

OD MEDIJSKE OVISNOSTI DO DIGITALNOG MINIMALIZMA

Kako djeci i mladima pomoći da odgovorno i zdravo
koriste medije?

Šime Zupčić

Fakultet za medije i odnose s javnošću
Sveučilište u Dubrovniku
sime_zupcic@yahoo.com

UDK 316.77-053.5/.6:004
Stručni rad
Rad zaprimljen: 30. kolovoza 2025.

SAŽETAK

U suvremenom društvu djeca i mladi odrastaju u okružju u kojem digitalni mediji i tehnologije imaju značajnu ulogu u svakodnevnom životu. Prekomjerna upotreba pametnih telefona, društvenih mreža i drugih digitalnih sadržaja povezana je s nizom negativnih posljedica, uključujući smanjenje koncentracije, poremećaj sna, anksioznost, depresiju, smanjenu socijalnu interakciju te slabije akademske rezultate. Fenomen digitalne demencije pokazuje dugoročne učinke kronične izloženosti tehnologiji na pamćenje, pažnju i kritičko mišljenje kod mladih. Ekonomija pažnje i algoritamski dizajn digitalnih platformi dodatno potiču ovisničko ponašanje i fragmentirano korištenje pažnje.

Digitalni minimalizam nudi strategije za odgovorno i promišljeno korištenje tehnologije, uključujući pauzu od neobveznih digitalnih sadržaja, fokus na aktivnosti koje donose zadovoljstvo i smisao te selektivno vraćanje tehnologije u život. Roditelji, škole i zajednica imaju ključnu ulogu u oblikovanju zdravih digitalnih navika, promicanju samokontrole i zaštiti mentalnog, emocionalnog i socijalnog zdravlja mladih. Prijelaz od medijske ovisnosti prema digitalnom minimalizmu omogućuje da tehnologija postane alat koji podržava razvoj, učenje i međuljudske odnose, umjesto da ograničava potencijale mladih generacija.

Ključne riječi: mediji, djeca i mladi, digitalna demencija, digitalni minimalizam, mentalno zdravlje

Uvod

U posljednjih nekoliko desetljeća digitalne tehnologije i mediji postali su sastavni dio svakodnevnog života djece i adolescenata. Pametni telefoni, društvene mreže, *online* videoplatforme i interaktivne aplikacije nude neograničen pristup informacijama i zabavi, ali istovremeno stvaraju nove izazove povezane s mentalnim zdravljem, razvojem pažnje, socijalnim vještinama i općom dobrobiti mladih. Fenomen medijske ovisnosti sve je prisutniji, a istraživanja ukazuju na povezanost pretjeranog korištenja digitalnih uređaja s problemima poput smanjenja koncentracije, poremećaja spavanja, anksioznosti i smanjenog vremena provedenog u fizičkim i društvenim aktivnostima, što je posebno izraženo kod djece i mladih.

Djeca zajedno s roditeljima provode velik dio svog vremena koristeći digitalne sadržaje i platforme, zbog čega stručnjaci ističu važnost razvijanja digitalne pismenosti, jer mediji, a posebno prekomjerno korištenje medija, utječu na antropološki, kognitivni i društveni razvoj mladih. U procesu medijskog i digitalnog obrazovanja ključnu ulogu imaju ne samo škole i učitelji već i roditelji te obiteljsko okružje.¹

Kao odgovor na te izazove u javnom diskursu i istraživačkoj literaturi sve više se spominje koncept digitalnog minimalizma, promišljenog i svrhovitog korištenja tehnologije. Digitalni minimalizam ne znači potpuno odricanje od tehnologije, nego uspostavljanje zdravih granica i usmjeravanje digitalnog vremena prema aktivnostima koje podržavaju osobni rast, socijalnu povezanost i dobrobit.

S obzirom na to da djeca u ranoj dobi razvijaju obrasce ponašanja koji mogu oblikovati njihove navike u odrasloj dobi, ključno je istražiti koje strategije, koji obrazovni pristupi i koje obiteljske prakse mogu pomoći mladima da medije koriste odgovorno i na način koji ih obogaćuje, umjesto da ih iscrpljuje. Ovaj rad ispituje prijelaz od medijske ovisnosti prema digitalnom minimalizmu, s posebnim naglaskom na ulogu roditelja, odgojno-obrazovnih ustanova i šire zajednice u razvoju zdravih digitalnih navika kod djece. Iako digitalne tehnologije nude brojne obrazovne prednosti, sustavan pristup utemeljen na principima digitalnog minimalizma ključan je za ublažavanje negativnih kognitiv-

¹ Usp. Lana Ciboci i Danijel Labaš, Digital media literacy, school and contemporary parenting, *Medijske studije* 10 (2019.) 19, 83.

nih i psiholoških utjecaja pretjerane izloženosti ekranima kod djece i mladih, čime se omogućuje uravnoteženiji razvoj.

