

Bezpieczna przestrzeń ONLINE



Sandra Angulska

Cyberbullying – co na to psychologia i prawo?

Tytuł: Cyberbullying – co na to psychologia i prawo?

Autor: Sandra Angulska

Nadzór merytoryczny: dr Katarzyna "Kaja" Romanowicz

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Urszula Szybowicz

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-48-9

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower
01-042 Warszawa

Projekt realizowany jest w ramach naboru: "Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych. "

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” **jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.**

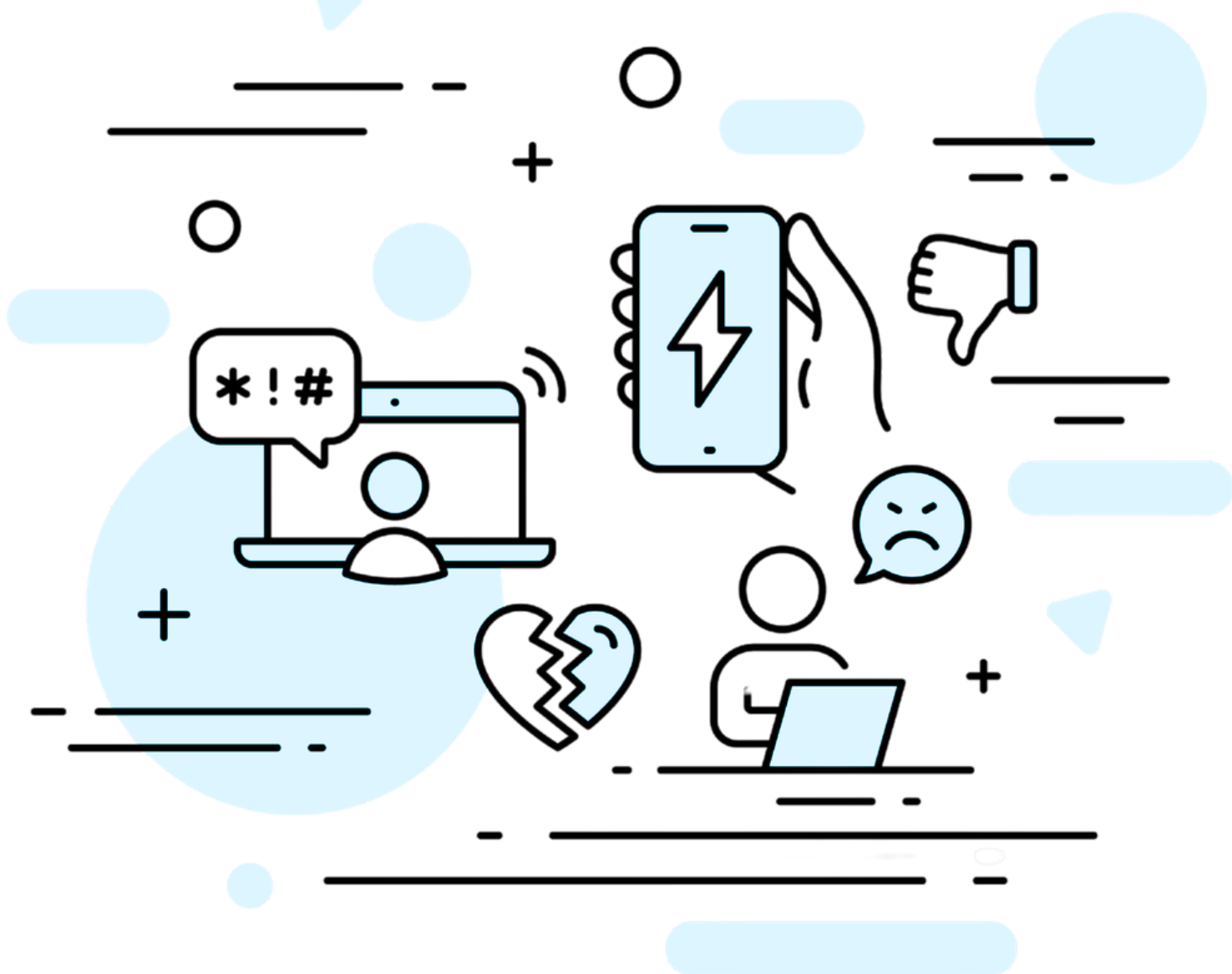
Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Wstęp

Świat młodych ludzi wyszedł poza granice szkolnych korytarzy czy podwórek. Internet stał się nową przestrzenią życia – relacji, emocji i codziennych decyzji.

To tam tworzą się przyjaźnie, rozwijają pasje i budują tożsamość. Ale właśnie tam coraz częściej mają też miejsce sytuacje, które ranią równie mocno jak te w świecie rzeczywistym.

Cyberprzemoc, czyli **przemoc rówieśnicza** przeniesiona do przestrzeni cyfrowej, jest jednym z najpoważniejszych problemów młodego pokolenia. Skutki psychiczne bywają równie bolesne lub nawet bardziej trwałe.



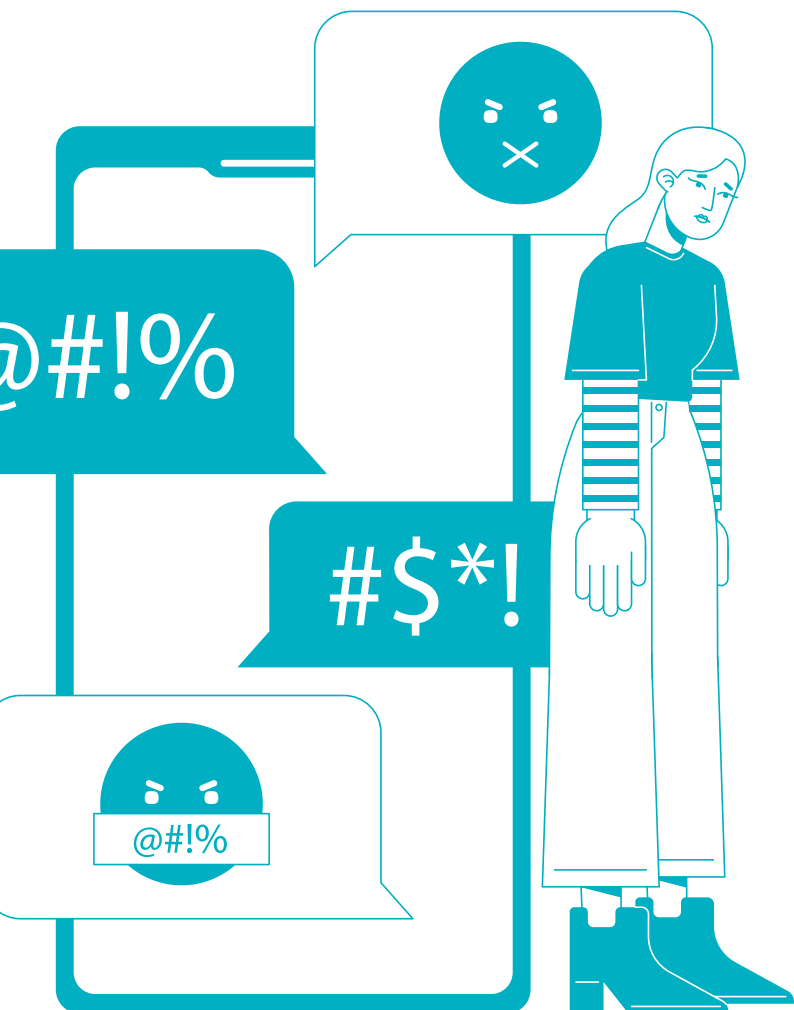
Czym jest cyberprzemoc?

Cyberprzemoc (ang. *cyberbullying*) to celowe i powtarzające się działania w internecie, które mają na celu zranić, upokorzyć lub zastraszyć drugą osobę.

Wyróżniono kilka cech, które odróżniają cyberprzemoc od tradycyjnych form agresji (Campbell & Bauman, 2018):

- 1 **Anonimowość sprawcy** - Internet umożliwia ukrycie tożsamości, co zwiększa odwagę agresorów i utrudnia identyfikację.
- 2 **Nieograniczony zasięg** - treści zamieszczone w sieci mogą być wielokrotnie udostępniane, co potęguje zasięg krzywdy.
- 3 **Trwałość materiałów** - raz opublikowane wpisy, zdjęcia czy filmy mogą pozostać w obiegu na długo, nawet po ich usunięciu.
- 4 **Publiczny charakter** - akt przemocy w sieci często ma widownię, przez co osoba doświadczająca przemocy doświadcza dodatkowego wstydu i upokorzenia.
- 5 **Trudność obrony** - ofiary nie mogą „uciec” od przemocy, ponieważ Internet jest integralną częścią ich życia, nauki i relacji.





Działania te mogą przybierać wiele form:

- ✓ wysyłanie obraźliwych wiadomości,
- ✓ publikowanie kompromitujących zdjęć lub filmów,
- ✓ hejt i wyśmiewanie w komentarzach,
- ✓ podszywanie się pod inne osoby,
- ✓ rozpowszechnianie plotek lub fałszywych informacji,
- ✓ wykluczanie z grup społecznych i rozmów online.

Zjawisko to wyróżnia się tym, że nie ma ograniczeń czasu i miejsca. Post, który raz trafi do sieci, może być wielokrotnie udostępniany i komentowany. Ofiara przemocy często nie ma szans się od niej odciąć, agresja towarzyszy jej wszędzie tam, gdzie sięgnie telefon.

Co trzeci uczeń w Polsce był ofiarą agresji online, a co piąty przyznał, że był jej sprawcą (NASK, 2022). To pokazuje, że cyberprzemoc nie jest marginesowym zjawiskiem, **to część codzienności wielu młodych ludzi**.

Kto uczestniczy w cyberprzemocy?

Sprawca - inicjuje agresję lub ją podtrzymuje. Często dąży do uzyskania przewagi, popu-larności lub akceptacji grupy



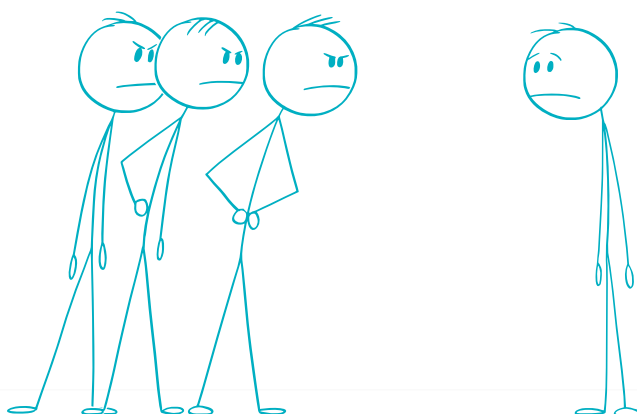
Ofiara - doświadcza bólu, wstydu, strachu, często również izolacji i obniżonego poczucia własnej wartości.



Świadek - obserwuje przemoc. Jego reakcja (lub jej brak) ma ogromne znaczenie. Milczenie często wzmacnia agresora, dlatego tak ważne jest, by reagować i nie być biernym obserwatorem.

Przemoc w internecie może też przybierać formę efektu tłumu - wielu użytkowników komentuje, udostępnia lub „lajkuje” krzywdzące treści, nie zdając sobie sprawy, że w ten sposób wspierają przemoc.

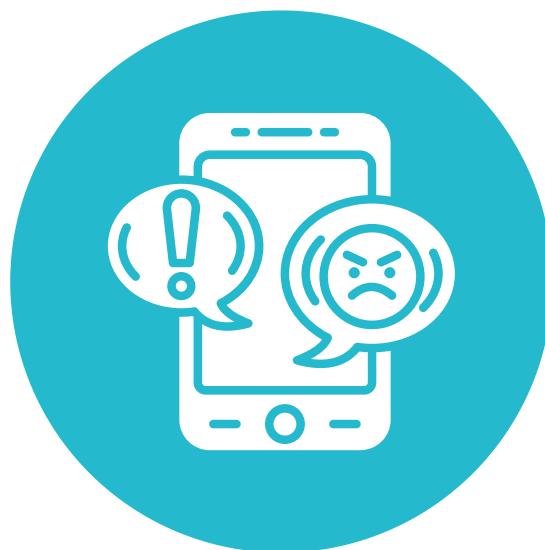
Cyberprzemoc nie jest więc tylko relacją ofiara - sprawca, **jest zjawiskiem społecznym, w którym uczestniczą całe grupy rówieśnicze.**



Dlaczego internet sprzyja przemocy?

Wirtualny świat rządzi się innymi zasadami niż codzienne relacje. Anonimowość, dystans i brak fizycznego kontaktu sprawiają, że zachowania agresywne pojawiają się częściej i w bardziej radykalnej formie.

Psycholog John Suler (2004) opisał zjawisko, które nazwał **online disinhibition effect**, tzw. efekt odhamowania w sieci. W skrócie: użytkownicy czują się mniej odpowiedzialni za swoje słowa, gdy nie patrzą drugiej osobie w twarz. Internet daje złudne poczucie anonimowości, „nikt mnie nie zobaczy, więc mogę powiedzieć wszystko”. **Zjawisko deindywidualizacji i presji grupy** opisane przez Philipa Zimbardo polega na rozmyciu poczucia tożsamości i odpowiedzialności, gdy człowiek działa w tłumie.



W sieci, gdzie grupowe komentarze czy fala hejtu stają się „modą”, łatwiej o przemoc, bo odpowiedzialność rozpytywa się wśród uczestników. W komunikacji online brakuje tonu głosu, spojrzenia i gestów. Nie widzimy, jak bardzo druga osoba cierpi.

Brak tych elementów **osłabia empatię**, a brak empatii otwiera furtkę dla agresji.

Wielu młodych ludzi odczuwa ogromną presję, by być widocznym i lubianym. Social media promują treści ekstremalne, im więcej emocji budzą, tym większe zasięgi.

Dlatego czasem przemoc staje się rozrywką. Filmik ośmieszający kolegę z klasy zebrał setki reakcji? Wtedy agresja staje się sposobem na uwagę i uznanie.



Dlaczego cyberprzemoc jest tak groźna?

Cyberprzemoc różni się od tradycyjnej przemocy tym, że jest ciągła, anonimowa i publiczna. Nie można się od niej odłączyć, bo ataki są zauważalne w telefonie, komputerze, w wiadomościach.

