

Online en afge

Het internet is er tegenwoordig altijd, overal en voor iedereen. Handig bij het studeren, maar ook een enorme afleiding. 'Facebook is de grote boosdoener.'

tekst: Rob Ramaker / illustratie: Kito

'Als ik afgeleid raak tijdens het studeren, ga ik meestal online nieuws lezen. Ik kijk op Facebook of er iets nieuws is en chat met vrienden. Als ik weer aan het werk ga, luister ik even muziek om mezelf opnieuw te motiveren,' zegt Mia Schoeber, derdejaars Internationale ontwikkelingsstudies, die met laptop zit te werken in een stil hoekje van Forum. 'Die afleiding doet het studeren natuurlijk geen goed, alles duurt dubbel zo lang.' Of ze daarmee een typische student is? Mia lacht een beetje verlegen: 'Ja, iedereen is tegenwoordig zo'.

De opmars van internet in studentenlevens lijkt onstuitbaar. CBS-statistieken laten zien dat nu al 75 procent van de jongeren tussen 15 en 25 jaar altijd online is via een smartphone. Verder concludeerde lobbybureau SPOT dat jongeren tussen de 20 en 34 jaar van hun vrije tijd gemiddeld zo'n 2 uur per dag online doorbrengen, vooral met e-mail en sociale media.

Volgens de Amerikaanse schrijver Nicholas Carr is het schadelijk om altijd en overal maar online te kunnen. In *Het Ondiepe* waarschuwt hij dat het web ons afleidt en de concentratie verstoort. Veelvuldig gebruik verandert onze hersenenverbindingen zodat we ook buiten internet korter kunnen focussen en minder diep nadenken. Omdat er nog maar weinig onderzoek is gedaan naar de impact op lange termijn, baseert Carr zich vooral op laboratoriumexperimenten. Hieruit blijkt bijvoorbeeld dat lezers van webpagina's informatie minder goed opnemen dan lezers van 'papieren' tekst. Ook multitasking blijkt een slechte gewoonte: het combineren van activiteiten maakt ze minder effectief. Ondertussen becijfert SPOT dat jongeren tussen de 20 en 29 jaar meer dan 70 procent van hun onlinetijd multitasken.

NUTTIGE DINGEN

Wageningsse studenten beamen dat internet hen erg afleidt van hun studie. 'Facebook is de grote boosdoener,'

zegt Sander Onsman, een vijfdejaars Biologie die op een studieplek in Forum met zijn smartphone aan het spelen is. 'Loop in Forum maar eens een rondje door de bieb, overal staat Facebook open.' Ook Katrui Veldhuijzen, masterstudent Environmental biology, dwaalt tijdens het studeren regelmatig af naar 'andere nuttige dingen'. 'Als ik écht aan de bak moet dan laat ik het internet uit, maar zo lang de druk niet zo hoog is, leidt het wel af.' Sander sluit bij hoge studiedruk zijn drie mailboxen, maar helemaal afzweren lukt niet. 'Ik kijk nog wel op mijn telefoon: snel de knop indrukken, het scherm licht op en ik zie of ik mail heb.'

Toch blijkt het voor veel studenten té verleidelijk, vooral de mogelijkheid om altijd met elkaar in contact te zijn. Zo snuffelen ze graag op elkaars Facebookpagina of kijken uit naar die ene belangrijke mail van een scriptiebegeleider. 'Ik denk dat de afleiding ook positief kan zijn,' verdedigt Sander zijn obsessieve gewoonte om te checken of hij nieuwe mail heeft. 'Je bent even ontspannen en kan daarna weer geconcentreerd aan het werk.' Maar zelf klinkt hij ook niet helemaal overtuigd.

De gevolgen van overmatig internetgebruik blijven niet altijd beperkt tot louter tijdverspilling. Voor sommige studenten zijn de gevolgen ingrijpender. Studieadviseur Martine Nijboer: 'Ik schat dat zo'n 80 procent van de concentratieproblemen te maken heeft met sociale media, vooral Facebook.' Dat betekent niet dat sociale media altijd de oorzaak zijn. Afleiding kan een symptoom zijn van meer fundamentele problemen. Nieboer: 'Het vak is te moeilijk of je vindt de studie niet leuk.'

Haar collega Alet Leemans bevestigt dat internetgebruik een structureel probleem kan worden: 'Van de studenten met concentratieproblemen heeft meer dan de helft te maken met internetafleiding.' Volgens haar hebben veel studenten geen realistisch beeld van hun studiegedrag en overschatten hun gewerkte uren. Maar het lukt het niet om hun gedrag aan te passen. Leemans: 'Ze laten

leid



zich te veel afleiden door Facebook en alle berichten die maar binnenploppen. Daar durven ze zich ook niet voor af te sluiten, want je zult maar eens iets missen.'

INFORMATION LITERACY

Fervent twitteraar en Universitair hoofddocent Gezondheidscommunicatie Reint-Jan Renes vindt het niet verbaazingwekkend dat studenten blijven klikken naar sociale media. 'We willen ontzettend graag sociaal contact en die behoefte kunnen we niet continu weerstaan. Natuurlijk is het rationeler om alles af te sluiten tijdens het studeren, maar de praktijk is anders. Ook dat is wie wij zijn.' Zelf vindt Renes het ook leuk zijn telefoon te checken onder het schrijven en lezen. Hij heeft dan ook niets met het gesomber over de verderfelijke invloed van nieuwe media,

Tachtig procent van de concentratieproblemen heeft te maken met sociale media, vooral Facebook

maar focust zich op de kansen. Renes: 'De realiteit is inderdaad dat je aandacht verdund raakt, maar uiteindelijk worden we vaardiger met het integreren van informa-

tie en het leggen van verbanden. Je levert dingen in, en wint aan de andere kant.'

Ook de andere ondervraagden erkennen dat het web hen veel oplevert, zeker de iets oudere onderzoekers. Zij herinneren zich de tijd dat ze brieven schreven naar buitenlandse onderzoekers met verzoeken om publicaties op te sturen. Iedereen koestert bovendien de enorme hoeveelheid actuele informatie die online te vinden is. 'Ik merk dat nieuwsgierige studenten komen met informatie die net is verschenen,' vertelt Ljiljana Rodic-Wiersma, onderzoeker bij Milieutechnologie. 'Dat geeft diepgang aan discussies en zorgt er voor dat ik als docent scherp blijf.' Wel verschilt de mate waarin studenten profiteren van die informatie enorm. 'Ik merk dat er grote verschillen zijn in *information literacy*,' zegt Rodic-Wiersma. 'Sommigen zouden er een cursus over kunnen geven, terwijl anderen geen idee hebben wat ze met informatie moeten doen.'

Het internet vervlecht zich de laatste jaren zo snel met onze levens dat we bijna continu 'verbonden' zijn. Studenten profiteren van bergen informatie waar ze eenvoudig en onmiddellijk bij kunnen. Maar wanneer ze zich moeten concentreren blijven de mogelijkheden van het net lonken. Het lijkt dus een goed idee om je af en toe af te vragen of je nú op internet moet. Misschien wordt het dan ook wel leuker je cijferlijst te bekijken – ook via internet. ③