

**Médiá: zábava vs. vzdelávanie**

Esej  
Peter Bujna

## ***Ráno plné elánu, večery plné depresie***

Myslím si, že podobnú situáciu ako ja zažil už každý vysokoškolák. Len čo ráno otvorím oči, plný elánu a odhodlania si v duchu hovorím: „*Dnes dám minimálne tri strany bakalárky!*“ Len čo si sadnem za notebook a pripojím sa na internet za účelom hľadania zdrojov do bakalárskej práce, na úvodnej strane prehliadača mi do očí udrie miniatúrne logo Facebooku. Nutkanie „scrollovať“ nástenku s novinkami je silnejšie ako hľadanie zdrojov, preto musí ísť akademický život na chvíľku bokom. Uvedomím si to o dve hodiny neskôr, čítajúc článok typu „Ako si spraviť dobrú fotku na Instagram.“ Po rozsiahlej motivačnej konverzácii sám so sebou sa konečne púšťam do práce.

Po troch ťažko vypracovaných riadkoch mi prichádza na um nápad. Dnes vyšla nová časť môjho obľúbeného seriálu! Popri pozeraní stihnem skontrolovať email, odpísať všetkým kamarátom a hrať sa na mobile. Takýmto štýlom prejde celý môj deň venovaný učeniu. Sumarizácia na konci dňa je depresívna. Napísal som pol strany. Ležím späť v posteli a hovorím si, že zajtra je ten deň, keď zo seba dostanem maximum. Presviedčam sa, že aj tak sa mi lepšie pracuje pod tlakom a mám dostatok času. Zároveň však rozmýšľam, čo ma núti robiť všetko okrem učenia sa.

## ***Čo robíme, keď nič nerobíme?***

Ako hovorí slovenské príslovie: „Čo môžeš urobiť dnes, neodkladaj na zajtra.“ Študentskou verziou tohto príslovia sa však často stáva: „Čo môžeš urobiť dnes, odlož na pozajtra a máš dva dni voľna.“ Človek je od prírody tvor lenivý, no nemýľme si lenivosť, keď je človek spokojný s tým, že nerobí nič, s prokrastináciou. Týmto fenoménom sa zaoberalo vo svojich odborných publikáciách viacero psychológov. Popísali viacero prístupov k tomuto problému (psychoanalytický, behaviorálny, kognitívny atď.). V tejto eseji sa zamyslíme, čo majú médiá spoločné s prokrastináciou a vzdelávaním vo všeobecnosti.

Prokrastináciu považujeme za dysfunkciu dôležitých ľudských schopností pri rutinných, ale aj kľúčových životných úlohách (Milgram et al., podľa: Ferrari et al., 1995, str. 137). Ďalším kľúčovým faktorom je iracionálna tendencia meškať s úlohou, ktorá by mala byť dokončená (Lay, podľa: Ferrari et al., 1995). Ľudia sa vtedy radšej zapájajú do činností, ktoré sú pre nich príjemnejšie, ako by mali riešiť nepríjemnú úlohu (Solomon – Rothblum, 1984). Český publicista Petr Ludwig v rozhovore pre český rozhlas povedal, že: „*Veľa času nám uteká medzi prstami. Je to tým, že robíme niečo nepodstatného a dôležité veci odkladáme. Nedokážeme rozpoznať, čo je v danú chvíľu najdôležitejšie a riešime banality.*“ (Voldánová, J., 2015)

