



Polska skala higieny cyfrowej przyjęta do publikacji w prestiżowym międzynarodowym czasopiśmie naukowym

„Journal of Medical Internet Research”, jedno z najbardziej uznanych międzynarodowych czasopism naukowych poświęconych badaniom nad zdrowiem i technologiami cyfrowymi, przyjął do publikacji artykuł dotyczący opracowania i walidacji Skali Zachowań Higieny Cyfrowej (DHBS), opracowanej przez polski zespół badawczy. Narzędzie składa się z 17 pytań i pozwala mierzyć, jak często ludzie podejmują zachowania chroniące ich zdrowie i bezpieczeństwo w środowisku cyfrowym.

Artykuł pt. *Development and Validation of the Digital Hygiene Behavior Scale (DHBS): A Psychometric Evaluation Study* (DOI: 10.2196/91202) przedstawia proces stworzenia i walidacji skali. Jej autorami są Magdalena Bigaj (Uczelnia Korczaka – Akademia Nauk Stosowanych), dr hab. Magdalena Woynarowska (Warszawski Uniwersytet Medyczny) i prof. Mariusz Panczyk (Warszawski Uniwersytet Medyczny).

Zobacz artykuł: <https://preprints.jmir.org/preprint/91202/accepted>

Publikacja została przyjęta do druku w **Journal of Medical Internet Research** – międzynarodowym czasopiśmie naukowym specjalizującym się w badaniach na styku zdrowia, internetu i nowych technologii. Współautorami publikacji są również dr Agata Ludzis-Todorov (Akademia Humanistyczna w Łodzi) oraz dr Szymon Wójcik (Uniwersytet Warszawski).

- Cieszę się, że kilka lat temu odważyliśmy się stworzyć nowe narzędzie, które badałoby podejmowanie zachowań pozytywnych i wyczerpywało pojęcie higieny cyfrowej, nieśluszenie zawężanej do kontroli czasu. Dzisiaj narzędzie, które kilka lat temu tworzyliśmy w wolnym czasie w trudnych warunkach pandemii, wykorzystywane jest m.in. przez badaczy z Uniwersytetu w Chicago czy w Pakistanie, a także w Polsce, m.in. przez prof. Łukasza Tomczyka z Uniwersytetu Jagiellońskiego – mówi **Magdalena Bigaj**, prezeska Fundacji „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa” i kierowniczka studiów podyplomowych z higieny cyfrowej na Uczelni Korczaka.



Narzędzie stworzone na potrzeby Ogólnopolskich Badań Higieny Cyfrowej

Pierwsza wersja narzędzia została opracowana w 2022 roku przez **Magdalenę Bigaj, Magdalenę Woynarowską i Mariusza Panczyka** na potrzeby [pierwszej edycji Ogólnopolskich Badań Higieny Cyfrowej](#).

W kolejnych latach skalę rozwijano i wykorzystano w dwóch ogólnopolskich badaniach dorosłych Polaków. Skala została również zaadaptowana na potrzeby [Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej i Aktywności Fizycznej Młodzieży](#).

Proces rozwoju narzędzia trwał od 2022 do 2024 roku i obejmował kolejne etapy: opracowanie koncepcji, stworzenie puli pytań, ocenę ekspercką, badanie pilotażowe oraz ogólnopolską walidację psychometryczną. W badaniach walidacyjnych uczestniczyły dwie niezależne, ogólnopolskie próby dorosłych użytkowników internetu liczące łącznie ponad 2 tysiące osób.

- Największym wyzwaniem było stworzenie narzędzia, które z jednej strony obejmowałoby różne aspekty higieny cyfrowej, a z drugiej pozostawało krótkie i łatwe do zastosowania. Każde pytanie ocenialiśmy nie tylko pod względem statystycznym, lecz także pod kątem jego znaczenia i przydatności. Dzięki temu powstała skala rzetelna, trafna i możliwa do wykorzystania zarówno w badaniach naukowych, jak i w ocenie programów edukacyjnych. – mówi **prof. Mariusz Panczyk** z Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Od 89 pytań do 17 wskaźników

Efektem wieloletniej pracy badawczej jest syntetyczna, 17-pytaniowa skala obejmująca cztery obszary zachowań związanych z higieną cyfrową:

- **stawianie granic i kontrola korzystania z technologii,**
- **zachowania związane z bezpieczeństwem cyfrowym,**
- **zarządzanie treściami i informacjami,**
- **inne zachowania sprzyjające zdrowiu w środowisku cyfrowym.**

Badania potwierdziły wysoką rzetelność i trafność narzędzia. Skala pozwala na pomiar częstotliwości zachowań związanych z higieną cyfrową, prowadzenie badań populacyjnych, monitorowanie zmian oraz ocenę skuteczności programów edukacyjnych i interwencji. Autorzy opracowali również normy, które umożliwiają interpretację wyników z uwzględnieniem wieku i płci.

- Cztery obszary higieny cyfrowej pokazują jej złożoność. Obejmuje ona rozmaite zachowania - zarówno te związane z używaniem urządzeń ekranowych, jak i okołoeckranowe. Ważne jest to, co robimy w urządzeniu ekranowym, jak długo to robimy i na ile świadomie, a także to, jakie czynności temu towarzyszą lub z czego z



tego powodu rezygnujemy. Zdawanie sobie sprawy z tej złożoności pozwala szerzej i wnikliwiej spojrzeć na sposób korzystania z urządzeń ekranowych, lepiej go rozumieć i poszukiwać skutecznych rozwiązań chroniących zdrowie. – mówi **dr hab. Magdalena Woynarowska** z Wydziału Nauk o Zdrowiu Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego.

Higiena cyfrowa jako obszar badań naukowych

Rozwój narzędzia stanowi kolejny krok w kierunku ugruntowania higieny cyfrowej jako obszaru systematycznych badań naukowych.

Higiena cyfrowa obejmuje zachowania, które pomagają człowiekowi świadomie i bezpiecznie funkcjonować w środowisku cyfrowym, chronić zdrowie oraz ograniczać ryzyka związane z korzystaniem z urządzeń, usług i treści cyfrowych.

Dyskusja o wpływie technologii na człowieka często koncentruje się na czasie ekranowym oraz problematycznym korzystaniu z internetu i mediów społecznościowych. Skala DHBS poszerza tę perspektywę, ponieważ pozwala badać konkretne, codzienne zachowania chroniące zdrowie i bezpieczeństwo w środowisku cyfrowym.

Artykuł został przyjęty do publikacji w **Journal of Medical Internet Research** 20 sierpnia 2026 r. Jego zaakceptowana wersja jest dostępna jako preprint.

Zobacz artykuł: <https://preprints.jmir.org/preprint/91202/accepted>

Tytuł artykułu:

Development and Validation of the Digital Hygiene Behavior Scale (DHBS): A Psychometric Evaluation Study

DOI: 10.2196/91202

Autorzy publikacji: **Magdalena Woynarowska, Magdalena Bigaj, Agata Ludzis-Todorov, Szymon Wójcik, Mariusz Panczyk.**

Kontakt dla mediów:

Fundacja „Instytut Cyfrowego Obywatelstwa”

dr Justyna Hofmokl, Dyrektorka ds. badań i współpracy międzynarodowej

e-mail: j.hofmokl@cyfroweobywatelstwo.pl