

Dobrostan w erze cyfrowej

**Higiena cyfrowa
i jej wpływ
na cyberbezpieczeństwo**



Czy w branży cybersecurity dba się o dobrostan psychiczny, w tym higienę cyfrową?

Tylko Ty zobaczysz, jak inni głosują. [Więcej informacji](#)

Raczej tak.	18%
Średnio (bywa różnie)	41%
Raczej nie.	32%
Nie zastanawiał_m się nad tym.	9%

22 głosy • Głosowanie zamknięte

A co na to badacze?

50

Specjalistów z branży cyberbezpieczeństwa

Źródło: (1)

Table 1. Countries of work of the respondents

Country	Percentage
United States	62%
Canada	22%
Europe	8%
India	4%
Australia	4%

Table 2. Position level of the respondents

Position	Percentage
Senior-level (Professional)	40%
Leader (Team lead/supervisor, Manager, Senior Manager)	28%
Mid-level (Professional)	18%
Executive (VP, SVP, 'C' class executive)	12%
Junior level (Professional)	2%

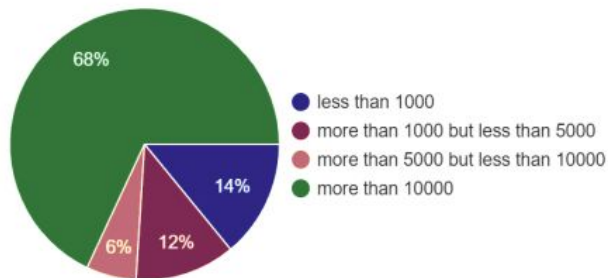


Figure 1. Organization sizes (by number of employees) of the respondents

Źródło: (1)



Źródło: (1)

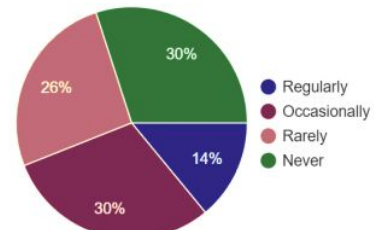


Figure 4. Respondents who get a work call during vacation

Źródło: (1)



Źródło: (1)

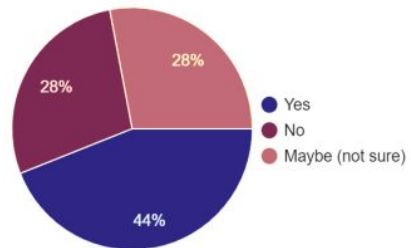


Figure 5. Respondents who are facing or have faced work stress and burnout



Źródło: (1)

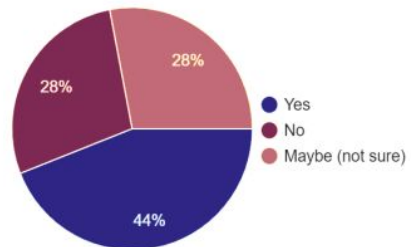


Figure 5. Respondents who are facing or have faced work stress and burnout

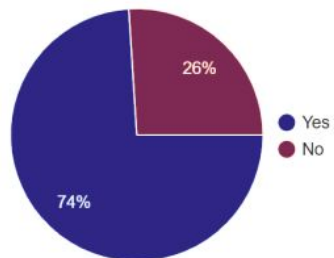


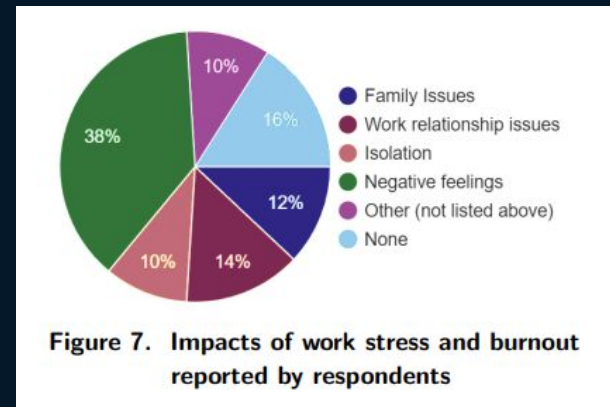
Figure 6. Respondents who know a colleague or co-worker with work stress or burnout



Źródło: (1)



Źródło: (1)



Źródło: (1)

Table 3. Reasons for cybersecurity professionals' work stress and burnout²

Reason	Percentage
Nature of cybersecurity work	52%
Poor work culture (including but not limited to corporate politics, work ethics, collaboration, disrespect, etc.)	46%
Unrealistic management expectation	38%
Lack of funding for cybersecurity projects or initiatives	36%
Lack of required knowledge and skills in the team	30%
Lack of communication from cybersecurity management	20%
Unsupported management	20%

Pytanie wielokrotnego wyboru

Źródło: (1)

Inne zagrożenia w cyber?

