

## Literatuur

Pedagogiek | Universiteit Leiden

2026 - 2027

ULPE-2356-421 | €11,95

Tentamengericht | Overzichtelijke structuur

Sinds 1994 | Beoordeeld met een 8,2



# 1 maand lang *gratis* samenvattingen ontvangen?

Maak het studeren makkelijker, nu de 1ste maand gratis bij het afsluiten van een jaarabonnement!



## De voordelen:

- Beschikbaar op papier en/of digitaal.
- **Goedkoper** dan het bestellen van pakketten of losse producten.
- Voeg **oefenvragen en flashcards** toe voor de goedkoopste prijs.
- Altijd en overal leren met de onze app.
- De **meest complete studiehulp** als eerst beschikbaar voor abonnees!
- Je hoeft je het hele jaar geen zorgen te maken over je materialen.

## Hoe werkt het:

- 🌐 Ga naar [www.SlimAcademy.nl](http://www.SlimAcademy.nl)
- 🔍 Zoek jouw studie in ons keuzemenu
- ⊕ Voeg het abonnement toe aan je winkel mandje
- 🏷️ Voer de code '**SLIMSTART**' in om de eerste maand gratis te krijgen



Slim  
Academy

## Welkom bij Slim Academy!

Voor je ligt de **literatuursamenvatting** van het vak **Inleiding in de Psychologie**, dat je volgt in blok 1 van het eerste jaar van de bachelor Pedagogische Wetenschappen aan de Universiteit Leiden.

Met Slim Academy willen we jou helpen slimmer te studeren. Dat doen we door de kern van de leerstof helder samen te vatten, complexe onderwerpen te versimpelen en je de juiste hulpmiddelen te geven om actief te oefenen. Voor een optimale voorbereiding op je tentamen raden we je aan gebruik te maken van ons volledige aanbod. Voor dit vak zijn de onderstaande producten beschikbaar.

| Product                          | Inhoud                                                                                                                                                      | Content                                                                             | Versies           |
|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>Samenvatting Literatuur</b>   | De belangrijkste begrippen en theorieën met een heldere uitleg die is voorzien van voorbeelden over alle opgegeven tentamenstof.                            | Week 1 t/m 7                                                                        | ✓ App<br>✓ Papier |
| <b>Samenvatting Hoorcolleges</b> | Een overzicht van de belangrijkste punten die tijdens de hoorcolleges zijn behandeld, zodat je niets mist van de stof die aan bod is gekomen.               | Week 1 t/m 7                                                                        | ✓ App<br>✓ Papier |
| <b>Oefenvragen</b>               | Interactief oefenen in de leeromgeving. Zo kun je nagaan of je de stof volledig beheerst en weet je beter wat je kunt verwachten op het tentamen.           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 sets;</li> <li>• 250+ vragen</li> </ul>  | ✓ App             |
| <b>Flashcards</b>                | Kaarten die je helpen om definities, schema's en kernbegrippen snel te herhalen, zodat je op een actieve manier leert en de stof sneller en beter onthoudt. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 sets;</li> <li>• 150+ kaarten</li> </ul> | ✓ App             |

### Contact

Heb je vragen over ons aanbod, de levering van je samenvattingen of iets anders? Neem gerust contact met ons op via **06 81 60 19 60** of stuur een mail naar **klantenservice@slimacademy.nl**.

**Feedback geven**

Kan je ons vertellen wat er mis is met de geselecteerde tekst?

**Verstuur feedback**

**Fout gevonden?**

Geef het door en wij zorgen dat de samenvatting snel wordt bijgewerkt!

**Hoe werkt het?**

- Selecteer de tekst
- Klik op het vlaggetje
- Verstuur je feedback

*Deze samenvatting is alleen voor persoonlijk gebruik en mag niet worden gekopieerd of verspreid. De tekst is opgesteld naar eigen inzicht van de auteur en bedoeld als ondersteuning bij het studeren. Raadpleeg altijd de originele bronnen.*

## Digitale en papieren updates

Aan het begin van het blok is nog niet alle vakinformatie beschikbaar, daarom vullen wij de samenvatting zo snel mogelijk aan zodra onze auteurs de nieuwe lesstof hebben ontvangen. Zo blijft de inhoud actueel, betrouwbaar en van hoge kwaliteit. Je hoeft dus niet te wachten tot het einde van het blok: vanaf **14 september 2026** is de volledige samenvatting **digitaal** beschikbaar in de app.

