Hoorcolleges

Psychologie | Universiteit Leiden

2026 - 2027

ULPS-975-153 | €17,95

Tentamengericht | Overzichtelijke structuur
Sinds 1994 | Beoordeeld met een 8,2

Slim Academy

www.SlimAcademy.nl

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
- 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!

Je staat op het punt de **hoorcollege samenvatting van Stress, Gezondheid en Ziekte** van de Bachelor Psychologie jaar 2 te lezen. Tijdens SGZ worden de basisprincipes besproken van hoe de gezondheid van ons lichaam wordt bedreigd door psychosociale stressoren. Denk bij stressfactoren aan dagelijkse beslommeringen, werkstress, lage sociaaleconomische status, discriminatie en natuurrampen. Maar maak je geen zorgen, we hebben deze samenvatting geschreven met als doel je door dit vak heen te helpen. Meerdere topstudenten, die recentelijk dit vak hebben gevolgd, hebben hun expertise gedeeld en aan deze samenvatting gewerkt, om je te helpen met de dingen waar de meeste studenten mee worstelen bij het studeren van stress, gezondheid en ziekte.

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.

🎁 **Tip**: Gebruik de code **ABO-LABYRINT** op SlimAcademy.nl en ontvang **de eerste maand gratis** bij een abonnement!

Product	Inhoud	Versies
Samenvatting Literatuur	De belangrijkste begrippen en theorieën met een heldere uitleg die is voorzien van voorbeelden over alle opgegeven tentamenstof.	✓ App ✓ Papier
Samenvatting Hoorcolleges	Een overzicht van de belangrijkste punten die tijdens de hoorcolleges zijn behandeld, zodat je niets mist van de stof die aan bod is gekomen.	✓ App ✓ Papier
Oefenvragen	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.	✓ App
Flashcards	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.	✓ 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 e-mail naar **klantenservice@slimacademy.nl**.



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

Bij Slim Academy ontvang je **iedere week een digitale update van de samenvatting**. Aan het begin van het blok zijn nog niet alle lessen geweest, daarom vullen wij de samenvatting wekelijks aan zodra onze auteurs de nieuwste lesstof hebben gevolgd. Zo blijft de inhoud **actueel, betrouwbaar en van hoge kwaliteit**. Je hoeft dus niet te wachten tot het einde van het blok: **elke week komt er een nieuw deel beschikbaar.**

Later in het blok bundelen we alle wekelijkse updates tot één overzichtelijke, **papieren samenvatting**. Komt er na de verzenddatum nog nieuwe stof bij? Geen zorgen! Zodra die verschijnt, vatten we alles snel samen en sturen we een update in de app.

De verplichte literatuur komt uit de literatuur Lovallo, W. R. (2016). *Stress and Health. Biological and Psychological Interactions. 3rd edition.* O'Connor, D. B., Thayer, J. F., & Vedhara, K. (2021). Stress and health: A review of psychobiological processes. Osborne, M. T., Shin, L. M., Mehta, N. N., Pitman, R. K., Fayad, Z. A., & Tawakol, A. (2020). Disentangling the links between psychosocial stress and cardiovascular disease. Whittaker, A. C., Ginty, A., Hughes, B. M., Steptoe, A., & Lovallo, W. R. (2021). Cardiovascular stress reactivity and health: Recent questions and future directions. Sonnentag, S., & Frese, M. (2012). Stress in organizations

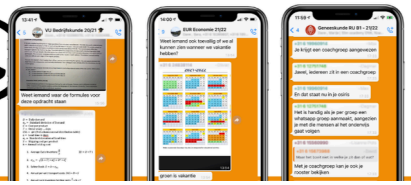
	Stof
Week 1	Wat is stress?
Week 2	De Fysiologische en neurologische stress-mechanismen
Week 3	Hoe stress kan leiden tot ziekte
Week 4	Psychologische stress-mechanismen
Week 5	Individuele verschillen in ervaringen en gevolgen van stress
Week 6	Werkgerelateerde stress
Week 7	Stress Management

