

Cyberprzemoc jako zagrożenie dla zdrowia dziecka niepełnosprawnego

Виолета Адамчик-Бэмбас
Киберпреступность как угроза
для здоровья несовершеннолетнего ребёнка

8.1. Wprowadzenie

W ostatnim czasie w Polsce i na świecie coraz większe rozmiary przybiera cyberprzemoc, czyli wykorzystywanie mediów elektronicznych w celu krzywdzenia innych osób. Jest to problem, który dotyka kraje na całym świecie. Podjęcie tego tematu jest niezwykle ważne, gdyż jest to problem jeszcze mało poznany oraz stosunkowo rzadko podejmowany w polskiej literaturze przedmiotu i w badaniach naukowych. Dlatego bardzo cenny wydaje się w jego rozpoznaniu dorobek J. Pyżalskiego¹ i J. Bednarka.

1 J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna – wirtualne ciosy, realne rany*, cz. I „Remedium” 2008, nr 186(9), s. 26–27; idem, *Agresja elektroniczna – wirtualne ciosy, realne rany*, cz. II, „Remedium” 2008, nr 186(10), s. 28–29; idem, *Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży. Różne wymiary zjawiska*, „Dziecko Krzywdzone” 2009, nr 1(26), s. 12–27; idem, *Agresja elektroniczna i mobbing elektroniczny w kontekście zaangażowania w stosowanie nowych technologii komunikacyjnych*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 2009, nr 4, s. 31–52; idem, *Cyberbullying – stare wino w nowej butelce* [w:] L. Jakubowska-Malicka, A. Kobylarek, M. Pryszmont-Ciesielska (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń. Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty. Edukacja*, Wrocław 2009; idem, *Agresja elektroniczna wśród 15-latków w Polsce* [w:] K. Okulicz-Kozaryn, K. Ostaszewski (red.), *Promocja zdrowia psychicznego. Badania i działania w Polsce*, Warszawa 2010; idem, *Agresja w materiałach publikowanych w Internecie przez użytkowników – flirt tradycyjnych i nowych mediów* [w:] J. Drozdowicz, M. Bernasiewicz (red.), *Kultura popularna*

Znaczna większość współczesnego społeczeństwa ma świadomość, że świat wirtualny i związane z nim korzystanie z rozwoju nowych technologii teleinformatycznych stanowi zagrożenie. Zdarza się czasami, że użytkownik tych technologii staje się zarówno sprawcą, jak i ofiarą cyberprzemocy, czyli treści pornograficznych, reklamy (dopalaczy, narkotyków, środków psychoaktywnych itp.), wykorzystania, przemocy rówieśniczej i agresji elektronicznej. Cyberprzestrzeń, obok rzeczywistości multimedialnej, w której obecnie żyją młodzi ludzie, staje się dominująca, a świat Internetu, będący także rzeczywistością wirtualną, jest odbierany przez nich jako naturalne środowisko² ich życia³.

W środkach multimedialnych wirtualnego świata bardzo często można zaobserwować cyberprzemoc rówieśniczą. Ważną rolę odgrywają tu relacje z rówieśnikami, którzy często w ten sposób promują zachowania społeczne i agresywne. Działania te są eksponowane na zasadzie przeciwieństwa do tego, czego uczą ich rodzice i nauczyciele w szkole. Zachowania te świadczą o braku podporządkowania się dorosłym oraz podkreśleniu swojej autonomiczności. Często młodzież naśladuje swoich rówieśników z chęci przynależenia do danej grupy rówieśniczej. Przemoc w sieci jest również stosowana przez młodych ludzi jako atrakcyjny sposób spędzania czasu wolnego i dobrej zabawy. W świecie wirtualnym młodzi ludzie są pozbawieni kontroli dorosłych. Mogą więc być kim chcą. Nie ponoszą odpowiedzialności za swoje zachowania i działania. Z tego powodu mają wiele możliwości do eksponowania zachowań nieetycznych. Bardzo często młody człowiek obawiając się, że może się stać ofiarą prześladowań i cyberprzemocy, sam wchodzi w rolę sprawcy. Pragnie przedstawić siebie jako osobę niezależną i silną, która budzi strach u innych. Świat wirtualny jest doskonałym miejscem do eksponowania swoich „umiejętności i siły”. Niektórzy robią to zupełnie niechcący, poprzez wysyłanie wiadomości do nieodpowiedniej osoby, albo nie myślą o konsekwencjach swoich czynów. Niektórzy, żądni sukcesu, chcą podbudować swoje ego, a nieudacznicy mogą się w ten sposób zemścić i czuć jak „twardziele”⁴.

A. Gościński⁵ zwraca uwagę na fakt serwowania nam przez współczesne programy informacyjne przemocy, terroryzmu i agresji. Przemoc stała się charakterystyczną cechą programów telewizyjnych, sposobem na utrzymanie widza w każdym wieku – widza, który jest uzależniany i żądny coraz to nowszych wrażeń. Oglądanie scen przemocy, agresji może bowiem spowodować, że im bardziej jesteśmy tymi scenami epatowani, tym bardziej się przyzwyczajamy, potrzebujemy więc coraz silniejszych bodźców. Nie wystarczy mówienie o ofiarach, ludziach zabitych w wyniku samobójczego aktu terrorystycznego – widz jest żądny krwi. Widz chce zobaczyć zmasakrowane ciała, niemalże poczuć zapach śmierci, a media tych obrazów dostarczą, bo przecież zależy im na utrzymaniu dużego audytorium. Nowoczesne środki masowego przekazu (jakimi są m.in. multimedia elektroniczne) nie

w społeczeństwie współczesnym. *Teoria i rzeczywistość*, Kraków 2010; idem, *Agresja rówieśnicza online i offline wśród gimnazjalistów. Wybrane uwarunkowania i konsekwencje* [w:] B. Szmigielska (red.), *Edukacja w dwóch światach offline i online*, Kraków 2011.

2 J. Bednarek, *Spółczesność informacyjna i media w opinii osób niepełnosprawnych*, Warszawa 2005; idem, *Multimedia w kształceniu*, Warszawa 2008; A. Andrzejewska, J. Bednarek, D. Szarżała, *Cyberprzestrzeń – szanse, zagrożenia, uzależnienia*, Warszawa 2007.

