

COPIILĂRIE CONECTATĂ

Indicele de stare de bine și
reziliență digitală a copiilor și
tinerilor din Europa în 2026

REZUMAT

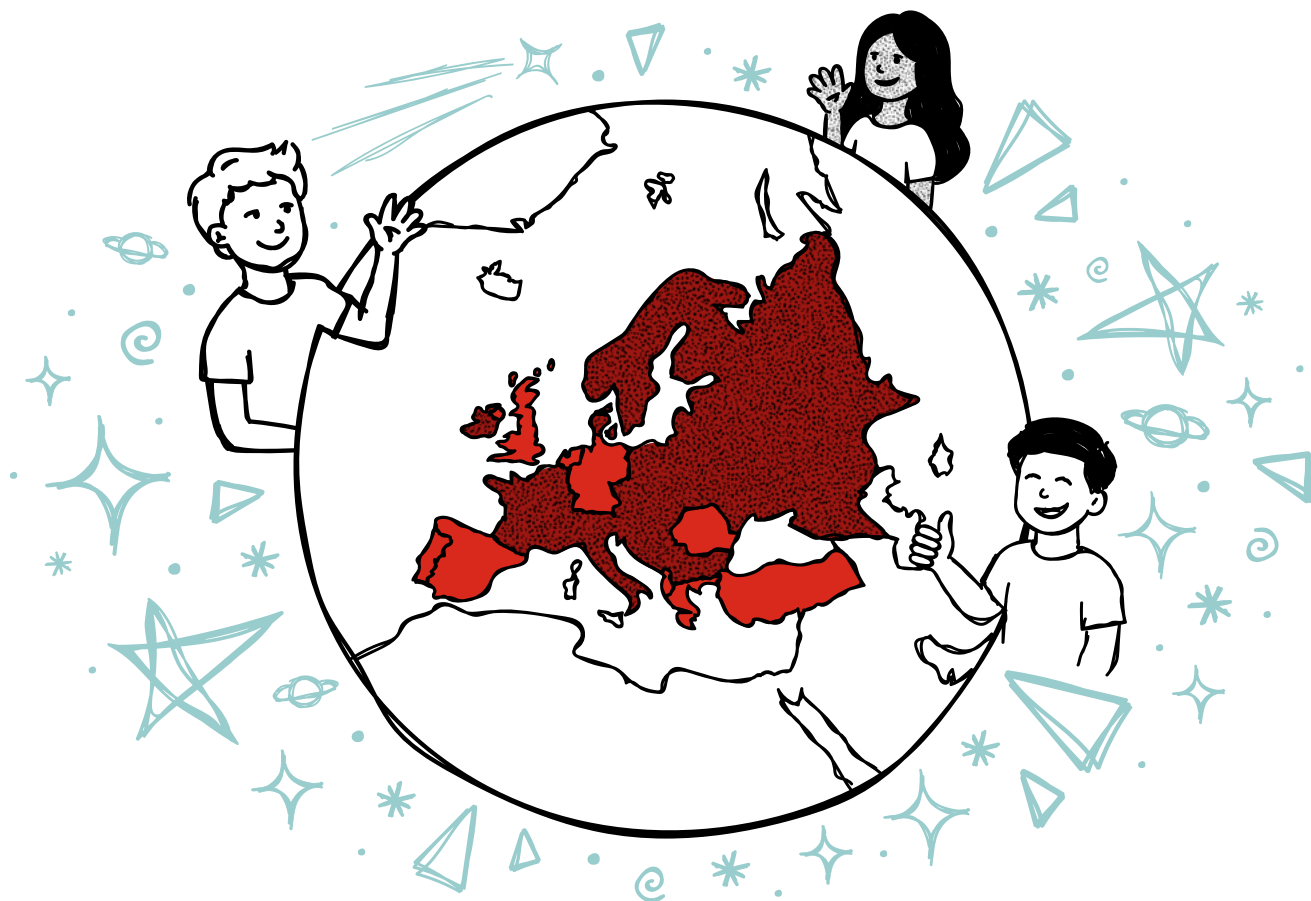


REZUMAT



Copiii și tinerii din Europa cresc într-o eră a conectivității digitale fără precedent, dar și a unor riscuri și provocări majore. Indicele de stare de bine și reziliență digitală (ISBRD) pe anul 2026 relevă o situație îngrijorătoare, doar unul din patru copii și tineri din nouă țări europene evaluând starea lor de bine digitală ca fiind bună, în timp ce trei din patru par să se confrunte cu tulburări de somn, niveluri ridicate de stres sau dificultăți în a găsi un echilibru între online și offline. În ciuda faptului că sunt cea mai conectată generație din istorie, copiii și tinerii de astăzi nu prosperă online atât de mult pe cât ar spera societatea. Acest raport evidențiază concluziile urgente ale Indicelui și propune direcții de acțiune concretă pentru a avansa cu o abordare mai cuprinzătoare în materie de sănătate publică și protecție, menite să consolideze starea de bine digitală. Acesta servește atât ca avertisment, cât și ca apel la acțiune, la care factorii de decizie, profesioniștii din Educație, diverse companii de tehnologie și adulții de încredere trebuie să se angajeze pentru a se asigura că următoarea generație a Europei poate prospera cu adevărat în lumea digitală.

Indicele de stare de bine și reziliență digitală măsoară multiple dimensiuni ale vieții digitale a copiilor și tinerilor pentru a crea un indicator compozit care descrie o imagine holistică a experienței lor online. Save the Children UK și Vodafone Foundation au colaborat îndeaproape cu Ipsos pentru a realiza această cercetare, bazându-se pe expertiza și analiza metodologică independentă a acestora. Acest raport stabilește apoi o perspectivă asupra concluziilor prin lentila drepturilor copilului și sănătății publice, astfel încât responsabilitatea pentru recomandările privind definirea agendei revine către Save the Children și Vodafone Foundation.