Cybersecurity fatigue - zmęczenie (przeciążenie) bezpieczeństwem

- Presja na spełnianie wymogów (GDPR, HIPAA, etc.)
- Zmęczeni pracownicy - popełniają więcej błędów

Alert fatigue (część cybersecurity fatigue)

- Zubożenie na krytyczne zagrożenia
- Może skutkować przeoczeniem zagrożenia

Wypalenie zawodowe

Źródło: (2)

351

Specjalistów ds cyberbezpieczeństwa

Źródło: (2)

Dodatkowe wymagania

- Przynajmniej 6 miesięcy doświadczenia w roli z regularnym wykorzystaniem protokołów security
- Adekwatne zadania w ramach pracy: zarządzanie alertami, tematem compliance, utrzymanie bezpieczeństwa w systemach
- Branża: finanse, ochrona zdrowia, IT, sektor edukacyjny

Źródło: (2)

Uczestnicy

- 53% - mężczyźni, 47% - kobiety
- Ponad 20% uczestników ma ponad 10 lat doświadczenia w branży

Źródło: (2)

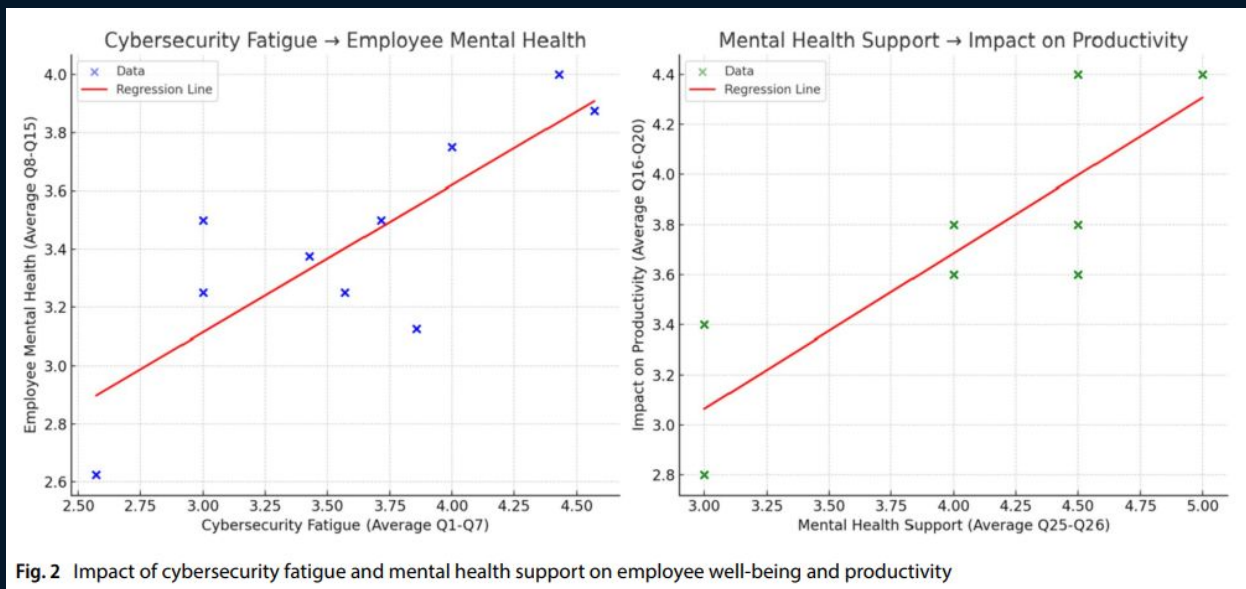


Fig. 2 Impact of cybersecurity fatigue and mental health support on employee well-being and productivity

1. *Cybersecurity Fatigue → Mental Health*: The scatter plot indicates a strong negative relationship between cybersecurity fatigue and employee mental health. As fatigue levels increase, mental health scores decrease, supporting the hypothesis that fatigue contributes to poor well-being.
2. *Mental Health Support → Productivity*: The second scatter plot highlights the positive impact of mental health support on productivity. Employees with greater access to mental health resources reported higher productivity levels.