3 D. Szarżała, *Elektroniczne multimedia jako źródło agresji*, Warszawa 2004, s. 35.

4 J. Bednarek, A. Andrzejewska, *Cyberświat. Możliwości i zagrożenia*, Warszawa 2009, s. 166.

5 A. Gościński, *Przemoc na ekranie*, http://www.reporterzy.info/113,przemoc_na_ekranie.html (dostęp: 9.03.2012).

tylko odtwarzają istniejącą rzeczywistość, lecz potrafią ją także dowolnie kreować. Cechą charakterystyczną wielu przekazów medialnych, jak pisze M. Gałaś, stało się to, że wielowymiarowa rzeczywistość kultury jest w nich często redukowana do rozrywki przesyconej brutalnością i agresją⁶.

8.2. Definicje cyberprzemocy

Cyberprzemoc to bardzo delikatny temat – wygląda nieraz niewinnie, ale szkody są ogromne. Zjawisko to dotyczy nie tylko dorosłych, ale przede wszystkim nieletnich. Polska nazwa wywodzi się z angielskiego zestawienia dwóch słów: *cyberbullying* – *cyber* i *bully*, gdzie *cyber* oznacza komputerowe lub elektroniczne sterowanie, zaś *bully* oznacza brutalność. Ta forma terroru rozwijała się na przełomie XX i XXI wieku⁷.

Trzy amerykańskie badaczki – Robin M. Kowalski, Susan P. Limber i Patricia W. Agatston – jako pierwsze podjęły próbę zintegrowanego przedstawienia aktualnej wiedzy na temat cyberprzemocy. Ich zdaniem cyberprzemoc, zwana też przemocą internetową lub przemocą elektroniczną, jest definiowana jako akty agresji następujące za pośrednictwem e-maili, komunikatorów internetowych, wiadomości tekstowych lub graficznych przesyłanych na telefon komórkowy, w czatroomach lub na stronach internetowych. Choć ma ona pewne cechy wspólne np. z tradycyjną szkolną przemocą, cyberprzemoc jest raczej odrębnym zjawiskiem, które dopiero od niedawna znalazło się w obszarze zainteresowań mediów i kręgów akademickich⁸.

Reasumując, należy stwierdzić, że cyberprzemoc jest dość szeroko definiowana jako przemoc z wykorzystaniem e-maili, komunikatorów internetowych, wiadomości, zdjęć i filmów przesyłanych za pomocą telefonów komórkowych, stron internetowych, blogów, czatroomów, grup dyskusyjnych bądź innych narzędzi⁹. Można również spotkać takie terminy określające to pojęcie, jak: *electronic aggression*, *cyber aggression*, *online harassment*, *online bullying*, *cyberstalking*, *cyberharassment*¹⁰. Także w polskiej literaturze przedmiotu funkcjonują różne określenia tego zjawiska, np. cyberprzemoc, cybernękanie, cyberprześladowanie, agresja elektroniczna czy cybermobbing¹¹.

6 M. Gałaś, *Przemoc w mediach* [w]: J. Papież, A. Płukis (red.), *Przemoc dzieci i młodzieży w perspektywie polskiej transformacji ustrojowej*, Toruń 2000, s. 96.

7 <http://www.cyberprzemoc.pl>

8 R.M. Kowalski, S.P. Limber, P.W. Agatston, *Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży*, Kraków 2010, s. 1–2.

9 <http://www.cyberbully.org/docs/cbct.parents.pdf>

10 Ł. Wojtasik, *Przemoc rówieśnicza za użyciem mediów elektronicznych – wprowadzenie do problematyki*, „Dziecko Krzywdzone” 2009, nr 1(26), s. 7–11.

11 P. Aftab, *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, Warszawa 2003; J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży...*, s. 12–26; I. Ulfik-Jaworska, *Cyberprzemoc czy cybermobbing. Kontrowersje terminologiczne i charakterystyka zjawiska* (w druku); Ł. Wojtasik, *op.cit.*

8.3. Typologie cyberprzemocy

W literaturze przedmiotu możemy spotkać kilka typologii cyberprzemocy. M. Kotomska proponuje następujące formy przemocy wirtualnej¹²:

1. Włamanie na konto e-mail lub chat ofiary – sprawca włamuje się na konto ofiary i pod jego tożsamością wysyła obraźliwe e-maile do znajomych, starając się skłócić obie strony. Publikuje treści wiadomości osobistych, często również w portalach pornograficznych. W ten sposób naraża swoją ofiarę na różnorodne oferty erotyczne. Poprzez wysyłanie różnych złośliwych, obraźliwych i wymyślonych informacji często komplikuje życie uczuciowe partnerów, a nawet małżonków.
2. Tworzenie ośmieszających stron internetowych www – każdy może założyć sobie stronę internetową www zarówno w Polsce, jak i w krajach Unii Europejskiej. Niektóre serwisy udostępniają hosting całkiem darmo. Tworzenie tych stron nie sprawia żadnych trudności. Często wystarczy dokonać prostego wyboru w kreatorze. W ten sposób sprawca cyberprzemocy zdobywa różne informacje i zdjęcia ofiary. Publikuje je na założonej przez siebie stronie www.
3. Obrażanie, ublizanie, wyśmiewanie na formach internetowych – sprawca rejestruje się na tych samych stronach, co jego ofiara. Zakłada kilka lub kilkanaście kont, na których atakuje słownie, ubliża, ośmiesza, poniża i wyszydza ofiarę, stosując wobec niej przemoc wirtualną.
4. Kradzież tożsamości – istnienie serwisów społecznościowych umożliwia łatwe komunikowanie się. W serwisie „Nasza klasa” bez problemu można wyszukać znajomych, kolegów, koleżanki itp. Atak polega na zdobyciu przez sprawcę loginu i hasła do profilu ofiary. Sprawca w imieniu ofiary zamieszcza obraźliwe lub kompromitujące treści, zdjęcia itp. Kradzież tożsamości jest podobna do włamania na konto e-mail, jednak jej zakres jest znacznie większy, ponieważ ofiara ma dużą liczbę wirtualnych znajomych. Szczególnie groźna jest sytuacja, w której wśród tych znajomych znajdują się członkowie najbliższej rodziny. Kradzież tożsamości może obejmować również serwisy aukcyjne, co może w konsekwencji doprowadzić do utraty zaufania przez ofiarę przemocy wirtualnej.
5. Szantażowanie i groźby – sprawca przemocy wirtualnej zdobywa kompromitujące ofiarę informacje i materiały. Poprzez szantaż zmusza ofiarę do określonego zachowania. Czasami żąda od ofiary określonej kwoty pieniężnej w zamian za odstąpienie od opublikowania informacji i materiałów. Często ta forma przemocy wirtualnej dotyczy młodych kobiet, które z różnych powodów pozwalają się fotografować (czasami same się fotografują) w negliżu oraz w różnych pozach i aktach seksualnych. Ta forma cyberprzemocy jest najczęściej wykorzystywana przez byłych partnerów, po rozpadzie związku uczuciowego bądź jako forma zemsty za opuszczenie lub zdradę.
6. Włamanie do telefonu komórkowego – w telefonach komórkowych użytkownicy posiadają różne informacje, adresy, treści sms-ów i mms-ów. Sprawca dokonuje

12 Por. M. Kotomska, *Przemoc wirtualna jej skutki i metody przeciwdziałania* [w:] S. Bębas, J. Plis, J. Bednarek (red.), *Patologie w cyberświecie*, Radom 2012, s. 73–74.

kradzieży tych informacji i wbrew woli ofiary rozpowszechnia je i upublicznia np. w gronie rodziny, znajomych, w szkole, w pracy itp.

