

CONNECTED CHILDHOOD

The State of Digital Wellbeing
and Resilience for Children and
Young People in Europe

PËRMBLEDHJE EKZEKUTIVE

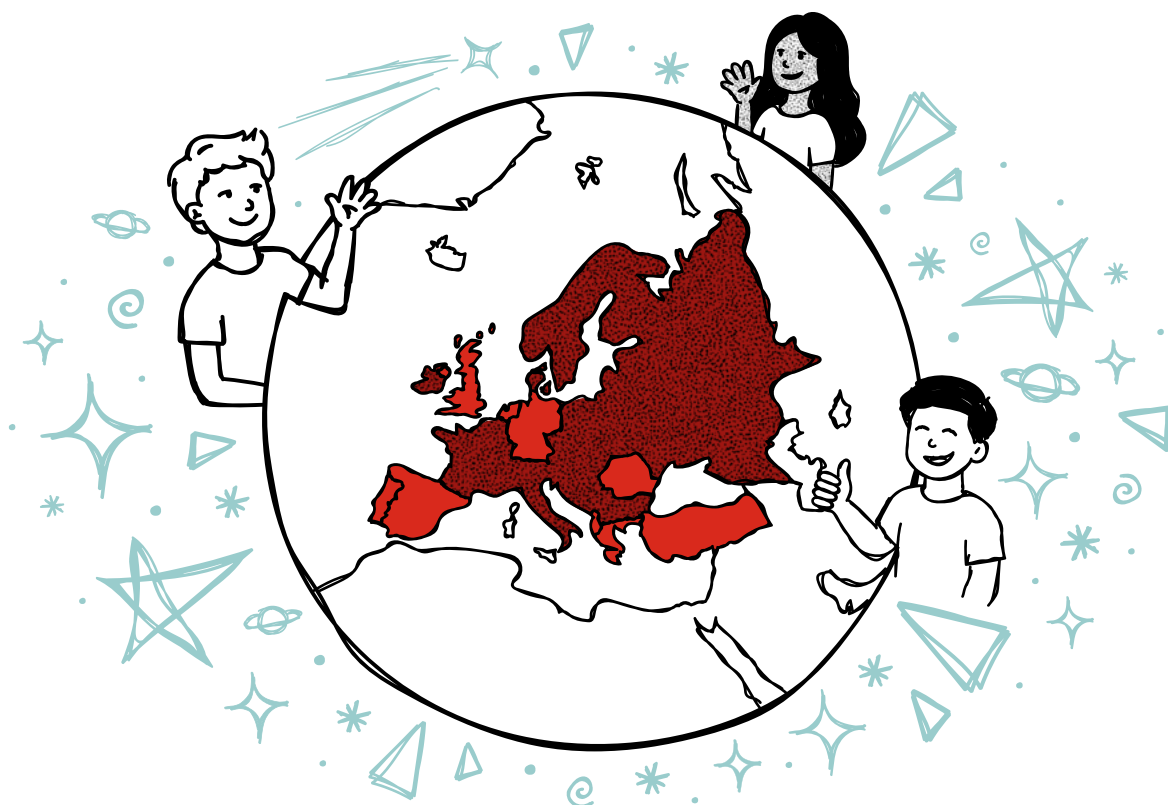


PËRMBLEDHJE EKZEKUTIVE



Fëmijët dhe të rinjtë e Evropës po rriten në një epokë me lidhshmëri dixhitale të paprecedentë, por edhe me rreziqe dhe ndikime dixhitale po aq të paprecedenta. Indeksi i Mirëqenies Dixhitale dhe i Qëndrueshmërisë (DWRI) 2026 paraqet një situatë shqetësuese: vetëm një në katër fëmijë dhe të rinj, në nëntë vende evropiane, e vlerësojnë mirëqenien e tyre dixhitale si të mirë, ndërsa tre në katër duket se po përballen me vështirësi si gjumë i çrregulluar, nivele të larta stresi, ose sfida në balancimin e jetës së tyre online dhe offline. Pavarësisht se janë brezi më i lidhur në histori, fëmijët dhe të rinjtë e sotëm nuk po lulëzojnë në mjedisin online aq sa mund të shprehë shoqëria. Raporti nxjerr në pah gjetjet urgjente të Indeksit dhe sugjeron ecjen përpara nëpërmjet një qasjeje më holistike të shëndetit publik dhe masave mbrojtëse, për të forcuar mirëqenien dixhitale. Gjetjet e raportit shërbejnë si paralajmërim dhe si thirrje për veprim, për të angazhuar politikëbërësit, edukatorët, kompanitë e ndryshme të teknologjisë dhe të rriturit e besueshëm, për të siguruar që brezi i ardhshëm i Evropës të mund të lulëzojë vërtet në botën digjitale.

