



SZKOLNA PRZEMOC RÓWIEŚNICZA A WCHODZENIE W DOROŚŁOŚĆ

REKONSTRUKCJA I EWALUACJA
ZNACZENIA DOŚWIADCZEŃ
BULLYINGU W PROCESACH TRANZYCJI

raport z badania

Publikacja powstała w ramach projektu „BULTRA: Szkolna przemoc rówieśnicza a wchodzenie w dorosłość: rekonstrukcja i ewaluacja znaczenia doświadczeń bullyingu w procesach tranzycji” realizowanego w ośrodku badawczym Młodzi w Centrum Lab Uniwersytetu SWPS, finansowanego ze środków Uniwersytetu SWPS w procedurze konkursowej na projekty interdyscyplinarne Prorektora ds. Nauki Uniwersytetu SWPS (subwencja Ministerstwa Nauki i Szkolnictwa Wyższego, grant nr SUB/INTERDYSC/2019/02).

Zespół badawczy:

Paula Pustułka (Kierowniczka projektu)

Dominika Winogrodzka (Koordynatorka projektu)

Maria Mondry

Małgorzata Wójcik

Andzela Popyk

Projekt graficzny:

Urszula Łozińska

Redaktorka tomu:

Agnieszka Trąbka

Cytuj jako:

Mondry, M., Popyk, A., Pustułka, P., Winogrodzka, D., Wójcik, M. (2021). Szkolna przemoc rówieśnicza a wchodzenie w dorosłość: rekonstrukcja i ewaluacja znaczenia doświadczeń bullyingu w procesach tranzycji. Raport z badania, Youth Working Papers Nr 2/2021 Warszawa: SWPS Uniwersytet Humanistycznospołeczny – Młodzi w Centrum LAB. ISSN: 2543-5213 DOI: 10.23809/12.

SPIS TREŚCI

Streszczenie	4
Abstract	5
Wprowadzenie	6
O projekcie	10
Nota metodologiczna	10
1. DOŚWIADCZENIA PRZEMOCY SZKOLNEJ	
Definiowanie szkolnej przemocy rówieśniczej.....	12
Doświadczenia szkolnej przemocy rówieśniczej.....	13
Postrzeganie bullyingu kiedyś i dziś	17
Dynamika relacji szkolnych	19
Reakcje dorosłych	20
Konsekwencje doświadczania bullyingu dla dziecka / nastolatka	22
Strategie radzenia sobie z doświadczaniem przemocy rówieśniczej	25
2. BULLYING A ZDROWIE PSYCHICZNE I WCHODZENIE W DOROSŁOŚĆ	
Bullying a zaburzony obraz siebie i korzystanie z pomocy psychologicznej	31
Bullying a wybory edukacyjno-zawodowe oraz funkcjonowanie na rynku pracy	35
Bullying a wybór miejsca zamieszkania.....	42
Bullying a relacje intymne.....	44
Bullying a rodzicielstwo	47
Bullying a życie towarzyskie	50
Podsumowanie	53
Załącznik	57
Bibliografia	58

Niniejszy raport jest poświęcony zależnościom między dwoma zjawiskami: bullyingu w okresie adolescencji oraz procesów wchodzenia w dorosłość. W raporcie wykorzystujemy dane z badania jakościowego i skupiamy się na śledzeniu długoterminowych konsekwencji przemocy rówieśniczej w okresie dzieciństwa i adolescencji. Co ważniejsze, pokazujemy jak te przykre doświadczenia są pamiętane i przedstawiane przez młodych ludzi w okresie przejścia czy też wchodzenia w dorosłość. Innowacyjność raportu polega na pokazaniu dwóch czasookresów w odniesieniu do przemocy: w pierwszym skupiając się na bullyingu jako doświadczanym przez adolescentów, w drugim zaś pokazując jego wpływy terażniejsze na życie dzisiejszych Millenialsów i Milleniasek w Polsce. W pierwszej części prezentujemy retrospektywę bullyingu i zjawiska go otaczające podczas okresu szkolnego (np. trudne relacje rówieśnicze, poszukiwania pomocy). W drugiej części kierujemy naszą uwagę na szczegółową analizę wpływów szkolnej przemocy na różne sfery życia kluczowe w procesach stawania się dorosłym. Tu kreślimy konsekwencje bullyingu dla zdrowia psychicznego i dobrostanu, wyborów edukacyjnych i zawodowych, relacji intymnych/romantycznych i rodzicielstwa, a także życia społecznego w szerszym rozumieniu.

Najważniejsze wnioski z badania to wskazanie, że negatywne doświadczenia związane z bullyingiem w okresie szkolnym niekoniecznie muszą mieć jednoznaczne czy też uniwersalne efekty dla wszystkich młodych ludzi. Jednocześnie dostrzeżono, że bullying był znaczącym czynnikiem potęgującym wyzwania związane z wchodzeniem w dorosłość. Zdecydowana większość uczestników i uczestniczek wywiadów doświadczyła bardziej rozciągniętych w czasie i fragmentarycznych przejść do dorosłości. Co więcej, liczna grupa badanych wskazywała chroniczne konsekwencje bullyingu dla zdrowia i życia społecznego, szczególnie w odniesieniu do lęku i depresji. Wyniki pokazują także, że ofiary szkolnej przemocy rówieśniczej preferują okazyjne i „wyłącznie zaufane” kontakty społeczne, które z kolei wpływają na ich decyzje w innych sferach. Widzimy to zarówno w wyborach zawodowych (praca indywidualna, unikanie oceny), jak i w kształcie ich relacji interpersonalnych, takich jak związki romantyczne.

Raport kończy się podsumowującą wyniki dyskusją, wraz z praktycznymi rekomendacjami i ogólnymi wnioskami w zakresie wpływu bullyingu w okresie adolescencji na procesy wchodzenia w dorosłość.

Słowa kluczowe: bullying, szkolna przemoc rówieśnicza, tranzycje, przejścia, dorosłość, zdrowie psychiczne i dobrostan, relacje interpersonalne.

ABSTRACT

This report sheds light on the intersection between bullying in adolescence and transitions to adulthood. Using data from a qualitative research project, we focus on investigating long-term consequences of peer violence in childhood and adolescence, particularly in how the experiences of bullying are recalled by young people transitioning to adulthood. By illustrating two temporal planes of how bullying was experienced by the interviewees as adolescents and which life spheres it affects today, we contribute new knowledge on bullying in Poland and their implications for Millennials. First, the analysis presents a retrospective of bullying and its surroundings (e.g. broken peer relationships, search for help). Second, it moves on to a detailed overview of school bullying's impact that spans a range of life spheres crucial for becoming an adult. The latter include mental health and well-being, educational and occupational choices, intimate relationships and parenting, as well as broader social life.

The main conclusions of the study are that victimization through school bullying does not have a universal character or simple effect, yet becomes a significant factor for greater transitional challenges in adulthood. A significant majority of our interviewees experienced more protracted and fragmented transitions to adulthood. In addition, many spoke of chronic mental health issues and social challenges, in particular anxiety and depression. The results also demonstrate that school bullying victims prefer occasional or 'only trusted' social contacts, which, among others, impacts on their selection of employment (working alone, evaluation avoidance) and shape of their personal relationships – such as romantic/intimate partnerships.

The rapport ends with the summative discussion of the results, practical implications and recommendations, as well as general conclusions on the impact of bullying in adolescence on transitions to adulthood.

Keywords: bullying, school peer violence, transitions, adulthood, mental health and well-being, interpersonal relationships

WPROWADZENIE

Nurt badań nad tzw. przejściami (tranzycjami) do dorosłości ma stosunkowo długą tradycję (zob. np. Heinz 2009, Furlong et al. 2011), jednak to szczególne okoliczności biograficzne w XXI wieku spowodowały, że wchodzenie w dorosłość dziś obserwujemy nie jako prostą zmianę statusu o określonym kierunku i efekcie, ale raczej jako pewną fazę życia będącą z gruntu dynamicznym procesem „stawania się” dorosłym (np. Worth 2009, zob. też Arnett 2000). Z jednej strony należy podkreślić, że tradycyjne czy też linearne trajektorie do dorosłości, przejawiające się chronologicznym osiąganiem markerów definiujących dorosłość – tj. wyprowadzka z domu, zakończenie edukacji, stabilna praca, partnerstwo/małżeństwo i posiadanie potomstwa – ciągle utrzymują swoją istotność i aspiracyjny charakter (e.g. Billari et al. 2001, Holdsworth, Morgan 2005, Settersen 2011). Z drugiej zaś, negocjacja i odrzucenie standardowych wyborów życiowych jest powszechne i powoduje, że ścieżki młodych-dorosłych są dziś wielokierunkowe, płynne i zmienne (Du Bois-Reymond, López Blasco 2003; Walther 2009; Marianowska 2013).

Towarzyszy nam oczekiwanie, że młodzi ludzie są – w duchu indywidualizacji – odpowiedzialni za swoje biografie (por. Giddens 2010, Beck 2002, Bauman 2006) i mają aktywnie kreować swoje ścieżki życiowe – zarówno w ramach optymalizacji wyborów edukacyjno-zawodowych, jak i w refleksyjnej ewaluacji preferencji w zakresie życia osobistego. Nawet w nieprzewidywalnych warunkach, młodzi-dorośli powinni cechować się wysokim poczuciem własnej sprawczości i celowości. Procesualny i performatywny charakter tożsamości oznacza, że młodzi ludzie borykają się ze zwielokrotnieniem i zapętleniem się w okresie przejścia (Valentine 2003). Szczególnie w społeczeństwach naznaczonych szybką zmianą społeczną – takich

jak potransformacyjna Polska (Szafraniec et al. 2017) – paradoksy doświadczane w młodości namnażają się, a indywidualistyczna wizja ultra-osobistych „biografii wyboru” okazuje się utopijna, gdy zaprzeczają jej strukturalne ograniczenia (Furlong, Cartmel 2006, Worth 2009). W odpowiedzi wyłaniają się tak zwane modele hybrydowe (Wiszejko-Wierzbicka, Kwiatkowska 2018), w których wchodzenie w dorosłość jest połączeniem tradycyjnych ścieżek ze swobodą młodych ludzi co do selekcji stylów i sposobów życia. Innymi słowy to na młodych ludziach spoczywa ciężar właściwej identyfikacji, oceny i wyboru drogi w tak zwanych „momentach krytycznych” (Thomson et al. 2002), a wynalezienie „własnej” dorosłości (por. Henderson et al. 2007) wymaga od młodej osoby uporania się z tożsamościowymi niespójnościami i poczuciem zagrożenia (por. Giddens 1992).

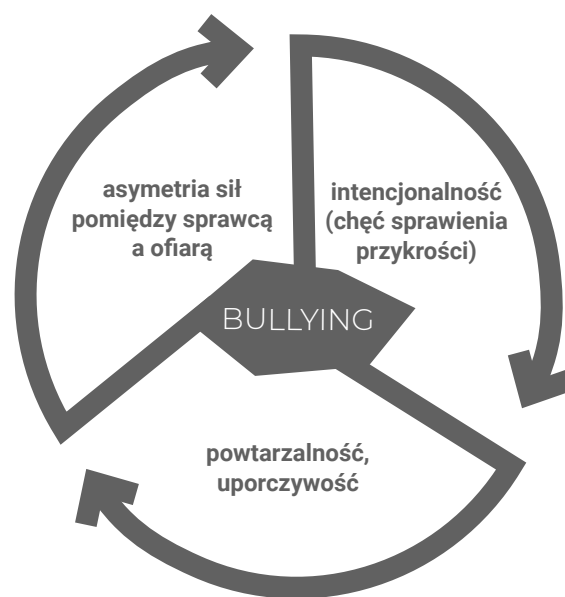
Z powyższego jasno wynika, że procesy wchodzenia w dorosłość są dziś trudne dla wszystkich (por. np. Valentine 2003, Mahaffy 2003), jednak szczególnie nasilone wśród młodych osób, którzy procesy „przejścia” odbywają z dodatkowym bagażem negatywnych doświadczeń z przeszłości. Szczególnie różnicujące – w obliczu konieczności aktywnego kształtowania swojej ścieżki życiowej na tak wielu płaszczyznach u progu dorosłości – jest zdrowie psychiczne (zob. MacLeod, Brownlie 2014). Chociaż zdrowie psychiczne jest terminem złożonym, to warto przywołać jego klasyczną już dziś konceptualizację przez Światową Organizację Zdrowia (WHO, 2014). Zakłada ona uzyskanie pełni dobrostanu w trzech kluczowych dla funkcjonowania jednostki wymiarach: fizycznym, psychicznym i społecznym. Zdrowie psychiczne nie oznacza więc braku objawów chorobowych, ale stan dobrego samopoczucia, umiejętne korzystanie z posiadanych zdolności i kompetencji oraz produktywne funkcjonowanie społeczne (Janć-Llopis, Andersom 2005). Kluczowym

dla zrozumienia złożoności definicji zdrowia psychicznego jest pojęcie dobrostanu, zakładającego psychologiczne i społeczne dobre samopoczucie (Keyes 2014), zdecydowaną przewagę pozytywnych uczuć (Vaillant 2012) oraz pożądane społecznie funkcjonowanie wiążące się z wydajnością pracy i realizacją obowiązków przypisanych określonym rolom społecznym. Definicja zdrowia psychicznego wyraźnie łączy się z tradycją eudajmonii (Deci, Ryan, 2008) – czyli szczęścia polegającego na pełnym urzeczywistnieniu swych możliwości przez człowieka (Słownik PWN).

Taki sposób konceptualizacji „pozytywnego zdrowia psychicznego” budzi obecnie wśród badaczy i praktyków zastrzeżenia, szczególnie w odniesieniu do ignorowania kryzysów życiowych jako wpisanych naturalnie w funkcjonowanie jednostki. Doświadczanie osobistych cierpień, trudnej sytuacji finansowej czy kryzysów emocjonalnych wykluczałoby więc możliwość bycia zdrowym psychicznie w klasycznym rozumieniu (WHO, 2014). Jak wskazuje Galderisi z zespołem (Galderisi et al. 2017), koncepcja zdrowia psychicznego nie powinna tworzyć wobec jednostki wymagań, które w poszczególnych okresach życia okazują się być niemożliwe do osiągnięcia. Adolescencja już sama w sobie jest szczególnym etapem, w którym jednostki zwykle po raz pierwszy mierzą się z kryzysami samodzielnie (Handel 2006). Powszechność doświadczenia bullyingu i jego skutki muszą być brane pod uwagę w dyskusji nad kryzysami zdrowia psychicznego wśród młodych ludzi.

Prześladowanie i dręczenie rówieśnicze (bullying) jest definiowane jako sytuacja stosowania agresji, która charakteryzuje się asymetrią sił pomiędzy prześladowcą i ofiarą, intencjonalnością skrzywdzenia ofiary oraz powtarzalnością i uporczywością (Olweus 2007, Salmivalli 2014). W badaniach opisywane są różne formy prześladowania rówieśniczego, wskazując na

dwie główne klasyfikacje – prześladowanie bezpośrednie i prześladowanie relacyjne. Prześladowanie bezpośrednie łączy się z zachowaniami mającymi na celu wyrządzenie natychmiastowej krzywdy poprzez stosowanie przemocy fizycznej (bicie, popychanie, szturchanie), werbalnej (wyzywanie, przezywanie, dogadywanie), materialnej (niszczenie rzeczy, wymuszanie pieniędzy, kradzież) lub seksualnej (uwagi o podtekście seksualnym, obmacywanie). Prześladowanie relacyjne dotyczy natomiast relacji interpersonalnych ofiary w grupie rówieśniczej, czyli przyjaźni, układów towarzyskich, popularności i akceptacji w grupie. Występuje w różnych formach w szkole lub internecie, np. poprzez rozpowszechnianie plotek, niszczenie reputacji, wykluczenie i marginalizację lub ciche traktowanie i ignorowanie (Gini, Pozzoli 2009, Olweus 2007, Salmivalli 2014).



Źródło: opracowanie własne na podstawie: Olweus 2007, Salmivalli 2014.

Warto podkreślić, że przemoc rówieśnicza stanowi najpowszechniejszą formę krzywdzenia dzieci i młodzieży. Skala zjawiska, którego w ciągu życia doświadcza ponad połowa młodych ludzi (Włodarczyk, Wójcik 2019, Przewłocka 2015, Wójcik, Hełka 2019),

sprawia, że borykają się z nią szkoły na całym świecie (Espelage, Swearer 2003, Gini, Pozzoli 2009, Jimerson et al. 2010). Doświadczenie przemocy rówieśniczej w okresie dzieciństwa i adolescencji stanowi z pewnością przykład stresora o charakterze traumatycznym i jednocześnie przewlekłym. Stresor ten jest bezpośrednio związany z funkcjonowaniem w grupie społecznej i zaburza umiejętności budowaniu pierwszych struktur mikrospołecznych w systemie ekologicznym dzieci i młodzieży (Rodkin 2004), a to z kolei może prowadzić do obniżenia jakości życia, problemów społecznych i problemów w obszarze zdrowia psychicznego (DeLara 2019). Badania pokazują szeroki wachlarz konsekwencji, zarówno krótkoterminowych dotyczących dziecięcych i nastoletnich przyjaźni, wyników w nauce, samopoczucia w szkole (Wójcik et al. 2021) jak i długoterminowych utrzymujących się w okresie przejścia do dorosłości (Schafer et al. 2004), długo po zakończeniu edukacji.

Echem przemocy rówieśniczej mogą być problemy z radzeniem sobie na kolejnych etapach życia. Kolejny wobec adolescencji etap biografii jednostkowej, czyli wchodzenie w dorosłość, jest przykładowo powiązany z tak zwanym „kryzysem 1/4 życia” (*quarter-life crisis*, Robinson 2015). Kumulatywny charakter wydarzeń kryzysowych skłania nas ku redefinicji pojęcia zdrowia psychicznego i przyjęcia perspektywy, która traktuje doświadczanie kryzysu jako szansę na rozwój i odzyskanie równowagi psychicznej. W tym znaczeniu zdrowie psychiczne jest dynamicznym stanem wewnętrznej równowagi, które utrzymuje się dzięki mobilizacji posiadanych zasobów w odpowiedzi na stresujące wydarzenia życiowe (Galderisi et al. 2017). Założenie, że zdrowie jest stanem podlegającym dynamicznym zmianom dopuszcza doświadczanie różnorodnych okresów życiowych naznaczonych wyzwaniem. Radzenie sobie danej jednostki z kryzysami jest uwarunkowane uogólnionymi zasobami odpornościowymi

(Cierpiatkowska, Sęk 2016), które umożliwiają efektywne uporanie się ze stresem jednostkom i społeczeństwom. Należą do nich między innymi: podstawowe umiejętności poznawcze, zdolność do rozpoznawania i modulowania własnych emocji (Schwartz, Proctor 2000), wysoki poziom empatii warunkujący satysfakcjonujące interakcje społeczne, dostęp do sieci wsparcia społecznego, jak i zdolność do modyfikowania swoich zachowań w obliczu zmian (Klanker 2013). Uogólnione zasoby odpornościowe są absolutnie kluczowe, jeśli chodzi o znaczenie przemocy rówieśniczej w biografii dziecka czy nastolatka.

Dopuszczenie dynamicznej zmienności poczucia zdrowia psychicznego łączy się z perspektywą tak zwanego „całozyciowego rozwoju” (*lifespan development*), w której to podkreśla się, że wszystkie fazy czy etapy w biegu życia są ze sobą powiązane i wobec siebie znaczące (Elder et al. 2003, Heinz 2009). Na istotność tych współzależności wskazują tak socjologowie młodych (np. Brannen, Nielsen 2002), psychologowie zajmujący się interwencjami w środowisku szkolnym adolescentów (Salmivalli 2010, Wójcik, Hełka 2019), jak i prowadzący badania z dorosłymi ofiarami, sprawcami czy świadkami przemocy rówieśniczej (Tholander 2019). Bezpośrednie sąsiedztwo okresu życia, w którym to właśnie rówieśnicy stają się najważniejszą grupą odniesienia (np. Handel 2006, Popyk et al. 2019) i okresu wczesnej czy też wyłaniającej się dorosłości (Arnett 1995) jest szczególnie istotne w kontekście kształtowania się życiowych orientacji, strategii i postaw (zob. też Eisenstadt 1974, Brannen, Nielsen 2002, Włodarczyk, Wójcik 2019).

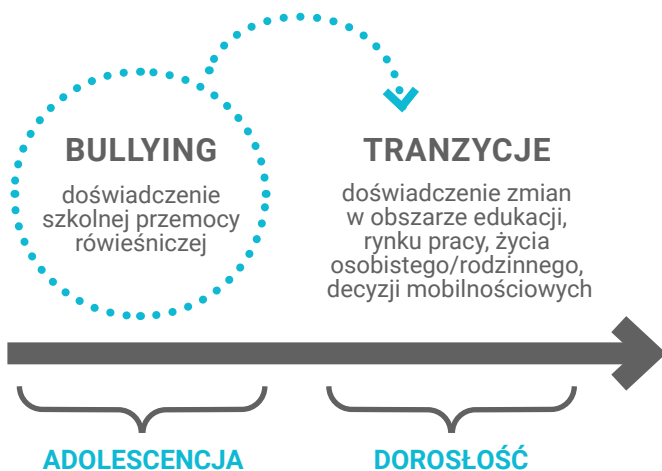
Mając na uwadze zarówno charakterystyki współczesnych procesów wchodzenia w dorosłość, jak i długoterminowe zakłócenie dobrostanu i zdrowia psychicznego związane z przemocą rówieśniczą, zasadnym jest pytanie o związki między tymi dwoma obszarami.

Należy zwrócić uwagę na *post-bullying syndrom* (DeLara 2016, Wójcik et. al 2021) dotyczący problemów z zaufaniem w relacjach intymnych i przyjacielskich, niskiej samooceny, wrogich atrybucji, pierwotnej i wtórnej izolacji oraz emocjonalnych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Problemy te są szczególnie nasilone dla osób prześladowanych przez dłuższy okres (dłużej niż jeden semestr) i mają efekty długofalowe. W projekcie BULTRA sprawdzono jak z autorefleksyjnym, indywidualnym i niezwykle wymagającym procesem wchodzenia w dorosłość mierzą się osoby, które w poprzedniej fazie cyklu życia doświadczały (jako dzieci i/lub nastolatki) zachowań przemocowych ze strony rówieśników. Pytanie o długofalowy wpływ przemocy rówieśniczej nabiera społecznej doniosłości także z uwagi na nasilanie się zjawiska bullingingu.

Prezentowany raport składa się z pięciu części. Poza niniejszym wprowadzeniem, obejmuje krótką notę metodologiczną oraz dwa główne rozdziały zawierające wyniki przeprowadzonych analiz. Pierwszy z nich dotyczy doświadczeń przemocy rówieśniczej: pokazuje jak uczestnicy i uczestniczki badania ją definiowali i jak jej doświadczali oraz jak postrzeganie tego doświadczenia zmieniało się w czasie. W rozdziale poruszono także znaczenie dynamiki relacji szkolnych i bezpośrednie konsekwencje bullingingu dla dziecka/adolescenta, jak również uwzględniono uogólnione zasoby odpornościowe (lub ich brak) w reakcjach dorosłych i strategiach radzenia sobie z przemocą. Drugi rozdział poświęcony wynikom badania skupia się już bezpośrednio na zdrowiu psychicznym i wchodzeniu w dorosłość. Mapuje kluczowe obszary sprzężeń między bullingiem a dorosłością, tj. sferę edukacyjno-zawodową oraz relacyjną (intymną, rodzinną, towarzyską) i ponownie odnosi się do „powrotu do zdrowia psychicznego”. Raport kończy podsumowanie.

O PROJEKCIE

Projekt pt. „**Szkolna przemoc rówieśnicza a wchodzenie w dorosłość: rekonstrukcja i ewaluacja znaczenia doświadczeń bullyingu w procesach tranzycji**” (akronim **BULTRA**) miał na celu zrozumienie znaczenia retrospektywnego czynnika psychologicznego – szkolnej przemocy rówieśniczej w okresie adolescencji – na późniejsze procesy tranzycyjne związane z wchodzeniem w dorosłość.



NOTA METODOLOGICZNA

W ramach projektu BULTRA zrealizowano eksploracyjne, jakościowe badanie roli doświadczenia szkolnej przemocy rówieśniczej we wchodzeniu w dorosłość. **Przeprowadzono 20 indywidualnych wywiadów pogłębionych z młodymi dorosłymi (19-33 lata), którzy w okresie szkolnym doświadczyli bullyingu.**

Zastosowano celowy dobór próby, za podstawowe kryterium udziału w badaniu został przyjęty 1) wiek (19-35 lat) oraz 2) doświadczenie szkolnej przemocy rówieśniczej trwające minimum 5 miesięcy. W badaniu wzięło udział 14 kobiet, 5 mężczyzn oraz jedna osoba transpłciowa. Średni wiek osób biorących

udział w badaniu wyniósł 29 lat. W trakcie udziału w badaniu wszystkie osoby badane mieszkały w miastach. Zapoznając się z wynikami opracowania należy wziąć pod uwagę, że zdecydowana większość osób badanych posiada wykształcenie wyższe (18 osób).

Pierwsza część wywiadu mocno skupiała się na retrospektywnych wspomnieniach z okresu szkoły oraz doświadczeniach związanych z przemocą rówieśniczą. Druga część wywiadu dotyczyła teraźniejszości oraz przyszłości w odniesieniu do procesów stawania się dorosłym. Uczestnicy i uczestniczki badania pytani byli wprost o konsekwencje doświadczeń bullyingu na ich obecne życie.