Wymienia się ponadto następujące działania, które można uznać za cyberprzemoc¹³:

1. Wojna na obelgi (*flaming*) – oznacza krótką i zacieklą wymianę zdań między dwiema lub więcej osobami, która jest prowadzona w grupie dyskusyjnej, czatroomie (w pokoju czatowym), a nie w prywatnej wymianie e-maili. Gdy tylko dochodzi do wymiany obraźliwych komentarzy, wojnę na obelgi należy uznać za rozpoczętą. Wtedy też następuje agresywne działanie ze strony jednej osoby, a ofiara ataku nie jest pewna, kogo napastnik jeszcze zaangażuje do tej wojny. Należy zaznaczyć, że w przypadku *flamingu* mamy do czynienia z wymianą obraźliwych treści między stronami¹⁴. *Flaming* określane jest też bardzo często kłótnią internetową¹⁵. Mówiąc krótko, *flaming* to jeden z rodzajów agresji elektronicznej polegający na ostrej wymianie zdań na czacie lub forum internetowym. Często biorą w nim udział użytkownicy, którzy się wzajemnie nie znają¹⁶.
2. Prześladowanie (*harassment*) lub mobbing elektroniczny – trwa znacznie dłużej niż *flaming* i jest działaniem jednostronnym, w którym wyraźnie można wyróżnić atakującego i cel. Prześladowanie czy inaczej mobbing elektroniczny to specjalna forma cyberprzemocy, która obejmuje powtarzające się wysyłanie obraźliwych wiadomości. Prześladowanie odbywa się zazwyczaj za pośrednictwem prywatnych kanałów komunikacji, takich jak e-mail, ale wiadomości o takim charakterze mogą być też przekazywane publicznie, np. w czatroomach i grupach dyskusyjnych. Jedną z form prześladowania jest wojna sms-owa, w której bierze udział jeden lub więcej atakujących i pojedyncza ofiara. Agresorzy wysyłają mnóstwo obraźliwych sms-ów na telefon komórkowy swojej ofiary. Należy zaznaczyć, że prześladowanie jest również domeną specyficznej grupy internetowych sprawców zwanych dręczycielami (*grieverami*). Dręczyciele to osoby, które przeszkadzają uczestnikom internetowych gier wieloosobowych i są raczej zainteresowane psuciem zabawy innym graczom niż sama gra¹⁷.
3. Oczernianie, poniżanie (*denigration*) – polega na przekazywaniu fałszywych i uwłaczających informacji o drugiej osobie. Takie informacje zazwyczaj zamieszcza się na stronie internetowej lub też przesyła do innych za pomocą e-maila lub komunikatorów. W tej odmianie cyberprzemocy mieści się publikowanie lub rozsyłanie cyfrowo przerobionych zdjęć innych ludzi przedstawiających ich w sposób poniżający lub w kontekście seksualnym. Tworzone przez uczniów internetowe księgi obelg (z ang. *slam books*) również są rodzajem oczerniania. Uczniowie przygotowują stronę internetową z nazwiskami osób z jakiejś klasy, a inni dodają obraźliwe i złośliwe komentarze pod ich nazwiskami¹⁸.
4. Podszywanie się, kradzież tożsamości (*impersonation*) – tutaj agresor podszywa się pod ofiarę, wykorzystując jej hasło, by swobodnie się zalogować na jej konto i wy-

13 <http://www.cyberbully.org/docs/cbct.parents.pdf>

14 R.M. Kowalski, S.P. Limber, P.W. Agatston, *op.cit.*, s. 53.

15 <http://www.uczdziecko/cyberprzemoc.html>

16 J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*, Gdańsk–Sopot 2011, s. 153.

17 R.M. Kowalski, S.P. Limber, P.W. Agatston, *op.cit.*, s. 54.

18 *Ibidem*, s. 55.

syłać z niego obraźliwe, niestosowne lub odstrasające treści do innych osób, które sądzą, że ich nadawcą jest ofiara. W tej odmianie cyberprzemocy agresor ma wiele możliwości, może ukraść czyjeś hasło, by zmienić profil takiej osoby w komunikatorze lub na portalu społecznościowym, umieszczając tam obraźliwe i niestosowne treści. Równie dobrze może doprowadzić do wysłania z konta ofiary napastliwych e-maili, umieścić obraźliwe komentarze lub uwagi na forum jakiejś grupy, podając przy tym jej dane personalne tylko po to, aby członkowie grupy mogli ją bez problemu odnaleźć. Ten rodzaj cyberprzemocy jest szczególnie niebezpieczny z uwagi na fakt, że może stwarzać rzeczywiste zagrożenie dla życia ofiary¹⁹.

