

De Gelukkige Adolescent

Voorspellers voor het subjectief welbevinden van
11-16 jarige Nederlandse jongeren

Naam: W.J. van der Maaten
Studentnummer: 3791319
Opleidingsinstituut: Universiteit Utrecht
Master: Jeugdstudies
Begeleider: Prof. Dr. W.A.M. Vollebergh
Tweede beoordelaar: Dr. V.P.J. Duindam
Datum: 18 juni 2012

Samenvatting

De Nederlandse adolescent is zeer gelukkig blijkt uit internationaal vergelijkend onderzoek. Wat de Nederlandse jongeren zo gelukkig maakt is nog niet goed onderzocht. In deze studie wordt gekeken naar de voorspellers van het welbevinden van de Nederlandse adolescent. Om dit zorgvuldig te doen worden verschillende voorspellers geanalyseerd: sociaal demografische factoren, leefstijl, sociaal kapitaal, urbanisatiegraad en religie. Daarnaast is gekeken of de sterkte van de voorspellers verandert met de leeftijd. Cross-sectionele data van het Nederlandse *Health Behavior in Schoolaged Children (HBSC 2009)* zijn gebruikt. Uit de resultaten blijkt dat een groot sociaal kapitaal, en dan vooral een goede relatie met de ouders, de belangrijkste voorspeller is voor een hoog welbevinden. Ook een gezonde leefstijl, namelijk dagelijks ontbijten, dagelijks sporten en een laag/normaal BMI, leidt tot een hoger welbevinden. Met de leeftijd neemt het belang van goede relaties met vrienden toe. Urbanisatiegraad en religie blijken geen voorspellers voor welbevinden, met uitzondering van Roomse adolescenten: zij scoren hoger op welbevinden dan niet- of anders religieuzen. De meest opvallende bevinding is dat een goede relatie met de ouders de belangrijkste voorspeller is voor een hoog welbevinden.

Abstract

Previous international comparative studies have demonstrated that Dutch adolescents are very happy. This study aims to find predictors of life satisfaction of Dutch adolescent. Several predictors were studied: social demographic factors, lifestyle, social capital, degree of urbanization and religion. Cross-sectional data of the Dutch Health Behavior in School-aged Children (HBSC 2009) were used for this study. The results of our analysis show that social capital is the most important predictor for a high well-being, having a good relationship with the parents in particular. In addition, a healthy lifestyle consisting of a daily breakfast, daily exercise and a low to normal BMI has a positive effect on life satisfaction. The importance of having good relationships with friends increases with age. Neither religion nor degree of urbanization correlate with well-being, with the exception of Roman Catholic adolescents: they score higher on well-being than non-religious or adolescents with other religions. The most remarkable finding of this study is the strong predictive value of having a good relationship with the parents on life satisfaction of adolescents.

Inleiding

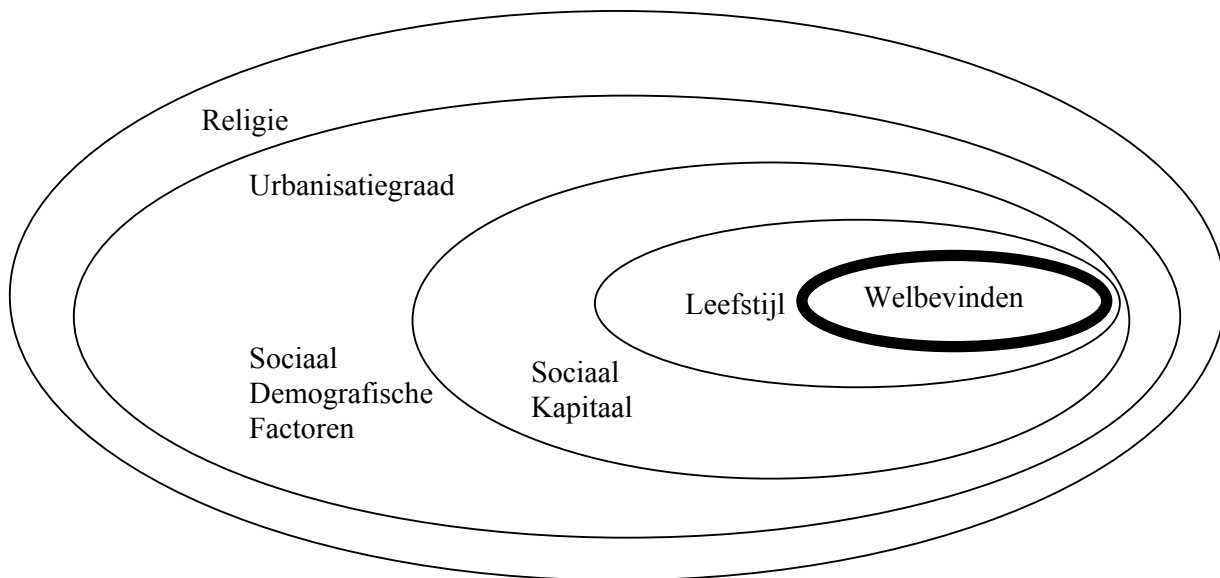
In de roerige periode die adolescentie heet hebben adolescenten te maken met veel veranderingen op cognitief, relationeel en biologisch gebied. Deze veranderingen kunnen als stressvol worden ervaren en hebben grote invloed op het subjectief welbevinden van de adolescent (Ben-Zur, 2003). Het subjectief welbevinden kan worden uitgelegd als een individuele evaluatie die iemand geeft over zijn of haar leven en is een belangrijk construct voor het psychologisch welzijn (Diener & Diener, 1995).

Het belang van een hoog welbevinden is groot: gelukkige individuen hebben, vergeleken met hun minder gelukkige leeftijdsgenoten, een grotere kans op goede relaties, een hoog inkomen, goede werkprestatie, een goede gezondheid en een lang leven (Lyubomirsky, King & Diener, 2005). De laatste jaren is het aantal studies naar subjectief welbevinden sterk toegenomen (Realo & Dobewall, 2011). Deze studies laten significant negatieve relaties zien tussen stress, angst en risicogedrag enerzijds en het welbevinden van adolescenten anderzijds (Gilman et al, 2003). Een lage score op welbevinden bij adolescenten wordt door Park (2004) geassocieerd met sociale en psychologische problemen.

Een studie waarbij gevraagd is naar het welbevinden bij adolescenten is het *Health Behaviour in School-Aged Children* (HBSC) onderzoek van de WHO. Hieruit blijkt dat de Nederlandse jeugd zeer gelukkig is. Bij de internationale vergelijking in 2005 stonden de 13- en 15-jarigen op de eerste plaats en de 11-jarigen op de tweede plaats; het percentage adolescenten dat hun kwaliteit van leven beoordeelde met een 6 of hoger was respectievelijk 94, 90 en 95 procent (Currie et al, 2008). In de huidige studie zal gekeken worden welke factoren het welbevinden van de Nederlandse adolescent voorspellen. Hiervoor zullen voorspellers uit de verschillende systemen die een rol spelen in het leven van de adolescent, worden meegenomen. Zo kan worden vastgesteld wat de Nederlandse adolescent zo gelukkig maakt.

Theokas en Lerner (2006) stellen dat bij de ontwikkeling die een adolescent doormaakt de interactie met zijn of haar omgeving een grote rol speelt. Ontwikkelingssystemen, zoals die van Bronfenbrenner, kunnen hierbij een houvast zijn. Dit ontwikkelingssysteem laat de ontwikkeling zien als een wederkerige relatie tussen omgeving en individu waarin zowel individuele factoren, zoals persoonskenmerken, als de verschillende niveaus van systemen waar een adolescent deel van uit maakt, een rol spelen. Bronfenbrenner onderscheidt in zijn model vier verschillende systemen, namelijk micro-, meso-, exo- en macrosystemen, die elkaar onderling beïnvloeden (Bronfenbrenner, 1979 in: Schaffer, 1996). Aan de hand van het model van Bronfenbrenner is voor deze studie een

model opgesteld waarin mogelijke factoren die een rol spelen bij welbevinden van adolescenten staan weergegeven.