- ✔ Czas i miejsce nie mają znaczenia – agresja może działać się 24 godziny na dobę.
- ✔ Zasięg jest nieograniczony – upokarzające treści mogą zobaczyć tysiące osób.
- ✔ Ślady cyfrowe pozostają w internecie – nawet po ich usunięciu, ktoś mógł je już zapisać lub rozpowszechnić dalej.

Skutki dla zdrowia psychicznego ofiary cyberprzemocy

Badania psychologiczne dowodzą, że ofiary cyberprzemocy częściej doświadczają:

- ✔ depresji i lęku – utrata energii, trudności z motywacją,
- ✔ niskiego poczucia własnej wartości – ciągłe krytyczne komentarze i wyśmiewanie prowadzą do tego, że młody człowiek zaczyna postrzegać siebie przez pryzmat hejtu,
- ✔ poczucia winy i wstydu – utrudnia to proszenie o pomoc,
- ✔ zaburzeń snu i koncentracji,
- ✔ objawów somatycznych (np. bóle głowy, brzucha, drażliwość).

Raport Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (2021) pokazuje, że 47% młodych ludzi, którzy doświadczyli cyberprzemocy czuło silne obniżenie nastroju i bezradność, a 21% miało myśli o samookaleczeniu. Niektóre przypadki kończą się próbami samobójczymi.

Osoby te są ponad dwukrotnie bardziej narażone na myśli samobójcze niż ich rówieśnicy, którzy nie doświadczyli przemocy w sieci (Hinduja i Patchin, 2018).

Skutki edukacyjne i poznawcze:

- ✔ spadek ocen i motywacji szkolnej,
- ✔ trudności z zapamiętywaniem i skupieniem się,
- ✔ niechęć do szkoły, unikanie lekcji,
- ✔ negatywna postawa wobec nauczycieli oraz rówieśników.

Najczęstsze formy cyberprzemocy

Hejt – negatywne komentarze, obraźliwe wpisy, ośmieszające memy – często publikowane publicznie. Blisko 58% młodych osób w Polsce zetknęło się z hejtem, a prawie 40% doświadczyło go osobiście (FDDS, 2021).

Publikacja zdjęć i filmów bez zgody – Często po kłótni, rozstaniu czy w ramach żartu ktoś ujawnia prywatne materiały. Tego typu działanie bywa dramatyczne w skutkach to naruszenie prywatności i poczucia bezpieczeństwa.

Podszywanie się pod inną osobę – Tworzenie fałszywych kont lub profili w celu ośmieszenia, uzyskania dostępu do informacji lub wzbudzenia kompromitacji.

Cyberstalking – Uporczywe śledzenie aktywności ofiary w sieci, wysyłanie gróźb, rozpowszechnianie prywatnych danych. To zachowanie jest karalne na mocy art. 190a Kodeksu karnego.

Cyberostracyzm – Wykluczanie z grup, ignorowanie wiadomości, usuwanie z chatów. Choć wydaje się niegroźne, badania (Williams, 2007) pokazują, że odrzucenie online wywołuje podobny ból psychiczny jak izolacja w świecie rzeczywistym.

Inne formy:

- ✔ *trolling* – prowokowanie i wywoływanie agresji,
- ✔ *doxing* – ujawnianie cudzych danych osobowych,
- ✔ *cyberbaiting* – prowokowanie nauczyciela lub kolegi w celu nagrania i ośmieszenia go.

Każde z tych działań jest formą przemocy, a żadna z nich nie jest żartem.

Prawo i odpowiedzialność

W polskim systemie prawnym istnieje wiele zapisów chroniących osoby doświadczające cyberprzemocy:

- ✔ Art. 190a Kodeksu karnego – penalizuje stalking i nękanie (także online),
- ✔ Art. 212 KK – dotyczy pomówienia i zniesławienia,
- ✔ Art. 216 KK – obejmuje znieważanie osoby publicznie w internecie,
- ✔ Art. 107 Kodeksu wykroczeń – złośliwe niepokojenie,
- ✔ Ustawa o ochronie danych osobowych oraz RODO – zakaz nielegalnego przetwarzania i publikacji danych lub wizerunku.

Odpowiedzialność mogą ponosić również nieletni sprawcy, wtedy stosuje się środki wychowawcze lub sprawa trafia do sądu rodzinnego.

Szkoły również odgrywają ważną rolę. Zgodnie z rozporządzeniem MEN (2018), nauczyciel, który zauważy przejawy przemocy (także w internecie), ma obowiązek zareagować i zgłosić sprawę pedagogowi lub dyrekcji. W wielu przypadkach szkoły współpracują z policją, psychologiem oraz rodzicami.



Gdzie szukać pomocy?

Jeśli doświadczasz przemocy w internecie lub jesteś świadkiem takiej sytuacji, nie musisz być z tym sam. Pomoc jest dostępna, darmowa i anonimowa:



Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111** – całodobowa linia (Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę), dyżurują tam psychologowie, którzy pomagają w sytuacjach przemocy, można zadzwonić lub napisać przez stronę **116111.pl**.