Wszystkie wywiady zostały przeprowadzone online przy wykorzystaniu oprogramowania Google Meet, nagrane oraz poddane transkrypcji i anonimizacji. Materiał badawczy został zakodowany przy wykorzystaniu oprogramowania MAXQDA (wersja 20.1.1). Do analizy materiału badawczego wykorzystano Interpretacyjną Analizę Fenomenologiczną (Pietkiewicz, Smith 2014), która daje możliwość głębokiej analizy sposobów rozumienia przez badanych własnych doświadczeń.

Procedura badania została zaakceptowana przez Senacką Komisję ds. Etyki Badań Empirycznych z Udziałem Ludzi jako Osób Badanych Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS. Osoby badane zostały również poinformowane o możliwości skorzystania z bezpłatnej, profesjonalnej opieki psychologicznej w sytuacji wystąpienia kryzysu związanego z doświadczeniami przemocy rówieśniczej.





DOŚWIADCZENIA PRZEMOCY SZKOLNEJ

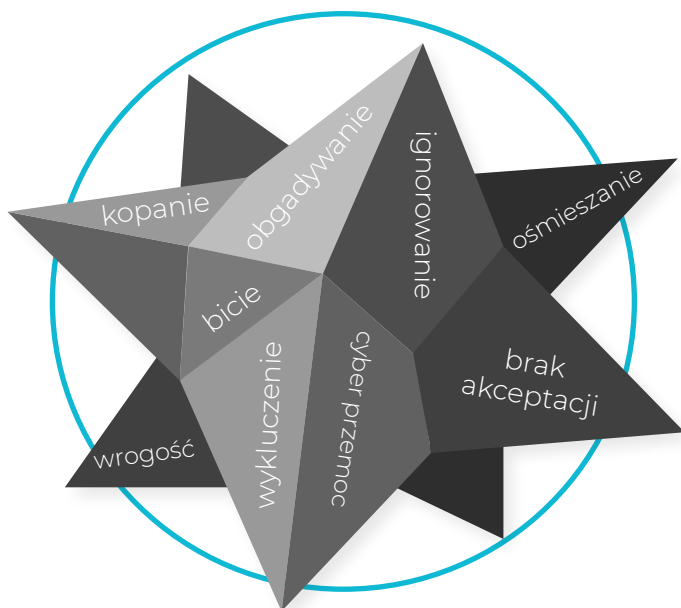
DEFINIOWANIE SZKOLNEJ PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ

„Nie musi to być tylko i wyłącznie przemoc fizyczna | jakiegokolwiek formy, które zawierają w sobie zastosowanie siły, przemocy/ zapadające w duszę człowieka.”

Definiując szkolną przemoc rówieśniczą osoby badane podkreślały przede wszystkim **wielowymiarowość zjawiska**, zwracając uwagę na różne aspekty przemocy.

W wypowiedziach badanych pojawiła się:

- **przemoc fizyczna** (bicie, kopanie, popychanie, szarpanie, niszczenie przedmiotów),
- **przemoc werbalna** (przezywanie, obrażanie, 'głupie żarty', wyśmiewanie, ośmieszanie),
- **przemoc relacyjna** (brak akceptacji, wykluczenie z grupy, ignorowanie, obgadywanie, wrogie nastawianie innych osób z grupy rówieśniczej),
- **cyberprzemoc** (wykorzystanie do krzywdzących działań telefonu/internetu).



PRZEMOC

Przemoc szkolna ma naprawdę różne wymiary. I to niekoniecznie musi być przemoc, która polega na bezpośredniej agresji fizycznej, ale bardzo często wydaje mi się, że to jest kwestia związana z agresją słowną, ale też właśnie z wykluczeniem z grupy rówieśniczej. I dla małego dziecka, wydaje mi się, że właśnie te aspekty związane z brakiem akceptacji i wykluczeniem są takimi rzeczami, które bardzo mocno ingerują w samoakceptację i utrudniają później nawiązywanie relacji z rówieśnikami.

(Kinga)

Przemoc szkolna jest takim zjawiskiem, które się jakoś ujawnia na różnych polach, zarówno w takim obszarze właśnie zachowań fizycznych, czyli takiej przemocy w postaci bicia, jakiegoś grożenia drugiej osobie, ale też przemocy psychicznej rozumianej, jako aktywne akty dotyczące, czy to złośliwości, czy jakiegoś obmawiania, czy też jakiegoś poniżania, ale też oczywiście znakiem naszych czasów jest wszechobecny Internet, więc tutaj bym nie zapominała o tych relacjach związanych z Internetem. (...) I coś co jest moim zdaniem najtrudniejsze jeśli chodzi o oddziaływanie, czyli to właśnie wykluczenie relacyjne.

(Kama)

Omawiając różne wymiary szkolnej przemocy rówieśniczej, badani zwracali także uwagę na **intencjonalność podejmowanych przez sprawców działań**, które miały na celu wywołanie określonego rodzaju skutku – fizycznej lub psychicznej krzywdy po stronie ofiary:

Są to wszelkie zachowania, które mają na celu dyskredytację, upokorzenie, odebranie poczucia własnej wartości, czy poczucia wspólnoty jakiejś konkretnej jednostce czy grupie osób. No i są to po prostu zachowania przemocowe, czy to jest przemoc słowna czy bezpośrednio przemoc fizyczna, czy szeroko pojęty bullying w stylu niszczenie rzeczy, wypisywanie na daną osobę na ławce czy na ścianie, czy przyklejanie kartek. Wszelkie czynności z naruszeniem

nietykalności fizycznej. No i oczywiście wszelkie psychiczne zachowania i oddziaływania.

(Zoya)

Uczestnicy i uczestniczki badania podkreślali, że przemoc szkolna jest **zjawiskiem popularnym, a jednocześnie czymś „głęboko raniącym”**, wywołującym szereg różnego rodzaju negatywnych konsekwencji, nie tylko z perspektywy dziecka czy nastolatka, ale także później, na etapie wchodzenia w dorosłość. Część badanych odczuwa swego rodzaju ulgę, że tego typu doświadczenia ma już za sobą.

Na pewno jest czymś złym, ale też czymś bardzo popularnym. Czymś, co występuje chyba w każdej szkole, przynajmniej w każdej grupie wydaje mi się, że zawsze jest jakaś osoba, która zostaje temu poddana.

(Inga)

Przemoc jest czymś po prostu głęboko raniącym, które zapada w duszę człowieka, tak mówiąc górnolotnie i nie wiem, w życiu dorosłym nagle po prostu przychodzi jak gdyby, wspomnienia się nagle pojawiają i potrafią niszczyć wiele rzeczy. (...) Wydaje mi się, że taki rodzaj przemocy (szkolna przemoc rówieśnicza), jakby on ciągle istnieje, bo na przykład często idę ulicą i widzę, jak dwie jakieś takie 11-letnie dziewczynki, jedna drugiej coś tam mówi w stylu „obraziłam się na ciebie, ale nie powiem ci, dlaczego”. I tak sobie wtedy myślę, ojej, jak dobrze, że nie mam już 13 lat.

(Daniela)

DOŚWIADCZENIA SZKOLNEJ PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ

Opisując własne doświadczenia przemocy rówieśniczej badani zwrócili szczególną uwagę na trzy aspekty, to jest rodzaje zachowań przemocowych, postrzeganie i interpretacja powodów prześladowania oraz stosowane techniki radzenia sobie z sytuacją bycia ofiarą przemocy.

RODZAJE ZACHOWAŃ PRZEMOCOWYCH



Badani doświadczali kilku rodzajów przemocy: fizycznej, relacyjnej, werbalnej i materialnej. Byli także czynnie wykluczani z grupy rówieśniczej i utrzymywani na marginesie życia klasowego, co wraz z innymi zachowaniami przemocy relacyjnej było dla nich najbardziej krzywdzące i stanowiące najbardziej przykre wspomnienie. Rodzaje i intensywność działań przemocowych rówieśników zmieniała się wraz z etapem edukacji, przy czym jedynym stałym wzorem zmiany jest przewaga przemocy psychicznej/relacyjnej w okresie szkoły średniej oraz zaprzestanie zachowań z zakresu przemocy materialnej tzn. zniszczenie lub chowanie rzeczy należących do ofiar. Inne etapy szkoły charakteryzują się, w zależności od badanego, różnym nasileniem wszystkich rodzajów przemocy z przewagą werbalnej i relacyjnej.

[...] przedszkole, do którego chodziłam krótko, głównie z powodów zdrowotnych. Była to przemoc fizyczna wtedy. Natomiast później, w szkole podstawowej oprócz przemocy fizycznej była to przede wszystkim przemoc psychiczna różnego rodzaju. To ewoluowało z roku na rok w różne formy. W gimnazjum znowu była większa dominacja przemocy fizycznej niż psychicznej.

(Inga)

PRZEMOC FIZYCZNA

„Była zima, on mnie kiedyś właśnie złapał, wyrócił i tak mi natarł śniegiem twarz.”

Badani wspominali o krótszych lub dłuższych okresach przemocy fizycznej lub też o incydentach przemocy fizycznej następujących jako pojedyncze wydarzenia w ciągu zachowań z zakresu przemocy relacyjnej i werbalnej. Opisuując przemoc fizyczną osoby badane mówiły o popychaniu, szturchaniu, biciu, kopaniu, podcinaniu włosów, oraz rzucaniu przedmiotami.

Było podcinanie mi włosów, kiedy na przykład rysowałam i nie zwracałam uwagi, bo mam bardzo długie włosy, więc i tak nie było widać.

(Irena)

Jakoś na mnie uwzięły, tak totalnie na mnie i one mnie bardzo obrażały właśnie słownie i doszło do tego, że w ogóle jedna ta dziewczyna mnie skopała.

(Iga)

Jeśli chodzi o przemoc fizyczną na tym etapie edukacji, od innych chłopców z klasy jakieś wplątanie gumy we włosy, obrzucanie czymś. Tego typu rzeczy.

(Inga)

Ośmioro badanych zaznaczyło, iż byli napadani w drodze ze szkoły. To powodowało, że bali się wyjść z budynku szkoły, a droga do domu kojarzyła im się ze strachem. Niektórzy byli napadani wielokrotnie przez dłuższy okres czasu.

Na przykład zimą, to też do przemocy fizycznej, pamiętam, że często chłopcy czekali na zewnątrz szkoły. Ja się wtedy bałam wyjść z budynku, próbowałam jakimiś okrężnymi drogami, a oni śniegiem nacierali po twarzy, na siłę. Wstrzymywali i... to tak przykładowo.

(Wanda)

No to takie negatywne, no to ten strach przed pójściem do domu, ta sama sytuacja, która

się wielokrotnie powtarzała odnośnie tego uniemożliwiania mi tego powrotu do domu. To, jako jedna sytuacja, która gdzieś tam wielokrotnie się powtarzała.

(Tadeusz)

PRZEMOC MATERIALNA

„Zazwyczaj kończyło się to jakąś taką popychaną, czy dewastacją odzieży.”

Badani wspominali także o incydentach przemocy materialnej – chowaniu lub niszczeniu rzeczy, a także niszczeniu ubrań podczas bójek. Jeden z badanych zaznaczył, że nie chciał ubierać do szkoły porządnych butów ponieważ obawiał się, że zostaną ukradzione, inny opisał sytuację niszczenia plecaka czy bluzy, a badana opowiadała o chowaniu książek, zeszytów i przyborów szkolnych.

Czy tam rzucaniem plecaka na dach i tak dalej, to też uczyło wspinać. [śmiech] I tym podobnych zachowań.

(Tadeusz)

Był bardzo długi etap wyrzucania mi zeszytu od polskiego, gdzieś. Miały taką atrakcję. Raz go woźna wyciągnęła z kibla, bo nie wiedziałam, gdzie on jest.

(Irena)

[...] kiedyś wrzucił mi jakieś kamienie do plecaka, bardzo dużo było tych epizodów, gdzie on się po prostu znęcał nade mną.

(Inga)

PRZEMOC WERBALNA

„Ty brzydoto, ty.”

Badani opowiadali także o przemocy werbalnej. Trudno ją jednak stanowczo odróżnić od przemocy relacyjnej, ponieważ wyzwiska służyły

poniżaniu, izolowaniu oraz zniechęcaniu innych do przyjaźni z ofiarą. Cześć incydentów przemocy werbalnej miała na celu zapewnienie reszcie klasy „rozrywki” przy jednoczesnym sprawieniu przykrości ofierze. Wyzwiska dotyczyły wyróżniającej się cechy wyglądu fizycznego, ubioru lub zachowania, a także sytuacji rodzinnej.

Wyzwiska dotyczyły dużej ilości osób w mojej rodzinie, koloru włosów, piegów, wyglądu, tego, jak jestem ubrana. Albo tego, że dobrze się uczę, to wtedy padały wyzwiska, że jestem kujonką.

(Wanda)

Zdarzało się często naśmiewanie się na przykład z mojego wyglądu czy też nadwagi albo mojej kiepskiej, w tamtym okresie, sprawności fizycznej.

(Mateusz)



PRZEMOC RELACYJNA/PSYCHICZNA

„To było takie totalne upokorzenie, takie największe na świecie, zwłaszcza, że robili to przy innych chłopakach”

Przemoc relacyjna została opisana przez badanych jako szczególnie trudna do zniesienia i odznaczająca silne piętno na poczuciu własnej wartości. Zaznaczali, iż rówieśnicy dawali im do zrozumienia że są inni, a przez to gorsi i niepasujący do grupy. Takie wskazywanie negatywnej inności przez agresora (lub grupę agresorów) powodowało wykluczenie z całej

grupy rówieśniczej. Było niejako początkiem publicznego konstruowania ofiary. „Inność”, „niedopasowanie”, „odstawanie od grupy” było wiodącym motywem przemocy relacyjnej wobec badanych i stanowiło powód odsuwania się od nich innych uczniów (początkowo nieuczestniczących w prześladowaniu). W kilku przypadkach po incydentach wykluczających osoby będące kolegami ofiary „przechodziły na stronę wroga” lub w najlepszym wypadku nie udzielały pomocy i wsparcia.

Dzieci twierdziły, że skoro jesteśmy inne, to nie chcą się ani z nami bawić, ani z nami gadać, ani nie chcą nawet być widziane niedaleko nas, żeby nie zostać posądzonym o to, że się z nami bawią, bo wtedy inne dzieci mogłyby ich wykluczyć ze swoich grup.

(Olga)

Ten chłopak ze swoimi znajomymi, który mnie prześladował, to ci moi znajomi nigdy nie stawali w mojej obronie, a wręcz mogli się przyłączyć do tamtej grupy, więc ja się czułem z tym bardzo osamotniony, a też czułem, że nie mogę o tym nikomu powiedzieć.

(Mateusz)

Większość raczej ze szkoły, raczej przemoc psychiczna. Najgorsze były prymitywne rzeczy, żeby to chociaż było jakieś wysublimowane, ale nie, to były prymitywne rzeczy. Jakieś bzdury, jak były jakieś naklejki w chipsach, pamiętam „słoma do butów” było na jednej naklejce, to mi to nakleili na włosy, jak nie patrzyłam.

(Irena)

Jednym z aspektów przemocy relacyjnej było obrażanie członków rodziny. Zdarzyło się tak w trzech przypadkach i było dla badanych szczególnie bolesne.

U mnie też była dość specyficzna sytuacja z tym chłopakiem. [...] Mój tata w tamtym okresie wykonywał funkcję polityczną, to była taka samorządowa, ale raczej w takim małym

miasteczku, [...] z tamtego powodu ten chłopak bardzo się do mnie przyczepił i bardzo często też obrażał moich rodziców, co dla mnie było taką najgorszą rzeczą.

(Mateusz)

Szykany ze strony kolegów z klasy, że o, coś tam... wołali do mojego ojca po imieniu i w ogóle. Więc to było bardzo nieprzyjemne i takie też dołujące, że ktoś z mojej rodziny też ma z tym, że ja mam takich kolegów w klasie, też ma jakieś nieprzyjemności z tego powodu czy jakieś przykre sytuacje. To było bardzo głupie po prostu. Nie chciałam, żeby ktokolwiek miał nieprzyjemności, ale też i mój brat czasami miewał nieprzyjemności.

(Wanda)

POSTRZEGANIE I INTERPRETACJA POWODÓW PRZEŚLADOWANIA

„Więc ten początek to była ta kara od klasy za wykazanie empatii”

Ośmioro badanych wskazało swoją odmienną jako główny powód wykluczenia. Sami postrzegali się jako odróżniających się od innych w pozytywny lub negatywny sposób. Jako pozytywne wyznaczniki odmienności wskazywali: lepszy status społeczny swojej rodziny, wysokie osiągnięcia w nauce (których zazdrościli inni uczniowie), oryginalne umiejętności lub zainteresowania (śpiew, muzyka alternatywna), wrażliwość, empatyczne zachowania (pomoc innym, niechęć do wdawania się w bójki). Trójka z nich o swojej odmienności wyrażała się negatywnie mówiąc o nadwadze, wyglądzie (włosach, ubraniach, wzroście), nieumiejętności funkcjonowania w grupie (lękowość wynikająca z nadopiekuńczego stylu wychowania) lub niskiej samoocenie powodującej zahamowania w nawiązywaniu kontaktów.

Myślę, że ze względu na oceny, tak. Bo na mnie wołali „czwórka, czwórka” cały czas. Tak że myślę, że chodziło o te oceny. [...] Chodziłam cały czas na zajęcia ze śpiewu do domu kultury.

(Dorota)

W VI klasie podstawowej zdarzało się tak, że byłem wyróżniającym uczniem, no to spotykałem się z taką niechęcią moich kolegów.

(Przemek)

Więc ten początek to była ta kara od klasy za wykazanie empatii. Później to już się potoczyło lawinowo. Coraz bardziej się to wszystko nakręcało.

(Inga)

Trójka badanych wskazywała na powody zewnętrzne: zaburzony agresor, nuda w klasie i presja grupy rówieśniczej (chęć wykazania się i zaimponowania kolegom i zdobycia wysokiej pozycji w grupie).

Postrzegałam w tym taką potrzebę zaimponowania, potrzebę wykazania się, myślę, że też trochę z nudów, każda z tych osób, właściwie większość z tych osób była z rozbitych rodzin, czyli rodzice rozwiedzeni, dużo młodsze rodzeństwo. Teraz tak na to patrzę, z perspektywy czasu, to potrzebowali jakiejś uwagi, potrzebowali jakiegoś scalenia się w grupie (przemocowej).

(Alina)

Trochę z nudy, a trochę z tego, że jakby nie chciałem się angażować w jakieś bójki, tego typu rzeczy i generalnie starałem się zawsze jakoś unikowo z tego wychodzić.

(Paweł)

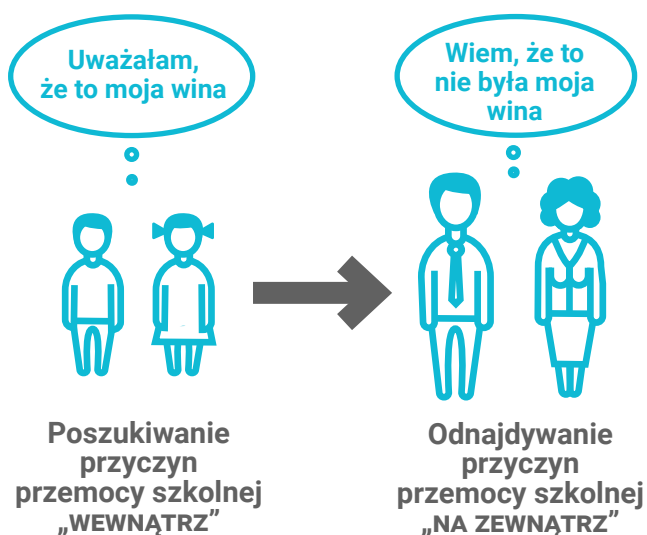
Natomiast był taki jeden chłopak właśnie, który bardzo dużo tej przemocy stosował wobec właściwie wszystkich i też był taki, że od dziecka palił papierosy, pił alkohol i coś tam było bardzo nie tak z tym jednym chłopakiem.

(Iga)

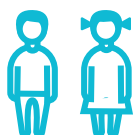
Relacje badanych wskazują na wielowymiarowość, długotrwałość i intencjonalność prześladowania rówieśniczego. Dominującym i jednocześnie najbardziej dotkliwym czynnikiem jest wykluczenie z grupy przy jednoczesnym wskazaniu „inności”, „dziwności” i „odmienności” co potwierdza wcześniej prowadzone

badania (Salmivalli 2014, Thornberg 2017, Wójcik et al. 2021). Badani wyraźnie internalizują swoją odmienność podając ją jako powód prześladowania, dopasowując jednocześnie samoocenę do ocen narzuconych przez rówieśników. Można przypuszczać, że jest to jedna z przyczyn długoterminowych konsekwencji prześladowania. Atrybucja zewnętrzna, atrybucja wroga i obniżona samoocena mogą przyczynić się do obniżenia dobrostanu zarówno w krótkim, jak i długim terminie (Carlisle, Rofes 2007, Thornberg et al. 2013, DeLara 2016).

POSTRZEGANIE BULLYINGU KIEDYŚ I DZIŚ



PRZEMOC SZKOLNA W PERSPEKTYWIE DZIECKA



Zgodnie z wynikami niniejszego badania, osoby doświadczające przemocy ze strony rówieśników, jako dzieci, przede wszystkim **umniejszały doświadczenia nękania**, wychodząc z założenia, że różne przejawy agresji nie klasyfikują się do kategorii przemocy.

Jako dziecko odbierałam, że musiałyby się naprawdę coś nie wiadomo jakiego stać, ktoś by musiał komuś złamać nogę albo nie wiem podbić oko, albo... no coś takiego poważniejszego, jako dziecko tak myślałam bardziej o przemocy szkolnej. Teraz wiem, że to jest na wielu płaszczyznach, zarówno przemocy fizycznej i psychicznej, więc to jest dużo rzeczy, które może się dziać.

(Olga)

To, co bardzo charakterystyczne dla perspektywy dziecka w odniesieniu do postrzegania przemocy szkolnej, to obwinianie siebie samego za doświadczenia krzywdy. Takie postrzeganie niesie za sobą negatywne konsekwencje.

Dawniej głównie obwinałam siebie za te wszystkie sytuacje, właśnie dużo o tym też pisałam w moim blogowym pamiętniku, że właśnie jestem beznadziejna, że jestem brzydka, że to moja wina, że ktoś tam mi dokuczał, bo jestem do niczego.

(Pola)

Uważałam, że to jest wszystko moja wina, że ja jestem beznadziejna. Bardzo wtedy wytworzyłam w sobie umiejętność obrażania siebie. [...] Osoby (dotknięte przemocą) bardzo często przejmują takiego wewnętrznego krytyka, właściwie nie krytyka tylko oprawcę, rolę wewnętrznego oprawcy, które same komentują siebie w ten sposób. Na długie lata zostało we mnie takie obrażanie siebie.

(Alina)

(w szkole) doszłam do wniosku, że na to zasługuję i najwyraźniej tak ma być, że to jest jedyne słuszne [...], no bo to się dzieje i się nie zmienia. Najwyraźniej to moje miejsce w życiu

(Irena)

W konsekwencji obwiniania siebie, ofiary przemocy postrzegały swoje doświadczenie jako coś wstydlivego, a co za tym idzie, często nie dzieliły się swoimi trudnymi doświadczeniami

z innymi osobami, czego z perspektywy czasu niejednokrotnie żałują.

Ja czułem się, jakbym był trochę w sytuacji bez wyjścia, gdzie nie mam za bardzo, gdzie się zwrócić o pomoc, a jednocześnie nie mogę do tej szkoły przestać chodzić.

(Mateusz)

Dawniej starałam się dużo o tym nie myśleć, żeby wypchnąć i pozbyć się jakiegokolwiek wpływu tych wydarzeń na siebie, natomiast to zawsze gdzieś we mnie siedziało. Tak myślę. Natomiast w chwili obecnej – nie wiem... wiem na pewno, że mam zły stosunek do tego wszystkiego, co się wtedy działo, że uważam, że to był najgorszy okres w moim życiu i żałuję, że nie powiedziałam o tym, że coś takiego się dzieje, bo wiem, że miałabym szansę. Na pewno rodzice próbowaliby mi jakoś pomóc, więc albo bym zmieniła szkołę, albo może bym poszła do prywatnej szkoły, bo wiem, że mieliśmy wtedy taką możliwość.

(Zoya)

PRZEMOC SZKOLNA W PERSPEKTYWIE OSOBY DOROSŁEJ



„Wiem, że to nie była moja wina.”

To, co odróżnia myślenie o szkolnej przemocy rówieśniczej z perspektywy osoby dorosłej to przede wszystkim **pozbycie się poczucia odpowiedzialności za doświadczanie przemocy**. Z perspektywy czasu, osoby doświadczające przemocy szkolnej starają się poszukiwać zewnętrznych czynników wyjaśniających zachowania przemocowe swoich rówieśników, zwracając uwagę, np. na trudne środowisko rodzinne, w których wychowywali się i dorastali ich oprawcy.

Teraz mam tak, że na pewno wiem, że to nie była moja wina. [...] Spada ten ciężar i obowiązek noszenia tego poczucia winy, że się nie tak coś robiło, czy źle się wyglądało.

