



# ΜΕΓΑΛΩΝΟΝΤΑΣ ΣΥΝΔΕΔΕΜΕΝΟΙ

Η Ψηφιακή Ευημερία και Ανθεκτικότητα  
των Παιδιών και των Νέων στη  
σύγχρονη Ευρώπη

ΣΥΝΟΨΗ

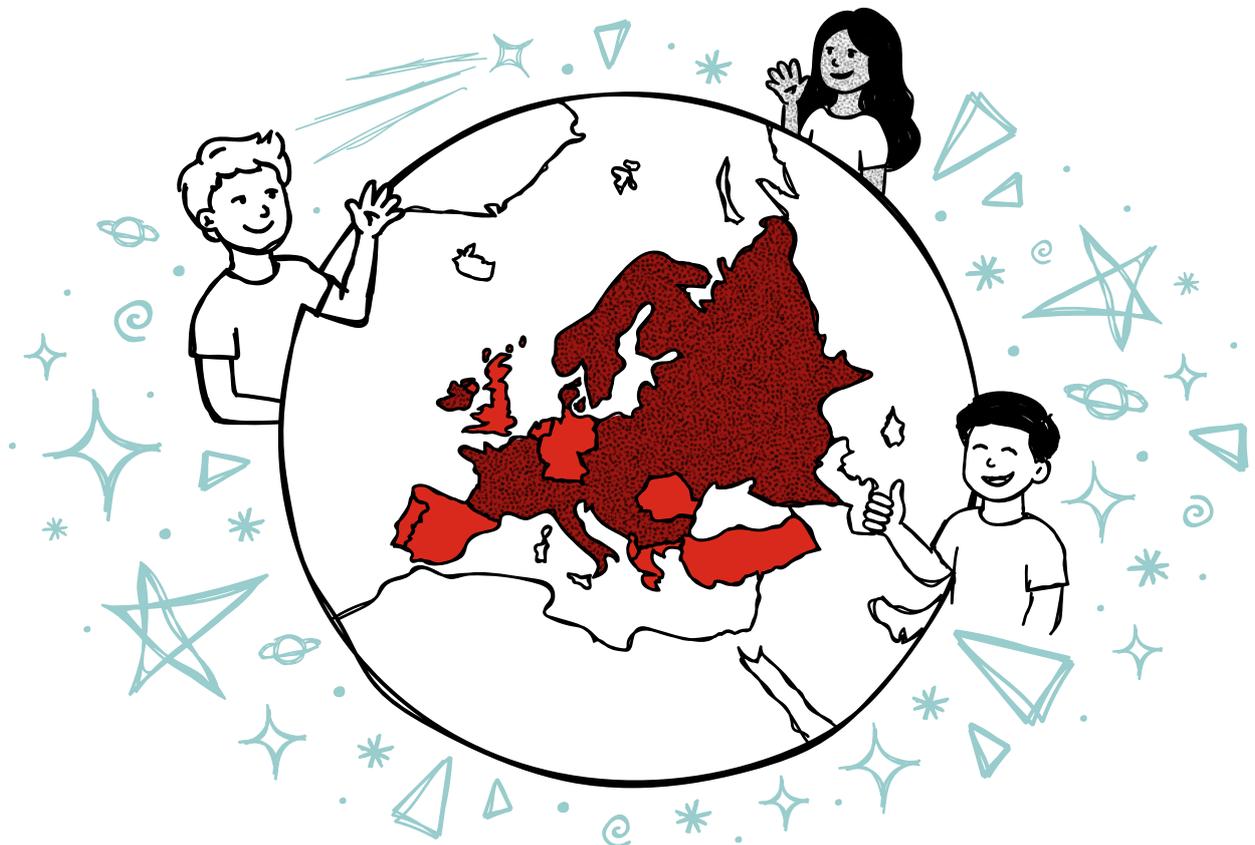


# ΣΥΝΟΨΗ



Τα παιδιά και οι νέοι στην Ευρώπη μεγαλώνουν σε μια εποχή πρωτοφανούς ψηφιακής συνδεσιμότητας, αλλά και πρωτοφανών ψηφιακών κινδύνων και επιπτώσεων. Ο Δείκτης Ψηφιακής Ευημερίας και Ανθεκτικότητας (Digital Wellbeing and Resilience Index – DWRI) 2026 αποκαλύπτει μια ανησυχητική κατάσταση: μόνο ένα στα τέσσερα παιδιά και νέους σε εννέα ευρωπαϊκές χώρες αξιολογεί την ψηφιακή του ευημερία ως καλή, ενώ τα τρία στα τέσσερα παιδιά φαίνεται να αντιμετωπίζουν προβλήματα όπως διαταραγμένο ύπνο, υψηλά επίπεδα άγχους ή δυσκολίες στην εξισορρόπηση της διαδικτυακής και της εκτός σύνδεσης ζωής τους. Παρά το γεγονός ότι αποτελούν την πιο συνδεδεμένη γενιά στην ιστορία, τα σημερινά παιδιά και οι νέοι δεν ευημερούν στον ψηφιακό κόσμο όσο θα περιμέναμε. Η παρούσα έκθεση αναδεικνύει τα επείγοντα ευρήματα του Δείκτη και προτείνει βήματα βασισμένα σε μια πιο ολιστική προσέγγιση δημόσιας υγείας και σε ενισχυμένα μέτρα προστασίας, με στόχο την ενδυνάμωση της ψηφιακής ευημερίας. Αποτελεί ταυτόχρονα προειδοποίηση και κάλεσμα για δράση – στο οποίο οφείλουν να ανταποκριθούν οι φορείς χάραξης πολιτικής, οι εκπαιδευτικοί, οι τεχνολογικές εταιρείες και το ενήλικο στενό περιβάλλον των παιδιών – ώστε να διασφαλιστεί ότι η επόμενη γενιά της Ευρώπης θα μπορέσει πραγματικά να ευημερήσει στον ψηφιακό κόσμο.

