

COPIILĂRIE CONECTATĂ

Starea de bine și reziliența
digitală a copiilor și tinerilor
din Europa

RAPORT COMPLET



Acest raport a fost redactat de Viraj Rajdev, Caroline Paskell, Maya Bozhikova, Diana Vasileva și Rosie Castle (Ipsos) împreună cu Jeffrey DeMarco și Daniela Ritz (Save the Children UK).

©2026 Toate drepturile rezervate

Această publicație este protejată de drepturi de autor. Ea poate fi reprodusă gratuit sau cu permisiune prealabilă în scopuri didactice, cu condiția să nu fie revândută. Orice altă reproducere sau utilizare necesită permisiunea prealabilă scrisă a editorului și poate fi supusă unei taxe. Nicio parte a acestei publicații nu poate fi reprodusă, stocată într-un sistem de recuperare sau transmisă sub orice formă sau prin orice mijloace, inclusiv electronice, mecanice, fotocopiere, înregistrare sau altfel, fără atribuirea completă autorilor, Ipsos, Save the Children UK și Vodafone Foundation. Concluziile prezentate în acest raport reflectă asocieri observate în date și nu ar trebui interpretate ca dovezi ale unei relații de cauzalitate

Mulțumiri

Autorii își exprimă recunoștința față de colegii de la Ipsos care au întreprins cercetarea și analiza, Save the Children și Vodafone Foundation, în special Michelle Sandall, Bharti Mepani, Roma Sachak-Patwa, Sarah Franke, Lisa Felton, Florencia Chattah și Gloria Placer pentru contribuția și sprijinul lor neprețuit pe parcursul studiului.

Autorii își exprimă aprecierea față de Sara Grant-Vest, Alban Bilali, Ornela Gjergji, Helen Powell și Ionela Radulescu de la Ipsos, care au contribuit cu generozitate din timpul lor pentru a împărtăși cunoștințe și experiențe profesionale. Autorii doresc, de asemenea, să mulțumească lui Cameron Kirkcaldy, designer grafic independent (www.cameronkirkcaldy.com), pentru designul acestui raport.

Citare recomandată

Rajdev, V., Paskell, C., Bozhikova, M., Vasileva, D., Castle, R., DeMarco, J. and Ritz, D. (2026) Copilărie conectată: Starea de bine și reziliența digitală a copiilor și tinerilor din Europa. Ipsos, Save the Children UK și Vodafone Foundation.

Disponibil la: <https://resourcecentre.savethechildren.net/>

Londra, februarie 2026

CUPRINS

Cuvânt înainte	5
Rezumat	6
Concluzii principale	7
Recomandări	9
1. Introducere	11
2. Concluzii principale	13
2.1. Prezentare generală	13
2.2. Accesul la tehnologia digitală și utilizarea acesteia	14
Figura 2.1: Timpul petrecut online într-o zi lucrătoare obișnuită și într-un week-end obișnuit	17
Figura 2.2: Tipuri de activități online în funcție de frecvență	18
Figura 2.3: Motivații pentru a accesa internetul	19
Figura 2.4: Motive pentru a rămâne online mai mult decât era planificat	21
2.3. Indicatorul capacității de utilizare (acces și incluziune)	23
Figura 2.5: Ce le lipsește tinerilor și copiilor atunci când nu sunt online	24
Tabel 2.1: Scorul în ceea ce privește capacitatea de utilizare	25
Figura 2.6: Scorurile individuale în ceea ce privește indicatorul capacității de utilizare	26
2.4. Indicatorul stării de bine digitale	27
Figura 2.7: Scorurile individuale în ceea ce privește indicatorul stării de bine digitale	27
Tabel 2.2: Scorurile țărilor în ceea ce privește capacitatea de utilizare	28
Tabel 2.3: Scorul general în ceea ce privește indicatorul stării de bine digitale	29
Figura 2.8: Scorul indicatorului stării de bine digitale pe grupe de vârstă	30
2.5. Rezultatele indicelui de stare de bine și reziliență digitală	31
Figura 2.9: Scorurile țărilor în ceea ce privește indicatorul stării de bine digitale	32
Tabel 2.4: Definiția scorurilor cadrului SMILE	32
Figura 2.10: Scorurile țărilor în ceea ce privește indicele de stare de bine și reziliență digitală	34
2.6. Relația dintre indicatori și scorurile indicelui	35
2.7. Comparăție între domeniile indicelui	36
Tabel 2.5: Scorul indicelui de stare de bine și reziliență digitală	36
2.8. Domeniul securității	37
Figura 2.11: Scoruri individuale în ceea ce privește domeniul securității	37
Tabel 2.6: Scorul în ceea ce privește domeniul securității	38
Tabel 2.7: Scorul în ceea ce privește domeniul securității în funcție de vârstă	38
Figura 2.12: Scorurile țărilor în ceea ce privește domeniul securității	39

2.9. Domeniul gestionării	40
Figura 2.13: Scorurile individuale în ceea ce privește domeniul gestionării	40
Tabel 2.8: Scorul în ceea ce privește domeniul gestionării	41
Figura 2.14: Scorurile țărilor în ceea ce privește domeniul gestionării	42
2.10. Domeniul identității	43
Figura 2.15: Scorurile individuale în ceea ce privește domeniul identității	43
Tabel 2.9: Scorul în ceea ce privește domeniul identității	44
Figura 2.16: Scorurile țărilor în ceea ce privește domeniul identității	45
2.11. Domeniul alfabetizării digitale	46
Figura 2.17: Scorurile individuale în ceea ce privește domeniul alfabetizării digitale	46
Tabel 2.10: Scorul în ceea ce privește domeniul alfabetizării digitale	47
Tabel 2.11: Scorul în ceea ce privește domeniul alfabetizării digitale în funcție de vârstă	48
Figura 2.18: Scorurile țărilor în ceea ce privește alfabetizarea digitală	49
2.12. Domeniul empatiei	50
Figura 2.19: Scorurile individuale în ceea ce privește domeniul empatiei	50
Tabel 2.12: Scorul în ceea ce privește domeniul empatiei	51
Figura 2.20: Scorurile țărilor în ceea ce privește domeniul empatiei	52
Observații-cheie	53
3. Rezumate la nivel de țară	55
3.1. Albania	55
3.2. Germania	56
3.3. Grecia	57
3.4. Țările de Jos	58
3.5. Portugalia	59
3.6. România	60
3.7. Spania	61
3.8. Turcia	62
3.9. Regatul Unit	63
4. Concluzii și recomandări	64
4.1. Concluzii	64
4.2. Recomandări	66
5. Metode	68
5.1. Populație și eșantion	68
5.2. Metode de colectare a datelor	69
5.3. Scorul și calculul indicelui	69
5.4. Etică, consimțământ și protecție	70
5.5. Limitări	70
6. Anexe	71

CUVÂNT-ÎNAINTE



Lisa Felton
Director general, Vodafone Foundation

Sunt mândră să vă prezint acest raport inaugural intitulat „Copilărie conectată”, elaborat în cadrul parteneriatului dintre Vodafone Foundation și Save the Children. În contextul în care tinerii din întreaga Europă navighează într-o lume digitală din ce în ce mai complexă, angajamentul nostru comun este clar: să ne asigurăm că fiecare copil nu numai că este conectat, ci este și în siguranță, susținut și încrezător online.

Generația actuală de copii și tineri este mai conectată decât oricare alta dinaintea ei. Cu toate acestea, așa cum arată acest raport, accesul nu se traduce automat în stare de bine. Deși majoritatea tinerilor au cunoștințe solide despre siguranța online, doar unul din patru raportează o stare de bine digitală. Mulți se confruntă cu presiuni persistente, stres, tulburări de somn și provocarea de a-și echilibra viața online și offline. O adevărată stare de bine digitală necesită o abordare holistică, bazată pe drepturi, care recunoaște capacitatea de acțiune a copiilor, le întărește reziliența și asigură că mediile digitale în care activează sunt proiectate ținând cont de nevoile lor.

Concluziile prezentate în acest raport vin într-un moment crucial. În toată Europa, factorii de decizie se confruntă cu problema modului de reglementare a rețelelor sociale, de răspuns la riscurile emergente generate de inteligența artificială și de asigurare a respectării drepturilor copiilor în spațiile digitale. Acest raport contribuie cu dovezi esențiale la aceste dezbateri. El oferă guvernelor, educatorilor, industriei și societății civile dovezi pentru a înțelege unde prosperă tinerii și unde este nevoie urgentă de sprijin. Concluziile sunt oportune: ele evidențiază progrese semnificative în ceea ce privește conștientizarea siguranței, dar relevă și lacune în echilibrul digital, starea de bine mentală și alfabetizarea digitală critică, care necesită acțiuni la nivel de sistem.

La Vodafone Foundation, misiunea noastră este să conectăm pentru binele comun, folosind tehnologia pentru a îmbunătăți viețile, a promova incluziunea și a-i sprijini pe cei care altfel ar putea fi lăsați în urmă. Prin colaborarea cu Save the Children, consolidăm ambiția comună de a ne asigura că fiecare tânăr are competențele, încrederea și sprijinul necesare pentru a prospera într-un peisaj digital în rapidă evoluție. Odată cu extinderea programului Skills Upload Junior și dezvoltarea de noi resurse educaționale dedicate stării de bine digitale, acționăm pe baza concluziilor acestui raport și extindem soluțiile acolo unde acestea pot avea cel mai mare impact.

Suntem recunoscători miilor de tineri care și-au adus contribuția la acest studiu. Experiențele, perspectivele și realitățile lor sunt esența acestei lucrări. Privind spre viitor, ne menținem angajamentul de a ne lăsa ghidați de perspectivele lor, astfel încât acestea să modeleze următoarea generație de inițiative în educația digitală, politici și protecție. Numai ascultând tinerii și acționând împreună cu ei putem construi o lume digitală care să permită fiecărui copil nu numai să se simtă în siguranță și inclus, ci și să prospere.

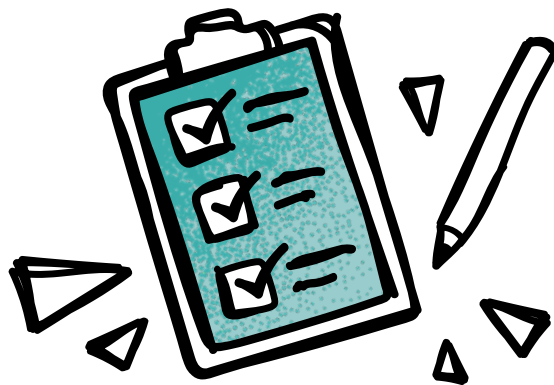


Uju Aderemi
Director de parteneriate pentru impact, Save the Children UK

Copiii au dreptul nu numai să fie în siguranță online, ci și să se dezvolte cu adevărat în acest mediu. Acest Indice arată că, deși tinerii din întreaga Europă sunt mai conectați ca niciodată și găsesc adesea bucurie și oportunități reale online, prea mulți dintre ei se confruntă și cu stres, tulburări de somn și presiunea unei lumi digitale mereu active.

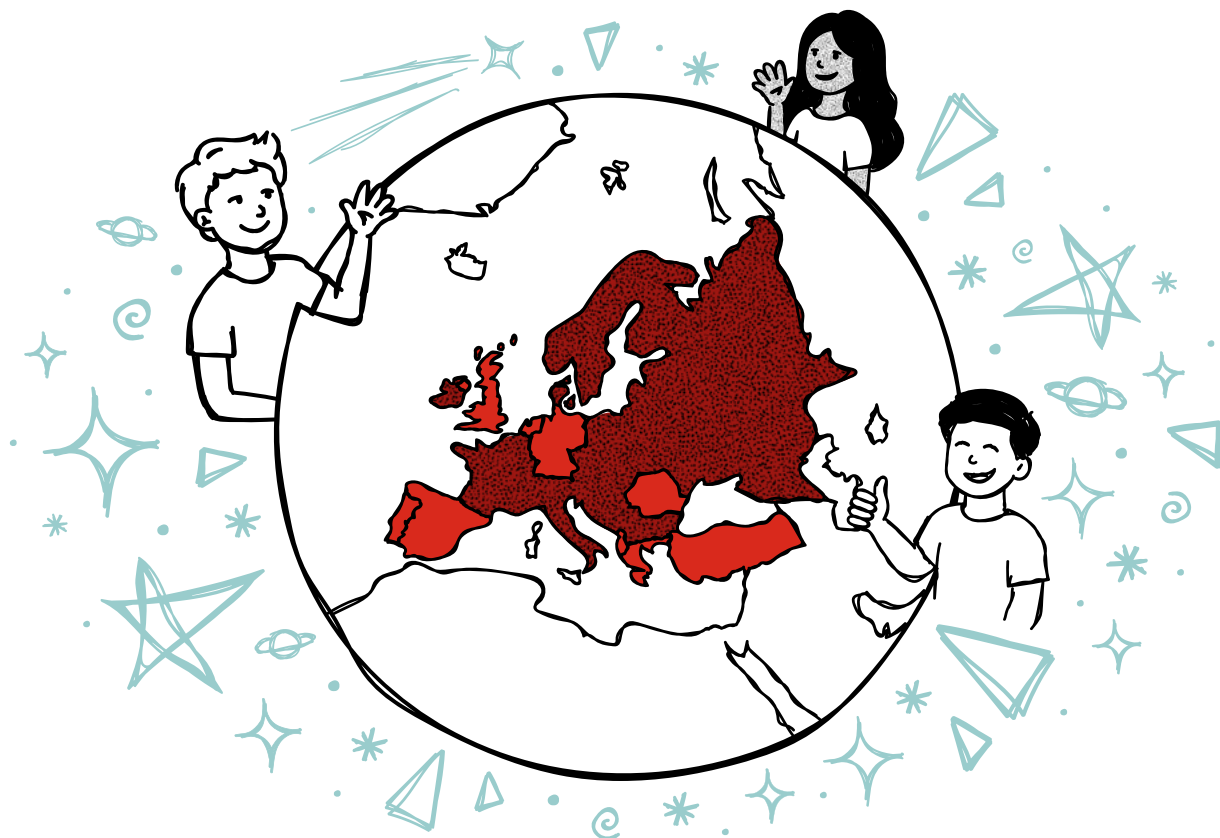
Este un semnal clar că accesul, în sine, nu este suficient. Trebuie să le oferim copiilor abilitățile, încrederea și sprijinul de care au nevoie pentru a naviga în spațiile digitale în moduri care le protejează starea de bine și le permit să se dezvolte. Prin responsabilizarea platformelor, integrarea stării de bine digitale în educație și ascultarea activă a copiilor și tinerilor, în special a celor care se confruntă cu bariere suplimentare, putem contribui la crearea unor medii online care să le dea încredere, nu să le facă rău. Într-o lume conectată, niciun copil nu ar trebui lăsat în urmă.

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) 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 găsirea 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. Raportul 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 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 un set de concluzii din perspectiva drepturilor copilului și sănătății publice, astfel încât responsabilitatea pentru recomandările privind definirea agendei revine către Save the Children și Vodafone Foundation.



Sondajul ISBRD 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, gestionare, identitate, alfabetizare digitală, empatie) și doi indicatori de implicare și stare de bine. Sondajul a fost comandat de Save the Children 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 capacității de utilizare, 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 stării de bine digitale. 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 ridicat, 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 optimiști. Aproape jumătate se tem că ratează 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 stării de bine digitale.





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 mediile 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 stării de bine digitale.

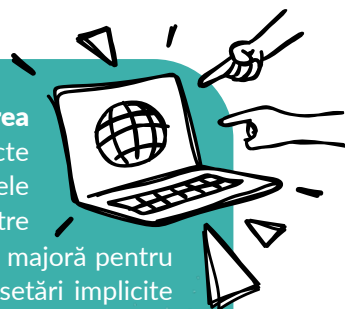
Indicele evidențiază, de asemenea, diferențele în ceea ce privește accesul, utilizarea și impactul, precum și nivelul mai ridicat de provocări cu care se confruntă anumite grupuri de copii și tineri. Cei care au raportat că se confruntă cu insecuritate alimentară, dizabilități, dificultăți funcționale 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, și nu să le submineze în mod sistematic starea de bine.

Compararea datelor din cele nouă țări arată că bogăția sau dotarea digitală a unei țări nu garantează o stare de bine digitală ridicată. 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 copiii și 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, în special solicitând o schimbare sistemică multisectorială. 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 și Vodafone Foundation au identificat șase recomandări-cheie pentru a reduce antagonismul dintre conectivitate și stare de bine digitală:

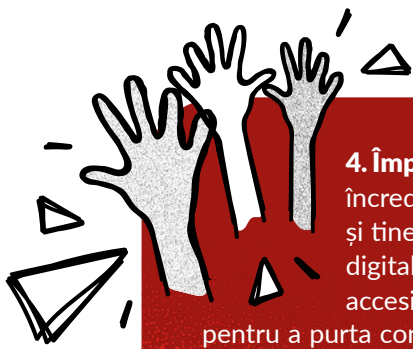
1. Incorporarea stării de bine din faza de proiectare și responsabilizarea platformelor tehnologice prin aplicarea unor standarde mai stricte de siguranță și stare de bine din faza de proiectare pentru rețelele sociale și platformele online. Sondajul evidențiază o diferență clară între conectivitate și stare de bine și arată că autoreglarea este o provocare majoră pentru mulți copii și tineri. Autoritățile de reglementare ar trebui să impună setări implicite prietenoase pentru copii și tineri, inclusiv setări ridicate de confidențialitate și siguranță pentru minori, alături de măsuri care reduc presiunile legate de utilizarea excesivă (de exemplu, limitarea caracteristicilor de design care creează dependență și consolidarea controalelor care susțin pauzele, setările favorabile somnului și gestionarea notificărilor).



2. Integrarea stării de bine digitale în educație, prin includerea stării de bine, autoreglării, empatiei și competențelor digitale critice în programele de învățământ generale și în formarea cadrelor didactice. Conform concluziilor, cunoștințele de bază în materie de siguranță nu sunt suficiente: copiii și tinerii au nevoie, de asemenea, de o învățare practică, bazată pe scenarii de gestionare a stresului, gestionare a conflictelor și sprijinirea altora online, inclusiv felul în care trebuie să reacționeze în cazul în care sunt martori la acte de violență, hărțuire cibernetică sau dezinformare. Starea de bine digitală trebuie tratată ca o competență fundamentală a vieții moderne.



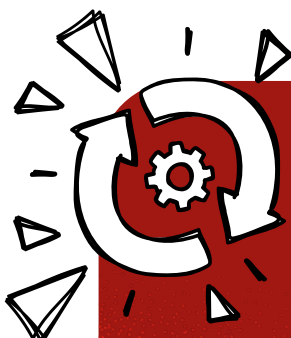
3. Întărirea sprijinului pentru sănătatea mintală în era digitală, prin dezvoltarea unor servicii accesibile și prietenoase pentru copii și tineri, atât în școli, cât și în comunități, incluzând situațiile în care experiențele online generează stres, anxietate sau FOMO (din en. Fear of missing out = teama de a pierde ceva). Sondajul sugerează că implicarea online are un impact negativ asupra multor copii și tineri, o proporție semnificativă dintre aceștia raportând stres sau dificultăți în a se simți liniștiți și optimiști după ce au fost online. Finanțarea și consolidarea accesului la servicii de sprijin, consiliere și linii de asistență de încredere ar trebui protejate și extinse, astfel încât sprijinul să fie disponibil din timp și fără stigmatizare. Acest lucru ar trebui să se întâmple în școli și comunități și să fie luat în considerare în cadrul standardelor naționale de sănătate mai largi.



4. Împuternicirea profesorilor și a părinților/îngrijitorilor și acumularea de încredere, cunoștințe și instrumente practice necesare pentru a ghida copiii și tinerii online și pentru a forma norme mai sănătoase în jurul echilibrului digital, fără a blama mediul online. Adulții de încredere au nevoie de resurse accesibile care să țină pasul cu tendințele platformelor și să îi echipeze pentru a purta conversații deschise, fără prejudecăți, pentru a stabili rutine sănătoase și pentru a sprijini copiii și tinerii să gestioneze notificările, perturbările somnului și presiunile din mediul online.



5. Garantarea echității și incluziunii și instituționalizarea participării copiilor și tinerilor, astfel încât niciun grup să nu fie lăsat în urmă și soluțiile să reflecte experiențele trăite. Indicele evidențiază scoruri mai mici în rândul copiilor și tinerilor defavorizați sau vulnerabili (inclusiv a celor care raportează dizabilități sau dificultăți funcționale, insecuritate alimentară, anxietate sau depresie regulată și tineri non-heterosexuali). Politicile ar trebui să consolideze capacitatea de utilizare și sprijinul specific și să implice copii și tineri din medii diverse prin mecanisme participative structurate și nestructurate, astfel încât platformele, serviciile și răspunsurile din domeniul educației să fie incluzive, eficiente și responsabile.



6. Construirea de coaliții cu mai multe părți interesate și angajamentul de a măsura și învăța în mod continuu, astfel încât acțiunile să fie coordonate și progresul să poată fi urmărit în timp. Starea de bine digitală necesită o responsabilitate comună a platformelor, factorilor de decizie, profesorilor, actorilor din domeniul sănătății, societății civile, donatorilor și finanțatorilor, părinților/îngrijitorilor și a copiilor și tinerilor înșiși. Actualizarea periodică a indicelui, urmărirea problemelor emergente (inclusiv riscurile legate de inteligența artificială) și partajarea datelor și a bunelor practici între sectoare și țări vor sprijini responsabilitatea și vor menține politicile și practicile adaptate la evoluția tehnologiei.



1. INTRODUCERE

Starea de bine digitală a copiilor a devenit un domeniu critic, de interes în întreaga Europă, deoarece copiii cresc înconjurați de rețele, identități și activități care se întind atât în spațiul online, cât și în cel offline. Implicarea digitală oferă oportunități cruciale pentru învățare, conectare și autoexprimare. De asemenea, introduce o serie complexă de provocări, de la expunerea la conținut dăunător și hărțuire online până la preocupări legate de timpul petrecut în fața ecranului, sănătatea mentală și dezvoltarea identității. Atât oportunitățile, cât și provocările evidențiază necesitatea de a înțelege modul în care starea de bine a copiilor și a tinerilor este influențată de implicarea lor digitală și de a evalua modul în care aceștia dezvoltă competențe digitale și reziliență, pentru a beneficia în mod eficient de această realitate.

În 2025, Vodafone Foundation și Save the Children au lansat un parteneriat de referință pentru un program european de dezvoltare a competențelor și rezilienței digitale dedicat copiilor cu vârste cuprinse între 9 și 16 ani. Această inițiativă își propune să depășească alfabetizarea digitală de bază, oferind copiilor instrumentele necesare pentru a naviga în spațiile online în siguranță, în mod etic și cu încredere. Combinând expertiza Vodafone Foundation în domeniul educației digitale incluzive cu cea a organizației Save the Children în domeniul protecției copiilor, a stării de bine și a promovării vocii copiilor, programul abordează aspecte-cheie precum siguranța online, drepturile digitale și comportamentul digital responsabil.

Ca parte a acestui parteneriat, a fost dezvoltat cadrul SMILE. SMILE este un plan integrat pentru promovarea rezilienței și a stării de bine digitale a copiilor și cuprinde cinci domenii interconectate:



Securitate

Recunoașterea faptului că protejarea datelor personale și a informațiilor digitale private ale copiilor este o condiție prealabilă pentru capacitatea lor de a naviga în siguranță și de a face alegeri informate online;



Gestionare/Management

Trecerea de la limitarea timpului petrecut în fața ecranului la strategii de autoreglare bazate pe dovezi, care ajută copiii să echilibreze viața online și offline;



Identitate

Sprijinirea copiilor și a tinerilor în explorarea identității lor, prin crearea unei identități online autentice, și a relațiilor online;



Alfabetizare digitală

Înzestrarea copiilor cu abilitățile necesare pentru a înțelege în mod critic ecosistemele digitale mai largi în care navighează;



Empatie

Asigurarea faptului că spațiile digitale trebuie să fie nu doar sigure, ci și prosociale, integrând bunătatea și respectul în normele de comportament.

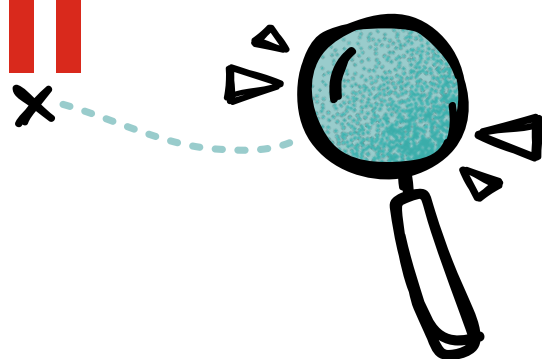
Parteneriatul a produs, de asemenea, Indicele de stare de bine și reziliență digitală (denumit în continuare Indicele), un instrument scalabil și incluziv, bazat pe cadrul SMILE, care poate fi măsurat în contexte europene. Indicele este conceput pentru a oferi o imagine structurată a vieții digitale a copiilor și tinerilor din diferite țări și domenii-cheie. Acesta surprinde modele compozite ale accesului, comportamentului, capacităților, provocărilor și rezultatelor în materie de stare de bine raportate de copii, mai degrabă decât prejudițiile individuale, creând un set de indicatori holistici care arată unde sprijină sistemele copiii și tinerii și unde nu. Indicele poate ajuta școlile, programele și factorii de decizie să urmărească schimbările, să vizeze sprijinul și să compare rezultatele în diferite contexte și populații.

Acest raport prezintă concluziile primului sondaj privind indicele de stare de bine și reziliență digitală, un studiu la scară largă realizat în nouă țări europene: Albania, Germania, Grecia, Țările de Jos, Portugalia, România, Spania, Turcia și Regatul Unit. La sondaj au răspuns 7.755 de copii și tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani, în decembrie 2025 și la începutul lunii ianuarie 2026¹.

Scopul principal al acestui indice și al sondajului care îl susține este de a înțelege realitatea vieții digitale a copiilor și tinerilor – identificând punctele forte și sprijinul existent, precum și prioritățile care necesită o atenție suplimentară – și de a furniza dovezi pentru a informa factorii de decizie, programarea și elaborarea curriculumului pentru inițiativele privind competențele digitale și reziliența. Concluziile vor permite școlilor, programelor și factorilor de decizie să identifice nevoile copiilor și tinerilor și să conceapă inițiative semnificative pentru a le îmbunătăți starea de bine digitală. În plus, aceste informații vor sprijini eforturile de promovare pentru a influența politicile privind responsabilitatea tehnologică, guvernanta inteligenței artificiale și pentru a se asigura că diversele voci ale copiilor și tinerilor sunt reprezentate în deciziile care afectează implicarea lor digitală și viața online/offline.



2. CONCLUZII PRINCIPALE



2.1. Prezentare generală

Concluziile principale sunt structurate în jurul utilizării, capacității de utilizare, stării de bine digitale și domeniilor indicelui. **Utilizarea** prezintă accesul la tehnologie și utilizarea acesteia, acoperind deținerea de dispozitive, conectivitatea la internet, timpul petrecut online, activitățile online și motivațiile pentru a accesa internetul. **Capacitatea de utilizare** explorează cât de bine sunt pregătiți copiii și tinerii pentru implicarea digitală. **Starea de bine digitală** evaluează modul în care copiii și tinerii se simt atunci când sunt online. Ambele sunt indicatori facilitatori pentru indicele general. **Indicele de stare de bine și reziliență digitală** măsoară abilitățile, cunoștințele și comportamentele care susțin participarea digitală pozitivă a copiilor și tinerilor. Concluziile sunt prezentate în fiecare dintre cele cinci subdomenii ale sale: **securitate, gestionare/management, identitate, alfabetizare digitală și empatie.**

Pe tot parcursul documentului, concluziile semnificative sunt defalcate pe țări și date demografice cheie pentru a identifica tiparele și a arăta unde este cel mai mult nevoie de sprijin. Pentru a facilita consultarea, concluziile principale sunt prezentate pentru toate cele nouă țări combinate, apoi sunt prezentate diferențele demografice și, în final, sunt discutate comparațiile între țări.



Trei măsuri distincte

- * Indicatorul **capacității de utilizare** măsoară dacă tinerii și copiii dispun de resursele fundamentale necesare pentru o participare digitală semnificativă, inclusiv acces la dispozitive, conectivitate fiabilă și instrumente de accesibilitate. Acest indicator se află în afara indicelui de bază și oferă contextul privind accesul și incluziunea.
- * Indicatorul **stării de bine digitale** măsoară experiențele subiective ale copiilor și tinerilor în ceea ce privește viața lor digitală, inclusiv sentimentele de calm, echilibru, calitatea somnului și stresul legat de utilizarea internetului. Acest indicator se află, de asemenea, în afara indicelui de bază și surprinde modul în care tinerii percep implicarea lor digitală.
- * **Indicele de stare de bine și reziliență digitală** (denumit în continuare indicele) este măsura de bază care cuprinde cele cinci domenii SMILE: securitate, management, identitate, alfabetizare digitală și empatie. Acest indice măsoară abilitățile, cunoștințele și comportamentele care susțin participarea digitală pozitivă.

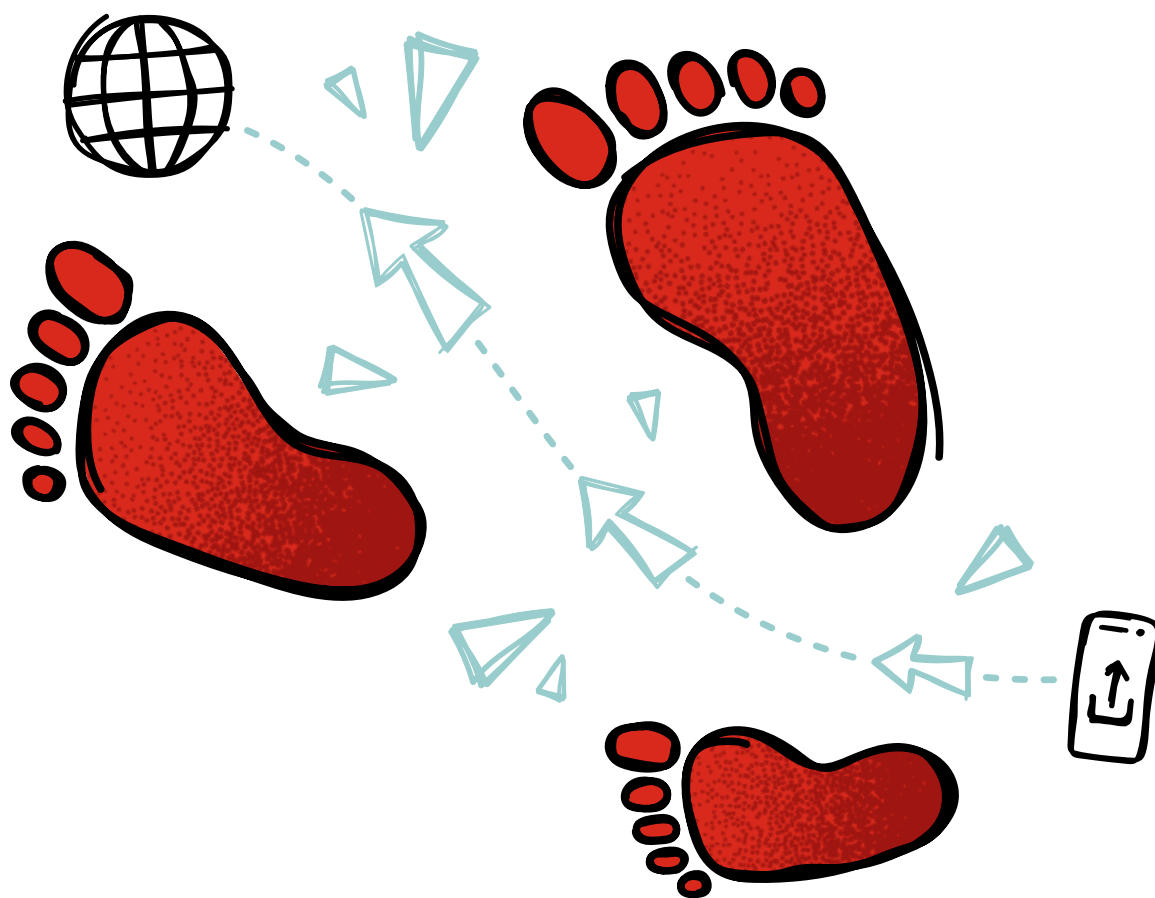
Notă: Indicator = Capacitate de utilizare sau stare de bine digitală; Indice = Indicele de stare de bine și reziliență digitală (și cele cinci domenii SMILE ale acestuia)

Diferențe demografice: În cadrul sondajului, copiii și tinerii au fost întrebați despre diverse aspecte personale, inclusiv dificultăți funcționale sau dizabilități, experiențe legate de anxietate ori depresie, lipsa de siguranță alimentară, precum și despre orientarea și identitatea lor sexuală sau identitatea etnică. În cazul în care astfel de caracteristici sunt asociate cu rezultate mai slabe, acest lucru trebuie înțeles ca reflectând bariere sistemice, cum ar fi designul digital inaccesibil, dezavantajul socio-economic, lipsa sprijinului personalizat, mediile discriminatorii sau procesele sociale de marginalizare, mai degrabă decât ca fiind inerente indivizilor.