(Wanda)

Teraz uważam, że ja jestem okej, natomiast wtedy obwinałam głównie siebie za to, co się dzieje, że jestem nieadekwatna w sumie do tego społeczeństwa, teraz już tak nie uważam, uważam, że to jest wina trochę, jak byliśmy wychowywani, że z takiego poczucia, że jak ktoś jest inny, to jest gorszy wtedy.

(Poła)

Zmieniło się to, że przestałam postrzegać we mnie problem, tylko zaczęłam zauważać, że to był problem systemu. [...] W tej chwili, jak patrzę na to od strony osoby dorosłej, która już nie jest dzieckiem [...], mam takie poczucie, że to byli, szczególnie w gimnazjum, biedni chłopcy, którzy po prostu musieli na siebie zwrócić uwagę.

(Alina)

Uczestnicy i uczestniczki badania przyznają, że jako osoby dorosłe posiadają znacznie więcej wiedzy dotyczącej zachowań przemocowych, co sprzyja dystansowaniu się do swoich przeżyć. Rozmowa o przeszłych doświadczeniach wciąż wywołuje wiele przykrych emocji, jednocześnie – jak podkreślają badani – teraz potrafią już sobie z nimi radzić.

Myślę, że mam znacznie bardziej bazujące na wiedzy podejście do tego, dzisiaj wiele tych procesów rozumiem, pewnie wiele tych rzeczy byłbym sobie w stanie wytłumaczyć, gdybym spotkał samego siebie z przyszłości.

(Przemek)

Myślę, że to cały czas w jakiś sposób oddziałuje na to, jak wzrastamy. Są takie momenty, ja to nazywam momentami krytycznymi, i takie momenty czasami się zdarzają, gdzie to w jakiś sposób wraca i jest obecne na poziomie emocjonalnym.

Natomiast, myślę sobie, że mam zdecydowanie dużo więcej umiejętności radzenia sobie z tego typu sytuacjami w obecnym życiu.

(Damian)

DYNAMIKA RELACJI SZKOLNYCH



Doświadczenie przemocy rówieśniczej ma duży wpływ na kształtowanie się relacji towarzyskich, nie tylko w dzieciństwie i okresie adolescencji, ale odbija się także na relacjach i sposobie postrzegania innych w życiu dorosłym. Niniejsze badanie pokazuje, że doświadczenie przemocy wpływa na relacje towarzyskie już w okresie wczesnoszkolnym:

Ja wspominam podstawówkę niestety właśnie ze względu na tą przemoc... znaczy przemoc, no może to nie taka przemoc była, bo fizycznie to mnie tam może nikt za bardzo nie atakował, bardziej słownie, to była taka agresja słowna. No raczej słabo wspominam podstawówkę, raczej nie mam dobrych wspomnień.

(Dorota)

Rodzaj relacji koleżeńskich w szkole często zależy nie tylko od osobowości dzieci i nastolatków, a również od rodzaju, skali, okresu doświadczonej przemocy. Uczestnicy badania

wskazywali, że w ich przypadkach agresorami lub czynnymi uczestnikami sytuacji przemocowej częściej byli chłopcy niż dziewczynki. Zainicjowana przemoc ewoluowała i poszerzała się na inne osoby, które przybierały rolę sprawcy.

To się zaczęło generalnie od jakiejś małej (liczby) osób. To były dosłownie, nie wiem, ze 3-4 osoby z klasy. I to chłopaki. Nie że tam wszyscy czy mieszane jakieś, po prostu czterech jakichś kolegów. [...] Później się niestety ta agresja zaczęła. Jak chłopaki zaczęli dorastać, to się zaczęło rozszerzać na większe grono wszystkich chłopaków. Że coraz więcej do nich dołączało. Już na koniec podstawówki to już było tak nie do zniesienia, bo już właściwie nie było takiego, który by mi dawał spokój. Już nawet oni zaczęli jak gdyby przegadywać, przerzucać to na klasę równoległą. [...] Więc już powoli nie miałam spokoju już takiego na coraz szerszy krąg zainteresowany, bo oni się zaczęli kolegować z tymi, z którymi mieli wf, no i to po prostu z czasem ja miałam takie wrażenie, że to się rozszerza, cała ta historia.

(Dorota)

Gdy relacje towarzyskie w szkole nie układały się, osoby poszkodowane szukały wsparcia i przyjaźni poza klasą, szkołą, na przykład w trakcie aktywności pozaszkolnych lub wśród znajomych zamieszkujących w pobliżu:

Kolegów miałem raczej na osiedlu, bo szkoła była troszeczkę dalej. Więc miałem dobre relacje ze znaczącą większością ludzi, ale po prostu jakoś tak w czasie wolnym, to raczej miałem kolegów na osiedlu, więc szkoła raczej mi się głównie z nauką kojarzyła i z jakimiś konkursami i tak dalej.

(Paweł)

Jeżeli miałam kontakt lepszy, bardziej neutralny z rówieśnikami, to tylko poza szkołą, na zajęciach dodatkowych, na które chodziłam. Natomiast w klasie byłam dość nerwową osobą, a dzieciaki to wykorzystywały i potem są jakieś drwiny z ich strony

(Daria)

Analiza wskazuje, że osoby doświadczające przemocy rówieśniczej w szkole, preferują nawiązanie relacji towarzyskich w małych komfortowych grupach. Część ofiar bullingu wyraża z kolei potrzebę bycia zaakceptowanym i zauważonym przez dominującą grupę rówieśników, dlatego stosuje różne techniki żeby zbudować relacje przyjacielskie.

REAKCJE DOROSŁYCH



Wyniki badania wskazują na raczej deprymującą rolę dorosłych w doświadczeniach przemocy rówieśniczej. Większość uczestników badania wskazywała na brak wsparcia ze strony szkoły, jak również ze strony rodziców. To z kolei skutkowało niezgłaszaniem doświadczeń bullingu:

Tak samo w szkole sprawy nie były zgłaszane pedagogowi szkolnemu, nie było psychologa, nie było możliwości wsparcia.

(Kinga)

Myslę, że też to się gdzieś przekłada na jakiś taki brak zaufania do instytucji szkoły i do nauczycieli, jako grupy zawodowej. Uważam, że szkoła

była przede wszystkim winna i instytucje publiczne też były winne, dlatego że one pozwalały, że system takiej, nazwijmy to, niezinstytucjonalizowanej przemocy sobie tam hulnął w najlepsze.

(Przemek)

Niezgłaszanie przemocy wynikało również z wcześniejszego braku zainteresowania ze strony nauczycieli oraz nierozwiązywania problemów pomiędzy uczniami, wynikającym z założenia, że nie jest to wystarczająco poważny problem:

Nauczyciele zazwyczaj mówili, żeby nie zwracać na to uwagi, że to są końskie zaloty... A jak mnie gdzieś tam przeżywali, robili jakieś takie właśnie historie na przerwach i podeszłam do jakiejś nauczycielki, to ona też mówi, żeby nie skarżyć. Generalnie nie było zbytnio zrozumienia ze strony osób dorosłych.

(Dorota)

Nauczyciele też to bagatelizowali mówiąc, że oni mają z innymi uczniami dużo poważniejsze problemy i tak dalej i reakcje były jedyne takie kiedy po prostu w pewnym momencie postanowiłem się jednak bronić, a że miałem przewagę fizyczną to wyszło, że jest moja wina.

(Paweł)

W przypadku zgłoszeń szkolnej przemocy rówieśniczej przez ofiary lub świadków, badani wskazywali na bezradność nauczycieli, pedagogów czy psychologów, oraz brak niezbędnej interwencji i rozwiązania problemu:

Ja zgłaszałem pojedyncze sytuacje na przykład do wychowawczynie, ale wydaje mi się, że przy tym na jaką skalę w moim gimnazjum występowała ta przemoc, to nauczyciele wiedzieli o tym, że tak jest, tylko tego było tyle, że nikt nie był w stanie temu skutecznie zaradzić.

(Mateusz)

Nauczyciele niby wyciągali konsekwencje w postaci uwag, czyli te osoby jakby dalej czuły się

bezkarne, bo dostały uwagę i dalej kontynuowały te szydery. Pani pedagog też często brała na rozmowy, ale nic z tego nie wychodziło, dyrekcja się tym za bardzo nie przejęła.

(Wanda)

W wyniku bezradności, braku zainteresowania i interwencji nauczycieli, przemoc rówieśnicza stawała się w opinii osób badanych problemem niewidocznym:

Wydaje mi się, że to było niewidoczne, że to wszystko się działo pomiędzy nami, pomiędzy uczniami, że nie dotarło to nigdzie do pedagogów.

(Ada)

Oprócz nauczycieli i pedagogów, rodzice również mieli zróżnicowane podejście do szkolnej przemocy rówieśniczej. Wspierający rodzice dążyli do zapobiegania przemocy przez zgłaszanie jej do kadry pedagogicznej. Dokładali też starań do rozwiązywania problemów pomiędzy rówieśnikami:

Wychowawczyni wiedziały o całej sytuacji, ponieważ moi rodzice interweniowali, co z tej perspektywy uważam, że było nie do końca dobre, ponieważ jednak to nie jest sposób na rozwiązywanie tego typu spraw. Byliśmy nawet prywatnie u tej wychowawczyni na rozmowie. Moi rodzice chcieli bardzo intensywnie coś zmienić, bo widzieli jak bardzo się pogarsza moja psychika, jak bardzo unikam tej szkoły, nie chcę tam chodzić, po tym wszystkim co mówię.

(Inga)

A jeśli chodzi o samo wsparcie ze strony rodziców, to tak, na pewno wtedy poczułem to wsparcie, bo nigdy im nie opowiadałem o żadnych problemach w szkole, przez to, że, tak jak wspomniałem, u nas w domu w tamtym czasie jeszcze nie rozmawiało się za dużo o problemach, więc byłem raczej dość zamknięty pod tym względem.

(Mateusz)

Powyższe doświadczenie wsparcia nie jest jednak uniwersalne, gdyż część osób badanych wskazywała na brak wsparcia ze strony rodziców. Młodzi dorośli wskazywali, że ich rodzice nie potraktowaliby opowieści o doświadczeniach przemocy rówieśniczej „serio”:

Dlaczego nie zdecydowałeś się powiedzieć o tym rodzicom? – Nie wiem. Wydaje mi się, to jest czyste przypuszczenie moje, że podejrzewałem, że zbagatelizowaliby to, uważaliby, że przesadzam.

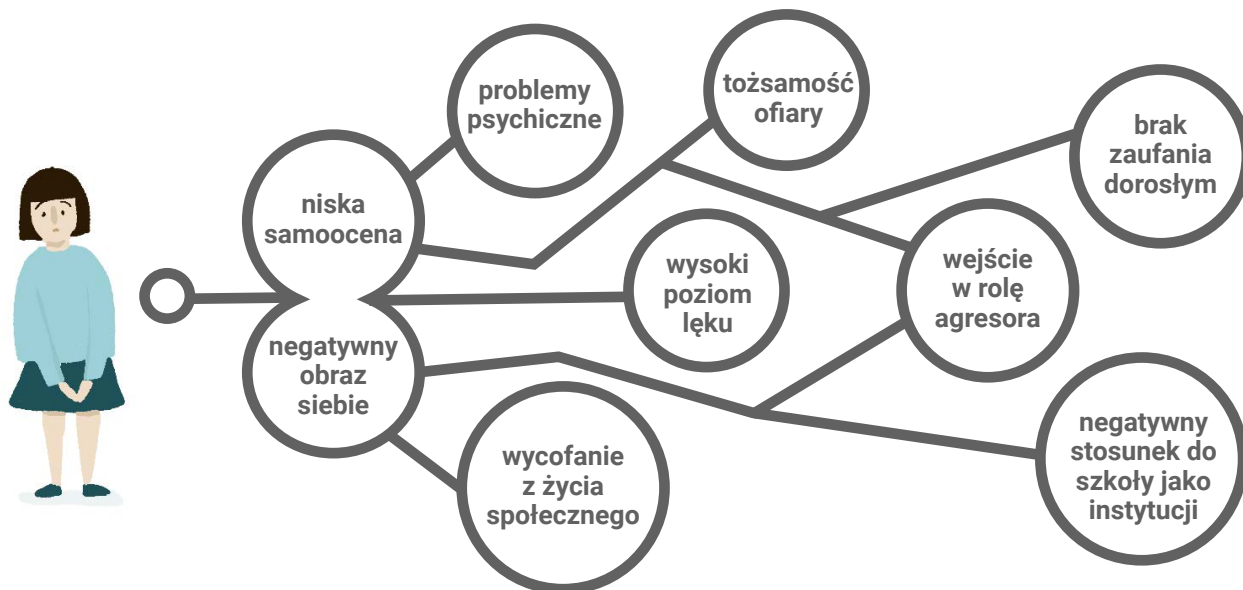
(Przemek)

Niewystarczająca pomoc i wsparcie przez osoby dorosłe w czasie doświadczenia bullyingu może prowadzić do poczucia odrzucenia i pozostania sam na sam w walce z przemocą:

Miałam poczucie, że absolutnie wszyscy jesteśmy zostawieni sami sobie. I z perspektywy czasu wydaje mi się to bardzo smutne i jednocześnie naganne, że osoby, które były odpowiedzialne za młode, rozwijające się osoby, nie miały takiej świadomości... bo podejrzewam, że to nie wynikało ze złej woli, tylko właśnie raczej z braku pewnej wiedzy, z braku świadomości tego, jak można przekazać młodszym osobom, jak sobie radzić z tymi wszystkimi emocjami, które się pojawiają. I jedną z rzeczy, których właśnie bardzo żałuję, to jest to, że brakowało chociażby nawet podczas godziny wychowawczej, takich zajęć, które by właśnie umożliwiały lepszy wgląd w swoje wnętrze, właśnie zobaczenie, skąd się biorą takie negatywne emocje w człowieku i oswojenie tych emocji i pokazanie, że są inne sposoby na to, żeby komunikować pewne rzeczy.

(Kinga)

KONSEKWENCJE DOŚWIADCZANIA BULLYINGU DLA DZIECKA / NASTOLATKA



W historii osób badanych można wyróżnić szereg konsekwencji doświadczania przemocy rówieśniczej w różnych aspektach funkcjonowania indywidualnego i społecznego już w okresie dzieciństwa i adolescencji. W toku analizy wyodrębniono pięć najważniejszych konsekwencji opisanych poniżej.

WYBORY EDUKACYJNE

„Nie chciałam być ze środowiskiem, z którym byłam w podstawówce.”

Część osób badanych zwraca uwagę na wpływ przemocy rówieśniczej na ich dalsze wybory edukacyjne, które były uwarunkowane przede wszystkim chęcią zerwania relacji z dotychczasowym środowiskiem rówieśniczym. Dla badanych najważniejszym czynnikiem decydującym było wykluczenie możliwości ponownego spotkania się z oprawcami i świadkami przemocy. Badani byli skłonni wybierać szkoły znacząco oddalone od ich miejsca zamieszkania lub nie wpisujące się w ich preferencje edukacyjne:

Na pewno mocno wpłynęło to na moją decyzję odnośnie szkoły gimnazjalnej, która ponieważ wymusiła mama [...], to było miasto 12 km oddalone i tam było kilka różnych szkół, ale tam poszedłem do gimnazjum, bo było stwierdzone, że to jest nowe otoczenie, nowi ludzie, może będzie lepiej.

(Tadeusz)

Tak było z gimnazjum, że ja wybrałam to gimnazjum, które wybrałam, bo nie chciałam być ze środowiskiem, z którym byłam w podstawówce.

(Daria)

ZNIEKSZTAŁCONE POSTRZEGANIE SIEBIE I ZDROWIE PSYCHICZNE

Kolejny rodzaj konsekwencji stanowi zniekształcone postrzeganie siebie w okresie dzieciństwa i adolescencji. Większość osób badanych wskazuje na problem z obniżoną samooceną, wysoki poziom lęku oraz poczucie niesprawiedliwości. Badane osoby dzięki wysokiemu poziomowi autorefleksji zauważają związek między długoterminowym doświadczaniem przemocy psychicznej a negatywnym obrazem siebie.

Wydaje mi się, że to mogło być z tego (doświadczenia przemocy). Że jakieś właśnie zaniżone poczucie własnej wartości, że cały czas wrażenie takie, że nie jestem wystarczająco ładna, wystarczająco zadbana, wystarczająco dobrze ubrana. Takie różne myśli w twojej głowie się roją, no bo to znikąd się nie bierze. Jak ktoś ileś tam czasu wyzywa, przeżywa, no to zaczynasz w którymś momencie myśleć, że chyba coś naprawdę z tobą jest nie tak, skoro nikt nie odpuszcza i cały czas jak gdyby w kółko wałkuje ten sam temat. A już później to nawet nie było tylko na terenie szkoły.

(Dorota)

Osoba badana wskazuje na tendencję do obwiniania siebie, która skutkowałą działaniami autoagresywnymi. Autoagresja jest w tym wypadku próbą poradzenia sobie z cierpieniem psychicznym. Wykluczenie z grupy rówieśniczej w okresie adolescencji stanowi czynnik ryzyka rozwinięcia się zaburzeń depresyjnych. W niektórych historiach wyłania się obraz depresji objawiający się utratą wiary w swoje możliwości, przygnębieniem, czy niską samooceną.

Na pewno lęk, poczucie niesprawiedliwości, obwinianie siebie, bezradność. Coś takiego. Od smutku do takich... mogłabym powiedzieć do takiej autoagresji, czyli takiego po prostu obwiniania siebie. Czułam, że jestem gorsza. Wierzyłam w to co mówią mi te dzieci, że rzeczywiście tak jest, bo gdyby tak nie było, to by wtedy mnie nie wybrały jako tej ofiary. No i takie poczucie niesprawiedliwości przez fakt, że tak naprawdę zaczęło się to wszystko dziać głównie dlatego, że okazałam komuś innemu empatię i dobroć.

(Inga)

Jedna z wypowiedzi dotyczących nieustannego poczucia wstydu i kompleksów, tendencji do wycofywania się z życia społecznego oraz lęku przed inicjowaniem relacji interpersonalnych wskazuje na społeczne zaburzenia lękowe. Fobia społeczna objawia się lękiem przed sytuacjami społecznymi, w których jest

się narażonym na ocenę. Doświadczenie przemocy rówieśniczej polegającej na szykanach, wyśmiewaniu się, prowokowaniu kompromitujących dla ofiar sytuacji może mieć wpływ na zniekształcony obraz siebie oraz przeżywanie interakcji społecznych jako zagrażających.

Konsekwencje krótkodystansowe to były takie, że zdecydowanie wstydziałam się siebie, wstydziałam się swojego ciała, czułam się niepewnie na spotkaniach z osobami, których nie znałam na przykład. Czyli wychodzę gdzieś i tam są nowi ludzie, to ja jestem bardzo zdystansowana, jestem nieśmiała, boję się odzywać, udzielać w tłumie i jestem taka wycofana zdecydowanie.

(Pola)

Niepokojąca jest również wypowiedź jednej z osób dotycząca rozwinięcia się tolerancji na cierpienie i przekonanie o konieczności akceptowania doświadczeń przemocowych. Z perspektywy wiktymizacji u osoby badanej rozwija się tożsamość ofiary, która nie potrafi przeciwstawić się doświadczanej krzywdzie:

Ja sądziłam, że po prostu każdy tak ma, że każdy musi doświadczyć pewnych zranień i że inni mają gorzej, więc nie będę nad sobą się użalać.

(Ada)

WEJŚCIE W ROLĘ SPRAWCY

„Przy celnie zadanych ciosach mogę zrobić krzywdę.”

W historiach osób badanych pojawia się również wejście w rolę sprawcy jako konsekwencja doświadczanej przemocy. Taką sytuację można potraktować jako sposób kompensowania doznawanych krzywd oraz próby odzyskania równowagi i poczucia sprawczości w funkcjonowaniu rówieśniczym. Jedna z badanych zaznacza, że uczestnictwo w aktach przemocy jest sposobem na tworzenie więzi w grupie rówieśniczej oraz określenia swojej roli:

W gimnazjum miałam taki moment, że sama dokuczałam. Kiedy poczułam się pewnie, bo zostałam zaakceptowana w końcu przez społeczność moją, no to gdzieś tam w moim dziecięcym umyśle pojawiła się możliwość dokuczenia innym, jako forma nawiązania więzi z grupą. Natomiast, na szczęście, nie był to długi okres mojego życia.
(Alina)

Bycie sprawcą stanowiło pokaz siły i sposób na wyznaczenie swoich granic, które dotychczas były nieustannie łamane zachowaniami przemocowymi. Przemoc rówieśnicza cechuje się znaczącą nierównowagą sił, w której to sprawca pełni kontrolę, nie tylko nad ofiarą, ale również świadkami narzucając odgórnie hierarchię klasową. W niektórych okolicznościach sytuacja może ulec dynamicznym zmianom. Ofiara podejmuje walkę o udowodnienie swojej pozycji w klasie, korzystając z podobnych metod co jej oprawca:

W większości przypadków był to odwet, chociaż czasami były to próby udowodnienia siły, zwłaszcza w momencie, kiedy się okazało, że mimo tego, że jestem powiedzmy sobie mniej-sza, a to przy celnie zadanych ciosach mogę zrobić krzywdę, więc też było takie poczucie siły w końcu i próba pokazania takiego, że ja też mogę coś powiedzieć, mnie też się można bać i takie próby zastraszania też swoich rówieśników, bo to już było względem osób w klasie.
(Kinga)

POSTRZEGANIE SZKOŁY

„Szkoła kojarzyła mi się z poczuciem braku bezpieczeństwa.”

Z perspektywy okresu dzieciństwa i adolescencji, grupa rówieśnicza wiąże się m. in. z możliwością samodzielnego inicjowania i podtrzymywania satysfakcjonujących relacji interpersonalnych, a szkoła powinna stanowić miejsce realizacji tych kontaktów.

Ogólnie rzecz biorąc, niechęć do samej szkoły, jako instytucji, mimo tego, że byłam dzieckiem, które bardzo lubiło się uczyć, jako tako. I ucieczka właśnie w różnego rodzaju hobby, ponieważ tam się czułam bezpieczniejsza. Szkoła mi się kojarzyła z takim poczuciem braku bezpieczeństwa.
(Kinga)

Też bardzo wyraźnie pamiętam to, jak nie chciałam chodzić do gimnazjum, nie chciałam chodzić do szkoły, symulowałam choroby, bardzo przeżywałam każde wyjście do szkoły, bólem brzucha.
(Alina)

Jedną z poważniejszych konsekwencji dla osób badanych w okresie dorastania był sposób postrzegania szkoły jako miejsca nieprzyjawnego, wręcz wrogiego. Szkoła była utożsamiana z zagrożeniem i doświadczaniem krzywdy, co doprowadzało w niektórych sytuacjach do regularnego opuszczania lekcji i traktowania procesu edukacji jako okresu, który należy wyłącznie przetrwać. Konsekwencje związane z takim postrzeganiem szkoły są długofalowe, przede wszystkim z powodu braku reakcji ze strony osób dorosłych, którzy są odpowiedzialni za udzielenie wsparcia zarówno ofierze jak i całej klasie uwikłanej w mechanizm przemocy rówieśniczej.

RELACJE W DOMU

„Miałaś dobre oceny, więc myśleliśmy, że wszystko w porządku.”

W przypadku niektórych osób badanych doświadczanie przemocy rówieśniczej wpłynęło negatywnie na ich relacje w domu. Osoby badane spotykały się z niezrozumieniem ze strony bliskich oraz proponowaniem rozwiązań sytuacji, które były nieefektywne. Rodzina jednej z badanych obarczała odpowiedzialnością ofiarę przemocy, która miała prowokować swoich rówieśników stylem ubierania się. Opiekunowie, osoby znaczące powinny zapewnić przede wszystkim wsparcie emocjonalne, nie bagatelizując cierpienia dziecka.

Tak, opowiadałam o tym mamie i babci, że właśnie mi dokuczają, natomiast z ich strony to też było takie bagatelizowanie tego, jak się czułam i rzucanie trochę winy na mnie, że „no Pola ubierasz się na czarno, no to Ci dokuczają”. I to była taka jedna strona tych komentarzy. Z kolei druga, to jest takie, że ‘trzeba być pewnym siebie i iść do przodu, nie patrzeć, co sądzą inni.’ Natomiast to do mnie akurat jakoś nie trafiło specjalnie.

(Pola)

Kolejnym poważnym problemem, który został ujawniony w systemie rodzinnym jednej z osób badanych było niedostrzeżenie trudnej sytuacji dziecka. Dobre wyniki w nauce zostały potraktowane jako wystarczający wskaźnik sytuacji szkolnej dziecka, podczas gdy objawy depresji zostały zbagatelizowane. Poczucie całkowitego osamotnienia i opuszczenia przez osoby znaczące doprowadziło do wystąpienia myśli samobójczych:

Najbardziej to mam flashback na matkę, jak ją spytałam, czy wyście z ojcem nie widzieli, że ja mam depresję itd., a ona powiedziała, cytuję: „miałaś dobre oceny, więc myśleliśmy, że wszystko w porządku”. Miałam ochotę obrócić się na pięcie i skoczyć z okna, bardzo musiałam zdusić ten impuls.