Ο Δείκτης Ψηφιακής Ευημερίας και Ανθεκτικότητας εξετάζει πολλαπλές διαστάσεις της ψηφιακής ζωής των παιδιών και των νέων, με στόχο την αποτύπωση μιας ολιστικής εικόνας της διαδικτυακής τους εμπειρίας. Ο οργανισμός Save the Children και το Ίδρυμα Vodafone συνεργάστηκαν στενά με την Ipsos για την διεξαγωγή της έρευνας, αξιοποιώντας την ανεξάρτητη μεθοδολογική της τεχνογνωσία και ανάλυση. Η παρούσα έκθεση προσεγγίζει τα ευρήματα υπό πρίσμα των δικαιωμάτων του παιδιού και της δημόσιας υγείας, ενώ οι συστάσεις για τον καθορισμό της σχετικής ατζέντας προέρχονται από το Save the Children και το Ίδρυμα Vodafone.



Η έρευνα του DWRI 2026 πραγματοποιήθηκε με τη συμμετοχή 7.755 παιδιών και νέων, ηλικίας 13-18 ετών, από εννέα χώρες (Αλβανία, Ελλάδα, Γερμανία, Κάτω Χώρες, Πορτογαλία, Ρουμανία, Ισπανία, Τουρκία και Ηνωμένο Βασίλειο). Η έρευνα εξέτασε επτά πτυχές της ψηφιακής δραστηριότητας και τις επιπτώσεις της: τους πέντε τομείς του βασικού Δείκτη (Ασφάλεια και Προστασία, Διαχείριση, Ταυτότητα και Σχέσεις, Ψηφιακός Γραμματισμός, καθώς και Ενσυναίσθηση και Προστασία), καθώς και δύο δείκτες που αφορούν τη Συμμετοχή και την Ευημερία. Η έρευνα ανατέθηκε από τον οργανισμό Save the Children και το Ίδρυμα Vodafone και διεξήχθη από την Ipsos, στο διάστημα Δεκέμβριος 2025 Ιανουάριος 2026.

