



W świecie wiecznego scrolla: czy higiena cyfrowa to nowy luksus?



ANNA BUCHNER

Empowermind



MAGDALENA BIGAJ

Instytut Cyfrowego Obywatelstwa



**MARIA WIERZBICKA-
TARKOWSKA**

Empowermind



Most of the new arrivals seem incapable of conversation. They just stare at their hands in despair.





"It keeps me from looking at my phone every two seconds."

**40% osób dorosłych w Polsce
uważa, że nadużywa telefonu**

**Tylko 1 na 5 osób spędza czas
po godzinie 22 bez ekranów**

Drugie Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej Dorosłych,
Instytut Cyfrowego Obywatelstwa, 2025

Wydaje mi się, że każdy jest uzależniony od telefonu. Wiele osób jak nie ma telefonu w kieszeni, to czuje się dziwnie, jak bez ręki. Nie ma sytuacji, że wyjdę z domu bez telefonu. Po prostu nie mogę sobie nawet wyobrazić takiej sytuacji. W domu jak pójdę sobie zrobić herbatę, sięgam automatycznie do kieszeni.

Adam, 14 lat

Cieężko jest określić czy ktoś jest uzależniony od Internetu, czy nie, bo w naszym pokoleniu, Internet to jest prawa ręka nasza. Dla wielu coś co się robi w internecie to jest pasja, tak samo jak ktoś chodzi więcej na siłkę, bo to jest jego pasja. To czy on jest uzależniony od chodzenia na siłkę?

Miron, 17 lat

**Jak odpalam internet, to czuję,
jakby moje problemy zniknęły. Niektóre rzeczy ze szkoły
mnie przeciążają, dlatego potrzebuję się oderwać po
prostu.**

Jeremi, 13 lat

**Czasem trzeba coś porobić innego, wyjść na dwór, a nie
tylko siedzieć z telefonem. Miałem często tak,
że chciałem coś zrobić, ale nie wiedziałem co i po prostu
oglądałem cały dzień. Nie wiem jak to nazwać, ale czułem
wtedy, że nie mam siły na nic, tylko takie zmęczenie
straszne.**

Dawid, 14 lat

Ja tak mam bardzo często, że jestem zmęczona. W ogóle mam jakiś problem ze skupieniem. Myślę, że to jest poniekąd spowodowane korzystaniem z telefonu i z mediów społecznościowych. I też chodzę zmęczona, chodzę niewyspana, bo do późna korzystam z telefonu.

Olga, 14 lat

Rocznik mój, rok niżej i wyżej to są ostatnie roczniki, które przeżyły lata młodości bez internetu. Wychodziło się nie po to, żeby nagrać sobie Tik Toka, ale żeby pograć sobie ze znajomymi w piłkę. Spędzić razem czas, a nie zastanawiać się nad zrobieniem milionów zdjęć i wstawieniem Tik Toku.

Miron, 17 lat

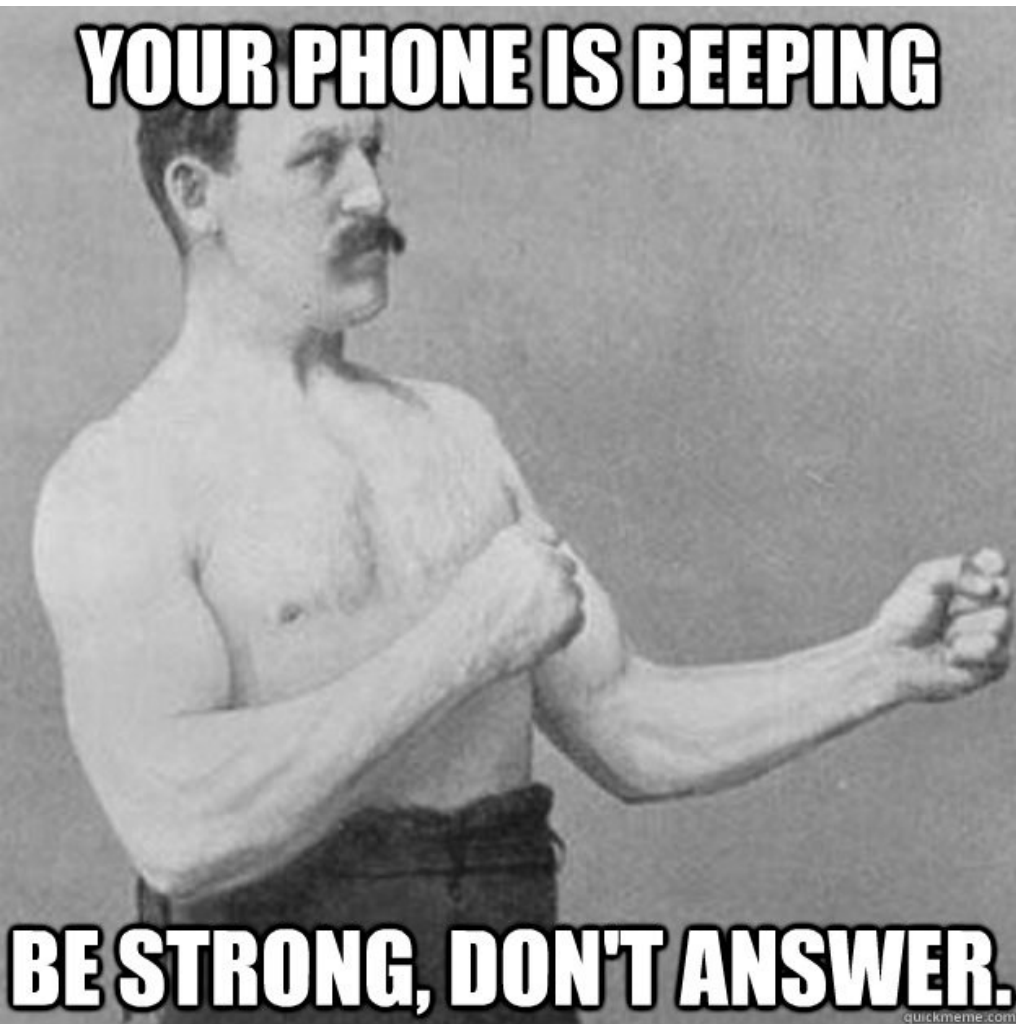
Higiena cyfrowa często kojarzy się z całkowitym odłączeniem. Czy to rzeczywiście jedyna opcja?

Jaka jest jedna najmniej bolesna zmiana, którą każdy może wprowadzić, żeby poprawić swoją cyfrową higienę?

Czy można w 2025 roku zrobić karierę i NIE mieć LinkedIna?

Czy ktoś, kto dziś naprawdę odetnie się od internetu, stanie się „offline guru” czy raczej bezrobotnym odludkiem?

Jeśli scrollowanie jest fast foodem dla mózgu, to jak marki mogą stać się zdrową żywnością w cyfrowym świecie?



PO•MO:

(ˈpō-mō) n.

proud of missing out



Dziękujemy za uwagę!



ANNA BUCHNER

anna@empowermind.pl



MAGDALENA BIGAJ

m.bigaj@cyfroweobywatelstwo.pl



**MARIA WIERZBICKA-
TARKOWSKA**

maria@empowermind.pl