



*Z naraščanjem uporabe interneta in platform družbenih medijev se je pojavil nov način preživljanja prostega časa: gledanje kratkih spletnih videoposnetkov. Poglejmo si ta pojav nekoliko поблиžje.*

## Novice

### Škodljivost gledanja kratkih spletnih videoposnetkov

**Gledanje kratkih spletnih videoposnetkov**, ki se je pojavilo z naraščanjem uporabe interneta in platform družbenih medijev, kot so Facebook, Instagram, TikTok, LinkedIn, X in YouTube, **se je zelo razširilo**. O tem pričajo podatki iz leta 2025, po katerih **takšne videoposnetke gleda 85 odstotkov uporabnikov interneta**, ki jim v povprečju namenijo **več kot tri ure dnevno**.

**Toda ta nov način preživljanja prostega časa**, ki je postal tako priljubljen, **še zdaleč ni neškodljiv**. Na to opozarjajo raziskovalci po vsem svetu. Izsledki njihovih raziskav kažejo predvsem, da pretirano gledanje kratkih spletnih videoposnetkov **zmanjšuje sposobnost osredotočanja**. Ena od teh raziskav – opravila jo je Gloria Mark z Univerze v Kaliforniji, Irvine – je pokazala, da je zaradi takšne in druge škodljive uporabe digitalnih tehnologij **sposobnost osredotočanja upadla z dveh minut in pol leta 2004 na 75 sekund leta 2012**.

in na 47 sekund v zadnjih šestih letih.

Pobližji pogled pojava gledanja kratkih spletnih videoposnetkov nam razkrije **potrebo po omejitvi takšne škodljive uporabe digitalnih tehnologij. Kako to storiti?** Tukaj je predlog za izvedbo tega v nekaj korakih:

- 1. Teden dni spremljajte** svoje gledanje kratkih spletnih videoposnetkov **in razmislite o vseh težavah, ki vam jih je to gledanje povzročilo**, na primer zamujen rok (npr. plačila, prijave, oddaje naloge), umik iz družbenega življenja, težave s koncentracijo pri delu.
- 2. Zmanjšajte čas**, ki ga namenite **za gledanje** kratkih spletnih videoposnetkov.
- 3. Uporabite** preprosta orodja, kot je **izklop obvestil** o kratkih spletnih videoposnetkih v nastavitvah telefona ali v nastavitvah aplikacij družbenega medija.
- 4. Čas**, ki bi ga sicer namenili gledanju kratkih spletnih videoposnetkov, **raje namenite** druženju s prijatelji in drugim **prostočasnim dejavnostim v resničnem življenju**.

Vir: Vermani, M., Long Story Short: The Harm of Short-Form Online Content, Psychology Today, dostopno na povezavi <https://www.psychologytoday.com/us/blog/a-deeper-wellness/202605/long-story-short-the-harm-of-short-form-online-content>



Kakšna je vaša uporaba digitalnih vsebin?

Preverite s pomočjo [vprašalnika](#) na naši spletni strani!

Stopite v stik z nami



# Partnerji programa



ZRC SAZU



INŠTITUT  
KARAKTER



PAMINA®

**Program OMRA sofinancira Ministrstvo za zdravje RS.**



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE