

# Jak wspierać młodych ludzi we wszechobecnej pułapce przemocy?



## DR KONRAD CIESIOŁKIEWICZ

Psycholog, politolog, doktor nauk społecznych, absolwent MBA i ekspert w zakresie zarządzania. Pełnomocnik Rektora Uczelni Korczaka ds. rozwoju kierunku Psychologia. Prezes Fundacji Orange, zajmującej się edukacją informacyjną, medialną i cyfrową dzieci i młodzieży oraz wspieraniem nauczycieli i liderów społecznych. Przewodniczący i współzałożyciel Komitetu Dialogu Społecznego Krajowej Izby Gospodarczej. Laureat Nagrody Korczaka 2023.

**Dyskusja o przemocy prowadzi nas w kierunku zagadnień takich jak agresja, krzywdzenie i władza. Przemoc zawsze związana jest z jakąś formą władzy, a precyzyjniej rzecz ujmując – przewagi, jaką jedna strona posiada nad drugą. Może to być np. przewaga siły fizycznej, zasobów finansowych, uprawnień czy statusu społecznego. Z kolei agresja, to zamierzone działanie, nastawione na uczynienie przykrości drugiej osobie. Konsekwencją połączenia przemocy i agresji jest doświadczana krzywda. Akcentują te różnice wyłącznie z racji uniwersyteckiej precyzji, w debacie medialnej i codziennych dyskusjach, znaczenia te przenikają się wzajemnie.**

Młodzi ludzie funkcjonują jednocześnie w swoim środowisku społecznym i instytucjonalnym oraz szerzej w społeczeństwie informacyjnym i świecie mediów cyfrowych. Instytucje, infosfera i media cyfrowe stanowią integralną część społecznego ekosystemu życia, rozwoju i nauki, a także oddziałują na proces dojrzewania dzieci i młodzieży. Wpływ środowiska na podzielane przez nas wartości, prezentowane postawy i zachowania oraz posiadane kompetencje społeczne jest często umniejszany, a nawet ignorowany. Otaczają nas instytucje takie jak: przedszkola, szkoły, miejsca kultury i aktywności obywatelskiej, kluby sportowe, urzędy publiczne, przedsiębiorstwa, organizacje społeczne, związki zawodowe oraz szpitale i ośrodki zdrowia. Doświadczamy ich działalności pośrednio – np. poprzez naszych bliskich i kulturę popularną, ale i bezpośrednio, załatwiając sprawy urzędowe lub uczestnicząc np. w życiu klubów sportowych czy związków wyznaniowych. Każda z wymienionych instytucji jest aktywna również w mediach, gdzie dzieli się swoimi opiniami oraz uprawia działalność marketingową i promocyjną. Amerykański psycholog Barry Schwartz w następujący sposób oddaje wpływ instytucji na życie nas wszystkich: *Kształtując nasze instytucje społeczne – szkoły, społeczności lokalne i, owszem, także miejsca pracy – kształtujemy też ludzką naturę. I tak, natura ludzka jest w dużym stopniu ludzkim projektem* (B. Schwartz 2015, s. 115-116).

Moją intencją nie jest przedstawianie nadmiernie pesymistycznego obrazu. Niemniej, środowisko życia młodego człowieka przesiąknięte jest przemocą i agresją, z którymi styka się każdego dnia. Zjawisko to przybrało na sile w ostatnich latach. Ta przykra wyjątkowość związana jest z doświadczeniem pandemicznej traumy, mającej swoje konsekwencje w radykalnym pogorszeniu psychospołecznej kondycji młodych ludzi.

Trwająca w Ukrainie wojna stanowi akcelerator postaw agresywnych oraz uodparniania nas na brutalne obrazy i informacje, którymi epatują media. Regularne obserwowanie ogromnej skali nieszczęść powoduje, że wydarzenia te powszednieją, a my stajemy się mniej wrażliwi na krzywdę innych.

