

De wilskrachtige is een gewoontedier

(1) Wat eet je liever: een appel of een chocoladereep? Worteltjes of patat? De appel en de worteltjes zijn natuurlijk de gezondste keuze:
5 caloriearm, vol vezels en vitamines. Zoete troep en vette hap zijn nergens goed voor, maar wél lekker. Dus wat kies je? Utrechtse psychologen legden hun proefpersonen onlangs
10 keuzes als deze voor. Dat ging per computer: links op het scherm verscheen de chocoladereep, rechts de appel. Zodra een proefpersoon zijn favoriet had aangeklikt,
15 verscheen het volgende paar in beeld. Zo moest hij een hele trits afwerken, telkens kiezend tussen 'goed op de lange termijn' en 'kortstondig genot'. En wat bleek?
20 (2) Mensen die van nature wilskrachtig zijn – die 's ochtends

gemakkelijk hun bed uitkomen, gedisciplineerd sporten en goed geheimen kunnen bewaren – kiezen
25 vaker voor de appel en de worteltjes dan de minder wilskrachtigen, de uitslapers en de flapuits. Ze kiezen niet alleen vaker, maar ook sneller voor het verstandige alternatief, zo
30 blijkt uit een analyse van hun computermuisbewegingen. Ze twijfelen minder, voeren slechts een korte of helemaal geen innerlijke strijd.
35 (3) Dit nieuwe onderzoek sluit aan bij eerdere bevindingen van het *Selfregulation Lab*, zoals een groep psychologen aan de Universiteit Utrecht zichzelf noemt. Sinds 2002
40 bestuderen zij de wilskracht: het vermogen om impulsen te onderdrukken met het oog op een grotere

beloning in de toekomst. Wie slank wil blijven, bezwijkt niet voor patat, wie naast zijn werk ook een studie wil doen, gaat niet (te vaak) de kroeg in. Naast intelligentie is zelfcontrole een belangrijke sleutel tot zowel persoonlijk als maatschappelijk succes.

(4) Onder leiding van hoogleraar gezondheidspsychologie Denise de Ridder deed deze groep enkele jaren geleden al een interessante ontdekking: het kost wilskrachtige mensen vaak heel weinig moeite verleidingen het hoofd te bieden. Ze zijn geen mentale krachtpatsers die hun verlangens naar junkfood, alcohol en overspelige seks steeds met geweld weten te onderdrukken: ze vóelen die verlangens eenvoudigweg niet of veel minder dan hun zwakkere broeders en zusters. Innerlijke conflicten weten ze te omzeilen met routines.

(5) Daar hebben wilskrachtige mensen er namelijk relatief veel van, blijkt uit studies van het Utrechtse team. Ze hebben meer gezonde en minder ongezonde gewoontes dan de patateters en de kroegtijgers. Voor het ontbijt nemen ze yoghurt met muesli, rond koffietijd op kantoor een appel en geen gevulde koek. Dankzij de automatische piloot hoeven ze hun zelfbeheersing niet in stelling te brengen, zegt De Ridder. Hun tankje wilskracht blijft gevuld voor noodgevallen.

(6) Uit onderzoek blijkt dat dit tankje bij iedereen leeg kan raken. Vergelijk wilskracht met een spier: als je die flink belast, wordt hij moe. Ook goedgetrainde bodybuilders zijn weleens uitgeput, en moeten dan rusten om weer op krachten te komen.

(7) Het beeld van de spier is van Roy Baumeister, hoogleraar sociale

psychologie aan de Universiteit van Florida en bijzonder hoogleraar aan de Vrije Universiteit in Amsterdam. Hij is ook de uitvinder van de term 'egodepletie': een verminderd vermogen om je gedrag en gevoelens te controleren. Bij egodepletie ben je (tijdelijk) door je voorraad wilskracht heen en voel je intensere verlangens naar verboden vruchten.