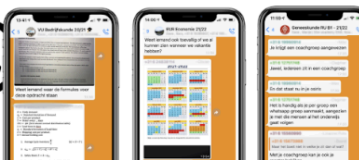
Later in het blok verzenden we de **papieren samenvatting**. Deze wordt op **13 oktober 2026** verstuurd en bevat **week 1 t/m 7**. In het onderstaande overzicht zie je welke stof is opgenomen.

De verplichte tentamenstof komt uit het boek van Zimbardo, P.G., Johnson, R.L. & McCann, V. (2022). *Psychologie, een inleiding* (8e editie). Pearson Benelux BV.

| Stof          |                               |
|---------------|-------------------------------|
| <b>Week 1</b> | Week 1: Zimbardo H1           |
| <b>Week 2</b> | Week 2: Zimbardo H2, H3 en H8 |
| <b>Week 3</b> | Week 3: Zimbardo H4           |
| <b>Week 4</b> | Week 4: Zimbardo H5 en H6     |
| <b>Week 5</b> | Week 5: Zimbardo H9 en H10    |
| <b>Week 6</b> | Week 6: Zimbardo H11          |
| <b>Week 7</b> | Week 7: Zimbardo H14          |

### JOIN DE WHATSAPP GROEP

- ✓ Chat met jouw mede-studenten
- ✓ Stel al jouw (studie)vragen aan onze studie-experts
- ✓ Krijg extra oefenvragen om jouw kennis te testen
- ✓ Krijg gratis voorbeeldsamenvattingen



We wensen je veel succes met studeren en het behalen van je tentamens!

*Team Slim Academy*

## Inhoudsopgave

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Welkom bij Slim Academy!</b>                                    | <b>1</b>  |
| <b>Digitale en papieren updates</b>                                | <b>2</b>  |
| <b>Inhoudsopgave</b>                                               | <b>3</b>  |
| <b>Week 1: De wetenschap van geest en gedrag</b>                   | <b>4</b>  |
| Hoofdstuk 1                                                        | 4         |
| <b>Week 2: Biopsychologie, waarneming en bewustzijnstoestanden</b> | <b>12</b> |
| Hoofdstuk 2                                                        | 12        |
| Hoofdstuk 3                                                        | 21        |
| Hoofdstuk 8                                                        | 30        |
| <b>Week 3: Verschillende vormen van leren</b>                      | <b>40</b> |
| Hoofdstuk 4                                                        | 40        |
| <b>Week 4: Geheugenprocessen, denken en intelligentie</b>          | <b>49</b> |
| Hoofdstuk 5                                                        | 49        |
| Hoofdstuk 6                                                        | 55        |
| <b>Week 5: Emoties, persoonlijkheid en motivatie</b>               | <b>66</b> |
| Hoofdstuk 9                                                        | 66        |
| Hoofdstuk 10                                                       | 76        |
| <b>Week 6: Sociale psychologie</b>                                 | <b>86</b> |
| Hoofdstuk 11                                                       | 86        |
| <b>Week 7: Stress en welzijn</b>                                   | <b>96</b> |
| Hoofdstuk 14                                                       | 96        |

## Week 1: De wetenschap van geest en gedrag

### Introductie

Dit hoofdstuk komt overeen met de studiestof zoals deze is behandeld in *Psychology, core concepts* (P. Zimbardo, R. Johnson & V. McCann). In week 1 wordt hoofdstuk 1 van de literatuur besproken. Hierin komen de oorsprong en ontwikkeling van de psychologie aan bod, met aandacht voor belangrijke stromingen zoals het structuralisme, functionalisme, behaviorisme en cognitieve psychologie. Ook worden verschillende psychologische perspectieven, onderzoeksmethoden en de plaats van psychologie als wetenschap besproken.

### Hoofdstuk 1

#### *Introductie: de "suiker-high" als voorbeeld*

Een veelgehoorde overtuiging is dat kinderen hyperactief worden na het eten van veel suiker, bijvoorbeeld taart, snoep of frisdrank op een feestje. Ouders en omstanders zien vaak dat kinderen druk en uitbundig zijn en schrijven dit toe aan een suiker-high.

Psychologen benadrukken echter dat dit waarschijnlijk een illusie is, veroorzaakt door verwachtingen en de feestcontext. Kinderen zijn vaak al opgewonden door spelletjes, cadeautjes en het samenzijn, waardoor ze vanzelf actiever zijn. Omdat mensen geneigd zijn te zien wat ze verwachten, wordt het drukke gedrag toegeschreven aan suiker, terwijl dit niet bewezen is.

