

Ja tylko klikam?

Anna Szuster-Kowalewicz, Julia Barlińska 06 marzec 2020

Charaktery 2/2020

Świadek przemocy w sieci ma poczucie: ja tylko klikam. Nie czuje, że robi coś złego. Jest tylko pośrednikiem. Wojna toczy się o jego uwagę, a role sprawcy przemocy i świadka się zacierają.



fot. Getty Images Poland

DOROTA KRZEMIONKA: Z danych wynika, że ponad 50 proc. osób w wieku 12–16 lat miało kontakt z różnymi formami cyberprzemocy. Dlaczego sieć sprzyja takim zachowaniom?

Anna Szuster-Kowalewicz: Badania pokazują, że kontakt z siecią oraz narzędziami elektronicznymi nasila pochopność i powierzchowność przetwarzania informacji, przerzutność uwagi i impulsywność zachowań. Mamy do czynienia z warunkami, które w myśl koncepcji Daniela Kahnemana aktywizują system pierwszy umysłu, czyli reakcje mimowolne, automatyczne. Na to nakłada się specyfika okresu adolescencji: młodzi ludzie mają ograniczone jeszcze kompetencje hamowania i odraczania impulsów, a także nierozwiniętą refleksyjność. A zarazem u wielu pojawia się lęk przed odłączeniem od sieci i obawa, że coś ich ominie. A każdy lajk jest wzmocnieniem i szybko tworzy się nawyk, który trudno zmienić.

Czym różni się cyberprzemoc od przemocy offline?

Julia Barlińska: Po pierwsze łatwością kopiowania, udostępniania. Kliknięcie i udostępnienie kompromitującego materiału niewiele kosztuje. Ze względu na tempo funkcjonowania online nie ma tu miejsca na deliberację: czy kogoś nie skrzywdzę, jeśli to puszczę. Po drugie, kontakt jest zapośredniczony, brakuje dostępu do wielu

elementów, również podprogowych, które odbieramy w kontakcie twarzą w twarz. Nie działają naturalne hamulce, młodym ludziom trudno więc poskromić naturalną impulsywność i skłonności do eksperymentowania z własną tożsamością, także poprzez zachowania przemocowe.

Anna Szuster-Kowalewicz: Amerykański psycholog Daniel Goleman twierdzi, że narzędzia cyfrowe wprowadzają w błąd nasze obwody neuronalne. Nie widzimy twarzy drugiej osoby, trudno więc o empatię afektywną. Również empatia poznawcza, czyli mentalne przyjmowanie czyjejś perspektywy, jest w tych warunkach utrudniona. Odpowiada za nią system refleksyjny, a jego uruchomienie wymaga uwagi i motywacji. O to wszystko zaś trudno w sieci.

Julia Barlińska: Sprawca cyberprzemocy zaś czuje się bezkarny i bezpieczny, bo ma poczucie nieidentyfikalności. Wprawdzie fałszywe, bo dziś można namierzyć sprawcę, gdy przemoc przybiera skrajną formę.

Ale sprawca nie myśli o tym w momencie klikania...

Julia Barlińska: Ma poczucie, że nikt się nie dowie, kto wysłał obraźliwe zdjęcie – ani rodzice, ani szkoła, ani ten, któremu to robi. Zazwyczaj czuje się niewidzialny. Wrażenie anonimowości, szybkie rozpowszechnianie treści elektronicznych, kopiowalność i trwałość śladów internetowych powodują, że akt przemocy niejako odkleja się od sprawcy. Przestaje być zachowaniem intencjonalnym i kontrolowanym przez pierwotnego sprawcę.

Dlaczego nastolatek sięga po cyberprzemoc? Jakie motywy nim kierują?

Julia Barlińska: Te same, co w realu. Można mówić o trzech zasadniczych motywach. Pierwszy to rozwiązanie jakiegoś problemu w relacji: komuś czegoś zazdroścę, ktoś mi dokuczył w szkole, poczułem się upokorzony i szukam zemsty. Drugim jest chęć zdobycia statusu w grupie, a łatwiej to robić poprzez negatywne bodźce, gdyż są bardziej widoczne i zyskują więcej uwagi. Trzeci motyw to zdobywanie fejmu, sławy – czyli budowanie samooceny: mam poczucie, że jestem królem sieci, bo mam najwięcej znajomych na Facebooku i lajków.

