Magiczny Kraków

Cyberprzemoc

2025-11-03

Czy wiesz, że co piąta dziewczyna doświadczyła cyberprzemocy? Rozpoznajmy ją, reagujmy, zapobiegajmy. Cyberprzemoc jest coraz powszechniejszą, ale stosunkowo nową formą przemocy i często pozostaje bagatelizowana lub ignorowana. Cyberprzemoc to takie działania lub groźby, z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych, czyli najczęściej komputerów oraz smartfonów podłączonych do Internetu, które powodują (lub mogą spowodować) krzywdę lub cierpienie fizyczne, seksualne, psychiczne lub ekonomiczne. Choć zdarza się, że cyberprzemoc jest rozumiana przede wszystkim jako przemoc rówieśnicza/wśród dzieci i młodzieży, to jednak nie ma ona ograniczeń wiekowych – cyberprzemoc stosowana jest także wobec dorosłych, przy czym także ta przemoc „ma" płeć, a także wiek, orientację seksualną, stopień sprawności, wyznanie.

Rozpoznajemy

Poniżej zostały opisane różne formy przemocy z użyciem nowych technologii. Wiedza na ten temat jest kluczowa. Bywa, że osoby, które podlegają takiej przemocy nie znają słów, które określałyby ich doświadczenie. Bez opisów i wiedzy trudno jest także tworzyć narzędzia prawne, edukacyjne, świadomościowe i inne, które pozwalałyby na zapobieganie tej przemocy, reagowanie na nią i ściganie sprawców.

Do najczęstszych nadużyć w Internecie zalicza się:

- metodyczne i uporczywe wysyłanie obraźliwych e-maili i wiadomości (np. poprzez komunikatory),
- wysyłanie gróźb,
- publikowanie intymnych zdjęć lub filmów,
- wysyłanie osobie niechcianych materiałów o charakterze seksualnym,
- śledzenie osoby na różne sposoby (w Internecie – za pomocą aplikacji śledzących lub w „realu"),
- mowę nienawiści w Internecie/podżeganie do przemocy, głębokiej niechęci lub nienawiści wobec osoby, która należy do grupy dyskryminowanej (np. kobiety).

Do specyficznych form cyberprzemocy należą także: doxing, trolling, flaming, sexting, grooming.

Jako narzędzia tej przemocy wykorzystywane są głównie: poczta elektroniczna, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne, serwisy SMS i MMS, ale także aplikacje mobilne (np. śledzące) i urządzenia elektroniczne sterowane zdalnie i podłączone do internetu (np. kamery, mikrofony itd.).

Magiczny Kraków

Reagujemy

Choć absolutna większość osób uważa cyberprzemoc za niedopuszczalną i jednocześnie za poważne zagrożenie, to często – bez względu na to, czy sami jej doświadczamy, czy jesteśmy świadkami – nie wiemy co zrobić.

Jeśli spotkasz się z cyberprzemocą:

- szukaj wsparcia u zaufanej osoby/zaufanych osób – powiedz komuś o tym co się stało/dzieje, razem zastanówcie się co dalej zrobić, kogo poinformować,
- możesz zgłosić przemoc na Policji lub do Prokuratury; **winny przemocy jest zawsze sprawca, nigdy osoba, wobec której ktoś dopuścił się przemocy**,
- możesz – zachowując anonimowość – zadzwonić do telefonu zaufania: 116 111 – Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę lub całodobowo 116 123 - Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" Instytutu Psychologii Zdrowia,
- domagaj się natychmiastowego usunięcia filmu lub zdjęcia zrobionego wbrew Twojej woli (woli ofiary/osoby pokrzywdzonej) lub zaprzestania innego, cyberprzemocowego działania,
- blokuj w komunikatorach i poczcie elektronicznej kontakt z niepożądanymi osobami,
- domagaj się od administratora serwisu usunięcia kompromitujących materiałów z sieci,
- dokumentuj dowody przemocy (zachowywanie SMS-ów, historii komunikacji, zrobienie zrzutów ekranu itp.),
- jeśli do przemocy doszło w jakiejś instytucji: szkole, zakładzie pracy, domu kultury itd. – domagaj się zapewnienia Ci bezpieczeństwa oraz wyciągnięcia konsekwencji wobec sprawcy.

Co robić, będąc świadkiem cyberprzemocy?

