

<http://dx.doi.org/10.16926/p.2024.33.15>

Przemysław MAKLES

<https://orcid.org/0000-0001-9489-9886>

doktorant

Uniwersytet Rzeszowski

e-mail: pmakles@gmail.com

Cyberprzemoc a młodzież: Jak technologia kształtuje relacje rówieśnicze

Streszczenie

Tematyka artykułu skupia się na wpływie nowoczesnych technologii na relacje rówieśnicze wśród młodzieży. Z jednej strony – media społecznościowe oraz komunikatory ułatwiają młodym ludziom nawiązywanie i utrzymywanie kontaktów, co sprzyja budowaniu więzi oraz poczucia przynależności do grupy. Z drugiej – anonimowość i łatwość komunikacji w sieci mogą przyczyniać się do występowania negatywnych zjawisk, takich jak cyberprzemoc. W artykule przedstawione zostały skutki przemocy online dla zdrowia psychicznego i społecznego młodzieży, a także efektywne metody przeciwdziałania temu problemowi. Ważną rolę przypisano rodzicom, nauczycielom oraz programom edukacyjnym, które wspierają bezpieczne korzystanie z technologii i sprzyjają budowaniu zdrowych relacji w cyfrowym świecie.

Słowa kluczowe: media społecznościowe, cyberprzemoc, młodzież, Internet.

Wprowadzenie

W dobie wszechobecnej technologii komunikacyjnej i powszechnego dostępu do Internetu relacje rówieśnicze młodzieży ulegają głębokim zmianom. Cyberprzestrzeń umożliwia podejmowanie aktywności, które do czasu jej powstania były zarezerwowane dla konkretnych instytucji lub lokalizacji w środowisku naturalnym, takich jak: kina, kawiarnie, biblioteki, uniwersytety czy urzędy. Również miejsca codziennych spotkań – szkolne boiska, ławki w parku czy osiedlowe place zabaw – zostają przez niektórych zastąpione „propozycjami” aktywności w Internecie. Mimo że narzędzia cyfrowe oferują nowe możliwości

komunikacji, jednocześnie wprowadzają wyzwania, które mogą negatywnie wpływać na codzienne interakcje społeczne. Jednym z takich wyzwań jest cyberprzemoc, która coraz częściej staje się problemem w relacjach między młodymi ludźmi. Zjawisko to nie tylko wpływa na stan emocjonalny młodzieży, ale także kształtuje ich sposób postrzegania i budowania więzi z rówieśnikami. Niniejszy artykuł stanowi próbę ukazania wpływu technologii na relacje rówieśnicze oraz konsekwencji cyberprzemocy dla zdrowia psychicznego i społecznego młodych osób. Przybliży również możliwość przeciwdziałania temu zjawisku.

Charakterystyka zjawiska cyberprzemocy

Cyberprzemoc (cyberbullying) jest formą przemocy psychicznej stosowanej za pośrednictwem środków elektronicznych, takich jak media społecznościowe, wiadomości tekstowe, fora internetowe czy komunikatory. W odróżnieniu od tradycyjnej przemocy fizycznej cyberprzemoc może występować w dowolnym miejscu i czasie, co sprawia, że ofiara nie ma możliwości ucieczki od swojego prześladowcy, nawet w domowym zaciszu. Cyberprzestrzeń ma specyficzną, hipertekstową strukturę i język, za których sprawą jej wygląd imituje przestrzeń życiową i tworzy klimat podróży w nieznane, ponieważ za każdym razem można odkryć coś nowego (Podgórski, 2006, s. 18). Cyberprzemoc przypomina agresję znaną ze szkolnego korytarza. Często jest po prostu przedłużeniem konfliktów – przeniesieniem ich do sieci ze środowiska rówieśniczego – mających miejsce w szkole lub klasie (Borkowska, 2019, s. 13). Osoby dopuszczające się przemocy mogą pozostać anonimowe, co zmniejsza ich poczucie odpowiedzialności i zwiększa skłonność do agresji.

Kolejnym ważnym elementem jest zasięg działań – informacje, zdjęcia czy komentarze, które stanowią część cyberprzemocy, mogą szybko rozprzestrzenić się w sieci, docierając do szerokiego grona odbiorców. Cyberprzemoc charakteryzuje się również ciągłością – w przeciwieństwie do tradycyjnych form agresji przemoc online może trwać bez przerwy, 24 godziny na dobę, co potęguje psychologiczny nacisk na ofiarę. Niezależnie od określenia, jej celem zawsze jest wyrządzenie krzywdy drugiej osobie. Cyberprzemoc to – podobnie jak przemoc tradycyjna – regularne, podejmowane z premedytacją działanie wobec słabszego, który nie może się bronić (Borkowska, 2019, s. 9). Cyberprzemoc ma znaczący wpływ na zachowanie ofiar w rzeczywistości. To zjawisko tak silnie obciąża psychikę ofiary, że w większości przypadków nietrudno jest wyróżnić ofiarę z tłumu zwykłych rówieśników (Pyżalski, 2010, s. 31).