Źródło: (2)

Jak sobie radzili specjaliści ds. bezpieczeństwa

- Brali wakacje / dzień urlopu (28%)
- Zmieniali pracę (20%)
- Nie wiedzieli, co robić (12%)
- Sięgnęli po pomoc rodziny i przyjaciół (10%)
- Nie zmierzyli się ze stresem, wypaleniem zawodowym, problemami ze zdrowiem psychicznym (10%)
- Sięgnęli po wsparcie zewnętrzne (8%) - counselling
- Zmienili stanowisko w ramach firmy (8%)
- Złożyli wniosek o podwyżkę / awans (4%)

Źródło: (1)

Czego potrzebowali specjaliści ds cyberbezpieczeństwa?

- Work life balance (np. Poprzez elastyczne godziny pracy) (40%)
- Więcej urlopu / czasu poza pracą (18%)
- Zmiana przełożonego / współpracownika będącego powodem stresu (14%)
- Podwyżka (12%)
- Narzędzia / zasoby wspierające radzenie sobie ze stresem i wypaleniem zawodowym (8%)
- Nowe / zrewidowane polityki zdrowia psychicznego i szkolenia (6%)
- Awans (2%)

Źródło: (1)

Co było pomocne?

Cyfrowy detoks:

- Ograniczenie alertowania po godzinach pracy
- Praca nad redukcją stresu oraz powrotem do emocjonalnej równowagi

Uproszczenie protokołów bezpieczeństwa

- Automatyzacja zadań - zmniejszenie obciążenia poznawczego

Źródło: (2)

Co było pomocne?

Dostęp do wsparcia psychicznego

- “Counselling” (doradztwo / terapia)
- Warsztaty z zarządzania stresem

Źródło: (2)



Dobrostan



Dobrostan

Zdrowie
psychiczne

A Venn diagram illustrating the relationship between mental health and digital hygiene. It features a large dark blue oval labeled 'Dobrostan' (Well-being) at the top. Inside this oval are two smaller, overlapping ovals: a light blue one on the left labeled 'Zdrowie psychiczne' (Mental health) and a light green one on the right labeled 'Higiena Cyfrowa' (Digital hygiene). The two inner ovals overlap in the center, representing the intersection of these two concepts.

Dobrostan

Zdrowie
psychiczne

Higiena
Cyfrowa

Dobrostan

A Venn diagram illustrating the relationship between mental health and digital hygiene. It features a large dark blue oval labeled 'Dobrostan' (Well-being) at the top. Inside this oval are two smaller ovals: a light blue one on the left labeled 'Zdrowie psychiczne' (Mental health) and a light green one on the right labeled 'Higiena Cyfrowa' (Digital hygiene). The two inner ovals overlap, and this intersection is highlighted by a green hand-drawn circle.

Zdrowie
psychiczne

Higiena
Cyfrowa

Psycholog, terapeuta

Wykładowca



Psycholog, terapeuta

Wykładowca

Programistka



Psycholog, terapeuta

Wykładowca

Programistka

Cyberbezpiecznik



Czemu jestem taka “zmęczona”?

Ogólny trend?









