

Hoe Kunnen Jongeren de Regie over Hun Welbevinden in Eigen Handen Nemen?

De Stand van Zaken rond Psychologische Behoeftvormgeving

Daphne van den Bogaard¹, Maarten Vansteenkiste¹, Marlies Van de Castele¹, Nele Laporte¹ en Bart Soenens¹

¹Centrum voor Ontwikkelings- en Motivatiepsychologie, Universiteit Gent, Gent, België

Samenvatting Volgens de zelfdeterminatietheorie zijn ervaringen van autonomie (jezelf kunnen zijn), verbondenheid (een warme, hechte band ervaren) en competentie (je bekwaam voelen) noodzakelijk voor de positieve ontwikkeling en het welbevinden van jongeren. Er zijn twee manieren om deze drie psychologische basisbehoeften te vervullen. Een eerste manier is via de sociale omgeving: ouders, leerkrachten en vrienden kunnen in verschillende mate ondersteuning bieden bij de psychologische basisbehoeften van jongeren. Een tweede manier is via de jongeren zelf, die proactief kunnen proberen om hun basisbehoeften vorm te geven via het opzoeken van activiteiten of situaties die behoeftevervullend zijn. Voor deze vaardigheid werd recent de term behoeftevormgeving ('need crafting') geïntroduceerd. In deze bijdrage bespreken we recent crosssectioneel, longitudinaal en dagboekonderzoek waarin de samenhang tussen behoeftevormgeving en het welbevinden van jongeren werd onderzocht. Verder toont een beperkt aantal interventiestudies aan dat behoeftevormgeving trainbaar is. Zo'n training draagt bij aan verbeterde behoeftebevrediging, die op zijn beurt positief samenhangt met het welbevinden van jongeren tijdens stressvolle omstandigheden. We bespreken een aantal nieuwe onderzoeksvragen die dit werk oproept evenals de praktische implicaties ervan.

Trefwoorden zelfdeterminatietheorie, behoeftevormgeving, welbevinden jongeren, training

Artikelgeschiedenis

Ontvangen: 21 mei 2025

Geaccepteerd: 3 december 2025

Online: 18 maart 2026

Contactpersoon

Daphne van den Bogaard,
daphne.vandenbogaard@ugent.be

Copyright

© Author(s); licensed under Creative Commons Attribution 4.0. This allows for unrestricted use, as long as the author(s) and source are credited.

Financiering Onderzoek

Deze studie werd gefinancierd door het Fonds voor Wetenschappelijk Onderzoek Vlaanderen (FWO.OPR.2024.0079.01; prof. Maarten Vansteenkiste).

Belangen

Bart Soenens is medeauteur en tevens redactielid van dit tijdschrift. Bij het beoordelen van dit artikel heeft hij echter geen redacteursfunctie uitgeoefend.

Themanummer:

Positieve Ontwikkeling en Veerkracht bij Kinderen en Jongeren

1 Introductie

De zelfdeterminatietheorie (ZDT; Ryan & Deci, 2017), een macro-theorie over motivatie, (sociale) ontwikkeling en welzijn, stelt dat het vervullen van drie psychologische basisbehoeften essentieel is voor optimaal functioneren. Als kinderen en jongeren zichzelf kunnen zijn (autonomie), zich bekwaam voelen om dagelijkse taken en uitdagingen aan te gaan (competentie) en het gevoel hebben bij een groep te horen, waarbij ze warme, wederkerige relaties hebben (verbondenheid), dan bevordert dit hun welbevinden, veerkracht en psychosociale aanpassing. Naar deze psychologische basisbehoeften wordt

wel vaker verwezen met het acroniem ABC, waarbij de A staat voor autonomie, de B voor verbondenheid en de C voor competentie (Vansteenkiste & Soenens, 2025).

Hoewel veelvuldig onderzoek reeds aantoonde dat de sociale omgeving waarin jongeren zich bevinden een belangrijke rol speelt in het vervullen van deze behoeften (Bradshaw et al., 2024; Howard et al., 2024), is er recent ook meer aandacht voor de proactieve rol die jongeren zelf kunnen spelen in het vervullen van hun ABC-behoeften (Soenens & Vansteenkiste, 2020). Recent werd hiertoe het concept behoeftevormgeving (of ‘need crafting’ in het Engels) geïntroduceerd (Laporte et al., 2021). Behoeftvormgeving houdt in dat jongeren zich bewust zijn van wat ze nodig hebben om hun ABC te vervullen en ze daar proactief actie voor ondernemen. Sinds de introductie van het concept werd er meer onderzoek gedaan naar behoeftevormgeving bij jongeren en jongvolwassenen. De studie van behoeftevormgeving in deze doelgroep is van belang omdat er met toenemende leeftijd steeds meer mogelijkheden zijn om zelf keuzes te maken (Soenens & Vansteenkiste, 2023). De vroege adolescentie wordt dan ook omschreven als een belangrijke fase, waarin jongeren zowel kansen krijgen om te groeien als risico lopen op mentale problemen (Sisk et al., 2021).