Leefstijl

De keuzes die de adolescent maakt op het gebied van eten en bewegen kunnen worden samengenomen onder de noemer 'leefstijl'. In dit onderzoek zullen ontbijtgedrag, beweeggedrag en BMI worden meegenomen als indicatoren voor de leefstijl. Er is eerder onderzoek gedaan naar de relatie tussen ontbijtgedrag, beweeggedrag en gewicht en daaruit blijkt dat jongeren die onvoldoende bewegen, ongezond eten en/of het ontbijt overslaan een grotere kans hebben op overgewicht (Convenant Overgewicht, 2005).

Uit onderzoek naar de leefstijl van Nederlandse adolescenten, blijkt dat veel van hen ongezond eten: 70.8 % eet te weinig fruit, 24% ontbijt niet iedere dag en maar 31% van de adolescenten beweegt meer dan 1 uur per dag. Toch geeft 83.2% van de Nederlandse adolescent aan zich gezond te voelen (Van Dorsselaer, Zeijl, Van den Eeckhout, Ter Bogt & Vollebergh, 2007). Zou dit betekenen dat er geen sprake is van samenhang tussen een (on)gezonde leefstijl en hoe gezond zij zich voelen? Uit onderzoek van Campbell & Hausenblas (2009) blijkt dat onvoldoende bewegen en ongezond eten juist voorspellers zijn voor ontevredenheid over het lichaam, wat gezien kan worden als indicator voor een lager welbevinden. Ook blijkt dat regelmatig intensief sporten voorspellend is voor een hoger welbevinden (Vilhjalmsson & Thorlindsson, 1992).

Op basis van deze resultaten wordt verwacht dat niet dagelijks bewegen en niet dagelijks ontbijten leidt tot een lager welbevinden. Ook wordt verwacht dat adolescenten met een hoog BMI ($>25 \text{ kg/m}^2$) een lager welbevinden rapporteren dan adolescenten met een normaal ($18\text{-}25 \text{ kg/m}^2$) of laag ($<18 \text{ kg/m}^2$) BMI. Samengevat luidt de hypothese dat een ongezonde leefstijl negatief gecorreleerd is met welbevinden.

Sociaal kapitaal.

Het sociale kapitaal van een adolescent zegt iets over de kwaliteit van de sociale relaties die de adolescent heeft. Sociaal kapitaal speelt een grote rol als het gaat om de gezondheid van adolescenten (o.a. Morgan & Haglund, 2009). Zo vonden Nickerson en Nagle (2004) dat gehechtheidrelaties met peers en ouders tevredenheid op alle gebieden van het leven voorspelden. De positieve aspecten van deze relaties, zoals vertrouwen en communicatie, correleerden hoog met welbevinden. Vervreemding van ouders en peers correleerden juist negatief met welbevinden. Hieruit blijkt dat het hebben van goede sociale relaties een belangrijke predictor is voor welbevinden. Op basis van de literatuur wordt verwacht dat sociaal kapitaal een positief effect zal hebben op het welbevinden: hoe hoger het sociaal kapitaal hoe hoger de mate van welbevinden.

Sociaal demografische factoren

Uit meerdere onderzoeken komt naar voren dat jongens een hoger welbevinden rapporteren dan meisjes (Neto, 1993; Goldbeck, Schmitz, Besier, Herschback & Henrich, 2007). In een Nederlandse studie is aangetoond dat adolescenten van een etnische minderheid een lager welbevinden hebben (Dorsselaer et al, 2010). Adolescenten uit een lagere SES klasse rapporteren een lager welbevinden dan jongeren uit een hogere SES klasse (Ash & Huebner, 2001). Dat geldt ook voor adolescenten uit onvolledige gezinnen: zij scoren significant lager op welbevinden dan adolescenten uit volledige gezinnen (Levin & Currie, 2010). Ash & Huebner (1998) deden onderzoek naar de invloed van de academische graad van adolescenten op hun welbevinden. Dit onderzochten zij door twee groepen leerlingen van een middelbare school met elkaar te vergelijken: 'gifted' en 'non-gifted'. De twee groepen werden gemaakt op basis van de resultaten van de leerlingen en het oordeel van de leraren over hen. Er werd geen verschil in welbevinden gevonden tussen deze 2 groepen, maar wel een verschil in de voorspellers die een bijdrage leveren aan het welbevinden. Bij de 'gifted' leerlingen speelt

‘tevredenheid met school’ de belangrijkste rol, terwijl bij de ‘nongifted’ ‘tevredenheid over zichzelf’ de grootste rol speelt bij het welbevinden.

Op basis van de besproken onderzoeksresultaten wordt verwacht dat meisjes lager scoren dan jongens, jongeren uit etnische minderheden lager scoren dan autochtone Nederlanders, jongeren uit een lagere sociaal economische klasse lager scoren dan jongeren uit een hogere sociaal economische klasse, adolescenten uit onvolledige gezinnen lager scoren dan adolescenten uit volledige gezinnen en het opleidingsniveau geen effect heeft op welbevinden.

Urbanisatiegraad

Er is al veel onderzoek gedaan naar de invloed van de kwaliteit van de leefomgeving op welbevinden, waarbij veel confouders zoals SES, werkvooruitzichten en de relatie van de ouders een rol spelen (o.a. Homel en Burns, 1989). In dit onderzoek zal niet worden gekeken naar de kwaliteit van de leefomgeving, maar naar de urbanisatiegraad van de woonplaats van de adolescent. Hier is, naar mijn beste weten, nog niet eerder onderzoek naar gedaan. Op basis van de individualisatie theorie van Wirth (1938), die suggereert dat urbanisatie leidt tot individualisatie op veel gebieden, en daardoor tot slechte sociale integratie en sociale terugtrekking, wordt verwacht dat adolescenten die in landelijke gebieden wonen een hogere mate van welbevinden rapporteren dan adolescenten die wonen in stedelijke gebieden.

Religie

Een omgeving waarin kritische vragen kunnen worden gesteld en ideeën kunnen worden uitgewisseld, is belangrijk voor de identiteitsvorming van adolescenten (Eccles, Midgley, Wigfield, Buchanan, Reuman, Flanagan, 1993). Religie is een context die deze behoefte kan ondersteunen, omdat het een set van gedragingen en normen met zich meebrengt (King, 2003). Een religieuze context kan adolescenten bijvoorbeeld voorzien van sociale en morele verbindingen, die een protectieve functie hebben als het gaat om middelengebruik en wangedrag (Milot & Ludden, 2009). Ook rapporteren religieuze adolescenten in verschillende onderzoeken een hoger welbevinden dan hun niet-religieuze leeftijdsgenoten, waarbij niet religie op zich maar daarbij komende factoren zoals het in mindere mate ervaren van stress, het hebben van een goede familieband of goede sociale vaardigheden het hoge welbevinden kunnen verklaren (o.a. Sabatier, Mayer, Friedlmeier, Lubiewska & Trommsdorff, 2011; Regnerus & Elder, 2003). Het soort religie lijkt geen rol te spelen, omdat iedere religie een specifieke sociale context inclusief protectieve factoren met zich meebrengt (Milot & Ludden,

2009). Op basis van deze onderzoeksresultaten wordt verwacht dat er geen verschil in welbevinden wordt gevonden tussen religieuze en niet-religieuze adolescenten. Ook wordt verwacht dat de soort religie geen rol speelt.

