



Zelfcontrole en mentale gezondheid

Lisa Dieleman, februari 2023

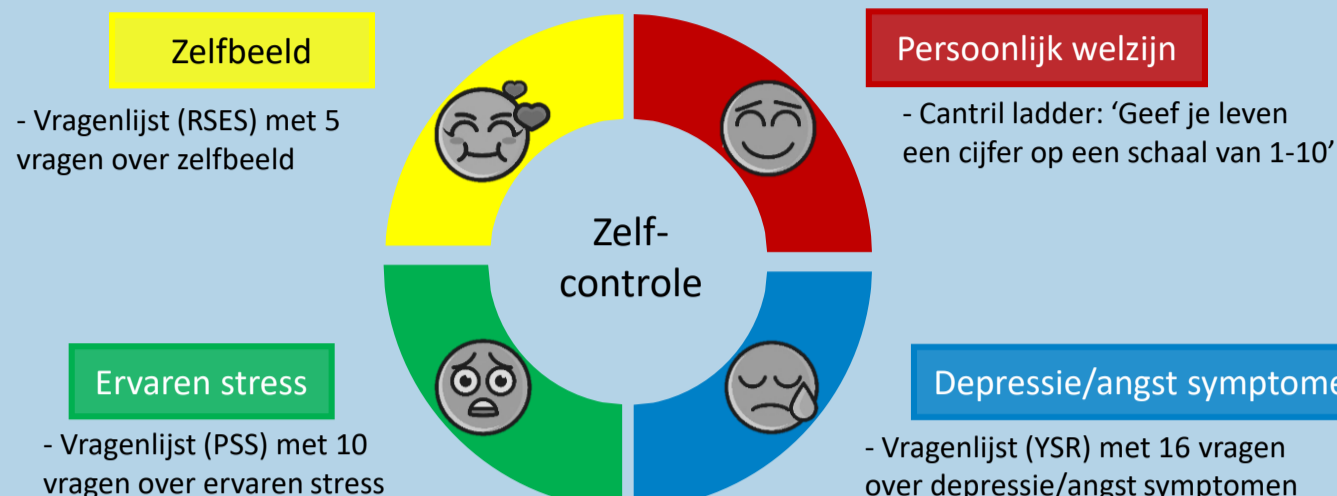
Onderzoek naar de relatie tussen zelfcontrole bij kinderen (5-12 jaar) en mentale gezondheid in adolescentie (15-16 jaar).

- ✓ Verschilt dit voor jongens en meisjes
- ✓ Welke rol spelen gedragsproblemen hierbij

1 op de **5** 

jongeren wereldwijd heeft één of meerdere problemen met de mentale gezondheid ⁽¹⁾

Mentale gezondheid bestond uit vier aspecten: zelfbeeld, persoonlijk welzijn, depressie/angst symptomen en ervaren stress.

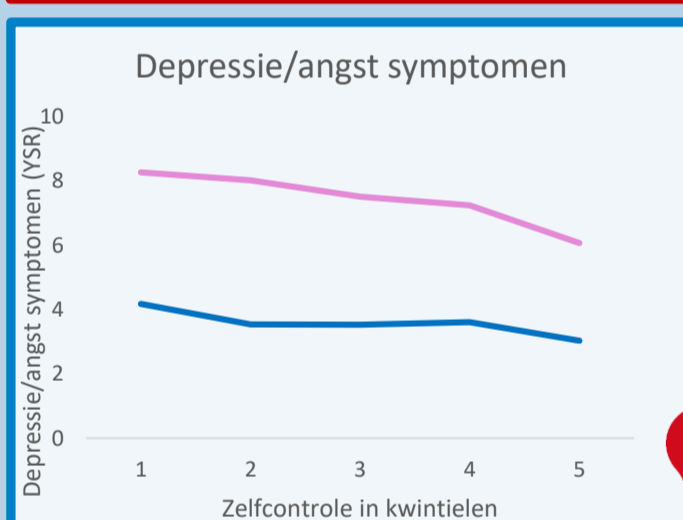
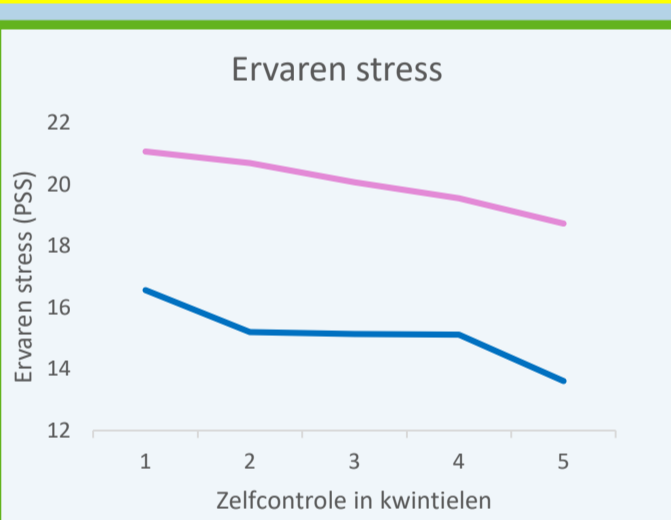
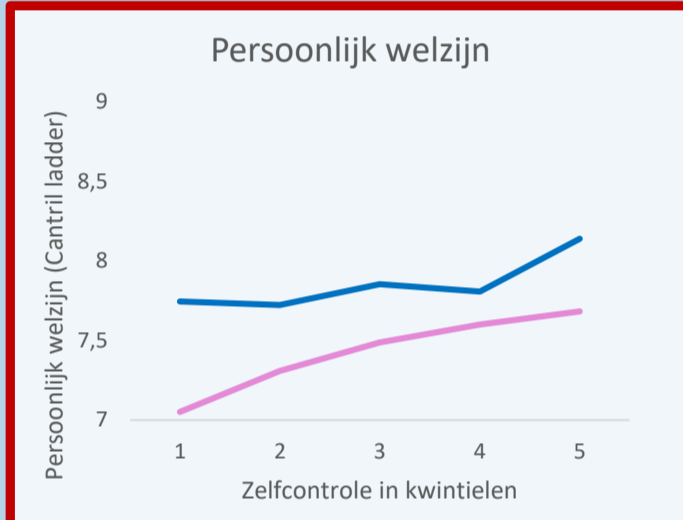
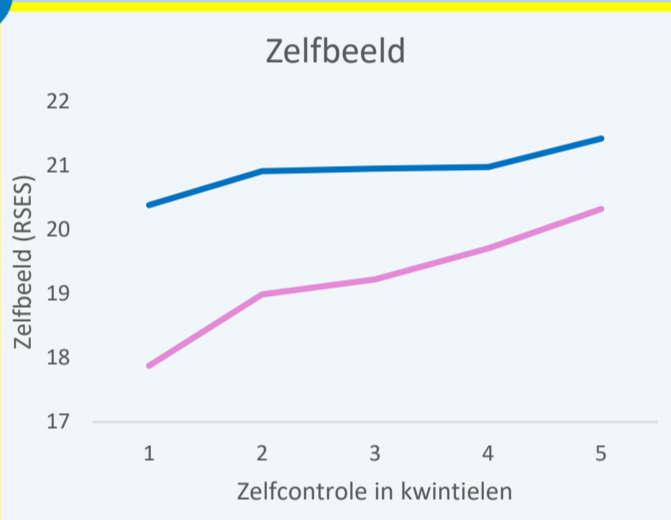