Identități intersectate: Caracteristicile demografice explorate în sondaj se vor intersecta pentru mulți – o persoană tânără poate, de exemplu, să se confrunte cu dificultăți funcționale și să trăiască într-un mediu în care se confruntă cu insecuritate alimentară sau să se identifice ca homosexuală, lesbiană sau bisexuală, în timp ce se confruntă și cu anxietate regulată. Din cauza constrângerilor legate de dimensiunea eșantionului, concluziile sunt prezentate pentru caracteristici individuale, mai degrabă decât intersectate, dar, de fapt, identitățile intersectate pot crea sau agrava barierele în calea participării digitale pozitive. Copiii și tinerii cu identități multiple marginalizate pot întâmpina provocări mai mari decât cele raportate pentru orice categorie singulară, iar acest lucru trebuie luat în considerare la interpretarea rezultatelor.

2.2. Accesul la tehnologia digitală și utilizarea acesteia

Sondajul a colectat informații de la copii și tineri despre accesul și obiceiurile lor în ceea ce privește tehnologia digitală, inclusiv conectivitatea la internet și deținerea de dispozitive, timpul petrecut online și activitățile pe care le desfășoară, motivațiile lor pentru a accesa internetul și aspectele vieții offline pe care uneori le pierd din cauza accesării internetului.





2.2.1. Accesul la dispozitive și utilizarea acestora

Adolescenții au acces la cel puțin un dispozitiv conectat, astfel încât acest lucru rareori constituie o barieră în calea participării lor digitale. Majoritatea copiilor și tinerilor (83%) dețin propriul telefon inteligent, iar alți 11% împart unul. Mulți utilizează și alte dispozitive cel puțin o dată pe săptămână: 56% utilizează un televizor inteligent sau un dispozitiv de streaming; 53% utilizează un laptop, MacBook sau Chromebook; 44% utilizează o tabletă; 40% utilizează console de jocuri; și 32% utilizează computere. Ceasurile inteligente sau dispozitivele de monitorizare a activității fizice sunt utilizate de un sfert (25%) dintre copii și tineri. Telefoanele mobile obișnuite (neinteligente) sunt utilizate de doar 9% (dar rețineți că unele școli permit acum doar telefoanele mobile obișnuite).

Utilizarea dispozitivelor a variat între grupuri. Deținerea de telefoane inteligente a fost mai mare în rândul adolescenților mai în vârstă (16-18 ani) (86% față de 80% în rândul celor cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani), la fel și utilizarea laptopurilor (56% față de 50%); adolescenții mai tineri erau mai predispuși să utilizeze console de jocuri (46% față de 34%). În ceea ce privește jocurile, s-a observat o diferență notabilă între sexe, tinerii de sex masculin fiind de aproape două ori mai predispuși să utilizeze console (51%) decât tinerele de sex feminin (27%), iar tinerele de sex feminin fiind mai predispuse să utilizeze tablete (49% față de 40%). Copiii și tinerii expuși riscului de insecuritate alimentară aveau un nivel semnificativ mai scăzut de deținere de telefoane inteligente (70% comparativ cu 85% în cazul copiilor și tinerilor care beneficiază de securitate alimentară), deoarece factorii socio-economici pot crea în continuare bariere în accesul la dispozitive.

Compararea între țări a arătat că Germania (86%) și România (86%) aveau cele mai ridicate rate de deținere de telefoane inteligente în rândul tinerilor (dar chiar și rata cea mai scăzută, de 78%, înregistrată în Grecia și Turcia, era ridicată). Utilizarea consolelor de jocuri era mai frecventă în Regatul Unit (52%), Germania (51%) și Spania (51%) comparativ cu Grecia (31%), România (32%) și Turcia (29%). Aceste variații reflectă probabil o combinație de factori, printre care preferințele în materie de divertisment digital, condițiile socioeconomice și mediile politice, cum ar fi cerințele de vârstă și reglementările privind accesul digital, care variază de la o țară la alta

Implicație: Deținerea unui număr mare de dispozitive înseamnă că tinerii și copiii pot participa la viața online, dar, întrucât implicarea digitală este efectiv universală, starea de bine, siguranța și echilibrul trebuie integrate în sisteme, în loc să vizeze utilizatorii expuși riscului. Aceste constatări întăresc necesitatea unei abordări mai largi, de sănătate publică, a stării de bine digitale.

2.2.2. Accesul la internet și conectivitatea

Casa este principalul loc în care copiii și tinerii accesează internetul, 90% dintre ei conectându-se de obicei de acasă (cel mai mare procent fiind înregistrat în Albania, cu 97%, și în Regatul Unit, cu 96%, iar cel mai mic în Grecia, cu 87%). Chiar și majoritatea (86%) celor care accesează internetul din mai multe locuri au identificat casa ca fiind locul în care se conectează cel mai des.

Aproximativ o treime dintre copii și tineri (32%) se conectează la internet și la școală, colegiu sau universitate, cele mai mari procente fiind înregistrate în România (42%) și cele mai mici în Turcia (21%), Grecia (19%) și Albania (15%). Puțin sub jumătate (45%) utilizează date mobile atunci când sunt în deplasare, deși acest procent variază de la 32% în Țările de Jos la 53% în România. Doar 9% se conectează regulat la internet într-o bibliotecă sau un centru comunitar.

Internetul de mare viteză sau rețeaua Wi-Fi de acasă era principala conexiune la internet pentru 70% dintre copii și tineri, 16% utilizând în principal date mobile din propriul abonament, iar 11% bazându-se pe datele mobile ale familiei sau ale tutorelui; doar 3% se bazează în principal pe rețeaua Wi-Fi publică. Modelele de conectivitate variază de la o țară la alta. Internetul de mare viteză acasă era aproape universal în Albania (89%) și predominant în Regatul Unit (83%) și Germania (78%), dar mai puțin comun în România (56%) și Portugalia (59%), unde utilizarea datelor mobile era mai mare. În România, 24% dintre respondenți utilizează în principal propriile date mobile, cel mai mare procent dintre cele nouă țări.

Accesul diferă în funcție de datele demografice, ceea ce arată că spațiile publice și rețeaua Wi-Fi joacă un rol important în extinderea accesului pentru copiii și tinerii care se pot afla în situații dezavantajoase. Cei care suferă de anxietate sau depresie în mod regulat erau mai puțin predispuși să se conecteze la internet acasă (88% față de 93% dintre cei care se confruntă rar sau niciodată cu aceste probleme). Cei expuși riscului de insecuritate alimentară erau semnificativ mai puțin predispuși să se conecteze la internet acasă (78% se conectează cel mai des de acasă, comparativ cu 93% dintre tinerii care nu se confruntă cu insecuritate alimentară) și mai predispuși să utilizeze bibliotecile sau centrele comunitare (13% față de 9%). În mod similar, copiii și tinerii aparținând minorităților etnice se conectau la internet acasă mai rar (85% se conectează cel mai des acasă, față de 93% din grupul etnic național) și utilizau mai mult rețeaua Wi-Fi publică (6% față de 2%). Motivele acestor variații ar trebui analizate mai în detaliu, astfel încât formele de acces să poată fi consolidate pentru a răspunde nevoilor acestor grupuri.

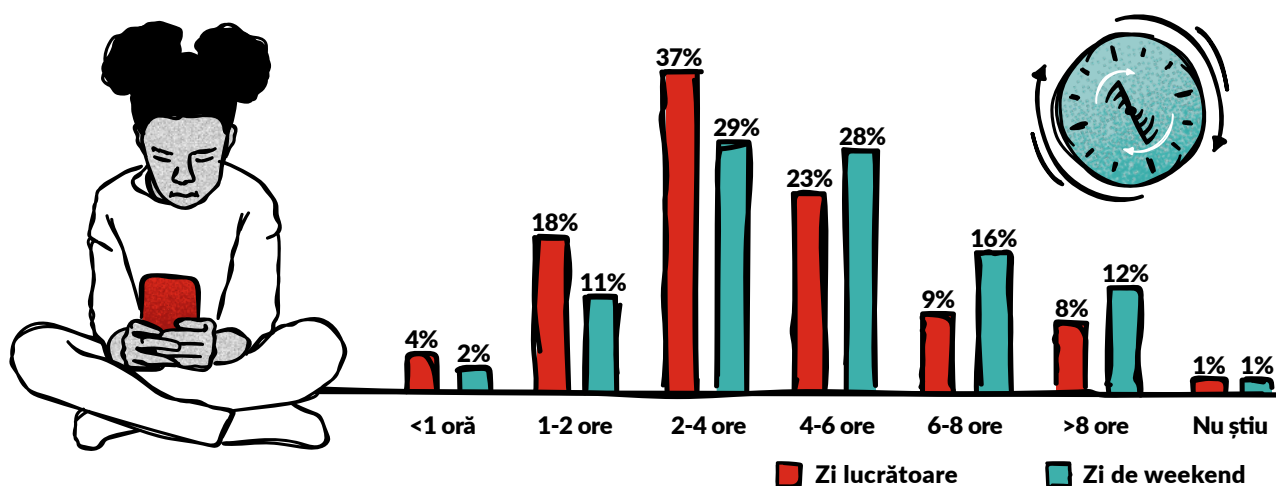
Implicație: Accesul este ridicat în general, dar nu este distribuit uniform. Copiii și tinerii care raportează insecuritate alimentară, anxietate sau depresie regulată sau care provin din minorități etnice sunt mai puțin susceptibili să se conecteze la internet în principal de acasă și depind mai mult de accesul public. Acest lucru este important, deoarece accesul limitat sau instabil este în sine exclusiv, poate aduce alte provocări în materie de conectivitate și poate lăsa copiii și tinerii cu mai puțină protecție și sprijin în participarea lor digitală.



2.2.3. Timpul petrecut online

Timpul petrecut zilnic în fața ecranului este constant pe parcursul săptămânii, crescând în weekend. Majoritatea copiilor și tinerilor (59%) petrec sub patru ore online în zilele lucrătoare, dar acest lucru se schimbă în weekend, deoarece majoritatea (56%) petrec patru sau mai multe ore online, inclusiv 28% care petrec peste 6 ore (a se vedea figura 4.1). Foarte puțini copii și tineri petrec mai puțin de o oră online (4% în zilele lucrătoare, 2% în weekend). Timpul petrecut online include orice activități digitale, fie pentru divertisment, fie pentru educație.

Figura 2.1: Timpul petrecut online într-o zi lucrătoare obișnuită și într-un week-end obișnuit



Timpul petrecut online variază puțin în funcție de vârstă și sex, dar mai mult în funcție de alte caracteristici sau experiențe. Adolescenții mai în vârstă petrec mai mult timp online (13% dintre cei cu vârsta cuprinsă între 16 și 18 ani petrec opt sau mai multe ore în weekend, comparativ cu 11% dintre cei cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani), iar tinerii de sex masculin sunt puțin mai predispuși să raporteze o utilizare intensă (13% dintre tinerii de sex masculin petrec 8 sau mai multe ore online în weekend, comparativ cu 11% dintre tinerele de sex feminin). Copiii și tinerii care s-au identificat ca având dizabilități sau dificultăți funcționale au petrecut mai mult timp online decât colegii lor: în weekend, 13% dintre cei cu dizabilități/dificultăți funcționale au petrecut opt sau mai multe ore online, comparativ cu 9% dintre cei fără dizabilități. În mod similar, timpul petrecut în fața ecranului a fost mai mare pentru tinerii care au raportat că suferă de anxietate sau depresie în mod regulat, 14% dintre ei petrecând opt sau mai multe ore online în weekend, comparativ cu 9% dintre cei care rareori sau niciodată nu au suferit de aceste afecțiuni.

Țările au prezentat diferențe în ceea ce privește timpul petrecut online de copii și tineri. Cea mai intensă utilizare a fost înregistrată în Regatul Unit, atât în zilele lucrătoare (14% petreceau opt sau mai multe ore online), cât și în weekend. Turcia, Portugalia și România au înregistrat, de asemenea, o utilizare deosebit de intensă în weekend (14-16% petreceau opt sau mai multe ore online).

Deoarece activitățile online și offline sunt atât de strâns legate pentru copii și tineri, timpul petrecut în fața ecranului poate fi un indicator aproximativ al modului în care aceștia fac față implicării digitale. Acesta poate fi interpretat împreună cu datele privind modul în care își gestionează utilizarea și cât de ușor se pot deconecta. Domeniul de gestionare a indicelui (prezentat la punctul 4.7 de mai jos) indică faptul că timpul petrecut online devine mai îngrijorător dacă tinerii și copiii întâmpină dificultăți în a lua pauze, a gestiona notificările sau a se relaxa după utilizare. Acesta este motivul pentru care grupurile care petrec un număr similar de ore online pot prezenta diferențe în ceea ce privește rezultatele în materie de stare de bine.

Implicație: Timpul petrecut în fața ecranului nu este în sine negativ, dar timpul prelungit petrecut online poate reprezenta un risc pentru starea de bine a copiilor și tinerilor atunci când aceștia se confruntă cu dificultăți în gestionarea acestuia. Copiii și tinerii pot fi sprijiniți să utilizeze strategii de gestionare și să dezvolte un echilibru, dar nu ar trebui să poarte singuri responsabilitatea gestionării timpului petrecut în fața ecranului și a deconectării.

2.2.4 Activități online

Comunicarea, conexiunea socială și divertismentul domină gama largă de activități online în care se angajează copiii și tinerii, educația este comună, dar activitățile creative sau civice sunt rare. Cele mai frecvente activități zilnice au fost:

Aproape unul din cinci (19%) citește știri sau caută informații zilnic, ceea ce arată un angajament mai limitat față de conținutul informațional

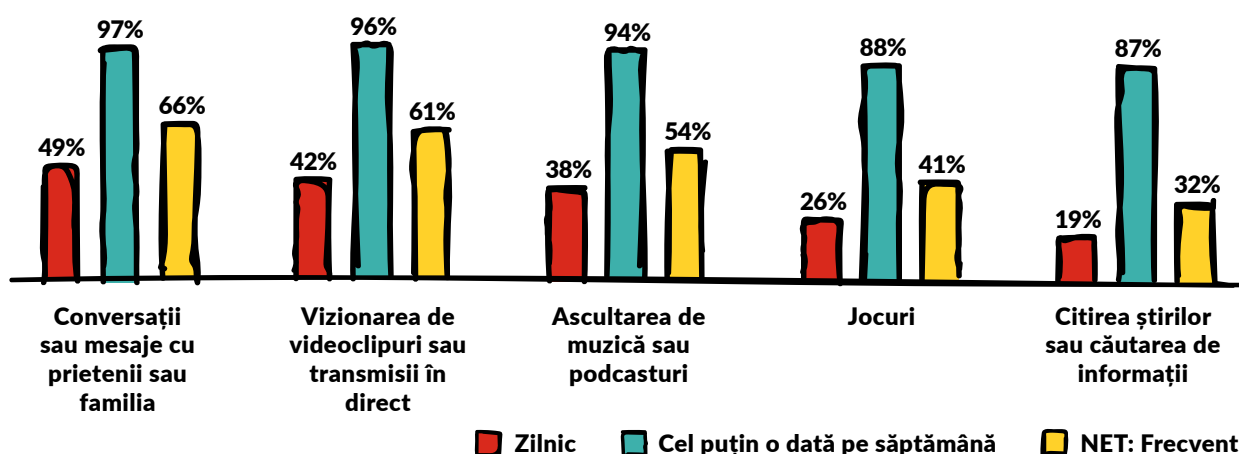
Aproape jumătate (48%) trimite mesaje zilnic prietenilor sau familiei, comunicarea fiind astfel principală activitate online

Mai mult de o treime (37%) ascultă muzică sau podcasturi zilnic, utilizând internetul și platformele online ca sursă audio principală

Un sfert (26%) joacă jocuri online în fiecare zi, deși acest lucru variază în mod semnificativ în funcție de sex și țară

Patru din zece (41%) vizionează videoclipuri sau transmisii în direct în fiecare zi, platforme precum YouTube, TikTok și Netflix dominând timpul dedicat divertismentului

Figura 2.2: Tipuri de activități online în funcție de frecvență



Învățarea online este relativ frecventă, 20% dintre tineri făcând teme online sau urmând cursuri online zilnic (alți 21% fac acest lucru în majoritatea zilelor săptămânii). Cu toate acestea, unul din zece (12%) nu utilizează niciodată internetul pentru educație, ceea ce relevă o posibilă discrepanță. Activitățile creative, de sănătate sau civice sunt mult mai puțin frecvente. De exemplu, doar 8% creează sau postează conținut zilnic (iar 35% nu fac acest lucru niciodată). Utilizarea aplicațiilor de sănătate sau stare de bine este rară (7% zilnic; 48% niciodată). Implicarea civică (cum ar fi semnarea de petiții sau urmărirea campaniilor) a fost cea mai puțin frecventă dintre activități; trei din cinci (61%) nu participă niciodată la acest tip de activități online.

Modelele de activitate au variat în funcție de vârstă, sex și alte caracteristici. Băieții erau semnificativ mai predispuși decât fetele să joace jocuri zilnic (31% față de 20%), în timp ce fetele erau mai predispuse să utilizeze internetul pentru teme în fiecare zi (22% față de 18%). Adolescenții mai mici (13-15 ani) erau mai predispuși să joace jocuri zilnic (29% față de 23%) și să utilizeze internetul frecvent pentru teme (45% față de 36%), în timp ce adolescenții mai mari erau mai predispuși să citească știri sau să caute informații zilnic (24% față de 15%). Cei care se confruntă cu anxietate sau depresie în mod regulat erau semnificativ mai predispuși să se implice în activități creative și civice online, 20% dintre ei creând sau postând conținut frecvent, comparativ cu 14% dintre cei care se confruntă rar sau niciodată cu anxietate sau depresie.

Diferențele între țări sunt evidente și revelatoare, în special în ceea ce privește crearea de conținut sau jocurile. Crearea zilnică de conținut era cea mai ridicată în Turcia (12% creează sau postează conținut în fiecare zi) și România (11%), aproximativ dublu față de rata observată în Portugalia, Spania și Regatul Unit (toate în jur de 5%). Jocurile zilnice au înregistrat o diferență și mai mare, Albania (45%) având o rată de aproximativ trei ori mai mare decât Spania (15%) și Grecia (18%); România (28%) și Regatul Unit (29%) au înregistrat, de asemenea, niveluri relativ ridicate de jocuri zilnice.

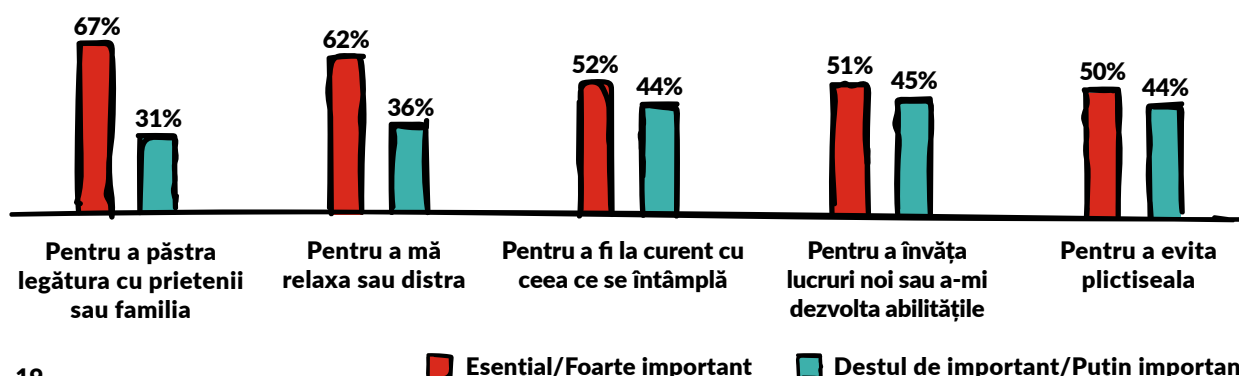
Implicație: Dominanța clară a conexiunilor sociale și a divertismentului arată unde își petrec de fapt timpul copiii și tinerii; eforturile de a-i sprijini ar trebui să se concentreze pe platformele și funcțiile care le modelează utilizarea zilnică, nu numai pe siguranța online și comportamentele cu risc ridicat.

2.2.5. Motivații pentru a accesa internetul

Este important să înțelegem de ce copiii și tinerii se conectează la internet. Acest studiu indică o varietate de motive, arătând din nou că divertismentul și conexiunile sociale sunt cele mai importante:

- * Aproximativ două treimi (67%) dintre copii și tineri spun că păstrarea legăturii cu prietenii sau familia este un motiv foarte important pentru a accesa internetul;
- * Aproape două treimi (62%) accesează internetul în principal pentru a se relaxa și a se distra, subliniind rolul mediilor digitale ca spațiu de divertisment;
- * Puțin peste jumătate (52%) consideră că a fi la curent cu evenimentele actuale este o motivație esențială pentru utilizarea internetului;
- * Puțin peste jumătate (52%) sunt atrași de internet pur și simplu pentru că prietenii lor sunt acolo, ceea ce demonstrează puterea prezenței colegilor în spațiile digitale;
- * Aproximativ jumătate (51%) apreciază internetul ca un instrument vital pentru a învăța lucruri noi și a-și dezvolta abilitățile;
- * Jumătate (50%) apelează la internet pentru a evita plictiseala, făcându-l activitatea lor implicită atunci când nu sunt ocupați.

Figura 2.3: Motivații pentru a accesa internetul



Motivele mai puțin frecvente includ exprimarea identității (esențial/foarte important pentru 40%), pentru a primi sprijin sau pentru a se simți mai bine (39%) și pentru a construi sau crea ceva online (36%). În mod remarcabil, o treime (35%) acordă prioritate menținerii unei serii de utilizări consecutive într-o aplicație; această proporție semnificativă evidențiază probabil natura compulsivă a aplicațiilor concepute pentru a încuraja utilizarea obișnuită.

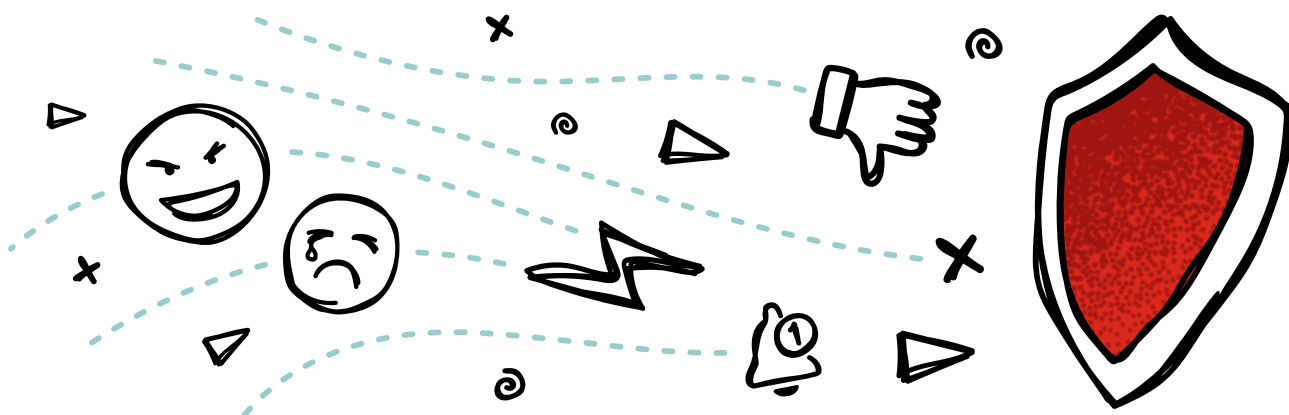
Motivațiile variază în funcție de caracteristicile demografice. Adolescenții mai mici (13-15 ani) erau motivați mai mult de evitarea plictiselii decât adolescenții mai mari (54% față de 47%). Copiii și tinerii expuși riscului de insecuritate alimentară erau semnificativ mai puțin predispuși să acorde prioritate conectării cu prietenii și familia (57% față de 68% dintre tinerii cu securitate alimentară), dar mai predispuși să acorde prioritate obținerii de sprijin sau îmbunătățirii stării de bine (47% față de 37%). În mod similar, cei care sufereau de anxietate sau depresie în mod regulat erau mai predispuși să acceseze internetul pentru a căuta sprijin (43% față de 34%) și pentru a-și exprima identitatea (43% față de 36%). Copiii și tinerii cu dizabilități/dificultăți funcționale erau semnificativ mai predispuși să acceseze internetul pentru a evita plictiseala (53% față de 46% dintre cei fără dificultăți), dar mai puțin predispuși să acorde prioritate relațiilor cu prietenii și familia (66% față de 70%) sau învățării de lucruri noi (50% față de 55%).

Aceste constatări subliniază necesitatea unor medii digitale protectoare, astfel încât copiii și tinerii care caută sprijin, conexiune sau ajutor în spațiile online (în special dacă sprijinul sau oportunitățile offline sunt limitate) să își poată satisface nevoile în condiții care le protejează starea de bine.

Comparând țările, copiii și tinerii din Albania au evaluat aproape toate motivațiile ca fiind mai importante decât cele din alte țări, România și Turcia manifestând, de asemenea, o motivație puternică în multe domenii, în timp ce cei din Țările de Jos au exprimat rate scăzute de motivație.

În Albania, 88% au evaluat conectarea cu prietenii și familia ca fiind esențială sau foarte importantă (56% în Țările de Jos), iar 70% au acordat prioritate învățării de lucruri noi (32% în Țările de Jos). În Turcia, 53% au acordat prioritate exprimării identității (24% în Țările de Jos) și 52% construirii sau creării de ceva online (20% în Țările de Jos). Aceste tipare pot reflecta diferențele culturale în modul în care copiii și tinerii percep și utilizează spațiile digitale și trebuie luate în considerare pentru implicare și stare de bine.

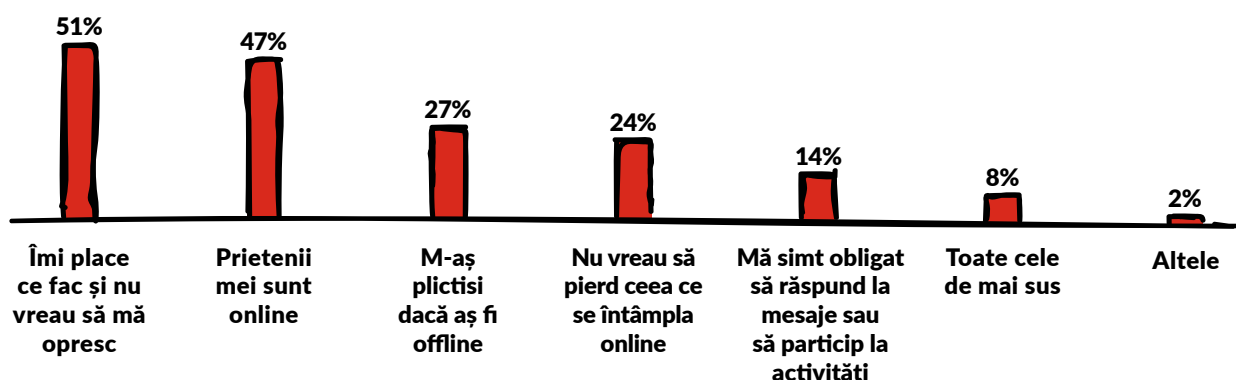
Implicație: Copiii și tinerii accesează internetul pentru a se conecta, pentru a-și exprima identitatea și pentru a se distra, iar pentru unele grupuri, spațiile digitale pot oferi și un nivel de sprijin, ceea ce înseamnă că politicile și proiectarea platformelor trebuie să protejeze starea de bine fără a elimina beneficiile participării.



2.2.6. Rămânerea online mai mult decât era planificat

Când adolescenții pierd noțiunea timpului online, motivul principal este implicarea pozitivă: peste jumătate (51%) spun că rămân adesea online mai mult decât intenționau, deoarece se bucură de ceea ce fac și nu vor să se oprească. Factorii sociali au fost, de asemenea, esențiali, puțin sub jumătate (47%) spunând că rămân online mai mult timp deoarece prietenii lor sunt online. Alte motive mai puțin frecvente includ teama de plictiseală dacă se deconectează (27%), teama de a pierde ceva (FOMO) online (24%) și sentimentul de presiune de a răspunde la mesaje sau de a participa la activități (14%). Deși acest lucru sugerează că tinerii și copiii găsesc o plăcere autentică în activitățile lor online, situația devine îngrijorătoare atunci când interferează cu somnul, relațiile offline sau alte activități importante – aspecte explorate din nou în concluziile privind starea de bine.

Figura 2.4: Motive pentru a rămâne online mai mult decât era planificat



Adolescenții mai mici (13-15 ani) erau semnificativ mai predispuși să rămână online pentru că prietenii lor sunt online (52% față de 40% dintre adolescenții mai mari). Copiii și tinerii expuși riscului de insecuritate alimentară erau semnificativ mai predispuși să se simtă presați să răspundă la mesaje (25% față de 12% dintre tinerii care nu se confruntă cu insecuritate alimentară). Cei care suferă de anxietate sau depresie în mod regulat, comparativ cu cei care nu suferă, erau mai predispuși să rămână online din cauza fricii de plictiseală (33% față de 21%) și a presiunii sociale de a răspunde (19% față de 10%) și erau mai puțin predispuși să spună că această situație nu li se întâmplă niciodată (4% față de 11%).

Turcia a înregistrat cea mai mare proporție de copii și tineri care au menționat presiunea socială de a răspunde (31%), de două ori mai mare decât rata din alte țări. Foarte puțini copii și tineri evită complet aceste probleme; doar 7% au spus că acest lucru nu li se întâmplă niciodată (procentul fiind mai mare în Germania și Țările de Jos, cu 11%).

Implicație: Utilizarea excesivă nu ține doar de voința individuală sau de luarea unor decizii greșite de către copii și tineri. Ea este influențată și de caracteristicile de proiectare digitală care recompensează implicarea continuă și fac mai dificilă oprirea. Acest lucru mută responsabilitatea către proiectare și setări implicite adecvate și întărește argumentele în favoarea așteptărilor privind starea de bine din faza de proiectare și setări implicite mai inteligente pentru persoanele sub 18 ani.

2.2.7. Ce le lipsește tinerilor și copiilor atunci când nu sunt online

Chiar și atunci când sunt cufundați în lumea digitală, mulți copii și tineri duc dorul anumitor aspecte ale vieții offline. Cele mai menționate aspecte au fost:

Aproape o treime (31%) duc dorul timpului petrecut fără dispozitive electronice alături de prieteni sau familie, apreciind socializarea față în față, fără ecrane

Peste un sfert (28%) duc dorul ieșirilor în aer liber sau în natură atunci când sunt prea mult online

Aproape un sfert (24%) duc dorul practicării sporturilor sau activităților fizice pe care timpul petrecut în fața ecranului le înlocuiește

Unul din patru (26%) recunoaște că doarme mai bine când este mai mult offline

O cincime (20%) duc dorul capacității de a se relaxa fără stimularea digitală constantă

Unul din cinci (21%) duc dorul posibilității de a se concentra profund asupra unui singur lucru, fără distrageri digitale

Opiniile despre ceea ce le lipsea variau în funcție de caracteristicile copiilor și tinerilor. Cei expuși riscului de insecuritate alimentară erau semnificativ mai predispuși decât colegii lor care beneficiau de securitate alimentară să ducă dorul unui somn mai bun (34% față de 25%) și concentrării asupra unui singur lucru (27% față de 20%). Copiii și tinerii care suferă de anxietate sau depresie în mod regulat erau, de asemenea, mai predispuși să ducă dorul unui somn mai bun (32% față de 21% dintre cei care sufereau rar sau deloc de aceste afecțiuni) și să se concentreze fără distrageri (26% față de 17%). Copiii și tinerii cu dizabilități/dificultăți funcționale erau semnificativ mai predispuși să nu se bucure de un somn mai bun (29% față de 20%), să nu se concentreze asupra unui singur lucru (24% față de 15%) și să nu se relaxeze fără stimulare digitală (22% față de 15%) în comparație cu cei care nu au raportat dificultăți. O proporție semnificativă de tineri și copii recunosc valoarea timpului petrecut fără ecrane, fie că îl consideră un ajutor pentru a se implica mai mult în viața de familie, fie pentru a-și îmbunătăți somnul și concentrarea.

