

**Magdalena Wędzińska**

Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

ORCID: 0000-0002-2515-4845

## Uwarunkowania cyberbullyingu wśród studentów

Celem tekstu jest analiza cyberbullyingu w środowisku akademickim, ze szczególnym uwzględnieniem studentów jako „cyfrowych tubylców”. Omówiono definicje i przejawy zjawiska według Nancy E. Willard, Jacka Pyżalskiego, Sameera Hinduji i Justina W. Patchina. Wskazano na takie formy jak: flaming, nękanie, oczernianie, cyberprześladowanie. Przedstawiono również czynniki ryzyka cyberbullyingu zarówno dla sprawców, ofiar, jak i wspólne dla obu ról (m.in. normatywne przekonania o agresji, problemy psychiczne, czas spędzany online, cechy osobowości z ciemnej triady czy wpływ środowiska rodzinnego). Tekst odnosi się także do koncepcji Jonathana Haidta o niespokojnym pokoleniu i rozpieszczonym umyśle. Koncepcja ta łączy zmiany społeczne i rozwój technologii z pogorszeniem zdrowia psychicznego młodych dorosłych oraz ze wzrostem cyberprzemocy. Wskazano na wpływ mediów społecznościowych i „wielkich nieprawd” na odporność psychiczną. Badania własne miały na celu określenie skali cyberbullyingu wśród studentów oraz zidentyfikowanie czynników ryzyka bycia sprawcą cyberprzemocy.

**Słowa kluczowe:** cyberbullying, cyberprzemoc, czynnik ryzyka, student, osoba doświadczająca cyberbullyingu, sprawca cyberbullyingu, świadek cyberbullyingu

### Determinants of Cyberbullying Among Students

The purpose of the text is to analyze cyberbullying in academia, with a particular focus on students as “digital natives.” Definitions and manifestations of the phenomenon according to Nancy E. Willard, Jacek Pyżalski, Sameer Hinduja and Justin W. Patchin are discussed, pointing out such forms as flaming, harassment, denigration or cyberstalking. Risk factors for cyberbullying, both for perpetrators, victims and common to both roles (including normative beliefs about aggression, psychological problems, time spent online, personality traits from the dark triad, or the influence of the family environment) are also presented. The text also refers to Jonathan Haidt’s concepts of the “troubled generation” and the “spoiled mind,” linking social change

and the development of technology to the deterioration of young adults' mental health and the rise of cyberbullying. The impact of social media and "big untruths" on mental resilience was pointed out. The company's own research aimed to determine the extent of cyberbullying among students and identify risk factors for being a perpetrator.

**Keywords:** cyberbullying, risk factor, student, person experiencing cyberbullying, perpetrator of cyberbullying, witness of cyberbullying

## Wstęp

Obserwacja rzeczywistości społecznej skłania do namysłu nad zmianami zaistniałymi w wielu dziedzinach życia społecznego. Jedną z nich jest komunikacja międzyludzka, także ta zapośredniczona przez sieć internetową, i związane z nią nieprawidłowości. Cyberbullying, czyli agresja elektroniczna, stał się jednym z najbardziej palących problemów społecznych w dobie cyfryzacji, dotyczącym coraz częściej również środowisko akademickie. Chociaż zjawisko to nie jest nowe, jego dynamika i uwarunkowania w populacji studenckiej wymagają szczególnej uwagi. Współcześni studenci należą do pokolenia cyfrowych tubylców (ang. *digital natives*), które dorastało w pełni zanurzone w technologii. Celem tekstu jest przybliżenie uwarunkowań zjawiska cyberbullyingu wśród studentów. Zjawisko to będzie rozpatrywane z trzech perspektyw: osoby dopuszczającej się aktów cyberbullyingu, osoby doświadczającej cyberbullyingu oraz świadka tych aktów. Przedmiotem rozważań stały się także czynniki ryzyka predysponujące do bycia zaangażowanym w akt cyberbullyingu jako jego sprawca. Zagadnieniem wprowadzającym w tę problematykę jest zarysowanie tła przemian społecznych, które sprzyjają pojawianiu się aktów cyberprzemocy w relacjach także u młodych dorosłych.

## Cyberbullying – rozumienie i przejawy zjawiska

Nancy Willard (2007), jedna z prekursorów badań nad cyberbullyingiem, ujmuje to zjawisko jako użycie technologii cyfrowych (komputery, telefony komórkowe, Internet) w celu intencjonalnego, powtarzalnego i wrogiego zachowania, które służy do wyrządzania krzywdy innym. Podejście Willard wskazuje na kilka kluczowych aspektów. Wśród nich można wyróżnić: narzędzie (zastosowanie technologii cyfrowych, w tym Internetu, telefonów komórkowych, komunikatorów internetowych, poczty elektronicznej, mediów społecznościowych itp. do aktów przemocy), intencjonalność (działanie ma na celu wyrządzenie krzywdy), powtarzalność (zachowanie ma charakter powtarzalny, choć Willard zwraca uwagę, że w środowisku cyfrowym nawet jednorazowe, ale szeroko rozpowszechnione

działanie – np. umieszczenie kompromitującego zdjęcia w Internecie – może mieć powtarzalny efekt z uwagi na trwałość i zasięg cyfrowej treści), wrogość (zasadniczym powodem podejmowania działania jest chęć wyrządzenia krzywdy, upokorzenia, zastraszenia, zniesławienia lub naruszenia prywatności) oraz nierównowaga sił między uczestnikami aktu cyberbullyingu (asymetria sił, która może wynikać z anonimowości, zasięgu, technicznych umiejętności sprawcy).

Willard stworzyła typologię działań o charakterze cyberbullyingu (2007). Pierwszym z rodzajów działań o charakterze cyberbullyingu jest flaming (płomienna kłótnia), czyli wrogie i prowokujące wiadomości wysyłane w sieci, często w publicznych dyskusjach online, na forach lub czatach. Charakteryzują się one obraźliwym, gniewnym i wulgarnym językiem. Jako drugą formę cyberbullyingu badaczka wskazała nękanie (ang. *harassment*) polegające na powtarzającym się wysyłaniu obraźliwych, niechcianych wiadomości za pomocą SMS-ów, e-maili czy postów na czacie. Trzecim rodzajem jest oczernianie (ang. *denigration*) polegające na rozpowszechnianiu plotek, kłamstw lub obraźliwych informacji w sieci, które mają na celu zniszczenie reputacji, dobrego imienia osoby, której dotyczą. Podszycanie się (ang. *impersonation*) to działanie mające na celu udawanie kogoś innego w sieci i rozsyłanie obraźliwych, kompromitujących lub szantażujących wiadomości pod nazwiskiem/nickiem osoby, której tożsamość jest wykorzystywana. Ujawnianie (ang. *outing*) polega na rozpowszechnianiu prywatnych, często kompromitujących informacji o jakiejś osobie bez jej zgody (mogą to być tajemnice, zdjęcia, filmy). Oszustwo (ang. *trickery*) polega na nakłanianiu kogoś do ujawnienia cyberagresorowi informacji, a następnie rozpowszechnianiu ich po to, by skrzywdzić osobę, która informacje ujawniła. Wykluczanie (ang. *exclusion*) przybiera postać celowego blokowania komuś dostępu do gier online, grup w mediach społecznościowych, forów, czatów, aby sprawić przykrość osobie, która jest wyjęta poza nawias internetowej społeczności. Ostatnim z typów cyberbullyingu, według Willard (2007), jest cyberprześladowanie (ang. *cyberstalking*). Polega ono na uporczywym i powtarzającym się nękanii, które przesączone jest groźbami werbalnymi, fizycznymi, zastraszaniem. Jest to bardzo poważna forma nękania niosąca ze sobą realne zagrożenie (Willard, 2007).

Jacek Pyżalski (2012) podkreśla trudność związaną z przełożeniem pojęcia *cyberbullying* na język polski. Stosuje zamiennie pojęcia takie jak: *agresja elektroniczna* i *cyberprzemoc*. Termin ten przez badacza jest rozumiany jako celowe działanie (lub zaniechanie działania) realizowane za pomocą technologii informacyjno-komunikacyjnych, aby wyrządzić krzywdę osobie lub grupie osób, które nie są w stanie obronić się w danej sytuacji. Pyżalski, podobnie jak Willard, zwraca uwagę na celowość działań cyberagresorów, narzędzia (komunikatory, media społecznościowe, urządzenia z dostępem do Internetu), asymetrię sił. Badacz

wskazuje także na brak barier czasowych i przestrzennych (atak może nastąpić w każdej chwili i w dowolnym miejscu, co sprawia, że trudno go uniknąć).