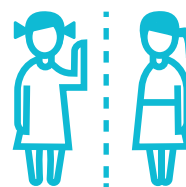
(Irena)

STRATEGIE RADZENIA SOBIE Z DOŚWIADCZANIEM PRZEMOCY RÓWIEŚNICZEJ



W historiach osób badanych wyłonił się obraz różnorodnych strategii radzenia sobie ze doświadczeniem przemocy. Część z nich polegała na asertywnych lub odwetowych zachowaniach w doświadczaniu przemocy rówieśniczej lub aktywnym poszukiwaniu wsparcia w najbliższym środowisku rówieśniczym. Pozostałe stanowiły natomiast próbę wycofania się ze świata społecznego w świat zainteresowań i fantazji lub zachowań autodestrukcyjnych.

ODZYSKANIE POCZUCIA SPRAWCZOŚCI



„Już też nie pozwoliłam sobie na jakies takie mocne przekraczanie granic.”

Część osób badanych opisując swoje sposoby radzenia sobie z doświadczaniem przemocy rówieśniczej wskazuje na strategię aktywną polegającą na ochronie swoich granic. Badani podejmowali w ten sposób próbę zatrzymania mechanizmu doświadczania przemocy, konfrontując się ze sprawcami, zarówno na poziomie werbalnym jak i fizycznym. W niektórych przypadkach strategia ta przyniosła pożądany efekt polegający na odzyskaniu poczucia sprawczości w środowisku szkolnym. Zachowania przemocowe uległy redukcji.

Jeżeli chodzi o okres samego gimnazjum, to tutaj nastąpiła pewna zmiana, którą postanowiłam zainicjować. Zmiana mojego charakteru i też nastawienia z postawy biernej na bardziej aktywne radzenie sobie z tym problemem. Starałam się wtedy troszkę zmienić. Stwierdziłam nowa szkoła – nowa ja, więc zmieniłam się na bardziej aktywnie broniącą siebie.

(Inga)

Jedna z osób badanych opisuje sytuację, w której jej sposób reagowania przyjął formę agresji słownej. Należy podkreślić, że nauczyciele w tej sytuacji sugerowali wycofanie się z jakichkolwiek zachowań obronnych, interpretując je jako odwetowe. Brak wsparcia ze strony pedagogów, którzy ignorowali przemoc rówieśniczą wywołał u niektórych badanych silną potrzebę przejęcia kontroli nad swoją sytuacją. Opisana sytuacja generuje systemowy, bardzo poważny problem, w którym to zachowania przemocowe mają być przemilczane, wręcz bagatelizowane. W życiu dorosłym ofiary przemocy mogą posługiwać się biernym stylem komunikacji, wycofując się z asertywnej obrony swoich granic, które w dzieciństwie były nieustannie przekraczane:

Próbowałam sobie radzić, jakoś się przed tym bronić, akurat nie umiałam za bardzo tego zrobić, więc wychodziło na to, że broniłam się agresją słowną. Nauczyciele w szkole mi radzili, żebym po prostu w ogóle nie reagowała na to, nie dawała się prowokować. Ale jak, można nie zareagować raz, drugi, trzeci, w końcu człowiek wybuchnie.

(Daria)

Jedna osoba zdecydowała się na świadomą strategię zmiany klasy, która okazała się w jej przypadku efektywna i zapewniła spokój. Ofiara zdecydowała, że nie chce już mieć żadnego kontaktu ze sprawcami i nie musi już dalej zabiegać o to, by jej dotychczasowa grupa rówieśnicza zmieniła swoje zachowanie. Dzięki takim działaniom badana mogła na nowo utworzyć satysfakcjonujące ją relacje rówieśnicze w nowej klasie:

Dopiero jak zmieniłam klasę, jak się przepisałam właśnie ze względu na złe stosunki z rówieśnikami w klasie, to wtedy dopiero odetchnęłam te kolejne trzy lata.

(Dorota)

POSZUKIWANIE WSPARCIA W RELACJACH RÓWIEŚNICZYCH



„Opowiadałyśmy sobie i to dawało nam jakąś taką ulgę.”

Dwie osoby badane opisały strategię radzenia sobie ze stresującymi doświadczeniami przemocowymi opartą na poszukiwaniu wsparcia wśród innych ofiar przemocy, z którymi można było budować wspólne doświadczenia i oczekiwać wzajemnie pomocy w kryzysie. Podobne doświadczenia rówieśników stanowiły często przykład tego jak efektywnie radzić sobie z kolejnymi aktami przemocy:

Miałam koleżankę w sąsiedniej klasie, której dokuczano jeszcze bardziej, niż mi i zmieniała ona szkołę. I w zasadzie to było tak, że się spotykałam z tamtą koleżanką po lekcjach, albo na lekcji WF-u, bo lekcje WF-u miały dziewczyny wspólne ze wszystkich klas. I sobie opowiadałyśmy i to dawało nam jakąś taką ulgę.

(Daniela)

Były takie sytuacje, że na przykład kiedy ktoś był prześladowany, to wołało się tą drugą osobę, ktoś szedł po pomoc. Właśnie takie wzajemne wsparcie i wtedy się próbowało odgonić tych ludzi.

(Wanda)

POSZUKIWANIE WSPARCIA W INTERNECIE



„Dużo mi pomogło pewne wsparcie, które gdzieś tam otrzymałam w Internecie.”

Dla części osób badanych dobrą strategią radzenia sobie z przemocą rówieśniczą okazało się

korzystanie z Internetu polegające na tworzeniu własnej przestrzeni do dzielenia się swoim doświadczeniem w sposób bezpośredni lub ukryty opisując je na blogu. Internet dawał możliwość kreowania na nowo swojej rzeczywistości lub przedstawiania problemów w relacjach rówieśniczych, wykorzystując formy artystyczne, np. komiks. Wartość świata wirtualnego polegała na społeczności, która nie oceniała życia osób badanych. Anonimowość dawała poczucie bezpieczeństwa, które w szkole było zagrożone:

Tak, ja też często, też czasami to mój blog był takim komunikatorem dla innych osób, ponieważ ja miałam też coś takiego, pod koniec podstawówki chyba i gimnazjum, robiłam komiksy, rysowałam komiksy teoretycznie o moim życiu, natomiast to było opisywane w formie ilustrowanej wydarzeń z życia tej toksycznej przyjaciółki. I często też na tym blogu opisywałam, co się działo u niej tak naprawdę, że ona się pokłóciła z kimś tam i teraz coś tam muszę ją pocieszać, albo, że tam poszła gdzieś do parku i mnie nie zaprosiła i mi było przykro, coś w tym stylu. Nie miałam tego wsparcia wśród przyjaciół, więc no to, co mi pozostawało, to był po prostu klawiatura i Internet, i to moje małe miejsce w Internecie, że zawsze pracowałam nad oprawą graficzną tego bloga starannie, zawsze zwracałam na to uwagę, więc to był taki mój mały kawałek świata.

(Pola)

Skuteczne okazało się również korzystanie ze wsparcia osób postronnych zrzeszonych na forach internetowych. W perspektywie osób badanych internauci z podobnymi problemami funkcjonowali jak grupa terapeutyczna:

Pomału był dostępny Internet, więc miałam możliwość dotarcia do jakiejś literatury lub rozmowy z innymi osobami, które mają taki problem, jakieś fora różnego rodzaju. To mi dużo dało, dużo mi pomogło pewne wsparcie, które gdzieś tam otrzymałam w Internecie.

(Inga)

Internet pełnił więc w życiu osób badanych dwie bardzo ważne funkcje. Po pierwsze dawał możliwość bezpiecznego wyrażania swojej tożsamości, co jest kluczowe z perspektywy okresu dorastania. Po drugie był przestrzenią do inicjowania i podtrzymywania bezpiecznych, nieoceniających relacji, w których można było uzyskać wsparcie i podzielić się swoim doświadczeniem. Można stwierdzić, że świat wirtualny przybierał funkcję terapeutyczną.

WYCOFANIE SIĘ ZE ŚWIATA SPOŁECZNEGO



„Po prostu byłam niewidzialna.”

Drugą grupą strategii pojawiających się w doświadczeniu badanych są różnorodne strategie unikowe, prowadzące się do wycofania się z relacji społecznych. Jedną z nich polegała na możliwie jak najczęstszym unikaniu kontaktów ze sprawcami. Ofiara chciała pozostać w ukryciu, więc próbowała się nie wyróżniać, pozostając niewidzialną. Takie zachowania wśród ofiar przemocy rówieśniczej generują problemy związane z kształtowaniem się tożsamości osobistej, zagrożonej zniekształconymi sądami na temat samego siebie. Ofiary rezygnują z prezentowania swojego wizerunku, ponieważ dotychczas był on powodem szykan i drwin. Każda podejmowana aktywność wiąże się ze wzrostem doświadczanego stresu. Osoby badane obawiały się ekspozycji społecznej, która była kojarzona z przemocą, wołały więc profilaktycznie jej unikać:

Przede wszystkim myślę, że próbowałam tego unikać, jakiegokolwiek kontaktu czy zwracania na siebie uwagi. Mam wrażenie, że w pewnym momencie nauczyłam się być prawie

niewidzialna. Ani się nie ubierałam w sposób zwracający uwagę, nie odzywałam się ani na lekcjach, ani specjalnie na przerwie. Nie wchodziłam w interakcje, nie łąpałam kontaktu wzrokowego, nie byłam aktywna w żaden sposób. Ani w życiu szkoły, ani w jakichś uroczystościach czy sportach. Po prostu byłam niewidzialna.

(Zoya)

Czekałam, na przeczekanie grałam, tam czekałam godzinę i dopiero sobie gdzieś wychodziłam do domu na spokojnie.

(Tadeusz)

Część osób badanych określa wprost swoją strategię jako ucieczkową, wycofując się z relacji społecznych w świat zainteresowań. W większości przypadków była to bezpieczna strategia przynosząca realne korzyści polegające na zredukowaniu poziomu doświadczanego stresu. Ucieczka w stronę zainteresowań mogła być szansą na rozwój. Niektórzy badani wskazują jednak na zagrożenia wynikające z takiego podejścia polegające na trwałym wycofaniu się ze świata realnych kontaktów lub popadaniu w uzależnienia:

Tak, właśnie to kino, książki, popkultura, to była taka ucieczka od rzeczywistości. Są też takie proste rzeczy, które mnie uspokajają, jak jazda na rowerze, czy jakieś spacerki. Generalnie, jeśli chodzi o zainteresowania typu książki, seriale, czy kino, to była raczej ucieczka od rzeczywistości, ucieczka przed problemami.

(Daria)

Radziłem sobie jakoś też, unikając, w takiej formie dbania o siebie, tak to dzisiaj rozumiem. Ta ucieczka też miała miejsce w taki świat wyobraźni, też bardzo dużo książek zaczęłam wtedy czytać, jakoś sobie radzić, uciekać w te fabularne opowieści, które dawały nieco wytchnienia w tym wszystkim, bardzo dużo grałam w różnego rodzaju gry, miało to też taki charakter,

tak sobie myślę teraz, subzależnieniowy dla radzenia sobie.

(Damian)

Kolejnym mechanizmem o charakterze ucieczkowym była fantazja polegająca na tworzeniu w wyobraźni scenariuszy alternatywnych wersji wydarzeń lub planowaniu przyszłości. Fantazja pozwoliła na wyobrażone odzyskanie sprawczości. Dla części osób badanych był to jedyny moment, w którym mogli odzyskać kontrolę na doświadczeniami przemocowymi i zmienić bieg wydarzeń. Wyobraźnia pełniła funkcję terapeutyczną, ponieważ dawała możliwość wyjścia z roli ofiary. W życiu realnym osoby badane, nie uzyskując wsparcia czy to ze strony rówieśników, czy osób dorosłych nie były w stanie zmienić swojej sytuacji.

WF był dla mnie największą tragedią, ponieważ ja byłam bardzo niezgrabna i w sumie dalej trochę jestem i nie cierpiałam sportu, co mi się zmieniło na starość. I nigdy nie potrafiłam złapać piłki, więc wszyscy zawsze na mnie wrzeszczeli strasznie. Inne koleżanki, że przeze mnie przegrywają itd. Ja sobie zawsze wyobrażałam, że jestem jak Matylda z książki „Matylda”, która myślała, że umie czarować i zaczaruje te wszystkie dzieciaki.

(Daniela)

AUTOAGRESYWNE RADZENIE SOBIE



„Zaczynałam się objadać.”

Kolejna strategia stanowi przykład mechanizmu autodestrukcyjnego polegającego na redukowaniu doświadczanego stresu poprzez epizody niezdrowego objadania się.

Mechanizm ten stanowi czynnik ryzyka rozwinięcia się zaburzeń odżywiania:

No właśnie wydaje mi się, że trochę zaczynałam się objadać. Wydaje mi się, że wtedy się zaczęły moje problemy z jedzeniem słodczy szczególnie. Wracałam do domu i zaczynałam jeść bardzo dużo. Wtedy jeszcze miałam bardzo dobrą przemianę materii, więc w zasadzie dopiero na studiach zaczęłam tyć.

(Daniela)

Napadowe objadanie się czy podobne zachowania autoagresywne są sposobami na uniknięcie konfrontacji z własnymi problemami i emocjami.



BULLYING A ZDROWIE PSYCHICZNE I WCHODZENIE W DOROŚŁOŚĆ

BULLYING A ZABURZONY OBRAZ SIEBIE I KORZYSTANIE Z POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ



Doświadczenie przemocy rówieśniczej jest jednym z czynników ryzyka kształtowania się zniekształconego obrazu siebie. Osoby badane w swoich wypowiedziach ujawniały sposób postrzegania siebie w kategoriach osoby niezasługującej na satysfakcjonujące relacje międzyludzkie. Uzyskane wyniki badań pokazują, że zaniżona samoocena, postrzeganie siebie jako osoby nieatrakcyjnej pod względem fizycznym i osobowościowym u części respondentów mogła wiązać się z utratą zdrowia psychicznego:

Przez dłuższy czas, większość mojego życia, nawet bym powiedziała, że do tego momentu, do tego roku byłam osobą, która nie była w stanie uwierzyć, że ktoś mógł tak się mną zainteresować, że zawsze brałam takie coś, że ktoś coś do mnie, no nie wiem, ktoś mnie zaczepiał, to brałam to, jako śmianie się ze mnie. No nie byłam w stanie uwierzyć, że ktokolwiek mógłby się na przykład we mnie zakochać, to już w ogóle było totalnie abstrakcyjne, albo, że ktoś mógłby mnie polubić. Zawsze było to takie, no, że z jakiegoś powodu, bo robię dobre notatki, czy cokolwiek, a nie z powodu mojego charakteru, wyglądu, czy czegoś takiego. Ze względu właśnie na to,

że no właśnie w gimnazjum no to było zawsze takie śmiechowe, że ha ha ha, twoja dziewczyna i wszyscy a, to na pewno taka dziewczyna, przecież na pewno nikt się z nią nie umówił.

(Daniela)

Dwie badane podkreśliły w swoich wypowiedziach znaczenie doświadczania przemocy rówieśniczej w okresie adolescencji jako jeden z powodów zaburzonego postrzegania swojej osoby z tendencją do wyolbrzymiania wad, negatywnych uczuć wobec siebie oraz negowania szczerego i pozytywnego zainteresowania ich osobą:

Nazywając siebie w jakiś określony sposób, podkreślając swoje wady, podkreślając to, że wyglądam, jak wyglądam. [...] Największe konsekwencje, to zaburzony obraz siebie bardzo, obraz swojego ciała. Mocno zaburzony obraz swojej tożsamości, kim jestem, jaka jestem, jakie są moje potrzeby i czy te potrzeby mają znaczenie w moim świecie. Na pewno bardzo duży brak pewności siebie.

(Alina)

Wysoki poziom niepewności, potrzeba dystansowania się i lęk przed negatywną oceną, które można zaobserwować u części badanych są głównymi objawami społecznego zaburzenia lękowego. U części osób badanych tendencja do wycofywania się z relacji społecznych ukształtowana w okresie szkolnym występuje również w życiu dorosłym. Jedna z uczestniczek badania zwróciła uwagę na sposób przeżywania relacji interpersonalnych poprzez pryzmat bycia nieustannie narażonym na negatywną ocenę:

Zdecydowanie wstydziałam się siebie, wstydziałam się swojego ciała. [...] To była taka konsekwencja, że wstydziałam się po prostu tego, że ktoś mógłby się mną zainteresować w sposób nie cyniczny, w sposób pozytywny, nie wierzyłam w to tak naprawdę, że jestem osobą wartą zainteresowania w taki pozytywny sposób, tylko negatywny.

I zawsze szukałam, jak z kimś rozmawiałam, to szukałam u tej osoby tego, że ktoś traktuje mnie pogardliwie, czy nie mówi poważnie, na przykład, jak ktoś mi mówił, że Pola ładnie wyglądasz dzisiaj, to ja się doszukiwałam w tym ironii, fałszu, że to jest nieprawdziwe, że ktoś nie ma tego na myśli tak naprawdę, tylko, że żartuje ze mnie, że o takie, o fajnie wyglądasz, że to jest takie no, że niefajnie wyglądasz. I to było praktycznie z każdą poznaną przeze mnie osobą, że taki brak brak zaufania do czystości intencji tej osoby.

(Pola)

Jeśli chodzi o negatywy, to na pewno to, że aktualnie zmagam się też z fobią społeczną i od lat, odkąd pamiętam to martwię się opinią innych, często czuję się po prostu nieakceptowana, nie dopuszczam do siebie pomyłki, też unikam kontaktu z ludźmi, nie angażuję się w relacje. Uczęszczam na terapię indywidualną.

(Ada)



Znacząca większość osób badanych opowiada o przeżytym epizodzie depresyjnym lub rozwinięciu się zaburzeń depresyjnych wskazując na doświadczenie przemocy jako jedną z możliwych przyczyn rozwinięcia się choroby. Respondenci w swoich wypowiedziach ujawnili, że w toku ich życia pojawiły się myśli samobójcze, niechęć do świata jak i do samego siebie

oraz znacząco obniżony poziom nastroju. Znamienny jest bardzo wysoki poziom świadomości wpływu negatywnych doświadczeń szkolnych na funkcjonowanie w życiu dorosłym osób badanych.

Bardziej wpłynęło to, że nie potrafiłam budować relacji, że byłam bardzo wycofana społecznie. Każdy kontakt gdzieś w grupie z innymi kojarzył mi się właśnie z taką walką, to było wszystko subiektywne, z walką o po prostu bycie lepszym. Dzisiaj na terapię chodzę już dziesięć miesięcy, więc nieraz też były poruszane tematy właśnie związane z przemocą rówieśniczą. To są trudne tematy, zdecydowanie. Dużo rzeczy miało wpływ na moją decyzję o terapii. Myślę, że też dużo takich emocji związanych z całą tą przemocą wpłynęło na to, że dzisiaj się zmagam z depresją.

(Ada)

Więc od tego momentu, bym powiedziała, miałam taki rzut i w sumie zdiagnozowano u mnie depresję, bo... Znaczy, może to nie był punkt... Mogłabym powiedzieć, że to był jeden z punktów zapalnych, tam było dużo różnych przypadków, bym powiedziała, że to było takie coś, że w gimnazjum, o ile mi dokuczano, to jakoś potrafiłam się pozbierać od razu, a w liceum, jak już było lepiej, to miałam właśnie taki szok po prostu. Odraagowałam to, co było wcześniej, różnymi atakami lękowymi.

(Daniela)

Jedna z osób badanych zaznacza, że pomimo podjęcia długoterminowej psychoterapii wciąż zmagają się z negatywnymi konsekwencjami prawdopodobnie przebytej depresji w okresie adolescencji. Jej wypowiedź wskazuje, że osoby z doświadczeniem przemocy rówieśniczej mogą odczuwać długofalowe skutki związane z nieumiejętnością zaakceptowania doznanej krzywdy w okresie dzieciństwa i dorostania:

W ogóle sobie nie radziłam za bardzo. Siedziałam cicho, dusiłam emocje. Do dzisiaj nie umiem wyrażać złości po 12 latach terapii. Ja

umarłam za życia strasznie. Ja po prostu weszłam w tryb bycia takim totalnym warzywem, już siebie sama postrzegałam jako warzywo.

(Irena)

Druga osoba w swojej wypowiedzi zwróciła uwagę na swoją skłonność do katastrofizacji. Zakładanie najgorszego scenariusza wydarzeń jest jednym z czynników ryzyka rozwoju zaburzeń lękowych:

Zrobiłam się bardziej ostrożna. I jakby nigdy nie zakładałam, że coś mi się nie przytrafi. Więc gdziekolwiek miałam jechać, czy cokolwiek wymyślałyśmy, że na przykład pójdziemy gdzieś nad Wisłę, to od razu widziałam najgorsze scenariusze, które mogą się wydarzyć, i zawsze byłam tą odpowiedzialną podczas jakichś wyjść, żeby nie wejść do wody, bo się na pewno utopiemy. Albo gdzieś nie wchodzić, bo tam na pewno nikogo nie ma i jak kogoś spotkamy, jakiegoś niebezpiecznego szaleńca, to na pewno nam zrobi krzywdę, więc nigdy nie zakładałam, jak to się ludziom zdarza, że mnie się to na pewno nie przytrafi i zawsze widziałam najgorsze scenariusze.

(Zoya)

Kolejnym negatywnym skutkiem obok epizodu depresji okazuje się być poczucie żalu i frustracji wobec okresu szkolnego naznaczonego cierpieniem i samotnością. Doświadczenie przemocy rówieśniczej może skutkować niekorzystnym rozstrzygnięciem kryzysu adolescencji i wykształceniem się negatywnej tożsamości. Osoba badana dokonując porównań społecznych opisała ten rodzaj konsekwencji:

Kiedy później rozmawiałem z osobami ze studiów, które opowiadały o jakichś swoich przeżyciach, przygodach, pierwszych miłościach z okresu szkolnego, to ja miałem bardzo często takie poczucie, że straciłem bardzo duży i taki ważny okres życia, że ja w tamtym okresie, jedyne, co robiłem, to wracałem do domu i najchętniej spędzałem czas w Internecie, grałem w gry i w tym grach miałem internetowych znajomych, którzy

bardziej byli dla mnie taką strefą komfortu niż ci prawdziwi znajomi, więc ja miałem taki duży żal, że ten etap życia przegapiłem. I to wszystko się tak trochę skumulowało, że takie myśli do mnie wracały, bo półtora roku temu przez kilka miesięcy się leczyłem z powodu epizodu depresji, jak miałem wtedy takie obniżenie nastroju, to częściej zdarzało mi się wracać do takich sytuacji.

(Mateusz)

Wyniki badań pokazują, że znacząca część osób badanych nie potrafiła samodzielnie poradzić sobie w życiu dorosłym z traumatycznymi doświadczeniami przemocy szkolnej. Doświadczenia te tkwiły przez lata w osobach badanych, w sposób znaczący utrudniając funkcjonowanie społeczne. Nieumiejętność prawidłowej regulacji emocjonalnej oraz trwanie w cierpieniu wskazują na rozwój szkodliwych mechanizmów zakłócających zdrowie psychiczne.

Jedna z badanych opisuje doświadczenia somatyczne aktywizowane pod wpływem szkolnym wspomnień. W tym kontekście szkoła jest utożsamiana z zagrożeniem, którego trzeba unikać. Otrzymane wyniki badań wskazują na to, że wspomnienia szkolne u ofiar przemocy rówieśniczej mogą być czynnikiem wyzwalającym napad paniki.

I to było niezwykle blokujące doświadczenie, ponieważ te emocje dotyczące tej aury szkolnej i tych emocji związanych z tym, kiedy się wchodzi w takie miejsce, się nie zmienia. Znaczący, myślę sobie, że się zmienia, jest mniej intensywne, ale powraca. Tak sobie o tym myślę, że w szkole, w której wszyscy krzyczą i jest mnóstwo osób, lęk aktywuje się automatycznie. Też myślę na temat reakcji z ciała, w takich sytuacjach, kiedy racjonalnie mówisz sobie – jest ok, przetrwasz – ale ciało zwiewa w tym samym momencie, robi wszystko, żeby się wydostać z takiej sytuacji. To jest szalenie ciekawe, że te trudne doświadczenia, one cały czas są obecne na tym poziomie emocjonalnym.

(Daria)

Osoby badane funkcjonują w poczuciu żalu i krzywdy, ponieważ okres ich dzieciństwa i adolescencji utożsamiany jest z porażką i straconymi bezpowrotnie szansami.

Najbardziej to wpadłam w coś takiego, że siedzisz i znosisz ból. Więc to miałam przez ogromny kawał życia, że siedzę, i znoszę ból, to jest moje życie. Tak wygląda życie, jest ból i trzeba usiąść i go znieść i nie można nic robić. No boli Cię, no tak wygląda życie. Miałam ogromne, ogromne, przełamane skłonności samobójcze, mnóstwo, mnóstwo, mnóstwo życia. Tak wygląda życie, jeszcze moja matka mi mówi, że to jest najlepszy okres mojego życia, młodość, czyli takie – Jezus Maria, to potem będzie jeszcze gorzej? To to po prostu chce się człowiek wypisać z tego cyrku, prawda.

(Irena)

Większość osób badanych wskazuje na konieczność skorzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej w celu odzyskania zdrowia psychicznego. Pomoc ta może mieć charakter krótkoterminowy lub stanowić oddziaływania długofalowe. Dla respondentów najważniejszy był fakt uzyskania pomocy rozumianej jako uświadomienie sobie przyczyn doświadczanych problemów. Dla części osób badanych proces terapeutyczny okazał się być szansą na uporządkowanie i zredefiniowanie doświadczeń przemocy rówieśniczej:

Zdecydowanie podejmowałam próby zmiany nastawienia, znaczy teraz taką najważniejszą w sumie rzeczą, jaką robię, żeby pracować nad sobą, to jest od dwóch lat chodzę na psychoterapię. Więc ona zdecydowanie mi bardzo pomaga i pomogła mi w otworzeniu się na innych ludzi, na zbudowaniu od nowa poczucie własnej wartości. Więc myślę, że to jest chyba tak jakby najważniejsze, co mogę powiedzieć, co zrobiłam, żeby to zmienić.