Psycholog szkolny lub pedagog, warto zgłosić problem jak najszybciej, jest to pierwszy i dostępny na miejscu specjalista.

Jeśli sytuacja jest poważna (np. groźby, szantaż, publikacja intymnych treści), należy powiadomić policję. Pamiętaj! Nie jesteś winny przemocy, która Cię spotkała.

Masz prawo do bezpieczeństwa, szacunku i pomocy.

Pomoc dla rodziców i opiekunów:



„Rodzicielski Telefon Interwencyjny” – 800100100, prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Numer działa codziennie i jest darmowy.



Pedagogiczno-Psychologiczne Poradnie Rejonowe – oferują konsultacje, wsparcie terapeutyczne dla dziecka i rodziców.



Centra Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – oferują pomoc psychologiczną i psychiatryczną (również bez skierowania w nagłych przypadkach).

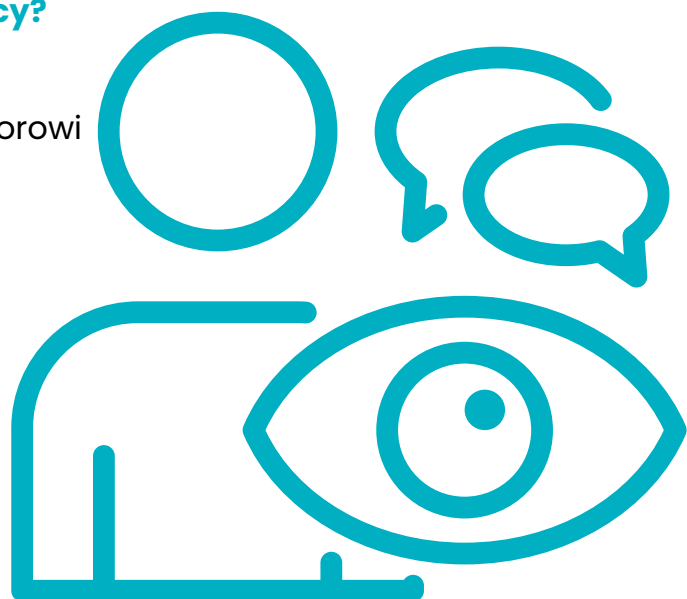
Co możesz zrobić jako świadek cyberprzemocy?

Zgłoś treść (post, film, komentarz) administratorowi portalu.

Wskaż ofierze miejsca pomocy (np. 116 111).

Nie udostępniaj, nie komentuj, nie lajkuj materiałów ośmieszających kogoś.

W razie potrzeby porozmawiaj z dorosłym: nauczycielem, rodzicem, pedagogiem.



Badania FDDS (2021) pokazują, że reakcja jednego świadka może **powstrzymać agresję w 60% przypadków**, jeśli zostanie udzielone wsparcie ofierze.



Jak można przeciwdziałać?

Zapobieganie cyberprzemocy to wspólny obowiązek dorosłych i młodych.
Najskuteczniejsze działania to:

- ✔ **edukacja cyfrowa** – uczmy, czym jest cyberprzemoc i jakie są jej skutki,
- ✔ **rozwijanie empatii** – uczmy widzenia człowieka po drugiej stronie ekranu,
- ✔ **rozmowa** – z dziećmi, uczniami, przyjaciółmi,
- ✔ **reagowanie** – uważność na krzywdę innych.

Każde zgłoszenie, rozmowa, reakcja, mogą przerwać błędne koło przemocy.

Jakie myśli pojawiają się po hejcie?

Hejt nie kończy się w momencie przeczytania komentarza. Często zostaje w głowie znacznie dłużej, w postaci myśli, które wracają, analizują sytuację i podważają poczucie własnej wartości. To właśnie te myśli mają największy wpływ na to jak się czujemy i jak reagujemy.

W podejściu poznawczo-behawioralnym (CBT) zakłada się, że nie sama sytuacja (np. obraźliwy komentarz), ale sposób jej interpretacji decyduje o naszych emocjach i zachowaniu. Innymi słowy to nie hejt bezpośrednio wywołuje cierpienie, lecz znaczenie, jakie mu nadajemy. Dlatego praca z myślami jest

Po doświadczeniu hejtu w głowie bardzo często pojawiają się automatyczne, negatywne myśli. Są szybkie, spontaniczne i często traktowane jak fakty, mimo że nimi nie są.



Najczęstsze przykłady:

“Jestem bezwartościowy/bezwartościowa.”

“Wszyscy tak o mnie myślą.”

“To moja wina”

“Nigdy nie będę wystarczająco dobr/dobra.”

Takie myśli wynikają z tzw. błędów poznawczych, czyli zniekształceń w myśleniu. Należą do nich m.in.:

- ✔ **uogólnianie** („jedna osoba mnie skrytykowała, więc wszyscy mnie krytykują”),
- ✔ **czytanie w myślach** („na pewno wszyscy się ze mnie śmieją”),
- ✔ **katastrofizacja** („to koniec, wszyscy mnie znienawidzą”).