(8) In zijn boek *Wilskracht. De herontdekking van de grootste kracht van de mens* (2012) beschrijft Baumeister (samen met wetenschapsjournalist John Tierney) hoe hij de egodepletie wist vast te stellen. Dat begon met het radijsexperiment: hij liet studenten eerst vasten, zodat ze flink honger hadden. Vervolgens nodigde hij ze uit in zijn psychologisch laboratorium, waar de geuring van versgebakken chocoladekoekjes. Op tafel stonden drie schalen: één met de nog warme koekjes, één met chocolaatjes en één met radijsjes. Sommige studenten mochten aanvallen op de zoetigheden, anderen werd gevraagd zich tot de radijsjes te beperken.

(9) Psychologisch onderzoek is soms licht sadistisch, merkt Baumeister zelf op: hij liet de studenten met de radijsopdracht een tijdje alleen in het laboratorium en keek vervolgens door een verborgen raampje hoe zij reageerden op de koekjes. Ze bleken allemaal bikkels: weliswaar keken ze hunkerend naar de koekjes, ze paktten er soms eentje en roken eraan, maar niemand nam er een hap van.

(10) Maar nu komt het: daarna moesten alle studenten in een andere ruimte meetkundeopgaven maken die onoplosbaar waren. Zelf dachten ze dat het om een intelligentietest ging. De studenten die hun maag met koekjes en chocola

hadden gevuld, werkten zo'n twintig
minuten aan de opdrachten, net als
een controlegroep van hongerige
140 studenten die helemaal niets te eten
hadden gehad. 'De zwaarbeproefde
rijseters gaven het echter al na
acht minuten op – voor een labora-
toriumexperiment een enorm
145 verschil', schrijft Baumeister. 'Ze
hadden weerstand weten te bieden
aan de verleidelijke koekjes en
chocolade, maar hadden door die
inspanning minder energie over voor
150 de meetkundeopgaven.'

(11) Uit dit en ander onderzoek
leidden Baumeister en collega-
psychologen verschillende adviezen
af voor wie zijn wilskracht wil verster-
155 ken, zoals: kies één doel tegelijk. Met
een lege maag versgebakken koek-
jes weerstaan is nog wel te doen,
maar daarna ook nog eens je her-
sens langdurig laten kraken, nee. Tip
160 twee is het trainen van je wilskracht,
want dat kán, zoals je ook een spier
kunt opbouwen. Je kunt bijvoorbeeld
elke dag een op zichzelf vervelend
taakje doen: al je uitgaven bijhouden
165 in een kasboek, tandenpoetsen met
links als je rechtshandig bent, twee
weken lang rechtop zitten. Ze vormen
allemaal een goede aanloop naar
een grotere uitdaging, aldus
170 Baumeister, 'zoals stoppen met
roken of je houden aan een budget.'

(12) Hieraan voegt Denise de Ridder,
die in Utrecht de routine ontdekte als
geheim wapen van de wilskrachtige
175 mens, nog een advies toe. 'Het lijkt
er inderdaad op dat je wilskracht kunt

trainen door dagelijks kleine, verve-
lende taakjes te doen. Maar ik denk
dat het effectiever is routines op te
180 bouwen waardoor je die wilskracht
niet hoeft aan te spreken.' Ook al
omdat de positieve effecten van
wilskrachttoefeningen vaak maar kort
duren; na verloop van tijd kan de
185 zelfbeheersing weer verslappen.
Daarom pleit De Ridder voor een
nieuwe gewoonte: 'Neem elke keer
als je zin hebt in een glas wijn, een
glas van je favoriete vruchtensap. Je
190 kunt de alcohol beter vervangen dan
je verlangen ernaar onderdrukken,
want dan blijf je denken: oei, lekker,
glaasje wijn.'

(13) Het is een uitdaging voor de
195 losbandigen, de hunkeraars en de
onmatigen: gewoontedier worden.
Leven volgens nieuwe, gezonde
patronen, waardoor ze vanzelf aan
minder verleidingen ten prooi vallen.
200 Dat kost in de regel drie tot negen
maanden, laat onderzoek zien. Het
omgekeerde, oude gewoonten
afleren, is lastiger, zegt De Ridder:
'Daarvan weten we niet goed hoe
205 lang het duurt.'