## Κύρια Ευρήματα

Τα παιδιά και οι νέοι είναι συνδεδεμένοι, αλλά όχι απαραίτητα προστατευμένοι. Οι περισσότεροι διαθέτουν το δικό τους smartphone, χρησιμοποιούν επιπλέον συσκευές και συνδέονται καθημερινά στο διαδίκτυο, τόσο στο σπίτι όσο και αλλού. Οι μισοί κατέγραψαν «υψηλή» βαθμολογία στον δείκτη Ενδυνάμωσης (Enablement), γεγονός που δείχνει ισχυρή συνδεσιμότητα. Οι περισσότεροι δηλώνουν ότι διαθέτουν βασικές γνώσεις για την ασφάλεια στο διαδίκτυο, ενώ οι βαθμολογίες στον τομέα της Ασφάλειας είναι υψηλές σε όλες τις χώρες.

Ωστόσο, η ψηφιακή πρόσβαση και η εξοικείωση με την τεχνολογία δεν μεταφράζονται σε υψηλά επίπεδα ευημερίας. Η αυξημένη συνδεσιμότητα ενισχύει την έκθεση σε πιέσεις και κινδύνους. Η γνώση, για παράδειγμα, των ρυθμίσεων απορρήτου ή του τρόπου αποφυγής αγνώστων είναι σημαντική, αλλά προσφέρει περιορισμένη προστασία απέναντι σε πιο αδιόρατες απειλές, όπως το άγχος που προκαλούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, ο διαδικτυακός εκφοβισμός ή η καθημερινή υπερφόρτωση από την πληροφορία. Τα δεδομένα της έρευνας αποτυπώνουν με σαφήνεια το χάσμα ανάμεσα στο να είναι κανείς συνδεδεμένος και στο να αισθάνεται υγιής και ασφαλής στο διαδίκτυο.

Η αυτορρύθμιση αποτελεί έναν από τους σημαντικότερους τομείς πρόκλησης και επιβαρύνεται περαιτέρω από τα ίδια τα χαρακτηριστικά σχεδιασμού των ψηφιακών πλατφορμών. Η πλειονότητα των παιδιών και των νέων δυσκολεύεται να απενεργοποιήσει ή να αγνοήσει τις ειδοποιήσεις, με συνέπειες στην μη επαρκή ξεκούραση και στη διατήρηση μιας υγιούς ψηφιακής ισορροπίας. Το μοτίβο αυτό είναι εντυπωσιακά συνεπές σε όλες τις χώρες, ακόμη και σε κοινωνίες με πολύ υψηλά επίπεδα ψηφιακής συνδεσιμότητας, γεγονός που υποδεικνύει ένα πολύ ευρύτερο, συστημικό πρόβλημα. Σε μια κοινωνία που ουσιαστικά δεν αποσυνδέεται ποτέ, τα δεδομένα του τομέα Διαχείρισης δείχνουν ότι τα παιδιά και οι νέοι δυσκολεύονται επίσης να αποσυνδεθούν, ενώ η έρευνα καταδεικνύει ότι, ως αποτέλεσμα, πλήττεται η ευημερία τους.

Η υποκειμενική ψηφιακή ευημερία είναι χαμηλή ή μέτρια για τα τρία τέταρτα των παιδιών και των νέων, με μόλις έναν στους 30 να καταγράφει «υψηλή» βαθμολογία στον δείκτη Ψηφιακής Ευημερίας. Υπάρχουν, ωστόσο, και ενθαρρυντικά στοιχεία: οι περισσότεροι γνωρίζουν πότε πρέπει να αναζητήσουν υποστήριξη από έναν έμπιστο ενήλικα, αισθάνονται ότι διατηρούν μια ισορροπία μεταξύ διαδικτυακής και εκτός διαδικτύου ζωής και νιώθουν ότι η διαδικτυακή παρουσία τους, τους βοηθά να παραμένουν συνδεδεμένοι

