



Higiena cyfrowa dorosłych

Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych
Kwiecień 2025

Organizatorzy



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa



Fundacja

Patronat



WARSZAWSKI
UNIWERSYTET
MEDYCZNY
—
WYDZIAŁ NAUK
O ZDROWIU

Wydawca

NEWSLINE

Autorki i autorzy badania: Magdalena Bigaj, Magdalena Woynarowska, Mariusz Panczyk

Autorki i autorzy raportu: Magdalena Bigaj (red.), Magdalena Woynarowska (red.), Mariusz Panczyk, Szymon Wójcik

Analiza danych: Mariusz Panczyk

Recenzent: prof. UAM, dr hab. n. hum. Jacek Pyżalski

Skład i projekt graficzny: Joanna Kurowska

Korekta: Anna Stanowska

Organizatorzy projektu:



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa



Fundacja

Patronat:



ISBN: 978-83-971667-4-5

Wydawca:

NEWSLINE

Wydawnictwo Newslime

ul. Nad Przysrą 13, 35—324 Rzeszów



Publikacja jest dostępna na licencji Creative Commons Uznanie Autorstwa - Na tych samych warunkach 4.0 Międzynarodowe (CC BY-SA 4.0)

Sposób cytowania: Bigaj, M. (red.), Woynarowska, M. (red.), Panczyk, M., Wójcik, Sz. (2025). *Higiena cyfrowa dorosłych. Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych*. Rzeszów: Wydawnictwo Newslime.
→ www.higienacyfrowa.pl

→ Spis treści

1

O Ogólnopolskich Badaniach Higieny Cyfrowej Dorosłych	4
Od organizatorów	5

Higiena cyfrowa jako niezbędny element dbałości o zdrowie w społeczeństwie informacyjnym	7
1.1 Czym jest higiena cyfrowa?	8
1.2 Higiena cyfrowa a cyfrowy dobrostan	10
1.3 Dlaczego potrzebujemy higieny cyfrowej?	12
1.4 Dlaczego zachowywanie przez ludzi higieny cyfrowej jest ważne dla zdrowia jednostek i zdrowia publicznego?	14
1.5 Dlaczego zachowywanie przez ludzi higieny cyfrowej jest ważne z perspektywy polityki społecznej?	15
1.6 Edukacja w zakresie higieny cyfrowej	16

2

Założenia Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024	17
2.1 Cel badania i pytania badawcze	18
2.2 Charakterystyka badanej grupy	19
2.3 Metoda badania i narzędzie badawcze	22
2.4 Pozostałe informacje o badaniu	26

3

Wyniki Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024	29
3.1 Czas korzystania z urządzeń ekranowych	30
3.2 Zastosowania urządzeń ekranowych	34
3.3 Znajomość terminu „higiena cyfrowa”, źródła wiedzy o higienie cyfrowej	35
3.4 Częstość podejmowania w ostatnim miesiącu chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych	36
3.5 Potrzeba zwiększenia wiedzy na temat higieny cyfrowej i poprawy tej higieny	59

4

Najważniejsze wyniki Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024	60
4.1 Wnioski z Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024	64

5

Test Higieny Cyfrowej ICO	68
----------------------------------	-----------

6

Autorki i autorzy raportu	73
----------------------------------	-----------

→ O Ogólnopolskich Badaniach Higieny Cyfrowej Dorosłych

Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024, którego wyniki przedstawiamy w niniejszym raporcie, stanowi element długofalowego projektu badawczo-edukacyjnego zainicjowanego i realizowanego przez Fundację „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” i Fundację Orange w 2022 r. pod honorowym patronatem Dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego prof. dr. hab. n. med. Mariusza Gujskiego. Celem tego projektu jest dostarczanie i propagowanie wiedzy o podejmowaniu przez dorosłych w Polsce chroniących zdrowie zachowań związanych z użytkowaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych.

Pierwszą edycję badania przeprowadzono w 2022 r., a jej wyniki zaprezentowano w marcu 2023 r. w raporcie „Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce”¹. Wyniki te istotnie wpłynęły na publiczną debatę w naszym kraju na temat znaczenia higieny cyfrowej dla zdrowia ludzi dorosłych oraz modelowania przez nich zachowań dzieci i młodzieży w zakresie używania urządzeń ekranowych i internetu. Badania postanowiono powtarzać co dwa lata.

Zgodnie z założeniami, w roku 2024 przeprowadzono drugą edycję Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych. W tej edycji badania wykorzystano nową, udoskonaloną wersję Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej. Równolegle prowadzono prace nad wersją Kwestionariusza przeznaczoną dla młodzieży w wieku 13–17 lat i przygotowywano się do przeprowadzenia badania higieny cyfrowej tej grupy (jest ono w planie na 2025 r.). W zespole badawczym znaleźli się: Magdalena Bigaj (Uczelnia Korczaka/Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”), dr hab. n. społ. Magdalena Woynarowska (Warszawski Uniwersytet Medyczny), prof. dr hab. n. med i n. o zdr. Mariusz Panczyk (Warszawski Uniwersytet Medyczny). Na etapie analizy wyników i tworzenia raportu do zespołu dołączył dr n. społ. Szymon Wójcik (Uniwersytet Warszawski/Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę). Recenzentem naukowym prac był prof. UAM dr hab. Jacek Pyżalski (Uniwersytet im. Adama Mickiewicza).

W obu edycjach badania przyjęto tę samą koncepcję higieny cyfrowej.

¹ Bigaj, M. (red.), Woynarowska, M. (red.), Ciesiolkiewicz, K., Klimowicz, M., Panczyk, M., (2023), *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce*, Warszawa: Wydawnictwo Newline. Dostęp: 10.03.2025 z: https://cyfroweobywatelstwo.pl/wp-content/uploads/2023/03/Ogólnopolskie-Badanie-Higieny-Cyfrowej-2022_Raport.pdf

→ Od organizatorów

Higiena cyfrowa przywraca użytkownikom nowych technologii poczucie sprawczości, wzmacniając w ten sposób odporność psychiczną, tak bardzo potrzebną w szybko zmieniającym się świecie.

Wpływ nowych technologii na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne ich użytkowników jest dzisiaj czymś niekwestionowanym. Produkty cyfrowe, z których korzystamy przez internet, takie jak media społecznościowe, gry czy sklepy internetowe, stały się cyfrowymi przedmiotami codziennego użytku. Dlatego do zdrowego funkcjonowania w społeczeństwie informacyjnym XXI wieku potrzebujemy nauczyć się chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem nowych technologii — tym właśnie jest higiena cyfrowa. Jej koncepcja, oparta o podejście pozytywne i koncentrację na dobrych nawykach, przywraca użytkownikom nowych technologii poczucie sprawczości, wzmacniając w ten sposób odporność psychiczną, tak bardzo potrzebną w szybko zmieniającym się świecie. Higiena cyfrowa jest zatem niezbędnym elementem prozdrowotnego stylu życia, bez względu na wiek.

Zaprezentowany w marcu 2023 roku raport z pierwszej edycji Ogólnopolskich Badań Higieny Cyfrowej Dorosłych rozpoczął debatę publiczną wokół używania urządzeń ekranowych przez dorosłych, angażując edukatorki i edukatorów, organizacje społeczne, ludzi biznesu, dziennikarzy i dziennikarki oraz redakcje mediów profesjonalnych. Tym wszystkim osobom, które niosły i niosą kaganek higieny cyfrowej, dedykujemy wynik drugiej edycji badań, dotyczący deklaracji znajomości określenia „higiena cyfrowa” oraz źródeł wiedzy o niej.

Dziękujemy zespołowi Fundacji Orange, Jackowi Pyżalskiemu - recenzentowi naukowemu, Szymonowi Wójcikowi - współautorowi raportu. W sposób szczególny jednak składamy podziękowania Magdalenie Woynarowskiej i Mariuszowi Panczykowi, obecnym w badaniu od samego początku — to dzięki ich wiedzy i rzetelności jest ono rozwijane z zachowaniem najwyższych standardów.

Z wyrazami wdzięczności,
Magdalena Bigaj i Marta Puciłowska-Schiellmann
Prezeski Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”

W świecie szybkich zmian potrzebny jest wspólny język do opisywania rzeczywistości, do porozumienia i edukacji.

Zwrot „higiena cyfrowa” staje się coraz bardziej znany i używany. Już nie tylko w raportach, eksperckich publikacjach i w mediach, ale w domach, szkołach czy miejscach pracy. Wyniki badania opisane w tym raporcie pokazują, że słyszało o nim 48% dorosłych internautów i internautek. I oby rozgościł się on w naszej codzienności. Bo w świecie szybkich zmian potrzebny jest wspólny język do opisywania rzeczywistości, do porozumienia i edukacji.

Ta, w obliczu licznych wyzwań powodowanych rozwojem cyfrowym, jest niezbędna w każdej grupie — od dzieci po osoby starsze. Oprócz znajomości zwrotu „higiena cyfrowa”, ważna jest wiedza o tym, jak na co dzień dbać o równowagę i zdrowie pośród nieustannie przychodzących powiadomień, kolejnych treści podsuwanych przez algorytmy i angażujących dyskusji w social media. I nie jest to tylko kwestia kontroli czasu spędzanego przed ekranami, ale ciągłego sprawdzania, jak korzystanie z nich wpływa na nasze bezpieczeństwo, zdrowie, samopoczucie i relacje z innymi. Raport ten stanowi ważny wkład w edukację na ten temat.

Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej przeprowadzone zostało po raz drugi, ale włączyliśmy się w tę inicjatywę z nie mniejszą ciekawością niż 3 lata temu. Monitorowanie higieny cyfrowej dorosłych jest ważną częścią naszej kampanii „Nie przescrolluj życia” i działań edukacyjnych skierowanych do dzieci. To, jak dbają o swoją higienę cyfrową, zależy też od tego, jak robią to dorośli w ich otoczeniu.

Zapraszamy do lektury raportu i refleksji. Dziękujemy Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” za zaproszenie do projektu. Wszystkim jego partnerom i zespołowi badawczemu - wyrazy wdzięczności za zaangażowanie w ważną społecznie sprawę.

Anna Kowalik-Mizgalska, Prezeska Zarządu Fundacji Orange

Małgorzata Kowalewska, Członkini Zarządu Fundacji Orange

1.

Higiena cyfrowa jako niezbędny element dbałości o zdrowie w społeczeństwie informacyjnym

→ 1.1 Czym jest higiena cyfrowa?

Higiena cyfrowa to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (TIK)², zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu.³

Charakterystyczne elementy definicji higieny cyfrowej

- Ujęcie higieny cyfrowej wyłącznie w kategorii zachowań.
- Koncentracja na zachowaniach chroniących zdrowie użytkowników i użytkowników urządzeń ekranowych przed możliwymi negatywnymi konsekwencjami ich używania, a nie na popełnianych błędach czy zachowaniach ryzykownych (podejście salutogenne, tj. ukierunkowanie na zdrowie, a nie na jego zaburzenia; łac. *salus* — zdrowie, dobro, korzyść, szczęście, bezpieczeństwo)⁴.
- Nadanie higienie cyfrowej szerokiego kontekstu poprzez uwzględnienie wielu zachowań związanych z różnymi aspektami (obszarami) używania urządzeń ekranowych (Rycina 1).

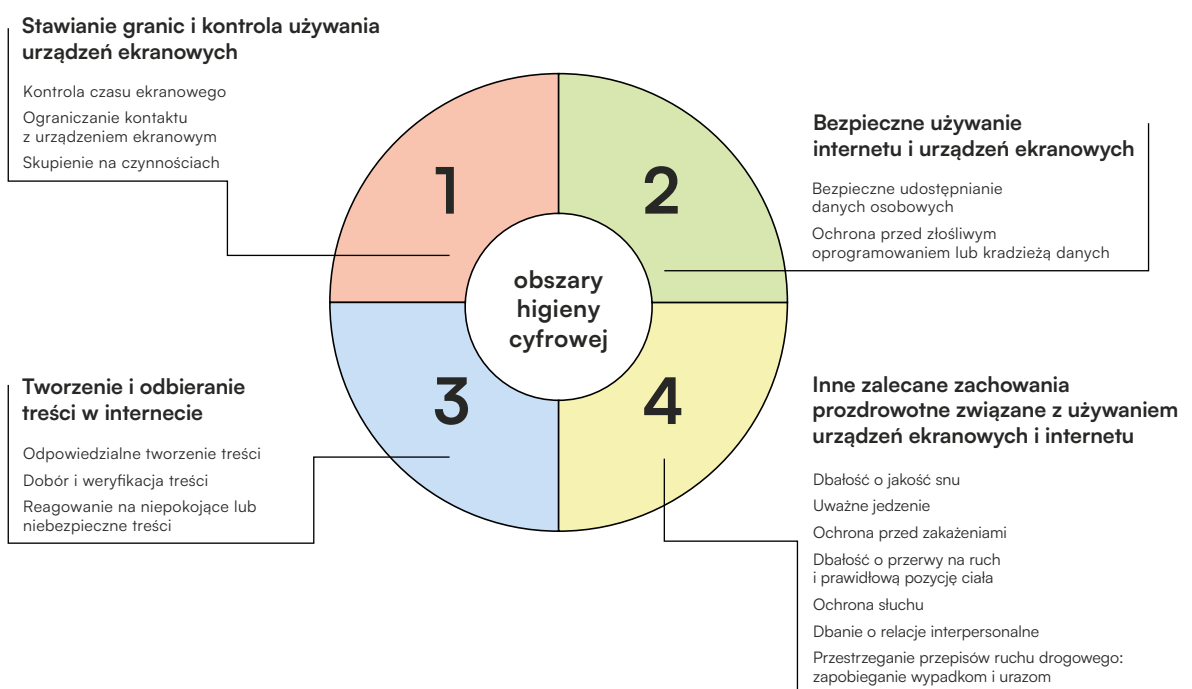
² Technologie informacyjno-komunikacyjne (TIK) - rodzina technologii przetwarzających, gromadzących i przesyłających informacje w formie elektronicznej. Źródło definicji: Główny Urząd Statystyczny - Departament Przemysłu (2009), *Wskaźniki społeczeństwa informacyjnego - badania wykorzystania technologii informacyjno-telekomunikacyjnych*, Warszawa: GUS.

³ Bigaj, M. (red.), Woynarowska, M. (red.), Ciesiołkiewicz, K., Klimowicz, M., Panczyk, M., (2023), *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce*, Warszawa: Wydawnictwo Newsline. Dostęp: 10.03.2025 z: https://cyfroweobywatelstwo.pl/wp-content/uploads/2023/03/Ogolnopolskie-Badanie-Higieny-Cyfrowej-2022_Raport.pdf, s. 10–11.

⁴ Pyżalski, J., (2010), *Czynniki salutogenne (wspierające dobrostan nauczyciela w pracy)*, [w:] *Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Między wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem*, Pyżalski J., Merecz D. (red.), Kraków: Impuls, s. 107–116.

Rycina 1

Obszary i podobszary higieny cyfrowej



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Warto podkreślić, że zachowania chroniące zdrowie związane z używaniem urządzeń ekranowych, które uwzględniono w prezentowanym badaniu, odnoszą się do aktualnych wyzwań związanych z używaniem TIK. Tworzą one jednak otwarty zbiór. Oznacza to, że z biegiem czasu i wraz z rozwojem TIK, zmieniać się może ich liczba i treść.

→ 1.2 Higiena cyfrowa a cyfrowy dobrostan

W piśmiennictwie naukowym i popularno-naukowym, mediach i debacie publicznej stosowany jest także termin „cyfrowy dobrostan”. Nie jest to synonim terminu „higiena cyfrowa”, lecz pojęcie o szerszym znaczeniu.

Zdaniem D.T. Levine i współautorów

dobrostan w świecie cyfrowym oznacza procesy i ścieżki umożliwiające korzystanie z zalet uczestnictwa w środowisku cyfrowym w sposób, który zarządza ryzykiem i maksymalizuje dostępne możliwości dla wszystkich. Dobrostan w świecie cyfrowym obejmuje związki między uczestnictwem w życiu cyfrowym a dobrostanem rozwojowym, emocjonalnym, fizycznym i społecznym. Istnieje w kontekście szerszego świata. Dotyczy każdego. Nieustannie się zmienia.⁵

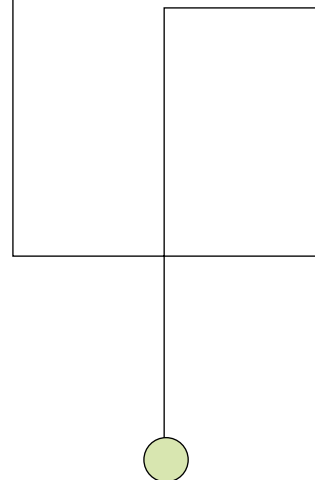
⁵ Levine, D.T., Page, A., Lai-Chong Law, E., O'Reilly, M., (2021), *Children and families' wellbeing in a digital world: a four-dimensional model*, University of Leicester, Internet Matters. Tłumaczenie własne. Dostęp: 03.2025 z: <https://www.internetmatters.org/wp-content/uploads/2021/07/Internet-Matters-Wellbeing-In-A-Digital-World-1.pdf>.

Zespół badaczy pod kierownictwem D.T. Levine zaproponował czterowymiarowy model cyfrowego dobrostanu, który obejmuje:

1. Dobrostan rozwojowy: zdolności poznawcze, osiągnięcia edukacyjne, rozwój osobisty i zarządzanie odpowiedzialnością finansową.
2. Dobrostan emocjonalny: zdrowy rozwój emocjonalny i duchowy, umiejętność radzenia sobie ze stresem i porażkami, rozwój wartości, poczucia celu, autonomii i poczucia sukcesu.
3. Dobrostan fizyczny: utrzymanie zdrowia fizycznego, rozwijanie zdolności fizycznych oraz bezpieczne korzystanie z technologii.
4. Dobrostan społeczny: uczestnictwo w społeczności, aktywne obywatelstwo, współpraca z innymi, zdrowe interakcje online i offline oraz zarządzanie ryzykiem.

Warto zauważyć, że w tej koncepcji dobrostan cyfrowy nie jest odrębnym aspektem życia, ale integralną częścią ogólnego dobrostanu jednostki funkcjonującej w cyfrowym świecie.

Zaproponowana w Ogólnopolskim Badaniu Higieny Cyfrowej Dorosłych koncepcja higieny cyfrowej jako chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem TIK wpisuje się w koncepcję dobrostanu w świecie cyfrowym. Podejmowanie tych zachowań to droga wiodąca do tego dobrostanu.



→ 1.3 Dlaczego potrzebujemy higieny cyfrowej?

Chociaż TIK bez wątpienia przynoszą ludziom wiele pożytku, to niosą ze sobą także poważne ryzyka. Zagadnienia wpływu nowych technologii na jednostkę i społeczeństwo rozpatrywane są z perspektywy różnych nauk, od psychologii przez socjologię i pedagogikę po medycynę i nauki o zdrowiu.

