



Nie ma cyberprzemocy, bo nie ma cyberkrzywdy

MAGDALENA BIGAJ

Twórczyni i prezeska Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa. Autorka książki „Wychowanie przy ekranie”. Pomysłodawczyni i współautorka pierwszego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej (2022). Medioznawczyni, publicystka i działaczka społeczna. Mama trójki dzieci.

W czasie gdy piszę niniejszy tekst, w sieci pojawiają się kolejne oskarżenia wobec internetowych idoli dzieci i młodzieży o pedofilię i grooming. Afera ta, nazwana „Pandora Gate”, jak w soczewce pokazuje, co jest naszym największym wyzwaniem w kwestii bezpieczeństwa dzieci w sieci: zrozumienie ich świata cyfrowego i przyłożenie do tego należytej wagi.

Staram się unikać przedrostka cyber-, podobnie jak słowa wirtualny, ponieważ język tworzy rzeczywistość, a przeciwieństwem słowa „wirtualny” jest „realny”. W słowniku przeczytamy, że wirtualny to taki, który może, ale nie musi istnieć w rzeczywistości. Używanie więc przez ostatnie ćwierć wieku w dyskursie o technologiach przymiotnika „wirtualny” sprawiło, że mogliśmy mieć tendencję do przykładania do owych wirtualnych kwestii nieco mniejszej wagi. Tymczasem Internet i urządzenia ekranowe nie są żadnym światem wirtualnym, lecz integralną częścią naszego życia. To, czy więcej czasu spędzamy w przestrzeni cyfrowej, czy poza nią, zależy od stylu życia każdego i każdej z nas, indywidualnej konstrukcji psychicznej i wynikających z tego potrzeb. Tym niemniej w efekcie kontaktu z Internetem i urządzeniami ekranowymi nie odczuwamy cyberemocji, tylko zupełnie zwyczajne uczucia, jak smutek, radość czy satysfakcję. Nie ma też cyberkrzywdy, tylko po prostu krzywda. Są

w niniejszym tekście będę zachęcała do spojrzenia na cyberbezpieczeństwo z tej uaktualnionej do współczesnych realiów perspektywy. Tak bowiem, jak nie ma świata wirtualnego, nie ma też cyberbezpieczeństwa. Jest po prostu bezpieczeństwo – fizyczne, psychiczne i społeczne – które w przestrzeni cyfrowej narażone jest na nowe zagrożenia, spowodowane czwartą rewolucją przemysłową.

Mimo to często w dyskursie na temat bezpieczeństwa w sieci posługujemy się kategoriami związanymi z bezpieczeństwem danych osobowych. Tymczasem tak mówi o tym jeden z nastolatków biorących udział w badaniu jakościowym, które opisano w raporcie „Dojrzyć do praw” Fundacji Orange: *Przestańcie nam mówić o ochronie haseł i danych, my to wszystko wiemy. My się boimy w sieci czego innego: tego, że ktoś nas zhejtuje*¹.

¹ Raport Dojrzyć do praw, Fundacja Orange 2023, www.fundacja.orange.pl/prawadziecka/raport

NIE MA CYBERPRZEMOCY, BO NIE MA CYBERKRZYWDY

Trzecia dekada XXI wieku obfituje nie tylko w kolejne badania dowodzące silnego wpływu nowych technologii na nasze życie, ale także w szokujące doniesienia o przestępstwach i nadużyciach w sieci wobec jej nieletnich użytkowników. Sprzyja im fakt, że pierwsze pokolenia dzieci wychowywanych przy ekranach dorastały w czasach niskiej społecznej świadomości tego, czym jest higiena cyfrowa i jaki jest wpływ smartfonów i komputerów na dzieci. Jako społeczeństwa dopiero uczymy się tego, jak korzystać z dobrodziejstw nowoczesności w sposób bezpieczny.

