucenia społecznego. Wyniki badań z wykorzystaniem funkcjonalnego rezonansu magnetycznego wskazują, że odrzucenie aktywuje te same obszary mózgu co ból fizyczny (Eisenberger, 2012). Oznacza to, że doświadczenie cyberprzemocy ma realny wymiar biologiczny, a nie jedynie metaforyczny.

Długotrwałe narażenie na tego typu doświadczenia może prowadzić do nadwrażliwości na odrzucenie, trudności w regulacji emocji oraz zwiększonego ryzyka zaburzeń psychicznych. Jednocześnie badania podkreślają znaczenie wsparcia społecznego jako czynnika ochronnego.

Skuteczna profilaktyka cyberprzemocy wymaga podejścia wielopoziomowego. Kluczowe znaczenie mają działania edukacyjne, rozwijanie kompetencji

emocjonalnych oraz budowanie relacji opartych na zaufaniu (NASK, 2021). Istotna jest również szybka i konsekwentna reakcja na przejawy przemocy, ponieważ brak reakcji sprzyja jej utrwalaniu (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę, 2022).

Cyberprzemoc stanowi poważne wyzwanie dla współczesnej psychologii i pedagogiki. Jej konsekwencje obejmują zarówno krótkotrwałe reakcje emocjonalne, jak i długofalowe zaburzenia funkcjonowania psychicznego. Dlatego kluczowe znaczenie ma profilaktyka, edukacja oraz systemowe wsparcie dzieci i młodzieży.

Bibliografia

- Bandura, A. (2007). Teoria społecznego uczenia się. Warszawa: PWN.*
Beck, A. T. (2005). Cognitive therapy and the emotional disorders. New York: Penguin.
Eisenberger, N. I. (2012). The pain of social disconnection: examining the shared neural underpinnings of physical and social pain. Nature Reviews Neuroscience.
European Commission (2025). Report on digital safety and AI threats.
Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę (2022). Raport dotyczący bezpieczeństwa dzieci w internecie.
Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2014). Cyberbullying: Bullying in the digital age. Wiley-Blackwell.
NASK (2021). Edukacja cyfrowa – raport.
NASK (2022). Nastolatki 3.0.
Ng, E. (2020). No grand pronouncements here: Reflections on cancel culture and digital media participation.
Patchin, J. W., & Hinduja, S. (2015). Cyberbullying and self-esteem.
Przybylski, A. (2023). Gaming and adolescent behavior.
Pyżalski, J. (2012). Agresja elektroniczna i cyberbullying. Kraków: Impuls.
Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. CyberPsychology & Behavior.
Spitzberg, B. (2017). Cyberstalking and online harassment.
UNICEF (2024). Online Safety Report.
World Health Organization (2023). Adolescent mental health.