Pyżalski (2012) wskazuje na kilka kluczowych rodzajów agresji elektronicznej. Pierwszym z nich jest agresja wobec osób pokrzywdzonych. Dotyczy ona osób, które ze względu na swoją trudną sytuację, kryzysy życiowe (np. kryzys bezdomności, niepełnosprawność, problem z uzależnieniem od substancji psychoaktywnych) są szczególnie narażone na wiktyimizację uwarunkowaną np. społeczną pogardą. Co więcej, ze względu na ograniczone możliwości oceny sytuacji i obrony, osoby te są łatwym celem dla cyberagresorów (np. filmy i zdjęcia przedstawiające osoby w stanie nietrzeźwości publikowane jako „zabawne” treści w mediach społecznościowych). Drugim rodzajem jest agresja skierowana na celebrytów. Najczęściej przybiera ona postać plotek, hejtu, obraźliwych komentarzy czy manipulacji informacjami w sieci. Agresja uprzedzeniowa (ang. *bias bullying*) to trzecia forma cyberagresji wyróżniona przez Pyżalskiego (2012). Jest ona kierowana wobec osoby lub grupy osób ze względu na ich przynależność np. do określonej mniejszości (religijna, seksualna, narodowa). Powodem agresji uprzedzeniowej mogą być także odmienne poglądy, wygląd czy status społeczny. Jej podłoże lokuje się w stereotypach, uprzedzeniach czy dyskryminacji, celem zaś jest deprecjonowanie i ekskluzja tych grup z życia społecznego. Pyżalski (2012) wskazuje także na agresję przypadkową, bardzo często o impulsywnym charakterze. Dotyczy ona sytuacji, w których ofiarą staje się przypadkowa osoba, często nieznaną sprawcy. Agresja ta może mieć charakter impulsywny, wynikać z chęci „zabawy”, nudy lub prowokacji. Przykładem mogą być bezpodstawne ataki słowne na forach internetowych czy w komentarzach, skierowane do losowych użytkowników. Ostatnia z wyróżnionych przez badacza form to mobbing elektroniczny (Pyżalski, 2012). Jest on odpowiednikiem tradycyjnego mobbingu, lecz zapośredniczonego przez technologie cyfrowe. Charakteryzuje się długotrwałym, powtarzającym się nękaniami, zastraszaniem lub wykluczaniem danej osoby. Może przybierać formę rozsyłania plotek, ośmieszających materiałów, cyberstalkingu (nękania) czy celowego wykluczania z grup online (Pyżalski, 2012).

Sameer Hinduja i Justin W. Patchin (2015) definiują cyberbullying jako celowe i powtarzające się zadawanie krzywdy za pośrednictwem komputerów, telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych. W działaniach profilaktycznych skierowanych do młodzieży badacze szczególny akcent kładą na przejawy cyberbullyingu takie jak: wielokrotne wyśmiewanie innych osób w sieci, dokuczanie innym za pośrednictwem poczty elektronicznej lub wiadomości tekstowych czy publikowanie w sieci niepochlebnych, często fałszywych informacji na temat innych.

Hinduja i Patchin (2015), bazując na swoich badaniach i definicji cyberbullyingu, wyróżniają różne jego formy, które można traktować jako rodzaje działań

cyberprzemocowych. W badaniach często analizowali konkretne doświadczenia młodzieży, co pozwoliło na identyfikację typowych przejawów cyberbullyingu. Pierwszą z nich jest obrażanie (ang. *teasing*). Zdaniem autorów jest to jedna z najczęstszych form cyberbullyingu. Polega ona na publikowaniu lub wysyłaniu obraźliwych, poniżających lub wyśmiewających komentarzy pod adresem ofiary. Może to być bezpośrednio nazywanie kogoś w obraźliwy sposób, wyśmiewanie jego wyglądu, zachowania czy poglądów. Drugą formą jest wykluczanie (ang. *exclusion*) rozumiane, podobnie jak u Willard, jako celowe niedopuszczanie danej osoby do grup online, rozmów na komunikatorach, forów, gier czy innych interakcji w sieci. Osoba doświadczająca wykluczenia jest ignorowana, blokowana lub usuwana z wirtualnych społeczności, co prowadzi do jej izolacji i poczucia odrzucenia. Trzecim wskazywanym przez Hinduję i Patchina (2015) rodzajem cyberbullyingu jest rozpowszechnianie plotek (ang. *rumor-spreading*). Polega ono na rozsiewaniu fałszywych lub kompromitujących informacji o danej osobie w sieci, np. na portalach społecznościowych, forach czy za pośrednictwem wiadomości. Intencją tego działania jest zaszkodzenie reputacji ofiary i wywołanie negatywnych reakcji innych użytkowników. Badacze wskazują również na agresję słowną (ang. *flaming*) i werbalne ataki (ang. *bashing*). Są to działania najczęściej przyjmujące formę gwałtownej wymiany obraźliwych i wrogich wiadomości w sieci, często w publicznych miejscach (np. na forach dyskusyjnych, w komentarzach pod postami). Działania te charakteryzują się także użyciem wulgaryzmów, obraźliwych określeń czy wręcz mowy nienawiści. Nękanie online (ang. *harassment*), rozumiane podobnie jak w typologii Willard, to wielokrotne wysyłanie obraźliwych, niepokojących lub groźących wiadomości do danej osoby. Może przybierać formę spamu, zalewania skrzynki odbiorczej wiadomościami czy też ciągłego wysyłania obraźliwych SMS-ów lub wiadomości w komunikatorach. Cyberprześladowanie (ang. *cyberstalking*), także wzmiankowane przez Willard, dla Hinduji i Patchina (2015) oznacza wyjątkowo poważną formę nękania w sieci, która oprócz powtarzających się obraźliwych wiadomości zawiera elementy zastraszania, gróźb lub śledzenia aktywności online ofiary. Działania te mogą prowadzić do poważnego lęku i poczucia zagrożenia u osoby doświadczającej skutków cybernękania. Siódmą z wyróżnianych przez badaczy form jest publikowanie kompromitujących materiałów w sieci (ang. *sharing embarrassing content*). Ów rodzaj cyberbullyingu polega na tworzeniu, publikowaniu, rozpowszechnianiu prywatnych, wrażliwych lub zawstydzających informacji, zdjęć lub filmów o ofierze bez jej zgody. Może to obejmować też udostępnianie przerobionych zdjęć w celu ośmieszenia osoby, którą przedstawiają. Kolejną formą cyberprzemocy jest kradzież tożsamości (ang. *identity theft*). Osoba dokonująca aktu cyberbullyingu podszywa się w sieci pod ofiarę, tworzy jej fałszywe profile, wysyła wiadomości lub publikuje treści w jej imieniu, często w sposób szkodliwy dla reputacji ofiary lub wprowadzający w błąd

innych. Ostatnią z wyróżnionych form jest tworzenie ośmieszających stron internetowych, blogów, grup lub profili w mediach społecznościowych (ang. *creating derogatory profiles*). Jedynym celem tego działania jest ośmieszanie, dręczenie lub poniżanie ofiary (Hinduja i Patchin, 2015).

## Cyberbullying – czynniki ryzyka

Wszelkie czynniki (indywidualne, środowiskowe, społeczne), które zwiększają prawdopodobieństwo wystąpienia zachowań problemowych, patologicznych lub negatywnych skutków dla rozwoju jednostki, są przez Krzysztofa Ostaszewskiego (2008) określane mianem czynników ryzyka. Autor podkreśla, że czynniki ryzyka nie są jedynymi, głównymi przyczynami problemów, ale raczej elementami, które podnoszą szanse na ich pojawienie się. Można je traktować jako swoiste predyktory, których obecność w życiu jednostki wymaga zaangażowanych działań profilaktycznych (Ostaszewski, 2008).