Cu toate acestea, nu toată lumea simte că pierde ceva, 17% dintre respondenți afirmând că nu le lipsește nimic din faptul că nu sunt conectați la internet. În mod deosebit, copiii și tinerii care rareori sau niciodată nu se confruntă cu anxietate sau depresie erau semnificativ mai predispuși să afirme că nu le lipsește nimic din faptul că nu sunt conectați la internet (24% față de 11% dintre cei care se confruntă cu aceste probleme în mod regulat). Această proporție a fost mult mai mare în unele țări decât în altele – o treime în Albania (33%) și o cincime până la un sfert în Germania (25%), Regatul Unit (23%) și Țările de Jos (22%), dar unul din zece sau mai puțin în Portugalia (10%) și Turcia (5%).

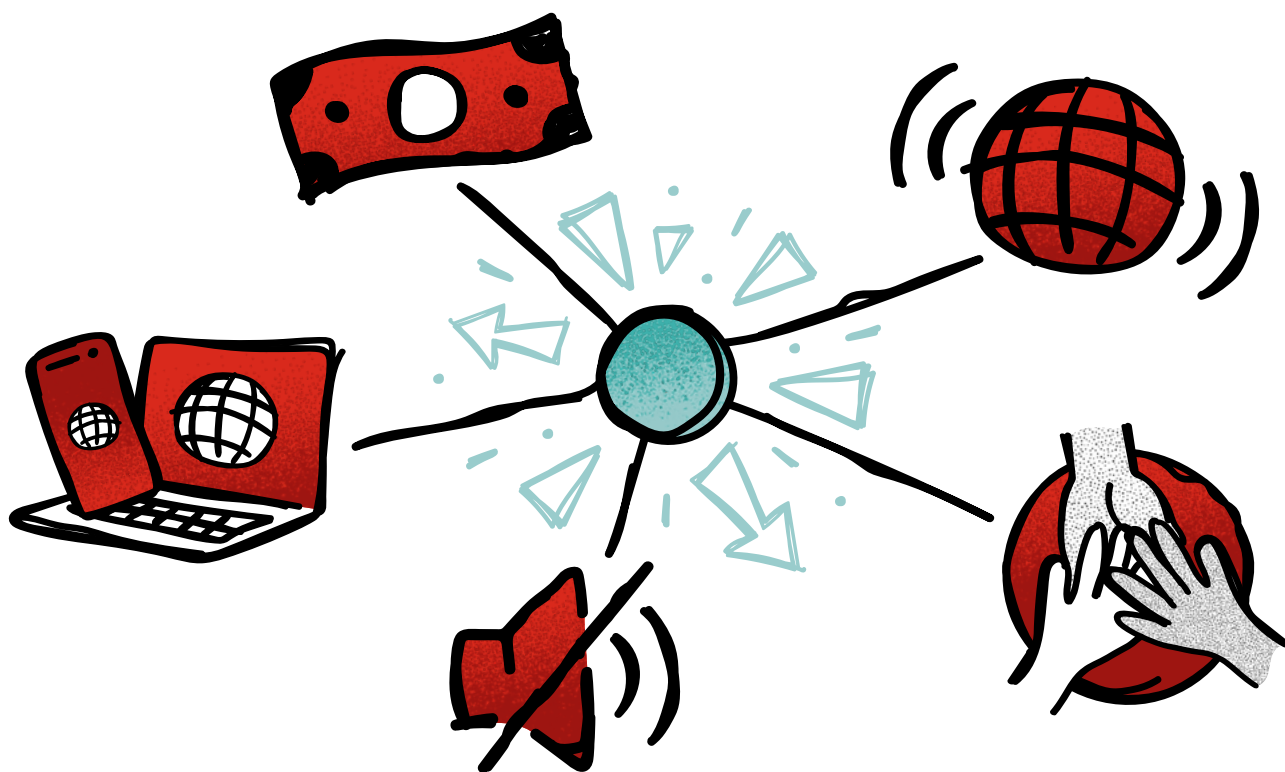
Copiii și tinerii din Turcia au fost cei mai predispuși să declare că le lipsesc activitățile offline, inclusiv petrecerea timpului cu familia (46%), ieșirea în aer liber (39%), somnul mai bun (38%), concentrarea fără distrageri (34%) și discuțiile față în față fără întreruperi constante (31%). Acest contrast între 5% dintre adolescenții turci care spun că nu le lipsește nimic din viața offline și 33% în Albania arată cum diferențele culturale pot influența ceea ce copiii și tinerii simt că le lipsește din cauza faptului că sunt online.

Implicație: Deși nu toți copiii și tinerii simt că pierd ceva din cauza faptului că sunt online, datele arată că, pentru mulți dintre ei, există un compromis care poate avea impact asupra stării de bine. Faptul că tinerii și copiii raportează în mod constant că le lipsește somnul, atenția și concentrarea, sentimentul de calm sau timpul de calitate offline indică un impact măsurabil asupra stării de bine, ceea ce întărește ideea că starea de bine digitală ar trebui tratată ca o problemă de sănătate publică și educație, nu doar ca o problemă de siguranță online.

2.3. Indicatorul capacității de utilizare (acces și incluziune)

Indicatorul capacității de utilizare măsoară dacă tinerii și copiii dispun de resursele fundamentale necesare pentru o participare digitală semnificativă, inclusiv acces regulat la dispozitive, conexiune fiabilă la internet, date la prețuri accesibile, un spațiu liniștit pentru învățarea online și disponibilitatea instrumentelor de accesibilitate acolo unde este necesar.

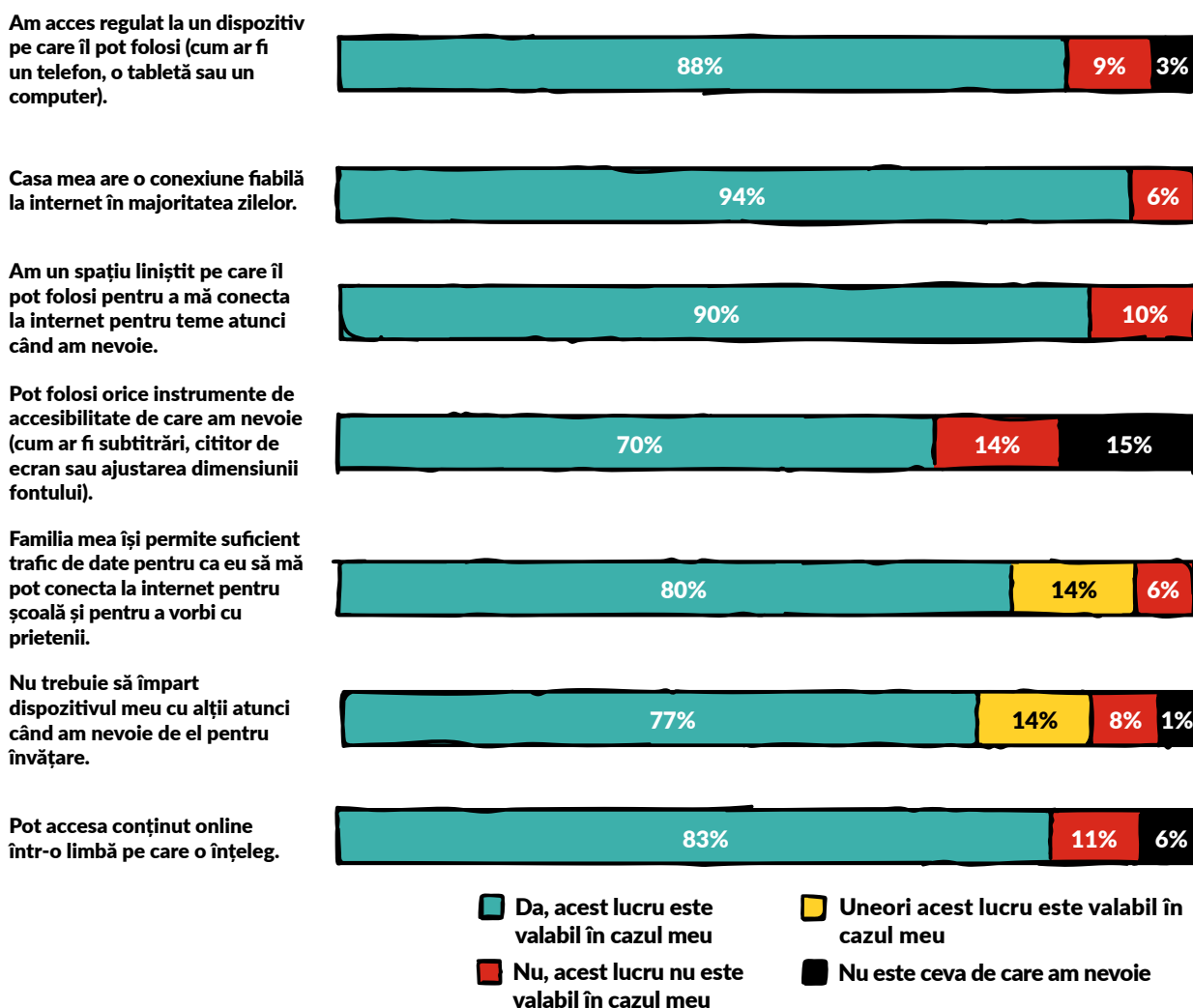
Acest indicator nu contribuie la scorul general al indicelui, ci este utilizat ca instrument de măsurare pentru a identifica diferențele dintre grupurile cu niveluri diferite de acces la instrumentele digitale.



2.3.1. Componente specifice

Indicatorul capacității de utilizare a fost măsurat prin intermediul a șapte afirmații privind accesul la resurse digitale. Figura 4.6 prezintă răspunsurile la fiecare afirmație.

Figura 2.5: Scorurile individuale în ceea ce privește indicatorul capacității de utilizare²



Răspunsurile au fost cele mai pozitive în ceea ce privește conectivitatea de bază – aproape toți copiii și tinerii (94%) au declarat că au o conexiune fiabilă la internet acasă în majoritatea zilelor, iar 90% au un spațiu liniștit pentru teme, atunci când este necesar. Accesul la dispozitive personale a fost, de asemenea, ridicat, de 88%, și puțini sunt nevoiți să le împartă. Cu toate acestea, au apărut diferențe în alte domenii. Doar 70% au confirmat că pot accesa instrumentele de accesibilitate de care au nevoie (cum ar fi subtitrări, cititoare de ecran sau ajustări ale dimensiunii fontului), deși 15% au indicat că nu au nevoie de acestea. Accesibilitatea financiară a prezentat unele dificultăți, 81% dintre respondenți afirmând că familia lor își poate permite suficient trafic de date, dar 14% afirmând că acest lucru este valabil doar „uneori”, ceea ce indică un acces inconstant pentru unul din șapte respondenți. În mod similar, 77% au declarat că nu trebuie să împartă dispozitivul pentru învățare, în timp ce 14% au afirmat că acest lucru se întâmplă doar uneori.

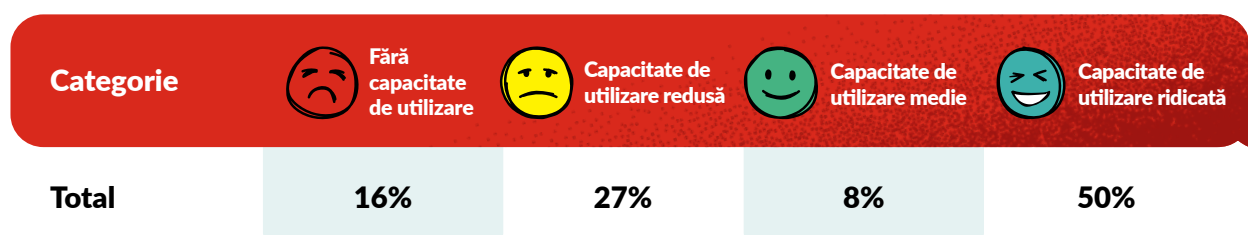
Aceste constatări sugerează că, deși conectivitatea de bază este aproape universală, condițiile pentru o participare digitală consistentă, neîntreruptă și accesibilă nu sunt îndeplinite în mod egal pentru toți copiii și tinerii. Diferențele în ceea ce privește accesibilitatea financiară, partajarea dispozitivelor și instrumentele de accesibilitate evidențiază domeniile în care sprijinul specific ar putea îmbunătăți capacitatea celor care se confruntă în prezent cu obstacole.

²**Notă tehnică:** Acest indicator a fost evaluat diferit față de domeniile SMILE. Două afirmații – accesul regulat la un dispozitiv personal (E1) și o conexiune fiabilă la internet acasă (E2) – au fost tratate ca premise: respondenții care au răspuns „Nu” sau „Nu este ceva de care am nevoie” la oricare dintre acestea au fost clasificați ca „fără acces”, indiferent de alte răspunsuri. Restul afirmațiilor au fost evaluate și utilizate pentru a determina capacitatea de utilizare (scăzută, medie, ridicată) în rândul celor care îndeplineau premisele. Pentru afirmațiile cu opțiunea „Uneori” (capacitatea de utilizare și partajarea dispozitivelor), au fost atribuite scoruri parțiale. Afirmația privind accesibilitatea lingvistică (E7) a fost adresată numai respondenților care vorbesc acasă o altă limbă decât limba națională (n=221).

2.3.2. Constatări generale

Jumătate (50%) dintre copii și tineri au obținut un scor „ridicat” în ceea ce privește accesul la resurse digitale, în timp ce foarte puțini (8%) au avut un acces „mediu”. Cu toate acestea, 27% au obținut un scor „scăzut”, iar o minoritate semnificativă a avut acces foarte limitat, 16% fiind „fără capacitate de utilizare”, ceea ce înseamnă că se confruntă cu obstacole semnificative în accesarea internetului. Împreună, acest lucru înseamnă că 43% dintre copii și tineri nu beneficiază de acces digital și incluziune la nivel standard.

Tabel 2.1: Scorul în ceea ce privește capacitatea de utilizare



2.3.3. Diferențe demografice

Diferențele de vârstă și sex au fost minime, dar mai substanțiale în ceea ce privește alte caracteristici. Copiii și tinerii expuși riscului de insecuritate alimentară s-au confruntat cu obstacole semnificativ mai mari în ceea ce privește accesul digital, o treime (33%) dintre ei intrând în categoria „fără capacitate de utilizare”, comparativ cu doar 12% dintre copiii și tinerii care beneficiază de securitate alimentară, și doar 29% dintre ei având o capacitate de utilizare „ridică”, comparativ cu 54% dintre colegii lor care beneficiază de securitate alimentară.

În mod similar, copiii și tinerii cu dizabilități/dificultăți funcționale erau semnificativ mai susceptibili să fie „fără capacitate de utilizare” (18% față de 10% dintre cei fără dificultăți) și mai puțin susceptibili să aibă o capacitate de utilizare „ridică” (46% față de 60%). Cei care sufereau de anxietate sau depresie în mod regulat se confruntau, de asemenea, cu bariere în calea accesului, 19% dintre ei fiind „fără capacitate de utilizare”, comparativ cu 12% dintre cei care rareori sau niciodată nu se confruntau cu aceste probleme.

Copiii și tinerii care s-au identificat ca aparținând minorităților etnice erau mai susceptibili să fie „fără capacitate de utilizare” (21% față de 12% dintre cei care nu aparțineau minorităților) și mai puțin susceptibili să obțină scoruri „ridicate” (46% față de 52%). Copiii și tinerii care s-au identificat ca fiind homosexuali, lesbiene sau bisexuali erau semnificativ mai predispuși să fie „fără capacitate de utilizare” (24% față de 14% dintre tinerii heterosexuali) și mai puțin predispuși la o capacitate de utilizare „ridică” (43% față de 52%). Este interesant de remarcat că cei care vorbesc acasă o altă limbă decât limba națională au o probabilitate semnificativ mai mare de a avea o capacitate de utilizare „ridică” (66% față de 50%), deși acest grup are și o proporție mai mare în categoria „fără capacitate de utilizare” (21% față de 15%), ceea ce sugerează o distribuție mai polarizată a accesului în cadrul acestui grup.

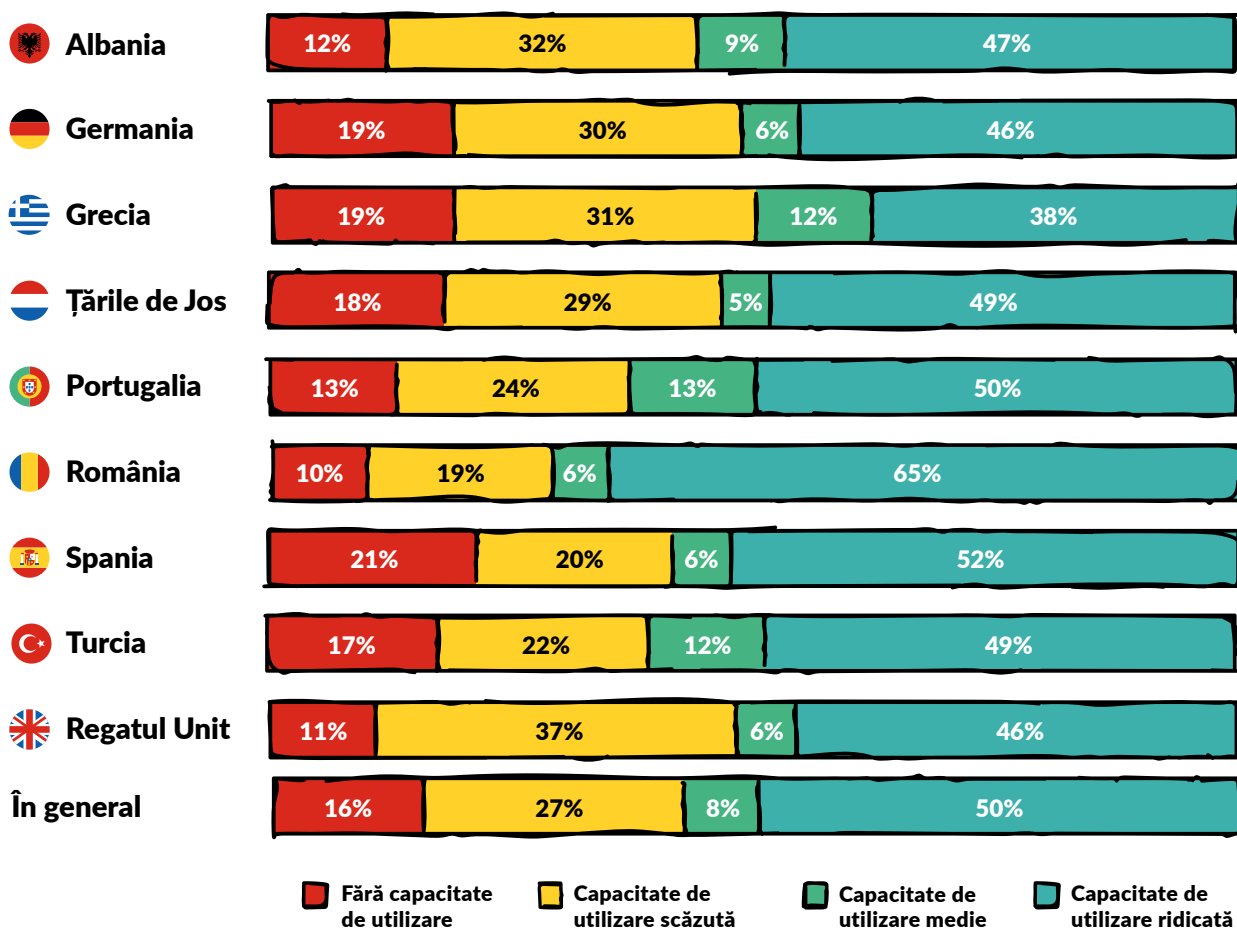
Constatările indică faptul că, deși accesul digital de bază este larg răspândit, dezavantajele socioeconomice, dizabilitățile și statutul de minoritate rămân asociate cu o incluziune digitală mai redusă. Prin urmare, acest decalaj de accesibilitate poate agrava și alte probleme pentru copiii și tinerii cu mai puține oportunități de participare pozitivă online. Orice strategie națională sau regională de stare de bine digitală ar trebui să includă măsuri de accesibilitate specifice pentru grupurile care se confruntă cu bariere și dezavantaje suplimentare.

2.3.4. Comparații între țări

Accesul nu este egal peste tot, existând disparități clare în ceea ce privește accesul digital între țări și în interiorul acestora. În România, 71% dintre copii și tineri aveau cel puțin un acces moderat (mediu sau ridicat) – cel mai ridicat procent din toate țările. Cea mai mică proporție s-a înregistrat în Grecia, unde era de jumătate (50%). Țări precum Portugalia (63%), Spania (58%) și Albania (56%) s-au situat între aceste două extreme. România a înregistrat, de asemenea, cea mai mare proporție de scoruri „ridicate” (65%), urmată de Spania cu 52% și Grecia cu 38%. Acest lucru indică faptul că unele țări au reușit să asigure mai bine accesul digital pentru copiii și tinerii lor.

Cu toate acestea, accesul digital a prezentat, de asemenea, un model polarizat în cadrul țărilor – cu foarte puțini copii și tineri în categoria „capacitate de utilizare medie” (5-13% în toate țările). Acest lucru sugerează că tinerii tind să aibă acces digital puternic sau să se confrunte cu bariere semnificative, cu puține cazuri intermediare. Acest lucru s-a observat în special în Spania (41% fără capacitate de utilizare/capacitate de utilizare scăzută, 52% capacitate de utilizare ridicată), Germania (49% fără capacitate de utilizare/capacitate de utilizare scăzută, 46% capacitate de utilizare ridicată) și Grecia (50% fără capacitate de utilizare/capacitate de utilizare scăzută, 38% capacitate de utilizare ridicată), toate prezentând modele similare de polarizare.

Figura 2.6: Scorurile țărilor în ceea ce privește capacitatea de utilizare



2.4. Indicatorul stării de bine digitale

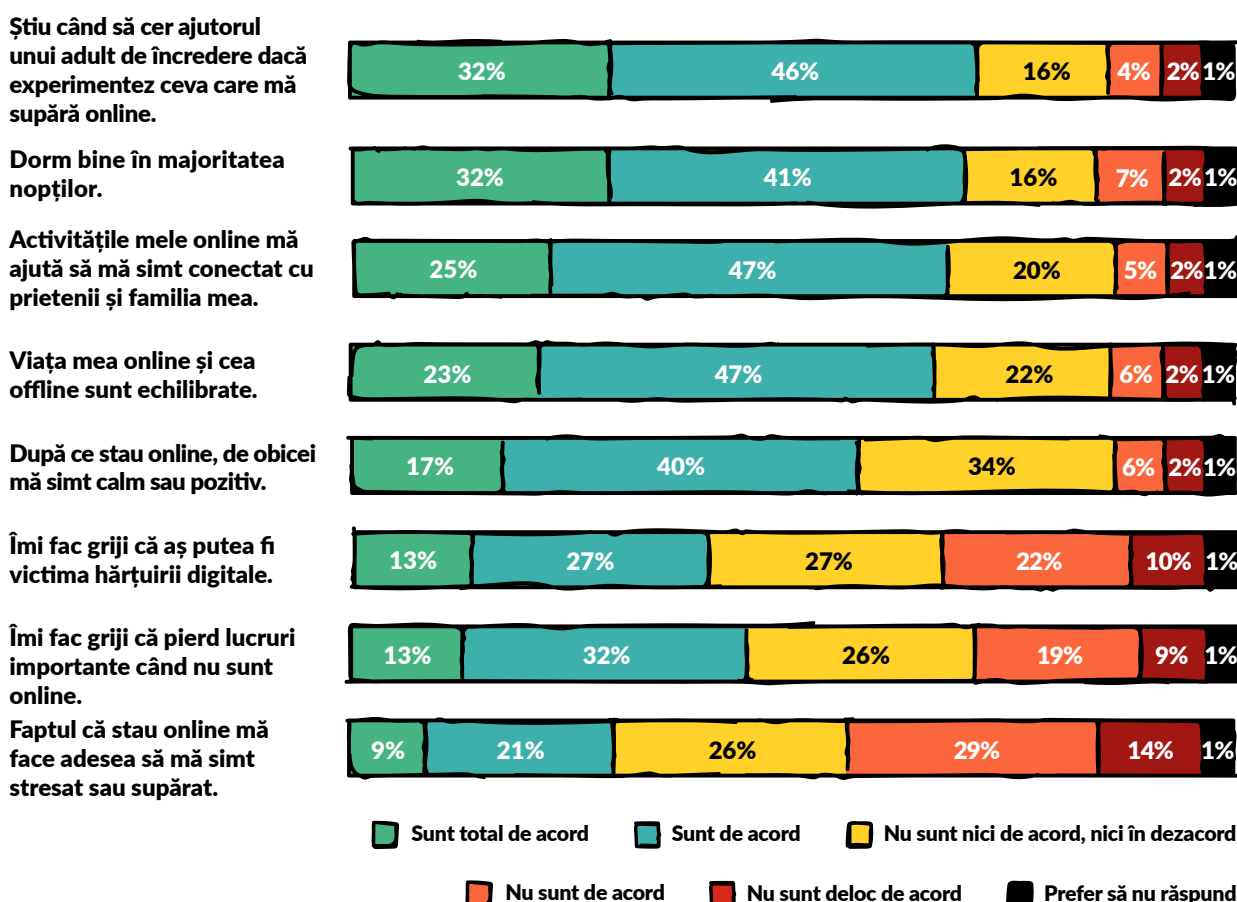
Indicatorul stării de bine digitale măsoară starea de bine digitală subiectivă a copiilor și tinerilor, inclusiv dacă se simt calmi și optimiști după ce au fost online, dacă viața lor online și offline pare echilibrată, calitatea somnului, sentimentele de stres sau supărare legate de faptul că sunt online, preocupările legate de hărțuirea cibernetică, sentimentul de conexiune cu prietenii și familia prin activități online și cunoașterea momentului în care trebuie să solicite sprijinul unui adult de încredere.

Acest indicator nu este luat în calcul la scorul final al indicelui, ci este utilizat ca instrument de măsurare pentru a identifica diferențele dintre grupurile cu niveluri diferite de stare de bine digitală. Este important de reținut că scorurile „moderate” ale stării de bine digitale nu trebuie interpretate ca fiind satisfăcătoare sau suficiente. Un scor „moderat” indică o stare de bine digitală parțială; copiii și tinerii din această categorie pot funcționa online, dar nu obțin în mod constant rezultate pozitive sau pot face față în unele domenii, în timp ce se confruntă cu dificultăți în altele. Prin urmare, „moderat” poate evidenția domeniile care necesită îmbunătățiri.

2.4.1. Componente specifice

Indicatorul stării de bine digitale a fost măsurat prin opt afirmații privind experiențele subiective ale vieții digitale, inclusiv sentimentele după ce respondenții au fost online, echilibrul, somnul, stresul, conexiunea și cunoașterea momentului în care trebuie să caute sprijin. Figura 2.7 prezintă răspunsurile la fiecare afirmație.

Figura 2.7: Scorurile individuale în ceea ce privește indicatorul stării de bine digitale³



Cunoașterea locului unde să caute sprijin și menținerea conexiunilor au avut cele mai pozitive răspunsuri. Patru din cinci copii sau tineri (78%) au fost de acord sau total de acord că știu când să caute sprijinul unui adult de încredere dacă ceva îi supără online, iar 72% consideră că activitățile lor online îi ajută să rămână conectați cu prietenii și familia. Somnul a avut, de asemenea, un răspuns pozitiv, 73% raportând că dorm bine în majoritatea nopților.

Alte întrebări au evidențiat provocări semnificative în ceea ce privește echilibrul digital și bunăstarea emoțională. Doar 57% au fost de acord sau total de acord că, după ce sunt online, se simt de obicei calmi sau optimiști, astfel încât două cincimi (43%) nu experimentează în mod constant sentimente pozitive din interacțiunea lor digitală. În timp ce 70% consideră că viața lor online și offline este echilibrată, aproape o treime experimentează un dezechilibru. Alți 30% au fost de acord sau total de acord că a fi online îi face adesea să se simtă stresați sau supărați, iar 45% se tem că pierd lucruri când nu sunt online, ceea ce indică faptul că teama de a pierde ceva (FOMO) afectează aproape jumătate dintre copii și tineri. Preocupările legate de hărțuirea digitală au fost, de asemenea, semnificative, 40% fiind de acord sau total de acord că se tem să nu fie victime ale acestui fenomen.

Este încurajator faptul că datele arată că tinerii și copiii știu unde să caute ajutor și apreciază conexiunea pe care o oferă spațiile online, dar experiența emoțională a utilizării internetului este mixtă. O minoritate semnificativă se confruntă cu stres, teama de a pierde ceva și nu se simte în mod constant bine după utilizarea internetului. Aceste constatări întăresc necesitatea de a depăși problemele legate de siguranța și accesul online pentru a aborda rezultatele subiective ale utilizării internetului de către copii și tineri în ceea ce privește starea lor de bine. wellbeing outcomes of children and young people's digital engagement.

2.4.2. Constatări generale

Indicatorul stării de bine digitale a înregistrat cele mai slabe rezultate. Doar aproximativ un sfert dintre copii și tineri (26%) au obținut scoruri „bune” sau „ridicate”. Aproape două treimi (64%) au obținut scoruri „moderate” (adică stare de bine parțială), iar 10% s-au încadrat în categoria „scor scăzut”, ceea ce înseamnă că marea majoritate a copiilor și tinerilor sunt departe de a atinge o stare de bine digitală deplină.

Tabel 2.2: Scorul general în ceea ce privește indicatorul stării de bine digitale

Categorie	 Scăzut (0-49%)	 Moderat (50-69%)	 Bun (70-89%)	 Ridicat (90-100%)
Total	10%	64%	23%	3%





2.4.3. Diferențe demografice

Indicatorul stării de bine digitale a înregistrat unele dintre cele mai mari disparități demografice dintre toate domeniile, deși diferențele de vârstă și sex au fost modeste. Adolescenții mai în vârstă (16-18 ani) au obținut scoruri ușor mai mari, 28% dintre ei obținând scoruri „bune” sau „ridicate”, comparativ cu 24% dintre cei cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani, deși au avut și un procent ușor mai mare în categoria „scor scăzut” (11% față de 10%). Diferențele de gen au fost minime, tinerii de sex masculin și feminin obținând scoruri aproape identice în toate categoriile.

