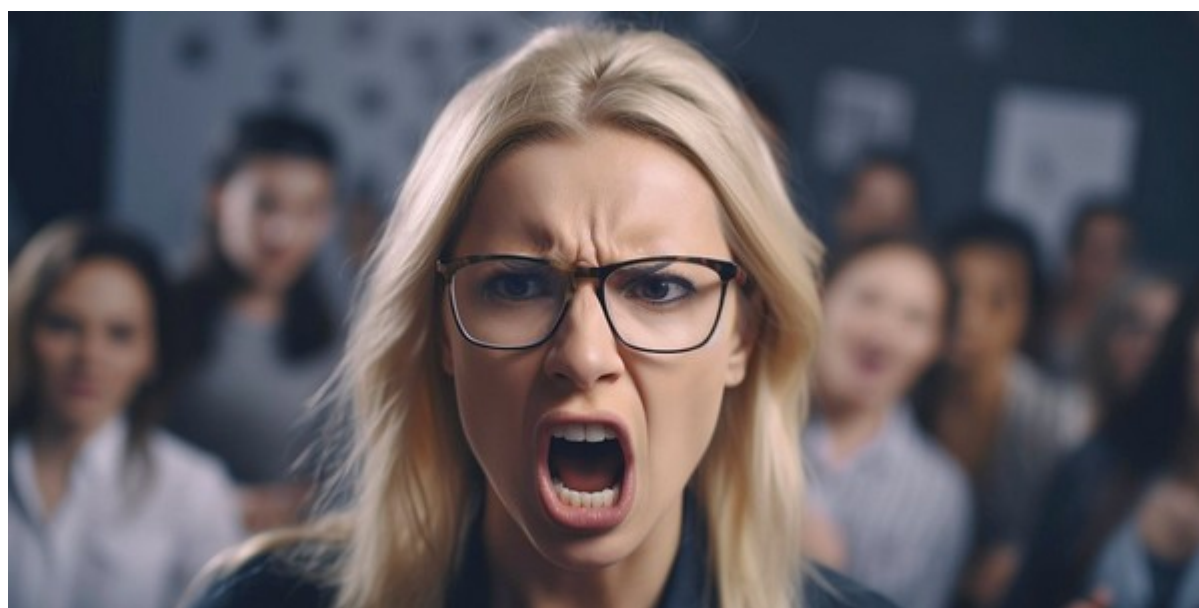


Reagowania na przemoc trzeba uczyć już w szkole

19 maja 2025

Już w szkołach powinniśmy uczyć się, jak reagować na sytuacje groźne – powiedziała PAP psycholog prof. Małgorzata Kossowska z Uniwersytetu Jagiellońskiego. Jej zdaniem dzięki nabytym kompetencjom łatwiej nam będzie podjąć adekwatne do zagrożenia działania.



7 maja na kampusie Uniwersytetu Warszawskiego doszło do brutalnego zabójstwa. 22-letni student III roku prawa na UW zaatakował siekierą pracowniczkę UW, która zamykała drzwi do Auditorium Maximum; kobieta zmarła. Na pomoc ruszył jej pracownik Straży UW, który został poważnie ranny. Zdarzenie stało się przyczynkiem do dyskusji na temat bierności niektórych świadków zdarzenia, którzy mieli nie informować odpowiednio szybko policji. Pojawiły się doniesienia, że studenci widzieli krążącego z siekierą po kampusie mężczyznę, informowali się o tym wzajemnie poprzez media społecznościowe, ale długo nie wzywali pomocy. Samorząd studentów UW ocenił z kolei, że zarzuty te są niesprawiedliwe i krzywdzące.

– Abstrahując od tego wydarzenia, wiemy, że nie wszyscy

świadkowie brutalnych czynów wzywają pomoc. Jak to zjawisko tłumaczone jest w psychologii?

– Zjawisko to, znane jako efekt widza (ang. bystander effect), a czasem również jako rozproszenie odpowiedzialności, jest przedmiotem zainteresowania psychologii społecznej od lat 1960. Punktem zwrotnym, który przyczynił się do rozpoczęcia systematycznych badań nad tym mechanizmem, była głośna sprawa zabójstwa Kitty Genovese w Nowym Jorku w 1964 roku (28-letnia Kitty Genovese została zabita pod swoim domem w Kew Gardens, dzielnica Queens, Nowy Jork w nocy 13 marca 1964 r. – PAP). Według ówczesnych doniesień, brutalnemu atakowi przyglądało się 38 (w niektórych źródłach – 37) świadków, z których żaden początkowo nie zareagował ani nie wezwał pomocy. Choć późniejsze analizy pokazały, że niektóre osoby próbowały interweniować lub zawiadomić służby, historia ta stała się symbolicznym przykładem społecznej bierności wobec zagrożenia. W odpowiedzi na to zdarzenie, w 1968 roku dwaj amerykańscy psychologowie, John M. Darley i Bibb Latané, przeprowadzili serię eksperymentów, które uznawane są dziś za klasykę psychologii społecznej. Udowodnili oni, że im więcej osób jest świadkiem sytuacji kryzysowej, tym mniejsze prawdopodobieństwo, że którakolwiek z nich zareaguje. Odpowiedzialność za działanie rozkłada się bowiem na większą liczbę obserwatorów, co osłabia indywidualne poczucie obowiązku interwencji. Badania Darleya i Latanégo były wielokrotnie replikowane, a na ich podstawie opracowano tzw. decyzyjny model interwencji, który szczegółowo opisuje proces podejmowania decyzji o udzieleniu pomocy w sytuacjach alarmujących. Model ten może być pomocny również w analizie takich zdarzeń jak to, które miało miejsce na kampusie UW. Zakłada on, że reakcja wymaga przejścia przez kilka etapów – od zauważenia sytuacji, przez jej interpretację jako kryzysowej, aż po podjęcie decyzji o działaniu, która bywa skutecznie zablokowana, gdy odpowiedzialność rozprasza się w grupie. Po pierwsze, musimy zauważyć dane wydarzenie i zinterpretować je jako groźne lub wymagające interwencji. To

