

Doświadczenia znęcania się w dzieciństwie pogarszają dobrostan psychiczny i rzutują na całe dorosłe życie – wykazali brytyjscy naukowcy na podstawie trwającej 60 lat analizy. Mogą mieć wpływ również na funkcjonowanie na rynku pracy, a nawet zwiększają prawdopodobieństwo przedwczesnej śmierci. Naukowcy podkreślają, że należy się skupić na tym, by zapobiegać zjawisku gnębienia dzieci, które okazuje się być wciąż niepokojąco powszechne. Przemocy chociaż raz w swoim życiu doświadczyło niemal 80 proc. polskich dzieci, a jedna czwarta jest zaniedbywana emocjonalnie.

Brytyjscy naukowcy przeprowadzili badanie obserwacyjne, obejmujące od chwili urodzenia wszystkie osoby, które przyszły na świat w konkretnym tygodniu w marcu 1958 roku w Wielkiej Brytanii. W jego ramach udało się zgromadzić ogromny zasób danych o tych osobach i ich rodzinach, zarówno tych, w których się wychowali, jak i tych, które same stworzyły.

*– W wieku siedmiu lat około jedna trzecia dzieci doświadczała gnębienia, 30 proc. sporadycznie, a 5 proc. często. W wieku 11 lat odsetek był nieco mniejszy – 21 proc. dzieci doświadczało gnębienia sporadycznie, a 4 proc. często, a więc około jedna czwarta. Jeśli przyjrzymy się grupom siedmio- i jedenastolatków łącznie, to 14 proc., a więc jedno dziecko na siedem, padło ofiarą znęcania się. Mamy też bardziej aktualne dane pochodzące od UNESCO z 2019 roku. Wynika z nich, że 30 proc. dzieci doświadcza gnębienia. Około jedno dziecko na 10 doświadczyło nękania w sieci – mówi prof. Alex Bryson z Instytutu Badań Społecznych Kolegium Uniwersyteckiego w Londynie (UCL), jeden z autorów badania.*

W ramach analizy tych informacji zespół naukowców skupił się w szczególności na doświadczeniach z dzieciństwa, a szczególnie na gnębieniu i jego skutkach w dorosłości, w całym spektrum doświadczeń dorosłego człowieka.

*– Okazało się, że skutki gnębienia były zarówno wyraźne, jak i trwałe. Fakt, że ktoś był gnębiony, miał niekorzystny wpływ na praktycznie każdy aspekt jego subiektywnego samopoczucia, prowadził do mniejszego zadowolenia z życia, zwiększonego poziomu lęku, większego ryzyka depresji. Co więcej, skutki odczuwalne są także w parametrach biometrycznych. Chodzi tu o biomarkery, a więc nie wskaźniki dotyczące subiektywnego samopoczucia, ale takie, które możemy zmierzyć w ciele, na przykład poprzez badania krwi. Okazuje się, że bycie gnębionym w dzieciństwie przekłada się na parametry biometryczne u czterdziestolatków – wyjaśnia prof. Alex Bryson.*

Z analizy naukowców wynika, że bycie zastraszonym przekłada się na samopoczucie i dobrostan respondentów zarówno w wieku 40, 50, jak i 60 lat.

*– W końcu, co może najbardziej zaskakujące, skraca życie. Osoby, które były ofiarami gnębienia, są obciążone większym ryzykiem przedwczesnej śmierci przed ukończeniem 55. roku życia – podkreśla badacz.*

Bycie ofiarą gnębienia ma niekorzystny wpływ na późniejsze doświadczenia na rynku pracy – skutkuje krótszym czasem zatrudnienia i niższymi zarobkami.

*– Te wnioski są dość zaskakujące, ale nie dla osób zajmujących się badaniami niekorzystnych doświadczeń w dzieciństwie, takich jak zaniedbanie przez rodziców czy przemoc seksualna. One również mają bardzo istotny i trwały wpływ na cały szereg parametrów w dorosłości. Powiedziałbym jednak, że skutki w wymiarze zadowolenia z życia po pięćdziesiątce czy sześćdziesiątce są dość zaskakujące – ocenia*

prof. Alex Bryson. – *Literatura dotycząca subiektywnego samopoczucia wskazuje, że narażenie nawet na ekstremalne okoliczności wpływa na samopoczucie w sposób krótkoterminowy. Często jest to wpływ silny, ale maleje z czasem. Ludzie powracają do swojego zwykłego poziomu samopoczucia sprzed zdarzenia. Jest to coś w rodzaju powrotu do średniej, jak powiedzieliby statystycy, albo jakaś forma przyzwyczajenia lub adaptacji do tych niekorzystnych skutków. Jednak w przypadku niekorzystnych doświadczeń z dzieciństwa, takich jak gnębienie, tak się nie dzieje. Skutki mogą pozostać na całe życie i to właśnie wynika z naszych badań.*

*W tym kontekście najważniejsze staje się więc to, by nie tyle leczyć skutki urazów, do jakich doszło w przeszłości, ale wdrażać strategie, które miałyby zapobiegać ich powstaniu. Jak wskazuje badacz, w USA przeprowadzono ocenę stanowych przepisów mających zapobiegać gnębieniu. Okazało się, że ograniczają one tego rodzaju prześladowania, co zmniejsza odsetek osób chorych na depresję czy mających skłonności samobójcze. W Chinach w ubiegłym roku opublikowano natomiast wyniki czteromiesięcznej interwencji skierowanej do rodziców. Ideą było to, by uczyli oni swoje dzieci większej empatii wobec rówieśników.*

*– Takie działania są względnie mało kosztowne. Mamy więc silny argument dla decydentów z całego świata, aby podejmować takie interwencje. Świadomość rośnie, czego dobrym przykładem jest obecny niepokój związany z nękaniami w sieci. W niektórych krajach zjawisko to doprowadziło nawet do apeli o ograniczenia dostępu dzieci do smartfonów w szkołach, jak również prób przekonania dostawców treści do regulacji contentu, z którym stykają się dzieci korzystające z ekranów. Jest więc cały szereg działań, które można podjąć. Decydenci zaczynają je realizować, ale myślę, że jesteśmy jeszcze na bardzo wczesnym etapie interwencji dotyczących tego problemu – dodaje badacz z UCL.*

Okazuje się, że bycie ofiarą przemocy w dzieciństwie jest zjawiskiem powszechnym. Według UNESCO ponad 30 proc. uczniów na świecie padło ofiarą znęcania się. Co 10. doświadczył cyberprzemocy. W Stanach Zjednoczonych co piąty uczeń w wieku 12–18 lat przyznaje, że doświadczył zastraszania. Dane brytyjskie wskazują natomiast, że niemal 70 proc. dzieci było ofiarami znęcania się, 20 proc. przyznaje się do znęcania nad innymi, a 85 proc. było świadkami znęcania się.

Alarmujące są też dane z Polski. Z raportu „Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023” opublikowanego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę wynika, że 79 proc. dzieci i nastolatków w wieku 11–17 lat przynajmniej raz w swoim życiu doświadczyło przemocy. Krzywdzenia doświadczają najczęściej ze strony swoich rówieśników – 66 proc. i bliskiej osoby dorosłej – 32 proc. Niemal co czwarte dziecko zgłaszało, że doświadczyło zaniedbania emocjonalnego.

*Źródło: Newseria*