## Czym jest krzywda?

Krzywdzenie jest doświadczeniem zdecydowanej większości dzieci i młodzieży. Z badań [Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę](#) przeprowadzonych w 2023 r. wiemy, że **79 proc. najmłodszych doświadczyło krzywdzenia, a 52 proc. dzieci skrzywdzono w roku poprzedzającym badanie. 66 proc. doświadczyło krzywdzenia ze strony swoich rówieśników, a 32 proc. bliskich dorosłych. W 26 proc. przypadków krzywda dotyczyła wykorzystania seksualnego bez kontaktu fizycznego, w 8 proc. z kontaktem fizycznym. 23 proc. młodych ludzi okazuje się emocjonalnie zaniedbana. 9 proc. miało za sobą próbę samobójczą.** Z raportu monitorującego podmiotowość i prawa dziecka w dobie społeczeństwa informacyjnego – „Dojrzeć do praw” (Fundacja Orange, 2023) wynika, że młodym ludziom towarzyszy permanentne poczucie zagrożenia, bycia wyśmiewanym i hejtowanym. A co wcale nie mniej groźne, także niezrozumienia tych doświadczeń i odczuć przez dorosłych – zarówno rodziców, jak i nauczycieli.

## Cyberbullying – krzywdzenie w sieci

Z badań [FDDs](#) wynika, że zjawisko przemocy rówieśniczej jest wszechobecne. Wie to jednak każdy, kto ma kontakt ze środowiskami szkolnymi. Jednym z jej wymiarów jest tzw. cyberbullying – krzywdzenie za pośrednictwem narzędzi cyfrowych poprzez wykorzystywanie tam wrażliwych informacji osobistych, wizerunku czy prywatnych konwersacji. Zjawisko to może przybierać też postać zakładania zamkniętych grup w mediach społecznościowych, których celem jest „atakowanie”, stygmatyzowanie i wyśmiewanie wybranych osób. Przemoc rówieśnicza musi niepokoić, bo aż czterokrotnie zwiększa ona prawdopodobieństwo samookaleczenia się jej ofiar. Niestety, widzimy też wzrost odsetka młodych ludzi, którzy nie informują o doświadczanej przemocy (38,5 proc. w badaniu z 2023 r. vs. 32,4 proc. dwa lata wcześniej).

## Platformy społecznościowe

Młodzi ludzie korzystają z mediów społecznościowych przeciętnie ponad pięć godzin na dobę. Ostatnie raporty [Amnesty International](#) – „Pogrążeni w ciemności” (2023) oraz [Fundacji Panoptykon](#) – „Algorytmy traumy” (2023) **wskazują na negatywne aspekty działania chińskiej platformy TikTok**. Jej algorytmy potrafią podpowiadać gotowe instrukcje, jak popełnić samobójstwo oraz promują treści romantyzujące i estetyzujące pomysły odebrania sobie życia. **W przypadku Mety (Facebook) fundacja Panoptykon wykazała, że algorytmy serwisu rozpoznają łekliwość użytkowników i pomimo informowania o braku chęci otrzymywania niektórych kategorii informacji, badani byli nimi „bombardowani” jeszcze częściej.** Niestety nie istnieje też efektywny system weryfikacji wieku użytkowników. W praktyce oznacza to, że aplikacje mogą podsuwać dzieciom treści, które są skrajnie groźne dla ich psychiki. Trafnym tego przykładem wydaje się być pornografia. Aż 33 proc. młodych ludzi mówi, że ich pierwszy kontakt z treściami pornograficznymi nastąpił przypadkowo, podczas wyszukiwania innego rodzaju informacji. Platformy cyfrowe wykazują się także ospałością w przypadku ścigania i blokowania patostreamerów – osób krzywdzących publicznie innych za odpowiednie wynagrodzenie. Z treściami takimi miało kontakt 37 proc. młodych ludzi, 73 proc. z nich oglądało je z ciekawości, 29 proc. z nudów, a 24 proc. dla rozrywki. 88 proc. oglądających doświadczyło uczucia niepokoju z powodu obcowania z patostreamingiem. Wyraźnym problemem jest dezinformacja i nieradzenie sobie z nią także wśród dzieci i młodzieży. Aż 43 proc. nastolatków uważa, że nie da się w internecie rozróżnić informacji prawdziwych od fałszywych. Połowa z nich nie interesuje się wiarygodnością profili w mediach społecznościowych.