Tabel 2.3: Scorul indicatorului stării de bine digitale pe grupe de vârstă

Categorie	 Scăzut	 Moderat	 Bun	 Ridicat
13-15 ani	9%	67%	21%	2%
16-18 ani	11%	63%	24%	3%

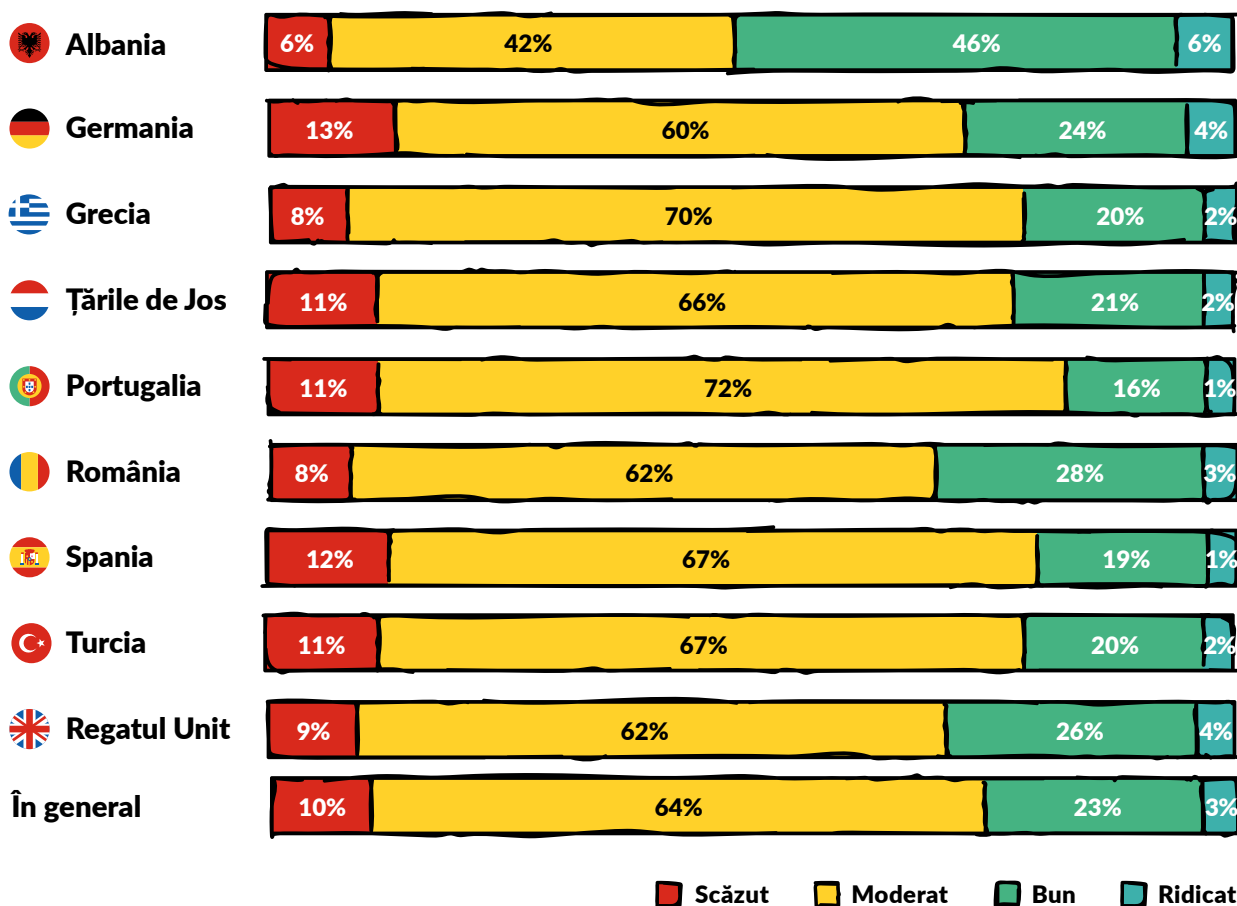
Diferențe mai substanțiale au apărut în cazul altor grupuri demografice; copiii și tinerii cu dizabilități/dificultăți funcționale erau semnificativ mai predispuși să se încadreze în categoria „scor scăzut” (13% față de 5% dintre cei fără dizabilități) și mult mai puțin predispuși să obțină scoruri „bune” sau „ridicate” (20% față de 39%). Cei care sufereau de anxietate sau depresie în mod regulat au prezentat diferențe marcante: 14% au obținut un scor „scăzut” (față de 6%) și doar 18% au obținut un scor „bun” sau „ridicat” (față de 34%). Copiii și tinerii expuși riscului de insecuritate alimentară erau de două ori mai predispuși să obțină scoruri „scăzute” (19% față de 8% dintre tinerii cu securitate alimentară) și mult mai puțin predispuși să obțină rezultate pozitive în ceea ce privește starea de bine (10% „bun” sau „ridicat” față de 29%). Copiii și tinerii care se identificau ca aparținând minorităților etnice erau, de asemenea, mai predispuși să obțină un scor „scăzut” (12% față de 9%) și mai puțin predispuși să obțină scoruri „bune” sau „ridicate” (20% față de 29%). Cei care se identificau ca fiind homosexuali, lesbiene sau bisexuali erau, de asemenea, mai predispuși să se încadreze în categoria „scor scăzut” (15% față de 10% dintre tinerii heterosexuali) și mai puțin predispuși să obțină scoruri „bune” (15% față de 24%). Aceste constatări subliniază faptul că provocările legate de starea de bine digitală nu sunt distribuite uniform. Copiii și tinerii care se confruntă cu bariere sistematice, cum ar fi designul digital inaccesibil, dezavantajele socioeconomice, discriminarea sau lipsa unui sprijin personalizat, sunt afectați în mod disproporționat. Aceste disparități reflectă mai degrabă inegalități structurale decât caracteristici inerente indivizilor înșiși.

2.4.4. Comparații între țări

Rezultatele privind starea de bine digitală au fost scăzute în toate țările, cu câteva excepții clare. Albania a fost o excepție pozitivă și a avut cea mai mare proporție de copii și tineri care au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” (53%), mult mai mare decât țările cele mai apropiate, România (31%) și Regatul Unit (29%). Aceasta a fost de trei ori mai mare decât rata din Portugalia (17%), care a înregistrat cea mai mică proporție de scoruri „bune” sau „ridicate”. Majoritatea celorlalte țări s-au situat în intervalul 20-30%, ceea ce evidențiază faptul că starea de bine digitală precară este o problemă mai răspândită.

Puțini copii și tineri au obținut scoruri maxime de stare de bine digitală: Albania a avut cea mai mare proporție de scoruri „ridicate”, cu 6% dintre respondenți, iar doar 1% dintre tinerii din Portugalia și Spania au obținut scoruri „ridicate”. Marea majoritate din fiecare țară s-a situat în intervalul „moderat”: aproximativ 70% dintre copiii și tinerii din Portugalia, Grecia și Spania s-au situat în intervalul „moderat”. În țările în care mai puțini se confruntau cu provocări, precum România și Grecia, aproximativ 8% au raportat în continuare un nivel scăzut de stare de bine digitală, în timp ce Germania și Spania au înregistrat 12-13% în intervalul scăzut. Aceste tendințe sugerează că starea de bine parțială este mai frecventă pentru respondenți și că experiențele de stare de bine digitală bună în mod constant sunt relativ rare.

Figura 2.8: Scorurile țărilor în ceea ce privește indicatorul stării de bine digitale



Implicație: Starea de bine digitală este cel mai evident punct de presiune din setul de date, doar 26% dintre tineri atingând nivelul „bun/ridicat”, în timp ce minorități importante raportează că se simt stresați sau supărați, nu calmi sau optimiști după ce au fost online și sunt îngrijorați de hărțuirea digitală. Acest lucru înseamnă că majoritatea tinerilor se descurcă mai degrabă decât prosperă, iar starea de bine trebuie tratată ca un rezultat politic fundamental și nu ca un supliment opțional după acces și siguranță.

2.5. Rezultatele indicelui de stare de bine și reziliență digitală

Această secțiune prezintă principalele concluzii ale indicelui de stare de bine și reziliență digitală, o măsură cuprinzătoare a rezilienței și stării de bine digitale a copiilor, bazată pe cadrul SMILE. Indicele cuprinde cinci domenii, fiecare captând un aspect distinct al capacității copiilor și tinerilor de a naviga în lumea digitală în siguranță, cu încredere și optimism.

2.5.1. Înțelegerea cadrului SMILE

Cadrul SMILE a fost dezvoltat ca parte a parteneriatului dintre Vodafone Foundation și Save the Children pentru a oferi un plan integrat de promovare a rezilienței și stării de bine digitale a copiilor. Cadrul cuprinde cinci domenii principale și a fost utilizat pentru a crea elementele care alcătuiesc indicele, care sunt completate de factori facilitatori (acces fundamental) și stare de bine digitală. Fiecare domeniu SMILE include următoarele subiecte:



Securitate

Cunoștințe și comportamente care protejează datele personale și siguranța online — setări de confidențialitate, gestionarea parolilor, recunoașterea înșelătoriilor și raportarea conținutului dăunător;



Gestionare/management

Strategii de autoreglare pentru echilibrarea vieții online și offline — gestionarea notificărilor, rutine fără ecran, limitarea derulării infinite și luarea de pauze



Identitate

Capacitatea de a se exprima în mod autentic și de a se simți în siguranță în relațiile online — apartenența la comunități de sprijin, gestionarea conexiunilor și rezistența la presiune



Alfabetizare digitală

Înțelegerea critică a ecosistemelor digitale — recunoașterea conținutului sponsorizat, verificarea informațiilor, înțelegerea algoritmilor și identificarea conținutului generat de inteligența artificială

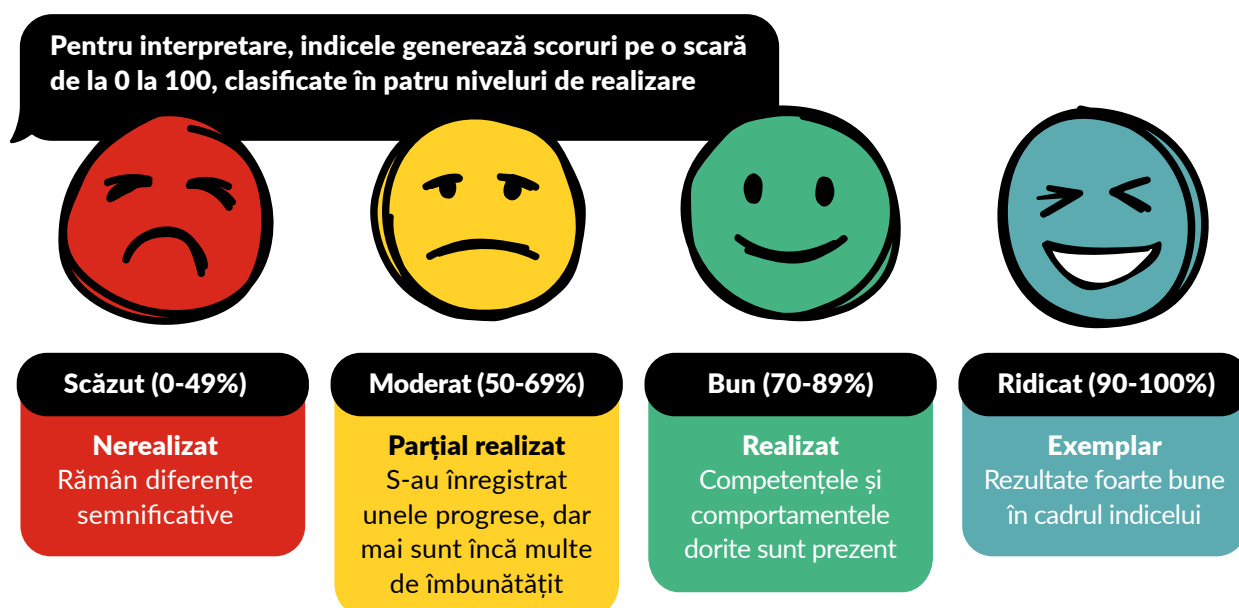


Empatie

Comportamente prosoziale online — sprijinirea celorlalți, cunoașterea surselor de ajutor și luarea de măsuri pentru a menține spațiile online prietenoase

După cum vor demonstra concluziile, domeniul gestionării se conturează ca fiind zona în care copiii și tinerii se confruntă cu cele mai mari provocări în toate țările studiate.

Figura 2.9: Definiția scorurilor cadrului SMILE

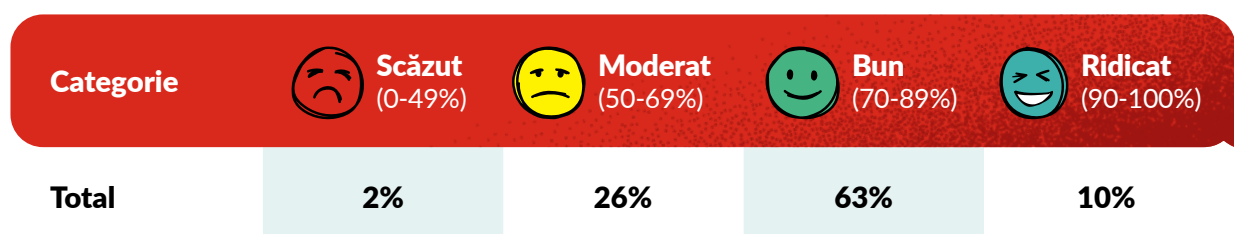


2.5.2. Indicele de stare de bine și reziliență digitală

Aproximativ 73% dintre tineri au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” în cadrul indicelui de stare de bine și reziliență digitală, ceea ce înseamnă că marea majoritate au competențele, cunoștințele și sprijinul necesare pentru o participare digitală pozitivă. Majoritatea au obținut scoruri „bune” (63%), iar un grup mai mic, de 10%, a obținut scoruri „ridicate”.

Cu toate acestea, aproape trei din zece copii și tineri (28%) au obținut scoruri „scăzute” sau „moderate”, ceea ce indică faptul că o proporție substanțială ar putea beneficia de sprijin suplimentar pentru a-și îmbunătăți starea de bine și reziliența digitală. Un aspect pozitiv este faptul că rezultatele generale foarte slabe au fost rare, doar 2% obținând scoruri în categoria „scor scăzut”, ceea ce sugerează că doar unul din 50 de copii și tineri nu are competențe de bază în toate domeniile vieții lor digitale.

Tabel 2.4: Scorul indicelui de stare de bine și reziliență digitală



2.5.3. Diferențe demografice

Influența dată de diferențele de vârstă și sex în indicele general de stare de bine și reziliență digitală a fost relativ modestă. Adolescenții mai mari (16-18 ani) au avut o probabilitate ușor mai mare de a obține atât scoruri „bune” (64% față de 61% în cazul celor cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani), cât și scoruri „ridicate” (11% față de 8%). În schimb, cei cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani au avut o probabilitate mai mare de a obține scoruri „moderate” în comparație cu adolescenții mai mari. Diferențele de gen au fost minime, băieții și fetele având performanțe aproape identice în toate categoriile.

Disparități mai substanțiale au apărut în ceea ce privește alte caracteristici demografice. Copiii și tinerii cu dizabilități sau dificultăți funcționale au prezentat o stare de bine și reziliență digitală semnificativ mai scăzute, doar 7% dintre ei obținând scoruri „ridicate”, comparativ cu 16% dintre cei fără dificultăți, iar aproape o treime (31%) s-au încadrat în categoria „scor moderat”, comparativ cu doar 16%. În ansamblu, 68% dintre cei cu dificultăți au obținut scoruri „bune” sau „ridicate”, comparativ cu 82% dintre cei fără dificultăți.

Cei care suferă de anxietate sau depresie în mod regulat s-au confruntat, de asemenea, cu probleme în ceea ce privește starea de bine și reziliența digitală, 30% dintre ei obținând scoruri „moderate” (comparativ cu 22% dintre cei care suferă rar sau niciodată de anxietate sau depresie) și doar 7% obținând scoruri „ridicate” (față de 12%). Copiii și tinerii expuși riscului de insecuritate alimentară au avut o probabilitate de trei ori mai mare de a obține scoruri „scăzute” (3% față de 1% dintre tinerii cu securitate alimentară) și o probabilitate semnificativ mai mică de a obține scoruri „ridicate” (6% față de 10%).

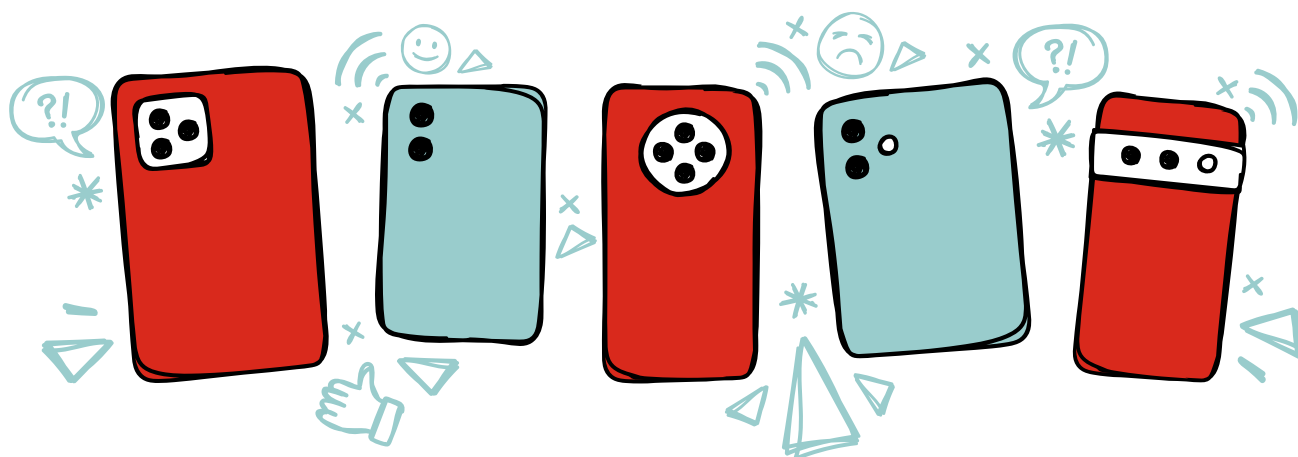
Au existat unele diferențe în ceea ce privește orientarea sexuală, tinerii non-heterosexuali fiind mai puțin susceptibili să obțină scoruri „bune” (57% comparativ cu 63% dintre tinerii heterosexuali), deși proporții identice au obținut scoruri „ridicate” (9% fiecare). Statutul de minoritate etnică a fost asociat cu diferențe minime în ceea ce privește rezultatele generale ale indicelui de stare de bine și reziliență digitală.

Aceste tipare indică faptul că, deși majoritatea copiilor și tinerilor demonstrează stare de bine și reziliență digitală pozitive, persistă disparități semnificative pentru anumite grupuri. Aceste decalaje nu decurg în mod inerent din dizabilități, orientare sexuală sau experiențe de sănătate mintală în sine, ci din structuri discriminatorii, tehnologii inaccesibile, stigmatizare socială și lipsa unui sprijin personalizat. Dacă există o viziune asupra copilului sau tânărului „obișnuit” ca ipoteză implicită în programe, produse și politici, atunci putem spune că inechitatea este încorporată. Pentru a se ajunge la echitate, este necesar să se abordeze aceste bariere sistemice, în loc să se aștepte ca indivizii să se adapteze la sisteme care nu au fost concepute având în vedere nevoile lor – o prioritate, deoarece dovezile indică faptul că aceste dezechilibre au fost un model sistemic în toate domeniile.

2.5.4. Comparații între țări

Scorurile generale ale indicelui au variat de la o țară la alta. România a avut cea mai mare proporție de copii și tineri care au obținut scoruri „bune/ridicate” (82%), urmată de Turcia (78%), Albania (75%) și Portugalia (75%). Grecia și Regatul Unit au obținut ambele 70%, în timp ce Germania a atins 69%. Țările de Jos au înregistrat cea mai mică proporție de scoruri „bune” sau „ridicate” (64%), urmate de Spania (67%).

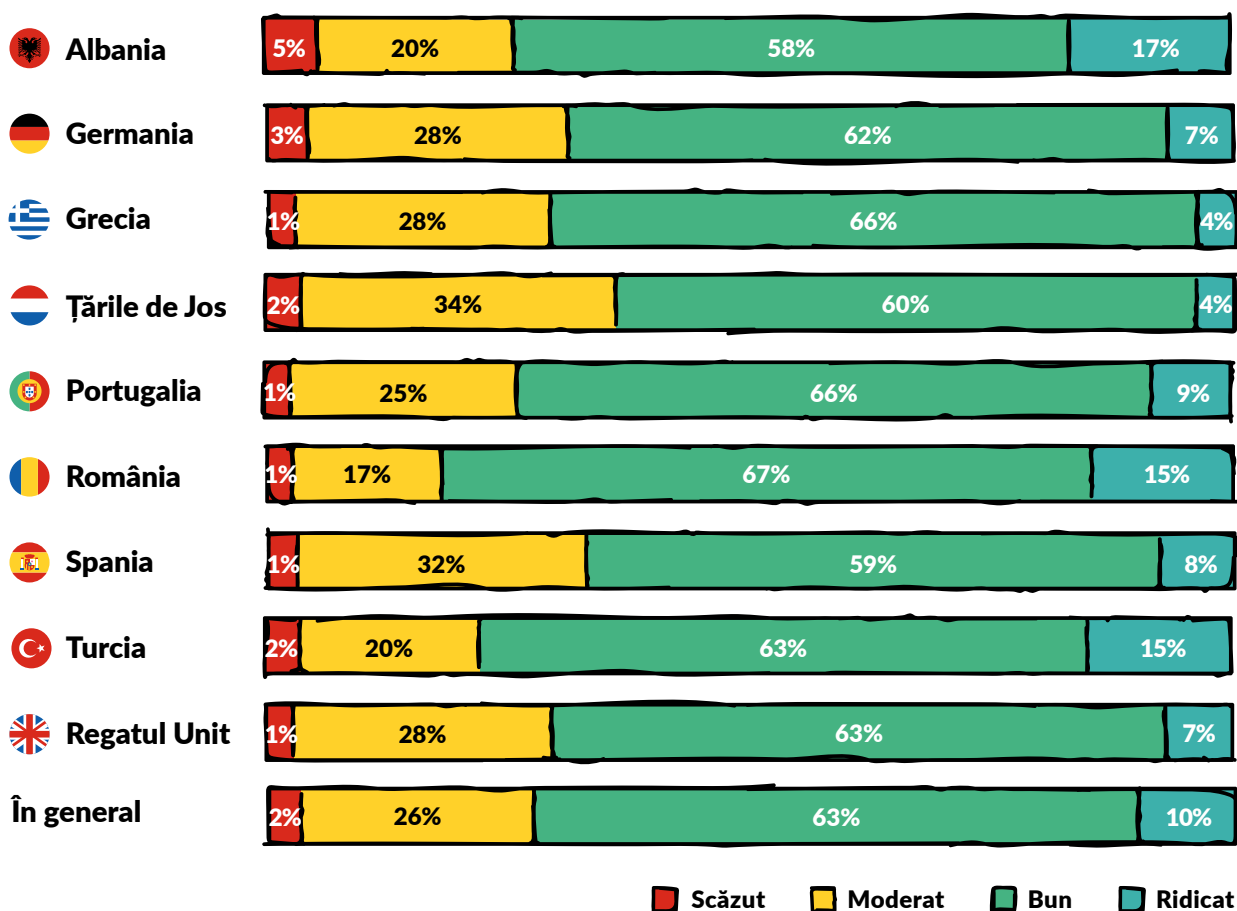
Albania s-a remarcat cu cea mai mare proporție de scoruri „ridicate” (17%), urmată de România și Turcia (ambele cu 15%). Acest procent a fost cu mult peste media generală de 10%. Portugalia (9%), Spania (8%), Germania și Regatul Unit (ambele 7%) s-au situat în zona mediană, în timp ce Grecia și Țările de Jos au înregistrat cele mai mici proporții de scoruri „ridicate” (4% fiecare).



Țările de Jos au înregistrat, de asemenea, cea mai mare proporție în categoria „scor moderat” (34%), urmate de Spania (32%), ceea ce sugerează că mai mulți copii și tineri din aceste țări se bucură de un nivel parțial, mai degrabă decât deplin, de stare de bine și reziliență digitală. În schimb, România a înregistrat cea mai mică proporție în categoria „scor moderat” (17%), ceea ce indică o polarizare mai clară între cei care se descurcă bine și cei care se confruntă cu dificultăți.

O notă pozitivă este faptul că foarte puțini copii și tineri au obținut scoruri scăzute în orice țară. Albania a înregistrat cea mai mare proporție, de 5%, urmată de Germania, cu 3%, Țările de Jos și Turcia, ambele cu 2%, în timp ce Regatul Unit, Spania și România au înregistrat doar 1%. Grecia și Portugalia au înregistrat mai puțin de 1% în categoria „scor scăzut”. Acest lucru sugerează că, în toate țările, starea de bine și reziliența digitală extrem de slabe în toate domeniile este rară și că majoritatea tinerilor au cel puțin niveluri moderate.

Figura 2.10: Scorurile țărilor în ceea ce privește indicii de stare de bine și reziliență digitală



Implicație: Deși 73% dintre tineri au obținut un scor bun/ridicat în indicii general, acest lucru poate ascunde o realitate în care starea de bine subiectivă și autoreglarea rămân slabe pentru mulți. Această discrepanță între capacitatea percepută și rezultatele obținute sugerează că a fi competent și conectat digital nu se traduce automat într-o stare de bine online, astfel încât sistemele trebuie să se schimbe și să nu pună doar așteptări și responsabilități puse pe umerii copiilor și tinerilor.



2.6. Relația dintre indicatori și scorurile indicelui

Deși indicatorii capacității de utilizare și a stării de bine digitale nu fac parte din indicele SMILE de bază, analiza relației lor cu scorurile domeniilor relevă modele importante despre cine are cele mai mari șanse de a obține rezultate digitale pozitive.

2.6.1. Capacitatea de utilizare și performanța indicelui

Copiii și tinerii cu o capacitate de utilizare digitală mai ridicată au obținut în mod constant scoruri semnificativ mai bune în toate domeniile SMILE. Cei cu capacitate de utilizare „ridică” au fost mult mai susceptibili să obțină scoruri „bune” sau „ridicate” în indicele general (81%) în comparație cu cei clasificați ca „fără capacitate de utilizare” (48%). Această tendință s-a menținut în toate domeniile, cu diferențe mai mari în identitate (75% față de 44%) și securitate (76% față de 40%). Chiar și în domeniul gestionării, cel mai slab domeniu în ansamblu, cei cu capacitate de utilizare digitală ridicată au depășit performanțele celor fără capacitate de utilizare digitală (38% față de 25% care au obținut scoruri „bune” sau „ridicate”). Aceste constatări confirmă faptul că accesul digital nu este doar o condiție prealabilă pentru participare, ci este asociat în mod semnificativ cu rezultate mai bune în toate dimensiunile stării de bine și ale rezilienței digitale.

2.6.2. Starea de bine și performanța indicelui

Relația dintre indicatorul stării de bine digitale și scorurile indicelui a fost și mai pronunțată. Copiii și tinerii care au raportat o stare de bine digitală bună („bună” sau „ridică” în indicatorul stării de bine) au obținut scoruri semnificativ mai bune în toate domeniile SMILE, comparativ cu cei cu o stare de bine scăzută. În indicele general, 95% dintre cei cu o stare de bine „ridică” au obținut scoruri „bune” sau „ridicate”, comparativ cu doar 38% dintre cei cu o stare de bine „scăzută”. Acest model a fost constant în toate domeniile, cea mai mare diferență fiind înregistrată în domeniul gestionării (79% față de 14%).

2.6.3. Interacțiunea dintre indicatori

Cei doi indicatori – starea de bine digitală și capacitatea de utilizare – au arătat, de asemenea, o interrelație semnificativă. Copiii și tinerii cu stare de bine digitală bună erau semnificativ mai predispuși să aibă o capacitate de utilizare ridicată (64% dintre cei cu stare de bine „ridică” aveau o capacitate de utilizare „ridică”, comparativ cu 33% dintre cei cu stare de bine „scăzută”). În schimb, o treime (33%) dintre cei cu stare de bine scăzută au fost clasificați ca „fără capacitate de utilizare”, comparativ cu doar 3% dintre cei cu stare de bine ridicată.

Aceste tipare sugerează că starea de bine și capacitatea de utilizare funcționează ca două condiții care se întăresc reciproc. Abordarea decalajelor în accesul digital poate contribui la îmbunătățirea rezultatelor în materie de stare de bine, în timp ce sprijinirea stării de bine digitale poate ajuta copiii și tinerii să utilizeze mai bine accesul de care dispun. Niciuna dintre acestea nu poate fi tratată izolat.

2.7. Comparație între domeniile indicelui

Performanța a variat considerabil între cele cinci domenii individuale. Tabelul 4.6 rezumă proporția copiilor și tinerilor care au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” în fiecare domeniu:

Tabel 2.5: Indicele de stare de bine și reziliență digitală – scoruri SMILE pe domenii

Domeniu	 Scăzut	 Moderat	 Bun	 Ridicat	 Bun + Ridicat
Securitate	6%	27%	47%	20%	67%
Gestionare	17%	49%	31%	2%	33%
Identitate	5%	29%	51%	15%	66%
Alfabetizare digitală	11%	34%	42%	13%	55%
Empatie	7%	32%	46%	15%	61%
Indice	2%	26%	63%	10%	73%

Domeniul securității și domeniul identității au fost cele mai puternice, cu 67% și 66% dintre copii și tineri obținând scoruri bune/ridicate în aceste domenii. Domeniul securității nu numai că a înregistrat cele mai ridicate niveluri generale, dar a avut și cea mai mare proporție de copii și tineri care au obținut scoruri „ridicate” (20%). Acest lucru sugerează că două treimi dintre copii și tineri au cunoștințe bine dezvoltate în materie de siguranță online și obiceiuri de securitate auto-raportate (și niveluri exemplare pentru unul din cinci) și se simt încrezători în capacitatea lor de a fi ei înșiși online.

Gestionarea a fost domeniul care a suscitat cele mai mari îngrijorări. Foarte puțini copii și tineri au excelat, doar 2% obținând scoruri ridicate și o treime (33%) obținând scoruri bune/ridicate, ceea ce înseamnă că autoreglarea și echilibrul nu ating un nivel pozitiv pentru majoritatea. Două treimi (67%) dintre copii și tineri nu aveau strategii eficiente pentru a echilibra viața online/offline, iar trei sferturi (75%) nu obțineau rezultate pozitive în mod constant. Alfabetizarea digitală a atras, de asemenea, atenția, puțin peste jumătate (55%) dintre copii și tineri obținând scoruri bune/ridicate. Acest lucru sugerează că aceștia se confruntă cu provocări în evaluarea critică a mediilor și conținutului digital, ceea ce le împiedică capacitatea de a beneficia pe deplin de aceste spații și oportunități.

Implicație: Comparația domeniilor clarifică situația, în sensul că securitatea și identitatea sunt relativ puternice, dar gestionarea este cel mai slab pilon, doar aproximativ o treime obținând scoruri bune/ridicate, iar rezultatele generale privind starea de bine fiind cu mult în urmă. Acest lucru indică o provocare structurală, în care ecosistemul susține mai mult conexiunile mai largi și cunoștințele privind siguranța decât detașarea sănătoasă și echilibrul.

2.8. Domeniul securității

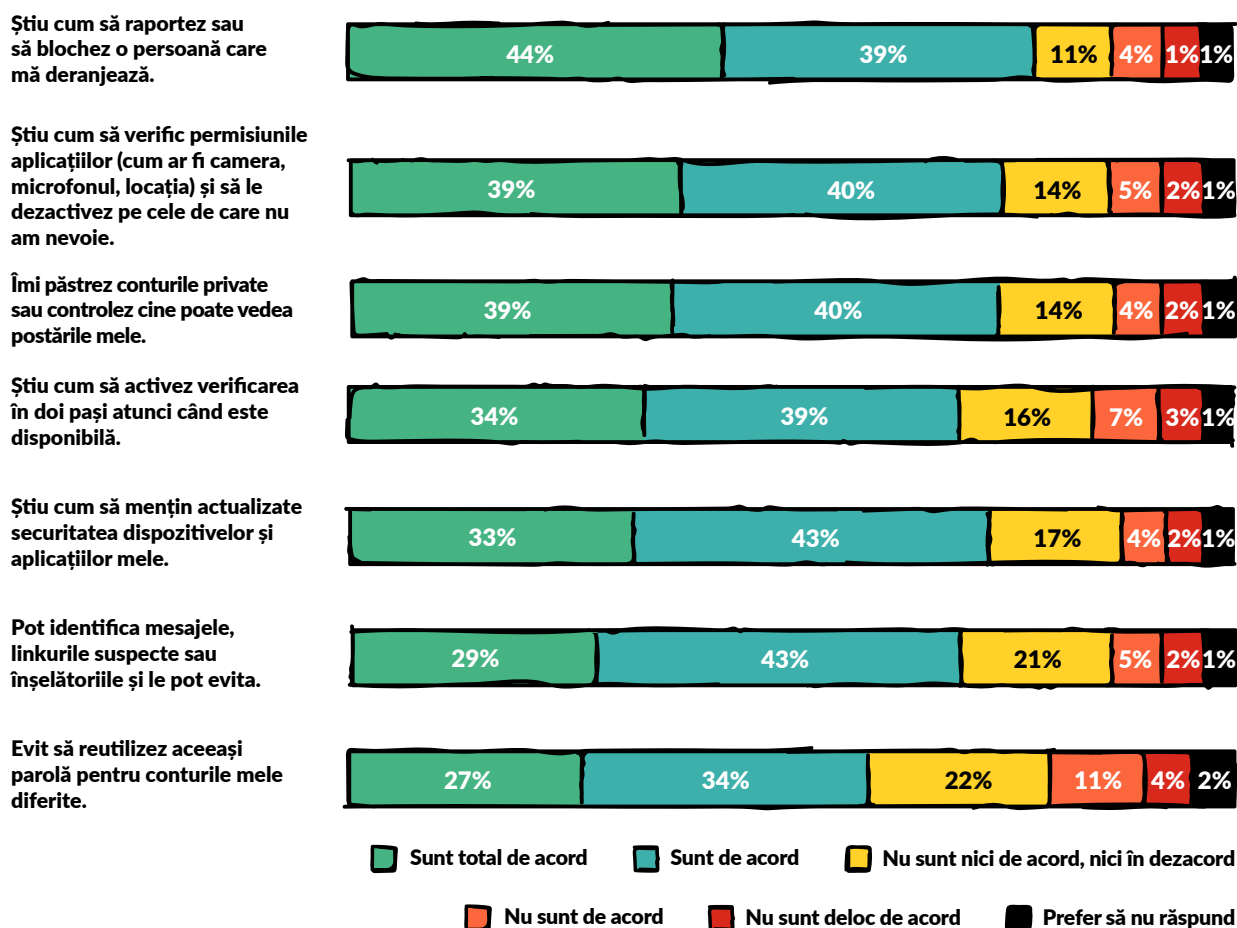
Domeniul securității măsoară cunoștințele și comportamentele (declarat de ei înșiși) ale copiilor și tinerilor în legătură cu siguranța online, inclusiv conștientizarea setărilor de confidențialitate, capacitatea de a identifica escrocheriile și conținutul suspect, gestionarea parolelor, raportarea și blocarea utilizatorilor dăunători și păstrarea siguranței dispozitivelor.