Anna Szuster-Kowalewicz: W realu musimy się nachodzić i postarać, by ktoś nas zauważył. A sieć pozwala zyskać to natychmiast: nagle tysiąc osób lajkuje to, co wrzuciłam.

Julia Barlińska: Nasi badani często byli zażenowani, że sprawa przybrała taki rozmiar. A zaczęło się od tego, że pozazdrościli koleżance, bo jest bardziej lubiana, podziwiana albo jakiś chłopak na nią popatrzył.

Anna Szuster-Kowalewicz: Często nie rozmieli, na czym polega przekroczenie. W tym wieku brak im jeszcze własnych standardów oceny dobra i zła. A w ich otoczeniu normą jest takie ostre działanie. Mówili: „Przecież wszyscy to robią, czasem się z siebie śmiejemy, w czym rzecz?”. I choć opowiadali, że sami boleśnie doświadczyli takich akcji, byli zarazem nieczuli na to, co robią innym. Nic dziwnego, egocentryzm jest charakterystyczny dla nastolatków.

Z badań, jakie Panie przeprowadziły, wynika, że doświadczenie przemocy w sieci nie powstrzymuje sprawcy od skrzywdzenia kogoś. Dlaczego?

Anna Szuster-Kowalewicz: Coraz słabiej używamy języka, a on jest narzędziem myślenia. Kurczy się przestrzeń na werbalizację i refleksję. A Internet to wzmacnia, możemy się tu posłużyć wyłącznie graficznym materiałem, słowa pełnią rolę piktogramów.

Julia Barlińska: Spójrzmy też, jak media prezentują sytuacje przemocy. W obrazie ofiary podkreśla się bezradność, krzywdę i wiktymizację. Rzadko pokazuje się, że jej

historia ma czasem pozytywne zakończenie. Sprawca zaś ukazany jest w taki sposób, że wydaje się atrakcyjny i skuteczny. On jest górą, ma moc. Ofiary chcą poczuć tę moc. Świadkowie myślą: Sprawca jest silny, nie będę mu się narażać, by kogoś bronić, lepiej mu się przypodobać i przyłączyć się do tych, którzy śmieją się z czyjejś krzywdy.

Anna Szuster-Kowalewicz: Poprzez takie ukazanie całej historii mimowolnie wzmacniamy definiowanie ról tak sprawcy, jak i ofiary czy świadka. Te role przypisujemy szybko i automatycznie, a przecież granice między nimi są płynne: ofiara staje się sprawcą, świadek – ofiarą...

Julia Barlińska: W szkole często próbuje się na siłę znaleźć winnych, wśród samych uczniów, ale i rodzice przerzucają się odpowiedzialnością z nauczycielami. A sprawca często już rozumie, że skrzywdził, i to nie tylko innych, ale i samego siebie. Już żałuje, mówi: „słuchajcie, to był kiepski żart, nie lajkujcie”. Ale udostępnionej w sieci treści nie da się zatrzymać.

Jakie formy przybiera cyberprzemoc?

Julia Barlińska: One zmieniają się z dnia na dzień wraz z rozwojem technologii. Cyberprzemoc nie zawsze ma też ostre granice. Modnym dziś zjawiskiem jest na przykład seksting, czyli wysyłanie nagich zdjęć, nierzadko na granicy pornografii. Czy to przemoc? To zależy. Zdjęcia zostały zrobione, gdy miłość kwitła, często są wyrazem zachwytu ukochaną osobą. Kiedy związek się kończy, odrzucony, chcąc upokorzyć partnera, udostępnia w sieci intymne zdjęcia. Wtedy mamy już do czynienia z cyberprzemocą. Innym ryzykownym zachowaniem, charakterystycznym dla młodych i przechodzącym w cyberprzemoc, są działania dla zdobycia sławy i lajków. Temu służą tak zwane czelendże, czyli ściganie się w ryzykownych zachowaniach, na granicy przemocy lub autoprzemocy. Niedawno hitem stał się Tide Pod Challenge, czyli łykanie pigułek do prania. Cyberprzemoc z założenia nie może przybrać formy przemocy fizycznej. Ale tu też granice zostały przekroczone, pojawił się Happy Slapping, czyli fizyczne atakowanie kogoś, nagrywanie i udostępnianie tego. Kiedyś prowadziłam w szkole badania i czekałam na panią pedagog. Gdy z sąsiedniego pokoju dobiegły mnie odgłosy uderzeń, poszłam sprawdzić, co się dzieje. Okazało się, że na haku na drzwiach wisiał 14-latek, kolega go okładał, a trzeci wszystko filmował. Powiedziałam, by przestali. Który z nich miał największe o to pretensje?

