



Higiena cyfrowa dorosłych użytkowniczek i użytkowników internetu w Polsce

Raport z Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej 2022

Organizatorzy



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa



Fundacja

Wydawca

NEWSLINE

Autorki badania: Magdalena Bigaj, Magdalena Woynarowska

Autorki i autorzy raportu: Magdalena Bigaj (red.), Magdalena Woynarowska (red.), Konrad Ciesiołkiewicz, Marta Klimowicz, Mariusz Panczyk

Analiza danych: Mariusz Panczyk

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

Skład i projekt graficzny: Joanna Kurowska

Organizatorzy projektu:



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa



Fundacja

Patroni honorowi projektu:



Komisja
Europejska



Komitet Dialogu
Społecznego
Krajowej Izby Gospodarczej

ISBN: 978-83-965447-2-8

Wydawca:

NEWSLINE

Wydawnictwo Newsline
ul. Nad Przyrwą 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.), Ciesiołkiewicz, K., Klimowicz, M., Panczyk, M. (2023). *Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce*. Warszawa: Wydawnictwo Newsline.
→ www.higienacyfrowa.pl

→ Spis treści

1		2	
O projekcie „Higiena Cyfrowa Osób Dorosłych”	4	Założenia Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej 2022	14
Podziękowania	5	1. Cel badania i pytania badawcze	15
		2. Badana grupa	16
		3. Metoda badania	19
		4. Pozostałe informacje o badaniu	23
O higienie cyfrowej i propozycji jej oceny	6		
1. Dlaczego korzystanie z urządzeń ekranowych z dostępem do internetu jest dla ludzi wyzwaniem?	7		
2. Czym jest higiena cyfrowa?	9		
3. O Kwestionariuszu Samooceny Higieny Cyfrowej	12		
3	4	5	
Wyniki Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej 2022	25	Dlaczego zachowania, o które pytano w badaniu, są ważne dla zdrowia?	70
1. Podsumowanie najważniejszych wyników	26		
2. Rekomendacje	31		
3. Czas korzystania z urządzeń ekranowych i sprawy załatwiane przy ich pomocy	32		
4. Stawianie granic i kontrola w używaniu urządzeń ekranowych	36		
5. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych	43		
6. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie	50		
7. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu	57	Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej	78
6	7		
Bibliografia	83	O autorkach i autorach	89

→ O projekcie „Higiena Cyfrowa Osób Dorosłych”

Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022 było elementem projektu badawczo-edukacyjnego „Higiena Cyfrowa Osób Dorosłych”, realizowanego przez Fundację Instytut Cyfrowego Obywatelstwa i Fundację Orange w latach 2022–2023. Celem projektu było dostarczenie brakującej wiedzy na temat higieny cyfrowej osób dorosłych oraz dotarcie do tej grupy z działaniami edukacyjnymi na temat chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych.

Osobom dorosłym jako użytkownikom urządzeń ekranowych poświęca się mniej uwagi niż dzieciom i młodzieży. Tymczasem higiena cyfrowa jest ważna także dla samopoczucia i zdrowia osób dorosłych i to właśnie one modelują zachowania młodszego pokolenia w tym obszarze. Rodzina, szkoła i najbliższe otoczenie to pierwsze miejsca treningu społecznego, w których dzieci i młodzież powinny uczyć się, jak używać urządzeń ekranowych i internetu w sposób korzystny dla zdrowia. Dlatego niezbędne jest podejmowanie działań edukacyjnych upowszechniających higienę cyfrową, które skierowane są do osób dorosłych. Podstawą tych działań powinna być diagnoza ich zachowań w tym zakresie. Niniejsze badanie odpowiada na tę potrzebę.

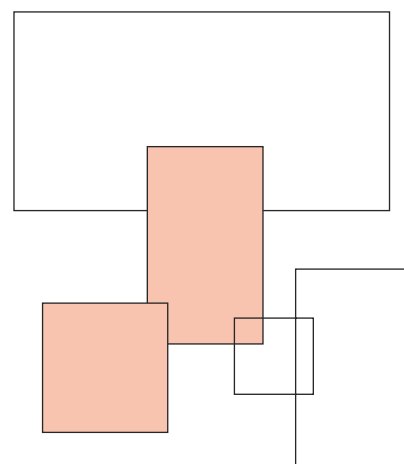
Badanie, którego wyniki prezentujemy w niniejszym raporcie, ma charakter otwierający i rozpoczyna kilkuletnie przedsięwzięcie badawczo-edukacyjne poświęcone higienie cyfrowej. Przeprowadzono je w reprezentatywnej grupie dorosłych użytkowników i użytkowniczek internetu w Polsce (por. dalej), co daje obraz poziomu higieny cyfrowej polskiego społeczeństwa, którego 88,4% korzysta obecnie z internetu¹. Ze względu na edukacyjny charakter narzędzia, jakim jest Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej, organizatorzy projektu postanowili udostępnić go publicznie. Każdy, kto chciałby sprawdzić swój poziom higieny cyfrowej, może wypełnić Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej bezpłatnie na stronie www.higienacyfrowa.pl. Pod wskazanym adresem znajdują się także porady dotyczące higieny cyfrowej oraz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

→ Podziękowania

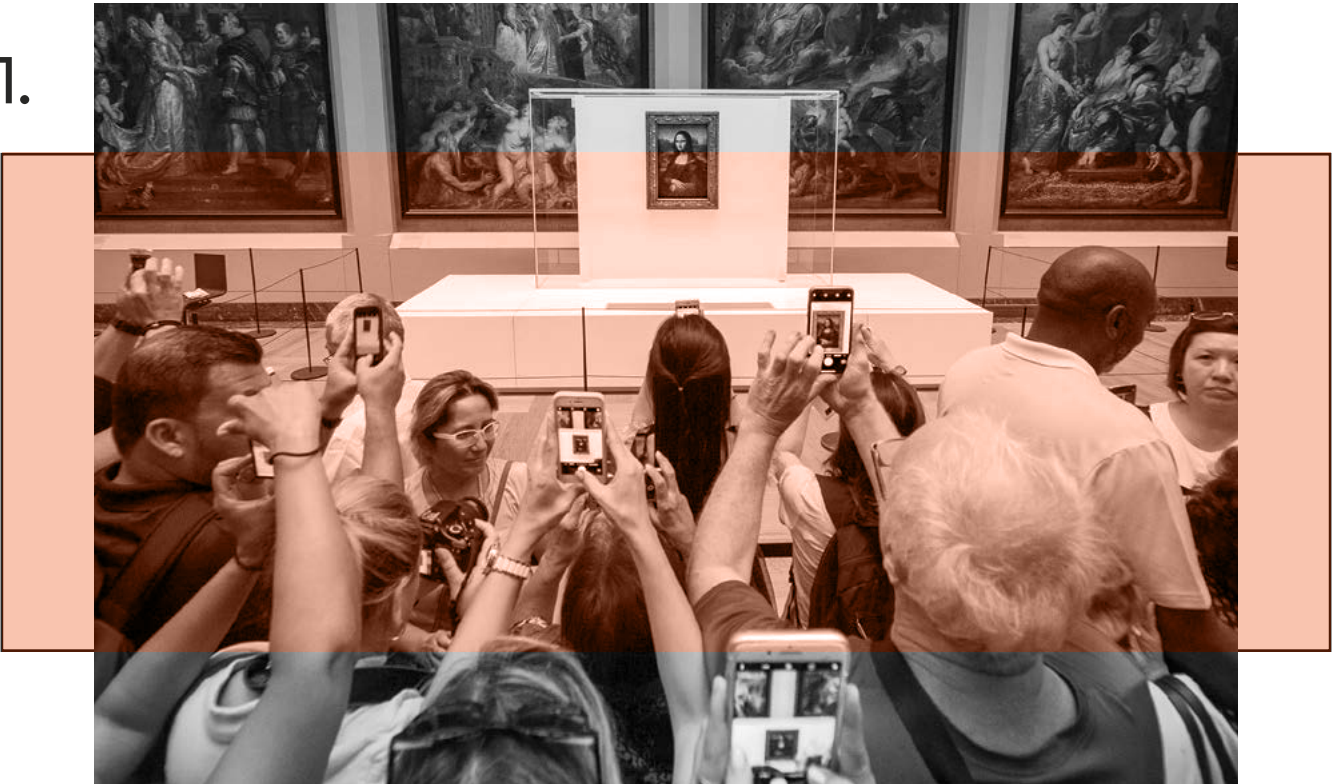
Kierujemy serdeczne podziękowania do wielu osób i instytucji, które wspierały realizację projektu i badania na różnych etapach. Dziękujemy: →

- Wydziałowi Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego, Komisji Europejskiej w Polsce oraz Komitetowi Dialogu Społecznego Krajowej Izby Gospodarczej za objęcie badania honorowymi patronatami;
- ekspertkom i ekspertom reprezentującym różne dziedziny nauki i instytucje, których wiedza i opinie wsparły prace nad Kwestionariuszem Samooceny Higieny Cyfrowej: dr. inż. Joannie Kamińskiej, dr. n. społ. Annie Miotk, prof. UAM, dr. hab. n. hum. Jackowi Pyżalskiemu, dr. n. o zdr. Piotrowi Samelowi-Kowalikowi, dr. n. społ. Piotrowi Toczyskiemu, prof. dr. hab. n. med. Barbarze Woynarowskiej i Kalinie Wszyńskiej;
- internautkom i internautom, którzy podzielili się z nami swoim rozumieniem pojęcia „higiena cyfrowa” i wzięli udział w badaniu pilotażowym;
- zespołowi opracowującemu wyniki badania i tworzącemu niniejszy raport: dr. n. społ. Konradowi Ciesiołkiewiczowi, dr. n. hum. Marcie Klimowicz i dr. hab. n. o zdr. Mariuszowi Panczykowi.

Wybiegając w przyszłość, dziękujemy także wszystkim tym, którzy będą popularyzować wiedzę przedstawioną w niniejszym raporcie: dziennikarzom i dziennikarkom, nauczycielom i nauczycielkom, rodzicom oraz wszystkim innym osobom, które podejmą działania zachęcające ludzi do zwiększania poziomu higieny cyfrowej. Higiena cyfrowa to nowy obszar działań prozdrowotnych i jako taki jest ważna nie tylko dla zdrowia jednostki, ale także z punktu widzenia zdrowia publicznego.



1.



O higienie cyfrowej i propozycji jej oceny

→ 1. Dlaczego korzystanie z urządzeń ekranowych z dostępem do internetu jest dla ludzi wyzwaniem?

W 2022 r. przybyło na świecie 98 milionów internautów i internatek oraz 138 milionów użytkowników i użytkowniczek serwisów społecznościowych. Z dostępu do internetu korzysta obecnie 5,16 miliarda ludzi, 4,76 miliarda z nich aktywnie używa serwisów społecznościowych.

Oznacza to, że blisko 2/3 populacji Ziemi (64,4%) używa urządzeń ekranowych, w tym 96,2% użytkowników i użytkowniczek internetu między 16 a 64 rokiem życia posiada telefon komórkowy, głównie typu smartfon (95,9%). To znacznie więcej niż liczba posiadaczy i posiadaczek laptopów lub komputerów stacjonarnych, których w omawianej grupie jest 58%¹. W Polsce z internetu korzysta 88,4% populacji kraju. W mediach społecznościowych aktywnych jest 66,3% populacji².

Nowe technologie informacyjno-komunikacyjne stały się integralną częścią życia współczesnego człowieka. Teoria Marshalla McLuhana, który w latach 60. XX w. głosił, że media są przedłużeniem zmysłów³, jest dzisiaj aktualna jak nigdy wcześniej, zwłaszcza, że trzecia dekada obecnego wieku przyniosła szybki rozwój metod sztucznej inteligencji, a największe firmy technologiczne pracują nad zaawansowanymi rozwiązaniami cyfrowego świata alternatywnego.

Szybki rozwój nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych nie idzie w parze z ewolucją ludzkiego mózgu, który nie jest w pełni przystosowany do życia we współczesnym świecie⁴. Zwiększający się napływ informacji oraz czas spędzany na patrzeniu w ekrany urządzeń dających dostęp do internetu stanowi poważne obciążenie dla możliwości poznawczych człowieka, który z przyczyn neurobiologicznych nie jest w stanie przetworzyć wszystkich napływających do niego informacji⁴. Odczuwany w efekcie technostres, przeciążenie informacyjne oraz spędzanie czasu w sposób sedentarny mogą wiązać się z zagrożeniami dla zdrowia psychicznego, fizycznego i społecznego człowieka⁵.

Dla człowieka żyjącego w globalnym społeczeństwie informacyjnym, napędzanym przemysłem informacyjnym⁶, nowe technologie stanowią narzędzia codziennego życia. Przy tak dużym nasyceniu nimi niemal wszystkich dziedzin życia, nie sposób ocenić ich jednoznacznie źle lub dobrze, a tym bardziej — je odrzucić. Przyjmowanie jednak postępu bezrefleksyjnie jako *a priori* pozytywnego, narażać może na wiele negatywnych konsekwencji problematycznego używania internetu i urządzeń ekranowych.

Jako społeczeństwa i wspólnota międzynarodowa powinniśmy zatem podejmować działania w duchu, który nazwać możemy cyfrowym personalizmem, stawiając w centrum rozwoju nowych technologii człowieka, a nie zysk czy rozwój samych technologii. W procesie tworzenia przyjaznej przestrzeni cyfrowej niezbędne są odpowiedzialna postawa i działania zarówno jej użytkowników, jak i twórców, wpisujące się w ideę cyfrowego obywatelstwa.

Cyfrowe obywatelstwo to związek łączący użytkowników i twórców świata cyfrowego oraz wynikająca z niego postawa świadomego i odpowiedzialnego tworzenia i używania nowych technologii²⁴.

Koncepcja ta, zaproponowana i popularyzowana przez Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, zwraca uwagę, że cyfrowego obywatelstwa nie można sprowadzać wyłącznie do edukacji użytkowników nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych, niezbędna jest także odpowiedzialność szeroko rozumianych twórców tychże technologii, w tym także współtwórców, czyli wszelkich podmiotów tworzących treści dostępne za pośrednictwem urządzeń ekranowych i internetu. Przyjęcie koncepcji cyfrowego obywatelstwa jako wspólnej odpowiedzialności wszystkich stron funkcjonujących w świecie cyfrowym oznacza, że jako użytkownicy mamy prawo oczekiwać społecznej odpowiedzialności twórców i współtwórców nowych technologii, którzy chcąc działać etycznie, powinni robić to w duchu odpowiedzialnej cyfryzacji, tj. mając na względzie dobro użytkownika i konsekwencje, jakie dla niego niesie działalność danego podmiotu.

Dla użytkowników nowych technologii cyfrowe obywatelstwo to:

1. Rozumienie wpływu nowych technologii na człowieka.
2. Znajomość przysługujących mu praw.
3. Posiadanie wiedzy i umiejętności pozwalających na zachowanie higieny cyfrowej, czyli używanie urządzeń ekranowych i internetu w sposób chroniący przed ich negatywnym wpływem na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne.

→ 2. Czym jest higiena cyfrowa?

W ostatnich latach termin „higiena cyfrowa” używany jest w piśmiennictwie, publikacjach popularnonaukowych oraz debacie publicznej coraz częściej (przykłady definicji zaproponowanych w poprzednich latach podano w ramce). Definiowany jest on jednak różnie, występuje w różnych kontekstach, czasem rozumiany jest jako czas ekranowy (*screen time*), innym razem kojarzony głównie z cyberbezpieczeństwem (*cyber security*).

Przykłady definicji higieny cyfrowej

Higiena cyfrowa to:

- działania ograniczające czas spędzany z telefonem, w serwisach społecznościowych i innych aplikacjach. To rozsądne stawianie granic oraz kontrola w użytkowaniu internetu i nowych technologii⁷.
- postawa życiowa i wynikające z niej działania charakteryzujące się kreatywnym i odpowiedzialnym użytkowaniem zasobów sieci, zmierzające do optymalizacji indywidualnego zdrowia somatycznego, psychicznego oraz społecznego w zakresie korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych. Jej poziom uzależniony jest od samoregulacji i kontroli związanej z użytkowaniem internetu oraz cyfrowych narzędzi ekranowych, dostępnej alternatywy dla świata cyfrowego, jak również rozwiniętej sieci oparcia społecznego⁸.
- praktyki, które pozwalają zachować zdrową równowagę w naszym życiu oraz zapobiegają psychologicznym i fizjologicznym negatywnym skutkom nadmiernego czasu spędzanego przed komputerem czy smartfonem⁹.
- zespół czynności i postaw, które mają zapewnić nam bezpieczne użytkowanie urządzeń elektronicznych oraz nowoczesnych technologii, w taki sposób, aby nie stanowiło ono zagrożenia dla naszego życia i zdrowia. Higiena cyfrowa obejmuje również zagadnienia związane z naszym ciałem, a dokładniej z postawami, jakie przyjmujemy, gdy korzystamy z urządzeń elektronicznych i łączymy się z siecią¹⁰.

Analiza różnych definicji higieny cyfrowej doprowadziła do przekonania, że aby móc zbadać stan higieny cyfrowej użytkowników i użytkowników urządzeń ekranowych, konieczne jest sformułowanie nowej definicji higieny cyfrowej, odpowiednio precyzyjnej i jednocześnie pojemnej, ze względu na stale zmieniające się nowe technologie. W badaniu zdecydowano się ją zdefiniować w kategoriach zachowań, nawiązując do jednego z podstawowych znaczeń pojęcia „higiena”, rozumianego jako „nawyki, zachowania pozwalające chronić zdrowie”¹¹. W myśl tej definicji w niniejszym badaniu zaproponowano następującą definicję higieny cyfrowej:

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

→ Charakterystyczne elementy nowej definicji higieny cyfrowej to:

- ujęcie higieny cyfrowej wyłącznie w kategoriach zachowań — w odróżnieniu od niektórych swoich poprzedniczek, nowa definicja nie uwzględnia takiego komponentu jak postawy;
- koncentracja na zachowaniach pożądanym, chroniących użytkowników i użytkowników urządzeń ekranowych i internetu przed możliwymi negatywnymi konsekwencjami ich używania, nie zaś na popełnianych błędach czy zachowaniach ryzykownych (podejście salutogenne¹², czyli ukierunkowanie na zdrowie, a nie na jego zaburzenia; łac. *salus* — zdrowie, dobro, korzyść, szczęście, bezpieczeństwo);
- nadanie higienie cyfrowej szerokiego kontekstu poprzez uwzględnienie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych, a nie tylko samego ich używania.

Analiza piśmiennictwa, opinii użytkowników i użytkowników internetu oraz ekspertek i ekspertów wskazała, że zachowań składających się na higienę cyfrową jest wiele i dotyczą one różnych kwestii. Z tego powodu higienę cyfrową uznano za konstrukt złożony i podjęto próbę uporządkowania zachowań będących jej przejawem. **Wyróżniono cztery obszary tych zachowań** (ryc. 1):

1. **Stawianie granic i kontrola w używaniu urządzeń ekranowych**, w tym zachowania związane z kontrolą czasu ekranowego, ograniczaniem kontaktu z urządzeniem ekranowym oraz zachowania sprzyjające skupieniu na czynnościach.
2. **Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych**, w tym bezpieczne udostępnianie danych osobowych oraz ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych.
3. **Tworzenie i odbieranie informacji w internecie** uwzględniające odpowiedzialne tworzenie treści, świadomy dobór i weryfikację odbieranych treści oraz reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści w internecie.

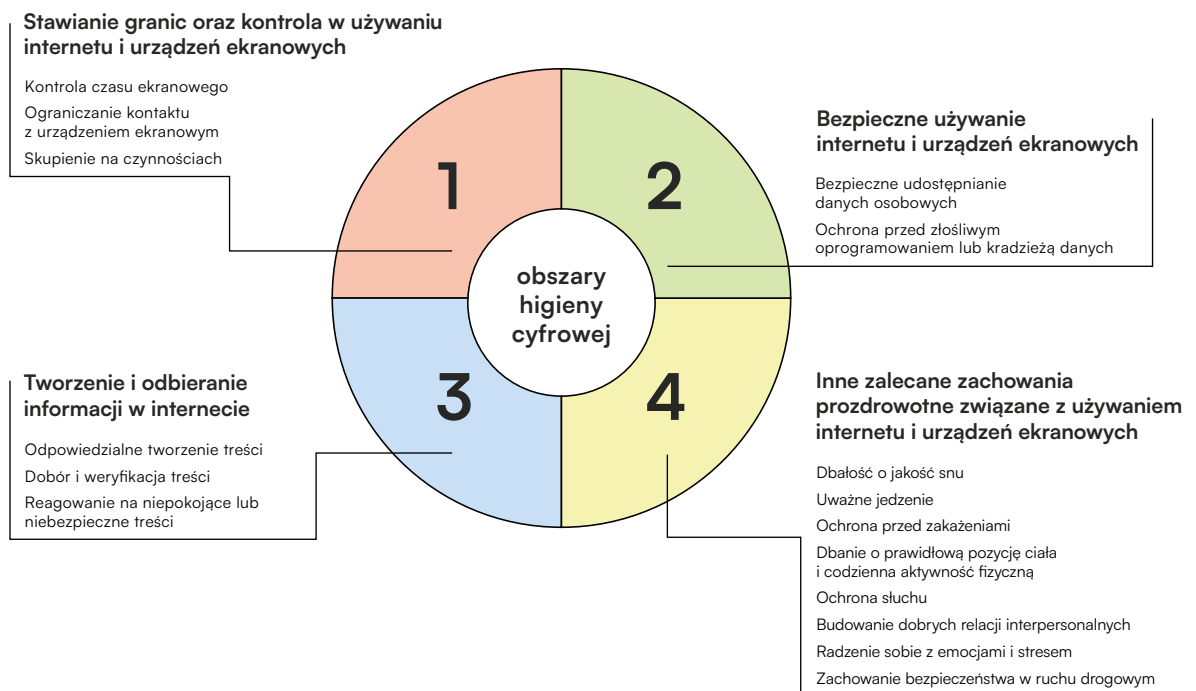
4. **Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu**, a wśród nich dbałość o jakość snu, uważne jedzenie, ochrona przed zakażeniami, dbanie o prawidłową pozycję ciała i codzienną aktywność fizyczną, ochrona słuchu, budowanie dobrych relacji z innymi, radzenie sobie z emocjami i stresem oraz zachowanie bezpieczeństwa w ruchu drogowym.

Obszary te są wyrazem szerokiego podejścia do higieny cyfrowej, nie ograniczania jej do jednej grupy zachowań (np. ograniczania czasu ekranowego).

W dalszych rozdziałach poświęconych wynikom Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej 2022 wyjaśniono szerzej, dlaczego wskazane obszary i zachowania są elementami higieny cyfrowej.

Rycina 1

Cztery obszary higieny cyfrowej



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

→ 3. O Kwestionariuszu Samooceny Higieny Cyfrowej

Zdefiniowanie higieny cyfrowej i wyodrębnienie jej obszarów otworzyło drogę do opracowania narzędzia do jej oceny, które mogłoby być wykorzystywane w badaniach oraz w edukacji z zakresu świadomego korzystania z urządzeń ekranowych.

Potrzeba stworzenia nowego narzędzia wynikała stąd, że stosowane dotychczas w badaniach naukowych narzędzia (patrz ramka na str. 13) dotyczą przede wszystkim problematycznego używania nowych technologii informacyjno-komunikacyjnych i tworzone były w celu diagnozowania zaburzeń wynikających z korzystania z nich.

Ze względu na edukacyjny cel projektu przyjęto założenie, że narzędzie będzie zawierało stwierdzenia opisujące wybrane **chroniące zdrowie — pozytywne, pożądane — zachowania** związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu. Pozwoli to zainteresowanym na dokonanie samooceny swoich zachowań w obszarze higieny cyfrowej, a także zdobycie/ zwiększenie o niej wiedzy. Nowe narzędzie nazwano **Kwestionariuszem Samooceny Higieny Cyfrowej**. Opracowano je, wzorując się na innych narzędziach, w tym m.in. na Skali Pozytywnych Zachowań Zdrowotnych dla dorosłych¹³ oraz kwestionariuszach do badania zachowań związanych z cyberbezpieczeństwem^{14–16}.

Praca nad Kwestionariuszem była długotrwałym kilkuetapowym procesem (zob. rozdz. 2). W finalnej wersji Kwestionariusza wykorzystanej w niniejszym badaniu uwzględniono 39 takich zachowań w podziale na cztery grupy odpowiadające ustalonym wymiarom higieny cyfrowej:

1. **Stawianie granic i kontrola w używaniu urządzeń ekranowych** (9 stwierdzeń).
2. **Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych** (8 stwierdzeń).
3. **Tworzenie i odbieranie informacji w internecie** (6 stwierdzeń).
4. **Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu** (16 stwierdzeń).

Dołożono wszelkich starań, by stwierdzenia te były sformułowane w sposób zrozumiały dla ludzi w różnym wieku, z różnym poziomem wykształcenia i zaawansowania w używaniu urządzeń ekranowych. Doboru stwierdzeń dokonano na podstawie analizy piśmiennictwa, opinii ekspertek i ekspertów, użytkowników i użytkowników internetu oraz analizy rzetelności stwierdzeń w poszczególnych obszarach dokonanej na podstawie badania pilotażowego (zob. rozdz. 2).

Trzeba jednak wyraźnie zaznaczyć, że zaprezentowany zestaw zachowań:

- jest próbą uporządkowania zasad higieny cyfrowej i ich weryfikacji w badaniu otwierającym,
- nie jest i nigdy nie będzie zestawem zamkniętym — ze względu na szeroki wpływ technologii informacyjno-komunikacyjnych na człowieka zmieniający się wraz z ich rozwojem.

Oznacza to, że Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej może być modyfikowany.

Kwestionariusz jest prosty. Wypełnienie go nie zajmuje dużo czasu.

Narzędzie to może być przydatne:

- osobom zajmującym się — formalnie czy nieformalnie — edukacją w zakresie higieny cyfrowej. Samoocena higieny cyfrowej może być wykorzystana do diagnozy zachowań odbiorców działań edukacyjnych i być punktem wyjścia do poszukiwania sposobów poprawy tych zachowań w kierunku prozdrowotnym. Wyniki samooceny mogą być wykorzystane w planowaniu i ewaluacji działań edukacyjnych;
- osobom zainteresowanym własną higieną cyfrową i jej zwiększeniem. Dokonanie autodiagnozy swoich zachowań w zakresie higieny cyfrowej może być okazją do refleksji, samopoznania, stać się punktem wyjścia do wprowadzania zmian własnych zachowań w kierunku prozdrowotnym.

Wybrane narzędzia wykorzystywane w badaniach nad wpływem urządzeń ekranowych

Badania wpływu internetu i urządzeń ekranowych na ich użytkowników mają już bogatą, niemal trzydziestoletnią historię, a badanie wpływu pierwszego urządzenia ekranowego, telewizora, przeprowadzono w połowie ubiegłego wieku. Kwestię badania wpływu internetu i pierwszych udostępniających go urządzeń na użytkowników dostrzegł już na początku lat 90. XX w. amerykański psychiatra, Ivan Goldberg. W 1995 r. użył on po raz pierwszy terminu *Internet Addiction Disorder*¹⁷. Za pionierkę badań nad zaburzeniami związanymi z korzystaniem z internetu uważa się zmarłą w 2019 r. amerykańską psycholożkę i naukowczynię, Kimberly Young. W 1996 r. opracowała ona pierwszy zestaw pytań mających ułatwić diagnozowanie uzależnienia od internetu¹⁸, a dwa lata później zaproponowała narzędzie pod nazwą *Internet Addiction Test (IAT)*¹⁹, które stało się podstawą opracowywania kolejnych narzędzi badawczych z tego obszaru. W kolejnych dwóch dekadach przeprowadzono na całym świecie 68 badań z użyciem 21 różnych instrumentów badawczych, które opierały się w większości na diagnostyce uzależnienia od czynności (uzależnienie behawioralne) lub od substancji psychoaktywnych²⁰. W Polsce popularnymi narzędziami stosowanymi w badaniach nad wpływem internetu na jego użytkowników są m. in. narzędzie pomiaru problematycznego korzystania z Internetu (PUI) pod nazwą *Test korzystania z Internetu (TKI)*²¹, *Skala uogólnionego problematycznego używania internetu*²² czy *Skala FOMO (Fomo Scale)*²³.

2.

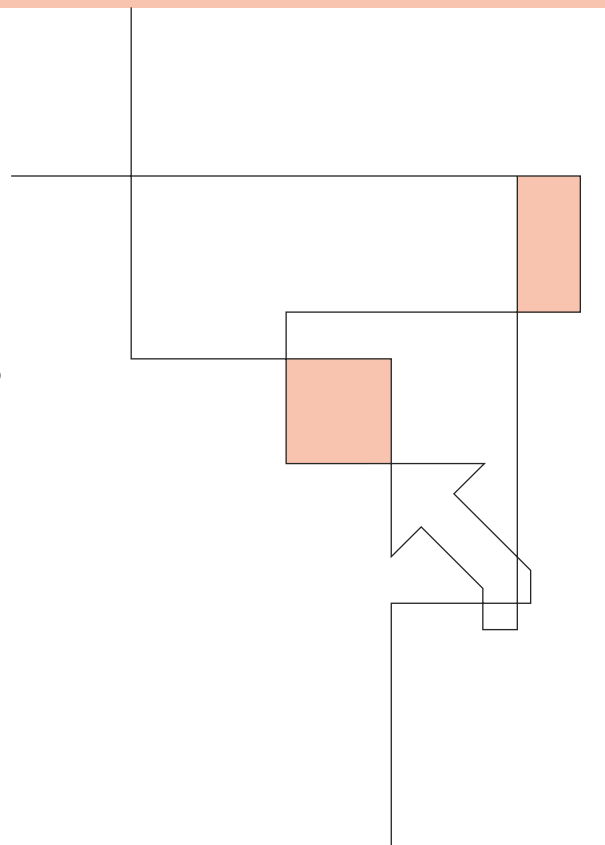


Założenia Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej 2022

→ 1. Cel badania i pytania badawcze

Celem badania była diagnoza higieny cyfrowej dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce. Sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Ile przeciętnie czasu osoby badane spędzają przed ekranem takich urządzeń jak telefon, komputer stacjonarny/laptop, tablet, konsola do gier, telewizor w dni robocze/dni zajęć na uczelni oraz w dni wolne od pracy/uczelni, jak postrzegają długość czasu spędzanego przed ekranem tych urządzeń?
2. Do załatwiania jakich spraw badane osoby używają urządzeń ekranowych i internetu?
3. Jak często badane osoby podejmują chroniące zdrowie zachowania związane ze stawianiem granic i kontrolą używania urządzeń ekranowych?
4. Jak często badane osoby podejmują chroniące zdrowie zachowania związane z bezpiecznym używaniem internetu i urządzeń ekranowych?
5. Jak często badane osoby podejmują chroniące zdrowie zachowania związane z tworzeniem i odbieraniem informacji w internecie?
6. Jak często badane osoby podejmują inne zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu?