2.8.1. Componente specifice

Domeniul securității a fost măsurat prin șapte afirmații despre cunoștințele și comportamentele legate de siguranța online. Figura 4.11 prezintă răspunsurile la fiecare afirmație.

Figura 2.11: Scoruri individuale în ceea ce privește domeniul securității



Copiii și tinerii au avut cea mai mare încredere în comportamentele lor reactive de siguranță; 83% au fost de acord sau total de acord că știu cum să raporteze sau să blocheze pe cineva care îi deranjează, iar 79% își păstrează conturile private sau controlează cine le vede postările. Cunoștințele despre permisiunile aplicațiilor (79%) și menținerea securității dispozitivelor la zi (76%) au fost, de asemenea, relativ solide.

Cu toate acestea, unele practici fundamentale de securitate au fost mai puțin sigure. Doar 61% dintre copii și tineri au declarat că evită reutilizarea parolelor pe mai multe conturi — cea mai mică rată dintre aceste elemente.

Acest lucru este de remarcă, deoarece reutilizarea parolilor este o vulnerabilitate comună. În plus, în timp ce 71% se simțeau încrezători în identificarea mesajelor suspecte sau a înșelătoriilor, trei din zece erau mai puțin capabili să identifice aceste amenințări.

Copiii și tinerii sunt, în general, încrezători în gestionarea setărilor de confidențialitate și știu unde să caute ajutor, dar obiceiurile lor proactice de securitate (în special parolele) necesită atenție.

2.8.2. Constatări generale

În general, domeniul securității a fost puternic. Două treimi dintre copii și tineri (66%) au obținut scoruri „bune” sau „ridicate”, ceea ce arată că majoritatea au cunoștințele și obiceiurile necesare pentru a se proteja online. Este încurajator faptul că unul din cinci (20%) a obținut scoruri „ridicate”, cea mai mare proporție dintre toate domeniile indicelui, și doar 6% au obținut scoruri în categoria „scăzute”, astfel încât foarte puțini nu au cunoștințe de bază privind siguranța online. Deoarece aceste comportamente sunt auto-raportate, poate exista o discrepanță între modul în care copiii și tinerii consideră că adoptă în mod consecvent comportamente sigure și modul în care le adoptă în mod consecvent. Acest lucru nu diminuează cunoștințele lor în materie de siguranță online.

Tabel 2.6: Scorul în ceea ce privește domeniul securității

Categorie	 Scăzut (0-49%)	 Moderat (50-69%)	 Bun (70-89%)	 Ridicat (90-100%)
Total	6%	27%	47%	20%

2.8.3. Diferențe demografice

Adolescenții mai mari (16-18 ani) au declarat că au competențe de securitate semnificativ mai solide, 70% dintre ei obținând scoruri „bune” sau „ridicate”, comparativ cu 63% dintre cei cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani. Respondenții mai în vârstă erau, de asemenea, semnificativ mai predispuși să obțină scoruri „ridicate” (23% față de 16%) și mai puțin predispuși să se încadreze în categoria „scor scăzut” (5% față de 8%). Diferențele de gen au fost minime, băieții și fetele având performanțe aproape identice la toate categoriile.

Tabel 2.7: Scorul în ceea ce privește domeniul securității în funcție de vârstă

Categorie	 Scăzut	 Moderat	 Bun	 Ridicat
13-15 ani	7%	30%	46%	16%
16-18 ani	5%	25%	48%	23%

Diferențe mai substanțiale au apărut la alte caracteristici demografice. Copiii și tinerii expuși riscului de insecuritate alimentară au fost semnificativ mai predispuși să obțină scoruri în categoria „scăzute” (10% comparativ cu 6% dintre tinerii cu securitate alimentară) și mai puțin predispuși să obțină scoruri „ridicate” (13% față de 21%). Copiii și tinerii cu dizabilități/dificultăți funcționale au prezentat un model similar, cu un număr semnificativ mai mic de persoane care au obținut scoruri „ridicate” (15% față de 29% dintre cei fără dificultăți) și mai multe în intervalul „moderat” (31% față de 19%). Cei care sufereau de anxietate sau depresie lunar au fost, de asemenea, mai puțin susceptibili să obțină

scoruri „ridicate” (16% față de 23%) și mai susceptibili să obțină scoruri „scăzute” (8% față de 5%).

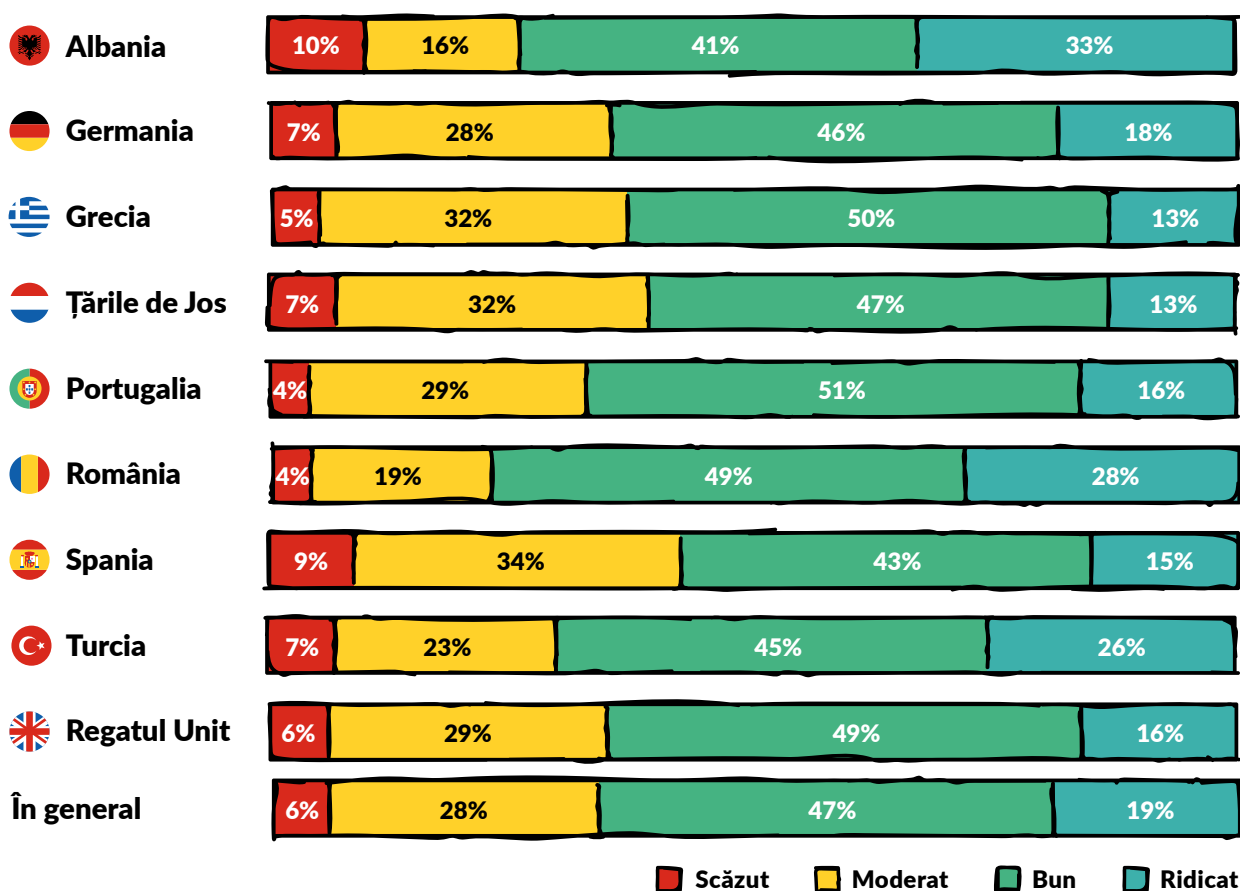
Copiii și tinerii care se identifică ca fiind homosexuali, lesbiene sau bisexuali au fost mai susceptibili să se încadreze în categoria „scoruri scăzute” (10% față de 6% dintre tinerii heterosexuali), deși proporțiile celor care au obținut „scoruri ridicate” au fost similare. Aceste modele sugerează că, deși cunoștințele privind siguranța online sunt, în general, solide, anumite grupuri ar putea beneficia de pe urma unui sprijin suplimentar specific. Cunoașterea siguranței online nu este același lucru cu a fi protejat și depinde în mare măsură de încredere, de prezența unui sprijin fiabil și de cunoștințele și capacitatea de a acționa. Grupurile vulnerabile pot avea nevoie de setări implicite mai sigure și de sisteme mai ușor de utilizat, mai degrabă decât de mesaje suplimentare de sensibilizare.

2.8.4. Comparații între țări

Scorurile din domeniul securității au variat considerabil de la o țară la alta. România a condus în ceea ce privește siguranța online, 77% dintre adolescenții săi obținând scoruri bune/ridicate. Turcia a obținut, de asemenea, rezultate bune, cu 71%, iar Portugalia (67%) și Grecia (61%) s-au situat la nivel mediu, Spania având cea mai scăzută rată, de 57%. Albania și România au avut cea mai mare proporție de copii și tineri care au obținut scoruri „ridicate” (33% și 28%), urmate de Turcia (26%), în timp ce Grecia și Țările de Jos au avut 13%.

Foarte puțini copii și tineri din România și Portugalia au avut competențe slabe în materie de securitate (3% și, respectiv, 4%). Spania și Germania au un număr comparativ mai mare de tineri care se confruntă cu dificultăți în ceea ce privește noțiunile de bază privind siguranța online (între 7 și 9%). Cu toate acestea, chiar și în aceste țări, peste 90% dintre copii și tineri au cel puțin un nivel moderat de cunoștințe în materie de securitate.

Figura 2.12: Scorurile țărilor în ceea ce privește domeniul securității



Implicație: Securitatea și siguranța reprezintă un punct forte relativ, două treimi atingând un nivel bun/ridicat, ceea ce indică faptul că mulți tineri înțeleg comportamentele de bază în materie de siguranță. Restul lacunelor, cum ar fi reutilizarea parolelor, pot fi abordate cel mai bine prin setări implicite mai sigure și protecții ușor de utilizat, nu doar prin mesaje de sensibilizare.

2.9. Domeniul gestionării

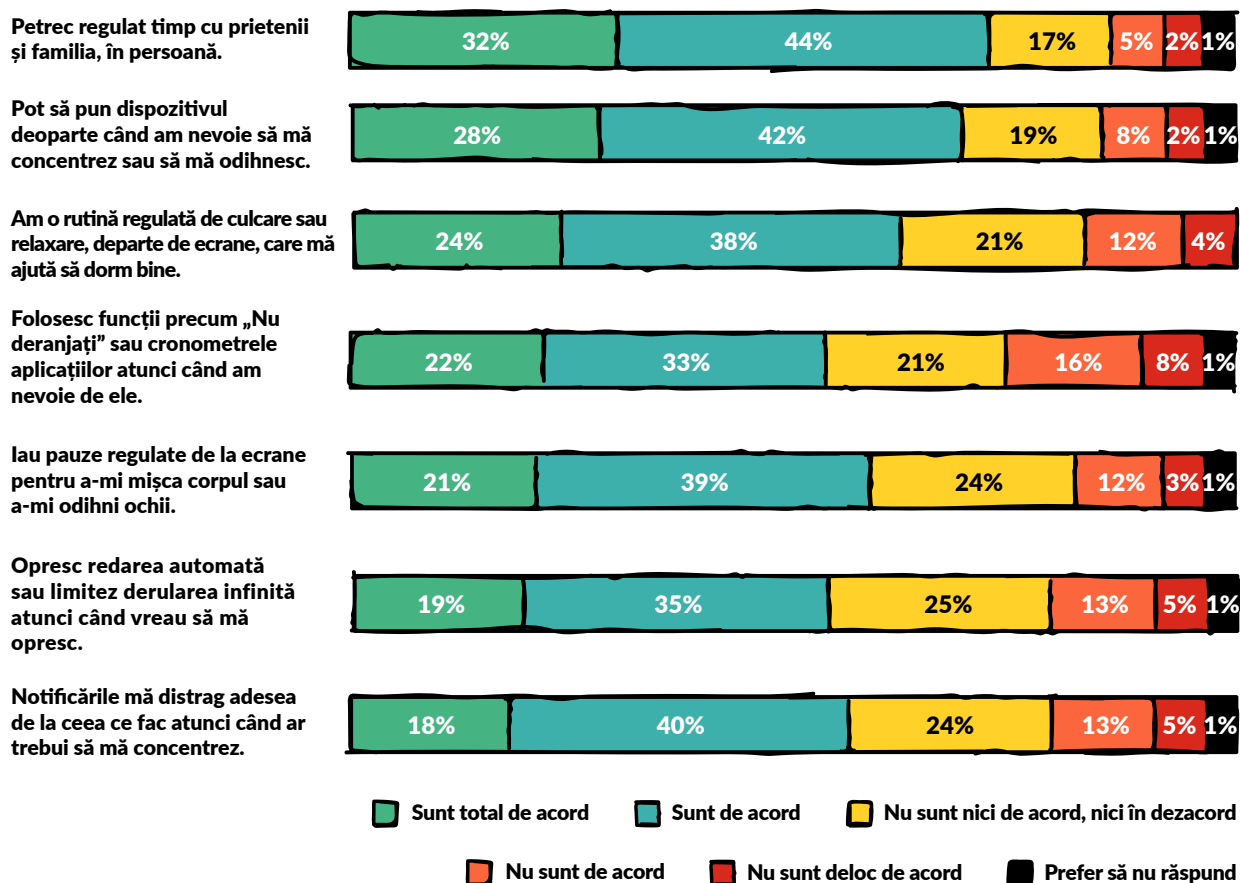
Domeniul gestionării măsoară capacitatea copiilor și tinerilor de a-și autoregla viața digitală, inclusiv deconectarea de la dispozitive, atunci când este necesar, gestionarea notificărilor și a distragerilor, menținerea unor rutine fără ecran, utilizarea funcțiilor precum „Nu deranjați” sau cronometrele aplicațiilor, limitarea derulării infinite, petrecerea timpului cu prietenii și familia și luarea de pauze regulate de la ecrane.



2.9.1. Componente specifice

Domeniul gestionării a fost măsurat prin intermediul a șapte afirmații despre autoreglare și echilibrarea vieții online și offline. Figura 4.14 prezintă răspunsurile la fiecare afirmație.

Figura 2.13: Scorurile individuale în ceea ce privește domeniul gestionării⁴



Copiii și tinerii au fost cei mai de acord cu menținerea conexiunilor offline; 76% au fost de acord sau total de acord că petrec regulat timp cu prietenii și familia. O proporție similară (70%) s-a simțit capabilă să pună deoparte dispozitivul atunci când era nevoie să se concentreze sau să se odihnească.

Cu toate acestea, datele relevă provocări răspândite în ceea ce privește instrumentele și obiceiurile de autoreglare. Doar 54% au declarat că utilizează funcții precum „Nu deranjați” sau cronometrele aplicațiilor, iar doar 54% au spus că opresc redarea automată sau limiteză derularea infinită atunci când doresc să se oprească; aproape un

⁴**Notă tehnică:** O afirmație a fost codificată invers în scopul notării („Notificările mă distrag adesea de la ceea ce fac atunci când ar trebui să mă concentrez”), astfel încât dezacordul indică o autogestionare mai puternică. Pentru această afirmație, doar 18 % au fost în dezacord sau în dezacord total, ceea ce înseamnă că majoritatea (58%) au recunoscut că notificările îi distrag adesea.

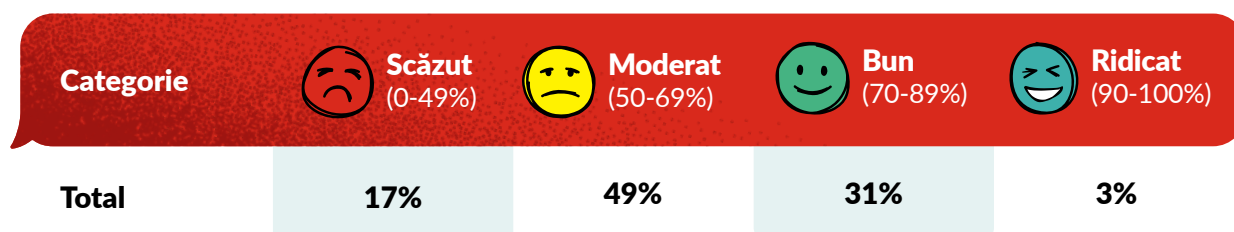
sfert (24%) nu a fost de acord cu această afirmație. Rutina de culcare fără ecrane a reprezentat, de asemenea, o provocare, doar 62% declarând că au o rutină regulată de relaxare, departe de ecrane. Pauzele regulate de la ecrane au fost modeste, la 60%.

Aceste tipare sugerează că, deși copiii și tinerii apreciază și mențin relațiile offline, instrumentele și designul platformelor actuale nu îi ajută în mod eficient să-și regleze timpul petrecut în fața ecranului. Utilizarea redusă a funcțiilor încorporate ale dispozitivelor (cum ar fi cronometrele aplicațiilor și comenzile de redare automată) indică necesitatea îmbunătățirii educației în domeniul alfabetizării digitale și responsabilitatea platformelor și dezvoltatorilor de a face aceste funcții mai accesibile, intuitive și implicite pentru utilizatorii mai tineri.

2.9.2. Constatări generale

Gestionarea a fost un domeniu clar de slăbiciune în cadrul indicelui de stare de bine și reziliență digitală. Doar o treime dintre copii și tineri (34%) au obținut scoruri „bune” sau „ridicate”, ceea ce indică faptul că au dezvoltat strategii eficiente pentru gestionarea timpului petrecut online. Majoritatea se află în categoria „scor moderat” (49%), iar 17% au obținut un scor „scăzut”. Acest lucru înseamnă că două treimi dintre copii și tineri se confruntă în mod regulat cu provocarea de a-și regla timpul petrecut în fața ecranului, iar sistemele din jurul lor nu îi ajută.

Tabel 2.8: Scorul în ceea ce privește domeniul gestionării



2.9.3. Diferențe demografice

Provocările legate de gestionare au fost constante indiferent de vârstă și sex. Respondenții mai mici (13-15 ani) și mai mari (16-18 ani) au avut proporții aproape identice în toate categoriile, ambele grupuri având aproximativ 17% în categoria „scor scăzut” și aproximativ 31% obținând scoruri „bune”. Diferențele de gen au fost, de asemenea, minime, băieții și fetele având performanțe aproape identice.

Cu toate acestea, au apărut diferențe mai substanțiale date de alte caracteristici demografice. Copiii și tinerii cu dizabilități sau dificultăți funcționale au demonstrat abilități de autoreglare semnificativ mai slabe, doar 27% obținând scoruri „bune” sau „ridicate”, comparativ cu 47% dintre cei fără dificultăți. Cei cu dificultăți erau semnificativ mai predispuși să se încadreze în categoria „scoruri scăzute” (21% comparativ cu doar 8%) și mult mai puțin predispuși să obțină scoruri „ridicate” (1% față de 5%).

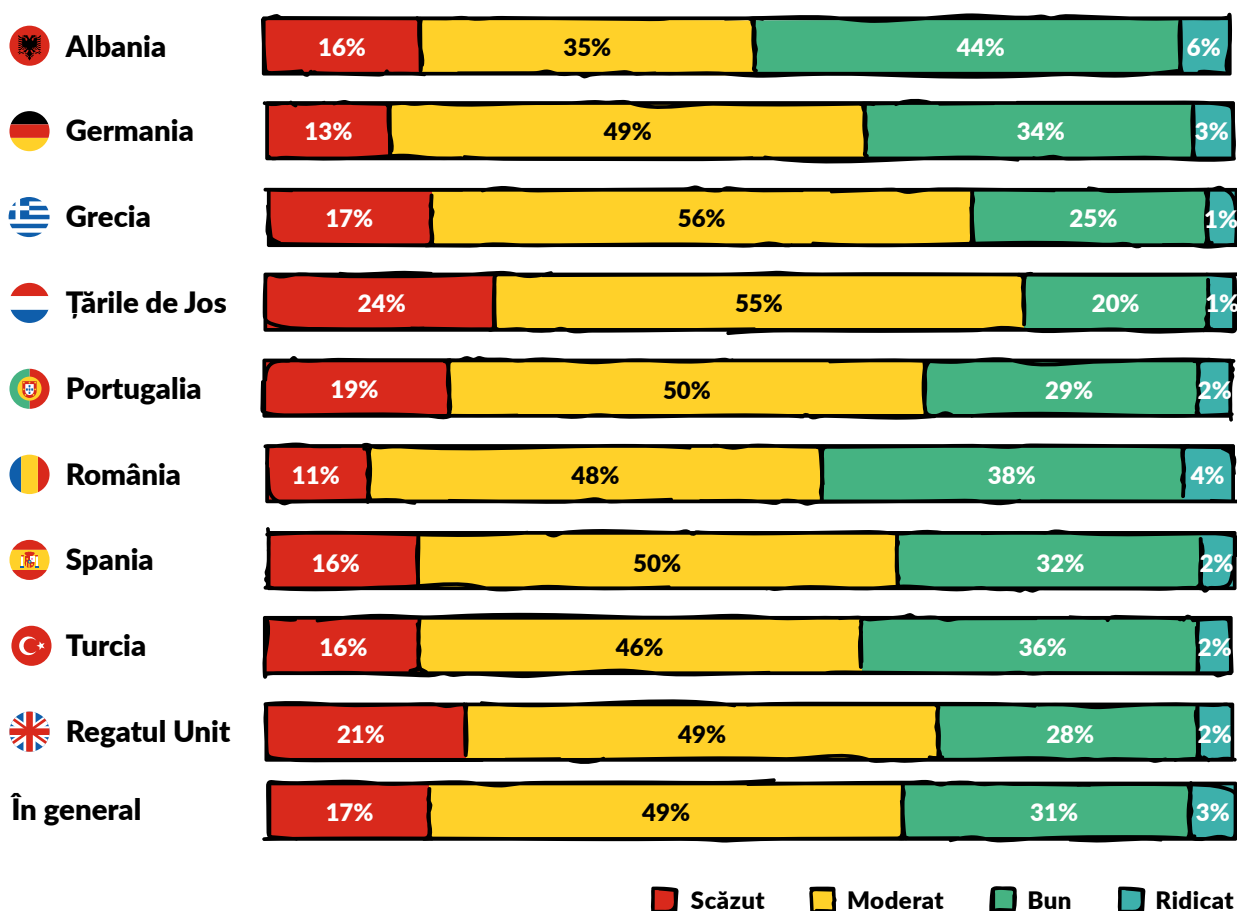
Copiii și tinerii care suferă de anxietate sau depresie în mod regulat, în comparație cu cei care nu suferă de aceste afecțiuni, au avut, de asemenea, mai multe dificultăți privind gestionarea, 22% dintre ei obținând scoruri „scăzute” (față de 12%) și doar 28% obținând scoruri „bune” sau „ridicate” (față de 40%). Cei expuși riscului de insecuritate alimentară au fost, de asemenea, mai predispuși să obțină scoruri „scăzute” (21% față de 16% dintre tinerii cu securitate alimentară) și mai puțin predispuși să obțină scoruri „bune” sau „ridicate” (27% față de 35%).

Aceste tendințe sugerează că provocările autoreglării digitale sunt deosebit de acute pentru copiii și tinerii care se confruntă deja cu alte dificultăți în viața lor, iar sprijinul specific pentru aceste grupuri poate fi deosebit de valoros. După cum s-a discutat anterior, acesta este cel mai clar argument pentru a transfera responsabilitatea de la luarea deciziilor de către copii și tineri către sisteme. Dacă grupurile vulnerabile se confruntă cu cele mai mari dificultăți în a se deconecta, atunci alegerile de proiectare care sunt implicite și creează divergență devin o provocare în materie de echitate și nu doar un element plăcut pentru starea de bine.

2.9.4. Comparații între țări

Scorurile de gestionare au variat considerabil de la o țară la alta. Albania a avut cele mai promițătoare rezultate, copiii și tinerii obținând scoruri „bune” sau „ridicate” (49%), urmată de România (42%), Turcia (38%) și Germania (37%). Țările de Jos au avut cele mai slabe rezultate, doar 21% dintre adolescenții olandezi obținând scoruri bune/ridicate, și a avut, de asemenea, cei mai mulți adolescenți care se confruntă cu dificultăți, aproape 1 din 4 (24%) obținând scoruri scăzute, iar în comparație cu România, aproximativ 11% au obținut scoruri scăzute. Aceste cifre sugerează că, în anumite țări, precum Țările de Jos și Grecia, tinerilor le este deosebit de greu să limiteze timpul petrecut în fața ecranului și să evite distragerile în spațiile digitale pe care le frecventează, în timp ce colegii lor din țări precum Albania și România se descurcă relativ mai bine.

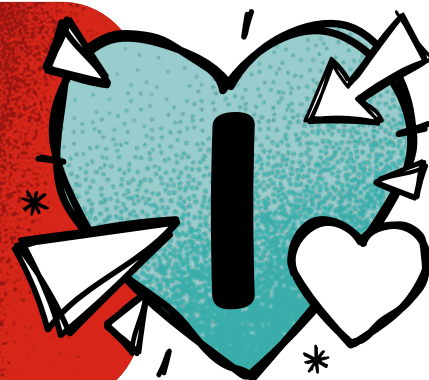
Figura 2.14: Scorurile țărilor în ceea ce privește domeniul gestionării



Implicație: Gestionarea este cel mai evident punct slab, doar 34% dintre respondenți obținând scoruri bune/ridicate, majoritatea tinerilor declarând că sunt distrași de notificări, în timp ce puțin peste jumătate utilizează instrumente precum „Nu deranjați” sau cronometre pentru aplicații. Acest lucru susține o abordare în care starea de bine este luată în considerare încă din faza de proiectare, deoarece oprirea dispozitivelor este îngreunată de mediul înconjurător, nu doar de deciziile individuale, subliniind, de asemenea, că trebuie să facem mai mult pentru a elimina responsabilitatea de pe umerii copiilor și tinerilor.

2.10. Domeniul identității

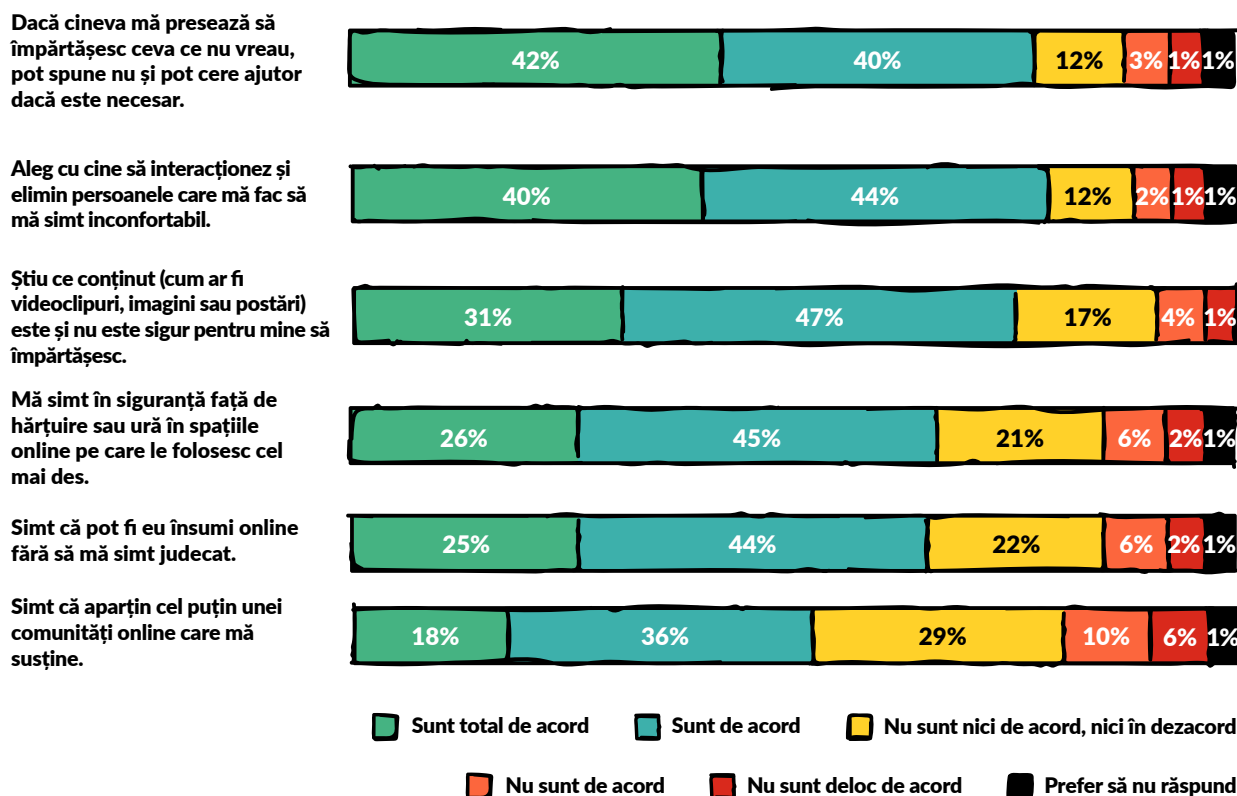
Domeniul identității măsoară capacitatea copiilor și tinerilor de a se exprima în mod autentic online, de a-și gestiona relațiile digitale și de a se simți în siguranță în spațiile online. Aceasta include sentimentul de a nu fi judecat, alegerea persoanelor cu care să interacționeze, apartenența la comunități online care îi susțin, înțelegerea conținutului care poate fi partajat în siguranță, rezistența la presiunea de a partaja conținut nedorit și sentimentul de siguranță în raport cu situații de hărțuire sau ură.



2.10.1. Componente specifice

Domeniul identității a fost măsurat prin șase afirmații despre exprimarea autentică a sinelui și sentimentul de siguranță în relațiile online. Figura 4.16 prezintă răspunsurile la fiecare afirmație.

Figura 2.15: Scorurile individuale în ceea ce privește domeniul identității



Copiii și tinerii au arătat cea mai mare încredere în gestionarea relațiilor lor și în rezistența la presiune: 84% au fost de acord sau de acord în totalitate că aleg cu cine să interacționeze și că elimină persoanele care îi fac să se simtă incomfortabil, iar 82% au spus că se simt capabili să spună nu și să ceară ajutor dacă cineva îi presează să partajeze ceva ce nu doresc. Cunoștințele despre partajarea sigură a conținutului au fost, de asemenea, raportate ca fiind solide, 78% fiind siguri că știu ce conținut este sigur și ce conținut nu este sigur de partajat.