O czynnikach ryzyka można mówić także w kontekście zaangażowania w działania o charakterze cyberbullyingu. Robin Kowalski wraz z zespołem (2014) zdywersyfikowała czynniki ryzyka dotyczące dokonywania aktów cyberbullyingu i te związane z doświadczaniem aktów cyberbullyingu oraz czynniki, które są wspólne zarówno dla sprawców, jak i ofiar cyberbullyingu. Wśród czynników ryzyka predysponujących do podejmowania aktów cyberbullyingu w pierwszej kolejności Kowalski i in. (2014) wskazują na normatywne przekonania dotyczące agresji. Dla osób, które postrzegają agresję jako normę lub coś akceptowalnego, ryzyko podejmowania działań o charakterze cyberbullyingu jest znacznie większe. Co więcej, jeśli w ich otoczeniu lub w ich własnym systemie wartości agresja online jest traktowana jako coś zwyczajnego lub nawet pozytywnego, wzrasta prawdopodobieństwo, że sami się jej dopuszczą. Drugim czynnikiem jest moralne wycofanie polegające na odcięciu się od poczucia winy za własne negatywne działania poprzez umniejszanie ich konsekwencji dla osób, w które są one wymierzone. Sprawcy mogą minimalizować wpływ swoich zachowań na innych i przedstawiać swoje agresywne działania jako mniej szkodliwe w swoich konsekwencjach, bardziej łagodne w intencji lub wynikające z nagannego zachowania ofiary (akt przemocy jest tłumaczony jako działanie podjęte wobec prowokacji ofiary). Pozwala im to na odłączenie się od poczucia winy i odpowiedzialności za swoje czyny. Trzecim z czynników jest status społeczno-ekonomiczny. Kowalski wraz z zespołem (2014) wskazuje, że osoby lepiej sytuowane mają szerszy dostęp do technologii, co może przekładać się na dokonywanie aktów cyberbullyingu. Łatwiejszy dostęp może potencjalnie stwarzać więcej okazji do zaangażowania się w takie zachowania. Ostatnim z czynników ryzyka dotyczącego zaangażowania się

w cyberbullying jako jego sprawca jest biegłość technologiczna. Im bardziej osoba postrzega siebie jako biegłą w obsłudze Internetu, mediów społecznościowych, tym większe jest ryzyko, że będzie angażować się w cyberprzemoc. Jest to często związane z dłuższym czasem spędzonym online, co prowadzi do większych zasobów w korzystaniu z technologii (Kowalski i in., 2014).

Kowalski wraz z zespołem (2014) na podstawie przeprowadzonej metaanalizy wskazuje także czynnik ryzyka związany z doświadczaniem cyberbullyingu. Całościowo można go ująć jako doświadczanie problemów psychicznych (stres, zaburzenia psychiczne, myśli samobójcze). Osoby doświadczające znacznego stresu mogą być bardziej podatne na ataki lub mogą trudniej radzić sobie z ich konsekwencjami. Co więcej, autorzy opracowania podkreślają, że myśli samobójcze są silnie powiązane z byciem ofiarą cyberbullyingu. Może to wskazywać na to, że osoby zmagające się z problemami psychicznymi są bardziej narażone na stanie się celem i że doświadczenie cyberprzemocy może nasilać myśli rezygnacyjne czy ideacje samobójcze. Badacze podkreślają także rolę niskiej samooceny jako czynnika sprzyjającego wiktyimizacji (Kowalski i in., 2014).

Wśród czynników wspólnych zarówno dla osób dokonujących, jak i doświadczających cyberbullyingu Kowalski wraz z zespołem (2014) wskazuje na czas spędzany w Internecie oraz ryzykowne zachowania podejmowane w sieci. Osoby, które spędzają więcej czasu w sieci, rozwijają większą biegłość w korzystaniu z technologii, zdecydowanie bardziej narażone są na zaangażowanie się w cyberbullying zarówno jako ofiara, jak i sprawca. Większa obecność online zwiększa zarówno ekspozycję na ryzyko, jak i możliwości podejmowania działań przemocowych. Podejmowanie ryzykownych zachowań w sieci, np. udostępnianie informacji osobistych nieznanym online lub podawanie hasła znajomemu, przesyłanie swoich intymnych zdjęć sympatii, zwiększają prawdopodobieństwo zaangażowania w cyberbullying zarówno w roli sprawcy, jak i osoby doświadczającej cyberprzemocy. Te działania zmniejszają bezpieczeństwo online i otwierają drogę do potencjalnych nadużyć (Kowalski i in., 2014).

Również Kaitlyn Schodt wraz z zespołem (2021) wykonała metaanalizę czynników ryzyka związanych z zaangażowaniem w cyberbullying. Badaczki wskazały na cechy osobowości (tzw. ciemna triada) jako na najistotniejszy czynnik ryzyka sprawczości cyberbullyingu. Wiele badań wśród młodych dorosłych zwraca uwagę na silny związek bycia sprawcą cyberbullyingu z cechami z tzw. ciemnej triady osobowości. Wśród cech tych wskazuje się narcyzm (silne poczucie wyższości i pragnienie dominacji), makiawelizm (tendencje do manipulowania innymi ludźmi dla własnych korzyści) oraz psychopatię (impulsywność, brak empatii oraz kłamliwy i arogancki styl funkcjonowania w relacjach interpersonalnych). Badaczki podkreślają również rolę innych czynników (Schodt i in., 2021). Zaliczyć do nich można m.in. niskie zasoby empatii – zarówno poznawczej, jak

i emocjonalnej. Niska empatia jest czynnikiem ryzyka dla bycia sprawcą, choć w kontekście empatii poznawczej zgoda innych wniosków dostarczają ostrołęckie badania oświatowe przeprowadzone na nastolatkach (uczniach klas VIII szkoły podstawowej). Wykazano bowiem na zaskakującą zależność – osoby dopuszczające się aktów cyberagresji miały wyższy poziom empatii (rozumieją uczucia innych, ale wykorzystują to, aby ranić i podporządkowywać sobie rówieśników) (Jasińska-Maciążek i Dolata, 2023).

Schodt wraz z zespołem (2021) do czynników ryzyka zaliczyła także płęć. Czynniki ten w populacji dorosłych ma większy potencjał ryzykogenny niż w populacji młodzieży. Płęć męska w zdecydowany sposób predysponuje do bycia sprawcą, zaś płęć żeńska – ofiarą cyberprzemocy. Kolejnym czynnikiem ryzyka jest udział w tradycyjnej przemocy rówieśniczej (bullying), który wykazuje duży potencjał ryzyka nawet po wejściu w dorosłość. Wyniki metaanalizy wskazują na silny związek między byciem sprawcą lub ofiarą tradycyjnej przemocy rówieśniczej (w szkole, na uczelni) a zaangażowaniem w cyberbullying. Te zjawiska często się nakładają. Schodt i in. (2021) zwracają uwagę także na czynniki związane ze środowiskiem rodzinnym. Zjawiska takie jak: brak satysfakcji z życia rodzinnego, niskie wsparcie rodzicielskie, brak monitorowania aktywności online przez rodziców dziecka we wcześniejszym etapie rozwoju, a także konflikty rodzinne są wskazywane jako czynniki ryzyka zarówno dla bycia sprawcą, jak i ofiarą cyberprzemocy wśród młodych dorosłych. Co więcej, wiek nie niweluje oddziaływania środowiska rodzinnego jako czynnika ryzyka. Ostatnim ze wskazywanych czynników jest świadomość ryzyka w sieci: niski poziom świadomości zagrożeń w Internecie może zwiększać podatność na wiktyimizację i zaangażowanie się w ryzykowne zachowania (Schodt i in., 2021).

W kontekście czynników ryzyka ciekawych wniosków dostarczają także wyniki przeglądu parasolowego przeprowadzonego przez Sandeeshwanę Kasturiratnę i jej zespół (2025). Pierwszą grupą czynników są problemy psychiczne i emocjonalne. Badacze wskazują tu na: depresję, lęk i stres oraz niską samoocenę mające potencjał wiktyimizacyjny. W tej grupie czynników ulokowano także samotność i izolowanie się od otoczenia społecznego, które również mają potencjał wiktyimizacyjny, oraz wcześniejsze doświadczenie tradycyjnej przemocy i problemy z regulacją emocji. Drugą grupą czynników są te o charakterze zmiennych socjodemograficznych (wiek, płęć, orientacja seksualna i tożsamość płciowa). Zgodnie z ustaleniami zespołu badawczego (Kasturiratna i in., 2025) na udział w cyberbullyingu szczególnie narażeni są adolescenti, kobiety oraz mniejszości seksualne. Co więcej, w kontekście płci chociaż różnice są złożone, dziewczęta są często bardziej narażone na pewne formy cyberprzemocy (np. rozprzestrzenianie plotek, wykluczenie społeczne online), natomiast chłopcy na inne (np. agresja fizyczna przeniesiona do sieci, groźby). Trzecią grupę czynników stanowią te związane

ze środowiskiem społecznym. Zaliczono do nich: intensywne korzystanie z mediów społecznościowych, Internetu, brak nadzoru rodzicielskiego, problemy w relacjach rówieśniczych w świecie realnym, niskie zasoby umiejętności cyfrowych oraz tendencję do eksponowania osobistych treści w sieci. Wszystkie te czynniki mają duży potencjał wiktyimizacyjny (Kasturiratna i in., 2025).