5. Ujawnianie, upublicznianie tajemnic (*outing*) – polega na bardzo podstępny sposób zdobywaniu od kogoś prywatnych czy poufnych informacji, a następnie przekazywaniu ich innym. Zdradzanie tajemnic to nic innego jak ujawnianie osobistych, bardzo często zawstydzających informacji, które nie powinny zostać upublicznione i przekazywane innym osobom za pomocą e-maili, sms-ów lub zdjęć²⁰.
6. Wykluczenie, ostracyzm (*exclusion*) – ma bardzo zły wpływ na psychikę i emocje młodego człowieka. Psychologowie podkreślają, że podstawową potrzebą wszystkich ludzi jest akceptacja w grupie innych ludzi. Wiele z naszych zachowań społecznych wynika z prób uzyskania członkostwa w jakiejś grupie lub uniknięcia wykluczenia z grupy, nazywanego czasem „śmiercią społeczną”. Wyłączenie ze społeczności sieciowej, tzw. cyberostracyzm, ma zły wpływ na emocje dziecka. Wyłączenie ze społeczności internetowej powoduje, że dołączamy do innych grup dyskusyjnych lub grup powstałych z myślą o zemście na grupie pierwotnej. Dołączenie do innych grup i poczucie więzi może pomóc w zneutralizowaniu negatywnych uczuć związanych z doświadczeniem cyberprzemocy i ostracyzmu. Dodatkowo grupa zapewnia bezpieczeństwo. Poczucie więzi z grupą innych ludzi może sprawić, że ofiara ostracyzmu poczuje się na siłę, by przeprowadzić zemstę indywidualnie lub przy pomocy członków nowej grupy²¹.
7. Cybernękanie, śledzenie (*cyberstalking*) – oznacza wykorzystanie środków komunikacji elektronicznej do nękania innej osoby za pomocą ciągłego przesyłania wiadomości mających charakter prześladowczy lub zawierających pogroźki czy różnego rodzaju groźby²². Biorąc pod uwagę konsekwencje po stronie ofiary, ten rodzaj agresji elektronicznej jest traktowany zwykle jako najpoważniejszy. Z tego względu jest to najczęstszy rodzaj agresji elektronicznej, który definiuje się w aktach prawnych zwykle jako składową tradycyjnego stalkingu²³.
8. *Happy slapping* – jest związany z prowokowaniem lub atakowaniem innej osoby oraz dokumentowaniem zdarzenia za pomocą filmu lub zdjęć. Na kolejnym etapie sprawca rozpowszechnia kompromitujący materiał w Internecie, np. przez rozesłanie go innym osobom. Ten rodzaj agresji został pierwszy raz opisany w roku 2005, kiedy to uczniowie brytyjskich szkół filmowali zajścia, podczas których zaczepili lub uderzyli inne osoby²⁴.

19 *Ibidem*, s. 55–56.

20 *Ibidem*, s. 56.

21 *Ibidem*, s. 56–57.

22 *Ibidem*, s. 57–58.

23 J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowanie młodzieży*, Kraków 2012, s. 127.

24 R. Saunders, *Happy slapping: Transatlantic contagion or home-grown, mass-mediated nihilism*, „Static” 2005, nr 1(1), s. 1–11.

9. Agresja techniczna – jest związana z działaniami sprawcy kierowanymi nie tyle bezpośrednio przeciwko ofierze, ile przeciwko należącemu do niej sprzętowi komputerowemu, oprogramowaniu lub infrastrukturze informatycznej (np. stronie internetowej). W grę wchodzi tutaj rozsyłanie wirusów komputerowych lub włamywanie się do komputerów innych osób (*hacking*). Przykładem takiego działania jest tzw. *bombing*, polegający na automatycznym wysyłaniu do ofiary ogromnej liczby poczty elektronicznej, która blokuje jego system komputerowy, lub wysyłaniu plików pozwalających na łączenie się z komputerem ofiary²⁵.

8.4. Cyberprzemoc i świat wirtualny zagrożeniem dla zdrowia somatycznego i sprawności motorycznej osób niepełnosprawnych

Można wyróżnić dwie kategorie czynników szkodliwych związanych z użytkowaniem środków informatycznych i mediów przez osoby niepełnosprawne. Pierwsza kategoria obejmuje te czynniki, które wpływają na zdrowie fizyczne i sprawność motoryczną człowieka, druga natomiast te, które w większym stopniu determinują jego dobrostan i zdrowie psychiczne. Oczywiście rozróżnienie to nie ma charakteru absolutnego, gdyż we współczesnej psychologii zdrowia przyjmuje się założenie o jedności psychosomatycznej człowieka²⁶.

Według A. Antonovskiego można powiedzieć, że osoby niepełnosprawne dysponują zazwyczaj znacznie mniejszymi zasobami odpornościowymi niż osoby zdrowe, a wskutek tego te same bodźce stresowe będą bardziej negatywnie ważyły na ich zdrowiu fizycznym i psychicznym²⁷.

Częste i długotrwałe oglądanie telewizji czy też korzystanie z komputera powoduje zawroty i bóle głowy, przemęczenie oczu, wymuszoną nieruchomą pozycję ciała, duże napięcie psychiczne, podrażnienie skóry wywołane działaniem dodatkowo naładowanych cząsteczek kurzu odpychanych przez monitor²⁸. Podczas pracy z komputerem, szczególnie trwającej kilka, a nawet kilkanaście godzin dziennie, użytkownik może odczuwać niekorzystne skutki zbyt długotrwałego obciążenia pewnych partii ciała. Badania wykazują, że znaczna liczba pracowników zatrudnionych przy urządzeniach wizyjnych uskarża się na regularnie powtarzające się bóle głowy i pleców. Blisko połowa badanych uskarżała się na chroniczne dolegliwości narządu wzroku, a procent ten był znacząco większy wśród osób noszących okulary²⁹.

Kineskop monitora jest zasilany wysokim napięciem, które w przypadkach złej konserwacji lub usterek może powodować jonizację powietrza, w wyniku, czego jest wytwarzany

25 E. Calvete, I. Orue, A. Estévez, L. Villardón, P. Padilla, *Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile*, „Computers in Human Behavior” 2001, nr 26, s. 1128–1135.

26 I. Heszen-Niejodek, K. Wrześniewski, *Udział psychologii w rozwiązywaniu problemów zdrowia somatycznego* [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. T. III*, Gdańsk 2000, s. 443–464.

27 A. Antonovsky, *Health, stress and doping*, San Francisco 1979.

28 S. Juszczyk, *Podstawy informatyki dla pedagogów*, Kraków, 1999, s. 348.

29 Ch. Lippmann, *Komputer a zdrowie. Poradnik dla osób korzystających z komputerów*, Warszawa 1990, s. 46.

ozon i tlenki azotu – związki silnie podrażniające błony śluzowe. U niektórych osób skłonnych do chorób alergicznych mogą występować w związku z tym podrażnienia śluzówek nosa, oczu i krtani. Jest to także reakcja na śladowe wydzielanie się ozonu. Dodatkową przyczyną podrażnienia śluzówek mogą być substancje izolujące i impregnujące, parujące z nagranych podzespołów elektronicznych³⁰.