Dit stand van zaken artikel biedt een overzicht van de beschikbare wetenschappelijke literatuur over het opkomende onderzoeksdomein van behoeftevormgeving bij jongeren tussen de 12 en 25 jaar, sinds dit concept theoretisch werd verankerd binnen de zelfdeterminatietheorie (ZDT). Twee vragen staan centraal: ten eerste, wat zegt de wetenschap over de rol van behoeftevormgeving voor het welbevinden van jongeren? Ten tweede, kan behoeftevormgeving getraind worden? We sluiten deze bijdrage af met een bespreking van de praktische implicaties en een aantal suggesties om dit jonge onderzoeksveld te versterken.

2 Het ABC van de Psychologische Basisbehoeften

2.1 Definitie

Net zoals eten, drinken en slapen essentieel zijn voor lichamelijke gezondheid, hebben mensen ervaringen van autonomie, verbondenheid en competentie nodig om psychisch gezond te blijven en hun potentieel te ontwikkelen (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2017). Autonomie is de ervaring om zichzelf te zijn, ofwel het gevoel dat gedachten, gevoelens en gedragingen vanuit het zelf komen en dat deze er mogen zijn. Een adolescent die inspraak heeft bij beslissingen over keuzevakken, een studierichting of vrijetijdsactiviteiten ervaart meer autonomie dan een adolescent die gedwongen wordt om de keuzes van ouders te volgen (Ahn et al., 2023). In dit laatste geval kan een adolescent zich ondermijnd voelen in de autonomiebehoefte en daarbij gevoelens van druk en dwang ervaren. Verbondenheid is de ervaring om authentieke, warme en wederkerige relaties te hebben met anderen en zich deel te voelen van de groep waar men graag bij hoort. Jongeren

die een vriendengroep hebben waarin wederzijds respect en vertrouwen heerst, hebben doorgaans een sterk gevoel van verbondenheid. Verbondenheidsfrustratie ontstaat als jongeren worden afgewezen of buitengesloten door anderen waar ze graag bij willen horen. Competentie is ten slotte de ervaring van bekwaamheid, waarbij men vooruitgang boekt en doelen bereikt. Jongeren kunnen bijvoorbeeld merken dat ze goed zijn in Frans of dat ze beter worden in hun gitaarspel. Competentiefrustratie ontstaat door faalervaringen, bijvoorbeeld als jongeren tekortschieten tegenover de eigen of externe verwachtingen of wanneer ze merken dat hun inspanningen niet lonen (Vansteenkiste & Soenens, 2025).

Deze drie psychologische basisbehoeften zijn bij iedereen aanwezig, ongeacht leeftijd (Soenens & Vansteenkiste, 2023), geslacht (Rodríguez-Meirinhos et al., 2020), cultuur (Chen et al., 2015), of persoonlijkheid (Mabbe et al., 2016). De vervulling van elke basisbehoefte afzonderlijk draagt bij aan het welbevinden van kinderen en jongeren, en dit op zowel korte als langere termijn (Véronneau et al., 2005). Naast een essentiële bijdrage aan het welbevinden, dragen ABC-ervaringen ook bij aan de persoonlijke ontwikkeling van kinderen en jongeren (Vansteenkiste & Ryan, 2013) zoals: het opbouwen van een diepgewortelde identiteit (Luyckx et al., 2009), het verwerven van een veilig zelfwaardegevoel (Ümmet et al., 2015), het beter hanteren van emoties (Benita et al., 2020), en het ontwikkelen en behouden van meer kwaliteitsvolle studiemotivatie (Garn et al., 2019).

2.2 De Rol van de Omgeving

ZDT-onderzoek heeft zich de afgelopen decennia vrijwel uitsluitend gericht op de behoefte-ondersteunende rol van de sociale context. Inmiddels is dit onderzoeksveld meta-analytisch in kaart gebracht. Dit heeft overtuigend bewijs opgeleverd voor de gunstige effecten van een behoefte-ondersteunende rol van leerkrachten (Howard et al., 2024), coaches (Mossman et al., 2022) en ouders (Vasquez et al., 2016). Binnen de ouder-kindrelatie blijkt bijvoorbeeld dat ouders kunnen bijdragen aan het welbevinden en de vitaliteit van adolescenten door hun gevoelens te erkennen, betekenisvolle keuzemogelijkheden te bieden, hen aan te moedigen om interesses en waarden te verkennen, en relevante redenen te geven voor opgelegde regels (Soenens et al., 2007). Op vergelijkbare wijze rapporteren leerlingen meer aandacht, inzet en doorzettingsvermogen wanneer leerkrachten hun perspectief innemen, hun interesses en voorkeuren erkennen en duidelijke instructies en verwachtingen formuleren (Jang et al., 2010; Vansteenkiste et al., 2007). Op ontwikkelingsvlak toont onderzoek bovendien dat een ABC-ondersteunende sociale omgeving samenhangt met betere emotieregulatie (Brenning et al., 2015), groter aanpassingsvermogen (Ratelle et al., 2024), en hogere schoolse motivatie en betere prestaties (Jeno et al., 2021).