## **„Niespokojne pokolenie” o „rozpieszczonym umyśle” – kim dziś są osoby studiujące**

Amerykański psycholog Jonathan Haidt, analizując zmiany społeczne i gwałtowny wzrost problemów ze zdrowiem psychicznym wśród młodych ludzi, odnosi te zmiany przede wszystkim do rozwoju technologii telekomunikacyjnej (2024). Argumentuje on, że od około 2010 roku, wraz z upowszechnieniem się smartfonów i mediów społecznościowych, nastąpiło „wielkie przeprogramowanie dzieciństwa”, które diametralnie zmieniło środowisko dorastania młodych ludzi. Te zmiany mają bezpośredni wpływ na wzrost problemów ze zdrowiem psychicznym i co za tym idzie – na uwarunkowania cyberbullyingu wśród obecnych studentów, którzy są częścią tego „niespokojnego pokolenia” (nazywanego także pokoleniem Z czy iGEN, osób urodzonych między 1995 a 2010 rokiem) (Haidt, 2024).

Badacz wyróżnia trzy fundamentalne przejawy zmian i płynące z nich konsekwencje. Pierwsza zmiana dotyczy zastąpienia dzieciństwa opartego na zabawie dzieciństwem opartym na telefonie – odejście od dzieciństwa charakteryzującego się swobodną zabawą, eksploracją i interakcjami w świecie rzeczywistym na rzecz dzieciństwa spędzanego głównie online, z telefonem w ręku. Zmiana ta miała szereg konsekwencji dla rozwoju umiejętności społecznych, które są kluczowe także w kontekście cyberbullyingu. Pierwsza z konsekwencji jest związana z brakiem umiejętności rozwiązywania konfliktów w świecie realnym. Dzieci pozbawione możliwości swobodnej zabawy, uczącej sztuki negocjacji, radzenia sobie z frustracjami, empatii i bezpośredniego rozwiązywania sporów nie mają możliwości ćwiczyć i rozwijać tych zasobów w świecie wirtualnym. Młodzi dorośli, którzy dorastali w świecie ograniczonych interakcji w dzieciństwie, mogą mieć trudności z efektywną komunikacją i rozwiązywaniem konfliktów interpersonalnych. Zdaniem Haidta (2024) spory niegdyś rozwiązywane na podwórku współcześnie przeniosły się do sieci. Drugą z konsekwencji wymienianych przez autora jest zmniejszona empatia i tzw. moralne rozbrownienie. Badacz wskazuje, że brak bezpośredniego kontaktu i sygnałów niewerbalnych (mowa ciała, gesty) znacząco utrudnia odczytywanie emocji innych. Co więcej, środowisko wirtualne sprzyja zjawisku dehumanizacji (odmawiania cech i praw ludzkich tym, którzy uznawani są za wrogów) i brakowi poczucia winy za niewłaściwe działania. Haidt

argumentuje, że młodzi ludzie są mniej doświadczeni w „odczytywaniu” ludzi w prawdziwym świecie, co czyni ich bardziej podatnymi na agresywne zachowania online (2024).

Druga kluczowa zmiana odnosi się do swoistych mechanizmów, wokół których zbudowane zostały zasady działania mediów społecznościowych. Haidt (2024) bardzo mocno krytykuje media społecznościowe i podkreśla ich negatywny wpływ na psychikę użytkowników. Wskazuje na kilka elementów „architektury” mediów społecznościowych, które są związane ze zjawiskiem cyberbullyingu. Pierwszym z nich jest publiczny i trwały charakter udostępnianych treści. Wszystko, co zostanie opublikowane, pozostaje w sieci, często na zawsze. To oznacza, że akty cyberbullyingu, takie jak upokarzające zdjęcia, złośliwe komentarze czy plotki, są trwałe i powszechnie dostępne, co potęguje cierpienie ofiary i utrudnia jej ucieczkę od prześladowania. Co więcej, media społecznościowe są zaprojektowane tak, aby maksymalizować zaangażowanie użytkowników, często poprzez promowanie treści kontrowersyjnych, sensacyjnych i emocjonalnych. To może prowadzić do eskalacji konfliktów i tworzenia się „baniak” sprzyjających hejtowi i wykluczeniu. Media społecznościowe, np. Instagram, TikTok, poprzez algorytmy prezentujące określone treści promują wyidealizowane obrazy życia. To prowadzi do ciągłego porównywania się z innymi, co z kolei może generować zazdrość, frustrację i poczucie niższości. Te negatywne emocje mogą być motywatorem cyberbullyingu – przyczyną atakowania innych jest chęć podniesienia poczucia własnej wartości. Haidt (2024) wskazuje także, jak media społecznościowe w szczególny sposób oddziałują na dziewczęta. W przypadku dziewcząt presja dotycząca wyglądu i porównywania społecznego prowadzi do wzrostu problemów z obrazem ciała i lękiem społecznym, co czyni dziewczęta szczególnie wrażliwymi na cyberbullying oparty na plotkach, wykluczeniu i komentarzach dotyczących wyglądu (Haidt, 2024).

Trzecią kluczową zmianą, o której mówi badacz, jest „epidemia” chorób psychicznych. Główna teza książki Haidta (2024) dotyczy gwałtownego wzrostu problemów ze zdrowiem psychicznym – depresji, lęku, samookaleczeń i myśli samobójczych – wśród pokolenia Z, co zbiega się w czasie z upowszechnieniem smartfonów i mediów społecznościowych. Ten kryzys zdrowia psychicznego jest ściśle powiązany z cyberbullyingiem. Wspomnieć należy chociażby o tym, że studenci zmagający się z problemami psychicznymi są znacznie bardziej narażeni na to, że staną się ofiarami cyberbullyingu oraz że jego skutki będą dla nich bardziej dewastujące. Cyberbullying może także być jedną z form radzenia sobie z własnymi zaburzeniami psychicznymi, formą rozładowywania napięć w działaniu. Niektórzy sprawcy cyberbullyingu mogą sami zmagać się z problemami psychicznymi, frustracją czy niską samooceną, a anonimowość w sieci pozwala im wyładować te emocje na innych. Haidt (2024) wskazuje także na brak „antykruchoci” wśród młodych dorosłych.

Zdaniem badacza pokolenie to jest mniej odporne psychicznie na przeciwności losu i krytykę. Wirtualne środowisko, w którym „wsparcie” często polega na natychmiastowym „like’owaniu” i unikaniu konfrontacji, nie sprzyja rozwojowi odporności. Kiedy pojawia się cyberbullying, studenci mogą czuć się bezbronni i przytłoczeni. Co więcej, Haidt wskazuje, że wycofanie się z tego szkodliwego środowiska online jest trudne, ponieważ wymaga działania zbiorowego. Jeśli jedna osoba zrezygnuje z mediów społecznościowych, podczas gdy wszyscy jej rówieśnicy pozostaną aktywni, poczuje się wykluczona. To sprzyja utrzymywaniu się środowiska, w którym cyberbullying może się rozwijać, ponieważ młodzi ludzie czują presję, by pozostać online mimo negatywnych konsekwencji (Haidt, 2024).

Pogłębionego spojrzenia na tę problematykę dostarcza lektura pracy *Rozpieszczony umysł* Grega Lukianoffa i Jonathana Haidta (2018), w której autorzy wprowadzają koncepcję trzech „wielkich nieprawd”. Owe „wielkie nieprawdy”, zdaniem autorów, osłabiły odporność psychiczną młodych ludzi, czyniąc ich bardziej podatnymi na cyberbullying. Przekonanie, że młodzi ludzie są krusi i powinni być chronieni przed dyskomfortem, doprowadziło do braku rozwoju odporności psychicznej. Studenci, którzy dorastali w środowisku nadmiernie chroniącym, są mniej przygotowani na radzenie sobie z krytyką, hejtem czy złośliwymi komentarzami online. Nawet drobne uwagi mogą być interpretowane jako poważny atak, prowadząc do głębokiej traumy i poczucia bezsilności. Ten stan rzeczy zdaniem autorów jest przejawem pierwszej z wielkich nieprawd, którą nazwali: „Co cię nie zabije, to cię osłabi” (*The Great Untruth of Fragility*). Druga z wielkich nieprawd: „Zawsze ufaj swoim uczuciom” (*The Great Untruth of Emotional Reasoning*), łączy się z ideą, że emocje są niezawodnym przewodnikiem po prawdzie. Może to prowadzić do impulsywnych reakcji. Sprawcy cyberbullyingu mogą usprawiedliwiać swoje działania, bazując na swoich negatywnych uczuciach wobec ofiary („czułem się urażony, więc miałem prawo to zrobić”). Ofiary z kolei mogą nadmiernie reagować emocjonalnie, eskalując konflikt w sieci. Ostatnia z wielkich nieprawd: „Życie to wojna między dobrymi i złymi ludźmi” (*The Great Untruth of Us vs. Them*), sprzyja binarnej wizji świata, podziałowi na „my” i „oni”. To zaś może ułatwiać zjawisko dehumanizacji „innych” i usprawiedliwiać ataki. W środowisku akademickim, w którym często dochodzi do polaryzacji poglądów (np. politycznych, społecznych), studenci mogą postrzegać osoby o odmiennych opiniach jako „zło”, co ułatwia zorganizowane ataki grupowe i może prowadzić do tzw. kultury unieważniania (ang. *cancel culture*), będącej ekstremalną formą cyberbullyingu. Zdaniem Lukianoffa i Haidta (2018) te „wielkie nieprawdy” w połączeniu z nadmierną opiekuńczością rodzicielską i tendencją do tworzenia bezpiecznych przestrzeni na kampusach, które paradoksalnie mogą osłabiać zdolność studentów do radzenia sobie z odmiennymi poglądami, tworzą środowisko sprzyjające cyberprzemocy.