W literaturze przedmiotu wyróżnia się różne formy cyberprzemocy, w tym:

- nękanie (*harassment*) – powtarzające się, agresywne działania mające na celu zastraszanie, ośmieszanie lub szkalowanie danej osoby;

- zniesławienie (*denigration*) – publikowanie fałszywych lub krzywdzących informacji o danej osobie w celu zniszczenia jej reputacji;
- wykluczenie (*exclusion*) – celowe wykluczanie jednostki z grupy online, co może prowadzić do poczucia izolacji społecznej;
- podszywanie się (*impersonation*) – kradzież tożsamości online, tworzenie fałszywych profili lub podszywanie się pod kogoś w celu wyrządzenia mu krzywdy;
- trolling – celowe prowokowanie negatywnych emocji poprzez publikowanie obraźliwych lub kontrowersyjnych treści;
- seksting – czyli przesyłanie treści o charakterze seksualnym za pomocą telefonów i Internetu; stanowi szczególne zagrożenie dla dzieci i młodzieży. Termin ten pochodzi od połączenia słów *seks* i *texting* ('wysyłanie wiadomości'). Młodzi ludzie, często pod wpływem presji ze strony rówieśników, angażują się w tego typu komunikację w ramach odkrywania własnej seksualności. Jednak takie działania niosą ze sobą ryzyko niechcianego upublicznienia prywatnych treści, które mogą później trafić w nieodpowiednie ręce.

Skala cyberprzemocy wśród młodzieży rośnie z każdym rokiem. Według badań, coraz więcej młodych ludzi doświadcza negatywnych interakcji online, co może mieć długotrwały wpływ na ich samopoczucie psychiczne oraz społeczne. Problem jest w znacznym stopniu obecny także w polskich szkołach, na co wskazują badania Instytutu Badań Edukacyjnych, w których wzięło udział 10 993 uczniów z 555 klas – 54% uczniów szkół podstawowych, 36% uczniów szkół średnich, 35% uczniów szkół zawodowych i 36% uczniów techników padło ofiarą obgadywania, izolowania i nastawiania klasy przeciwko nim. Wyzywania, obrażania i krzyczenia doświadczyło 49% uczniów szkół podstawowych, 19% licealistów, 22% uczniów szkół zawodowych i 24% uczniów technikum. Należy także wspomnieć o ośmieszaniu i poniżaniu, agresji materialnej, fizycznej i elektronicznej, której ofiarami jest spora grupa uczniów wszystkich wspomnianych szkół. Uczniowie zapytani o to, jakie zachowania ich rówieśników są dla nich najbardziej dotkliwe, najczęściej wskazywali: nastawianie klasy przeciwko komuś (46% wskazuje to zachowanie jako bardzo przykre, a 30% – jako przykre); wykluczanie, izolowanie (odpowiednio 36% i 39%), niszczenie przedmiotów (38% i 35%); pobicie wymagające interwencji pielęgniarki lub lekarza (48% i 35%) (Przewłocka, 2015, s. 25). Badania wskazują, że ofiary cyberprzemocy częściej odczuwają silny stres emocjonalny, poczucie wstydu, bezradności i osamotnienia. Co więcej, młodzież, która jest zaangażowana w cyberprzemoc – zarówno jako ofiary, jak i sprawcy – często wykazuje wyższe ryzyko wystąpienia problemów zdrowotnych, takich jak depresja, lęki czy trudności w relacjach międzyludzkich.

Cyberprzemoc stała się poważnym zagrożeniem dla zdrowia psychicznego młodzieży, a jej szczególna forma – przez ciągłość, anonimowość i skalę oddziaływania – czyni ją wyjątkowo trudną do zwalczania. Dlatego też coraz większy

nacisk kładzie się na edukację cyfrową, profilaktykę oraz tworzenie narzędzi pozwalających na wczesne wykrycie i reagowanie na przypadki cyberprzemocy w środowisku młodzieży. Edukacja w zakresie zagrożeń, jakie niesie ze sobą cyberświat, to tylko jeden z aspektów walki z cyberprzemocą. Konieczne jest sprawowanie ciągłej kontroli nad tym, co dziecko przegląda, z kim się kontaktuje w Internecie, w jaki sposób się zachowuje i ile czasu tam spędza (Szmyd, 2015, s. 14–15). Szkoła oraz środowisko, w którym dorasta dziecko, odgrywają istotną rolę w zapobieganiu cyberprzemocy, natychmiastowe działania ze strony nauczycieli, rodziców lub innych dorosłych, którym dziecko ufa, mogą niejednokrotnie uchronić przed dramatycznymi konsekwencjami.

Konsekwencje cyberprzemocy

Odpowiedzialność cywilna w kontekście cyberprzemocy to sytuacja dotycząca naruszenia dóbr osobistych, gdyż Konstytucja RP (1997, art. 47) gwarantuje każdemu człowiekowi prawo do prawnej ochrony życia prywatnego, rodzinnego, czci i dobrego imienia oraz do decydowania o swoim życiu osobistym. Prawa człowieka, takie jak: zdrowie, wolność, cześć, swoboda sumienia, nazwisko lub pseudonim, wizerunek, tajemnica korespondencji, nietykalność mieszkania, twórczość naukowa, artystyczna, wynalazcza i racjonalizatorska są pod ochroną prawa cywilnego bez względu na wiek danej osoby (Podlewska, 2009, s. 4).

Cyberprzemoc to zjawisko, które może mieć poważne i długotrwałe konsekwencje dla młodzieży. Wirtualne nękanie – np. obraźliwe komentarze, szkalanie, a nawet groźby – wpływa negatywnie na zdrowie psychiczne ofiar. Młodzież, która doświadcza cyberprzemocy, często boryka się z problemami, takimi jak: lęk, depresja, niska samoocena, a nawet myśli samobójcze. Przykłady takich przypadków pokazują, jak ogromny wpływ na młodych ludzi ma nękanie w sieci, co prowadzi do poważnych problemów emocjonalnych i psychicznych. Dodatkowo cyberprzemoc wpływa na relacje rówieśnicze. Osoby nękane mogą odczuwać izolację społeczną, wykluczenie z grupy oraz obawę przed nawiązywaniem nowych znajomości. Strach przed ponownym doświadczeniem cyberprzemocy skłania młodzież do ograniczania swojej obecności w mediach społecznościowych lub całkowitego wycofania się z interakcji online. Takie wycofanie się wpływa na zdolność młodych ludzi do budowania i utrzymywania zdrowych relacji rówieśniczych, co jest kluczowe w procesie dorastania.