Żeby wdrożyć zachowania chroniące, trzeba przede wszystkim rozumieć, czym one są. Dlatego w ramach prowadzonego w latach 2022-2023 Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Osób Dorosłych zespół badawczy dokonał operacjonalizacji pojęcia higieny cyfrowej, która w piśmiennictwie rozumiana była na wiele sposobów. Wychodząc jednak od słownikowego pojęcia samej higieny, zaproponowaliśmy definicję, która mówi, że higiena cyfrowa to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza Internetu i urządzeń ekranowych². Zachowywanie higieny cyfrowej to zatem nic innego jak dbanie o własne bezpieczeństwo i zdrowie.

Z wyników badań prowadzonych nad wpływem Internetu i ekranów na ich użytkowników wynika wyraźnie, że nowe technologie mają znaczenie dla bezpiecznego funkcjonowania we współczesnym świecie we wszystkich aspektach zdrowia: fizycznym, psychicznym, a nawet społecznym. Nieodpowiedzialne używanie urządzeń ekranowych może zaburzać rozwój małej motoryki, ale także powodować obniżony nastrój czy problemy z kompetencjami poznawczymi, a zamykanie się w bańkach informacyjnych, podatność na *fake newsy* może wpłynąć na nasze relacje społeczne, nie mówiąc o erozji tkanki społecznej.

Problem społeczny, z jakim mamy dzisiaj do czynienia, polega na tym, że jesteśmy nieprzystosowani do funkcjonowania w świecie wypełnionym nowymi technologiami. Nie przygotowała nas do tego ani ewolucja, ani pokolenie naszych rodziców. Nie miał nas kto nauczyć, jak troszczyć się o bezpieczeństwo dziecka używającego urządzeń ekranowych. Nie potrafimy także zdrowo radzić sobie z przeciążeniem informacyjnym, w którym żyjemy, oraz silną stymulacją, jaką fundują nam nowe technologie.

POKAŻ MI SWÓJ INTERNET, A POWIEM CI, KIM JESTEŚ

Aby zrozumieć zachowania ludzi w Internecie, także te ryzykowne, konieczne jest zrozumienie, jak zachowuje się nasz mózg w kontakcie z urządzeniami ekranowymi. To także podstawa do wprowadzania higieny cyfrowej, która nigdy nie będzie zamkniętym katalogiem zachowań i będzie musiała się zmieniać wraz z rozwojem nowych technologii stawiających nam nowe wyzwania. Co zatem każdy ich użytkownik powinien wiedzieć o sobie samym? Otóż tę prostą prawdę, że urządzenia ekranowe odbierane są przez nasz mózg jako źródło przyjemności, pobudzając mózgowy układ nagrody, który na zwiastuny przyjemności reaguje wyzwoleniem silnej motywacji sięgnięcia po nią. Za ową przemożną chęć sięgnięcia po źródło przyjemności odpowiada dopamina, neuroprzebieżnik zwany też hormonem motywacji. Tak właśnie stworzyła nas ewolucja. Gdyby nie układ nagrody i dopamina, nie umielibyśmy zaspokoić swoich potrzeb. Jednak w procesie tym nie ma rozróżniania dobra i zła ani analizowania konsekwencji. Rolą układu nagrody jest po prostu pozyskiwanie przyjemności adekwatnych do naszych deficytów. Czasem to po prostu potrzeba rozrywki, czasem bycia członkiem stada, czasem samorealizacji czy uznania. Ale to właśnie nasze deficyty w dużej mierze decydują o tym, w jaki sposób używamy Internetu i czy robimy to bezpiecznie.

² M. Bigaj, M. Woynarowska, *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce. Raport z badania*, Wydawnictwo Newline, Warszawa 2023, www.higienacyfrowa.pl

MAGDALENA BIGAJ

Dlatego jedną z kluczowych kompetencji dla zachowania higieny cyfrowej jest empatia i autoempatia, czyli umiejętność właściwego odczytania swoich emocji i potrzeb, które za nimi stoją. I pamiętanie, o czym mówił Marshall Rosenberg, twórca teorii Komunikacji Bez Przemocy (NVC – *non violence communication*): potrzeby same w sobie nie są ani dobre, ani złe. Natomiast dobra lub zła może być strategia ich zaspokajania.