Indeksi i Mirëqenies Dixhitale dhe i Qëndrueshmërisë mat disa dimensionet e jetës dixhitale të fëmijëve dhe të rinjve, për të krijuar një tregues të përbërë që përshkruan një pamje gjithëpërfshirëse të përvojës së tyre online. Save the Children dhe Vodafone Foundation bashkëpunuan ngushtë me Ipsos për realizimin e këtij studimi, duke u mbështetur në ekspertizën, metodologjinë dhe analizën e tyre të pavarur. Më pas, ky raport i qaset gjetjeve përmes prizmit të të drejtave të fëmijës dhe të shëndetit publik, ndaj përgjegjësia për rekomandimet e vendosjes së axhendës i takon Save the Children dhe Vodafone Foundation.



Anketa e DWRI 2026 u zhvillua me 7,755 fëmijë dhe të rinj të moshës 13-18 vjeç në nëntë vende (Shqipëri, Greqi, Gjermani, Holandë, Portugali, Ruman, Spanjë, Turqi dhe Mbretëria e Bashkuar). Pyetjet lidheshin me shtatë aspekte/tregues të aktivitetit dixhital dhe ndikimeve të tij: pesë fushat e Indeksit bazë (Siguria dhe Mbrojtja, Menaxhimi, Identiteti dhe Marrëdhëniet, Shkrim-leximi Dixhital, si edhe Empatia dhe Mbrojtja) dhe dy treguesit e Angazhimit dhe Mirëqenies. Anketa u porosit nga Save the Children dhe Vodafone Foundation dhe u realizua nga Ipsos në dhjetor 2025/janar 2026.

Gjetjet kryesore

Fëmijët dhe të rinjtë janë të lidhur nëpërmjet internetit, por jo domosdoshmërisht të mbrojtur prej tij. Shumica kanë telefonin e tyre inteligjent, përdorin edhe pajisje të tjera dhe hyjnë online çdo ditë, si në shtëpi ashtu edhe jashtë saj. Gjysma e fëmijëve dhe të rinjve rezultuan me vlerësim “të lartë” në treguesin e Mundësisimit, çka tregon një lidhshmëri të fortë. Shumica raportojnë se kanë njohuri bazë për sigurinë online, dhe rezultatet në fushën e Sigurisë janë të larta në të gjitha vendet. Megjithatë, qasja dhe familjariteti me mjedisin dixhital nuk po përkthehen në nivele të larta të mirëqenies. Lidhshmëria më e madhe rrit ekspozimin ndaj presioneve dhe dëmeve. Njohja e rregullimeve të privatësisë dhe mënyrat si të shmangen të panjohurit, për shembull, është e dobishme, por ka pak efekt ndaj kërcënimeve më të nënkuptuara si ankthi nga rrjetet sociale, bullizmi kibernetik apo mbingarkesa e përditshme e informacionit. Të dhënat e anketës e pasqyrojnë qartë hendekun mes të qenit i lidhur dhe të ndierit i shëndetshëm dhe i sigurt online.