Leeftijd

Het welbevinden van de adolescent neemt af met de leeftijd (o.a. Neto, 1993, & Goldbeck, Schmitz, Besier, Herschback & Henrich (2007). Goldbeck et al (2007) vonden dat deze afname het sterkst was tussen het 13^e en 14^e levensjaar. Naast afname, is er ook sprake van fluctuaties in het welbevinden gedurende de adolescentie (Salmela & Tynkkynen, 2010). De afname en fluctuaties kunnen volgens Danielsen, Samdal, Hetland & Wold (2009) verklaard worden door de toename van autonomie tijdens de adolescentie. Meer autonomie kan leiden tot onzekerheid en stress, wat weer een negatieve invloed heeft op het welbevinden.

Adolescenten bepalen steeds meer zelf hoe zij hun leven in willen vullen en krijgen ook meer vrijheid hierin, bijvoorbeeld op het gebied van voeding en beweging. Doordat de toenemende autonomie gepaard gaat met het maken van meer bewuste keuzes rondom leefstijl, zal dit een grotere rol gaan spelen in het leven van de adolescent. Verwacht wordt dan ook dat de sterkte van de voorspellers 'ontbijten' en 'bewegen' groter wordt met de leeftijd.

Tijdens de adolescentie vindt er een verandering in relaties plaats: de focus verschuift van ouders naar peers (Benson & Scales, 2009). De verschuiving van deze focus wordt ook in dit onderzoek verwacht. Verwacht wordt dat het belang van goede relaties met vrienden groter wordt voor het welbevinden, en het belang van goede relaties met de ouders kleiner.

Er zijn geen onderzoeken bekend waaruit blijkt dat de urbanisatiegraad een andere rol gaat spelen wanneer de leeftijd toeneemt. De verwachting is dan ook dat de sterkte van de voorspeller 'urbanisatiegraad' geen veranderingen laat zien met de leeftijd.

De sociaal demografische factoren sekse, etniciteit, opleidingsniveau, SES en gezinsvorm zijn stabiele factoren, die nauwelijks veranderen gedurende de adolescentie. Er is hier nog geen onderzoek naar gedaan, maar gezien het stabiele karakter van deze voorspellers wordt verwacht dat er geen verschil gevonden wordt in sterkte van deze voorspellers met de leeftijd.

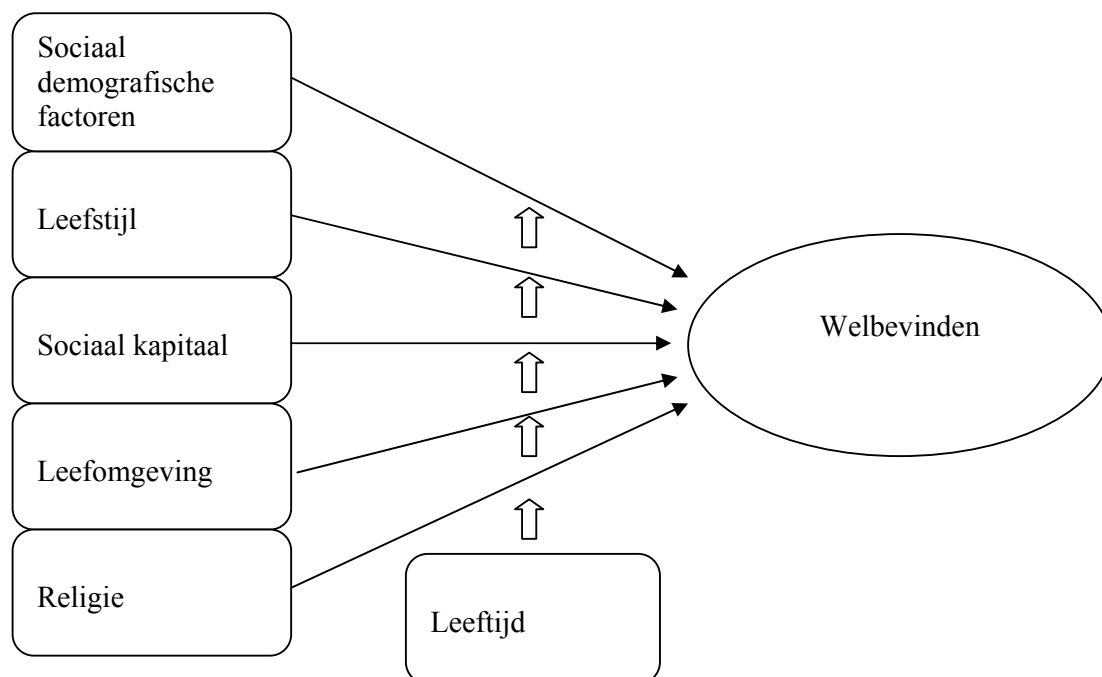
De toename van autonomie kan mogelijk ook een rol spelen bij de relatie tussen religie en welbevinden. Uit onderzoek van Sabatier et al (2011) blijkt dat er onder Duitse Protestantse en Katholieke adolescenten een negatieve relatie tussen leeftijd en religie is, waarbij oudere adolescenten minder religieus zijn. Dit komt overeen met de gedachte dat de

rol van ouders, die tijdens de kindertijd groot is als het gaat om religie, afneemt wanneer de autonomie van de adolescent toeneemt. Verwacht wordt dan ook dat de sterkte van de voorspeller religie afneemt met de leeftijd.

Deze studie.

In deze studie zal een antwoord worden gegeven op de vraag : Wat maakt de Nederlandse adolescent zo gelukkig? Om deze vraag te kunnen beantwoorden zal worden gekeken naar de invloed van de factoren leefstijl, sociaal kapitaal, sociaal demografische factoren, urbanisatiegraad en religie. Daarnaast zal er worden onderzocht of de sterkte van de eerder genoemde voorspellers verandert naarmate de leeftijd van de adolescent toeneemt. De belangrijkste verwachtingen zijn dat een gezonde leefstijl en een groot sociaal kapitaal een grote positieve bijdrage leveren aan het welbevinden van de adolescent. Daarnaast wordt verwacht dat de rol van religie afneemt met de leeftijd en de rol van leefstijl toeneemt als het gaat om het welbevinden. Ook wordt verwacht dat het belang van goede relaties met vrienden toeneemt, en het belang van een goede relatie met de ouders afneemt met de leeftijd.

Deze studie voegt iets toe aan het bestaande onderzoek omdat er sprake is van een grote Nederlandse steekproef. De Nederlandse adolescent scoort internationaal gezien hoog op welbevinden, maar er is niet eerder zo uitgebreid onderzocht welke voorspellers en welke systemen een rol spelen daarbij. Interessant aan deze studie is dat er voorspellers uit verschillende leefsysteemen worden meegenomen. Daarnaast is het vernieuwend dat er gekeken wordt naar het effect van leeftijd en de mogelijke verschuivingen in de sterkte van de voorspellers die dit met zich meebrengt.



Figuur 1. *Overzicht van de voorspellers van welbevinden, en het interactie-effect van leeftijd.*

Methoden

Dataverzameling

De data voor dit onderzoek zijn afkomstig van het Nederlandse *Health Behavior in Schoolaged Children* (HBSC) onderzoek dat in 2009 is gedaan. Dit onderzoek is een cross-nationale studie naar gezondheid, welbevinden en risicogedrag van scholieren en is uitgevoerd in samenwerking met de *World Health Organisation (WHO)* in verschillende Europese landen, Canada, Israel en de Verenigde Staten. De studie wordt gehouden onder scholieren van 11 t/m 16 jaar oud. Voorafgaand aan het onderzoek is toestemming gevraagd aan de ouders van de leerlingen. De data wordt verzameld op scholen door middel van een vragenlijst, die wordt ingevuld onder toezicht van een docent en onderzoeksmedewerker.

