

PSYCHOLOGIE KALENDER 2024

VAN DE MAKERS VAN

NEW SCIENTIST



januari

1

MAANDAG

Nieuwjaarsdag

Gelukkig Nieuwjaar!

Veel mensen luiden het nieuwe jaar in met oliebollen, vuurwerk en goede voornemens. Vaak zijn dat activiteiten om gezonder, gelukkiger of productiever te worden. Zoals meer sporten, stoppen met roken, of meer tijd met je gezin doorbrengen. Toch geeft een kwart van de mensen het al binnen twee weken op...

Waarom houden veel mensen goede voornemens niet vol?

Goede voornemens zijn vaak geen wensen van jezelf, maar iets wat anderen van je verwachten. De wens tot verandering komt uit het hoofd en niet uit het hart. Daardoor ontbreekt de motivatie en discipline om het vol te houden. Die motivatie moet juist heel sterk zijn, want het aanleren van nieuwe gewoontes is moeilijk. Mensen hebben van nature de neiging om oude patronen te blijven volgen.

Veranderen is makkelijker met een concreet en realistisch doel dan met een vaag voornemen. Hierbij helpt de tienprocentregel: elke dag doe je het 10 procent beter dan de vorige dag. Bij conditietraining loop je bijvoorbeeld elke dag 10 procent verder. Of je besteedt elke week 10 procent meer tijd met je vrienden. Het helpt ook om mensen je voornemens te vertellen.

Houd moed: als je het drie maanden hebt volgehouden, is de kans groot dat je deze gewoontes blijvend hebt veranderd!

Sterre Spenkelink

januari

2

DINSDAG

Oordeel

Ouders denken vaak dat dreumesen zich niet bekommeren om wat anderen van ze denken. Maar dit blijkt niet te kloppen, stellen Amerikaanse onderzoekers.

Hoe zit dat precies?

In een onderzoek met kinderen tussen de 14 en 24 maanden oud toverde een onderzoeker twee afstandsbedieningen tevoorschijn waarmee hij een robot kon bedienen. Als hij afstandsbediening 1 bediende lachte hij: 'Jeetje, kijk eens wat geweldig.' Bij afstandsbediening 2 fronste hij: 'Oeps, dit is niet de bedoeling.' Als de onderzoeker toekeek, speelden de kinderen alleen met afstandsbediening 1, het 'sociaal wenselijke' apparaatje. Maar keek de onderzoeker de andere kant op, dan pakten ze ook stiekem afstandsbediening 2.

In een variant op dit experiment waren er twee onderzoekers aanwezig. De ene onderzoeker reageerde enthousiast als er een afstandsbediening werd gebruikt: 'Hoera, de robot beweegt', terwijl de andere duidelijk liet merken dat hij het niks vond: 'Jakkas, de robot beweegt.' De kinderen speelden vervolgens alleen met de afstandsbediening als de positieve onderzoeker toekeek.

Dit bewijst volgens de onderzoekers dat dreumesen en peuters al gevoelig zijn voor het oordeel van anderen en hun gedrag daaraan aanpassen.

Otje van der Lelij

JANUARI

5

VRIJDAG

Gelovig gevogelte

Topsporters moeten presteren onder grote druk, er móét gewonnen worden. Om met de stress om te gaan zoeken zij vaak hun toevlucht tot rituelen en bijgeloof. Toptennisser Rafael Nadal moet altijd de waterflesjes die hij drinkt in een nette rij zetten, hij loopt nooit over de lijnen en trekt bij de service zijn kleding recht.

Hebben dieren eigenlijk ook bijgeloof?

Jazeker. Ook duiven doen aan bijgeloof. Dat toonde de Amerikaanse psycholoog B.F. Skinner aan in een experiment met duiven en een voedermachine die om de zoveel minuten automatisch brokjes aanleverde. De vogels hadden helemaal geen controle over wanneer ze eten kregen. Ze koppelden het 'succes' van een willekeurig toegeworpen brokje aan wat ze toevallig op het moment van voederen deden. De ene vogel stak zijn kop in de bovenhoek van de kooi, een ander draaide drie rondjes en weer een ander begon met zijn kop te wiebelen. Alles om nieuw succes - voer - af te dwingen. Bijgeloof!

Peter de Jong

januari

8

MAANDAG

Smaken verschillen

Als je urenlang in de keuken staat om een maaltijd te bereiden, kan het uiteindelijke resultaat toch een beetje tegenvallen. Dat hoeft niet per se aan je kookkunsten of aan de kwaliteit van de ingrediënten te liggen.

Waarom smaakt hetzelfde gerecht beter als iemand anders het maakt?

Dat heeft alles te maken met de tijd die je in het maken van het eten stopt. Wanneer je al kokend voor een langere tijd wordt blootgesteld aan een gerecht, neemt de behoefte af om er zelf van te proeven. Dat komt doordat het dan minder nieuw en speciaal voelt. Datzelfde fenomeen zorgt ervoor dat het tiende hapje van je avondeten vaak net wat minder lekker smaakt dan het eerste hapje. En: hoe vaker je je inbeeldt dat je een bepaald gerecht eet, hoe minder waarschijnlijk het is dat je het ook daadwerkelijk op het menu zet, simpelweg omdat je er dan minder zin in hebt.

Puck van der Mark

januari

9

DINSDAG

Knuffelig hormoon

Ken je het knuffelhormoon al?

Oxytocine, zoals het bij wetenschappers bekend staat, speelt een belangrijke rol bij sociale relaties. Het wordt aangemaakt bij fijn sociaal contact en zorgt dat je je verbonden en vertrouwd voelt. Bovendien vermindert het gevoelens van stress.

Fantastisch allemaal, of heeft het ook nadelen?

Helaas heeft oxytocine ook een duistere kant. Terwijl het er aan de ene kant voor zorgt dat je je extra verbonden voelt met 'jouw' mensen, veroorzaakt het ook dat je je agressiever gaat gedragen naar 'de anderen'.

Uit onderzoek blijkt dat de kans op partnergeweld mogelijk zelfs toeneemt als je agressieve mensen een dosis oxytocine toedient. Psychologen van onder meer de Universiteit van Kentucky (VS) dienden in 2014 een groep mensen ofwel een placebo toe, ofwel een shot oxytocine.

Daarna gaven ze de proefpersonen een vragenlijst waarin die moesten aangeven hoe groot de kans was dat ze bepaald agressief gedrag zouden vertonen, zoals hun partner slaan of iets naar hem/haar/hen gooien. Mensen die al agressiever waren aangelegd, werden dat nog wat meer na een dosis van het niet altijd even knuffelige knuffelhormoon.

Emmeke Bos