Keď začneme rozmýšľať nad týmito definíciami, určite sa v nejakej z nich nájdeme. Rutina – priznajme si, koľkokrát sa nám stalo, že sme zmeškali autobus do školy, pretože sme pri surfovaní na internete celkom stratili pojem o čase? Takisto, koľkokrát ani nevieme, v ktorej učebni máme vyučovanie, lebo sme namiesto študovania rozvrhu pozerali obľúbený televízny seriál? Veci, ktoré by pre nás mali byť samozrejmosťou, často idú bokom a sú nahradené médiami a nikdy nekončiacou zábavou. Potom sa často dostávame do neprijemných situácií. Kľúčové životné úlohy – skúšky, bakalárske práce, štátne skúšky. Úprimne si položme otázku: Pripravujeme sa na skúšky v dostatočnom časovom predstihu? Alebo sa začneme učiť v „hodine dvanástej?“ Ospravedlňujeme sa vetami typu: „Aj tak je celé štúdium len o šťastí.“ Alebo: „Viem sa prinútiť pracovať len vtedy, keď ma tlačí čas.“ V mnohých prípadoch si takýmto ospravedlňovaním vlastnej neschopnosti vykonávať našu prácu privodíme akurát tak množstvo stresu a nespokojnosti so životom.

Médiá sa často stávajú alfou a omegou trávenia času mladých ľudí. My študenti sme špecifická skupina prokrastinátorov. Keďže nemáme pevne danú pracovnú dobu a netrávime 8 hodín za počítačom v kancelárii, svoj pracovný čas si korigujeme sami. Takisto, v práci sú od nás očakávané výsledky, na ktoré zväčša dohliada nejaká poverená osoba. V škole to však funguje trochu inak. Výsledky v podobe ústnych alebo písomných prác sú od nás síce vyžadované rovnako ako v práci, no nikto na nás nedohliada, a tak sa v mnohých prípadoch stáva, že sa uspokojíme so slabým akademickým výkonom na úkor zábavy, ktorú nachádzame v médiách. Čo nám študentom spraví väčšiu radosť, ako dobré hodnotenie z predmetu, na ktorý sme sa svedomito pripravovali? Mnohí z nás si však povedia, že im stačí štúdium absolvovať a známky neriešia. „Škola hrou“ sa stáva naším mottom. Je to však obrovská škoda, pretože si osvojujeme zlozvyky, ktoré nás brzdia v našom osobnostnom rozvoji. Tento zlozvyk potom prenášame do pracovného života. Tam zisťujeme, že pokiaľ nepodáme dobrý výkon, budeme patrične finančne ohodnotení a z toho plynie ďalšia psychická nepohoda a nespokojnosť so životom.

Žijeme v informačnej dobe a informácie nás bombardujú na každom kroku. Je úplne normálne, že v jednej domácnosti sa nachádzajú tri televízory, dva počítače, aspoň jedno rádio a každý člen rodiny vlastní smartfón. Takisto skoro každá slovenská domácnosť má prístup na internet. Prístup k informáciám je teda pre nás hračkou. S príchodom nových technológií prišli aj nové problémy, o ktorých sme doteraz nevedeli a výrazne ovplyvňujú náš pracovný a súkromný život. Keďže technológie sa stali dostupnými pre široké masy ľudí a získať informácie dnes nie je žiadny problém, máme stále väčšiu potrebu byť informovaní.

Mnohí z nás popri štúdiu alebo práci majú pustené rádio, kde počúvajú najnovšie správy a hudbu. Pri permanentnom pripojení na internet máme popri práci nutkanie „scrollovať“ nástenky sociálnych sietí, aby nám náhodou neušla nijaká (dôležitá) informácia. Popri štúdiu, ktoré si vyžaduje pokoj, máme často pustenú televíziu, aby na nás niečo hovorilo a necítili sme sa sami. V médiách hľadáme chvíľkové rozptýlenie, keď sme v strese pri riešení ťažkých úloh. Takéto používanie médií sa nazýva mediálny multitasking.