Steekproef

Er is gebruik gemaakt van een gestratificeerde aselecte steekproef, gebaseerd op een bestand van alle scholen in Nederland. Er zijn zowel basisscholen als scholen die voortgezet onderwijs verzorgen meegenomen. Voor het voortgezet onderwijs geldt dat alle scholen die regulier onderwijs verzorgen op VMBO (kader, gemengd en theoretische leerweg), HAVO en VWO niveau in aanmerking kwamen. Bij het basisonderwijs werden scholen die speciaal onderwijs verzorgen niet meegenomen omdat de vragenlijst voor deze leerlingen moeilijk te begrijpen is.

Om een goede spreiding tussen stad en platteland te garanderen heeft er vooraf stratificatie plaatsgevonden op stedelijkheidsniveau. De scholen zijn vervolgens random geselecteerd. Van de 142 benaderde geschikte basisscholen waren er 77 bereid mee te doen aan het onderzoek (54%), van de 143 benaderde geschikte scholen voor voortgezet onderwijs waren er 68 bereid om mee te doen (48%). 1792 basisschoolleerlingen vulden de vragenlijst in en in het voortgezet onderwijs zijn 5719 vragenlijsten ingevuld. De totale steekproef bestaat voor 51 procent uit jongens (Dorsselaer et al, 2009).

Meetinstrumenten

Welbevinden is gemeten aan de hand van de vraag 'Op welke plaats op de ladder staat jouw leven over het algemeen? Zet een kruisje in het hokje naast het cijfer dat het beste klopt met hoe jij je nu voelt over je leven', waarbij een ladder werd gegeven met bovenaan het getal 10 en de zin 'beste leven dat ik me kan voorstellen', en onderaan het getal 0 met de zin 'slechtste leven dat ik me kan voorstellen'. Dit is een aangepaste versie van de Cantril Ladder (Cantril,

1965) en is in eerdere studies als valide en betrouwbaar aangetoond (Muldoon, Levin, van der Sluijs & Currie, 2010).

De *sociaal demografische factoren* die zijn meegenomen zijn leeftijd (in jaren), sekse (0= man, 1=vrouw), etniciteit (0=autochtoon, 1=allochtoon) op basis van het geboorteland van de respondent en diens ouders volgens de methode van het CBS en het opleidingsniveau van de adolescent (VMBO kader/theoretisch, HAVO en VWO). Bij de variabele leeftijd zijn de 10-jarigen toegevoegd aan de groep van 11-jarigen.

De sociaal economische status is bepaald aan de hand van de *Family Affluence Scale II (FAS II)*. Hierbij wordt de welvaart van een gezin vastgesteld aan de hand van materieel bezit. De *FAS II* maakt gebruik van de volgende vier vragen: “Heeft jouw gezin een auto (of een (bestel)busje)?” (0= nee, 1= ja, één, 2= Ja, twee of meer), “Heb je een eigen slaapkamer (voor jou alleen)?” (0=nee, 1=ja), “Hoe vaak ben je in de laatste 12 maanden met je gezin op vakantie geweest?”(0=helemaal niet, 1= één keer, 2=twee keer, 3= meer dan twee keer) en “Hoeveel computers heeft jullie gezin”(0= geen, 1= één, 2=twee, 3= meer dan twee). De *FASII* schaal is ingedeeld volgens een ordinale 3-puntsschaal: laag (0-2), gemiddeld (3-5) en hoog (6-9) (Boyce, Torsheim, Currie & Zambon, 2006). De *FASII* is als valide (Spearman $r=.87$; kappa=.57) indicator voor SES aangetoond in eerder onderzoek (Boudreau & Poulin, 2009). Op basis van de vraag ‘woon je bij beide ouders’ is de variabele *Gezinsvorm* geconstrueerd, waarbij onderscheid wordt gemaakt tussen volledige (woont bij beide ouders) en onvolledige (woont niet bij beide ouders) gezinnen.

Leefstijl is gemeten aan de hand van 3 verschillende items. Allereerst de vraag ‘hoe vaak ontbijt je doordeweeks’, waarbij een antwoord gegeven moest worden van (1) nooit tot (6) 5 dagen. Lichaamsbeweging is gemeten met de vraag ‘Op hoeveel dagen van de laatste 7 dagen was je ten minste 60 minuten per dag bezig met lichaamsbeweging’ (0 dagen - 7 dagen). Zeven dagen per week geldt hierbij als richtlijn, en dus zijn er voor de variabele ‘Bewegen’ 2 groepen gemaakt: wel/niet iedere dag. De validiteit en betrouwbaarheid van dit instrument, de *60 min Moderate-to-Vigorous Physical Activity (MVPA)*, is in eerder onderzoek aangetoond en als voldoende beoordeeld (ICC=.77; $r=.40$; kappa=.61) (Prochaska, Sallis & Long, 2001). Ook bij de variabele Ontbijten doordeweeks zijn 2 groepen gemaakt: wel/niet iedere doordeweekse dag. Aan de hand van het lengte en gewicht is het BMI van de jongeren berekend. De afkappunten voor onder- en overgewicht zijn gebaseerd op de Vierde Landelijke Groeistudie, waarbij er sprake is van ondergewicht bij $<18\text{kg/m}^2$, van een normaal gewicht bij $18\text{-}25\text{ kg/m}^2$ en van overgewicht bij $>25\text{ kg/m}^2$ (Frederiks, Van Buuren, Hirasing, Wit & Verloove-Horick, 2001; Van Buuren, 2004).

Urbanisatiegraad is bepaald door de woonlocatie van de respondenten aan de hand van de postcode. Vervolgens is de urbanisatiegraad van de betreffende postcode bepaald met behulp van de gegevens van het *Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS)*. De urbanisatiegraad is gedefinieerd als de gemiddelde omgevingsadressendichtheid (OAD) per km². Hierbij zijn vijf categorieën onderscheiden die lopen van (1) zeer stedelijk (gemiddelde OAD van ≥ 2500) tot (5) niet stedelijk (gemiddelde OAD ≤ 500) (CBS, 2012). Deze scores zijn omgecodeerd zodat een hoge score een hoge mate van stedelijkheid weergeeft.

Sociaal kapitaal is gemeten aan de hand van de vraag “Hoe gemakkelijk is het voor jou om met je vader/moeder /beste vriend(in)/vrienden te praten over dingen waar je je zorgen over maakt”. Dit is gemeten op een 4-puntschaal (0=heel gemakkelijk tot 4= heel moeilijk). De scores zijn omgecodeerd zodat een hogere score een groter sociaal kapitaal weergeeft. Met behulp van factoranalyse is onderzocht of er één dimensie ten grondslag ligt aan het kunnen praten met vader/moeder. Dit blijkt het geval: 77% van de variantie wordt verklaard door 1 onderliggende factor, met een bijbehorende Cronbach’s Alfa van .7. Op basis hiervan is een nieuwe schaal gevormd: sociaal kapitaal familie. Op dezelfde manier is onderzocht of er één dimensie ten grondslag ligt aan het kunnen praten met vrienden/vriendinnen/beste vriend(in). In dit geval wordt 77.8% van de variantie verklaard door 1 onderliggende factor, met een bijbehorende Cronbach’s Alfa van .86. Op basis van deze gegevens is een nieuwe schaal gemaakt: sociaal kapitaal vrienden.

Religie is gemeten met de vraag ‘Word jij opgevoed met een bepaald geloof?’. De religies Joods, Boeddhisme, Hindoe, Jehova en Overig zijn samengevoegd in de groep Overig gelovig, zodat uiteindelijk de categorieën Rooms, Protestants, Islam, Overig en Niet Gelovig overblijven.