(Pola)

Konsekwencje tego typu, że ja dalej o tym myślę. Byłam pewna w pewnym okresie życia, że ja już to sobie przepracowałam i gdzieś mam już za

sobą ten okres, dużo się zmieniło, ale teraz przed udziałem w tym projekcie tak myślałam o tym wszystkim ponownie to uświadomiłam sobie, że ja chyba dalej mam z tym jakiś problem, ponieważ bardzo często wracam do tego myślami, chętnie o tym opowiadam, ponieważ mam wrażenie, że jak to z siebie wyrzucam, to mnie to oczyszcza. Natomiast wydaje mi się, że nie do końca. Miałam też w swoim czasie okres, kiedy zaczęłam chodzić do psychologa. Pamiętam, że poszłam tam z zupełnie innym problemem, a gdzieś w pewnym momencie zaczęłam wyciągać te rzeczy z dzieciństwa. W pewnym momencie urwałam i zaczęłam się zastanawiać po co ja o tym mówię, skoro ja tu przyszłam z zupełnie innym problemem. Wtedy pani psycholog powiedziała, że możliwe, że mój problem był spowodowany tym co przeżyłam w dzieciństwie. Być może jest to dalej jeszcze kwestia, która gdzieś tam wpływa na moje decyzje. Dlatego jak usłyszałam o tym projekcie, to stwierdziłam, że jest to bardzo ciekawe i może dzięki tej rozmowie czegoś się jeszcze o sobie dowiem, albo będzie to dla mnie kolejną formą poruszenia tego, albo przemyślenia, jakichś wniosków.

(Inga)

Myślę, że póki cały proces terapii i uporządkowania sobie tej przeszłości, nie będzie pozytywny, to dalej będę miała problemy w relacjach z ludźmi, w problemach z zaufaniem. Co właśnie też będzie rzutować na pracę, jaką pracę będą chciały mieć, czy będę chciała mieć kontakt z ludźmi, ale też na przykład kwestię studiów czy szkoły policealnej. Że też będę opuszczać zajęcia ze strachu...

(Wanda)

Korzystanie z profesjonalnej pomocy psychologicznej okazało się być dla części osób badanych strategią trwałego odzyskania zdrowia psychicznego. Respondenci podkreślają, że jest to proces długotrwały i wymagający dużego zaangażowania. Pomoc psychologiczna stanowi w tym wypadku czynnik ochronny przeciwdziałający rozwinięciu się zaburzeń

depresyjnych czy lękowych. Badani traktują terapię jako szansę na odzyskanie równowagi w wymiarze funkcjonowania indywidualnego i społecznego:

Skutki oceniam bardzo pozytywnie. Ja trochę mniej to widzę, bo wiadomo jestem ze sobą codziennie, natomiast z relacji moich obecnych znajomych, no to widzę, że też zmienił się ich stosunek do mnie, do znajomych takich może dalszych, którzy nagle stali się bliżsi i osób bliższych, które nagle stały się dalsze w wyniku właśnie, uważam, że to jest też spowodowane tym. Na pewno zmienił się mój stosunek do samej siebie i to tak bardzo mocno. Oceniam terapię bardzo pozytywnie, cieszę się, że chodzę, uważam, że to była najlepsza decyzja, jaką mogłam w ogóle podjąć i zawsze wszystkich aktywnie zachęcam do tego, żeby sami się tego podjęli. I też nie traktuję tego w ogóle, że to jest jakieś tabu w moim życiu, nie wstydzę się tego, że chodzę. Uważam, że to jest super. W dużej mierze mam to już przepracowane, więc już nie czuję potrzeby powrotu do tego, natomiast kilkanaście ładnych sesji zajęło mi też opowiadanie o tym i wracanie do tych szkolnych tematów właśnie do tego takiego mojego poczucia wyobcowania z reszty rówieśniczego świata i tej sytuacji w domu, jaka temu towarzyszyła.

(Pola)



Podsumowując, zaburzony obraz siebie w okresie dzieciństwa i adolescencji może prowadzić do poważnych problemów w obszarze zdrowia psychicznego. Otrzymane wyniki badań wskazują, że doświadczenie przemocy rówieśniczej niesie ze sobą długofalowe negatywne konsekwencje. Zdrowie ofiar jest zaburzone, a próba odzyskania równowagi wewnętrznej stanowi wyzwanie, ponieważ uogólnione zasoby odpornościowe takie jak sieć wsparcia społecznego, czy stabilna samoocena są ograniczone. Historie osób badanych wskazują na kilka bardzo ważnych czynników ochronnych, m.in. wysoki poziom wglądu, zdolność do autorefleksji, czy umiejętności przyjęcia decentracji interpersonalnej. Dzięki tym czynnikom osoby badane zauważały związki pomiędzy doświadczaniem szkolnej przemocy a problemami psychicznymi w życiu dorosłym. Refleksje te doprowadzały u przeważającej części osób badanych do podjęcia procesu psychoterapii jako profesjonalnej formy pomocy psychologicznej. Skorzystanie z takiego wsparcia w znaczącej mierze przybliżyło badanych do odzyskania równowagi i umiejętności efektywnego reagowania na kryzysy psychiczne.

BULLYING A WYBORY EDUKACYJNO-ZAWODOWE ORAZ FUNKCJONOWANIE NA RYNKU PRACY

WYBÓR SZKOŁY

Wybierając kolejną szkołę „chcę odciąć się od tamtego środowiska”.

Wyniki badań prowadzonych w ramach projektu BULTRA wskazują na wyraźny wpływ doświadczeń przemocy szkolnej (występujących zwłaszcza na etapie szkoły podstawowej oraz gimnazjalnej) na dalsze wybory edukacyjne. Zapytani o wybór szkoły średniej,

rozmówcy i rozmówczynie jako jeden z głównych motywów podkreślali przede wszystkim chęć zmiany swojego otoczenia, nawet jeśli wiązało się to z niedogodnością w postaci konieczności dalszego dojazdu do szkoły.

Sugerowałam się podczas wyboru liceum tym, żeby było jak najmniej ludzi z poprzedniej szkoły. Więc nie skupiałam się na tym, jakie jest to liceum, czy będzie mi odpowiadać, tylko, żeby jak najbardziej się odciąć od tamtego środowiska.

(Wanda)

Na pewno [miało wpływ] na wybór liceum, bo najważniejsze było dla mnie, żeby zmienić miasto, więc musiałam dojeżdżać do liceum.

(Inga)

Podkreślane przez osoby badane „odcięcie się” od dotychczasowego środowiska było dla nich równoznaczne ze swego rodzaju szansą na „rozpoczęcie z czystą kartą” i wiązało się z oczekiwaniami bezpiecznej przestrzeni szkolnej.

Myślę, że w późniejszych latach unikałem sytuacji, w których albo mógłbym być ofiarą, albo tym sprawcą. Starłem się podążyć inną dorosłą ścieżką, żeby nie musieć wracać do sytuacji temu podobnych. Starłem się uciekać do przodu od tego wieku, gdzieś tam w szkole średniej. Czyli funkcjonować w innym środowisku, w którym są inne zasady.

(Przemek)

Dla mnie było to dosyć uwalniające doświadczenie w moim życiu – szkoła średnia. [...] Jakoś nie wyobrażam sobie zostać w szkole średniej w okolicy miejsca zamieszkania.

(Damian)

(...) to też nie tak, że to liceum było wszystko ekstra mega świetnie w życiu, ale duży odpoczynek psychiczny, w tej szkole czułem się bezpiecznie.

(Tadeusz)

Moment rozpoczęcia studiów nierzadko traktowany był przez rozmówców i rozmówczynie jako kolejna możliwość zmiany środowiska, zwłaszcza, jeżeli nie udało się to na poprzednich etapach edukacji bądź przemoc szkolna występowała również w szkole średniej.

Co do etapu studiów, to też był kolejny etap, w którym wybierając studia takim nadrzędnym kryterium było to, żebym był jak najbardziej anonimowy w tym obszarze, swojej grupy, klasy, żeby wejść w środowisko, które mnie pozna, a nie takie, które w jakiś sposób będzie mnie szufladkować.

(Damian)

Zdecydowałam się pójść na studia poza miejscowość rodzinną. Trochę się cieszyłam, że wejdę w inne środowisko, że się odetnę od tego środowiska, w którym byłam wcześniej. Potem, jak już tam zostałam, to próbowałam tam sobie poukładać jakoś relacje i życie.

(Daria)

WYBÓR STUDIÓW

Na studiach „chcę rozwijać wiedzę na temat przemocy”.

Zgodnie z wynikami badania, doświadczenia szkolnej przemocy rówieśniczej w okresie adolescencji nierzadko warunkują decyzję związaną z kierunkiem studiowania (w sytuacji decydowania się na kontynuowanie edukacji na poziomie wyższym). Wśród wyborów, w odniesieniu do których badani dostrzegali wpływ bullyingu, znalazły się kierunki studiów o charakterze społecznym, takie jak socjologia, psychologia, psychokryminalistyka, pedagogika, resocjalizacja czy prawo¹.

To była moja decyzja (o studiowaniu psychokryminalistyki), tak chciałem, tak postanowiłem ze względu na moje przeżycia. Stwierdziłem, że gdzieś tam to, jak się potoczyło moje życie, może mi pomóc

¹ Zapoznając się z wynikami badania prowadzonego w ramach projektu BULTRA należy wziąć pod uwagę, że w skład próby badawczej weszły przede wszystkim osoby z wykształceniem wyższym.

w pracy, bo bezpośrednio się zetknąłem z wieloma różnymi zachowaniami przemocowymi i nie tylko.

(Tadeusz)

Dużo zastanawiałem się, co dzieje się pomiędzy mną, a innymi w tym okresie bycia młodym człowiekiem, i nie znajdowałem odpowiedzi na te pytania. [...] I chyba jednym z takich impulsów dotyczących, że chciałbym zostać psychologiem, to był jakiś wykład w ramach dni otwartych na uczelni, gdzie jakoś tak się zachłysnąłem tym, że można szukać odpowiedzi w obserwacji zachowań innych. Odnosnie tych zachowań, ale też rozmowy na temat emocji, różnego rodzaju myśli, że można w jakiś sposób pośledzić to u innych, u siebie.

(Damian)

Później idąc na prawo, też myślę, że to było takie dopełnienie. [...] Mam takie poczucie, że czasami niestety konieczna jest ta twarda interwencja, czyli dobrze jest wiedzieć też jak zareagować tutaj przepisami prawa [...] i rzeczywiście gdzieś tam teraz już będąc po studiach prawniczych i rozpoczynając aplikację i myśląc o kierunkach rozwoju zawodowego, też ten obszar taki dotyczący nazwijmy to postępowania w sporach nieletnich, bo to tutaj się jakoś łączy, też gdzieś jest w obszarze moich zainteresowań.

(Kama)

Argumentując swoje wybory edukacyjne, część badanych wskazywała przede wszystkim na chęć poznania oraz zrozumienia mechanizmów zachowań przemocowych, a także możliwość zdobycia narzędzi do reagowania oraz udzielania wsparcia, nie tylko ofiarom, ale także sprawcom szkolnej przemocy rówieśniczej.

Większość osób idzie na psychologię, żeby rozwiązać jakieś swoje problemy. Co prawda wychodzi dużo drożej niż terapeuta, ale jakoś tak jest. Wiem, że swoich problemów nie rozwiązałam, ale wiem, że nauka psychologiczna i później (wiedza) z terapii i diagnostyki spowodowała, że nabrałam szerszego spojrzenia na te

wszystkie swoje doświadczenia z przeszłości. No i myślę, że trochę pomogły też.

(Zoya)

Z dzisiejszej właśnie perspektywy, to rozumiem na ilu płaszczyznach ta przemoc była, i tak naprawdę od czasu kiedy zaczęłam studia pedagogiczne, to zaczęłam rozwijać tą wiedzę na temat tej przemocy, więc teraz wiem więcej. [...] Oprócz wychowania od strony rodziców też duży wpływ miała szkoła i to, co się działo w szkole i jak teraz podchodzę, w jakie projekty się angażuję.

(Olga)

Były różne specjalizacje, ja wybrałam takie, które dotyczą po pierwsze dzieci i gdzieś tam ich funkcjonowania, a po drugie takich też możliwości reagowania.

(Kama)

W wypowiedziach można było dostrzec uwrażliwienie na temat przemocy, a także szerzej – sytuację dzieci i młodzieży, które towarzyszyło osobom badanym nie tylko w trakcie edukacji formalnej (np. w kontekście wyboru specjalizacji), ale także w ich życiu zawodowym oraz pozazawodowym, co zostanie zaprezentowane w dalszej części opracowania.

ZAINTERESOWANIA

„Ogólnie bardzo interesuję się psychologią.”

Zainteresowania wynikające z doświadczeń przemocy rówieśniczej nierzadko wychodziły poza ramy uczelni, stanowiąc dodatkową przestrzeń do rozwoju badanych, którzy zdecydowali się na działalność psychoedukacyjną, a także aktywnie działali na rzecz wsparcia psychologicznego w szkołach. Część uczestników i uczestniczek badania podkreśla, że zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży stanowi dla nich dużą wartość, o którą starają się dbać podejmując różne aktywności.

Ogólnie bardzo się interesuję psychologią, to też wynika z tych doświadczeń. [...] Teraz na przykład prowadzę własną stronę na temat zdrowia psychicznego i razem z koleżanką, która już dawno, dawno, z dwa lata temu założyła swoją stronę, będziemy zakładać fundację dotyczącą zakresu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży konkretnie. Uważamy, że całe to zdrowie psychiczne dziecka odbije się na jego dorosłości, więc warto zadbać o ten etap. Dla mnie to jest bardzo ważne.
(Wanda)

Na pewno wpływają na to moje osobiste doświadczenia, że gdzieś warunkują moją działalność i aktywność społeczną. Zawsze byłem mocno zaangażowany i włączałem się we wszystkie tematy, dotyczące wsparcia psychologicznego i pedagogicznego w szkołach. [...] To jest temat, który wiem, że jest ważny, bo wiem, że tego absolutnie brakowało (w mojej szkole). [...] Na pewno teraz, już jako osoba dorosła, mogę mówić, jestem w takim wieku, że dla młodzieży, którą spotykam mogę wejść w buty mentora, czy kogoś takiego, w sensie osoby, której mogą się poradzić czy zapytać, to większą wrażliwość przykładam do tego typu kwestii. Nie dlatego, że staram się te sprawy rozwiązać, czy rozwikłać, ewentualnie pomóc znaleźć profesjonalne wsparcie do tego, bo nie czuję się kompetentny w tym, raczej (chodzi o to żeby) zapewnić pierwszą pomoc, pierwsze wsparcie, wysłuchanie, niż udawać wsparcie profesjonalne, ale gdzieś monitorować, jest to czynnik, na który jestem bardziej wrażliwy i bardziej wyczulony.
(Przemek)

WYBORY ZAWODOWE

W pracy „chcę pomagać innym”.

Doświadczenia szkolnej przemocy rówieśniczej często było dla badanych czynnikiem kształtującym nie tylko ich zainteresowania, ale także dalsze wybory zawodowe. Podobnie jak w przypadku wyboru kierunku studiów, część z nich decydowała się na podjęcie pracy

w branży pomocowej, w organizacjach czy instytucjach, które podejmują tematykę dobrostanu dzieci i młodzieży.



Jeszcze w trakcie studiów podjęłam pracę w jednej z największych w Polsce organizacji pozarządowych zajmujących się ochroną dzieci przed krzywdzeniem i pracuję tam do dzisiaj. [...] Ja myślę, że gdzieś tam może moje doświadczenia, które miałam również w dzieciństwie trochę miały wpływ na to, że zdecydowałam się na wybranie takich kierunków studiów i takiego rozwoju zawodowego.

(Kama)

Jestem psychologiem, pracuję zarówno w prywatnej praktyce, jak również w szpitalu leczenia zaburzeń nerwicowych. Przede wszystkim skupiam się na pracy z osobami po zdarzeniach traumatycznych, po ciężkich przejściach, które niekoniecznie muszą być zdarzeniami stricte traumatycznymi, mogą to być traumy rozwojowe, czyli między innymi przemoc rówieśnicza, między innymi przemoc ze strony rodziców, nie tylko fizyczna, ale też emocjonalna. Moją największą fascynacją i największym hobby jest praca z osobami, które doświadczyły przemocy seksualnej, jeśli można to nazwać hobby. Jest to temat, który mnie bardzo interesuje, ale też mam takie poczucie

chęci wprowadzenia jakichś zmian we współczesnym świecie. Więc to mnie troszeczkę tak nakręca i napędza. Bardzo się cieszę, że są badania, i że właśnie odbywają się badania związane z przemocą rówieśniczą, i to też mnie zainspirowało i przeszło mi przez myśl, że może kiedyś mogłabym się też i tym zająć. Być może bardziej w kontekście doświadczeń takiej przemocy seksualnej w szkole, i jak reagowały na przykład komórki szkolne czy na przykład psychologdy, na sytuacje, w których chłopcy strzelają ze staników. Ja to pamiętam jako coś obrzydliwego i traumatycznego dla mnie.

(Alina)

„Korzystam z tych doświadczeń, bycia zarówno ofiarą, jak i sprawcą przemocy, w obszarze zawodowym.”

O ile nie ulega wątpliwości, że doświadczenia bullyingu były bardzo trudne, nierzadko traumatyzujące, o tyle część badanych, zwłaszcza w kontekście zawodowym, starała się je postrzegać w kategoriach cennego zasobu, dzięki któremu mogą być lepszymi pracownikami.

Myślę, że te moje doświadczenia sprawiają, że mam większą empatię w przypadku spotykania się z takim problemem już teraz jako profesjonalista, i to w pewien sposób może pomagać. [...] Trafiłam na staż do mojego obecnego miejsca pracy i stwierdziłam, że dobrze się w tym odnajduję, dlatego że jakoś tam rozumiem ten problem przemocy rówieśniczej, [...] i cały czas staram się w tym kierunku rozwijać.

(Kama)

Dużym błędem byłoby niedostrzeżenie punktów wspólnych, bo jeżeli myślę o sobie jako o osobie, która wzrasta i jest w takim procesie zdobywania kwalifikacji, podnoszenia swoich kompetencji, no to od czegoś zaczynałam i kimś kiedyś byłam, więc takie przekreślenie i powiedzenie sobie, to (doświadczenie bullyingu) nie miało na mnie wpływu nie jest prawdą. [...] W jakiejś

części na pewno, tak jak mówiłem wcześniej, korzystam z tych doświadczeń, bycia zarówno ofiarą, jak i sprawcą przemocy, w obszarze zawodowym.

(Damian)

Uczestnicy i uczestniczki badania postrzegają siebie jako bardziej wrażliwych na dobro dzieci i młodzieży. Zwracają także uwagę na wysoki poziom empatii, zarówno w zakresie emocjonalnym (możliwość odczuwania samopoczucia innych osób), jak i poznawczym (umiejętność spojrzenia na rzeczywistość z perspektywy osoby doświadczającej przemocy szkolnej), co niejednokrotnie ułatwia im pracę z młodzieżą.

Może przez to, że ja sam zostałem ciężko doświadczony w dzieciństwie, to wydaje mi się, że staram się być trochę bardziej wyczulony na taki komfort dzieci przebywających na oddziale i już od jakiegoś czasu, od kiedy zdecydowałem, że będę chciał pójść na tę pediatrię, to staram się czytać trochę więcej artykułów, które skupiają się właśnie na komforcie psychicznym dziecka w gabinecie lekarskim, tego, jak te badania przeprowadzać tak, żeby to wiązało się z jak najmniejszym lękiem u dziecka.

(Mateusz)

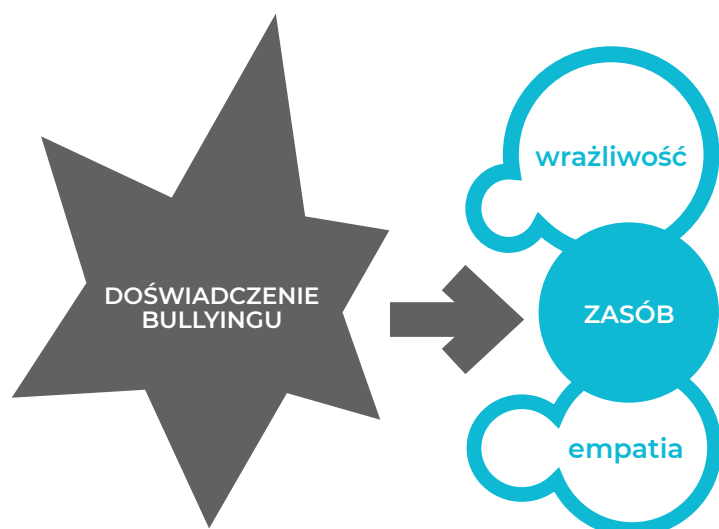
W tej chwili jestem nauczycielem online, [...] prowadzę zajęcia z dziećmi w różnym wieku, przede wszystkim wieku przedszkolnym, które mają na celu rozwinięcie ich predyspozycji, nauczanie albo utrwalenie pewnych umiejętności, ale też wartości. [...] Zawsze zaczęłam pamiętać o takie tematy społeczne, że tutaj się komuś dzieje krzywda, tam się komuś dzieje krzywda. [...] Chciałam mieć zawsze taki wpływ na dzieci, które są w jakiś sposób wykluczone. No i do tej pory tak to robię. [...] Cały czas tak naprawdę przejawia się w mojej pracy, też w zajęciach takich dodatkowych, które robię to poczucie mojej sprawiedliwości i takiej chęci pomocy, ale też wytłumaczenia tym osobom, które zachowują się niemiło, albo przemocowo, żeby one zmieniły swoje zachowanie, bo samym pomaganiem

ofiarom... można je w jakiś sposób zabezpieczyć przed tym, żeby nie były dręczone bardziej, czy ta przemoc w stosunku do nich, żeby nie trwała dłużej, ale też zauważyłam, że bardzo duża praca jest potrzebna z tymi osobami, które się zachowują agresywnie.

(Olga)

Funkcjonowanie w przestrzeni, gdzie przemoc była codziennością, też później na pewno skłoniło mnie do większego zainteresowania kwestiami emocjonalnymi. Znaczną część swojej kariery zawodowej poświęciłem mniej lub bardziej zajmując się emocjami i zgłębiając je. Z racji, że też mam za sobą profesjonalny trening w zakresie rozpoznawania ekspresji emocjonalnej, w tym mikroekspresji, subtelnych ekspresji emocjonalnych, to też wiem, że... od początku, jak jeszcze zrobiłem sobie testy wstępne na poziomie tego, ja mam wysokie wskaźniki rozpoznawalności. To często obok osób, które mają naturalne predyspozycje, wiąże się z tym, że się doświadczało dużo przemocy w swoim otoczeniu, było się bardziej wyczulonym na subtelne ekspresje, one były sygnałami ostrzegawczymi. [...] W takim kierunku mnie zawsze pchało.

(Przemek)



„Wiem na pewno, czego nie chcę w pracy”

Pomimo traktowania swoich przeszłych doświadczeń w kategoriach zasobów i poszuki-

wania mocnych stron w kontekście rynku pracy, badani zwracali także uwagę na świadomość ograniczeń wynikających z doświadczeń bullyingu. Zaliczyć należy do nich przede wszystkim trudność pracy w środowisku szkolnym, które uruchamia szeroki wachlarz określonych wspomnień oraz emocji.

Są takie miejsca i takie obszary, środowiska pracy, w których sobie siebie nie wyobrażam, bo one w jakiś taki zawiły sposób nieco imitują niektóre relacje przywiązaniowe oparte na przemocy. Myślę przede wszystkim o domu dziecka, w którym pracowałem. [...] Więc wiem na pewno, czego nie chcę w pracy. I co jest dla mnie znaczące, żeby w pracy czuć się dobrze. To zdecydowanie ma jakiś punkt wspólny w tych doświadczeniach, o których mówiliśmy, w okresie szkolnym, gimnazjalnym, szkoły średniej, a później studiów.

(Damian)

„Indywidualnie, ale w zespole też się staram odnajdywać.”

Rozpatrując wpływ szkolnych doświadczeń przemocy rówieśniczej na kontekst zawodowy, warto przyjrzeć się nie tylko wyborom związanym z branżą czy rodzajem wykonywanej pracy, ale także szerszym kontekstem, w jakim młodzi ludzie funkcjonują w swoich środowiskach pracy. Zapytani o swoje skłonności dotyczące stylu pracy, badani podkreślili przede wszystkim preferencję do pracy indywidualnej w porównaniu do pracy grupowej, która nierzadko wiąże się dla nich ze sporym dyskomfortem.

Nie lubię pracować w grupie. Dla mnie druga osoba, drugi pracownik kojarzy się z jakąś taką konkurencją, że ta druga osoba może być lepsza, lepiej postrzegana i to ja znowu zostanę odtrącona. Wolę pracę indywidualną i jeśli jest taka możliwość, to na przykład zdalną.

