

# STOP!

## cyber bullyingowi

Katarzyna Charzewska

Cyberbullying.

Konsekwencje psychiczne dla  
ofiary i obciążenie dla jej oprawcy

Tytuł Cyberbullying: Konsekwencje psychiczne dla ofiary i obciążenie dla jej oprawcy

Autor: Katarzyna Charzewska

Korekta: Urszula Szybowicz

Korekta składu: Kamila Olejnik

Skład i opracowanie graficzne: Kamila Olejnik

Zdjęcia: źródło – baza zdjęć iSTOCK

ISBN: 978-83-68385-46-5

COPYRIGHT © 2026 Fundacja Nie Widać Po Mnie  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Przygotowanie merytoryczne i graficzne materiałów:  
Ul. Okopowa 58/72, lok 604, Klif Tower  
01-042 Warszawa

Projekt realizowany jest w ramach naboru: „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych.”

Projekt „Zbudowanie systemu koordynacji i monitorowania regionalnych działań na rzecz kształcenia zawodowego, szkolnictwa wyższego oraz uczenia się przez całe życie, w tym uczenia się dorosłych” **jest finansowany w ramach Krajowego Planu Odbudowy i Zwiększania Odporności.**

Wszelkie prawa zastrzeżone zgodnie z Ustawą o Prawie Autorskim i Prawach Pokrewnych z dnia 4 lutego 1994 roku (Dz.U.94 Nr 24 poz. 83, sprost.: Dz.U.94 Nr 43 poz.170).

Warszawa 2026

## Wstęp

Cyberbullying to obecnie jedna z najpowszechniejszych form **szerzenia mowy nienawiści** wśród dzieci i młodzieży. Odbywa się w przestrzeni internetowej, gdzie użytkownicy dopuszczają się ataków słownych i graficznych wymierzonych w drugiego człowieka.

W odróżnieniu od tradycyjnej przemocy cyberbullying może trwać 24 godziny na dobę, co stanowi poważne zagrożenie zarówno dla zdrowia psychicznego, jak i fizycznego osoby prześladowanej.

Osoby dotknięte cyberprzemocą często izolują się od społeczeństwa i bliskich im grup ludzi a także doświadczają różne formy negatywnych konsekwencji takich działań.

Co ważne, zjawisko cyberbullyingu dotyka nie tylko ofiary, ale konsekwencje odczuwają także sprawcy, ponosząc straty psychiczne, materialne oraz karne.

# Przemoc cyfrowa nie zna wieku

Cyberbullying dotyczy osób w każdym wieku. Najczęstszymi cechami osób, które stoją za atakami na innych są:



**anonimowość** – przestrzeń internetu pozwala na ukrywanie się pod pseudonimami, co utrudnia identyfikację



**poczucie niekaralności** – sprawca uznaje się za osobę, której nigdy nie dotkną konsekwencje prawne odnoszące się do jej czynów.





**dostępność i zasięg działania** – treści internetowe mogą być udostępniane / publikowane 24/h

**Długotrwałe narażenie na cyberprzemoc może prowadzić do wielu negatywnych konsekwencji, szczególnie w obszarze zdrowia psychicznego.**

# Ofiara

Osoby doświadczające ataków często wykazują dużą wrażliwość na bodźce płynące z przestrzeni internetowej, co sprzyja pogorszeniu ich kondycji psychicznej, a także może wpływać na stan zdrowia fizycznego. W rezultacie mogą pojawić się trudności w codziennym funkcjonowaniu. Dodatkowo długotrwały stres związany z przemocą online może osłabiać odporność organizmu i prowadzić do ogólnego wyczerpania.

 Ofiary często odczuwają **silny stres, lęk oraz przygnębienie**, a długotrwałe narażenie na negatywne treści może prowadzić **do obniżenia poczucia własnej wartości i utraty pewności siebie**. W efekcie wiele z nich zaczyna unikać kontaktów z innymi ludźmi i stopniowo wycofuje się z życia społecznego.

 Skutki cyberbullyingu mogą być widoczne także w sferze fizycznej. U osób prześladowanych pojawiają się **problemy ze snem, bóle głowy, zmęczenie czy trudności z koncentracją**. Przedłużający się stres wpływa negatywnie na codzienne funkcjonowanie i może pogarszać ogólny stan zdrowia. W najpoważniejszych przypadkach **prowadzi to do zachowań autodestrukcyjnych**, takich jak samookaleczenia lub myśli o odebraniu sobie życia.



Cyberbullying może powodować u ofiar **stałe poczucie bycia obserwowanym i ocenianym**, nawet wtedy, gdy nie korzystają z internetu.



Pojawia się także **lęk przed ponownym atakiem**, co sprawia, że osoba żyje w ciągłym napięciu. Wiele osób zaczyna kontrolować swoje zachowanie w sieci, ograniczając aktywność lub całkowicie rezygnując z mediów społecznościowych.