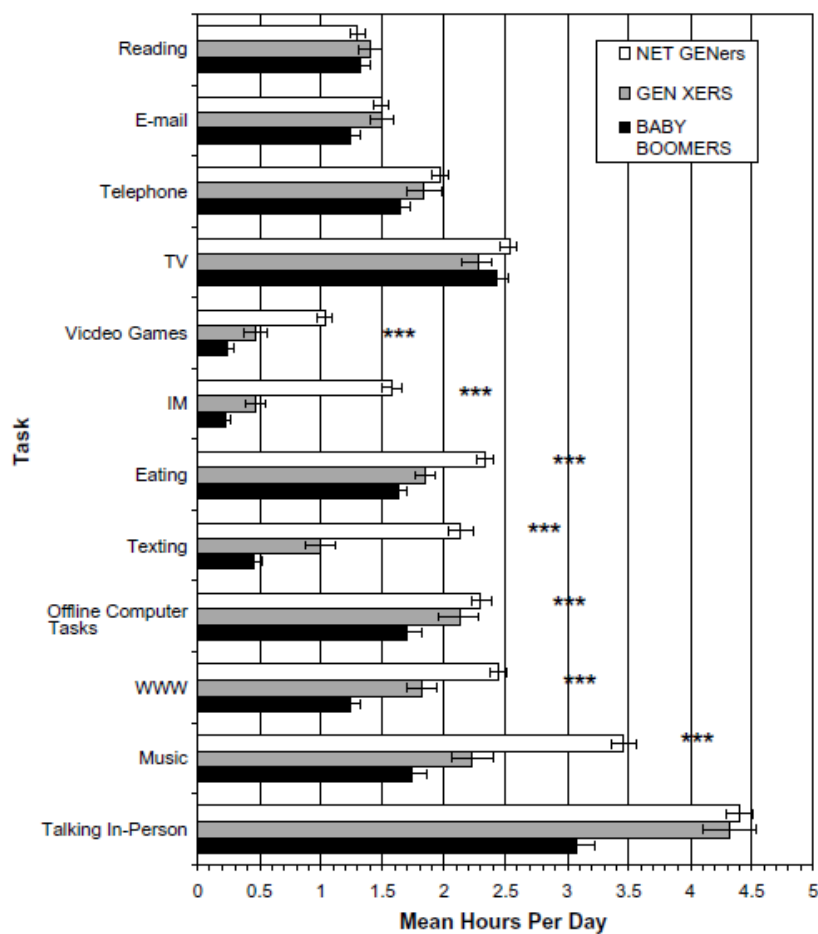
Slovo multitasking bolo najskôr používané vo výpočtovej technológii ako označenie procesora, ktorý vedel spracovávať niekoľko úloh v tom istom čase (Škoda, Doulík, 2011). Vo všeobecnosti dnes môžeme multitasking označiť ako účasť na dvoch alebo viacerých činnostiach súčasne (Wang, Tchernev, 2012 In Hrdináková, Rankov, 2013). Mediálny multitasking je typický druh multitaskingu, ktorý sa vyznačuje súbežným sledovaním alebo používaním dvoch alebo viacerých médií naraz (Jeong, Fishbein 2007).

Problémom študentov sa stáva čas, ktorý strávia s médiami pri multitaskingu. Americkí výskumníci z California State University realizovali výskum, v ktorom porovnávali tri generácie Američanov: NET generácia (generácia Z), generácia X a generácia baby boomers (1946 – 1964). Tri hviezdičky v grafe označujú, že došlo k výraznému vplyvu médií na určenú generáciu, čo sa týka počtu hodín, ktoré s nimi denne strávia (Carrier, L.M., 2009). Môžeme vidieť, že NET generácia vyniká v chatovaní alebo počúvaní hudby (3,5 hodiny denne). Naš mozog však nie je prispôsobený na to, aby vykonával viacero akcií naraz. Keď vykonávame multitasking, v podstate klameme sami seba. Myslíme si, že nám nerobí problém napr. písať seminárnu prácu a popri tom odpisovať na emaily, ale v skutočnosti náš mozog len prenáša koncentráciu z jednej úlohy na druhú a v konečnom dôsledku spôsobuje, že sme vyčerpaní a nedokážeme sa sústrediť na dôležité úlohy. Mozog sa rýchlejšie unaví, a to má za príčinu množstvo zbytočného stresu.