## Metodologiczne założenia badań własnych

Cele naukowe, które zostały postawione w badaniach własnych, to: określenie skali zjawiska cyberbullyingu wśród studentów, z uwzględnieniem różnych ról, jakie mogą przyjmować (sprawca, osoba doświadczająca cyberbullyingu, świadek), oraz zidentyfikowanie konkretnych czynników ryzyka, które są powiązane z angażowaniem się studentów w cyberbullying w roli sprawcy, a także określenie charakteru i siły tych powiązań (wskazanie, co może predysponować do bycia sprawcą cyberbullyingu).

Przedmiotem badań własnych są: skala zaangażowania studentów w cyberbullying (w roli sprawcy, osoby doświadczającej cyberbullyingu czy świadka) oraz związek pomiędzy czynnikami ryzyka a byciem sprawcą cyberbullyingu wśród studentów.

W badaniach własnych sformułowano następujące problemy badawcze:

P1: Zidentyfikowanie i określenie skali zaangażowania studentów w cyberbullying poprzez analizę ich ról jako sprawców, osób doświadczających cyberbullyingu oraz świadków. Problemowi temu odpowiada następujące pytanie badawcze:

1. Jaka jest skala zaangażowania studentów w cyberbullying (w roli sprawcy, osoby doświadczającej i świadka)?

P2: Ustalenie istnienia i charakteru związku między czynnikami ryzyka a zaangażowaniem studentów w cyberbullying w roli sprawcy. Problemowi temu odpowiada następujące pytanie badawcze:

2. Czy jest związek pomiędzy czynnikami ryzyka a zaangażowaniem w cyberbullying w roli jego sprawcy, a jeśli tak, to jaki?

Ze względu na opisowo-eksploracyjny charakter badań zrezygnowano ze stawiania hipotez badawczych.

W badaniach własnych wyróżniono następujące zmienne: zaangażowanie w różne formy cyberbullyingu (złośliwe komentarze w sieci, oczernianie w sieci, udział w płomiennych kłótniach – tzw. flaming, udział w zastraszaniu w sieci, udział w kradzieży tożsamości w sieci, udział w ujawnianiu tajemnic w sieci, udział w szantażu w sieci, udział w wykluczaniu innych w sieci oraz udział w nękanii innych w sieci) w roli sprawcy, osoby doświadczającej lub świadka.

W eksplorowanym związku wyróżniono zależności pomiędzy zmiennymi: zaangażowanie w różne formy cyberbullyingu jako sprawca (zmienna zależna) i czynniki ryzyka (zmienna niezależna). Do czynników ryzyka zaliczono: normalizację przemocy w sieci, brak kompetencji społecznych, zachowania niepożądane (np. dokonywanie aktów wandalizmu, korzystanie z substancji psychoaktywnych), zaangażowanie w tradycyjną przemoc oraz percepcję anonimowości w sieci.

W badaniach własnych wykorzystano kwestionariusz ankiety opracowany przez dr hab. Dorotę Siemieniecką, prof. UMK oraz dr Magdalenę Wędzińską. Kwestionariusz ankiety mierzy doświadczenia młodych dorosłych związane z cyberbullyingiem. Kwestionariusz składa się z 27 pytań o charakterze zamkniętym. Do opisywanej problematyki badawczej odnosi się 5 pytań z kwestionariusza. Pytania dotyczące czynników ryzyka miały kafeterię odpowiedzi wyrażoną na skali Likerta. Poniższa tabela ilustruje badane zmienne i pytania w kwestionariuszu ankiety, które służyły do ich pomiaru.

Tabela 1. Pomiar zmiennych w badaniu własnym

Zmienna	Treść pytania w ankiecie	Numer pytania w ankiecie
Zaangażowanie w różne formy cyberbullyingu (złośliwe komentarze w sieci, oczernianie w sieci, udział w płomiennych kłótniach, udział w zastraszaniu w sieci, udział w kradzieży tożsamości w sieci, udział w ujawnianiu tajemnic w sieci, udział w szantażu w sieci, udział w wykluczaniu innych w sieci oraz udział w nękanii innych w sieci) w roli sprawcy, osoby doświadczonej lub świadka	<p><i>Zaznacz X przy sytuacji, którą obserwowałeś lub w której uczestniczyłeś w ostatnich 12 miesiącach (możliwy jest wielokrotny wybór). Badani mieli do wyboru możliwość odpowiedzi:</i></p> <p><i>Zdarzyło mi się to zrobić;</i></p> <p><i>Widziałem/widziałam, jak ktoś inny to robi;</i></p> <p><i>Doświadczyłem/doświadczyłam tego osobiście;</i></p> <p><i>To mnie nie dotyczy:</i></p> <p>a) Złośliwe i ośmieszające wpisy w Internecie</p> <p>b) Rozpowszechnianie niepochlebnych plotek o innej osobie i/lub jej zdjęć za pośrednictwem mediów społecznościowych</p> <p>c) Kłótnia na forum z użyciem obelg i wyzwisk za pośrednictwem komunikacji internetowej</p> <p>d) Wielokrotne wysyłanie gróźb lub wulgarnych wiadomości, oczernianie w sieci</p> <p>e) Utworzenie fałszywego profilu w mediach społecznościowych lub uzyskanie do niego dostępu bez świadomości ofiary</p> <p>f) Ujawnianie tajemnic, udostępnianie w Internecie prywatnych informacji (wiadomości, zdjęć, korespondencji, filmów), których osoba sama nie chce udostępnić</p> <p>g) Oszukiwanie, nakłanianie innej osoby do ujawnienia intymnych/zawstydzających informacji/zdjęć w sieci</p> <p>h) Celowe pomijanie osoby uniemożliwiające jej korzystanie z treści lub członkostwa w grupie (np. Messenger, FB)</p> <p>i) Nękanie za pomocą Internetu</p>	<p>9</p> <p>a – Złośliwe komentarze w sieci</p> <p>b – Oczernianie w sieci</p> <p>c – Płomiennie kłótnie (flaming)</p> <p>d – Zastraszanie w sieci</p> <p>e – Kradzież tożsamości w sieci</p> <p>f – Ujawnianie tajemnic w sieci</p> <p>g – Szantaż w sieci</p> <p>h – Wykluczanie innych w sieci</p> <p>i – Nękanie innych w sieci</p>

Zmienna	Treść pytania w ankiecie	Numer pytania w ankiecie
Czynniki ryzyka: normalizacja przemocy w sieci	<p data-bbox="406 280 870 420"><i>Oceń, na ile zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami, gdzie 1 – zdecydowanie się nie zgadzam, 2 – nie zgadzam się, 3 – nie wiem / nie mam zdania, 4 – zgadzam się, 5 – zdecydowanie się zgadzam:</i></p> <p data-bbox="406 425 870 480">a) Stosowanie przemocy w Internecie jest akceptowalne 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="406 511 870 566">b) Przemoc fizyczna jest tak samo szkodliwa jak słowna 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="406 596 870 651">c) Przemoc w Internecie nikomu nie wyrządza krzywdy 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="406 682 870 737">d) Osoby doświadczające cyberprzemocy same prowokują sprawców do działania 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="406 768 870 822">e) Przemoc w Internecie powinna być ścigana i karana przez prawo 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="406 853 870 980">f) Przemoc w Internecie powinna być ścigana i karana przez prawo, ale istnieją sytuacje, w których wyjątkowo jest to uzasadnione lub usprawiedliwione zachowanie 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="406 1011 870 1112">g) Doświadczenie przemocy w Internecie wiąże się z długotrwałymi konsekwencjami dla ofiary 1.....2.....3.....4.....5</p>	15 a-g – Normalizacja przemocy w sieci

