



fundacja instytut
CYBERBEZPIECZEŃSTWA

Higiena cyfrowa w praktyce - jak bezpieczniej i zdrowo korzystać z internetu

Moderator:

Aleksandra Mazurek

Prelegentki:

Katarzyna Mania

Hanna Wiśniewska



Czym jest higiena cyfrowa?

Higiena cyfrowa to zestaw zasad i dobrych praktyk, które pomagają **bezpiecznie, zdrowo i świadomie korzystać z urządzeń cyfrowych oraz internetu**. Obejmuje ochronę danych i prywatności, dbanie o bezpieczeństwo online, ograniczanie negatywnego wpływu technologii na zdrowie oraz świadome zarządzanie czasem i treściami w sieci.

Jak nie dać się „wciągnąć” w pułapki przestępców?

1

Zasada ograniczonego zaufania

2

Zasada STOP

Think - pomyśl, czy to normalna prośba?

Observe - sprawdź nadawcę i adres strony

Protect - podejmij decyzję dopiero po weryfikacji

3

Aktualizacje i silne hasła

Stary system + jedno hasło do wszystkiego = łatwy cel

4

Uwierzytelnianie dwuskładnikowe

5

Ograniczenie udostępniania ilości danych i edukacja

Jak bezpiecznie korzystać z urządzeń mobilnych i aplikacji?

AKTUALIZACJE

Instaluj aktualizacje systemu i aplikacji od razu, gdy się pojawia.

- Instaluj aplikacje tylko z oficjalnych źródeł.
- Ustaw automatyczne aktualizacje.

SILNE ZABEZPIECZENIA URZĄDZENIA

- Włącz PIN, hasło lub biometrię (odcisk palca, FaceID).
- Unikaj prostych kodów typu 1234, 0000, daty urodzenia.
- Włącz automatyczną blokadę ekranu.

UWIERZYTELNIANIE DWUSKŁADNIKOWE

- Aktywuj ZFA we wszystkich aplikacjach, które to umożliwiają (bank, poczta, social media).
- Najbezpieczniejsze metody: Google Authenticator, Microsoft Authenticator.

ZARZĄDZAJ UPRAWNIENIAMI APLIKACJI

Kontroluj:

- dostęp do aparatu
- dostęp do mikrofonu
- lokalizację
- dostęp do SMS-ów i kontaktów

UNIKAJ PUBLICZNYCH SIECI

- Publiczne Wi-Fi może być podglądane lub podsłuchiwane przez cyberprzestępców.

ZABEZPIECZ PRZEGLĄDANIE INTERNETU

- Używaj przeglądarek z ochroną antyphishingową.
- Blokuj wyskakujące okna i śledzące ciasteczka.
- Ogranicz aplikacje działające w tle.

FOMO

FOMO (ang. *Fear of Missing Out*) - lęk przed tym, że coś nas ominie. Oznacza uczucie niepokoju, że inni robią coś ciekawszego, mają lepsze doświadczenia albo dostęp do czegoś, czego my nie mamy - szczególnie widząc to w mediach społecznościowych.

Objawy FOMO:

- kompulsywne odświeżanie social mediów,
- zagładanie do powiadomień nawet bez sygnału,
- niepokój, gdy nie masz dostępu do internetu,
- nadmierne porównywanie się z innymi,
- uczucie, że inni więcej osiągają i ciągle myślenie o tym, co inni robią,
- strach przed wypisaniem się z czatu lub wyciszeniem grupy,
- udział w wielu grupach, wydarzeniach, nawet jeśli Cię nie interesują,
- dodawanie postów tylko po to, aby być widocznym,
- strach, niepokój, rozdrażnienie, problemy ze snem (scrollowanie w nocy).

PHUBBING

Phubbing (*ang. phone + snubbing*) to zjawisko polegające na ignorowaniu osób w swoim otoczeniu na rzecz korzystania z telefonu. Ma realny wpływ na relacje międzyludzkie, zdrowie psychiczne i życie codzienne.