→ 2. Badana grupa

Przed przystąpieniem do badania oszacowano optymalną wielkość badanej próby, która odpowiadałaby zakładanemu poziomowi ufności (95%) oraz marginesowi błędu ($\pm 3\%$). Zakładana końcowa liczba uczestników badania dla generalnej populacji Polski w wieku między 18 a 79 r.ż. wyniosła 1067 respondentów. Ze względu na cel badania, głównym kryterium włączenia, obok wieku, było korzystanie z internetu i urządzeń ekranowych.

Ze względu na próbę uogólnienia uzyskanych w toku badania obserwacji na całą populację użytkowników i użytkowniczek internetu mieszkających w Polsce, zastosowano dobór próby zapewniający jej reprezentatywność. W badaniu użyto kwotowego doboru próby, który należy do metod nieprobabilistycznych. Udział (liczebność, odsetek) osób w próbie ustalono w taki sposób, żeby był proporcjonalny do ich rzeczywistego udziału w całej badanej populacji. Przy doborze kwotowym uwzględniono następujące cechy demograficzno-społeczne: wiek, płeć, miejsce zamieszkania, województwo oraz poziom wykształcenia. Struktura demograficzno-społeczna badanej próby odpowiadała tej, jaką podają dane Narodowego Spisu Powszechnego z 2021 r. udostępnione przez Główny Urząd Statystyczny.

W badaniu udział wzięło łącznie 1067 dorosłych mieszkanek i mieszkańców Polski używających internetu, dla których otrzymano komplet danych. Uzyskana próba kwotowa odzwierciedlała strukturę społeczno-demograficzną populacji generalnej Polski pod względem wieku, płci, miejsca zamieszkania, województwa oraz poziomu wykształcenia. Na podstawie tych cech charakteryzujących badaną grupę stwierdzono, że wśród uczestników sondażu (tab. 1):

- było nieco więcej kobiet (52,0%) niż mężczyzn (47,4%), nieliczne osoby wybrały kategorię płci „inna” (0,4%) lub nie chciały odpowiedzieć na pytanie dotyczące płci (0,2%),
- były osoby w wieku od 18 do 79 lat. Najliczniejszą grupę pod względem wieku stanowili respondenci mający 35–44 lata (22,0%), najmniej liczną — internauci mający 55–64 lata (13,0%),
- największe grupy stanowili respondenci mieszkający na wsi (37,1%) i w miastach liczących 100 000 i więcej mieszkańców (29,9%),
- najwięcej respondentów pochodziło z województwa mazowieckiego (14,2%) i śląskiego (11,7%),
- przeważały osoby z wykształceniem średnim i policealnym (36,1%) oraz wyższym (25,9%).

Tabela 1

Charakterystyka badanej grupy z uwagi na płeć, wiek, miejsce zamieszkania i wykształcenie

Zmienna		Odsetki (%)
Płeć	Kobieta	52,0
	Mężczyzna	47,4
	Inna	0,4
	nie chcą odpowiedzieć na to pytanie	0,2
Grupa wiekowa	do 24 lat	14,0
	25–34 lat	19,0
	35–44 lat	22,0
	45–54 lat	17,0
	55–64 lat	13,0
	65 i więcej	15,0
Miejsce zamieszkania	Wieś	37,1
	miasto <20 000	13,0
	miasto 20 000–100 000	20,0
	miasto 100 000 i więcej	29,9
Województwo	dolnośląskie	7,6
	kujawsko-pomorskie	5,3
	lubelskie	5,4
	lubuskie	2,6
	łódzkie	6,4
	małopolskie	8,9
	mazowieckie	14,2
	opolskie	2,5
	podkarpackie	5,5
	podlaskie	3,1
	pomorskie	6,2
	śląskie	11,7
	świętokrzyskie	3,2
	warmińsko-mazurskie	3,7
	wielkopolskie	9,2
zachodniopomorskie	4,4	
Wykształcenie	podstawowe/gimnazjalne	16,2
	zasadnicze zawodowe/branżowe	21,8
	średnie i policealne	36,1
	wyższe	25,9

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

Dodatkowymi zmiennymi pozwalającymi scharakteryzować grupę badanych osób była ich aktualna sytuacja zawodowa, posiadanie dzieci w wieku szkolnym, mieszkanie samej/samemu oraz używanie komputera lub innego urządzenia ekranowego jako narzędzia pracy/uczenia się. Wśród badanych (tab. 2):

- ponad 2/3 pracowało zawodowo, co 8-my uczył się/studiował,
- większość (87,6%) dzieliła z kimś mieszkanie (nie mieszkała sama),
- co 3-ci miał dzieci w wieku szkolnym,
- dla 2/3 komputer lub inne urządzenia ekranowe były narzędziem pracy/uczenia się.

Tabela 2

Charakterystyka badanej grupy z uwagi na aktualną sytuację zawodową, posiadanie dzieci w wieku szkolnym, mieszkanie samej/samemu i używanie komputera jako narzędzia pracy/uczenia się

Zmienna		Odsetki (%)
Aktualna sytuacja zawodowa*	pracuję zawodowo	68,6
	jestem rencistką/rencistą,	3,2
	jestem emerytką/emerytem	6,7
	uczę się/studiuje	12,7
	zajmuję się prowadzeniem domu w pełnym wymiarze godzin	6,5
	jestem bezrobotna/bezrobotny	6,4
	wolę nie odpowiadać na to pytanie	2,7
Mieszkanie samej/samemu	Nie	87,6
	Tak	12,4
Posiadanie dzieci w wieku szkolnym	Nie	66,8
	Tak	33,2
Używanie komputera lub innego urządzenia ekranowego jako narzędzia pracy/uczenia się	Nie	32,8
	Tak	67,2

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

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

→ 3. Metoda badania

Do realizacji badania wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego, z ankietacją techniką ankiety online — CAWI (ang. *Computer Assisted Web Interviewing*). Narzędzie badawcze stanowił kwestionariusz ankiety, zwany Kwestionariuszem Samooceny Higieny Cyfrowej.

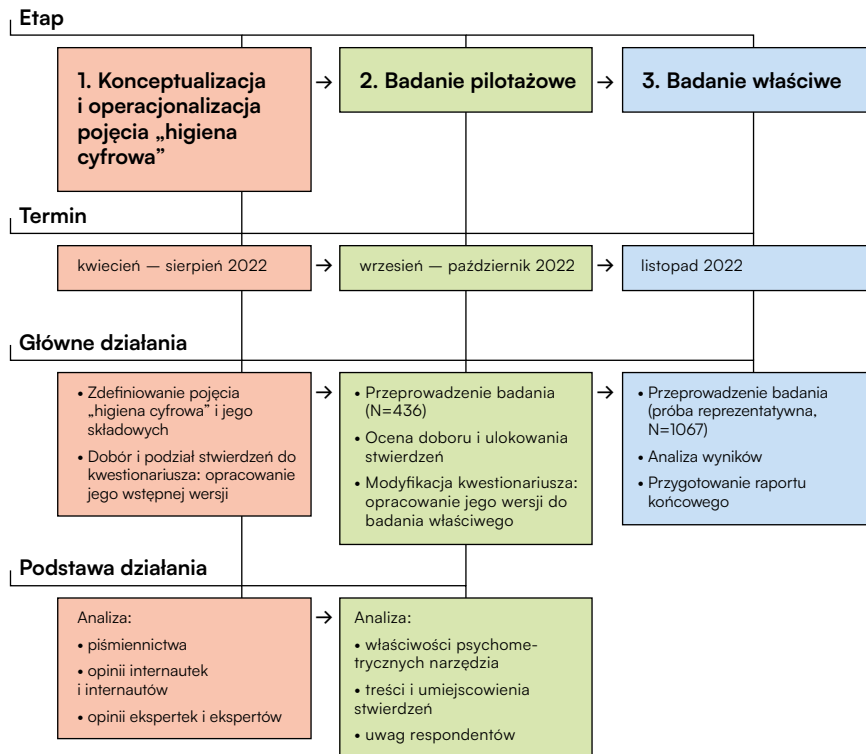
Proces opracowania Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej składał się z 3 etapów (ryc. 2). Jego zastosowanie w badaniu właściwym było poprzedzone etapem konceptualizacji i operacjonalizacji oraz fazą pilotażową.

W pierwszym etapie dokonano przeglądu publikacji naukowych oraz internetowych na temat higieny cyfrowej, poproszono internautów oraz ekspertów o wyjaśnienie, czym dla nich jest ta higiena. Okazało się, że jest to pojęcie złożone, wielowymiarowe. Wniosek ten potwierdziło sporządzenie wstępnej listy dostępnych w publikacjach zasad higieny cyfrowej. Znalazło się na niej 86 różnie sformułowanych zasad. Analiza ich treści doprowadziła do wyróżnienia czterech obszarów higieny cyfrowej i wyselekcjonowania 38 stwierdzeń, które do nich przyporządkowano. Ta robocza wersja narzędzia została przedstawiona 10 ekspertom reprezentującym różne dziedziny nauki i instytucje (lista: zob. rozdz. 7). Na podstawie zebranych uwag opracowano wstępną wersję Kwestionariusza, której użyto w badaniu pilotażowym.

Badanie pilotażowe przeprowadzono w grupie 436 internatek i internautów metodą kuli śnieżnej. Przeprowadzono wstępną analizę właściwości psychometrycznych kwestionariusza, która obejmowała ocenę zgodności wewnętrznej pomiaru z wyznaczeniem mocy dyskryminacyjnej oraz analizę treści wspartą eksploracyjną analizą czynnikową. Analiza rzetelności z użyciem współczynnika alfa Cronbacha okazała się satysfakcjonująca (zob. tab. 4). Natomiast ocena trafności treściowej przeprowadzona za pomocą analizy czynnikowej wskazała na pewne odstępstwa od pierwotnie zakładanej struktury podskal. Biorąc pod uwagę jej wyniki, a także analizę treści poszczególnych stwierdzeń i uwagi respondentów biorących udział w badaniu pilotażowym, dokonano pewnych modyfikacji narzędzia przed ostateczną fazą badania. Dotyczyły one przede wszystkim sformułowań stwierdzeń oraz umiejscowienia niektórych z nich w kwestionariuszu. Nie dokonano redukcji liczby stwierdzeń w oparciu o wyniki analizy czynnikowej, ponieważ uznano, że sondaż ma charakter otwierający, a zbyt krótki kwestionariusz straciłby swój walor edukacyjny.

Rycina 2

Etapy przygotowania Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

Finalna wersja Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej wykorzystana w niniejszym badaniu otwierającym zawierała 39 stwierdzeń w podziale na 4 obszary. Zaprezentowano je w tabeli 3. Badani ustosunkowywali się do stwierdzeń, określając częstość podejmowania przez siebie opisanych w nich zachowań. W przypadku 37 stwierdzeń na 39 dokonywali oceny w 4 stopniowej skali: „zawsze lub prawie zawsze”, „często”, „czasem” oraz „nigdy lub prawie nigdy”. W przypadku 2 pozostałych stwierdzeń, które odnoszą się do przestrzegania przepisów ruchu drogowego w kontekście używania urządzeń ekranowych, respondenci mieli do dyspozycji 5-cio stopniową skalę odpowiedzi: „zawsze”, „często”, „czasem”, „rzadko” i „nigdy”.

Do Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej dołączono pytania dotyczące:

- ilości czasu spędzanego przeciętnie przez internautki i internautów przed ekranem w dni robocze/dni zajęć na uczelni oraz dni wolne od pracy/uczenia się,
- postrzegania przez nich długości tego czasu,
- spraw, do załatwiania których używają one/oni urządzeń ekranowych i internetu,
- ich wybranych cech demograficzno-społecznych.

Tabela 3

Obszary i stwierdzenia uwzględnione w finalnej wersji Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej

Obszar	Stwierdzenia
1. Stawianie granic i kontrola w używaniu urządzeń ekranowych	<p>Kontrola czasu ekranowego</p> <ol style="list-style-type: none"> Zwracam uwagę na to, ile czasu dziennie spędzam, używając takich urządzeń ekranowych jak: telefon, laptop/komputer stacjonarny, tablet, konsola do gier, telewizor. Jeśli zauważam, że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, staram się ograniczyć ten czas na tyle, na ile jest to możliwe. Kontroluję czas spędzany przeze mnie dla rozrywki przed ekranem takich urządzeń jak: telefon, laptop/komputer stacjonarny, tablet, konsola do gier, telewizor. <p>Ograniczanie kontaktu z urządzeniem ekranowym</p> <ol style="list-style-type: none"> Unikam trzymania przy sobie telefonu cały czas, np. nie noszę go przy sobie, będąc w domu. Ograniczam liczbę powiadomień w telefonie, komputerze, np. wyłączam dźwięki powiadomień, wibracje, powiadomienia tekstowe na wygaszonym ekranie. Unikam sprawdzania wiadomości i powiadomień w telefonie, komputerze za każdym razem, gdy zauważę ich nadejście. <p>Skupienie na czynnościach</p> <ol style="list-style-type: none"> Gdy wykonuję jakąś czynność wymagającą skupienia (np. pracuję/uczę się/medytuję/modłę się), usuwam telefon z zasięgu wzroku. Gdy wykonuję jakąś pracę/uczę się z użyciem komputera, wyłączam działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe. Usuwanie programy lub aplikacje, z których nie korzystam.
2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych	<p>Bezpieczne udostępnianie danych osobowych</p> <ol style="list-style-type: none"> Rozważam negatywne konsekwencje, zanim opublikuję dane osobowe, zdjęcia lub inne informacje osobiste w internecie. Jeśli przyjmuję zaproszenia do sieci znajomych, to pochodzą one tylko od osób, które znam. Sprawdzam, jakie dane na swój temat zostawiam w serwisach, aplikacjach i platformach internetowych, których używam, np. chcąc użyć nowej aplikacji w serwisie społecznościowym, zwracam uwagę na to, do jakich informacji osobistych żąda ona dostępu. <p>Ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych</p> <ol style="list-style-type: none"> Jeśli otwieram wiadomość lub link, pobieram plik lub aplikację, to pochodzą one tylko od osób lub ze źródeł, które znam. Aktualizuję oprogramowanie antywirusowe, gdy pojawia się jego nowa wersja. Używam tylko tych sieci WIFI, które znam. Chronię moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używam trudnych do odgadnięcia haseł, unikam używania tego samego hasła do wielu kont, regularnie zmieniam swoje hasła, nie udostępniam haseł innym osobom). Na kontaktach i w mediach społecznościowych ustawiam zabezpieczenia prywatności, np. stosuję uwierzytelnianie wieloskładnikowe (dodatkową weryfikację podczas logowania).
3. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie	<p>Odpowiedzialne tworzenie treści</p> <ol style="list-style-type: none"> Zabierając głos w internecie (np. pisząc posty, komentarze), zwracam uwagę na to, że to, co piszę, może mieć konsekwencje dla mnie i innych osób, wpływać na bezpieczeństwo lub samopoczucie ludzi. <p>Dobór i weryfikacja treści</p> <ol style="list-style-type: none"> Dobieram treści, które chcę widzieć w internecie, np. zastanawiam się, zanim kliknę „lubię to” czy „obserwuj”, unikam treści, które źle na mnie wpływają. Mam ograniczone zaufanie do treści, na które trafiam w internecie, nie wierzę we wszystko, co tam czytam, widzę. Weryfikuję informacje zdobyte w internecie, np. sprawdzam źródło informacji, autora. <p>Reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści</p> <ol style="list-style-type: none"> Gdy natrafiam w internecie na nienawistne wpisy, zastraszanie, nieprawdziwe wiadomości albo fałszywe profile, zgłaszam to administratorom danej strony lub aplikacji. Jeżeli czuję się zagrożona/-ny w internecie, np. doświadczam hejtu, nękania, zwracam się po pomoc do osób bliskich lub takich, które uznaję za kompetentne.
4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu	<p>Dbłość o jakość snu</p> <ol style="list-style-type: none"> Unikam używania urządzeń ekranowych 1–2 h przed snem. Unikam kładzenia telefonu przy/w łóżku przed snem. <p>Uważne jedzenie</p> <ol style="list-style-type: none"> Spożywam posiłki bez telefonu w zasięgu wzroku. Unikam podjadania w czasie używania urządzeń ekranowych. <p>Ochrona przed zakażeniami</p> <ol style="list-style-type: none"> Czyszczę/dezynfekuję swój telefon komórkowy co najmniej 1 raz dziennie.

Obszar	Stwierdzenia
4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z użytkowaniem urządzeń ekranowych i internetu	Dbłość o prawidłową pozycję ciała i codzienną aktywność fizyczną
	29. Gdy używam urządzeń ekranowych, przyjmuję wygodną, siedzącą lub stojącą, wyprostowaną, nieskręconą pozycję ciała.
	30. Gdy używam urządzeń ekranowych, unikam zbyt długiego przebywania w bezruchu, robię przerwy na zmianę pozycji ciała, wykonanie innych czynności.
	31. Codziennie przeznaczam łącznie co najmniej 30 minut na czynności związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. szybki marsz, bieganie, jazda na rowerze, zajęcia na siłowni, zajęcia sportowe).
	32. Gdy korzystam z przenośnego urządzenia ekranowego, np. telefonu komórkowego, tabletu, staram się nie pochylać głowy, trzymam je na wyciągnięcie ręki.
	Ochrona słuchu
	33. Gdy używam słuchawek, korzystając z urządzeń ekranowych, ściszam dźwięk, aby był cichy lub średnio głośny.
	Budowanie dobrych relacji interpersonalnych
	34. Znajduję czas na rozmowę z osobami z mojej rodziny, przyjaciółmi lub znajomymi, tak często, jak to możliwe.
	35. Podczas spotkań z ludźmi trzymam telefon poza zasięgiem wzroku, wyciszam go, jeśli to tylko możliwe.
	Radzenie sobie z emocjami i stresem
	36. Zwracam uwagę na moje samopoczucie, moje emocje podczas korzystania z internetu lub gier cyfrowych, zauważam pojawienie się napięcia, dyskomfortu.
	37. Gdy korzystanie z internetu wywołuje u mnie napięcie, stres, staram się je obniżyć, np. robię przerwę, ćwiczenia relaksacyjne, szukam rozwiązania problemu, proszę o wsparcie.
	Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego: zapobieganie wypadkom i urazom
	38. Podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko, w tym również podczas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście dla pieszych, respektuję przepis zabraniający korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego — w sposób, który prowadzi do ograniczenia możliwości obserwacji sytuacji na jezdni, drodze dla rowerów, torowisku lub przejściu dla pieszych.*
	39. Kiedy kieruję pojazdem (np. samochodem, rowerem), respektuję przepis zabraniający korzystania podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.*

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

Tabela 4

Wyniki analizy rzetelności z wykorzystaniem współczynnika alfa Cronbacha w badaniu pilotażowym i właściwym

Obszar	alfa Cronbacha w badaniu pilotażowym	alfa Cronbacha w badaniu właściwym
1. Stawianie granic oraz kontrola używania urządzeń ekranowych	0,713	0,825
2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych	0,738	0,832
3. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie	0,676	0,783
4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z użytkowaniem urządzeń ekranowych i internetu	0,784	0,881
Wszystkie obszary łącznie	0,895	0,938

Dane uzyskane w badaniu pilotażowym i właściwym przeanalizowano pod kątem rzetelności, obliczając współczynnik alfa Cronbacha oraz wyznaczając moc dyskryminującą poszczególnych stwierdzeń! Wyniki analizy uzyskane w badaniu właściwym (tab. 4) wskazują na wysoką wewnętrzną spójność pomiaru za pomocą Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej.

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

→ 4. Pozostałe informacje o badaniu

→ Organizacja badania

Badanie właściwe zostało zrealizowane w listopadzie 2022 r. przy współpracy z pracownią doradczo-badawczą EDBAD (www.edbad.edu.pl). Badanie to, jak już wspomniano, poprzedzono badaniem pilotażowym przeprowadzonym *online* przez Instytut Cyfrowego Obywatelstwa we wrześniu/październiku 2022 r.

→ Zgodność z zasadami etyki badań naukowych

Na każdym etapie badania podkreślano aspekt dotyczący anonimowości oraz informacje o celu badania. Protokół badania przedłożono Komisji Bioetycznej przy Warszawskim Uniwersytecie Medycznym, która wydała pozytywną opinię, stwierdzając, że badanie jest zgodne z zasadami etyki badań naukowych (AKBE/215/2022).

→ Metody analizy statystycznej

Konstrukcja stwierdzeń tworzących Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej wymuszająca wybór przez respondenta na 4- lub 5-stopniowej skali częstości podejmowania opisanych w treści stwierdzeń zachowań, pozwoliła na analizę zebranych danych metodami statystyki opisowej. Dane zestawiano jako wskaźniki struktury (częstość wyrażana w %).

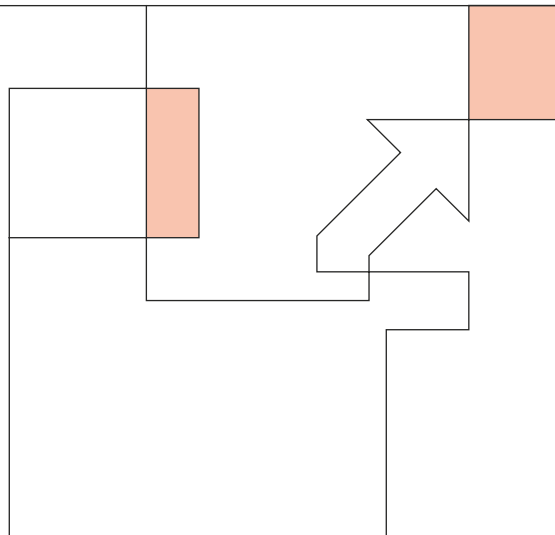
Na potrzeby opisu wyników przyjęto zasadę, że chroniąca zdrowie (korzystna dla zdrowia), pożądana częstość podejmowania wybranych zachowań to wyłącznie „**zawsze lub prawie zawsze**”. Uznano, że odpowiedzi „**często**”, a zwłaszcza „**czasem**” i „**nigdy lub prawie nigdy**” oznaczają zbyt rzadkie podejmowanie tych zachowań, co może być niekorzystne dla zdrowia.

→ Ograniczenia badania

Badanie jest reprezentatywne dla populacji dorosłych mieszkank i mieszkańców Polski, którzy korzystają z urządzeń ekranowych z dostępem do internetu. Świadomie zdecydowano się wyłączyć z badania osoby nieużywające urządzeń ekranowych, ponieważ w związku z tym nie dotyczą ich zachowania związane z ich używaniem.

Kategorie odpowiedzi użyte w Kwestionariuszu Samooceny Higieny Cyfrowej („zawsze lub prawie zawsze”, „często”, „czasem”, „nigdy lub prawie nigdy”) mają charakter subiektywny. Z tego powodu wyniki badania należy traktować jako deklaratywne.

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa będzie prowadził dalsze prace nad rozwojem Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej jako narzędzia pomiaru, m.in. nad oceną jego trafności (w tym trafności treściowej i kryterialnej), stabilności (ocena test-retest) i jednowymiarowości podskal (wymiarów).



3.



Wyniki Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej 2022

→ 1. Podsumowanie najważniejszych wyników

→ Czas spędzany przed ekranem i sprawy załatwiane przy pomocy urządzeń ekranowych

Urządzeniami ekranowymi, z których najczęściej korzystają internautki i internauci, zarówno w dni robocze/dni zajęć na uczelni, jak i w dni wolne od pracy/uczenia się, są: telefon komórkowy (korzysta z niego przez różny czas 96,9% badanych w dni robocze i 97,8% w dni wolne), laptop/komputer stacjonarny (używany przez 87,1% badanych w dni robocze i 81,1% w dni wolne) oraz telewizor (korzysta z niego 79,7% badanych w dni robocze i 83,7% w dni wolne). Ponad 2/3 internautów nie korzysta wcale z tabletu i konsoli do gier zarówno w dni robocze, jak i w dni wolne.

Największe grupy badanych korzystają z telefonu, laptopa/komputera stacjonarnego i telewizora od 1 do 3 godzin dziennie (odpowiednio w dniu roboczym: 35,0%, 23,9% i 33,3%, w dniu wolnym: 35,2%, 27,5%, 31,3%).

Odsetek internautów używających laptopa/komputera stacjonarnego przez ponad 5 godzin dziennie w dniu roboczym jest niemal dwukrotnie większy niż odsetek tych, którzy używają tych urządzeń przez tyle czasu w dniu wolnym (23,3% vs 12,1%).

Większość (64,4%) internautów uważa, że na korzystaniu z urządzeń ekranowych spędza dużo czasu: 38,5% sądzi, że raczej dużo, a 25,9% — że zbyt dużo. Niemal co trzeciemu internaucie trudno jest ocenić, ile czasu spędza przed ekranem.

Sprawami, do załatwiania których urządzenia ekranowe służą codziennie, są przede wszystkim: aktywność na portalach społecznościowych (73,5%), komunikacja z innymi (61,4%), poszukiwanie informacji (54,7%) i praca zawodowa/uczenie się (48,3%). Co czwarty internauta nigdy nie używa urządzeń ekranowych do grania w gry (28,6%) oraz czytania e-booków, prasy *online* itp. (24,6%).

→ Częstość podejmowania chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Na potrzeby opisu wyników przyjęto zasadę, że chroniąca zdrowie (korzystna dla zdrowia), pożądana częstość podejmowania wybranych zachowań to wyłącznie „**zawsze lub prawie zawsze**” (lub „**zawsze**” w przypadku dwóch stwierdzeń dotyczących przestrzegania przepisów ruchu drogowego). Uznano, że odpowiedzi „**często**”, a zwłaszcza „**czasem**” i „**nigdy lub prawie nigdy**” oznaczają zbyt rzadkie podejmowanie tych zachowań, co może być niekorzystne dla zdrowia.

Tylko 9 spośród 39 chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych jest podejmowanych z pożądaną częstością przez około i ponad połowę badanych: od 49,8% do 67%. Aż 21 zachowań jest podejmowanych z tą częstością przez 25% badanych i mniej (tab. 5).

Tabela 5

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

- 1. Stawianie granic i kontrola w używaniu urządzeń ekranowych (9 stwierdzeń)
- 2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych (8 stwierdzeń)
- 3. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie (6 stwierdzeń)
- 4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu (16 stwierdzeń)

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”
38	Podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko, w tym również podczas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście dla pieszych, respektuję przepis zabraniający korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego — w sposób, który prowadzi do ograniczenia możliwości obserwacji sytuacji na jezdni, drodze dla rowerów, torowisku lub przejściu dla pieszych.*	67,0
39	Kiedy kieruję pojazdem (np. samochodem, rowerem), respektuję przepis zabraniający korzystania podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.*	62,8
11	Jeśli przyjmuję zaproszenia do sieci znajomych, to pochodzą one tylko od osób, które znam.	61,4
13	Jeśli otwieram wiadomość lub link, pobieram plik lub aplikację, to pochodzą one tylko od osób lub ze źródeł, które znam.	58,7
15	Używam tylko tych sieci WIFI, które znam.	57,4
18	Zabierając głos w internecie (np. pisząc posty, komentarze), zwracam uwagę na to, że to, co piszę, może mieć konsekwencje dla mnie i innych osób, wpływać na bezpieczeństwo lub samopoczucie ludzi.	54,3
19	Dobieram treści, które chcę widzieć w internecie, np. zastanawiam się, zanim kliknę „lubię to” czy „obserwuj”, unikam treści, które źle na mnie wpływają.	51,6
10	Rozważam negatywne konsekwencje, zanim opublikuję dane osobowe, zdjęcia lub inne informacje osobiste w internecie.	51,6
20	Mam ograniczone zaufanie do treści, na które trafiam w internecie, nie wierzę we wszystko, co tam czytam, widzę.	49,8
16	Chronię moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używam trudnych do odgadnięcia haseł, unikam używania tego samego hasła do wielu kont, regularnie zmieniam swoje hasła, nie udostępniam haseł innym osobom).	44,9
34	Znajduję czas na rozmowę z osobami z mojej rodziny, przyjaciółmi lub znajomymi, tak często, jak to możliwe.	43,4
9	Usuwa programy lub aplikacje, z których nie korzystam.	41,0
12	Sprawdzam, jakie dane na swój temat zostawiam w serwisach, aplikacjach i platformach internetowych, których używam, np. chcąc użyć nowej aplikacji w serwisie społecznościowym, zwracam uwagę na to, do jakich informacji osobistych żąda ona dostępu.	40,2

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”
14	Aktualizuję oprogramowanie antywirusowe, gdy pojawia się jego nowa wersja.	39,6
17	Na kontaktach i w mediach społecznościowych ustawiam zabezpieczenia prywatności, np. stosuję uwierzytelnianie wieloskładnikowe (dodatkową weryfikację podczas logowania).	37,4
35	Podczas spotkań z ludźmi trzymam telefon poza zasięgiem wzroku, wyciszam go, jeśli to tylko możliwe.	32,2
21	Weryfikuję informacje zdobyte w internecie, np. sprawdzam źródło informacji, autora.	31,0
4	Unikam trzymania przy sobie telefonu cały czas, np. nie noszę go przy sobie, będąc w domu.	29,1
26	Spożywam posiłki bez telefonu w zasięgu wzroku.	25,2
31	Codziennie przeznaczam łącznie co najmniej 30 minut na czynności związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. szybki marsz, bieganie, jazda na rowerze, zajęcia na siłowni, zajęcia sportowe).	22,8
23	Jeżeli czuję się zagrożona/-ny w internecie, np. doświadczam hejtu, nękania, zwracam się po pomoc do osób bliskich lub takich, które uznaję za kompetentne.	22,7
36	Zwracam uwagę na moje samopoczucie, moje emocje podczas korzystania z internetu lub gier cyfrowych, zauważam pojawienie się napięcia, dyskomfortu.	22,0
5	Ograniczam liczbę powiadomień w telefonie, komputerze, np. wyłączam dźwięki powiadomień, wibracje, powiadomienia tekstowe na wygaszonym ekranie.	21,9
8	Gdy wykonuję jakąś pracę/uczę się z użyciem komputera, wyłączam działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe.	21,2
33	Gdy używam słuchawek, korzystając z urządzeń ekranowych, ściszam dźwięk, aby był cichy lub średnio głośny	20,7
7	Gdy wykonuję jakąś czynność wymagającą skupienia (np. pracuję/uczę się/medytuję/modłę się), usuwam telefon z zasięgu wzroku .	20,3
27	Unikam podjadania w czasie używania urządzeń ekranowych.	20,1
22	Gdy natrafiam w internecie na nienawistne wpisy, zastraszanie, nieprawdziwe wiadomości albo fałszywe profile, zgłaszam to administratorom danej strony lub aplikacji.	19,5
37	Gdy korzystanie z internetu wywołuje u mnie napięcie, stres, staram się je obniżyć, np. robię przerwę, ćwiczenia relaksacyjne, szukam rozwiązania problemu, proszę o wsparcie.	19,2
25	Unikam kładzenia telefonu przy/w łóżku przed snem.	18,1
30	Gdy używam urządzeń ekranowych, unikam zbyt długiego przebywania w bezruchu, robię przerwy na zmianę pozycji ciała, wykonanie innych czynności.	18,0
29	Gdy używam urządzeń ekranowych, przyjmuję wygodną, siedzącą lub stojącą, wyprostowaną, nieskręconą pozycję ciała.	17,0
1	Zwracam uwagę na to, ile czasu dziennie spędzam, używając takich urządzeń ekranowych jak telefon, laptop/komputer stacjonarny, tablet, konsola do gier, telewizor.	14,3
3	Kontroluję czas spędzany przeze mnie dla rozrywki przed ekranem takich urządzeń jak telefon, laptop/komputer stacjonarny, tablet, konsola do gier, telewizor.	13,2
32	Gdy korzystam z przenośnego urządzenia ekranowego, np. telefonu komórkowego, tabletu, staram się nie pochylać głowy, trzymam je na wyciągnięcie ręki.	12,1
2	Jeśli zauważam, że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, staram się ograniczyć ten czas na tyle, na ile jest to możliwe.	11,3
28	Czyszczę/dezynfekuję swój telefon komórkowy co najmniej 1 raz dziennie.	9,9
24	Unikam używania urządzeń ekranowych 1–2 h przed snem.	9,3
6	Unikam sprawdzania wiadomości i powiadomień w telefonie, komputerze za każdym razem, gdy zauważę ich nadejście.	7,7

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

*W przypadku stwierdzeń 38 i 39 opisujących zachowania związane z przestrzeganiem przepisów ruchu drogowego: odpowiedź „zawsze”.

1. Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych

(odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”)

- 14,3% badanych kontroluje swój czas ekranowy,
- 21,9% dorosłych ogranicza liczbę powiadomień w telefonie/ komputerze,
- 7,7% osób unika sprawdzania powiadomień za każdym razem, gdy zauważą ich nadejście,
- 20,3% badanych wykonując czynności wymagające skupienia, usuwa telefon z zasięgu wzroku.

2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

(odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”)

- 40,2% badanych sprawdza, jakie dane na swój temat zostawia w aplikacjach i na platformach internetowych,
- 51,6% osób rozważa negatywne konsekwencje przed upublicznieniem danych osobowych i informacji osobistych,
- 61,4% badanych przyjmuje zaproszenia do sieci znajomych tylko od osób, które zna,
- 37,4% dorosłych stosuje uwierzytelnianie wieloskładnikowe,
- 44,9% osób chroni swoje hasła w urządzeniach ekranowych,
- 57,4% badanych korzysta tylko ze znanych sieci wifi,
- 58,7% osób otwiera wiadomości/klika w linki pochodzące tylko ze znanych źródeł.

3. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie

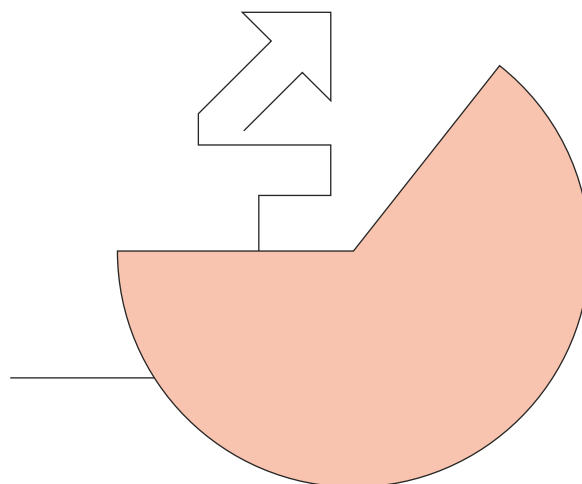
(odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”)

- 94,8% użytkowników i użytkowników internetu w Polsce zabiera głos w internecie → 54,3% z tych, którzy zabierają głos w internecie zwraca uwagę na to, że to, co pisze, może mieć konsekwencje dla nich lub innych osób, np. wpływać na bezpieczeństwo lub samopoczucie co druga dorosła osoba ma ograniczone zaufanie do treści, na które trafia w internecie.
- 89% badanych trafia w internecie na treści naruszające prawo lub regulamin → Co 5. osoba zgłasza administratorom danej strony lub aplikacji nienawistne wpisy.
- co druga dorosła osoba ma ograniczone zaufanie do treści, na które trafia w internecie.

4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z użytkowaniem urządzeń ekranowych i internetu

(odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”)

- 9,3% badanych unika używania urządzeń ekranowych przed snem, a 18,1% unika kładzenia telefonu przy lub w łóżku przed zaśnięciem,
- co piąta osoba unika podjadania w czasie używania urządzeń ekranowych, a co czwarta spożywa posiłki bez telefonu w zasięgu wzroku,
- 9,9% dorosłych dba o czystość swojego telefonu, czyszcząc go lub dezynfekując przynajmniej raz dziennie,
- 22,8% osób znajduje codziennie przynajmniej 30 min na sport,
- 17% badanych dba o prawidłową postawę ciała w czasie używania urządzeń ekranowych,
- 32,3% osób podczas spotkań z ludźmi trzyma telefon poza zasięgiem wzroku i wycisza go, jeśli to jest możliwe,
- co piąta osoba spośród tych, u których korzystanie z internetu wywołuje napięcie (85,5%), stara się je obniżyć,
- ok. 2/3 badanych jako piesi lub kierujący pojazdem respektuje przepisy ruchu drogowego w kontekście używania urządzeń ekranowych.



→ 2. Rekomendacje

1. Podejmowanie zachowań chroniących zdrowie podczas używania urządzeń ekranowych i internetu może pozytywnie wpływać na funkcjonowanie ich użytkowników w życiu prywatnym i zawodowym oraz samopoczucie i zdrowie.
2. Ze względu na to, że urządzenia ekranowe używane są przez 88,4% populacji kraju, istnieje pilna potrzeba działań edukacyjnych dla poprawy higieny cyfrowej skierowanych do osób dorosłych. Jest to ważne dla dobrego funkcjonowania, samopoczucia i zdrowia ich samych, a także dzieci i młodzieży, których zachowania są modelowane przez dorosłych.
3. Higiena cyfrowa jest elementem cyfrowego obywatelstwa, które na poziomie indywidualnym oznacza świadome i odpowiedzialne korzystanie z przestrzeni cyfrowej. Edukacja w tym zakresie jest potrzebna dorosłym we wszystkich grupach wiekowych, w tym także seniorom z uwagi na ich stosunkowo krótkie doświadczenia używania urządzeń ekranowych. Edukacja ta powinna być dostosowana do specyfiki i potrzeb każdej grupy.
4. Edukacją w zakresie cyfrowego obywatelstwa, w tym higieny cyfrowej, powinni być w szczególności rodzice dzieci, ponieważ modelują oni ich zachowania. Wiodącą rolę w ich edukacji powinny odgrywać żłobki, przedszkola i szkoły, z którymi rodzice pozostają w kontakcie.
5. Ze względu na wpływ używania urządzeń ekranowych i internetu na codzienne funkcjonowanie człowieka, zasady higieny cyfrowej powinny być elementem higieny pracy każdej odpowiedzialnej organizacji. Profilaktyka problematycznego używania internetu oraz przyznanie pracownikom prawa do bycia odłączonym sprzyja zachowaniu zdrowia psychicznego, pozwala na efektywny odpoczynek, a tym samym wpisuje się w profilaktykę wypalenia zawodowego oraz poprawia efektywność pracy.
6. Edukacją w zakresie cyfrowego obywatelstwa, w tym higieny cyfrowej, należy — oczywiście — objąć dzieci i młodzież, która urodziła się i dorasta w erze cyfrowej. Tematyka tego typu powinna być implementowana w szkole w ramach lekcji różnych przedmiotów, zwłaszcza lekcji informatyki, lekcji wychowawczych. Powinna też być ona uwzględniana w szkolnym programie profilaktyczno-wychowawczym.
7. Istnieje potrzeba przygotowania kadr do prowadzenia edukacji w zakresie cyfrowego obywatelstwa, w tym higieny cyfrowej, w różnych grupach odbiorców. Elementy cyfrowego obywatelstwa powinny być na stałe włączone do programów kształcenia i doskonalenia nauczycieli.

→ 3. Czas korzystania z urządzeń ekranowych i sprawy załatwiane przy ich pomocy

Rozwój urządzeń ekranowych i oferowane przez nie możliwości załatwiania wielu spraw sprawiają, że coraz więcej ludzi spędza przed ekranem znaczną ilość czasu. Czas spędzany z urządzeniem ekranowym może być różnie postrzegany przez ich użytkownika oraz jego otoczenie i zawsze powinien podlegać indywidualnej ocenie, ponieważ jego ilość wynika z różnych czynników, jak np. rodzaj pracy czy etap edukacji. Odczucie, że samej/samemu spędza się zbyt dużo czasu na korzystaniu z urządzeń ekranowych lub że ktoś w otoczeniu ważny dla nas tak właśnie postępuje, może być przedmiotem troski o siebie lub tę osobę. Zdanie sobie sprawy z tego, ile czasu spędza się przed ekranem, jest istotną kwestią. Zauważenie, że ten czas jest zbyt długi, może być jednym z pierwszych kroków w stronę zadbania o swoją higienę cyfrową. Dlatego użytkownicy i użytkowników internetu poproszono o określenie liczby godzin spędzanych przez nich przeciętnie przy różnych urządzeniach ekranowych w dniu roboczym oraz dniu wolnym oraz o subiektywną ocenę ilości czasu spędzanego przed ekranem.

→ Liczba godzin spędzanych przed ekranem różnych urządzeń ekranowych

Urządzeniami ekranowymi, z których najczęściej korzystają internautki i internauci, zarówno w dni robocze/dni zajęć na uczelni, jak i w dni wolne od pracy/uczenia się, są (tab. 6 i 7):

1. **Telefon komórkowy:** korzysta z niego przez różny czas 96,9% internautów w dni robocze i 97,8% internautów w dni wolne,
2. **Laptop/komputer stacjonarny:** używa go przez różny czas 87,1% internautów w dni robocze i 81,1% internautów w dni wolne,
3. **Telewizor:** ogląda go przez różny czas 79,7% internautów w dni robocze i 83,7% internautów w dni wolne.

Największe grupy internautów korzystają z tych urządzeń od 1 do 3 godzin dziennie: odpowiednio w dniu roboczym: 35,0%, 23,9% i 33,3%, w dniu wolnym: 35,2%, 27,5%, 31,3%. Powyżej 5 godzin dziennie korzysta z nich w dniu roboczym odpowiednio 15,4%, 23,3%, 10,2% internautów, w dniu wolnym: 18,0%, 12,1%, 14,4%. Odsetek internautów używających laptopa/komputera stacjonarnego przez ponad 5 godzin dziennie w dniu roboczym jest niemal dwukrotnie większy niż odsetek tych, którzy używają tych urządzeń przez tyle czasu w dniu wolnym (23,3% vs 12,1%), co może być związane z używaniem tych urządzeń jako narzędzi pracy/uczenia się.

Ponad 2/3 internautów nie korzysta wcale z tabletu i konsoli do gier zarówno w dni robocze, jak i w dni wolne. Największe grupy internautów (ok. 11%) używają ich mniej niż godzinę dziennie. Nieliczni (ok. 2%) używają ich 5 godzin i dłużej w ciągu dnia.

Zadane pytanie pozwala oszacować czas spędzany przed ekranem poszczególnych urządzeń, ale nie łączny czas spędzany przed ekranem w ciągu dnia roboczego czy wolnego. Ze względu na zwyczaj używania wielu ekranów jednocześnie (np. oglądania telewizji i korzystania ze smartfona) nie należy sumować podanych wyników w jeden ogólny czas ekranowy. Samym użytkownikom i użytkownikom łatwiej zaś oszacować czas spędzany przed danym urządzeniem (w przypadku smartfona mogą posiłkować się statystykami dostępnymi w urządzeniu) niż podawać ogólny czas ekranowy dla wielu urządzeń.

Tabela 6

Liczba godzin spędzanych przeciętnie w ciągu dnia roboczego/dnia zajęć na uczelni przed ekranem wybranych urządzeń

Urządzenie ekranowe	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
Telefon komórkowy	3,1	19,4	35,0	22,3	9,0	6,4	4,8
Laptop/komputer stacjonarny	12,9	21,4	23,9	15,2	10,3	13,0	3,3
Tablet	72,5	11,5	6,9	3,4	1,6	0,4	3,7
Konsola do gier	72,4	11,3	7,3	3,2	1,8	0,3	3,7
Telewizor	20,3	15,7	33,3	17,4	6,8	3,4	3,1

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

Tabela 7

Liczba godzin spędzanych przeciętnie w ciągu dnia wolnego od pracy/od zajęć na uczelni przed ekranem wybranych urządzeń

Urządzenie ekranowe	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
Telefon komórkowy	2,2	20,1	35,2	20,4	11,0	7,0	4,1
Laptop/komputer stacjonarny	18,9	23,3	27,5	15,2	7,0	5,1	3,0
Tablet	71,7	11,1	7,8	3,7	1,4	0,7	3,7
Konsola do gier	69,4	11,1	9,8	4,0	2,0	0,5	3,3
Telewizor	16,3	12,0	31,3	22,6	9,8	4,6	3,4

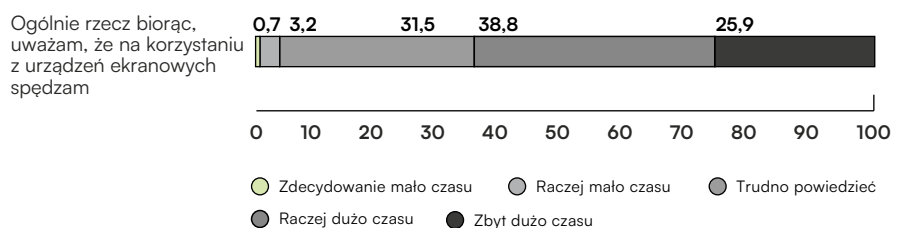
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

→ Postrzeganie czasu spędzanego na korzystaniu z urządzeń ekranowych

Większość (64,4%) internautów uważa, że na korzystaniu z urządzeń ekranowych spędza dużo czasu: 38,5% sądzi, że raczej dużo, a 25,9% — że zbyt dużo. Wyniki te mogą świadczyć o zdawaniu sobie sprawy przez osoby dorosłe z ich „ekranowego zanurzenia” i autorefleksji nad swoim korzystaniem z przestrzeni cyfrowej. Niemal co trzeciemu internaucie trudno jest ocenić, ile czasu spędza przed ekranem (wykres 1).

Wykres 1

Subiektywna ocena czasu spędzanego na korzystaniu z urządzeń ekranowych (%)



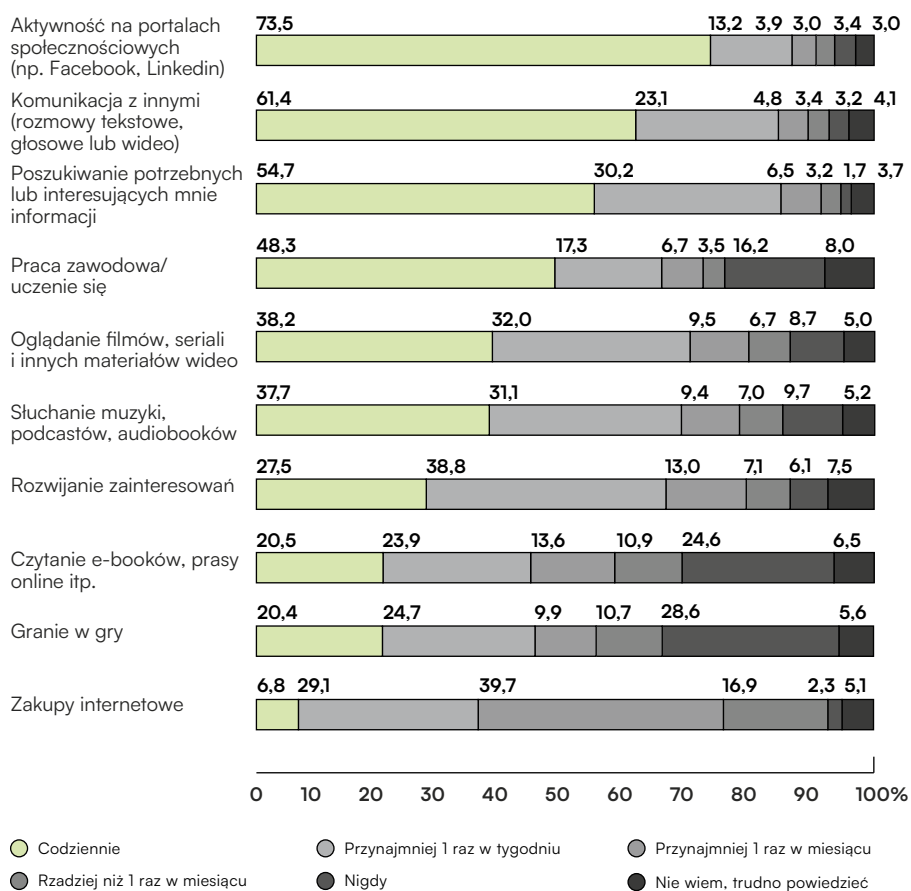
Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

→ Sprawy załatwiane z użyciem urządzeń ekranowych

Urządzenia ekranowe są wykorzystywane do załatwienia wielu codziennych spraw (wykres 2). Analiza częstości załatwiania tych spraw pokazuje, jak ważną przestrzenią funkcjonowania człowieka stała się przestrzeń cyfrowa. Sprawami, do załatwiania których urządzenia ekranowe służą codziennie, są przede wszystkim: aktywność na portalach społecznościowych (73,5%), komunikacja z innymi (61,4%), poszukiwanie informacji (54,7%) i praca zawodowa/uczenie się (48,3%). Co czwarty internauta nigdy nie używa urządzeń ekranowych do grania w gry (28,6%) oraz czytania e-booków, prasy *online* itp. (24,6%).

Wykres 2

Częstość korzystania z urządzeń ekranowych w różnych sprawach (%)



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

→ 4. Stawianie granic i kontrola w używaniu urządzeń ekranowych

Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej otwiera dziewięć twierdzeń z obszaru związanego ze stawianiem granic oraz kontrolą w używaniu internetu i urządzeń ekranowych. Składają się na nie zachowania związane z kontrolą ilości i jakości czasu ekranowego, a także mające na celu ograniczanie kontaktu z urządzeniami ekranowymi oraz sprzyjające skupieniu na czynnościach.

1. Stawianie granic oraz kontrola w używaniu urządzeń ekranowych

Kontrola czasu ekranowego

1. Zwracanie uwagi na to, ile czasu dziennie spędza się, używając takich urządzeń ekranowych jak: telefon, laptop/komputer stacjonarny, tablet, konsola do gier, telewizor.
2. Próby ograniczania — na tyle, na ile jest to możliwe — czasu spędzanego na używaniu urządzeń cyfrowych, jeśli zauważa się, że spędza się go na tym zbyt dużo.
3. Kontrolowanie czasu spędzanego przez siebie dla rozrywki przed ekranem takich urządzeń jak: telefon, laptop/komputer stacjonarny, tablet, konsola do gier, telewizor.

Ograniczanie kontaktu z urządzeniem ekranowym

4. Unikanie trzymania przy sobie telefonu cały czas, np. nienoszenie go przy sobie w domu.
5. Ograniczanie liczby powiadomień w telefonie, komputerze, np. wyłączenie dźwięków powiadomień, wibracji, powiadomień tekstowych na wygaszonym ekranie.
6. Unikanie sprawdzania wiadomości i powiadomień w telefonie, komputerze za każdym razem, gdy zauważy się ich nadejście.

Skupienie na czynnościach

7. Usuwanie telefonu z zasięgu wzroku podczas wykonywania jakiegś czynności wymagającej skupienia (np. podczas pracy, uczenia się, medytacji, modlitwy).
8. Wyłączenie działających w tle aplikacji, gier i serwisów społecznościowych podczas pracy/uczenia się z użyciem komputera.
9. Usuwanie programów lub aplikacji, z których się nie korzysta.

Dlaczego ta grupa zachowań jest elementem higieny cyfrowej?

Zachowania związane z kontrolą czasu ekranowego są niezbędne dla korzystania z urządzeń ekranowych w korzystny dla zdrowia sposób¹. Ze względu na to, jak urządzenia te oddziałują na ludzki mózg, człowiek ma naturalną skłonność do utraty kontroli w ich używaniu. Korzystanie z internetu i ekranów jest bowiem odbierane przez mózg jako przyjemność, w efekcie czego w kontakcie z nimi dochodzi do wydzielania dużych ilości dopaminy odpowiedzialnej za wywołanie motywacji sięgnięcia po źródło przyjemności². Dzieje się tak nawet wtedy, gdy mózg identyfikuje urządzenie ekranowe w pobliżu, np. na podstawie jego dźwięku lub widoku³. Światowa Organizacja Zdrowia uznaje zjawisko tolerancji (potrzeba coraz większej podaży źródła przyjemności)⁴ oraz problemy z kontrolą za jedne z symptomów uzależnienia behawioralnego⁵.

Trudność w kontrolowaniu czasu spędzanego przed ekranem przez osoby dorosłe stanowi fakt, że nie można ustalić dla nich uniwersalnych limitów czasu ekranowego. Osoby dorosłe prowadzą zbyt zróżnicowany tryb życia, w którym czas ekranowy nie zawsze zależy tylko od nich — przykładem może być wykonywanie pracy biurowej z użyciem komputera jako podstawowego narzędzia pracy. Czas spędzany przed ekranem przez osoby dorosłe powinien zatem podlegać indywidualnej, świadomej ocenie. W ramach tej oceny warto rozważyć, czy korzystanie z ekranów nie odbywa się kosztem innych czynności (obowiązki, aktywność fizyczna czy relacje z innymi), nie zaburza ich (np. powodując przerwy w ich wykonywaniu) oraz czy czas spędzony przed ekranem nie wydłuża się. Pomaga w tym także ograniczanie kontaktu fizycznego z urządzeniem, w tym zarządzanie powiadomieniami.

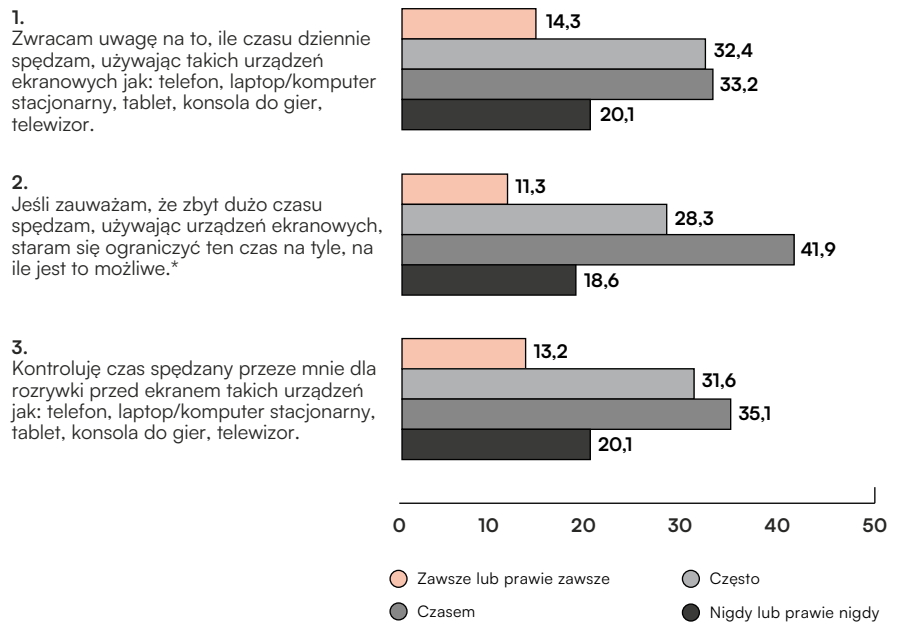
→ Częstość podejmowania przez internautów wybranych zachowań związanych ze stawianiem granic i kontrolą używania urządzeń ekranowych

Kontrola czasu ekranowego

Zwracanie uwagi na czas spędzany codziennie na używaniu urządzeń ekranowych „zawsze lub prawie zawsze” deklaruje 14,3% badanych. Połowa dorosłych nie kontroluje swojego czasu ekranowego z pożądaną częstością (20,1% — „nigdy lub prawie nigdy”, 33,2% — „czasem”). Regularne zwracanie uwagi na czas spędzany na rozrywce deklaruje 13,2% badanych. Dwie na trzy osoby nie zwracają z pożądaną częstością uwagi na to, ile czasu poświęcają na rozrywkę ekranową (41,9% — „czasem”, 18,6% — „nigdy lub prawie nigdy”). Próby ograniczenia czasu ekranowego podejmuje 11,3% badanych (odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”). Ponad połowa respondentów nie stara się ograniczać czasu ekranowego (18,6% nie robi tego „nigdy lub prawie nigdy”, a 41,9% robi to tylko „czasem”) (wykres 3).

Wykres 3

Częstość podejmowania działań związanych z kontrolą czasu ekranowego



Brak kontroli czasu ekranowego prowadzi do jego wydłużania się i związanych z tym negatywnych konsekwencji, jak zaniedbywanie obowiązków, obniżony nastrój czy problemy z koncentracją. Dlatego konieczne jest włożenie aktywnego wysiłku, by temu zapobiec. Podstawowym zachowaniem chroniącym jest w tym przypadku zwracanie uwagi na to, ile czasu spędza się codziennie przed ekranami i co za ich pośrednictwem się robi. W przypadku zauważenia, że czas ten wydłuża się, należy podejmować próby ograniczania go⁶.

Szczególną uwagę powinno się zwracać na czas spędzany na rozrywce ekranowej. Korzystanie z tego typu rozrywki jak gry czy media społecznościowe samo w sobie nie musi stanowić zagrożenia. Wymaga jednak kontrolowania czasu spędzanego na takiej aktywności, ponieważ płynące z niej silne bodźce stanowią czynnik ryzyka mogący prowadzić do problematycznego używania internetu i ekranów, w tym do uzależnienia od gier.

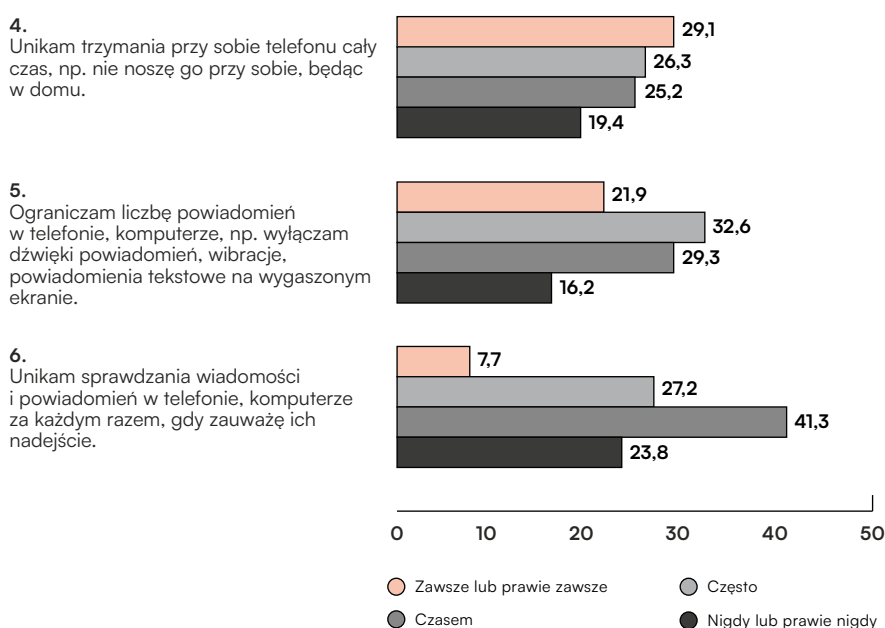
W przypadku osób dorosłych trudno wyznaczyć sztywne limity czasu ekranowego ze względu na tryb życia (np. załatwianie wielu spraw *online*) czy wykonywaną pracę (jak praca z użyciem komputera wiele godzin dziennie). W takiej sytuacji warto wskazać inne granice, które nie powinny być przekraczane, i regularnie sprawdzać ich przestrzeganie. Granice te mogą dotyczyć czasu spędzanego przed danym ekranem ogółem (np. ile czasu dziennie spędzam przed ekranem smartfona lub komputera) lub czasu poświęcanego na konkretne aktywności ekranowe (np. limity czasu korzystania z mediów społecznościowych czy gier).

Ograniczanie kontaktu z urządzeniem ekranowym

Tylko 29,1% dorosłych użytkowników i użytkowniczek urządzeń ekranowych unika noszenia przy sobie telefonu cały czas z pożądaną częstotliwością („zawsze lub prawie zawsze”). Co piąty dorosły ogranicza liczbę powiadomień (21,9% — „zawsze lub prawie zawsze”), ale prawie połowa badanych robi to zbyt rzadko lub w ogóle (29,3% — „czasem”, 16,2% — „nigdy lub prawie nigdy”). Sprawdzenia wiadomości i treści powiadomień natychmiast po zauważeniu ich nadejścia unika „zawsze lub prawie zawsze” tylko 7,7% (wykres 4).