## Porażka dorosłych

Prawdziwym dramatem jest to, że młodzi ludzie obserwując „świat dorosłych” w jakimś sensie znormalizowali społeczną patologię, jaką jest agresja i przemoc, a w szczególności kultura komunikowania się oparta na mowie nienawiści. Uznają oni, że tak po prostu jest. Idąc dalej, przywołać chcę wyniki badań z projektu „[Twarze polskiej radykalizacji](#)” (2023) realizowanego przez [Komitet Dialogu Społecznego Krajowej Izby Gospodarczej](#) i [Laboratorium Więzi](#). Wynika z nich, że aż 1/3 osób z wyższym i średnim wykształceniem prezentuje postawy autorytarne, odrzuca dialog, wierzy w silnych liderów i akceptuje „siłowe” narzucanie swojego zdania innym. Przekonanie o braku istnienia dobra wspólnego i potrzebie „walki za wszelką cenę” o dobra rzadkie, postawa przepychania się w życiu łokciami, zgoda na uprzedmiotowienie ludzi oraz wykorzystywanie ich słabości w celu osiągnięcia własnych korzyści, to charakterystyka tzw. „społecznego darwinizmu”. W ocenie prof. Krystyny Skarżyńskiej jest to postawa istotnej części polskiego społeczeństwa, a grupę tę bardzo łatwo poszerzać poprzez polaryzację społeczną i polityczną.

## Agresja i przemoc a traumy

To wszystko powoduje, że przepojony agresją i przemocą świat młodych ludzi, pełen jest różnego rodzaju traum, a więc – jak wyjaśnia kanadyjski lekarz i specjalista ds. leczenia uzależnień Gabor Maté – doświadczeń zostawiających trwałe ślady na

psychice dzieci i młodzieży. Są one skutkiem bolesnych zranień, nieszczęść i zbyt trudnych jak na ich wiek sytuacji. Mowa w tym wypadku nie tylko o doświadczeniu klinicznej traumy prowadzącej do syndromu stresu pourazowego (PTSD), ale i o traumie pisanej przez małe „t”. Ten drugi rodzaj doświadczeń jest częstszy niż się komukolwiek wydaje. Sam termin „trauma” wywodzi się z języka greckiego i oznacza ranę. Pozostawić ją mogą dziesiątki doświadczeń, zaniedbań emocjonalnych i fizycznych. Każda z ran jest związana z indywidualnymi przeżyciami, osobowością i zasobami, jakimi dysponuje młody człowiek. Holenderski psychiatra i pedagog Bessel van der Kolk przyznaje, że trauma ma miejsce wtedy, gdy się nas nie dostrzega i nie rozumie. W jakimś sensie wspólnym mianownikiem dla każdego jej rodzaju jest zerwanie więzi ze społeczeństwem i poczucie wyalienowania.

## Jak wspierać dzieci i młodzież w radzeniu sobie z takimi pułapkami?

Wydaje się, że najbardziej uniwersalną profilaktyką jest postawienie na rozwój inteligencji emocjonalnej, która nie przez przypadek nazywana jest także inteligencją społeczną. W istocie chodzi tu o wzmacnianie kompetencji, budowanie właściwej postawy oraz przekazywanie wiedzy i umiejętności wykorzystywania jej w praktyce. Inteligencja emocjonalna łączy się zawsze z empatią i społeczną odpowiedzialnością. Istnieje wiele podejść do zagadnienia inteligencji emocjonalnej. Ujmując najprościej, jest to zdolność do rozumienia, analizowania, nazywania, wyrażania i regulowania emocji oraz wykorzystywania ich w celach rozwojowych np. do budowania i utrzymywania relacji oraz realizacji pasji czy nauki. [„Profil Kompetencji Społecznych PROKOS”](#) autorstwa psycholożek Anny Matczak i Katarzyny Martowskiej pozwala na ich odczytywanie w sposób szczegółowy. Można wydzielić pięć powiązanych ze sobą kategorii kompetencji społecznych:

- asertywność (odporność, wywieranie wpływu bez nadmiernego zabiegania o aprobatę społeczną, zdolność do samooceny, koncentracja na tym, co ważne),
- kompetencje kooperacyjne (czyli zdolność do współpracy),
- towarzyskość,
- zaradność społeczną,
- umiejętności społecznikowskie (angażowanie siebie i innych wokół celów społecznych).