Cu toate acestea, nu toți copiii și tinerii simt că au găsit spații online care să le ofere sprijin. Doar jumătate (54%) au fost de acord sau total de acord că simt că aparțin cel puțin unei comunități online care le oferă sprijin — cel mai scăzut procent dintre toate afirmațiile din acest domeniu — iar unul din șase (16%) nu a fost deloc de acord. În timp ce majoritatea (71%) se simt în siguranță față de hărțuire sau ură în spațiile online frecvent utilizate, trei

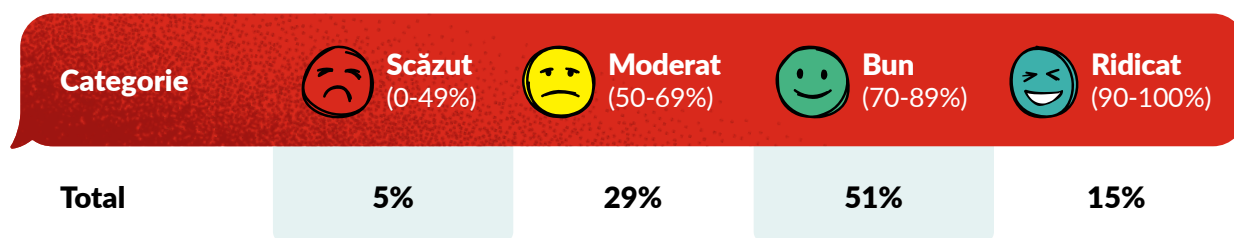
din zece nu se simt astfel. În mod similar, deși 69% au raportat că pot fi ei înșiși online fără a se simți judecați, acest lucru înseamnă că trei din zece nu se simt capabili să facă acest lucru.

Deși copiii și tinerii sunt, în general, dotați cu abilitățile necesare pentru a gestiona relațiile și a rezista presiunii, mediile online nu oferă în mod constant condiții de apartenență și siguranță. În cazul în care datele arată probleme în ceea ce privește sentimentul de siguranță față de hărțuire și găsirea de comunități care să ofere sprijin, platformele și comunitățile au responsabilitatea de a crea spații incluzive și protectoare – copiii și tinerii nu trebuie să fie nevoiți să navigheze în medii ostile.

2.10.2. Constatări generale

Două treimi dintre copii și tineri (66%) au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” în domeniul identității, demonstrând că majoritatea tinerilor se pot exprima în mod autentic online și își pot gestiona eficient relațiile online. Peste jumătate (51%) au obținut scoruri „bune”, în timp ce 15% au obținut scoruri „ridicate”. Cu toate acestea, aproximativ o treime (5% scoruri scăzute și 29% scoruri moderate) rămân în urmă și ar putea beneficia de sprijin suplimentar în construirea unor relații online sănătoase.

Tabel 2.9: Scorul în ceea ce privește domeniul identității



2.10.3. Diferențe demografice

Rezultatele în domeniul identității au fost consecvente în funcție de vârstă și sex. Adolescenții mai tineri (13-15 ani) și adolescenții mai în vârstă (16-18 ani) au obținut scoruri aproape identice în toate categoriile, iar diferențele de gen au fost, de asemenea, minime.

Diferențe mai notabile au apărut în ceea ce privește alte caracteristici demografice. Copiii și tinerii cu dizabilități sau dificultăți funcționale au avut o probabilitate semnificativ mai mică de a obține scoruri „ridicate” (12% comparativ cu 22% dintre cei fără dificultăți) și o probabilitate mai mare de a se încadra în categoria „scor moderat” (33% față de 21%). Cei care sufereau de anxietate sau depresie în mod regulat, în comparație cu cei care nu sufereau de astfel de afecțiuni, au prezentat un model similar, cu un număr mai mic de persoane care au obținut scoruri „ridicate” (12% față de 19%) și un număr mai mare de persoane care s-au încadrat în categoria „scor moderat” (33% față de 26%). Copiii și tinerii expuși riscului de insecuritate alimentară au fost de două ori mai predispuși să obțină scoruri „scăzute” (10% față de 4% dintre tinerii cu securitate alimentară) și mai puțin predispuși să obțină scoruri „ridicate” (10% față de 16%). Copiii și tinerii care se identificau ca aparținând minorităților etnice au fost, de asemenea, puțin mai predispuși să se încadreze în categoria „scor scăzut” (6% față de 4% dintre cei care nu aparțineau minorităților).

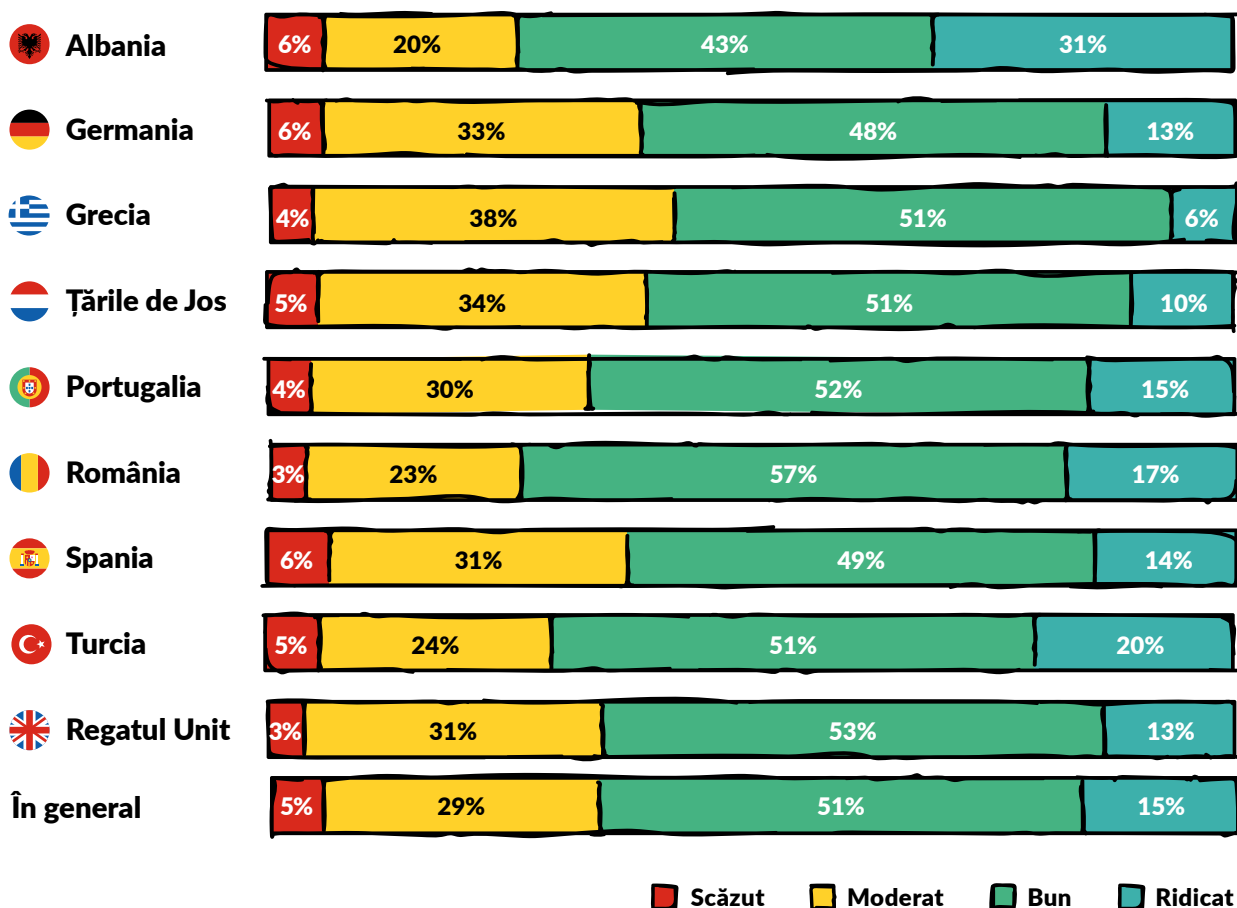
Aceste constatări sugerează că, deși majoritatea copiilor și tinerilor se simt capabili să se exprime în mod autentic online, barierele structurale creează condiții inegale pentru anumite grupuri. Pentru mulți dintre acești tineri, comunitățile și medii digitale servesc ca legături vitale pentru formarea identității și apartenenței — totuși, scorurile mai mici indică faptul că aceștia pot naviga în aceste spații cu mai puține protecții, un design mai puțin accesibil și medii care nu sunt construite pentru a le susține nevoile. Aceste disparități reflectă structuri de excludere și platforme digitale inaccesibile, mai degrabă decât deficite ale tinerilor înșiși. Acest lucru întărește importanța înglobării criteriilor de siguranță și incluziune încă din faza de proiectare, asigurând că mediile digitale sunt accesibile și oferă sprijin tuturor utilizatorilor încă de la început.

2.10.4. Comparații între țări

România și Albania au condus acest domeniu, cu aproximativ 74%, fiecare obținând scoruri „bune” sau „ridicate”, cu mult peste rata cea mai scăzută de 57% din Grecia, urmată de Germania (61%) și Țările de Jos (61%).

De remarcat este faptul că aproape unul din trei tineri albanezi a obținut un scor în categoria superioară (31% au obținut un scor ridicat), ceea ce reprezintă de cinci ori mai mult decât în Grecia (6%). În schimb, Germania, Spania și chiar din Albania au avut cea mai mare proporție de copii și tineri care au obținut un scor în categoria „scăzut” (6% fiecare).

Figura 2.16: Scorurile țărilor în ceea ce privește domeniul identității



Implicație: Identitatea ca domeniu este, în general, puternică, deoarece majoritatea respondenților pot alege cu cine relaționează și pot rezista presiunii. Acest lucru întărește ideea că viața online poate susține apartenența și conexiunea. Cu toate acestea, doar jumătate simt că aparțin unei comunități online care îi susține, iar aproximativ trei din zece nu se simt în siguranță când vine vorba de hărțuire sau ură, ceea ce demonstrează că exprimarea identității și conexiunea depind în continuare în mare măsură de protecția și cultura specifică fiecărei platforme.

2.11. Domeniul alfabetizării digitale

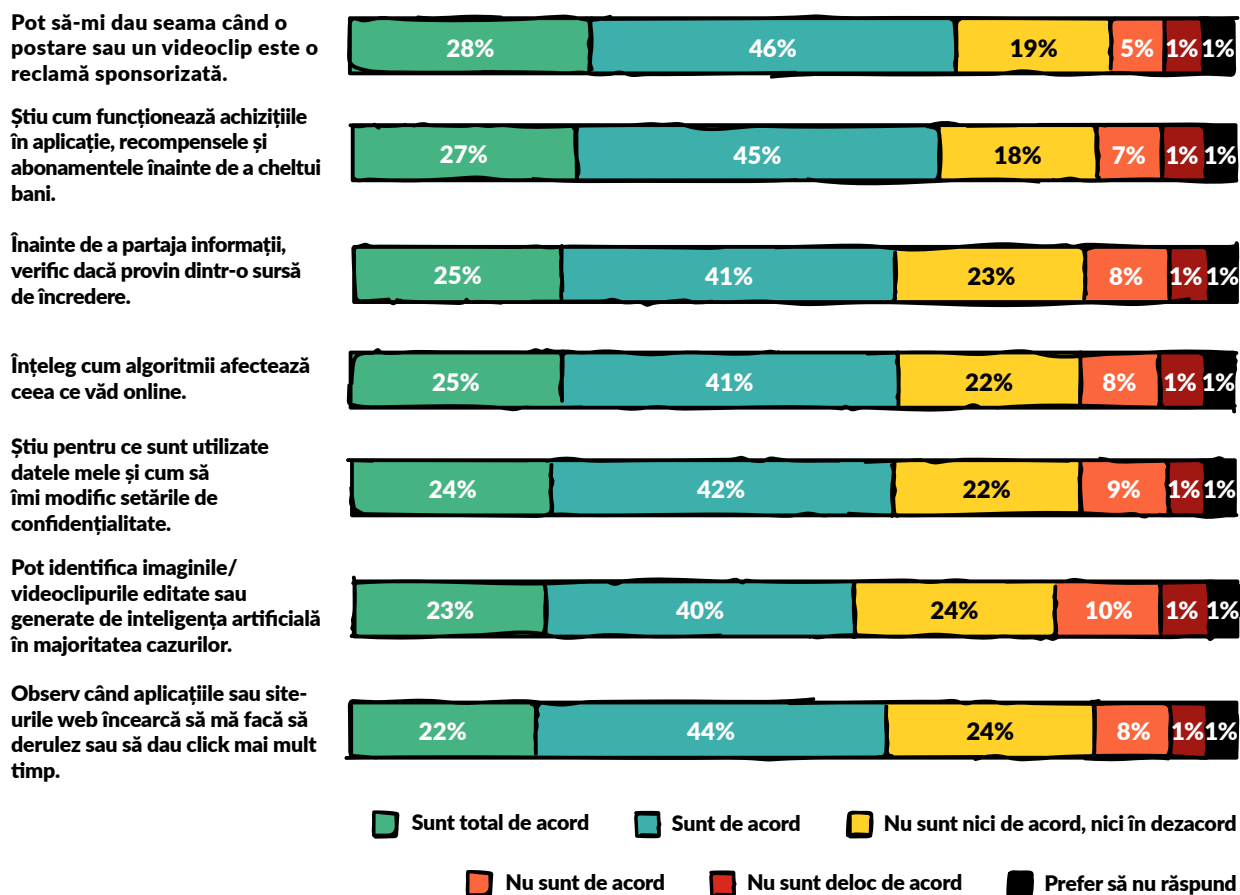
Domeniul alfabetizării digitale măsoară înțelegerea critică a copiilor și tinerilor cu privire la mediul digital, inclusiv capacitatea lor de a recunoaște conținutul sponsorizat și reclamele, de a verifica informațiile înainte de a le partaja, de a observa când platformele utilizează un design persuasiv pentru a extinde angajamentul, de a înțelege modul în care sunt utilizate datele lor, de a recunoaște modul în care algoritmiile le modelează experiența online, de a identifica conținutul editat sau generat de inteligența artificială și de a înțelege modul în care funcționează achizițiile și abonamentele în aplicații.



2.11.1. Componente specifice

Domeniul alfabetizării digitale a fost măsurat prin intermediul a șapte afirmații despre înțelegerea critică a ecosistemelor digitale. Figura 2.17 prezintă răspunsurile la fiecare afirmație.

Figura 2.17: Scorurile individuale în ceea ce privește domeniul alfabetizării digitale



Copiii și tinerii au fost cei mai de acord cu recunoașterea conținutului comercial și înțelegerea mecanismelor de cheltuire; 74% au fost de acord sau total de acord că pot recunoaște când o postare sau un videoclip este o reclamă sponsorizată, iar 72% au spus că înțeleg cum funcționează achizițiile în aplicație, recompensele și abonamentele înainte de a cheltui bani.

Cu toate acestea, răspunsurile au fost mai modeste în ceea ce privește alte competențe critice de alfabetizare digitală, majoritatea afirmațiilor situându-se în intervalul de acord de 63-66%. Doar 66% au declarat că verifică dacă informațiile provin dintr-o sursă de încredere înainte de a le partaja, iar 66% au spus că observă când aplicațiile sau site-urile web încearcă să îi determine să deruleze sau să dea clic mai mult timp. Înțelegerea modului în care algoritmi afectează ceea ce văd online a fost raportată de 66%, în timp ce 66% s-au declarat încrezători că știu pentru ce sunt utilizate datele lor și cum să modifice setările de confidențialitate.

Cel mai scăzut nivel de acord a fost pentru identificarea conținutului generat sau editat de inteligența artificială – doar 63% au fost de acord sau total de acord că pot identifica imaginile sau videoclipurile editate sau generate de inteligența artificială în majoritatea cazurilor, iar 13% nu au fost deloc de acord. Având în vedere proliferarea rapidă a conținutului generat de inteligența artificială, acest lucru reprezintă o lacună semnificativă în alfabetizarea digitală.

Aceste constatări evidențiază faptul că, deși copiii și tinerii demonstrează o conștientizare rezonabilă a practicilor publicitare și comerciale, competențele de alfabetizare digitală mai complexe – în special în ceea ce privește dezinformarea, curarea algoritmică și conținutul generat de inteligența artificială – sunt mai puțin dezvoltate. Acest lucru indică necesitatea unei investiții susținute în educația critică în materie de alfabetizare digitală, care să țină pasul cu evoluția tehnologiilor, în loc să se aștepte ca tinerii să dezvolte în mod independent aceste competențe fără un sprijin adecvat.

2.11.2. Constatări generale

Puțin peste jumătate dintre copii și tineri (55%) au demonstrat o alfabetizare digitală solidă, cu scoruri bune sau ridicate în acest domeniu. Aproximativ 42% au obținut un scor „bun” și doar 13% au obținut scoruri „ridicate”. Cu toate acestea, aproape jumătate dintre tineri (46% în total) au obținut scoruri „scăzute” sau moderate în domeniul alfabetizării digitale, ceea ce indică faptul că o mare parte dintre ei ar putea beneficia de pe urma unei educații consolidate în domeniul alfabetizării digitale.

Tabel 2.10: Scorul în ceea ce privește domeniul alfabetizării digitale

Categorie	 Scăzut (0-49%)	 Moderat (50-69%)	 Bun (70-89%)	 Ridicat (90-100%)
Total	11%	35%	42%	13%

2.11.3. Diferențe demografice

Alfabetizarea digitală s-a îmbunătățit ușor odată cu vârsta. Adolescenții mai mari (16-18 ani) au avut o probabilitate semnificativ mai mare de a obține scoruri „bune” sau „ridicate” (57% față de 51% în cazul adolescenților mai tineri) și o probabilitate mai mică de a se încadra în categoria „scoruri scăzute” (9% față de 13%). Acest lucru sugerează că abilitățile digitale critice se dezvoltă pe măsură ce copiii și tinerii dobândesc mai multă experiență în navigarea în mediile online. Diferențele de gen au fost minime, băieții și fetele având performanțe aproape identice în toate categoriile.

Tabel 2.11: Scorul în ceea ce privește domeniul alfabetizării digitale în funcție de vârstă

Categorie	 Scăzut	 Moderat	 Bun	 Ridicat
13-15 ani	13%	36%	40%	11%
16-18 ani	9%	34%	44%	13%

Copiii și tinerii cu dizabilități sau dificultăți funcționale au fost semnificativ mai puțin susceptibili să obțină scoruri „ridicate” (10% comparativ cu 19% dintre cei fără dificultăți) și mai susceptibili să se încadreze în categoriile „scor scăzut” sau „scor moderat” (50% în total, comparativ cu 35%). Cei care suferă de anxietate sau depresie în mod regulat, comparativ cu cei care nu suferă de aceste afecțiuni, au fost, de asemenea, mai predispuși să obțină scoruri „scăzute” (13% față de 9%) și mai puțin predispuși să obțină scoruri „ridicate” (11% față de 15%). Copiii și tinerii expuși riscului de insecuritate alimentară au prezentat un model similar, mai puțini dintre ei obținând scoruri „ridicate” (9% față de 14% dintre tinerii care beneficiază de securitate alimentară).

Aceste constatări evidențiază faptul că abilitățile critice de alfabetizare digitală, cum ar fi recunoașterea dezinformării, înțelegerea curării algoritmice și identificarea conținutului generat de inteligența artificială, nu sunt accesibile în mod egal tuturor tinerilor. Disparitățile observate nu reflectă deficiențe individuale, ci mai degrabă inegalități în modul în care sunt concepute materialele educaționale, instrumentele și mediile de învățare. Atunci când educația în materie de alfabetizare digitală este inaccesibilă sau nu ține seama de nevoile diverse, protecția devine inegală. Pentru a elimina aceste decalaje, este necesară o concepție incluzivă a învățării, care să funcționeze de la bun început pentru copiii și tinerii cu nevoi și circumstanțe diferite.



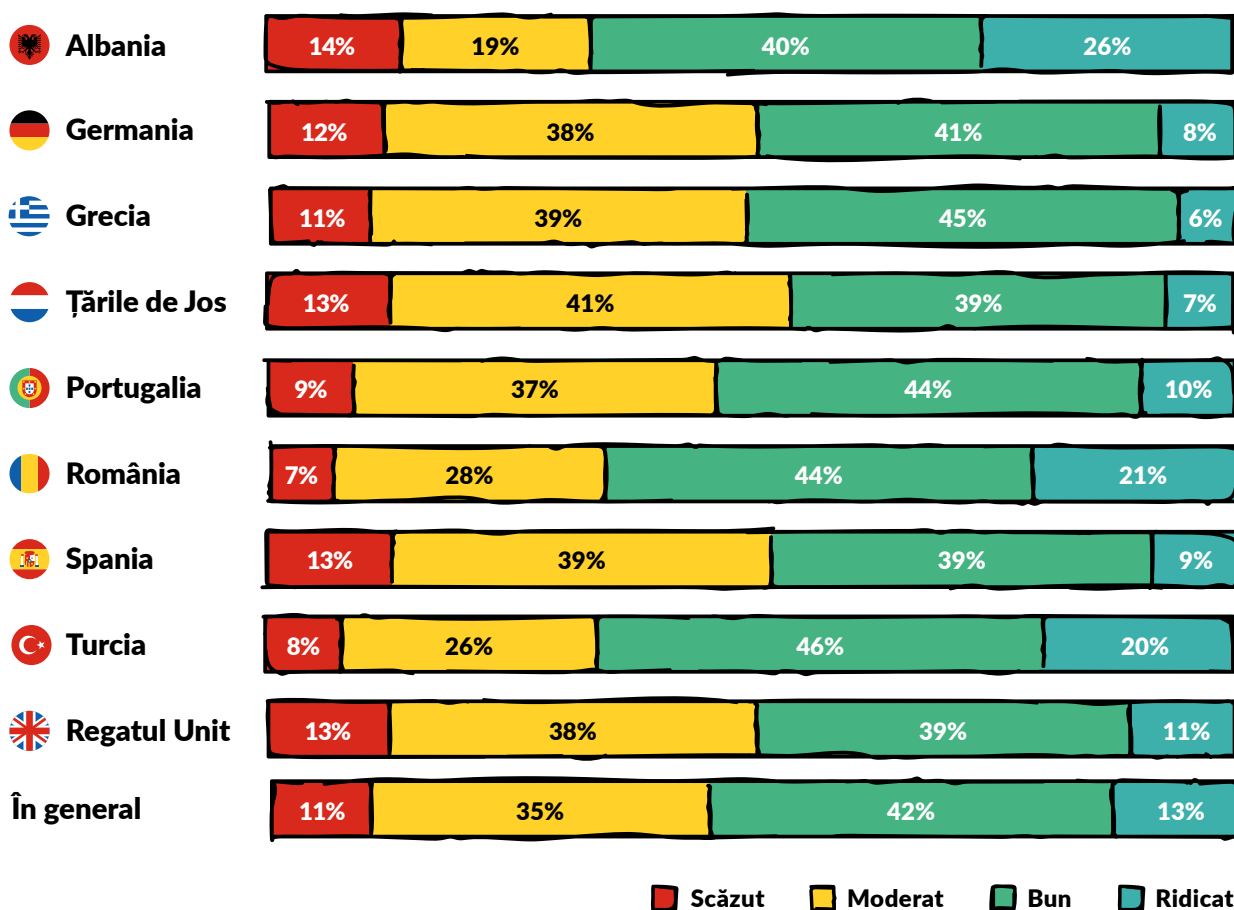
2.11.4. Comparații între țări

Diferențele între țări în ceea ce privește alfabetizarea digitală au fost considerabile. În Albania și Turcia, aproximativ două treimi dintre copii și tineri au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” (66% fiecare), în timp ce în Țările de Jos mai puțin de jumătate au obținut astfel de scoruri (46%), urmate de Spania (48%) și Germania (49%).

Albania a avut, de asemenea, cea mai mare proporție de copii și tineri care au demonstrat competențe digitale avansate, 26% dintre tineri obținând un scor „ridicat” la alfabetizare digitală. Acest lucru contrastează cu Grecia, care a avut cea mai mică proporție (6%).

Este interesant de remarcat că scorurile/rezultatele ridicate ale Albaniei sunt inegale, deoarece această țară a înregistrat și cea mai mare proporție de copii și tineri care au obținut scoruri în categoria „scor scăzut” (14%), urmată de Spania, Regatul Unit și Țările de Jos (13% fiecare).

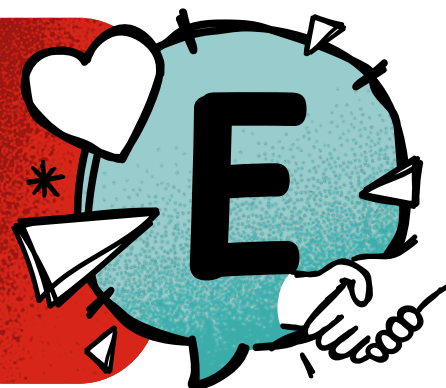
Figura 2.18: Scorurile țărilor în ceea ce privește alfabetizarea digitală



Implicație: Alfabetizarea digitală este destul de inegală în răspunsuri, doar 55% atingând un nivel bun/ridicat, iar diferențele sunt cele mai vizibile în cazul competențelor critice mai profunde, cum ar fi verificarea informațiilor și recunoașterea conținutului generat de inteligența artificială care a fost editat. Pe măsură ce platformele devin din ce în ce mai bazate pe inteligența artificială și mai persuasive, alfabetizarea digitală trebuie tratată ca o capacitate de protecție pentru toți, inclusiv pentru copii și tineri, ceea ce înseamnă menținerea programelor și a conținutului de alfabetizare digitală în pas cu schimbările tehnologice, precum și practic și accesibil pentru toți.

2.12. Domeniul empatiei

Domeniul empatiei măsoară comportamentele prosociale și de protecție ale copiilor și tinerilor online, inclusiv capacitatea lor de a sprijini alte persoane care sunt ținta unor atacuri sau se confruntă cu dificultăți, cunoașterea adulților de încredere și a liniilor de asistență telefonică, conștientizarea mecanismelor de raportare și disponibilitatea de a lua măsuri pentru a menține spațiile online prietenoase.



2.12.1. Componente specifice

Domeniul empatiei a fost măsurat prin șase afirmații despre comportamentele prosociale și de protecție online și despre cunoașterea modului de a solicita ajutor. Figura 2.20 prezintă răspunsurile la fiecare afirmație.

Figura 2.19: Scorurile individuale în ceea ce privește domeniul empatiei

Aș sprijini un prieten care se confruntă cu probleme din cauza unui incident online.



Știu la ce adulți de încredere sau linii de asistență telefonică pot apela dacă am nevoie de ajutor.



Cunosc regulile școlii sau clubului meu privind raportarea hărțuirii sau a prejudiciilor online.



Dacă raportarea unui incident nu funcționează, știu ce alte măsuri să iau (de exemplu, să păstrez dovezile, să informez un adult de încredere, să îmi modific setările).



Dacă văd că cineva este ținta agresiunilor online, știu ce să fac pentru a-l ajuta în siguranță.



Am luat măsuri în trecut (de exemplu, am raportat, am blocat sau am sprijinit) pentru a contribui la menținerea unui mediu online prietenos.



■ Sunt total de acord
 ■ Sunt de acord
 ■ Nu sunt nici de acord, nici în dezacord
■ Nu sunt de acord
 ■ Nu sunt deloc de acord
 ■ Prefer să nu răspund

Copiii și tinerii au fost de acord în cea mai mare măsură cu sprijinirea celorlalți și cunoașterea locurilor unde pot cere ajutor – 82% au fost de acord sau de acord în totalitate că ar sprijini un prieten care se confruntă cu dificultăți din cauza unui incident online, iar 78% știu la ce adulți de încredere sau linii de asistență telefonică pot apela dacă este necesar. Cunoașterea procedurilor de raportare ale școlii sau clubului a fost, de asemenea, relativ ridicată, la 75%.

Cu toate acestea, încrederea a fost mai scăzută când a venit vorba de a lua măsuri. Doar 62% au fost de acord sau total de acord că, dacă văd pe cineva care este ținta unor atacuri online, știu ce să facă pentru a-l ajuta

în siguranță, ceea ce sugerează că, deși dorința de a ajuta este mare, cunoștințele despre cum să intervină în siguranță sunt mai puțin dezvoltate. În mod similar, doar 56% au raportat că au luat măsuri în trecut (cum ar fi raportarea, blocarea sau sprijinirea) pentru a contribui la menținerea unui mediu online prietenos, acesta fiind cel mai scăzut nivel de acord dintre toate afirmațiile din acest domeniu, 21% fiind în dezacord total.

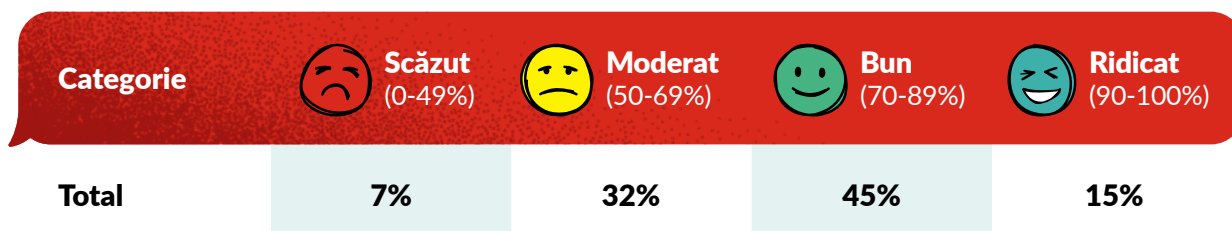
Cunoștințele despre pașii de escaladare atunci când raportarea inițială nu funcționează au fost moderate, la 69%, ceea ce înseamnă că aproape o treime dintre copii și tineri ar putea să nu știe ce să facă dacă prima lor încercare de a remedia situația nu are succes.

Aceste constatări sugerează că, deși copiii și tinerii știu unde să caute sprijin, traducerea intenției în acțiune rămâne o slăbiciune. Consolidarea acestui domeniu necesită nu numai sprijinirea tinerilor pentru a identifica unde pot obține ajutor, ci și dotarea lor cu încredere și strategii practice privind modul de intervenție în condiții de siguranță și ce să facă atunci când măsurile inițiale eșuează. Acest lucru indică necesitatea unei educații mai practice, bazate pe scenarii, mai degrabă decât doar pe conștientizare.

2.12.2. Constatări generale

Șase din zece copii și tineri (60%) au obținut un scor „bun” sau „ridicat” în domeniul empatiei, ceea ce sugerează că o majoritate substanțială a dezvoltat cunoștințele și disponibilitatea necesare pentru a-i sprijini pe ceilalți online și pentru a răspunde la prejudiciile online. Puțin sub jumătate (45%) au obținut un scor „bun”, în timp ce 15% au obținut un scor „ridicat”. Cu toate acestea, aproximativ doi din cinci (39%) au obținut un scor moderat sau scăzut în domeniul empatiei online și ar putea beneficia de pe urma unui sprijin suplimentar în dezvoltarea comportamentelor digitale prosoziale.

Tabel 2.12: Scorul în ceea ce privește domeniul empatiei



2.12.3. Diferențe demografice

Diferențele de vârstă și sex în domeniul empatiei au fost modeste. Adolescenții mai tineri (13-15 ani) au fost puțin mai predispuși să obțină scoruri „bune” (47% față de 44% dintre adolescenții mai în vârstă), în timp ce adolescenții mai în vârstă au fost puțin mai predispuși să obțină scoruri „ridicate” (16% față de 14%). Diferențele de gen au fost minime în toate categoriile.