Vetërregullimi është një nga fushat më sfiduese dhe vështirësohet më tej nga vetë veçoritë e dizajnit të platformave. Shumica e fëmijëve dhe të rinjve nuk arrijnë ta “shkëpusin” lehtësisht veten apo të injorojnë njoftimet, gjë që ndikon në gjumin e mjaftueshëm dhe në ruajtjen e një ekuilibri të shëndetshëm dixhital. Ky model është çuditërisht i qëndrueshëm në të gjitha vendet, edhe në shoqëri shumë të lidhura në mënyrë dixhitale, çka tregon një problem më të gjerë, sistemik. Në një shoqëri që nuk shkëputet kurrë plotësisht, të dhënat e fushës së Menaxhimit tregojnë se edhe fëmijët dhe të rinjtë e kanë të vështirë të shkëputen, dhe për pasojë mirëqenia e tyre po dëmtohet, referuar kjo dhe anketa e kryer.

Mirëqenia subjektive dixhitale është e ulët ose mesatare për tre të katërtat e fëmijëve dhe të rinjve, ndërsa vetëm një në 30 rezulton me vlerësim “të lartë” në treguesin e Mirëqenies Dixhitale. Ka edhe aspekte inkurajuese: shumica e dinë kur duhet të kërkojnë mbështetje nga një i rritur i besueshëm, ndiejnë ekuilibër mes jetës së tyre online dhe offline, dhe ndihen më të lidhur me miqtë dhe familjen falë pranisë online. Megjithatë, ndikimi emocional i të qenit online është i dobët dhe të dhënat e bëjnë të qartë se shumë pak prej tyre kanë përvoja vazhdimisht pozitive.

Angazhimi online duket se po ndikon rëndë në shëndetin mendor të shumë prej tyre. Një e treta e fëmijëve dhe të rinjve shpesh ndihen të stresuar ose të mërzitur pasi kanë qenë online dhe dy në pesë nuk ndihen të qetë ose pozitivë. Pothuajse gjysma shqetësohen se po humbasin diçka kur nuk janë online. Bullizmi kibernetik është shqetësim për dy të pestat e fëmijëve dhe të rinjve, duke iu shtuar provave më të gjera se

Mirëqenia subjektive dixhitale është e ulët ose mesatare për tre të katërtat e fëmijëve dhe të rinjve, ndërsa vetëm një në 30 rezulton me vlerësim “të lartë” në treguesin e Mirëqenies Dixhitale.





sfida online, si ekspozimi ndaj përmbajtjes së dëmshme dhe krahasimi i vazhdueshëm shoqëror, po çenojnë vetëbesimin dhe qetësinë mendore të brezave më të rinj.

Megjithatë, të qenit online është thelbësor për fëmijët dhe të rinjtë dhe mund të jetë një burim i rëndësishëm personal. Lidhja shoqërore dhe argëtimi janë nxitësit kryesorë për të hyrë online, ndërsa prioritete të tjera janë të marrin mbështetje ose të ndihen më mirë, apo të shprehin identitetin e tyre. Kërkimet më të gjera tregojnë se disa grupe të marginalizuara mund të jenë në rrezik më të lartë dëmtimi, teksa përdorin hapësirat online për të eksploruar identitetin dhe kureshtjen e tyre. Megjithëse të dhënat e anketës ofrojnë prova për këtë, shumica e fëmijëve dhe të rinjve thonë se mund të jenë vetvetja online pa u gjykuar, i menaxhojnë në mënyrë efektive marrëdhëniet online dhe ndihen të sigurt nga ngacmimet ose urrejtja në hapësirat online që përdorin zakonisht. Inkurajues është edhe fakti që anketa tregon miratim të gjerë dhe njohuri për sjellje pro-sociale online: shumica dërrmuese shprehen se do ta mbështesnin një shok/shoqe dhe dinë si t'i ndihmojnë të tjerët kur bëhen shënjestër online, megjithëse është e qartë se qëllimet e mira dhe njohuritë bazë nuk shndërrohen lehtësisht në veprim.

