

Jeden komentarz. Kilka sekund. I nagle pojawia się gniew. Brzmi znajomo? W sieci emocje rozprzestrzeniają się błyskawicznie. Anonimowość, dystans ekranu i poczucie bezkarności sprawiają, że łatwiej jest ocenić, zranić słowem czy obrazić. Po jednej stronie jest osoba hejtująca, po drugiej osoba doświadczająca przemocy, a pomiędzy nimi świadek.

Często to od jego reakcji zależy, czy przemoc się zatrzyma, czy będzie eskalować. A Ty? Po której stronie jesteś? Hejt, manipulacja emocjami, nękanie, groźby i szantaż to już nie tylko kwestia relacji międzyludzkich, ale realne zagrożenie dla zdrowia psychicznego i funkcjonowania w sieci. Dlatego Fundacja STOP Znieczulicy w kampanii „STOP Znieczulicy: Wyloguj Obojętność” uderza prosto w sedno problemu. Bo obojętność wobec przemocy w sieci to milcząca zgoda na jej eskalację.

Skalę cyberprzemocy obrazują alarmujące statystyki. Badanie Uniwersytetu SWPS pokazuje, że prawie co drugi internauta zetknął się z hejtem, a niemal co trzeci padł ofiarą obraźliwych komentarzy. Wśród osób w wieku 15–24 lata problem dotyczy już 66% badanych. Aż 87% internautów uważa hejt za poważny problem społeczny. Jednocześnie ponad co trzeci internauta przyznaje, że sam opublikował w sieci krytyczny komentarz.

Dlaczego internet osłabia naszą empatię?

Przestrzeń online sprzyja zachowaniom, na które wiele osób nie zdecydowałoby się w bezpośrednim kontakcie. Psychologowie wyjaśniają to tzw. efektem rozhamowania online. Anonimowość, brak kontaktu twarzą w twarz oraz fizyczny dystans osłabiają społeczne hamulce i sprawiają, że łatwiej przekraczamy granice oraz sięgamy po agresywny język. Dodatkowo występuje efekt deindywidualizacji, czyli zjawisko polegające na osłabieniu poczucia odpowiedzialności za własne słowa i działania, co zwiększa skłonność do impulsywnych reakcji, w tym hejtu i cyberprzemocy.

– W bezpośredniej rozmowie widzimy reakcję drugiej osoby – jej emocje, mimikę czy słyszymy ton głosu – wyjaśnia Anna Zielenkiewicz, trenerka i psychoterapeutka. – W internecie ten kontekst znika. Osoba po drugiej stronie staje się profilem lub awatarem, a nie kimś, z kim nawiązujemy realny kontakt. To poczucie anonimowości i psychologicznego dystansu sprawia, że łatwiej napisać coś, czego nigdy nie powiedzielibyśmy drugiemu człowiekowi prosto w oczy.

Jak działa na nas cyberprzemoc?

Wywołuje silne emocje – złość, wstyd, lęk, bezsilność czy poczucie osamotnienia – i może prowadzić do poważnych konsekwencji dla zdrowia psychicznego. Obejmuje nie tylko hejt i obraźliwe komentarze, ale także nękanie, ośmieszanie, groźby, szantaż czy publikowanie kompromitujących treści. Długotrwałe doświadczanie takich działań zwiększa ryzyko depresji, zaburzeń lękowych, obniżonej samooceny, a w skrajnych przypadkach także zespołu stresu pourazowego (PTSD). Jej skutki odczuwają nie tylko osoby doświadczające przemocy, ale również sprawcy i świadkowie.

Niepokojące jest to, że częsty kontakt z cyberprzemocą prowadzi do jej normalizacji – szczególnie wśród dzieci i młodzieży.

Odpowiedzialność w sieci to nie tylko świadomość tego, co publikujemy, ale także gotowość do reagowania, gdy ktoś doświadcza przemocy. Psychologowie podkreślają, że sprawcami cyberprzemocy często stają się osoby działające pod wpływem impulsu, emocji i anonimowości, jednak to postawa

otoczenia decyduje o tym, czy takie zachowania będą się utrzymywać. Dlatego reakcja w sieci ma kluczowe znaczenie – może przerwać spiralę agresji.