ABC-ondersteuning vanuit de omgeving is echter niet de enige manier waarop aan de ABC-behoeften van kinderen en jongeren kan worden voldaan. Volgens de ZDT hebben mensen namelijk de spontane neiging om zelf op zoek te gaan naar ervaringen van auto-

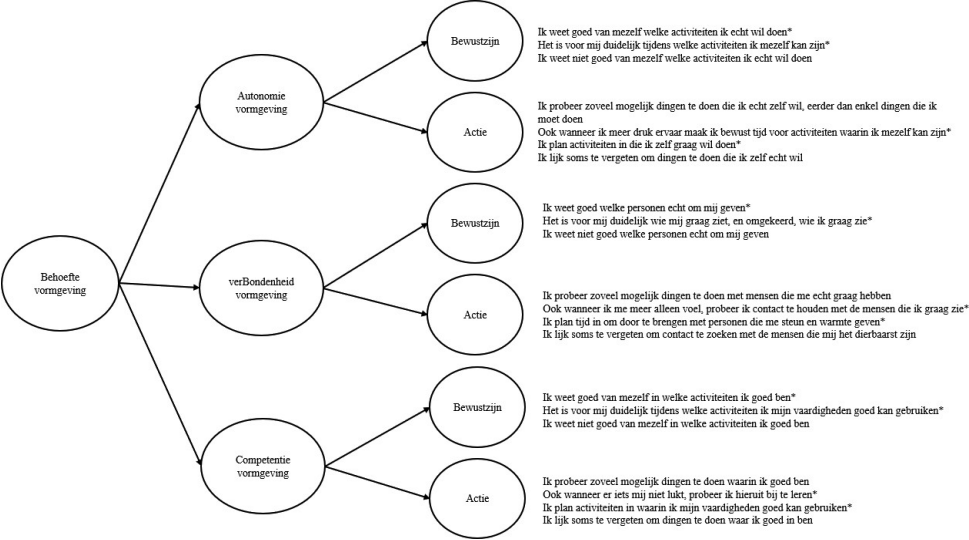
nomie, verbondenheid en competentie (Ryan & Vansteenkiste, 2023). Op jonge leeftijd is dit bijvoorbeeld al zichtbaar wanneer een peuter graag een glijbaan wil uitproberen (autonomie), een kleuter blijft proberen tot het lukt om de deksel van een potje te krijgen (competentie) of een eenjarige lacht wanneer die bekende en vertrouwde gezichten ziet (verbondenheid). Daar waar jonge kinderen in hun doen en laten nog erg afhankelijk zijn van de context (bijvoorbeeld of de ouder het kind de glijbaan laat uitproberen), kenmerkt de adolescentie zich door een toename in zelfsturing (Vansteenkiste & Soenens, 2023). Deze versnelling in de groei naar zelfstandigheid komt er omdat de samenleving hier meer uitgesproken verwachtingen van heeft (bijvoorbeeld het kiezen van een studierichting), maar ook omdat er ontwikkelingen zijn op (neuro)biologische, cognitief en sociaal-emotioneel vlak waardoor jongeren meer op eigen benen kunnen gaan staan (Soenens et al., 2019). Jongeren staan voor de ontwikkelingsstaak om relaties uit te breiden en te verdiepen (Schoeps et al., 2020), zich te bekwamen in zaken die aansluiten bij hun mogelijkheden en interesses (Beyers et al. 2025) en al doende een solide identiteit op te bouwen (Erikson, 1968). Om deze taken tot een goed einde te brengen is het belangrijk dat jongeren voeling krijgen of behouden met hun ABC en de vaardigheid verwerven om hun ABC zelf vorm te geven. In tegenstelling tot de rol van de sociale omgeving, die reeds uitgebreid werd onderzocht, vormt het onderzoek naar behoeftevormgeving bij jongeren een relatief nieuw en nog beperkt verkend onderzoeksveld.

3 Behoeftvormgeving

3.1 Definitie en Meting

Het concept behoeftevormgeving wordt gedefinieerd als de vaardigheid om proactief ABC-ervaringen op te zoeken (Laporte et al., 2021). Volgens deze eerste vanuit ZDT ontwikkelde definitie omvat behoeftevormgeving twee essentiële componenten, namelijk (a) een bewustzijn van de activiteiten, personen en contexten die de psychologische behoeften al dan niet kunnen vervullen en (b) de acties die ondernomen worden om aan de psychologische basisbehoeften te voldoen. Voorbeelden hiervan zijn: een adolescent die ervoor kiest om een eigen hobby te volgen, zoals auditie doen voor een toneelgezelschap (autonomie vormgeving), een kind dat aan een ouder vraagt om een vriendje uit te nodigen waar het een goede band mee voelt (verbondenheid vormgeving), of een student die kiest voor extra oefeningen om beter te worden in statistiek (competentie vormgeving).