**Η υποκειμενική ψηφιακή ευημερία είναι χαμηλή ή μέτρια για τα τρία τέταρτα των παιδιών και των νέων, με μόλις έναν στους 30 να καταγράφει «υψηλή» βαθμολογία στον δείκτη Ψηφιακής Ευημερίας.**





με φίλους και την οικογένειά τους. Παρά τα θετικά αυτά στοιχεία, ο συναισθηματικός αντίκτυπος της διαδικτυακής εμπειρίας είναι χαμηλός και τα δεδομένα καταδεικνύουν ξεκάθαρα ότι πολύ λίγα παιδιά και νέοι βιώνουν σταθερά θετικές εμπειρίες στο διαδίκτυο.

Η χρήση του διαδικτύου φαίνεται να επιβαρύνει ιδιαίτερα την ψυχική υγεία πολλών παιδιών και νέων. Ένα στα τρία παιδιά και νέους συχνά αισθάνεται άγχος ή αναστάτωση μετά τη διαδικτυακή του δραστηριότητα, ενώ δύο στους πέντε δεν νιώθουν ήρεμοι ή θετικοί. Σχεδόν οι μισοί ανησυχούν ότι θα χάσουν κάτι σημαντικό όταν δεν είναι συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο. Ο διαδικτυακός εκφοβισμός αποτελεί πηγή ανησυχίας για τα δύο πέμπτα των παιδιών και των νέων, ενισχύοντας τα ευρύτερα δεδομένα που δείχνουν ότι διαδικτυακές προκλήσεις – όπως η έκθεση σε επιβλαβές περιεχόμενο και η συνεχής κοινωνική σύγκριση – υπονομεύουν την αυτοπεποίθηση και την ψυχική ηρεμία των νεότερων γενεών.

Ωστόσο, η διαδικτυακή παρουσία είναι θεμελιώδης για τα παιδιά και τους νέους και μπορεί να αποτελέσει έναν ουσιαστικό προσωπικό πόρο. Η κοινωνική σύνδεση και η ψυχαγωγία είναι οι βασικοί λόγοι για τη χρήση του διαδικτύου, ενώ επιπλέον προτεραιότητες αποτελούν η αναζήτηση υποστήριξης ή συναισθηματικής ανακούφισης, καθώς και η έκφραση της ταυτότητάς τους. Ευρύτερες έρευνες δείχνουν ότι ορισμένες ομάδες που βιώνουν περιθωριοποίηση ενδέχεται να διατρέχουν αυξημένο κίνδυνο βλάβης όταν χρησιμοποιούν τους διαδικτυακούς χώρους για να εξερευνήσουν την ταυτότητα και την περιέργειά τους. Τα δεδομένα της έρευνας το επιβεβαιώνουν αυτό, σε κάποιο βαθμό.

Παράλληλα, οι περισσότεροι νέοι και παιδιά αισθάνονται ότι μπορούν να είναι ο εαυτός τους στο διαδίκτυο χωρίς να κρίνονται, διαχειρίζονται αποτελεσματικά τις διαδικτυακές τους σχέσεις και νιώθουν ασφαλείς από παρενόχληση ρητορική μίσους στους συνηθισμένους διαδικτυακούς χώρους. Ενθαρρυντικό είναι επίσης το γεγονός ότι η έρευνα καταδεικνύει ευρεία αποδοχή και γνώση φιλοκοινωνικών συμπεριφορών στο διαδίκτυο, με σημαντικές πλειοψηφίες να δηλώνουν ότι θα στήριζαν έναν φίλο και γνωρίζουν πώς να βοηθήσουν άλλους που στοχοποιούνται στο διαδίκτυο – αν και είναι σαφές ότι οι καλές προθέσεις και οι βασικές γνώσεις δεν μεταφράζονται εύκολα σε πράξη.

