

Concentratie graag!

(1) Onze samenleving maakt een uitzonderlijke ontwikkeling door. Door de enorm snelle digitale ontwikkelingen en de groeiende hoeveelheid beschikbare informatie bevinden we ons in een aandachts-crisis. Dit is terug te zien in de boeken en artikelen die bijna wekelijks verschijnen en waarin wordt gewaarschuwd voor de desastreuze gevolgen van sociale media en smartphonegebruik op onze creativiteit en productiviteit. Daarnaast hebben veel mensen moeite zich te concentreren. Eén moment van mentale zwakheid of verveling en de mobiele telefoon komt tevoorschijn. En als er dan eindelijk geconcentreerd gewerkt wordt, komt er een nieuw bericht binnen, waardoor de aandacht weer is afgeleid. Dit moet anders.

(2) Niet alle doemscenario's die de media en zelfhulpboeken schetsen, zijn terecht. Er wordt veel onzin verteld: er is geen reden om aan te nemen dat we digitaal dement worden en er is geen solide wetenschappelijk bewijs voor een vermindering van onze intelligentie en creativiteit. Dit betekent echter niet dat er niets aan de hand is. Door het vele multitasken en de vele prikkels gebruiken we onze concentratie niet optimaal.

(3) Maar er is goed nieuws. Naast de opkomst van de digitale samenleving is er namelijk nog een ontwikkeling gaande: de kennis over ons gedrag en onze hersenen neemt toe. Hierdoor snappen we beter dan ooit hoe we ons optimaal

kunnen concentreren. We hebben dus zelf de oplossing in handen om met de toegenomen informatie om te gaan en ons werkzame leven anders in te richten.

(4) Bij veel bedrijven wordt verwacht dat er snel op berichten gereageerd wordt en zijn medewerkers verplicht chatschermen open te hebben om snel bereikbaar te zijn. Medewerkers die snel reageren, worden gewaardeerd om hun bereikbaarheid en reactiesnelheid. Maar je kunt je afvragen of dit de medewerkers zijn die daadwerkelijk optimaal presteren. Een studie bij een Australisch telecommunicatiebedrijf liet zien dat de meeste medewerkers minder dan tien minuten aaneengesloten aan iets werkten, met een gemiddelde van drie minuten.

(5) Het regelmatig wisselen van taak zorgt ervoor dat je werk oppervlakkiger wordt omdat je nooit echt tot de kern van de zaak komt. Er moet binnen bedrijven daarom juist waardering komen voor medewerkers die meldingen over nieuwe mail uitzetten en (daardoor) niet direct op mail reageren, of die de telefoon op stil hebben staan als zij ervoor kiezen zich niet te laten afleiden en in volle concentratie te werken.

(6) En: de kantoortuinen¹⁾ moeten verdwijnen. Jarenlang onderzoek heeft uitgewezen dat het brein zeer gevoelig is voor afleiding. Elke telefoon die op de achtergrond gaat, kan je afleiden. Toch kiezen bedrijven er massaal voor om veel mensen in dezelfde ruimte te laten wer-

ken. Natuurlijk kunnen deze kantoortuinen de samenwerking verbeteren en leveren ze besparingen op qua huisvesting, maar de vraag is of deze winst opweegt tegen de kosten die gepaard gaan met de continue afleiding door gesprekken van collega's of langslopende collega's.

95 **(7)** Elke afleiding kan leiden tot het wisselen van taak. Dat wisselen zorgt voor stress en je gaat er fouten van maken. We hebben het niet voor niets over belangrijke ontdekkingen die 'op zolderkamers' worden gedaan. Die zolderkamer betekent dan: een plek zonder afleiding waar opperste concentratie nog mogelijk is.

105 **(8)** Om medewerkers weerbaarder te maken tegen de afleiding, is het belangrijk de concentratie goed te onderhouden. Concentratie is als een spier die je kunt trainen. Hoe meer je traint, hoe beter de concentratie.

115 **(9)** Aan de potentie van medewerkers om zich te concentreren is niets veranderd. De inspanning die de 'concentratiespier' moet leveren is echter wel veranderd: de spier-

kracht die geleverd moet worden om geconcentreerd te blijven neemt toe als je je omringt met afleidende prikkels en veel aan het multitasken bent. Het is zaak de spier zo sterk mogelijk te maken (en te houden), maar tegelijkertijd de benodigde spierkracht zo laag mogelijk te houden.