Kolejną konsekwencją cyberprzemocy jest jej wpływ na osiągnięcia edukacyjne. Młodzież, która jest ofiarą nękania w sieci, często doświadcza trudności z koncentracją uwagi, co negatywnie odbija się na wynikach nauczania. Problemy emocjonalne spowodowane cyberprzemocą mogą prowadzić do obniżonej motywacji do nauki oraz niższych ocen. To z kolei potęguje uczucia frustracji

i beznadziei. Warto również zauważyć, że cyberprzemoc nie dotyczy tylko ofiar. Osoby, które angażują się w takie działania, mogą również ponieść poważne konsekwencje, w tym problemy z prawem oraz trudności w nawiązywaniu zdrowych relacji. Młodzież często nie zdaje sobie sprawy z długoterminowych skutków swoich działań w Internecie, co podkreśla potrzebę edukacji na temat odpowiedzialności w sieci.

Konsekwencje cyberprzemocy są wieloaspektowe i mogą wpływać na życie młodych ludzi w sposób, który wymaga uwagi i działań ze strony rodziców, nauczycieli oraz całego społeczeństwa. Ważne jest, aby podejmować działania prewencyjne, które pomogą zminimalizować to zjawisko i zapewnią młodzieży wsparcie w trudnych sytuacjach.

Rola technologii w relacjach rówieśniczych

Technologie cyfrowe, zwłaszcza Internet i platformy społecznościowe, odgrywają kluczową rolę w kształtowaniu relacji międzyludzkich wśród młodzieży, która – w kontekście społecznej natury człowieka – potrzebuje kontaktu z innymi. Kontakty międzyludzkie są niezbędne dla prawidłowego rozwoju. Współcześnie występuje wiele wynalazków, które pozwalają komunikować się z otoczeniem bez względu na odległość i czas. Dominującą formą komunikacji międzyludzkiej jest Internet. Różnego rodzaju komunikatory i portale społecznościowe umożliwiają szybki przepływ informacji bez uszkodzenia i zniekształcenia treści przekazu (Bednarek, 2008, s. 32–33). Internet i urządzenia mobilne to przede wszystkim narzędzia. Nie można powiedzieć, że są one same w sobie złe, bo tak nie jest. To ich użytkownicy decydują o tym, czy smartfony, portale społecznościowe lub inne miejsca wirtualnych spotkań są bezpieczne (Wojtasik, 2016, s. 16). Dzisiejsza młodzież dorasta w środowisku, w którym komunikacja za pośrednictwem narzędzi online stanowi codzienną normę. Ten cyfrowy krajobraz znacząco wpływa na sposób, w jaki młodzi nawiązują kontakty, utrzymują relacje i rozwijają więzi rówieśnicze. Internet i media społecznościowe umożliwiają szybki dostęp do komunikacji z rówieśnikami, niezależnie od czasu i miejsca. Chociaż technologie przynoszą korzyści, stawiają również przed młodzieżą wyzwania, które mogą negatywnie wpływać na jakość relacji. Jednym z głównych wyzwań jest powierzchowność relacji budowanych w świecie online. Choć młodzież może być w stałym kontakcie, często za pomocą krótkich, przelotnych interakcji, to takie formy komunikacji mogą być jednak mniej głębokie w porównaniu do relacji opartych na bezpośrednich spotkaniach. Szybka wymiana informacji i ciągła dostępność nierzadko prowadzą do stresu i wyczerpania emocjonalnego, co wpływa na jakość relacji. Z kolei presja, jaką wywierają media społecznościowe, stawia młodych ludzi w sytuacji, w której porównują się z rówieśnikami na podstawie tego, co widzą w Internecie.

Mass media, szczególnie komputer i Internet, w krótkim czasie zyskały dużą popularność wśród odbiorców. Z mediów elektronicznych korzystają zwłaszcza najmłodszy użytkownicy. Nierzadko odbywa się to kosztem innych czynności, jak nauka, praca czy obowiązki domowe (Wawrzonkiewicz-Słomska i Cholewa, 2017, s. 25). Idealizowane obrazy życia, popularność mierzona liczbą polubień i komentarzy często rodzą frustrację i niezadowolenie z siebie, co osłabia poczucie własnej wartości i negatywnie wpływa na relacje. Technologia komunikacyjna daje także możliwość łatwego eskalowania konfliktów, które w świecie offline mogłyby szybko się zakończyć. Komunikacja online sprzyja impulsywnym reakcjom, a anonimowość może prowadzić do zachowań, których młodzi ludzie unikaliby w bezpośrednich interakcjach. W rezultacie technologia, choć ułatwia komunikację, może równocześnie stwarzać warunki do pogłębiania się napięć i osłabiania więzi między rówieśnikami. Tym samym technologia cyfrowa staje się zarówno narzędziem do budowania, jak i potencjalnym zagrożeniem dla jakości relacji społecznych młodzieży. Ponadto wadą komunikacji online jest ryzyko uzależnienia od środków masowego przekazu, wycofanie społeczne oraz trudności w nabywaniu i podtrzymywaniu relacji bezpośrednich w życiu codziennym (Pasternek i Urbańska-Bulas, 2013, s. 26–29).