Om het begrip behoeftevormgeving te meten ontwikkelden Laporte en collega's (2021) de Need Crafting Scale (NCS). Deze schaal bevat zowel items die het bewustzijn van ABC-ervaringen meten (bijvoorbeeld 'Ik weet goed van mezelf welke activiteiten ik echt wil doen'; autonomiebewustzijn) als het ondernemen van actie om ABC-ervaringen op te doen (bijvoorbeeld 'Ik plan activiteiten in die ik zelf graag wil doen'; autonomie-actie).



Figuur 1 Conceptuele structuur van behoeftvormgeving, met de drie behoeften elk onder-scheiden in bewustzijn en actie

Een eerste crosssectionele studie met 233 adolescenten (41,6% jongens; gemiddeld 16,60 jaar) bood evidentie voor de interne validiteit van de schaal: een hiërarchische factorstruc-tuur, waarbij de bewustzijn- en actiecomponent van elke behoefte werden gemodelleerd als factoren van een lagere orde en de behoeftes als factoren van een hogere orde paste goed bij de data (zie Figuur 1). Een samengestelde maat van behoeftvormgeving had een goede betrouwbaarheid (Cronbach's $\alpha = 0,86$) en hing op een betekenisvolle wijze samen met gerelateerde constructen zoals actieve betrokkenheid in de klas, mindful-ness en het assertief opeisen van autonomie. Gelijkaardige psychometrische evidentie werd zowel vastgesteld voor een Spaanse versie van deze schaal bij adolescenten (Nieto-Cascado et al., 2025) als voor een werkgerelateerde versie ervan bij volwassenen Vlaamse werknemers (Van Looy et al., 2025). Samengevat tonen deze resultaten dat de NCS een geschikt instrument is om behoeftvormgeving in kaart te brengen.

3.2 Behoeftvormgeving en Welbevinden

In een volgende stap werd de voorspellende kracht van behoeftvormgeving onderzocht en dit zowel op het tussen- als binnenpersoonsniveau (Laporte et al., 2021). In deze longitudinale studie van 3 meetmomenten bij 489 adolescenten (66% meisjes; gemid-deld 16,33 jaar) werd aangetoond dat adolescenten die meer aan behoeftvormgeving doen meer behoeftebevrediging en minder -frustratie ervaren. Meer behoeftebevrediging en minder -frustratie hingen op hun beurt samen met een hoger welbevinden, minder depressieve klachten en minder negatieve emoties. Bovendien hielden deze verbanden

stand als de behoefte ondersteunende rol van de omgeving in rekening werd gebracht. De ICC's van behoeftevormgeving (0,65), behoeftevervulling (0,62) en welbevinden (0,63) indiceerden voldoende verklaarde variantie op het binnenpersoonsniveau om multilevel analyses uit te voeren. Deze analyses toonden dat de veronderstelde verbanden ook standhielden op het binnenpersoonsniveau. Dit betekent dat als een jongere in een periode meer aan behoeftevormgeving doet, er die periode ook meer behoeftevervulling en welbevinden wordt ervaren. De dynamische aard van behoeftevormgeving werd vervolgens verder onderzocht in twee dagboekstudies, waarbij de verklaarde binnenpersoonsvariantie tussen de 47 % en 57 % lag. De behoeftevormgeving binnen jongeren fluctueert dus aanzienlijk van dag tot dag.

In een eerste dagboekstudie (Laporte et al., 2022) werden 159 adolescenten (61,5 % meisjes; gemiddeld 15,56 jaar) gedurende 7 opeenvolgende avonden gevraagd om een korte vragenlijst in te vullen. Resultaten toonden dat op dagen dat adolescenten meer aan behoeftevormgeving deden, zij ook meer behoeftebevrediging ervoeren. Dagelijkse ervaringen van behoeftebevrediging hingen op hun beurt samen met meer dagelijks positief affect en minder negatief affect. Uit deze dagboekstudie bleek ook dat jongeren aan meer behoeftevormgeving doen op dagen dat ze hun ouders als meer autonomie-ondersteunend ervaren. Deze ervaren dagelijkse autonomieondersteuning bleek zowel indirect – via behoeftevormgeving – als direct bij te dragen tot dagelijkse ABC-vervulling.

Een nadeel van deze studie (Laporte et al., 2022) was dat jongeren enkel op het einde van de dag terugblikten op de mate waarin ze hadden ingezet op hun basisbehoeften. Om de richting van het verband tussen behoeftevormgeving en ABC-ervaringen te onderzoeken, kunnen beide metingen beter in de tijd ontkoppeld worden. In een volgende dagboekstudie (Van den Bogaard, Soenens, Brenning, & Vansteenkiste, 2025) werd daarom aan 168 jongeren (76,1 % meisjes; gemiddelde leeftijd = 16,63 jaar) gevraagd om 's ochtends aan te geven in welke mate ze de intentie hadden om die dag aan behoeftevormgeving te doen. 's Avonds evalueerden zij dan hun ABC-bevrediging en vitaliteit van die dag. Intenties tot behoeftevormgeving in de ochtend voorspelden hierbij meer behoeftebevrediging en vitaliteit in de avond, zelfs wanneer er werd gecontroleerd voor behoeftebevrediging van de dag ervoor en vitaliteit in de ochtend. Door de metingen van behoeftevormgeving en behoeftebevrediging in de tijd te scheiden, werd de voorspellende kracht van behoeftevormgeving op behoeftebevrediging en welbevinden overtuigender aangetoond.