jest pierwszy krok do tego, by zrodziła się chęć pomocy. Ale identyfikacja zagrożenia wcale nie musi być prosta. Na przykład, gdy ludzie są zabiegani, pochłonięci własnymi sprawami, spieszą się – szanse na to, że zauważą coś odbiegającego od normy znacząco maleją. Co więcej, nawet jeśli studenci faktycznie widzieli osobę chodzącą po kampusie z siekierą, to we współczesnym świecie, w którym wiele osób koncentruje się na budowaniu interesującego wizerunku w mediach społecznościowych, może pojawić się błędna interpretacja sytuacji. Obserwator może pomyśleć, że siekiera to jedynie rekwizyt, element inscenizacji lub performance'u mającego przyciągnąć uwagę. Właśnie dlatego, jeśli nie jesteśmy odpowiednio przygotowani i przeszkoleni w rozpoznawaniu sytuacji kryzysowych, istnieje duże ryzyko, że błędnie ocenimy ich charakter – i zamiast reagować, pozostaniemy bierni.

– A jeśli uda nam się zdarzenie kryzysowe od razu dobrze rozpoznać?

– Nawet jeśli dostrzeżemy sytuację i zinterpretujemy ją jako niebezpieczną, to wciąż musi zapaść decyzja na kolejnym poziomie: czy mam wystarczające kompetencje, aby interweniować? Przeciętny człowiek rzadko uważa, że ma takie kompetencje, aby mógł zaangażować się w sytuację pełną agresji, przemocy. To nie jest tylko kwestia poczucia, że nie potrafi się pomóc, ale też kwestia samooceny. Co jeśli spróbujemy, ale nie będziemy umieli i wszyscy wokół to zobaczą? Co jeśli się ośmieszymy? Poza tym musimy też podjąć decyzję o tym, że godzimy się na konsekwencje naszego zaangażowania, w tym na konsekwencje prawne. Nie wiemy dokładnie, co nam wolno, czego nie; czy nasze działania mogą podlegać jakimś przepisom; czy nie uwikłamy się w jakąś sprawę, np. jako świadek. Wiedza na temat zobowiązań prawnych też może być czynnikiem, który sprawia, czy podejmiemy decyzję o niepomaganiu. Decyzje podejmowane na kolejnych poziomach – choć nie zawsze w pełni uświadomione – prowadzą ostatecznie do

jednego z dwóch rezultatów: angażujemy się w działanie lub rezygnujemy z interwencji. Co więcej, badania pokazują, że nawet jeśli dana sytuacja zostanie rozpoznana jako niebezpieczna, ludzie często podejmują działania nie po to, by pomóc, lecz by zredukować własny lęk czy dyskomfort wywołany zagrożeniem. W takich momentach naturalną, automatyczną reakcją może być odwrócenie wzroku, odejście – czyli unikanie kontaktu z niepokojącym bodźcem. To forma psychicznej ochrony, która nie wynika z obojętności, lecz z potrzeby poradzenia sobie z własnym napięciem.

– A czy nasz sposób reagowania na taką sytuację możemy tłumaczyć większą lub mniejszą empatią?