→ Ryzyko związane z nadmiernym i nie w pełni świadomym używaniem przez ludzi urządzeń ekranowych

Używanie urządzeń ekranowych w ten sposób wiąże się z zagrożeniami dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego. Może prowadzić m.in. do ograniczenia aktywności fizycznej, dolegliwości mięśniowo-szkieletowych, zaburzeń snu, zmęczenia, problemów ze wzrokiem i słuchem, problemów zdrowia psychicznego, zaburzeń koncentracji, zubożenia relacji społecznych czy wypadków i urazów. Aby korzystać z dobrodziejstw rozwoju technologicznego w sposób sprzyjający zdrowiu, ich użytkownicy muszą nie tylko nabywać umiejętności technicznej obsługi tych urządzeń, ale także być świadomi zagrożeń i uczyć się, jak postępować, aby ich unikać. **Higiena cyfrowa stanowi więc niezbędny element prozdrowotnego stylu życia.**

Prozdrowotny styl życia oznacza, że ludzie podejmują świadomie działania ukierunkowane na zwiększanie potencjału swego zdrowia i eliminują zachowania zagrażające zdrowiu.⁶

⁶ Woynarowska B., (2017), *Styl życia i zachowania zdrowotne*, [w:] *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, Woynarowska B. (red. nauk), Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 57–68.

→ Ryzyko związane z niedostateczną ochroną użytkowników (-czek) ze strony producentów technologii

Z produktów i usług technologicznych dostępnych przez internet korzysta obecnie 5,56 miliarda ludzi na świecie⁷. To m.in. platformy społecznościowe, grove, sklepy internetowe, komunikatory, narzędzia wykorzystujące sztuczną inteligencję (*Artificial Intelligence*, AI) i wiele innych. Modele biznesowe producentów produktów i usług technologicznych mają na celu pozyskiwanie uwagi i danych ich użytkowników. W tym celu stosowane są rozmaite rozwiązania, w tym tzw. „dark patterns”, czyli wzorce projektowania interfejsów, które mają wpłynąć na zachowanie użytkownika w sieci. Stanowią one nie tylko zagrożenie w zakresie utraty kontroli nad czasem ekranowym, ale także w obszarze ochrony danych osobowych⁸. W ostatnich latach kilkakrotnie dowiedziono także, że w produktach takich jak TikTok, YouTube czy Facebook stosowane są tzw. algorytmy traumy, czyli sposoby serwowania treści pobudzające lęki użytkowników i użytkowników mogące prowadzić do ryzykownych zachowań zdrowotnych^{9,10,11}. Istotnym problemem społecznym jest dzisiaj także skala dezinformacji, dla której głównym narzędziem rozsiewania fake newsów są media społecznościowe. **W obliczu tych problemów zachowania chroniące zdrowie z obszaru higieny cyfrowej, zwłaszcza w obszarze tworzenia i odbierania treści, mają istotny wpływ nie tylko na zdrowie jednostki, ale także na tkankę społeczną.**

⁷ DataReportal, (2025), *Digital 2025: Global Overview Report*. Dostęp: 03.2025 z: www.datareportal.com

⁸ Lamik, W., (2023), *Dark patterns z perspektywy ochrony danych osobowych (RODO) oraz Aktu o usługach cyfrowych (AUC)*, „Prawo Nowych Technologii”, nr 3, 2023.

⁹ Center for Countering Digital Hate, (2022), *Deadly by Design*, CCDH Inc. Dostęp: 03.2025 z: <https://counterhate.com/research/deadly-by-design/>

¹⁰ Center for Countering Digital Hate, (2024), *YouTube's Anorexia Algorithm*, CCDH Inc. Dostęp: 03.2025 z: <https://counterhate.com/research/youtube-anorexia-algorithm/>

¹¹ Fundacja Panoptikon, (2021), *Algorytmy traumy. Sprawdziliśmy, czy możesz kontrolować reklamy na Facebooku*. Dostęp: 03.2025 z: <https://panoptikon.org/algorytmy-traumy>

→ 1.4 Dlaczego zachowywanie przez ludzi higieny cyfrowej jest ważne dla zdrowia jednostek i zdrowia publicznego?

Zdrowie jednostki — stan pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego, społecznego, a nie tylko niewystępowanie choroby lub niepełnosprawności.¹²

Zdrowie publiczne — nauka i sztuka, która służy zapobieganiu chorobom, przedłużaniu życia i promocji zdrowia dzięki zorganizowanym wysiłkom społeczeństwa.¹³

Zachowywanie przez ludzi higieny cyfrowej stanowi element profilaktyki wielu chorób i zaburzeń we wszystkich okresach życia, w tym: nadwagi i otyłości, zaburzeń układu kostno-mięśniowego, zakażeń, zaburzeń wzroku i słuchu, zaburzeń snu, zdrowia psychicznego, relacji międzyludzkich, wypadków i urazów. Ma to znaczenie z punktu widzenia zdrowia jednostki, a także zdrowia społeczeństwa. Zdrowie to zasób dla jednostek i społeczeństwa¹⁴; „zdrowie Polaków, zdrowie każdego z nas to największy kapitał teraz i największa inwestycja na przyszłość”¹⁵.

¹² Preambuła Konstytucji WHO (1946), [za:] Woynarowska B., (2017), *Definiowanie zdrowia i choroby*, [w:] Woynarowska B. (red. nauk), *Edukacja zdrowotna. Postawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 16–21.

¹³ Acheson, D., (1988), *Public Health in England. The Report of the Committee of Inquiry into the Future Development of the Public Health Function*, London: HMSO, [za:] Golinowska, S. (2022). *Zdrowie publiczne. Wymiar społeczny i ekologiczny. Wprowadzenie do książki*. [w:] *Zdrowie publiczne. Wymiar społeczny i ekologiczny*, Golinowska S. (red.), Warszawa: Wydawnictwo Naukowe Scholar, s. 11–18.

¹⁴ Woynarowska, B., (2017), *Zdrowie — podstawowe pojęcie w edukacji zdrowotnej*, [w:] *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, Woynarowska B. (red. nauk), Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 15–41.

¹⁵ Motto Kongresu Zdrowie Polaków 2019.

→ 1.5 Dlaczego zachowywanie przez ludzi higieny cyfrowej jest ważne z perspektywy polityki społecznej?

Współczesna gospodarka w coraz większym stopniu wykorzystuje nowe technologie i związek ten będzie się zacieśniał. Jak zapisano w raporcie „Future Of Jobs 2025” opublikowanym podczas Światowego Forum Ekonomicznego, 86% pracodawców spodziewa się, że technologie AI i przetwarzania informacji wpłyną na transformację ich biznesów do 2030 r.¹⁶.

Mimo postępującej technologizacji gospodarki i powszechnego używania urządzeń ekranowych nie mamy w tej chwili w Polsce do czynienia z żadną systemową profilaktyką problematycznego używania internetu. Tymczasem potrzebują jej wszystkie grupy wiekowe. Jednak, o ile dzieci i młodzież w toku edukacji mają szansę spotkać się choćby sporadycznie z informacjami na temat higieny cyfrowej (zagadnienia te umieszczane są rokrocznie w Priorytetowych kierunkach rozwoju polityki oświatowej państwa), o tyle dorośli będący poza systemem edukacji formalnej są grupą, w której działania profilaktyczne prowadzone są przede wszystkim przez organizacje pozarządowe, bez podejścia systemowego. Biorąc pod uwagę fakt, że to dorośli kształtują zachowania dzieci i młodzieży, objęcie ich profilaktyką wydaje się być nie tylko konieczne, ale i pilne.

W obliczu braku polityki dotyczącej edukacji w zakresie higieny cyfrowej dorosłych przy jednoczesnej coraz większej obecności nowych technologii w codziennym życiu i pracy, stoimy przed problemem społecznym narażenia dużej grupy osób na negatywne konsekwencje intensywnego rozwoju gospodarki opartej na nowych technologiach. Ze względu na brak edukacji na temat zachowań chroniących grupa ta nie jest w stanie samodzielnie wypracować rozwiązań i z tego względu stanowić powinna obszar zainteresowania polityki społecznej.

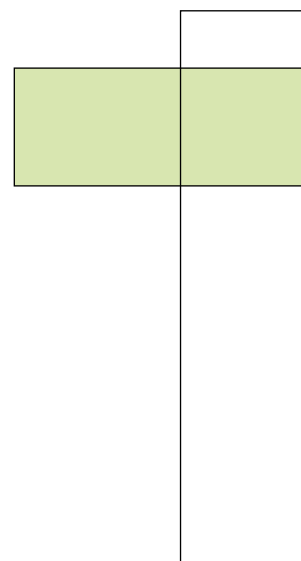
Jednym z zadań państwa jest bowiem zabezpieczenie obywateli przed ryzykami wiążącymi się z funkcjonowaniem gospodarki rynkowej¹⁷. Mając na uwadze szybki rozwój nowych technologii, które przenikają kolejne dziedziny życia, a ich zrozumienie przez obywateli wymaga zdobycia nowej wiedzy, **edukacja w zakresie higieny cyfrowej jest istotnym wyzwaniem dla polityki społecznej i stanowi działania amortyzujące społeczne koszty rozwoju nowych technologii — to warunek konieczny zrównoważonego rozwoju społecznego w dobie szybkiego rozwoju technologii.**

¹⁶ World Economic Forum, (2025), *The Future of Jobs Report 2025*, Geneva: WEF. Dostęp: 03.2025 z: <https://www.weforum.org/reports/the-future-of-jobs-report-2025>

¹⁷ Grewiński, M., (2021), *Usługi społeczne we współczesnej polityce społecznej. Przegląd problemów i wizja przyszłości*, Warszawa: Dom Wydawniczy ELIPSA.

→ 1.6 Edukacja w zakresie higieny cyfrowej

Edukacja w zakresie higieny cyfrowej jest ważnym wspomagającym elementem zapobiegania problemom zdrowotnym wynikającym z niewłaściwego używania urządzeń ekranowych. Jest ona jednym z obszarów edukacji zdrowotnej. Jest niezbędna ludziom dorosłym, aby wiedzieli, rozumieli, umieli i chcieli chronić swoje zdrowie w kontakcie z urządzeniami ekranowymi oraz modelowali właściwe zachowania dzieci i młodzieży w tym kontekście¹⁸. Można zaproponować dwie definicje tej edukacji, biorące pod uwagę perspektywę jednostki (1) i edukatora (2)¹⁹.



1. Edukacja w zakresie higieny cyfrowej z perspektywy jednostki:

Edukacja w zakresie higieny cyfrowej to całozyciowy proces uczenia się ludzi, jak używać urządzeń ekranowych w sposób chroniący ich zdrowie, a zarazem modelować chroniące zdrowie zachowania ekranowe u dzieci i młodzieży.

2. Edukacja w zakresie higieny cyfrowej z perspektywy osób edukujących:

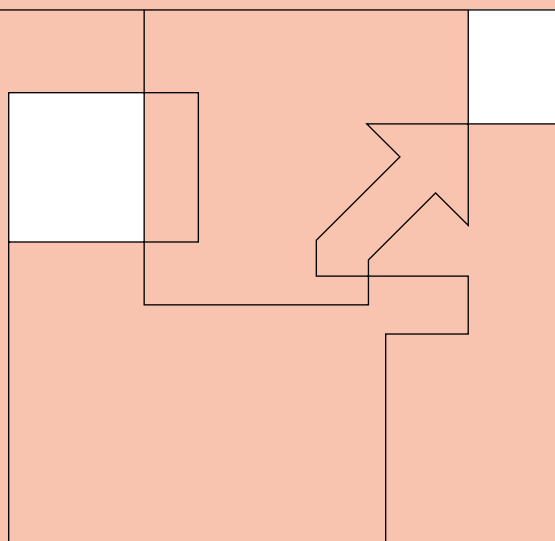
Edukacja w zakresie higieny cyfrowej to zaplanowane, różnorodne działania edukacyjne ukierunkowane na udzielanie ludziom pomocy w uzyskaniu kompetencji, dzięki którym będą mogli chronić swoje zdrowie w czasie używania urządzeń ekranowych oraz modelować chroniące zdrowie zachowania ekranowe u dzieci i młodzieży.

¹⁸ Opracowano na podstawie: Woynarowska, B., (2017), *Edukacja zdrowotna w terapii, profilaktyce chorób i innych problemów zdrowotnych oraz w promocji zdrowia*, [w:] *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, Woynarowska B. (red. nauk), Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 107–127.

¹⁹ Opracowano na podstawie: Woynarowska, B., (2017), *Terminologia, cele i koncepcje współczesnej edukacji zdrowotnej*, [w:] *Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka*, Woynarowska B. (red. nauk), Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN, s. 93–105.

2.

Założenia Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024



→ 2.1 Cel badania i pytania badawcze

Głównym celem drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej, które przeprowadzono po 2-letniej przerwie, było dokonanie ponownej diagnozy higieny cyfrowej osób dorosłych mieszkających w Polsce i korzystających na co dzień z takich urządzeń ekranowych, jak telefon, komputer stacjonarny/laptop, tablet, konsola do gier czy telewizor.

Kluczowe pytanie badawcze brzmiało:

Jak często w ostatnim miesiącu badani podejmowali chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem urządzeń ekranowych?

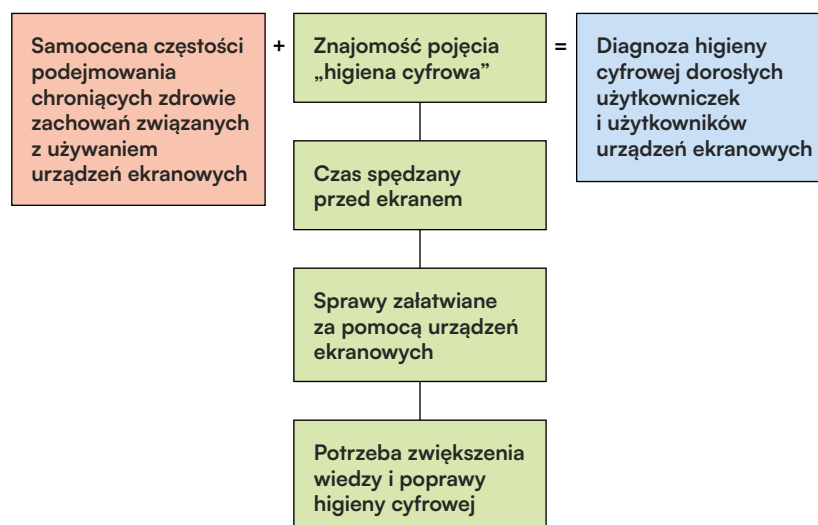
Uzupełniającymi pytaniami badawczymi były:

1. Czy badani znają termin „higiena cyfrowa”? Jeśli tak, od kogo/skąd mają o nim informacje? Czy usłyszeli o nim od znajomych/rodziny, pracodawcy, w szkole swojego dziecka/wnuka czy też dowiedzieli się o nim z książek lub mediów?
2. Ile czasu przeciętnie badani spędzają przed ekranem w dni robocze/dni zajęć na uczelni oraz w dni wolne od pracy/uczelni? Jak badani postrzegają długość tego czasu? Czy uważają, że na co dzień nadużywają telefonu?
3. Do czego i jak często badani używają urządzeń ekranowych i internetu? Czy służą one do załatwiania spraw zawodowych, edukacyjnych, rozrywki, robienia zakupów, czy może zaspokajają inne codzienne potrzeby?
4. Czy badani odczuwają potrzebę zwiększenia swojej wiedzy na temat higieny cyfrowej i poprawy swoich zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych w kierunku prozdrowotnym?

Model badania przedstawiono na rycinie 2.

