

Outside-In: Enkele Belangrijke Bevindingen

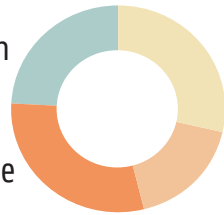
Dagelijkse stressfactoren



440 deelnemers

leeftijdsgenoten

familie



school

overige

55% van de jongeren gebruikt positieve regulatiestrategieën (bv. zelfvriendelijkheid) bij stress

Testmoment 1

Dagboek

Vriendschapswarmte boost je blijdschap! Maar let op, conflicten kunnen een vicieuze cirkel van negatieve emoties op gang brengen.

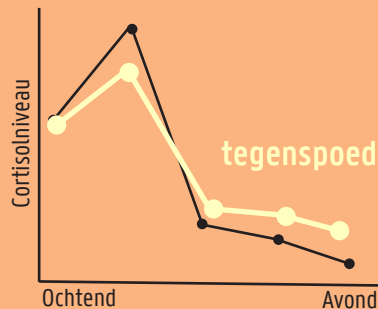


Testmoment 2

2022

Speekselverzameling

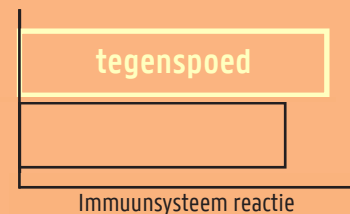
Tegenspoed kan je normale cortisolniveau verstoren, waardoor je vatbaarder wordt voor depressie.



Testmoment 3

Vingerprik

Tegenspoed, zoals het slachtoffer zijn van pesten, kan ook leiden tot een heftigere reactie van je immuunsysteem, waardoor je sneller ziek kunt worden.



Testmoment 4

2023

Hartslag

Gepest worden vermindert je veerkracht, waardoor je moeilijker met problemen kunt omgaan. Dit hebben we kunnen meten aan de hand van hartsignalen.



Testmoment 5

Vragenlijst

Een hoge negatieve correlatie tussen vriendschapstress en angstsymptomen: hoe minder stress in de vriendschap, hoe lager de angst.



Testmoment 6

372 deelnemers

2024