(Ada)

Ja jestem taką osobą, która może nie ma aż tak dużych potrzeb, żeby codziennie wychodzić

do tej pracy i gdzieś tam w takim życiu bardzo uspołecznionym uczestniczyć, bo też charakter mojej pracy i też takie dotychczasowe doświadczenia głównie zawodowe, ale też i myślę takie cechy charakteru sprawiają, że ja dobrze czuję w takiej pracy w mniejszych grupach, czy nawet takiej pracy indywidualnej, więc też nie ucieriałam jakoś na tej pandemii, w związku z tym, że właśnie te kontakty są ograniczone.

(Kama)

„Jestem cierpliwą, szarą eminencją”

Badani starają się nie wyróżniać w swoim środowisku pracy na tle innych pracowników. Stanowi to, z jednej strony, przejaw braku pewności siebie, z drugiej, wiąże się z silną obawą przed odrzuceniem, wykluczeniem z grupy, czego uczestnicy i uczestniczki projektu niejednokrotnie doświadczali w szkole.

Na studiach wolałam indywidualną pracę bardziej niż w grupie, a w tej chwili bardzo lubię w grupach pracować, natomiast mam takie coś w grupie, że jest we mnie trochę takiej zazdrości, wobec osób, które są pewniejsze siebie i mówią bardziej otwarcie o pewnych rzeczach. Czasami czuję taki aż ścisk, że ja też chciałabym coś powiedzieć, ale się wstydzę, nie powiem tego. Nauczyłam się też czegoś takiego, że jakby jestem... jakby to ująć? ...cierpliwą, szarą eminencją, w sensie ja swoje będę robić i w końcu zazwyczaj dochodzi do tego, że gdzieś tam otrzymuję informację zwrotną, że ktoś docenia moje działania, na przykład w pracy.

(Alina)

Zaniżona samoocena rzutuje także na postrzeganie siebie w roli pracownika. Dodatkowo, w wypowiedziach na temat funkcjonowania na rynku pracy badani nie kryli dużego poziomu krytycyzmu, jaki wobec siebie samych przejawiają.

(Doświadczenie przemocy szkolnej wpłynęło) na moją pewność siebie w wielu różnych sytuacjach. [...] Wspomnienia zakrzywiają rzeczywistość, bo

na przykład jak miałam pierwszy raz prowadzić zajęcia dla studentów, to byłam przekonana, że to będzie fiasko i że co ja robię, że ja chyba oszalałam, przecież ja się w ogóle nie nadaję. Było we mnie bardzo dużo lęku, a potem nagle weszłam i po prostu odkryłam jedną z wielkich miłości mojego życia, czyli prowadzenie zajęć dla studentów, co jest po prostu fenomenalnym doświadczeniem. [...] Cały czas we mnie funkcjonuje taki mechanizm, związany z takim podważaniem siebie, mimo wszystko, mimo tej pracy, mimo tego, że wypracowałam sobie też umiejętność radzenia sobie z tym mechanizmem w wielu sytuacjach. Tak cały czas, gdzieś tam we mnie to pracuje, że właśnie, takie podważanie siebie i takie podszepty – ty nie dasz rady, nie nadajesz się, to chyba jest ten obszar, na który to wpłynęło, te doświadczenia.

(Alina)

Ogólnie sobie nawet w miarę dobrze radzę w pracy, nie jest najgorzej. W sensie nie jestem jakimś wybitnym pracownikiem, ale nie jestem też najgorszym. Ale były takie momenty, że we własnym mniemaniu mi gorzej szło. [...] No i właśnie pamiętam, że tak sobie myślałam, że nawet w pracy sobie nie radzę, że w życiu osobistym sobie nie radzę [...], tak miałam, no znowu mi nie wychodzi, jestem beznadziejna i nie wiem, właśnie coś takiego.

(Daniela)

Badani odczuwają duży lęk przed krytyczną, negatywną opinią ze strony otoczenia, stąd w kontekście zawodowym, starają się unikać oceny. Lęk społeczny ograniczający zaufanie do współpracowników, towarzyszy badanym nie tylko w kontekście zawodowym, ale także w życiu prywatnym, w obszarze budowania relacji towarzyskich, co zostanie omówione w dalszej części raportu.

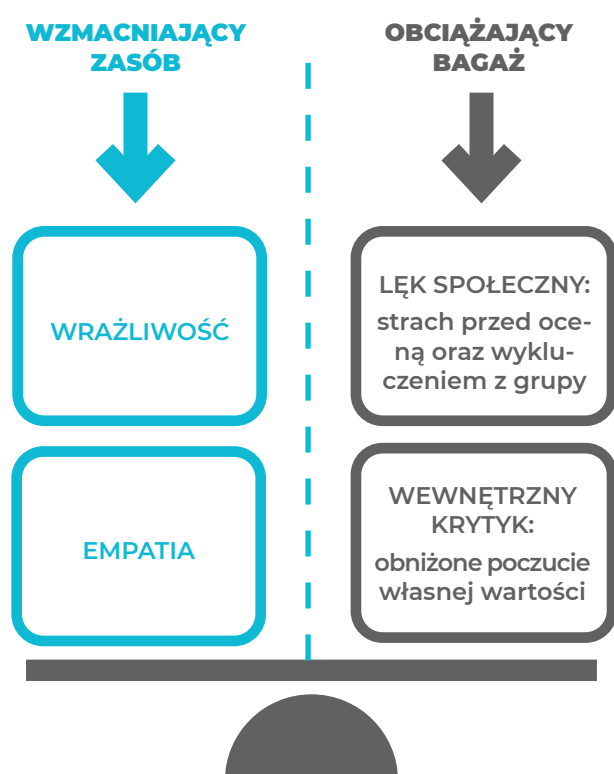
Teraz jest wiadomo Covid, ale przed Covidem zawsze miałam tak, że rzadko chciałam do pracy jechać. Często pracowałam z domu, bo u nas jest taka możliwość, że można 15 razy w miesiącu, więc praktycznie tylko tydzień w biurze. I często

to wykorzystywałam i to właśnie było spowodowane oczywiście lenistwem, bo mam daleko do pracy, godzina tramwajem, więc to wiadomo, że wstawanie i tak dalej, ale też na przykład były takie momenty, kiedy sobie patrzyłam, czy mam jakiegoś conference-calla, to wtedy chcę być w domu, bo nie chcę, żeby inni słyszeli, jak mówię po angielsku, bo wstydę się, żeby inni tam pracownicy po prostu nie chcę, żeby mnie oceniali.

(Daniela)

Był taki ciężki okres w tej pracy, gdzie źle oceniałam, kto jest po mojej stronie, kto nie, komu powinnam zaufać w pracy, komu niekoniecznie. Teraz jest lepiej. [...] Czasami mam problem z oceną intencji drugiej osoby. Czasami się wydaje, że ktoś jest miły, bo chce być miły, a czasami nie, ktoś się przymila w zupełnie innym celu. [...] Ja generalnie jestem osobą, która dość surowo ocenia i siebie, i ludzi wokół siebie, to może być częściowo związane z tymi doświadczeniami, częściowo też z innymi sprawami. Też było tak, że próbowałam nawiązać bliższe relacje w pracy, ale niekoniecznie z tymi osobami, z którymi powinnam. [...] Źle oceniłam intencje niektórych osób w pracy i to się troszkę przeciwko mnie obróciło.

(Daria)



Podsumowując, analizując wpływ szkolnej przemocy rówieśniczej na życie edukacyjno-zawodowe, wyraźne jest **traktowanie doświadczeń bullyingu w kategoriach wzmacniającego zasobu, bardziej niż obciążającego bagażu**. Młodzi ludzie podkreślają, że dawne doświadczenie szkolnej przemocy rówieśniczej znacznie wzmocniło poziom ich wrażliwości oraz empatii – ważne kompetencje społeczne, które wykorzystują w swojej codziennej pracy (zwłaszcza jeżeli dotyczy ona pracy z dziećmi i młodzieżą). W kontekście zawodowym, badani zdecydowanie mniejszą uwagę skupiali na niemożności wykorzystania własnego potencjału i szans życiowych, skupiając się na mocnych stronach i swego rodzaju „lekcjach” płynących z doświadczenia przemocy. **Obszar rynku pracy wyróżnia się pod tym względem na tle innych obszarów życia** (np. relacji intymnych), w których badani dostrzegają więcej negatywnych konsekwencji swoich przeszłych doświadczeń. Mówiąc o balaście w odniesieniu do roli pracownika badani wymienili przede wszystkim lęk społeczny i związany z nim strach przed oceną oraz wykluczeniem z grupy. Zwrócili także uwagę na wewnętrznego krytyka (zestaw oceniających, negatywnych wewnętrznych przekonań), który oddziałuje na niskie poczucie własnej wartości. Z tego typu konsekwencjami bullyingu spotkamy się również w innych sferach wchodzenia w dorosłość.

BULLYING A WYBÓR MIEJSCA ZAMIESZKANIA

Jedno z pytań w trakcie wywiadu badawczego odnosiło się do wpływu doświadczeń szkolnej przemocy rówieśniczej na decyzje związane z wyprowadzką oraz wyborem miejsca zamieszkania. Zdecydowana większość badanych nie widziała związku pomiędzy tymi zdarzeniami. Wyprowadzka z domu stanowiła dla badanych naturalny krok na drodze do

dorobności i wiązała się najczęściej z wyborem miejsca studiów. Część badanych wyraziła jednak wprost niechęć do miejsca zamieszkania, które wiązałyby się z dawnym środowiskiem szkolnym.

„Nie wyobrażam sobie życia w mojej miejscowości z tymi ludźmi.”

Później w dorosłym życiu raczej zniechęciło mnie to do zostania w rodzinnej miejscowości. Jak miałam możliwość, jak wyjechałam na studia do innego miasta, to stwierdziłam, że raczej tam będę sobie układać życie i raczej nie miałam ochoty wracać do rodzinnego miasta, do tego środowiska. [...] Jak po studiach wróciłam do domu rodzinnego, żeby szukać pracy po studiach, to dla mnie było jasne i oczywiste, że ja nie będę pracować, ani mieszkać w rodzinnej miejscowości, tylko raczej szukałam pracy, albo w większej miejscowości niedaleko mojej miejscowości, albo tam, gdzie byłam na studiach. Czułam się lepiej w tym środowisku, niż w środowisku w rodzinnej miejscowości.

(Daria)

Nie ma szans, w życiu. Nie mogłabym mieszkać w rodzinnej miejscowości. [...] Po pierwsze, nie znalazłabym pracy dobrze płatnej, to na pewno. Po drugie no nie, no po prostu nie wyobrażam sobie życia w mojej miejscowości z tymi ludźmi. [...] No po prostu mam za bardzo złe skojarzenia po prostu z tą całą miejscowością, przez co trochę przenoszę te złe wspomnienia na całą miejscowość, na wszystkich ludzi. Więc nie, po prostu nie chciałabym mieszkać. Nie wyobrażam sobie tego. Nawet nie lubię teraz wracać tam za często do rodziców, wolę się z rodzicami spotykać w Krakowie.

(Daniela)

„Ja bardzo nie lubię tego poczucia, że inni wiedzą o mnie dużo i się interesują tym, co się u mnie dzieje”

Wśród dodatkowych argumentów przemawiających za wyborem danej lokalizacji mieszkania znalazły się nie tylko te związane z lepszymi możliwościami edukacyjnymi czy zawodowymi, ale także motywacje związane z komfortowym poczuciem anonimowości, które zapewniają większe ośrodki miejskie.

Czasami jak tam przyjeżdżam mam takie poczucie, że tam jest bardzo fajnie, jest zielono, jest przyjemnie, jest spokój, natomiast [...] ja bardzo nie lubię tego poczucia, że inni wiedzą o mnie dużo i się interesują tym, co się u mnie dzieje. [...] Ja jestem taka bardzo odcięta od znajomych z podstawówki, z gimnazjum, od sąsiadów, w ogóle nie mam z nimi kontaktu i nie dzielę się z nimi w mediach społecznościowych tym, co się dzieje u mnie. Nie podoba mi się taki plotkarski styl życia, który zawsze, jak przyjeżdżam do domu, to go doświadczam. Tego takiego poczucia, że jednak wszyscy się interesują tym, co się u mnie dzieje. [...] Obrzydza mnie właśnie to, że wszyscy wiedzą wszystko o wszystkich. [...] Jeżeli szukałabym jakiegoś miejsca dla siebie, to byłoby to zdecydowanie takie miejsce, w którym czułabym się swobodnie, że to, jak wyglądam, jak się ubieram i nie wiem, zachowuję, co robię, to jest okej i że to nikogo nie obchodzi.

(Poła)

Nie, (nie chciałabym mieszkać w swojej rodzinnej miejscowości), zdecydowanie nie. Bo jest mała, bo wszyscy się znają, bo wszyscy cię krytykują, bo wszyscy na ciebie patrzą, bo w zasadzie poszłam biegać i się dziwnie czuję, bo patrzą przez płot jak biegnę i czuję się obserwowana, w zasadzie cały czas. Musiałam się zastanowić co ubrać jak szłam na wybory. Jest to dla mnie dziwne, [...] nie czuję się dobrze tutaj pod takim względem, że to życie osobiste innych ludzi jest w centrum uwagi innych ludzi. Nie pasuje mi to zupełnie.

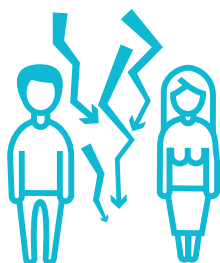
(Iga)

Tak, to był główny motywator do wyprowadzki. [...] Ta korzyść takiego komfortu psychicznego zmiany środowiska i tego, że dla mnie wspaniałe było poczucie [...] anonimowości w większym mieście, ja bardzo nie lubiłem tego w małym mieście, że każdy każdego zna, szczególnie, że miałem złe doświadczenia, więc raczej wydało mi się, że wszyscy ludzie bardziej patrzą wrogo niż przyjaźnie, więc to, że przeprowadziłem się do większego miasta, to było dla mnie świetne uczucie, bo czułem, że nikt nikogo nie zna i ja do tej pory raczej nie wyobrażam sobie mieszkania w przyszłości w małym mieście.

(Mateusz)

Wyniki przeprowadzonego badania wskazują, że decyzja o wyprowadzce nie wynikała bezpośrednio z doświadczeń bullyingu, pomimo to osoby badane wykazują się dużą niechęcią do swoich rodzinnych miejscowości. Traktują je jako miejsca zagrażające, które wywołują szereg negatywnych emocji związanych nie tylko z trudnymi wspomnieniami, ale także z ciągłym poczuciem bycia ocenianym. Można to interpretować w kategoriach swego rodzaju „wykorzenienia” z miejsc pochodzenia badanych, którzy w trosce o swój komfort decydują się na mieszkanie w dużych miastach.

BULLYING A RELACJE INTYMNE



„Ja mam duży problem z wchodzeniem w związki, mam duży problem z zaufaniem.”

W świetle wyników badań, życie intymne – w tej części raportu dotyczące przede wszystkim tworzenia związków romantycznych – jest szcze-

gólnie naznaczone doświadczeniami bullyingu w okresie adolescencji. Dziesięcioro badanych pozostaje singlami i w tej grupie powszechne były deklaracje dotyczące problemów w nawiązaniu i pozostaniu w romantycznej relacji. Siedem osób jest w związkach nieformalnych, a troje posiada małżonków. Narracyjnie z analizy wyników na pierwszy plan wysuwa się perspektywa badanych ofiar, których zaufanie wobec rówieśników jest mocno nadwyrężone. Nieufność powoduje rezerwę już na początkowym etapie rozważenia wchodzenia w jakiegokolwiek relacje intymne:

Ja mam duży problem z wchodzeniem w związki, mam duży problem z zaufaniem drugiej osobie, aż tak mocno. [...] Wydaje mi się, że to jest takie wycofywanie się i strach przed wejściem w jakieś bliższe relacje po części też jest z tym związane.

(Daria)

Wśród badanych obserwujemy wyraźną zachowawczość i patrzenie na miłość i związki przez pryzmat wcześniejszych, negatywnych emocji w bliskich relacjach. Badani, którzy doświadczyli przemocy rówieśniczej koncentracją się w relacjach na zabezpieczeniu własnego dobrostanu przez ograniczenie otwartości w relacjach czy nawet unikanie głębokich więzi:

Ciężko i się jest otworzyć przed innymi. Dużo osób mi zwróciło uwagę, że generalnie mówię dużo, ale takie poważne przywiązanie i otwarcie jest dla mnie dużym problemem [...]. Na pewno nie szukam takich powierzchownych znajomych [...] i chyba też mam taką tendencję do szukania osób z trudną przeszłością, z którymi mogę się identyfikować.

(Inga)

Co za tym idzie, główną osią porażek w relacjach często jest autopostrzeżenie badanych, które ci wprost wiąże z mechanizmami obronnymi, które wypracowali w relacjach rówieśniczych we wczesnej młodości:

Trudno jest mi zaufać drugiej osobie [...], byłam w trzech związkach damsko-męskich i dwóch chłopaków się wypowiedziało, że bardzo trudno jest mnie poznać, bo jestem strasznie skryta. I też jeśli chodzi o takie relacje, to po prostu nie walczę o nie. Jest jakaś relacja koleżeńska czy przyjacielska, ale nie do końca o nią walczę, bo nie do końca wiem, czy jest sens.

(Ada)

Życie osobiste ofiar przemocy rówieśniczej jest zatem często ograniczone do wąskich kręgów wybranych osób. Badani wskazywali, że unikają przelotnych związków, które mogą być w ich opinii ryzykowne:

Zawsze moje relacje były raczej długotrwałe niż krótkotrwałe, dlatego że jeśli coś miały mi dawać relacje z innymi ludźmi, to bezpieczeństwo. Nie rozrywkę czy odskocznię, zawsze wszystkie związki romantyczne, które tworzyłem, były raczej długotrwałe, niż krótkotrwałe. Dużo czasu mi zajmuje, żeby się z kimś zaprzyjaźnić i mu zaufać, dlatego żeby jakoś się przed tą osobą otworzyć.

(Przemek)

Szczególnie widoczny jest negatywny wpływ bullyingu na relacje intymne młodych kobiet, dla których tłem do wchodzenia w dorosłe i dojrzałe związki intymne pozostają nieprzyjemne doświadczenia rówieśnicze, zwłaszcza w kontekście płciowej dynamiki nastoletnich relacji:

Nadal mam problemy, żeby zaufać mężczyznom, to jest zdecydowanie problem, nad którym pracuję cały czas. I właśnie te wszystkie sytuacje, kiedy koleżanki się zakładały o to, że ktoś mnie poderwie, czy to poczucie, że chłopcy mi dokuczali z powodu mojej fizyczności, to do dzisiaj to ma konsekwencje w moim życiu zdecydowanie, ponieważ nadal uważam, że te cechy fizyczne, które posiadam są po pierwsze jakąś blokadą w moim budowaniu relacji, po drugie no też nie wierzę w czystość ich intencji.

(Pola)

Można stwierdzić, że bullying w okresie adolescencji u wielu badanych spowodował jednocześnie duże poczucie odrzucenia i ogromną potrzebę bliskości. Mimo prób przełamania czy odejścia od „złych relacji”, badani wchodzili w związki intymne z relacyjnym bagażem. Mając niskie poczucie własnej wartości, osoby naznaczone doświadczeniem przemocy rówieśniczej wskazują na równie niskie oczekiwania wobec potencjalnych partnerów:

Jak ja początkowo czułam się gotowa do jakiegoś tam związku uczuciowego, to jednak ciężko się na tyle w sobie zebrać, żeby móc być z kimś, na kogo człowiek naprawdę zasługuje. Tylko tak się człowiek chwyta kogokolwiek, byle by był, byle by był. A może ten będzie dobry, a to ten, to niech już będzie. Ma takie i takie zalety, no to już wystarczy, to niech będzie. Taki naprawdę niski poziom oczekiwań się wtedy ma, bo człowiek jest na tyle sam w sobie niezadowolony z siebie, że nie za bardzo też ma odwagę oczekiwać czegoś lepszego dla siebie od losu, od życia. [...] I tak właśnie wchodziłam w takie różne nie do końca dobre związki, które się kończyły źle, a po drodze jeszcze ja przy tym cierpiałam, zanim się to skończyło w ogóle. A to się zaczęłam spotykać z jakimś chłopakiem, który nie potrafił o swojej byłej zapomnieć. [...] Później się związałam też znowu z jakimś innym kolesiem, który też mnie bardzo ranił, też nie szanował mnie jako osoby, a ja nie oczekiwałam od niego takiego jakiegoś ogromnego szacunku, [...] też nie miałam na tyle znowuż wyrobionego swojego poczucia wartości, żeby powiedzieć temu stanowczo od razu 'nie' i odejść zwyczajnie.

(Dorota)

„Kawał życia bardzo sobie pozwalałam robić krzywdę”

Wieloletnie doświadczenie przemocy rówieśniczej długofalowo wpływa na nieumiejętność tworzenia satysfakcjonujących relacji uczuciowych. Transgresje relacyjne, do których dochodziło w okresie dzieciństwa i adolescencji,

mogą przyczynić się do tego, że w życiu dorosłym jednostka nie będzie w stanie wyznaczać czy bronić swoich granic i praw. Rodzi to ryzyko nawiązywania relacji zależnościowych, w których równowaga sił jest zachwiana.

Wydaje mi się, że wpłynęło to na problemy z moim poczuciem własnej wartości oraz problemy z brakiem asertywności. Że tak naprawdę w momentach, kiedy powinnam stanąć w swojej obronie, ale w ten zdrowy, nieprzemocowy sposób, to jednak mimo wszystko ten strach przed wykluczeniem, strach przed odrzuceniem był na tyle silny, że w relacji z mężem i też poprzedniej relacji romantycznej, takiej długoterminowej, godziłam się na nadużycia względem swojej osoby.
(Kinga)

Szczególnie badane młode kobiety autorefleksyjnie łączyły przemoc rówieśniczą z przeszłości z terazniejszą i utrzymującą się tendencją do wchodzenia w relacje toksyczne, naznaczone manipulacją czy nawet przemocą:

(Doświadczenie bullyingu) odbiło się również na moich relacjach romantycznych, ze względu na to, że pojawiła się u mnie tendencja do wchodzenia w toksyczne związki. [...] No właśnie tutaj akurat kończę relację – jestem na początku rozvodu. [...] Jak patrzę na to z perspektywy czasu, pojawiły się subtelne formy przemocy w związku. Nie było tej agresji fizycznej, ale była stosowana agresja emocjonalna, manipulacje różnego rodzaju. Też przemoc seksualna.
(Kinga)

W świetle badania, to przede wszystkim w kontekście relacyjnym, osobistym i intymnym, bullying wymaga znacznego przepracowania terapeutycznego, w przeciwnym razie uniemożliwiając osiągnięcie dorosłości w znaczeniu stabilnego i zaangażowanego związku:

Kawał życia bardzo sobie pozwalałam robić krzywdę. Na przykład toksyczny związek, jeden, drugi, trzeci. Po latach terapii udało mi się

znaleźć nietoksyczny związek i nie wiedziałam, co się dzieje, miałam takie ataki paniki, nie rozumiałam, co się dzieje.

(Irena)

Jednocześnie daje się zauważyć pewien wachlarz wzajemnych oddziaływań relacji intymnych i bullyingu. Po pierwsze, rzadszym wzorem była sytuacja, w której znalezienie „bezpiecznej przystani” w partnerstwie – a jeszcze bardziej w małżeństwie – miała funkcję naprawczą. Można stwierdzić, że dojrzała i zaangażowana relacja oferowała badanym zdecydowaną przeciwwagę wobec dynamiki damsko-męskiej w okresie adolescencji.

Mój narzeczony jest taki empatyczny, że zwraca uwagę na różne rzeczy, które może mężczyznom rzadziej jakoś łatwo przychodzą i gdzieś tam wydaję mi się, że ma taką postawę obrońcy słabszych trochę, więc może to gdzieś tam też była jakaś nić porozumienia.

(Kama)

Poukładane relacje romantyczne działają „naprawczo” i stają się pozytywnym fundamentem przesuwającym przeszłą przemoc rówieśniczą na dalszy plan. W świetle poprzednich i kumulatywnych skutków kryzysów w młodości i wcześniejszych relacji romantycznych, poznanie odpowiedniego partnera pozwala na refleksyjne, lepsze zrozumienie siebie. Dojrzałość intymna przekłada się z kolei na większą dbałość o własny dobrostan relacyjny i zdrowie psychiczne:

W końcu był taki przełom, że sobie zdałam sprawę z tego, że jestem z długiej linii żon alkoholików i niezaradnych ludzi i że on jest zaradny życiowo, więc ja nie rozumiem mojego miejsca przy nim. [...] Więc to był przełom, już mogliśmy razem być. Oboje mamy dużą świadomość siebie itd., jest bardzo dobrze, w ogóle się nie kłócimy. On dobrze zarabia, ja zarabiam, to odchodzi główny temat kłótni w domach polskich, czyli pieniądze. Nauczyłam się też pozwolić

mężczyźnie przewodzić, co też bardzo jest w jakiś tam sposób uzdrawiające dla mnie, bo ja miałam nadodpowiedzialność bardzo dużą, jako dziecko i teraz, że ktoś niesie za mnie pół mojego życia, to jest jednak miło. To, że się nie kłócimy, to jest naprawdę patologiczne, jak bardzo my się nie kłócimy.