Rycina 2

Model badania

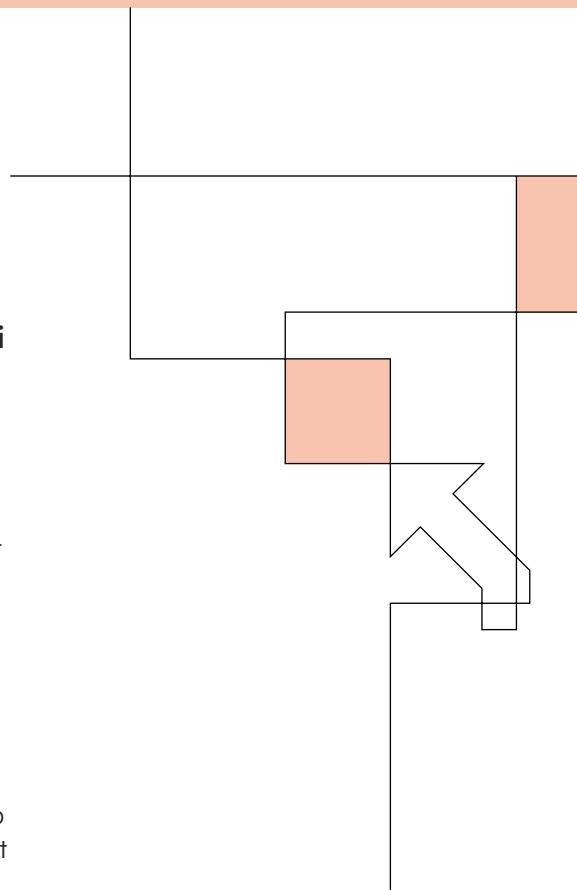


Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

→ 2.2 Charakterystyka badanej grupy

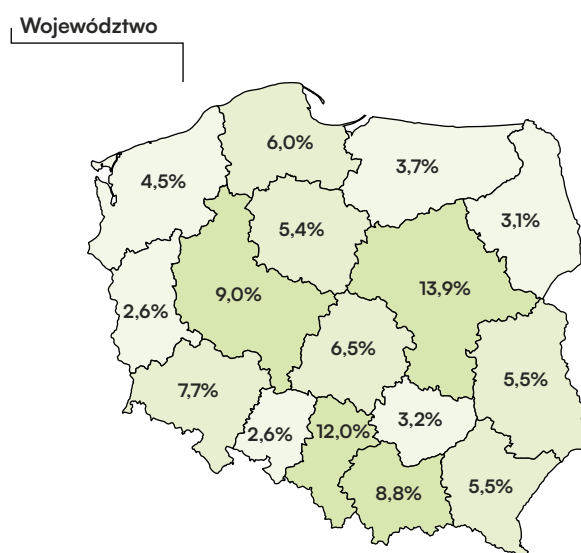
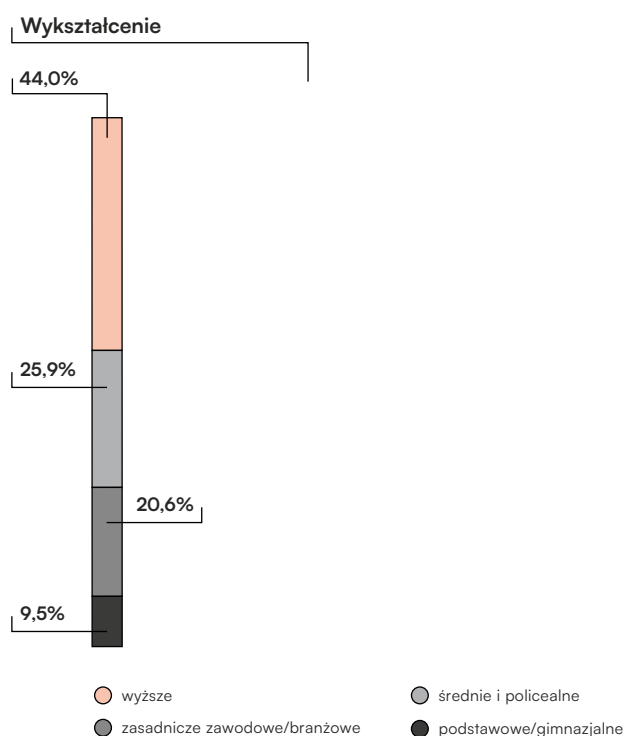
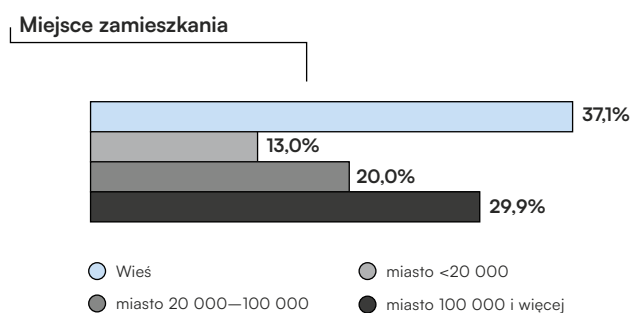
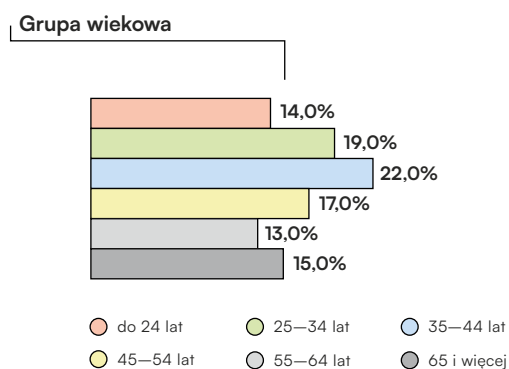
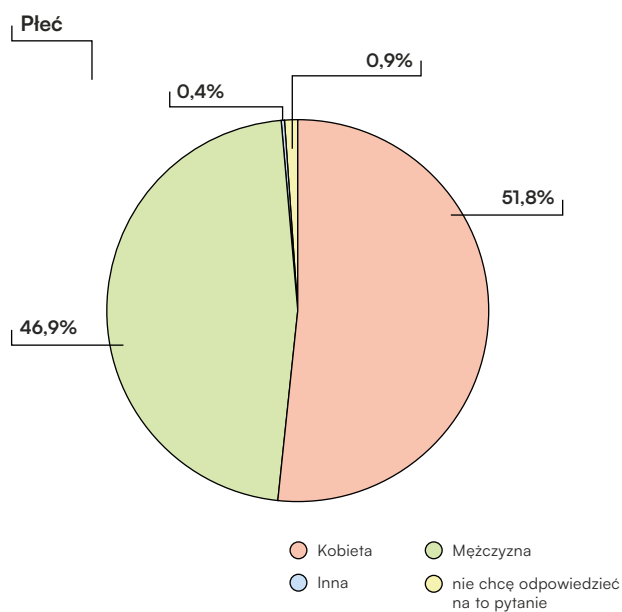
W badaniu wzięło udział 1000 dorosłych mieszkanki i mieszkańców Polski korzystających z internetu. Uzyskano kompletne dane od wszystkich uczestników badania. Próba badawcza odzwierciedla strukturę wybranych cech demograficzno-społecznych, które są zbliżone do częstości ich występowania w całej populacji Polski, zgodnie z danymi Głównego Urzędu Statystycznego (GUS).

Analiza demograficzno-społeczna pozwoliła scharakteryzować badanych w kilku kluczowych aspektach. Wśród uczestników przeważały kobiety, które stanowiły 51,8% badanej grupy. Najliczniejszą grupę wśród respondentów w wieku 18–81 lat stanowiły osoby w wieku 35–44 lat (22,0%). Respondenci pochodzili z różnych typów miejscowości, najwięcej zamieszkiwało na wsi (37,1%) lub w dużych miastach, liczących powyżej 100 tysięcy mieszkańców (29,9%). Najwięcej respondentów pochodziło z województwa mazowieckiego (13,9%) i śląskiego (12,0%). Największą grupę pod względem wykształcenia stanowili respondenci z wykształceniem wyższym (44,0%) (Rycina 3). Ponad połowa uczestników badania (51,0%) była aktywna zawodowo. Posiadanie dzieci w wieku szkolnym lub przedszkolnym zadeklarowało 31,7% respondentów. Co drugi respondent (50,2%) korzystał z komputera lub innych urządzeń ekranowych w ramach pracy zawodowej lub nauki (Tabela 1).



Rycina 3

Charakterystyka badanej grupy według płci, grupy wiekowej, miejsca zamieszkania i poziomu wykształcenia



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024
N=1000

Tabela 1

Charakterystyka badanej grupy ze względu na aktualną sytuację zawodową, posiadanie dzieci w wieku szkolnym, zamieszkiwanie w pojedynkę oraz korzystanie z komputera jako narzędzia pracy lub do nauki

Zmienna		Odsetki (%)
Aktualna sytuacja zawodowa*	właściciel firmy lub JDG	4,5
	pracuję zawodowo	51,0
	jestem rencistką/rencistą,	5,4
	jestem emerytką/emerytem	17,3
	uczę się/studiuje	9,2
	zajmuję się prowadzeniem domu w pełnym wymiarze godzin	7,4
	jestem bezrobotna/bezrobotny	7,2
	wolę nie odpowiadać na to pytanie	2,3
Mieszkanie w pojedynkę/ samej/samemu	Nie	87,6
	Tak	12,4
Posiadanie dzieci w wieku szkolnym lub przedszkolnym	Nie	68,3
	Tak	31,7
Używanie komputera lub innego urządzenia ekranowego jako narzędzia pracy/ uczenia się	Nie	49,8
	Tak	50,2

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*Dane te nie sumują się do 100%, ponieważ badani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

→ 2.3 Metoda badania i narzędzie badawcze

Przeprowadzono ilościowe badanie przekrojowe metodą sondażu z wykorzystaniem techniki ankiety online (CAWI — Computer-Assisted Web Interviewing).

Narzędziem badawczym był Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej 2024, dotyczący częstości podejmowania chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych, uzupełniony dodatkowymi pytaniami zgodnie z modelem badania.

Pytania dodatkowe dotyczyły:

- znajomości pojęcia „higiena cyfrowa”,
- czasu spędzanego przed ekranem,
- spraw załatwianych za pomocą urządzeń ekranowych,
- potrzeby zwiększenia wiedzy i poprawy higieny cyfrowej.

Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej 2024 stanowi rozwinięcie narzędzia badawczego zastosowanego w pierwszej, otwierającej edycji badania w roku 2022. W drugiej edycji, w roku 2024, dokonano istotnych modyfikacji narzędzia. Ich podstawą były:

1. Wnioski i doświadczenia zespołu badaczy i badaczek zebrane i dyskutowane w ciągu dwóch lat od pierwszej edycji badania.
2. Analiza uwag zgłaszanych przez uczestników i uczestniczki szkoleń oraz internautów i internautek wypełniających Kwestionariusz online na stronie Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, który został tam bezpłatnie i anonimowo udostępniony pod nazwą Test Higieny Cyfrowej w marcu 2023 roku.
3. Prace nad Kwestionariuszem Samooceny Higieny Cyfrowej dla młodzieży w wieku 13–17 lat, będącym adaptacją kwestionariusza dla dorosłych, prowadzone z udziałem ekspertów i młodzieży (grupy fokusowe).

Kluczowymi zmianami w Kwestionariuszu Samooceny Higieny Cyfrowej były:

- redukcja liczby stwierdzeń z 39 do 33, co uczyniło kwestionariusz bardziej przystępnym, przy jednoczesnym zachowaniu jego merytorycznej wartości (Tabela 2);
- poprawa stylistyczna i leksykalna stwierdzeń, co zwiększyło czytelność oraz jednoznaczność pytań;
- odniesienie wszystkich stwierdzeń do przeszłości, z koncentracją na zachowaniach podejmowanych w ostatnim miesiącu, co sprzyja lepszemu oddaniu rzeczywiście podejmowanych zachowań, ponieważ skłania respondentów do autorefleksji nad ich codziennymi nawykami — dzięki czemu zminimalizowano ryzyko ogólnikowych lub życzeniowych odpowiedzi i zwiększono wiarygodność uzyskanych danych;
- rozszerzenie kafeterii odpowiedzi z czterech do pięciu opcji, wprowadzenie dodatkowej kategorii „rzadko”, co pozwala na bardziej precyzyjne odzwierciedlenie częstotliwości zachowań.

Tabela 2

Obszary, podobszary i stwierdzenia uwzględnione w Kwestionariuszu Samooceny Higieny Cyfrowej 2024

Obszar	Stwierdzenia
1. Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych	Kontrola czasu ekranowego - Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan”). - Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem. - Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego limitu. - Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się). Ograniczanie kontaktu z urządzeniem ekranowym - Unikałam(-em) posiadania telefonu przy sobie cały czas, np. rezygnowałam(-em) z noszenia go przy sobie, będąc w domu. - Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”). - Po godzinach pracy ograniczałam(-em) używanie internetu i urządzeń ekranowych w celach służbowych. Skupienie na czynnościach - Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się, usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku. - Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe.
2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych	Bezpieczne udostępnianie danych osobowych - Zanim opublikowałam(-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam(-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne. - Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych w internecie tylko od osób, do których mam zaufanie. - Sprawdzałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam(-em) użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imię i nazwisko, zdjęć z aparatu, listy kontaktów). Ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych - Klikałam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł. - Używałam(-em) tylko tych sieci Wi-Fi, które uznawałam(-em) za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń). - Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia hasel, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) hasel innym osobom). - W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem).
3. Tworzenie i odbieranie treści w internecie	Odpowiedzialne tworzenie treści - Kiedy publikowałam(-em) w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom. - Kiedy publikowałam(-em) w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam(-em) to tylko za ich zgodą. Dobór i weryfikacja treści - Rezygnowałam(-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle na mnie wpływały (np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat). - Podchodziłam(-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanych w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób. - Weryfikowałam(-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chroniąc się przed nieprawdziwymi informacjami. Reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści - Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub „hejtował”, zgłaszałam(-em) to administratorom danej strony lub aplikacji. - Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, „hejtowania”, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.

Obszar	Stwierdzenia
4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu	Dbłość o jakość snu 24. Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych. 25. Zasnęłam(-em) bez telefonu w łóżku.
	Uważne jedzenie 26. W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych).
	Ochrona przed zakażeniami 27. Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących.
	Dbłość o przerwy na ruch i prawidłową pozycję ciała 28. Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam(-em) przerwy, aby się poruszać. 29. Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em) lub trzymałam(-em) je tak, aby nie pochylać głowy.
	Ochrona słuchu 30. Kiedy przez dłuższy czas używałam(-em) słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.
	Dbanie o relacje interpersonalne 31. Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w pracy, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku.
	Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego: zapobieganie wypadkom i urazom 32. Kiedy przechodziłam(-em) przez jezdnię, przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu w sposób ograniczający możliwość obserwacji sytuacji na jezdni. 33. Kiedy kierowałam(-em) pojazdem (np. samochodem, rowerem) przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Wprowadzone zmiany przyczyniły się do poprawy spójności wewnętrznej narzędzia, zarówno na poziomie całego kwestionariusza, jak i poszczególnych jego obszarów (Tabela 3). Świadczą o tym wysokie wartości współczynników rzetelności, takich jak Alfa Cronbacha ($\alpha = 0,950$ dla całego narzędzia) oraz Omega McDonalda ($\omega = 0,951$)²⁰. Dzięki temu Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej 2024 stanowi narzędzie wiarygodne, gotowe do szerokiego zastosowania w praktyce edukacyjnej.

²⁰ Współczynniki Alfa Cronbacha (α) i Omega McDonalda (ω) odzwierciedlają spójność wewnętrzną kwestionariusza, co oznacza, że pytania dotyczące tego samego zagadnienia powinny być ze sobą zgodne i mierzyć ten sam konstrukt. Im wyższa wartość tych współczynników (bliska 1,00), tym większa pewność, że narzędzie mierzy coś precyzyjnie, czyli z niewielkim błędem losowym (patrz więcej: Dunn, T. J., Baguley, T., & Brunsden, V., (2014), *From alpha to omega: A practical solution to the pervasive problem of internal consistency estimation*. „British Journal of Psychology”, 105(3), s. 399–412).

Tabela 3

Wyniki analizy rzetelności poszczególnych obszarów Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej z wykorzystaniem współczynnika Alfa Cronbacha i Omega McDonalda

Obszar	Alfa Cronbacha	Omega McDonalda
1. Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych	0,891	0,894
2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych	0,867	0,869
3. Tworzenie i odbieranie treści w internecie	0,853	0,860
4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne towarzyszące używaniu urządzeń ekranowych i internetu	0,848	0,851
Wszystkie obszary łącznie	0,950	0,951

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

→ 2.4 Pozostałe informacje o badaniu

→ Organizacja badania

Badanie zostało przeprowadzone wśród respondentek i respondentów w grudniu 2024 r. przez firmę Norstat Polska, jednego z czołowych dostawców usług związanych z gromadzeniem danych na potrzeby badań rynkowych w Polsce (<https://norstat.co/pl/markets/poland/>).

→ Dobór próby

W badaniu zastosowano metodę doboru kwotowego, która zapewniła reprezentatywność uzyskanej próby względem populacji generalnej Polski. Strukturę próby opracowano na podstawie danych GUS z uwzględnieniem kluczowych cech demograficzno-społecznych, takich jak płeć, wiek, wielkość miejscowości, województwo zamieszkania oraz poziom wykształcenia.

Próba obejmowała osoby dorosłe w wieku od 18 do 81 lat, które w dniu badania deklarowały korzystanie z urządzeń ekranowych i internetu. Dzięki zastosowanemu podejściu uzyskano grupę badawczą, która odzwierciedla strukturę społeczeństwa i umożliwia generalizację wyników na populację Polski przy zachowaniu wysokiej wiarygodności i jakości danych.

→ Liczba uczestników badania

W badaniu uwzględniono próbę liczącą 1000 respondentów, co jest standardową i powszechnie akceptowaną wielkością w badaniach społecznych i rynkowych. Dla takiej próby przy poziomie ufności 95% maksymalny błąd oszacowania wynosi około $\pm 3\%$, co pozwala na wiarygodne wnioskowanie o populacji ogólnej.

→ Rekrutacja uczestników

Uczestnicy badania zostali zrekrutowani za pośrednictwem licencjonowanego panelu badawczego Norstat Polska, który zapewnia dostęp do szerokiej i zróżnicowanej grupy respondentów reprezentujących populację generalną Polski.

→ Gromadzenie danych

Badanie przeprowadzono z wykorzystaniem metody CAWI, która polega na samodzielnym wypełnieniu ankiety przez uczestników online. Metoda ta pozwala na wygodne i anonimowe udzielanie odpowiedzi przez respondentów oraz eliminuje wpływ badacza na odpowiedzi.

→ Anonimizacja i przechowywanie danych

Ankieta została przeprowadzona w sposób anonimowy. Badanie było zgodne ze standardami jakości realizacji badań rynku oraz opinii społecznej, co oznacza zapewnienie poufności i anonimowości respondentów oraz przestrzeganie kodeksu ESOMAR. Zanonimizowane dane zbiorcze są przechowywane przez głównych badaczy w Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” oraz w Zakładzie Zdrowia Publicznego Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

→ Etyka i rzetelność badania

Komisja Bioetyczna Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, po przeanalizowaniu przedstawionego projektu badawczego, przyjęła do wiadomości szczegóły dotyczące badania i potwierdziła jego zgodność z zasadami etyki badań naukowych.

→ Metody analizy statystycznej

Dane we wszystkich obszarach badania analizowano jako wskaźniki struktury i przedstawiano częstości odpowiedzi w procentach. Wykorzystano statystykę opisową, aby określić rozkład odpowiedzi respondentów i zidentyfikować dominujące wzorce zachowań oraz poziom świadomości w zakresie higieny cyfrowej. W części:

- **Znajomość terminu „higiena cyfrowa”** — analizowano odsetek osób deklarujących znajomość tego terminu oraz jego rozumienie.
- **Czas spędzany przed ekranem** — oceniano, ile godzin dziennie respondenci korzystają z urządzeń ekranowych w dni robocze/dni zajęć na uczelni i w dni wolne od pracy/nauki. Analiza koncentrowała się na procentowym rozkładzie odpowiedzi dotyczących średniego czasu ekranowego.
- **Sprawy załatwiane za pomocą urządzeń ekranowych** — badano, w jakich obszarach życia i jak często respondenci i respondentki wykorzystują technologie cyfrowe (np. praca, edukacja, zakupy, kontakty społeczne). Dane analizowano procentowo, by zidentyfikować dominujące sposoby wykorzystania urządzeń ekranowych.
- **Częstość podejmowania chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych (Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej 2024)** — zastosowano szczegółową analizę częstości podejmowania określonych zachowań związanych z higieną cyfrową. Konstrukcja narzędzia oparta była na 5-stopniowej skali oceny, co umożliwiło precyzyjną interpretację wyników. Przyjęto zasadę, że odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” oznaczają pożądaną częstotliwość podejmowania działań chroniących zdrowie.

Natomiast odpowiedzi „często”, a zwłaszcza „czasem”, „rzadko” oraz „nigdy lub prawie nigdy” wskazują na niewystarczającą częstość podejmowania tych zachowań, co może mieć potencjalnie negatywne skutki dla zdrowia i dobrostanu użytkowników.

- **Potrzeba zwiększenia wiedzy i poprawy higieny cyfrowej** — analizowano deklaracje respondentów dotyczące ich chęci poszerzania wiedzy na temat higieny cyfrowej oraz podejmowania działań na rzecz jej poprawy.

→ Ograniczenia badania

Badanie nie jest reprezentatywne dla całej populacji Polski, lecz jedynie dla osób korzystających z internetu. Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej został zaprojektowany z myślą o zastosowaniach edukacyjnych, a nie *stricto* naukowych. Chociaż kategorie odpowiedzi uwzględnione w tym kwestionariuszu (*zawsze lub prawie zawsze, często, czasem, rzadko, nigdy lub prawie nigdy*) mają ograniczoną precyzję, jego konstrukcja została ukierunkowana na zapewnienie prostoty, przystępności oraz minimalnego czasu wymaganego na wypełnienie, co czyni go użytecznym w działaniach edukacyjnych.