Sondajul ISBRD pe anul 2026 a fost realizat pe un eșantion de 7.755 de copii și tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani din nouă țări (Albania, Grecia, Germania, Țările de Jos, Portugalia, România, Spania, Turcia și Regatul Unit). Sondajul a abordat șapte aspecte ale activității digitale și impactul acestora: cele cinci domenii ale indicelui de bază (securitate și siguranță, gestionare, identitate și relații, alfabetizare digitală, empatie și protecție) și doi indicatori de implicare și stare de bine. Sondajul a fost comandat de Save the Children UK și Vodafone Foundation și a fost realizat de Ipsos în decembrie 2025/ianuarie 2026.

Concluzii principale

Copiii și tinerii sunt conectați, dar nu neapărat protejați. Majoritatea au propriul telefon inteligent, plus alte dispozitive, și se conectează la internet acasă și în alte locuri în fiecare zi. Jumătate dintre ei au obținut un scor „ridicat” la indicatorul „accesibilitate”, ceea ce demonstrează o conectivitate puternică. Majoritatea declară că au cunoștințe de bază privind siguranța online, iar scorurile din domeniul „securitate” sunt ridicate în toate țările. Cu toate acestea, accesul digital și familiarizarea cu mediul digital nu se traduc în niveluri ridicate de stare de bine. O conectivitate mai mare crește expunerea la presiuni și pericole. Cunoașterea setărilor de confidențialitate și a modului de evitare a străinilor, de exemplu, este bună, dar oferă puțină protecție împotriva amenințărilor mai subtile, cum ar fi anxietatea legată de rețelele sociale, hărțuirea cibernetică sau supraîncărcarea zilnică cu informații. Datele sondajului detaliază decalajul dintre a fi conectat și a te simți bine și în siguranță online.

Autoreglarea este o provocare majoră și este agravată de caracteristicile de proiectare ale platformelor în sine. Majoritatea copiilor și tinerilor nu pot să-și oprească sau să ignore cu ușurință notificările, ceea ce duce la somn insuficient și are implicații asupra menținerii unui echilibru digital sănătos. Acest tipar este surprinzător de consistent în toate țările, chiar și în societățile cu o conectivitate digitală ridicată, ceea ce indică o problemă sistemică mult mai amplă. Într-o societate care nu se deconectează niciodată cu adevărat, analiza datelor arată că și copiii și tinerii se luptă să facă acest lucru, iar sondajul indică faptul că starea lor de bine are de suferit ca urmare a acestui fapt.