1. KOLIKO DJECA ŠKOLSKE DOBI PROVODE VREMENA PRED EKRANIMA?

U suvremenom društvu ekrani su postali neizostavan dio svakodnevice djece i mladih, od školskih zadataka, komunikacije s vršnjacima, pa sve do zabave i odmora. Iako digitalne tehnologije nude brojne prednosti, otvara se važno pitanje: koliko vremena djeca školske dobi zapravo provode pred ekranima i kakve posljedice to ima na njihov razvoj, zdravlje i kvalitetu života? Da bismo došli do odgovora na drugi dio tog pitanja, dakle do posljedica korištenja ekrana, moramo krenuti od skeniranja početnog stanja, tj. moramo utvrditi koliko vremena djeca i mladi provode pred raznim ekranima. Recentna istraživanja provedena u Hrvatskoj i svijetu donose zabrinjavajuće podatke o sve većoj prisutnosti digitalnih uređaja u dječjem i adolescentskom svakodnevnom životu.

Izvješće „U potrazi za mjerom između školskog igrališta i TikToka: perspektive djece i mladih o korištenju digitalnih tehnologija” objavio je 2022. Institut za društvena istraživanja u Zagrebu (IDIZ). Autori su izvješća Boris Jokić, Zrinka Ristić Dedić i Jana Šimon, a istraživanje je provedeno u okviru projekta Hrvatske zaklade za znanost EWChange. Istraživanje je provedeno od svibnja do kolovoza 2022. godine i obuhvatilo je 17 472 učenika (5. i 7. razred osnovnih škola te 3. razred srednjih škola) i 3634 učitelja iz 165 škola diljem Hrvatske. Rezultati pokazuju da učenici, osobito srednjoškolci i djevojke, provode znatno više vremena pred ekranima u odnosu na razdoblje prije pandemije. Digitalne aktivnosti postale su dominantan oblik provođenja slobodnog vremena: više od polovice učenika starijih razreda koristi digitalne uređaje tri ili više od tri sata dnevno, isključujući školske obveze. Istovremeno, istraživanje je zabilježilo smanjenje vremena provedenog u učenju i fizičkim aktivnostima, dok je povećana upotreba digitalnih tehnologija povezana s negativnim psihološkim posljedicama, uključujući depresiju, anksioznost, osjećaj usamljenosti i niže zadovoljstvo životom. Znatna dio učenika procjenjuje da korištenje digitalnih uređaja negativno utječe na njihovo učenje, kvalitetu slobodnog vremena te mentalno i fizičko zdravlje. Učenici su također svjesni problema u *online* okružju, uključujući

jući prekomjerno vrijeme provedeno pred ekranima, angažman na trivijalnim sadržajima i *cyberbullying*, pri čemu djevojke češće prepoznaju ozbiljnost vršnjačkog zlostavljanja nego dječaci. Primijećeno je i da učenici osnovnih škola preferiraju osobne socijalne interakcije u odnosu na *online* komunikaciju, dok većina učitelja iskazuje pozitivan stav prema primjeni digitalnih tehnologija u nastavi. Rezultati tog istraživanja ukazuju na složenu povezanost između korištenja digitalnih tehnologija i dobrobiti djece i mladih te naglašavaju potrebu za promišljenim i uravnoteženim pristupom digitalnom angažmanu u svakodnevnom životu i obrazovanju.²

Istražujući medijsku pismenost djece, Lana Ciboci na uzorku od tisuću zagrebačkih osmaša došla je do rezultata da učenici završnog razreda osnovne škole imaju prosječnu razinu medijske pismenosti, a najslabiji su se pokazali u analizi, kritičkoj procjeni i kreiranju medijskih sadržaja,³ što je vrlo zabrinjavajuće, jer što vrijedi da mladi vladaju određenim tehničkim vještinama ako ne znaju analizirati i kritički procijeniti medijski sadržaj.

Masovni mediji imaju višestruku ulogu – oni prenose informacije, educiraju, odgajaju i zabavljaju, ali istovremeno utječu na mišljenje, određuju teme od javnog interesa te postaju neizbježan dio svakodnevice. No postavlja se pitanje kako djeca funkcioniraju u svijetu tradicionalnih i novih medija, gdje su stalno izložena različitim sadržajima i ponudama. Kako bi se to ispitalo, Danijel Labaš i Petra Marinčić 2018. godine proveli su anketu na 184 učenika sedmih razreda dviju osnovnih škola u Zaprešiću. Cilj istraživanja bio je utvrditi koriste li djeca medije ponajviše radi zabave. Rezultati su pokazali da mediji imaju važnu ulogu u njihovim životima te da ih djeca prvenstveno koriste za razonodu, zatim za informiranje, a najmanje za odgojno-obrazovne potrebe.⁴

² Objavljeno izvješće „U potrazi za mjerom između školskog igrališta i TikToka: perspektive djece i mladih o korištenju digitalnih tehnologija”, dostupno je na: <https://www.idi.hr/hr/obavijesti/lista-obavijesti/objavljeno-je-izvjesce-u-potrazi-za-mjerom-izmedju-skolskog-igralista-i-tiktoka-perspektive-djece-i-mladih-o-koristenju-digitalnih-tehnologija> (30.08.2025.).

³ Usp. Lana Ciboci, Medijska pismenost učenika osmih razreda u Zagrebu, *Medijske studije* 9 (2018.) 17, 23.

⁴ Usp. Danijel Labaš i Petra Marinčić, Mediji kao sredstvo zabave u očima djece, *MediAnali* 12 (2018.) 15, 1.