Missing waardes

Omdat in de groep leerlingen afkomstig van het Basis Onderwijs geen onderscheid gemaakt kan worden in opleidingsniveau, is deze groep verwijderd uit de steekproef. De totale steekproef die overblijft bestaat uit 5719 respondenten. Er waren 4 respondenten 17/18 jaar oud, zij zijn gemarkeerd als missing. Bij de overige onafhankelijke variabelen was er in sommige gevallen ook sprake van missing waardes. Bij het uitvoeren van de regressie analyses is daarom gebruik gemaakt van pairwise deletion.

Data-analyse

De onderzoeksgegevens zijn ingevoerd in het programma IBM SPSS Statistics 20. Voorafgaand aan de analyses is gecontroleerd of er voldaan is aan de aannamen van regressie. Er zijn geen uitbijters gevonden, de residuen zijn normaal verdeeld, er is sprake van homoscedasticiteit en er is geen sprake van multicollineariteit (alle VIF's <10). Vervolgens is stapsgewijze lineaire regressie uitgevoerd om het verband tussen de onafhankelijke variabelen en de afhankelijke variabele welbevinden te berekenen. In de eerste stap zijn de sociaal demografische factoren opgenomen. Vervolgens zijn in de stappen 2 tot en met 5 achtereenvolgens leefstijl, sociaal kapitaal, urbanisatiegraad en religie stapsgewijs toegevoegd. In de laatste stappen zijn de interactietermen met leeftijd stapsgewijs toegevoegd. Om de interactietermen te kunnen construeren is de variabele leeftijd eerst gecentreerd.

Resultaten

De beschrijving van de sociaal demografische kenmerken staat weergegeven in Tabel 1.

Tabel 1. Beschrijving van sociaal demografische kenmerken (N=5719)

	N	%
<i>Sekse</i>		
Jongen	2827	49.4
Meisje	2893	50.6
<i>Leeftijd</i>		
11	32	0.6
12	1041	18.2
13	1411	24.7
14	1311	22.9
15	1314	23.0
16	77	9.3
<i>Schoolniveau</i>		
VMBO-p/t	1039	18.2
VMBO-t/HAVO	2054	35.9
HAVO/VWO	1318	23.0
VWO	1308	22.9
<i>FASII</i>		
Laag	256	4.5
Midden	1865	32.6
Hoog	3598	62.9

<i>Etniciteit</i>		
Autochtoon	4653	81.4
Allochtoon	1063	18.6
 <i>Gezinsvorm</i>		
Volledig gezin	4640	81.1
Onvolledig gezin	1008	17.6

Jongens vertonen hoger welbevinden dan meisjes ($\beta = .116, p < .001$). Het welbevinden neemt af naarmate de leeftijd toeneemt ($\beta = -.140, p < .001$). Adolescenten uit een onvolledig gezin scoren lager ($\beta = -.138; p < .001$) op welbevinden dan adolescenten uit een volledig gezin. Adolescenten uit de lage FASII groep scoren lager ($\beta = -.045; p < .01$) en adolescenten uit de hoge groep scoren hoger ($\beta = .065; p < .001$) op welbevinden dan adolescenten uit de midden groep. Adolescenten van het HAVO/VWO rapporteren een lager ($\beta = -.060; p < .001$) welbevinden dan hun leeftijdsgenoten van het VWO, maar dit verschil valt weg na toevoeging van de voorspellers ‘sociaal kapitaal’. Etniciteit wordt na toevoeging van de leefstijlvoorspellers significant, waarbij allochtonen hoger scoren dan autochtonen ($\beta = .055; p < .001$). Dit verschil is niet meer significant na het toevoegen van religie.

Adolescenten met een te hoog BMI scoren significant lager ($\beta = -.050; p < .001$) op welbevinden dan hun leeftijdsgenoten met een normaal BMI. Dagelijks ontbijten leidt tot een hoger ($\beta = .133; p < .001$) welbevinden, net als dagelijks bewegen ($\beta = .047; p < .001$).

Er wordt een positief verband gevonden tussen sociaal kapitaal en welbevinden, dit geldt voor zowel ‘sociaal kapitaal familie’ ($\beta = .334; p < .001$) als voor ‘sociaal kapitaal vrienden’ ($\beta = .050; p < .01$).

De urbanisatiegraad blijkt geen significante voorspeller te zijn op het welbevinden. Ten opzichte van adolescenten die niet geloven, rapporteren Roomse adolescenten een hoger ($\beta = .034; p < .01$) welbevinden. Voor de overige religies worden geen significante verschillen gevonden ten opzichte van hun niet-gelovige leeftijdsgenootjes.

De besproken resultaten laten zien dat de voorspellers ‘sociaal kapitaal’ en ‘leefstijl’ een grote bijdrage leveren aan het welbevinden van adolescenten. Vooral het belang van een goede relatie met de ouders is opvallend. Alle uitkomsten van de regressieanalyse staan weergegeven in Tabel 2.

Tabel 2. Hiërarchische regressieanalyse op welbevinden (N=5719)

Welbevinden					
	β	β	β	β	β
<i>Sekse Jongen</i> (ref. meisje)	.116**	.106**	.084**	.084**	.085**
<i>Leeftijd</i>	-.140**	-.126**	-.111**	-.111**	-.110**
<i>Etniciteit Allochtoon</i> (ref. Autochtoon)	.034	.055**	.043*	.039*	.020
<i>Gezinsvorm</i> Onvolledig gezin (ref. volledig gezin)	-.138**	-.127**	-.110**	-.109**	-.104**
<i>Opleidingsniveau</i>					
Havo/VWO	-.060**	-.050*	-.035	-.037	-.038
VMBO-t/HAVO	-.031	-.009	-.005	-.008	-.009
VMBO-p/t (ref. VWO)	-.002	.028	.029	.025	.026
<i>Gezinswelvaart</i>					
Hoog	.065**	.058**	.040*	.041*	.043*
Laag (ref. midden)	-.045*	-.038*	-.036*	-.038*	-.038*
<i>BMI</i>					
Te hoog		-.050**	-.051**	-.051**	-.051**
Te laag (ref. normaal)		.004	-.008	-.008	-.007
<i>Ontbijten</i> Iedere doordeweekse dag		.133**	.088**	.089**	.089**
<i>Bewegen</i> Iedere dag		.047**	.035*	.034*	.033*
<i>Sociaal kapitaal</i>					
Sociaal kapitaal familie			.344**	.344**	.343**
Sociaal kapitaal vrienden			.050**	.051**	.051**
<i>Urbanisatiegraad</i>					
Zeer grote stad				.015	.012
Grote stad				-.016	-.015
Middelgrote stad				-.005	-.005

Groot dorp (ref. dorp)				.012	.011
<i>Religie</i>					
Rooms					.034*
Protestants					.005
Islam					.035
Anders-gelovig (ref. niet-gelovig)					.003
R ²	6.6	8.7	20.9	21.0	21.2

**= p<.001 *=p<.01

Invloed van leeftijd op voorspellers

Om te onderzoeken of leeftijd een modererende factor is, is gekeken naar de interactie tussen de leeftijd van de respondenten en de onafhankelijke variabelen. Er zijn significante interacties met leeftijd gevonden bij de voorspellers FASlaag, VMBO p-t, zeergrotestad, BMI te hoog en sociaal kapitaal vrienden. De gevonden significante interactie-effecten staan weergegeven in tabel 3.

Tabel 3.

Voorspellers waarvan de sterkte verandert met de leeftijd.

	Welbevinden
	β
Leeftijd x FASlaag	-.034*
Leeftijd x VMBO p-t	.048*
Leeftijd x BMI te hoog	.030*
Leeftijd x sockapvrienden	.027*
Leeftijd x zeergrotestad	-.043*

Noot. De interacties zijn een voor een toegevoegd aan het laatste model uit Tabel 2, waarin ook de voorspellers sociaal demografische factoren, leefstijl, sociaal kapitaal, urbanisatiegraad en religie zijn meegenomen.