125 **(10)** Stop dan ook met de lunchvergaderingen en laat werknemers wandelen in de pauze om de concentratie weer op te laden (het liefst in de natuur). Verzorg concentratietrainingen, zoals meditatie, om de spier sterk te houden en zorg ervoor dat werknemers 's avonds echt vrij zijn. Dat betaalt zich de dag erna uit in betere concentratie.

135 **(11)** Binnen bedrijven moet een dialoog op gang komen over concentratie in deze tijden van afleiding. Het is voor een effectief arbeidsproces cruciaal dat managers en werknemers zich er bewust van worden dat we zuinig moeten zijn op onze concentratie en aandacht, omdat we er maar een beperkte hoeveelheid van hebben.

*naar: Stefan van der Stigchel
uit: NRC Handelsblad, 9 november 2018*

Stefan van der Stigchel is hoogleraar cognitieve psychologie aan de Universiteit Utrecht en schrijver van het boek Concentratie.

noot 1 Kantoortuinen zijn grote kantooruimtes met meerdere bureaus en werkplekken die vaak niet van elkaar worden afgeschermd.

Tekst 1 Concentratie graag!

- 1p 1 Met welk begrip kan de functie van alinea 2 ten opzichte van alinea 1 het best aangeduid worden?
- A gevolg
 - B nuancering
 - C tegenstelling
 - D verklaring

- 1p 2 Volgens tekst 1 bevinden we ons in een “aandachtscrisis” (regels 6-7). Welke zin legt het best uit wat deze aandachtscrisis inhoudt? Door het toenemende gebruik van sociale media en digitale technologie
- A kunnen we alle nieuwe informatie die op ons afkomt niet meer bijhouden.
 - B kunnen we ons concentratievermogen niet optimaal benutten.
 - C worden onze vermogens tot multitasken en verwerken van prikkels aangetast.
 - D worden onze creativiteit en productiviteit op de proef gesteld.

“Eén moment van mentale zwakheid of verveling en de mobiele telefoon komt tevoorschijn.” (regels 15-18)

Naast mentale zwakheid en verveling worden nog andere oorzaken voor de aandachtscrisis genoemd in alinea 1 en 2.

- 2p 3 Noem drie van die oorzaken. Nummer je antwoorden.

In alinea 4 en 5 worden een situatie, het gevolg daarvan, het ontstane probleem en een oplossing beschreven.

- 3p 4 Vat de informatie uit alinea 4 en 5 samen door onderstaande tabel in te vullen.

Neem de nummers over en zet je antwoord daarachter.

situatie:	1
gevolg:	2
probleem:	3
oplossing:	4

De afleiding bij het werken in een kantoortuin heeft volgens alinea 6 en 7 nadelige gevolgen, voor het bedrijf of de werknemer.

- 2p 5 Welke drie nadelige gevolgen zijn dat? Nummer je antwoorden.

- 1p 6 Welk negatief gevolg hebben lunchvergaderingen voor de concentratie van werknemers, volgens alinea 8 tot en met 10? Geef antwoord in één of meer volledige zinnen.

Hieronder staan zes uitspraken over de verhouding van de mens tot digitale ontwikkelingen.

2p 7 Welke twee uitspraken zijn in overeenstemming met de informatie in tekst 1?

Noteer alleen de nummers van die twee uitspraken.

- 1 De mens is mentaal sterk genoeg om afleidingen in de digitale samenleving te weerstaan en ons brein heeft daarom geen training nodig.
- 2 De snelle digitale ontwikkelingen in onze samenleving zorgen ervoor dat ons brein oppervlakkiger gaat functioneren.
- 3 Mensen weten in theorie wel hoe ze met de toegenomen informatie moeten omgaan, maar zwichten in de praktijk toch steeds voor afleidende prikkels.
- 4 Het menselijk brein wordt in de digitale samenleving zwaarder belast, maar de werking ervan is niet veranderd.
- 5 Hoewel er nog geen hard bewijs voor is, zijn er sterke signalen dat de vele digitale informatietoepassingen onze creativiteit en intelligentie aantasten.
- 6 Ons brein is dermate gevoelig voor afleiding dat multitasken een inefficiënte manier van werken is.