Παρόλο που η νέα γενιά έχει μεγαλώσει με την τεχνολογία, της λείπουν ορισμένες δεξιότητες για να αξιοποιήσει πλήρως το διαδίκτυο, ενώ τα ενσωματωμένα συστήματα συχνά δυσκολεύουν τις προσπάθειές της. Οι περισσότεροι μπορούν να χρησιμοποιούν την τεχνολογία, όμως πολύ λιγότεροι έχουν μάθει να αξιολογούν κριτικά το διαδικτυακό περιεχόμενο ή να περιορίζουν ενεργά τις αρνητικές του επιδράσεις. Μόνο τα δύο τρίτα δηλώνουν ότι κατανοούν πώς οι αλγόριθμοι επηρεάζουν το περιεχόμενο που βλέπουν ή ότι ελέγχουν αν μια πληροφορία προέρχεται από αξιόπιστη πηγή πριν τη διαμοιραστούν, γεγονός που δείχνει ότι πολλοί είναι ευάλωτοι στην παραπληροφόρηση. Αντίστοιχα, περίπου οι μισοί αναφέρουν ότι έχουν αναλάβει δράση για να διατηρούν τους διαδικτυακούς χώρους ασφαλείς. Η διαχείριση του χρόνου στο διαδίκτυο και η διατήρηση της ψηφιακής ισορροπίας αναδεικνύονται σε σημαντικές προκλήσεις για τα παιδιά και τους νέους, σε άμεση σύνδεση με τα συστήματα μέσα στα οποία κινούνται. Η ενίσχυση του ψηφιακού γραμματισμού, καθώς και η υιοθέτηση ανθεκτικών μέτρων που διευκολύνουν τη διαχείριση και την ψηφιακή ισορροπία, είναι καθοριστικής σημασίας για τη βελτίωση της ευημερίας τους.

Ο Δείκτης αναδεικνύει επίσης διαφορές στην πρόσβαση, τη χρήση και τις επιπτώσεις, καθώς και υψηλότερα επίπεδα προκλήσεων που βιώνουν ορισμένες ομάδες παιδιών και νέων. Όσοι δήλωσαν ότι αντιμετωπίζουν επισιτιστική ανασφάλεια, αναπηρίες ή λειτουργικές δυσκολίες, ή έχουν τακτικές εμπειρίες άγχους ή κατάθλιψης, καθώς και τα μη ετεροφυλόφιλα παιδιά και νέοι, καταγράφουν χαμηλότερες βαθμολογίες σε πολλαπλούς τομείς και στον συνολικό Δείκτη Ψηφιακής Ευημερίας και Ανθεκτικότητας. Αυτά τα μοτίβα απόκλισης υποδηλώνουν ότι οι δομικές και κοινωνικές ανισότητες της εκτός διαδικτύου ζωής αντικατοπτρίζονται στο διαδίκτυο και, σε ορισμένες περιπτώσεις, εντείνονται. Οι ομάδες που αναφέρουν πιο αρνητικές επιπτώσεις από τη διαδικτυακή εμπλοκή είναι συχνά εκείνες που αντιμετωπίζουν και δυσκολίες στην ψηφιακή πρόσβαση, είναι πιο πιθανό να αναζητούν υποστήριξη στο διαδίκτυο αντί να συνδέονται με φίλους και την οικογένεια, και περνούν περισσότερο χρόνο online. Οι ανισότητες αυτές απαιτούν περαιτέρω προσοχή και συμπεριληπτικές απαντήσεις, καθώς όλα τα παιδιά και οι νέοι, ανεξάρτητα από τα χαρακτηριστικά ή τις συνθήκες ζωής τους, αξίζουν συστήματα και περιβάλλοντα που στηρίζουν την ευημερία τους και δεν την υπονομεύουν συστηματικά.