Percepția personală asupra stării de bine digitale este scăzută sau moderată pentru trei sferturi dintre copii și tineri, doar unul din 30 obținând un scor „ridicat” la indicatorul de stare de bine digitală. Există și aspecte încurajatoare: majoritatea știu când să ceară ajutorul unui adult de încredere, simt un echilibru între viața online și cea offline și se simt conectați cu prietenii și familia prin faptul că sunt online. Cu toate acestea, impactul emoțional al prezenței online este slab, iar datele arată clar că foarte puțini au experiențe pozitive în mod constant.

Implicarea online pare să aibă un impact negativ asupra sănătății mintale a multora. O treime dintre copii și tineri se simt adesea stresați sau supărați după ce au fost online, iar doi din cinci nu se simt calmi sau pozitivi. Aproape jumătate se tem că pierd ceva când nu sunt online. Hărțuirea cibernetică este o preocupare pentru două cincimi dintre copii și tineri, ceea ce se adaugă dovezilor mai ample că provocările online, precum expunerea la conținut dăunător și comparația socială constantă, compromit încrederea și liniștea sufletească a generațiilor tinere.

Percepția personală asupra stării de bine digitale este scăzută sau moderată pentru trei sferturi dintre copii și tineri, doar unul din 30 obținând un scor „ridicat” la indicatorul de stare de bine digitală.





Cu toate acestea, prezența online este fundamentală pentru copii și tineri și poate fi o resursă personală esențială. Legăturile sociale și divertismentul sunt factori cheie pentru utilizarea internetului, alte priorități fiind obținerea de sprijin, îmbunătățirea dispoziției sau exprimarea identității. Cercetări mai ample arată că unele grupuri minoritare pot fi expuse unui risc mai mare de a suferi prejudicii atunci când utilizează spațiile online pentru a-și explora identitatea și curiozitatea. Datele sondajului oferă dovezi în acest sens, dar majoritatea copiilor și tinerilor simt că pot fi ei înșiși online fără a fi judecați, pot gestiona eficient relațiile online și se simt în siguranță față de hărțuire sau ură în mediile lor online obișnuite. În mod încurajator, sondajul indică o largă acceptare și cunoaștere a comportamentelor prosociale online, majoritatea respondenților afirmând că ar sprijini un prieten și ar ști cum să ajute alte persoane care sunt ținta atacurilor online – deși este clar că intențiile bune și cunoștințele de bază nu se traduc imediat în acțiuni.

În ciuda faptului că sunt nativi digitali, tinerii nu dispun de anumite competențe pentru a se descurca pe deplin online, iar sistemele încorporate le pot împiedica eforturile. Majoritatea pot utiliza tehnologia, dar mult mai puțini au învățat să evalueze critic conținutul online sau să limiteze în mod activ influențele sale negative. Doar două treimi afirmă că înțeleg modul în care conținutul lor este influențat de algoritmi sau că verifică dacă informațiile provin dintr-o sursă de încredere înainte de a le distribui, ceea ce indică faptul că mulți sunt vulnerabili la dezinformare. De asemenea, aproximativ jumătate afirmă că au luat măsuri pentru a menține mediile online prietenoase. Gestionarea timpului petrecut online și menținerea echilibrului digital se remarcă ca provocări substanțiale pentru copii și tineri, fiind legate de sistemele în care trăiesc și interacționează. Consolidarea competențelor digitale și măsurile durabile pentru a facilita gestionarea și echilibrul digital sunt esențiale pentru îmbunătățirea bunăstării digitale.