Bóle karku i pleców pojawiają się w pozycji siedzącej w przypadku, gdy osoba zajmuje tę pozycję dość długo i często. Przeciążenie mięśni, nerwów, ścięgien i stawów przy pracy z komputerem może być przyczyną tzw. przeciążenia statycznego, czyli powtarzających się stanów napięcia ciała. Zaburzenia przybierają najczęściej postać zespołu napięcia karku oraz zespołu podwójnego zmiążdżenia. Dolegliwości te obserwuje się u ludzi korzystających często z komputerowej klawiatury lub myszki. Stała pozycja ciała z rękami wyciągniętymi do przodu nad klawiaturę i wygiętym w przód kręgosłupem może zwiększać nacisk na krążki (tarcze) międzykręgowe i obciążać ścięgna, mięśnie i nerwy. W trakcie uderzania w klawisze do pracy są aktywizowane mięśnie górnej części pleców, ramion i barków. Przeciążenie tych partii ciała w rezultacie może spowodować zmęczenie włókien mięśni, które z czasem mogą przerodzić się w stany zapalne i bóle. Do zmęczenia mięśni przyczynia się także zły obieg krwi, który jest spowodowany statyczną pozycją ciała. U ludzi pracujących przez wiele godzin przy komputerze, zwłaszcza na niedostosowanych odpowiednio krzesłach, pojawiają się urazy kości ogonowej³¹.

Wśród osób poświęcających dużo czasu na pracę przy komputerze występuje wiele typów chorób ścięgien, którym towarzyszą takie objawy, jak nadwrażliwość, opuchlizna, ostry ból przy poruszaniu ramieniem. Zapalenie ścięgien pasa rotacyjnego barku powstaje w wyniku pracy z ciągle uniesionym łokciem. Do zapalenia zginaczy w ścięgnach ramion i dłoni dochodzi w rezultacie ciągłego zginania palców w dół nadgarstków, a zapalenie prostowników dotyczące ścięgien zewnętrznej części ramion i dłoni ma miejsce wskutek ciągłego odginania palców w górę i w tył. U osób często piszących na klawiaturze komputera może wystąpić tzw. zespół mięśni nadgarstka, któremu towarzyszą takie objawy, jak drętwienie i mrowienie palców oraz silny piekący ból³².

8.5. Cyberprzemoc i świat wirtualny zagrożeniem dla dobrostanu i zdrowia psychicznego osób niepełnosprawnych

Jak słusznie zauważa Andrzej Bałandynowicz, „bodźce często powtarzane (w przypadku mediów elektronicznych, często oglądane) powodują, że zanika reakcja fizjologiczna normalnie im towarzysząca. Bodźce te przestają być stymulujące i następuje zubożenie na tego typu sceny, które muszą być coraz bardziej wstrząsające, żeby wywołać reakcję. Należy

30 J. Bednarek, *Media w nauczaniu*, Warszawa, 2002.

31 *Ibidem*.

32 A. Hankała, *Zagrożenia dla osób niepełnosprawnych związane z korzystaniem z mediów elektronicznych* [w:] J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), *Cyberświat możliwości i zagrożenia*, Warszawa 2009, s. 208.

zwrócić uwagę, że np. zabójstwo w świecie filmu, nie mówiąc już o »agresywnych« grach komputerowych stało się zjawiskiem powszechnym, które nie niesie ze sobą wyrzutów sumienia ani bólu czy przerażenia. Przeciwnie – śmierć na ekranie należy do największych atrakcji, a gdy jej w filmie brakuje, telewidzowie narzekają na nudę i monotonię. Wielokrotne oglądanie scen przemocy oraz branie w nich udziału (wprawdzie »na niby«, w formie zabawy) początkowo poruszające, z czasem staje się coraz bardziej obojętne. Widzowie pod wpływem częstego oglądania scen agresji i przemocy stają się przekonani o ich normalności. Następuje desensytyzacja, czyli zubożenie na tego typu sceny, które muszą być coraz bardziej wstrząsające, żeby wywołać reakcję³³.

Przywołany autor udowadnia, że »młodzi odbiorcy nie tylko obojętnieją na oglądane zachowania agresywne, ale także je naśladują, identyfikując się z modelami oglądanymi na ekranie. Istotny wpływ odgrywa tu mechanizm społecznego uczenia się. Podkreśla się w nim, że przemoc widziana w telewizji, czy też »realizowana« na monitorze komputera pełni rolę modelu agresywnego zachowania, szczególnie w odniesieniu do dzieci, wzmagając skłonności do uciekania się do agresji jako sposobu rozwiązywania swych problemów³⁴.

Zagrożenia związane ze stosowaniem nowych technologii wiążą się z różnymi niebezpieczeństwami dotyczącymi dobrostanu i zdrowia psychicznego osób niepełnosprawnych. Są one tym groźniejsze, w im większym stopniu dotyczą ludzi młodych, o nieukształtowanej jeszcze osobowości. W rozważaniach dotyczących kwestii wykorzystywania mediów i technologii informatycznej przez osoby niepełnosprawne, podobnie jak w odniesieniu do osób zdrowych, zazwyczaj w pierwszym rzędzie akcentuje się pozytywne aspekty zastosowań czy to w edukacji w ogóle, czy w specyficznych dziedzinach kształcenia³⁵. Takie podejście jest całkowicie zrozumiałe, gdyż mamy do czynienia w tym wypadku z rozlicznymi korzyściami, takimi jak np. możliwość indywidualizowania przebiegu uczenia się zachodzącego w toku nauczania, a więc dostosowanie jego tempa i zakresu do możliwości ucznia; uzyskiwanie natychmiastowych informacji zwrotnych w toku uczenia się, co ma duże znaczenie dla utrzymywania motywacji do uczenia się; wykrywanie na podstawie diagnozy słabych stron uczącego się³⁶.

D. Sarzała podkreśla, że częste (nawet symulowane) postępowanie kolidujące z normami moralnymi osłabia poczucie winy. Wielokrotne dokonywanie czynów agresywnych bez poczucia winy za nie (wykonywanych »na niby«) przynosi poczucie satysfakcji (ponieważ są nagradzane np. wygraną w grze) i prowadzi do zatarcia granic między dobrem a złem. Nie można również zapominać, że w wyniku częstego oglądania przemocy czy »bawienia się nią« w grach komputerowych dziecko może nabrać przekonania o jej normalności. W konsekwencji będzie reagować na nią obojętnie także w życiu codziennym, bez poczucia jakiegokolwiek skruchy, nawet w przypadku dokonania przez siebie aktu przemocy³⁷.

33 A. Bałandynowicz, *Agresja i przemoc w środkach masowego przekazu jako współczesne oblicze patologii społecznych* [w:] S. Bębas (red.), *Oblicza patologii społecznych*, Radom 2011, s. 26–27.

34 *Ibidem*, s. 27.

35 B. Siemieniecki, *Kognitywistyka a media. Obszary cywilizacyjnych zagrożeń i możliwości*, „Kognitywistyka i Media w Edukacji” 1998, nr 1.

36 A. Hankała, *Interakcje pedagogiczne w nauczaniu na odległość z perspektywy psychologii* [w:] M. Tanaś (red.), *Pedagogika @ środki informatyczne i media*, Warszawa–Kraków 2004, s. 17–30.

