



EVEN **NAAR DE NATUUR KIJKEN** MAAKT WERKNEMERS PRODUCTIEVER

# Veertig seconden groen

Veertig seconden door het kantoorraam naar de bomen op het parkeerterrein staren? Volgens een nieuw Australisch onderzoek verhogen groene micropauzes de concentratie op het werk. *Nicole Torres* © *Harvard Business Review*/NYT Syndicate

**W**etenschappers verbonden aan de universiteit van Melbourne — Kate Lee, Kathryn Williams, Leisa Sargent, Nicholas Williams en Katherine Johnson — gaven 150 proefpersonen een eenvoudige opdracht: toetsen indrukken wanneer bepaalde cijfers verschenen op het scherm. Na vijf minuten kregen de proefpersonen veertig seconden pauze en verscheen op hun scherm een foto van een dak omgeven door hoge gebouwen. De helft van de proefpersonen kreeg een gewoon betonnen dak te zien, terwijl de anderen een dak zagen bedekt met een groene bloemenweide. Daarna werkten beide groepen voort aan de opdracht. Na de pauze

daalde het concentratieniveau bij de personen die het betonnen dak hadden gezien met 8 procent en werden hun prestaties minder nauwkeurig. Bij het groene dak had gezien, steeg de concentratie met 6 procent en bleven de prestaties stabiel.

**Kan kijken naar de natuur, zelfs naar een landschap op een scherm, werkelijk onze focus verbeteren? Hoeveel hulp biedt veertig seconden staren naar gras?**

KATE LEE. “We voelen impliciet aan dat natuur goed voor ons is. Er is veel onderzoek gedaan naar de vele sociale, mentale en gezondheidsvoordelen en de mechanismen die daarbij betrokken zijn. Uit onze bevindingen blijkt dat

groene micropauzes — even de tijd nemen om door het raam naar de natuur te kijken, te wandelen of zelfs een screensaver te bekijken — daadwerkelijk de aandacht en de prestaties op het werk kunnen verbeteren.”

**Hoe hebt u de prestaties van de proefpersonen gemeten?**

LEE. “We hebben nagegaan hoeveel fouten ze maakten en hoe snel ze reagerden op de cijfers. Hieruit kwamen korte momenten met minder aandacht naar voren, zoals wanneer iemand vergat een toets in te drukken, en langere momenten, wanneer iemand in de loop van de test zijn of haar concentratie verloor. De proefpersonen die het dak met de bloemenweide zagen, maakten significant

## "De natuur is moeiteloos fascinerend, waardoor ze onze aandacht trekt zonder dat we er bewust op moeten focussen"

beroep gedaan op onze aandachtscontrole, die we gebruiken voor al die dagelijkse taken waarvoor focus vereist is. Onze blik laten rusten op natuurlijke omgevingen biedt de mogelijkheid onze voorraad aandachtscontrole aan te vullen. Heel wat onderzoek naar omgevingspsychologie betrof enkel de reactie van proefpersonen op landschappen als wouden, bossen en parken over veel langere periodes. Wij vroegen ons af wat het effect van kleinere groenzones en kortere pauzes is, nu het merendeel van de bevolking in de steden woont en werkt."

### Waarom veertig seconden? Zou twintig seconden ook lukken?

LEE. "Er zijn kleine aanwijzingen dat de voordelen van de natuur al verkregen kunnen worden met een kleine blik door het raam, maar niemand was daar ooit dieper op ingegaan. We begonnen na te denken over welk groen je kunt zien in een dagelijkse werksituatie. Het tijdsbestek van veertig seconden komt uit een van onze testonderzoeken. De proefpersonen voerden dezelfde opdracht uit, maar op het moment van de micropauze mochten ze zolang ze wilden naar het groene dak kijken vooraleer ze doorgingen met de opdracht. Gemiddeld keken ze er veertig seconden naar. We weten nog niet hoe kort de pauze kan zijn, maar veertig seconden is veel korter dan alle andere periodes die ooit werden bestudeerd."

### Bestaat er uitgebreide literatuur over micropauzes?

LEE. "Nee. Er is wel nieuw onderzoek bezig naar mogelijkheden om pauzes te nemen tijdens de dag. In de vakliteratuur wordt veelal gekeken naar langere pauzes buiten het werk: op het einde van de werkdag, tijdens het weekend of vakanties. Nu begint men na te denken over eenvoudige, snelle en doeltreffende

strategieën die complementair zijn aan andere vormen van pauze."

### De proefpersonen moesten enkel eenvoudige toetsencombinaties indrukken. Wat als ze complexere taken voorgeschoteld krijgen?

LEE. "Met deze opdracht maten we de langdurige aandacht: het vermogen om gefocust te blijven en niet aan andere zaken te denken. Dat klinkt eenvoudig, maar personen moeten zich hiervoor volledig concentreren op de opdracht. Langdurige aandacht is een fundamentele cognitieve functie, die de basis vormt voor alle andere aandachtsnetwerken, zoals de uitvoerende aandacht. Dat type aandacht is belangrijk voor activiteiten zoals lezen, marketing, strategiebeplanning en planning. Voor complexere opdrachten is meer onderzoek nodig."

### In welke andere reële situaties kunnen deze effecten van belang zijn?

LEE. "We zijn geïnteresseerd in andere aspecten van het gedrag op het werk, zoals hartelijkheid en creativiteit. Sinds dit onderzoek hebben we ook gekeken naar de hulpvaardigheid onder collega's. We hebben mensen gevraagd aan te geven of ze meer geneigd zouden zijn anderen te helpen na een groene micropauze, en de resultaten bleken positief."

### Even pauzeren om uit het raam te kijken kan ook leiden tot meer dagdromen. Is er een punt waarop dit ons minder productief maakt?

LEE. "Op dit moment is dat nog niet duidelijk. Er zijn heel wat vragen die mogelijkheden bieden voor verder onderzoek: hoe kunnen we groene micropauzes integreren in onze werkdag? Hoe lang moeten ze duren? Hoe vaak hebben we ze nodig? Hoe lang duren de voordelen? Het zijn stuk voor stuk zaken waarover we moeten nadenken." ©

minder fouten en hadden algemeen een betere aandacht en minder tijdelijk concentratieverlies. In de groep die het betonnen dak te zien kreeg, daalde de prestatie na de micropauze."

### Hebt u hersenscans bekeken om de aandacht te meten?

LEE. "We hebben de meetmethode SART gebruikt: *sustained attention to response task*. De methode is vroeger al vergeleken met hersenbeelden, zodat we wisten dat de hersenen op een voorspelbare manier reageren wanneer proefpersonen langdurig aandacht nodig hebben voor iets. Langdurig aandachtig zijn is het vermogen om gefocust te blijven op een taak en de zaken om u heen te negeren. Beide zijn belangrijk om te presteren en veel werk te verzetten."

### Waarom verbetert onze aandacht wanneer we een groen dak zien?

LEE. "In dit onderzoek heb ik me gebaseerd op de theorie van aandachtsherstel, die suggereert dat natuurlijke omgevingen positief zijn voor de mens. De theorie luidt dat de natuur moeiteloos fascinerend is, waardoor ze onze aandacht trekt zonder dat we er bewust op moeten focussen. Er wordt geen