*= p<.05

Het welbevinden neemt af met de leeftijd. De gevonden interactie-effecten laten echter zien dat de sterkte van de voorspellers niet voor alle leeftijden hetzelfde is. Voor adolescenten uit de lage FASII groep geldt dat het negatieve effect van de lage FASII groep sterker wordt naarmate de adolescenten ouder worden. Voor adolescenten van het VMBO p-t wordt een positief interactie-effect gevonden, wat betekent het positieve effect van hun opleidingsniveau sterker wordt met de leeftijd. Voor adolescenten met een te hoog BMI geldt dat het negatieve

effect van een te hoog BMI kleiner wordt naarmate ze ouder worden. Het belang van het hebben van een goede relatie met vrienden wordt groter met de leeftijd. De sterkte van de voorspeller 'wonen in een zeer grote stad' neemt af met de leeftijd.

Deze resultaten laten zien dat de sterkte van een aantal voorspellers verandert met de leeftijd. De veranderingen op biologisch, cognitief en emotioneel gebied waarmee de adolescent te maken krijgt zijn hier een mogelijke oorzaak van. Vooral het belang van goede relaties met vrienden, dat groter wordt met de leeftijd, is opvallend.

Discussie

Het doel van dit onderzoek was om te kijken welke voorspellers een rol spelen bij het welbevinden van Nederlandse adolescenten, en of de invloed van deze voorspellers verandert naarmate de leeftijd toeneemt. Er kan geconcludeerd worden dat het sociaal kapitaal het grootste aandeel levert aan het welbevinden van adolescenten, waarbij adolescenten een hoger welbevinden rapporteren naarmate de relaties met hun ouders en vrienden beter zijn. Opvallend daarbij is de grote rol die een goede relatie met de ouders speelt. Ook leefstijl is een belangrijke voorspeller: adolescenten die dagelijks ontbijten, dagelijks sporten en een gezond BMI hebben scoren hoger op welbevinden. Urbanisatiegraad en religie zijn geen significante voorspellers, waarbij de Roomse adolescenten een uitzondering vormen: zij rapporteren een hoger welbevinden dan hun niet- of anders gelovige leeftijdsgenoten. Naarmate de adolescent ouder wordt, verandert de sterkte van een aantal voorspellers. De meest opvallende verandering in sterkte die plaatsvindt is de toename van de voorspeller 'sociaal kapitaal vrienden', wat betekent dat het belang van het hebben van een goede relatie met vrienden groter wordt met de leeftijd.

Dit is, naar mijn beste weten, de eerste studie waarbij zo uitgebreid wordt gekeken naar voorspellers van het welbevinden van de Nederlandse adolescent. Nieuw aan de huidige bevindingen is het inzicht dat een goede relatie met de ouders een grote invloed heeft op het welbevinden van de adolescent. Daarnaast is ook het positieve effect van een gezonde leefstijl vernieuwend, vooral het feit dat dagelijks ontbijten leidt tot een hoger welbevinden.

Een gezonde leefstijl leidt tot een hoger welbevinden. Adolescenten die dagelijks ontbijten, dagelijks bewegen en laag/normaal BMI hebben scoren hoger op welbevinden. Dit komt overeen met de gestelde verwachtingen, op basis van het onderzoek van o.a. Rampersaud (2009). Vooral het gegeven dat adolescenten die ontbijten significant gelukkiger zijn, is opvallend en nog niet eerder zo aangetoond. Rampersaud (2009) concludeerde al wel dat

jongeren die dagelijks ontbijten vaker gezonde etenskeuzes maken en vaker een gezonder gewicht hebben. Mogelijk heeft dit te maken met een betere verdeling van energie-intake die ontbijters hebben, maar om dit met zekerheid vast te kunnen stellen is aanvullend onderzoek nodig (Rampersaud, 2009). Een andere mogelijke verklaring voor het feit dat dagelijks ontbijten gelukkig maakt, kunnen gezinsfactoren zijn, zoals opvoedstijl of aan/afwezigheid van de ouders tijdens de maaltijd. Jørgensen, Pedersen, Meilstrup & Rasmussen (2011) toonden bijvoorbeeld aan dat adolescenten die opgroeien in een samengesteld gezin vaker het ontbijt overslaan. Er lijkt dus sprake van onderliggende sociale factoren zoals gezinsstructuur en dagstructuur die het ontbijtgedrag beïnvloeden. Verder onderzoek hiernaar is aan te bevelen.

Sociaal kapitaal speelt een grote rol bij het voorspellen van welbevinden, met name het sociaal kapitaal van familie. Een groter sociaal kapitaal leidt tot een hogere mate van welbevinden, zoals ook werd verwacht op basis van eerder onderzoek (o.a. Nickerson & Nagle, 2004). Het is verrassend dat ouders een veel grotere invloed lijken te hebben dan vrienden. Echter blijkt dat ook in andere landen, zoals Engeland en Spanje, familie een belangrijke bron is voor het sociale kapitaal in het leven van adolescenten (Morgan et al, 2012). Vanuit de hechtingstheorie kan dit fenomeen worden ondersteund: vertrouwen, open communicatie en begrip zijn essentiële voorwaarden voor een goede en veilige relatie. Vooral het grote vertrouwen en de onvoorwaardelijkheid die er is tussen ouder en kind leidt er toe dat deze relatie een grote bijdrage aan het welbevinden van adolescenten levert. (Nickerson & Nagle, 2004).

Jongens scoren hoger op welbevinden dan meisjes. Dit komt overeen met eerdere internationale en nationale onderzoeken (Currie, 2008; Dorselaer et al., 2007). In eerste instantie wordt er geen verschil tussen autochtonen en allochtonen gevonden, maar na toevoeging van de voorspeller 'leefstijl' blijkt dat allochtonen een hoger welbevinden hebben dan autochtonen. Een verklaring voor dit fenomeen is moeilijk te bedenken. In eerder Nederlands onderzoek (Harbers & Ocké, 2009) is aangetoond dat allochtonen vaker een ongezonde levensstijl hanteren, maar er is in het huidige onderzoek geen sprake van een correlatie tussen etniciteit en leefstijl. Na controle voor religie is etniciteit niet langer een significante voorspeller, wat verklaard kan worden doordat veel allochtonen Islamitisch zijn. Dat adolescenten uit volledige gezinnen een hoger welbevinden hebben, komt overeen met de onderzoeksresultaten van onder andere Levin & Currie (2010) en Demo & Acock (1996). Bij de variabele opleidingsniveau zien we alleen dat leerlingen van HAVO/VWO significant lager scoren dan hun leeftijdsgenoten van het VWO. Dit verschil valt weg wanneer sociaal

kapitaal wordt toegevoegd. Dit betekent dat niet zozeer het opleidingsniveau de oorzaak is van het verschil tussen deze groepen, maar het sociaal kapitaal. Dit komt overeen met bevindingen uit eerder onderzoek van o.a. Shannon, Shaffer & Riley (2008). Zij vonden ook dat opleidingsniveau niet het welbevinden bepaalt, maar er veel andere factoren een rol spelen, zoals het schoolklimaat, zelfvertrouwen en tevredenheid met de school. De gezinswelvaart blijkt wel een positief significante voorspeller te zijn. Jongeren uit de meest welvarende gezinnen zijn gelukkiger dan hun leeftijdsgenoten uit 'gemiddelde' gezinnen, en jongeren uit de minst welvarende gezinnen zijn minder gelukkig dan deze beide groepen. In eerder onderzoek, zoals dat van Ash & Huebner (2001) en Neto (1993), bleek gezinswelvaart ook een significante voorspeller te zijn, waarbij een hogere gezinswelvaart leidde tot een hoger welbevinden. Mogelijk ervaren adolescenten die opgroeien in een welvend gezin minder zorgen en minder stress (Ash & Huebner, 2001).