Choć brzmią przekonująco, nie są obiektywną prawdą, są interpretacją.



Jak radzić sobie z tymi myślami?

Jednym z najskuteczniejszych narzędzi jest **restrukturyzacja poznawcza**, czyli świadoma zmiana sposobu myślenia.

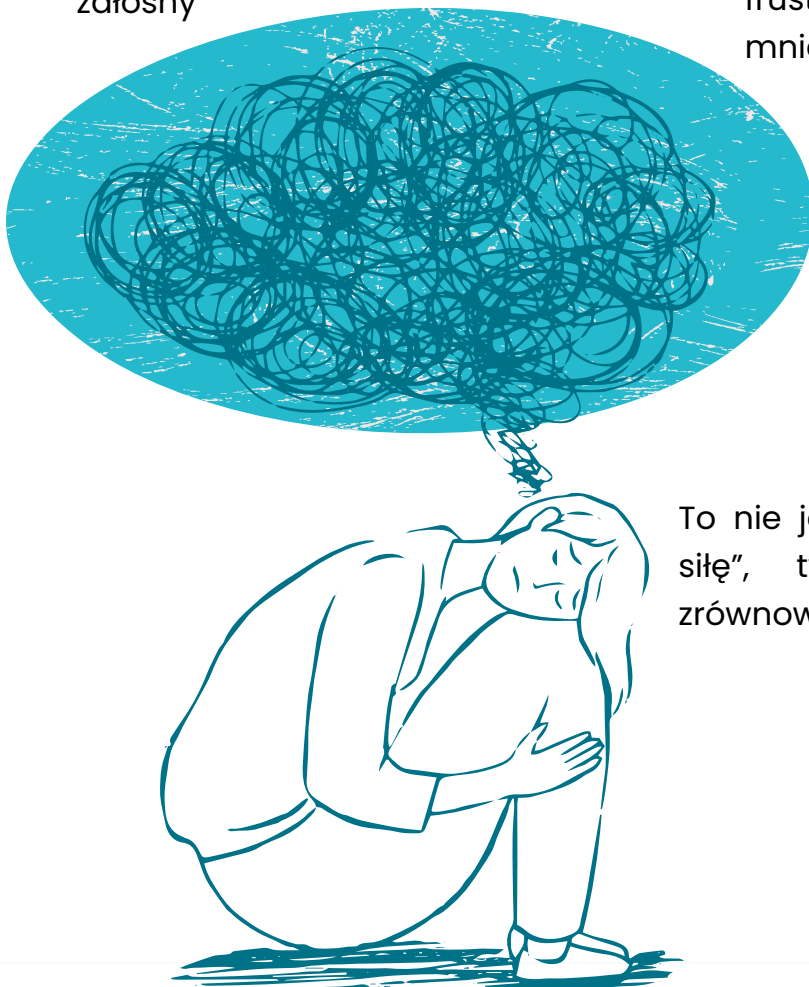
Polega ona na trzech prostych krokach:

- 1 **Zauważ myśl** – zatrzymaj się i nazwij to, co pojawiło się w głowie.
- 2 **Sprawdź jej prawdziwość** – zadaj sobie pytanie: „Czy mam na to dowody?”
- 3 **Znajdź alternatywę** – spróbuj spojrzeć na sytuację w bardziej realistyczny sposób.

Przykład:

☑ Myśl: „Skoro ktoś mnie wyśmiał, to znaczy, że jestem żałosny”

☑ Alternatywa: „To opinia jednej osoby. Może wynikać z jej frustracji, a nie mówi prawdy o mnie”



To nie jest „pozytywne myślenie na siłę”, tylko bardziej uczciwe i zrównoważone spojrzenie.

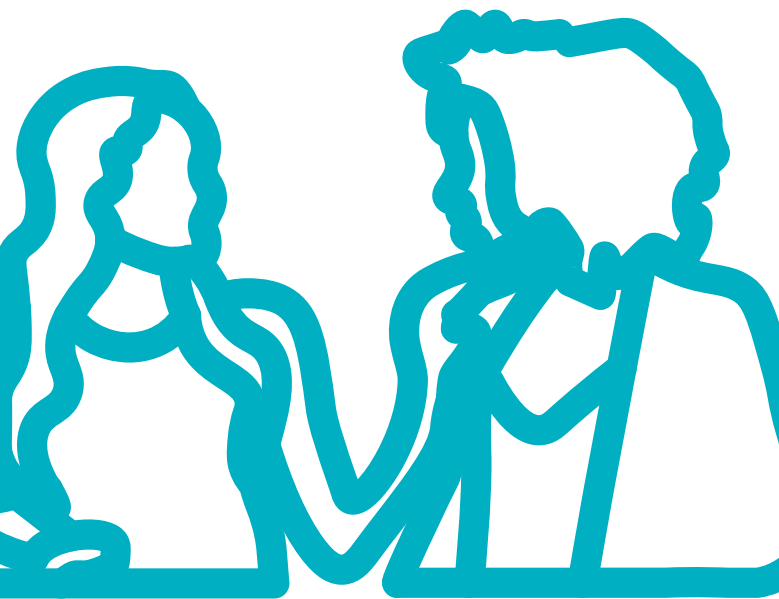
Co robić, a czego unikać?