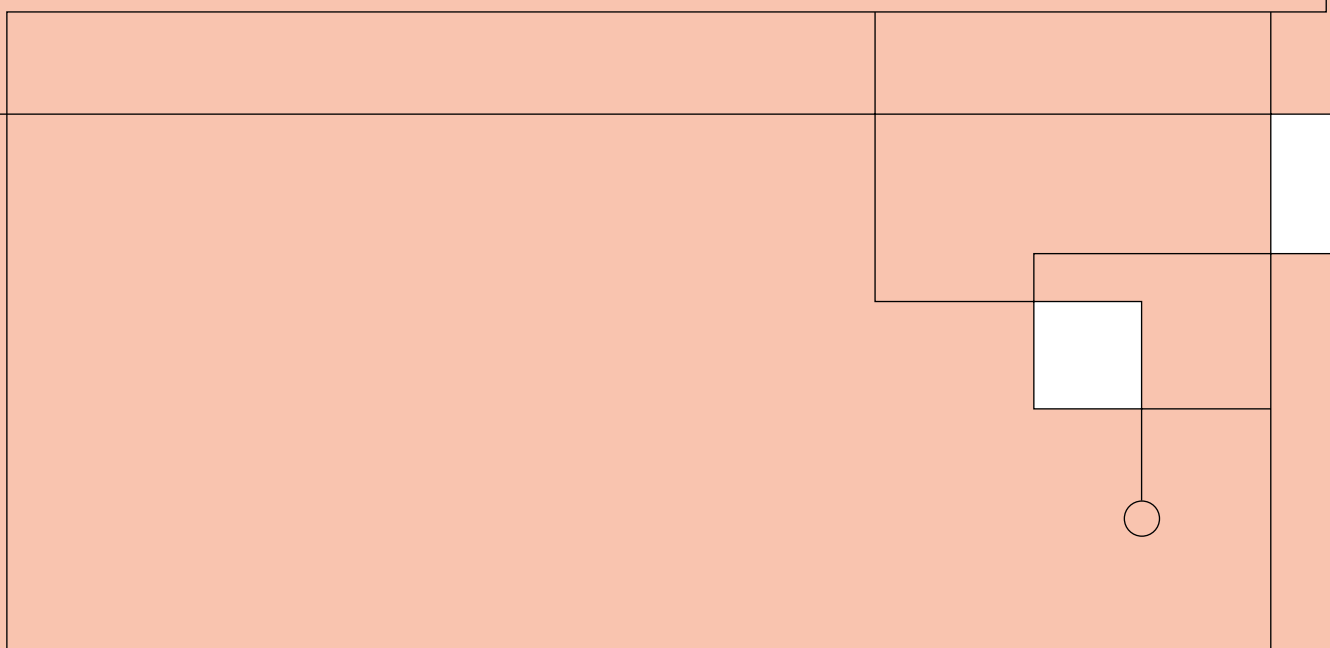
W wersji edukacyjnej Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej zdecydowano się zachować obszerną listę zachowań chroniących zdrowie, gdyż uznano ją za kluczowy element narzędzia. Taka lista może pełnić rolę praktycznego przewodnika dla osób pragnących poprawić swoją higienę cyfrową lub dla tych, którzy zajmują się edukacją w tym zakresie.

Obecnie trwają badania nad trafnością narzędzia²¹, mające na celu pełną ocenę jego właściwości psychometrycznych. Wstępna ocena trafności treściowej została już przeprowadzona przez panel ekspercki, który potwierdził zasadność i adekwatność poszczególnych elementów. W dalszych etapach planowane są pogłębione analizy trafności kryterialnej oraz trafności konstruktu, co pozwoli upewnić się, że uzyskiwane wyniki są właściwie interpretowalne. Choć narzędzie posiada już potencjał do zastosowań badawczych, konieczne są dalsze prace, aby w pełni dostosować je do rygorystycznych standardów naukowych.

²¹ Trafność narzędzia badawczego oznacza, na ile adekwatnie i zgodnie z założeniami mierzy ono to, do czego zostało zaprojektowane. Trafność treściowa sprawdza, czy pytania rzeczywiście obejmują wszystkie istotne aspekty badanego zagadnienia. Trafność kryterialna ocenia, czy wyniki kwestionariusza są zgodne z innymi, sprawdzonymi metodami pomiaru. Z kolei trafność konstruktu pokazuje, czy narzędzie rzeczywiście mierzy określony obszar, a nie coś innego. Przeprowadzenie tych analiz jest kluczowe, aby wyniki badania były wiarygodne i użyteczne (patrz więcej: Boateng G. O., Neilands T. B., Frongillo E. A., Melgar-Quiñonez H. R., & Young S. L., (2018). *Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: a primer*, „Frontiers in public health”, nr 6, s.149).

3.

Wyniki Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024



→ 3.1 Czas korzystania z urządzeń ekranowych

→ Szacowanie ilości czasu spędzanego na korzystaniu z urządzeń ekranowych

- Ok. 97,5% internautek i internautów korzysta z telefonu (smartfona) zarówno w dni robocze/dni zajęć na uczelni, jak i wolne od pracy/uczenia się.
- Odsetki osób używających telefonu przez różną liczbę godzin są podobne w obu rodzajach dni.
- Najwięcej osób używa telefonu od 1 do 3 godzin dziennie (w dniu pracy/uczenia się — 34,6%, w dniu wolnym — 34,2%) oraz od 3 do 5 godzin dziennie (w dniu pracy/uczenia się — 23,5%, w dniu wolnym — 22,2%), ok. 18% badanych używa telefonu 5 godzin i więcej.

Tabela 4

Czas używania telefonu

Rodzaj dni	Wcale	Mniej niż 1 godzinę	Od 1 do 3 godzin	Od 3 do 5 godzin	Od 5 do 7 godzin	Więcej niż 7 godzin	Nie wiem, trudno powiedzieć
Dzień roboczy/dzień zajęć na uczelni	2,5%	16,7%	34,6%	23,5%	10,5%	7,5%	4,7%
Dzień wolny od pracy/od zajęć na uczelni	2,4%	19,4%	34,2%	22,2%	9,1%	7,8%	4,9%

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

- 84,8% internatek i internautów ogląda telewizję w dni robocze/dni zajęć na uczelni, 86,6% robi to w dni wolne od pracy/uczenia się.
- Najwięcej osób ogląda telewizję od 1 do 3 godzin (w dniu roboczym — 33,7%, w dniu wolnym — 34,1%). W dni robocze 5 godzin i więcej spędza przed telewizorem 11,2% badanych, w dni wolne — 13,7%.

Tabela 5

Czas używania telewizora

Rodzaj dni	Wcale	Mniej niż 1 godzinę	Od 1 do 3 godzin	Od 3 do 5 godzin	Od 5 do 7 godzin	Więcej niż 7 godzin	Nie wiem, trudno powiedzieć
Dzień roboczy/dzień zajęć na uczelni	15,2%	18,3%	33,7%	18,2%	7,4%	3,8%	3,4%
Dzień wolny od pracy/od zajęć na uczelni	13,4%	14,9%	34,1%	20,0%	8,4%	5,3%	3,9%

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

- 80,8% internatek i internautów używa laptopa/komputera stacjonarnego/tabletu w dni robocze/dni zajęć na uczelni, 75,5% robi to w dni wolne od pracy/uczenia się.
- Najwięcej osób używa tych urządzeń od 1 do 3 godzin (w dniu roboczym — 25%, w dniu wolnym — 27,1%) oraz mniej niż godzinę dziennie (w dniu roboczym — 22,4%, w dniu wolnym — 27,1%). W dni robocze 5 godzin i więcej spędza przy nich 15,7% badanych, w dni wolne — 7,8%.

Tabela 6

Czas używania laptopa/komputera stacjonarnego/tabletu

Rodzaj dni	Wcale	Mniej niż 1 godzinę	Od 1 do 3 godzin	Od 3 do 5 godzin	Od 5 do 7 godzin	Więcej niż 7 godzin	Nie wiem, trudno powiedzieć
Dzień roboczy/dzień zajęć na uczelni	19,2%	22,4%	25,0%	13,5%	7,2%	8,5%	4,2%
Dzień wolny od pracy/od zajęć na uczelni	24,5%	23,7%	27,1%	13,1%	4,5%	3,3%	3,8%

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

- Ok. ¼ internautek i internautów używa konsoli do gier zarówno w dni robocze/dni zajęć na uczelni, jak i w dni wolne.
- W dni robocze najwięcej z nich spędza przy konsoli mniej niż godzinę (10%) lub od 1 do 3 godzin (7,7%). Podobnie jest w dni wolne (odpowiednio 7,7% i 8,0%). Odsetek osób grających na konsoli ponad 3 godziny są niewielkie.

Tabela 7

Czas używania konsoli do gier

Rodzaj dni	Wcale	Mniej niż 1 godzinę	Od 1 do 3 godzin	Od 3 do 5 godzin	Od 5 do 7 godzin	Więcej niż 7 godzin	Nie wiem, trudno powiedzieć
Dzień roboczy/dzień zajęć na uczelni	73,6%	10,0%	7,7%	3,3%	1,0%	1,4%	3,0%
Dzień wolny od pracy/od zajęć na uczelni	74,0%	7,7%	8,0%	5,3%	1,8%	0,8%	2,4%

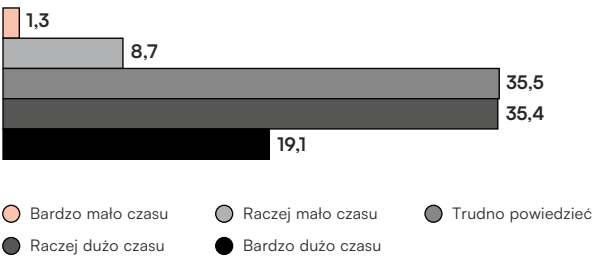
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

→ Postrzeganie czasu spędzanego na korzystaniu z urządzeń ekranowych

Ponad połowa internautek i internautów (54,5%) oceniła, że na używaniu urządzeń ekranowych spędza dużo czasu („bardzo dużo” i „raczej dużo”). Przeciwnego zdania („raczej mało” i „bardzo mało”) było jedynie 10% z nich. Co trzeciej osobie trudno było dokonać takiej oceny.

Wykres 1

Jak ocenia Pan/Pani czas spędzany przez siebie na używaniu urządzeń ekranowych? (%)



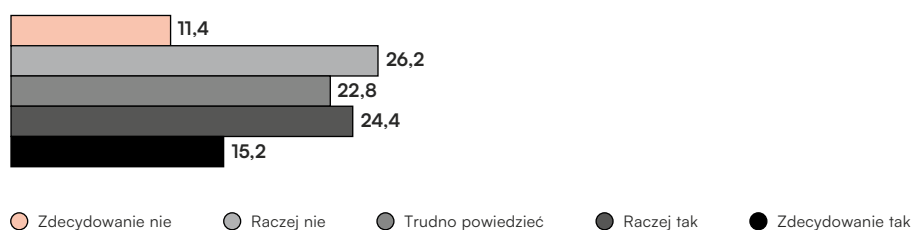
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

→ Nadużywanie telefonu

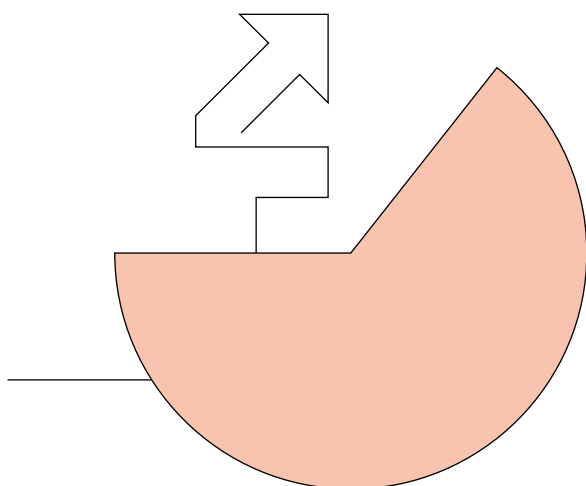
Niemal 40% internatek i internautów uważało, że „raczej” lub „zdecydowanie” nadużywa telefonu, nieco mniej (37,6%) było przeciwnego zdania. Niemal co piątej osobie trudno było powiedzieć, czy nadużywa telefonu, czy nie.

Wykres 2

Czy uważa Pan/Pani, że na co dzień nadużywa Pan/Pani telefonu? (%)



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024



→ 3.2 Zastosowania urządzeń ekranowych

- Najwięcej badanych internautek i internautów codziennie wykorzystuje urządzenia ekranowe przede wszystkim do aktywności na portalach społecznościowych (60%), komunikacji z innymi (54,4%) oraz wyszukiwania informacji (43,8%). Co ok. trzecia osoba codziennie ogląda na ekranach filmy lub inne materiały wideo (35,1%) i słucha muzyki, podcastów czy audiobooków (33,1%), 30,8% używa urządzeń codziennie do pracy i uczenia się.
- Od 15,1% do 32,3% badanych używa urządzeń ekranowych do załatwienia różnych spraw co najmniej raz w tygodniu.
- Nigdy nie używa tych urządzeń w różnych sprawach od 5,6 do 35,7% badanych.

Tabela 8

Częstość korzystania z urządzeń ekranowych w różnych celach (odsetek badanych)

Sprawy	Codziennie	Przynajmniej 1 raz w tygodniu	Przynajmniej 1 raz w miesiącu	Rzadziej niż 1 raz w miesiącu	Nigdy	Nie wiem, trudno powiedzieć
Aktywność na portalach społecznościowych (np. Facebook, LinkedIn)	60,0	17,8	6,6	4,7	7,8	3,1
Komunikacja z innymi (rozmowy tekstowe, głosowe lub wideo)	54,4	23,4	7,4	5,4	6,1	3,3
Poszukiwanie potrzebnych lub interesujących mnie informacji	43,8	29,8	7,8	6,6	7,3	4,7
Oglądanie filmów, seriali i innych materiałów wideo	35,1	28,1	9,3	8,0	14,6	4,9
Słuchanie muzyki, podcastów, audiobooków	33,1	24,6	9,2	10,1	18,3	4,7
Praca zawodowa/uczenie się	30,8	15,1	6,6	8,0	30,2	9,3
Granie w gry	25,5	20,6	8,4	7,5	34,0	4,0
Rozwijanie zainteresowań	24,7	32,3	13,5	9,1	9,6	10,8
Czytanie e-booków, prasy online itp.	15,9	19,7	10,2	13,1	35,7	5,4
Zakupy internetowe	7,3	26,8	34,7	21,4	5,6	4,2

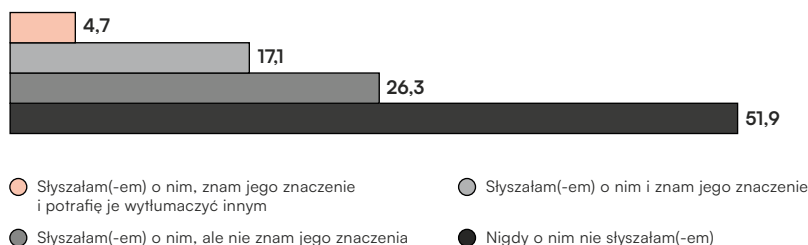
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

→ 3.3 Znajomość terminu „higiena cyfrowa”, źródła wiedzy o higienie cyfrowej

O terminie „higiena cyfrowa” słyszało 48,1% badanych osób: 17,1% zadeklarowało, że zna znaczenie tego terminu, nieliczni (4,7%) — że potrafią go wytłumaczyć innym. Ponad połowa badanych osób (51,9%) nigdy nie słyszała o tym terminie.

Wykres 3

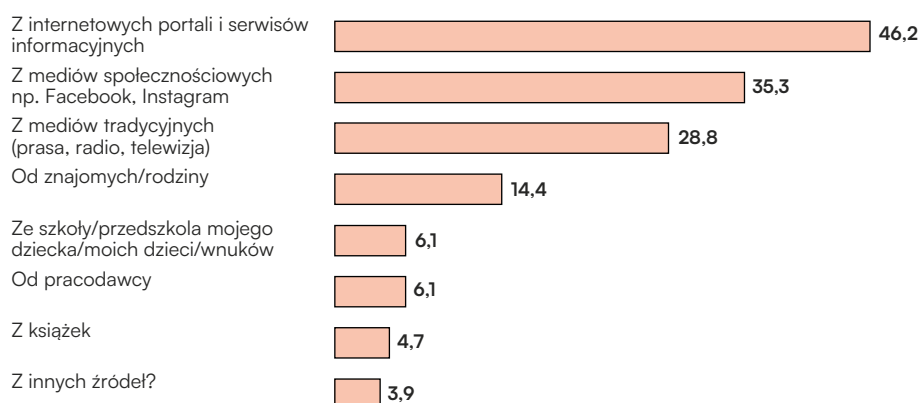
Czy termin „higiena cyfrowa” jest Pani/Panu znany? (%)



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Wykres 4

Jeśli dotarły do Pani/a informacje o higienie cyfrowej, to od kogo/skąd?*



Według osób, które słyszały o terminie „higiena cyfrowa”, źródłami informacji na ten temat były przede wszystkim internetowe portale i serwisy informacyjne (46,2%), media społecznościowe (35,3%) i tradycyjne (28,8%).

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024. N=493.

*Dane te nie sumują się do 100%, ponieważ badani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

→ 3.4 Częstość podejmowania w ostatnim miesiącu chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych

Obszar 1 Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych

Stwierdzenia w obszarze 1

Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych

Kontrola czasu ekranowego

1. Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan”).
2. Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem.
3. Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego limitu.
4. Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się).

Ograniczanie kontaktu z urządzeniem ekranowym

5. Unikałam(-em) posiadania telefonu przy sobie cały czas, np. rezygnowałam(-em) z noszenia go przy sobie, będąc w domu.
6. Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”).
7. Po godzinach pracy ograniczałam(-em) używanie internetu i urządzeń ekranowych w celach służbowych.

Skupienie na czynnościach

8. Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się, usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku.
9. Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe.