Cyfrowy dobrostan

to zdrowa, świadoma i zrównoważona relacja z technologią, która wspiera Twoje życie zamiast je obciążać.

Zdrowe nawyki:

1. Ustal limity czasowe korzystania z aplikacji.
 2. Wprowadź „strefy bez telefonu” (np. sypialnia, stół podczas posiłków).
 3. Wyłącz powiadomienia push z social media (to najczęstsze źródło FOMO).
 4. Regularnie rób cyfrowy detoks (1-2 h bez telefonu).
 5. Korzystaj z trybu „nie przeszkadzać”.
 6. Ogranicz niebieskie światło wieczorem (tryb nocny).
 7. Używaj trybu skupienia do pracy.
 8. Ustal rytuały (np. poranek bez telefonu).
 9. Na spotkaniach z rodziną lub ze znajomymi nie kładź telefonu na stole – poprawia to uważność i jakość rozmów.
1. Zadbaj o work-life-balance.

Higiena cyfrowa a sztuczna inteligencja



Technostres

Technostres to stan psychofizycznego napięcia wynikający z **trudności w adaptacji** do szybko zmieniających się technologii cyfrowych, objawiający się negatywnymi reakcjami emocjonalnymi, poznawczymi, behawioralnymi lub fizjologicznymi.

Może przejawiać się zarówno trudnościami w akceptacji technologii komputerowej, jak i nadmiernym utożsamianiem się z nią.

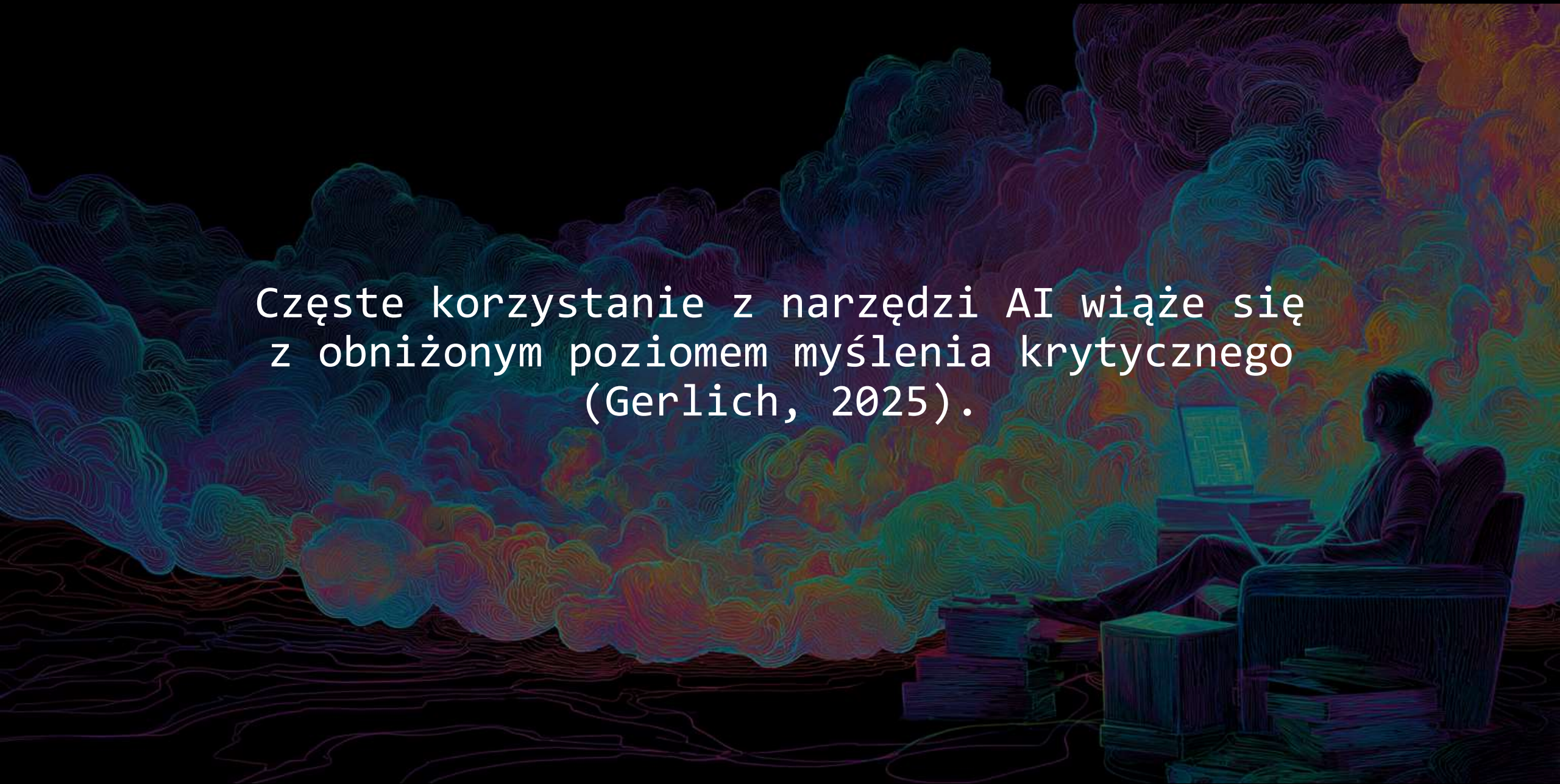
Raport EY Academy of Business "Technostres w erze cyfrowej: wyzwania i rozwiązania dla nowoczesnych organizacji" (2025)