Dit voorbeeld laat zien dat gezond verstand niet altijd betrouwbaar is. Waar meningen en intuïtie vaak misleiden, biedt de wetenschappelijke methode een manier om claims objectief te toetsen. Alleen door middel van een zorgvuldig experiment, waarin bijvoorbeeld willekeurig suiker of een placebo wordt gegeven en waarbij verwachtingen worden gecontroleerd, kan men nagaan of suiker werkelijk hyperactiviteit veroorzaakt.

De suiker-high is daarmee een illustratie van een kernidee in de psychologie: dat gedrag en mentale processen moeten worden onderzocht met objectief, toetsbaar bewijs in plaats van aannames. Het dient ook als startpunt om studenten kritisch te laten nadenken over hoe psychologische kennis wordt opgebouwd.

#### *Wat is psychologie?*

**Psychologie** is de wetenschap van gedrag en mentale processen. Het gaat zowel om interne processen (denken, voelen, wensen) als om observeerbaar gedrag (praten, lachen, rennen). Het onderscheidende kenmerk is dat psychologie zich baseert op objectief, toetsbaar bewijs, niet op meningen of autoriteit.

Een veelvoorkomende misvatting is dat psychologie gelijkstaat aan **psychoanalyse** of dat alle psychologen mensen analyseren. In werkelijkheid is psychoanalyse een specifieke en zeldzame therapievorm. De meeste psychologen houden zich bezig met onderzoek, onderwijs of toepassing van kennis.

#### *Psychologie in de praktijk*

Psychologen werken in zeer uiteenlopende contexten, zoals onderwijs, industrie, sport, gevangenissen, overheid, religieuze instellingen en privépraktijken. Hun taken variëren van onderzoek en onderwijs tot advies en therapie. Er zijn drie manieren van werken te onderscheiden:

- **Experimentele psychologen:** doen onderzoek en ontwikkelen nieuwe kennis, vaak aan universiteiten of onderzoeksinstituten;
- **Docenten in de psychologie:** geven les, vaak in combinatie met onderzoek;
- **Toegepaste psychologen:** deze passen kennis toe op praktische problemen in uiteenlopende sectoren.

Voorbeelden van toegepaste specialisaties:

- **Klinisch en counselingpsychologen:** zij begeleiden mensen bij persoonlijke keuzes en emotionele problemen, en vormen daarmee het grootste toepassingsgebied binnen de psychologie;
- **Arbeids- en organisatiepsychologen:** zij richten zich op personeelsselectie, motivatie programma's en het verbeteren van leiderschapsvaardigheden, vaak om zowel de productiviteit als de werktevredenheid te verhogen;
- **Gerontopsychologen:** zij ondersteunen oudere volwassenen bij het behouden van gezondheid en zelfstandigheid, en helpen hen omgaan met de uitdagingen van ouder worden;
- **Sportpsychologen:** zij helpen sporters hun prestaties te verbeteren door beter om te gaan met spanning, emoties en motivatie, en werken met zowel professionele als recreatieve atleten;
- **Schoolpsychologen:** zij ondersteunen leerlingen met leerproblemen, gedragsmoeilijkheden of sociale uitdagingen, en werken daarbij samen met leraren en ouders;
- **Forensisch psychologen:** zij gebruiken psychologische expertise binnen het rechtssysteem, bijvoorbeeld bij de beoordeling van verdachten of de selectie van juryleden;
- **Milieu-psychologen:** zij onderzoeken hoe de omgeving menselijk gedrag beïnvloedt, zoals het stimuleren van duurzaam gedrag of het effect van natuur op welzijn.

#### *Psychologie versus psychiatrie*

Omdat veel mensen denken dat psychologie en **psychiatrie** hetzelfde zijn, is het belangrijk dit onderscheid duidelijk te maken. Hoewel beide zich bezighouden met psychische problemen, verschillen ze sterk in achtergrond en aanpak.

- Psychiaters zijn artsen (MD) die gespecialiseerd zijn in het behandelen van psychische stoornissen en daarbij vaak gebruik maken van medicatie of andere medische ingrepen;
- Psychologen zijn gedragswetenschappers die getraind zijn in onderzoeksmethoden en interventies, meestal zonder medische bevoegdheid. Hun werkterrein is breder en omvat gedrag, mentale processen en welzijn in uiteenlopende contexten.

Waar psychiaters patiënten doorgaans zien vanuit een medisch perspectief, spreken psychologen vaker van cliënten in plaats van patiënten en benaderen zij mensen vanuit een psychologisch perspectief. Daarmee illustreert dit verschil hoe psychologie zich niet beperkt tot stoornissen en therapie, maar de hele breedte van menselijk gedrag en mentale processen bestudeert.