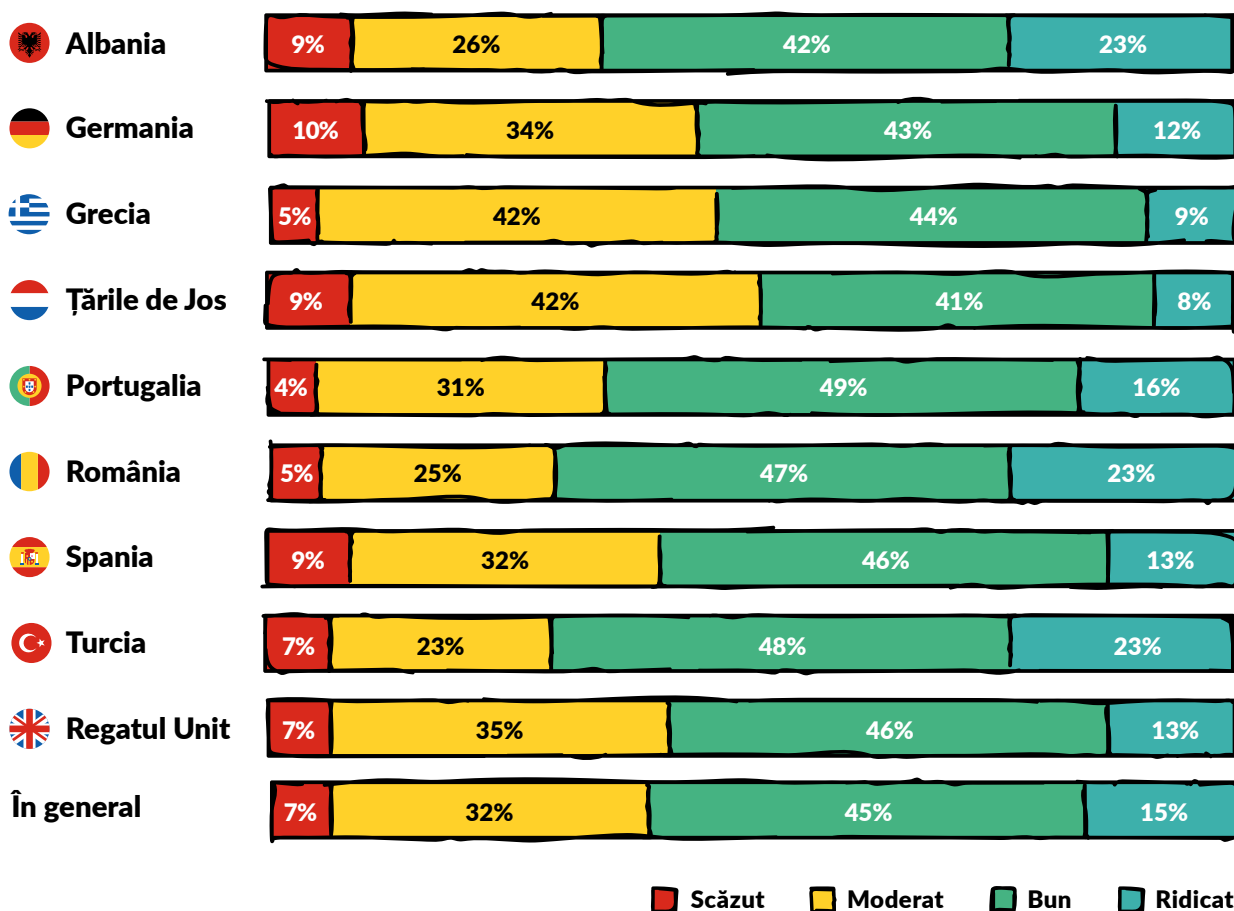
Diferențe mai notabile au apărut în ceea ce privește alte caracteristici demografice. Copiii și tinerii cu dizabilități sau dificultăți funcționale au fost semnificativ mai puțin predispuși să obțină scoruri „ridicate” (13% comparativ cu 20% dintre cei fără dificultăți) și mai predispuși să se încadreze în categoriile „scor scăzut” sau „scor moderat” (42% în total, comparativ cu 33%). Copiii și tinerii expuși riscului de insecuritate alimentară au fost de aproape două ori mai predispuși să obțină scoruri „scăzute” (11% față de 6% dintre tinerii cu securitate alimentară) și mai puțin predispuși să obțină scoruri „ridicate” (10% față de 16%). Cei care suferă de anxietate sau depresie în mod regulat, în comparație cu cei care nu suferă, au prezentat un model similar, deși mai puțin pronunțat, cu un procent ușor mai mare în categoria „scoruri scăzute” (8% față de 6%) și un procent mai mic în categoria „scoruri ridicate” (14% față de 17%). Acest lucru sugerează că un comportament online de susținere poate fi mai dificil de menținut atunci când copiii și tinerii vulnerabili se confruntă cu stres și excluziune și când nu beneficiază de un sprijin constant. Crearea unor medii online mai sigure contribuie la dezvoltarea și creșterea empatiei.

2.12.4. Comparații între țări

Scorurile din domeniul empatiei au diferit semnificativ de la o țară la alta. În Turcia și România, aproximativ 70% dintre tineri au obținut scoruri „bune” sau „ridicate”, în comparație cu Țările de Jos, unde mai puțin de jumătate (49%) au obținut astfel de scoruri, ceea ce reprezintă cel mai scăzut procent dintre toate țările.

România, Turcia și Albania s-au remarcat prin proporții semnificativ mai mari de copii și tineri care au obținut scoruri „ridicate” (23% fiecare) în domeniul empatiei, ceea ce a fost cu mult peste media generală de 15%. Țările de Jos au înregistrat cea mai mică proporție de scoruri „ridicate” (8%), urmate de Grecia (9%). La celălalt capăt al clasamentului, 10% dintre tinerii germani au obținut scoruri „scăzute”, ceea ce reprezintă cea mai mare proporție de copii și tineri cu dificultăți, iar Portugalia a înregistrat cea mai mică proporție în categoria „scor scăzut” (4%), urmată de România și Grecia (ambele cu 5%).

Figura 2.20: Scorurile țărilor în ceea ce privește domeniul empatiei



Implicație: Empatia este percepută cu adevărat ca un punct forte și majoritatea respondenților spun că ar sprijini un prieten, dar există diferențe clare, deoarece aproximativ o treime nu sunt siguri cum să ajute pe cineva într-un mod sigur și doar puțin peste jumătate declară că iau măsuri pentru a menține mediile online mai prietenoase. Acest lucru implică faptul că comportamentul prosocial are nevoie de sprijin și infrastructură suplimentară, cu căi de raportare și escaladare mai clare și îndrumări bazate pe scenarii, astfel încât tinerii să poată acționa fără a-și crește riscul.



Observații-cheie

Aproximativ trei sferturi (73%) dintre copiii și tinerii din cele nouă țări chestionate au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” în cadrul indicelui general de stare de bine și reziliență digitală, ceea ce indică faptul că majoritatea au dezvoltat abilitățile, cunoștințele și resursele necesare pentru o participare digitală pozitivă. Cu toate acestea, aproape 30% nu au făcut acest lucru, ceea ce subliniază faptul că o minoritate semnificativă de tineri nu reușesc să se descurce și ar putea beneficia de sprijin specific pentru a se dezvolta pe deplin și a se implica online.

Copiii și tinerii s-au descurcat cel mai bine în ceea ce privește accesul digital și, în peste trei sferturi dintre cazuri, dispun de dispozitive, conectivitate și incluziune pentru a se conecta la internet. Acest acces larg răspândit reflectă ratele ridicate de deținere de telefoane inteligente și conectivitate la internet acasă în toate țările. Alte două domenii, domeniul securității și domeniul identității, s-au evidențiat, de asemenea, ca zone relativ puternice. Două treimi (67%) dintre copii și tineri știu cum să se protejeze online și simt că se pot exprima autentic în spațiile digitale.

În mod remarcabil, domeniul securității a înregistrat cea mai mare proporție de copii și tineri care au obținut scoruri „ridicate” dintre toate domeniile, unul din cinci (20%) raportând practici exemplare de siguranță online. În cadrul domeniului securității, igiena parolelor a apărut ca o problemă specifică – doar 61% dintre copii și tineri au raportat că evită reutilizarea parolelor pe mai multe conturi, cea mai scăzută rată dintre toate elementele de securitate și o vulnerabilitate comună. Este de remarcat faptul că aceste comportamente sunt auto-raportate și că poate exista o discrepanță între ceea ce spun copiii și tinerii că fac și ceea ce fac de fapt în practică, deși acest lucru nu diminuează conștientizarea lor cu privire la comportamentele adecvate.

Pe de altă parte, sondajul a relevat domenii clare de îngrijorare. Echilibrul digital (domeniul gestionării) a apărut ca unul dintre punctele slabe, doar aproximativ o treime dintre copii și tineri indicând că pot regla în mod eficient timpul petrecut în fața ecranului și activitățile online. Aceste constatări sugerează că, deși accesul și cunoașterea siguranței sunt bune, acestea nu se traduc neapărat în obiceiuri sănătoase și experiențe online pozitive, iar atingerea acestui echilibru rămâne o provocare semnificativă. Provocările legate de autoreglare au fost agravate de caracteristicile de proiectare ale platformei: 58% dintre copii și tineri au recunoscut că notificările îi distrag adesea, doar 54% utilizează funcții precum „Nu deranjați” sau cronometrele aplicațiilor, iar 35% acordă prioritate menținerii activității continue pe aplicații, subliniind modul în care alegerile de proiectare care recompensează implicarea continuă fac mai dificilă deconectarea.

Alfabetizarea digitală a apărut, de asemenea, ca un domeniu care necesită atenție. Puțin peste jumătate (55%) dintre copii și tineri au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” în acest domeniu, iar aproape jumătate (46%) au obținut doar scoruri „scăzute” sau „moderate”. Au fost evidente lacune deosebite în ceea ce privește competențele legate de tehnologiile emergente; doar 63% s-au simțit încrezători în identificarea conținutului generat sau editat de inteligența artificială, cel mai scăzut scor dintre toate elementele de alfabetizare digitală. În mod similar, doar 66% au declarat că verifică informațiile înainte de a le distribui. Aceste constatări evidențiază necesitatea unei investiții susținute în educația critică aplicată domeniului alfabetizării digitale, care să țină pasul cu tehnologiile în rapidă evoluție.

Domeniul empatiei a înregistrat rezultate medii, șase din zece (61%) copii și tineri obținând scoruri „bune” sau „ridicate”. De remarcat este faptul că, deși disponibilitatea de a-i sprijini pe ceilalți a fost ridicată – 82% au declarat că ar sprijini un prieten care se confruntă cu dificultăți din cauza unui incident online –, exista o diferență clară între intenție și acțiune. Doar 56% au declarat că au întreprins efectiv acțiuni (cum ar fi raportarea, blocarea sau sprijinirea) pentru a contribui la menținerea unui mediu online prietenos, iar doar 62% știau cum să intervină în siguranță atunci când vedeau că cineva era ținta unor atacuri. Acest lucru sugerează că întărirea comportamentelor digitale prosoziale necesită nu numai conștientizare, ci și educație practică, bazată pe scenarii.

Dincolo de domeniile indicelui de bază, doi indicatori suplimentari relevă modele importante. Indicatorul stării de bine digitale a arătat rezultate deosebit de îngrijorătoare: doar 26% dintre copii și tineri au raportat o stare de bine digitală bună (scoruri bune sau ridicate), aproape două treimi (64%) experimentând doar o stare de bine moderată și 10% raportând o stare de bine proastă. Acest lucru sugerează că, și atunci când există abilități și cunoștințe, majoritatea tinerilor nu se bucură de rezultate pozitive constante în viața lor digitală. În contrast, indicatorul capacității de utilizare a arătat rezultate mai pozitive, jumătate (50%) dintre copii și tineri având acces ridicat la resurse digitale, deși 15% rămân „fără capacitate de utilizare” și se confruntă cu bariere semnificative în accesarea internetului, evidențiind diviziuni digitale persistente.

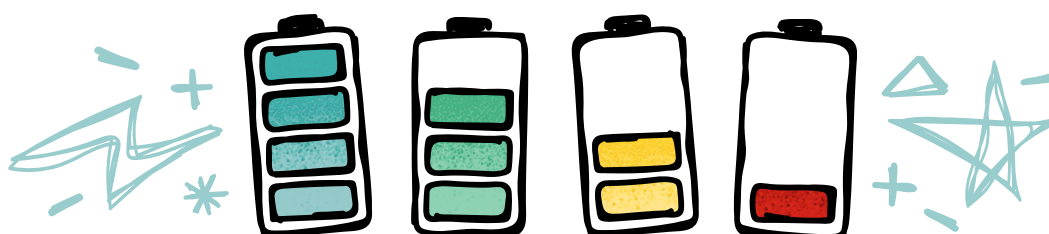
Este important de menționat că sondajul a relevat că indicatorii capacității de utilizare și ai stării de bine funcționează ca două condiții care se întăresc reciproc. Copiii și tinerii cu „capacitate de utilizare ridicată” au avut șanse mult mai mari de a obține scoruri „bune” sau „ridicate” în indicele general (81%) în comparație cu cei clasificați ca „fără capacitate de utilizare” (48%). Relația cu starea de bine a fost și mai pronunțată: 95% dintre cei cu „stare de bine bună” au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” în indice, comparativ cu doar 38% dintre cei care au obținut scoruri „scăzute” în indicatorul stării de bine.

Au fost observate câteva mici diferențe în funcție de vârstă. Adolescenții mai în vârstă au avut tendința de a demonstra abilități mai puternice în domeniul securității și al alfabetizării digitale, ceea ce sugerează că aceste abilități se dezvoltă odată cu vârsta și experiența, în timp ce adolescenții mai tineri au avut performanțe ușor mai bune în domeniul empatiei și al accesului, deși diferențele au fost modeste. În domenii-cheie precum gestionarea, identitatea sau scorurile generale ale indicelui, tinerii de 13 și 18 ani au prezentat rezultate foarte similare. Băieții și fetele au prezentat rezultate foarte similare în toate domeniile, deși băieții au avut o probabilitate puțin mai mare de a obține scoruri „ridicate” în domeniul securității și în indicele general, dar chiar și aceste diferențe au fost foarte mici.

Modele consistente au apărut și în alte subgrupuri demografice, revelând faptul că provocările legate de starea de bine digitală nu sunt distribuite uniform. Copiii și tinerii cu dificultăți funcționale, cei care suferă de anxietate sau depresie în mod regulat, cei care se confruntă cu insecuritate alimentară, cei care se identifică ca fiind homosexuali, lesbiene sau bisexuale și tinerii aparținând minorităților etnice au raportat în mod constant rezultate mai slabe în mai multe domenii și indicatori. Aceste diferențe au fost cele mai pronunțate în cazul indicatorului stării de bine digitale, unde aceste grupuri erau semnificativ mai predispuse să se încadreze în categoria „scor scăzut” și mai puțin predispuse să obțină rezultate pozitive în ceea ce privește starea de bine. Este important de menționat că aceste disparități reflectă bariere sistemice – cum ar fi designul digital inaccesibil, dezavantajele socioeconomice, discriminarea și lipsa unui sprijin personalizat – mai degrabă decât caracteristici inerente tinerilor înșiși. Aceste constatări subliniază faptul că abordările universale ale stării de bine digitale sunt puțin probabil să fie suficiente; sunt necesare strategii țintite și incluzive pentru a se asigura că toți copiii și tinerii pot prospera online.

Datele au relevat unele rezultate semnificative pe țări. Tinerii din România au obținut în mod constant cele mai bune rezultate în aproape toate domeniile, peste patru din cinci copii și tineri obținând scoruri „bune” sau „ridicate” în indicele general. Turcia nu a fost cu mult în urmă, obținând, de asemenea, rezultate foarte bune, în special în domeniul securității, al identității, al alfabetizării digitale și al empatiei. Albania a demonstrat, de asemenea, performanțe solide în ansamblu (75% obținând scoruri „bune” sau „ridicate”), deși a prezentat un model mai polarizat decât alte țări, cu proporții semnificativ mai mari care au obținut scoruri „ridicate” în mai multe domenii, alături de proporții mai mari în categoria „scoruri scăzute”.

În contrast, Țările de Jos și Grecia au obținut în mod constant cele mai scăzute scoruri, cu unele dintre cele mai scăzute scoruri „bune” sau „ridicate”, inclusiv în domeniul gestionării, al empatiei și în ceea ce privește indicele general. Rezultatele Germaniei au fost mixte, deoarece copiii și tinerii germani au obținut rezultate foarte bune în domeniul stării de bine și al securității, dar mulți dintre ei s-au încadrat în categoria „scor scăzut” în ceea ce privește accesul și empatia, în comparație cu colegii lor din alte țări. Regatul Unit a înregistrat performanțe medii în ceea ce privește indicele general (70% scor „bun” sau „ridicat”), deși copiii și tinerii din Regatul Unit au avut cea mai mare pondere în ceea ce privește timpul petrecut online în zilele lucrătoare (14%).



3. REZUMATE LA NIVEL DE ȚARĂ



Această secțiune rezumă principalele concluzii ale sondajului privind indicii de stare de bine și reziliență digitală a tinerilor pe anul 2025 pentru fiecare dintre cele nouă țări. Rezultatele prioritare sunt defalcate pe date demografice cheie pentru a identifica tendințele transnaționale și a evidenția aspectele care necesită o atenție sporită. În anexă se găsesc rezumate mai detaliate pentru fiecare țară, care prezintă concluziile pentru cei doi indicatori-cheie – capacitate de utilizare și stare de bine – și pentru indicele general de stare de bine și reziliență digitală.

3.1. Albania



În Albania, 505 tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani au completat sondajul față în față. Principalele concluzii au fost:

- * Principala motivație pentru utilizarea internetului este conectarea cu prietenii sau familia (88%), iar o treime (33%) nu consideră că pierde ceva offline când sunt online – un procent mai mare decât în orice altă țară studiată;
- * Proportia tinerilor din Albania care au obținut scoruri „bune + ridicate” în domeniul stării de bine (52%) a fost considerabil mai mare decât în cele nouă țări combinate (27%).

Diferențele demografice cheie în Albania au inclus:

- * Tinerii cu vârste cuprinse între 16 și 18 ani au arătat o utilizare semnificativ mai mare a telefoanelor inteligente personale (89%) în comparație cu cei cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani (78%). De asemenea, aceștia au raportat o utilizare mai frecventă a dispozitivelor digitale avansate, cum ar fi laptopurile sau Chromebook-urile (24% față de 16%);
- * Adolescenții de sex masculin au raportat o utilizare mai frecventă a anumitor tehnologii digitale în comparație cu adolescentele, în special telefoanele inteligente personale (89% față de 79%) și console de jocuri (22% față de 2%).

Diferențele-cheie între Albania și cele nouă țări în ansamblu au inclus:

- * Albania a avut cea mai mare rată de copii și tineri care se conectează de obicei la internet acasă (97% peste 90% în cele nouă țări combinate), dar cea mai mică dintre toate cele nouă țări în ceea ce privește proporția celor care se conectează la internet și la școală, colegiu sau universitate (15%);
- * În ceea ce privește capacitatea de utilizare, Albania s-a numărat printre țările cu cea mai mică pondere de scoruri „ridicate” (45%), alături de Grecia (39%), Germania și Regatul Unit (47% fiecare), sub media globală de 50% din cele nouă țări;
- * Albania a avut cea mai mare proporție de copii și tineri care au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” la indicatorul stării de bine (53%), care a fost mult mai mare decât în țările situate cel mai apropiat în clasament;

- * În ceea ce privește indicele general de stare de bine și reziliență digitală, 75% dintre tineri au obținut scoruri „bune” sau „ridicate”, plasând Albania pe primul loc dintre cele nouă țări, cu 17% dintre tineri obținând scoruri „ridicate” în cadrul indicelui (10% pentru cele nouă țări combinate). Cu toate acestea, Albania a înregistrat și cea mai mare proporție în categoria „scoruri scăzute” a indicelui general (5%), peste 2% în toate cele nouă țări combinate.

3.2. Germania

În Germania, 1.000 de tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani au completat sondajul online. Principalele concluzii au fost că majoritatea tinerilor declară că au acces digital și cunoștințe solide în materie de siguranță, dar se confruntă cu dificultăți în gestionarea timpului petrecut în fața ecranului și în atingerea stării de bine digitale, grupurile vulnerabile înregistrând rezultate semnificativ mai slabe:

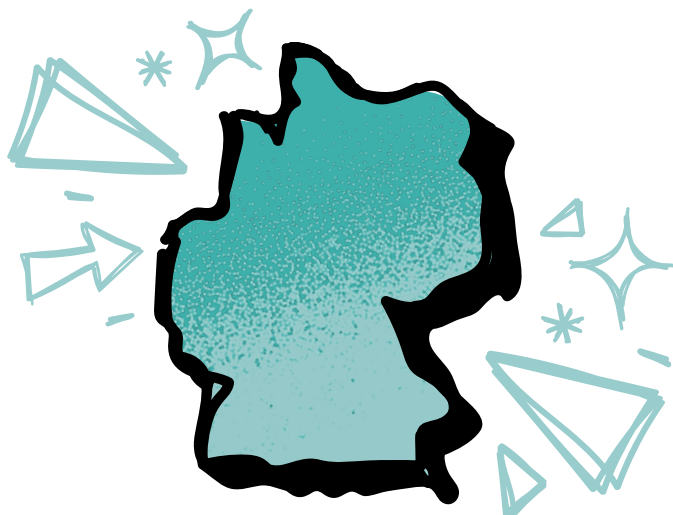
- * Aproximativ două treimi (69%) dintre tineri au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” în indicele general, Germania situându-se ușor sub proporția generală a celor nouă țări, securitatea (64%) și identitatea (61%) fiind domeniile cele mai puternice;
- * Gestionarea a fost un domeniu clar de îngrijorare, doar 37% obținând scoruri „bune” sau „ridicate”, ceea ce indică faptul că majoritatea tinerilor se confruntă cu provocări în ceea ce privește reglarea eficientă a timpului petrecut în fața ecranului și a obiceiurilor digitale;
- * Rezultatele privind starea de bine digitală au fost modeste, doar 28% dintre tineri raportând experiențe pozitive online de stare de bine, în timp ce majoritatea (72%) au obținut scoruri „moderate” sau „scăzute”.

Diferențele demografice cheie în Germania au inclus:

- * Tinerii expuși riscului de insecuritate alimentară au înregistrat rezultate semnificativ mai slabe la toți indicatorii, inclusiv o capacitate de utilizare mai redusă (26% față de 50% „capacitate de utilizare ridicată”) și scoruri de stare de bine mult mai scăzute (5% față de 31% scoruri „bune” sau „ridicate”);
- * Persoanele cu dizabilități/dificultăți funcționale au avut mai puține șanse de a obține scoruri pozitive la indicele general (61% față de 81% scoruri „bune” sau „ridicate”), la fel ca și persoanele care suferă de anxietate sau depresie în mod regulat (65% față de 73%).

Diferențele-cheie între Germania și cele nouă țări în ansamblu au inclus:

- * Germania s-a situat la media celor nouă țări în ceea ce privește indicele general de stare de bine digitală (69% față de 70% scor „bun” sau „ridicat”), plasându-se în zona de mijloc alături de Portugalia, Spania și Regatul Unit;
- * Germania a avut o proporție mai mare de tineri „fără capacitate de utilizare” la mediul digital (18% față de 15%) și mai puțini care au o capacitate de utilizare „ridicăată” (47% față de 50%).





3.3. Grecia

În Grecia, 450 de tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani au completat sondajul online. Principalele concluzii în Grecia au fost:

- * Principala motivație a tinerilor de a petrece timp online este de a se conecta cu familia și prietenii (69%);
- * În ceea ce privește indicele de stare de bine și reziliență digitală, domeniul gestionării este un motiv de îngrijorare, mai puțin de trei din zece tineri (26%) obținând un scor „bun” sau „ridicat” în gestionarea timpului petrecut online.

Printre diferențele demografice cheie din Grecia se numără:

- * De două ori mai mulți tineri din familii cu venituri mici se bazează pe datele mobile din abonamentul familiei sau al părintelui/îngrijitorului/tutorelui (21%) în comparație cu cei din familii cu venituri mari (10%);
- * Copiii și tinerii care locuiesc într-un sat sau într-o zonă rurală (31%) au scoruri mai mari la indicatorul stării de bine decât cei care locuiesc într-un oraș sau într-o localitate mare (22%).

Diferențele-cheie între Grecia și cele nouă țări în ansamblu includ:

- * Grecia are cea mai mică proporție (38%) de copii și tineri cu un scor „ridicat” la indicatorul capacității de utilizare și se situează cu mult sub 50% în cele nouă țări luate împreună;
- * În ceea ce privește indicatorul stării de bine, Grecia s-a numărat printre țările cu cea mai mică proporție de copii și tineri care au obținut un scor „bun” sau „ridicat” (22%);
- * În ceea ce privește indicele de stare de bine și reziliență digitală, Grecia se situează la mijlocul clasamentului celor nouă țări în ceea ce privește scorurile „bune” și „ridicate” combinate în indicele general (70% împreună cu Regatul Unit) și peste Germania (69%), Spania (67%) și Țările de Jos (64%). De asemenea, se situează la mijlocul clasamentului în ceea ce privește scorurile „scăzute” și „moderate” combinate (29% împreună cu Regatul Unit), după Germania (31%), Spania (33%) și Țările de Jos (36%);
- * Gestionarea reprezintă o provocare deosebită pentru mai mulți copii și tineri din Grecia în comparație cu toate celelalte țări studiate, cu excepția uneia, aproape trei sferturi dintre aceștia obținând scoruri „scăzute” sau „moderate” (73% - doar Țările de Jos au obținut mai multe scoruri în aceste categorii combinate, 79%).

3.4. Țările de Jos

În Țările de Jos, 1.000 de tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani au completat sondajul online. Principalele concluzii au fost:

- * Motivația principală a tinerilor din Țările de Jos de a utiliza internetul este relaxarea sau divertismentul (58%) și conectarea cu prietenii sau familia (56%);
- * În ceea ce privește indicatorul stării de bine, aproximativ un sfert dintre copii și tineri au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” (23%), ușor sub media generală de 27% din cele nouă țări, poziționând țara în mijlocul țărilor studiate, alături de Grecia și mai sus decât Turcia (22%), Spania (21%) și Portugalia (17%);
- * În ceea ce privește domeniul gestionării, Țările de Jos s-au situat pe ultimul loc dintre cele nouă țări, cu doar 21% dintre adolescenți obținând scoruri „bune + ridicate” și cea mai mare proporție obținând scoruri „scăzute” (24%).

Printre diferențele demografice cheie din Țările de Jos se numără:

- * Diferențele în funcție de vârstă și sex au fost minime;
- * Tinerii cu vârste cuprinse între 16 și 18 ani erau mai predispuși să acceseze internetul folosind date mobile (21%) în comparație cu tinerii cu vârste cuprinse între 13 și 15 ani (16%).

Diferențele-cheie între Țările de Jos și cele nouă țări în ansamblu au inclus:

- * În Țările de Jos, aproape două treimi (64%) dintre tineri au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” în cadrul indicelui general, ceea ce indică faptul că au dezvoltat abilitățile, cunoștințele și resursele necesare pentru o participare digitală pozitivă în toate domeniile SMILE;
- * Cu toate acestea, Țările de Jos se află pe ultimul loc în clasamentul general al indicelui de stare de bine și reziliență digitală dintre cele nouă țări, ceea ce sugerează că o proporție semnificativă dintre copiii și tinerii săi ar avea de câștigat de pe urma eforturilor specifice de îmbunătățire a competențelor, cunoștințelor și comportamentelor care susțin participarea digitală pozitivă;
- * Țările de Jos au cea mai mare proporție în categoria „scor moderat” (34%) în cadrul indicelui general și aproape două din cinci în categoriile „scor moderat” sau „scor scăzut”. De asemenea, au o proporție semnificativ mai mică care a obținut un scor „ridicat” în cadrul indicelui general decât în cele nouă țări (4% față de 10%).





3.5. Portugalia

În Portugalia, 800 de tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani au completat sondajul online. Principalele concluzii au fost că majoritatea tinerilor au acces digital puternic și performanțe bune în ceea ce privește starea de bine digitală generală, dar se confruntă cu dificultăți în gestionarea timpului petrecut în fața ecranului și în obținerea de rezultate pozitive în materie de stare de bine digitală:

- * Trei sferturi (75%) dintre tineri au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” în cadrul indicelui general de stare de bine și reziliență digitală, plasând Portugalia în partea superioară a clasamentului țărilor;
- * Domeniile cele mai puternice au fost securitatea (67% scoruri „bune + ridicate”), identitatea (66%) și empatia (65%). Gestionarea a fost un domeniu clar de îngrijorare, doar o treime dintre tineri (32%) obținând scoruri „bune” sau „ridicate”, ceea ce indică faptul că majoritatea tinerilor se confruntă cu provocări în ceea ce privește reglarea eficientă a timpului petrecut în fața ecranului și a obiceiurilor digitale;
- * Rezultatele privind starea de bine au fost cele mai scăzute dintre toate cele nouă țări studiate, doar 17% dintre copii și tineri obținând scoruri „bune” sau „ridicate”, în timp ce 83% au obținut scoruri „moderate” sau „scăzute”.

Printre diferențele demografice cheie din Portugalia se numără:

- * Copiii și tinerii care s-au identificat ca fiind expuși riscului de insecuritate alimentară au înregistrat rezultate semnificativ mai slabe la toți indicatorii, inclusiv o capacitate de utilizare mai redusă (31% față de 54% „capacitate de utilizare ridicată”) și scoruri de stare de bine mult mai scăzute (12% față de 18% scoruri „bune” sau „ridicate”);
- * Cei care au raportat că au dificultăți funcționale au avut mai puține șanse să obțină scoruri pozitive în cadrul indicelui general decât cei care nu au raportat astfel de dificultăți (71% față de 88% scoruri „bune” sau „ridicate”) și au obținut scoruri mai mici la indicatorul stării de bine decât cei care nu au raportat astfel de dificultăți (14% față de 28% au obținut scoruri „bune” sau „ridicate”).

Diferențele-cheie între Portugalia și cele nouă țări în ansamblu au inclus:

- * Portugalia a înregistrat rezultate peste media celor nouă țări în ceea ce privește indicele general (75% față de 70% scor „bun” sau „ridicat”), situându-se printre țările cu cele mai bune performanțe;
- * Cu toate acestea, Portugalia a înregistrat cea mai mică proporție de rezultate pozitive în ceea ce privește starea de bine (17% față de 27% scoruri „bune” sau „ridicate”), indicând un decalaj semnificativ pentru majoritatea tinerilor din țară între competențele digitale și experiențele reale de stare de bine.

3.6. România

În România, 1.000 de tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani au completat sondajul online. Principalele concluzii au fost:

- * România a înregistrat în mod constant cele mai bune performanțe dintre toate țările în aproape toate domeniile indicelui, patru din cinci copii și tineri (82%) obținând scoruri „bune” sau „ridicate” în indicele general;
- * Cea mai mare proporție de copii și tineri au obținut scoruri „ridicate” la capacitatea de utilizare digitală (65%), cu cea mai mare utilizare a datelor mobile (acasă, în afara casei și din abonamentele personale);
- * Securitatea (raportată de respondenți) a fost un punct forte, 77% dintre respondenți acordând scoruri „bune” sau „ridicate”, dar echilibrul digital a reprezentat o provocare pentru mulți, 42% dintre respondenți acordând scorul „bun” sau „ridicat” pentru gestionare.

Printre diferențele demografice cheie din România s-au numărat:

- * În ceea ce privește indicatorul stării de bine, mai mulți tineri de sex masculin decât tinere de sex feminin au obținut scorul „bun” sau „ridicat” (34% față de 27%), peste o treime dintre băieți (34%) obținând scorul „ridicat” și un sfert dintre fete (27%);
- * Tinerii de sex masculin și cei cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani au avut cele mai mari proporții care au obținut scorul „ridicat” pentru capacitatea de utilizare (69% dintre tinerii de sex masculin și 67% dintre cei cu vârsta cuprinsă între 13 și 15 ani);
- * Tinerii care s-au identificat ca provenind din familii cu insecuritate alimentară au utilizat mai mult rețeaua Wi-Fi publică decât tinerii care s-au considerat provenind din familii cu securitate alimentară (10% față de 2%).

Diferențele-cheie între România și cele nouă țări în ansamblu au inclus:

- * România a avut cea mai mare proporție de tineri cu „capacitate de utilizare ridicată” (65% față de 50% în cele nouă țări combinate) și cea mai mică proporție „fără capacitate de utilizare” (10% față de 16%). Majoritatea (71%) au cel puțin acces moderat (mediu sau ridicat), cea mai mare proporție dintre toate țările. De asemenea, România a înregistrat cea mai mare rată de copii și tineri care dețin propriile telefoane inteligente (86%);
- * În ceea ce privește indicele general, România a înregistrat cea mai mare proporție de copii și tineri cu scoruri „ridicate” sau „bune” (82%), urmată de Turcia (78%) și Albania și Portugalia (75%);
- * Starea de bine digitală a fost un punct forte în România, cu a doua cea mai mare proporție de copii și tineri care au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” (31%, Albania având cea mai mare proporție, cu 53%).





3.7. Spania

În Spania, 1.000 de tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani au completat sondajul online. Principalele concluzii în Spania au fost:

- * Copiii și tinerii tind să rămână online mai mult timp decât au planificat, deoarece se bucură de ceea ce fac și nu vor să se oprească (52%) și pentru că prietenii lor sunt online (48%);
- * Domeniile cele mai puternice ale indicelui general de stare de bine și reziliență digitală au fost identitatea (63% au obținut scoruri „bune” sau „ridicate”) și empatia (59% au obținut scoruri „bune” sau „ridicate”), ceea ce sugerează că tinerii sunt bine pregătiți să-și gestioneze identitatea online și interacțiunile în spațiile online.