Ten zdjęty z haka?

Julia Barlińska: Tak, bo miał zostać gwiazdą. A tak zostały mu siniaki i nic nie skorzystał.

Anna Szuster-Kowalewicz: Kiedyś do sieci wrzucono film, na którym sprawcy bestialsko znęcają się nad psem. Reakcją na to najczęściej był... hejt wobec oprawców. Okrucieństwo za okrucieństwo. W sieci łatwo rozprzestrzeniać agresywne bodźce, które są apoteozą przemocy i wtórnie ją generują.

Przemoc dokonuje się w sieci, ale cierpienie ofiary jest realne. Kto staje się ofiarą cyberprzemocy? Czy są to przypadkowi ludzie?

Anna Szuster-Kowalewicz: Podobnie jak w warunkach offline, często są to osoby z jakiegoś powodu stygmatyzowane – pretekstem może być kolor włosów, krzywa noga albo nadwaga, jakaś cecha, która się wybija.

Julia Barlińska: Nieprzypadkowo wymieniamy cechy dotyczące wyglądu. W mediach społecznościowych liczy się wygląd i fasadowe oznaki sukcesu. Odstawanie zaś od tego wzorca jest pierwszym krokiem, by stać się obiektem przemocy.

Anna Szuster-Kowalewicz: Jesteśmy wzrokowcami, a sieć to wykorzystuje i ogniskuje nas na tym. Cechy wyglądu korelują z wyobrażeniem o osobie. Co więcej,

okazuje się, że w stereotypach tkwi ziarno prawdy, ale sieć uczyniła z wyglądu rodzaj broni, albo wręcz kryterium istnienia społecznego.

Julia Barlińska: Każda z nas jako nastolatka stała przed lustrem i rozpaczała z powodu pryszcza. Różnica w tym, że wtedy ten pryszcz był dramatem przez jeden dzień, a następnego podobny wyskakiwał na twarzy koleżanki. W sieci zaś na niefortunnym zdjęciu pryszcz może żyć latami. A jeśli ktoś ostro na taki materiał zareaguje, to sprawca tylko będzie miał satysfakcję, bo o to mu chodzi. Ofiary to osoby, które się przejmują i w ten sposób karmią prześladowcę. Dlatego ważne, by młodzi mieli kompetencje pozwalające przeciwstawić się bullerowi.

Anna Szuster-Kowalewicz: Przesłanką do stania się ofiarą jest niska samoocena. W okresie adolescencji formuje się i jest niestabilna, stąd często młodzi ludzie mają niskie poczucie własnej wartości. W normalnych warunkach konfrontujemy się z różnymi wyzwaniem, a w sieci mamy rwący potok bodźców, które odnosimy do siebie. Nie sprzyja to kształtowaniu się stabilnej i wysokiej samooceny.

Julia Barlińska: A zarazem uczy zastępczych metod podtrzymania samooceny, budowania jej w oparciu o kryteria zewnętrzne. Ciekawą grupą są też „sprawco-ofiary”, czyli osoby, które funkcjonują na zasadzie: to ja od kogoś oberwę, to jemu zrobię krzywdę. Mają najniższe kompetencje społeczne oraz skłonność do depresji i innych zaburzeń. Ogólnie źle funkcjonują społecznie i cały czas popadają w kłopoty. Słabo rozpoznają sytuację, nie wiedzą, kto zaczął, ale na wszelki wypadek reagują agresywnie.

Nie byłoby cyberprzemocy, gdyby nie ci, którzy lajkują i przesyłają dalej. Co nimi kieruje? W badaniach Pań zdjęcie pokazujące przemoc było chętniej przekazywane niż to neutralne z kotkiem. Dlaczego?

Anna Szuster-Kowalewicz: Negatywny bodziec jest bardziej wyrazisty, ciekawszy i łatwiej rozpoznawalny. Zwraca uwagę, a ta jest bezcenna dla adolescentów. Zarazem świadek ma poczucie: ja tylko klikam. Nie czuje, że robi coś złego. Jest tylko pośrednikiem. W sieci zacierają się role sprawcy i świadka.