Indicele evidențiază, de asemenea, diferențele în ceea ce privește accesul, utilizarea și impactul, precum și nivelul mai ridicat de provocări cu care se confruntă anumite grupuri de copii și tineri. Cei care au raportat că se confruntă cu insecuritate alimentară, dizabilități, dificultăți funcționale sau episoade frecvente de anxietate sau depresie, precum și copiii și tinerii non-heterosexuali, au scoruri mai mici în mai multe domenii și în indicele general de stare de bine și reziliență digitală. Aceste modele de divergență sugerează că dezavantajele structurale și sociale offline se reflectă online și, în unele cazuri, sunt amplificate. Grupurile care au raportat impacturi mai negative din participarea online sunt adesea cele care se confruntă și cu provocări legate de accesul digital, sunt mai susceptibile să caute sprijin online decât să se conecteze cu prietenii și familia și petrec mai mult timp online. Aceste disparități necesită o atenție sporită și răspunsuri incluzive, deoarece toți copiii și tinerii, indiferent de caracteristicile sau situația lor, merită sisteme și medii care să le susțină starea de bine și să nu o submineze în mod sistematic.

Compararea datelor din cele nouă țări arată că bogăția sau dotarea digitală a unei țări nu garantează o stare de bine crescută. În unele țări mai puțin avansate din punct de vedere digital, rezultatele copiilor și tinerilor sunt semnificativ mai bune decât media celor nouă țări, de exemplu în ceea ce privește echilibrul online/offline. Sondajul vine în completarea dovezilor că tehnologia poate amplifica riscurile dacă nu este însoțită de sprijinul adecvat. Acest lucru indică faptul că politicile publice și cultura sunt importante, iar măsurile proactive, cum ar fi programele școlare eficiente sau campaniile de sensibilizare, pot influența modul în care viața digitală afectează tinerii. Fiecare națiune poate să facă îmbunătățiri și poate învăța din succesele (și provocările) celorlalte.

Recomandări

Indicele trage un semnal de alarmă, dar indică și soluții. Situația prezentă necesită o schimbare sistemică. Copiii și tinerii nu pot fi considerați responsabili în mod predominant pentru o viață digitală mai sănătoasă – este nevoie de eforturi din partea altor actori, astfel încât este necesară o abordare din perspectiva sănătății publice. Pentru a realiza schimbarea, este nevoie de un efort coordonat din partea platformelor, factorilor de decizie, profesorilor, părinților/îngrijitorilor și copiilor și tinerilor înșiși. Save the Children UK și Vodafone Foundation au identificat șase recomandări cheie pentru a reduce antagonismul dintre conectivitate și stare de bine digitală:

1. Responsabilizarea platformelor tehnologice prin aplicarea unor standarde mai stricte de siguranță din faza de proiectare pentru rețelele sociale și platformele online. Autoritățile de reglementare trebuie să se asigure că aceste companii acordă prioritate bunăstării tinerilor înaintea profiturilor. Acest lucru ar putea fi realizat prin eliminarea caracteristicilor care creează dependență, prin înăsprirea controalelor de confidențialitate și prin asigurarea eliminării rapide a conținutului dăunător, cu sancțiuni reale pentru nerespectarea normelor. Autoritățile de reglementare ar trebui, de asemenea, să fie trase la răspundere pentru responsabilitățile lor importante și de nivel înalt în ceea ce privește asigurarea luării de măsuri concrete și efectuarea de audituri cu raportări clare și transparente cu privire la modul în care politicile accentuează schimbarea. Având în vedere că autoreglarea și gestionarea reprezintă o slăbiciune evidentă conform datelor sondajului, este clar că firmele de tehnologie trebuie să lucreze la caracteristicile de proiectare și să seteze caracteristicile pentru minori la cel mai înalt nivel de confidențialitate, siguranță și securitate în mod implicit.



2. Integrarea bunăstării digitale în educație prin includerea alfabetizării digitale și a bunăstării în programa școlară generală. Predarea alfabetizării media, a gândirii critice, a empatiei și a autoreglării ca abilități de bază (așa cum se face prin Skills Upload Junior) de la o vârstă fragedă și formarea profesorilor pentru a aborda probleme precum hărțuirea cibernetică și timpul excesiv petrecut în fața ecranului. Tratarea bunăstării digitale ca o alfabetizare fundamentală a vieții moderne.