U Sjedinjenim Američkim Državama provedena su brojna opsežna istraživanja o navikama korištenja ekrana, s jasno definiranim statističkim podacima. Nedavno izvješće Centra za kontrolu i prevenciju bolesti (CDC) iz 2025. godine, temeljeno na podacima Nacionalne zdravstvene ankete za tinejdžere (NHIS-Teen) za razdoblje od 2021. do 2023., navodi da 50,4 % američkih tinejdžera provodi četiri ili više od četiri sata dnevno pred ekranima u svrhe koje nisu vezane uz školu.⁵ Ranija istraživanja, poput onih koje je provela Zaklada Henry J. Kaiser, pokazuju da djeca u dobi od 8 do 18 godina u prosjeku provode 7 sati i 38 minuta dnevno s medijima za zabavu, što se akumulira na preko 53 sata tjedno.⁶ Ti podatci pokazuju velik raskorak između stvarnog vremena provedenog pred ekranima i preporuka zdravstvenih stručnjaka, koje često sugeriraju limit od dva sata dnevno za aktivnosti koje nisu povezane sa školom ili radom.

Jasno je da digitalne aktivnosti sve više dominiraju slobodnim vremenom djece i mladih, pri čemu velik broj učenika provodi sate pred ekranima izvan školskih obveza. Ti obrasci naglašavaju važnost uravnoteženog pristupa digitalnim tehnologijama, koji kombinira njihovu prednost u obrazovanju i zabavi s poticanjem fizičkih aktivnosti, osobnih socijalnih interakcija i kvalitetnog provođenja vremena izvan digitalnog okružja.

2. EPIDEMIJA PAMETNIH TELEFONA

Nakon što smo sagledali koliko vremena djeca i mladi provode pred ekranima te kakve posljedice to ima na njihovo zdravlje i dobrobit, prirodno se nameće pitanje: koji je glavni „posrednik” između njih i digitalnog svijeta? Odgovor je nedvojbjen: pametni telefon. Upravo je on postao središnji medij kroz koji djeca i adolescenti najčešće pristupa-

⁵ Benjamin Zablotzky, Amanda E. Ng, Lindsey I. Black, Gelila Haile, Jonaki Bose, Jessica R. Jones i Stephen J. Blumberg, Associations between screen time use and health outcomes among US teenagers, *Preventing Chronic Disease* 22 (2025.), 240537, <http://dx.doi.org/10.5888/pcd22.240537>.

⁶ Daily media use among children and teens up dramatically from five years ago, KFF, 2010., dostupno na: <https://www.kff.org/racial-equity-and-health-policy/daily-media-use-among-children-and-teens-up-dramatically-from-five-years-ago/> (30.08.2025.).

ju društvenim mrežama, videoigrama i drugim digitalnim sadržajima. Stoga je, za dublje razumijevanje fenomena prekomjernog vremena provedenog pred ekranima, nužno analizirati kako je pametni telefon od tehnološke inovacije u kratkom vremenu prerastao u globalni fenomen i, kako mnogi autori ističu, svojevrsnu „epidemiju” koja oblikuje način života, navike i psihološki razvoj novih generacija.

Razvoj digitalnih informacijskih tehnologija doživio je snažan zaokret i ubrzanje nakon 2007. godine, kada je Apple predstavio uređaj koji je naizgled bio samo telefon, a u stvarnosti prijenosno računalo. Opremljen punjivom baterijom, više bežičnih veza za pristup internetu, zaslonom osjetljivim na dodir, kamerom, mikrofonom, različitim senzorima (poput akcelerometra, barometra i kompasa), zvučnikom i vibracijskim mehanizmom, taj je uređaj promijenio način na koji koristimo tehnologiju.⁷ Iako su društvene mreže nastale i prije pojave pametnih telefona (primjerice Facebook 2004. i Twitter 2006.), upravo je njihova kombinacija s pametnim telefonima omogućila globalnu ekspanziju bez presedana. Nijedan tehnološki uređaj do tada nije osvojio svijet tolikom brzinom kao pametni telefon.⁸

Istraživanja pokazuju da pametni telefoni doprinose razvoju čitavog spektra zdravstvenih poteškoća, čiji je stvarni opseg i ozbiljnost još uvijek nedovoljno prepoznat u široj javnosti. Među njima se izdvajaju problemi s vidom, poremećaji pažnje i spavanja, anksioznost i depresija, ali i posljedice sjedilačkog načina života, poput pretilosti, nepravilnog držanja, dijabetesa i povišenog krvnog tlaka. Također su povezani s rizičnim obrascima ponašanja, kako primjerice u seksualnim odnosima tako i u prometu.⁹

Za odrasle osobe s već formiranim društvenim krugom i razvijenim mozgom društvene mreže mogu biti praktičan alat za održavanje kontakata i organiziranje zajedničkih aktivnosti, slično kao što su se u prošlosti koristila pisma ili drugi oblici komunikacije. Međutim, kada ekrani i zvučnici postanu zamjena za izravnu interakciju, osobito kod djece i adolescenata, to može značajno ometati normalan razvoj socijalnih

⁷ Usp. Manfred Spitzer, *Epidemija pametnih telefona. Prijetnja zdravlju, obrazovanju i društvu*, Naklada Ljevak, Zagreb, 2021., 19.

⁸ Usp. *Isto*, 21.