Zmienna	Treść pytania w ankiecie	Numer pytania w ankiecie
Kompetencje społeczne	<p data-bbox="384 282 850 482"><i>Zapoznaj się z poniższymi stwierdzeniami i określ, na ile opisują one Ciebie (1 – oznacza, że stwierdzenie zdecydowanie mnie nie opisuje, 2 – stwierdzenie mnie nie opisuje, 3 – nie wiem / nie mam zdania, 4 – stwierdzenie mnie opisuje, 5 – stwierdzenie opisuje mnie w wysokim stopniu):</i></p> <p data-bbox="384 482 850 555">a) W największym stopniu preferuję komunikację bezpośrednią 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="384 564 850 637">b) W największym stopniu preferuję komunikację online 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="384 646 850 718">c) Często utrzymuję kontakty z moimi przyjaciółmi 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="384 728 850 800">d) Czuję się dobrze w dużych grupach społecznych 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="384 809 850 882">e) Lubię poznawać nowych ludzi 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="384 891 850 964">f) Dobrze radzę sobie w różnych sytuacjach towarzyskich (wśród rówieśników, dorosłych) 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="384 973 850 1046">g) Mam wsparcie wśród najbliższych (w rodzinie) 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="384 1055 850 1128">h) W kontaktach z ludźmi ważna jest dla mnie jakość, a nie liczba relacji 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="384 1137 850 1210">i) Inni ludzie mnie męczą, dlatego nie wchodzę w relacje 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="384 1219 850 1292">j) Jestem typem samotnika 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="384 1301 850 1374">k) Nie lubię działań na rzecz innych ludzi 1.....2.....3.....4.....5</p> <p data-bbox="384 1383 850 1456">l) Nie angażuję się w sprawy dotyczące innych osób i w działania na ich rzecz 1.....2.....3.....4.....5</p>	18 a-l

Zmienna	Treść pytania w ankiecie	Numer pytania w ankiecie
Zachowania niepożądane	<p><i>Zaznacz, na ile poniższe stwierdzenia są zgodne z Twoimi zachowaniami/działaniami (gdzie 1 – zdecydowanie się nie zgadzam, 2 – nie zgadzam się, 3 – nie wiem, 4 – zgadzam się, 5 – zdecydowanie zgadzam się):</i></p> <p>a) Kilka razy w tygodniu (przynajmniej 5 razy) zdarza mi się palić papierosy tradycyjne lub elektroniczne 1.....2.....3.....4.....5</p> <p>b) Często zdarza mi się (przynajmniej raz w tygodniu) pić napoje alkoholowe, tj. piwo, wino, wódkę 1.....2.....3.....4.....5</p> <p>c) Zdarza mi się niszczyć cudzą własność (np. dokonuję aktów wandalizmu) 1.....2.....3.....4.....5</p> <p>d) Doświadczam kontaktów z policją (jestem zatrzymywany, „spisywany” przez policję, dokonywane są interwencje w moim domu) 1.....2.....3.....4.....5</p> <p>e) Zdarza mi się atakować fizycznie inne osoby, brać udział w bójkach 1.....2.....3.....4.....5</p> <p>f) W szkole zdarzało mi się / zdarza mi się regularnie wagarować 1.....2.....3.....4.....5</p>	19 a–b – Używanie substancji psychoaktywnych 19 c–f – Zaangażowanie w tradycyjną przemoc
Percepcja anonimowości w sieci	<p><i>Czy zgadzasz się z poniższymi stwierdzeniami (gdzie 1 – zdecydowanie się nie zgadzam, 2 – nie zgadzam się, 3 – nie wiem, 4 – zgadzam się, 5 – zdecydowanie zgadzam się):</i></p> <p>a) Bycie anonimowym w sieci pozwala robić rzeczy, których nie zrobiłoby się w świecie realnym (np. oczerniać innych, wyśmiewać ich) 1.....2.....3.....4.....5</p> <p>b) Sprawcy cyberbullyingu zawsze pozostają anonimowi 1.....2.....3.....4.....5</p>	23 a–b

Źródło: opracowanie własne.

## Cyberbullying i jego uwarunkowania wśród studentów w świetle badań własnych

Prezentację rezultatów badań własnych rozpocznę od charakterystyki socjodemograficznej uczestników badań. W badaniu wzięły udział 232 osoby w wieku od 18 do 33 lat (średnia wieku: 22,16 lat). Badania prowadzono od października do listopada 2024 roku na terenie województwa kujawsko-pomorskiego metodą ankiety internetowej wśród studentów Uniwersytetu Mikołaja Kopernika, Kujawskiej Szkoły Wyższej oraz Uniwersytetu Kazimierza Wielkiego.

Największy odsetek wśród badanych stanowiły kobiety (65,52%). Mężczyźni stanowili 28,45%, natomiast 6,03% osób zadeklarowało inną płęć. Większość badanych (52,16%) zamieszkiwała tereny wiejskie, podczas gdy 47,84% stanowili mieszkańcy miast. Badani spędzali średnio od 3 do 4 godzin dziennie w Internecie, co stanowi największy odsetek (40,95%). Około 33,62% osób spędzało w sieci 5 godzin lub więcej.

Wiek różnicuje czas spędzany w Internecie ( $p < 0,01$ ): młodszy badani (zwłaszcza w wieku 18–24 lat) spędzali więcej czasu online niż osoby starsze, takie jak 23- i 25-latkowie czy osoby między 28. a 33. r.ż. Płęć również różnicowała czas spędzany w Internecie ( $p < 0,001$ ) – kobiety spędzały mniej czasu w sieci (średnio 2,84 godziny) niż mężczyźni (średnio 3,33 godziny) i osoby deklarujące inną płęć (średnio 3,71 godziny). Miejsce zamieszkania nie wpływało istotnie na czas spędzany w sieci.

Tabela 2. Doświadczenie różnych form cyberbullyingu wśród studentów

Forma cyberbullyingu	Sprawca (%)	Świadek (%)	Ofiara (%)	Nie dotyczy (%)	Ogółem (%)
Złośliwe komentarze w sieci	24,14	28,46	25,00	22,40	100
Oczernianie w sieci	28,45	25,43	21,98	24,14	100
Udział w płomiennych kłótniach (flaming)	26,29	25,43	19,83	28,45	100
Udział w zastraszaniu w sieci	22,41	27,59	24,57	25,43	100
Udział w kradzieży tożsamości w sieci	24,57	25,86	21,12	28,45	100
Udział w ujawnianiu tajemnic w sieci	25,43	24,57	25,43	24,57	100
Udział w szantażu w sieci	26,29	23,28	22,84	27,59	100
Udział w wykluczaniu innych w sieci	25,86	21,55	24,57	28,02	100
Udział w nękananiu innych w sieci	26,72	20,69	23,28	29,31	100

Źródło: opracowanie własne.

Analizując dominujące doświadczenia i role studentów związane z cyberbullyingiem w ciągu ostatnich 12 miesięcy, można wskazać, że przeważającym doświadczeniem jest rola świadka. W przypadku złośliwych komentarzy aż 28,46% respondentów deklaruje bycie świadkiem takiej formy cyberbullyingu. Również w przypadku zastraszania w sieci (27,59%) oraz kradzieży tożsamości (25,86%) rola świadka jest dominująca. To wskazywać może na powszechność obserwowanego zjawiska cyberprzemocy w środowisku studenckim.

Znaczący jest również udział studentów w roli sprawcy, który waha się od 22,41% (zastraszanie) do 28,45% (oczernianie). Najwyższy odsetek osób dokonujących działań przemocowych zaobserwować można w przypadku oczerniania w sieci (28,45%), co oznacza, że niemal co trzeci badany przyznał się do oczerniania innych. To bardzo wysoki wskaźnik i sugeruje, że ta forma agresji jest relatywnie łatwo podejmowana. Co więcej, ponad 1/4 respondentów przyznała się do aktywnego nękania czy udziału w płomiennych kłótniach.

Odsetek osób doświadczających cyberbullyingu w roli ofiary jest również znaczący, oscyluje wokół 20–25%. Najwyższy jest w przypadku złośliwych komentarzy (25%) oraz ujawniania tajemnic (25,43%). To pokazuje, że spora część studentów doświadcza negatywnych, skierowanych wobec nich działań w sieci.