- nie przesyłaj dalej krzywdzących materiałów, które otrzymujesz w sieci,
- daj znać osobie, która jest atakowana, że widzisz to co się dzieje i wspierasz ją,
- poinformuj o tym, co widzisz, słyszysz lub czytasz w Internecie, na portalach, grupach jakąś zaufaną (dorosłą) osobę, organizację lub Policję,
- zawsze wspieraj koleżanki i kolegów, którzy są poszkodowani cyberprzemocą, Ty lub On/Ona możecie zadzwonić pod tel. 116 111 i uzyskać wsparcie.

Zapobiegamy

Im więcej wiemy na temat przemocy, w tym cyberprzemocy, tym jesteśmy w lepszej sytuacji. Drugą zasadą jest przełamywanie milczenia, tabu i solidarność z osobami, które doświadczyły przemocy. Kolejną – rozwijanie w każdej społeczności: w grupie znajomych, w szkole, w domu – planów zapobiegania i reagowania w sytuacjach cyberprzemocy. Musimy też wywierać naciski na instytucje publiczne, które są odpowiedzialne za chronienie nas przed przemocą. Cyberprzemoc nie jest naszym

prywatnym problemem.

Jak dbać o swoje bezpieczeństwo w Internecie?

Choć nigdy osoba, która spotkała się z przemocą nie jest jej winna, to możesz zrobić kilka rzeczy, które zwiększą Twoje bezpieczeństwo:

- aktualizuj swoją wiedzę na temat cyberprzemocy i cyfrowego bezpieczeństwa,
- dbaj o prywatność swoich danych osobowych,
- nadaj swoim profilom w sieci bezpieczny status (prywatny),
- chroń swoje hasła i loginy,
- z rozwagą decyduj o tym, jakie swoje zdjęcia i filmy umieszczasz w sieci albo komu je wysyłasz,
- staraj się nie wymieniać z koleżankami i kolegami telefonami komórkowymi,
- staraj się nie odpowiadać na zaczepki w sieci,
- użyj ustawień bezpieczeństwa we własnych profilach; zastanów się, czy prywatny profil nie jest dla ciebie bardziej odpowiedni: wyłącz komentarze lub włącz filtry mowy nienawiści w aplikacjach,
- dowiedz się, jak zgłaszać treści na swoich ulubionych portalach, i korzystaj z tej funkcji, gdy odkryjesz nienawistne wpisy, zastraszanie, nieprawdziwe wiadomości albo fałszywe profile.

Jak korzystać z Internetu i telefonu, żeby nie dopuszczać się krzywdzenia innych?

- traktuj inne osoby z szacunkiem (nie wyzywaj, nie obrażaj, nie strasz itp.),
- nie zamieszczaj w Internecie materiałów (filmów, zdjęć, tekstów), które mogą kogoś skrzywdzić,
- zawsze pytaj o zgodę, jeżeli chcesz komuś zrobić zdjęcie lub nakręcić film z jego/jej udziałem, a tym bardziej jeśli chcesz te materiały opublikować,
- nie rozsyłaj za pomocą telefonu komórkowego zdjęć, filmów oraz tekstów, które mogą komuś sprawić przykrość albo zaszkodzić.

Słowniczek pojęć związanych z Internetem i cyberprzemocą:

- Bodyshaming
- Creepshot
- Cyberstalking
- Cyberbullying
- Cyberflashowanie
- Deadnaming
- Deepfake

Magiczny Kraków

- Doxing, doxxing
- Flaming
- Geolokalizacja
- Grooming
- Hakerstwo
- Happy slapping
- Mowa nienawiści w Internecie
- Stalkerware
- Orbitowanie
- Outing
- Pornografia odwetowa
- Przemoc wykorzystująca urządzenia podłączone do Internetu
- Trolling
- Uciszanie
- Sexting
- Sexual extortion
- Swatting

Bodyshaming

(pol. ciałopiętnowanie) zawstydzanie ciała polega na komentowaniu i kpieniu z kształtu, rozmiaru lub wyglądu czyjegoś ciała – może do niego dochodzić w Internecie i poza światem cyfrowym.

Creepshot

zdjęcia osób mające charakter seksualny, wykonane bez ich zgody.

Cyberstalking

obejmuje metodyczne i uporczywe wysyłanie obraźliwych e-maili i wiadomości (np. poprzez komunikatory), wysyłanie gróźb, publikowanie intymnych zdjęć lub filmów oraz śledzenie osoby na różne sposoby (w Internecie, lub w „realu” – za pomocą aplikacji śledzących). Skutkiem jest m.in. podważenie poczucia bezpieczeństwa osoby stalkowanej.