37 D. Sarzała, *Agresja i przemoc w multimedialnych elektronicznych wyzwaniach dla edukacji* [w:] D. Kowalski, M. Kwiatkowski, A. Zduniak (red.), *Edukacja dla bezpieczeństwa*, Lublin–Poznań 2004.

Przywołany autor podaje, że nie można pominąć faktu, iż młody człowiek uczestnicząc w przemocy na ekranie telewizora lub monitorze komputera, realizuje zachowania, które przy częstym powtarzaniu w środowisku rodzinnym lub szerszym gronie znajomych osób nabierają cech społecznego przyzwolenia. Oczywiście stopień i częstość przenoszenia tych zachowań do świata realnego zależy od sytuacji dziecka, jego uprzednich doświadczeń, przeżywanych frustracji i wzorów zachowania w bezpośrednim środowisku. Niemniej trzeba pamiętać, że nadreprezentacja agresji może w tym przypadku prowadzić nie tylko do błędnego wyobrażenia o rzeczywistości, lecz także kształtować przekonanie, że zachowania agresywne są społecznie akceptowane i w związku z tym nie muszą budzić poczucia winy. Może tutaj zadziałać opisany przez psychologię mechanizm społecznej słuszności, który polega na tym, że ludzie przekonani o powszechności jakiegoś postępowania („wszyscy tak robią”) dochodzą do wniosku, iż zachowanie takie jest słuszne³⁸. Ponadto „oglądanie przemocy, a zwłaszcza stosowanie jej na ekranie komputera zwiększa tolerancję na agresję oraz może prowadzić do »znieczulicy« emocjonalnej. Prezentowana w przekazach medialnych wizja świata, w którym agresja i przemoc jest czymś powszechnie występującym, sprzyja zobojętnieniu na nią. Dzieci oglądając »agresywne« filmy o wiele słabiej reagują na przejawy agresji i przemocy wśród rówieśników. O wiele rzadziej przychodzą z pomocą bitym kolegom, nie widząc nic złego w zachowaniu bijących. Zaczyna kształtować się u nich pogląd, że świat jest niebezpieczny, a przemoc musi być powszechnie akceptowana, ponieważ często jest ona jedynym sposobem rozstrzygnięcia nieporozumień”³⁹.

Robin M. Kowalski i jej współpracownicy przeanalizowały również możliwy wpływ cyberprzemocy na ofiary i agresorów, twierdząc, że wpływ cyberprzemocy na ofiary bywa bardzo różny i może obejmować zarówno popełnienie przez nią samobójstwa, jak i morderstwa. Zdarza się też i tak, że cyberprzemoc wywiera minimalny wpływ na ofiarę lub wcale na nią nie wpływa. Najczęściej jednak znawcy problematyki podkreślają, że wpływ cyberprzemocy jest podobny do wpływu przemocy tradycyjnej. Ofiary tradycyjnej szkolnej przemocy często popadają w depresję, mają obniżony nastrój, niską samoocenę, czują się bezradne, przejawiają lęk społeczny, mają problemy z koncentracją, alienują się i rozwijają tendencje samobójcze, a ofiary cyberprzemocy zgłaszają podobne objawy⁴⁰. Dane te korespondują również z ustaleniami Jacka Pyżalskiego, który stwierdza, że *cyberbullying* jako specyficzna forma *bullyingu* ma podobne jak tradycyjny *bullying* konsekwencje w postaci problemów dotyczących zarówno sprawców, jak i ofiar. Konkluduje, że to przekonanie potwierdzają sami młodzi ludzie, spośród których aż 2/3 zgadza się, że *cyberbullying* jest poważnym problemem współczesnej młodzieży⁴¹. Pyżalski dodaje ponadto, że są już dostępne pierwsze wyniki badań amerykańskich, potwierdzające związki doświadczania agresji elektronicznej z problemami zdrowia psychicznego. Badania te dowodzą, że młodzi ludzie przejawiający symptomy depresji wskazywali na większą częstość doświadczania prześladowania online⁴².

Zaobserwowano, że u osób często korzystających z Internetu dochodzi do zaburzenia relacji interpersonalnych, utraty zainteresowania różnymi formami aktywności społecznej

38 *Ibidem*, s. 75.

39 *Ibidem*, s. 92.

40 R.M. Kowalski, S.P. Limber, P.W. Agatston, *op.cit.*, s. 97.

41 J. Pyżalski, *Agresja elektroniczna i cyberbullying...*, s. 107.

42 *Ibidem*, s. 107–108.

itp.⁴³ U osób tych stwierdza się również zwiększony poziom poczucia osamotnienia. Co ważne, zmiany te zaobserwowano nawet wówczas, gdy dominujące wykorzystanie Internetu miało charakter społeczny, a więc np. dotyczyło elektronicznej komunikacji z członkami rodziny, znajomymi czy osobami nieznanymi. Niektórzy autorzy formułują nawet wnioski, że Internet zaczyna zastępować bliskie relacje interpersonalne, a czyniąc to w sposób powierzchowny, wywołuje w konsekwencji poczucie osamotnienia, które może potęgować stany depresyjne, co już wcześniej sygnalizowaliśmy. Zwraca się uwagę, że Internet dzięki swoim interakcyjnym właściwościom może się stać atrakcyjnym partnerem zastępującym rzeczywiste kontakty społeczne. Wskazuje się, że zwiększa się nowa kategoria ludzi zwanych „elektronicznymi odludkami”, którzy potrafią perfekcyjnie posługiwać się sprzętem komputerowym, ale są w znacznym stopniu pozbawieni podstawowych umiejętności społecznych dotyczących nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji interpersonalnych⁴⁴.

Z uwagi na relatywnie krótki okres wykorzystywania technologii komputerowej nie ma jeszcze dostatecznych danych umożliwiających wszechstronną ocenę jej wartości, czyli dokonania pełnego rachunku strat i korzyści. Nie ulega wątpliwości, że zagrożenia dla zdrowia somatycznego i dobrostanu psychicznego osób niepełnosprawnych związane z wykorzystywaniem mediów należy rozpatrywać w kontekście korzyści i zalet, analogicznie jak czyni się to w odniesieniu do osób zdrowych. Nie należy bagatelizować zagrożeń z tej tylko racji, że dotyczą populacji osób, dla których korzystanie z mediów stanowi generalnie dobrodziejstwo. Ludzie niepełnosprawni są bowiem w równym, a niekiedy nawet większym stopniu narażeni na niebezpieczeństwa związane z wykorzystaniem mediów w nauce, pracy i czasie wolnym. O tych niebezpieczeństwach wspomina się jednak niezwykle rzadko, chociaż we współczesnych cywilizowanych krajach obowiązuje zasada, że osoby niepełnosprawne posiadają takie same fundamentalne prawa, jak ludzie zdrowi⁴⁵.