Empatyczna postawa pozwala nam inaczej spojrzeć na wiele ryzykownych zachowań, podejmowanych w sieci przez dzieci i młodzież. Wiek dorastania to przecież czas poszukiwania swojego miejsca w stadzie, swojej wartości i zainteresowań. A że stado dzisiaj licznie przechadza się w przestrzeni cyfrowej, to właśnie ona staje się często strategią pierwszego wyboru do zaspokojenia potrzeb.

FESTIWAL DOPAMINY

Sprawa jest jednak bardziej skomplikowana, ponieważ niemal wszystko, z czego korzystamy za pośrednictwem ekranów, zwłaszcza zaś platformy społecznościowe, serwisy informacyjne oraz gry cyfrowe, tworzone są tak, aby bardzo silnie pobudzać układ nagrody. W tym celu stosuje się tzw. *dark patterns*, czyli – jak powiedzielibyśmy kółkownie – triki, które sprawiają, że w czasie używania ekranów przeżywamy istny festiwal dopaminy: nagroda goni nagrodę, a nam coraz trudniej się powstrzymać przed ich słodkimi obietnicami szybkiej przyjemności. Powiadomienia, krótkie filmiki, które zaciekawiają i natychmiast dają zaspokojenie ciekawości, kuszące tytuły, po których kliknięciu okazuje się, że znowu zostaliśmy nabici w butelkę – ludzki mózg wprost uwielbia taką zabawę. Zwłaszcza gdy jest w okresie rozwoju, w który wpisana jest właśnie zabawa. *Wykorzystaliśmy słaby punkt ludzkiej psychiki* – mówi Sean Parker, były członek rady nadzorczej Facebooka – *Dajemy ci dziecięcą dopaminę*.

Podążanie dopaminowym tropem przesuwają nas jednak w niebezpieczne rewiry. Mózg szybko przyzwyczaja się do podaży przyjemnego bodźca i aby utrzymać poziom satysfakcji, z czasem zaczyna domagać się go więcej i więcej. Nazywa się to zjawiskiem tolerancji i bardzo łatwo możemy je zauważyć na przykład po wydłużającym się czasie ekranowym. Na domiar złego w tym samym miejscu mózgu, w którym przetwarzana jest przyjemność, przetwarzany jest również ból, dyskomfort. Mózg stara się dążyć do równowagi, dlatego gdy zmniejszymy dostawę przyjemności, czujemy dyskomfort i chęć zminimalizowania go. A gdy z jakiegoś innego powodu spotyka nas ból czy niewygodność, natychmiast pojawiają się myśli o szybkiej dostawie przyjemności, by zminimalizować negatywne uczucia. I wtedy chętnie sięgamy po urządzenia ekranowe.

Mamy więc sytuację, w której nowe technologie przenikają większość dziedzin naszego życia, ich twórcy zarabiają na tym, że z nich korzystamy, my zaś biologicznie jesteśmy obciążeni skłonnością do kompulsywnego, nawykowego sięgania po to, co przyjemne. W efekcie coraz częściej odczuwamy przeciążenie ekranowe lub informacyjne, ale też podejmujemy wiele zachowań ryzykownych. Rozkojarzeni, podążający za tym, co w sieci popularne, za tym, co daje szybkie pobudzenie i zaspokojenie, skłonni jesteśmy wchodzić w niebezpieczne relacje, zwłaszcza gdy w wieku nastoletnim tak bardzo chcemy być dostrzeżeni, docenieni i akceptowani.

Z taką konstrukcją stajemy się – my, dorośli, ale przede wszystkim dzieci i młodzież – szczególnie podatni na niebezpieczeństwa cyfrowe, których katalog nie ogranicza się dzisiaj tylko do ochrony danych, ale także do ochrony zdrowia psychicznego.