Warto wskazać, że w wielu przypadkach blisko 1/4 do 1/3 studentów deklaruje, że dana forma cyberbullyingu ich nie dotyczy. Najwyższy odsetek wskazań braku doświadczeń związanych z cyberbullyingiem dotyczy nękania (29,31%) i kradzieży tożsamości (28,45%). Wskazywać może to, że choć zjawisko cyberbullyingu jest mocno rozpowszechnione, dla pewnej grupy studentów nie wpisuje się ono w ich bezpośrednie doświadczenia.

Odnosząc się do poszczególnych form cyberbullyingu, wskazać można na kilka prawidłowości. W odniesieniu do formy cyberbullyingu, jaką są złośliwe komentarze w sieci, odnotowuje się, że studenci są najczęściej świadkami tego typu działań (28,46%). Co czwarty respondent doświadczył ich osobiście w ciągu ostatniego roku (25%), a 24,14% respondentów dopuściło się takich działań. Jest to forma cyberbullyingu o najbardziej wyrównanym rozkładzie ról, co może świadczyć o jej powszechności i łatwości zaangażowania w różne role. W aspekcie oczerniania w sieci osoby, które dopuszczają się takich działań, stanowią najwyższy odsetek (28,45%), co jest alarmujące i wskazuje na częste angażowanie się studentów w rozpowszechnianie negatywnych informacji o innych. W przypadku udziału w płomiennych kłótniach (flamingu) największy odsetek badanych deklaruje, że sytuacja ta ich nie dotyczy (28,45%), choć jednocześnie ponad 1/4 badanych dopuszczała się takich działań (26,29%) lub była ich świadkiem (25,43%). Może to wskazywać na aktywne unikanie przez część studentów angażowania się w takie sytuacje. W wypadku zastraszania w sieci dominującą rolę jest rola świadka (27,59%), co świadczyć może o rozpowszechnieniu tej formy cyberbullyingu, zważywszy na to, że niemal co czwarty

student doświadczył zastraszania w sieci (24,57%). W wypadku kradzieży tożsamości w sieci największy odsetek badanych deklaruje, że zjawisko to ich nie dotyczy (28,45%), przy czym niemal 1/4 badanych (24,57%) przyznała się do podszywania się pod inne osoby w sieci. Rola świadka (25,86%) tej formy cyberbullyingu również jest znacząca. Interesująca obserwacja dotyczy ujawniania tajemnic w sieci. Ta forma cyberbullyingu wśród badanych wyróżnia się tym, że odsetki wskazań dla ról sprawcy, ofiary i „nie dotyczy” są niemal identyczne (ok. 25,43–24,57%). W odniesieniu do szantażu w sieci zaobserwować można, że największy odsetek studentów deklaruje, że sytuacja ich nie dotyczy (27,59%). Jednakże prawie 1/3 badanych (26,29%) przyznała się do podejmowania w ciągu ostatniego roku szantażu wobec innych za pośrednictwem sieci. Analiza doświadczeń studentów z ekskluzją w sieci wskazuje, że najwięcej badanych studentów deklaruje brak doświadczenia z wykluczeniem innych w sieci (28,02%). Mimo to ponad 1/4 osób (25,86%) przyznała się do podejmowania takich działań, a niemal 1/4 badanych (24,57%) doświadczyła wykluczenia w sieci osobiście w ciągu ostatnich 12 miesięcy. Największy odsetek badanych zadeklarował brak doświadczenia (29,31%) związanego z nękaniami innych w sieci. Jednakże ponad 1/4 studentów (26,72%) przyznała się do działań o znamionach nękania innych w sieci, a blisko 1/4 osób (23,28%) w ciągu ostatniego roku doświadczyła nękania osobiście.

Kolejną z analizowanych zależności był związek pomiędzy zaangażowaniem w cyberbullying w roli sprawcy a czynnikami ryzyka. Ze względu na zgodność rozkładu zmiennych w badaniu z rozkładem normalnym wykonano analizę korelacji liniowej  $r$  Pearsona. Wyniki analizy przedstawia tabela 3. Zależności są istotne statystycznie dla  $p < 0,05$ .

Tabela 3. Związek pomiędzy zaangażowaniem jako sprawca w różne formy cyberbullyingu a czynnikami ryzyka

Związki	Normalizacja przemocy w sieci	Niskie kompetencje społeczne	Zachowania niepożądane	Zaangażowanie w tradycyjną przemoc	Percepcja anonimowości w sieci
Złośliwe komentarze w sieci	0,01	-0,06	-0,06	0,01	0,06
Oczernianie	0,06	0,11	0,05	0,09	0,01
Udział w płomiennych kłótniach	0,06	-0,07	-0,08	-0,01	<b>0,14</b>
Zastraszanie	-0,10	<b>0,14</b>	0,08	0,02	0,01
Podszywanie się	0,01	0,01	0,03	0,08	0,02

Związki	Normalizacja przemocy w sieci	Niskie kompetencje społeczne	Zachowania niepożądane	Zaangażowanie w tradycyjną przemoc	Percepcja anonimowości w sieci
Ujawnianie tajemnic	0,03	0,01	0,02	-0,08	0,08
Szantaż	0,06	-0,01	0,08	0,06	-0,05
Wykluczenie	-0,05	0,02	-0,01	-0,09	0,01
Nękanie	0,10	-0,03	-0,02	-0,03	<b>0,16</b>

Źródło: opracowanie własne.

Odnotowuje się słaby, ale dodatni i statystycznie istotny związek między uczestnictwem w płomiennych kłótniach a percepcją anonimowości w sieci. Im bardziej sprawca uważa, że jest anonimowy w sieci, tym częściej może angażować się w płomiennie kłótnie. Odnotowano także istotny statystycznie związek pomiędzy zastraszaniem w sieci a niskimi kompetencjami społecznymi. Studenci cechujący się niższymi zasobami w zakresie kompetencji społecznych częściej mogą angażować się w zastraszanie innych online. Może to wynikać z trudności w radzeniu sobie z konfliktami w społecznie akceptowalny sposób lub z braku umiejętności nawiązywania zdrowych relacji, co prowadzi do uciekania się do agresji elektronicznej.

W badaniach własnych zaznaczył się także związek pomiędzy percepcją anonimowości w sieci a nękaniami innych. Choć związek ma słabą siłę, należy wskazać, że im bardziej badani czują się anonimowi w Internecie, tym większa u nich gotowość do nękania innych osób w sieci.

## Podsumowanie

Jak wskazują rezultaty badań własnych, cyberbullying jest dość szeroko rozpowszechnionym zjawiskiem wśród studentów. Badani studenci najczęściej byli świadkami różnych form cyberbullyingu, podejmowali działania o charakterze cyberbullyingu lub doświadczali ich skutków. Analiza korelacji liniowej  $r$  Pearsona nie wykazała silnych, istotnych statystycznie związków między większością badanych czynników ryzyka (normalizacja przemocy w sieci, zachowania niepożądane, zaangażowanie w tradycyjną przemoc) a wyodrębnionymi w badaniu formami cyberbullyingu, których badani dopuszczali się jako sprawcy. Wskazać należy, że siła wykrytych w badaniu relacji pomiędzy niskimi kompetencjami społecznymi a zastraszaniem oraz percepcją anonimowości w sieci a udziałem w płomiennych kłótniach i nękaniami jest słaba.

Analizując wyniki badań, warto odnieść się do wspomnianej wcześniej koncepcji Haidta (2024). Rezultaty badań własnych wskazują na duże rozpowszechnienie cyberbullyingu wśród studentów, zarówno w roli sprawców, świadków, jak i osób doświadczających tego zjawiska. Rozpatrując wyniki badań własnych z perspektywy ustaleń Haidta (2024), wskazać można, że powszechny dostęp do urządzeń mobilnych przyczynia się do zastępowania wartościowych interakcji offline powierzchownymi kontaktami online. To zaś osłabia umiejętności społeczne i zwiększa skłonność do zachowań dehumanizujących, sprzyjających cyberbullyingowi. W kontekście działań profilaktycznych warto skupić się na mechanizmach dehumanizacji – pokazywaniu i uczeniu, że za ekranem kryje się prawdziwy człowiek, który może cierpieć z powodu naszych działań i ponosić ich realne konsekwencje. Istotne jest także podkreślenie wartości interakcji twarzą w twarz i budowania głębokich relacji w świecie rzeczywistym, jako alternatywy dla nadmiernego zanurzenia w świecie cyfrowym. Niebagatelną rolę odgrywa także krytyczny namysł nad treściami, jakie „konsumuje się” w sieci. Stąd też tak istotne jest, aby w przestrzeni akademickiej dawać studentom możliwość nauki, jak analizować i filtrować informacje oraz jak radzić sobie z presją porównywania się z wyidealizowanymi wizerunkami w mediach społecznościowych, co Haidt (2024) identyfikuje jako źródło lęku i depresji, szczególnie u dziewcząt i młodych kobiet.