Η σύγκριση των δεδομένων του Δείκτη ανάμεσα στις εννέα χώρες δείχνει ότι ο πλούτος ή η ψηφιακή υποδομή μιας χώρας δεν εγγυάται καλύτερη ευημερία. Σε ορισμένες λιγότερο ψηφιακά ανεπτυγμένες χώρες, τα αποτελέσματα των παιδιών και των νέων είναι αξιοσημείωτα υψηλότερα από τον μέσο όρο των εννέα χωρών – για παράδειγμα, όσον αφορά την επίτευξη ισορροπίας μεταξύ διαδικτυακής και εκτός διαδικτύου ζωής.

Η έρευνα ενισχύει τα στοιχεία που δείχνουν ότι η τεχνολογία μπορεί να ενισχύσει τους κινδύνους, αν δεν συνοδεύεται από τη σωστή υποστήριξη. Αυτό υπογραμμίζει τη σημασία των πολιτικών και της κουλτούρας, καθώς και την αξία προληπτικών μέτρων, όπως αποτελεσματικά σχολικά προγράμματα ή καμπάνιες ενημέρωσης, που μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο η ψηφιακή ζωή επηρεάζει τους νέους. Κάθε χώρα έχει περιθώριο βελτίωσης και μπορεί να μάθει από τις επιτυχίες (και τις προκλήσεις) των άλλων.

## Συστάσεις

Ο Δείκτης αποτελεί ένα καμπανάκι αφύπνισης, αλλά ταυτόχρονα υποδεικνύει και λύσεις. Η κατάσταση απαιτεί συστημική αλλαγή. Τα ίδια τα παιδιά και οι νέοι δεν μπορούν να φέρουν την κύρια ευθύνη για μια πιο υγιή ψηφιακή ζωή – απαιτείται δράση από άλλους φορείς, και γι' αυτό χρειάζεται μια προσέγγιση δημόσιας υγείας. Για να επιτευχθεί αλλαγή απαιτείται συντονισμένη προσπάθεια από τις πλατφόρμες, τους υπεύθυνους χάραξης πολιτικής, τους εκπαιδευτικούς, τους γονείς/φροντιστές και τα ίδια τα παιδιά και τους νέους. Ο οργανισμός Save the Children και το Ίδρυμα Vodafone προσδιορίζουν έξι βασικές συστάσεις για τη μείωση του χάσματος ανάμεσα στη συνδεσιμότητα και την ευημερία:

1. Λογοδοσία των ψηφιακών πλατφορμών: Οι πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης και οι διαδικτυακές υπηρεσίες πρέπει να υιοθετήσουν υψηλότερα πρότυπα ασφαλείας από τον σχεδιασμό (safety-by-design). Οι ρυθμιστικές αρχές οφείλουν να διασφαλίζουν ότι οι εταιρείες προτεραιοποιούν την ευημερία των νέων έναντι των κερδών. Αυτό μπορεί να επιτευχθεί με την αφαίρεση εθιστικών λειτουργιών, με αυστηρότερους ελέγχους απορρήτου, με την άμεση αφαίρεση επιβλαβούς περιεχομένου, συνοδευόμενη από πραγματικές κυρώσεις σε περίπτωση μη συμμόρφωσης. Οι ίδιες οι ρυθμιστικές αρχές πρέπει επίσης να λογοδοτούν για τις σημαντικές ευθύνες τους, διασφαλίζοντας ότι λαμβάνονται ουσιαστικά μέτρα και πραγματοποιούνται έλεγχοι, με σαφή και διαφανή αναφορά για το πώς οι πολιτικές επιδρούν στις αλλαγές. Δεδομένου ότι η αυτορρύθμιση και η διαχείριση αναδείχθηκαν σαφώς ως αδυναμίες στα δεδομένα της έρευνας, είναι προφανές ότι οι εταιρείες τεχνολογίας πρέπει να εργαστούν στα χαρακτηριστικά σχεδιασμού τους και να θέσουν τις ρυθμίσεις για ανηλικούς στο υψηλότερο επίπεδο απορρήτου, ασφαλείας και προστασίας από προεπιλογή.