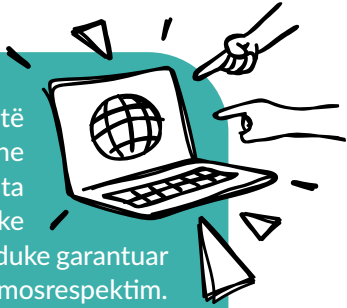
Edhe pse janë rritur me teknologjinë dhe botën online, brezit të ri i mungojnë disa aftësi për të lulëzuar plotësisht në këtë mjedis, ndërsa vetë sistemet e integruara në platforma shpesh ua vështirësojnë përpjekjet. Shumica dinë ta përdorin teknologjinë, por shumë më pak kanë mësuar të vlerësojnë në mënyrë kritike përmbajtjen online ose të frenojnë në mënyrë aktive ndikimet e saj negative. Vetëm dy të tretat thonë se e kuptojnë si ndikohet përmbajtja e tyre nga algoritmet, ose se kontrollojnë nëse informacioni vjen nga një burim i besueshëm përpara se ta shpërndajnë, çka tregon se shumë prej tyre janë të cënueshëm ndaj dezinformimit. Po ashtu, rreth gjysma thonë se kanë ndërmarrë veprime për t'i mbajtur hapësirat online të sjellshme dhe pozitive. Menaxhimi i kohës online dhe ruajtja e ekuilibrit dixhital dalin si sfida të mëdha për fëmijët dhe të rinjtë, të lidhura me vetë sistemet ku ata veprojnë. Përforsimi i shkrim-leximit dixhital dhe masat e qëndrueshme që e lehtësojnë menaxhimin dhe ekuilibrin dixhital janë thelbësore për të përmirësuar mirëqenien.

Indeksi nxjerr gjithashtu në pah dallime në qasje, përdorim dhe ndikime, si edhe nivel më të lartë vështirësish që përjetojnë disa grupe fëmijësh dhe të rinjsh. Ata që raportuan pasiguri ushqimore, aftësi të kufizuara ose vështirësi funksionale, ose përjetime të rregullta ankthi apo depresioni, si edhe fëmijët dhe të rinjtë jo-heteroseksualë, kanë rezultate më të ulëta në disa fusha dhe në totalin e Indeksit të Mirëqenies Dixhitale dhe të Qëndrueshmërisë. Këto prire të diferencimit sugjerojnë se disavantazhi strukturor dhe shoqëror jashtë internetit pasqyrohet edhe online, dhe në disa raste edhe përforcohet. Grupet që raportojnë ndikime më negative nga angazhimi online janë shpesh të njëjtat që përballen me sfida në qasjen dixhitale, kanë më shumë gjasa të kërkojnë mbështetje online sesa të lidhen me miqtë dhe familjen, dhe kalojnë më shumë kohë në internet. Këto pabarazi kërkojnë vëmendje të mëtejshme dhe përgjigje gjithëpërfshirëse, pasi të gjithë fëmijët dhe të rinjtë, pavarësisht karakteristikave apo rrethanave të tyre, meritojnë sisteme dhe mjedise që e mbështesin mirëqenien e tyre dhe nuk e minojnë atë në mënyrë sistematike.

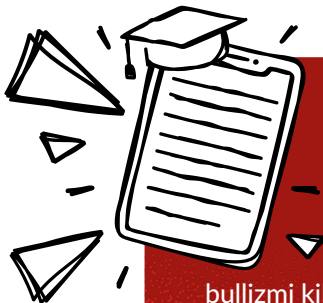
Krahasimi i të dhënave të Indeksit mes nëntë vendeve tregon se pasuria e një vendi ose niveli i ofrimit dixhital nuk garanton domosdoshmërisht mirëqenie më të mirë. Në disa vende më pak të avancuara dixhitalisht, rezultatet e fëmijëve dhe të rinjve janë dukshëm më të larta se mesatarja e nëntë vendeve, për shembull, në arritjen e ekuilibrit mes jetës online dhe offline. Anketa i shtohet provave se teknologjia mund të rrisë rrezikun, nëse nuk shoqërohet me mbështetjen e duhur. Kjo tregon se politika dhe kultura kanë rëndësi, dhe se masat proaktive si programet efektive në shkolla ose fushatat e ndërgjegjësimit mund të ndikojnë në mënyrën se si jeta dixhitale i prek të rinjtë. Çdo vend ka hapësirë për përmirësim dhe mund të mësojë nga sukseset (dhe sfidat) e njëri-tjetrit.