Kolejną kwestią, która wyłania się z rezultatów badań własnych, jest relacja pomiędzy posiadaniem niskich zasobów kompetencji społecznych a podejmowaniem działań o charakterze cyberbullyingu – zastraszaniem innych w sieci. Odwołując się do koncepcji Haidta (2024), wskazać można na potrzebę budowania kompetencji społecznych i wsparcia psychologicznego dla studentów, co przyczyniłyby się do wzmacniania ich „antykruchości”. Haidt (2024) argumentuje, że nadopiekuńczość w świecie rzeczywistym i niedostateczna ochrona w świecie cyfrowym pozbawiły młodych ludzi możliwości rozwijania „antykruchości” – zdolności do wzrastania w obliczu trudności. Brak swobodnej zabawy i samodzielnego rozwiązywania konfliktów w dzieciństwie przekłada się na trudności w radzeniu sobie z wyzwaniami w dorosłym życiu, co może prowadzić do uciekania się do cyberbullyingu jako strategii radzenia sobie z problemami relacyjnymi i nie tylko. Niskie kompetencje społeczne są bezpośrednim wynikiem tego braku. Warto zatem zadbać w przestrzeni akademickiej o warsztaty interpersonalne sprzyjające budowaniu odporności psychicznej, tj. skupienie się na rozwijaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem, porażkami i konfliktami w sposób konstruktywny, społecznie akceptowalny. Są to umiejętności kluczowe dla budowania „antykruchości” i zmniejszania potrzeby uciekania się do agresji elektronicznej. Co więcej, warsztaty dla studentów powinny koncentrować się na: treningu asertywności (wyrażanie własnych potrzeb i granic bez agresji i z poszanowaniem dla

potrzeb i granic innych osób), umiejętnościach rozwiązywania konfliktów (konstruktywne podejście do trudnych sytuacji interpersonalnych) oraz rozwijaniu empatii (zrozumieniu perspektywy innych i wpływu własnych działań na ich dobrostan). Kolejnym aspektem jest promowanie samodzielności w rozwiązywaniu problemów – zachęcanie studentów do podejmowania inicjatyw i samodzielnego rozwiązywania problemów zamiast natychmiastowego poszukiwania cyfrowych rozwiązań czy ucieczki w cyberbullying. Istotne jest także wsparcie dla studentów w obliczu potencjalnych uzależnień od technologii. W tym zakresie znaczenie ma rozpoznawanie i oferowanie pomocy, promowanie higieny cyfrowej wśród studentów. Uzależnienie od technologii może pogłębiać problemy z kontrolą impulsów i skłaniać do cyberbullyingu. Ważne jest także wprowadzenie i egzekwowanie „cyfrowego kodeksu postępowania” na uczelni: precyzyjne określenie, że przestrzeń cyfrowa uczelni jest rozszerzeniem jej fizycznego środowiska i obowiązują w niej te same zasady szacunku i odpowiedzialności, np. podczas internetowej ewaluacji pracy nauczycieli akademickich.

W kontekście badań własnych warto wspomnieć również o wspomaganie rozwoju „cyfrowej dojrzałości” wśród studentów. Niezbędne jest także zachęcanie w kontekście działań edukacyjnych do refleksji nad tym, co oznacza bycie „dojrzałym cyfrowo”. Ta dojrzałość zachowań w sieci może być promowana też w kontekście postaw społecznych, nie tylko pod kątem przestrzegania zasad, lecz także bycia empatycznym i konstruktywnym uczestnikiem społeczności wirtualnej.

Podsumowując, rezultaty badań własnych wskazują, że niezbędne są działania profilaktyczne i naprawcze. Jednym z nich może być wprowadzenie w ramach zajęć obligatoryjnych dla studentów pierwszego roku modułów dotyczących cyberbullyingu. Powinny one nie tylko definiować różne formy agresji elektronicznej (złośliwe komentarze, oczernianie, nękanie, szantaż, kradzież tożsamości), ale także jasno przedstawiać ich negatywne skutki psychologiczne i społeczne dla wszystkich zaangażowanych stron (ofiara, sprawca, świadek). Ponadto należałoby zaakcentować negatywne konsekwencje dla dobrostanu psychicznego osób, które doświadczają różnych form cyberbullyingu, i prawne konsekwencje dla cyberagresorów. Potrzeba także inicjatyw zwalczających normalizację przemocy (działania edukacyjne mające na celu rozwianie błędnych przekonań, że przemoc w Internecie nikomu nie wyrządza krzywdy, jest powszechna, stanowi formę żartu). Co więcej, w związku z normalizacją przemocy w sieci należy podkreślać, że pomimo powszechnej percepcji anonimowości w sieci (potwierdzonej w badaniu własnym jako czynnik ryzyka) działania wirtualne pozostawiają realne ślady, a sprawcy mogą zostać zidentyfikowani i pociągnięci do odpowiedzialności karnej. W tym celu niezbędne jest w przestrzeni akademickiej tworzenie kilku ścieżek zgłaszania incydentów (np. formularz online, dedykowany adres e-mail, kontakt telefoniczny), zapewniających

poufność i, w miarę możliwości, anonimowość dla zgłaszających, aby zmniejszyć obawy przed konsekwencjami zgłoszenia. Ważne są również szkolenia dla kadry akademickiej, administracyjnej, pracowników domów studenta i przedstawicieli samorządu studenckiego w zakresie rozpoznawania, reagowania i wspierania studentów dotkniętych cyberbullyingiem. W związku ze znaczącym odsetkiem świadków cyberbullyingu wśród studentów programy prewencyjne powinny koncentrować się na zachęcaniu świadków do aktywnego reagowania i poszukiwania pomocy dla ofiar. Ostatnim z niezbędnych elementów o charakterze profilaktyki uniwersalnej jest współpraca interdyscyplinarna. Niezbędne jest stworzenie agendy dedykowanej reagowaniu na akty cyberprzemocy wśród studentów. Agenda ta powinna składać się z psychologów, prawników, przedstawicieli działu IT, którzy dbaliby o zapewnienie szybkiej i kompleksowej pomocy dla osób zaangażowanych w cyberbullying w każdej z możliwych ról (sprawcy, świadka, osoby doświadczającej cyberprzemocy).

## Bibliografia

- Haidt J. (2024). *Niespokojne pokolenie. Jak wielkie przeprogramowanie dzieciństwa spowodowało epidemię chorób psychicznych*. Tłum. R. Filipowski. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Hinduja S. i Patchin J.W. (2015). *Bullying Beyond the Schoolyard. Preventing and Responding to Cyberbullying*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
- Jasińska-Maciążek A. i Dolata R. (2023). *Nasilenie i uwarunkowania cyberprzemocy w ostrołęckich szkołach podstawowych. Ostrołęckie obserwatorium oświatowe 2023/24*. Warszawa: Wydział Pedagogiczny Uniwersytetu Warszawskiego.
- Kasturiratna K.T.A.S., Hartanto A., Chen C.H.Y. i in. (2025). Umbrella review of meta-analyses on the risk factors, protective factors, consequences and interventions of cyberbullying victimization. *Nature Human Behaviour*, 9(1), 101–132. <https://doi.org/10.1038/s41562-024-02011-6>
- Kowalski R.M., Giumetti G.W., Schroeder A.N. i in. (2014). Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073–1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>
- Lukianoff G. i Haidt J. (2018). *Rozpieszczony umysł. Jak dobre intencje i złe idee skazują pokolenia na porażkę*. Tłum. F. Filipowski. Poznań: Wydawnictwo Zysk i S-ka.
- Ostaszewski K. (2008). Czynniki ryzyka i czynniki chroniące w zachowaniach ryzykownych dzieci i młodzieży. W: J. Mazur, I. Tabak, A. Małkowska-Szcutnik i in. (red.), *Czynniki chroniące młodzież 15-letnią przed podejmowaniem zachowań ryzykownych. Raport z badań HBSC 2006* (s. 19–46). Warszawa: Instytut Matki i Dziecka.
- Pyżalski J. (2012). *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży*. Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.

- Schodt K.B., Quiroz S.I., Wheeler B. i in. (2021). Cyberbullying and Mental Health in Adults: The Moderating Role of Social Media Use and Gender. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 674298. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.674298>
- Willard N.E. (2007). *Cyberbullying and cyberthreats. Responding to the challenge of online social aggression, threats, and distress*. Champaign, Illinois: Research Press.