2. Ενσωμάτωση της ψηφιακής ευημερίας στην εκπαίδευση: Ο ψηφιακός γραμματισμός και ευημερία πρέπει να ενσωματωθούν στα κύρια σχολικά προγράμματα σπουδών. Να διδάσκονται βασικές δεξιότητες όπως η κριτική σκέψη, η ενσυναίσθηση, η αυτορρύθμιση και η ικανότητα κατανόησης των μέσων ενημέρωσης (όπως γίνεται μέσα από το πρόγραμμα Skills Upload Junior) από μικρή ηλικία. Επιπλέον, οι εκπαιδευτικοί πρέπει να εκπαιδεύονται ώστε να αντιμετωπίζουν ζητήματα όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός και η υπερβολική χρήση οθονών. Η ψηφιακή ευημερία πρέπει να αντιμετωπίζεται ως θεμελιώδης δεξιότητα της σύγχρονης ζωής, όπως η ανάγνωση και η γραφή.



3. Ενίσχυση της ψυχικής υγείας παιδιών και νέων: Οι υπηρεσίες ψυχικής υγείας πρέπει να προσαρμοστούν στην ψηφιακή εποχή. Πρέπει να παρέχεται συμβουλευτική και υποστήριξη στα σχολεία, τις κλινικές και, όπου κρίνεται κατάλληλο, διαδικτυακά – κάτι που σε πολλούς τομείς απέδειξε την αποτελεσματικότητά του κατά την πανδημία COVID-19. Η υποστήριξη αυτή πρέπει να καλύπτει ζητήματα όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός, το άγχος που προκαλεί η συνεχής συνδεσιμότητα και η ψηφιακή εξάρτηση. Η χρηματοδότηση είναι κρίσιμη και πρέπει να διασφαλιστεί αποκλειστικά για αυτόν τον σκοπό. Αιταιτείται αναλογική χρηματοδότηση για εξειδικευμένες γραμμές βοήθειας και προγράμματα, ώστε η βοήθεια να είναι διαθέσιμη και ταυτόχρονα να αποστιγματίζεται για όσους αντιμετωπίζουν ψηφιακό στρες.



4. Ενδυνάμωση εκπαιδευτικών και γονέων/φροντιστών: Οι ενήλικες πρέπει να εφοδιαστούν με τη γνώση, την αυτοπεποίθηση και τα πρακτικά εργαλεία για να καθοδηγούν τα παιδιά και τους νέους στο διαδίκτυο, συμπεριλαμβανομένης της διαμόρφωσης υγιέστερων κανόνων για την ψηφιακή ισορροπία, χωρίς να στιγματίζουν τη σύνδεση. Προτείνεται η προσφορά εκπαίδευσης και προσβάσιμων πόρων ώστε οι άμεσα εμπλεκόμενοι ενήλικες να παραμένουν ενημερωμένοι για τις τάσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, να υποστηρίζουν υγιείς συνήθειες (όπως ρυθμίσεις φιλικές προς τον ύπνο, διαχείριση ειδοποιήσεων και εύλογους χρόνους χωρίς οθόνη) και να διευκολύνουν ανοιχτές συζητήσεις για τη διαδικτυακή ζωή. Όταν οι ενήλικες είναι ψηφιακά σίγουροι και ικανοί, μπορούν να παρέχουν καλύτερη καθοδήγηση, να εντοπίζουν νωρίτερα τους παράγοντες άγχους και να βοηθούν τα παιδιά και τους νέους να αναπτύξουν συνήθειες που προστατεύουν τον ύπνο, τη συγκέντρωση και την ευημερία τους.