To, co robimy po doświadczeniu hejtu, ma ogromne znaczenie. Niektóre reakcje tylko pogłębiają problem.

Nie pomaga

- ✓ wdawanie się w kłótnie i „wojny w komentarzach”,
- ✓ ciągłe sprawdzanie, co ktoś napisał,
- ✓ zamykanie się w sobie i unikanie ludzi.

Takie zachowania często nasilają stres i utrwalają negatywne myślenie.



Pomaga:

- ✓ ignorowanie prowokacji lub świadome decydowanie, kiedy warto odpowiedzieć,
- ✓ blokowanie i zgłaszanie agresywnych użytkowników,
- ✓ ograniczenie czasu spędzanego w sieci,
- ✓ rozmowa z kimś zaufanym (przyjaciel, rodzic, psycholog).

To nie jest ucieczka, to dbanie o własne granice.

Co hejt uruchamia głębiej?

Hejt bardzo często trafia w coś głębszego niż pojedyncza sytuacja. Aktywuje nasze przekonania o sobie i świecie. Przykłady takich przekonań:

“Muszę być lubiany/lubiana przez wszystkich.”

“Krytyka oznacza, że jestem beznadziejny/beznadziejna.”

“Moja wartość zależy od opinii innych.”

Problem w tym, że te przekonania są bardzo surowe i nierealistyczne. Można je jednak zmieniać.

Przykłady zdrowszych alternatyw:

Myślenie nieadaptacyjne

Myślenie adaptacyjne

“Wszyscy muszą mnie akceptować” → “Nie wszyscy muszą mnie lubić, to normalne.”

“Krytyka mnie definiuje.” → “Krytyka to tylko opinia, nie fakt.”

“Hejt mówi prawdę o mnie.” → “Hejt mówi więcej o osobie, która go pisze.”

Zmiana takich przekonań wymaga czasu, ale realnie wpływa na odporność psychiczną.

Emocje, nie tylko myśli

Hejt wywołuje nie tylko myśli, ale też silne emocje: złość, wstyd, smutek, lęk. To naturalne reakcje. Dlatego ważne jest również radzenie sobie z emocjami:

- ✓ poczucie własnej wartości niezależne od opinii innych,
- ✓ umiejętność oddzielania faktów od opinii,
- ✓ realistyczne spojrzenie na siebie i świat.

Nie chodzi o to, żeby nic nie czuć. Chodzi o to, żeby emocje nie przejmowały kontroli.



Odporność psychiczna – co ją buduje?

Najważniejsze w dłuższej perspektywie jest budowanie odporności psychicznej. Oznacza to:

- ✓ **uwaga (mindfulness)** – zauważanie tego, co czujesz, bez oceniania,
- ✓ **techniki relaksacyjne** – np. oddech, ruch, odpoczynek,
- ✓ **dystansowanie się** – przypominanie sobie: „to tylko komentarz, nie cała rzeczywistość”.