In deze dagboekstudie werd tevens de faciliterende rol van slaap bestudeerd. Adolescenten die een betere slaapkwaliteit rapporteerden in de ochtend bleken zich energiekker te voelen. Die ervaren vitaliteit in de ochtend verklaarde waarom een betere slaapkwaliteit de intentie om in te zetten op ABC-behoeften die dag voorspelde. Anders gesteld: de kans dat je inzet op je basisbehoeften in de ochtend is groter als je de dag begint met voldoende opgeladen batterijen.

3.3 Behoeftvormgeving in Diverse Levensdomeinen

In de tot nu toe beschreven studies werd behoeftvormgeving in het algemeen en niet zozeer in een specifiek levensdomein bestudeerd. Een aantal andere studies bekeek de rol van behoeftvormgeving wel in een specifiek levensdomein, zoals tijdens het sporten (bijvoorbeeld jezelf minder op een dwingende manier toespreken; Sheldon et al., 2021) en werk (bijvoorbeeld je planning meer in handen nemen of een nieuw project starten uit interesse; Van Looy et al., 2025). In de onderwijscontext blijkt behoeftvormgeving onder andere uit de proactieve betrokkenheid van leerlingen in de klas (*agentic engagement*; Reeve & Tseng, 2011). Proactieve betrokkenheid verwijst naar de constructieve acties die leerlingen ondernemen om hun leeromgeving te optimaliseren via interactie met de leerkracht. Door zin voor initiatief te vertonen, proberen ze hun leraar positief te beïnvloeden om hun ABC beter voldaan te krijgen. Voorbeelden hiervan zijn het stellen van vragen, het aangeven van voorkeuren of het opperen van ideeën. Onderzoek toont aan dat deze actieve betrokkenheid effectief een meer autonomie-ondersteunende reactie bij leerkrachten ontlokt, de autonomie-ervaring van jongeren versterkt en op die manier gepaard gaat met betere cijfers (Reeve, 2013; zie Vansteenkiste & Soenens, 2025).

Een andere belangrijke context waarin jongeren een groot deel van hun tijd doorbrengen is de online context, waarbij sociale media een aanzienlijk deel van hun schermtijd innemen. Hoewel sociale media vaak vereenzelvigd worden met oppervlakkige contacten, het streven naar 'likes' en sturende algoritmen, bieden sociale media ook mogelijkheden tot behoeftevervulling (bijvoorbeeld Parent, 2023). Ze zijn immers altijd beschikbaar en vormen een verlengstuk van de leefwereld van jongeren. Onderzoek toont dan ook aan dat jongeren hun behoeften online kunnen vervullen en dat dit positief samenhangt met hun welzijn (Van de Castele, Soenens et al., 2024). Voorbeelden hiervan zijn het opzoeken van filmpjes om ideeën op te doen voor een knutsel- of kookproject, of het in contact blijven met vrienden die op een andere school zitten. Wanneer het relatieve belang van online en offline ervaringen rechtstreeks wordt vergeleken, blijken offline ervaringen doorslaggevend: behoeftebevrediging offline draagt in positieve zin sterker bij aan welbevinden, maar ook behoeftefrustratie offline weegt in negatieve zin zwaarder door (Van de Castele, Flamant et al., 2024). Dit doet vermoeden dat de ABC-ervaringen in de online context minder duurzaam zijn dan offline ABC-ervaringen. In lijn hiermee blijkt dat jongeren die vooral aan behoeftvormgeving doen in de online wereld minder ABC-bevrediging en minder welbevinden ervaren in vergelijking met zowel jongeren die enkel inzetten op behoeftvormgeving in de offline wereld als met jongeren die in beide levensdomeinen inzetten op behoeftvormgeving (Van de Castele et al., 2025).

4 Interventies

De schommelingen in dagelijkse behoeftevormgeving tonen aan dat het een dynamisch construct is. Dit doet de vraag rijzen of de vaardigheid tot behoeftevormgeving dankzij training kan versterkt worden. Gezien het belang van de ABC-behoefte voor het welbevinden en de ontwikkeling van kinderen en jongeren (Vansteenkiste & Soenens, 2015), kan dit een waardevolle insteek voor interventie en preventie zijn.

4.1 Internationale Literatuur

In de internationale literatuur zijn een handvol interventiestudies voorhanden die als doel hadden om deelnemers aan te moedigen om te investeren in ABC-vervullende activiteiten. Hoewel deze interventies niet expliciet werden gekaderd vanuit de notie behoeftevormgeving, zijn de resultaten ervan wel waardevol. Sommige van deze interventies bevorderden vooral bewustwording (bijvoorbeeld door middel van reflectie-opdrachten waarbij werd gerapporteerd of hun ABC-vervulling toe- of afgenomen was tijdens de COVID-19-pandemie; Cantarero et al., 2021), terwijl anderen meer gericht waren op actie (bijvoorbeeld door een lijst met ABC-vervullende activiteiten aan te bieden waaruit deelnemers kiezen; Weinstein et al., 2016). Na het doorlopen van elk van deze interventies rapporteerden deelnemers meer behoeftevervulling en een verbeterd welzijn.