(14) In het Utrechtse *Selfregulation
Lab* gaat het onderzoek naar de
routine door. De nieuwe vraag luidt:
kost het mensen met veel wilskracht
210 ook minder moeite om gezonde
gewoontes te ontwikkelen? Of
hebben ze juist meer wilskracht
omdat ze er dankzij hun routineuze
leefstijl minder aanspraak op maken?
215 De Ridder is benieuwd: kip of ei?

naar: Iris Pronk
uit: Trouw, 4 juli 2015

Iris Pronk is journalist en redacteur.

Tekst 2 De wilskrachtige is een gewoontedier

- 1p 16 Op welke manier wordt in de eerste alinea de aandacht van de lezer getrokken?
Dat gebeurt door een
- A aansprekend voorbeeld te noemen.
 - B korte samenvatting van de inhoud te geven.
 - C spannende anekdote te vertellen.
 - D verrassende stelling te poneren.

Tekst 2 kan worden onderverdeeld in vijf achtereenvolgende delen die van de volgende kopjes kunnen worden voorzien:

deel 1: Keuzes

deel 2: Wat is wilskracht?

deel 3: Is wilskracht onuitputtelijk?

deel 4: Hoe word je wilskrachtiger?

deel 5: Verder onderzoek

- 1p 17 Bij welke alinea begint deel 3?
1p 18 Bij welke alinea begint deel 4?

In de alinea's 1 tot en met 4 is sprake van een recent Utrechts onderzoek en een al wat ouder Utrechts onderzoek.

- 2p 19 Welke nieuwe inzichten over wilskrachtige mensen gaf dit recente Utrechtse onderzoek?
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 20 woorden.
Geef geen citaat.

In de alinea's 3 tot en met 5 wordt gesproken over onderzoek onder leiding van hoogleraar gezondheidspsychologie Denise de Ridder.

- 1p 20 Welke van de onderstaande omschrijvingen geeft de beste samenvatting weer van de resultaten van dat onderzoek?
Wilskrachtige mensen
- A hebben zo veel vaste, gezonde gewoontes dat ze de lokroep van ongezonde verleidingen minder horen en daardoor hun wilskracht nauwelijks hoeven aan te spreken.
 - B onderdrukken hun verlangens naar ongezonde verleidingen door snel over te stappen op een automatische piloot die hen ervoor behoedt toe te geven aan die verleidingen.
 - C voelen wel degelijk een bepaalde honger naar junkfood en alcohol, maar door een beroep te doen op hun voorraad wilskracht weten ze die drang om te zetten in gezonde gewoontes.
 - D zijn vatbaarder voor verlangens dan mensen die bepaalde routines opgebouwd hebben omdat die laatste groep meer succeservaringen heeft geboekt op het gebied van zelfcontrole.

- In alinea 7 van tekst 2 valt de term 'egodepletie'.
- 1p 21 Welk van de onderstaande omschrijvingen geeft het best weer wat egodepletie te maken heeft met wilskracht?
- A Als je wilskracht niet voldoende gebruikt, krijg je een tekort aan egodepletie.
 - B Als je je voorraad wilskracht hebt opgebruikt, kun je spreken van egodepletie.
 - C Als je je wilskracht op de proef stelt, voorkom je een toestand van egodepletie.
 - D Als je wilskracht regelmatig traint, kom je sneller in aanmerking voor egodepletie.

- In tekst 2 worden verschillende algemene adviezen gegeven hoe je wilskrachtiger kunt worden.
- 3p 22 Geef aan wat die drie algemene adviezen zijn.
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 20 woorden.

- 'Het is een uitdaging voor de losbandigen, de hunkeraars en de onmatigen: gewoontedier worden.' (regels 194-196)
In de alinea's 4 en 5 wordt uitgelegd dat er voor deze losbandigen, hunkeraars en onmatigen voordelen zitten aan het worden van een gewoontedier.
- 3p 23 Noem drie voordelen uit tekst 2.
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 30 woorden.