3









9 milionów lat (goryle) *

6 milionów lat (szympanse i bonobo)*

35 tysięcy lat (mózg zaczyna przypominać budowę współczesny mózg)**

* Encyklopedia Britannica

** [Przystanek Nauka](#)



9 milionów lat (goryle) *

6 milionów lat (szympanse i bonobo)*

35 tysięcy lat (mózg zaczyna przypominać budowę współczesny mózg)**

50 lat - ewolucja procesorów ***

75 lat / 5 - 8 lat - rozwój AI ****

* Encyklopedia Britannica

** [Przystanek Nauka](#)

*** ResearchGate - [ewolucja procesorów wielordzeniowych](#)

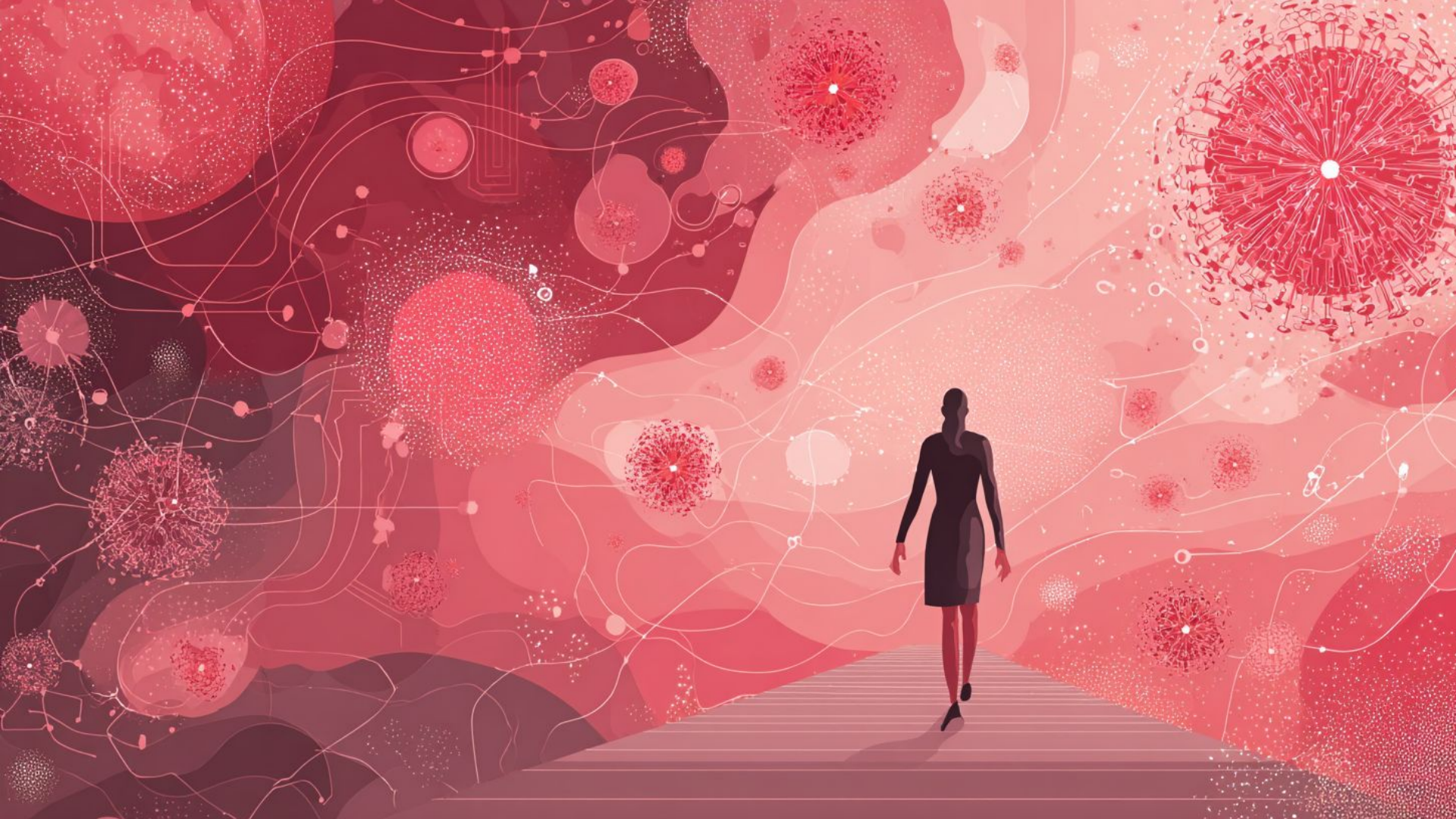
**** [Wikipedia](#), [Wikipedia II](#), AI [Fast Takeoff is Here](#)