Technologie cyfrowe, takie jak media społecznościowe (Facebook, Instagram, TikTok) oraz komunikatory (WhatsApp, Messenger, Snapchat), umożliwiają młodzieży utrzymywanie kontaktu na dużą skalę, często bez względu na fizyczne ograniczenia – miejsce zamieszkania czy czas. Dzięki technologii młodzi ludzie mogą nawiązywać i podtrzymywać przyjaźnie zarówno z osobami z ich najbliższego otoczenia, jak i z rówieśnikami z całego świata. Komunikacja online pozwala na szybkie dzielenie się emocjami, doświadczeniami i opiniami, co sprzyja budowaniu poczucia przynależności do grupy. Dzieci i nastolatki niedoceniane, zaniedbywane (także emocjonalnie), mające kompleksy szukają potwierdzenia swojej wartości np. w sieci, częściej też ulegają nałogom. Jeżeli świat realny i życie rodzinne nie są dla nich wystarczająco atrakcyjne, zaczynają szukać wrażeń w mediach. To tam nawiązują nowe znajomości i żyją życiem online (Holtkamp, 2011, s. 94). Młodzi ludzie coraz częściej wybierają sztuczną inteligencję (AI) jako źródło wiedzy, rezygnując z rozmów z rówieśnikami. Chociaż technologia oferuje wygodne i szybkie odpowiedzi, nie zapewnia wsparcia emocjonalnego, jakie można uzyskać od przyjaciół. Taki trend ogranicza rozwój umiejętności społecznych młodzieży – np. rozwiązywania konfliktów czy zdolności do empatii – a w konsekwencji prowadzi do powierzchowności relacji oraz większej zależności od technologii.

Zakłada się, że dzięki wykorzystaniu systemów sztucznej inteligencji w edukacji nauczyciel zyska czas na budowanie więzi z uczniami. Pojawia się jednak pytanie, co ma stanowić podstawę tej więzi. Praktycznie nauczyciel nie będzie mógł zaimponować młodzieży ani wiedzą – „nie wygra” z AI – ani doświadcze-

niem, ponieważ w nieustannie zmieniającym się świecie coraz bardziej traci ono na wartości. Nie będzie też wzbudzał respektu wynikającego z faktu dokonywania oceny pracy uczniów – będą to robić zautomatyzowane systemy. Poza tym w ostatnich latach szacunek do dorosłych i do zawodu nauczyciela w ogóle uległ znacznemu osłabieniu. Współczesność stawia więc przed pedagogiką szczególne wyzwanie – znaleźć mechanizmy i wykreować narzędzia, które w nowej rzeczywistości pomogą nauczycielowi stać się ważną częścią życia młodych. Można w tym miejscu zaryzykować stwierdzenie, że im bardziej edukacja będzie zanurzać się w cyfrowym świecie i otaczać sztuczną inteligencją, tym większe nastąpi uzależnienie młodych od cyfrowych technologii, ponieważ będą one towarzyszyć im nie tylko w życiu prywatnym, lecz również w szkole. Uważa się, że kolejne generacje narzędzi cyfrowych mają coraz silniejszy potencjał uzależniający. Trudno walczyć z czymś, co jest wszechobecne i wszechogarniające, niezastąpione w codziennym życiu, z czym dzieci mają styczność od najmłodszych lat. Jednocześnie zachęca się młodych ludzi do korzystania z AI i technologii cyfrowych, wskazując na użyteczność, a wręcz niezbędność tych narzędzi, a z drugiej strony – nakazuje się od nich dystansowanie (Wrzesień, 2024, s. 27). Nadmierne wykorzystywanie sztucznej inteligencji w edukacji może prowadzić do ograniczenia interakcji społecznych między uczniami i nauczycielami, co z kolei może stać się istotnym problemem, albowiem społeczne aspekty edukacji – takie jak: nauka współpracy, komunikacja interpersonalna i budowanie relacji – są ważne dla rozwoju uczniów oraz ich funkcjonowania w późniejszym życiu (Koziej, 2023, s. 16). Przesadne korzystanie z AI może także przyczyniać się do pozbawienia uczniów zdolności do empatii i zrozumienia. Mimo że sztuczna inteligencja bywa używana do symulowania rozmów i interakcji z uczniami, brakuje jej zdolności do rozumienia i odczuwania emocji, które są kluczowe w procesie edukacji i wsparcia emocjonalnego uczniów (Koziej, 2023, s. 17).

Warto zwrócić uwagę na wyniki badań naukowych poświęconych wpływowi portali społecznościowych na stan psychiczny i funkcjonowanie jednostki. Z jednej strony portale społecznościowe mogą wspierać zdrowie psychiczne, ponieważ umożliwiają interakcję społeczną, pozwalają łączyć się z innymi ludźmi, dają możliwość użytkownikom odzwierciedlić aspekty swojej tożsamości, wyrażać emocje, które są dla nich istotne. Z drugiej – z uwagi na kontakt niebezpośredni istnieje wiele możliwości nieporozumień czy mylnych oczekiwań, przez co niektóre osoby mogą odczuwać większe poczucie izolacji bądź niezrozumienia. Warto dodać, że „Interakcje na portalach społecznościowych mogą być tak samo złożone, jak interakcje twarzą w twarz”. Na portalach społecznościowych, komunikatorach internetowych czy podczas pisania SMS-ów wymieniamy się między sobą „suchym tekstem”, bez jednoznacznego nacechowania emocjonalnego. Pozostawia to odbiorcy tekstu możliwość modyfikacji tego kontekstu przez pryzmat własnej emocjonalności i przeżywania, co może skutkować nieodpowied-

nią/niezamierzoną przez nadawcę interpretacją przez osoby depresyjne, lękowe czy psychotyczne (Cichocki i Karbownik, 2020, s. 44).