Hoewel de meeste van deze interventiestudies werden uitgevoerd bij volwassenen, vormen twee interventiestudies hierop een uitzondering. In een eerste interventie (Behzadnia & FatahModares, 2020) bij 255 universiteit studenten (83,13 % vrouw; gemiddeld 23,98 jaar) kregen participanten in de experimentele conditie elke ochtend de instructie om een activiteit uit te voeren die één of meerdere basisbehoeften kon vervullen (bijvoorbeeld instructie verbondenheid: 'Doe vandaag iets waardoor je je goed voelt in verbinding met de natuur (bijvoorbeeld een plant verzorgen of bloemen schikken) en laat je daardoor inspireren in je dagelijkse activiteiten [...]'). Zij werden ook gevraagd om anderen mee te nemen in hun activiteit om zodoende hun positieve energie te delen. Studenten konden kiezen uit voorbeelden van activiteiten en kozen zelf het moment waarop ze hun activiteit uitvoerden. Na tien dagen rapporteerden studenten in de interventiegroep meer behoeftevervulling, autonome zelfregulatie en vitaliteit en minder behoeftefrustratie, demotivatie en stress dan deelnemers in de controle-groep.

Een tweede interventie ($N=330$; 71,10 % vrouw; gemiddeld 21,45 jaar) vond één week voor de examens plaats (Behzadnia & FatahModares, 2023). Gedurende zes dagen werden de studenten in de experimentele conditie gevraagd om een behoeftevervullende activiteit uit te voeren en hun behoeftefrustratie te beperken. Aan deelnemers werd uitgelegd waarom inzetten op de psychologische basisbehoeften belangrijk is, wat vervulling en frustratie van deze behoeften inhoudt en er werden specifieke aanbevelingen gegeven welke concrete, behoeftespecifieke acties ze konden vormgeven. Direct na de interventie

Tabel 1 Beschrijving van de LifeCraft interventie

1–2 weken								
	Module 1	Module 2	Module 3	Module 4	Module 5	Module 6	Module 7	Booster +3 weken
Behoefte	Autonomie	Verbondenheid	Competentie	Autonomie	Verbondenheid	Competentie	Consolidatie	
Bewustzijn	Brainstormoefening – Getuigenissen – Tips – Voorbeelden – Reflectie over valkuilen						Brief aan zelf Quotes kiezen	Eigen obstakels, strategieën en tips
Actie	Doe iets dat je echt graag wil doen.	Contacteer iemand die je graag mag.	Doe iets waar je goed in bent.	Doe iets dat je waardevol vindt.	Vraag hulp of help iemand anders.	Leer iets.		

rapporteerden de studenten uit de experimentele conditie een hogere behoeftevervulling, mindfulness en vitaliteit, terwijl ze minder testangst ervaarden in vergelijking met studenten uit de controleconditie. Omdat behoeftevormgeving in deze studies niet werd meegenomen, kon niet nagegaan worden of het versterken van deze vaardigheid de drijvende kracht was achter het verbeterde welzijn.

4.2 LifeCraft Interventies

Recent werd er een interventie ontwikkeld die expliciet bedoeld is om behoeftevormgeving te trainen en te versterken (Laporte et al., 2024; Van den Bogaard, 2024). Deze interventie (‘LifeCraft’) heeft als doel om deelnemers te informeren over het belang van hun ABC, hen bewuster te maken van hun psychologische basisbehoeften en ze te stimuleren om actie te ondernemen.

Meer specifiek bestaat de LifeCraft-interventie uit zeven online modules van 15 minuten (zie Tabel 1). In elke module staat één basisbehoefte centraal. Achtereenvolgens bestaat een module uit een instructievideo over de uitdaging van deze module (bijvoorbeeld ‘doe iets waar je écht zin in hebt’ voor autonomie), een brainstormoefening, een getuigenis, voorbeelden, tips en het maken van een concreet actieplan. Elke behoefte komt tweemaal aan bod, waarbij eerst wordt ingezet op een meer voor de hand liggende en daarna op een meer uitdagende invulling van de behoefte (bijvoorbeeld ‘Doe iets dat je waardevol vindt’ voor autonomie). De zevende en laatste module bestaat uit een reeks consolidatieoefeningen om de aangeleerde vaardigheden op een haalbare manier te integreren in het dagelijks leven. De input van deze consolidatiemodule wordt enkele weken later opnieuw naar de deelnemers gestuurd om hun betrokkenheid te versterken. LifeCraft werd tot nu toe één keer bij volwassenen (Laporte et al., 2024) getest en twee keer bij studenten in het hoger onderwijs waarbij de inhoud werd afgestemd op de leefwereld van studenten (Van den Bogaard et al., 2024). In alle hieronder besproken LifeCraft-interventies werden dezelfde analyses toegepast met de dezelfde uitkomstmaten: een algemene maat voor behoeftevormgeving (bewustzijn en actie samengenomen),