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

Team Slim Academy

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



Inhoudsopgave

Welkom bij Slim Academy! **1**
Digitale en papieren updates **2**
Inhoudsopgave **3**
Week 1: Wat is stress? **4**
Hoorcollege 1: Wat is stress? 4
Week 2: De fysiologische en neurologische stress-mechanismen **11**
Hoorcollege 2: Wat is stress? 11
Week 3: Hoe stress kan leiden tot ziekte **16**
Hoorcollege 3: Hoe stress kan leiden tot ziekte 16
Week 4: Psychologische stress-mechanismen **22**
Hoorcollege 4: Psychologische stress-mechanismen 22
Week 5: Individuele verschillen in ervaringen en gevolgen van stress **28**
Hoorcollege 5: Individuele verschillen in ervaringen en gevolgen van stress 28
Week 6: Werkgerelateerde stress **36**
Hoorcollege 6: Werkgerelateerde stress 36
Week 7: Stress management **47**
Hoorcollege 7: Stress management 47

Week 1: Wat is stress?

Introductie
Dit hoofdstuk komt overeen met de studiestof zoals deze is behandeld in hoorcollege 1. Dit is hoofdstuk 1 en 2 van Lovallo 2016. In dit hoorcollege wordt uitgelegd welke invloed stress heeft op je lichaam, worden de verschillende theorieën over stress besproken en wordt de neurologische kant van stress toegelicht. Dit hoorcollege werd gegeven door Juriena de Vries.

Hoorcollege 1: Wat is stress?

Stress heeft een negatief imago in de media. Het wordt benoemd als 'de epidemie van de 21e eeuw'. Er wordt benoemd dat stress alleen maar meer en erger wordt door de jaren en vaak worden gezondheidsconsequenties benoemd. Prestatiedruk komt bijvoorbeeld veel voor onder studenten.

Is stress echt een probleem waar we rekening mee moeten houden?
Stress is verantwoordelijk voor veel verzuim, waardoor de economische kosten hoog zijn. Veel doktersbezoeken hebben ook betrekking op stresssymptomen. Het veroorzaakt zo'n 50% van alle ziekten in Amerika. Daarnaast speelt stress een rol in iedereens leven en is een centraal concept in veel gebieden van de psychologie, vooral op het gebied van gezondheid. Voor psychologen is het ook belangrijk om goed om te kunnen gaan met stress zodat je je eigen gezondheid kan behouden, en daarmee ook die van anderen. Daarnaast biedt begrip over stress ook inzicht in veel ziekten.

Relatie tussen lichaam en geest
De Franse filosoof René Descartes introduceerde het idee dat het lichaam bestudeerd kan worden als een machine, los van de geest. Als een persoon ziek wordt, is dit een verstoring van de machine. De behandeling focust zich op het verwijderen van de oorzaak, zodat de machine weer kan lopen. Deze opvatting leidde tot een **dualistische** benadering van lichaam en geest en vormde de basis voor het traditionele biomedische model. In dit model wordt ziekte gezien als een lineair en causaal proces, waarbij een verstoring in het lichaam de normale functies verstoort.
Het model bestaat uit de volgende kenmerken:

- **Éénrichtingsverkeer:** De ziekteverwekker heeft invloed op het organisme, zonder terugkoppeling naar de veroorzaker;
- **Dualisme:** Er wordt geen rekening gehouden met de mogelijke samenwerking van geest en lichaam in het bevorderen of verslechteren van de gezondheid van de patiënt;
- **Fysiologische benadering:** Ziekte wordt gezien als een proces dat zich afspeelt in het lichaam, waarbij de behandeling zich specifiek richt op het fysiologisch aanpassen;
- **Afwezigheid van hiërarchie:** De verschillende niveaus van complexiteit binnen het organisme werken niet samen. Met name de hogere controles van het zenuwstelsel die gedachten en emoties reguleren.