(Irena)

Po drugie, w nawiązaniu do powyższej narracji, kolejne kryzysy miłosne mogą stać się impulsem do działania i powodować pożądane próby poszukiwania pomocy:

Rozstanie, to była tak naprawdę kropla, która przeważała szalę. To się wszystko zbierało we mnie, można powiedzieć, że od I klasy gimnazjum i narastało, i narastało, i właśnie takim spektakularnym momentem przełamania jakby wybuchu, można powiedzieć, tak bym to określiła, to właśnie przełom nastąpił, kiedy zerwał ze mną wtedy chłopak i ja nagle sobie uświadomiłam, że gdzieś siebie zagubiłam, nie ma mnie, nie wiem, kim jestem, nie wiem, co mam robić ze sobą, nie wiem, w którą stronę chce iść, nie lubię siebie, nie szanuję siebie, nie podobam się sobie, wszystko było na nie. Wtedy poszłam na tą interwencję kryzysową.

(Alina)

Podsumowując, o ile narracje mówiące wprost o tym, że nieposiadanie partnera (rodziny) jest bezpośrednim skutkiem doświadczenia przemocy są sporadyczne, o tyle powszechne jest mierzenie się przez ofiary z wyzwaniem w zakresie życia intymnego. Poczucie nieadekwatności w oczach rówieśników w okresie nastoletnim znacząco obniża poczucie własnej sprawczości. Ofiary rzadko swoje związki świadomie kształtują, częściej zaś „przytrafiają” im się relacje o charakterze toksycznym czy przemocowym. Nawet młodzi dorośli, którzy doświadczenie przemocy przepracowali, widzą jego wpływ na strach przed odrzuceniem, jak i problemy z bliskością i zaangażowaniem w relację intymną. W szerszej perspektywie

bullying opóźnia osiągnięcie dorosłości ukonstytuowane na stabilnym partnerstwie i podejmowaniu ról społecznych związanych z życiem w diadzie tj. partnera/partnerki, męża/żony czy rodzica, o czym będzie mowa w kolejnym rozdziale.

BULLYING A RODZICIELSTWO



Wypowiedzi osób badanych wskazują, iż zdają sobie sprawę z wpływu doświadczeń przemocy szkolnej na postrzeganie rodzicielstwa, sposobu wychowania dzieci i przygotowania ich do funkcjonowania w grupie rówieśniczej. W zależności od podejścia do rodzicielstwa, badanych można podzielić na trzy odrębne grupy: badani, którzy stanowczo nie chcą posiadać potomstwa; badani, którzy nie przywiązują wagi do kwestii rodzicielstwa oraz badani, którzy chcą (lub już mają) dzieci.

Piątka badanych deklaruje świadome wycofanie się z roli rodzica. Dwójka z nich obecnie nie chce mieć dzieci, ale zakładają, że dziecko może się pojawić. Gdyby to nastąpiło będą świadomie podchodzić do relacji rówieśniczych swoich dzieci. Będą wspierać i pomagać, gdyby wystąpiły problemy w szkole, a także poszukiwać efektywnych rozwiązań. Nie będą bagatelizować sytuacji.

Generalnie nie chcę mieć dzieci [...] ale jakby się zdarzyło, że mam jednak dzieci, to po prostu wtedy nie odpuszczę absolutnie. To znaczy, że będę robił aferę i tak dalej, a w pewnym momencie uważam, że jak by się nie dało nic zrobić to po prostu też bym nie unikał przeniesienia do innej

szkoły, bo uważam, że to nie jest nic strasznego, że to potencjalnie nie byłoby nic strasznego i że to mogłoby być lepsze rozwiązanie. Na pewno bym nie bagatelizował, prawdopodobnie nie będę miał dzieci, natomiast jakbym miał, to bym absolutnie tego nie bagatelizował, tylko starał się za wszelką cenę znaleźć rozwiązanie tego.

(Paweł)

Trójka badanych całkowicie wyklucza posiadanie dzieci. Łączą tę decyzję bezpośrednio z doświadczeniami przemocy z dzieciństwa, ponieważ nie chcą by dzieci przeżywały podobne trudności. Ponadto twierdzą, że doświadczenia zmieniły ich podejście do świata – uważają, że świat jest miejscem okrutnym, pełnym zagrożeń i dlatego właśnie nie chcą mieć dzieci. Deklarują, iż nie wiedzieliby w jaki sposób wesprzeć dziecko, ponieważ sami nadal borykają się z różnymi problemami psychicznymi. Nie są wystarczająco silni by wspierać dziecko w razie problemów przemoczonych w szkole.

Po prostu nasz świat jest strasznym i okrutnym miejscem i ja nie chcę nikogo na to narażać.

(Irena)

Nie czuję się gotowa. Ogólnie boję się, że wydając dziecko na świat, wydam je też na cierpienie, które może je spotkać. Że to jest nowa istota, która nie tylko ma tam dobre momenty, ale też może cierpieć i boję się, że spotka ją to samo, co mnie. Choć nie musi tak być, ale ten strach jest tak duży, że nie wyobrażam sobie, żeby moje dziecko tak cierpiało. Nie wiem, jak ja bym sobie poradziła ze wspieraniem go. Teraz myślę sobie, że chciałabym je dobrze wesprzeć, ale nie wiadomo, jak to wyjdzie w praktyce.

(Wanda)

Ja myślę, że wpływają (doświadczenia przemocy w szkole) na chęć nieposiadania dzieci. Myślę sobie o takiej ogromnej odpowiedzialności rodziców, o tym, jak muszą być uważni. Ja nie wiem, czy ja byłbym tak uważny i... jakby to określić, że to byłoby za dużo, żeby sobie radzić jeszcze

z takim wyzwaniem. Wiele się słyszy na temat tych zagrożeń, które spotykają dzieci, młodzież, zresztą o niektórych dzisiaj rozmawialiśmy, że trzeba naprawdę radzić sobie z wieloma wyzwaniami. Ja nie wiem, czy dołożyłbym sobie coś takiego. Że najpierw trzeba poukładać swoje indywidualne sprawy, żeby w jakikolwiek sposób móc myśleć na temat ewentualnej rodziny.

(Damian)

Trójka badanych deklaruje **obojętny stosunek do rodzicielstwa**. Jeżeli pojawią się dzieci, będą starali się sprostać wyzwaniom. A jeżeli nie, także spokojnie przyjmą taką kolej losu.

Planujemy wziąć ślub, dzieci raczej nie planujemy, bo partnerka nie chce mieć dzieci, ja bym chciał, ale nie jest dla mnie to priorytet, uważam, że do tego potrzeba chęci dwójki osób, ja bym się spełnił jako rodzic, ale się też mogę spełnić na wiele innych sposobów, bo mam bogate intelektualne życie, czy tam będę miał więcej czasu na czytanie. Więc dzieci raczej nie planujemy, nie sądzę, żeby tu jakiś wpływ był, najczęściej nie pamiętam o tym, że takie doświadczenia miałem.

(Mikołaj)

Tak planować, żeby być zasadniczym tematem to nie. Ale jakbym spotkała odpowiednią osobę, która też chciałaby mieć dzieci, to nie mam z tym problemu (...) Ja po prostu biorę co jest. Mogłabym mieć dziecko, mogłabym nie mieć dziecka.

(Zoya)

Najliczniejszą grupą są **badani, którzy chcą posiadać dzieci** (dwójka jest już rodzicami). Wypowiedzi można skategoryzować w trzech obszarach: wpływ doświadczenia przemocy na postrzeganie siebie jako rodzica; przekonanie o tym co chcę przekazać moim dzieciom oraz konkretne postanowienia/stwierdzenia dotyczące oddziaływań wychowawczych (sposobu rozmowy, komunikacji, wsparcia itd.).

WPLYW DOŚWIADCZENIA PRZEMOCY NA POSTRZEGANIE SIEBIE JAKO RODZICA

W retrospektywnym spojrzeniu na swoje doświadczenia badani wskazują, że bycie ofiarą przemocy szkolnej wywołało w nich konkretne postawy i przekonania. Wpłynęły także na postrzeganie siebie jako potencjalnego rodzica. Doświadczenia wywołały wrażliwość i empatyczność, a także uważność na krzywdę innych. Badani obawiają się, że będą przeczuleni, nadopiekuńczy i kontrolujący jeżeli chodzi o relacje rówieśnicze swoich dzieci. Przewidują, że będą panikować w sytuacji wystąpienia problemu. Jedna z badanych, która już jest mamą zauważa w sobie lęk i wyczulenie na cechy mogące przyczynić się do problemów rówieśniczych.

Jak myślę o tym, że miałabym mieć dziecko, to myślę też w kategoriach od razu takiej obrończyni, że ja bym rozszarpała na kawałki, ja bym zniszczyła takiego gówniarza, który by dokuczał mojemu dziecku [...] Chciałabym być taką mamą, która nie będzie się narzucać, ale będzie, jeżeli będzie taka potrzeba. Też nie chciałabym być mamą zbyt osaczającą.

(Alina)

Lęk jak mój syn się urodził [...], z biegiem czasu jak rośnie, zobaczyłam, że jemu rosną rude włosy i on ma rude brwi, będzie rudy, to tak zaczęłam się martwić. Boże, on będzie miał w szkole też przesrane tak jak ja. Bo ludzie nie akceptują inności, a rudy jest bardzo rzadko spotykany i nie raz się spotykałam, że ktoś przez to, że był rudy, to był właśnie wyśmiewany, szykanowany. I miałam taki czas, że się o to martwiłam. Nie wiadomo, czy tak nie będzie. To nie jest przecież powiedziane, że tak nie musi być. Ale on jest trochę taki też mało dominujący, jeżeli chodzi o charakter, więc może zwyczajnie nie być w stanie się przeciwstawić.

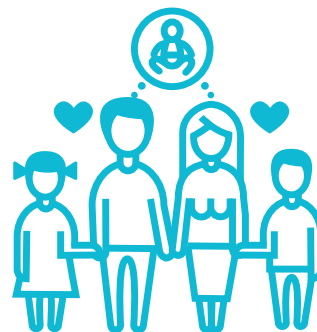
(Dorota)

Jestem przekonany o tym, że im bliżej będzie moim dzieciom do wieku szkolnego, tym bardziej będę „panikował” w tej kwestii, a na pewno

będę się starał w jakiś sposób czy przygotowywać, czy uczyć, jak reagować. Po prostu starać się w zarodku wyeliminować ryzyko, czy zminimalizować, że tak powiem.

(Przemek)

PRZEKAZ MIĘDZYPOKOLENIOWY



Badani wskazują na różne istotne kwestie, które będą chcieli przekazać swoim dzieciom. Chcą nauczyć dzieci funkcjonowania w potencjalnie niesprzyjającym kontekście, by były przygotowane na to, że nie wszyscy będą do nich przyjaźnie nastawieni i istnieje możliwość, że będą musiały się bronić i „walczyć o swoje”. Ważne dla badanych jest nauczenie dzieci szacunku do innych, stawiania w obronie i nieulegania wpływom w grupie rówieśniczej. Zwrócą uwagę na wyrobienie w dziecku wysokiej samooceny, poczucia sprawiedliwości i umiejętności sygnalizowania potrzeb i obrony własnych przekonań.

Na pewno w ten sposób, że chciałabym nauczyć swoje dziecko, żeby umiało stawać w obronie słabszych, i takiego szacunku do drugiego człowieka, niezależnie od pochodzenia, koloru skóry i innych rzeczy, żeby się nie dało potem wciągać w jakieś gierki przeciwko i szukaniu kozłów ofiarnych wśród słabszych.

(Daria)

Na pewno konsekwencją jest to, że w szczególności już rozumiejąc dynamikę społeczną w Polsce, w przypadku swojej córki, bardzo bym chciał, żeby była twardą osobą. Ale nie oznacza

to, że nastawiam się na to, żeby ją w tym modelu zimnego chowu, bezemocjonalnego, pół-przemocowego wychowywać, nie. Staram się, żeby miała w nas jak największe wsparcie, żeby miała do nas jak największe zaufanie, ale żeby rozumiała, że świat poza jej najbliższym może być znacznie mniej przyjazny i mniej przychylny, i też trzeba umieć, czasami, że tak powiem brzydko, wyłączyć z tego. Gdzieś na pewno to zostawia taki flashbackowy aspekt, w postaci takiej, że czasami chciałoby się przyjąć rozwiązania siłowe. Nie mówię, że w stosunku do dzieci, ale w życiu społecznym.

(Przemek)

STRATEGIE RODZICIELSKIE

„żeby też już od najwcześniejszych lat rozmawiać z dziećmi na tematy związane z przemocą w różnej formie.”

Najważniejszą częścią wychowania jest dla badanych bliskość oraz szcera i otwarta komunikacja. Chcą stworzyć bezpieczny i łatwy sposób rozmowy, kreować klimat wsparcia i zaufania tak by dziecko mówiło im o wszystkich napotkanych trudnościach. Będą mówili o swoich doświadczeniach, wskazywali na popełnione błędy i podkreślali konieczność szukania rozwiązań. Ponadto będą obserwatorami wyczulonymi na sygnalizowane przez dzieci problemy, nie będą ich bagatelizować i są przekonani o tym, że będą poszukiwać stanowczych rozwiązań. Będą obrońcami nie dającymi skrzywdzić swoich dzieci i taki przekonanie będą u dzieci kreować.

Na to żeby bardziej zwracać uwagę na to, co dzieci komunikują, sygnalizują. I żeby też wychować dzieci, które będą w stanie być asertywne w taki sposób, żeby po pierwsze nie stały się ofiarami, a po drugie żeby się same nie stały też agresorami.

(Kinga)

Żeby było blisko mnie, żeby słuchało mich rozmów, żeby ze mną rozmawiało, żebym ja mu różne rzeczy mówił, tłumaczył mu świat, żebym też spędzał z nim dużo czasu właśnie pytając, poznając rzeczy. Chciałbym być takim rodzicem, który nie będzie uciekał od trudnych rozmów, nie będzie mówił „to nie dla dzieci”, bo na przykład na mnie to źle działało, moja matka na przykład nie chciała na temat seksualnych rzeczy ze mną rozmawiać i mówiła, że za mały jestem na to, a ja już sobie wyobrażałem, że skoro mi nie chce powiedzieć to jest coś złego.

(Mikołaj)

Jak widzisz swoje dziecko, może będę się starała właśnie bardziej obserwować je, czy nic złego tam się nie dzieje, też ten cyberbullying jest straszny, więc myślę, że na to będę zwracać uwagę przez to, że wiem, że może coś takiego się dziać też w sieci w tym momencie.

(Iga)

BULLYING A ŻYCIE TOWARZYSKIE



Doświadczenia przemocy rówieśniczej w znacznym stopniu mogą wpływać również na rozwój zdolności interpersonalnych, niezbędnych do porozumiewania się nie tylko w szkole, ale również w życiu dorosłym:

Myślę, że przez to, że byłam nastolatką to jakoś wpłynęło na pogorszony rozwój zdolności

socjalnych (społecznych). Czy umiejętności nawiązywania jakichś rozmów, czy obcowania z rówieśnikami. Zawsze byłam trochę nie w tematach a propos tego, o czym ludzie rozmawiali, ponieważ miałam swoje zainteresowania, swój krąg rzeczy, które oglądałam, które czytałam, i które znałam. Wiem, że jak próbowałam porozmawiać z ludźmi to często nie było tematów wspólnych, poza tą małą grupą osób, z którymi się lubiłam. Oni też mieli podobne zainteresowania, to zawsze można się było wymienić i o tym porozmawiać. Natomiast generalnie czułam się dosyć wyalienowana z tego środowiska.

(Zoya)

Ponadto, wyniki badań pokazują, że ofiary przemocy wycofują się z relacji towarzyskich zarówno w dzieciństwie, jak i w życiu dorosłym, unikają kontaktu z ludźmi, preferują aktywności i prace odosobnione i ustronne. Związane jest to z lękiem przed byciem ponownie odrzuconym/a, ocenionym/a, lub dotkniętym/a przemocą:

Aktualnie zmagam się też z fobią społeczną i od lat, odkąd pamiętam to martwię się opinią innych, często czuję się po prostu nieakceptowana, nie dopuszczam do siebie pomyłki, też unikam kontaktu z ludźmi, nie angażuję się w relacje.

(Ada)

Część osób badanych wskazuje natomiast na zwiększenie aktywności społecznej w związku z przykrymi doświadczeniami, co świadczy o ich potrzebie bycia zaakceptowanym, zauważonym lub docenionym:

Ja się jakoś tak aktywizowałam społecznie. Ogólnie lubiłem być w centrum uwagi, zainteresowania, miałem takie wyobrażenie, że im bardziej jestem widoczny, tym bardziej jestem bezpieczny.

(Damian)

Silna potrzeba przynależności grupowej może wiązać się ze zbyt aktywnym poszukiwaniem przyjaźni lub zawierania jakichkolwiek relacji w celu uniknięcia samotności:

Na studiach bardzo się starałam, żeby się pokazać fajnie, żeby być bardziej akceptowaną przez rówieśników i czasami zbyt nachalnie chyba to robiłam. Czasami też na siłę pchałam się. Czasami też pchałam się w środowisko, gdzie nie widziałam, albo udawałam, że nie widzę, że trochę też drwią ze mnie, bardziej zawalowany, nie tak wprost, jak to miało wcześniej. Ciężko było wyjść z pozycji ofiary, która była w głowie... Za bardzo się czasami starałam w stosunku do nich pokazać się jako taką fajną osobę i mogło to przejść w udawanie, mogło zostać odebrane jako udawanie kogoś, kim nie jestem, bo tak za bardzo się starałam, żeby pokazać się z lepszej strony, niż jestem. Też pewne moje zachowania były odebrane jako zwracanie na siebie uwagi.

(Daria)

Częstą metodą na budowanie relacji towarzyskich w życiu dorosłym jest jednak przyjaźń w małych, zaufanych grupach, a także ostrożność w doborze przyjaciela i w nawiązywaniu nowych kontaktów:

(Doświadczenie przemocy szkolnej) na pewno duży wpływ miało na kwestie towarzyskie, na przywiązanie do mikrospołeczności, kwestie zaufania, lojalności itd., które już trochę omawialiśmy, więc wydaje mi się, że to były takie aspekty, które gdzieś tam się przełożyły.

(Przemek)

Zawsze wszystkie znajomości opierałam na tym, że znam już, mam już swoją grupę swoich dziewczyn i zawsze tak jakby razem z nimi się wdrażałam w różne grupy innych znajomych. No wpływ to miało taki, że ponownie nie miałam zbyt dużego zaufania do nowych osób, które poznaje i bardzo wiele czasu mi zajmowało zaufać każdej osobie, z którą budowałam jakąś większą relację, czy na pewno ona ma czyste, szczerze intencje względem mnie.

(Poła)

Lęk przed nawiązaniem nowych przyjaźni w życiu dorosłym jest także spowodowany wyczuwaniem potencjalnych zagrożeń bycia wykluczonym czy ocenionym. W tym znaczeniu doświadczenie przemocy rówieśniczej powoduje eskalację braku zaufania wobec innych osób, które młodzi spotykają na swojej drodze. Jedna z badanych określa samą siebie jako posiadaczkę „barometru do ludzi”.

Bardzo jestem wyczulona na różnych ludzi. Uważam, że mam bardzo dobrą znajomość ludzkich charakterów. Bardzo szybko jestem w stanie kogoś ocenić jaki ktoś będzie, jak się będzie zachowywał w trudnych sytuacjach. Wyczuwam w ludziach ich tajemnice, takie sekretne rzeczy, które próbują ukryć przed innymi. Właśnie przez te wszystkie lata strasznie byłam na to wyczulona. Rzeczywiście po kilku latach znajomości, często różne rzeczy wychodzą, ktoś na przykład mówi, że nie przypuszczałby, że ktoś się tak zachowa, a ja to już wcześniej widziałam, więc powiedzmy, że mam taki barometr na ludzi. Do tej pory się na wszystkich sprawdza.

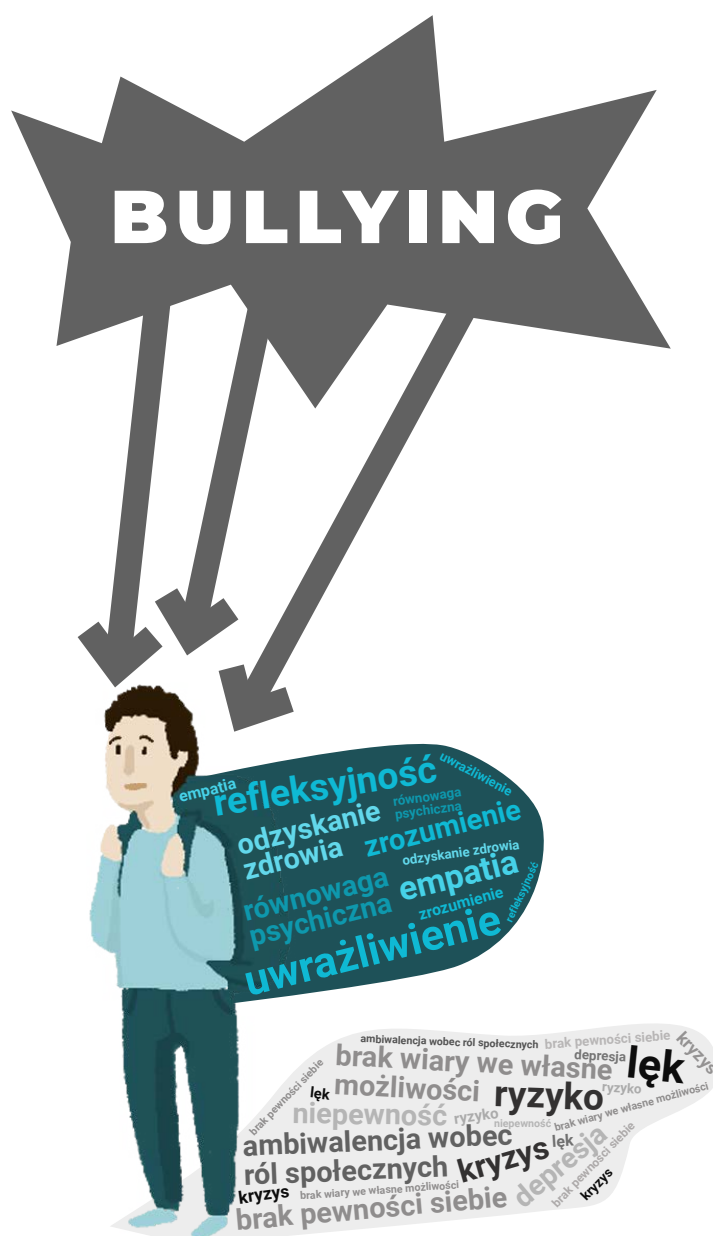
(Inga)

Takie klasyfikowanie i przesadne analizowanie zachowań innych ludzi czasem może doprowadzić do nadmiernego i nieuzasadnionego wyszukiwania potencjalnego zagrożenia i negatywnej oceny:

To było szereg lat generalnie takiego zachowania w moją stronę, że ja byłam przewrażliwiona, że w którymś momencie... bo ludzie się śmieją na korytarzu, idziesz tym korytarzem, oni mają jakąś tam swoją sprawę, rozmawiają i ty masz naprawdę wrażenie, że oni się z Ciebie śmieją, bo po prostu nie jesteś przyzwyczajona do tego, że ktoś Ci daje wreszcie spokój. Już wtedy miałam taki moment, że nie chciałam, żeby ktokolwiek w ogóle na mnie zwracał uwagę. Po prostu chciałam być schowana, żeby nikt na mnie nie zwracał uwagi, żebym miała święty spokój zwyczajnie.

(Dorota)

Podsumowując, wyniki badania potwierdzają znaczny wpływ doświadczenia przemocy rówieśniczej w szkole na sposób budowania relacji towarzyskich w życiu dorosłym, a także postrzeganie nie tylko siebie, ale także innych. Najbardziej zauważalną konsekwencją doświadczeń bullingu w życiu dorosłym jest pragnienie zerwania kontaktów szkolnych, zmiana miejsca zamieszkania, poczucie osamotnienia i preferowanie pracy odosobnionej, indywidualnej, lub w małym zaufanym towarzystwie.



PODSUMOWANIE

Wyniki badania jednoznacznie pokazują, że stosunkowo bliskie sąsiedztwo czy też temporalne następstwo po sobie adolescencji i wczesnej dorosłości sprawia, że wydarzenia z tego pierwszego okresu bardzo mocno wpływają na procesy w fazie kolejnej (por. Heinz 2009, Furlong, Cartmel 2006). W biografjach badanych bullying – narracyjnie formułowany zarówno wprost jak i pośrednio – ma szereg konsekwencji dla tzw. markerów wchodzenia w dorosłość. Projekt BULTRA pokazuje jednak, że negatywne doświadczenia przemocy rówieśniczej nie mają uniwersalnych ani jednoznacznych konsekwencji. Przykre doświadczenia w adolescencji inaczej wpływają na poszczególne sfery życia – edukacyjno-zawodową, zdrowotną, relacyjną – wśród różnych badanych. Można jednak wskazać, że część badanych, którzy doświadczyli przemocy rówieśniczej, mierzy się we wczesnej dorosłości z syndromem post-bullyingowym (por. DeLara 2016, Wójcik et al. 2021).