Rekomandime

Indeksi është një kampanë alarmi, por njëkohësisht tregon edhe rrugëzgjdhje. Situata kërkon ndryshim sistematik. Fëmijët dhe të rinjtë nuk mund të mbahen kryesisht përgjegjës për një jetë më të shëndetshme dixhitale, pasi kjo kërkon angazhim nga aktorë të tjerë, ndaj nevojitet një qasje e shëndetit publik. Për të arritur ndryshim, duhet një përpjekje e koordinuar nga platformat, politikëbërësit, edukatorët, prindërit/kujdestarët dhe vetë fëmijët e të rinjtë. Save the Children dhe Vodafone Foundation identifikojnë gjashtë rekomandime kyçe për të ngushtuar hendekun mes lidhshmërisë dhe mirëqenies:



1. Të mbahen platformat teknologjike përgjegjëse, përmes zbatimit të standardeve më të larta të “sigurisë që në dizajn” për rrjetet sociale dhe platformat online. Rregullatorët duhet të sigurojnë që kompanitë ta vendosin mirëqenien e të rinjve mbi fitimin. Kjo mund të arrihet duke hequr veçoritë që nxisin varësi, duke forcuar kontrollet e privatësisë dhe duke garantuar heqjen e shpejtë të përmbajtjes së dëmshme, me penalitete reale për mosrespektim. Edhe vetë rregullatorët duhet të mbahen përgjegjës për rolin e tyre të rëndësishëm, duke siguruar që merren masa konkrete dhe kryhen auditime, me raportim të qartë dhe transparent mbi mënyrën se si politikat po sjellin ndryshim në praktikë. Duke qenë se vetërregullimi dhe menaxhimi rezultuan një dobësi e qartë në të dhënat e anketës, është e domosdoshme që kompanitë e teknologjisë të përmirësojnë veçoritë e dizajnit dhe që, për të miturit, parametrat standard të jenë automatikisht në nivelin më të lartë të privatësisë, sigurisë dhe mbrojtjes.

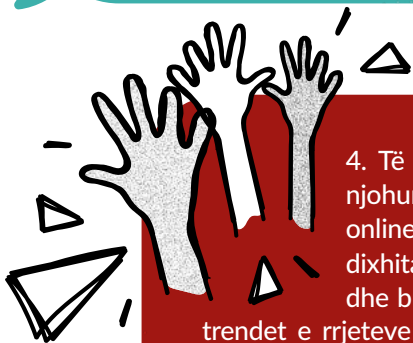


2. Të integrohet mirëqenia dixhitale në arsim, duke përfshirë shkrim-leximin dixhital dhe mirëqenien dixhitale në kurrikulat kryesore të shkollës. Të mësohen shkrim-leximi mediatik, mendimi kritik, empatia dhe vetërregullimi si aftësi bazë (siç bëhet përmes Skills Upload Junior), që në moshë të hershme, dhe të trajnohen mësuesit për të adresuar çështje si bullizmi kibernetik dhe koha e tepërt para ekranit. Mirëqenia dixhitale duhet trajtuar si një shkrim-lexim themelor i jetës moderne.

3. Të forcohet mbështetja për shëndetin mendor të fëmijëve dhe të rinjve, duke përshtatur shërbimet e shëndetit mendor me epokën dixhitale. Të ofrohen këshillim dhe mbështetje në shkolla, në klinika dhe, kur është e përshtatshme, edhe online (gjë që u zbatua me sukses në shumë sektorë gjatë pandemisë COVID-19) për çështje si bullizmi kibernetik, ankthi nga të qenit vazhdimisht i lidhur dhe varësia dixhitale. Financimi është kritik dhe duhet të jetë i garantuar; linjat e ndihmës dhe programet e dedikuara duhet të marrin fonde të mjaftueshme dhe proporcionale, në mënyrë që ndihma të jetë e disponueshme dhe njëkohësisht të ulët stigma për ata që mund të jenë duke u përballur me stresin dixhital.