Julia Barlińska: Akty cyberprzemocy to wojna o uwagę świadków, bez nich to narzędzie nie działałoby. Dr Mirosław Filiciak, medioznawca, twierdzi, że lajki w komunikacji online są tym, czym spojrzenie w relacji offline. I podobnie jak spojrzenie, same w sobie nie są narzędziem opresyjnym. Ale świadkowie wiele zmieniają, oni nadają różnym sytuacjom wymiar przemocy. Są ważni z dwóch powodów. Z jednej strony normalizują przemoc, sprawiają, że staje się ona powszechnie akceptowanym zachowaniem. Z drugiej zaś strony mogą zareagować. Ofierze trudno się samej obronić. Boi się, że gdy zgłosi sprawę, oberwie jeszcze bardziej. Woli być w grupie, nawet w roli kozła ofiarnego. Natomiast świadek może ocenić sytuację i zareagować. Jak powiedział jeden z badanych: „Pomyślałem, że to za dużo, że ona może sobie coś zrobić i musiałem zareagować”.

W jaki sposób można ograniczać zjawisko cyberprzemocy?

Julia Barlińska: Ważne jest rozszerzenie myślenia o świadkach. Świadcami są także rodzice, nauczyciele, media, badacze. Przed dziesięciu laty zaledwie 12 proc. takich przypadków młodzież zgłaszała rodzicom. Teraz, jak pokazują badania prof. Jacka Pyżalskiego, znacznie częściej to robi, bo też rodzice coraz lepiej orientują się, z czym dzieci mają kontakt w Internecie.

Ale młodzi przed dorosłymi świadkami uciekają, z Facebooka przenieśli na Discord...

Julia Barlińska: Bo my dorośli jako świadkowie nie zawsze zachowujemy się w

sposób, który sprzyja redukcji przemocy. Trzeba odejść od tropienia, co młodzi robią złego, a zamiast tego przyjąć wspólną odpowiedzialność. Młodzi, by wytworzyć sobie standardy i normy, muszą mieć wzorce. Powinniśmy wskazać, jak można zareagować, gdy widzimy, że coś złego się dzieje. Notabene rodzice świadków zwykle dowiadują się o przemocę wcześniej niż rodzice ofiary czy sprawcy. Wiedzą, ale często nie reagują. Zakładają, że inni to zrobią, czyli ulegają dyfuzji odpowiedzialności. A chodzi o przyjęcie takiej obywatelskiej postawy wobec każdego, bez różnicowania, czy to poważny przypadek, czy pojedynczy hejt, czy moje dziecko, czy kolega syna lub córki. Nie wyrażam na to zgody i staram się pomóc.

Anna Szuster-Kowalewicz: Młody człowiek uczy się poprzez naśladowanie i modelowanie. Oglądamy TV, a potem mówimy dziecku: „Nic nie robisz, tylko siedzisz przed ekranem”. Rodzice na placu zabaw siedzą z nosem w telefonie.

Julia Barlińska: Niektórzy na swoje profile wrzucają zdjęcia nawet nienarodzonego dziecka czy dziecka siedzącego na nocniku, nie pytając, czy sobie tego życzy. Problem pojawia się, gdy dziecko dorasta i samo zaczyna udostępniać materiał podobnie naruszający własną prywatność. Przygotowano kampanię uczącą dzieci, co można wrzucać, a czego nie. Nastolatka przychodzi do babci, która ogląda album, a w nim jest to, co wnuczka wrzuca do sieci – fotka z zakrapianej imprezy albo nagie zdjęcie... I komentarz: „Wrzucając coś do sieci, pomyśl, czy pokazałbyś to babci”. W ten sposób próbuje się aktywizować normy, których brakuje w Internecie – nawiązując do pokoleń sprzed doby Internetu, ich norm i standardów. Jeżeli chcemy młodych ludzi nauczyć reagowania na czyjaś krzywdę w sieci, sami musimy zacząć to robić – dać przykład własnym zachowaniem.

Anna Szuster-Kowalewicz: Z naszych badań wynika, że aktywizacja empatii w sieci jest możliwa. Eksponowaliśmy twarz, a badani zaznaczali, czy jest smutna, czy nie. I to wystarczyło, by powstrzymali się przed wysłaniem kompromitującej kogoś wiadomości.