⁹ Usp. *Isto*, 23.

vještina. Dugotrajno provođenje vremena u virtualnim interakcijama, umjesto u stvarnim odnosima, ostavlja primjetne posljedice na njihov zdrav socijalni razvoj.¹⁰ Sama prisutnost pametnog telefona može smanjiti usredotočenost. Čak i kada ga ne koristimo, dio naše pažnje odlazi na nastojanje da ga ignoriramo. Nije problem samo u korištenju telefona ili u propuštenom pozivu, već u samoj činjenici da telefon stoji pred nama. Budući da je mnogima postao neizostavan dio života, potrebno je stalno ulaganje mentalne energije kako bi se svjesno zanemario.¹¹

Vrijeme je da umjesto digitalne propagande u prvi plan stavimo provjerene činjenice, osobito kada je riječ o zdravlju i obrazovanju djece. Ne smijemo pasivno promatrati kako tehnološke korporacije, kao što su Apple, Google, Microsoft, Facebook i Amazon, stavljaju vlastiti profit ispred interesa novih generacija. To bi značilo zanemariti našu odgovornost, jer nema većeg bogatstva od dobrobiti djece.¹² Mladi koriste pametne telefone nebrojeno puta dnevno i često osjećaju strah da će nešto propustiti (tzv. FOMO, engl. *fear of missing out*) ili ostati bez uređaja i interneta (nomofobija). Dugotrajna i intenzivna upotreba može dovesti do fantomnih osjeta, poremećaja pažnje pa i depresije. Čak i kada samo leži na stolu, pametni telefon smanjuje koncentraciju, kvocijent inteligencije i sposobnost razmišljanja. Umjesto da podižu kvalitetu života i zadovoljstvo kroz društvene kontakte, pametni telefoni u praksi često donose suprotno: slabiji školski uspjeh, manje dobrobiti i povećan rizik od anksioznosti i depresije. Ne bez razloga može se govoriti i o „depresiji pametnih telefona” ili „Facebook depresiji”.¹³

S obzirom na to da pametne telefone danas koristi 4,69 milijardi ljudi,¹⁴ opravdano je govoriti o pravoj „epidemiji pametnih telefona”. Oni utječu na zdravlje na brojne načine: povezani su s pretilošću, lošim držanjem, nesrećama, kratkovidnošću i različitim oblicima ovisnosti – ne samo o samim uređajima nego i o alkoholu ili nikotinu. Posljedice se međusobno nadovezuju: manjak sna može izazvati poremećaje metabo-

¹⁰ Usp. *Isto*, 36.

¹¹ Usp. *Isto*, 59–60.

¹² Usp. *Isto*, 111.

¹³ Usp. *Isto*, 112.

¹⁴ Smartphone usage statistics: Key 2025 insights, *Briefing.Today*, 2025., dostupno na: https://briefing.today/2025-smartphone-usage-statistics-742/?utm_source=chatgpt.com (30.08.2025.).

lizma i povećati rizik od debljine, što pak vodi prema dijabetesu tipa 2 i depresiji, a oboje se međusobno pojačavaju. Uz tjelesne rizike javljaju se i psihički problemi, smetnje u učenju i slabiji školski uspjeh, što dugoročno povećava izgleda za demenciju u starijoj dobi.¹⁵

3. DIGITALNA DEMENCIJA

Ako je epidemija pametnih telefona obilježila jedno poglavlje suvremenog društva, onda je njezina najdublja i najopasnija posljedica tzv. digitalna demencija. Za razliku od klasične demencije, koju povezujemo sa starijom životnom dobi, digitalna demencija zahvaća sve generacije: od djece koja tek ulaze u školu pa do odraslih koji svakodnevno žive u digitalnom okružju. Riječ je o sindromu koji proizlazi iz prekomjerne upotrebe digitalnih uređaja, pri čemu kronično oslanjanje na tehnologiju oslabljuje sposobnost pamćenja, koncentracije i kritičkog mišljenja. U tom kontekstu digitalna demencija ne predstavlja samo medicinski ili psihološki izazov, već i društveni fenomen koji nas upozorava na cijenu koju plaćamo kada ekrani postanu dominantno sredstvo spoznaje, komunikacije i zabave.

Pojam „digitalna demencija” popularizirao je njemački neuroznanstvenik i psihijatar Manfred Spitzer u knjizi *Digitalna demencija: kako mi i naša djeca silazimo s uma*. Spitzer ističe da kod korištenja digitalnih medija imamo razloga za zabrinutost, s obzirom na to da se naš mozak nalazi u trajnom procesu promjene, iz čega nužno proizlazi da svakodnevno korištenje digitalnih medija ne može biti bez posljedica za nas korisnike.¹⁶ Autor podsjeća da život mladih ljudi danas više nije zamišljiv bez društvenih mreža, a „ljudi se od Aristotela naovamo opisuju kao društvena bića (*zoon politikon*), stoga ne čudi što mlada generacija poseže za tehnologijom koja joj omogućuje da tu odveć ljudsku osobinu napokon razvije u punom smislu”.¹⁷ Istraživanja već godinama sve jasnije upozoravaju na negativne posljedice elektroničkih medija. Onaj tko

¹⁵ Usp. Manfred Spitzer, *Epidemija pametnih telefona. Prijetnja zdravlju, obrazovanju i društvu*, Naklada Ljevak, Zagreb, 2021., 121–122.