– Nie musimy być bohaterami. Czasem wystarczy zatrzymać się, zainteresować, zapytać, wezwać pomoc. To właśnie takie małe akty odwagi zmieniają świat bardziej, niż nam się wydaje. Wierzę, że gdy mamy wiedzę i narzędzia, łatwiej jest nam działać. Czujemy większą sprawczość, bardziej ufamy sobie i częściej angażujemy się w sprawy, które dotyczą innych ludzi. A kiedy przestajemy być obojętni, zmienia się wszystko. Rośnie poczucie bezpieczeństwa, wzajemnego zaufania i odpowiedzialności za siebie nawzajem. Najczęściej reagują ci, którzy sami kiedyś potrzebowali wsparcia i go nie otrzymali, oraz ci, którzy mają odwagę żyć w zgodzie ze swoimi wartościami. Do obu tych grup jest mi blisko. Reagujmy. Nigdy nie wiemy, jak ważna dla kogoś będzie nasza obecność, jedno słowo czy jeden telefon – zachęca ekspertka kampanii.

Wylogujmy obojętność

Skuteczne przeciwdziałanie cyberprzemocy wymaga edukacji, budowania świadomości i reagowania na krzywdę w internecie. Bierność sprzyja eskalacji agresji, dlatego tak ważne jest wspieranie osób, które jej doświadczają, oraz zgłaszanie obraźliwych i szkodliwych treści. Taki cel przyświeca kampanii „STOP Znieczulicy: Wyloguj Obojętność”, przypominającej, że obojętność wobec przemocy w sieci staje się cichym przyzwoleniem na jej dalsze szerzenie.

– W tym roku szczególną uwagę poświęcamy świadkom cyberprzemocy. To właśnie ich reakcja często decyduje o tym, czy przemoc zostanie zatrzymana, czy będzie się nasilać. Chcemy pokazać, że odpowiedzialne działanie nie wymaga heroizmu – wystarczą wiedza, empatia i gotowość do wsparcia drugiego człowieka. Dlatego, obok działań edukacyjnych, uruchomiliśmy również moduł „Podziel się swoją historią”, w którym każdy może anonimowo opowiedzieć o swoich doświadczeniach związanych z hejtem i cyberprzemocą – podkreśla Agnieszka Wolska z Fundacji STOP Znieczulicy.

Integralną częścią kampanii jest ogólnopolski program edukacyjny „Nauka, nie przekonania”, realizowany do września w formule online i offline. Jego celem jest wyjaśnienie psychologicznych i technologicznych mechanizmów wpływających na zachowania użytkowników internetu oraz rozwijanie kompetencji z zakresu cyberbezpieczeństwa.

Kulminacją działań we wrześniu będzie Ogólnopolski Tydzień Edukacji w Pałacu Kultury i Nauki w Warszawie. W dniach 14–18 września zaplanowano wykłady i warsztaty dla uczniów szkół ponadpodstawowych, realizowane w formule hybrydowej. Z kolei 19–20 września odbędzie się Otwarty Weekend Edukacyjny – cykl bezpłatnych wykładów, warsztatów i spotkań skierowanych do uczniów, studentów, rodziców, nauczycieli, seniorów oraz wszystkich zainteresowanych tematyką bezpieczeństwa cyfrowego. Uczestnicy dowiedzą się m.in., jak rozpoznawać cyberprzemoc i hejt, przeciwdziałać dezinformacji, chronić swoją prywatność oraz bezpiecznie reagować na krzywdę w internecie. Zajęcia poprowadzą specjaliści i praktycy zajmujący się psychologią, edukacją oraz bezpieczeństwem w sieci, którzy na co dzień pracują z młodzieżą i dorosłymi.

Szczegółowy program wydarzeń dostępny jest na stronie: <https://stop-znieczulicy.pl/kampania-2026/>

Źródło: Newseria