Julia Barlińska: Warto pokazać młodym ludziom konsekwencje ich działań. A często nie mają dostępu do łez ofiary, do tego, że się izoluje, chce sobie coś zrobić. Zaledwie 13-letnia Trisha Prabhu stworzyła aplikację ReThink, która opiera się na botach analizujących treści wysyłanych wiadomości. Jeżeli zostanie wyśledzona struktura wskazująca na agresywne treści, pojawia się pytanie: „czy na pewno chcesz to wysłać?”. Chodzi o to, by młodzi pamiętali, że po drugiej stronie jest żywy człowiek, realna krzywda. Najlepszy znany mi program profilaktyczny dotyczył współpracy dziadków z wnukami. Wnuczka uczyła babcię, jak korzystać z komputera, a babcia przekazywała jej, jak traktować ludzi z szacunkiem, i pokazywała, że pewne reguły pozostały niezmiennie, nieważne, czy w realu, czy w sieci.

Anna Szuster-Kowalewicz: Chodzi o utrzymanie uwagi na kimś innym niż ja. Ważne jest też torowanie norm. Jak ich uczyć? Pokazywaliśmy obrazki, na których łamane były normy. np. chłopak rozwał kijem bejsbolowym przystanek albo wyciągał komuś z kieszeni portfel. Pytaliśmy, czy coś się tu nie zgadza i co to jest? Potem patrzyliśmy, jak badani się zachowują, gdy dostaną kompromitującą kogoś wiadomość – prześlą ją dalej czy nie. Samo przypominanie norm nic nie zmieniło. Natomiast ci, którzy byli w stanie nazwać, co jest na obrazkach nie tak, nie przesłali ośmieszającego zdjęcia. Czyli nadzieja w rozmowie, wskazywaniu dziecku, jakie konsekwencje ma jego zachowanie dla innych.

Julia Barlińska: Ważne, by ta rozmowa nie była spóźniona. Zwykle rodzice czy szkoła zaczynają się interesować problemem cyberprzemocy post factum. A wtedy już czas nie na profilaktykę, tylko na interwencję. Ciekawe, że najrzadziej przemocy w sieci dopuszczają się osoby pozytywnie aktywne – podejmujące się konstruktywnych i twórczych aktywności w sieci. Zachęcajmy więc młodych ludzi, by robili fajne rzeczy w

sieci, prowadzili blogi, nagrywali piosenki. Uczmy ich pozytywnego wykorzystywania nowych technologii, bo jest to najlepsza i najprostsza alternatywa dla agresywnych zachowań.

co możesz zrobić

Jeśli doświadczyłeś cyberprzemocy

Pamiętaj, że nie jesteś bezbronny, a sprawca nie jest bezkarny.

- Przede wszystkim zabezpiecz dowody, zrób print screen tego, co się wydarzyło.
- Sięgaj po pomoc. Skontaktuj się z zaufaną osobą dorosłą – pedagogiem, rodzicem albo z kimś z telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży (116 111), gdzie pracują specjaliści, którzy mogą udzielić ci pomocy. Możesz zgłosić sprawę anonimowo.
- Pomyśl, zanim coś udostępnisz w Internecie: czy ktoś tego zdjęcia nie wykorzysta w sposób, którego byś sobie nie życzył. Wrzucając coś do sieci, tracisz nad tym kontrolę.
- Jeśli jesteś świadkiem cyberprzemocy, porozmawiaj ze skrzywdzoną osobą, okaż wsparcie i zapytaj, jak możesz pomóc.

Więcej informacji znajdziesz na 116111.pl oraz impact.fdds.pl

Anna Szuster-Kowalewicz, Julia Barlińska

Prof. dr hab. Anna Szuster-Kowalewicz jest psychologiem, pracuje na Wydziale Psychologii UW, gdzie kieruje Katedrą Psychologii Społecznej. Zajmuje się osobowościowymi uwarunkowaniami altruizmu i mechanizmami empatii. Jest autorką monografii *W poszukiwaniu źródeł ludzkiego altruizmu* oraz *Z drugiej strony góry. Oczekiwane i nieoczekiwane następstwa przyjmowania perspektywy innej osoby*.

Dr Julia Barlińska jest psychologiem, pracuje na Wydziale Psychologii UW. Zajmuje się aplikacyjną psychologią społeczną, mechanizmami cyberprzemocy oraz ewaluacją programów profilaktycznych adresowanych do dzieci.

Wspólnie napisały książkę *Cyberprzemoc. O zagrożeniach i szansach na ograniczenie zjawiska wśród adolescentów*.