Cyberbullying

(pol. nękanie) uporczywe zastraszanie, przymuszanie lub nękanie, mające na celu spowodowanie poważnego stresu emocjonalnego i/lub lęki przed fizyczną krzywdą. Najczęściej ofiarami tej przemocy są młodzież i dzieci z grup szczególnie narażonych. Cyberbullying może również obejmować żądanie usług seksualnych lub dostarczanie niechcianych obraźliwych, upokarzających, poniżających lub zastraszających treści, a także gróźb i mowy nienawiści w mediach społecznościowych.

Cyberflashowanie

polega na wysyłaniu niechcianych obrazów o charakterze seksualnym za pomocą aplikacji randkowych, aplikacji do wysyłania wiadomości lub SMS-ów, a także za pomocą Airdrop lub Bluetooth.

Deadnaming

zamierzone działanie polegające na użyciu imienia lub nazwiska nadanego osobie transpłciowej w akcie urodzenia (nieodpowiadającego jej płci) w celu zawstydzenia, grożenia, zastraszenia lub znęcania się.

Deepfake

film, w którym oryginalna twarz/postać została (płynnie) zastąpiona inną twarzą przy użyciu algorytmów, a dźwięk jest manipulowany w taki sposób, aby stworzyć iluzję działań i wypowiedzi innej osoby.

Doxing, doxxing

ten rodzaj nadużycia polega na wyszukiwaniu, gromadzeniu i publicznym udostępnianiu danych osobowych (adresu domowego, zdjęć, nazwiska ofiary i jej bliskich) i danych wrażliwych (np. dotyczących pochodzenia, orientacji seksualnej) bez zgody tej osoby. Doxing może powodować poważne konsekwencje psychologiczne. Ponadto, pozwalając na fizyczne zlokalizowanie ofiar, może być również poprzedzać przemoc fizyczną. Sprawcy zdobywają informacje, przeszukując publicznie dostępne bazy danych i serwisy społecznościowe, ale także stosują hakowanie i manipulacje. Doxing może służyć nękaniu oraz wymuszeniom finansowym, seksualnym i innym, a nawet „namierzeniu” ofiary w prawdziwym świecie.

Flaming

jest formą agresywnej i wrogiej komunikacji online, która zawsze zawiera obelgi, niechęć i nienawiść. Typograficznie komentarze są zwykle zapisywane wielkimi literami i zawierają wykrzykniki. Ten rodzaj cyberprzemocy służy do wywołania reakcji innego użytkownika/użytkowniczki. Jest ściśle związany z trollingiem i nie jest powszechnie uznawany za przemoc w prawodawstwie lub polityce. Flaming może być otwarcie mizoginistyczny i często zawiera groźby lub fantazje o przemocy seksualnej lub podżega do przemocy seksualnej

Geolokalizacja

funkcja urządzenia umożliwiająca określenie jego położenia geograficznego na podstawie sygnałów GPS lub innych form łączności.

Magiczny Kraków

Grooming

zmuszanie osoby do ujawnienia lub dzielenia się własnymi materiałami o charakterze erotycznym lub seksualnym. W przeciwieństwie do bezpośredniego wymuszenia, jest to proces, w którym sprawca stosując manipulacje wchodzi w relację z ofiarą, w celu uzyskania treści seksualnych, takich jak nagie zdjęcia, intymne rozmowy lub inne interakcje online. Grooming zaczyna się od nawiązania kontaktu z ofiarami, zwłaszcza nieletnimi, w celu zbudowania relacji zaufania, w którym sprawcy używają fałszywych profili, aby podszyć się pod kogoś innego i ułatwić fałszywe przyjaźnie, które kończą się wymuszeniami.

Hakerstwo

proces nielegalnego lub niechcianego uzyskiwania dostępu do systemu komputerowego lub sieci.

„Happy slapping” (sfilmowany atak)

filmowana napaść/atak (fizyczny lub napaść na tle seksualnym) na ofiarę w celu nagrania napaści i udostępnienia go w Internecie. Happy slapping jest eufemizmem napaści i pobicia.