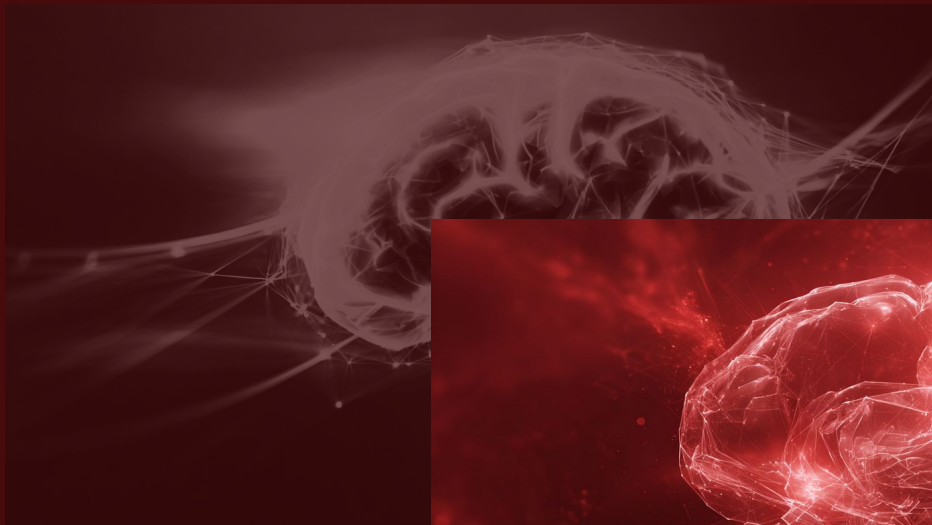














Higiena cyfrowa?



“jak zdrowo funkcjonować w cyfrowym świecie”



“...chroniące zdrowie zachowania związane z używaniem technologii informacyjno- komunikacyjnych, zwłaszcza internetu i urządzeń ekranowych.”*

***[Ogólnopolskie Badanie Higieny Cyfrowej]**



Higiena cyfrowa dorosłych

Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych
Kwiecień 2025

Partnerzy:
 Ministerstwo Cyfrowości i Kultury
 Fundacja
 Ministerstwo Edukacji Narodowej
 Ministerstwo Zdrowia

Raport z drugiego Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych (2025)

2 kwietnia 2025 opublikowano raport z drugiego
Ogólnopolskiego Badania Higieny Cyfrowej Dorosłych.

Raport „Higiena cyfrowa dorosłych” pokazuje, że zbyt mało
osób dorosłych podejmuje zachowania chroniące zdrowie,
ale jednocześnie połowa osób badanych deklaruje,
że chciałaby pracować nad swoim poziomem higieny
cyfrowej.

[Pobierz raport „Higiena Cyfrowa Dorosłych” 2025](#)

[Pobierz raport „Higiena Cyfrowa Dorosłych” 2023](#)

[Higiena Cyfrowa Dorosłych](#)

I. Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych



- I. Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych**
- II. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych**



- I. Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych**
- II. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych**
- III. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie**



- I. Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych**
- II. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych**
- III. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie**
- IV. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu**



- I. Stawianie granic i kontrola używania urządzeń ekranowych**
- II. Bezpieczne używanie internetu i urządzeń ekranowych**
- III. Tworzenie i odbieranie informacji w internecie**
- IV. Inne zalecane zachowania prozdrowotne związane z używaniem urządzeń ekranowych i internetu**



Koszty?

[Home](#) » [Cybersecurity](#) » Poor Cyber Hygiene can Cost Organizations up to an Average of \$677 Million

Poor Cyber Hygiene can Cost Organizations up to an Average of \$677 Million



by Jamie Moles on January 6, 2025

It's been a turbulent year for cybersecurity leaders regarding risk management. Rising geopolitical tensions and intensifying ransomware activity continue to grow in volume and scale, putting everyone on high alert.

In 2024, we witnessed all industries fall victim to large-scale security breaches – from healthcare and financial services to the public sector and communications services. As we head into a new year of escalating, malicious cyber activity, the costly long-term fallout of security breaches will start to impact many on an even larger scale.

ExtraHop's second annual '[The True Cost of a Security Breach Report](#)' examined the short- and long-term financial impacts of high-profile security breaches on publicly traded companies in 2023 and 2024. The findings showed that misconfigurations, compromised credentials and phishing attackers were critical elements of all major security breaches examined in the report.