Przeszkadza to w codziennym funkcjonowaniu. **Poczucie bezsilności wynikające z obniżonego zaufania** do form pomocy, sprawia, że ofiary często o swoich problemach milczą, nie dając jasnych sygnałów to udzielenia pomocy czy wsparcia. Charakter publiczny wzmacnia poczucie bezsilności i braku kontroli nad sytuacją.



## Sprawca

Cyberbullying niesie konsekwencje nie tylko dla ofiary, ale również dla sprawcy, wpływając na jego **rozwój psychiczny i emocjonalny**.

Osoby dopuszczające się przemocy w sieci mogą stopniowo tracić **zdolność do empatii oraz wrażliwość na krzywdę innych**. Utrwalanie agresywnych zachowań sprzyja kształtowaniu negatywnych wzorców relacji międzyludzkich.

Z czasem u sprawcy mogą pojawić się **problemy z kontrolowaniem emocji**, w tym impulsywność i skłonność do wybuchów złości. W niektórych przypadkach, zwłaszcza po uświadomieniu sobie skutków swoich działań, pojawia się poczucie winy, wstyd oraz obniżony nastrój.

Długotrwałe angażowanie się w cyberprzemoc może także skutkować **problemami społecznymi**, takimi jak odrzucenie przez rówieśników czy trudności w nawiązywaniu trwałych relacji. W efekcie sprawca może doświadczać samotności i izolacji, co dodatkowo pogłębia jego problemy emocjonalne.

Zwłaszcza u młodych osób, których mózgi biologicznie zmieniają strukturę i które często nie mają jeszcze w pełni rozwiniętego poczucia konsekwencji, skutki prześladowań w sieci mogą ujawnić się dopiero po pewnym czasie. Może to prowadzić do narastających trudności emocjonalnych, które początkowo pozostają niezauważone. Z biegiem czasu problemy te mogą się pogłębiać i wpływać na rozwój psychiczny oraz funkcjonowanie w relacjach z innymi ludźmi.

## Bibliografia

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę. (2022). Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży. Skala zjawiska, formy i konsekwencje.

NASK – Państwowy Instytut Badawczy. (2023). Nastolatki 3.0. Raport z badań nad korzystaniem z Internetu przez młodzież.

UNICEF. (2020). Cyberbullying: What is it and how to stop it.

Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2015). Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying (2nd ed.). Thousand Oaks, CA: Corwin.

Suler, J. (2004). The online disinhibition effect. *CyberPsychology & Behavior*, 7(3), 321–326.

<https://doi.org/10.1089/1094931041291295>

## O autorce

### **Katarzyna Charzewska**

Psycholog, mediatorka rodzinna, analityczka behawioralna oraz terapeutka skoncentrowana na rozwiązaniach (TSR).

Od osiemnastu lat pracuje z dziećmi i młodzieżą, wspierając ich rozwój oraz pomagając w rozwiązywaniu problemów emocjonalnych i wychowawczych.

Prowadzi szkolenia i warsztaty, w których kieruje się otwartością, uważnością i szacunkiem wobec młodych ludzi. Zawodowo właścicielka sieci żłobków.

Prywatnie żona i mama dwóch nastoletnich chłopców.

## O Fundacji Nie Widać Po Mnie

Fundacja Nie Widać Po Mnie zrodziła się z potrzeby przełamywania tabu i głośnego mówienia o zdrowiu psychicznym Polaków i problemach, takich jak depresja, uzależnienia, lęki i fobie. Wierzymy, że odpowiednia psychoedukacja i zwiększanie świadomości jest istotnym elementem profilaktyki zdrowotnej, która pozwoli w przyszłości zmniejszyć ryzyko zaburzeń psychicznych i zahamuje tendencję wzrostową zapadalności na tego typu choroby, których konsekwencje odczuwają pacjenci, rodzina i cały system opieki zdrowotnej.

Swoje działania kierujemy do różnych grup wiekowych oraz zawodowych. Odkrywamy czynniki zwiększające prawdopodobieństwo zaburzeń, a także uczymy, jak to zagrożenie zmniejszać. Realizujemy programy psychologicznej pomocy dla osób dorosłych w kryzysie. Troszczymy się też o seniorów.

Troską otaczamy też dzieci i młodzież. Wirtualna rzeczywistość, deprecjonowanie życia „w realu”, samotność, rosnąca depresja, uzależnienia od substancji i czynności, cyberprzemoc – to tylko kilka z listy problemów, które piętrzą się dziś przed młodymi ludźmi.

Programy psychoedukacyjne kierujemy też do medyków, którzy w sposób szczególny zagrożeni są zaburzeniami typu depresja, uzależnienia, lęki, zespół stresu pourazowego czy wypalenie zawodowe. Wierzymy, że odczarowanie heroizmu w zawodach ochrony zdrowia pozwoli wielu medykom przełamać strach przed właściwą terapią, a to wpłynie na jakość usług i poprawi funkcjonowanie całego systemu.

Więcej informacji o naszych programach i podejmowanych działaniach dostępnych jest na naszej stronie internetowej [www.niewidacpomnie.org](http://www.niewidacpomnie.org)