Zelfcontrole is een overkoepelende term voor o.a. impulsbeheersing, emotieregulatie, doorzettingsvermogen, concentratievermogen en zelfdiscipline. We hebben één totale score berekend over de leeftijden 5-6 jaar tot 11-12 jaar, gebaseerd op items van drie vragenlijsten: SDQ, BRIEF en SURPS.

RSES=Rosenberg Self-Esteem Scale, PSS = Perceived Stress Scale, YSR = Youth Self Report, SDQ=Strengths and Difficulties Questionnaire, BRIEF=Behavior Rating Inventory of Executive Function, SURPS= Substance Use Risk Profile Scale

Relatie tussen zelfcontrole en mentale gezondheid:

— Jongens
— Meisjes



Hoe hoger de zelfcontrole hoe beter het zelfbeeld, hoe hoger het persoonlijk welzijn, hoe minder ervaren stress en hoe minder depressie/angst symptomen. Meisjes scoren slechter op alle mentale gezondheid uitkomsten dan jongens.

Gedragsproblemen



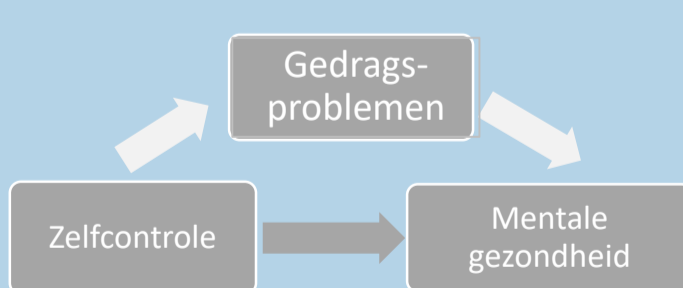
Bij meisjes wordt de relatie deels verklaard door meer gedragsproblemen.



Bij jongens zijn gedragsproblemen geen verklaring. Gedragsproblemen houden wel op een andere manier verband met zelfcontrole en hebben invloed op mentale gezondheid.

Vergelijking andere studies

Er is weinig onderzoek gedaan naar zelfcontrole bij kinderen en mentale gezondheid op latere leeftijd. Andere studies hiernaar laten geen overtuigend bewijs zien ^(2,3). Studies in volwassenen laten wel zien dat een lagere zelfcontrole is geassocieerd met meer mentale problemen ⁽⁴⁾.



Hogere zelfcontrole op een jonge leeftijd is gerelateerd aan een beter zelfbeeld, hoger persoonlijk welzijn, minder depressie/angst symptomen en minder ervaren stress tijdens de adolescentie. Dit verband is sterker in meisjes dan in jongens. Bij meisjes wordt het verband deels verklaard door meer gedragsproblemen.

Referenties

- Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 328 diseases and injuries for 195 countries, 1990-2016: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016. *Lancet*. 2017;390(10100):1211-59.
- Moffitt TE, Arseneault L, Belsky D, Dickson N, Hancox RJ, Harrington H, et al. A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proc Natl Acad Sci U S A*. 2011;108(7):2693-8.
- Fergusson DM, Boden JM, Horwood LJ. Childhood self-control and adult outcomes: results from a 30-year longitudinal study. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*. 2013;52(7):709-17 e1.
- Tangney JP, Baumeister RF, Boone AL. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *J Pers*. 2004;72(2):271-324.

Contactgegevens

Amsterdam UMC, locatie VUmc
Department of Public and Occupational Health
T.a.v. ABCD-studie
Van der Boeorchstraat 7
1081 BT Amsterdam



020-5661252



abcd@amsterdamumc.nl



www.abcd-studie.nl