De urbanisatiegraad blijkt geen invloed te hebben op het welbevinden. Confounders zoals sociaal economische status, mogelijkheden voor werk en mogelijkheid om contact te hebben met peers spelen hierbij mogelijk een rol (Homel & Burns, 1989 en Nickerson & Nagle, 2004).

Alleen Roomse jongeren scoren hoger op welbevinden dan anders- of niet gelovigen. Voor de andere religies wordt, zoals verwacht, geen onderling verschil in welbevinden gevonden. Er zijn wel onderzoeken gedaan naar de relatie tussen religie en welbevinden (o.a. Neto, 1995; Martin, Kirkcaldy & Siefen, 2003), maar in de meeste gevallen is daar alleen onderscheid tussen religieus en niet religieus gemaakt. Een verklaring voor het feit dat specifiek Roomse adolescenten wel een significant hogere mate van welbevinden rapporteren is dan ook moeilijk te vinden. Wellicht dat de Bourgondische levensstijl en het vieren van carnaval, dat past binnen de Roomse traditie, hier een rol in spelen.

Interactie met leeftijd

Omdat de adolescentie gekenmerkt wordt als een roerige periode waarin veel veranderingen plaatsvinden, is er gekeken of de effecten van de voorspellers voor alle leeftijden hetzelfde zijn. Zoals verwacht, op basis van het onderzoek van o.a. Goldbeck (2007) en Danielsen et al. (2009) is er een afname van welbevinden gevonden met de leeftijd. De verwachting dat de sterkte van de voorspellers voor welbevinden verandert met de leeftijd, werd ook gedeeltelijk bevestigd. In het bijzonder kwam het toenemende belang van goede relaties met vrienden, naar voren.

Voor adolescenten uit een gezin met een lage gezinswelvaart geldt dat naarmate zij ouder worden het negatieve effect van de lage gezinswelvaart steeds sterker wordt. Dit patroon wordt op het gebied van risicogedrag ook gevonden door Seeting, Jackson & Saw (2011): het effect van een lage gezinswelvaart wordt groter met de leeftijd. Een verklaring hiervoor zou kunnen zijn dat de gevolgen van de lage gezinswelvaart een steeds prominentere rol gaan spelen in het leven van de ouder wordende adolescent. Verschillen in materialistische welvaart worden wellicht pas later in de adolescentie zichtbaar, wanneer bijvoorbeeld merkkleding en mooie spullen nodig zijn om een bepaalde 'status' te krijgen.

Het negatieve effect van een te hoog BMI wordt minder sterk naarmate de adolescenten ouder worden. Een mogelijke verklaring zou het afnemende belang van uiterlijk kunnen zijn. In de vroege adolescentie vinden veel fysieke veranderingen plaats die, zoals eerder besproken, invloed hebben op het welbevinden. Vooral meisjes vinden zichzelf dan vaak te dik (Valois, Zullig, Heunner & Drane, 2003). Naarmate de adolescent ouder wordt en iedereen dezelfde fysieke ontwikkeling heeft doorgemaakt, zijn uiterlijke verschillen minder zichtbaar. Doordat het minder zichtbaar is, heeft het wellicht ook minder invloed op het welbevinden.

De sterkte van de voorspeller "sociaal kapitaal vrienden" wordt groter naarmate de leeftijd van de adolescenten toeneemt. Volgens Benson & Scales (2009) verschuift tijdens de adolescentie de focus van parents naar peers. Dit is ook terug te zien in het gevonden interactie-effect met leeftijd: naarmate de adolescenten ouder worden, wordt de sterkte van de voorspeller 'sociaal kapitaal vrienden' groter. Vrienden gaan dus een steeds grotere rol spelen in het leven van de adolescenten. Tegelijkertijd zou verwacht worden dat de invloed van een goede relatie met de ouders minder wordt. Dit komt niet naar voren in de huidige studie. Nickerson & Nagle (2004) stellen dat dit komt doordat relaties met vrienden veranderen van karakter en meer 'de diepte' in gaan naarmate de adolescent ouder wordt. De toenemende kwaliteit van de relaties met vrienden gaat echter niet ten koste van de goede relatie met de ouders: de hechtingsrelatie tussen ouder en kind blijft belangrijk en van grote invloed op het welbevinden. Wel verandert de vorm van hechtingsrelaties tijdens het leven, zo is er naarmate het kind ouder wordt steeds meer sprake van een wederkerige relatie (Nickerson & Nagle, 2004).

De sterkte van de voorspeller VMBO p-t neemt toe met de leeftijd. Het opleidingsniveau VMBO p-t is echter geen significante voorspeller voor welbevinden. Blijkbaar gaat het opleidingsniveau van deze groep wel een steeds grotere rol spelen.

Het wonen in een grote stad is geen significante voorspeller voor welbevinden, maar neemt wel af in sterkte met de leeftijd. Het is moeilijk om hiervoor een goede verklaring te vinden.

Conclusies

In deze studie is gekeken naar voorspellers voor het welbevinden van de Nederlandse adolescent. Een groot sociaal kapitaal, en dan vooral een goede relatie met de ouders, blijkt de belangrijkste voorspeller is voor een hoog welbevinden. Ook een gezonde leefstijl, namelijk dagelijks ontbijten, dagelijks sporten en een laag/normaal BMI, leidt tot een hoger welbevinden. Met de leeftijd neemt het belang van goede relaties met vrienden toe.

Het is waardevol om een beeld te hebben van de voorspellers voor welbevinden van Nederlandse adolescenten omdat dit een belangrijk construct is voor het psychologisch welzijn. Daarnaast is een hoog welbevinden tijdens de adolescentie voorspellend voor onder meer goede werkprestaties en goede relaties op latere leeftijd (Lyobomirsky, King & Diener, 2005). Meer inzicht in de voorspellers biedt ook de mogelijkheid om deze te beïnvloeden, indien mogelijk. Een voorbeeld van een voorspeller waarop adolescenten zelf invloed kunnen uitoefenen is een gezonde leefstijl: dagelijks ontbijten en dagelijks bewegen leveren niet alleen op de korte termijn, maar ook op de lange termijn gunstige uitkomsten op.

Beperkingen en aanbevelingen

Doordat er gebruik is gemaakt van een cross-sectionele dataset is het moeilijk om de richting van de gevonden effecten vast te stellen. Om dit wel te kunnen doen, is een longitudinaal onderzoeksdesign nodig. Een andere beperking aan dit onderzoek is dat het concept welbevinden is gemeten aan de hand van één subjectief item. Wanneer er gebruikt wordt gemaakt van meerdere items die hetzelfde concept meten, komt dit ten goede aan de betrouwbaarheid (Ruyff, 1989). Het toevoegen van andere items die welbevinden meten, zonder verlies van betrouwbaarheid en validiteit, zou waardevol zijn.

Een aanbeveling voor vervolgonderzoek is om meer voorspellers mee te nemen in de analyses, bijvoorbeeld psychisch welzijn van de adolescenten. Ook is het interessant om specifieker te kijken naar de voorspeller 'sociaal kapitaal'. In eerdere onderzoeken, zoals dat van Morgan & Haglund (2009) en Nickerson & Nagle (2004) is er bijvoorbeeld meer gekeken naar welke factoren binnen sociaal kapitaal van belang zijn. Voorbeelden hiervan zijn de mate van betrokkenheid van de ouders, of het hebben van goed contact met buurtgenoten. Tot slot zou het interessant zijn om meer te kijken naar internationale verschillen in welbevinden. De

Nederlandse jeugd is gelukkig, en in dit onderzoek is gekeken naar de factoren die daarbij een rol spelen. De vraag is of dezelfde voorspellers een rol spelen in andere landen, en of de sterkte van die voorspellers verschillen per land.