- (33%) Respondenci wskazywali na obawy takie jak: zbyt duże tempo pracy, które może być konsekwencją wprowadzenia nowych technologii, (23%) ciągłego przekwalifikowania się (23%), ciągłego poszerzania wiedzy (20%) oraz dehumanizacji pracy (19%).
- Ponad połowa respondentów (55%) uważa, że technologia zaburza ich równowagę między życiem zawodowym a prywatnym.
- 45% proc. Badanych pracowników regularnie doświadcza zmian technologicznych w swoich organizacjach, blisko 40% odczuwa trudności w adaptacji do szybkich zmian technologicznych.
- Większość badanych (62,2%) zadeklarowało chęć udziału w szkoleniach redukujących stres, który związany jest z nowymi technologiami.
- Tylko (25,2%) osób biorących udział w badaniu stwierdziło, że ich firma aktywnie działa w obszarze **redukcji stresu** związanego ze **zmianami technologicznymi**.

Użytkowanie narzędzi AI a zdolność krytycznego myślenia

Gerlich, M. (2025). AI Tools in Society: Impacts on Cognitive Offloading and the Future of Critical Thinking. *Societies*, 15(1), 6. <https://doi.org/10.3390/soc15010006>

Częste korzystanie z narzędzi AI wiąże się z obniżonym poziomem myślenia krytycznego (Gerlich, 2025).



Spadek umiejętności krytycznej analizy nie jest efektem samego użycia AI, lecz konsekwencją zastępowania własnej aktywności poznawczej funkcjami dostarczanymi przez systemy sztucznej inteligencji (Gerlich, 2025).



Znaczenie wieku i wykształcenia (Gerlich, 2025).

Mózg jest jak mięsień, jeśli go nie używamy w odpowiedni sposób, jego sprawność będzie stopniowo maleć. Jeśli sztuczna inteligencja będzie pisać za nas teksty, musimy mieć świadomość, że coraz trudniej będzie nam samym tworzyć. Jeśli AI będzie wyciągać wnioski i przygotowywać argumentację za nas, z czasem staniemy się jedynie pojemnikiem na informacje dostarczane przez AI.

Magdalena Bigaj
twórczyni i prezeska Fundacji Instytut Cyfrowego Obywatelstwa.