8.6. Przeciwdziałanie cyberprzemocy wśród dzieci niepełnosprawnych

Przed omówieniem niniejszego zagadnienia należy zwrócić uwagę, że młode pokolenie nie rodzi się ze skłonnościami do popełniania przemocy, staje się takie, jakie jest, zgodnie z „biegiem historii swojego wychowania i życia”. Młodzi ludzie uczą się dzięki doświadczeniom, wzorcom nabytym w domu rodzinnym, przedszkolu, szkole, sposobom spędzania czasu wolnego, wpływowi mediów, sąsiedztwa i środowiska. Oddają to, czego same doświadczyły. Prezentują zachowania, które przyniosą im największe sukcesy. Niejednokrotnie stukanie kogoś, szturchanie traktują jako zabawę, nie mają bowiem

43 K.S. Young, *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction and winning strategy for recovery*, New York 1994.

44 J. Morbitzer, *Technologia informacyjna – kontekst zagrożeniowy* [w:] J. Migdałek, B. Kędzińska (red.), *Informatyczne przygotowanie nauczycieli w okresie zmian i transformacji*, Kraków 2002, s. 245.

45 M. Gil, *Niepełnosprawność a prawa człowieka – ku polityce włączającej* [w:] T. Lewowicki, E. Ogrodzka-Mazur (red.), *Polityka społeczna i oświatowa a edukacja międzykulturowa*, Cieszyn–Warszawa 2005, s. 48–67.

świadomości skutków owego działania. Typowe są u młodego pokolenia brak poczucia sprawiedliwości, nieugruntowana hierarchia wartości, spontaniczne działanie, dążenie do bezpośredniego zaspokojenia potrzeb, chęć posiadania, samodzielne wymierzanie sprawiedliwości. Dzięki podejmowaniu jakichkolwiek czynności dzieci i młodzież uczą się ustalania granic, wypróbują swoją siłę, wyrażają zainteresowania, chronią się przed odczuwalnym zagrożeniem. Naturalnie lubią bawić się językiem, wyrażać siebie nie tylko w geście, ale i w słowie⁴⁶.

W literaturze przedmiotu⁴⁷ podaje się praktyczne rady do przekazania dzieciom i młodzieży przez rodziców, nauczycieli, pracowników profilaktyki i prewencji oraz wszystkich, którym los i dobro dzieci leży głęboko na sercu.

1. Zawsze posługuj się nickiem, czyli pseudonimem. Nigdy nie podawaj swojego prawdziwego imienia i nazwiska nieznanym lub znajomym tylko z Internetu.
2. Nie wdawaj się w niepotrzebne dyskusje na forum, blogu itp.
3. Jeżeli ktoś przesłał Ci wulgarną informację, film itp., stosując formę zaczepną lub wrogą wobec Ciebie, to nie odpowiadaj na taką informację, tylko powiadom o tym rodziców, nauczyciela lub inną dorosłą i zaufaną osobę.
4. Nigdy nie możesz być pewny z kim rozmawiasz w sieci – to może być ktoś, kto podaje się za Twojego rówieśnika, a wcale nim nie jest.
5. Jeżeli uznasz, że jakaś informacja jest niedobra i groźna lub po prostu boisz się jej, to poinformuj o tym rodziców, nauczycieli i inną dorosłą i zaufaną osobę.
6. W sieci jest bardzo dużo różnych informacji. Jednak nie zawsze są one prawdziwe. Zawsze sprawdzaj ich wiarygodność.
7. Pamiętaj, że jest prawo własności (obowiązuje ono także w sieci) za którego naruszenie lub przywłaszczenie grożą sankcje karne. Jeżeli korzystasz z materiałów znalezionych w Internecie, podawaj ich źródło i pochodzenie. Inaczej możesz zostać posądzony o plagiat, a to jest karalne.
8. Nie umawiaj się przez Internet na spotkania z osobami znanymi tylko z Internetu. Mogą to być inne osoby niż te, za które się podają. Mogą mieć wobec Ciebie złe zamiary lub chcieć Cię skrzywdzić.
9. Uważaj na e-maile od nieznanymi osób. Mogą zawierać wirusy lub mogą być to sieciowe szpiegi – z ang. *Spyware*.
10. Zachowaj tylko dla siebie swoje hasło internetowe i nikomu go nie podawaj.
11. Nie spędzaj całego wolnego czasu przy komputerze, to jest szkodliwe i może uzależnić.
12. Do Twojego blogu mają dostęp inne osoby, także te, które nie są Ci życzliwe lub mają wobec Ciebie złe zamiary. Nie podawaj swojego adresu domowego, numeru telefonu. Nie publikuj zdjęć rodzinnych i towarzyskich bez zgody wszystkich osób tam widocznych. Nie podawaj żadnych informacji na temat swojej rodziny, sąsiadów, przyjaciół i znajomych.
13. Rozmawiaj z rodzicami o Internecie, o tym, co Cię interesuje, co oglądasz, co robisz, czego nie rozumiesz, jakie masz obawy.

46 R. Portman, *Przemoc wśród dzieci. Uchwycić sedno*, Kielce 2006, s. 25–27.

47 Por. M. Kotomska, *Przemoc wirtualna jej skutki i metody przeciwdziałania* [w:] S. Bębas, J. Plis, J. Bednarek (red.), *Patologie w cyberświecie*, Radom 2012, s. 87–88.

14. Jeżeli Twoi rodzice nie potrafią korzystać z Internetu, to naucz ich tego – będą mieć zabawę i nowe umiejętności. Będą na pewno z tego zadowoleni.
15. Nigdy nie podawaj numeru swojej karty kredytowej i nie wypełniaj internetowych formularzy, dokonując różnych transakcji handlowych.
16. W sieci krążą wirusy, które mogą uszkodzić Ci komputer, zniszczyć Twoje strony i dokumenty, skopiować pliki. Jeżeli nie masz programu antywirusowego, to koniecznie go zainstaluj. Najlepiej jeżeli dokona tego specjalista. Są darmowe i specjalistyczne za odpłatnością. Wybór należy do Ciebie i Twoich możliwości finansowych.