Digital Transformation Without Hygiene: A Leaking Vessel

The Global Cost of Ignoring Digital Hygiene

\$10.5 Trillion

Estimated global cost of cybercrime by 2025 (Cybersecurity Ventures, 2024)

277 Days

Average time to identify & contain a breach (IBM Cost of a Data Breach Report, 2023)

60% of SMBs

Shut down within 6 months of a major cyberattack (U.S. National Cyber Security Alliance)

skill-mine.com

- **\$10.5 Trillion** – Estimated global cost of cybercrime by 2025 (Cybersecurity Ventures, 2024)
- **277 days (about 9 months)** – Average time to identify & contain a breach (IBM Cost of a Data Breach Report, 2023)
- **60% of SMBs** – Shut down within 6 months of a major cyberattack (U.S. National Cyber Security Alliance)

Koszty z punktu widzenia “bezpiecznika”?

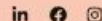
- Przeciążenie poznawcze
 - Stres
 - Zwiększona tendencja do popełniania błędów
-
- + Brak wystarczających zasobów (finansowych i ludzkich)
 - + Duża odpowiedzialność
 - + Marginalizowanie tematu bezpieczeństwa

Konflikty i / lub Wypalenie zawodowe

Wnioski?



Instytut Cyfrowego
Obywatelstwa



Zostań Patronem

Wiedza ▾

Lekcje Higieny Cyfrowej

Publikacje ▾

Test Higieny Cyfrowej

Oferta szkoleń ▾

Studia

Kontakt

[Strona główna](#) » [Test higieny cyfrowej](#)

Test Higieny Cyfrowej ICO

Wypełniając poniższy anonimowy Test Higieny Cyfrowej ICO nie tylko sprawdzisz, na ile ją praktykujesz, ale także poznasz najważniejsze zachowania, które pomagają chronić zdrowie w świecie pełnym ekranów.

W teście zapytamy cię jak często podejmujesz zachowania chroniące zdrowie używając urządzeń ekranowych i internetu. Takich zachowań będzie 33. Wypełnienie testu zajmie ci od pięciu do dziesięciu minut.

Mamy nadzieję, że wynik testu stanie się dla ciebie punktem wyjścia do wprowadzania pozytywnych zmian w swoim życiu związanych z higieną cyfrową. Zachęcamy cię do zapisania sobie wyniku i powtarzania testu co jakiś czas. Pozwoli ci to monitorować swoje postępy w dbaniu o higienę cyfrową.

4

Obrazy higieny cyfrowej

33

Pytania w teście

10 min

na wykonanie testu

Wypełnij Test Higieny Cyfrowej ICO

[Test Higieny Cyfrowej](#)

- ❑ Właściwa postawa ciała
- ❑ Aktywność fizyczna
- ❑ Dieta
- ❑ Badania kontrolne (w tym wit. D)
- ❑ Zdrowe relacje społeczne
- ❑ Mechanizmy radzenia sobie ze stresem
- ❑ Odpoczynek
- ❑ Higiena cyfrowa

Co robić, jak żyć?



Jak mówić o higienie cyfrowej?