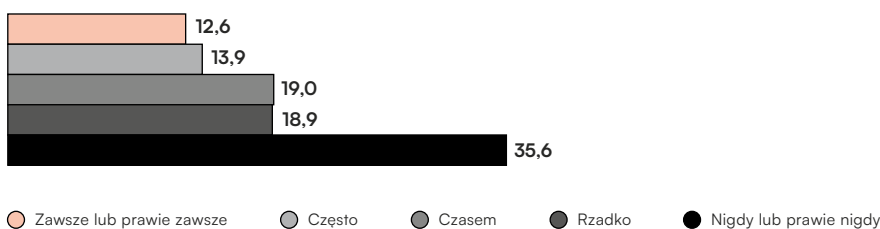
→ Częstość podejmowania wybranych zachowań związanych ze stawianiem granic i kontrolą używania urządzeń ekranowych

Kontrola czasu ekranowego

Niespełna 13% badanych „zawsze lub prawie zawsze” przynajmniej raz w tygodniu sprawdzało w statystykach telefonu, jak długo go używało, większość (73,5%) robiła to „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 5

1. Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan”). (%)

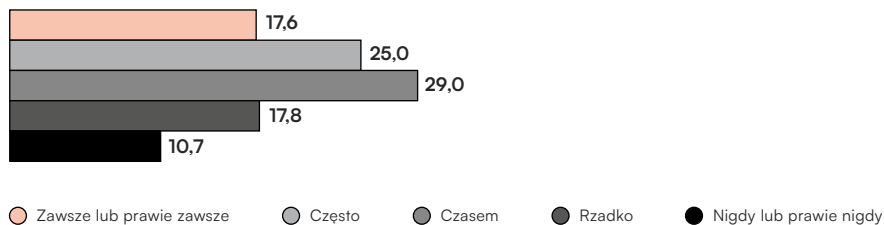


Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Zdecydowana większość (91,7%) badanych zauważała, że zbyt długo używa urządzeń ekranowych. Niespełna 18% badanych w takiej sytuacji „zawsze lub prawie zawsze” ograniczało czas przed ekranem, ponad połowa (57,5%) postępowała tak „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

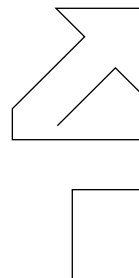
Wykres 6

2. Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem.* (%)



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

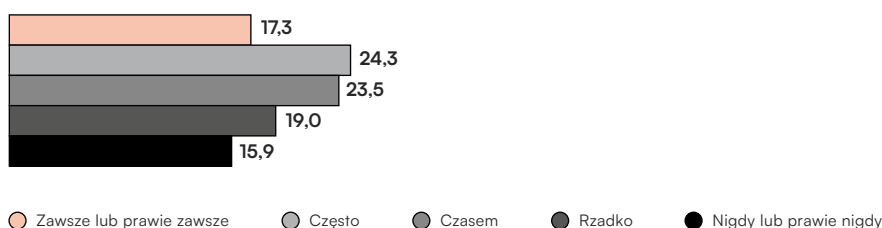
*W przedstawionych wynikach uwzględniono 91,7% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 8,3% badanych.



Większość (83,8%) badanych wyznaczała sobie czas używania urządzeń ekranowych. Ok. 18% „zawsze lub prawie zawsze” przestrzegało wyznaczonego limitu, 58,4% przestrzegało go „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 7

3. Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego limitu.* (%)



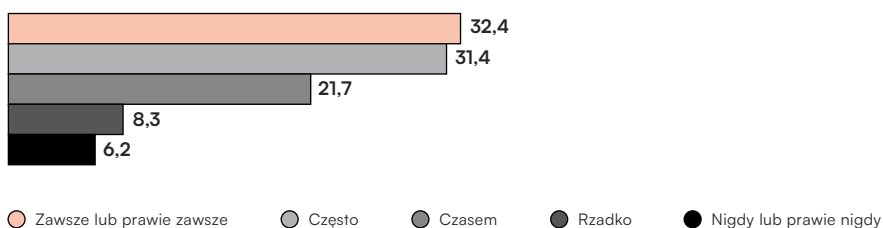
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*W przedstawionych wynikach uwzględniono 83,8% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 16,2% badanych.

Co trzecia z badanych osób „zawsze lub prawie zawsze” tak gospodarowała swoim czasem przed ekranem, aby wystarczyło go jej na inne sprawy, 36,2% osób gospodarowało czasem w ten sposób „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 8

4. Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się). (%)

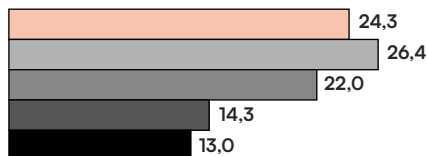


Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Ograniczanie kontaktu z urządzeniem ekranowym

Wykres 9

5. Unikałam(-em) posiadania telefonu przy sobie cały czas, np. rezygnowałam(-em) z noszenie go przy sobie, będąc w domu. (%)



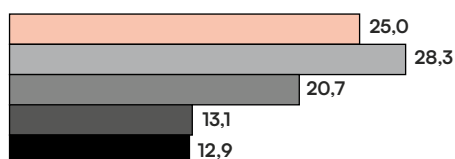
● Zawsze lub prawie zawsze ● Często ● Czasem ● Rzadko ● Nigdy lub prawie nigdy

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Niemal 25% badanych „zawsze lub prawie zawsze” unikało posiadania przy sobie telefonu cały czas (np. w domu), prawie połowa (49,3%) z nich unikała tego „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 10

6. Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”). (%)



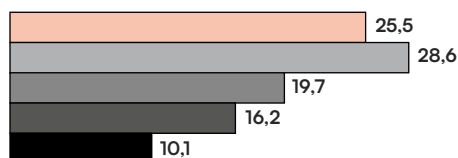
● Zawsze lub prawie zawsze ● Często ● Czasem ● Rzadko ● Nigdy lub prawie nigdy

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Co czwarta badana osoba „zawsze lub prawie zawsze” ograniczała liczbę powiadomień w telefonie. Niemal połowa (46,7%) badanych robiła to „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 11

7. Po godzinach pracy ograniczałam(-em) używanie internetu i urządzeń ekranowych w celach służbowych.* (%)



● Zawsze lub prawie zawsze ● Często ● Czasem ● Rzadko ● Nigdy lub prawie nigdy

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*W przedstawionych wynikach uwzględniono 76,6% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 23,4% badanych.

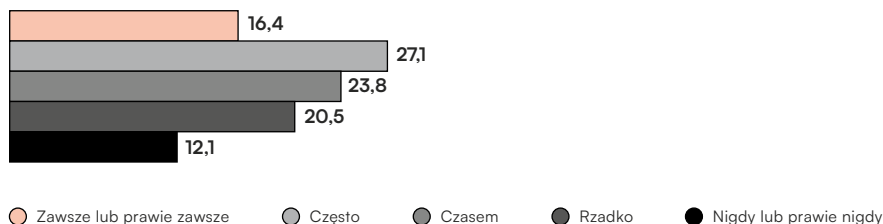
Ponad 76% badanych osób używało internetu i urządzeń ekranowych w celach służbowych po godzinach pracy, 25,5% „zawsze lub prawie zawsze” ograniczało ich używanie w tym celu, 46% robiło to „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Skupienie na czynnościach

16,4% badanych „zawsze lub prawie zawsze” usuwało telefon z zasięgu wzroku podczas pracy/uczenia się, ponad połowa (56,4%) robiła to „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 12

8. Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się, usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku.* (%)



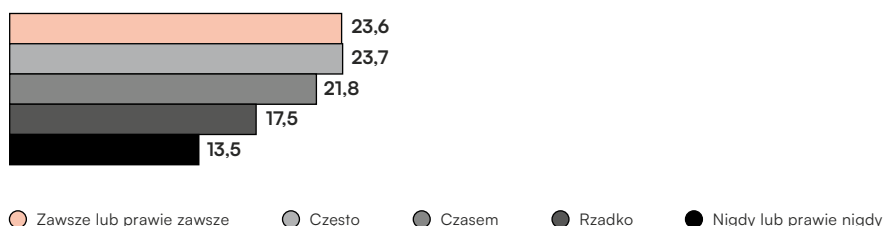
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*W przedstawionych wynikach uwzględniono 87,7% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 12,3% badanych.

Spośród osób, które pracowały/uczyły się z użyciem urządzeń ekranowych, 23,6% „zawsze lub prawie zawsze” wyłączała działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe, ponad połowa (52,8%) postępowała w ten sposób „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 13

9. Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe.* (%)



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*W przedstawionych wynikach uwzględniono 83,6% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 16,4% badanych.

→ Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń w obszarze 1 — Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych

Małe grupy badanych osób (od 32,5% do 12,6%) podejmowały poszczególne zachowania związane ze stawianiem granic i kontrolą urządzeń ekranowych z pożądaną częstością, tj. „zawsze lub prawie zawsze”. Najlepszy wynik dotyczył gospodarowania czasem przed ekranem tak, by starczyło go na inne ważne sprawy, najgorszy — sprawdzania raz w tygodniu w statystykach telefonu, jak długo się go używało.

Tabela 9

Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń w obszarze 1 — Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”
4	Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się).	32,4
7	Po godzinach pracy ograniczałam(-em) używanie internetu i urządzeń ekranowych w celach służbowych.	25,5
6	Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”).	25,0
5	Unikałam(-em) posiadania telefonu przy sobie cały czas, np. rezygnowałam(-em) z noszenie go przy sobie, będąc w domu.	24,3
9	Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe.	23,6
2	Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem.	17,6
3	Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego limitu.	17,3
8	Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się, usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku.	16,4
1	Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan”).	12,6

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Obszar 2 Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

Stwierdzenia w obszarze 2

Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

Bezpieczne udostępnianie danych osobowych

10. Zanim opublikowałam(-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam(-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne.
11. Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych w internecie tylko od osób, do których mam zaufanie.
12. Sprawdziałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam/-łem użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imię i nazwisko, zdjęć z aparatu, listy kontaktów).

Ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych

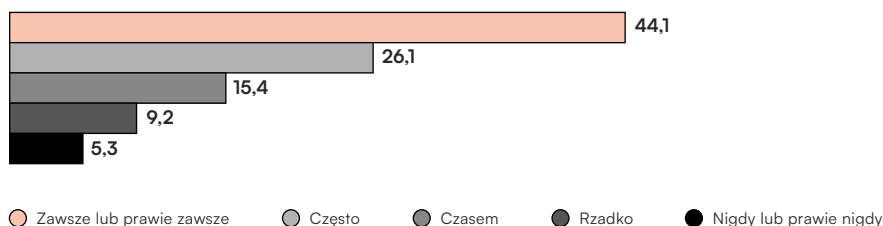
13. Klikalam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł.
14. Używałam(-em) tylko tych sieci Wi-Fi, które uznawałam(-em) za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń).
15. Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia haseł, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) haseł innym osobom).
16. W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem).

→ Częstość podejmowania wybranych zachowań związanych z bezpiecznym używaniem internetu i urządzeń ekranowych

Bezpieczne udostępnianie danych osobowych

Wykres 14

10. Zanim opublikowałam(-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam(-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne.* (%)



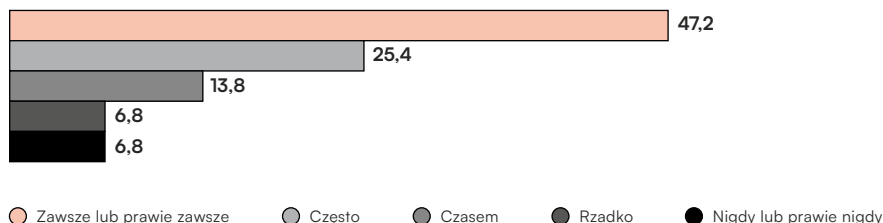
Niemal 90% badanych publikowało w internecie swoje zdjęcie lub inne informacje na swój temat. Mniej niż połowa (44,1%), zanim to zrobiła, „zawsze lub prawie zawsze” zastanawiała się, czy to jest dla nich bezpieczne; 29,9% osób zastanawiało się nad tym „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*W przedstawionych wynikach uwzględniono 88,5% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 11,5% badanych.

Wykres 15

11. Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych w internecie tylko od osób, do których mam zaufanie. (%)

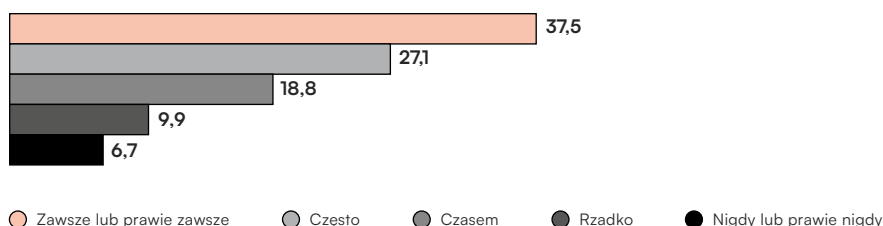


Niespełna połowa (47,2%) badanych „zawsze lub prawie zawsze” przyjmowała zaproszenia do sieci znajomych tylko od osób, do których miała zaufanie. „Czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy” postępowało tak 27,4% badanych.

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Wykres 16

12. Sprawdziałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam(-em) użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imię i nazwisko, zdjęć z aparatu, listy kontaktów). (%)



Nieco ponad 1/3 badanych (37,5%) „zawsze lub prawie zawsze” sprawdzała, czy nowe aplikacje żądają dostępu do informacji osobistych. Podobna grupa osób (35,4%) zasady tej przestrzegała „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

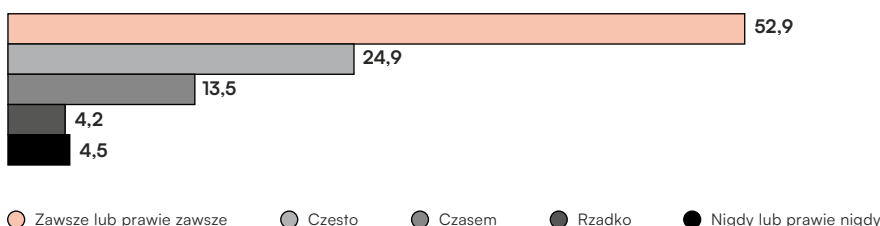
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych

Nieco ponad połowa (52,9%) badanych „zawsze lub prawie zawsze” klikała jedynie w linki i wiadomości pochodzące od zaufanych osób lub ze znanych źródeł. Co piąta osoba (22,2%) zachowywała się tak „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 17

13. Klikałam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł. (%)

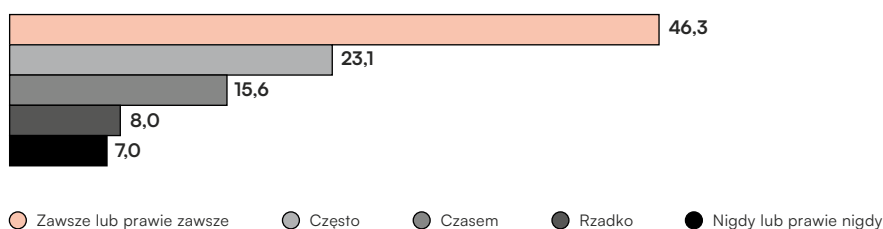


Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Niespełna połowa (46,3%) badanych „zawsze lub prawie zawsze” korzystała z tych sieci Wi-Fi, które uznawała za bezpieczne. Niemal co trzecia badana osoba (30,6%) przestrzegała tej zasady „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 18

14. Używałam(-em) tylko tych sieci Wi-Fi, które uznawałam(-em) za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń). (%)

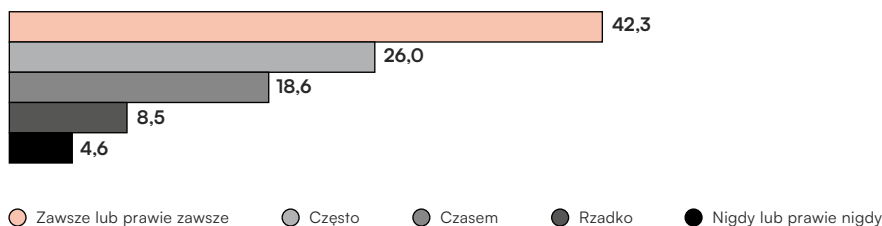


Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Nieco ponad 40% badanych osób „zawsze lub prawie zawsze” chroniło w jakiś sposób swoje hasła w urządzeniach ekranowych, 31,7% robiło to „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 19

15. Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia haseł, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) haseł innym osobom). (%)

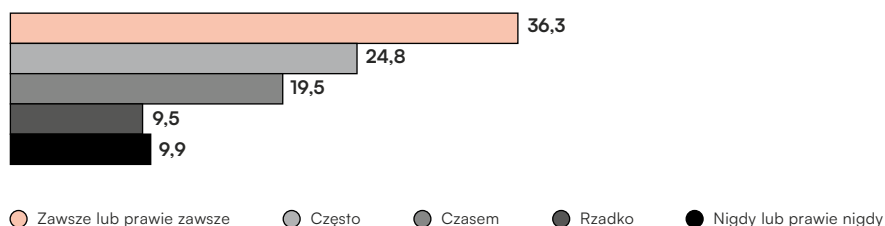


Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Ok. 36% badanych osób „zawsze lub prawie zawsze” zabezpieczało swoje konta w mediach społecznościowych, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe. Nieco więcej (38,9%) postępowało tak „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 20

16. W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem). (%)



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

→ Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń w obszarze 2 — Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

Od 52,9% do 36,3% badanych osób podejmowało zachowania związane z bezpiecznym używaniem internetu i urządzeń ekranowych z pożądaną częstością, tj. „zawsze lub prawie zawsze”. Tylko jedno zachowanie było podejmowane z tą częstością przez ponad połowę badanych. Najlepszy wynik dotyczył klikania tylko w te linki i wiadomości, które pochodziły od zaufanych osób lub ze źródeł znanych badanym, najgorszy — zabezpieczania kont w mediach społecznościowych.

Tabela 10

Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń w obszarze 2 — Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”
13	Klikałam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł.	52,9
11	Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych w internecie tylko od osób, do których mam zaufanie.	47,2
14	Używałam(-em) tylko tych sieci Wi-Fi, które uznawałam(-em) za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń).	46,3
10	Zanim opublikowałam(-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam(-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne.	44,1
15	Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia haseł, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) haseł innym osobom).	42,3
12	Sprawdzałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam(-em) użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imię i nazwisko, zdjęć z aparatu, listy kontaktów).	37,5
16	W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem).	36,3

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

**Obszar 3
Częstość
podejmowania
wybranych zachowań
związanych
z tworzeniem
i odbieraniem treści
w internecie**

**Stwierdzenia w obszarze 3
Tworzenie i odbieranie treści w internecie**

Odpowiedzialne tworzenie treści

17. Kiedy publikowałam(-em) w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.
18. Kiedy publikowałam(-em) w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam(-em) to tylko za ich zgodą.

Dobór i weryfikacja treści

19. Rezygnowałam(-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle na mnie wpływały (np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat).
20. Podchodziłam(-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanym w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób.
21. Weryfikowałam(-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chroniąc się przed nieprawdziwymi informacjami.

Reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści

22. Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub „hejtował”, zgłaszałam(-em) to administratorom danej strony lub aplikacji.
23. Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, „hejtowania”, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.