Bibliografia

- Aftab A., *Internet a dzieci. Uzależnienia i inne niebezpieczeństwa*, Warszawa 2003.
- Andrzejewska A., Bednarek J., Szarżała D., *Cyberprzeżycia – szanse, zagrożenia, uzależnienia*, Warszawa 2007.
- Antonovsky A., *Heath, stress and doping*, San Francisco 1979.
- Bałandynowicz A., *Agresja i przemoc w środkach masowego przekazu jako współczesne oblicze patologii społecznych* [w:] S. Bębas (red.), *Oblicza patologii społecznych*, Radom 2011.
- Bednarek J., *Media w nauczaniu*, Warszawa 2002.
- Bednarek J., *Multimedia w kształceniu*, Warszawa 2008.
- Bednarek J., *Spółczesność informacyjna i media w opinii osób niepełnosprawnych*, Warszawa 2005.
- Bednarek J., Andrzejewska A., *Cyberświat. Możliwości i zagrożenia*, Warszawa 2009.
- Calvete E., Orue I., Estévez A., Villardón L., Padilla P., *Cyberbullying in adolescents: Modalities and aggressors' profile*, „Computers in Human Behavior” 2001, nr 26.
- Gałaś M., *Przemoc w mediach* [w:] J. Papież, A. Płukis (red.), *Przemoc dzieci i młodzieży w perspektywie polskiej transformacji ustrojowej*, Toruń 2000.
- Gil M., *Niepełnosprawność a prawa człowieka – ku polityce włączającej* [w:] T. Lewowicki, E. Ogrodzka-Mazur (red.), *Polityka społeczna i oświatowa a edukacja międzykulturowa*, Cieszyn–Warszawa 2005.
- Gościński A., *Przemoc na ekranie*, http://www.reporterzy.info/113,przemoc_na_ekranie.html (dostęp: 9.03.2012).
- Hankała A., *Interakcje pedagogiczne w nauczaniu na odległość z perspektywy psychologii* [w:] M. Tanaś (red.), *Pedagogika @ środki informatyczne i media*, Warszawa–Kraków 2004.
- Hankała A., *Zagrożenia dla osób niepełnosprawnych związane z korzystaniem z mediów elektronicznych* [w:] J. Bednarek, A. Andrzejewska (red.), *Cyberświat możliwości i zagrożenia*, Warszawa 2009.
- Heszen-Niejodek I., Wrześniewski K., *Udział psychologii w rozwiązywaniu problemów zdrowia somatycznego* [w:] J. Strelau (red.), *Psychologia. T.III*, Gdańsk 2000.
- Juszczyk S., *Podstawy informatyki dla pedagogów*, Kraków 1999.
- Kotomska M., *Przemoc wirtualna jej skutki i metody przeciwdziałania* [w:] S. Bębas, J. Plis, J. Bednarek (red.), *Patologie w cyberświecie*, Radom 2012.
- Kowalski R.M., Limber S.P., Agatston P.W., *Cyberprzemoc wśród dzieci i młodzieży*, Kraków 2010.
- Lippmann Ch., *Komputer a zdrowie. Poradnik dla osób korzystających z komputerów*, Warszawa 1990.
- Morbitzer J., *Technologia informacyjna – kontekst zagrożeniowy* [w:] J. Migdałek, B. Kędzińska (red.), *Informatyczne przygotowanie nauczycieli w okresie zmian i transformacji*, Kraków 2002.
- Portman R., *Przemoc wśród dzieci. Uchwycić sedno*, Kielce 2006.
- Pyżalski J., *Agresja elektroniczna – wirtualne ciosy, realne rany – cz. I–II*, „Remedium” 2008, nr 186(9–10).
- Pyżalski J., *Agresja elektroniczna dzieci i młodzieży. Różne wymiary zjawiska*, „Dziecko Krzywdzone” 2009, nr 1(26).

- Pyżalski J., *Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowanie młodzieży*, Kraków 2012.
- Pyżalski J., *Agresja elektroniczna i mobbing elektroniczny w kontekście zaangażowania w stosowanie nowych technologii komunikacyjnych*, „Kwartalnik Pedagogiczny” 2009, nr 4.
- Pyżalski J., *Agresja elektroniczna wśród 15-latków w Polsce* [w:] K. Okulicz-Kozaryn, K. Ostaszewski (red.), *Promocja zdrowia psychicznego. Badania i działania w Polsce*, Warszawa 2010.
- Pyżalski J., *Agresja elektroniczna wśród dzieci i młodzieży*, Gdańsk–Sopot 2011.
- Pyżalski J., *Agresja rówieśnicza online i offline wśród gimnazjalistów. Wybrane uwarunkowania i konsekwencje* [w:] B. Szmigielska (red.), *Edukacja w dwóch światach offline i online*, Kraków 2011.
- Pyżalski J., *Agresja w materiałach publikowanych w Internecie przez użytkowników – flirt tradycyjnych i nowych mediów* [w:] J. Drozdowicz, M. Bernasiewicz (red.), *Kultura popularna w społeczeństwie współczesnym. Teoria i rzeczywistość*, Kraków 2010.
- Pyżalski J., *Cyberbullying – stare wino w nowej butelce* [w:] L. Jakubowska-Malicka, A. Kobylarek, M. Pryszmont-Ciesielska (red.), *Audiowizualność. Cyberprzestrzeń. Hipertekstualność. Ponowoczesne konteksty. Edukacja*, Wrocław 2009.
- Sarzała D., *Agresja i przemoc w multimediami elektronicznych wyzwaniem dla edukacji* [w:] D. Kowalski, M. Kwiatkowski, A. Zduniak (red.), *Edukacja dla bezpieczeństwa*, Lublin–Poznań 2004.
- Sarzała D., *Elektroniczne multimedia jako źródło agresji*, Warszawa 2004.
- Saunders R., *Happy slapping: Transatlantic contagion or home-grown, mass-mediated nihilism*, „Static” 2005, nr 1(1).
- Siemieniecki B., *Kognitywistyka a media. Obszary cywilizacyjnych zagrożeń i możliwości*, „Kognitywistyka i Media w Edukacji” 1998, nr 1.
- Ulfik-Jaworska I., *Cyberprzemoc czy cybermobbing. Kontrowersje terminologiczne i charakterystyka zjawiska* (w druku).
- Wojtasik Ł., *Przemoc rówieśnicza z użyciem mediów elektronicznych – wprowadzenie do problematyki*, „Dziecko Krzywdzone” 2009, nr 1(26).
- Young K.S., *Caught in the net: How to recognize the signs of Internet addiction and winning strategy for recovery*, New York 1994.

<http://www.cyberbully.org/docs/cbct.parents.pdf>

<http://www.cyberprzemoc.pl>

<http://www.uczdziecko/cyberprzemoc.html>