¹⁶ Manfred Spitzer, *Digitalna demencija. Kako mi i naša djeca silazimo s uma*, Naklada Ljevak, Zagreb, 2023., 11.

¹⁷ *Isto*, 104.

je odgovoran za najmanje i najslabije članove našeg društva mora znati da ekran nije dobar čuvar, a još manje dobar učitelj.¹⁸

Američki pedagog i publicist Marc Prensky već početkom ovog stoljeća uveo je pojam „digitalni urođenik”¹⁹ kojim označava generaciju koja zapravo ne poznaje svijet bez interneta i ekrana, kojoj su internet i ekrani sastavni dio okoline. Naspram digitalnih urođenika Prensky je „digitalne imigrante” definirao kao one koji nisu rođeni u digitalnom svijetu, već su digitalne tehnologije usvojili kasnije u životu. Sve navedeno možemo povezati s digitalnom demencijom, jer upravo zbog te posvemašne uronjenosti u digitalni svijet javlja se digitalna demencija kao izravna posljedica.

Digitalni urođenici gotovo stalno provode vrijeme *online*, u neprekidnom kontaktu s prijateljima i obitelji e-poštom, porukama ili preko društvenih mreža. Istodobno slušaju glazbu, često i dok gledaju televiziju ili igraju videoigre. Dan im započinje provjerom pristiglih poruka odmah nakon buđenja, a završava slanjem posljednjih poruka kasno navečer, uz glazbu koja ih prati do sna. S obzirom na spoznaje o radu mozga, njegovoj plastičnosti i razvoju, takav način života vjerojatno dugoročno ne donosi pozitivne učinke.²⁰ Iako se mlađe generacije često hvale vještinama, detaljniji uvid pokazuje da one nisu tako impresivne, posebno kada je riječ o radu s informacijama. Tradicionalno usvajanje znanja uključuje tzv. hermeneutički krug, proces u kojem razumijevanje cjeline i pojedinosti ide ruku pod ruku, uz oslanjanje na pouzdane izvore i ponovni povratak njima kad je potrebno. Digitalni urođenici taj proces preskaču: umjesto da produbljuju znanje, oni se zadržavaju na površnom pretraživanju, prelazeći s jedne teme na drugu bez vraćanja izvorima.²¹ Osobe rođene sredinom devedesetih i kasnije teško mogu zamisliti život bez interneta, mobitela, digitalne televizije, iPod-a ili igračih konzola. Odrasli su u potpuno drukčijem okružju od prethodnih generacija, a oblikovanje njihova mozga bilo je pod utjecajem neuroplastičnih pro-

¹⁸ Usp. *Isto*, 148.

¹⁹ Pojam je uveo u dvodijelnom članku: Marc Prensky, Digital natives, digital immigrants (Part 1), *On the Horizon* 9 (2001.) 5.; Marc Prensky, Digital natives, digital immigrants (Part 2), *On the Horizon* 9 (2001.) 6.

²⁰ Usp. Manfred Spitzer, *Digitalna demencija. Kako mi i naša djeca silazimo s uma*, Naklada Ljevak, Zagreb, 2023., 197.

²¹ Usp. *Isto*, 204.

mjena povezanih s tim tehnologijama. Ipak, ideja da se radi o iznimno sposobnoj „digitalnoj generaciji” jest zavaravajuća. Čak su i među IT stručnjacima mišljenja podijeljena, a istraživanja pokazuju da digitalni mediji mogu dovesti do obrazovnog nazadovanja, smanjiti senzomotorička iskustva te ograničiti društvenu interakciju. Predodžba o digitalnom urođeniku koji od rođenja prirodno barata tehnologijom zapravo je mit, jer digitalna površnost često zamjenjuje potrebnu dubinu mentalne aktivnosti. Primjer elektroničkih udžbenika dodatno potvrđuje da obrazovanje nove generacije ne smije biti prepušteno tržišnim silama.²²

Istraživanja pokazuju da osobe koje često istodobno koriste više medija imaju poteškoće s kontrolom vlastitih misli i postižu slabije rezultate od onih koji se fokusiraju na jedan zadatak. Čak i kod prebacivanja između zadataka, što bi im trebalo biti prednost, „multitaskeri” su sporiji od ostalih. Studije sugeriraju da kronično intenzivno korištenje medija može dovesti do poremećaja pažnje, pri čemu „multitaskeri” zapravo uvježbavaju površnost i neučinkovitost. Uvjerenje da se između zadataka može prelaziti bez gubitka kvalitete pokazuje se kao zabluda. Zaključak je jasan: *multitasking* ili višezadačnost nije vještina koju bi trebalo poticati kod budućih generacija – fokus na bitno daleko je korisniji.²³

Korištenje medija ne dovodi samo do ovisnosti o njima samima, već posredno, smanjujući razinu samokontrole, može pojačati sklonost različitim oblicima ovisničkog ponašanja. Veza između digitalnih medija i razvoja ovisnosti stoga je složenija od uobičajene predodžbe da djeca i mladi jednostavno naviknu sate provoditi pred ekranom. Problem je dublji jer gubitak samokontrole predstavlja ključan rizik, s obzirom na to da je upravo samokontrola zaštitni mehanizam protiv razvoja ovisnosti. Ako se ona naruši već u djetinjstvu, posljedice mogu biti dugoročne: slabiji obrazovni uspjeh i narušeno zdravlje u odrasloj dobi često se povezuju s niskom samokontrolom, što dodatno povećava izgleda za pojavu ovisničkog ponašanja. Takve ovisnosti mogu biti vezane uz psihoaktivne tvari, ali i uz obrasce ponašanja poput prekomjerne upotrebe medija.²⁴

Digitalni mediji mogu imati niz štetnih posljedica: od negativnog utjecaja na zdravlje i tjelesnu težinu, preko otežanog razvoja kognitiv-

²² Usp. *Isto*, 211.