W podręczniku psycholożki Anny Krajewskiej czytamy, że kompetencje społeczne i osobiste oraz umiejętność uczenia się: *Opierają się na przyjęciu pozytywnej postawy wobec osobistego i społecznego dobrostanu oraz uczenia się przez całe życie. Obejmują autorefleksję, współpracę w zespole, rozwiązywanie konfliktów, umiejętne gospodarowanie czasem, organizowanie własnego rozwoju, prowadzenie zdrowego trybu życia. W doskonaleniu tych kompetencji przydatne są: wytrwałość, koncentracja, samodzielność, komunikatywność, otwartość na zmiany, dążenie do osiągnięcia celów, rozwiązywanie problemów, radzenie sobie ze stresem.* (A. Krajewska 2021, s. 13).

## Niedoceniona rola inteligencji emocjonalnej

Rozwój inteligencji emocjonalnej (społecznej) powinien być integralną częścią programów nauczania i wychowania w przedszkolach, szkołach i świetlicach środowiskowych.

Obecny powinien być też na uczelniach, w zakładach pracy oraz we wszystkich instytucjach i organizacjach. W obliczu tak głębokiego kryzysu, psychoedukacja traktowana powinna być jako podstawowy wymiar rozwoju osobistego i społecznego oraz fundamentalnie ważny aspekt profilaktyki. Przytaczany już wcześniej Gabor Maté akcentuje doświadczenie szeroko rozumianych traum i wskazuje cztery podstawowe oraz dwa dodatkowe filary zdrowia psychospołecznego. Do podstawowych zalicza: autentyczność, sprawczość, zdrowy gniew, akceptację (w tym różnorodności). Jako dwa dodatkowe i niezbędne do zmiany systemowej filary podaje: rzecznicstwo oraz aktywizm. Jego zdaniem skuteczne rzecznicstwo, to wykorzystywanie wszelkich posiadanych przywilejów i przewag w celu wspierania bardziej wrażliwych, słabszych i bezbronnych grup społecznych. Z kolei warunkiem koniecznym do aktywizmu są rozbudowane kompetencje społeczne, a przede wszystkim zdolność do współpracy.

We wszystkich z powyższych wskazaniach swoje zastosowanie znajduje psychologia, a w szczególności praktyczna psychologia dążąca do lepszego rozumienia specyfiki zróżnicowanego środowiska życia młodych ludzi. Wydaje się, że jest ono niezbędne do przełamania konsekwencji całego tsunami kryzysów, których doświadczamy.

## Źródła

### Literatura:

- Aronson E., Wilson T. D., Akert R. M., *Psychologia społeczna*, Wydawnictwo Zysk i S-ka, Poznań 2006.
- Krajewska A., *Kompetencje personalne i społeczne*, Wydawnictwo Ekonomik – Jacek Musiałkiewicz, Warszawa 2021.
- Maté G., Maté D., *Mit normalności*, Czarna Owca, Warszawa 2022.
- Matczak A., Martowska K., *Profil Kompetencji Społecznych PROKOS*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2013.
- Matczak A., Jaworowska A., *Popularny Kwestionariusz Inteligencji Emocjonalnej PKIE*, Pracownia Testów Psychologicznych Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Warszawa 2005.
- Schwartz B., *Dlaczego pracujemy*, Grupa Wydawnicza Relacje, Warszawa 2015.

### Raporty:

- *Diagnoza przemocy wobec dzieci*, Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę: [Diagnoza przemocy wobec dzieci w Polsce 2023 FDDS.pdf](#)
- *Dojrzeć do praw*, Fundacja Orange: [Raport „Dojrzeć do praw”. Czy prawa dziecka są respektowane także w środowisku cyfrowym? – Fundacja Orange](#)
- *Nastolatki 3.0*, NASK: [Co robią nasze dzieci w sieci, czyli Raport z najnowszego badania NASK „Nastolatki 3.0” – Aktualności – NASK](#)

### Zasady cytowania:

Ciesiołkiewicz K., [Jak wspierać młodych ludzi we wszechobecnej pułapce przemocy? / Uczelnia Korczaka, Warszawa 2024](#)