Referentielijst

- Ash, C., & Huebner, E. S. (1998). Life Satisfaction Reports of Gifted Middle-School Children. *School Psychology Quarterly*, 13 (4), 310-321..
- Ash, C., & Huebner, E. S. (2001). Environmental events and life satisfaction reports of adolescents: A test of cognitive mediation. *School Psychology International*, 22, 320–336.
- Ben-Zur, I. I. (2003). Happy adolescents: The link between subjective well-being, internal resources, and parental factors. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 67-79.
- Benson, P. L., & Scales, P. C. (2009). The definition and preliminary measurement of thriving in adolescence. *Journal of Positive Psychology*, 4, 85–104.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2012). *Bevolkingskernen: Steden en dorpen in Nederland*. Verkregen op 15 juni 2012, van <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?VW=T&DM=SLNL&PA=80706NED&D1=0,5253,6364,7071,8586&D2=23,37,89,206,447,530,547,668,679,1752,1787,1819,1940,2165,21762186&HD=1206151540&HDR=T&STB=G1>
- Convenant Overgewicht (2005). Een balans tussen eten en bewegen. Verkregen op 15 juni 2012, van <http://www.convenantovergewicht.nl/convenant/overgewicht-in-nederland>.
- Currie, C., Nic Gabhainn, S., Godeau, E., Roberts, C., Smith, R., Currie, D., Pickett, W., Richter, M., Morgan, A., & Barnekow, V. (2008). Inequalities in young people's health. HBSC International Report from the 2005/2006 survey. Copenhagen: World Health Organisation Regional Office for Europe.
- Danielsen A.G., Samdal, O., Hetland, J., & Woldm, B. (2009). School-related social support and students' perceived life satisfaction. *Journal of Educational Research*, 102(4), 303-318.
- Demo, D. H., & Acock, A. C. (1996). Family structure, family process, and adolescent well-being. *Journal of Research on Adolescence*, 6, 457–488.
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653–663.
- Dorsselaer, S. van, Looze, M. de, Vermeulen-Smit, E., Roos, S. de, Verdurmen, J., Bogt, T. ter, & Vollebergh, W. (2010). HBSC 2009; Gezondheid, Welzijn en Opvoeding van Jongeren in Nederland. Utrecht: Trimbos Instituut.

- Eccles, J. S., Midgley, C., Wigfield, A., Buchanan, C. M., Reuman, D., Flanagan, C., (1993). The impact of stage-environment fit on young adolescents' experiences in schools and in families. *American Psychologist*, 48(2), 90-101.
- Gilman, R., & Huebner, E. S. (2003). A review of life satisfaction research with children and adolescents. *School Psychology Quarterly*, 18, 192–205.
- Goldbeck, L., Schmitz, T. G., Besier, T., Herschbach, P., & Henrich, G. (2007). Life satisfaction decreases during adolescence. *Quality of Life Research*, 16, 969–979.
- Harbers, M.M. & Ocké, M.C. (2009). Voeding: Zijn er verschillen naar etniciteit? In: *Volksgezondheid Toekomst Verkenning, Nationaal Kompas Volksgezondheid*. Bilthoven: RIVM.
- Homel, R., & Burns, A. (1989). Environmental quality and the well-being of children. *Social Indicators Research*, 21, 133–158.
- Jørgensen, A., Pedersen, T.P., Meilstrup, C.R. & Rasmussen, M. The influence of family structure on breakfast habits among adolescents. *Danish Medical Bulletin*, 58(5), 1-5.
- King, P. E. (2003). Religion and identity: The role of ideological, social, and spiritual contexts. *Applied Developmental Science*, 7(3), 197–204.
- Levin, K.A. & Currie, C. (2010). Family Structure, mother-child communication, father-child communication, and adolescent life satisfaction. A cross-sectional multilevel analysis. *Health Education*, 110(3), 152-168.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131, 803–855.
- Martin, T., Kirkcaldy, B. & Siefen, G. (2003). Antecedents of adult wellbeing: adolescent religiosity and health. *Journal of Managerial Psychology*, 18(5), 453-470.
- Milot, A.S. & Ludden, A.B. (2009). The Effects of Religion and Gender on Well-Being, Substance Use, and Academic Engagement Among Rural Adolescents. *Youth & Society*, 40(3), 403-425.
- Morgan, A. & Haglund, B.J.A. (2009). Social capital does matter for adolescent health: evidence from the English HBSC study. *Health Promotion International*, 24(4), 363-372.
- Murberg, T.A. & Bru, E. (2004). Social Support, Negative Life Events and Emotional Problems Among Norwegian Adolescents. *School Psychology International*, 25:387.
- Neto, F. (1993). The Satisfaction With Life Scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 125–134.

- Nickerson, A.B. & Nagle, R.J. (2004). The Influence of Parent and Peer Attachments on Life Satisfaction in Middle Childhood and Early Adolescence. *Social Indicators Research*, 66, 35-60.
- Park, N. (2004). The Role of Subjective Well-Being in Positive Youth Development. *The ANNALS of the American Academy of Political and Social Science*, 591: 25.
- Proctor, C. L., Linley, P. A., & Maltby, J. (2009). Youth life satisfaction: A review of the literature. *Journal of Happiness Studies*, 10, 583–630.
- Rampersaud, G.C. (2009). Benefits of Breakfast for Children and Adolescents: Update and Recommendations for Practitioners. *American Journal of lifestyle Medicine*, 3, 86-103.
- Realo, A. & Dobewall, H. (2011). Does life satisfaction change with age? A comparison of Estonia, Finland, Latvia and Sweden. *Journal of Research in Personality*, 45, 297-308.
- Sabatier, C., Mayer, B., Friedlmeier, M., Lubiewska, K., & Trommsdorf, G. (2011). Religiosity, Family Orientation and Life Satisfaction of Adolescents in Four Countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 42: 1375-1393.
- Salmela-Aro, K., & Tynkkynen, L. (2010). Trajectories of Life Satisfaction Across the Transition to Post-Compulsory Education: Do Adolescents Follow Different Pathways? *Journal of Youth Adolescence*, 39, 870-881.
- Schaffer, H.R. (1996). *Social Development*. UK: Blackwell Publishing.
- Shannon, M.S., Shaffer, E.J. & Riley, K.N. (2008). Cognitive-Behavioral Model of Academic Predictors of Adolescents' Life Satisfaction. *School Psychology Quarterly*, 23(1), 56-69.
- Sweeting, H., Jackson, C., & Haw, S. (2011). Changes in the socio-demographic patterning of late adolescent health risk behaviors during the 1990s: analysis of two West of Scotland cohort studies. *Bio Med Central Public Health*, 11:829.
- Theokas, C., & Lerner, R. M. (2006). Observed ecological assets in families, schools, and neighborhoods: Conceptualization, measurement, and relations with positive and negative developmental outcomes. *Applied Developmental Science*, 10(2), 61–74.
- Valois, R.F., Zullig, K.J., Heubner, E.S. & Drane, J.W. (2003). Dieting Behaviors, Weight Perceptions, and Life Satisfaction Among Public High School Adolescents. *Eating Disorders*, 11, 271-288.
- Vilhjalmsson, R., & Thorlindsson, T. (1992). The integrative and physiological effects of sport participation: A study of adolescents. *Sociological Quarterly*, 33, 637–647.
- Wirth, L. (1938) Urbanism as a way of life. *American Journal of Sociology*, 44, 3–24.