3. Sporirea sprijinului pentru sănătatea mintală a copiilor și tinerilor prin adaptarea serviciilor de sănătate mintală la era digitală. Oferirea de consiliere și sprijin în școli, clinici și (acolo unde este cazul) online (ceea ce multe sectoare au implementat cu succes în timpul pandemiei de Covid-19) pentru probleme precum hărțuirea cibernetică, anxietatea online și dependența digitală. Finanțarea este esențială și ar trebui să fie bugetată și asigurată, iar finanțarea ar trebui să fie acordată proporțional liniilor de asistență telefonică și programelor dedicate, astfel încât ajutorul să fie disponibil și să nu mai fie stigmatizat pentru cei care se confruntă cu stresul digital.



4. Împuternicirea profesorilor și a părinților/îngrijitorilor și acumularea de cunoștințe, încredere și instrumente practice necesare pentru a ghida copiii și tinerii online, inclusiv prin formarea unor norme mai sănătoase în jurul echilibrului digital, fără a blama mediul online. Oferirea de formare și resurse accesibile, astfel încât adulții de încredere să poată fi la curent cu tendințele rețelilor de socializare, să sprijine rutine sănătoase (inclusiv setări favorabile somnului, gestionarea notificărilor și perioade rezonabile fără ecran) și să faciliteze conversații deschise, fără judecăți, despre viața online. Atunci când adulții sunt încrezători și competenți din punct de vedere digital, ei pot îndruma mai eficient, pot identifica mai devreme factorii de stres și pot ajuta copiii și tinerii să-și formeze obiceiuri care protejează somnul, concentrarea și starea de bine.



5. Tratarea cu prioritate a incluziunii și a echității pentru a asigura că nicio categorie nu este lăsată în urmă, și instituționalizarea participării semnificative a copiilor și tinerilor la soluțiile construite pentru ei. Oferirea de sprijin suplimentar care ține cont de diferențe, este adaptat și ajunge la cei care sunt expuși unui risc mai mare de experiențe negative, inclusiv tinerii non-heterosexuali, cei cu dizabilități și copiii și tinerii din comunități minoritare sau din familii defavorizate. Cercetările mai ample arată clar că aceste grupuri pot fi expuse unui risc mai mare de prejucții online atunci când încearcă să utilizeze mediile online din motive justificate, cum ar fi explorarea identității și curiozitatea. Adaptarea campaniilor și a caracteristicilor de siguranță în consecință și integrarea coproducției prin implicarea diverselor voci ale tinerilor prin intermediul panelurilor/consiliilor de tineret și al consultărilor structurate, astfel încât politicile, produsele și regulile platformelor să reflecte experiența trăită și să creeze spații digitale mai sigure și mai incluzive pentru toată lumea.



6. Angajamentul de a măsura și învăța în mod continuu, actualizând periodic indicele, urmărirea problemelor emergente (inclusiv riscurile legate de inteligența artificială) și împărtășirea datelor și bunelor practici între țări și sectoare, astfel încât progresul să poată fi monitorizat și părțile interesate să fie trase la răspundere pe măsură ce tehnologia evoluează.

Concluziile Indicelui de stare de bine și reziliență digitală pe anul 2026 semnalează o stare clară de urgență. În aceste nouă țări europene, copiii și tinerii transmit un mesaj că nu totul este în regulă în lumea lor online și că avem responsabilitatea de a răspunde. Există o oportunitate de a acționa în mod decisiv și colaborativ pentru a proteja și a împuternici această generație mai tânără.

În cele din urmă, starea de bine digitală este o responsabilitate colectivă, astfel încât tratarea acesteia ca o problemă de sănătate publică este abordarea corectă. Factorii de decizie politică trebuie să fie curajoși și vizionari, în timp ce companiile de tehnologie trebuie să pună tinerii în centrul proiectării. Profesorii și părinții/îngrijitorii trebuie să fie pregătiți să îndrume și să sprijine, iar copiii și tinerii înșiși trebuie să se implice ca agenți ai propriilor schimbări. Provocările sunt complexe, dar pot fi abordate dacă toți actorii colaborează.