Biopsychosociaal model
Dit model beschouwt fysieke, psychosociale en socioculturele aspecten van ziekte als nauw met elkaar verbonden. Het benadrukt dat gedachten en emoties een sterke invloed hebben op lichamelijke processen, waardoor het een breder perspectief biedt op ziekte en behandeling. Dit onderstreept het belang van het integreren van deze elementen in de aanpak van ziekte en preventie. Dit model is bijvoorbeeld toegepast op chronische aandoeningen zoals **coronaire hartziekte**. Hierbij spelen namelijk gedrags- en culturele factoren een belangrijke rol. Dit model heeft inzichten gecreëerd over de ontwikkeling van coronaire hartziekte, maar ook in mogelijke behandelingen, zoals cognitieve training.

Placebo effecten
Een voorbeeld voor de lichaam-geest interactie van het dualisme is een placebo-effect. Een patiënt krijgt dan vaak een middel zonder werkzame stof, maar verbetert toch. Dit proces gebeurt door verwachtingen of geleerde verbanden. Dit fenomeen wordt ook wel gekoppeld aan klassieke conditionering, ontdekt door Pavlov.
Er is onderscheid te maken tussen **verborgen toediening** van medicijnen (via een apparaat op een willekeurig moment) en **open toediening** (fysiek overhandigen). Zodra je fysiek medicatie overhandigd krijgt en dit direct inneemt, dan werkt het medicijn veel beter. Als jij verwacht dat iets je gaat helpen (door geconditioneerde verbanden) dan is er veel meer effect. Dit wordt gemedieerd door het zenuwstelsel.

Directe gevolgen van stress
Er zijn een aantal directe gevolgen van stress, deze kunnen ingedeeld worden in 4 categorieën:
- Lichamelijke symptomen: bijvoorbeeld zweten en een verhoogde hartslag;
- Emotionele symptomen: bijvoorbeeld emoties, onzekerheid, waakzaamheid of irritatie;
- Cognitieve symptomen: bijvoorbeeld geheugenproblemen of piekeren;
- Gedragssymptomen: bijvoorbeeld meer of minder eten, veel sporten of slecht slapen.

Geschiedenis van wetenschappelijk denken
Walter Cannon
Walter Cannon introduceerde de term **homeostase** om het proces van interne balans te beschrijven. Cannon onderzocht hoe het lichaam met behulp van zenuwen en hersenstructuren veranderingen in de interne omgeving waarneemt en daarop reageert. Dit onderzoek legde de basis voor ons begrip van het **autonome zenuwstelsel** en de regulatie van lichaamsfuncties. Cannon benadrukte niet alleen de fysiologische reacties, maar erkende ook de invloed van psychologische factoren op het lichaam. Als de homeostase niet wordt bereikt, ook bekend als **dysregulatie**, is er een verlies van gezondheid.

Biologische stressrespons
Wanneer een bedreigende stimulus ervaren wordt, reageert het lichaam met zowel autonome als endocriene aanpassingen om de interne processen te beïnvloeden of om gedrag te veranderen. Deze reacties leiden tot de '*fight or flight*'-respons, een acute stressreactie die drie hoofdrollen vervult:
1. Zuurstof- en brandstofvoorziening voor spieren: Door fysiologische stress responsen, zoals hogere bloeddruk, wordt energie snel naar de spieren gestuurd.
2. Opslaan van brandstof: Het lichaam reserveert glucose en eiwitten door andere functies, zoals de immuunrespons, te verminderen.
3. Beperken van schade en negatieve gevoelens: Pijn en andere ongemakken worden geminimaliseerd.

Deze stressreacties beïnvloeden vrijwel alle organen en weefsels in het lichaam, waarbij het doel is om de onmiddellijke bedreiging het hoofd te bieden en de overleving te waarborgen.