Wykres 4

Częstość podejmowania działań związanych z ograniczaniem kontaktu z urządzeniami ekranowymi



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

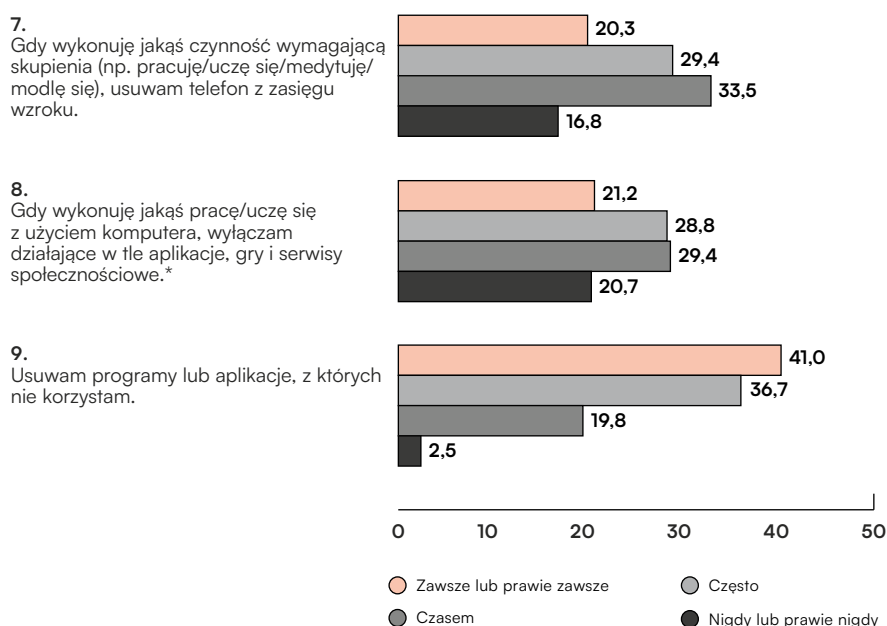
Ograniczanie liczby bodźców wzrokowych czy dźwiękowych ze strony urządzeń ekranowych pomaga w zachowaniu równowagi w korzystaniu z nich. Dźwięk i widok powiadomień, a nawet sam widok telefonu, są czynnikami rozpraszającymi i powodującymi odczuwanie silnej chęci skorzystania z urządzenia⁷. Dlatego niezwykle ważne jest zarówno ograniczenie wszystkich zbędnych powiadomień, jak i unikanie trzymania telefonu cały czas przy sobie. Warto także powstrzymać się od sprawdzania otrzymanych wiadomości natychmiast po zauważeniu ich nadejścia, ponieważ przeniesienie uwagi z wykonywanej czynności na sprawdzenie powiadomienia powoduje utratę koncentracji. Ponowne skoncentrowanie się na przerwanej czynności trwa od kilku do kilkunastu minut. Biorąc pod uwagę fakt, że przeciętny użytkownik smartfona otrzymuje nawet kilkaset powiadomień dziennie, może to prowadzić do życia w stanie stałej dekoncentracji, co znacznie utrudnia codzienne skupienie na czynnościach i wydłuża czas ekranowy.

Skupienie na czynnościach

Co piąty badany w czasie pracy, uczenia się lub wykonywania innej czynności wymagającej skupienia usuwa telefon z zasięgu wzroku (20,3% - „zawsze lub prawie zawsze”). W sytuacji, w której dana czynność wykonywana jest z użyciem komputera, również tylko 1/5 badanych (21,2% - „zawsze lub prawie zawsze”) dba o to, aby zamknąć działające w tle aplikacje, gry i serwisy, które nie są związane z wykonywaną czynnością. W kategoriach zachowań sprzyjających skupieniu na czynnościach tylko jedno jest podejmowane częściej - jest nim usuwanie programów lub aplikacji, które nie są już używane. „Zawsze lub prawie zawsze” usuwa je 41% respondentów (wykres 5).

Wykres 5

Częstość podejmowania działań sprzyjających skupieniu na czynnościach



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

*Wyniki nie uwzględniają odpowiedzi „nie dotyczy”, której udzieliło 5,6% badanych.

Chociaż większość telefonów posiada opcję ustawień w trybie „skupienia/wyciszenia/pracy”, to samo ograniczenie liczby powiadomień i wyciszenie dźwięku dzwonka nie wystarcza, by w pełni skoncentrować się na wykonywanej czynności. Już sam widok telefonu, a nawet przedmiotu przypominającego go kształtem identyfikowany jest przez mózg jako źródło przyjemności i może powodować odczuwanie silnej chęci sięgnięcia po niego⁷. Ignorowanie tej chęci spowodowanej wyrzutem dopaminy wymaga od mózgu dodatkowego wysiłku. Utrudnia to skupienie się na danej czynności, a w przypadku ulegania pokusie sięgnięcia po telefon powoduje utratę koncentracji na zadaniu⁸. Jej odzyskanie zajmuje od kilku do kilkunastu minut. W wyniku takich krótkich przerw w koncentracji praca czy uczenie się stają się mniej efektywne, trwają dłużej niż w sytuacji, w której telefon nie znajduje się w zasięgu wzroku.

Z tego samego powodu warto w czasie pracy lub uczenia się na komputerze wyłączać lub zamykać wszystkie zbędne działające w tle programy, aplikacje i okna przeglądarki, a także regularnie usuwać z urządzeń ekranowych aplikacje i programy, z których się nie korzysta, a które wysyłają powiadomienia.

→ Ranking zachowań związanych ze stawianiem granic i kontrolą w używaniu urządzeń ekranowych

Zachowania związane ze stawianiem granic i kontrolą używania urządzeń ekranowych są podejmowane z pożądaną częstością przez grupy osób, które należy uznać za małe. Większość badanych nie praktykuje tych zachowań „zawsze lub prawie zawsze”. Na górze rankingu znajduje się usuwanie nieużywanych programów lub aplikacji (robi to z pożądaną częstością 41% badanych), na jego dole plasuje się unikanie sprawdzania wiadomości i powiadomień w telefonie, komputerze za każdym razem, gdy zauważy się ich nadejście (podejmuje je z pożądaną częstością 7,7% badanych) (tabela 8).

Tabela 8

Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń w pierwszej części Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej (Stawianie granic i kontrola w używaniu urządzeń ekranowych)

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”
9	Usuwać programy lub aplikacje, z których nie korzystam.	41,0
4	Unikam trzymania przy sobie telefonu cały czas, np. nie noszę go przy sobie, będąc w domu.	29,1
5	Ograniczam liczbę powiadomień w telefonie, komputerze, np. wyłączam dźwięki powiadomień, wibracje, powiadomienia tekstowe na wygaszonym ekranie.	21,9
8	Gdy wykonuję jakąś pracę/uczę się z użyciem komputera, wyłączam działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe.	21,2
7	Gdy wykonuję jakąś czynność wymagającą skupienia (np. pracuję/uczę się/medytuję/modlę się), usuwam telefon z zasięgu wzroku.	20,3
1	Zwracam uwagę na to, ile czasu dziennie spędzam, używając takich urządzeń ekranowych jak telefon, laptop/komputer stacjonarny, tablet, konsola do gier, telewizor.	14,3
3	Kontroluję czas spędzany przeze mnie dla rozrywki przed ekranem takich urządzeń jak telefon, laptop/komputer stacjonarny, tablet, konsola do gier, telewizor.	13,2
2	Jeśli zauważam, że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, staram się ograniczyć ten czas na tyle, na ile jest to możliwe.	11,3
6	Unikam sprawdzania wiadomości i powiadomień w telefonie, komputerze za każdym razem, gdy zauważę ich nadejście.	7,7

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

Prawo do bycia odłączonym

Symptomy braku kontroli czasu ekranowego są łatwe do zauważenia w codziennym życiu. Osoby zanurzone w ekranach lub kompulsywnie sięgające po smartfon mijamy na ulicach, spotykamy w miejscach publicznych i podczas prywatnych spotkań, a nawet za kierownicą samochodów. Ignorowanie otoczenia czy wykonywanej czynności na rzecz patrzenia w ekran zyskało nawet osobną nazwę *pubbing*, jako połączenie angielskich wyrazów *phone* (telefon) i *snubbing* (ignorowanie)⁹.

Szczególnym wyzwaniem w przestrzeganiu granic w korzystaniu z urządzeń ekranowych przez osoby dorosłe jest praca zawodowa. Pandemia i upowszechnienie się pracy zdalnej dodatkowo zatępiły granice pomiędzy godzinami pracy a czasem wolnym. Dotyczy to nie tylko osób, które pracują z użyciem komputera, ale każdego, kto kontaktuje się z pracodawcą za pomocą smartfona. Wielu dorosłych funkcjonuje dzisiaj w postawie stałej dostępności, odbierając na telefonie powiadomienia dotyczące pracy o każdej porze dnia i nocy. Stosowane powszechnie narzędzia społecznościowe do komunikacji z zespołem, jak komunikatory czy mobilne aplikacje do zarządzania projektami, wysyłają na telefony pracowniczek i pracowników dziesiątki, jeśli nie setki powiadomień dziennie.

Jednocześnie dorobek naukowy z zakresu wpływu używania urządzeń ekranowych na zdrowie pokazuje jasno, że nadmierna ekspozycja na ekrany, wykonywanie wielu czynności jednocześnie (np. wykonywanie zadania i wielokrotne przerywanie go odbieraniem powiadomień z pracy) czy postawa stałej dostępności mogą przynieść wiele negatywnych konsekwencji^{10, 11}. Są wśród nich problemy z koncentracją, syntezą informacji, podejmowaniem trafnych wyborów czy obniżony nastrój. Człowiek stale dostępny jest więc bez wątpienia „efektywny” — na wielu osobach może robić duże wrażenie szybkie odpowiadanie na wiadomości, także po godzinach pracy. W rzeczywistości jednak osoba taka przestaje być efektywna, ponieważ zacierają jej się granice pomiędzy pracą a odpoczynkiem, byciem dostępnym i niedostępnym, byciem *online* i *offline*. Taka sytuacja może być zarówno dobrowolną decyzją pracownika, jak i efektem panującej w danym miejscu kultury pracy.

Nadzieję na zmianę daje rezolucja Parlamentu Europejskiego z 21 stycznia 2021 r.¹², zalecająca Komisji Europejskiej opracowanie dyrektywy poświęconej prawu do bycia *offline* (z ang. *right to disconnect* — prawo do odłączenia się), które przewidywałoby m.in. niezakłócony czas wolny dla wszystkich, nieangażowanie się poza czasem pracy w zadania związane z pracą i nieuczestniczenie w komunikacji za pomocą narzędzi cyfrowych, bezpośrednio lub pośrednio. Nowe prawo mogłoby także nałożyć na pracodawców obowiązek audytu jego przestrzegania oraz prowadzenia szkoleń uświadamiających pracownikom zalety z korzystania z tego prawa.

Wobec coraz większej ekspozycji na urządzenia ekranowe, wielu ludzi funkcjonuje w nowym rodzaju szkodliwego środowiska: smogu informacyjnym¹³. Higiena cyfrowa jest w takiej sytuacji niezbędnym elementem odpowiedzialnej kultury pracy. Dlatego firmy dbające o dobrostan pracowniczek i pracowników powinny wśród benefitów takich jak dostęp do prywatnej opieki medycznej czy zajęć sportowych umieścić działania mające na celu zadbanie o higienę cyfrową. Jestem przekonana, że w dojrzałym społeczeństwie informacyjnym, do którego zmierzamy, poszanowanie prawa do bycia odłączonym poza godzinami pracy będzie jedną z cech biznesu odpowiedzialnego społecznie i atutem mądrej organizacji.



Magdalena Bigaj,
twórczyni i prezeska Fundacji
Instytut Cyfrowego Obywatelstwa

→ 5. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

**Druga część
Kwestionariusza
Samooceny Higieny
Cyfrowej koncentruje się
na tych zachowaniach
związanych z używaniem
urządzeń ekranowych
i internetu, które dotyczą
sfery cyberbezpieczeństwa.
Zaliczono je do dwóch
podgrup: zachowania
związane z bezpiecznym
udostępnianiem danych
oraz zachowania związane
z ochroną przed złośliwym
oprogramowaniem
i kradzieżą danych.**

2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

Bezpieczne udostępnianie danych osobowych

10. Rozważanie negatywnych konsekwencji, zanim opublikuje się dane osobowe, zdjęcia lub inne informacje osobiste w internecie.
11. Przyjmowanie zaproszeń do sieci znajomych, jeśli pochodzą one tylko od osób, które się zna.
12. Sprawdzanie, jakie dane na swój temat zostawia się w używanych przez siebie serwisach, aplikacjach i platformach internetowych, np. w przypadku chęci użycia nowej aplikacji w serwisie społecznościowym zwracanie uwagi na to, do jakich informacji osobistych żąda ona dostępu.

Ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych

13. Otwieranie wiadomości lub linku, pobieranie pliku lub aplikacji tylko od osób lub ze źródeł, które się zna.
14. Aktualizowanie oprogramowania antywirusowego, gdy pojawia się jego nowa wersja.
15. Używanie tylko tych sieci WIFI, które się zna.
16. Chronienie swoich haseł w urządzeniach ekranowych (np. używanie trudnych do odgadnięcia haseł, unikanie używania tego samego hasła do wielu kont, regularne zmienianie swoich haseł, nieudostępnianie haseł innym osobom).
17. Ustawianie zabezpieczeń prywatności na kontach i w mediach społecznościowych, np. stosowanie uwierzytelniania wielokrotnego (dodatkowej weryfikacji podczas logowania).

→ Dlaczego ta grupa zachowań jest elementem higieny cyfrowej?

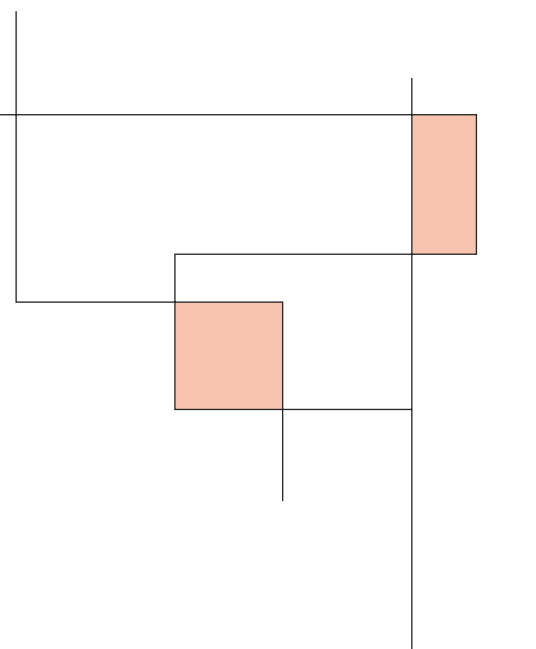
Bezpieczne używanie urządzeń ekranowych i internetu to ten element higieny cyfrowej, który wkracza w sferę cyberbezpieczeństwa. Użytkownicy i użytkownicy urządzeń ekranowych i internetu powinni podejmować zachowania z tego obszaru po to, aby chronić bezpieczeństwo i integralność swoich danych osobowych. Nierozważne kliknięcie w link lub pobranie aplikacji pochodzącej z niesprawdzonego źródła, przyłączenie się do publicznej sieci WIFI czy zaniedbywanie dodatkowych ustawień weryfikacji logowania, mogą nieść ze sobą ryzyko kradzieży danych osobowych czy utraty dostępu do kont. Doświadczenie tego rodzaju cyberataku jest zdarzeniem stresującym i w ten sposób mającym wpływ na samopoczucie i zdrowie człowieka, a także na jego bezpieczeństwo fizyczne i finansowe.

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

Bezpieczne udostępnianie danych osobowych

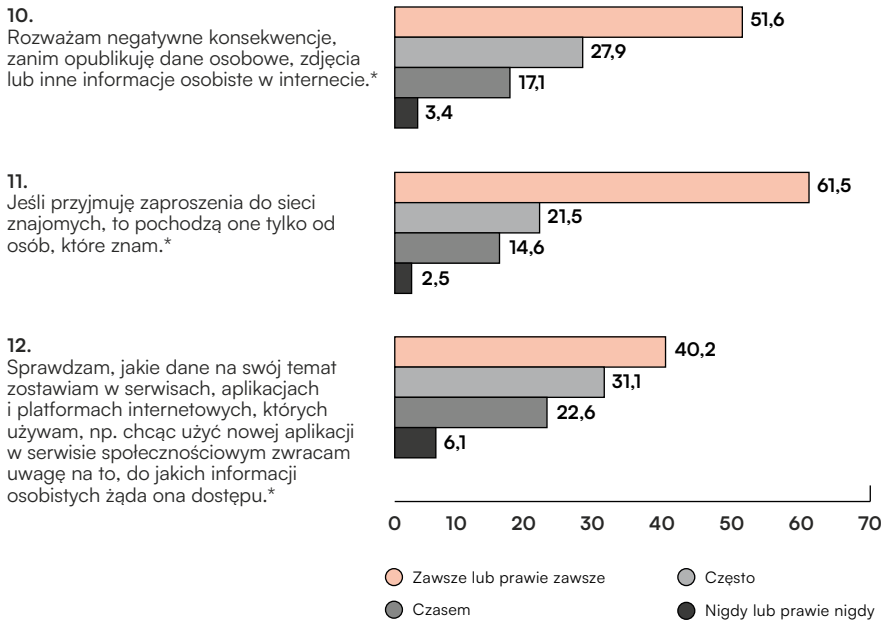
Za przejaw bezpiecznego udostępniania danych osobowych uznano trzy zachowania: (1) rozważanie negatywnych konsekwencji, zanim opublikuje się dane osobowe, zdjęcia lub inne informacje osobiste w internecie, (2) przyjmowanie zaproszeń do sieci znajomych, jeśli pochodzą one tylko od osób, które się zna oraz (3) sprawdzanie, jakie dane na swój temat zostawia się w używanych przez siebie serwisach, aplikacjach i platformach internetowych.

Pierwsze dwa z tych zachowań są podejmowane z pożądaną częstością („zawsze lub prawie zawsze”) przez odpowiednio 51,6% i 61,4% internautów, a trzecie — tylko przez 40, 2% z nich. Tylko nieliczni badani uznali, że zachowania te ich nie dotyczą (od 1,7% do 3,5%) (wykres 6).



Wykres 6

Częstość podejmowania zachowań związanych z bezpiecznym udostępnianiem danych osobowych



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

*Wyniki nie uwzględniają odpowiedzi „nie dotyczy”: w przypadku stwierdzenia 10 udzieliło jej 2,5% badanych, w przypadku stwierdzenia 11 — 3,5%, a w przypadku stwierdzenia 12 — 1,7%.

Nierozważne udostępnianie danych osobowych czy zdjęć *online* może doprowadzić do kradzieży tożsamości lub nieść ze sobą dotkliwe konsekwencje, takie jak utrata oszczędności lub nieautoryzowane zaciągnięcie zobowiązań finansowych.¹ Z tego powodu kluczowe jest branie pod uwagę potencjalnych efektów publikacji w internecie nawet treści, które pozornie nie niosą ryzyka, jak np. oznaczanie swojej lokalizacji przy zdjęciach i postach.

Podobnie ważne, jak rozważanie konsekwencji publikowania w internecie informacji na swój temat, jest ograniczenie przyjmowania zaproszeń do sieci znajomych wyłącznie do znanych sobie osób. Wysyłanie tego rodzaju próśb jest jedną z taktyk popularnych wśród cyberoszustów.² Dzięki temu mogą oni pozyskać dostęp do danych osobowych lub innych osobistych informacji. Dodanie ich do grona znajomych pozwala im także na przesyłanie linków czy załączników, które mogą zainfekować komputer osoby, która je otrzymała.

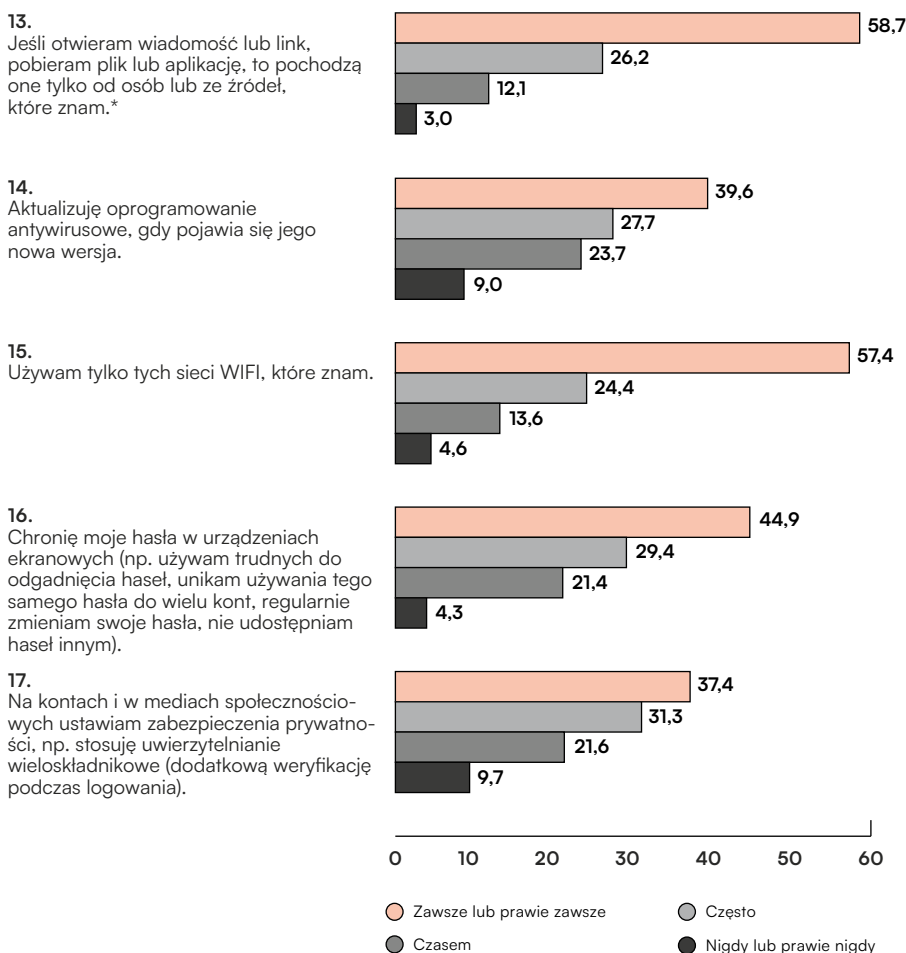
Sprawdzanie, jakie dane pozostawiane są w używanych aplikacjach, jest o tyle istotne, że wiadomo już, jak powszechnym zjawiskiem jest przekazywanie przez aplikacje danych do innych podmiotów — dzieje się tak w przypadku aż ponad 50% aplikacji.³

Ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych

Spośród pięciu zachowań związanych z ochroną przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych, tylko dwa są podejmowane z pożądaną częstością („zawsze lub prawie zawsze”) przez ponad połowę internautów. Dotyczy to otwierania wiadomości lub linku, pobierania pliku lub aplikacji tylko od osób lub ze źródeł, które się zna (58,7%) i używania tylko tych sieci WIFI, które się zna (57,4%). Pozostałe zachowania z tej grupy — aktualizowanie oprogramowania antywirusowego, gdy pojawia się jego nowa wersja, chronienie swoich haseł w urządzeniach ekranowych oraz ustawianie zabezpieczeń prywatności na kontach i w mediach społecznościowych, np. stosowanie uwierzytelniania wieloskładnikowego — są podejmowane z tą częstością przez mniejsze grupy badanych (odpowiednio 39,6%, 44,9% i 37,4%). Od ok. 15% do ok. 32% internautów podejmuje te zachowania zbyt rzadko (tylko „czasem” i „nigdy lub prawie nigdy”) (wykres 7).

Wykres 7

Częstość podejmowania zachowań związanych z ochroną przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

*Wyniki nie uwzględniają odpowiedzi „nie dotyczy”, której udzieliło 0,8% badanych.

Jednym z popularnych sposobów przechwytywania danych do logowania czy innych poufnych informacji jest tzw. *phishing*.⁴ Polega on na podszywaniu się pod wiarygodnego nadawcę, np. firmę kurierską, bank czy znajomych w celu wyłudzenia tych danych od ofiary ataku lub skłonienia jej do wykonania określonego działania. Wiadomość wysyłana przez cyberprzestępców w formie e-maila czy SMS-a może na przykład zawierać link prowadzący rzekomo do strony logowania do bankowości internetowej lub prośbę o podanie swoich danych dostępowych w celu weryfikacji konta. Według raportu rocznego „Krajobraz bezpieczeństwa polskiego internetu” (2021) *phishing* stanowił najczęstszy typ oszustw internetowych⁵. Stanowił on 76,57% incydentów zarejestrowanych przez zespół CERT Polska⁵, co stanowiło wzrost o 196% w stosunku do roku 2020⁵. W ostatnich latach szczególnie popularne stały się próby wyłudzenia danych wymierzone w osoby korzystające z popularnych portali do zamieszczania ogłoszeń, przejmowanie kont na Facebooku oraz fałszywe bramki płatności.^{5, 6, 7} Cyberprzestępcy częściej sięgali również po wiadomości SMS z zainfekowanymi linkami⁵.

Cyberprzestępcy chętnie korzystają też z możliwości atakowania komputerów poprzez instalowanie na nich wirusów pozwalających na wykonanie określonego działania. Firma AV-TEST, zajmująca się wykrywaniem złośliwych oprogramowań, każdego dnia donosi o nawet 450 000 nowych programach tego typu.⁸

Korzystanie z publicznych sieci WIFI niesie ze sobą zagrożenia związane z faktem, że mogą używać ich również osoby chcące wykraść dane osobowe, przechwycić komunikację czy dokonać ataku typu *Man in the Middle*, pozwalającego np. wysłać fałszywą stronę banku.¹²

Unikanie korzystania z tego samego hasła do wielu kont, tworzenie haseł trudnych do odgadnięcia czy nieudostępnianie haseł innym osobom są kluczowe, by uniknąć utraty dostępu do konta. Cyberoszuści próbują zdobyć te hasła, stosując sztuczki socjotechniczne lub dokonując ataków na bazy danych. Tym ważniejsze jest stosowanie różnych haseł, aby uniknąć utraty dostępu do wielu kont jednocześnie.

Konfiguracja tzw. uwierzytelnienia wieloskładnikowego pozwala na zachowanie ochrony konta nawet w przypadku wycieku danych czy kradzieży hasła.⁹ Sytuacja utraty hasła może być dotkliwa jeszcze bardziej w przypadku osób, które korzystają z jednego hasła dostępu do kilku kont. Użycie uwierzytelnienia wieloskładnikowego pozwala na zweryfikowanie, czy rzeczywiście osoba, która próbuje zalogować się do konta, jest do tego uprawniona. Oprócz podania loginu i hasła do konta, w drugim kroku pojawia się prośba o wprowadzenie dodatkowych danych — hasła wysłanego SMS-em lub pobranego z aplikacji zainstalowanej na telefonie.

→ Ranking zachowań związanych z bezpiecznym używaniem internetu i urządzeń ekranowych

Większość zachowań z obszaru bezpiecznego używania internetu i urządzeń ekranowych podejmowanych jest z pożądaną częstością przez większą liczbę osób niż w przypadku pozostałych trzech obszarów higieny cyfrowej. Ponad połowa badanych podchodzi ostrożnie do przyjmowania zaproszeń do grona znajomych, otwierania wiadomości i linków z nieznanymi źródłami, używania nieznanymi sieci wifi czy publikowania danych na swój temat (między 51,6% a 61,4%) (tabela 9).

Tabela 9

Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń w drugiej części Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej (Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych)

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”
11	Jeśli przyjmuję zaproszenia do sieci znajomych, to pochodzą one tylko od osób, które znam.	61,4
13	Jeśli otwieram wiadomość lub link, pobieram plik lub aplikację, to pochodzą one tylko od osób lub ze źródeł, które znam.	58,7
15	Używam tylko tych sieci WIFI, które znam.	57,4
10	Rozważam negatywne konsekwencje, zanim opublikuję dane osobowe, zdjęcia lub inne informacje osobiste w internecie.	51,6
16	Chronię moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używam trudnych do odgadnięcia haseł, unikam używania tego samego hasła do wielu kont, regularnie zmieniam swoje hasła, nie udostępniam haseł innym osobom).	44,9
12	Sprawdzam, jakie dane na swój temat zostawiam w serwisach, aplikacjach i platformach internetowych, których używam, np. chcąc użyć nowej aplikacji w serwisie społecznościowym zwracam uwagę na to, do jakich informacji osobistych żąda ona dostępu.	40,2
14	Aktualizuję oprogramowanie antywirusowe, gdy pojawia się jego nowa wersja.	39,6
17	Na kontaktach i w mediach społecznościowych ustawiam zabezpieczenia prywatności, np. stosuję uwierzytelnianie wieloskładnikowe (dodatkową weryfikację podczas logowania).	37,4

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

Komentarz:

Bezpieczeństwo w sieci wymaga systematyczności

Globalne straty pochodzące z cyberprzestępstw w 2022 r. szacowano na nawet 8,44 trylionów dolarów.¹⁰ Rosnąca skala tego zjawiska również w Polsce¹¹ doprowadziła w 2022 r. do powstania Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości, nowej jednostki Policji¹². Jednak, mimo działań zmierzających do wykrywania cyberprzestępców oraz realizowanych akcji komunikacyjnych skierowanych do grup szczególnie podatnych na cyberzagrożenia, cyberprzestępcy stale doskonalą swoje techniki działania, korzystając z coraz bardziej popularnych środków komunikacji na odległość. Zadanie ułatwia im wykonywanie przez ludzi coraz większej liczby czynności *online*, takich jak zakupy, transakcje bankowe czy utrzymywanie kontaktów ze znajomymi.

Bez wątpienia, w kolejnych latach liczba aktywności przenoszonych do internetu będzie rosła. Sprzyja temu nie tylko rosnące ucyfrowienie usług, ale też towarzysząca im wygoda i ich coraz większa popularność. To jednak ciągle relatywnie nowa sfera życia, która wymaga stałej uwagi. Niewystarczające jest jednorazowe podjęcie środków bezpieczeństwa, np. zainstalowanie programu antywirusowego. Konieczne natomiast jest ustawiczne uczenie się nowych zachowań, tak aby odpowiadały stale zmieniającym się i udoskonalanym metodom cyberprzestępczości. Przyzwyczajanie się do pewnych rozwiązań i zachowań, jak np. automatyczne traktowanie otrzymanej wiadomości jako godnej zaufania czy korzystanie z publicznie dostępnych sieci WIFI, sprawia, że tym trudniej o zachowanie w tej sferze higieny cyfrowej. Tymczasem, na szali znajdują się tutaj zarówno materialne aspekty egzystencji, jak na przykład oszczędności, jak i te bardziej niewymierne, choć nie mniej istotne, jak reputacja.

Wyniki badań wskazują, że zachowania z obszaru higieny cyfrowej obejmujące sferę cyberbezpieczeństwa są jednak zanedbywane. Analizowanych tutaj osiem zachowań związanych z tym obszarem, wskazuje na podejmowanie ryzykownych zachowań przez badanych. Unikanie dbania o tę część higieny cyfrowej może tymczasem prowadzić do poważnych konsekwencji, takich jak utrata dostępu do swoich kont, w tym także bankowych. Cyberprzestępcy, korzystający z tej niefrasobliwości, mogą również przeprowadzić atak wymierzony w reputację danej osoby. Następstwa takich pozornie nieistotnych działań jak udostępnianie swoich danych osobowych *online* czy używanie jednego hasła logowania do wielu kont, mogą mieć realne przełożenie na życie człowieka. Stąd też niezbędne jest tutaj systematyczne podejmowanie profilaktycznych środków bezpieczeństwa, wyprzedzających i zapobiegających tym niechcianym konsekwencjom.



dr. n. hum.
Marta Klimowicz,
firma Monterail

→ 6. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie

Trzecia część
Kwestionariusza
Samooceny Higieny
Cyfrowej wykorzystanego
w badaniu zawiera sześć
zachowań z obszaru
tworzenia i odbierania
informacji w internecie.
Zaklasyfikowano je
do trzech kategorii:
odpowiedzialne tworzenie
treści, dobór i weryfikacja
treści oraz reagowanie na
niebezpieczne treści.

3. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie

Odpowiedzialne tworzenie treści

18. W przypadku zabierania głosu w internecie (np. pisanie postów, komentarzy), zwracanie uwagi na to, że to, co się pisze, może mieć konsekwencje dla osoby piszącej i innych osób, wpływać na bezpieczeństwo lub samopoczucie ludzi.

Dobór i weryfikacja treści

19. Dobieranie treści, które chce się widzieć w internecie, np. zastanawianie się, zanim się kliknie „lubię to” czy „obserwuj”, unikanie treści, które źle na wpływają na odbiorcę.
20. Ograniczone zaufanie do treści, na które trafia się w internecie, niewierzenie we wszystko, co tam się czyta, widzi.
21. Weryfikowanie informacji zdobytych w internecie, np. sprawdzanie źródła informacji, autora.

Reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści

22. Zgłaszanie administratorom danej strony lub aplikacji nienawistnych wpisów, zastraszania, nieprawdziwych wiadomości albo fałszywych profili, jeśli natrafi się na nie w internecie.
23. Zwracanie się po pomoc do osób bliskich lub takich, które uznaje się za kompetentne w przypadku poczucia zagrożenia w internecie, np. doświadczania hejtu, nękania.

→ Dlaczego ta grupa zachowań jest elementem higieny cyfrowej?

Wpływ urządzeń ekranowych na kondycję ich użytkowników zależy także od dostępnych za jego pośrednictwem treści¹. Ich oddziaływanie wiąże się zarówno z ich ilością, jak i jakością oraz przekazem.

Współczesny człowiek wystawiony jest na działanie szerokiego strumienia informacji bardzo różnej jakości, na dodatek najczęściej selekcjonowanych przez algorytmy serwujące treści według kryteriów popularności (zasięgu) lub zysku reklamowego, a nie według jakości czy wiarygodności. Może się to przyczyniać do odczuwania technostresu, złożonego zjawiska zdefiniowanego już w 1984 r. jako *współczesna choroba adaptacyjna spowodowana niezdolnością do radzenia sobie z nowymi technologiami komputerowymi w zdrowy dla naszej psychiki sposób*². Dzieje się tak dlatego, że ludzki mózg nie jest w stanie przetworzyć wszystkich napływających do niego informacji, a ponieważ jego zadaniem jest przetwarzanie informacji, ta niemożność wywołuje silne napięcie³ i może powodować wiele negatywnych konsekwencji.

Dlatego, dla zdrowego funkcjonowania we współczesnych społeczeństwach informacyjnych, których rozwój napędzany jest przemysłem informacyjnym⁴, konieczne jest dokonywanie świadomej selekcji źródeł informacji, nie tylko pod kątem ich ilości, ale także jakości (jak wpływa na mnie to, co widzę/czytam w internecie?) oraz wiarygodności.

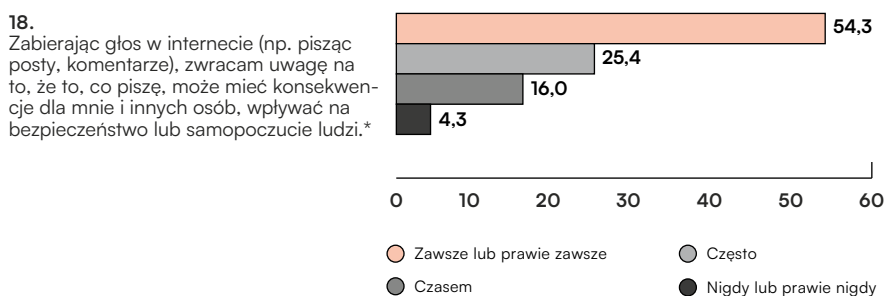
→ Częstość podejmowania przez internautów wybranych zachowań związanych z tworzeniem i odbieraniem treści w internecie

Odpowiedzialne tworzenie treści

Zdecydowana większość (94,8%) badanych użytkowniczek i użytkowników internetu w Polsce zabiera głos w internecie, pisząc posty, komentarze. Ponad połowa (54,3%) z nich, robiąc to, „zawsze lub prawie zawsze” zwraca uwagę na to, że mogą one powodować określone konsekwencje dla nich lub innych osób, np. wpływać na czyjeś bezpieczeństwo lub samopoczucie. „Czasem” postępuje tak 16% badanych, a „nigdy lub prawie nigdy” — 4,3% z nich (wykres 8).

Wykres 8

Częstość podejmowania zachowań związanych z odpowiedzialnym tworzeniem treści w internecie



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

*Wyniki nie uwzględniają odpowiedzi „nie dotyczy”, której udzieliło 5,2% badanych.

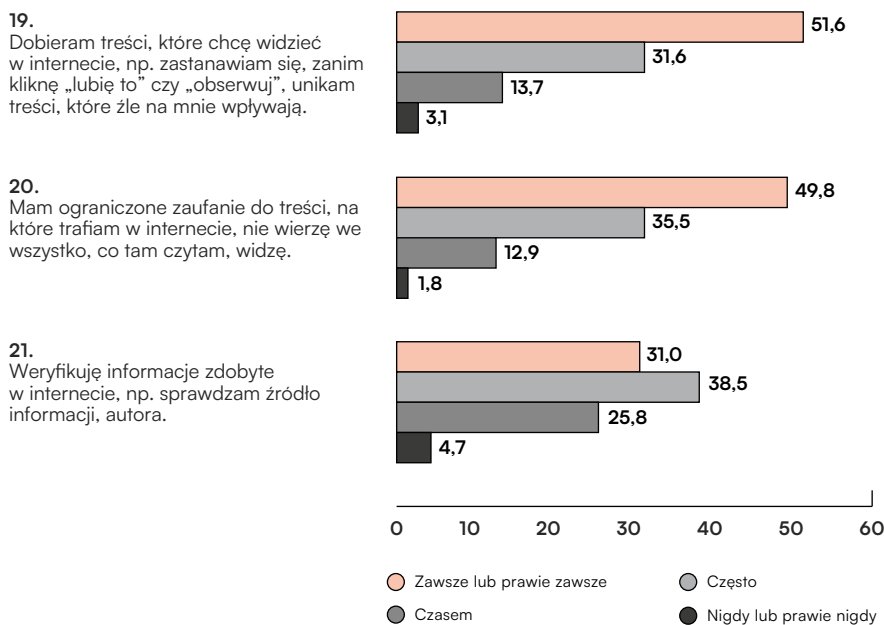
Przestrzeń cyfrową kształtują nie tylko twórcy stron internetowych, aplikacji i platform społecznościowych, ale także ich użytkownicy. Aktywność w internecie jest zaś immanentną częścią życia 64,4% mieszkańców Ziemi (5,16 miliarda ludzi)⁵ i nie należy jej postrzegać jako „świata wirtualnego”⁶. Publikowanie treści *online* może przynosić realne konsekwencje zarówno dla ich autorów i autorek, jak i innych osób. Ta świadomość powinna przyświecać każdemu, kto decyduje się na aktywność w przestrzeni cyfrowej - bez względu na formę publikowanych treści. Nawet tak pozornie niezna- czące treści jak komentarze w mediach społecznościowych mogą przy- nosić realne skutki dla innych ludzi, czego przykładem są konsekwencje mowy nienawiści, dezinformacji czy udostępniania w sieci zdjęć dzieci.

Dobór i weryfikacja treści

Połowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce (51,6%) „zawsze lub prawie zawsze” dobiera treści, które chce widzieć w internecie, np. zastanawiając się przed kliknięciem „obserwuj” czy „lubię to” lub unikając treści, które źle na nich wpływają. Niemal połowa (49,8%) badanych ma „zawsze lub prawie zawsze” ograniczone zaufanie do treści, na które trafia w internecie. Jednak zaledwie 31% responden- tek i respondentów z taką częstością weryfikuje informacje w nim zdoby- te (np. poprzez sprawdzenie źródła informacji czy autora). Odpowiednio 16,8%, 14,7% i 30,5% badanych podejmuje te zachowania tylko „czasem” i „nigdy lub prawie nigdy” (wykres 9).

Wykres 9

Częstość podejmowania zachowań związanych z doбором i weryfikacją treści w internecie



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

Świadome dobieranie treści powinno mieć na celu ograniczanie źródeł informacji oraz selekcję treści pod kątem ich wpływu na samopoczucie. To szczególnie istotne w mediach społecznościowych, które mogą negatywnie wpływać na dobrostan. Świadomy dobór treści zmniejsza także ryzyko przeciążenia informacyjnego, ze względu na ograniczenie liczby docierających do nas informacji⁷.

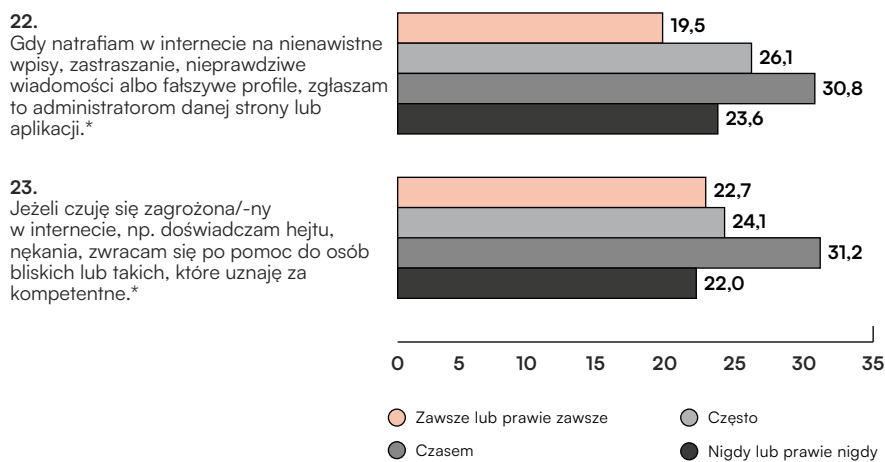
W czasach, w których internet pozwala każdemu opublikować informacje na dowolny temat, odbiorcy treści internetowych narażeni są na dezinformację i związane z nią negatywne zjawiska, jak teorie spiskowe czy polaryzacja społeczna. Dlatego elementem higieny cyfrowej jest ograniczone zaufanie do tego, co widzi się w internecie, oraz weryfikowanie zdobytych w nim informacji.

Reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści

Natrafianie na nienawistne wpisy, zastraszanie, nieprawdziwe informacje albo fałszywe profile dotyczy 89% badanych. Spośród nich tylko co piąta osoba (19,5%) „zawsze lub prawie zawsze” zgłasza to administratorom serwisów lub aplikacji. Znacznie więcej osób robi to tylko czasem (30,8%) i „nigdy lub prawie nigdy” (23,6%) . Odczuwanie zagrożenia w internecie, np. doświadczanie hejtu, nękania, dotyczy 2/3 badanych. Wśród nich jedynie 22,7% „zawsze lub prawie zawsze” zwraca się w takiej sytuacji po pomoc do osób bliskich lub uważanych za kompetentne. Ponad połowa podejmuje to zachowanie tylko „czasem” (31,2%) i „nigdy lub prawie nigdy” (22%) (wykres 10).

Wykres 10

Częstość podejmowania zachowań związanych z reagowaniem na niepokojące lub niebezpieczne treści w internecie



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

*Wyniki nie uwzględniają odpowiedzi „nie dotyczy”: w przypadku stwierdzenia 22 udzieliło ich 11% badanych, a w przypadku stwierdzenia 23 – 33,9%.

Reagowanie na negatywne treści napotymane w internecie to element higieny cyfrowej chroniący zdrowie psychiczne, fizyczne, a nawet społeczne, ponieważ w efekcie doprowadza do blokowania lub usunięcia przez administratorów treści zagrażających użytkownikom i użytkowniczkom internetu (np. naruszających dobre imię, normy społeczne, dezinformujących lub zachęcających do podejmowania zachowań ryzykownych). Zgłaszanie administratorom stron treści naruszających regulamin i normy społeczne to obywatelska postawa na rzecz wspólnego dobra, jakim jest przestrzeń cyfrowa. Reagowanie użytkowników na negatywne treści pomaga tworzyć z internetu przyjazną przestrzeń.

Zachowaniem chroniącym w kontakcie z treściami mogącymi wywoływać dyskomfort u odbiorcy jest również zwracanie się po pomoc do osób bliskich lub takich, które są uważane za kompetentne. Dotyczy to zwłaszcza doświadczania hejtu czy nienawistnych wpisów w sieci, ale także spadków nastroju spowodowanych negatywnymi porównaniami społecznymi czy odczuwania stresu w związku z kontaktem z traumatyzującymi treściami w internecie.

→ Ranking zachowań związanych z tworzeniem i odbieraniem informacji w internecie

Okolo połowa badanych podejmuje z pożądaną częstością zachowania związane z odpowiedzialnym tworzeniem treści (54,3%), świadomym dobieraniem treści (51,6%) oraz ma ograniczone zaufanie do nich (49,8%). Najmniej osób zgłasza szkodliwe treści administratorom stron i aplikacji (tabela 10).

Tabela 10

Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń w trzeciej części Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej (Tworzenie i odbieranie informacji w internecie)

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”
18	Zabierając głos w internecie (np. pisząc posty, komentarze), zwracam uwagę na to, że to, co piszę, może mieć konsekwencje dla mnie i innych osób, wpływać na bezpieczeństwo lub samopoczucie ludzi).	54,3
19	Dobieram treści, które chcę widzieć w internecie, np. zastanawiam się, zanim kliknę „lubię to” czy „obserwuj”, unikam treści, które źle na mnie wpływają.	51,6
20	Mam ograniczone zaufanie do treści, na które trafiam w internecie, nie wierzę we wszystko, co tam czytam, widzę.	49,8
21	Weryfikuję informacje zdobyte w internecie, np. sprawdzam źródło informacji, autora.	31,0
23	Jeżeli czuję się zagrożona/-ny w internecie, np. doświadczam hejtu, nękania, zwracam się po pomoc do osób bliskich lub takich, które uznaję za kompetentne.	22,7
22	Gdy natrafiam w internecie na nienawistne wpisy, zastraszanie, nieprawdziwe wiadomości albo fałszywe profile, zgłaszam to administratorom danej strony lub aplikacji.	19,5

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

Komentarz:

Tak dla „pedagogiki dystansu”, ale... nie zawsze i nie wszędzie

Analizując badania higieny cyfrowej, w tym tworzenie i czerpanie informacji z internetu, doświadczamy trzech paradoksów dotyczących życia społecznego, instytucji edukacyjnych i postawy obywatelskiej.

Zacznijmy od tego, że obecnie jedną z największych społecznych bolączek jest dojmujący brak zaufania. W Polsce indeks zaufania wynosi minus 77%.⁸, oznacza to, że większość z nas nie ufa innym lub się od nich dystansuje. Konsekwencjami takich zachowań są zanikające głębsze relacje między ludźmi, syndrom samotności, a także wrogość wobec innych czy wręcz coraz powszechniejsze zjawisko mowy nienawiści i patotrości, jakie zalewają środowisko cyfrowe. Odbudowywaniu zaufania służą społeczne interakcje, podejmowanie wspólnych działań, promowanie postawy dialogu i otwartości wobec różnych punktów widzenia. Jednak paradoks polega na tym, że im bardziej stajemy się społeczeństwem informacyjnym, w którym coraz więcej kontaktów z ludźmi odbywa się za pomocą nowych technologii, tym bardziej cierpimy z powodu syndromu nieufności. Paradoks ten pogłębia fakt, że wielu z nas przekracza granice zdrowego rozsądku i cyfrowej higieny właśnie z powodu potrzeby przynależności, społecznego potwierdzenia własnych przekonań czy chęci bycia z innymi.

Mediatyzacja naszego życia każe zadać sobie pytanie o sens i celowość istnienia instytucji edukacyjnych, w tym szkoły. Jeśli przyjmujemy założenie, że media i nowoczesne technologie umożliwiają nieograniczony dostęp do światowych zasobów wiedzy w niemal każdej dziedzinie, to może się okazać, że instytucje powołane do kształcenia przestają być potrzebne. Tym bardziej, że wciąż nie wprowadzono postulowanej od lat zintegrowanej, krytycznej i refleksyjnej edukacji medialnej, informacyjnej i cyfrowej, która jest współczesną formą alfabetyzacji — nauki pisania i czytania. Dylemat ten rozważał prof. Tomasz Szkudlarek, dochodząc do przekonania, że szkoła publiczna jest prawdopodobnie ostatnią instytucją demokratyczną — uczą się w niej żyć ze sobą ludzie pochodzący ze wszystkich grup społecznych. Każde późniejsze miejsce życia i pracy jest już zorientowane bardziej klasowo. Szkoła służy więc budowaniu społecznego zaufania. Jednak tu także napotkamy na paradoks. Prof. Szkudlarek postuluje, by misją szkoły była swoista „pedagogika dystansu”⁹ wobec świata, w tym także cyfrowego. Z jednej strony chcemy zwiększać zaufanie, a z drugiej uczyć dystansu wobec codziennych doświadczeń.

Wiele powiedziano o życiu publicznym jako wspólnym dobru, za które każda i każdy z nas powinien być odpowiedzialny. W społeczeństwie informacyjnym przestrzeń sieciowa jest współczesną agorą, będącą formą publicznej własności, wolności i odpowiedzialności. Dlatego wszelkie postulaty umiaru i dystansowania się od tego, co się na niej dzieje, brzmią paradoksalnie jak walkower demokracji.



dr n. społ.
Konrad Ciesiołkiewicz,
prezes Fundacji Orange, przewodniczący
Komitetu Dialogu Społecznego KIG

Obawiam się, że nie ma złotej recepty na radzenie sobie z tymi dylematami. Wskazówek szukałabym jednak w bliskim mi Podejściu Skoncentrowanym na Rozwiązaniach, którego „filozofia” brzmi:

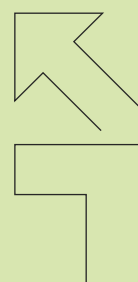
- „Jeśli coś działa, rób tego więcej.
- Jeśli coś nie działa, rób coś innego.
- Jeśli coś się nie zepsuło, nie naprawiaj.
- Nie komplikuj. Życie jest naprawdę proste”¹⁰.

Z podobnych założeń wydaje się wychodzić badanie higieny cyfrowej, z którego raport właśnie czytacie. Do rozstrzygnięcia pozostaje, co działa, a co nie, i jak rozwiązać powyższe paradoksy.

Po pierwsze, ponad 54% z nas stara się odpowiedzialnie tworzyć i korzystać z treści internetowych. Staramy się dobierać je ze świadomością wpływu, jaki mają na nasz dobrostan. Prawie połowa z nas charakteryzuje się ograniczonym zaufaniem do tego, czego dowiaduje się z internetu, a jedna trzecia podejmuje trud weryfikacji źródeł wiedzy i informacji. Skoro wielu z nas prowadzi odpowiedzialną aktywność w sieci, to znamy wzorce właściwych zachowań i możemy podzielić się nimi z innymi.

Po drugie, mniej z nas zgłasza niewłaściwe treści administratorom, a także — co można założyć — organom państwa. Wydaje się, że koncentrujemy się bardziej na sobie niż na innych. Skoro uniknęliśmy przykrych konsekwencji napotkania takich treści, to myślimy, że wystarczy o tym zapomnieć i problem znika. Tymczasem ich zgłaszanie jest formą troski o tych, którzy mogą zostać skrzywdzeni, bo nie są przygotowani na działania ludzi kierujących się złymi intencjami.

Po trzecie, jeśli wskazane paradoksy pojawiają się w naszym życiu, to najprostszym rozwiązaniem jest zaakceptowanie ich istnienia. W przypadku tak złożonych doświadczeń stare sposoby rozstrzygnięcia dylematów „**albo jedno, albo drugie**” przestały działać. Zastąpione zostały podążaniem w kierunku „**i jedno, i drugie**”, ale w różnych proporcjach. Zatem TAK dla „pedagogiki dystansu” wobec teatralnego *show* nieustannie odbywającego się na portalach. Potrzebna jest świadomość tego, że media mają magiczną i uwodzicielską moc. „Pedagogika dystansu” nie dotyczy jednak głębi relacji z ludźmi i tworzenia wspólnego dobra w środowisku społecznym i cyfrowym.



→ 7. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Czwarta część
Kwestionariusza
Samoceny Higieny
Cyfrowej dotyczy
szesnastu wybranych
zachowań prozdrowotnych
towarzyszących używaniu
urządzeń ekranowych
i internetu. Dotyczą
one ośmiu elementów
prozdrowotnego stylu
życia, w tym: dbałości
o jakość snu, uważnego
jedzenia, ochrony przed
zakażeniem, dbałości
o prawidłową pozycję ciała
i codzienną aktywność
fizyczną, ochrony słuchu,
budowania dobrych
relacji interpersonalnych,
radzenia sobie z emocjami
i stresem oraz zachowania
bezpieczeństwa w ruchu
drogowym.

Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Dbałość o jakość snu

24. Unikanie używania urządzeń ekranowych 1–2 h przed snem.
25. Unikanie kładzenia telefonu przy/w łóżku przed snem.

Uważne jedzenie

26. Spożywanie posiłków bez telefonu w zasięgu wzroku.
27. Unikanie podjadania w czasie używania urządzeń ekranowych.

Ochrona przed zakażeniami

28. Czyszczenie/dezynfekowanie swojego telefonu komórkowego co najmniej 1 raz dziennie.

Dbałość o prawidłową pozycję ciała i codzienną aktywność fizyczną

29. Przyjmowanie wygodnej, siedzącej lub stojącej, wyprostowanej, nieskręconej pozycji ciała podczas używania urządzeń ekranowych.
30. Unikanie zbyt długiego przebywania w bezruchu, robienie przerw na zmianę pozycji ciała, wykonanie innych czynności podczas używania urządzeń ekranowych.
31. Codzienne przeznaczanie łącznie co najmniej 30 minut na czynności związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. szybki marsz, bieganie, jazda na rowerze, zajęcia na siłowni, zajęcia sportowe).
32. Niepochylanie głowy przy korzystaniu przenośnego urządzenia ekranowego, np. telefonu komórkowego, tabletu, trzymanie go na wyciągnięcie ręki.

Ochrona słuchu

33. Ściszenie dźwięku podczas korzystania z urządzeń ekranowych z użyciem słuchawek.

Budowanie dobrych relacji interpersonalnych

34. Znajdowanie czasu na rozmowę z osobami z rodziny, przyjaciółmi lub znajomymi, tak często, jak to możliwe.
35. Trzymanie telefonu poza zasięgiem wzroku, wyciszanie go, jeśli to tylko możliwe podczas spotkań z ludźmi.

Radzenie sobie z emocjami i stresem

36. Zwracanie uwagi na swoje samopoczucie, emocje podczas korzystania z internetu lub gier cyfrowych, zauważanie pojawienia się napięcia, dyskomfortu.
37. Próby obniżenia napięcia, stresu, jeśli korzystanie z internetu je wywołuje (np. robienie przerwy, ćwiczeń relaksacyjnych, szukanie rozwiązania problemu, zwracanie się z prośbą o wsparcie).

Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego: zapobieganie wypadkom i urazom

38. Respektowanie przepisu zabraniającego korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego — w sposób, który prowadzi do ograniczenia możliwości obserwacji sytuacji na jezdni, drodze dla rowerów, torowisku lub przejściu dla pieszych podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko, w tym również podczas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście dla pieszych.
39. Respektowanie przepisu zabraniającego osobie kierującej pojazdem (np. samochodem, rowerem), korzystania podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w rękę.

→ Dlaczego ta grupa zachowań jest elementem higieny cyfrowej?

Powszechny dostęp do urządzeń ekranowych i internetu, ich atrakcyjność i codzienna użyteczność spowodowały duże zmiany w stylu życia ludzi. Zaczęli oni spędzać przy nich coraz więcej czasu, szczególnie w sposób sedentarny, ograniczając w ten sposób swoją codzienną aktywność fizyczną. W krótkim czasie ludzie przenieśli dużą część swojej życiowej aktywności do świata cyfrowego, który pozwala m.in. szybciej załatwiać wiele spraw, mieć dostęp do wielu informacji, kontaktować się z innymi i budować relacje na odległość, bawić się. Zmiany te nasiliła pandemia COVID-19, w czasie jej trwania czas spędzany przez wiele osób przy urządzeniach ekranowych wydłużył się, tam, gdzie było to możliwe, urządzenia ekranowe stały się narzędziem pracy/uczenia się na skalę wcześniej niespotykaną¹. Rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych będzie dynamicznie postępował, a urządzenia ekranowe będą coraz bardziej obecne w życiu ludzi.

Używanie urządzeń ekranowych i internetu jest powiązane z innymi zachowaniami człowieka i ma wpływ na jego samopoczucie i zdrowie. To, jaki jest ten wpływ, zależy od wielu czynników, np. od tego, jak długo, w jakim celu, jak i kiedy używa on tych urządzeń, jakie odczuwa przy tym emocje, jakie inne zachowania podejmuje równoległe, a z jakich rezygnuje. Nadmierne i nie w pełni świadome używanie tych urządzeń wiąże się z zagrożeniami dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego². Może prowadzić m.in. do ograniczenia aktywności fizycznej, dolegliwości mięśniowo-szkieletowych, zaburzeń snu, zmęczenia, problemów ze wzrokiem i słuchem, pogorszenia samopoczucia psychicznego, zaburzeń koncentracji, zubożenia relacji społecznych, uzależnienia, wypadków i urazów. Ludzie muszą wiedzieć o tych zagrożeniach i uczyć się tego, jak postępować, aby chronić swoje zdrowie.

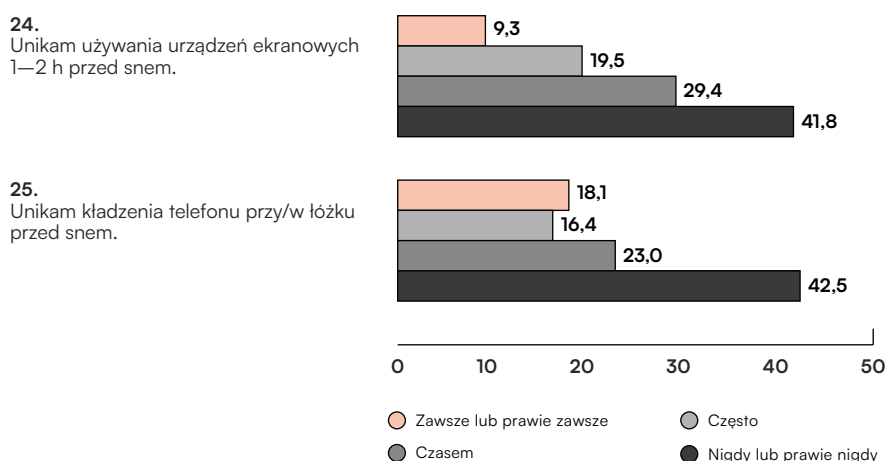
→ Częstość podejmowania przez internautów wybranych zalecanych zachowań prozdrowotnych związanych z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Dbalność o jakość snu

Zachowania związane z dbalnością o jakość snu — unikanie używania urządzeń ekranowych na 1–2 h przed snem oraz kładzenia telefonu przy/w łóżku przed snem — są podejmowane z częstością korzystną dla zdrowia („zawsze lub prawie zawsze”) jedynie przez bardzo małe grupy użytkowników i użytkowników internetu (odpowiednio 9,3% i 18,1%). Znacznie większe grupy badanych podejmują te zachowania tylko „czasem” — 29,4% i 23,0%, i „nigdy lub prawie nigdy” — 41,8% i 42,5% (wykres 11).

Wykres 11

Częstość podejmowania zachowań związanych z dbalnością o sen



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

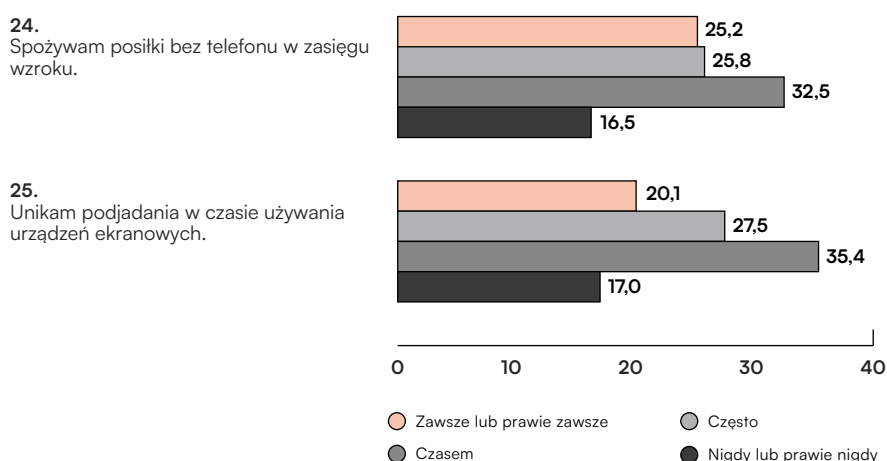
Niedostatki zachowań związanych z dbałością o sen mogą powodować trudności w zasypianiu, słabą jakość snu, sennaść w ciągu dnia i zaburzenia snu³. Sen jest podstawową biologiczną potrzebą człowieka. Nocny sen to odpoczynek po dniu pracy, który umożliwia regenerację organizmu, zwłaszcza mózgu, pozwala uzupełnić i zaoszczędzić zasoby energii potrzebne do zaspokojenia przyszłych potrzeb. Niedobory i zaburzenia snu niekorzystnie wpływają na funkcjonowanie ludzkiego organizmu, samopoczucie człowieka, jego zdrowie fizyczne i psychiczne, relacje z innymi, a także zdolność do uczenia się i pracy⁴.

Uważne jedzenie

Uważne jedzenie to świadome spożywanie posiłku, w czasie którego cała uwaga poświęcona jest wyłącznie tej czynności⁵. Jednymi z przejawów uważnego jedzenia są spożywanie posiłków bez telefonu i innych urządzeń ekranowych w zasięgu wzroku oraz unikanie podjadania w czasie używania tego typu urządzeń. Niewielu badanych (odpowiednio co 4-ta i co 5-ta osoba) praktykuje te zachowania z częstością korzystną dla zdrowia („zawsze lub prawie zawsze”). Niemal połowa użytkowników i użytkowników internetu robi to zbyt rzadko: tylko „czasem” (32,5% i 35,4%) i „nigdy lub prawie nigdy” (16,5% i 17%) (wykres 12).