Mowa nienawiści w Internecie

podżeganie do przemocy lub nienawiści wobec osoby, która należy do grupy dyskryminowanej (np. kobiety). Chociaż mowa nienawiści jest szerokim terminem, zwykle kojarzonym z przemocą wobec grup ze względu na ich pochodzenie etniczne, religię lub pochodzenie narodowe, występuje również przeciwko kobietom. Mowa nienawiści ze względu na płeć obejmuje m.in. seksualizację, uprzedmiotowienie i degradujące komentarze na temat wyglądu fizycznego, a także groźby gwałtu i przemocy fizycznej, oraz zachęcanie innych użytkowników Internetu do takiej przemocy.

Oprogramowanie szpiegowskie, stalkerware

oprogramowanie, zwykle w formie aplikacji, pobierane na czyjś telefon lub urządzenie i używane do śledzenia działań tego urządzenia. Oprogramowanie szpiegowskie jest uważane za oprogramowanie stalkerware w kontekście przemocy domowej.

Orbitowanie

sprawca nie odpowiada na czyjeś wiadomości lub nie komunikuje się bezpośrednio, ale kontynuuje oglądanie ich treści w Internecie (polubienie, oglądanie historii itp.).

Outing/ujawnienie

praktyka polegająca na ujawnianiu czyjejś orientacji seksualnej lub tożsamości płciowej bez jej zgody, często publicznie.

Magiczny Kraków

Pornografia odwetowa

publiczne udostępnianie treści o charakterze seksualnym jednej lub większej liczby osób bez ich zgody. Większość osób, które są w ten sposób atakowane, to kobiety. Zwykle takie materiały są rozpowszechniane przez byłego partnera/chłopaka dziewczyny/kobiety. Sprawca uzyskuje w trakcie związku obrazy lub filmy o charakterze jednoznacznie seksualnym albo włamuje się do nich lub kradnie je z komputera poszkodowanej, kont w mediach społecznościowych lub telefonu, aby udostępnić je online.

Przemoc wykorzystująca urządzenia podłączone do Internetu

Urządzenia takie, jak inteligentne dzwonki do drzwi, głośniki, kamery bezpieczeństwa lub inne urządzenia podłączone do Internetu, które mogą być zdalnie sterowane wykorzystywane są do nękania i kontrolowania ofiary. Przykłady tego typu przemocy obejmują włączanie lub wyłączanie przełączników (takich jak światła lub ciepło w domu ofiary), blokowanie (pozbawienie wolności) innej osoby w jakimś miejscu poprzez kontrolowanie inteligentnego systemu zabezpieczeń lub nagrywanie za pomocą kamer bezpieczeństwa lub osobistych urządzeń elektronicznych.

Trolling

jest intencjonalnym zaangażowaniem innych do zakłócania dyskusji/wydarzenia on line. Polega na publikowaniu w dużych ilościach materiałów odbiegających od tematu dyskusji lub zaburzaniu dyskusji poprzez wysyłanie agresywnych i wprowadzających w błąd komunikatów. Trolle mogą nie znać ofiar. Seksistowski trolling obejmuje obelgi ze względu na płeć, okrutny język i groźby gwałtu i/lub śmierci podejmowane przez zorganizowaną grupę w celu upokorzenia kobiet, szczególnie tych, które wyrażają swoje opinie.

Uciszanie

w sferze cyfrowej oznacza uniemożliwianie pełnego uczestnictwa i wyrażania siebie w Internecie, osobie która milknie ze względu na obawę przed przemocą i molestowaniem, co ostatecznie skutkuje wykluczeniem ze społeczności, debat publicznych, w których chciałaby uczestniczyć.

Sexting

polega na wymianie, wysyłaniu lub otrzymywaniu wiadomości o charakterze jednoznacznie seksualnym, często zawierających zdjęcia lub filmy, za pośrednictwem wiadomości SMS lub czatu.

Sexual extortion

(pol. wymuszenie na tle seksualnym) zwane także „sextorsją”, polega na wykorzystaniu groźby opublikowania treści o charakterze seksualnym (zdjęć, filmów, fałszywych treści, plotek o charakterze

seksualnym) w celu zastraszenia, wymuszenia lub szantażu a następnie uzyskania większej ilości treści o charakterze seksualnym lub w celu uzyskania pieniędzy.

Swatting

wykorzystanie telefonów, a często systemów komputerowych, do oszukania służb ratunkowych w celu wysłania organów ścigania w określone miejsce na podstawie fałszywego zgłoszenia.