4. Të fuqizohen edukatorët dhe prindërit/kujdestarët dhe të pajisen me njohuri, vetëbesim dhe mjete praktike për t'i udhëhequr fëmijët dhe të rinjtë online, përfshirë krijimin e normave më të shëndetshme rreth ekuilibrit dixhital, pa e stigmatizuar lidhjen dhe komunikimin. Të ofrohen trajnime dhe burime të aksesueshme, që të rriturit e besueshëm të jenë në hap me trendet e rrjeteve sociale, të mbështesin rutina të shëndetshme (përfshirë rregullime miqësore për gjumin, menaxhim të njoftimeve dhe kohë të arsyeshme pa ekran), si edhe të nxisin biseda të hapura e jo gjykuese për jetën online. Kur të rriturit janë të sigurt dhe të aftë në përdorimin e teknologjisë, ata mund të mentorojnë më mirë, të identifikojnë më herët burimet e stresit dhe t'i ndihmojnë fëmijët dhe të rinjtë të ndërtojnë zakone që mbrojnë gjumin, përqendrimin dhe mirëqenien.



5. Të vihet në qendër përfshirja dhe barazia, për të siguruar që asnjë grup të mos mbetet pas, dhe të institucionalizohet pjesëmarrja kuptimplote e fëmijëve dhe të rinjve në zgjidhjet që po ndërtohen për ta. Të drejtohet mbështetje shtesë, e përshtatur sipas dallimeve dhe nevojave, drejt atyre që janë më të rrezikuar nga përvoja dhe rezultate negative, përfshirë të rinjtë jo-heteroseksualë, ata me aftësi të kufizuara, si edhe fëmijët dhe të rinjtë nga komunitete të marginalizuara ose nga familje në vështirësi socio-ekonomike. Kërkimet tregojnë qartë se këto grupe mund të jenë më të ekspozuara ndaj dëmeve online, edhe kur i përdorin hapësirat online për arsye pozitive, si eksplorimi i identitetit dhe kureshtjes. Prandaj, fushatat dhe veçoritë e sigurisë duhet të përshtaten në përputhje me këtë realitet, dhe bashkë-krijimi të bëhet pjesë e praktikës, duke përfshirë zëra të ndryshëm të të rinjve përmes paneleve/këshillave rinore dhe konsultimeve të strukturuar, në mënyrë që politikat, produktet dhe rregullat e platformave të reflektojnë përvojën reale dhe të krijojnë hapësira dixhitale më të sigurta e më gjithëpërfshirëse për të gjithë.





6. Të angazhohemi për matje dhe të nxënë të vazhdueshëm, duke e përditësuar rregullisht Indeksin, duke ndjekur çështjet e reja që shfaqen (përfshirë rreziqet e mundësuar nga IA), dhe duke ndarë të dhëna dhe praktika të mira përtej kufijve dhe sektorëve, që progresi të monitorohet dhe palët përgjegjëse të mbahen të llogaridhëna, teksa teknologjia evoluon.

Gjetjet e Indeksit të Mirëqenies Dixhitale dhe të Qëndrueshmërisë 2026 sinjalizojnë një ndjenjë të qartë urgjence. Në këto nëntë vende evropiane, fëmijët dhe të rinjtë po dërgojnë një mesazh se në botën e tyre online diçka nuk shkon dhe ne kemi përgjegjësi të reagojmë. Ekziston një mundësi për të vepruar me vendosmëri dhe në bashkëpunim, për ta mbrojtur dhe fuqizuar këtë brez të ri.

Në thelb, mirëqenia dixhitale është përgjegjësi e përbashkët, ndaj trajtimi i saj si çështje e shëndetit publik është qasja e duhur. Politikëbërësit duhet të jenë të guximshëm dhe me vizion përpara, ndërsa kompanitë e teknologjisë duhet ta vendosin të rinjtë në qendër të dizajnit. Edukatorët dhe prindërit/kujdestarët duhet të jenë të përgatitur për të udhëzuar dhe mbështetur, dhe vetë fëmijët e të rinjtë duhet të përfshihen si aktorë të ndryshimit të tyre. Sfidat janë komplekse, por mund të adresohen, nëse të gjithë aktorët bashkëpunojnë ngushtë brenda këtij kuadri.