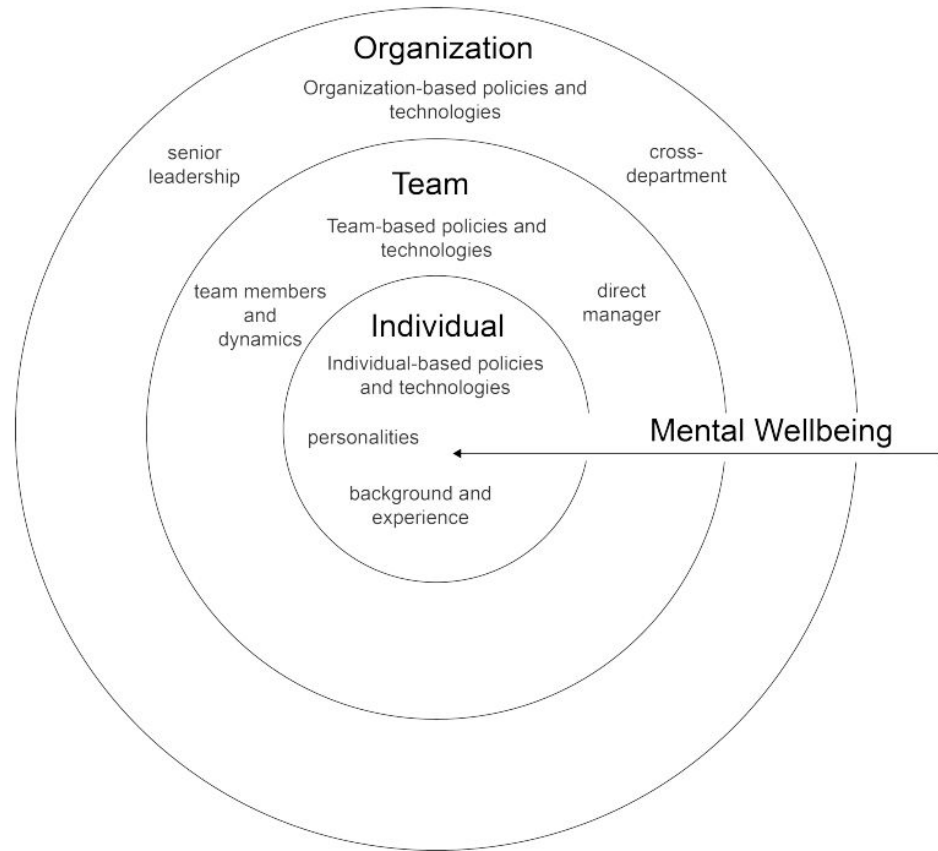


Figure 1: Mental wellbeing across individual, team, and organization levels and factors at different levels.

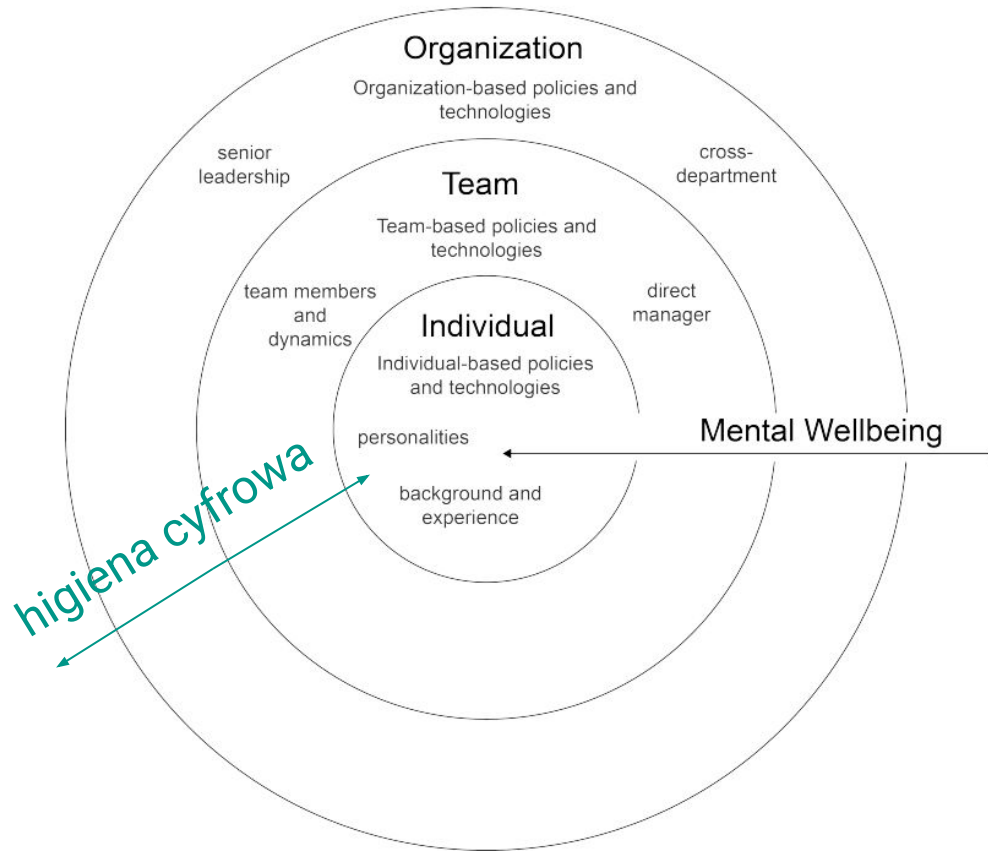


Figure 1: Mental wellbeing across individual, team, and organization levels and factors at different levels.