#### *Kritisch denken en pseudo-psychologie*

Veel populaire films en horoscopen spelen in op fascinatie voor mysterieuze mentale krachten of het bovennatuurlijke, maar hebben geen wetenschappelijke basis. Voorbeelden hiervan zijn astrologie, waarzeggerij en subliminale boodschappen. Deze vormen vallen onder **pseudo-psychologie**: overtuigingen die wetenschappelijk lijken, maar feitelijk niet ondersteund worden door bewijs.

Hoewel deze claims gemakkelijk kunnen zijn, is het belangrijk te weten waar de realiteit eindigt en fantasie begint, zeker bij beslissingen over gezondheid of welzijn. Daarom is **kritisch denken** essentieel: zorgvuldig evalueren van beweringen over gedrag en mentale processen.

### *Wat is kritisch denken?*

Kritisch denken betekent niet simpelweg kritiek leveren, maar het systematisch onderzoeken van claims. Belangrijke vaardigheden zijn:

- Wat is de bron?: Heeft de persoon expertise in het veld en kan hij of zij objectief worden beoordeeld? Bijvoorbeeld: een politicus die zegt dat een “*scared straight*”-programma werkt, waarbij jongeren worden geconfronteerd met gevangenen om hen af te schrikken van criminaliteit, moet kritisch worden onderzocht op credentials, belangen en mogelijke vooroordelen;
- Is de claim redelijk of extreem?: Buitengewone beweringen vereisen buitengewoon bewijs. Claims die in strijd zijn met bestaande kennis of “snelle oplossingen” beloven, verdienen scepticisme;
- Wat is het bewijs?: Anekdoten en persoonlijke verhalen overtuigen, maar vormen geen wetenschappelijk bewijs;
- Kan bias de conclusie beïnvloeden?: Kritische denkers letten op mogelijke bias. Twee belangrijke vormen zijn:
  - **Emotional bias**: hierbij worden beslissingen of overtuigingen beïnvloed door sterke emoties, zoals angst of hoop, waardoor men feiten minder objectief beoordeelt;
  - **Confirmation bias**: de neiging om alleen informatie te onthouden die onze bestaande overtuigingen bevestigt, en tegenstrijdige informatie te negeren;
- Vermijdt de redenering logische fouten?: Een veelvoorkomende fout is de **correlation-causation fallacy**: het aannemen dat, omdat twee dingen samenhangen, het ene het andere veroorzaakt. Bijvoorbeeld: het verband tussen ijsconsumptie en moordcijfers betekent niet dat ijs eten mensen agressief maakt. Een derde factor, zoals warm weer, kan beide namelijk beïnvloeden;
- Vereist het probleem meerdere perspectieven?: Complexe sociale problemen, zoals delinquentie, moeten worden bekeken vanuit verschillende disciplines: psychologie, sociologie, economie en meer. Dit voorkomt een te simplistische benadering en helpt bij het vinden van effectieve oplossingen.

### *Psychologie als studie en beroep*

Een opleiding in psychologie biedt inzicht in menselijk gedrag, ook als je geen psycholoog wilt worden.

- Bachelor: bereidt voor op functies als psychologisch assistent of technicus in zorginstellingen, en biedt basis voor carrières in business, overheid, journalistiek of onderwijs;
- Master: geavanceerde kennis in een specialisatie, geschikt voor toegepast werk of lesgeven op middelbare scholen en community colleges;
- Doctorate (PhD, PsyD, EdD): vereist voor veel gespecialiseerde functies, onderzoek en universitair onderwijs, vaak inclusief licentie en stage.

### *Zes hoofd perspectieven in de psychologie*

De moderne psychologie wordt gedomineerd door zes perspectieven, elk met unieke verklaringen voor gedrag:

- **Sociocultureel**: invloed van sociale en culturele context op gedrag;
- **Biologisch**: hoe hersenen, genetica en fysiologie gedrag beïnvloeden;
- **Cognitief**: mentale processen zoals denken, leren en herinneren;
- **Gedragmatig**: observeerbaar gedrag en de invloed van omgeving en beloning;
- **Whole-person / holistisch**: focus op persoonlijkheid, emoties en motivatie;
- **Ontwikkelingspsychologisch**: veranderingen in gedrag en mentale processen over de levensloop.

Deze perspectieven vormen samen een multidisciplinair gereedschap om gedrag te begrijpen. Ze zijn toepasbaar op praktische problemen, zoals uitstelgedrag, en helpen studenten om situaties vanuit meerdere invalshoeken te analyseren.