Diferențele demografice cheie în Spania au inclus:

- * Peste jumătate dintre copiii și tinerii din familii cu securitate alimentară au o capacitate de utilizare „ridicăată” (57%), dar doar doi din zece din familii cu insecuritate alimentară se află în categoria „capacitate de utilizare ridicată” (19%);
- * Copiii și tinerii care suferă de anxietate sau depresie lunar sau mai frecvent sunt mai susceptibili să obțină un scor „scăzut” în indicele de stare de bine (17% față de 8% pentru cei care suferă rar sau niciodată de aceste afecțiuni) și mai puțin susceptibili să se încadreze în categoria „scor bun” sau „scor ridicat” (15% față de 26%);
- * Două treimi dintre copiii și tinerii din familiile cu securitate alimentară au obținut un scor „bun” sau „ridicat” în indicele de stare de bine și reziliență digitală (66%), semnificativ mai mult decât cei din familiile cu insecuritate alimentară, unde mai puțin de jumătate au obținut scoruri în aceste categorii (47%).

Diferențele-cheie între Spania și cele nouă țări în ansamblu au inclus:

- * În ceea ce privește capacitatea de utilizare digitală, Spania are o proporție mai mare de copii și tineri în categoria „fără capacitate de utilizare”, dar o proporție mai mică în categoria „capacitate de utilizare scăzută” în comparație cu cele nouă țări combinate (21% față de 16% „fără capacitate de utilizare” și 20% față de 27% „capacitate de utilizare scăzută”);
- * În ceea ce privește indicele general de stare de bine și reziliență digitală, Spania se află pe locul al doilea de jos în ceea ce privește proporția de copii și tineri cu scoruri combinate „bune” și „ridicate” (66%), imediat după Țările de Jos (64%). În mod corespunzător, Spania se află pe locul al doilea de sus în indicele general pentru scorurile combinate „scăzute” și „moderate” (34%), imediat după Țările de Jos (36%).

3.8. Turcia

În Turcia, 1.000 de tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani au completat sondajul online. Principalele concluzii au fost următoarele:

- * Peste trei sferturi (78%) dintre tineri au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” în cadrul indicelui general de stare de bine digitală, securitatea, identitatea și empatia fiind domeniile cele mai puternice (toate 71%);
- * Gestionarea a fost un domeniu care a suscitat îngrijorare; doar 38% au obținut scoruri „bune” sau „ridicate”, ceea ce indică faptul că majoritatea se confruntă cu provocări în ceea ce privește reglementarea eficientă a timpului petrecut în fața ecranului și a obiceiurilor digitale;
- * Rezultatele privind starea de bine au fost scăzute; doar 22% dintre copii și tineri au raportat experiențe pozitive de stare de bine digitală, în timp ce 78% au obținut scoruri „moderate” sau „scăzute”.

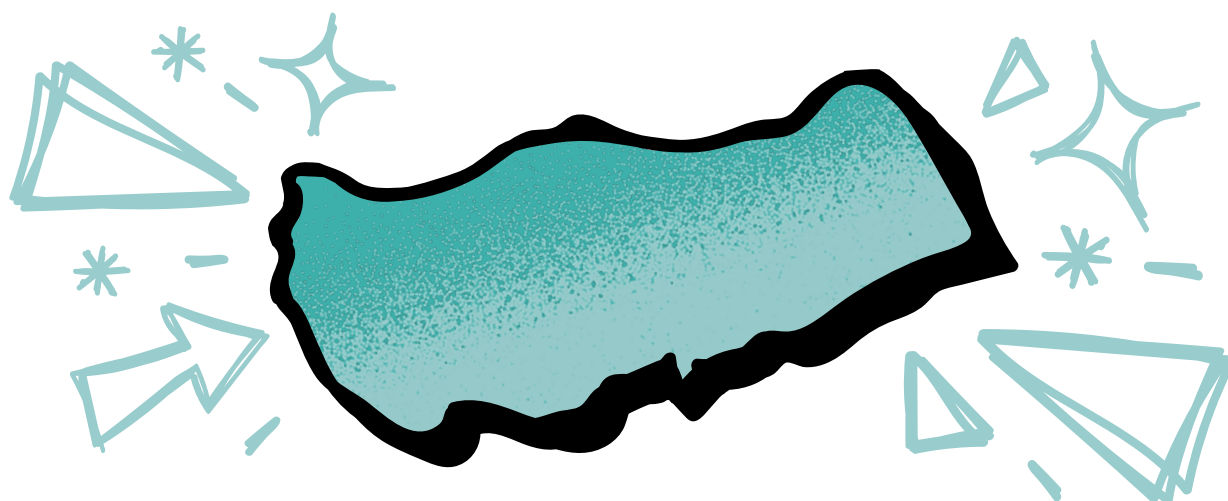
Diferențele demografice cheie în Turcia au inclus:

- * Tinerii și copiii expuși riscului de insecuritate alimentară au raportat niveluri mai scăzute în ceea ce privește capacitatea de utilizare și starea de bine. Aceștia au fost mai predispuși să fie „fără capacitate de utilizare” (28% față de 17% în total) și mai puțin predispuși să obțină scoruri „ridicate” în ceea ce privește capacitatea de utilizare (33% față de 49% în total). De asemenea, aceștia au fost mai predispuși să obțină un scor „scăzut” în ceea ce privește starea de bine (18% față de 11% în total) și mai puțin predispuși să obțină un scor „bun” (10% față de 20%);

Cei care au raportat că suferă de anxietate sau depresie lunar au fost de două ori mai puțin susceptibili să obțină un scor „ridicat” în indicele general decât cei care sufereau rar sau deloc (11% față de 22%).

Diferențele-cheie între Turcia și cele nouă țări în ansamblu au inclus:

- * Turcia a avut o proporție ușor mai mare de tineri care au obținut un scor „moderat” la capacitatea de utilizare (12% față de 8% pentru țările combinate);
- * Turcia a avut o proporție mai mare de tineri care au obținut un scor „ridicat” în cadrul indicelui general de stare de bine și reziliență digitală (15% față de 10%);
- * Turcia a obținut un scor ușor mai mic în categoria „bună” a stării de bine, iar scorul combinat „bun + ridicat” a fost, de asemenea, sub media celor nouă țări (20% față de 27% în total).





3.9. Regatul Unit

În Regatul Unit, 1.000 de tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani au completat sondajul online. Principalele concluzii au fost că majoritatea tinerilor au acces digital puternic și performanțe bune în ceea ce privește starea de bine digitală generală, dar se confruntă cu provocări în gestionarea timpului petrecut în fața ecranului și în obținerea de rezultate pozitive în materie de stare de bine digitală:

- * Peste două treimi (70%) dintre tineri au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” în cadrul indicelui general, identitatea (66%) și securitatea (65%) fiind domeniile cele mai puternice;
- * Gestionarea a fost un domeniu clar de îngrijorare, doar 30% obținând scoruri „bune” sau „ridicate”, ceea ce indică faptul că majoritatea se confruntă cu provocări în ceea ce privește reglarea eficientă a obiceiurilor lor digitale;
- * Rezultatele privind starea de bine au fost modeste, doar 29% dintre copii și tineri raportând experiențe pozitive de stare de bine digitală, în timp ce majoritatea (71%) au obținut scoruri „moderate” sau „scăzute”.

Diferențele demografice cheie în cadrul Regatului Unit au inclus:

- * Copiii și tinerii care au raportat dificultăți funcționale au fost mai puțin susceptibili să obțină rezultate pozitive privind starea de bine decât cei fără astfel de dificultăți (24% față de 38% scoruri „bune” sau „ridicate”) și au obținut scoruri mai mici la gestionare (24% față de 39% scoruri „bune” sau „ridicate”);
- * Tinerii care sufereau de anxietate sau depresie lunar sau mai frecvent au fost mai predispuși să obțină un scor „scăzut” în ceea ce privește starea de bine (13% față de 4%) decât cei care sufereau rar sau deloc de aceste afecțiuni și au fost mai puțin predispuși să obțină rezultate pozitive în ceea ce privește starea de bine (19% față de 40% scoruri „bune” sau „ridicate”).

Diferențele-cheie între Regatul Unit și cele nouă țări în ansamblu au inclus:

- * Regatul Unit s-a clasat pe locul cinci în indicele general, cu 70% dintre respondenți obținând scoruri „bune” sau „ridicate”, comparativ cu 73% în cele nouă țări combinate. S-a situat alături de Germania (69%) și Spania (67%), dar sub România (82%), Turcia (78%), Albania (75%) și Portugalia (75%);
- * Regatul Unit a înregistrat cel mai mare timp petrecut în fața ecranului: peste 8 ore în zilele lucrătoare (14%) și în weekend (17%);
- * Regatul Unit a înregistrat o proporție mai mare de tineri cu capacitate de utilizare „scăzută” decât cele nouă țări combinate (37% față de 27% în total), ceea ce sugerează modele de acces mai polarizate.

4. CONCLUZII ȘI RECOMANDĂRI

Sondajul privind indicele de stare de bine și reziliență digitală oferă informații detaliate despre modul în care copiii și tinerii cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani își gestionează viața digitală în nouă țări europene. Acesta explorează accesul și utilizarea tehnologiei digitale, capacitatea de utilizare, starea de bine digitală, precum și experiențele și rezultatele acestora în cele cinci domenii ale indicelui general de stare de bine și reziliență digitală: securitate, gestionare, identitate, alfabetizare digitală și empatie. Concluziile oferă motive pentru un optimism prudent, evidențiind în același timp domeniile clare în care sunt necesare acțiuni cuprinzătoare și indicând domeniile în care intervențiile țintite ar putea fi benefice. Au fost elaborate șase recomandări-cheie împreună cu Save the Children și Vodafone Foundation pentru a concepe activitățile viitoare.

4.1. Concluzii

Marea majoritate a copiilor și tinerilor dispun de resursele fundamentale necesare pentru participarea digitală; 83% dețin propriul telefon inteligent, 90% se conectează la internet în principal de acasă, jumătate (50%) au obținut scoruri „ridicate” la indicatorul capacității de utilizare. Cu toate acestea, deși accesul digital de bază este aproape universal, copiii și tinerii care se confruntă cu bariere suplimentare offline (cum ar fi cei care se confruntă cu insecuritate alimentară, anxietate, depresie sau dizabilități/dificultăți funcționale) pot avea o capacitate de utilizare mai scăzută, iar rezultatele în ceea ce privește starea de bine sunt inferioare ratelor de acces pentru toți copiii și tinerii.

Conectivitatea pe scară largă nu s-a tradus în rezultate pozitive constante în ceea ce privește starea de bine. Doar unul din patru (26%) copii și tineri a obținut scoruri „bune” sau „ridicate” la indicatorul stării de bine digitale, ceea ce indică faptul că majoritatea se bucură doar de un nivel parțial de stare de bine digitală. Indicatorii capacității de utilizare și a stării de bine digitale oferă informații contextuale importante despre accesul copiilor și tinerilor la resursele digitale și despre experiențele lor subiective din viața digitală. Este important de menționat că acești indicatori funcționează ca două condiții care se întăresc reciproc — copiii și tinerii cu stare de bine pozitivă au fost mult mai susceptibili să aibă o capacitate de utilizare ridicată, iar cei cu o capacitate de utilizare ridicată au obținut în mod constant scoruri generale mai bune în cadrul indicelui. Acest lucru sugerează că abordarea decalajelor dintr-un domeniu poate contribui la îmbunătățirea celuilalt.

Mesajele privind siguranța online par să se fi tradus în practică, dar autoreglarea este o provocare care subminează starea de bine a copiilor și tinerilor. Majoritatea copiilor și tinerilor declară că au cunoștințe solide în materie de siguranță: două treimi dintre copii și tineri au obținut scoruri „bune” sau „ridicate” la securitate, iar aproape unul din cinci a indicat practici exemplare de siguranță online. În schimb, doar o treime a obținut scoruri „bune” sau „ridicate” în domeniul gestionării. Deși mesajele privind siguranța au fost eficiente, este necesară o abordare mai holistică pentru a sprijini copiii și tinerii în echilibrul digital. Provocările legate de autoreglare sunt agravate de caracteristicile de proiectare; 58% au spus că notificările îi distrag adesea, iar 35% au acordat prioritate menținerii activității continue pe aplicații — evidențiind modul în care alegerile de design care recompensează angajamentul continuu fac mai dificilă deconectarea.

Identitatea online este însă un punct forte. Două treimi dintre copii și tineri se simt capabili să se exprime în mod autentic și să gestioneze eficient relațiile digitale. Aceasta este o constatare încurajatoare, care indică faptul că mediile digitale oferă oportunități de autoexprimare și conectare pozitive pentru copii și tineri. De asemenea,

aceasta consolidează dovezile mai ample conform cărora conectivitatea online este esențială pentru copii și tineri, ca parte a relațiilor lor mai largi și a conștiinței de sine. Eforturile de îmbunătățire a stării de bine și a rezilienței trebuie să consolideze capacitatea copiilor și a tinerilor de a-și regla și gestiona implicarea digitală, astfel încât aceștia să se poată investi pe deplin în relațiile online și offline, să-și construiască un sentiment de comunitate, apartenență și identitate în cadrul și dincolo de experiențele digitale și să integreze în viața lor de zi cu zi rutine plăcute, fără ecrane.

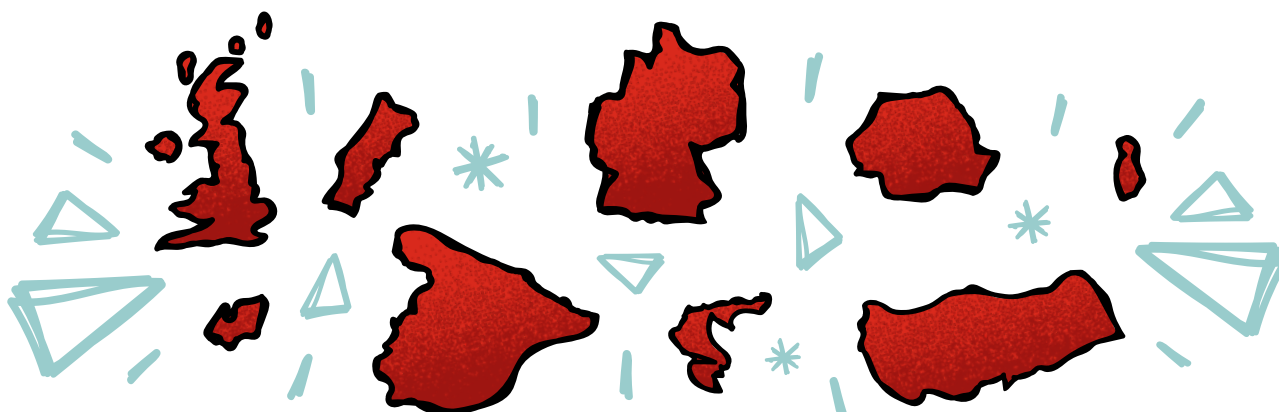
Cu toate acestea, alfabetizarea digitală trebuie consolidată. Chiar dacă sunt încrezători în utilizarea tehnologiei, puțin peste jumătate dintre copii și tineri au declarat că au o bună înțelegere critică a mediului digital. Odată cu sofisticarea crescândă a inteligenței artificiale, conținutul sponsorizat și afișarea algoritmică a știrilor, informațiilor și conținutului, consolidarea principiilor alfabetizării digitale rămâne o prioritate.

Domeniul empatiei a înregistrat rezultate mixte. Deși dorința de a-i sprijini pe ceilalți era ridicată, există un decalaj notabil între intenție și acțiune. Majoritatea copiilor și tinerilor ar sprijini un prieten care se confruntă cu dificultăți online, dar mult mai puțini știu cum să intervină în siguranță sau au luat vreodată măsuri. Acest lucru indică necesitatea unei educații practice, bazate pe scenarii, mai degrabă decât doar pe conștientizare.

Diferențele de vârstă și gen sunt modeste. Respondenții mai în vârstă au raportat competențe mai solide în materie de securitate și alfabetizare digitală, ceea ce sugerează că aceste competențe se dezvoltă odată cu experiența. Diferențele de gen au fost minime în majoritatea domeniilor, indicând faptul că provocările și oportunitățile legate de starea de bine digitală sunt împărtășite în mare măsură de copii și tineri, indiferent de gen.

Disparități mai substanțiale au apărut între alte grupuri demografice. Copiii și tinerii cu dizabilități/dificultăți funcționale, cei care suferă de anxietate sau depresie în mod regulat, cei care se confruntă cu insecuritate alimentară, cei care se identifică ca homosexuali, lesbiene sau bisexuali și tinerii aparținând minorităților etnice au raportat în mod constant rezultate mai slabe în mai multe domenii și indicatori. Aceste decalaje au fost cele mai pronunțate în cazul indicatorului stării de bine digitale. Aceste constatări subliniază faptul că inegalitățile digitale reflectă și amplifică vulnerabilitățile existente - copiii și tinerii care se confruntă deja cu dificultăți în viața lor offline sunt afectați în mod disproporționat și în experiențele lor digitale. Prin urmare, aceste disparități reflectă în mod clar bariere sistemice, cum ar fi designul digital inaccesibil, dezavantajul socio-economic și lipsa unui sprijin personalizat, mai degrabă decât caracteristici inerente tinerilor înșiși.

Variațiile între țări în ceea ce privește indicatorii, domeniile și indicele au fost substanțiale, evidențiind faptul că starea de bine și reziliența digitală sunt determinate de mai mult decât comportamentul și caracteristicile individuale. România a obținut în mod constant cele mai bune rezultate în aproape toate domeniile, peste patru din cinci copii și tineri obținând scorul „bun” sau „ridicat” în indicele general. Albania a demonstrat, de asemenea, performanțe puternice, 75% obținând scorul „bun” sau „ridicat” în ansamblu, iar Turcia a înregistrat rezultate foarte bune în mai multe domenii. În schimb, Țările de Jos și Grecia au înregistrat proporții mai mici care au obținut aceste scoruri în mai multe domenii, în timp ce Germania, Portugalia, Spania și Regatul Unit s-au situat în intervalul mediu (68-70%). Aceste diferențe naționale necesită o investigație suplimentară, dar indică influența mediilor politice, a educației și orientării, a condițiilor structurale în ceea ce privește conectivitatea și platformele, precum și a factorilor culturali. Sondajul creează o oportunitate pentru identificarea practicilor care pot fi transferate pentru a obține o îmbunătățire a rezultatelor.



4.2. Recomandări

Pe baza rezultatelor acestui sondaj, au fost elaborate următoarele recomandări împreună cu Save the Children și Vodafone Foundation, care sunt oferite pentru a sprijini starea de bine și reziliența digitală a copiilor și tinerilor din întreaga Europă:

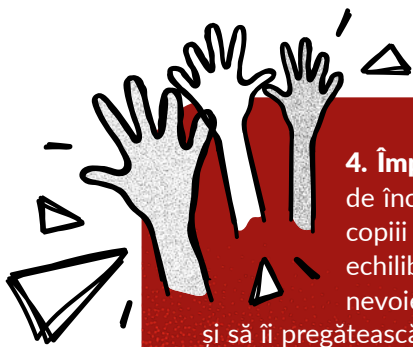
1. Încorporarea stării de bine din faza de proiectare și responsabilizarea platformelor tehnologice prin aplicarea unor standarde mai stricte de siguranță și stare de bine din faza de proiectare pentru rețelele sociale și platformele online. Sondajul evidențiază o diferență clară între conectivitate și stare de bine și arată că autoreglarea este o provocare majoră pentru mulți copii și tineri. Autoritățile de reglementare ar trebui să impună setări implicite prietenoase pentru copii și tineri, inclusiv setări ridicate de confidențialitate și siguranță pentru minori, alături de măsuri care reduc presiunile legate de utilizarea excesivă (de exemplu, limitarea caracteristicilor de design care creează dependență și consolidarea controalelor care susțin pauzele, setările favorabile somnului și gestionarea notificărilor).



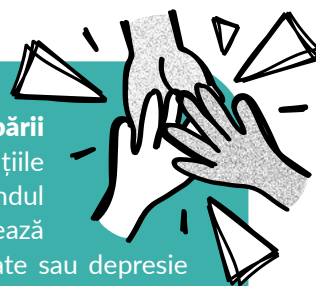
2. Integrarea stării de bine digitale în educație prin includerea stării de bine, autoreglării, empatiei și competențelor digitale critice în programele de învățământ generale și în formarea cadrelor didactice. Concluziile sugerează insuficiența cunoștințelor de bază când vine vorba despre siguranță: copiii și tinerii au nevoie, de asemenea, de o învățare practică, bazată pe scenarii, pentru gestionarea stresului, gestionarea conflictelor și sprijinirea altora online, inclusiv modul de reacție în cazul în care sunt martori la acte de violență, hărțuire cibernetică sau dezinformare. Starea de bine digitală trebuie tratată ca o competență fundamentală a vieții moderne.



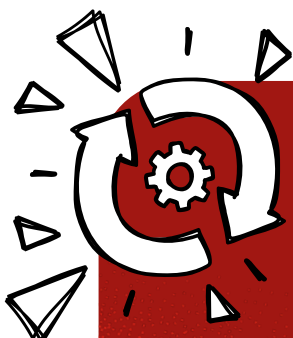
3. Consolidarea sprijinului pentru sănătatea mintală în era digitală prin asigurarea unor căi de sprijin accesibile și prietenoase pentru copii și tineri în școli și comunități, inclusiv atunci când experiențele online contribuie la stres, anxietate sau teama de a pierde ceva. Sondajul sugerează că implicarea online are un impact negativ asupra multor copii și tineri, o proporție semnificativă dintre aceștia raportând stres sau dificultăți în a se simți calmi și optimiști după ce au fost online. Finanțarea și consolidarea accesului la servicii de sprijin, consiliere și linii de asistență de încredere ar trebui protejate și extinse, astfel încât sprijinul să fie disponibil din timp și fără stigmatizare.



4. Împuternicirea profesorilor și a părinților/îngrijitorilor și acumularea de încredere, cunoștințe și instrumente practice necesare pentru a ghida copiii și tinerii online și pentru a forma norme mai sănătoase în jurul echilibrului digital, fără a blama mediul online. Adulții de încredere au nevoie de resurse accesibile care să țină pasul cu tendințele platformelor și să îi pregătească pentru a putea purta conversații deschise, fără prejudecăți, pentru a stabili rutine sănătoase și pentru a sprijini copiii și tinerii să gestioneze notificările, perturbările de somn și presiunile online.



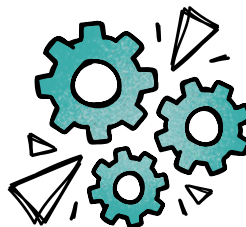
5. Garantarea echității și incluziunii și instituționalizarea participării copiilor și tinerilor, astfel încât niciun grup să nu fie lăsat în urmă și soluțiile să reflecte experiențele trăite. Indicele evidențiază scoruri mai mici în rândul copiilor și tinerilor defavorizați sau vulnerabili (inclusiv cei care raportează dizabilități sau dificultăți funcționale, insecuritate alimentară, anxietate sau depresie regulată și tineri non-heterosexuali). Politicile trebuie să consolideze capacitatea de utilizare și sprijinul specific și să implice copii și tineri din medii diverse prin mecanisme structurate de consultare și responsabilizare (de exemplu, grupuri de tineri), astfel încât platformele, serviciile și răspunsurile din domeniul educației să fie incluzive și eficiente.



6. Construirea de coaliții cu mai multe părți interesate și angajamentul de a măsura și învăța în mod continuu, astfel încât acțiunile să fie coordonate și progresul să poată fi urmărit în timp. Starea de bine digitală necesită o responsabilitate comună a platformelor, factorilor de decizie, profesorilor, actorilor din domeniul sănătății, societății civile, părinților/îngrijitorilor, copiilor și tinerilor înșiși. Actualizarea periodică a indicelui, urmărirea problemelor emergente (inclusiv riscurile legate de inteligența artificială) și partajarea datelor și a bunelor practici între sectoare și țări vor sprijini responsabilitatea și vor menține politicile și practicile adaptate la evoluția tehnologiei.

Aceste recomandări se bazează pe concluziile indicelui, care evidențiază faptul că majoritatea adolescenților au acces la internet, dar se confruntă cu dificultăți în utilizarea sănătoasă a acestuia, iar unii copii și tineri din grupuri marginalizate se află într-o situație și mai dificilă. De asemenea, ele reflectă apelul raportului la o schimbare sistemică care să depășească formarea în materie de siguranță și normele digitale emergente ale UE. Aceste măsuri integrate evidențiază urgența și oportunitatea identificate în raport.

5. METODE



Sondajul Indicelui de Stare de Bine și Reziliență Digitală pentru copii și tineri a utilizat un design de cercetare cantitativ, de tip transversal, pentru a măsura bunăstarea digitală a copiilor din nouă țări europene. Studiul a fost realizat de Ipsos, în numele Save the Children UK și al Vodafone Foundation, în perioada octombrie 2025 – ianuarie 2026.

5.1. Populație și eșantion

Sondajul privind Indicele de Stare de Bine și Reziliență Digitală a fost realizat în decembrie 2025 și ianuarie 2026 pe un eșantion de 7.755 de copii și tineri cu vârste cuprinse între 13 și 18 ani din nouă țări europene. A fost utilizată o strategie de eșantionare reprezentativă, cu aplicarea eșantionării pe cote pentru a asigura reprezentativitatea în fiecare țară pentru toate grupele de vârstă, sexe și regiuni geografice.

Țară	Dimensiunea eșantionului	Modul de colectare a datelor
 Albania	505	Față în față
 Germania	1,000	Online
 Grecia	450	Online
 Țările de Jos	1,000	Online
 Portugalia	800	Online
 România	1,000	Online
 Spania	1,000	Online
 Turcia	1,000	Online
 Regatul Unit	1,000	Online

5.2. Metode de colectare a datelor

Sondaje online (opt țări): Datele au fost colectate prin intermediul panelurilor online Ipsos. Respondenții cu vârste cuprinse între 13 și 17 ani au fost recrutați prin intermediul calității de membru al panelului a părinților/tutorilor lor. Cei cu vârsta de 18 ani au completat sondajul direct.

Sondaje față în față (Albania): Intervievatori instruiți au realizat interviuri utilizând tablete digitale. Pentru selectarea familiilor din locațiile eșantionate s-a utilizat o metodă de eșantionare aleatorie. Pentru întrebările sensibile s-a oferit opțiunea de completare individuală (CASI).

În ambele situații, părinții/tutorii au fost rugați să utilizeze „metoda următoarei zile de naștere” pentru a alege un copil pe care să îl invite să participe la sondaj, în cazul în care în familie existau mai mulți copii eligibili.

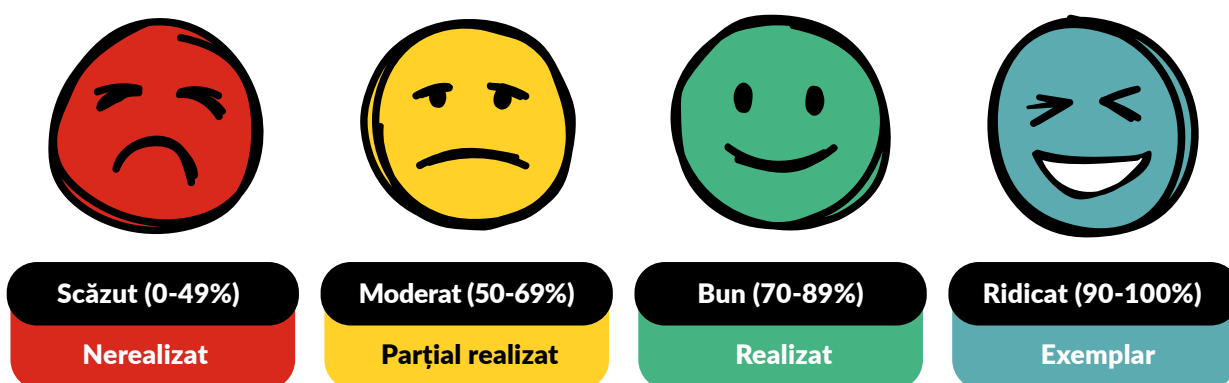
5.3. Scorul și calculul indicelui

Indicele cuprinde cinci domenii care măsoară abilitățile, cunoștințele și comportamentele care susțin starea de bine pozitivă și reziliența digitală, inclusiv securitatea, gestionarea, identitatea, alfabetizarea digitală și empatia, precum și doi indicatori suplimentari care nu fac parte din indicele de bază:

- * **Indicatorul capacității de utilizare:** măsoară resursele fundamentale pentru participarea digitală (acces la dispozitive, conectivitate, instrumente de accesibilitate);
- * **Indicatorul stării de bine digitale:** măsoară experiențele subiective ale vieții digitale (sentimente de calm, echilibru, calitate a somnului, stres).

Scorul: Cele cinci domenii ale indicelui și indicatorul stării de bine digitale utilizează o scală de acord Likert de 5 puncte (de la „Sunt total de acord” la „Nu sunt deloc de acord”). Elementele formulate negativ sunt codificate invers. Indicatorul capacității de utilizare utilizează opțiuni de răspuns categorice.

Calculul indicelui general: Scorul total al fiecărui respondent este convertit într-un procent din scorul maxim posibil (165 de puncte) și clasificat astfel:



5.4. Etică, consimțământ și protecție

A fost obținută aprobarea etică din partea Comitetului intern de revizuire etică al Save the Children (număr de referință: SC-EEG-FY2025-269). Studiul a respectat Regulamentul general privind protecția datelor (GDPR) și legile naționale privind protecția datelor.

Consimțământ și acord: Pentru respondenții cu vârsta de 18 ani, s-a obținut consimțământul direct informat, cu opțiunea de a se retrage în orice moment. Pentru respondenții cu vârsta cuprinsă între 13 și 17 ani s-a urmat un proces în două etape:

1. Consimțământul părinților: Părinții/tutorii au primit informații despre scopul studiului și măsurile de protecție a datelor; a fost necesar consimțământul explicit înainte de a aborda copilul;

2. Consimțământul copilului: Copiii au primit informații adecvate vârstei lor atunci când au fost invitați să participe; decizia de a participa sau nu le-a aparținut, iar dacă au ales să participe, au păstrat opțiunea de a se retrage în orice moment.

Recomandare și asistență: Informațiile privind linia națională de asistență (număr de telefon și site web) au fost furnizate tuturor, în informațiile despre studiu furnizate înainte de începerea sondajului și din nou la sfârșitul sondajului. Nu au existat răspunsuri cu text liber, deci nu a existat posibilitatea de a face dezvăluiri, dar Comisia de revizuire a divulgării informațiilor a Ipsos a asigurat supravegherea răspunsurilor online și a proiectului în ansamblu. În Albania, unde interviurile au fost realizate față în față, interviuatorii au beneficiat de o formare suplimentară privind procedurile de protecție, procesele de recomandare fiind aliniate la legislația națională albaneză.

Protecția vieții private: S-a acordat o atenție specială respondenților din grupurile care pot fi stigmatizate. În Albania, întrebările sensibile privind orientarea sexuală, identitatea de gen și statutul de minoritate etnică au fost administrate prin completare individuală (CASI), astfel încât respondenții să poată răspunde în mod privat. În toate țările, a existat o opțiune de răspuns „Prefer să nu răspund” la toate întrebările demografice sensibile.

5.5. Limitări

- * **Design transversal:** sondajul surprinde un singur moment în timp și nu poate stabili relații cauzale sau fi utilizat pentru a deduce cauzalitatea;
- * **Analiza subgrupurilor:** multe dintre dimensiunile de bază sunt prea mici pentru a efectua analize ale subgrupurilor sau inferențe statistice sau pentru a evalua relațiile dintre caracteristicile intersectate;
- * **Date auto-raportate:** toate măsurătorile se bazează pe autoevaluarea respondenților; pot exista divergențe între ceea ce spun respondenții și ceea ce fac;
- * **Metodologie online:** în opt țări, eșantionul este limitat la persoanele care au acces la internet și sunt membre ale panelului; și
- * **Colectarea de date în mod mixt:** Albania a utilizat interviuri față în față, ceea ce poate introduce diferite surse de eroare în comparație cu completarea online.

6. ANEXE

Raportul principal este însoțit de o serie de rezumate pe țări. Principalele concluzii pentru fiecare dintre acestea se regăsesc în secțiunea 5: Rezumate la nivel de țară. Restul fiecărui rezumat este prezentat aici, iar setul complet de rezumate pe țări este disponibil și la administratorii Indicelui de Stare de Bine și Reziliență Digitală.