Korzyści dla firmy



Doświadczanie



Osobista zmiana



Jak zjeść słonia?





Problemy ze snem
/ z zasypianiem

Drażliwość

Problemy z oczami

Nerwowość

Ból kręgosłupa / szyi /
nadgarstka etc.

Stres

FOMO

Problemy z
koncentracją

Obniżenie nastroju

Równowaga życia online - offline

(wylogowanie; skupienie na tu i teraz,
niekoniecznie na powiadomieniach)

JOMO

(przyzwolenie na to,
że coś nas ominie i
to jest ok)

Analogowe hobby

(Coś, co pozwoli głowie
doświadczyć "analogowych"
bodźców)

Doświadczenie świata offline

(doomscrolling vs.
wyłączenie
powiadomień)



Filtrowanie treści

(bycie na bieżąco vs. "unfollow")

Świadomość siebie w sieci

(gdzie jestem, co publikuję, w
jakie dyskusje się angażuję,
jakie informacje udostępniam)

Zgoda na nudę

(unikanie przebodźcowania; nie szukanie
przebodźcowania)

Cyfrowy detoks

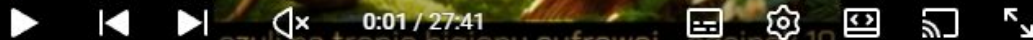
(dzień bez komórki /
telewizora / tabletu...)

Praca w skupieniu

(bloki pracy w skupieniu;
wyłączone powiadomienia;
F11 i mniej zakładek w
przeglądarce)



Herbatka ze smokiem



czyli na tropie higieny cyfrowej - odcinek 10

Herbatka ze Smokiem: Higiena Cyfro...

Not The Hidden Wiki - 1/10



- ▶  27:42
"Herbatka ze Smokiem" czyli na tropie higieny cyfrowej - ...
Not The Hidden Wiki
- 2  14:43
"Herbatka ze Smokiem" czyli na tropie higieny cyfrowej - ...
Not The Hidden Wiki
- 3  12:33
"Herbatka ze Smokiem" czyli na tropie higieny cyfrowej - ...
Not The Hidden Wiki
- 4  13:52
"Herbatka ze Smokiem" czyli na tropie higieny cyfrowej - ...
Not The Hidden Wiki

https://www.youtube.com/watch?v=O5GHxBKRi2o&list=PL8qJjNOBAy_eC-jCiryJOALT6NvR01X1g



GOOD... GOOD...

LET THE FOMO FLOW THROUGH YOU

An abstract, ethereal image featuring a central dark blue circle. Surrounding this circle is a complex, swirling field of lighter blue energy or smoke, punctuated by numerous small, bright blue and white sparks or particles. The overall composition is centered and symmetrical, set against a solid dark blue background.

Redukcja lęku

Co w ciele jest ok?
(skanowanie ciała)



Redukcja lęku
(na poziomie ciała)

Obserwowanie
otoczenia
(skupienie na bodźcach
wizualnych)

Ćwiczenia - nerw błędny

REBEKKAH LADYNE

Odetnij napięcie

JAK **POKONAĆ STRES**
DZIĘKI PRAKTYKOM
PSYCHOSOMATYCZNYM

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

CATHERINE M. PITTMAN,
ELIZABETH M. KARLE

Zalękniony mózg

JAK DZIĘKI **SILE NEURONAUKI**
POKONAĆ ZABURZENIA LĘKOWE,
ATAKI PANIKI I ZAMARTWIANIE SIĘ

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

ALEX KORB

Równia wznosząca

POKONAJ **DEPRESJĘ**
Z POMOCĄ NEURONAUKI

Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego

- ❑ <https://www.linkedin.com/in/lena-sedkiewicz/>
- ❑ <https://www.linkedin.com/company/not-the-hidden-wiki/>
- ❑ <https://lenasedkiewicz.com/>
- ❑ <https://lenasedkiewicz.com/pl/resources/digitalhygiene/>



- (1) A Survey-Based Quantitative Analysis of Stress Factors and Their Impacts Among Cybersecurity Professionals, Sunil Arora, John D. Hastings
- (2) Digital detox: exploring the impact of cybersecurity fatigue on employee productivity and mental health, Filiz Mizrak, Hatice Gökçe Demirel, Okan Yasar, Turhan Karakaya