Selye en general adaptation syndrome
Hans Selye leverde een belangrijke bijdrage aan het begrip van stress als een fysiologische respons. Hij bouwde voort op Cannon's werk over homeostase en introduceerde het concept van stress om systematisch te beschrijven hoe organismen reageren op verstoringen van hun interne balans. Selye ontdekte dat, ongeacht de aard van de stressor, de dieren een voorspelbaar patroon van fysiologische reacties vertoonden: verkleining van immuungerelateerde organen zoals de thymus, maagzweren, en vergrote bijnieren. Deze voorspelbare reacties noemen we **non-specifiek**: lichamelijke en psychologische stressoren resulteren beide in dezelfde fysiologische reacties. Het is wel belangrijk om te onthouden dat er ook **specifieke responsen** zijn: stressresponsen die per individu verschillen.

Selye bedacht het **algemeen aanpassingssyndroom** (*general adaptation syndrome, GAS*), wat hij beschouwde als een universele stressrespons. Selye verdeelde het GAS in drie opeenvolgende fasen:

1. **Alarmfase**: De eerste fase waarin de stressor het lichaam activeert en voorbereidt op een verdedigingsreactie;
2. **Weerstandsfase**: In deze fase past het lichaam zich aan door metabole veranderingen en blijft het de stressor weerstaan met de beschikbare middelen;
3. **Uitputtingsfase**: Deze laatste fase treedt op wanneer de stressor blijft aanhouden waardoor de reserves van het lichaam uitgeput raken. Dit kan leiden tot ziekte of zelfs de dood.

Selye's model benadrukt dat de stressreactie adaptief is en bedoeld is om het organisme te beschermen, maar het heeft zowel positieve als negatieve effecten. Negatief gezien kan langdurige stress het vermogen van een organisme om met verdere stress om te gaan verminderen en de hulpbronnen uitputten. Positief gezien kan herhaalde blootstelling aan milde stressoren de veerkracht vergroten.

Allostase

Sterling en Eyer constateerden dat homeostase soms wordt bereikt met aanhoudende kosten voor het lichaam. Ze introduceerden het begrip **allostase** om te benadrukken dat het handhaven van evenwicht onder voortdurende stress een langdurige belasting kan vormen voor het lichaam. Stellar en McEwen kwamen met het concept van **allostatische last**, dat de impact van chronische stress beschrijft. Dit begrip verduidelijkt hoe langdurige, minder intense stressoren, zoals werkgerelateerde stress, kunnen leiden tot voortdurende slijtage van het lichaam, wat het vermogen om met nieuwe uitdagingen om te gaan kan verminderen en op de lange termijn negatieve gevolgen voor de gezondheid kan hebben.

Appraisal

Stressoren staan centraal in omgevingstheorieën over stress. Stressoren komen vanuit de directe of indirecte omgeving van een individu. Er is altijd reactie op een stressor, of deze nu klein, groot, positief of negatief is. Tijdens de **primaire appraisal** wordt er een inschatting gemaakt over de mate van bedreiging en die bestaat uit persoonlijke verwachtingen en kennis. Bij **secundaire appraisal** wordt er een inschatting gemaakt over de eigen capaciteiten om met de stressor om te gaan, hierbij wordt er rekening gehouden met het aantal beschikbare hulpbronnen en de eventuele *coping* manieren. Op het moment dat de *appraisal* negatief is, denkt het individu dat de eigen capaciteiten niet voldoende zijn om de bedreiging te weren.

De appraisal is ook van invloed op de ***coping*** van het individu; de manier waarop degene met de stressoren omgaat. Het proces van *coping* kan positief of negatief uitpakken: wanneer de *coping* succesvol (positief) is, zal er nog steeds sprake zijn van een acute stressrespons, maar die respons stopt op den duur. Op het moment dat de coping niet succesvol is, kan de acute stressrespons langer aanhouden en kan men zelfs een langdurige of chronische stressrespons ontwikkelen. De acute en langdurige stressrespons hebben zowel een psychologische als biologische component, daarom loopt de afbakening door deze blokken heen.