NIE MA CYBERPRZEMOCY, BO NIE MA CYBERKRZYWDY

We wspomnianym raporcie „Dojrzyć do praw” czytamy o strachu przed przemocą w sieci, który towarzyszy współczesnym nastolatkom. Zagraża im tam nie tylko hejt, ale także rozmaite treści zachęcające do niebezpiecznych zachowań, jak choćby obecne w serwisie TikTok tzw. *challenge*, czyli wyzwania zachęcające do podejmowania takich zachowań, jak np. przykładanie acetonu do gałki ocznej w celu odbarwienia tęczówki czy podduszanie się do utraty przytomności. To drugie wyzwanie noszące nazwę *blackout challenge* ma już swoje ofiary śmiertelne. To kilkanaścioro dzieci pomiędzy 8 a 14 rokiem życia, z różnych krajów i kontynentów. Dla ich zdrowia nie miało znaczenia, czy potrafią ustawić sobie mocne hasło, nie uchroniłby ich także choćby najlepszy program antywirusowy.

Na domiar złego tego typu materiały cieszą się w sieci ogromną popularnością wśród dzieci i młodzieży, podobnie jak tzw. *patostreaming*, czyli materiały wideo prezentujące przemoc, wulgarne zachowanie lub uprzedmiotowienie kobiet. Popularność tych materiałów rosta od wielu lat przy przyzwoleniu biznesu. Przy tego typu materiałach publikowane były reklamy, co pozwalało zarabiać ich twórcom oraz właścicielom serwisów społecznościowych, przynosiło także zyski klientom kupującym taką reklamę. Nikt nie czuł się odpowiedzialny za fakt, że twórcy amatorskich teledysków, w których np. o seksie analnym śpiewa nastoletnia dziewczynka, mają milionową publiczność. Obecność w interaktywnym kanale dawała twórcom bezpośredni kontakt z fanami. Zaczęto organizować zjazdy fanów internetowych idoli, na których, jak się dzisiaj dowiadujemy z zeznań ofiar, proponowano nieletnim dziewczynkom stosunki seksualne. Jak zauważa prof. Iwona Chmura w wywiadzie dla „Wysokich Obcasów”, w efekcie rozprzestrzenienia się tego typu treści dziewczynki masowo zaczęły utożsamiać swoją wartość z wyglądem, dla którego punktem odniesienia były pełne seksualizacji wizerunki nastolatek w wyuzdanych stylizacjach.

I być może moje słowa ktoś mógłby uznać za narzekanie dojrzałej kobiety na seksapil młodych, ale zeznania kolejnych dziewcząt, które oskarżają influencerów o *grooming* lub molestowanie pokazują, że mamy realne ofiary kultury patostreamingu. I zapewne będzie ich więcej. Krzywdzone w Internecie dzieci, z którymi nikt o tym nie rozmawiał (bo i skąd my, dorośli, mielibyśmy mieć takie doświadczenia), dopiero wchodząc w dorosłość, będą zaczynały rozumieć, czym było to, co je spotkało. Zadadzą sobie pytanie, kto na to pozwolił i gdzie w tym czasie byli dorośli. Czy próbowali zrobić cokolwiek, czy może machali ręką na świat „wirtualny”?

CZAS NA CYFROWE OBYWATELSTWO

Dlatego wszyscy, bez względu na wiek, potrzebujemy higieny cyfrowej, czyli zachowań chroniących zdrowie, związanych z używaniem urządzeń ekranowych i Internetu. Musimy stać się świadomymi konsumentami postępu i poczuć, że jesteśmy obywatelami wszędzie. Nazywamy to cyfrowym obywatelstwem, które mówi o tym, że godność i nasze prawa przysługują nam wszędzie, także w przestrzeni cyfrowej – ta zaś jest dobrem wspólnym, a nie własnością jej twórców. Mamy więc prawo wymagać w niej poszanowania „Konwencji o prawach dziecka”, która mówi m.in. o prawie dziecka do bezpiecznego rozwoju – wymagać tego musimy zarówno od twórców technologii, jak i jej beneficjentów w postaci reklamodawców i obecnych w Internecie firm, ale także od polityków i polityczek, którzy winni troszczyć się o swoich obywateli wszędzie, także w Internecie, skutecznie egzekwując od biznesu działania chroniące dzieci w sieci. Bez wsparcia systemu państwa oraz odpowiedzialności biznesu nie uda nam się skutecznie uchronić dzieci przed niebezpieczeństwami w sieci. ●