Wiele badań wskazuje na to, że media społecznościowe stały się miejscem, w którym młodzież buduje i wyraża swoją tożsamość. Profil na platformie społecznościowej odzwierciedla zainteresowania, wartości oraz sposób, w jaki dana osoba chce być postrzegana przez rówieśników. Młodzież często korzysta z mediów społecznościowych, aby zdobyć akceptację i potwierdzenie swojej wartości poprzez „polubienia” czy komentarze. Działa to jednak w obie strony – chęć uzyskania społecznego uznania prowadzi do presji, a nawet obniżenia samooceny, jeśli interakcje online nie przynoszą oczekiwanych rezultatów.

Technologia może wzmacniać więzi społeczne, umożliwiając regularniejszy i łatwiejszy kontakt z rówieśnikami. Szybkość wymiany informacji oraz możliwość prowadzenia rozmów w czasie rzeczywistym sprawiają, że młodzież ma szansę być w stałym kontakcie z przyjaciółmi, co sprzyja budowaniu silniejszych więzi opartych na częstych, krótkich interakcjach. Z drugiej strony, intensywna komunikacja cyfrowa nierzadko prowadzi do powierzchowności relacji, gdyż rozmowy online często są krótsze i mniej angażujące emocjonalnie niż te prowadzone twarzą w twarz. Może to negatywnie wpływać na jakość i trwałość przyjaźni. Ponadto łatwość, z jaką przekazywane są treści online, bywa zarzewiem konfliktów, nieporozumień i eskalacji negatywnych emocji – przyczyną sporów lub wykluczenia z grupy rówieśniczej. Wirtualne środowisko sprzyja interakcjom, w których młodzież czuje się mniej zobowiązana do przestrzegania odpowiednich norm społecznych. Anonimowość oraz brak bezpośredniego kontaktu wzrokowego sprawiają, że młodzi ludzie są bardziej skłonni do nieuprzejmych, a nawet agresywnych zachowań wobec rówieśników. W Internecie często dochodzi do eskalacji konfliktów, ponieważ młodzież może łatwo unikać odpowiedzialności za swoje słowa i działania, co prowadzi do cyberprzemocy lub innych form nękania online.

Młodzież jest narażona na ciągłe porównywanie swojego życia z tym, co widać w mediach społecznościowych. Platformy takie jak Instagram czy TikTok kreują idealizowane obrazy życia, co może wywoływać presję na dostosowanie się do pewnych standardów, zarówno w kontekście wyglądu, jak i stylu życia. Taka „kultura porównywania” prowadzi do frustracji, poczucia niższej wartości oraz problemów z samoakceptacją. Presja społeczna związana z mediami społecznościowymi często przenika również do rzeczywistych relacji rówieśniczych. Negatywne doświadczenia online, takie jak wykluczenie z grupy, negatywne komentarze czy brak reakcji na publikowane treści, mogą prowadzić do konfliktów i osłabienia więzi rówieśniczych. Chociaż technologia ułatwia kontakt, coraz częściej mówi się o jej negatywnym wpływie na relacje interpersonalne. Czas spędzony przed ekranem często zastępuje bezpośrednie spotkania, co może prowadzić do osłabienia umiejętności społecznych i komunikacyjnych młodzieży. W re-

zultacie młodzi ludzie czują się mniej komfortowo w sytuacjach społecznych, a ich relacje mogą stawać się mniej autentyczne.

Aby przybliżyć wpływ nowoczesnych technologii komunikacyjnych na relacje rówieśnicze oraz interakcje międzyludzkie, przeprowadzono badania empiryczne. Ich celem było zbadanie atrakcyjności tych technologii dla młodzieży, zidentyfikowanie problemów i zagrożeń związanych z wirtualnymi znajomościami oraz ustalenie, jak silne więzi interpersonalne są budowane za ich pomocą (Tanaś i Welskop, 2019). Wg opinii uczniów – trudno jest zbudować więzi wirtualnie; 50% badanych wyraża negatywne opinie o relacjach budowanych za pomocą nowoczesnych technologii komunikacyjnych, a pozostali uczniowie promują miłość i przyjaźń (po 25% wskazań). Obie grupy respondentów zapytano o pozytywne aspekty budowania relacji poprzez technologię komunikacyjną. Według uczniów, pozytywnymi aspektami owych relacji są „szybkość komunikacji/mobilność/możliwość kontaktu” (40%) oraz „nowe znajomości” (45%) (s. 39).

Media społecznościowe podlegają ciągłym zmianom, co widać szczególnie w zachowaniach młodszych pokoleń oraz w czasie istotnych zmian społecznych. Dlatego kluczowe jest regularne monitorowanie sposobów, w jakie użytkownicy korzystają z medialnych komunikatorów. Coraz częściej młodzi ludzie nie wyobrażają sobie czasu wolnego spędzonego bez smartfona, na co wskazuje Agencja Open Mobi, prezentując raport, który potwierdza rezultaty wyżej przedstawionych, wybranych wyników badań. Czas spędzany na platformie przez zaangażowanych użytkowników wynosi ponad godzinę dziennie. Można spotkać się z analizami, w których czas spędzany na platformie TikTok wynosi ponad 2 godziny dziennie (Stachowiak-Krzyżan, 2019, s. 80).