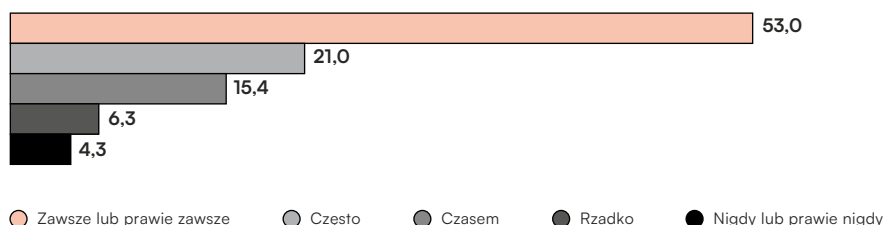
→ Częstość podejmowania wybranych zachowań związanych z tworzeniem i odbieraniem treści w internecie

Odpowiedzialne tworzenie treści

Większość (83,8%) badanych publikowała w internecie posty i komentarze. Ponad połowa (53%) „zawsze lub prawie zawsze” zwracała uwagę na to, by publikowane przez nich treści nie wyrządzały krzywdy/szkody innym osobom. Co czwarta osoba (26%) zwracała na to uwagę „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 21

17. Kiedy publikowałam(-em) w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.* (%)



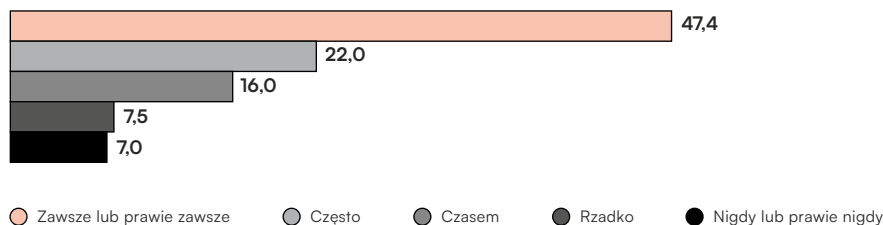
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*W przedstawionych wynikach uwzględniono 83,8% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 16,2% badanych.

Nieco ponad 2/3 badanych (68,1%) publikowało w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat. Niespełna połowa (47,4%) badanych „zawsze lub prawie zawsze” robiła to za zgodą tych osób; 30,5% — przestrzegało tej zasady „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 22

18. Kiedy publikowałam(-em) w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam(-em) to tylko za ich zgodą.* (%)



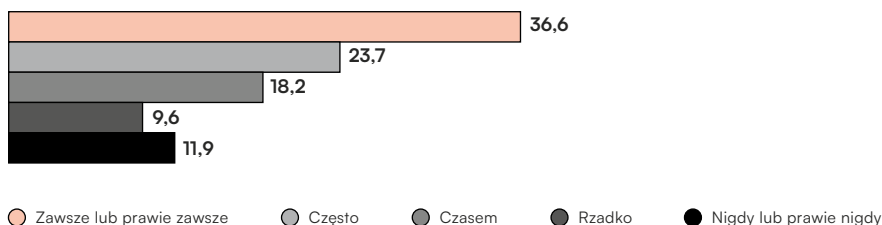
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*W przedstawionych wynikach uwzględniono 68,1% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 31,9% badanych.

Dobór i weryfikacja treści

Wykres 23

19. Rezygnowałam(-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle na mnie wpływały (np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat). (%)

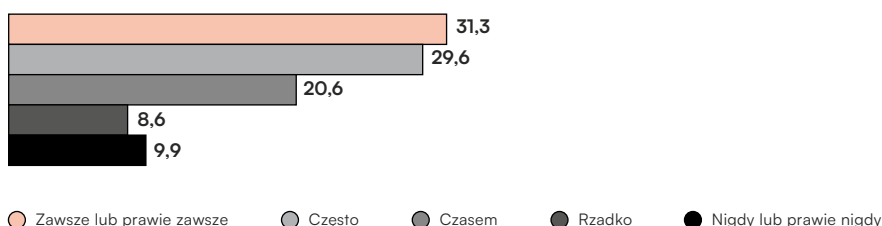


Ponad 1/3 (36,6%) respondentów „zawsze lub prawie zawsze” rezygnowała z zajmowania się w internecie treściami, które źle na nich wpływały. Więcej badanych (39,7%) robiło to „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Wykres 24

20. Podchodziłam(-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanych w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób. (%)

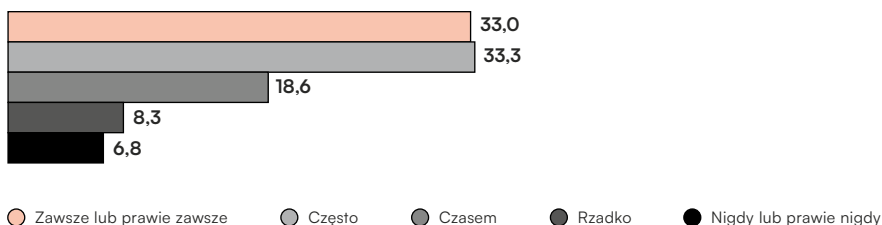


Nieco mniej niż 1/3 (31,3%) badanych „zawsze lub prawie zawsze” podchodziła krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do internetowych treści, więcej osób (39,1%) robiło to „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Wykres 25

21. Weryfikowałam(-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chroniąc się przed nieprawdziwymi informacjami. (%)



Co trzecia badana osoba „zawsze lub prawie zawsze” weryfikowała ważne dla siebie informacje z internetu, by chronić się przed nieprawdziwymi informacjami; podobna liczebnie grupa osób robiła to „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

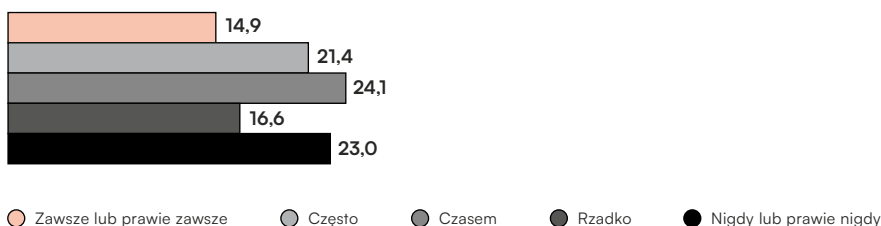
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści

Większość badanych (75,8%) zauważyła w internecie obrażanie, nękanie lub hejtowanie innej osoby. Niespełna 15% z nich „zawsze lub prawie zawsze” zgłaszało takie sytuacje administratorom danej strony/sieci. „Czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy” nie reagowało 63,7% badanych.

Wykres 26

22. Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub „hejtował”, zgłaszałam(-em) to administratorom danej strony lub aplikacji.* (%)



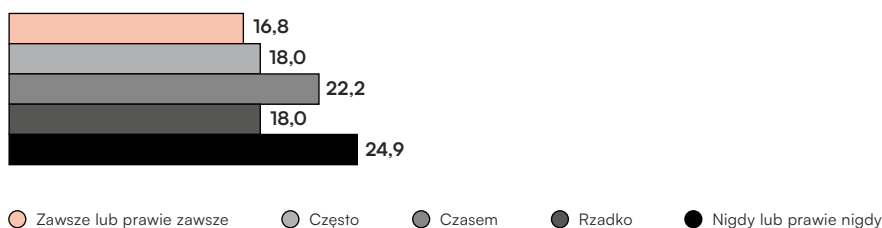
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*W przedstawionych wynikach uwzględniono 75,8% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 24,2% badanych.

Ponad połowa badanych (57,1%) doświadczyła złego traktowania w internecie. Niespełna 17% „zawsze lub prawie zawsze” zwracało się po pomoc do bliskich/zaufanych osób. Niemal 2/3 badanych (65,1%) zwracało się o tę pomoc „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 27

23. Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, „hejtowania”, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.* (%)



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*W przedstawionych wynikach uwzględniono 57,1% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 42,9% badanych.

→ Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń w obszarze 3 — Tworzenie i odbieranie treści w internecie

Od 53,0% do 14,9% badanych osób podejmowało zachowania związane z tworzeniem i odbieraniem treści w internecie z pożądaną częstością, tj. „zawsze lub prawie zawsze”. Tylko jedno zachowanie było podejmowane z tą częstością przez ponad połowę badanych. Najlepszy wynik dotyczył zwracania uwagi, by nie wyrządzić komuś krzywdy przy publikacji w internecie postów lub komentarzy, najgorszy — zgłaszania administratorom danej strony/aplikacji przypadków obrażania, nękania lub hejtowania.

Tabela 11

Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń w obszarze 3 — Tworzenie i odbieranie treści w internecie

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”
17	Kiedy publikowałam(-em) w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.	53,0
18	Kiedy publikowałam(-em) w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam(-em) to tylko za ich zgodą.	47,4
19	Rezygnowałam(-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle na mnie wpływały (np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat).	36,6
21	Weryfikowałam(-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chroniąc się przed nieprawdziwymi informacjami.	33,0
20	Podchodziłam(-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanych w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób.	31,3
23	Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, „hejtowania”, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.	16,8
22	Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub „hejtował”, zgłaszałam(-em) to administratorom danej strony lub aplikacji.	14,9

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

**Obszar 4
Inne zalecane
zachowania
prozdrowotne
związane z używaniem
urządzeń ekranowych
i internetu**

Stwierdzenia w obszarze 4

Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Dbłość o jakość snu

- 24. Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych.
- 25. Zasypiałam(-em) bez telefonu w łóżku..

Uważne jedzenie

- 26. W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych).

Ochrona przed zakażeniami

- 27. Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących.

Dbłość o przerwy na ruch i prawidłową pozycję ciała

- 28. Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam/-łam przerwy, aby się poruszać.
- 29. Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em) lub trzymałam(-em) je tak, aby nie pochylać głowy.

Ochrona słuchu

- 30. Kiedy przez dłuższy czas używałam(-em) słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.

Dbanie o relacje interpersonalne

- 31. Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w pracy, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku

Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego: zapobieganie wypadkom i urazom

- 32. Kiedy przechodziłam(-em) przez jezdnię, przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu w sposób ograniczający możliwość obserwacji sytuacji na jezdni.
- 33. Kiedy kierowałam(-em) pojazdem (np. samochodem, rowerem) przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.

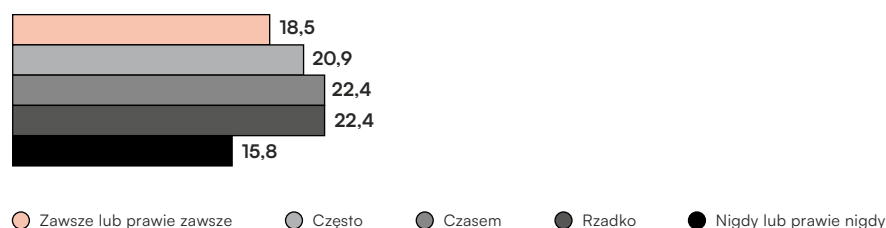
→ Częstość podejmowania innych zalecanych zachowań prozdrowotnych związanych z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Dbłość o jakość snu

Niespełna 20% badanych „zawsze lub prawie zawsze” spędzała czas po 22.00 bez urządzeń cyfrowych. Ponad połowa badanych (60,6%) robiła to „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 28

24. Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych. (%)

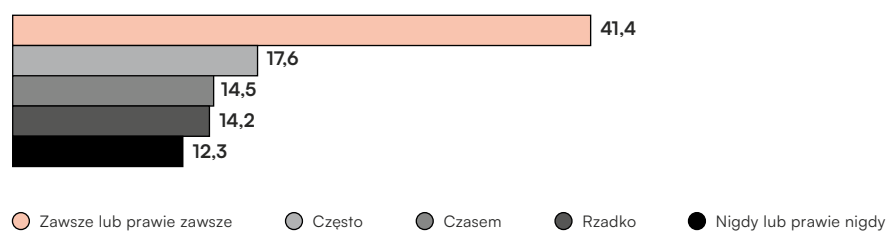


Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

„Zawsze lub prawie zawsze” zasypiało bez telefonu w łóżku 41,4% badanych. Podobna ich grupa (41%) zasypiała w ten sposób „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 29

25. Zasypiałam(-em) bez telefonu w łóżku. (%)



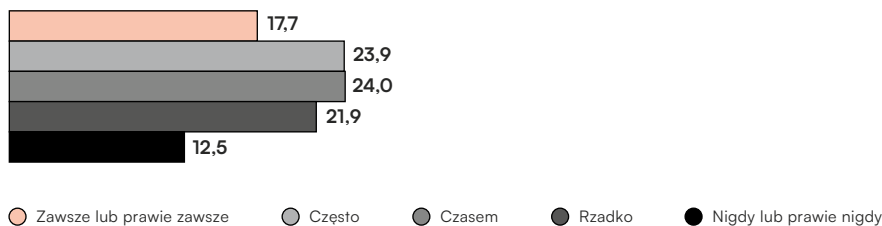
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Uważne jedzenie

17,7% badanych „zawsze lub prawie zawsze” unikało spożywania posiłków w czasie korzystania z urządzeń ekranowych. „Czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy” nie robiło tego 58,4% z nich.

Wykres 30

26. W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych). (%)



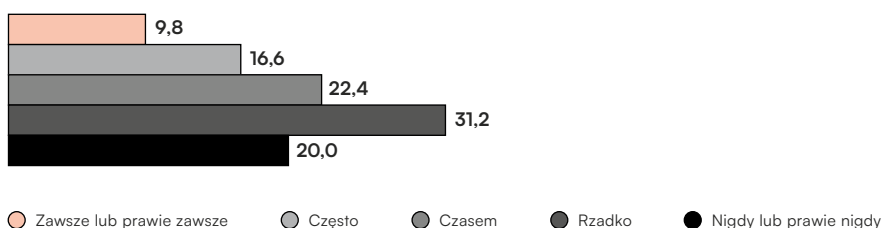
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Ochrona przed zakażeniami

Co dziesiąta badana osoba (9,8%) „zawsze lub prawie zawsze” czyściła/dezynfekowała swój telefon co najmniej raz dziennie. Większość (73,6%) zachowywała się w ten sposób „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 31

27. Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących. (%)



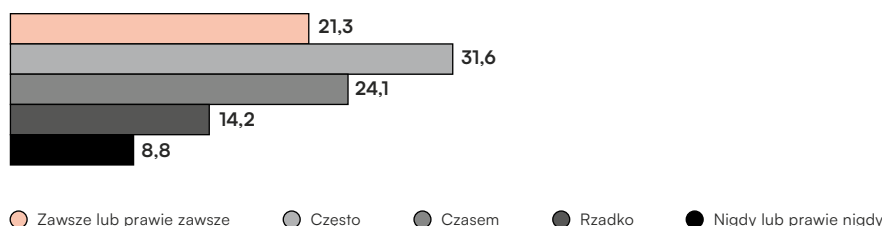
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Dbłość o przerwy na ruch i prawidłową pozycję ciała

Zdecydowana większość badanych (92,2%) miała doświadczenie długiego używania urządzeń ekranowych w bezruchu. Nieco ponad 1/5 (21,3%) z nich „zawsze lub prawie zawsze” robiła wtedy przerwy na poruszanie się, 47,1% takie przerwy robiło „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 32

28. Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam(-em) przerwy, aby się poruszać.* (%)



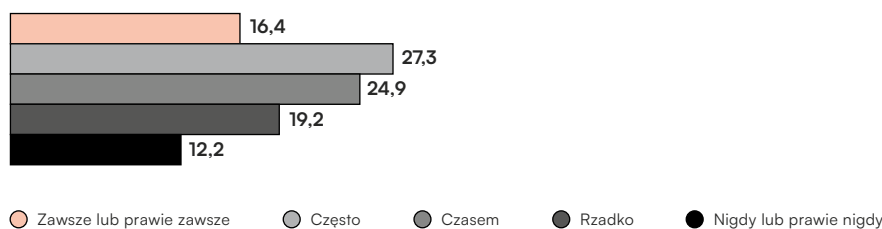
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*W przedstawionych wynikach uwzględniono 92,2% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 7,8% badanych.

Niespełna 17% badanych podczas korzystania z urządzeń ekranowych „zawsze lub prawie zawsze” ustawiało/trzymało je tak, by nie pochylać głowy. Ponad połowa (56,3%) zachowywała się tak „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 33

29. Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em) lub trzymałam(-em) je tak, aby nie pochylać głowy. (%)



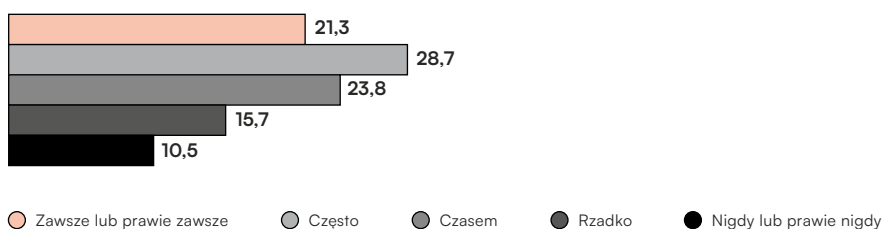
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Ochrona słuchu

Co piąta badana osoba (21,3%) „zawsze lub prawie zawsze” zdejmowała słuchawki w trakcie długotrwałego korzystania z urządzeń ekranowych. Połowa badanych postępowała tak „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 34

30. Kiedy przez dłuższy czas używałam(-em) słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.* (%)



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

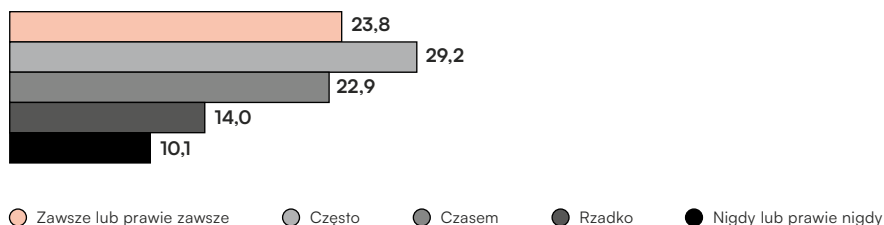
*W przedstawionych wynikach uwzględniono 72,7% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 27,3% badanych.

Dbanie o relacje interpersonalne

Prawie ¼ badanych (23,8%) „zawsze lub prawie zawsze” trzymała telefon poza zasięgiem wzroku podczas rozmowy w domu, na spotkaniu czy w pracy. Prawie połowa (47%) zachowywała się tak „czasem”, „rzadko” lub „nigdy lub prawie nigdy”.

Wykres 35

31. Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w pracy, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku. (%)



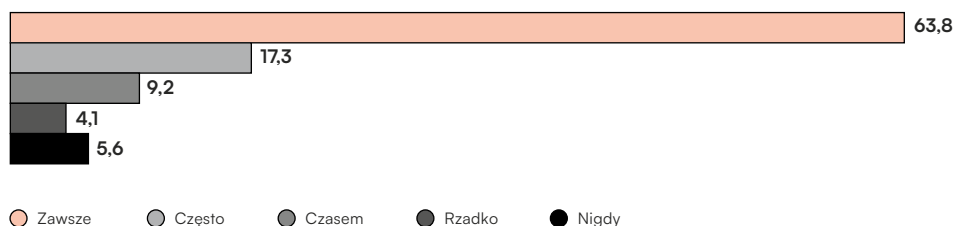
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego: zapobieganie wypadkom i urazom

Większość badanych (63,8%) w czasie przechodzenia przez jezdnię „zawsze” przestrzegała zakazu korzystania z telefonu w sposób ograniczający możliwość obserwacji sytuacji na drodze. Niemal 19% badanych przestrzegało tego zakazu „czasem”, „rzadko” lub „nigdy”.