Wykres 12

Częstość podejmowania zachowań związanych z uważnym jedzeniem



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

Ekran telefonu rozprasza i odciąga uwagę od czynności jedzenia. Zajmowanie się nim w czasie posiłku utrudnia dostrzeżenie i rozpoznanie sygnałów płynących z organizmu (takich jak głód i sytość), kontrolę wielkości porcji i zakończenie posiłku w odpowiednim momencie, bez uczucia przejedzenia⁵. Obecność telefonu oraz używanie go podczas posiłku z innymi osobami może zaburzać przebieg posiłku, może być odbierane jako brak szacunku, lekceważenie, i powodować napięcia niekorzystnie wpływające na relacje między ludźmi. Wspólne posiłki spożywane w dobrej atmosferze wzmacniają więzi między ludźmi, dają poczucie przynależności. Spożywanie przez dzieci i młodzież wspólnych posiłków z rodzicami sprzyja zachowaniu właściwej masy ciała, kształtuje prawidłowe zachowania żywieniowe⁶, chroni przed zaburzeniami odżywiania⁷.

Wielu ludzi często podjada przed ekranem słodkie i słone przekąski, czyli niezalecane wysokokaloryczne produkty zawierające dużo cukru, soli, tłuszczu. Podjadanie w trakcie korzystania z urządzeń ekranowych może przyczynić się do utraty kontroli nad ilością spożywanej żywności, w tym wspomnianych przekąsek. Skutkiem tego może być zmniejszenie chęci do zjedzenia właściwego posiłku, nieprawidłowy stan odżywienia, w tym zwiększenie masy ciała^{8, 9}.

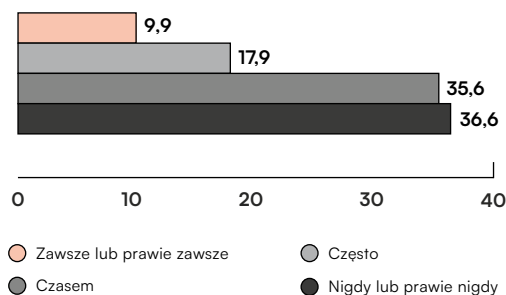
Ochrona przed zakażeniami

Jednym ze sposobów ochrony przed zakażeniami wirusami, bakteriami i grzybami jest codzienne czyszczenie/dezynfekcja telefonu komórkowego. Jedynie co 10-ta badana osoba przestrzega takiej zasady „zawsze lub prawie zawsze”. Większość robi to zbyt rzadko: 35,6% — „czasem” i 36,6% — „nigdy lub prawie nigdy” (wykres 13).

Wykres 13

Częstość czyszczenia/dezynfekowania telefonu komórkowego co najmniej 1 raz dziennie

28. Czyszczę/dezynfekuję swój telefon komórkowy co najmniej 1 raz dziennie.



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

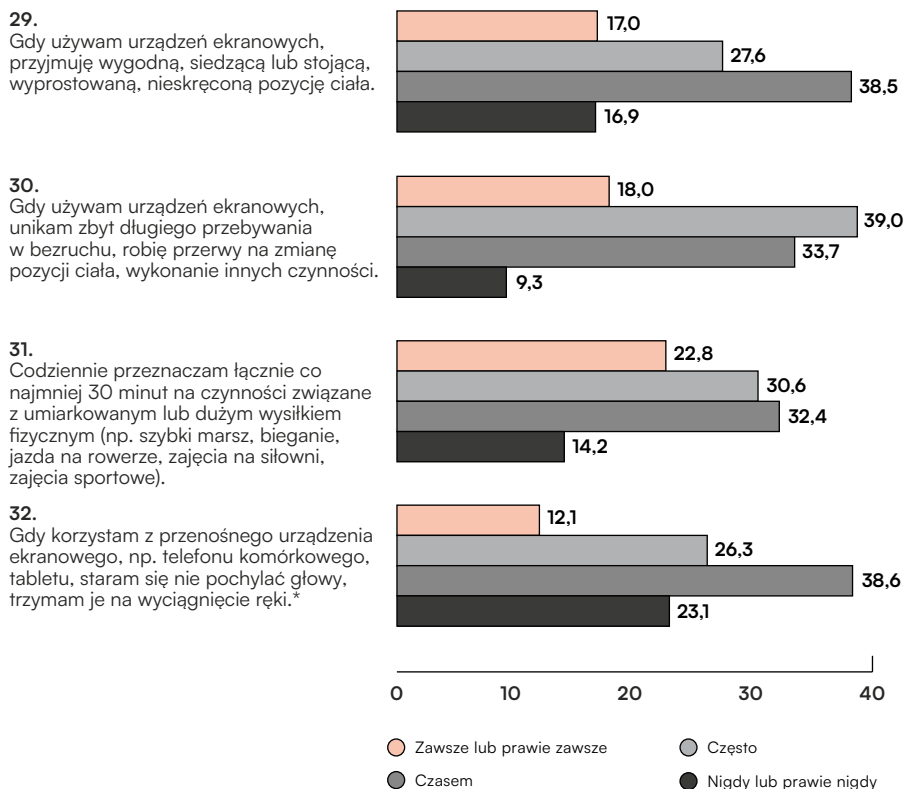
Telefon komórkowy, często dotykany, przykładany do ucha i twarzy, przechowywany w różnych miejscach, jest siedliskiem wielu chorobotwórczych drobnoustrojów. Codzienne czyszczenie/dezynfekowanie telefonu (np. za pomocą chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym lub ściereczką z mikrofibry zwilżoną wodą z mydłem) pozwala pozbyć się ich, co pomaga zapobiegać chorobom. Czynność ta jest tak niezbędna jak mycie rąk^{10, 11, 12}.

Dbłość o prawidłową pozycję ciała i codzienną aktywność fizyczną

Zachowania związane z dbałością o prawidłową pozycję ciała podczas używania urządzeń ekranowych oraz codzienną aktywnością fizyczną są podejmowane z częstością sprzyjającą zdrowiu przez małe grupy użytkowników i użytkowników internetu (od 12,1% do 22,8%). Znacznie więcej osób — od 43% do 61,7% — podejmuje te zachowania zbyt rzadko („czasem” i „nigdy lub prawie nigdy”) (wykres 14).

Wykres 14

Częstość podejmowania zachowań związanych z dbałością o prawidłową pozycję ciała i aktywność fizyczną



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

*Wyniki nie uwzględniają odpowiedzi „nie dotyczy”, której udzieliło 2,5% badanych.

Używanie urządzeń ekranowych jest w dużej mierze zachowaniem sedentarnym, tj. czynnością wykonywaną przez człowieka w pozycji siedzącej lub leżącej, w czasie której wydatek energii jest niewielki¹³. Nadmiar takich zachowań jest niekorzystny dla zdrowia: może wiązać się z ryzykiem rozwoju chorób przewlekłych, w tym otyłości i chorób układu krążenia¹⁴.

Używanie urządzeń ekranowych może być szczególnie niekorzystne dla zdrowia, gdy:

- stanowisko z urządzeniem ekranowym, z którego korzysta użytkownik, jest nieergonomiczne lub niedostosowane do jego indywidualnych potrzeb (np. wzrostu, długości kończyn górnych i dolnych), co utrudnia przyjmowanie wygodnych pozycji ciała,
- czas spędzany przed ekranem jest zbyt długi, a konieczne przerwy są zbyt rzadkie,
- codzienna aktywność fizyczna użytkownika jest niewystarczająca.

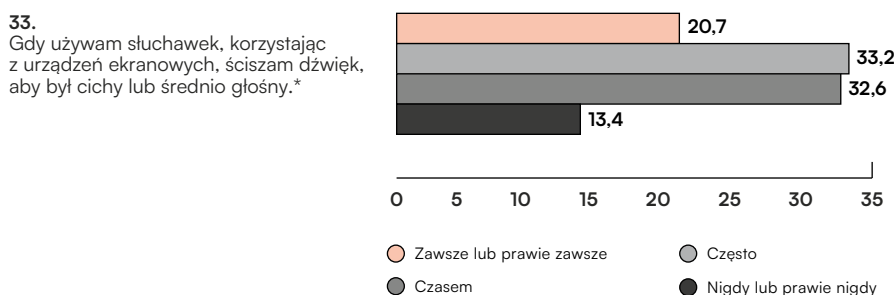
Wymienione sytuacje mogą powodować dolegliwości bólowe ze strony układu mięśniowo-szkieletowego (w odcinku lędźwiowo-krzyżowym kręgosłupa, w obrębie szyi i karku, kończyn dolnych), a także bóle głowy. Skutkiem spędzania zbyt długiego czasu przed ekranem mogą być także zmiany w narządzie wzroku, takie jak podrażnienie oczu czy zaburzenia ostrości wzroku¹⁵.

Ochrona słuchu

Zdecydowana większość (86,4%) użytkowników i użytkowniczek internetu używa słuchawek, korzystając z urządzeń ekranowych. W tej grupie co 5-ta osoba zachowuje się prozdrowotnie: „zawsze lub prawie zawsze” ścisza dźwięk, aby był on cichy lub średnio głośny, co chroni uszy przed nadmiernym natężeniem dźwięku. Niemal połowa badanych korzystających z słuchawek przestrzega tej zasady zbyt rzadko: 32,6% — „czasem”, 13,4% — „nigdy lub prawie nigdy” (wykres 15).

Wykres 15

Częstość ściszenia dźwięku podczas używania słuchawek



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

*Wyniki nie uwzględniają odpowiedzi „nie dotyczy”, które udzieliło 13,6% badanych.

Zbyt głośne dźwięki oraz codzienne długotrwałe używanie słuchawek może być przyczyną niedosłuchu, szumów usznych, bólu głowy, drażliwości, a nawet infekcji. Używając słuchawek, należy:

- zmniejszać narażenie na głośne dźwięki (np. przez ustanowienie limitu głośności w ustawieniach urządzenia ekranowego, nieprzekraczanie progów bezpiecznego słuchania).
- unikać nieprzerwanego z nich korzystania dłużej niż godzinę.

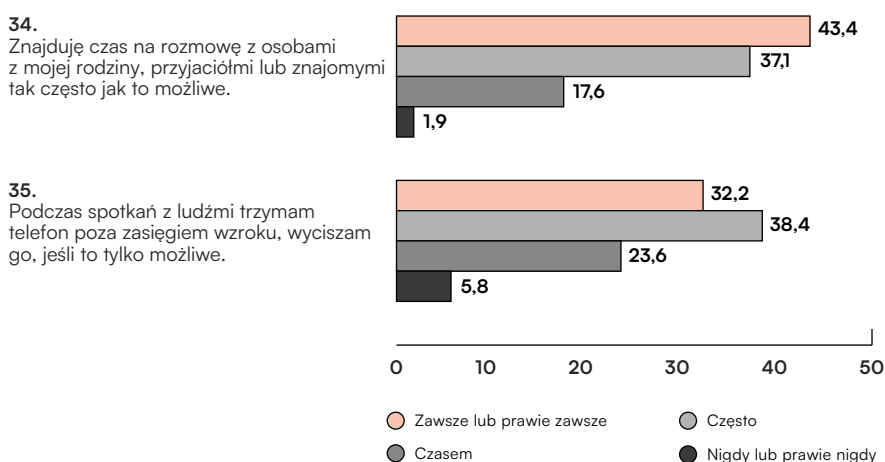
Zaleca się także korzystanie z słuchawek nausznych, a nie dousznych. Są one bardziej oddalone od ucha, co sprawia, że natężenie dźwięku dostającego się do niego jest mniejsze¹⁶. Ponadto, długotrwałe używanie słuchawek dousznych może uszkadzać nabłonek przewodu słuchowego zewnętrznego, przyczyniając się do podrażnienia i zwiększenia ryzyka infekcji. Warto też pamiętać o regularnym czyszczeniu słuchawek w sposób zgodny z zaleceniami producenta. Na słuchawkach odkłada się wiele zanieczyszczeń (kurz, wilgoć, woskowina). Może to obniżać jakość słyszenia i wywoływać stany zapalne ucha^{17, 18}.

Budowanie dobrych relacji interpersonalnych

Zachowania związane z budowaniem dobrych relacji — znajdowanie czasu na rozmowę z bliskimi tak często, jak to możliwe, oraz niekorzystanie z telefonu podczas spotkań (trzymanie go poza zasięgiem wzroku, wyciszenie) — są podejmowane z częstością korzystną dla zdrowia („zawsze lub prawie zawsze”) przez mniej niż połowę użytkowników i użytkowników internetu (odpowiednio 43,4% i 32,2%). Co piąty badany zbyt rzadko (jedynie „czasem” i „nigdy lub prawie nigdy”) znajduje czas na rozmowę z bliskimi, niemal co trzeci równie rzadko podczas spotkań trzyma telefon poza zasięgiem wzroku, wycisza go, jeśli to możliwe (wykres 16).

Wykres 16

Częstość podejmowania zachowań związanych z budowaniem dobrych relacji



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

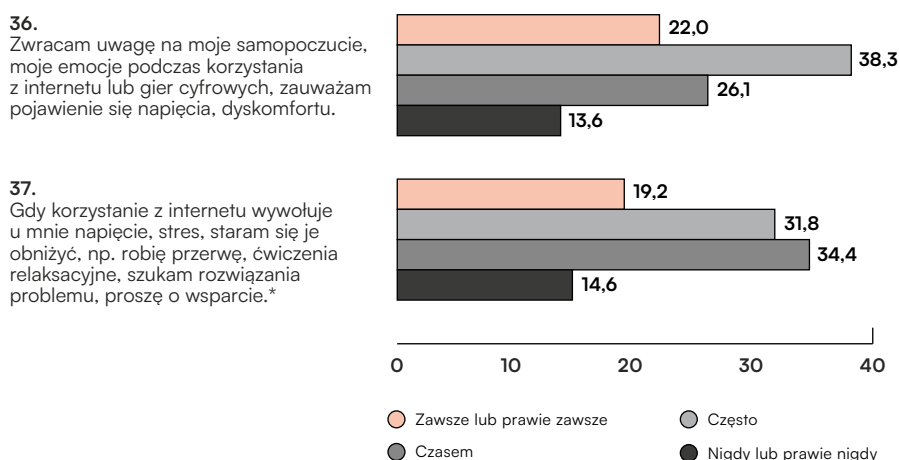
Inicjowanie, rozwijanie i utrzymywanie wzajemnie satysfakcjonujących relacji interpersonalnych jest jednym ze wskaźników zdrowia psychicznego, ma duże znaczenie dla samopoczucia psychospołecznego¹⁹. Związki z innymi są uznawane za ważny element dobrostanu („Inni ludzie to najlepsze lekarstwo na życiowe dołki, a także najpewniejsza recepta na znajdowanie życiowych gór”²⁰). Ludzie — rodzina, przyjaciele, znajomi, współpracownicy — mogą być źródłem wsparcia społecznego, które zaspokaja potrzeby, pomagają radzić sobie w sytuacjach trudnych, zmniejsza ryzyko wielu zachowań ryzykownych dla zdrowia, przeciwdziałają osamotnieniu, poprawia ogólną jakość życia²¹. Do budowania dobrych relacji przyczynia się znajdowanie na nie czasu i obdarzanie swoich rozmówców uwagą.

Radzenie sobie z emocjami i stresem

Do zachowań będących przejawem radzenia sobie z emocjami i stresem zaliczono zwracanie uwagi na swoje samopoczucie podczas korzystania z internetu lub gier cyfrowych oraz podejmowanie prób obniżenia napięcia generowanego przez korzystanie z internetu. Tylko 22,0% użytkowników i użytkowników internetu „zawsze lub prawie zawsze” zwraca uwagę na swoje samopoczucie. Ponad 1/3 osób robi to zbyt rzadko: 26,1% — „czasem” i 13,6% — „nigdy lub prawie nigdy”. Korzystanie z internetu wywołuje napięcia u 85,5% badanych. Wśród nich tylko niespełna 20% „zawsze lub prawie zawsze” stara się je obniżyć, niemal połowa podejmuje te próby zbyt rzadko: 34,4% — „czasem”, 14,6% — „nigdy lub prawie nigdy” (wykres 17).

Wykres 17

Radzenie sobie z emocjami i stresem



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

*Wyniki nie uwzględniają odpowiedzi „nie dotyczy”, której udzieliło 14,5% badanych.

Umiejętności radzenia sobie z emocjami i stresem należą do podstawowych umiejętności psychospołecznych pozwalających ludziom radzić sobie z zadaniami codziennego życia²²:

- radzenie sobie z emocjami: rozpoznawanie emocji, uświadamianie sobie ich wpływu na zachowanie oraz właściwe reagowanie na różne emocje. Silne emocje (np. gniew, złość, smutek) mogą negatywnie wpływać na zdrowie, gdy ludzie reagują na nie niewłaściwie;
- radzenie sobie ze stresem: rozpoznawanie źródeł stresu, reakcja na stres oraz działania umożliwiające kontrolę poziomu stresu. Dzięki temu można podejmować działania dla zredukowania źródeł stresu oraz uczyć się relaksowania. Eliminowanie napięć związanych ze stresem, którego nie da się uniknąć, może pomóc zapobiegać wystąpieniu różnych problemów zdrowotnych.

Zachowanie bezpieczeństwa w ruchu drogowym

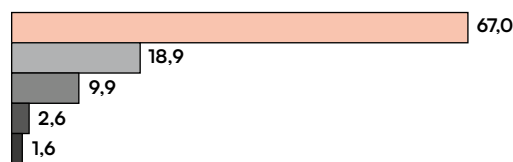
Większość badanych (ok. 2/3) — w roli pieszego i w roli kierującego pojazdem — „zawsze” respektuje przepisy ruchu drogowego odnoszące się do używania urządzeń ekranowych. Co 3 osoba nie przestrzega tych przepisów z częstością wymaganą przez prawo (wykres 18).

Wykres 18

Zachowanie bezpieczeństwa w ruchu drogowym

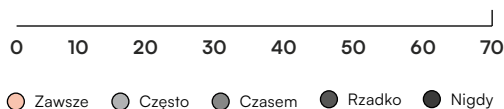
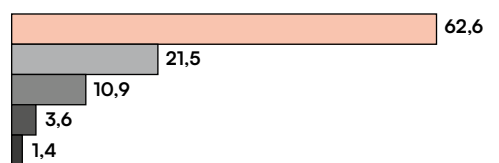
38.

Podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko, w tym również podczas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście dla pieszych, respektuję przepis zabraniający korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego — w sposób, który prowadzi do ograniczenia możliwości obserwacji sytuacji na jezdni, drodze dla rowerów, torowisku lub przejściu dla pieszych.



39.

Kiedy kieruję pojazdem (np. samochodem, rowerem), respektuję przepis zabraniający korzystania podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.*



Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

*Wyniki nie uwzględniają odpowiedzi „nie dotyczy”, której udzieliło 14,5% badanych.

Koncentracja pieszego i prowadzącego pojazd jest warunkiem zachowania bezpieczeństwa na drodze. Jest to jeden z czynników zapobiegających wypadkom drogowym, które są poważnym zagrożeniem życia i zdrowia uczestników ruchu drogowego w Polsce. Środki transportu oraz drogi i ulice są drugim miejscem, w którym najczęściej dochodzi do urazów wypadkowych²³. Wypadki drogowe są jedną z trzech najczęstszych przyczyn śmierci osób w wieku od 5 do 44 lat²⁴.

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

Na pierwszych pozycjach w rankingu zachowań tej części Kwestionariusza znajdują się stwierdzenia dotyczące przestrzegania przepisów ruchu drogowego w kontekście używania urządzeń ekranowych. Ok. 2/3 pieszych i kierujących pojazdem respektuje te przepisy z częstością korzystną dla zdrowia (tj. „zawsze”). Wszystkie pozostałe zachowania są podejmowane z częstością sprzyjającą zdrowiu (tj. „zawsze lub prawie zawsze”) przez mniej niż połowę badanych, w tym dziewięć przez 20% i mniej. Na ostatnich pozycjach rankingu plasują się zachowania praktykowane z pożądaną częstością przez mniej niż 10% badanych. Są nimi unikanie używania urządzeń ekranowych 1–2 h przed snem (9,3%) oraz czyszczenie/dezynfekowanie telefonu co najmniej 1 raz dziennie (9,9%) (tab. 11).

Tabela 11

Ranking zachowań według odsetka odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze” dla poszczególnych stwierdzeń w czwartej części Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej (Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu

Nr	Zachowanie	Odsetek odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”
38	Podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko, w tym również podczas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście dla pieszych, respektuję przepis zabraniający korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego — w sposób, który prowadzi do ograniczenia możliwości obserwacji sytuacji na jezdni, drodze dla rowerów, torowisku lub przejściu dla pieszych.*	67,0
39	Kiedy kieruję pojazdem (np. samochodem, rowerem), respektuję przepis zabraniający korzystania podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.*	62,8
34	Znajduję czas na rozmowę z osobami z mojej rodziny, przyjaciółmi lub znajomymi tak często jak to możliwe.	43,4
35	Podczas spotkań z ludźmi trzymam telefon poza zasięgiem wzroku, wyciszam go, jeśli to tylko możliwe.	32,2
26	Spożywam posiłki bez telefonu w zasięgu wzroku.	25,2
31	Codziennie przeznaczam łącznie co najmniej 30 minut na czynności związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. szybki marsz, bieganie, jazda na rowerze, zajęcia na siłowni, zajęcia sportowe).	22,8
36	Zwracam uwagę na moje samopoczucie, moje emocje podczas korzystania z internetu lub gier cyfrowych, zauważam pojawienie się napięcia, dyskomfortu.	22,0
33	Gdy używam słuchawek, korzystając z urządzeń ekranowych, ściszam dźwięk, aby był cichy lub średnio głośny	20,7
27	Unikam podjadania w czasie używania urządzeń ekranowych.	20,1
37	Gdy korzystanie z internetu wywołuje u mnie napięcie, stres, staram się je obniżyć, np. robię przerwę, ćwiczenia relaksacyjne, szukam rozwiązania problemu, proszę o wsparcie.	19,2
25	Unikam kładzenia telefonu przy/w łóżku przed snem.	18,1
30	Gdy używam urządzeń ekranowych, unikam zbyt długiego przebywania w bezruchu, robię przerwy na zmianę pozycji ciała, wykonanie innych czynności.	18,0
29	Gdy używam urządzeń ekranowych, przyjmuję wygodną, siedzącą lub stojącą, wyprostowaną, nieskręconą pozycję ciała.	17,0
32	Gdy korzystam z przenośnego urządzenia ekranowego, np. telefonu komórkowego, tabletu, staram się nie pochylać głowy, trzymam je na wyciągnięcie ręki.	12,1
28	Czyszczę/dezynfekuję swój telefon komórkowy co najmniej 1 raz dziennie.	9,9
24	Unikam używania urządzeń ekranowych 1–2 h przed snem.	9,3

Źródło: Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2022.

*W przypadku stwierdzeń 38 i 39 opisujących zachowania związane z przestrzeganiem przepisów ruchu drogowego: odpowiedź „zawsze”.

Komentarz

Higiena cyfrowa: nowy element prozdrowotnego stylu życia

Zdrowie jest dla każdego człowieka zasobem, z którego może on korzystać w codziennym życiu, który pozwala mu zaspokajać potrzeby, osiągać cele życiowe²⁵. Zdrowie zwiększa szansę na dobrą jakość życia. Większość dorosłych Polek i Polaków uznaje zdrowie za „najważniejszy warunek udanego, szczęśliwego życia”²⁶. Ludzie pozdrawiają się na co dzień, życzą sobie z wielu okazji przede wszystkim zdrowia, modlą się o nie. Jednocześnie jednak wiele osób nie dba o swoje zdrowie. Świadczą o tym wyniki licznych badań nad zachowaniami zdrowotnymi różnych grup ludzi²⁷.

Na zdrowie człowieka wpływa wiele wzajemnie powiązanych ze sobą czynników²⁸. Czynnikiem, który w największym stopniu bezpośrednio warunkuje zdrowie człowieka, jest jego styl życia, czyli zespół codziennych powiązanych ze sobą zachowań (działań, praktyk, czynności). Najkorzystniejszy jest prozdrowotny styl życia, czyli świadome działania zdrowotne ukierunkowane na ochronę, utrzymanie i wzmacnianie zdrowia. Tradycyjnie można do nich zaliczyć np. racjonalne żywienie, aktywność fizyczną, dbałość o ciało, dbałość o sen, radzenie sobie z problemami i stresem, utrzymywanie dobrych relacji z innymi, zachowanie bezpieczeństwa w życiu codziennym (np. w pracy, w ruchu drogowym), samokontrolę zdrowia, samobadanie, zgłaszanie się na badania profilaktyczne i szczepienia ochronne, a także niepodejmowanie zachowań ryzykownych dla zdrowia, w tym niepalenie tytoniu, unikanie biernego palenia, sporadyczne picie alkoholu, nieużywanie innych substancji psychoaktywnych²⁹.

Obecnie, gdy nowym zachowaniem ryzykownym jest nadużywanie telefonu/komputera i internetu³⁰, pożądanym nowym elementem prozdrowotnego stylu życia powinna być higiena cyfrowa. Przestrzeń cyfrowa stała się „naturalnym” środowiskiem dla ludzi, zwłaszcza młodych, miejscem spędzania dużej ilości czasu, nawiązywania kontaktów społecznych, załatwiania codziennych spraw, zdobywania wiedzy o świecie, rozrywki i zabawy, a także uczenia się i realizacji zadań zawodowych³¹. Z byciem w tej przestrzeni związane są jednak nie tylko korzyści, ale także pewne zagrożenia dla zdrowia ludzi. Żeby nie ponosić na nim uszczerbku, trzeba w niej „być higienicznie”.

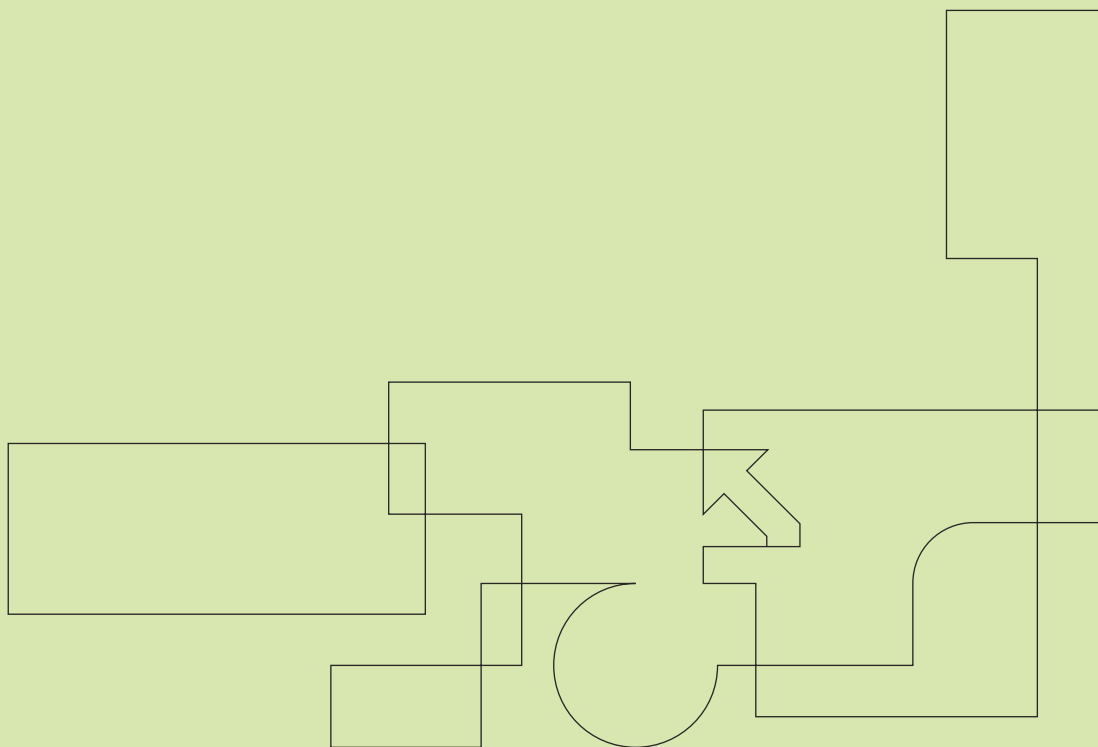
Wyniki badania wskazują na istnienie u dorosłych polskich użytkowników i użytkowników internetu wielu niedostatków we wszystkich 16 analizowanych zachowaniach prozdrowotnych związanych z używaniem urządzeń ekranowych i internetu. Jest to niekorzystne dla ich zdrowia, a także dla zdrowia dzieci i młodzieży, których zachowania są modelowane przez otoczenie i które są szczególnie zagrożone, ponieważ nie znają świata bez urządzeń ekranowych. Należy uświadamiać ludziom, że niewłaściwe korzystanie z tych urządzeń może być „nowym” czynnikiem ryzyka dla ich zdrowia teraz i w przyszłości oraz edukować ich w zakresie higieny cyfrowej, pokazując wpływ używania urządzeń ekranowych na różne sfery ich codziennego funkcjonowania. Edukacja ta powinna stać się nowym



dr. hab. n. społ.
Magdalena Woynarowska,
Zakład Zdrowia Publicznego,
Wydział Nauk o Zdrowiu,
Warszawski Uniwersytet Medyczny

ważnym obszarem edukacji zdrowotnej prowadzonej w wielu miejscach: w domu, placówkach oświatowych, miejscach pracy i w mediach, zarówno w nowych, jak i tradycyjnych. Niezwykle ważne jest dostosowanie oddziaływań edukacyjnych do specyfiki danej grupy odbiorców.

W edukacji w zakresie higieny cyfrowej ważne jest wskazywanie ludziom pożądaných zachowań i motywowanie do ich podejmowania. Pierwszym krokiem w tej edukacji może być umożliwienie ludziom dokonania samooceny swoich zachowań. Samoocena jest okazją do samopoznania, może stać się punktem wyjścia do refleksji na temat swego postępowania oraz jego poprawy w kierunku prozdrowotnym. Narzędziem, które może być przydatne użytkownikom urządzeń ekranowych oraz edukatorom, jest Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej wykorzystany w badaniu prezentowanym w tym raporcie.



4.



Dlaczego
zachowania,
o które pytano
w badaniu, są
ważne dla zdrowia?

Jednym z ważnych założeń podczas tworzenia Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej była jego wartość edukacyjna. Zawarte w nim stwierdzenia to gotowa lista najważniejszych chroniących zdrowie (korzystnych dla zdrowia) zachowań związanych z używaniem urządzeń ekranowych i internetu. Aby zachęcić czytelniczki i czytelników do ich wprowadzania do swojego życia, wyjaśniamy związek między tymi zachowaniami a zdrowiem. Rozumienie, dlaczego warto tak postępować, może być ważnym czynnikiem motywującym do zwiększenia higieny cyfrowej.

○ Zachowania

●●●● Dlaczego to jest ważne dla zdrowia?

→ Kontrola czasu ekranowego

1. Zwracaj uwagę na to, ile czasu każdego dnia używasz urządzeń ekranowych.
2. Ograniczaj czas ekranowy na tyle, na ile jest to możliwe, w przypadku zauważenia, że jest on zbyt długi.
3. Kontroluj czas spędzany przed ekranem dla rozrywki.



