

# Jak dorośli korzystają z ekranów – wyniki drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej.

Informacja prasowa, 2 kwietnia 2025



Blisko połowa (48,1%) dorosłych użytkowników i użytkowniczek internetu słyszała zwrot „higiena cyfrowa”, a 51,2% badanych deklaruje, że chciałoby dowiedzieć się o niej więcej. Jednocześnie 54,5% ocenia, że na używaniu urządzeń ekranowych spędza dużo czasu, a 17,6% wprowadza w związku z tym ograniczenia. To wyniki drugiego badania higieny cyfrowej dorosłych w Polsce, które realizuje Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” i Fundacja Orange. Internauci mogą też wykonać bezpłatny Test Higieny Cyfrowej ICO, wspierający edukację w tym zakresie.

Higiena cyfrowa to chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych, zwłaszcza urządzeń ekranowych i internetu. Nieumiejętne korzystanie z nich może prowadzić do negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

## Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej 2024

W badaniu skoncentrowano się na najważniejszych zachowaniach z czterech obszarów higieny cyfrowej: (1) kontroli w używaniu urządzeń ekranowych, (2) bezpiecznym używaniu internetu, (3) tworzeniu i odbieraniu informacji w internecie oraz (4) innych zalecanych zachowaniach prozdrowotnych związanych z używaniem ekranów, jak dbałość o sen czy bezpieczeństwo w ruchu drogowym.

*- Wpływ nowych technologii na zdrowie fizyczne, psychiczne i społeczne ich użytkowników i użytkowniczek jest dzisiaj czymś niekwestionowanym. Dlatego do zdrowego funkcjonowania potrzebujemy nauczyć się chroniących zdrowie zachowań – mówi Magdalena Bigaj, prezeska*

*Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”, pomysłodawczyni i współtwórczyni badania. Higiena cyfrowa przywraca poczucie sprawczości, wzmacniając w ten sposób odporność psychiczną, tak bardzo potrzebną w szybko zmieniającym się świecie – dodaje.*

Głównym wnioskiem najnowszego raportu jest to, że termin „higiena cyfrowa”, staje się coraz bardziej znany i używany, niemniej zachowania chroniące zdrowie podejmuje nadal mniejszość dorosłych.

Wybrane wyniki mówią o tym, że<sup>1</sup>:

- 48,1% badanych słyszało o terminie „higiena cyfrowa”, a głównym źródłem informacji na ten temat są media
- 54,5% deklaruje, że spędza dużo czasu, używając urządzeń ekranowych
- 17,6% wprowadza ograniczenia, kiedy zauważy, że zbyt dużo czasu spędza przed ekranem

Respondenci i respondentki starają się kontrolować nie tylko czas, ale i sposób korzystania z technologii:

- 36,6% rezygnuje z gier, oglądania treści lub kont/profilu w sieci, które źle na nich wpływają (np. powodują stres, gniew, negatywne myśli na swój temat)
- 33% weryfikuje ważne dla siebie informacje z internetu, chroniąc się przed nieprawdziwymi
- 47,4% badanych, kiedy publikuje w internecie zdjęcia innych osób lub informacje na ich temat, prosi ich o zgodę
- 16,4% badanych, kiedy korzysta z urządzeń ekranowych, ustawia lub trzyma je tak, aby nie pochylać głowy.

Wyniki badania opublikowano w raporcie „Higiena cyfrowa dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce” dostępnym na stronie

<https://fundacja.orange.pl/higienacyfrowa>

## **Higiena cyfrowa dorosłych wpływa na dzieci**

*- Higiena cyfrowa jest tematem, który dotyczy nas wszystkich i dobrze przyjrzeć się jej w kontekście osób dorosłych, bo to one modelują zachowania dzieci i młodzieży, także w tym kontekście – mówi Małgorzata Kowalewska, członkini zarządu ds. programowych Fundacji Orange. – Ważne, żeby higienę cyfrową rozumieć szczerzej niż kontrola czasu przed ekranem, ale umiejętność oceny, jak korzystanie z nich wpływa na nasze bezpieczeństwo, zdrowie, samopoczucie i relacje z innymi – dodaje.*

## **Test Higieny Cyfrowej ICO – wsparcie zdrowych nawyków cyfrowych**

Test Higieny Cyfrowej ICO po raz drugi towarzyszy badaniom nt. higieny cyfrowej i ma wspierać wszystkie zainteresowane osoby konkretną wiedzą o zdrowych nawykach cyfrowych. Test wraz z praktycznymi poradami jest dostępny bezpłatnie na stronie [www.higienacyfrowa.pl](http://www.higienacyfrowa.pl). Odpowiedź na pytania dotyczące kontrolowania czasu ekranowego, korzystania z ekranów przed snem czy podczas czynności wymagających skupienia ma

---

<sup>1</sup> Wyniki dla odpowiedzi „zawsze lub prawie zawsze”

wesprzeć autorefleksję, która w konsekwencji może prowadzić do podjęcia działań prozdrowotnych.

–

Badanie przeprowadzono w 2024 roku na reprezentatywnej grupie dorosłych użytkowników i użytkowników internetu w Polsce<sup>2</sup>, dzięki zastosowanemu podejściu uzyskano grupę badawczą, która odzwierciedla strukturę społeczeństwa i umożliwia generalizację wyników na populację Polski przy zachowaniu wysokiej wiarygodności i jakości danych.

Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych 2024 stanowi element długofalowego projektu badawczo-edukacyjnego zainicjowanego i realizowanego przez Fundację „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” i Fundację Orange w 2022 r., pod honorowym patronatem Dziekana Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego prof. dr. hab. n. med. Mariusza Gujskiego. Celem tego projektu jest dostarczanie i propagowanie wiedzy o podejmowaniu przez dorosłych w Polsce chroniących zdrowie zachowań związanych z używaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych. W zespole badawczym znaleźli się: Magdalena Bigaj, dr hab. n. społ. Magdalena Woynarowska, prof. dr hab. n. med i n. o zdr. Mariusz Panczyk. Współautorem raportu był także dr n. społ. Szymon Wójcik. Recenzentem naukowym prac był prof. UAM dr hab. Jacek Pyżalski.

–

**Fundacja Orange** od 2005 roku działa na rzecz rozwoju kompetencji niezbędnych do funkcjonowania w świecie pełnym technologii. W tym czasie w jej projektach edukacyjnych wzięło udział łącznie prawie 650 tys. dzieci, a ponad 93 tys. nauczycieli\_ek skorzystało ze szkoleń. Fundacja utworzyła 124 multimedialne świetlice w małych miastach i wsiach, które tylko w 2024 roku dostępne były dla 112 tys. osób. Prowadzi programy edukacyjne dla szkół, przedszkoli i lokalnych społeczności. Jest partnerem wielu działań na rzecz bezpieczeństwa i higieny cyfrowej. Wydaje raporty i publikacje, poradniki i scenariusze zajęć z dziećmi. Więcej na [www.fundacja.orange.pl](http://www.fundacja.orange.pl).

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

### **Kontakt dla mediów:**

Magda Mierzwińska  
Fundacja Orange

---

<sup>2</sup> Ilościowe badanie przekrojowe metodą CAWI, 1000 osób dorosłych 18- 81 lat, które w dniu badania deklarowały korzystanie z urządzeń ekranowych i internetu.

[magda.mierzwinska@orange.com](mailto:magda.mierzwinska@orange.com)

tel: 512 356 297

Marta Kapica

Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”

[m.kapica@cyfroweobywatelstwo.pl](mailto:m.kapica@cyfroweobywatelstwo.pl)

tel: 723 100 201