Procesy wchodzenia w dorosłość okazywały się dla uczestników badania szczególnie trudne (zob też Valentine 2003, Mahaffy 2003), a „momenty krytyczne” (Thomson et al. 2002) wiązały się z nasilaniem kryzysów zdrowia psychicznego (por też MacLeod, Brownlie 2014). Mimo upływu czasu i przejścia do kolejnego etapu cyklu życia, nie wszyscy badani w jednakowym stopniu powrócili do stanu zdrowia czy równowagi, wskazując na brak dobrostanu psychicznego, społecznego czy – choć zdecydowanie najrzadziej – fizycznego. W nawiązaniu do Janć-Llopis i Anderson (2005) można wyrokować o – w pewnym stopniu – suboptymalnym funkcjonowaniu badanych młodych dorosłych, którzy w swoich własnych oczach nie działają w pełni w zgodzie z własnymi marzeniami czy rolami społecznymi (zob. też Keyes 2014, Vaillant 2012). W dobie indywidualizacji i społecznego wymogu autorefleksyjnego

i sprawczego kształtowania własnych biografii wyboru (Beck 2002), badani, którzy doświadczyli przemocy rówieśniczej rzadko osiągnęli stan eudajmonii jako szczęścia związanego z urzeczywistnieniem swych możliwości i pragnień (Deci, Ryan 2008).

Biografie badanych należałoby jednak rozpatrywać w kontekście badań Galderisiego i współpracowników (Galderisi et al. 2017) kwestionujących koncepcję zdrowia psychicznego jako niemożliwego do osiągnięcia w pewnych momentach życia. Wchodzenie w dorosłość – zwłaszcza pełna zmian „dorosłość wyłaniająca się” (Arnett 2000) oraz powiązany z nią „kryzys 1/4 życia” (Robinson 2015) – nieodzownie wytrącają młodych dorosłych ze stanu równowagi. Niemniej jednak, wyniki projektu BULTRA jasno wskazują, że przemoc rówieśnicza jest czynnikiem ryzyka wystąpienia w życiu dorosłym problemów psychicznych o charakterze przewlekłym. Najczęstszymi zaburzeniami, z którymi borykały się osoby badane, były społeczne zaburzenia lękowe oraz zaburzenia depresyjne. W większości historii osób badanych pojawia się czynnik zniekształconego postrzegania siebie oraz otaczającego świata będący osiowym objawem depresji i zaburzeń lękowych. Szansą na odzyskanie zdrowia psychicznego jest wysoki poziom wglądu u osób badanych będący jednym z ważniejszych czynników leczących w procesie psychoterapii. Co warto podkreślić, nasi badani odpowiadają na te wyzwania przez różne strategie radzenia sobie z syndromem postbullyingowym, przede wszystkim przez mobilizację zasobów odpornościowych (Cierpiątkowska, Sęk 2016), modyfikację swoich zachowań i poszukiwanie pomocy (zob też Schwartz, Proctor 2000, Klanker 2013). Część badanych wyraźnie podkreśla znaczenie korzystania z profesjonalnej pomocy psychologicznej jako sposób na odzyskanie równowagi psychicznej.

W perspektywie społecznej, przemoc rówieśnicza znacząco nasila postmodernistyczną

refleksyjność (por. Bauman 2006, Beck 2002) – zarówno osobistą, jak i w kontekście interakcyjnym, czyli w procesie tworzenia uogólnionego innego, który wśród badanych bywa utożsamiany z zagrożeniem. W sensie relacyjnym bycie ofiarą przemocy rówieśniczej powoduje, że w życiu dorosłym, osoby preferują albo kontakty płynne i przelotne albo bardzo ścisłe relacje 1-na-1 i w małych, zaufanych grupach, ze „sprawdzonymi” osobami. Takie wybory minimalizują możliwość ponownego bycia ocenianym, obśmiewanym, oraz zastraszonym. Projekt pokazuje dwie zdawałoby się opozycyjne wersje relacji. Z jednej strony, w jednostkowych przypadkach doświadczenie przemocy rówieśniczej w szkole spowodowało samo-wykluczenie społeczne w życiu dorosłym. Z drugiej strony, większość badanych wskazywała na próby przełamania negatywnych wspomnień przez społeczną aktywizację, to jest aktywne poszukiwanie przyjaciół, wchodzenie w związki intymne, jak i wspieranie (w życiu zawodowym i osobistym) osób potrzebujących uważanych za słabsze. Przykre doświadczenia w szkole skutkują tym, że ofiary w życiu dorosłym czują, że ciągle uruchamiają wewnętrzny „barometr” żeby w innych ludziach potencjalnie zmierzyć czy ocenić skłonność do niewłaściwych/właściwych zachowań. To może wiązać się z wyczuwaniem potencjalnych zagrożeń przemocy i ich unikaniem, lub nawet prowadzić do paranoicznego (nadmiernego, negatywnego i nieuzasadnionego) oceniania innych ludzi, które to utrudnia wchodzenie w relacje i role związane z dorosłością – małżeńskie czy rodzicielskie.

Mówiąc wprost o pięciu markerach dorosłości (por też Billari et al. 2001, Holdsworth, Morgan 2005, Settersen 2011), doświadczenie przemocy rówieśniczej może co prawda wzmocnić poczucie przedwczesnej czy „przyspieszonej” dorosłości w kontekście mierzenia się z kryzysem już w adolescencji, jednak zasadniczo większość badanych twierdziła, że

nieprzepracowana przemoc opóźniała poczucie dojrzałości, autonomii czy samodzielności. W obrębie każdego markera przemoc funkcjonuje nieco inaczej.

W porównaniu z innymi sferami życia, doświadczenie szkolnej przemocy rówieśniczej w stosunkowo niewielkim stopniu wpłynęło na decyzje związane z miejscem zamieszkania w dorosłości. Te wybory wiązały się najczęściej z kontynuacją edukacji. Część badanych wyraziła wprost niechęć do osiedlenia się w mieście pochodzenia, które wiązałoby się z dawnym środowiskiem szkolnym. Wśród dodatkowych argumentów przemawiających za wyborem danej lokalizacji zamieszkania znalazł się także komfort poczucia anonimowości, którego zwykle nie zapewniałaby rodzinna miejscowość.

Przechodząc do kolejnego aspektu analizowanych biografii, czyli wyborów ścieżek edukacyjnych, należy rozróżnić bezpośrednie konsekwencje bullyingu w ramach działań w szkolnictwie obowiązkowym (do ukończenia szkoły średniej) od już bardziej autonomicznych wyborów na poziomie studiów wyższych. Innymi słowy, konsekwencje przemocy rówieśniczej są ukonstytuowane przez wiek osoby doświadczającej bullyingu w trakcie kolejnego przejścia edukacyjnego, czyli zmiany/wyboru szkoły na danym poziomie kształcenia (wybór gimnazjum, wybór szkoły średniej). W tym pierwszym obszarze, zapytani o etap wyboru szkoły średniej, badani wskazują na niezaprzeczalny, bezpośredni wpływ bullyingu. Kontynuacja nauki w określonej placówce często wiąże się z silną chęcią zmiany dotychczasowego, przemocowego środowiska szkolnego, nawet jeśli odbywa się to kosztem własnych upodobań czy wygody związanej z lokalizacją szkoły. U progu dorosłości wzorzec ten w pewnym stopniu kontynuowany jest w trakcie selekcji studiów, choć na tym etapie młodzi ludzie kierują się już jednak głównie zainteresowaniami. Co ważne, wśród osób decydujących

się na edukację wyższą, doświadczenia bullyingu nierzadko kierowały badanych na studia o charakterze społecznym – studia socjologiczne, psychologiczne, pedagogiczne czy prawnicze – podczas których rozwijają wiedzę na temat przemocy – jej przyczyn, mechanizmów oraz konsekwencji (z różnych perspektyw), a także zdobywają narzędzia służące jej przeciwdziałaniu.

Wrażliwość na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, kształtowana i rozwijana podczas edukacji wyższej, wpływa na późniejsze wybory zawodowe osób z doświadczeniami szkolnej przemocy rówieśniczej. Podobnie jak w przypadku wyboru kierunku studiów, część badanych decyduje się na podjęcie pracy w branży pomocowej, w której istnieje możliwość działania na rzecz dobrostanu dzieci i młodzieży oraz przeciwdziałania / minimalizowania skutków przemocy.

W kontekście edukacyjno-zawodowym wyraźne jest traktowanie doświadczeń bullyingu w kategoriach wzmacniającego zasobu, bardziej niż obciążającego bagażu. Młodzi ludzie podkreślają, że doświadczenie szkolnej przemocy rówieśniczej znacznie wzmocniło poziom ich wrażliwości oraz empatii – kompetencje wykorzystywane w pracy zawodowej (zwłaszcza jeżeli praca związana jest z dziećmi i młodzieżą). Mówiąc o balaście w odniesieniu do roli pracownika badani wymienili przede wszystkim lęk społeczny i związany z nim strach przed oceną oraz wykluczeniem z grupy. Zwrócili także uwagę na wewnętrznego krytyka, który zaniża ich samoocenę.

Pewną klamrą społeczno-psychologicznych skutków bullyingu w środowisku szkolnym jest spiętrzenie się trudności relacyjnych w okresie wchodzenia w dorosłość. Należy podkreślić, że sfera życia intymnego i osobistego wydaje się być najbardziej nadwyrężona bullyingiem. Toksyczne związki romantyczne, jak

i zgeneralizowany brak zaufania do ludzi – wpływający na stosunek badanych do przyjaciół i znajomych – często stawały się punktem zwrotnym i kierowały osoby doświadczone przemocą na ścieżkę terapeutyczną. Poszukiwanie pomocy jest kluczowe, gdyż badani prezentują niezwykle ambiwalentne postawy wobec rodzinnych ról społecznych – tak małżeńskich, jak i rodzicielskich. Postrzeganie świata przez pryzmat własnych doświadczeń przemocowych, czyli widzenie go jako miejsca nieprzyjaznego dzieciom i młodzieży, sprawia, że część badanych decyduje się na bezdzietność. Z kolei ci, dla których rodzicielstwo jest aspiracją bądź już częścią życia, mają znaczne obawy nie tylko o swoje potomstwo, ale i własną realizację ról rodzicielskich. Można zatem prognozować, że syndrom post-bullyingowy, jak i punktowy wpływ doświadczenia przemocy na różne sfery życia pozostanie znaczący także i na kolejnych etapach życia badanych.

Wnioski z badań przekładają się na rekomendacje praktyczne. Po pierwsze należy stwierdzić, że przeciwdziałanie zjawisku bullyingu było zdecydowanie niewystarczające, gdy doświadczali go nasi badani. Szczególnie wart podkreślenia jest pewien wyłom czy rozdział między światem dorosłych a światem dzieci. Choć ta druga grupa zwykle zgłaszała istnienie kryzysu, który negatywnie wpływał na indywidualne zdrowie psychiczne i dobrostan, relacje rówieśnicze, jak i całe środowisko szkolne, dorośli – zarówno nauczyciele, jak i rodzice – w opinii badanych nie podjęli odpowiednich działań. Zmniejszanie dystansu pokoleniowego w szkole – na przykład poprzez obecność i dostępność peer-mentorów czy instytucjonalnie niezależnych obserwatorów – wydaje się podstawową rekomendacją dającą dzieciom i adolescentom szansę na otrzymanie właściwej pomocy. Po drugie, należy zwrócić uwagę na dynamikę grupy rówieśniczej, która może powodować negatywne zachowania np. prześladowanie, ale ma także ogromny poten-

cjał. Odpowiednio prowadzona grupa, wyposażona w wiedzę i narzędzia może samodzielnie zapobiegać negatywnym zjawiskom. Dlatego niezwykle istotne jest wprowadzenie pełnej partycypacji uczniów w kreowaniu klimatu klasy i szkoły poprzez otwartą komunikację na temat zachowań przemocowych, odpowiednie lekcje wychowawcze, bezpieczny system zgłaszania niepokojących zdarzeń (zarówno dla świadków jak i ofiary). Ważne jest diagnozowanie prześladowania na wczesnym etapie zanim ukonstytuuje się pionowa hierarchia klasy a zachowania agresywne staną się normą. W tym mogą pomóc uczniowie będący świadkami, ale tylko wtedy gdy będą mieli wiedzę na temat konkretnych zachowań, np. z zakresu przemocy relacyjnej.

W zakończeniu warto wspomnieć o ograniczeniach prezentowanego badania i potencjalnych dalszych kierunkach dociekań empirycznych. Projekt BULTRA był badaniem jakościowym na niewielką skalę. O ile dwadzieścia bardzo bogatych pogłębionych wywiadów jakościowych pozwoliło na osiągnięcie wysycenia (saturacji) w ramach głównych wątków i analiz tematycznych dotyczących wchodzenia w dorosłość, o tyle wniosków nie można generalizować. Pewną słabością badania jest też proces auto-selekcji, który przeważał szalę portretu socjodemograficznego ku badanym reprezentującym przede wszystkim klasę średnią: lepiej wykształconych oraz o względnie stabilnej sytuacji zawodowej czy mieszkaniowej. Badanie pozwala jednocześnie na postawienie kolejnych pytań czy hipotez, które należałoby weryfikować przekrojowymi badaniami ilościowymi (np. na ile powszechne w populacji młodych dorosłych są zasygnalizowane tu związki między bullyingiem a trudnościami relacyjnymi czy bezdzietnością) lub w kontekście porównań jakościowych z innymi grupami ludzi (np. różnice i podobieństwa między uczestnikami i uczestniczkami badania a biografiami osób naznaczonych bullyingiem z niższym wykształceniem czy przedstawicielami/kami innych kohort/pokoleń).

TABELA 1

Charakterystyka uczestników i uczestniczek badania

IMIĘ (PSEUDONIM)	WIEK	ETAP DOŚWIADCZENIA BULLYINGU	SYTUACJA ZAWODOWA	SYTUACJA RODZINNA	KORZYSTANIE ZE WSPARCIA PSYCHOLOGICZNEGO
Tadeusz	26	szkoła podstawowa i gimnazjum	pracuje	w związku nieformalnym	nie
Iga	29	szkoła podstawowa i szkoła średnia	pracuje	w związku nieformalnym	nie
Irena	33	gimnazjum	pracuje	w związku nieformalnym	tak
Inga	29	gimnazjum	pracuje	w związku małżeńskim	tak
Dorota	30	szkoła podstawowa	nie pracuje	w związku małżeńskim z dzieckiem	nie
Pola	28	gimnazjum	pracuje	singielka	tak
Przemek	33	szkoła podstawowa i gimnazjum	pracuje, studiuje	w związku małżeńskim z dwójką dzieci	nie
Daniela	30	szkoła podstawowa i gimnazjum	pracuje	singielka	tak
Paweł	30	szkoła podstawowa	pracuje	singiel	nie
Daria	28	szkoła podstawowa	pracuje	singielka	tak
Kinga	32	szkoła podstawowa, gimnazjum i szkoła średnia	pracuje	w trakcie rozwodu	tak
Alina	30	szkoła podstawowa	pracuje, studiuje	singielka	tak
Wanda	19	szkoła podstawowa, gimnazjum i szkoła średnia	nie pracuje	singielka	tak
Damian	27	szkoła podstawowa	pracuje	singiel	tak
Mateusz	26	gimnazjum	pracuje	w związku nieformalnym	tak
Ada	21	szkoła podstawowa, gimnazjum i szkoła średnia	pracuje	w związku nieformalnym	tak
Mikołaj	27	szkoła podstawowa	studiuje	w związku nieformalnym	tak
Zoya	31	gimnazjum	pracuje	singielka	tak
Kama	33	gimnazjum	pracuje	w związku nieformalnym	brak danych
Olga		szkoła podstawowa	pracuje	singielka	brak danych

Źródło: opracowanie własne

BIBLIOGRAFIA

- Arnett, J.J. (1995). Broad and narrow socialization: The family in the context of a cultural theory, *Journal of Marriage and the Family*, 3(57), 617–628.
- Arnett, J.J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties, *American Psychologist*, 55(5), 469–480.
- Bauman, Z. (2006). *Płynna nowoczesność*. Przekład T. Kunz. Kraków: Wydawnictwo Literackie.
- Beck, U. (2002). *Individualization: Institutionalized individualism and its social and political consequences*, London: Sage.
- Beck, U. & Beck-Gernsheim, U. (2013). *Miłość na odległość: Modele życia w epoce globalnej*. Przekład M. Sutowski. Warszawa: WN PWN.
- Billari, F. C., Philipov, D., & Baizán, P. (2001). Leaving home in Europe: The experience of cohorts born around 1960. *International Journal of Population Geography*, 7(5), 339-356.
- Brannen, J. & Nilsen, A. (2002). Young People's Time Perspectives. From Youth to Adulthood. *Sociology*, 36(3), 513-537.
- Carlisle, N. & Rofes, E. (2007). School bullying: Do adult survivors perceive long-term effects? *Traumatology*, 13(1), 16–26.
- Cierpiątkowska, L. & Sęk, H. (Red.). (2016). *Psychologia kliniczna*. Warszawa: PWN.
- Deci, E. & Ryan R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 1(1) 1-11.
- DeLara, E. W. (2016). *Bullying scars: The impact on adult life and relationships*. Oxford University Press.
- DeLara, E. W. (2019). Consequences of childhood bullying on mental health and relationships for young adults. *Journal of Child and Family Studies*, 28(9), 2379-2389.
- Du Bois-Reymond M. & López Blasco A. (2003). Yo-yo transitions and misleading trajectories: Towards integrated transition policies for young adults in Europe [w:] A. López Blasco, W. McNeish, A. Walther (Eds.). *Young people and contradictions of inclusion: Towards integrated transition policies in Europe* (19-42). Oxford: Policy Press.
- Eisenstadt, S. (1956). *From Generation to Generation. Age Groups and Social Structure*. New York: The Free Press of Glencoe.
- Elder, Glen H., Jr., Johnson, M. K. & Crosnoe, R. (2003). The Emergence and Development of Life Course Theory. In Mortimer, J. T. & Shanahan, M. J. (Eds.) (pp. 3-19). New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.

- Espelage, D. L. & Swearer, S. M. (2003). Research on school bullying and victimization: What have we learned and where do we go from here? *School Psychology Review*, 32(3), 365-383.
- Furlong, A. & Cartmel, F. (2006). *Young people and social change: new perspectives*. Maidenhead: Open University Press.
- Furlong, A., Woodman, D. & Wyn, J. (2011). Changing times, changing perspectives: Reconciling 'transition' and 'cultural' perspectives on youth and young adulthood. *Journal of Sociology*, 47(4), 355-370.
- Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J. & Sartorius, N. (2017). Propozycja nowej definicji zdrowia psychicznego. *Psychiatria Polska*, 51(3), 407–411.
- Giddens, A. (1992). *The transformation of intimacy: Sexuality, love and eroticism in modern societies*. John Wiley & Sons.
- Giddens, A. (2010). *Nowoczesność i tożsamość. „Ja” i społeczeństwo w epoce późnej nowoczesności*. Przełożyła Alina Szulżycka. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
- Gini, G. & Pozzoli, T. (2009). Association between bullying and psychosomatic problems: A meta-analysis. *Pediatrics*, 123(3), 1059-1065.
- Handel, G. (Ed.). (2006). *Childhood Socialization*. Transaction Publishers.
- Heinz, W. R. (2009). Youth transitions in an age of uncertainty. In: A. Furlong (ed.) *Handbook of Youth and Young Adulthood. New perspectives and agendas* (3-13). London: Routledge.
- Henderson, S., Holland, J., McGrellis, S., Sharpe, S., & Thomson, R. (2007). *Inventing adulthoods: a biographical approach to youth transitions*. Sage.
- Holdsworth, C. & Morgan, D. (2005). *Transitions in Context: Leaving Home, Independence and Adulthood*. Milton Keynes Open University Press.
- Janć-Llopis, E. & Andersom P. (2005). *Mental Health Promotion and Mental Disorder Prevention. A Policy for Europe*. Nijmegen: Radboud University Nijmegen.
- Jimerson, S. R., Olweus, D., Swearer, S. M., & Espelage, D. L. (2010). *Handbook of bullying in schools: An international perspective*, New York: Routledge.
- Keyes, C. (2014). Mental health as a complete state: how the salutogenic perspective completes the picture. In Bauer GF, Hämmig O. (Eds.). *Bridging occupational, organizational and public health* (pp. 179–192), Dordrecht: Springer.
- Klanker, M., Feenstra M. & Denys, D. (2013). Dopaminergic control of cognitive flexibility in humans and animals. *Frontiers in Neuroscience*, 7, 1–23.
- MacLeod, K. B., & Brownlie, E. B. (2014). Mental health and transitions from adolescence to emerging adulthood: developmental and diversity considerations. *Canadian Journal of Community Mental Health*, 33(1), 77-86.

Mahaffy, K. A. (2003). Gender, race, class, and the transition to adulthood: A critical review of the literature. *Sociological Studies of Children and Youth*, 9 (15-47).

Marianowska, A. (2013). Pomędzy adolescencją a dorosłością–koncepcja emerging adulthood Jeffrey J. Arnetta. *Edukacja Dorosłych*, 1(68).

Olweus, D. (2007). *Bullying prevention program: Schoolwide guide*. Hazelden Information & Educational Services.

Pietkiewicz, I. & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using interpretative phenomenological analysis in qualitative research psychology. *Psychological journal*, 20(1), 7-14.

Popyk, A., Pustułka, P., & Trąbka, A. (2019). Theorizing belonging of migrant children and youth at a meso-level. *Studia Migracyjne-Przegląd Polonijny*, 1(171), 235-255.

Rodkin, P. C. (2004). Peer ecologies of aggression and bullying. *Bullying in American schools: A social-ecological perspective on prevention and intervention*, 87-106.

Robinson, O. (2015). Emerging Adulthood, Early Adulthood, and Quarter-Life Crisis. Emerging adulthood in a European context.

Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Aggression and violent behavior*, 15(2), 112- 120.

Salmivalli, C. (2014). Participant roles in bullying: How can peer bystanders be utilized in interventions?. *Theory Into Practice*, 53(4), 286-292.

Schwartz, D. & Proctor, L. (2000). Community violence exposure and children's social adjustment in the school peer group: the mediating roles of emotion regulation and social cognition. *J. Consult. Clinal Psychology*. 68, 670–683.

Schäfer, M., Korn, S., Smith, P. K., Hunter, S. C., Mora-Merchán, J. A., Singer, M. M., & Van der Meulen, K. (2004). Lonely in the crowd: Recollections of bullying. *British Journal of Developmental Psychology*, 22(3), 379-394.

Settersten R. (2011). Becoming adult: Meaning and makers for young Americans. In M. C. Waters, P. J. Carr, M. J. Kefals i J. Holdaway (Eds.). *Coming of age in America: The transition to adulthood in twenty first century*. Berkley: University of California Press.

Słownik Języka Polskiego PWN online <https://sjp.pwn.pl/>

Szafraniec, K., Domalewski, J., Szymborski, P., Wasilewski, K. & Wernerowicz, M. (2017) *Zmiana warty. Młode pokolenia a transformacje we wschodniej Europie i Azji*. Warszawa: Scholar.

Thomson, R., Bell, R., Holland, J. & Henderson, S. (2002). Critical Moments: Choice, Chance and Opportunity in Young People's Narratives of Transition. *Sociology*, 36(2), 335-354

- Tholander, M. (2019). The Making and Unmaking of a Bullying Victim. *Interchange*, 50(1),1-23.
- Thornberg, R. (2017). School bullying and fitting into the peer landscape: A grounded theory field study. *British Journal of Sociology of Education*, 39(1), 144–158.
- Thornberg, R., Halldin, K., Bolmsjö, N., & Petersson, A. (2013). Victimising of school bullying: A grounded theory. *Research Papers in Education*, 28(3), 309–329.
- Vaillant, G. (2012). Positive mental health: Is there a cross-cultural definition? *World Psychiatry*, 11, 93–99.
- Valentine, G. (2003). Boundary crossings: transitions from childhood to adulthood. *Children's Geographies*, 1(1), 37-52.
- Walther A. (2009). 'It Was Not My Choice, You Know?': Young People's Subjective Views and Decision- Making Processes in Biographical Transitions. In I. Schoon & R. K. Silbereisen (Eds.). *Transitions from School to Work. Globalization, Individualization, and Patterns of Diversity*. Cambridge: Cambridge University Press, 121–144.
- World Health Organization (2004) *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report)*. Geneva: World Health Organization.
- Worth, N. (2009). Understanding youth transition as 'becoming': identity, time and futurity. *Geoforum*, 40(6), 1050-1060.
- Wiszejko-Wierzbicka D. & Kwiatkowska A. (2018). Wchodzenie w dorosłość. Ogólnopolskie badanie młodych Polaków w wieku 18–29 lat, *Studia Socjologiczne*, 2(229), 147-176.
- Wójcik, M., Hełka, A. M. (2019). Meeting the needs of young adolescents: ABBL anti-bullying program during middle school transition. *Psychological reports*, 122(3), 1043-1067.
- Wójcik, M., Thornberg, R., Flak, W., & Leśniewski, J. (2021). Downward Spiral of Bullying: Victimization Timeline From Former Victims' Perspective. *Journal of interpersonal violence*.
- Włodarczyk, J. & Wójcik, S. (2019). Skala i uwarunkowania przemocy rówieśniczej. Wyniki Ogólnopolskiej diagnozy krzywdzenia dzieci w Polsce. *Dziecko Krzywdzone. Teoria, badania, praktyka*, 18(3), 9-35.

**Dziękujemy uczestniczkom i uczestnikom
badania przeprowadzonego w ramach projektu
BULTRA, którzy podzielili się swoimi historiami!**

Młodzi w Centrum Lab

Uniwersytet Humanistycznospołeczny SWPS
ul. Chodakowska 19/31
03-815 Warszawa