²³ Usp. *Isto*, 224.

²⁴ Usp. *Isto*, 258.

nih sposobnosti i socijalnih vještina, pa sve do povećane agresivnosti i osjećaja usamljenosti. Jedino ograničavanje vremena koje djeca provode uz medije pokazuje stvarne pozitivne učinke. Svaki dan u kojem dijete manje koristi digitalne sadržaje smatra se dobivenim vremenom za njegov razvoj. Na društvenoj razini budućnost kulture i opća dobrobit ovise upravo o zdravlju i sposobnostima nadolazećih generacija, zbog čega je nužno spriječiti sustavno narušavanje njihovih potencijala prekomjernom izloženošću digitalnim medijima.²⁵

4. DIGITALNI MINIMALIZAM

Ako digitalna demencija pokazuje tamnu stranu pretjerane uronjenosti u virtualni svijet, onda digitalni minimalizam nudi mogući izlaz iz toga začaranog kruga. Digitalni minimalizam predstavlja pokušaj da se povрати kontrola nad vlastitom pažnjom i vremenom, kako bi tehnologija ponovno postala alat u službi čovjeka, a ne obratno. Dok nas algoritmi, društvene mreže i beskrajni digitalni sadržaji neprestano povlače prema površnom i fragmentiranom načinu života, digitalni minimalizam poziva na svjesni otklon: na disciplinirano i svrhovito korištenje tehnologije, ograničavanje digitalnih podražaja i njegovanje dubljih, stvarnijih iskustava. Riječ je o filozofiji koja ne zagovara povratak u preddigitalno doba, već nas potiče da prepoznamo što nam doista donosi vrijednost, a što nas nepotrebno troši i udaljava od nas samih.

Privlačnost ekrana oduzima ljudima sve više autonomije nad vlastitom pažnjom. Nitko nije svjesno pristao na takav gubitak kontrole. U početku su aplikacije i računi otvarani s dobrim namjerama, no s vremenom su upravo ti servisi počeli potkopavati ono što se od njih očekivalo. Primjerice, Facebook je trebao pomoći da ostanemo povezani s udaljenim prijateljima, a paradoksalno je otežao održavanje razgovora s onima koji sjede pokraj nas za istim stolom.²⁶ Način na koji danas živimo u hiperpovezanom digitalnom okružju postaje neodrživ i postupno nas gura u tihi očaj.²⁷

²⁵ Usp. *Isto*, 309.

²⁶ Usp. Cal Newport, *Digitalni minimalizam. Kako živjeti smisleno i usredotočeno u svijetu prepunu ometanja*, Verbum, Split, 2022., 9.

²⁷ Usp. *Isto*, 15.

Američki komičar, politički komentator i televizijski voditelj Bill Maher u jednoj je svojoj emisiji rekao: „Tajkuni društvenih medija moraju se prestati pretvarati da su prijateljski nastrojeni šmokljanski bogovi koji grade bolji svijet i priznati da su obični uzgajivači duhana u majicama kratkih rukava koji djeci prodaju proizvode koji stvaraju ovisnost. Jer, budimo iskreni, provjeravanje broja lajkova je novo pušenje.”²⁸ Objavljivanje na društvenim mrežama funkcionira poput igre na sreću: nikada ne znamo hoćemo li dobiti lajkove, srca i dijeljenja ili će naša objava ostati bez reakcije. U prvom slučaju osjećamo kratkotrajno zadovoljstvo, a u drugom nelagodu, no upravo ta nepredvidljivost čini cijeli proces izrazito privlačnim i potencijalno ovisničkim. Slično je i s konzumiranjem *online* sadržaja: mnogi krenu s jasnom namjerom, primjerice da provjere vremensku prognozu, a završe pola sata kasnije skakućući s članka na članak. Većina tekstova ne donosi ništa značajno, ali povremeni naleti smijeha ili osjećaj pravedničkog bijesa djeluju poput „jackpota” – svaki klik postaje nova runda na digitalnom automatu za igre na sreću.²⁹

Posebno zanimljiv, čak može zvučati i šokantno, jest govor ili svojevrsno „priznanje” Seana Parkera, prvog predsjednika Facebooka, i jednog od osnivača Facebooka, koji je iskreno 2017. godine rekao: „Misaoni proces koji je vodio do stvaranje ovih aplikacija, od kojih je jedna bila Facebook (...), bio je usmjeren na sljedeće: ‘Kako da zaokupimo što je moguće više vašega vremena i vaše svjesne pozornosti?’ To znači da vam svako malo moramo dati malu dozu dopamina, zato što se nekomu sviđa vaša slika ili objava, ili ju je komentirao, ili tako nešto.”³⁰

Digitalni minimalizam jest filozofija i stil odnosa prema tehnologiji koji podrazumijevaju korištenje tehnologije na način da se vrijeme provedeno *online* usmjeri samo na nekoliko pažljivo odabranih aktivnosti koje uistinu podržavaju ono što nam je važno, dok se sve ostalo svjesno

²⁸ New rule: Social media is the new nicotine. Real time with Bill Maher (HBO), video na YouTubeu, objavljen 12. svibnja 2017., dostupno na: <https://www.youtube.com/watch?v=KDqoTDM7tio> (30.08.2025.).