- 'Sinds 2002 bestuderen zij de wilskracht: het vermogen om impulsen te onderdrukken met het oog op een grotere beloning in de toekomst.'
(regels 39-43)
Deze definitie van wilskracht lijkt niet helemaal samen te gaan met de beschrijving van wilskrachtige mensen in alinea 4.
- 1p 24 Leg uit in welk opzicht de beschrijving van wilskrachtige mensen in alinea 4 **niet** bij de definitie past.
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 20 woorden.

tekstfragment 1

Mensen die obees zijn, worden vaak beschuldigd van het feit dat zij geen wilskracht en discipline zouden hebben. Zelfs sommige gezondheidsprofessionals en huisartsen zijn daar schuldig aan. Het is wat ons betreft onzin dat mensen met overgewicht minder wilskracht of discipline zouden hebben. Veel mensen met obesitas zijn bijvoorbeeld zakelijk zeer succesvol, maar laten de teugels op andere gebieden 'vieren'. Hebben zij dan minder wilskracht dan iemand die een toplijf en topconditie heeft, maar op andere gebieden misschien minder succes boekt? Nee, hoogstwaarschijnlijk niet.

naar: <http://resetpersonaltraining.nl>

In tekstfragment 1 wordt een probleem aan de orde gesteld dat ook in tekst 2 aan de orde komt.

- 2p **25** Leg uit welke verklaring voor dit probleem uit tekstfragment 1 kan worden gegeven op grond van tekst 2.
Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 30 woorden.

tekstfragment 2

(1) Hoe komt het toch dat het lijkt alsof sommige mensen een oneindige hoeveelheid wilskracht hebben? Simpel: dat hebben ze niet. Ze hebben gewenste gewoontes gecreëerd, gebruiken hun wilskracht effectief en efficiënt en weten hoe ze hun wilskracht kunnen trainen.

(2) Gewenste gewoontes creëren valt onder het kernelement gedrag. Het zijn vormen van gedrag waar we niet of nauwelijks over na hoeven te denken. Het wordt onopgemerkt geautomatiseerd zolang we het maar vaak genoeg doen. Dit is het geval bij zowel gewenste als ongewenste gewoontes. Hoe vaak moeten we het herhalen tot gedrag een gewoonte wordt? Dat is afhankelijk van de complexiteit van de gewoonte.

(3) Verandering is pas mogelijk na bewustwording. Voordat je actief aan de slag gaat met het realiseren van gewenste gewoontes is het belangrijk om je eerst bewust te worden van je ongewenste gewoontes. Wat zijn gewoontes in je gedrag die je vrijwel onopgemerkt uitvoert? Is het dat koekje op kantoor, die snack voor het slapen gaan? Wanneer je je hier bewust van bent, kun je veranderingen door gaan voeren. Probeer niet alles in één keer te veranderen, maar doe dit stap voor stap. Zoeken naar perfectie is zoeken naar falen.

naar: <https://personalbodyplan.com>

In tekstfragment 2 wordt voor het versterken van wilskracht een element genoemd dat niet aan de orde komt in tekst 2.

1p 26 Geef aan om welk element het gaat.

Geef antwoord in een of meer volledige zinnen en gebruik voor je antwoord niet meer dan 15 woorden.

De titel van tekst 2 is 'De wilskrachtige is een gewoontedier'.

1p 27 Wordt deze bewering in de tekst onderbouwd?

- A Ja, want er wordt aangetoond dat wilskrachtigen verleidingen vermijden met routines.
- B Ja, want uit onderzoek blijkt dat zelfcontrole een belangrijke sleutel tot succes is.
- C Nee, want de werking van de wilskracht wordt wel toegelicht, maar een voorbeeld ontbreekt.
- D Nee, want er worden enkel voorbeelden gegeven van de werking van de wilskracht als spier.

1p 28 Welke van de onderstaande omschrijvingen typeert het doel van tekst 2 het best?

De tekst heeft tot doel de lezer

- A op de hoogte te stellen van uitkomsten van recent onderzoek naar de invloed van wilskracht en routines op het leveren van prestaties.
- B te laten beseffen dat het mogelijk is om, op basis van wilskracht, veelvoorkomende, ongezonde gewoontes om te zetten in gezonde routines.
- C te laten inzien dat het hanteren van vaste gewoontes een efficiëntere manier is om gedrag aan te passen dan het trainen van wilskracht.
- D te laten nadenken over de rol van wilskracht en leven volgens vaste gebruiken als succesfactoren.

Hieronder volgen nog vragen bij twee teksten. Na de vragen bij tekst 3 en tekst 4 volgen vragen die op beide teksten betrekking hebben.

Bronvermelding

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