Pandemia COVID-19 wywarła głęboki i wszechstronny wpływ na życie towarzyskie oraz kondycję psychiczną młodzieży. Szczególnie trudnym okresem okazały się pierwsze tygodnie po zamknięciu szkół (w Polsce od drugiej połowy marca 2020 roku), kiedy wielu młodych ludzi zmagало się z poważnym kryzysem emocjonalnym. Skalę problemów w pewnym stopniu potwierdzają badania Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS), w których stwierdzono, że ok. 11% nastolatków w okresie pandemii doświadczyło krzywdzenia ze strony bliskich dorosłych (Pyżalski 2021, s. 101). Ze względu na specyfikę okresu pandemicznego należy przypuszczać, że w większości przypadków sprawcami takiego krzywdzenia były osoby dorosłe zamieszkujące z młodymi ludźmi. Przemoc o takim charakterze miała głównie charakter psychiczny i dotyczyła częściej starszych nastolatków i osób zamieszkujących tereny wiejskie. Co dwudziesty nastolatek był także świadkiem przemocy domowej wobec innego dziecka lub dorosłego. Warto także przywołać wyniki dotyczące związków tego, jak młodzi ludzie oceniają przemiany w relacjach w czasie pandemii, z ich samooceną zdrowia psychicznego. Okazuje się, że ci badani, którzy oceniają, że ich relacje z rówieśnikami lub rodzicami i opiekunami pogorszyły się, cechują się dużo gorszymi wskaźnikami

w zakresie zdrowia psychicznego, w tym objawami psychosomatycznymi czy występowaniem nastroju depresyjnego. Chociaż badania, na podstawie których sformułowano takie wnioski, nie miały charakteru podłużnego, to istnieją podstawy do przypuszczania, że związek przyczynowo-skutkowy jest tutaj taki, że obniżenie jakości ważnych relacji w rezultacie przekłada się na spadek dobrostanu. Wyniki te stanowią przesłankę do wyznaczenia kierunku planowania działań profilaktycznych (Pyżalski 2021, s. 101).

Technologia znacząco wpływa na relacje rówieśnicze młodzieży, przynosząc zarówno korzyści, jak i problemy, takie jak powierzchowność relacji czy presja społeczna. Kluczowa jest równowaga między korzystaniem z technologii a rozwijaniem umiejętności społecznych w rzeczywistości.

Propozycje działań profilaktycznych

Powszechna edukacja informacyjna i medialna ma na celu uświadamianie dzieci i młodzieży, jakie niebezpieczeństwa związane są z Internetem, zachęcanie ofiar cyberprzemocy do jej zgłaszania, a także pokazywanie powagi sytuacji oraz możliwych skutków przestępstwa tym, którzy się go dopuszczają (Walendzik i Wilkosz, 2018, s. 59). Ważne jest podejmowanie skutecznych działań na rzecz przeciwdziałania cyberprzemocy oraz wdrażanie programów profilaktycznych. Skuteczna prewencja wymaga współpracy między rodzicami, nauczycielami, szkołami i organizacjami pozarządowymi. W ten proces muszą być zaangażowani zarówno rodzice, jak i pedagodzy oraz przedstawiciele instytucji i służb odpowiedzialnych za rozwój, wychowanie i bezpieczeństwo dzieci. Kluczowymi elementami w walce z cyberprzemocą są edukacja, świadomość i wsparcie. Edukacja to podstawowy krok w przeciwdziałaniu cyberprzemocy. Młodzież powinna znać definicję, formy i konsekwencje cyberprzemocy. Szkoły powinny wprowadzać programy zajęć dotyczących bezpieczeństwa w sieci, aby pomóc uczniom unikać niebezpieczeństw i reagować na incydenty cyberprzemocy. Ważne jest także kształtowanie umiejętności krytycznego myślenia i oceny treści internetowych, aby uczniowie potrafili rozpoznawać nieprawdziwe informacje oraz szkodliwe komentarze.

Wsparcie emocjonalne odgrywa kluczową rolę w przeciwdziałaniu cyberprzemocy. Ofiary i sprawcy powinni mieć dostęp do pomocy psychologicznej i wsparcia w rozwiązywaniu problemów. Szkoły mogą zatrudniać psychologów, aby uczniowie czuli się komfortowo w zgłaszaniu swoich trudności. Promowanie kultury empatii i zrozumienia w szkołach jest istotne w walce z cyberprzemocą, a uczniowie powinni być zachęceni do refleksji nad konsekwencjami swoich działań w sieci. Rodzice mogą odegrać kluczową rolę w przeciwdziałaniu cyberprzemocy. Powinni monitorować aktywność swoich dzieci w sieci oraz rozmawiać

o zagrożeniach, które niesie korzystanie z mediów społecznościowych. Organizowanie szkoleń i warsztatów dla rodziców na temat bezpieczeństwa w Internecie oraz metod wsparcia dzieci w trudnych sytuacjach może znacząco przyczynić się do zmniejszenia problemu cyberprzemocy. Ważne jest również, aby młodzież wiedziała, jak zgłaszać przypadki wirtualnej agresji. Szkoły oraz organizacje pozarządowe powinny wprowadzać procedury dotyczące zgłaszania nękania online. Młodzi ludzie powinni być edukowani na temat dostępnych środków ochrony, takich jak blokowanie użytkowników, zgłaszanie treści do administratorów platform czy kontaktowanie się z odpowiednimi służbami. Dziecko pozostawione samo sobie na tej płaszczyźnie nie będzie potrafiło nawiązać prawidłowej relacji z mediami (Baczyński i Drózd, 2012, s. 377–378).