²⁹ Usp. Cal Newport, *Digitalni minimalizam. Kako živjeti smisleno i usredotočeno u svijetu prepunu ometanja*, Verbum, Split, 2022., 32–33.

³⁰ Mike Allen, Sean Parker unloads on Facebook: „God only knows what it’s doing to our children’s brains”, *Axios*, dostupno na <https://www.axios.com/2017/12/15/sean-parker-unloads-on-facebook-god-only-knows-what-its-doing-to-our-childrens-brains-1513306792> (30.08.2025.).

prepušta, bez grižnje savjesti.³¹ Cal Newport, začetnik filozofije digitalnog minimalizma, predlaže proces digitalnog raščišćavanja kao način vraćanja kontrole nad tehnologijom, recept koji roditelji mogu ponuditi svojoj djeci, učitelji i nastavnici učenicima u školama, a društvo u cjelini zapravo svima. Sastoji se od tri koraka:

1. napraviti pauzu od 30 dana u korištenju svih neobveznih tehnologija,
2. tijekom tog razdoblja pronaći aktivnosti koje donose zadovoljstvo i smisao,
3. nakon pauze postupno vratiti samo one tehnologije koje imaju jasnu vrijednost, uz promišljeno definiranje načina njihove upotrebe.³²

Jedan praktičan savjet za odrasle, a posebno za djecu i mlade koji nisu previše za stolnim računalima: ako želite koristiti društvene mreže, bolje je izbjegavati mobilne verzije jer one znatno više „krađu” vrijeme i pažnju. Drugim riječima, nije potrebno potpuno odustati od tih servisa, već ih jednostavno ne koristiti na pametnom telefonu dok ste u pokretu.³³

U kontekstu promišljanja puta od medijske ovisnosti do digitalnog minimalizma, obrazovanje za digitalnu i medijsku pismenost postaje ključan alat. Ono ne podrazumijeva samo razumijevanje da je znanje u digitalnim okružjima uvijek oblikovano i konstruirano, već i osposobljavanje djece i mladih da kao aktivni građani odgovorno koriste mogućnosti javnog izražavanja i komunikacije. Jednako je važno poticati empatiju, sposobnost slušanja i višeperspektivno promišljanje, jer upravo te kompetencije pomažu djeci i mladima da razviju zdrave navike korištenja medija i izbjegnu obrasce ovisničkog ponašanja. Time se otvara prostor za svjesniji, uravnoteženiji i odgovorniji pristup digitalnim sadržajima.³⁴

Danas posebno aktualan postaje pojam „ekonomija pažnje”, a riječ je o sintagmi koja nam pomaže razumjeti uzroke koji su doveli do

³¹ Usp. Cal Newport, *Digitalni minimalizam. Kako živjeti smisleno i usredotočeno u svijetu prepunu ometanja*, Verbum, Split, 2022., 33.

³² Usp. *Isto*, 66–67.

³³ Usp. *Isto*, 210.

³⁴ Usp. Renee Hobs, Igor Kanižaj i Luis Preira, Digital literacy and propaganda, *Medijske studije* 10 (2019.) 19, 7.

sadašnjeg stanja. Ekonomija pažnje označava poslovni model u kojem se zarađuje privlačenjem pozornosti korisnika i prodajom te pozornosti oglašivačima. Iako danas djeluje moderno, korijeni te ideje sežu do 1830., kada je izdavač Benjamin Day pokrenuo „New York Sun”, prve jeftine novine. Prije njega izdavači su čitatelje gledali kao kupce i fokusirali se na kvalitetu proizvoda. Day je promijenio pravila igre: čitatelje je pretvorio u „proizvod”, a oglašivače u svoje kupce. Cilj je bio prodati što više minuta pažnje čitatelja, što je postigao snižavanjem cijene novina na jedan peni i objavljivanjem priča koje bi zanimale širu publiku.³⁵ Taj povijesni primjer jasno pokazuje da privlačenje pažnje korisnika nije novost, već strateški oblik poslovanja koji se kroz stoljeća razvijao i prilagođavao novim medijima. Danas se isti princip koristi u digitalnom okružju, gdje algoritmi i aplikacije sofisticirano oblikuju naše navike, produžuju vrijeme provedeno pred ekranima i često podsvjesno upravljaju našom pažnjom. Razumijevanje korijena i mehanizama ekonomije pažnje ključno je za razvijanje svijesti o tome kako tehnologija utječe na naš svakodnevni život i kako možemo svjesno preuzeti kontrolu nad vlastitim vremenom i koncentracijom.