[Derlich, K. \(2024\) Czym jest technostres i jak zadbać o swoją higienę cyfrową, VOGUE,
https://www.vogue.pl/a/czym-jest-technostres-i-jak-zadbac-o-cyfrowa-higiene](https://www.vogue.pl/a/czym-jest-technostres-i-jak-zadbac-o-cyfrowa-higiene)

Falling asleep at the wheel

(De11'Acqua, 2022)





Relacje międzyludzkie w erze AI

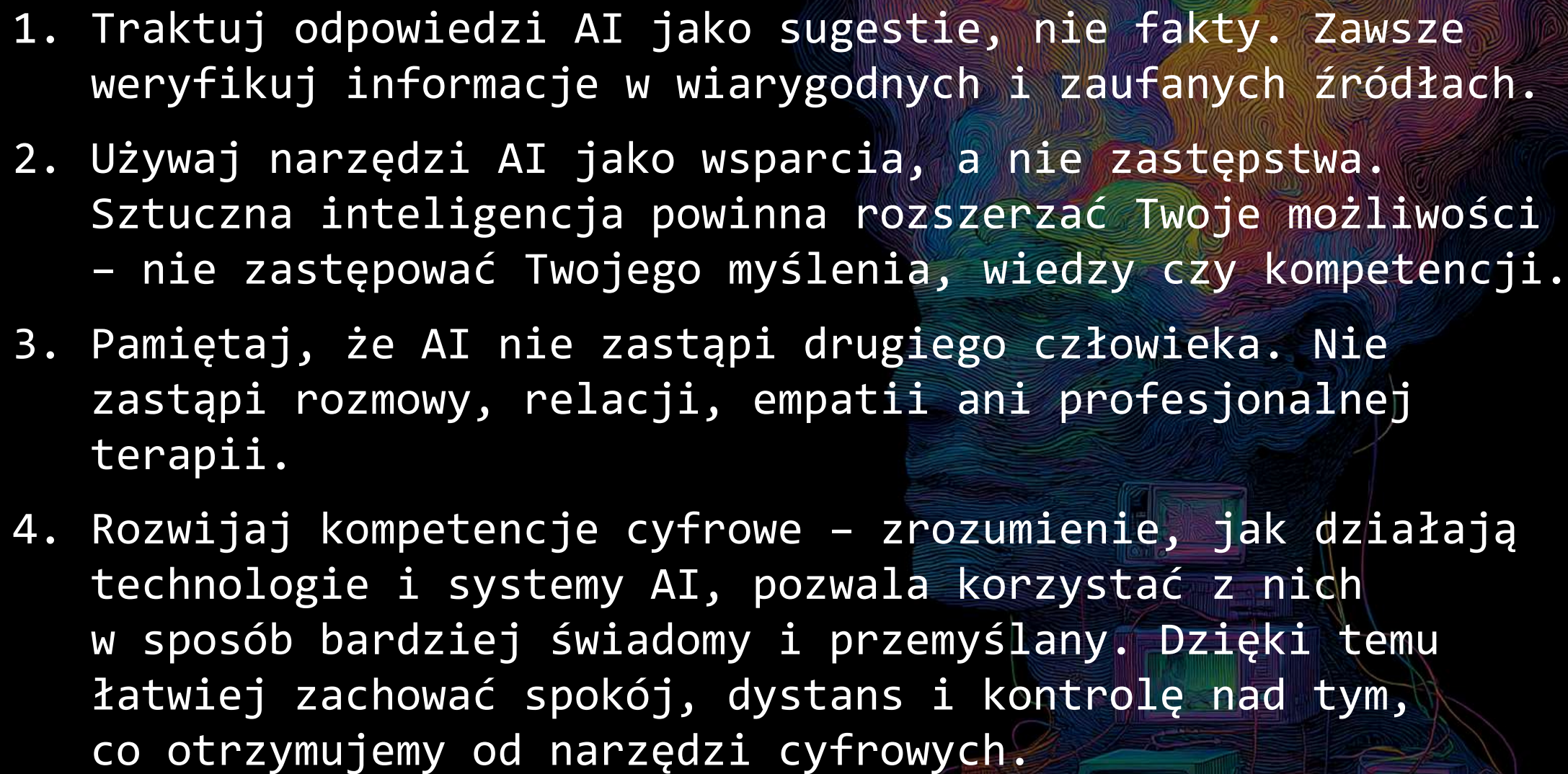
M. Stallard. K. P. Stallard (2024). Human Connection in the Age of AI;
www.ie.edu/insights/articles/human-connection-in-the-age-of-ai/