Wnioski

Cyberprzemoc ma istotny wpływ na relacje rówieśnicze młodzieży. Nowe technologie, będąc naturalnym środowiskiem komunikacyjnym dla młodych ludzi, stwarzają możliwości nawiązywania i utrzymywania kontaktów z rówieśnikami na całym świecie, co sprzyja poczuciu przynależności do różnych grup. Jednocześnie anonimowość i łatwość komunikacji online prowadzą do negatywnych interakcji, w tym cyberprzemocy, mającej poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego młodzieży. Wykorzystywanie nowych technologii zmieniło model relacji międzyludzkich, umożliwiło nawiązywanie kontaktów na podstawie zainteresowań czy poglądów, a nie bliskości przestrzennej. Współczesna młodzież spędza czas w przestrzeni cyfrowej, gdzie zdobywa wiedzę, szuka rozrywki i nawiązuje nowe znajomości. Niemniej jednak nadal istnieje potrzeba skutecznej edukacji na temat zagrożeń związanych z tymi technologiami. Skala problemu niebezpieczeństw jest ogromna i z roku na rok się powiększa. Istnieje więc potrzeba przygotowania badań związanych z zagadnieniem socjalizacji medialnej dzieci i młodzieży (Tanaś i Welskop, 2019, s. 40).

Walka z cyberprzemocą wymaga wspólnego wysiłku oraz świadomości, że technologia, mimo potencjału pozytywnego wpływu na relacje międzyludzkie, wiąże się także z zagrożeniami. Aby stworzyć bezpieczne i wspierające środowisko dla młodzieży, niezbędne jest odpowiedzialne korzystanie z mediów społecznościowych. Tylko w ten sposób młodzi ludzie będą mogli zdrowo rozwijać relacje, przyczyniając się do swojego ogólnego dobrostanu i poczucia bezpieczeństwa.

Zakończenie

Technologia odgrywa kluczową rolę w życiu młodzieży w dzisiejszym świecie, istotne jest zatem zrozumienie jej wpływu na relacje rówieśnicze. Dzieci spę-

dzają czas wolny „sam na sam” z komputerem, nie szukają kontaktu z innymi rówieśnikami, często nie potrafią się z nimi komunikować. Młodzi tracą ze sobą wszelkie związki emocjonalne. Zatracają również pojmowanie wartości, takich jak dobro czy zło, miłość czy nienawiść. Nieletni rozładowują swoje napięcia psychiczne w kontaktach z komputerem, a szczególnie – grając w gry komputerowe. Osoby uzależnione od komputera okazują duży lęk przed kontaktami z innymi ludźmi. Łatwy i niekontrolowany dostęp do informacji może zagrozić moralnemu rozwojowi dzieci i młodzieży. Silne poczucie więzi z grupą bądź zależności może w poszczególnych wypadkach tworzyć sytuacje konfliktowe, w których dziecko ulega naciskowi grupy, walcząc z utrwalonymi postawami, np. zdarza się, że charakterystyczne dla tego wieku silne pragnienie obcowania z rówieśnikami i towarzyszące temu emocje, jeśli napotykają na przeszkodę, niwelują autorytet nauczyciela czy rodzica, dla zaspokojenia zaś swoich dążeń dziecko świadomie przekracza obowiązujące dotąd reguły. Zbuntowane, ucieka w inny świat, w którym panuje niczym nieskrępowana wolność słowa. Problemатczny może być ponadto łatwy i niekontrolowany dostęp do informacji w Internecie. Młodzi użytkownicy mogą znaleźć tutaj treści, które wielu rodziców uznałoby za nieodpowiednie, np. seks, przemoc, wulgaryzmy. Mogą wejść w posiadanie wiadomości, których znaczenia nie będą potrafiły prawidłowo rozpoznać i zrozumieć (Waśkowicz i in., 2018/2019, s. 142).

Cyberprzemoc, niestety powszechna w wirtualnej rzeczywistości mediów społecznościowych, niesie ze sobą poważne konsekwencje dla zdrowia psychicznego i społecznego młodych ludzi. Nie popadając w skrajności, należy podkreślić jednak, że technologia może również pełnić rolę narzędzia wspierającego budowanie pozytywnych więzi i poczucia przynależności. Żyjemy w społeczeństwie informacyjnym, gdzie niemal każdy ma dostęp do komputera i Internetu (biblioteki, świetlice, kafejki). Jednak nie każdy, kto korzysta z mediów, jest świadomy zagrożeń i niebezpieczeństw, jakie wiążą się z „byciem online”. „[...] każde medium zmienia jakąś część naszego życia – nasze sposoby porozumiewania się, pracy czy rozrywki. Sieć zmienia to wszystko naraz, a przy okazji wiele innych jeszcze rzeczy” (Siwek-Szczepanik, 2013, s. 123). Aby skutecznie przeciwdziałać cyberprzemocy, konieczne jest zaangażowanie rodziców, nauczycieli i organizacji pozarządowych w działania mające na celu edukację młodzieży. Programy, które uczą empatii i promują zrozumienie wśród rówieśników, mogą znacząco poprawić jakość interakcji zarówno w sieci, jak i w codziennym życiu. Kluczowe jest, by młodzież rozwijała umiejętność świadomego korzystania z mediów społecznościowych oraz wiedziała, jak reagować na sytuacje związane z cyberprzemocą. Razem możemy stworzyć przestrzeń, która będzie sprzyjać zdrowym relacjom i zabezpieczać młodych ludzi przed negatywnymi skutkami interakcji online. Dzięki temu, zamiast być biernymi uczestnikami cyfrowego świata, młodzież będzie mogła aktywnie przyczyniać się do pozytywnych zmian w swoich

społecznościach. Młodzi użytkownicy powinni jednak mieć świadomość, że Internet i komputer można porównać do noża, „który może służyć zarówno do krojenia chleba, jak i zabijania”. Podobnie jest z komputerem, który został wynaleziony, aby człowiekowi lepiej się pracowało. Z całą odpowiedzialnością można stwierdzić, że komputer i Internet może się dla człowieka okazać groźny, głównie jednak dla nieostrożnych użytkowników (Taboń, 2006, s. 60).