ZAKLJUČAK

U posljednjih nekoliko desetljeća djeca i adolescenti odrastaju u društvu u kojem su digitalni mediji postali sastavni dio svakodnevnog života, a pametni telefoni i internetske platforme gotovo neprestano prisutni. Dok tehnologija nudi brojne prednosti jer olakšava pristup informacijama, potiče kreativnost, omogućuje komunikaciju i učenje, njezina pretjerana i nekontrolirana upotreba nosi značajne rizike. Prekomjerno korištenje digitalnih uređaja povezano je s pojavom različitih psiholoških, kognitivnih i fizičkih problema, uključujući poremećaje pažnje i sna, anksioznost, depresiju, slabije akademske rezultate, smanjenu socijalnu interakciju, ovisničko ponašanje te ograničene vještine kritičkog razmišljanja. Posebno je zabrinjavajući fenomen digitalne demencije, koji ukazuje na dugoročne posljedice kronične izloženosti tehnologiji na sposobnost pamćenja, koncentracije i dubinskog procesuiranja informacija kod djece i mladih.

³⁵ Usp. Cal Newport, *Digitalni minimalizam. Kako živjeti smisleno i usredotočeno u svijetu prepunu ometanja*, Verbum, Split, 2022., 203.

Pametni telefoni i digitalni ekrani djeluju kao posrednici između mladih i digitalnog svijeta, a njihov stalni pristup medijima potiče razvoj površnih navika, *multitaskinga* i fragmentiranog načina obrade informacija. Takvi obrasci otežavaju razvijanje samokontrole, što dodatno povećava rizik od ovisničkog ponašanja ne samo u digitalnom nego i u širem životnom kontekstu. Ekonomija pažnje i algoritamski dizajn digitalnih platformi dodatno pojačavaju te negativne utjecaje, usmjeravajući fokus djece i adolescenata prema trivijalnim sadržajima i stalnoj provjeri notifikacija, čime se dodatno smanjuje vrijeme provedeno u kvalitetnim, *offline* aktivnostima.

S druge strane, koncept digitalnog minimalizma nudi sustavan i praktičan pristup za preokretanje tih negativnih trendova. Digitalni minimalizam naglašava svrhovito i promišljeno korištenje tehnologije, usmjeravanje digitalnog vremena prema aktivnostima koje potiču osobni rast, kreativnost, socijalnu povezanost i dobrobit, te svjesno ograničavanje digitalnih podražaja koji ne pridonose stvarnoj vrijednosti života. U praksi digitalni minimalizam uključuje korake poput privremene pauze od neobveznih digitalnih tehnologija, otkrivanja alternativnih aktivnosti koje donose zadovoljstvo i smisao te selektivnog vraćanja tehnologije u život na način koji je kontroliran i promišljen. Takav pristup omogućuje mladima da ponovno preuzmu kontrolu nad svojom pažnjom i vremenom, potičući dublje iskustvo učenja, kreativnosti i interpersonalne interakcije.

Ključno je naglasiti ulogu roditelja, odgojno-obrazovnih institucija i šire zajednice u oblikovanju zdravih digitalnih navika. Roditelji mogu djelovati kao modeli i vodiči u postavljanju granica, a škole i edukativni programi trebaju integrirati principe promišljenog korištenja medija, razvijajući kod učenika kritičko razmišljanje, samoregulaciju i sposobnost svjesnog upravljanja digitalnim okružjem. Osim toga društvo u cjelini treba osvijestiti ekonomske i društvene mehanizme koji oblikuju medijske navike mladih, kako bi se osigurala zaštita mentalnog i emocionalnog zdravlja novih generacija.

Prelazak od medijske ovisnosti prema digitalnom minimalizmu nije samo pojedinačni izazov za dijete ili obitelj, već društveni imperativ. Samo sustavan, promišljen i balansiran pristup tehnologiji omogućuje da digitalni alati služe kao podrška u obrazovanju, osobnom razvoju i

socijalnoj povezanosti, umjesto da ograničavaju potencijale i dobrobit mladih. Osviješteno vođenje digitalnog života ključ je za očuvanje kognitivnog, emocionalnog i socijalnog zdravlja djece te za izgradnju generacija sposobnih za fokusirano učenje, kreativno razmišljanje i kvalitetne međuljudske odnose u stvarnom svijetu.

FROM MEDIA ADDICTION TO DIGITAL MINIMALISM

How To Help Children And Young People Use Media Responsibly And Healthily?

Abstract

In contemporary society, children and adolescents grow up in an environment where digital media and technology play a central role in daily life. Excessive use of smartphones, social media, and other digital content is associated with various negative outcomes, including reduced concentration, sleep disturbances, anxiety, depression, diminished social interaction, and lower academic performance. The phenomenon of digital dementia highlights the long-term effects of chronic technology exposure on memory, attention, and critical thinking in young people. The attention economy and algorithmic design of digital platforms further promote addictive behaviors and fragmented attention.

Digital minimalism offers strategies for responsible and mindful use of technology, including temporary breaks from non-essential digital content, focusing on meaningful and enjoyable activities, and selectively reintegrating technology into daily life. Parents, schools, and the wider community play a crucial role in shaping healthy digital habits, fostering self-regulation, and protecting the mental, emotional, and social well-being of young people. The transition from media dependency to digital minimalism enables technology to function as a tool that supports personal growth, learning, and interpersonal relationships rather than limiting the potential of younger generations.

Keywords: media, children and youth, digital dementia, digital minimalism, mental health