Wykres 36

32. Kiedy przechodziłam(-em) przez jezdnię, przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu w sposób ograniczający możliwość obserwacji sytuacji na jezdni. (%)

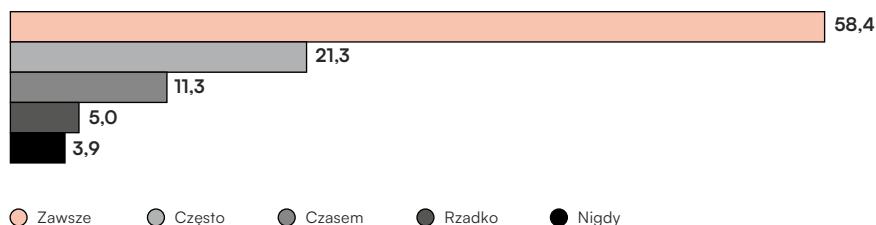


Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Większość (82,0%) badanych osób kierowała pojazdami (samochodem, rowerem). Ponad połowa z nich (58,4%) „zawsze” przestrzegała w czasie jazdy zakazu korzystania z telefonu wymagającego trzymania słuchawki w ręku. Co piąta osoba (20,2%) przestrzegała tego zakazu „czasem”, „rzadko” lub „nigdy”.

Wykres 37

33. Kiedy kierowałam(-em) pojazdem (np. samochodem, rowerem) przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.* (%)



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*W przedstawionych wynikach uwzględniono 82,0% respondentów, z pominięciem odpowiedzi „nie dotyczy”, których udzieliło 18,0% badanych.

Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń w obszarze 4 — Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Od 63,8% do 9,8% badanych osób podejmowało inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu z pożądaną częstością, tj. „zawsze lub prawie zawsze”. Tylko dwa zachowania były podejmowane z tą częstością przez ponad połowę badanych. Najlepsze wyniki dotyczyły przestrzegania przepisów ruchu drogowego w związku z używaniem telefonu w roli pieszego i kierowcy. Najgorszy wynik dotyczył dezynfekowania swojego telefonu co najmniej raz dziennie.

Tabela 12

Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń w obszarze 4 — Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”
32*	Kiedy przechodziłam(-em) przez jezdnię, przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu w sposób ograniczający możliwość obserwacji sytuacji na jezdni.	63,8
33*	Kiedy kierowałam(-em) pojazdem (np. samochodem, rowerem) przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.	58,4
25	Zasypiałam(-em) bez telefonu w łóżku.	41,4
31	Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w pracy, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku.	23,8
28	Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam(-em) przerwy, aby się poruszać.	21,3
30	Kiedy przez dłuższy czas używałam(-em) słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.	21,3
24	Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych.	18,5
26	W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych).	17,7
29	Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em) lub trzymałam(-em) je tak, aby nie pochylać głowy.	16,4
27	Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących.	9,8

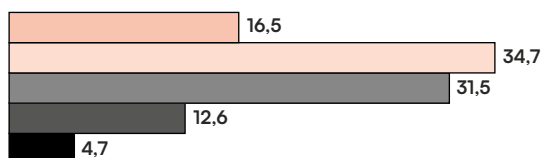
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024
*W przypadku stwierdzeń 32 i 33 opisujących zachowania związane z przestrzeganiem przepisów ruchu drogowego: odpowiedź „zawsze”.

→ 3.5 Potrzeba zwiększenia wiedzy na temat higieny cyfrowej i poprawy tej higieny

Ponad połowa (51,2%) badanych uznała, że „raczej” i „zdecydowanie” chciałaby dowiedzieć się więcej o higienie cyfrowej. Przeciwnego zdania — „raczej i zdecydowanie” by tego nie chcieli — było 17,3% badanych. Ok. 1/3 z nich trudno było powiedzieć, czy chciałaby tego, czy nie.

Wykres 38

Czy chciał(a)by Pani/Pan dowiedzieć się więcej o higienie cyfrowej, tj. o używaniu urządzeń ekranowych w sposób chroniący zdrowie? (%)

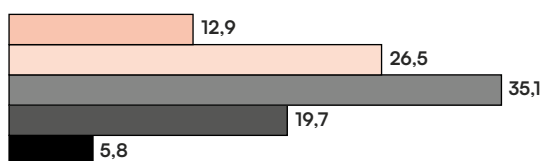


● Zdecydowanie tak ● Raczej tak ● Trudno powiedzieć ● Raczej nie ● Zdecydowanie nie

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Wykres 39

Czy odczuwa Pani/Pan potrzebę poprawy swojej higieny cyfrowej? (%)



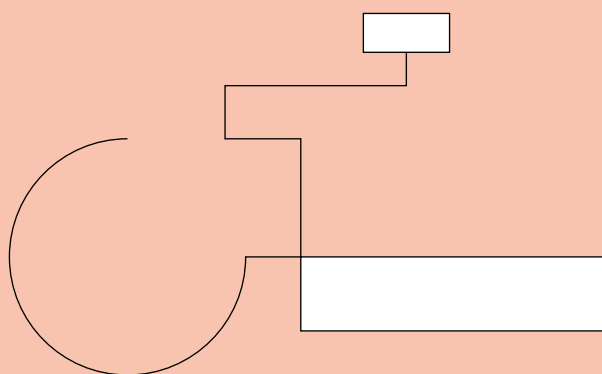
● Zdecydowanie tak ● Raczej tak ● Trudno powiedzieć ● Raczej nie ● Zdecydowanie nie

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

Niemal 40% badanych „raczej” lub „zdecydowanie” odczuwało potrzebę poprawy swojej higieny cyfrowej. Co czwarta badana osoba „raczej” lub „zdecydowanie” nie odczuwała takiej potrzeby. Ponad 1/3 badanych trudno było zająć stanowisko w tej sprawie.

4.

Najważniejsze wyniki Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024



Telefon komórkowy jest najpopularniejszym urządzeniem ekranowym wśród dorosłych internautek i internautów w Polsce



Urządzeniami ekranowymi najpowszechniej używanymi przez dorosłe internautki i dorosłych internautów w Polsce są: telefon komórkowy (97,5%), telewizor (ok. 85%), laptop/komputer stacjonarny/tablet (ok. 80%).

Dorośli używają internetu przede wszystkim do korzystania z mediów społecznościowych i do komunikacji z innymi



87,8% dorosłych internautek i internautów w Polsce używa urządzeń codziennie lub przynajmniej raz w tygodniu do aktywności na portalach społecznościowych, 77,8% do komunikacji z innymi a 73,6% do wyszukiwania informacji. Urządzenia ekranowe są używane do pracy zawodowej lub uczenia się codziennie lub przynajmniej raz w tygodniu przez 45,9% dorosłych mieszkańców i mieszkanki Polski.

Ponad połowa dorosłych używających internetu uważa, że spędza przed ekranami dużo czasu



Ponad połowa dorosłych internautek i internautów w Polsce (54,5%) oceniła, że na używaniu urządzeń ekranowych spędza dużo czasu („bardzo dużo” i „raczej dużo”). Nieliczni (10%) ocenili ten czas jako „raczej krótki” lub „bardzo krótki”. Co trzeciej osobie trudno było dokonać takiej oceny.

40% dorosłych używających internetu uważa, że nadużywa telefonu



Niemal 40% dorosłych internautek i internautów w Polsce uważało, że „raczej” lub „zdecydowanie” nadużywa telefonu, nieco mniej (37,6%) było przeciwnego zdania. Niemal co piątej osobie trudno było powiedzieć, czy nadużywa telefonu, czy nie.

Blisko połowa dorosłych używających urządzeń ekranowych słyszała o terminie „higiena cyfrowa”, a głównym źródłem informacji na ten temat były media



O terminie „higiena cyfrowa” słyszało 48,1% dorosłych polskich użytkowników i użytkowniczek internetu. Spośród nich ponad połowa (54,7%) zadeklarowała, że nie zna znaczenia tego terminu, 35,6% — że je zna, a nieliczni (9,8%) — że potrafią go wytłumaczyć innym. Źródłami, z których dorośli czerpali informacje na temat higieny cyfrowej były przede wszystkim internetowe portale i serwisy informacyjne (46,2%), media społecznościowe (35,3%) i tradycyjne (28,8%). Ponad połowa badanych osób (51,9%) nigdy nie słyszała o tym terminie.

Niewielu dorosłych w Polsce kontroluje swoje używanie urządzeń ekranowych



Małe grupy dorosłych internautek i internautów w Polsce (od 32,5% do 12,6%) podejmowały poszczególne zachowania związane ze stawianiem granic i kontrolą urządzeń ekranowych z pożądaną częstością, tj. „zawsze lub prawie zawsze”. Najlepszy wynik dotyczył gospodarowania czasem przed ekranem w taki sposób, by starczyło go na inne ważne sprawy, najgorszy — sprawdzania raz w tygodniu w statystykach telefonu, jak długo się go używało. Kiedy internautki i internauci:

- zauważali, że zbyt długo używali urządzeń ekranowych, a zdarzyło się to zdecydowanej większości (91,7%) z nich, nieliczni (17,6%) „zawsze lub prawie zawsze” ograniczali czas przed ekranem,
- wyznaczali sobie czas używania urządzeń ekranowych, a dotyczyło to większości (83,8%) z nich, niewielu (17,3) „zawsze lub prawie zawsze” przestrzegało wyznaczonego limitu.

Mało dorosłych przestrzega zasad bezpiecznego używania internetu i urządzeń ekranowych



Od 52,9% do 36,3% badanych osób podejmowało zachowania związane z bezpiecznym używaniem internetu i urządzeń ekranowych z pożądaną częstością, tj. „zawsze lub prawie zawsze”. Tylko jedno zachowanie było podejmowane z tą częstością przez ponad połowę badanych. Najlepszy wynik dotyczył klikania tylko w te linki i wiadomości, które pochodziły od zaufanych osób lub ze źródeł znanych badanym, najgorszy — zabezpieczania kont w mediach społecznościowych.

U dorosłych używających urządzeń ekranowych występują deficyty dotyczące zachowań związanych z tworzeniem i odbieraniem treści w internecie, zwłaszcza rzadkie reakcje na hejt wobec innych i rzadkie szukanie pomocy w przypadku doświadczenia złego traktowania w sieci



Od 53,0% do 14,9% badanych osób podejmowało zachowania związane z tworzeniem i odbieraniem informacji w internecie z pożądaną częstością, tj. „zawsze lub prawie zawsze”. Tylko jedno zachowanie było podejmowane z tą częstością przez ponad połowę badanych. Najlepszy wynik dotyczył zwracania uwagi, by nie wyrządzić komuś krzywdy publikacją postów lub komentarzy w internecie, najgorszy — zgłaszania przypadków obrażania, nękania lub hejtowania administratorom danej strony/aplikacji.

Choć większość dorosłych internautek i internautów w Polsce (75,8%) zauważyła w internecie obrażanie, nękanie lub hejtowanie innej osoby, niespełna 15% z nich „zawsze lub prawie zawsze” zgłaszało takie sytuacje administratorom danej strony/sieci. Mimo że ponad połowa dorosłych (57,1%) doświadczyła złego traktowania w internecie, tylko 17% „zawsze lub prawie zawsze” zwracało się po pomoc do bliskich/zaufanych osób.

Mało dorosłych podejmuje inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu



Od 41,4% do 9,8% dorosłych internautek i internautów w Polsce podejmowało z pożądaną częstością, tj. „zawsze lub prawie zawsze”, zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych, takie jak dbałość o jakość snu, uważne jedzenie, ochrona przed zakażeniami, dbałość o przerwy na ruch i prawidłową pozycję ciała, ochrona słuchu, dbanie o relacje interpersonalne. Najlepszy wynik dotyczył zasypiania bez telefonu w łóżku, najgorszy — czyszczenia/dezynfekowania swojego telefonu co najmniej raz dziennie. Od 63,8% do 58,4% „zawsze” przestrzegało przepisów ruchu drogowego dotyczących używania urządzeń ekranowych przez pieszych na jezdni i osoby kierujące pojazdami (zachowanie bezpieczeństwa w ruchu drogowym, zapobieganie wypadkom i urazom).

Połowa dorosłych używających urządzeń ekranowych ma potrzebę zwiększenia wiedzy na temat higieny cyfrowej i poprawy tej higieny



Nieco ponad połowa (51,2%) dorosłych internautek i internautów w Polsce uznała, że „raczej” i „zdecydowanie” chciałaby dowiedzieć się więcej o higienie cyfrowej. Przeciwnego zdania było 17,3%. Około jednej trzeciej badanych mieszkańców Polski trudno było powiedzieć, czy chcieliby tego, czy nie.

Niemal 40% badanych „raczej” lub „zdecydowanie” odczuwało potrzebę poprawy swojej higieny cyfrowej. Co czwarta badana osoba „raczej” lub „zdecydowanie” nie odczuwała takiej potrzeby. Ponad 1/3 badanych miała trudności z zajęciem stanowiska w tej sprawie.

→ 4.1 Wnioski z Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

1. Około połowa dorosłych internautek i internautów w Polsce: ma poczucie, że na używaniu urządzeń ekranowych spędza dużo czasu (54,5%), uważa, że nadużywa telefonu (40%), słyszała o higienie cyfrowej (48,1%), chciałyby dowiedzieć się o niej więcej (51,2%) i odczuwa potrzebę poprawy swojej higieny cyfrowej (40%). **Dane te świadczą o tym, że te osoby mają świadomość nadmiernego czasu spędzanego przed ekranem oraz gotowość zwiększania wiedzy i poprawy zachowań w kierunku prozdrowotnym. Może to być punkt wyjścia do podjęcia przez nie działań w kierunku poprawy higieny cyfrowej. Choć dane te można uznać za obiecujące, należy stale pracować nad zwiększaniem świadomości jak największych grup dorosłych na temat istoty i znaczenia higieny cyfrowej.**
2. U dorosłych użytkowników i użytkowników urządzeń ekranowych w Polsce występuje wiele niedostatków we wszystkich czterech obszarach higieny cyfrowej — grupy osób, które przestrzegają zasad higieny cyfrowej z pożądaną częstością, tj. „zawsze lub prawie zawsze”, są zbyt małe (Tabela nr 13):
 - tylko 4 z 33 chroniących zdrowie zachowań jest podejmowanych z pożądaną częstością, tj. „zawsze lub prawie zawsze”, przez ponad połowę badanych: od 52,9% do 63,8%. Odsetki te trudno uznać za satysfakcjonujące, zwłaszcza że dwa spośród tych zachowań dotyczą przestrzegania przepisów ruchu drogowego w związku z użyciem urządzeń ekranowych.
 - aż 16 z 33 zachowań chroniących zdrowie jest podejmowanych z pożądaną częstością przez 25% badanych i mniej.

Wyniki te są niepokojące z punktu widzenia zdrowia, dobrego funkcjonowania ludzi dorosłych i dawania przez nich dobrego przykładu dzieciom i młodzieży: wiele osób niedostatecznie chroni swoje zdrowie i nie modeluje właściwych zachowań u dzieci i młodzieży.

3. **Istnieje konieczność prowadzenia edukacji dorosłych na temat zwiększenia higieny cyfrowej. Jest to ważne zwłaszcza w sytuacji, gdy urządzenia ekranowe i internet stały się naturalnym elementem środowiska życia współczesnego człowieka i w przyszłości będą się nadal rozwijać.** W tej edukacji należy nie tylko przekazywać wiedzę o higienie cyfrowej, lecz także zwrócić uwagę na kształtowanie motywacji, rozwijanie umiejętności psychospołecznych (np. zarządzania sobą w czasie, poszukiwania i dawania wsparcia) oraz zasobów psychologicznych dla zdrowia (np. poczucia własnej skuteczności) umożliwiających podejmowanie i podtrzymywanie chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych.
4. Źródłem informacji o higienie cyfrowej okazały się przede wszystkim media — tradycyjne oraz internetowe, w tym media społecznościowe. **Daje to podstawy, by uznać, że media to skuteczne narzędzie prowadzenia działań edukacyjnych z zakresu higieny cyfrowej kierowanej do osób dorosłych. Należy jednak podejmować działania w kierunku wykorzystywania również innych sposobów dotarcia do osób dorosłych: poprzez miejsca pracy, lekarzy pierwszego kontaktu oraz szkoły, w których edukacją powinni być obejmowani rodzice, nauczyciele, a także pracownicy administracji i obsługi.**

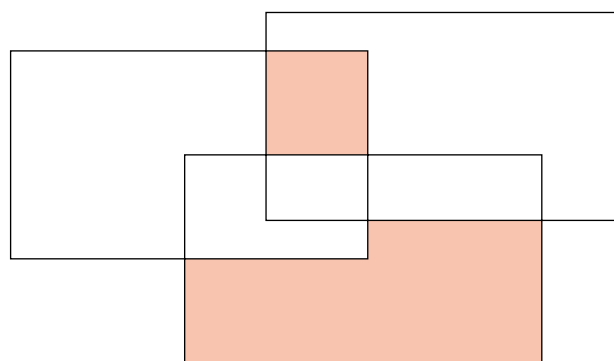


Tabela 13

Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej 2024

- 1. Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych
● 2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych
● 3. Tworzenie i odbieranie treści w internecie
● 4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”
32*	Kiedy przechodziłam(-em) przez jezdnię, przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu w sposób ograniczający możliwość obserwacji sytuacji na jezdni.	63,8
33*	Kiedy kierowałam(-em) pojazdem (np. samochodem, rowerem) przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.	58,4
17	Kiedy publikowałam(-em) w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.	53,0
13	Klikałam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł.	52,9
18	Kiedy publikowałam(-em) w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam(-em) to tylko za ich zgodą.	47,4
11	Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych w internecie tylko od osób, do których mam zaufanie.	47,2
14	Używałam(-em) tylko tych sieci Wi-Fi, które uznawałam(-em) za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń).	46,3
10	Zanim opublikowałam(-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam(-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne.	44,1
15	Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia haseł, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) haseł innym osobom).	42,3
25	Zasypiałam(-em) bez telefonu w łóżku.	41,4
12	Sprawdzałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam(-em) użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imię i nazwisko, zdjęć z aparatu, listy kontaktów).	37,5
19	Rezygnowałam(-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle na mnie wpływały (np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat).	36,6
16	W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem).	36,3
21	Weryfikowałam(-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chroniąc się przed nieprawdziwymi informacjami.	33,0
4	Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się).	32,4
20	Podchodziłam(-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanych w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób.	31,3
7	Po godzinach pracy ograniczałam(-em) używanie internetu i urządzeń ekranowych w celach służbowych.	25,5
6	Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”).	25,0
5	Unikałam(-em) posiadania telefonu przy sobie cały czas, np. rezygnowałam(-em) z noszenie go przy sobie, będąc w domu.	24,3
31	Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w pracy, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku.	23,8
9	Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe.	23,6

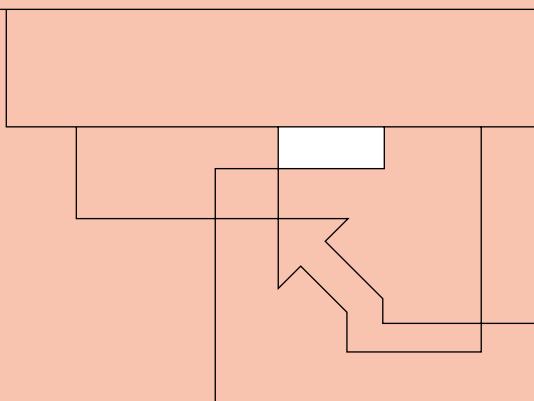
Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”
28	Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam(-em) przerwy, aby się poruszać.	21,3
30	Kiedy przez dłuższy czas używałam(-em) słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.	21,3
24	Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych.	18,5
26	W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych).	17,7
2	Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) czas spędzany przed ekranem.	17,6
3	Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego limitu.	17,3
23	Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, „hejtowania”, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.	16,8
8	Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się, usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku.	16,4
29	Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em) lub trzymałam(-em) je tak, aby nie pochyłać głowy.	16,4
22	Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub „hejtował”, zgłaszałam(-em) to administratorom danej strony lub aplikacji.	14,9
1	Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan”).	12,6
27	Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących.	9,8

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024

*W przypadku stwierdzeń 32 i 33 opisujących zachowania związane z przestrzeganiem przepisów ruchu drogowego: odpowiedź „zawsze”.