5. Προτεραιοποίηση της ένταξης και της ισότητας: Κανένα παιδί ή νέος δεν πρέπει να μείνει πίσω, και πρέπει να θεσμοθετηθεί η ουσιαστική συμμετοχή τους στις λύσεις που αναπτύσσονται γύρω τους. Πρέπει να παρέχεται επιπλέον υποστήριξη που λαμβάνει υπόψη τις διαφορές και προσαρμόζεται ώστε να φτάνει σε εκείνους που διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο αρνητικών εμπειριών και αποτελεσμάτων, όπως οι μη ετεροφυλόφιλοι νέοι, τα άτομα με αναπηρίες και τα παιδιά και οι νέοι από περιθωριοποιημένες ή οικονομικά μειονεκτικές κοινότητες. Η ευρύτερη έρευνα δείχνει ξεκάθαρα ότι αυτές οι ομάδες μπορεί να βρίσκονται σε μεγαλύτερο κίνδυνο στο διαδίκτυο, ενώ προσπαθούν να χρησιμοποιήσουν τους διαδικτυακούς χώρους για θετικούς λόγους, όπως η εξερεύνηση της ταυτότητας και της περιέργειας. Οι καμπάνιες και τα χαρακτηριστικά ασφάλειας πρέπει να προσαρμόζονται ανάλογα, ενώ η συν-δημιουργία πρέπει να ενσωματώνει διαφορετικές φωνές νέων μέσω πάνελ/συμβουλίων νεολαίας και δομημένων διαδικασιών διαβούλευσης, ώστε οι πολιτικές, τα προϊόντα και οι κανόνες των πλατφορμών να αντανακλούν την πραγματική εμπειρία και να δημιουργούν ασφαλέστερους, πιο συμπεριληπτικούς ψηφιακούς χώρους για όλους.



6. Δέσμευση για συνεχή μέτρηση και μάθηση: Πρέπει να ενημερώνεται τακτικά ο Δείκτης, να παρακολουθούνται νέες προκλήσεις (συμπεριλαμβανομένων των κινδύνων που προκύπτουν από την τεχνητή νοημοσύνη) και να κοινοποιούνται δεδομένα και καλές πρακτικές πέρα από σύνορα και τομείς. Με αυτόν τον τρόπο, η πρόοδος μπορεί να παρακολουθείται και οι φορείς να λογοδοτούν καθώς η τεχνολογία εξελίσσεται.

Τα ευρήματα του Δείκτη Ψηφιακής Ευημερίας και Ανθεκτικότητας 2025 αποτυπώνουν ένα σαφές αίσθημα επειγόντος. Σε αυτές τις εννέα ευρωπαϊκές χώρες, τα παιδιά και οι νέοι στέλνουν το μήνυμα ότι η διαδικτυακή τους ζωή δεν είναι υγιής και ότι έχουμε την ευθύνη να αντιδράσουμε. Υπάρχει μια μοναδική ευκαιρία να δράσουμε αποφασιστικά και συνεργατικά, ώστε να προστατεύσουμε και να ενδυναμώσουμε αυτή τη νέα γενιά.

Τελικά, η ψηφιακή ευημερία αποτελεί συλλογική ευθύνη, και η αντιμετώπισή της ως ζήτημα δημόσιας υγείας είναι η σωστή προσέγγιση. Οι υπεύθυνοι χάραξης πολιτικής πρέπει να είναι τολμηροί και με οραματική σκέψη, ενώ οι εταιρείες τεχνολογίας πρέπει να θέτουν τη νεολαία στο επίκεντρο του σχεδιασμού τους. Οι εκπαιδευτικοί και οι γονείς/φροντιστές πρέπει να είναι έτοιμοι να καθοδηγήσουν και να υποστηρίξουν, και τα ίδια τα παιδιά και οι νέοι πρέπει να συμμετέχουν ενεργά ως παράγοντες της δικής τους αλλαγής. Οι προκλήσεις είναι πολύπλοκες, αλλά μπορούν να αντιμετωπιστούν εάν όλοι οι φορείς συνεργαστούν στο πλαίσιο αυτού του συλλογικού μοντέλου.