Brak kontroli czasu ekranowego prowadzi do jego wydłużania się i związanych z tym negatywnych konsekwencji, jak zaniechanie obowiązków, obniżony nastrój czy problemy z koncentracją. Jednocześnie nasz mózg ma tendencję do naturalnej utraty kontroli podczas wykonywania czynności, które uważa za przyjemne, dlatego musimy włożyć aktywny wysiłek, by temu zapobiec. Podstawowym zachowaniem chroniącym jest w tym przypadku zwracanie uwagi na to, ile czasu spędzamy codziennie przed ekranami i co za ich pośrednictwem robimy. Jeśli ze względu na tryb życia nie możemy ustalić sobie limitów ogólnych, wyznaczmy granice dla poszczególnych ekranów lub czynności na nich wykonywanych — np. limit czasu spędzanego w mediach społecznościowych lub na graniu w gry. W przypadku zauważenia, że czas ten wydłuża się, należy podejmować próby ograniczania go.

→ Ograniczanie kontaktu z urządzeniem ekranowym

4. Unikaj trzymania telefonu cały czas przy sobie.
5. Ograniczaj liczbę powiadomień.
6. Unikaj sprawdzania wiadomości i powiadomień natychmiast po zauważeniu ich nadejścia.



Dźwięk i widok powiadomień lub noszenie telefonu cały czas przy sobie sprawiają, że odczuwamy silną chęć skorzystania z urządzenia. Uleganie jej prowadzi do niekontrolowanego spędzania czasu ekranowego. Ponadto przychodzące kilkadziesiąt, a czasem nawet kilkaset razy dziennie powiadomienia z rozmaitych aplikacji, są ogromnym obciążeniem informacyjnym dla mózgu i mogą prowadzić do obniżenia komfortu naszego codziennego funkcjonowania, przerywając wykonywane czynności i powodując wykonywanie wielu rzeczy jednocześnie. Aby temu zapobiec, warto ograniczyć liczbę otrzymywanych powiadomień do niezbędnego minimum, unikać trzymania telefonu cały czas przy sobie i sprawdzać wiadomości w wyznaczonym na to czasie, np. pomiędzy wykonywaniem kolejnych czynności, a nie natychmiast, gdy tylko zauważymy ich nadejście.

→ Skupienie na czynnościach

7. Usuń telefon z zasięgu wzroku podczas wykonywania czynności wymagających skupienia, jak praca, uczenie się.
8. Zamykaj zbędne programy, aplikacje i zakładki w przeglądarkach w czasie wykonywania na komputerze czynności wymagających skupienia.
9. Usuń nieużywane programy i aplikacje.



Chociaż większość telefonów posiada opcję ustawień w trybie “skupienia/wyciszenia/pracy”, to nie wystarcza, by w pełni skoncentrować się na wykonywanej czynności. Już sam widok telefonu, a nawet przedmiotu przypominającego go kształtem identyfikowany jest przez mózg jako źródło przyjemności i może powodować odczuwanie silnej chęci sięgnięcia po niego. Ignorowanie tej chęci spowodowanej wyrzutem dopaminy wymaga od mózgu dodatkowej pracy. Utrudnia to skupienie się na danej czynności, a w przypadku ulegania pokusie sięgnięcia po telefon powoduje utratę koncentracji na zadaniu. Jej odzyskanie zajmuje od kilku do kilkunastu minut. W wyniku takich krótkich przerw w koncentracji praca lub nauka stają się mniej efektywne, trwają dłużej, a nasza percepcja i umiejętność podejmowania trafnych decyzji mogą być słabsze niż w sytuacji, w której usuniemy telefon z zasięgu wzroku.

Z tego samego powodu warto w czasie pracy lub uczenia się na komputerze wyłączać lub zamykać wszystkie zbędne działające w tle programy, aplikacje i okna przeglądarek, a także regularnie usuwać z urządzeń ekranowych aplikacje i programy, z których nie korzystamy, a które wysyłają nam powiadomienia.

→ Bezpieczne udostępnianie danych osobowych

10. Rozważaj negatywne konsekwencje zanim opublikujesz dane osobowe, zdjęcia lub inne informacje osobiste w internecie.
11. Przyjmuj zaproszenia do sieci znajomych tylko gdy pochodzą one od osób, które znasz.
12. Sprawdzaj, jakie dane na swój temat zostawiasz w używanych przez siebie serwisach, aplikacjach i platformach społecznościowych.



Nierozważne opublikowanie w internecie swoich danych osobowych może doprowadzić do kradzieży tożsamości, której konsekwencją może być utrata oszczędności lub zaciągnięcie zobowiązań finansowych bez wiedzy ofiary.

Dostęp do tych danych może być pozyskany także poprzez obce osoby wysyłające nam zaproszenia do sieci znajomych, stąd ważne jest weryfikowanie takich zaproszeń.

Aplikacje, z których korzystasz, mogą wykorzystać udostępniane przez użytkowników dane w sposób, który może być dla nich niebezpieczny. Dlatego zawsze należy zwracać uwagę na pochodzenie aplikacji oraz to, jakie dane zostaną jej udostępnione.

→ Ochrona przed złośliwym oprogramowaniem lub kradzieżą danych

13. Otwieraj wiadomość lub link, pobieraj plik lub aplikację tylko od osób lub ze źródeł, które znasz.
14. Aktualizuj oprogramowanie antywirusowe, gdy pojawia się jego nowa wersja.
15. Używaj tylko tych sieci WIFI, które znasz.
16. Chroń swoje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używaj trudnych do odgadnięcia haseł, unikaj używania tego samego hasła do wielu kont, regularnie zmieniaj swoje hasła, nie udostępniaj haseł innym osobom).
17. Ustawiaj zabezpieczenia prywatności na kontach i w mediach społecznościowych, np. stosuj uwierzytelnianie wieloskładnikowe (dodatkową weryfikację podczas logowania).



Popularnym sposobem na przechwycenie danych do logowania, a tym samym — przejęcia kontroli nad kontem bankowości internetowej lub skrzynką mailową, jest podszywanie się pod instytucje zaufania publicznego, znajomych i inne osoby, które mogą uwiarygodnić wiadomość.

Każdego dnia powstają nowe wirusy, które mogą zagrażać komputerom użytkowników lub ich bezpieczeństwu *online*.

Sieci WIFI często wykorzystywane są przez cyberprzestępców do tzw. ataków „Man in the Middle”. Może to polegać np. na wprowadzeniu swoich danych do logowania do strony, która będzie bliźniaczo przypominać portal banku. Wskutek tego, dane dostępne do konta czy profilu zostaną przechwycone bez wiedzy użytkownika.

Cyberoszuści próbują zdobyć hasła, sięgając po narzędzia socjotechniczne lub dokonując ataków na bazy danych. By uniknąć konsekwencji ich działań, nie należy nikomu udostępniać swoich haseł, a także trzeba dbać o to, by używać różnych haseł do logowania do swoich kont.

Ważną ochroną dostępu do kont i profili, nawet w przypadku kradzieży loginu i hasła jest tzw. uwierzytelnianie dwuskładnikowe. Oznacza to, że aby dostać się do konta, wymagane będzie podanie hasła z SMS-a wysłanego na numer telefonu użytkownika lub wprowadzenie konfiguracji znaków z aplikacji zainstalowanej na jego telefonie. Dzięki temu osoba, która bezprawnie uzyskała dane do logowania, nie będzie w stanie zalogować się nimi, nie mając jednocześnie dostępu do telefonu właściciela konta.

→ Odpowiedzialne tworzenie treści w internecie

18. W przypadku zabierania głosu w internecie (np. pisanie postów, komentarzy), zwracaj uwagę na to, że to, co się piszesz, może mieć konsekwencje dla osoby piszącej i innych osób, wpływać na bezpieczeństwo lub samopoczucie ludzi.



Publikowanie treści *online* może przynosić realne konsekwencje zarówno dla ich autorów i autorek, jak i innych osób. Ta świadomość powinna przyświecać każdemu, kto decyduje się na aktywność w przestrzeni cyfrowej — bez względu na ich formę. Nawet tak pozornie nieznaczące treści jak komentarze w mediach społecznościowych mogą przynosić realne skutki dla innych ludzi, czego przykładem są choćby konsekwencje mowy nienawiści, dezinformacji czy udostępniania w sieci zdjęć dzieci.

→ Dobór i weryfikacja treści w internecie

19. Dobieraj treści, które chcesz się widzieć w internecie, np. zastanawiaj się, zanim klikniesz „lubię to” czy „obserwuj”, unikaj treści, które źle na Ciebie wpływają.
20. Miej ograniczone zaufanie do treści, na które natrafisz w internecie.
21. Weryfikuj informacje zdobyte w internecie, np. sprawdzaj źródło informacji, autora.



Narażenie się na tzw. przeciążenie informacyjne, czyli odbieranie zbyt wielu informacji każdego dnia, znacznie obniża komfort życia. Aby zadbać o swoje samopoczucie, warto ograniczyć liczbę źródeł informacji i świadomie dobierać treści w internecie, np. poprzez ich selekcję pod kątem wpływu na nasze samopoczucie oraz korzyści, jakie przynosi nam obcowanie z danymi materiałami. To szczególnie istotne w mediach społecznościowych, które mogą negatywnie wpływać na dobrostan swoich użytkowników stwarzając sytuacje, w których doświadczają oni negatywnych porównań społecznych i są oceniani.

W czasach, w których internet pozwala każdemu opublikować informacje na dowolny temat, odbiorcy treści internetowych narażeni są na dezinformację i związane z nią negatywne zjawiska, jak np. teorie spiskowe czy polaryzacja społeczna. Dlatego elementem higieny cyfrowej jest zwyczaj ograniczonego zaufania do tego, co widzimy w internecie oraz weryfikowania zdobytych w ten sposób informacji.

→ Reagowanie na niepokojące lub niebezpieczne treści w internecie

22. Zgłaszaj administratorom danej strony lub aplikacji nienawistne wpisy, zastraszanie, nieprawdziwe wiadomości albo fałszywe profile, gdy natrafisz na nie w internecie.
23. Zwracaj się po pomoc do osób bliskich lub takich, które uznajesz za kompetentne, w przypadku poczucia zagrożenia w internecie, np. doświadczania hejtu, nękania.



Reagowanie na negatywne treści, które napotykamy w internecie, to element odpowiedzialnej, obywatelskiej postawy. Użytkownicy zgłaszający administratorom stron treści niezgodne z regulaminem, naruszające prawo lub normy społeczne, pomagają tworzyć z internetu przyjazną przestrzeń i w ten sposób działają na rzecz wspólnego dobra.

Zachowaniem chroniącym w kontakcie z treściami mogącymi wywoływać dyskomfort u odbiorcy jest również zwracanie się po pomoc do osób bliskich lub takich, które uważamy za kompetentne. Dotyczy to zwłaszcza doświadczania hejtu czy nienawistnych wpisów w sieci, ale także spadków nastroju spowodowanych negatywnymi porównaniami społecznymi czy odczuwania stresu w związku z kontaktem z traumatyzującymi treściami w internecie.

→ Dbłość o jakość snu

- 24. Unikaj używania urządzeń ekranowych 1–2 h przed snem.
- 25. Unikaj kładzenia telefonu przy/w łóżku przed snem.



Używanie telefonu tuż przed snem lub trzymanie go obok/w łóżku mogą powodować trudności w zasypianiu, słabą jakość snu, senność w ciągu dnia i zaburzenia snu. Sen jest podstawową biologiczną potrzebą człowieka. Nocny sen to odpoczynek po dniu pracy, który umożliwia regenerację organizmu, zwłaszcza mózgu, pozwala uzupełnić i zaoszczędzić zasoby energii potrzebne do zaspokojenia przyszłych potrzeb. Niedobory i zaburzenia snu niekorzystnie wpływają na funkcjonowanie ludzkiego organizmu, samopoczucie człowieka, jego zdrowie fizyczne i psychiczne, relacje z innymi, a także zdolność do uczenia się i pracy.

→ Uważne jedzenie

- 26. Spożywaj posiłki bez telefonu w zasięgu wzroku.
- 27. Unikaj podjadania w czasie używania urządzeń ekranowych.



Ekran telefonu rozprasza i odciąga uwagę od czynności jedzenia. Zajmowanie się nim w czasie posiłku utrudnia dostrzeganie i rozpoznanie sygnałów płynących z organizmu (takich jak głód i sytość), kontrolę wielkości porcji i zakończenie posiłku w odpowiednim momencie, bez uczucia przejedzenia. Obecność telefonu oraz używanie go podczas posiłku z innymi osobami może zaburzać przebieg posiłku, być odbierane jako brak szacunku, lekceważenie, i powodować napięcia niekorzystnie wpływające na relacje między ludźmi. Wspólne posiłki spożywane w dobrej atmosferze wzmocniają więzi między ludźmi, dają poczucie przynależności. Spożywanie przez dzieci i młodzież wspólnych posiłków z rodzicami sprzyja zachowaniu właściwej masy ciała, kształtuje prawidłowe zachowania żywieniowe, chroni przed zaburzeniami odżywiania.

Wielu ludzi często podjada przed ekranem słodkie i słone przekąski, czyli niezalecane wysokokaloryczne produkty zawierające dużo cukru, soli, tłuszczu. Podjadanie w trakcie korzystania z urządzeń ekranowych może przyczyniać się do utraty kontroli nad ilością spożywanej żywności, w tym wspomnianych przekąsek. Skutkiem tego może być zmniejszenie chęci do zjedzenia właściwego posiłku, nieprawidłowy stan odżywiania, w tym zwiększenie masy ciała.

→ Ochrona przed zakażeniami

- 28. Czyść/dezynfekuj swój telefon komórkowy co najmniej 1 raz dziennie.



Telefon komórkowy, często dotykany, przykładany do ucha i twarzy, przechowywany w różnych miejscach, jest siedliskiem wielu chorobotwórczych drobnoustrojów. Codzienne czyszczenie/dezynfekowanie telefonu (np. za pomocą chusteczek nasączonych środkiem dezynfekującym lub ściereczką z mikrofibry zwilżoną wodą z mydłem) pozwala pozbyć się ich, co pomaga zapobiegać chorobom. Czynność ta jest tak niezbędna jak mycie rąk.

→ Dbłość o prawidłową pozycję ciała i codzienną aktywność fizyczną

29. Gdy używasz urządzeń ekranowych, przyjmuj wygodną, siedzącą lub stojącą, wyprostowaną, nieskręconą pozycję ciała.
30. Gdy używasz urządzeń ekranowych, unikaj zbyt długiego przebywania w bezruchu, rób przerwy na zmianę pozycji ciała, wykonanie innych czynności.
31. Codziennie przeznaczaj łącznie co najmniej 30 minut na czynności związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. szybki marsz, bieganie, jazda na rowerze, zajęcia na siłowni, zajęcia sportowe).
32. Gdy korzystasz z przenośnego urządzenia ekranowego, np. telefonu komórkowego, tabletu, staraj się nie pochylać głowy, trzymaj je na wyciągnięcie ręki.



Używanie urządzeń ekranowych jest w dużej mierze zachowaniem sedentarnym, tj. czynnością wykonywaną przez człowieka w pozycji siedzącej lub leżącej, w czasie której wydatek energii jest niewielki. Nadmiar takich zachowań jest niekorzystny dla zdrowia: może wiązać się z ryzykiem rozwoju chorób przewlekłych, w tym otyłości i chorób układu krążenia.

Używanie urządzeń ekranowych może być szczególnie niekorzystne dla zdrowia, gdy:

- stanowisko z urządzeniem ekranowym, z którego korzysta użytkownik, jest nieergonomiczne lub niedostosowane do jego indywidualnych potrzeb (np. wzrostu, długości kończyn górnych i dolnych), co utrudnia przyjmowanie wygodnych pozycji ciała,
- czas spędzany przed ekranem jest zbyt długi, a konieczne przerwy są zbyt rzadkie,
- codzienna aktywność fizyczna użytkownika jest niewystarczająca.

Wymienione sytuacje mogą powodować dolegliwości bólowe ze strony układu mięśniowo-szkieletowego (w odcinku lędźwiowo-krzyżowym kręgosłupa, w obrębie szyi i karku, kończyn dolnych), a także bóle głowy. Skutkiem spędzania zbyt długiego czasu przed ekranem mogą być także zmiany w narządzie wzroku, takie jak podrażnienie oczu czy zaburzenia ostrości wzroku.

→ Ochrona słuchu

33. Gdy używasz słuchawek, korzystając z urządzeń ekranowych, ściszej dźwięk, aby był cichy lub średnio głośny.



Zbyt głośne dźwięki oraz codzienne długotrwałe używanie słuchawek może być przyczyną niedosłuchu, szumów usznych, bólu głowy i drażliwości. Używając słuchawek, należy:

- zmniejszać narażenie na głośne dźwięki (np. przez ustanowienie limitu głośności w ustawieniach urządzenia ekranowego, nieprzekraczanie progów bezpiecznego słuchania).
- unikać nieprzerwanego z nich korzystania dłużej niż godzinę.

Zaleca się także korzystanie ze słuchawek nausznych, a nie dousznych. Są one bardziej oddalone od ucha, co sprawia, że natężenie dźwięku dostającego się do niego jest mniejsze. Ponadto, długotrwałe używanie słuchawek dousznych może uszkadzać nabłonek przewodu słuchowego zewnętrznego, przyczyniając się do podrażnienia i zwiększenia ryzyka infekcji. Warto też pamiętać o regularnym czyszczeniu słuchawek w sposób zgodny z zaleceniami producenta. Na słuchawkach odkłada się wiele zanieczyszczeń (kurz, wilgoć, woskowina). Może to obniżyć jakość słyszenia i wywoływać stany zapalne ucha.

→ Budowanie dobrych relacji interpersonalnych

34. Znajdź czas na rozmowę z osobami ze swojej rodziny, przyjaciółmi lub znajomymi, tak często, jak to możliwe.
35. Podczas spotkań z ludźmi trzymaj telefon poza zasięgiem wzroku, wyciszaj go, jeśli to tylko możliwe.

→ Inicjowanie, rozwijanie i utrzymywanie wzajemnie satysfakcjonujących relacji interpersonalnych jest jednym ze wskaźników zdrowia psychicznego, ma duże znaczenie dla samopoczucia psychospołecznego. Związki z innymi są uznawane za ważny element dobrostanu („Inni ludzie to najlepsze lekarstwo na życiowe dołki, a także najpewniejsza recepta na znajdowanie życiowych górerek”). Ludzie — rodzina, przyjaciele, znajomi, współpracownicy — mogą być źródłem wsparcia społecznego, które zaspokaja potrzeby, pomaga radzić sobie w sytuacjach trudnych, zmniejsza ryzyko wielu zachowań ryzykownych dla zdrowia, przeciwdziała osamotnieniu, poprawia ogólną jakość życia. Do budowania dobrych relacji przyczynia się znajdowanie na nie czasu i obdarzanie swoich rozmówców uwagą.

→ Radzenie sobie z emocjami i stresem

36. Zwracaj uwagę na swoje samopoczucie, swoje emocje podczas korzystania z internetu lub gier cyfrowych, zauważaj pojawienie się napięcia, dyskomfortu.
37. Gdy korzystanie z internetu wywołuje u Ciebie napięcie, stres, staraj się je obniżyć, np. zrobić przerwę, ćwiczenia relaksacyjne, poszukać rozwiązania problemu, poprosić o wsparcie.

→ Umiejętności radzenia sobie z emocjami i stresem należą do podstawowych umiejętności psychospołecznych pozwalających ludziom radzić sobie z zadaniami codziennego życia:

- radzenie sobie z emocjami: rozpoznawanie emocji, uświadamianie sobie ich wpływu na zachowanie oraz właściwe reagowanie na różne emocje. Silne emocje (np. gniew, złość, smutek) mogą negatywnie wpływać na zdrowie, gdy ludzie reagują na nie niewłaściwie;
- radzenie sobie ze stresem: rozpoznawanie źródeł stresu, reakcja na stres oraz działania umożliwiające kontrolę poziomu stresu. Dzięki temu można podejmować działania dla zredukowania źródeł stresu oraz uczyć się relaksowania. Eliminowanie napięć związanych ze stresem, którego nie da się uniknąć, może pomóc zapobiegać wystąpieniu różnych problemów zdrowotnych.

→ Zachowanie bezpieczeństwa w ruchu drogowym

38. Podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko, w tym również podczas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście dla pieszych, respektuj przepis zabraniający korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego — w sposób, który prowadzi do ograniczenia możliwości obserwacji sytuacji na jezdni, drodze dla rowerów, torowisku lub przejściu dla pieszych.
39. Kiedy kierujesz pojazdem (np. samochodem, rowerem), respektuj przepis zabraniający korzystania podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku.

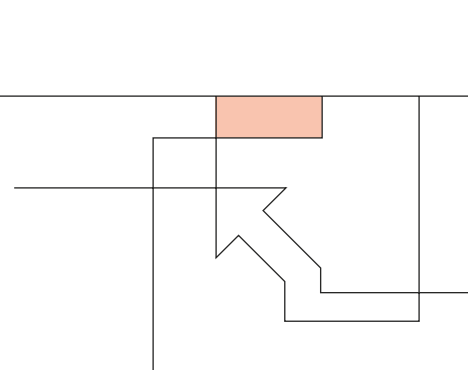
→ Koncentracja pieszo i prowadzącego pojazd jest warunkiem zachowania bezpieczeństwa na drodze. Jest to jeden z czynników zapobiegających wypadkom drogowym, które są poważnym zagrożeniem życia i zdrowia uczestników ruchu drogowego w Polsce. Środki transportu oraz drogi i ulice są drugim miejscem, w którym najczęściej dochodzi do urazów wypadkowych. Wypadki drogowe są jedną z trzech najczęstszych przyczyn śmierci osób w wieku od 5 do 44 lat.

5.



Kwestionariusz Samoceny Higieny Cyfrowej

Oto Kwestionariusz Samooceny Higieny Cyfrowej, który stanowił trzon Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej 2022. Kwestionariusz można wypełnić samodzielnie i obliczyć swój wynik w sposób podany niżej. Zachęcamy Cię do wypełnienia Kwestionariusza. Jego wynik może stać się dla Ciebie punktem wyjścia do zmiany Twoich zachowań w obszarze higieny cyfrowej na lepsze. Zachęcamy Cię także do powtarzania samooceny co jakiś czas. Pozwoli Ci to monitorować Twoją higienę cyfrową. Kwestionariusz 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 39 (liczba wszystkich zachowań w teście). Jeśli któreś zachowanie Cię nie dotyczyło, podziel uzyskaną liczbę punktów przez odpowiednio mniejszą liczbę zachowań, np. przez 37, jeśli dwa zachowania Cię nie dotyczyły.

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze 3 pkt	Często 2 pkt	Czasem 1 pkt	Nigdy lub prawie nigdy 0 pkt
Obszar 1: Stawianie granic oraz kontrola w używaniu urządzeń ekranowych					
1	Zwracam uwagę na to, ile czasu dziennie spędzam, używając takich urządzeń ekranowych jak: telefon, laptop/komputer stacjonarny, tablet, konsola do gier, telewizor.				
2	Jeśli zauważam, że zbyt dużo czasu spędzam, używając urządzeń ekranowych, staram się ograniczyć ten czas na tyle, na ile jest to możliwe (<i>jeśli tego nie zauważasz — pomiń ten punkt</i>).				
3	Kontroluję czas spędzany przeze mnie dla rozrywki przed ekranem takich urządzeń jak: telefon, laptop/komputer stacjonarny, tablet, konsola do gier, telewizor.				
4	Unikam trzymania przy sobie telefonu cały czas, np. nie noszę go przy sobie, będąc w domu.				
5	Ograniczam liczbę powiadomień w telefonie, komputerze, np. wyłączam dźwięki powiadomień, wibracje, powiadomienia tekstowe na wygaszonym ekranie.				
6	Unikam sprawdzania wiadomości i powiadomień w telefonie, komputerze za każdym razem, gdy zauważę ich nadejście.				
7	Gdy wykonuję jakąś czynność wymagającą skupienia (np. pracuję/uczę się/medytuję/modlę się), usuwam telefon z zasięgu wzroku.				
8	Gdy wykonuję jakąś pracę/uczę się z użyciem komputera, wyłączam działające w tle aplikacje, gry i serwisy społecznościowe (<i>jeśli nie pracujesz/nie uczysz się z użyciem komputera — pomiń ten punkt</i>).				
9	Usuwanie programy lub aplikacje, z których nie korzystam.				

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze 3 pkt	Często 2 pkt	Czasem 1 pkt	Nigdy lub prawie nigdy 0 pkt
Obszar 2. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych					
10	Rozważam negatywne konsekwencje, zanim opublikuję dane osobowe, zdjęcia lub inne informacje osobiste w internecie.				
11	Jeśli przyjmuję zaproszenia do sieci znajomych, to pochodzą one tylko od osób, które znam.				
12	Sprawdzam, jakie dane na swój temat zostawiam w serwisach, aplikacjach i platformach internetowych, których używam, np. chcąc użyć nowej aplikacji w serwisie społecznościowym, zwracam uwagę na to, do jakich informacji osobistych żąda ona dostępu.				
13	Jeśli otwieram wiadomość lub link, pobieram plik lub aplikację, to pochodzą one tylko od osób lub ze źródeł, które znam.				
14	Aktualizuję oprogramowanie antywirusowe, gdy pojawia się jego nowa wersja.				
15	Używam tylko tych sieci WIFI, które znam.				
16	Chronię moje hasła w urządzeniach ekranowych (np. używam trudnych do odgadnięcia haseł, unikam używania tego samego hasła do wielu kont, regularnie zmieniam swoje hasła, nie udostępniam haseł innym osobom).				
17	Na kontaktach i w mediach społecznościowych ustawiam zabezpieczenia prywatności, np. stosuję uwierzytelnianie wieloskładnikowe (dodatkową weryfikację podczas logowania).				
Obszar 3. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie					
18	Zabierając głos w internecie (np. pisząc posty, komentarze), zwracam uwagę na to, że to, co piszę, może mieć konsekwencje dla mnie i innych osób, wpływać na bezpieczeństwo lub samopoczucie ludzi).				
19	Dobieram treści, które chcę widzieć w internecie, np. zastanawiam się, zanim kliknę „lubię to” czy „obserwuj”, unikam treści, które źle na mnie wpływają.				
20	Mam ograniczone zaufanie do treści, na które trafiam w internecie, nie wierzę we wszystko, co tam czytam, widzę.				
21	Weryfikuję informacje zdobyte w internecie, np. sprawdzam źródło informacji, autora.				
22	Gdy natrafiam w internecie na nienawistne wpisy, zastraszanie, nieprawdziwe wiadomości albo fałszywe profile, zgłaszam to administratorom danej strony lub aplikacji (jeśli nie natrafiasz na takie wpisy — pomiń ten punkt).				
23	Jeżeli czuję się zagrożona/-ny w internecie, np. doświadczam hejtu, nękania, zwracam się po pomoc do osób bliskich lub takich, które uznaję za kompetentne (jeśli nie czujesz się zagrożony — pomiń ten punkt).				
Obszar 4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu					
24	Unikam używania urządzeń ekranowych 1–2 h przed snem.				
25	Unikam kładzenia telefonu przy/w łóżku przed snem.				
26	Spożywam posiłki bez telefonu w zasięgu wzroku.				
27	Unikam podjadania w czasie używania urządzeń ekranowych.				
28	Czyszczę/dezynfekuję swój telefon komórkowy co najmniej 1 raz dziennie.				
29	Gdy używam urządzeń ekranowych, przyjmuję wygodną, siedzącą lub stojącą, wyprostowaną, nieskręconą pozycję ciała.				

Zachowania		Zawsze lub prawie zawsze	Często	Czasem	Nigdy lub prawie nigdy
		3 pkt	2 pkt	1 pkt	0 pkt
Obszar 4. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu					
30	Gdy używam urządzeń ekranowych, unikam zbyt długiego przebywania w bezruchu, robię przerwy na zmianę pozycji ciała, wykonanie innych czynności.				
31	Codziennie przeznaczam łącznie co najmniej 30 minut na czynności związane z umiarkowanym lub dużym wysiłkiem fizycznym (np. szybki marsz, bieganie, jazda na rowerze, zajęcia na siłowni, zajęcia sportowe).				
32	Gdy korzystam z przenośnego urządzenia ekranowego, np. telefonu komórkowego, tabletu, staram się nie pochylać głowy, trzymam je na wyciągnięcie ręki.				
33	Gdy używam słuchawek, korzystając z urządzeń ekranowych, ściszam dźwięk, aby był cichy lub średnio głośny <i>(jeśli nie używasz słuchawek – pomini ten punkt)</i> .				
34	Znajduję czas na rozmowę z osobami z mojej rodziny, przyjaciółmi lub znajomymi tak często jak to możliwe.				
35	Podczas spotkań z ludźmi trzymam telefon poza zasięgiem wzroku, wyciszam go, jeśli to tylko możliwe.				
36	Zwracam uwagę na moje samopoczucie, moje emocje podczas korzystania z internetu lub gier cyfrowych, zauważam pojawienie się napięcia, dyskomfortu.				
37	Gdy korzystanie z internetu wywołuje u mnie napięcie, stres, staram się je obniżyć, np. robię przerwę, ćwiczenia relaksacyjne, szukam rozwiązania problemu, proszę o wsparcie <i>(jeśli korzystanie z internetu nie wywołuje u Ciebie napięcia, stresu – pomini ten punkt)</i> .				

Poniższe zdania dotyczą przestrzegania wybranych przepisów ruchu drogowego w związku z używaniem urządzeń ekranowych. Zwróć uwagę na zmianę kategorii odpowiedzi i ich punktację.

Zachowania		Zawsze	Często	Czasem	Rzadko	Nigdy
		3 pkt	0 pkt	0 pkt	0 pkt	0 pkt
38	Podczas wchodzenia lub przechodzenia przez jezdnię, drogę dla rowerów lub torowisko, w tym również podczas wchodzenia lub przechodzenia przez przejście dla pieszych, respektuję przepis zabraniający korzystania z telefonu lub innego urządzenia elektronicznego — w sposób, który prowadzi do ograniczenia możliwości obserwacji sytuacji na jezdni, drodze dla rowerów, torowisku lub przejściu dla pieszych.					
39	Kiedy kieruję pojazdem (np. samochodem, rowerem), respektuję przepis zabraniający korzystania podczas jazdy z telefonu wymagającego trzymania słuchawki lub mikrofonu w ręku <i>(jeśli nie kierujesz pojazdem – pomini ten punkt)</i> .					

→ Interpretacja wyniku:

Im wyższa średnia liczba punktów, tym lepszy wynik!