5.

Test Higieny Cyfrowej ICO



Oto Test Higieny Cyfrowej ICO opracowany na podstawie Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej, który stanowił trzon Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024. Test można wypełnić samodzielnie i obliczyć swój wynik w sposób podany niżej. Zachęcamy do wypełnienia Testu. Jego wynik może stać się dla Ciebie punktem wyjścia do zmiany Twoich zachowań w obszarze higieny cyfrowej na lepsze.



Test Higieny
Cyfrowej ICO

Zachęcamy Cię także do powtarzania samooceny co jakiś czas. Pozwoli Ci to monitorować Twoją higienę cyfrową. Test Higieny Cyfrowej ICO dostępny jest również w wersji online pod adresem: www.higienacyfrowa.pl.

Jak wypełnić Kwestionariusz i obliczyć swój wynik?

1. Przeczytaj uważnie każde zdanie i zastanów się, jak często postępujesz tak w codziennym życiu. Udziel tylko jednej odpowiedzi w każdym wierszu.
2. Za każdą odpowiedź przydziel sobie wskazaną pod kategoriami odpowiedzi liczbę punktów i zapisz ją.
3. Zachowania, które Cię nie dotyczą, pomiń.
4. Zsumuj punkty dla całego Kwestionariusza i podziel tę sumę przez 33 (liczba wszystkich zachowań w Teście). Jeśli któreś zachowanie Cię nie dotyczyło, podziel uzyskaną liczbę punktów przez odpowiednio mniejszą liczbę zachowań, np. przez 31, jeśli dwa zachowania Cię nie dotyczyły.

Poniższe zdania dotyczą używania urządzeń ekranowych, takich jak telefon, laptop, komputer stacjonarny, tablet lub konsola do gier.

Proszę przeczytać uważnie każde z nich i zastanowić się, jak często w ostatnim miesiącu postępowałaś(-eś) w opisany sposób.

Proszę wstawić X w jednej kratce w każdym wierszu.

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępo- wałam (-em)	Często tak postępo- wałam (-em)	Czasem tak postępo- wałam (-em)	Rzadko tak postępo- wałam (-em)	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em)
		4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt	0 pkt
Obszar 1: Stawianie granic oraz kontrola używania urządzeń ekranowych						
1	Przynajmniej raz w tygodniu sprawdzałam(-em) w statystykach telefonu, jak długo go używałam(-em) (np. w sekcji „Czas przed ekranem” lub „Cyfrowy dobrostan”).					
2	Kiedy zauważałam(-em), że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, ograniczałam(-em) spędzany przed ekranem.					
3	Kiedy wyznaczałam(-em) sobie czas używania telefonu lub innych urządzeń ekranowych, to przestrzegałam(-em) tego limitu.					
4	Tak gospodarowałam(-em) czasem przed ekranem, aby wystarczyło mi go na inne ważne sprawy (np. na sen, aktywność fizyczną, uczenie się).					
5	Unikałam(-em) posiadania telefonu przy sobie cały czas, np. rezygnowałam(-em) z noszenia go przy sobie, będąc w domu.					

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępo- wałam (-em)	Często tak postępo- wałam (-em)	Czasem tak postępo- wałam (-em)	Rzadko tak postępo- wałam (-em)	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em)
		4 pkt	3 pkt	2 pkt	1 pkt	0 pkt
6	Ograniczałam(-em) w telefonie liczbę powiadomień z mediów społecznościowych, komunikatorów i gier (np. wyłączałam(-em) dźwięki powiadomień, włączałam(-em) tryb „nie przeszkadzać” lub „tryb cichy”).					
7	Po godzinach pracy ograniczałam(-em) używanie internetu i urządzeń ekranowych w celach służbowych.					
8	Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się, usuwałam(-em) telefon z zasięgu wzroku.					
9	Kiedy pracowałam(-em), uczyłam(-em) się z użyciem komputera, tabletu, telefonu, wyłączałam(-em) działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe.					
Obszar 2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych						
10	Zanim opublikowałam(-em) w internecie swoje zdjęcie, dane osobowe lub inne informacje o sobie, zastanawiałam(-em) się, czy jest to dla mnie bezpieczne.					
11	Przyjmowałam(-em) zaproszenia do sieci znajomych w internecie tylko od osób, do których mam zaufanie.					
12	Sprawdzałam(-em), czy nowe aplikacje, których chciałam(-em) użyć, żądają dostępu do moich informacji osobistych (np. imię i nazwisko, zdjęć z aparatu, listy kontaktów).					
13	Klikałam(-em) tylko w te linki i wiadomości, które pochodzą od zaufanych osób lub ze znanych mi źródeł.					
14	Używałam(-em) tylko tych sieci Wi-Fi, które uznawałam(-em) za bezpieczne (np. nie korzystałam(-em) z publicznych hotspotów dostępnych w kawiarniach czy centrach handlowych bez weryfikacji ich zabezpieczeń).					
15	Chroniłam(-em) moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używałam(-em) trudnych do odgadnięcia haseł, unikałam(-em) używania tego samego hasła do wielu kont, nie udostępniałam(-em) haseł innym osobom).					
16	W mediach społecznościowych zabezpieczałam(-em) swoje konto, stosując uwierzytelnianie wieloskładnikowe (tzn. podczas logowania, oprócz podania hasła, potwierdzałam(-em) dodatkowo swoją tożsamość, np. poprzez kod otrzymany SMS-em lub e-mailem).					
Obszar 3. Tworzenie i odbieranie treści w internecie						
17	Kiedy publikowałam(-em) w internecie posty lub komentarze, zwracałam(-em) uwagę, aby nie wyrządzić krzywdy lub szkody innym osobom.					
18	Kiedy publikowałam(-em) w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, robiłam(-em) to tylko za ich zgodą.					
19	Rezygnowałam(-em) z gier, oglądania treści lub obserwowania w internecie kont/profilu, które źle na mnie wpływały (np. powodowały stres, gniew, negatywne myśli na swój temat).					
20	Podchodziłam(-em) krytycznie, z ograniczonym zaufaniem do treści napotykanych w internecie, np. informacji na jakiś temat, zdjęć przedstawiających życie innych osób.					

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze tak postępo- wałam (-em) 4 pkt	Często tak postępo- wałam (-em) 3 pkt	Czasem tak postępo- wałam (-em) 2 pkt	Rzadko tak postępo- wałam (-em) 1 pkt	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em) 0 pkt
21	Weryfikowałam(-em) ważne dla mnie informacje z internetu, chroniąc się przed nieprawdziwymi informacjami.					
22	Kiedy zauważyłam(-em) w internecie, że ktoś kogoś obrażał, nękał lub „hejtował”, zgłaszałam(-em) to administratorom danej strony lub aplikacji.					
23	Kiedy doświadczyłam(-em) w internecie złego traktowania przez kogoś, np. dokuczania, nękania, „hejtowania”, zwracałam(-em) się po pomoc do osób bliskich lub osób, którym ufam.					
Obszar 4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu						
24	Po godzinie 22 spędzałam(-em) czas bez urządzeń ekranowych.					
25	Zasypiałam(-em) bez telefonu w łóżku.					
26	W czasie korzystania z urządzeń ekranowych unikałam(-em) spożywania posiłków czy przekąsek (zwłaszcza słodkich i słonych).					
27	Czyściłam(-em) swój telefon komórkowy co najmniej raz dziennie, np. używając chusteczek dezynfekujących.					
28	Kiedy długo używałam(-em) urządzeń ekranowych, będąc w bezruchu, robiłam(-em) przerwy, aby się poruszać.					
29	Kiedy korzystałam(-em) z urządzeń ekranowych, ustawiałam(-em) lub trzymałam(-em) je tak, aby nie pochylać głowy.					
30	Kiedy przez dłuższy czas używałam(-em) słuchawek, zdejmowałam(-em) je co jakiś czas, robiąc sobie przerwy od słuchania.					
31	Kiedy z kimś rozmawiałam(-em) w domu, na spotkaniu, w pracy, trzymałam(-em) telefon poza zasięgiem wzroku.					

Zachowania		Zawsze tak postępo- wałam (-em) 4 pkt	Często tak postępo- wałam (-em) 0 pkt	Czasem tak postępo- wałam (-em) 0 pkt	Rzadko tak postępo- wałam (-em) 0 pkt	Nigdy tak nie postępo- wałam (-em) 0 pkt
32	Kiedy przechodziłam(-em) przez jezdnię, przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu w sposób ograniczający możliwość obserwacji sytuacji na jezdni.					
33	Kiedy kierowałam(-em) pojazdem (np. samochodem, rowerem) przestrzegałam(-em) zakazu korzystania z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.					

→ Interpretacja wyniku:

Im wyższa średnia liczba punktów, tym lepszy wynik!

Wynik pomiędzy 3,5 pkt a 4,0 pkt:

Gratulujemy! Oznacza to, że wiele chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych i internetu podejmujesz z pożądaną częstotliwością, tj. zawsze lub prawie zawsze. Tak trzymaj!

Wynik pomiędzy 3 pkt a 3,49 pkt:

Nieźle, ale warto poprawić częstotliwość podejmowania niektórych chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych i internetu! Przeczytaj poniższe wskazówki i dowiedz się, co możesz zrobić, aby pracować nad swoją higieną cyfrową.

Wynik poniżej 3 pkt:

Wygląda na to, że powinnaś/powinieneś popracować nad niektórymi obszarami higieny cyfrowej w Twoim życiu, ale najważniejsze, że już zrobiłeś pierwszy krok — wypełniłaś(-eś) Test! Przeczytaj poniższe wskazówki i dowiedz się, co możesz zrobić, aby pracować nad swoją higieną cyfrową.

→ Co teraz możesz zrobić?

Wybierz zachowania, w przypadku których udzieliłaś(-eś) innej odpowiedzi niż „zawsze lub prawie zawsze” i pomyśl:

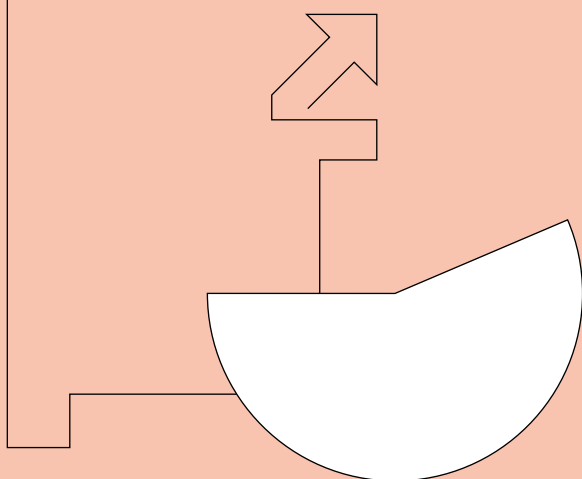
- ☐ jaka jest tego przyczyna?
- ☐ które z tych zachowań mogłabyś/mógłbyś podejmować częściej?
- ☐ jakie korzyści płynęłyby z częstszego podejmowania przez Ciebie tych zachowań?
- ☐ jak mogłabyś/mógłbyś zwiększyć częstotliwość tych zachowań w codziennym życiu? Co może Ci w tym pomóc? Co może Ci to utrudnić?

Zajrzyj też na stronę www.higienacyfrowa.pl, gdzie znajdziesz wiele informacji przydatnych w pracy nad swoimi nawykami cyfrowymi. Dowiesz się na niej m. in. dlaczego zachowania, o które pytano w badaniu, są ważne dla zdrowia. Skorzystaj także z bezpłatnego programu edukacyjnego Lekcje Higieny Cyfrowej oraz podcastu Instytut Cyfrowego Obywatelstwa dostępnego na platformach streamingowych, m. in. Spotify i YouTube.

Podziel się z innymi wiedzą lub materiałami na temat higieny cyfrowej.

6.

Autorki i autorzy raportu





Magdalena Bigaj

Prezeska Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”. Medioznawczyni, badaczka i działaczka społeczna. Autorka książki „Wychowanie przy ekranie”. Pomysłodawczyni i współautorka pionierskich „Ogólnopolskich badań higieny cyfrowej” oraz raportu „Internet Dzieci” z monitoringu obecności dzieci i młodzieży w internecie. Twórczyni i kierowniczka pierwszych w Polsce studiów z higieny cyfrowej na Uczelni Korczaka. Laureatka Nagrody Korczaka 2024 za działania na rzecz praw dziecka w środowisku cyfrowym. Felietonistka miesięcznika „Pismo. Magazyn opinii”. Współautorka Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej (KSHC) i pierwszego oraz drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych.



Magdalena Woynarowska

Doktorka habilitowana nauk społecznych w dyscyplinie pedagogika. Adiunktka w Zakładzie Zdrowia Publicznego Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Współautorka Skali Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych (SPZZ) oraz narzędzi do autoewaluacji w szkole i przedszkolu promujących zdrowie. Autorka projektu promocji zdrowia pracowników szkół promujących zdrowie. Współredaktorka i współautorka podręczników dla szkół promujących zdrowie (ogólnodostępnych i specjalnych) oraz przedszkoli promujących zdrowie oraz autorka lub współautorka 60 publikacji dotyczących zdrowia nauczycieli i pracowników niepedagogicznych, edukacji zdrowotnej i promocji zdrowia. Współautorka Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej (KSHC) i pierwszego oraz drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych.



Mariusz Panczyk

Profesor doktor habilitowany nauk medycznych i nauk o zdrowiu. Naukowiec i wykładowca zawodowo związany z Wydziałem Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Uczestnik licznych projektów naukowych jako specjalista z obszaru metodologii badań ilościowych i biostatystyki. Ekspert m. in. Agencji Badań Medycznych, Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego PZH - Państwowego Instytutu Badawczego, Narodowej Agencji Wymiany Akademickiej oraz Biura Analiz i Strategii Urzędu m.st. Warszawa. Współtwórca koncepcji rozwoju badań epidemiologicznych w Polsce na lata 2023—2033. Współautor założeń do metodologii monitorowania stanu zdrowia mieszkańców Warszawy. Uczestnik międzynarodowych projektów badawczych, współautor 240 publikacji naukowych oraz 45 rozdziałów w monografiach o zasięgu międzynarodowym z zakresu nauk o zdrowiu i farmacji, popularyzator nauki. Współautor Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej (KSHC) oraz drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych.



Szymon Wójcik

Doktor nauk społecznych w dyscyplinie socjologia. Adiunkt w Zakładzie Socjologicznych Analiz Polityk Publicznych w Instytucie Stosowanych Nauk Społecznych Uniwersytetu Warszawskiego. Jest również koordynatorem działu badawczego w Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę. Autor badań i publikacji dotyczących ochrony dzieci przed przemocą, w tym bezpieczeństwa dzieci online. Wieloletni współorganizator międzynarodowej konferencji „Bezpieczeństwo dzieci i młodzieży w internecie”. Realizował ilościowe i jakościowe projekty badawcze w Polsce i zagranicą.

Organizatorzy:



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa



Fundacja

Fundacja Instytut Cyfrowego Obywatelstwa wspiera rozwój cyfrowego obywatelstwa, czyli świadomego i odpowiedzialnego korzystania z przestrzeni cyfrowej i jej współtworzenia, prowadząc projekty badawcze i edukacyjne. Swoimi działaniami Instytut obejmuje wszystkie grupy wiekowe, ucząc zasad higieny cyfrowej w szkołach i miejscach pracy. Fundacja kieruje także działania do środowisk profesjonalistów, łącząc ludzi nauki, oświaty oraz twórców nowych technologii w międzysektorowych inicjatywach na rzecz promowania odpowiedzialnej cyfryzacji i społecznej odpowiedzialności branży nowotechnologicznej. Więcej na www.cyfroweobywatelstwo.pl

W 2025 roku mija 20 lat działania Fundacji Orange. W tym czasie w jej projektach edukacyjnych wzięło udział łącznie prawie 650 tys. dzieci, ponad 93 tys. nauczycieli skorzystało ze wsparcia w rozwoju kompetencji cyfrowych niezbędnych w pracy z młodzieżą. Fundacja utworzyła 124 multimedialne świetlice w małych miastach i wsiach, z których tylko w 2024 roku skorzystało 112 tys. osób. Jest partnerem wielu działań i kampanii na rzecz bezpieczeństwa i higieny cyfrowej. Wydała raporty i publikacje, poradniki i gotowe scenariusze zajęć edukacyjnych. Więcej na www.fundacja.orange.pl

Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024, którego wyniki przedstawiono w niniejszym raporcie, stanowi element długofalowego projektu badawczo-edukacyjnego zainicjowanego i realizowanego przez Fundację „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” i Fundację Orange w 2022 r, pod patronatem Dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego prof. Mariusza Gujskiego.

Celem projektu jest dostarczanie i propagowanie wiedzy o podejmowaniu przez dorosłych w Polsce chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. W niniejszej publikacji przedstawiono zarówno wyniki drugiej edycji Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych, zrealizowanej w grudniu 2024 roku, jak i Test Higieny Cyfrowej ICO - narzędzie edukacyjne opracowane na podstawie Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej, który stanowi trzon badań nad higieną cyfrową.

Więcej informacji o higienie cyfrowej, w tym elektroniczne wersje raportów z badań dostępne pod adresem www.higienacyfrowa.pl.

Organizatorzy:



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa



Fundacja

Patronat:



Wydawca:

NEWSLINE