Chatbot psychosis

(Carlbring, P., & Andersson, G., 2025; Dohn'any, S., Kurth-Nelson, Z., Spens, E., Luetzgau, L., Reid, A., Gabriel, I., Summerfield, C., Shanahan, M., & Nour, M.M. 2025; Marlynn Wei M.D., J.D. , 2025)

Jak bezpiecznie korzystać
z narzędzi AI?

- 
1. Traktuj odpowiedzi AI jako sugestie, nie fakty. Zawsze weryfikuj informacje w wiarygodnych i zaufanych źródłach.
 2. Używaj narzędzi AI jako wsparcia, a nie zastępstwa. Sztuczna inteligencja powinna rozszerzać Twoje możliwości – nie zastępować Twojego myślenia, wiedzy czy kompetencji.
 3. Pamiętaj, że AI nie zastąpi drugiego człowieka. Nie zastąpi rozmowy, relacji, empatii ani profesjonalnej terapii.
 4. Rozwijaj kompetencje cyfrowe – zrozumienie, jak działają technologie i systemy AI, pozwala korzystać z nich w sposób bardziej świadomy i przemyślany. Dzięki temu łatwiej zachować spokój, dystans i kontrolę nad tym, co otrzymujemy od narzędzi cyfrowych.

Dziękujemy za uwagę!

- Dell'Acqua, Fabrizio, "Falling asleep at the wheel: Human/AI Collaboration in a Field Experiment on HR Recruiters," 2022.
- Derlich, K. (2024) Czym jest technostres i jak zadbać o swoją higienę cyfrową, VOGUE, <https://www.vogue.pl/a/czym-jest-technostres-i-jak-zadbac-o-cyfrowa-hig>
- Gerlich, M. (2025). AI Tools in Society: Impacts on Cognitive Offloading and the Future of Critical Thinking. *Societies*, 15(1), 6. <https://doi.org/10.3390/soc15010006>
- Bondanini G, Giorgi G, Ariza-Montes A, Vega-Muñoz A, Andreucci-Annunziata P. Technostress Dark Side of Technology in the Workplace: A Scientometric Analysis. *Int J Environ Res Public Health*. 2020 Oct 30;17(21):8013. doi: 10.3390/ijerph17218013.
- Brod C. *Technostress: The Human Cost of the Computer Revolution*. Addison-Wesley; Reading, MA, USA: 1984.
- Ayyagari R., Grover V., Purvis R. Technostress: Technological antecedents and implications. *MIS Q*. 2011;35:831-858. doi: 10.2307/41409963.
- Ragu-Nathan T.S., Tarafdar M., Ragu-Nathan B.S., Tu Q. The consequences of technostress for end users in organizations: Conceptual development and empirical validation. *Inf. Syst. Res*. 2008;19:417-433. doi: 10.1287/isre.1070.0165.
- Raport EY Academy of Business "Technostres w erze cyfrowej: wyzwania i rozwiązania dla nowoczesnych organizacji" (2025)
- Carlbring, P., & Andersson, G. (2025). Commentary: AI psychosis is not a new threat: Lessons from media-induced delusions. *Internet Interventions*, 100882.
- Dohn'any, S., Kurth-Nelson, Z., Spens, E., Luettgau, L., Reid, A., Gabriel, I., Summerfield, C., Shanahan, M., & Nour, M.M. (2025). Technological folie à deux: Feedback Loops Between AI Chatbots and Mental Illness. *ArXiv*, abs/2507.19218.
- Marlynn Wei M.D., J.D. (2025) The Emerging Problem of "AI Psychosis"<https://www.psychologytoday.com/us/blog/urban-survival/202507/the-emerging-problem-of-ai-psychosis>