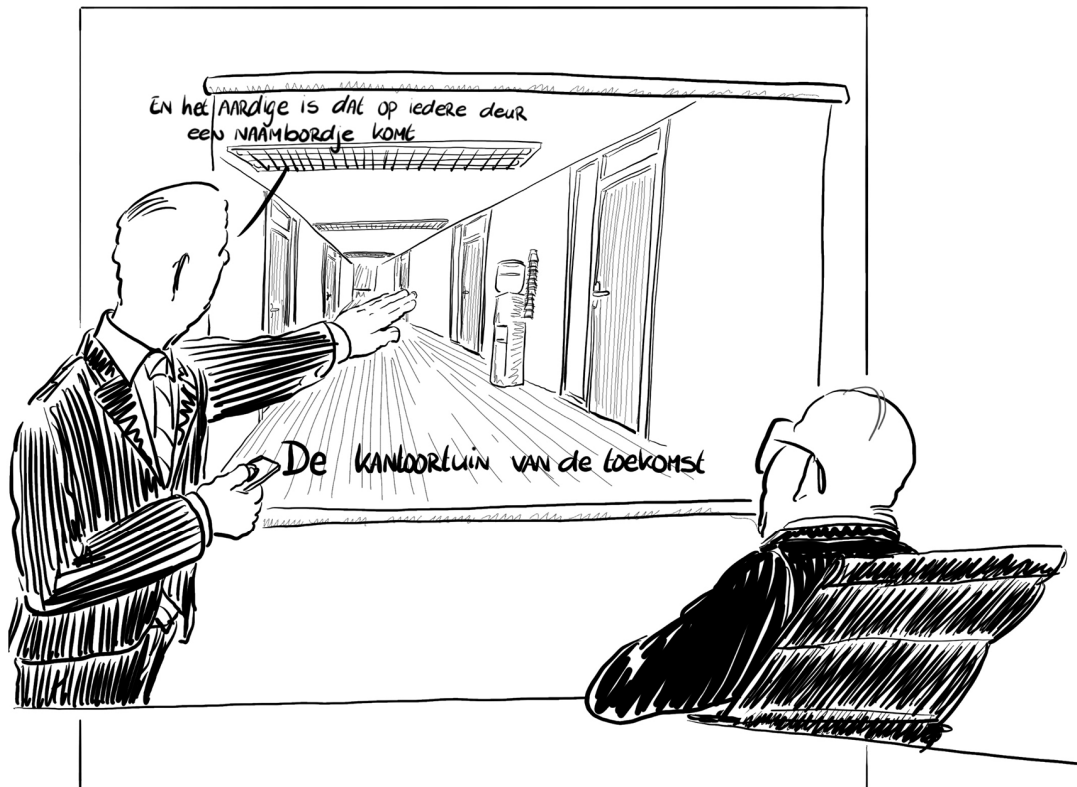
Zowel in alinea 2 als in alinea 6 noemt de auteur argumenten die tegen de eigen argumentatie ingaan.

1p 8 Welk effect is hiermee waarschijnlijk beoogd?

De argumentatie in tekst 1 wordt hierdoor

- A geloofwaardiger, want hieruit blijkt dat het niet de bedoeling is de lezer te misleiden.
- B krachtiger, want door deze nuances worden mogelijke bezwaren al verworpen.
- C minder geloofwaardig, want de stelling van de tekst lijkt hierdoor niet houdbaar.
- D minder krachtig, want de tegenargumenten worden onvoldoende verworpen.

bron 1



naar: [twitter.com, @marcjanjanssen](https://twitter.com/marcjanjanssen)

1p 9

In bron 1 wordt 'De kantoorruim van de toekomst' gepresenteerd. In hoeverre zal de auteur van tekst 1 deze kantoorruim van de toekomst **wel** of **niet** een goed idee vinden? Licht je antwoord toe aan de hand van informatie uit alinea 6 tot en met 10.

Bronvermelding

Een opsomming van de in dit examen gebruikte bronnen, zoals teksten en afbeeldingen, is te vinden in het bij dit examen behorende correctievoorschrift.