Bibliografia

- Baczyński, A., Drożdż, M. (2012). *Dobro w mediach – z cienia do światła*. Tarnów: Biblos.
- Bednarek, J. (2008). *Multimedia w kształceniu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Borkowska, A. (2019). *Cyberprzemoc – włącz blokadę na nękanie. Poradnik dla rodziców*. Warszawa: NASK.
- Cichocki, Ł., Karbownik, M. (2020). Nowe technologie a zdrowie psychiczne – szanse i trudności. *Psychiatria*, 17(1), 41–48.
- Holtkamp, J. (2011). *Co ogłupia nasze dzieci?* Kraków: Salwator.
- Konstytucja RP z dnia 2.04.1997 r. Dz.U. nr 78, poz. 483.
- Koziej, S. (2023). Możliwości wykorzystania sztucznej inteligencji do wspierania edukacji inkluzywnej. *Student Niepełnosprawny. Szkice i Rozprawy*, 23(16), 11–20.
- Pasternak, A., Urbańska-Bulas, M. (2013). Wirtualna relacja eurosieroty z euro-rodzicem. Komunikacja w rodzinie drogą mediów elektronicznych. W: M. Sitarczyk (red.), *Rodzina w mediach, media w rodzinie* (s. 19–35). Warszawa: Difin.
- Podgórski, M. (2006). Wirtualne społeczności i ich mieszkańcy. Próba e-tnografii. W: J. Kurczewski (red.), *Wielka sieć: E-seje z socjologii Internetu* (s. 75–210). Warszawa: Trio.
- Podlewska, J. (2009). Odpowiedzialność prawna za cyberprzemoc w stosunku do nieletnich. *Dziecko Krzywdzone. Teoria. Badania. Praktyka*, 8(1), 47–56.
- Przewłocka, J. (2015). *Bezpieczeństwo uczniów i klimat społeczny w polskich szkołach. Raport z badania*. Warszawa: Instytut Badań Edukacyjnych.
- Pyżalski, J. (2010). *Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży*. Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
- Pyżalski, J. (2021). Zdrowie psychiczne i dobrostan młodych ludzi w czasie pandemii COVID-19 – przegląd najistotniejszych problemów. *Dziecko Krzywdzone. Teoria. Badania. Praktyka*, 20(2), 92–115.
- Siwek-Szczepanik, A. (2013). Młode pokolenie – uzależnione od mass mediów? W: M. Sitarczyk (red.), *Rodzina w mediach, media w rodzinie* (s. 123–138). Warszawa: Difin.

- Stachowiak-Krzyżan, M. (2019). Media społecznościowe jako źródło informacji o uczelniach wyższych wśród kandydatów na studia. *Marketing Instytucji Naukowych i Badawczych*, 4, 65–88.
- Szmyd, B. (2015). *Chrońmy młodzież w sieci. Materiały dydaktyczne do wykorzystania podczas warsztatów edukacyjnych dla kadry pedagogicznej*. Stalowa Wola: Stowarzyszenie Ruchu Pomocy Psychologicznej Integracja.
- Taboń, S. (2006). Komputer i Internet – nóż do chleba i zabijania. *Edukacja i Dialog*, 10, 58–60.
- Tanaś, V., Welskop, W. (2019). *Mass media we współczesnym świecie*. Łódź: Wyższa Szkoła Biznesu i Nauk o Zdrowiu.
- Walendzik, G., Wilkosz, K. (2018). Zapobieganie i przeciwdziałanie przemocy w cyberprzestrzeni. *Ochrona Dzieci i Młodzieży*, 1, 51–69.
- Waśkowicz, W., Dudzińska, E., Waśkowicz, P. (2018/2019). Relacje interpersonalne młodzieży licealnej w sieci i realnym świecie. *Edukacyjne Wyzwania w Teorii i Praktyce Pedagogicznej*, 1, 129–162.
- Wawrzonkiewicz-Słomska, A., Cholewa, E. (2017). Oddziaływanie mediów na dzieci i młodzież. *Problemy Współczesnej Pedagogiki*, 3(1), 25–35.
- Wojtasik, Ł. (2008). *Jak reagować na cyberprzemoc. Poradnik dla szkół*. Warszawa: Safe The Children Federation.
- Wrzesień, W. (2024). „Dzieci Frankenstein”? *Socjalizacyjne modyfikacje procesu edukacji w dobie sztucznej inteligencji*. Kraków: Uniwersytet Ignatianum w Krakowie.

Cyberbullying and youth: How technology shapes peer relationships

Abstract

The article focuses on the impact of modern technologies on peer relationships among young people. On one hand, social media and communication platforms make it easier for young people to establish and maintain connections, fostering the creation of bonds and a sense of belonging. On the other hand, the anonymity and ease of online communication can contribute to the emergence of negative phenomena such as cyberbullying. The article will discuss the consequences of online bullying on the mental health and social relationships of young people, as well as effective methods to combat this issue. Parents, teachers, and educational programs play a crucial role in promoting the safe use of technology and fostering healthy relationships in the digital world.

Keywords: social media, cyberbullying, youth, Internet.