– Empatia może oczywiście pomóc w interpretacji tego, co się dzieje. Empatyczni ludzie łatwiej dostrzegają pewne sygnały, które mogą świadczyć o zagrożeniu dla drugiej osoby, dlatego że po prostu interesują się tym, co się dzieje wokół nich. Jest to istotny czynnik sprawiający, że ludzie mają silniejszą chęć pomagania. Jednak nawet silne współodczuwanie nie zawsze prowadzi do działania. Inne czynniki – takie jak brak doświadczenia czy przekonanie o braku odpowiednich kompetencji – mogą skutecznie powstrzymać nawet najbardziej empatyczne osoby przed interwencją. Dlatego ważna jest wiedza oraz znajomość podstawowych procedur działania w sytuacjach kryzysowych. Tego rodzaju przygotowanie można nabyć podczas szkoleń i treningów, które uczą, jak rozpoznawać sygnały zagrożenia, jak zauważać krzywdę innych i – co najważniejsze – jak na nią adekwatnie reagować. Jeżeli mamy wyuczone mechanizmy reagowania na sytuacje kryzysowe, to mniejsze są szanse, że np. sparaliżuje nas strach. Wówczas będziemy wiedzieć jakie skuteczne działania podjąć, a nasze reakcje będą niejako automatyczne. To jest trochę tak, jak z udzielaniem pierwszej pomocy. Im bardziej zautomatyzowany jest proces podejmowania decyzji, tym szansa na szybką reakcję jest większa. Wydarzenie na kampusie UW pokazało, że w Polsce jesteśmy kompletnie nie nieprzygotowani na takie drastyczne

wydarzenia.

– Gdzie takie treningi powinny się odbywać?

– Uważam, że to powinien być element edukacji szkolnej. Od najmłodszych lat warto uczyć tego, jak rozpoznawać, że mamy do czynienia z sytuacją groźną; co w takiej sytuacji zrobić; jakie działania podjąć; gdzie szukać pomocy. Takie procedury warto wprowadzić na uczelniach, w zakładach pracy. Dzięki szkoleniom nie tylko będziemy wiedzieć jak się zachować, ale także czego nie robić. Wbrew częstym wyobrażeniom, większość zdarzeń kryzysowych nie wymaga od nas bezpośredniej konfrontacji, nie musimy podejmować np. walki wręcz z napastnikiem. Wręcz przeciwnie, wszystkie profesjonalne treningi z zakresu bezpieczeństwa podkreślają jedno: „należy unikać fizycznego kontaktu i zachować bezpieczny dystans i wezwać pomoc”.

– Czy w krajach, w których prowadzone są takie treningi dla studentów, jak np. USA, rzeczywiście więcej ludzi reaguje na przemoc, zgłasza ją, udziela pomocy?

– Oczywiście nie możemy mieć pewności, że gdy nauczymy ludzi reagować w sytuacji zagrożenia, oni będą to robić częściej. Jednak gdy zaniechamy edukacji, to większe jest prawdopodobieństwo, że będą reagować kompletną bezradnością, a my będziemy mieć do czynienia z jej negatywnymi skutkami.

– Podczas brutalnego zabójstwa na UW pojawił się też wątek osób, które wprawdzie nie wezwały pomocy, ale nagrywały całe zdarzenie i wrzucały nagrania do mediów społecznościowych. Czy to może być reakcja na silny stres? Czy to mówi raczej o tym, jak dużą rolę odgrywają w naszym życiu media społecznościowe? Jak Pani to ocenia z perspektywy psychologa?

– Takie zachowania mogą być szokujące, ale mogą one być naturalną pochodną efektu widza. Nagrywanie zdarzenia może być przejawem zachowywania pozornej aktywności wobec sytuacji kryzysowej, rodzajem psychicznego zaangażowania, ale też

sposobem na radzenie sobie z odczuwanym strachem i napięciem. Inna sprawa, że jest to działanie zupełnie nieskuteczne. Jednak samo wrzucenie nagrań do sieci to już pochodna współczesnej kultury korzystania z mediów społecznościowych. Zwłaszcza gdy ktoś rzeczywiście używa tych mediów po to, aby kreować swój wizerunek, wzbudzać zainteresowanie innych, być bardziej rozpoznawalnym, zyskiwać popularność. Wiadomo, że takie drastyczne filmy mogą przyciągać uwagę, ludzie będą je oglądać, lajkować, udostępniać, komentować. W moim odczuciu jest to również wskaźnik tego, że przemoc się normalizuje, rośnie akceptacja dla niej. Przekraczane są pewne granice i przemoc przestaje być czymś wyjątkowym.

– Czy w społeczeństwie obywatelskim mamy większą szansę na to, że w sytuacji kryzysowej więcej ludzi zareaguje udzielając pomocy?

– Myślę, że chodzi nie tyle o społeczeństwo obywatelskie, ile raczej o siłę norm społecznych. To właśnie normy społeczne są jednym z najbardziej podstawowych, a jednocześnie najskuteczniejszych mechanizmów regulujących zachowania ludzi w grupie. Jeśli normą staje się to, że nietypowa, alarmująca sytuacja powinna wzbudzać nasze zainteresowanie i skłaniać do działania – to będziemy reagować. Kluczowy jest jednak proces kształtowania tych norm i ich praktycznego wdrażania. To nie dzieje się samo – potrzebny jest trening, edukacja i regularna praktyka. Ludzie muszą wiedzieć, jakie zachowania są pożądane, jakie zasady obowiązują. I że działanie zgodne z normą spotyka się z aprobatą, a nie obojętnością czy krytyką.

Z prof. Małgorzatą Kossowską rozmawiała Joanna Morga z PAP

Ilustracja: [Alexandra_Koch](#) (CC0)

Źródło: [NaukawPolsce.pl](#)