Wynik pomiędzy 2,5 pkt a 3,0 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 2 pkt a 2,49 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 2: Wygląda na to, że powinnaś/powinieneś popracować nad niektórymi obszarami higieny cyfrowej w Twoim życiu, ale najważniejsze, że już zrobiłeś pierwszy krok - wypełniając Test! Przeczytaj poniższe wskazówki i dowiedz się, co możesz zrobić, aby pracować nad swoją higieną cyfrową.

→ Co teraz możesz zrobić?

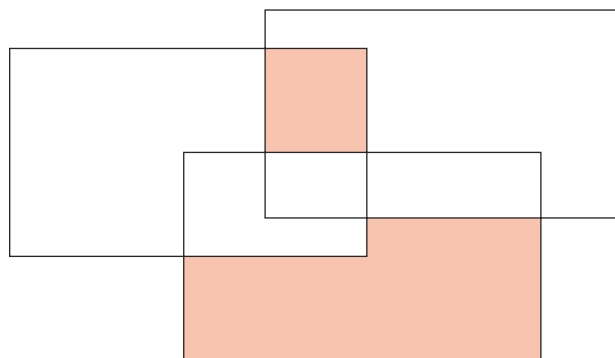
Wybierz zachowania, w przypadku których udzieliłaś(-łeś) innej odpowiedzi niż „zawsze lub prawie zawsze” i pomyśl:

- 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 raz jeszcze do rozdziału pt. „Dlaczego zachowania, o które pytano w badaniu, są ważne dla zdrowia?” i przeczytaj uzasadnienia dla regularnego podejmowania poszczególnych zachowań.

Odwiedź stronę www.higienacyfrowa.pl po więcej praktycznych informacji na temat zachowywania higieny cyfrowej w codziennym życiu.

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



6.



Bibliografia

→ Bibliografia do strony 4

1. Hootsuite, We are social (2023). Digital 2023. Global digital overview. Essential insights into how people around the world use the internet, mobile devices, social media and ecommerce. Dostęp online 10.03.2023: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-poland>.

→ Bibliografia do rozdziału 1. O higienie cyfrowej i propozycji jej oceny

1. Hootsuite, We are social (2023). Digital 2023. Global digital overview. Essential insights into how people around the world use the internet, mobile devices, social media and ecommerce. Dostęp online 30.01.2023: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>.
2. Hootsuite, We are social (2023). Digital 2023. Global digital overview. Essential insights into how people around the world use the internet, mobile devices, social media and ecommerce. Dostęp online 10.03.2023: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-poland>.
3. McLuhan M. (2004). Zrozumieć media: przedłużenie człowieka. Warszawa: Wydawnictwo WNT.
4. Ledzińska M. (2002). Stres informacyjny jako zagrożenie dla rozwoju. Roczniki Psychologiczne (5). Dostęp online 30.01.2023: https://dlibra.kul.pl/Content/21054/RPsych_2002_vol05_077-097_Ledzinska.pdf.
5. Ragu-Nathan T.S., Tarafdar M., Ragu-Nathan B.S., Tu Q (2008). The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. Information Systems Research, 19(4), s. 417–433. Dostęp online 30.01.2023: <https://bit.ly/3HUPL0t>.
6. Goban-Klas T. (1999). Media i komunikowanie masowe. Teorie i analizy prasy, radia, telewizji i Internetu. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
7. NFZ (b.d.). Higiena cyfrowa, Środa z profilaktyką. Dostęp online: 10.10.2022: https://www.nfz-rzeszow.pl/files/sr_z_prof/31_03.2021_ulozka.pdf.
8. Bigaj M., Dębski M. (2020). Subiektywny dobrostan oraz higiena cyfrowa w czasie edukacji zdalnej, [w:] G. Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M., Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, s. 75–111. Dostęp online .02.2023: Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? (zda.nauczanie.org).
9. Serwis Rzeczypospolitej Polskiej (2022). Czym jest cyfrowa higiena? Dostęp online: 10.10.2022: <https://www.gov.pl/web/cyfrizacja/czym-jest-cyfrowa-higiena>.
10. Pudłowska A. (2022). Zachowanie higieny cyfrowej podczas pandemii, [w:] Chojnacka O., Domańska E., Jankiewicz A i in., Pandemia a zmiany w codziennym korzystaniu z internetu Warszawa: NASK-PIB, s. 49–52. Dostęp online 10.02.2023: <https://akademia.nask.pl/publikacje/Pandemia-a-zmiany-w-codziennym-korzystaniu-z-internetu.pdf>.
11. Słownik Współczesnego Języka Polskiego (1996). Higiena, (B. Dunaj - red. nauk), Warszawa: Wilga.
12. Pyżalski J. (2010) Czynniki salutogenne (wspierające dobrostan nauczyciela w pracy), [w:] Pyżalski J., Merecz D. (red.) Psychospołeczne warunki pracy polskich nauczycieli. Pomędzy wypaleniem zawodowym a zaangażowaniem. Kraków: Impuls.
13. Woynarowska-Soldan M., Węziak-Białowska D. (2012). Analiza psychometryczna Skali pozytywnych zachowań zdrowotnych dla dorosłych. Problemy Higieny i Epidemiologii, 93(2): 369–376.
14. Vishwanath A., Neo L.S., Goh P., Lee S., Khader M., Ong G., Chin J. (2019). Cyber hygiene: The concept, its measure, and its initial tests, Decision Support Systems, 128, 113160.. Dostęp online: 23.01.2023: <https://doi.org/10.1016/j.dss.2019.113160>.
15. Parsons K., Calic D., Pattinson M., Butavicius M., McCormac A., Zwaans T. (2017) The Human Aspects of Information Security Questionnaire (HAIS-Q): Two further validation studies. Computers & Security, 66: 40–51. Dostęp online: 23.01.2023: <https://doi.org/10.1016/j.cose.2017.01.004>.
16. Antunes M., Silva C., Marques F. (2021) An Integrated Cybernetic Awareness Strategy to Assess Cybersecurity Attitudes and Behaviours in School Context. Applied Sciences, 11(23), 11269. Dostęp online: <https://doi.org/10.3390/app112311269>.
17. Salicetia F. (2015). Internet Addiction Disorder (IAD). Procedia - Social and Behavioral Sciences. 191. 1372-1376. Dostęp online 31.01.2023: <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.292>.
18. Young K.S. (1996). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology and Behavior, 1 (3), s. 237–244. Dostęp online 31.01.2023: <http://www.netaddiction.com/articles/newdisorder.pdf>.
19. Young K.S. (1998). Internet addiction: the emergence of a new clinical disorder. CyberPsychology & Behavior, 1, 237–244. Dostęp online 30.01.2023: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

20. Kuss D.J., Griffiths M.D., Karila L., Billieux J. (2014). Internet addiction: a systematic review of epidemiological research for the last decade. *Curr Pharm Des.* 2014;20(25):4026–52. Dostęp online 30.01.2023: doi: 10.2174/13816128113199990617.
21. Poprawa R. (2011). Test problematycznego używania Internetu. Adaptacja i ocena psychometryczna Internet Addiction Test K. Young. *Przegląd Psychologiczny*, 54(2), 193–216. Dostęp online 30.01.2023: <https://bit.ly/3DzGh3O>.
22. Biechowska D. (2013). Opracowanie i walidacja narzędzi do screeningu i diagnozy uzależnienia od Internetu. Dostęp online 30.01.2023: https://www.kbpn.gov.pl/portal?id=15&res_id=7555020.
23. Przybylski A., Murayama K., DeHaan C.R., Gladwell V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of Fear of Missing Out. *Computers in Human Behavior*, 29, 1814–1848. Dostęp online 30.01.2023: <https://bit.ly/3Y2EfBl>.
24. Bigaj, M. (2022). Czas na cyfrowy personalizm. Dostęp online 15.02.2023: <https://wiedz.pl/2022/10/07/czas-na-cyfrowy-personalizm/>.

→ Bibliografia do rozdziału 2. Założenia ogólnopolskiego badania higieny cyfrowej

1. Tavakol M., Dennick R. (2011). Making sense of Cronbach's alpha. *Int J Med Educ.* Jun 27;2:53–55. Dostęp online 30.01.2023: DOI 10.5116/ijme.4dfb.8dfd.

→ Bibliografia do rozdziału 3.2. Stawianie granic i kontrola czasu ekranowego

1. Ptaszek G., Stunża G.D., Pyżalski J., Dębski M., Bigaj M. (2020). Edukacja zdalna: co stało się z uczniami, ich rodzicami i nauczycielami? Gdańsk: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.
2. Berns G. (2005). *Satisfaction: The Science of Finding True Fulfillment*. Nowy Jork: Henry Holt and Co.
3. Spitzer M. (2016). *Cyberchoroby*. Słupsk: Wydawnictwo Dobra Literatura.
4. Sparrow B., Liu J., Wegner D.M. (2011). Google effects on memory: cognitive consequences of having information tour fingertips. *Science*. 2011 Aug 5;333(6043):776–8. Doi: 10.1126/science.1207745. Epub 2011 Jul 14. Dostęp online: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21764755/>.
5. Griffiths M.D. (2015). Classification and treatment of behavioural addictions. *Nursing in Practice*. 82. 44–46. Dostęp online 30.01.2023: https://www.researchgate.net/publication/273948452_Classification_and_treatment_of_behavioural_addictions.
6. Pontes H., Kuss D., Griffiths M. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*. 4. 11–23. 10.2147/NAN.S60982. Dostęp online 13.02.2023: <https://doi.org/10.2147/NAN.S60982>.
7. Heitmayer M., Saadi Lahlou S. (2021). Why are smartphones disruptive? An empirical study of smartphone use in real-life contexts, *Computers in Human Behavior*, Volume 116, 2021, 106637. Dostęp online 13.02.2023: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106637>.
8. Ward A.F., Duke K., Gnezy A., Bos M.W. (2017). Brain Drain: The Mere Presence of One's Own Smartphone Reduces Available Cognitive Capacity. *W: Journal of the Association for Consumer Research* Volume 2, Number 2, April 2017, Dostęp online 13.02.2023: <https://doi.org/10.1086/691462>.
9. Chotpitayasunondh V., Douglas K.M. (2018). The effects of "phubbing" on social interaction. *Journal of Applied Social Psychology*, 48(6). Dostęp online 12.01.2023: DOI:10.1111/jasp.12506.
10. Ragu-Nathan T. S., Tarafdar M., Ragu-Nathan B.S., Tu Q (2008). The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. *Information Systems Research*. 19. 417–433. 10.1287/isre.1070.0165. Dostęp online 30.01.2023: <https://bit.ly/3HUplOt>.
11. Bowman L.L., Levine L.E., Waite B.M., Gendron M. (2010). Can students really multitasking? An experimental study on instant messaging while reading. *Computers and Education* (54), s. 927–931.
12. European Parliament resolution of 21 January 2021 with recommendations to the Commission on the right to disconnect (2019/2181(INL)). Dostęp online 30.01.2023: https://www.europarl.europa.eu/doceo/document/TA-9-2021-0021_EN.html.
13. Ledzińska M. (2002). Stres informacyjny jako zagrożenie dla rozwoju. *Roczniki Psychologiczne* (5). Dostęp online 30.01.2023: https://dlibra.kul.pl/Content/21054/RPsych_2002_vol05_077-097_Ledzinska.pdf.

→ Bibliografia do rozdziału 3.3. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych

1. Rzeczpospolita (2019). Co zrobić w przypadku wycieku danych i kradzieży tożsamości. Dostęp online 21.01.2023: <https://www.rp.pl/dane-osobowe/art1023661-co-zrobic-w-przypadku-wycieku-danych-i-kradziezy-tozsamosci>
2. National Security Agency (2021). Keeping Safe on Social Media. Dostęp online 28.01.2023: https://media.defense.gov/2021/Sep/16/2002855950/-1/-1/0/CSI_KEEPING_SAFE_ON_SOCIAL_MEDIA_20210806.PDF
3. Dimitrow I. (2021). Invasive apps. Dostęp online 22.01.2023: <https://www.pcloud.com/invasive-apps>
4. Serwis Rzeczypospolitej Polskiej (b.d.). Czym jest PHISHING i jak nie dać się nabrać na podejrzane wiadomości e-mail oraz SMS-y? Dostęp online 22.01.2023: <https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/czym-jest-phishing-i-jak-nie-dac-sie-nabrac-na-podejrzane-widomosci-e-mail-oraz-sms-y>
5. NASK-PIB/CERT Polska (2021). Raport roczny z działalności CERT Polska. Krajobraz bezpieczeństwa polskiego internetu, NASK-PIB/CERT Polska, Warszawa. Dostęp online 25.01.2023: <https://www.nask.pl/pl/raporty/raporty/5006,Raport-CERT-2021.html>
6. Bednarek A. (2022). Spider's Web, Sprzedający na OLX muszą uważać na tę wiadomość. Nie ufaj nikomu, kto zaczyna tak rozmowę. Dostęp online 22.01.2023: <https://spidersweb.pl/2022/11/olx-oszustwo-wiadomosc.html>
7. Łukaszewicz A. (2022). Rzeczpospolita, Ostrożnie z transakcjami w internecie. Oszuści polują na Vinted. Dostęp online 22.01.2023: <https://www.rp.pl/konsumenci/art36531481-ostroznie-z-transakcjami-w-internecie-oszusc-poluja-na-vinted>
8. AV-TEST (b.d.). Malware. Uzyskano 22.01.2023 z: <https://www.av-test.org/en/statistics/malware/>
9. Binance Academy (2019). Dlaczego publiczne sieci WiFi nie są bezpieczne. Dostęp online 21.01.2023: <https://academy.binance.com/pl/articles/why-public-wifi-is-insecure>
10. Statista (2022). Estimated cost of cybercrime worldwide from 2016 to 2027. Dostęp online 25.01.2023: <https://www.statista.com/statistics/1280009/cost-cybercrime-worldwide/>
11. Boczoń W. (2022). Bankier, Pandemia sprzyja cyberprzestępczości. Dostęp online 25.01.2023: <https://www.bankier.pl/wiadomosc/Pandemia-sprzyja-cyberprzestepczosci-Lawinowy-wzrost-atakow-na-klientow-bankow-8285514.html?>
12. Centralne Biuro Zwalczania Cyberprzestępczości (b.d.). Rok funkcjonowania Centralnego Biura Zwalczania Cyberprzestępczości. Dostęp online 25.01.2023: <https://cbzc.policja.gov.pl/bzc/aktualnosci/120,Rok-funkcjonowania-Centralnego-Biura-Zwalczania-Cyberprzestepczosci.html>

→ Bibliografia do rozdziału 3.4. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie

1. Heitmayer M., Lahlou S. (2021). Why are smartphones disruptive? An empirical study of smartphone use in real-life contexts, *Computers in Human Behavior*, Volume 116, 106637, <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106637>.
2. Brod C. (1984). *Technostress: the human cost of the computer revolution*. Nowy Jork: Basic Books.
3. Ledzińska M. (2002). Stres informacyjny jako zagrożenie dla rozwoju. *Roczniki Psychologiczne* (5). Dostęp online 30.01.2023: https://dlibra.kul.pl/Content/21054/RPsych_2002_vol05_077-097_Ledzinska.pdf.
4. Goban-Klas T. (1999). *Media i komunikowanie masowe. Teorie i analizy prasy, radia, telewizji i Internetu*. Warszawa: Wydawnictwo Naukowe PWN.
5. Hootsuite, We are social (2023). *Digital 2023. Global digital overview. Essential insights into how people around the world use the internet, mobile devices, social media and ecommerce*. Dostęp online 30.01.2023: <https://datareportal.com/reports/digital-2023-global-overview-report>.
6. Pyżalski J. (2017). Młodzi internauci a edukacja medialna — dlaczego musimy odejść z miejsca, w którym jesteśmy. W: W. Skrzydlewski (red.), *Kultura — edukacja — technologia kształcenia. Konteksty nowomediacyjne*. Poznań: Wydawnictwo Naukowe UAM.
7. Ragu-Nathan T.S., Tarafdar M., Ragu-Nathan B.S., Tu Q (2008). The Consequences of Technostress for End Users in Organizations: Conceptual Development and Empirical Validation. *Information Systems Research*, 19 (4), s. 417—433. Dostęp online 30.01.2023: <https://bit.ly/3HUpLOt>.

8. CBOS, Komunikat z badań: Zaufanie społeczne, nr 37/2022. Dostęp online 14.02.2023: https://www.cbos.pl/SPISKOM.POL/2022/K_037_22.PDF.
9. T. Szkudlarek (2009). Media. Szkic z filozofii i pedagogiki dystansu. Kraków: Impuls.
10. Centrum Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach. Dostęp online 14.02.2023: <https://ctsr.pl/>.

→ Bibliografia do rozdziału 3.5. Inne zalecane zachowania prozdrowotne towarzyszące używaniu urządzeń ekranowych i internetu

1. Sultana, A., Tasnim S., Hossain M.M., Bhattacharya S., Purohit N (2021). Digital screen time during the COVID-19 pandemic: a public health concern. *F1000Research*,10:81. Dostęp online 11.02.2023: <https://doi.org/10.12688/f1000research.50880.1>
2. Pontes H., Kuss D., Griffiths, M. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: A review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. *Neuroscience and Neuroeconomics*. 4. 11-23. 10.2147/NAN.S60982. Dostęp online 13.02.2023: <https://doi.org/10.2147/NAN.S60982>
3. Rafique N., Ibrahim Al-Assom L., Abdulrahman Alsunni a., Nadeem Saudagar F., Almuhim L., Alkaltham G. (2020). Effects of Mobile Use on Subjective Sleep Quality, *Nat Sci Sleep.*, 12: 357–364. Dostęp online 13.02.2023: 10.2147/NSS.S253375.
4. Woynarowska B. (2021). Sen, [w:] Woynarowska B., Kowalewska A., Izdebski Z., Woynarowska M. (współpraca) *Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji*, WN PWN, s. 188-191.
5. Pacyna S. (2022). Uwazne jedzenie — teoria i praktyka. Dostęp online 28.12.2022: <https://ncez.pzh.gov.pl/abc-zywienia/zasady-zdrowego-zywienia/uwazne-jedzenie-teoria-i-praktyka/>
6. Wolnicka K. (b.d.). Wspólne posiłki w domu zapobiegają nadwadze i otyłości u dzieci i młodzieży. Dostęp online 28.12.2022: <https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/wspolne-posilki-w-domu-zapobiegaja-nadwadze-i-otylosci-u-dzieci-i-mlodziezy>
7. Hammons A.J, Fiese B.H. (2011). Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? *Pediatrics*. 127(6):e1565-74. doi: 10.1542/peds.2010-1440. Epub 2011 May 2.
8. Harvard T.H. Chan School of Public Health (b.d.). The science of snacking. Dostęp online 11/01/2023: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/snacking/>;
9. Skoczek-Rubińska A, Bajerska J. (2021). The consumption of energy dense snacks and some contextual factors of snacking may contribute to higher energy intake and body weight in adults. *Nutr Res*. 96:20-36. doi: 10.1016/j.nutres.2021.11.001. Epub 2021 Nov 20.
10. NFZ (2020). Infolinia NFZ: Najczęściej zadawane pytania związane z koronawirusem. Dostęp online 28.12.2022: <https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-oddzialow/infolinia-nfz-najczesciej-zadawane-pytania-zwiazane-z-koronawirusem,387.html>
11. Wprost Zdrowie (2021). Oto, w jaki sposób skutecznie i bezpiecznie czyścić ekran telefonu. Dostęp online 11.01.2023: <https://zdrowie.wprost.pl/medycyna/10417362/jak-czyscic-ekran-telefonu-wyprobuj-te-sposoby.html>
12. Szulik K. (2020). Telefon komórkowy jako zagrożenie podczas pandemii koronawirusa — czy, jak i jak często go dezynfekować? Dostęp online 05.01.2023: Telefon komórkowy jako zagrożenie podczas pandemii koronawirusa — czy, jak i jak często go dezynfekować? - portal DOZ.pl
13. Bull F.C., Al-Ansari S.S., Biddle S., Borodulin K., Buman M.P. i in. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, „British Journal of Sports Medicine”, nr 54, s. 1451—1462. [za:] Woynarowska B. (2021). *Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji*, WN PWN, s. 362.
14. WHO (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*, Geneva, WHO. [za:] Woynarowska B (2021). *Biomedyczne podstawy rozwoju i edukacji*, WN PWN, s. 359—362.
15. Kamińska J., Tokarski T. (2016). Ergonomia pracy z komputerem — od tabletu do stanowisk z wieloma monitorami, CIOP-PIB, Warszawa.
16. GEERS (2019). 4 sposoby na ochronę słuchu dla każdego. Dostęp online 28.12.2022: <https://www.geers.pl/blog/slysenie-i-utrata-sluchu/4-sposoby-na-ochrone-sluchu/>
17. Panasonic (b.d.). Jak prawidłowo dbać o słuchawki. Dostęp online 11.01.2023 z: <https://www.panasonic.com/pl/consumer/sluchawki-learn/douszne/jak-prawidlowo-dbac-o-sluchawki.html>

18. Neo24.pl (2021). Jak wyczyścić słuchawki douszne, nauszne i dokanałowe? Podpowiadamy! Dostęp *online* 10.01.2023 z: <https://www.neo24.pl/blog/jak-wyczyscic-sluchawki.html>
19. Kulmatycki L. (2012). Zdrowie i dobrostan psychiczny, [w:] Woynarowska B. (red.) Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki, Warszawa, WN PWN, s. 395.
20. Seligman M.E.P. (2011). Pełnia życia. Nowe spojrzenie na kwestię szczęścia i dobrego życia, Poznań, Media Rodzina, s. 39.
21. Małkowska-Szkutnik A (2017). Wsparcie społeczne a zdrowie, [w:] Woynarowska B. (red.) Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka, Warszawa: WN PWN, s. 69.
22. WHO (1997). Life skills education for children and adolescents, WHO, Geneva, za: Woynarowska-Soldan M. (2017). Rozwijanie umiejętności życiowych, [w:] Woynarowska B. (red.) Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka, Warszawa: WN PWN, s. 337–338.
23. Halik R., Seroka W. (2020). Wypadki i wypadkowe zatrucia jako zagrożenie zdrowia, [w:] Wojtyński B., Goryński P. (red.), Sytuacja zdrowotna ludności polski i jej uwarunkowania 2020, Warszawa: NIZP-PZH, s. 363–380.
24. Goniewicz K., Goniewicz M., Pawłowski W. (2019). Urazowość w wypadkach drogowych w Polsce, Transport miejski i regionalny, 1, s. 15–18. Dostęp *online* 25.01.2023: https://www.researchgate.net/publication/335867967_Urazowosc_w_wypadkach_drogowych_w_Polsce
25. WHO (1986). WHO (1986). Ottawa Charter for Health Promotion, Geneva: World Health Organization. Dostęp *online* 20.01.2023: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0004/129532/Ottawa_Charter.pdf
26. Czapiński J. (2015). Cechy osobowości i styl życia. W: J. Czapiński, T. Panek. (red.), Diagnoza społeczna 2015. Warunki i jakość życia Polaków (s. 272–309). Warszawa: Rada Monitoringu Społecznego. Dostęp *online* 20.01.2023: http://www.diagnoza.com/pliki/raporty/Diagnoza_raport_2015.pdf
27. Woynarowska B. (2017). Dbałość ludzi o zdrowie, [w:] Woynarowska B. (red.) Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka, Warszawa: WN PWN, s. 85–90.
28. WHO (2021). Health Promotion Glossary of Terms 2021, Geneva, World Health Organization. Dostęp *online* 25.01.2023: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240038349>
29. Woynarowska B. (2017) Styl życia i zachowania zdrowotne, [w:] Woynarowska B. (red.) Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka, Warszawa: WN PWN, s. 57–68–90.
30. Pyżalski J (2012). Agresja elektroniczna i cyberbullying jako nowe ryzykowne zachowania młodzieży, Kraków: Oficyna Wydawnicza Impuls.
31. Ostaszewski K. (2022). Zachowania ryzykowne uczniów i przeciwdziałanie im w szkole, [w:] Woynarowska M., Woynarowska B. (red.) Szkoła i zdrowie jej uczniów i pracowników, Gdańsk: Harmonia Universalis, s. 62–77.

→ Indeks zdjęć

Str. 1: fot. Oneinchpunch, shutterstock.com

Str. 6: fot. Mika Baumeister, Unsplash.com

Str. 14: fot. Kenny Eliason, Unsplash.com

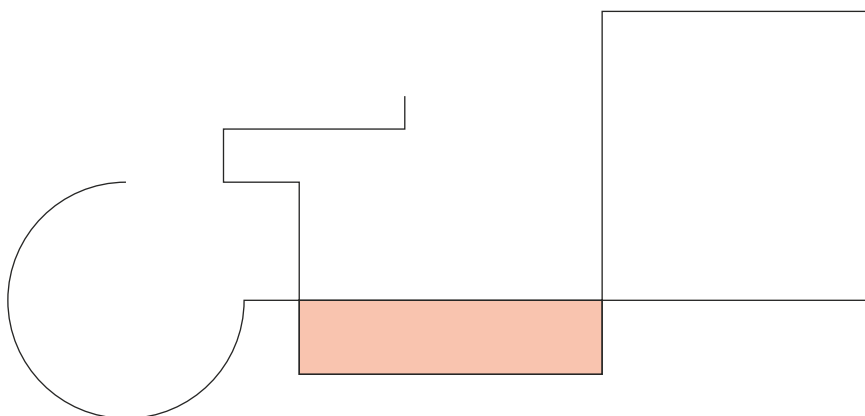
Str. 25: fot. Eaters Collective, Unsplash.com

Str. 70: fot. MOZCO Mateusz Szymanski, shutterstock.com

Str. 78: fot. Avi Richards, Unsplash.com

Str. 83: fot. Fallon Michael, Unsplash.com

Str. 89: fot. Rebecca Harris, Unsplash.com



7.



O autorkach i autorach

→ Autorki badania i redaktorki raportu:

Magdalena Bigaj

Twórczyni i prezeska Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa. Medioznawczyni, badaczka i działaczka społeczna. Ekspertka zespołu ds. edukacji Komitetu Dialogu Społecznego Krajowej Izby Gospodarczej. Członkini Rady Programowej Fundacji Orange. Umieszczona na liście 100 Kobiet Roku 2022 przez magazyn Forbes Women. Doświadczona mówczyni i edukatorka higieny cyfrowej i profilaktyki problematycznego używania internetu – od kilku lat prowadzi szkolenia dla przedszkoli, szkół i pracodawców. Autorka projektów edukacyjnych i badawczych oraz licznych publikacji z obszaru wpływu nowych technologii na społeczeństwo. Przez pierwszych kilkanaście lat związana zawodowo z firmami z branży internetu i nowych technologii. Współautorka Kwestionariusza Samooceny Higieny Cyfrowej (KSHC) i pierwszego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Polaków 2022.



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 Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Polaków 2022.



→ Zespół redakcyjny:



Konrad Ciesiołkiewicz

Doktor nauk społecznych. Od 2008 r. związany zawodowo z Orange Polska, gdzie m.in. zarządza społeczną odpowiedzialnością przedsiębiorstw i relacjami publicznymi. Prezes Fundacji Orange, zajmującej się edukacją informacyjną, medialną i cyfrową dzieci i młodzieży, wspieraniem nauczycielek, nauczycieli oraz liderów i liderów społeczności lokalnych. Pracował w organizacjach pozarządowych, agencjach doradczych i w rządzie. Z wykształcenia jest psychologiem i politologiem. Ukończył liczne szkolenia z obszaru spraw społecznych, w tym Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”, Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach, praw dziecka i edukacji obywatelskiej. Od jej powstania w 2010 r. związany jest także z Fundacją Dorastaj z Nami udzielającej pomocy psychologicznej, edukacyjnej, prawnej i socjalnej dla dzieci z rodzin, w których rodzic zginął lub utracił zdrowie, pełniąc służbę publiczną.



Marta Klimowicz

Doktorka nauk humanistycznych. Socjolożka internetu internetu od ponad piętnastu lat pracująca w branży IT. Aktualnie jako Chief Growth Officer odpowiada za rozwój firmy technologicznej Monerail. Członkini Rady Ekspertów i Ekspertek Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa. Autorka kilkudziesięciu publikacji naukowych i popularnonaukowych na temat społecznych aspektów internetu oraz uczestniczka ogólnopolskich projektów naukowych dotyczących korzystania z internetu przez młodzież. Inicjatorka Fundacji BalansPL, wspierającej zwiększenie obecności kobiet w życiu publicznym. Doradczyni Dare IT, organizacji not-for-profit pracującej nad zwiększeniem liczby kobiet w branży IT. Prowadzi zajęcia z marketingu internetowego na polskich uczelniach; realizowała również cykl autorskich zajęć poświęconych tematyce socjologii oraz antropologii internetu. Ekspertka w programach akcelerycyjnych.



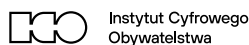
Mariusz Panczyk

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.

Raport pt. „Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce” posiada wiele walorów. Przede wszystkim zajmuje się wykorzystaniem internetu w ujęciu salutogennym, akcentującym potencjalnie pozytywne przełożenie aktywności online na zdrowie psychiczne (choć także wskazując potencjalne problemy, czy szkody). Po drugie, raport ten obejmuje populację dorosłych — dużo mniej rozpoznaną niż dzieci i młodzież w tym wymiarze. Zastosowana autorska koncepcja i narzędzie stanowią dobry punkt wyjścia dla stałych, powtarzanych badań higieny cyfrowej polskich użytkowników i użytkowniczek internetu.

Z recenzji prof. UAM dr hab. Jacek Pyżalski
Zakład Specjalnych Potrzeb Edukacyjnych
Wydział Studiów Edukacyjnych
Uniwersytet im. A. Mickiewicza w Poznaniu

Organizatorzy:



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa



Fundacja

Fundacja Instytutu 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 działaniami do środowisk profesjonalistów, łącząc ludzi nauki, oświaty oraz twórców nowych technologii w międzysektorowych inicjatywach na rzecz promowania odpowiedzialnej cyfryzacji i społecznej odpowiedzialności branży nowotechnologicznej.
www.cyfroweobywatelstwo.pl

Fundacja Orange dba o rozwój cyfrowych kompetencji dzieci, młodzieży i nauczycieli, ucząc zasad bezpiecznego korzystania z internetu, zdrowych nawyków cyfrowych, a także podstaw programowania, robotyki i druku 3D. Działa na rzecz ochrony praw dziecka w środowisku (nie tylko) cyfrowym. Swoje inicjatywy opiera na wynikach badań i konsultacjach z ekspertami. Wydaje raporty, publikacje i poradniki. W 2022 roku Fundacja otrzymała wyróżnienie w konkursie im. Janusza Korczaka dla instytucji wcielających w życie korczakowskie idee oraz tytuł Dobroczyncy Roku w kategorii „Kultura i edukacja”.
www.fundacja.orange.pl

Patronat honorowy:



Komisja
Europejska



Komitet Dialogu
Społecznego
Krajowej Izby Gospodarczej

Wydawca:

NEWSLINE