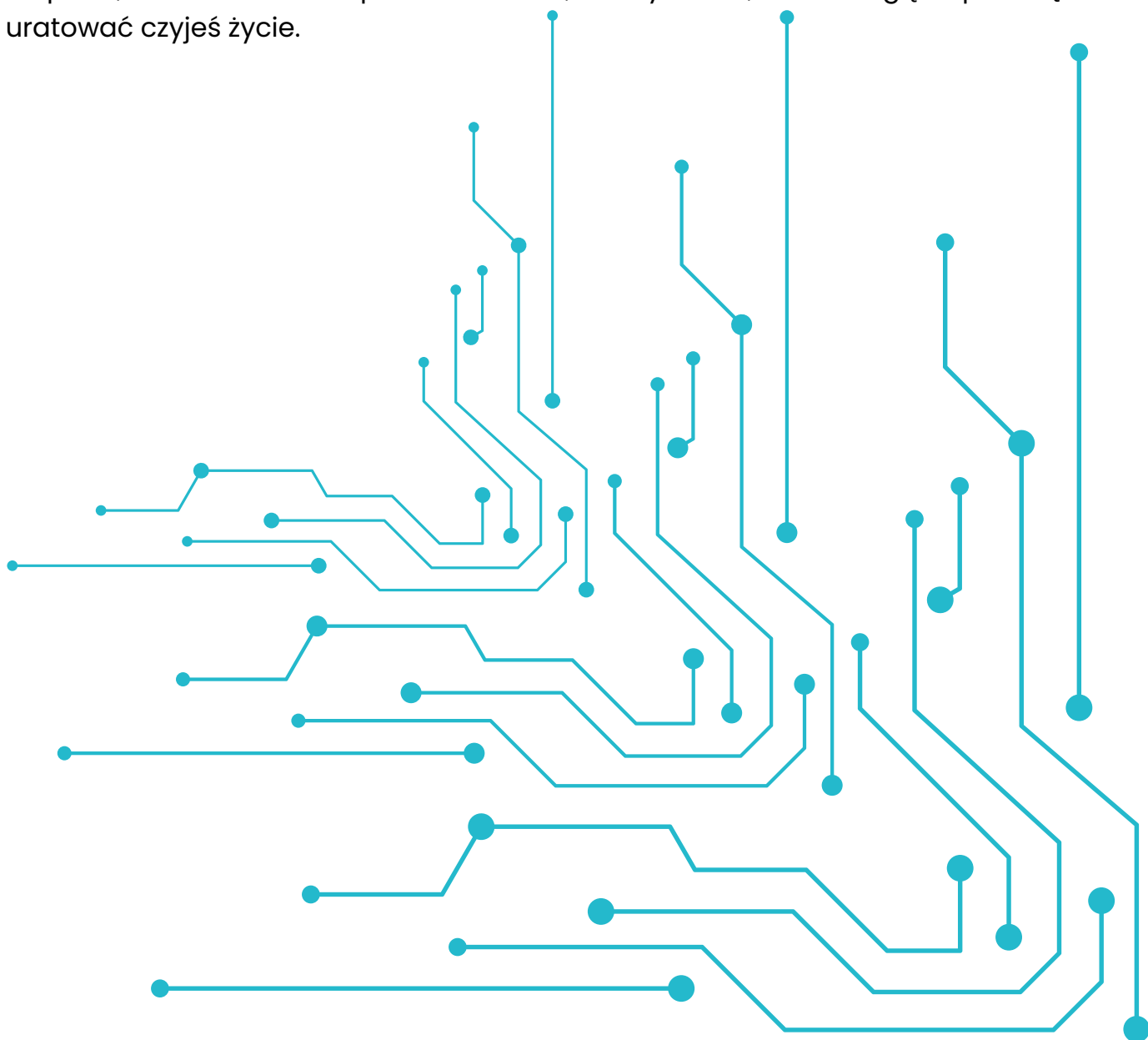
Hejt może ranić, ale nie musi definiować tego, kim jesteś.

Podsumowanie

Cyberprzemoc to nie tylko problem technologiczny. To zjawisko psychologiczne, społeczne i emocjonalne, które dotyka tysięcy młodych ludzi. Groźne, bo ciche. Niewidzialne, ale realne.

Dlatego najważniejsze jest, by mówić o tym głośno, reagować, wspierać i uczyć.

Empatia, świadomość i odpowiedzialność, to trzy słowa, które mogą naprawdę uratować czyjeś życie.





Bibliografia

1. Campbell, M. A., & Bauman, S. (2018). Cyberbullying: Definition, consequences and interventions. *Current Opinion in Psychology*, 19, 104–109.
2. Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (2021). Hejt i przemoc rówieśnicza online – raport badawczy. Warszawa: FDDS.
3. Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). Summary of our cyberbullying research. Cyberbullying Research Center, Florida.
4. Janowski, M. (2005). Radzenie sobie z lękiem, smutkiem i złością.
5. Koralewska-Samko, J., Sadowska, K., Spryszyńska, M. (2019). Radzenie sobie ze stresem oraz zachowania zdrowotne nastolatków.
6. Larionow, P., Mudło-Głagolska, K. (2021). Poznawcze strategie radzenia sobie ze stresem a agresja u adolescentów.
7. Ministerstwo Edukacji i Nauki. (2019). Bezpieczne korzystanie z mediów elektronicznych. Warszawa: MEN.
8. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. (2020). Cyberprzemoc. Poradnik dla rodziców i nauczycieli. Warszawa: NASK.
9. NASK – Państwowy Instytut Badawczy. (2022). Nastolatki 3.0 – Raport z badań. Warszawa: NASK.
10. Pyżalski, J. (2012). Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży. Warszawa: Difin.
11. Restrukturyzacja poznawcza (cognitive restructuring). *Psychologia Życia Codziennego*.
12. Stróżyńska, E. (2024). Jak sobie radzić z hejtem i krytyką w internecie? Poradnik odporności.
13. UNESCO. (2019). Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying. Paris: UNESCO Publishing.
14. Williams, K. D. (2007). Ostracism: The Power of Silence. New York: Guilford Press.



O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej www.niewidacpomnie.org



O autorce

Sandra Angulska

Z wykształcenia psycholog, z doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą, które wspiera w trudnych momentach oraz towarzyszy im procesie budowania odporności emocjonalnej i społecznej.

Prowadzi zajęcia Treningu Umiejętności Społecznych dla różnych grup wiekowych, tworząc bezpieczną przestrzeń do rozwoju i współpracy.