### ***Druhá strana mince***

Z predošlého textu sa nám môže zdať, že práve médiá môžu za všetky zlozvyky študentov. Je to však človek, ktorý si vyberá prokrastináciu alebo multitasking, namiesto ponorenia sa do práce. Tak isto ako sme sa naučili čítať, písať a počítať sa musíme naučiť zodpovedne narábať s médiami a stať sa mediálne gramotnými. Potom nám média dokážu extrémne uľahčiť akademický život. Predstavme si, čo by dali naše mamy za to, aby si dokázali na internete v priebehu pár minút nájsť všetky knihy, ktoré potrebujú k štúdiu, alebo to neskutočné množstvo odborných článkov, často aj zo zahraničia. A aj napriek tomu „zabíjame“ nepotrebnými činnosťami čas potrebný na učenie sa. Riešenie tohto problému je

jednoduché. Pri boji s prokrastináciou si prácu rozložíme do viacerých dní a určime si menšie ciele, ktoré určite stihneme. Nie je dôležité úlohu zvládnuť naraz a rýchlo – kvalita našej práce je potom často zlá. Pokiaľ si rozložíme jednotlivé časti úloh na drobnejšie a budeme sa im venovať, budeme odmenení v podobe dobrého hodnotenia a spokojnosti s naším životom. Pri boji s multitaskingom je pre nás dôležité určiť si denný plán úloh. Dajme si záväzok, že e-mail skontrolujeme trikrát za deň, že televíziu si pozrieme až večer a pod. Odmena v podobe dokonalej koncentrácie nás určite neminie. Staňme sa teda ľuďmi, ktorí vedú mediá zodpovedne využívať vo svoj prospech. Nestaňme sa mediálnymi otrokmi.



Obr. 1: Porovnanie generácií pri mediálnom multitasking. [online] str. 486

Zdroj: <<http://www.csudh.edu/psych/MultitaskingFinal.pdf>>

### **Použitá literatura a zdroje:**

CARRIER, L. M., CHEEVER, N. A., ROSEN, L. D., BENITEZ, S. a J. CHANG, 2009. Multitasking across generations: Multitasking choices and difficulty ratings in three generations of Americans. In: *Computers in Human Behavior* [online]. [2008-12-09]. str. 486.

Dostupné na: <<http://www.csudh.edu/psych/MultitaskingFinal.pdf>>.

FERRARI, J. R. – JOHNSON, J.L. – McCOWN, W. G. et al. 1995. *Procrastination and task avoidance theory, research and treatment*. New York : Plenum Press, 1995. 268 p. ISBN 0-306-44842-4.

HRDINÁKOVÁ, E., RANKOV, P. 2013. Mediány multitasking, media multitasking. [online]. Dostupné na: <[http://itlib.cvtisr.sk/archiv/2013/2/medialny-multitasking-media-multitasking.html?page\\_id=2480](http://itlib.cvtisr.sk/archiv/2013/2/medialny-multitasking-media-multitasking.html?page_id=2480)>.

JEONG, S. FISHBEIN, M. 2007. Predictors of Multitasking with Media: Media Factors and Audience Factors. [online]. [2007-12-05]. Dostupné na: <<http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15213260701532948?journalCode=hmp20>>.

SOLOMON, L. J – ROTHBLUM E. D. 1984. Academic procrastination : Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. In *Journal of counseling Psychology*. 1984. vol. 31. no. 4, p. 503-509.

VOLDÁNOVÁ, J. POHL, L. 2015. Prokrastinace se dá zbavit. A není to moc složité, tvrdí Petr Ludwig. [online]. [2015-02-05]. Dostupné na: <[http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/\\_zprava/prokrastinace-se-da-zbavit-a-neni-to-ani-moc-slozite-tvrdi-petr-ludwig--1452132](http://www.rozhlas.cz/dvojka/jejakaje/_zprava/prokrastinace-se-da-zbavit-a-neni-to-ani-moc-slozite-tvrdi-petr-ludwig--1452132)>.