Tabel 2 Overzicht van de LifeCraft Randomized Controlled Trials

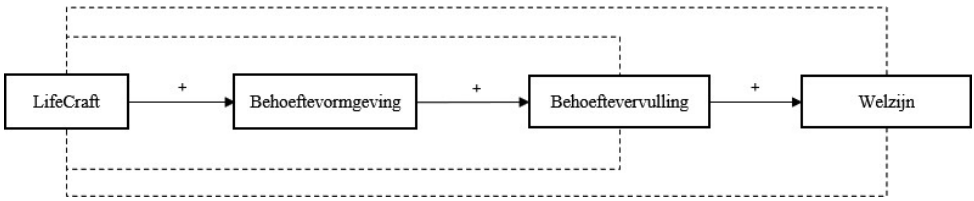
	LifeCraft 1	LifeCraft 2	LifeCraft 3
Aantal	725 (69 % vrouw)	435 (79 % vrouw)	528 (84 % vrouw)
Doelgroep	Volwassenen	Universiteitsstudenten	Studenten hoger onderwijs
Controle conditie	Blind passief	Niet blind/via wachtlijst	Blind passief en actief
Duur interventie	7 dagen	7 dagen of 14 dagen	10 tot 14 dagen
Uitval	76 %	60 %	42 %
Omstandigheden	COVID-19	COVID-19/Examens	Gewone periode
Nameting	Direct	Direct	Direct
	Na 1 maand	Na 1 week	Na 1 maand (examens) Na 3 maanden (zomervakantie)
Referentie	Laporte et al. (2024)	Van den Bogaard et al. (2024)	Van den Bogaard et al. (2025)

behoeftevervulling en welbevinden (bestaande uit vitaliteit en levenstevredenheid). In Tabel 2 staat een schematisch overzicht van de verschillende trials weergegeven.

De eerste LifeCraft interventiestudie (Laporte et al., 2024) werd uitgevoerd bij 725 Belgische volwassenen (68,55 % vrouw; gemiddeld 51,67 jaar) die gedurende een week tijdens de COVID-19-pandemie dagelijks een module doorliepen. Als participanten vier of meer actieplannen uitvoerden haalden ze hier meer welzijnsvoordelen uit dan de passieve controlegroep. De geboekte winst hield stand tot één maand na de interventie.

In een studentenversie van LifeCraft namen 435 universiteitsstudenten (79 % vrouw; gemiddeld 21,90 jaar) deel. Bij deelname zaten studenten in hun examenperiode en was de COVID-19-pandemie ook nog gaande (Van den Bogaard et al., 2024). Naast het toetsen van de globale effectiviteit van de interventie, werd in deze trial ook de invloed van diverse factoren op de uitval en de effectiviteit van de training onderzocht. Specifiek gaven deelnemers bij inschrijving aan of ze digitale ondersteuning wensten (via WhatsApp), of ze de training in één dan wel in twee weken wilden doorlopen en in welke mate ze gemotiveerd waren om aan de training deel te nemen. Vervolgens werden de studenten random toegewezen aan de LifeCraft-conditie of aan de wachtlijstconditie. Opnieuw bleek het uitvoeren van vier of meer actieplannen de meeste welzijnsvoordelen op te leveren. Maar in tegenstelling tot de interventie bij volwassenen profiteerden deelnemers ook enigszins als ze minder geëngageerd waren. De effectiviteit van het programma hing niet af van gebruik van digitale ondersteuning, noch van de motivatie van deelnemers of de keuze voor een sneller of meer gespreid doorlopen van de modules. Echter, elk van deze factoren hing wel samen met de kans op uitval: deelnemers die kozen voor digitale ondersteuning, die meer autonoom gemotiveerd waren en die opteerden voor de snelle doorloop hadden een kleinere kans om tijdens de training af te haken.

In een tweede trial bij 582 studenten uit het hoger onderwijs in Vlaanderen (84 % vrouw; gemiddeld 23,11 jaar; Van den Bogaard, Soenens, Brenning, Van Hees et al., 2025)



Figuur 2 Weergave van het verondersteld mediatiemodel waarin deelname aan LifeCraft bijdraagt aan meer welzijn door meer behoeftevormgeving en behoeftevervulling

werd de LifeCraft-conditie vergeleken met zowel een actieve als een passieve controle-groep. In de actieve controlegroep stond het trainen van executieve functies centraal en werd een interventie aangeboden die qua design en format gelijkliep met die van LifeCraft. De passieve controlegroep was minder passief dan de trials hiervoor omdat de deelnemers niet enkel de vragenlijsten vóór en na het experiment invulden, maar ook reflecteerden op een willekeurige activiteit van de vorige dag.

De training vond een maand voor de landelijke examenperiode plaats en studenten werden opgevolgd tijdens de examens en in de zomervakantie. De resultaten toonden dat hoog geëngageerde participanten (vier of meer uitgevoerde actieplannen), in vergelijking met participanten uit de passieve controlegroep, meer welzijnsvoordelen ervaarden direct na de interventie en dat deze winst stand hield tijdens de examenperiode één maand later.

Er werd in deze studie geen verschil gevonden in effect in vergelijking met de actieve controleconditie. Na blinde codering van de actieplannen uit beide condities bleek dat de actieplannen uit de actieve controlegroep zich ook toespitsten op de psychologische basisbehoeften. Onbedoeld waren deze participanten dus meer aan behoeftevormgeving gaan doen. Actieplannen uit de actieve controlegroep waren echter vooral gericht op competentie, wat voor de studenten relevant was met het oog op hun naderende examens. Tot slot toonde een nameting in de zomervakantie dat de verschillen tussen alle condities wegvielen: alle groepen rapporteerden meer behoeftevormgeving, behoeftevervulling en welbevinden in vergelijking met de meetmomenten tijdens het academiejaar. Ook andere studies tonen aan dat het welzijn tijdens vakantieperiodes hoger ligt, vermoedelijk omdat mensen dan meer tijd en energie hebben om 'spontaan' aan behoeftevormgeving te doen (Bloom et al., 2018).

De effectgroottes van de verschillende interventiestudies varieerden van klein tot gemiddeld voor behoeftevormgeving (unieke R^2 tussen 0,08–0,49), behoeftevervulling (unieke R^2 tussen 0,10–0,33), en welbevinden (unieke R^2 tussen 0,05–0,14). De belangrijkste veronderstelling werd echter in elk van deze interventiestudies overtuigend bevestigd (zie Figuur 2): Participanten die actief deelnamen aan LifeCraft vertoonden in vergelijking met een passieve controlegroep een toename van behoeftevormgeving, en die toename hing samen met meer behoeftevervulling, wat op zijn beurt samenhang met meer welbevinden. De uitval tijdens de interventie was groot (tussen de 42 % en 76 %) maar dit is

gelijkaardig of zelfs beter dan de uitval die doorgaans voor online preventieprogramma's gevonden wordt (70%; Clarke et al., 2015).

5 Implicaties

Hoe ouder kinderen worden, hoe meer mogelijkheden er ontstaan om eigen keuzes te maken (Vansteenkiste & Soenens, 2023). Keuzes die kinderen en jongeren hun welbevinden ten goede komen, zijn keuzes die vertrekken vanuit een zeker ABC-bewustzijn en zijn er aldus op gericht om deze ABC-behoeften te vervullen. De huidige stand van zaken maakt duidelijk dat er een samenhang is tussen behoeftevormgeving en het welbevinden van jongeren en jongvolwassenen. Gezien dit jonge onderzoeksveld is er echter ook nog heel wat onontgonnen terrein.

5.1 Toekomstig Onderzoek

Hoewel behoeftevormgeving bijdraagt tot beter welbevinden bij mid- en laat-adolescenten, is een eerste vraag of kinderen en vroege adolescenten (10 tot 12 jaar) in dezelfde mate zijn gebaat bij behoeftevormgeving. Zij zijn immers afhankelijker van hun sociale context dan oudere adolescenten en jongvolwassenen. Toekomstig crosssectioneel, longitudinaal en dagboekonderzoek kan uitklaren welke rol behoeftevormgeving speelt voor het welbevinden ten opzichte van contextuele ABC-ondersteuning in verschillende levensfasen. Naast welzijnsindicatoren kan dit vervolgonderzoek ook ontwikkelingsgerichte uitkomstmaten meenemen zoals identiteitsontwikkeling en emotieregulatie.

Aangezien kinderen en jongeren nog in sterke mate afhangen van hun sociale context, is een tweede belangrijke vraag hoe de context kan bijdragen aan de ontwikkeling van behoeftevormgeving. Naast autonomie ondersteuning is het bieden van voldoende structuur een eerste kandidaat om verder onderzocht te worden. Structuur wordt hierbij omschreven als het duidelijk overbrengen van de verwachtingen en doelen, en het geven van constructieve feedback. De rol van structuur werd binnen de ZDT al in verschillende domeinen onderzocht. Binnen de opvoedingscontext bleek bijvoorbeeld structuur bovenop autonomieondersteuning belangrijk voor het functioneren (Farkas & Grolnick, 2010; Flamm & Grolnick, 2013). Kinderen die meer structuur rapporteerden in de opvoedingsstijl, ervoeren meer academisch engagement en het gevoel controle te hebben over hun falen en succes (Griffith & Grolnick, 2014). In de context van een klas rapporteerden leerlingen wiens leerkrachten structuur boden bovenop autonomieondersteuning meer betrokkenheid in de klas (Jang et al., 2010).

In een derde stap kan toekomstig onderzoek zich richten op de interactie die er met de sociale omgeving ontstaat wanneer kinderen en jongeren aan behoeftevormgeving doen. In de context van de klas werd al aangetoond dat studenten meer autonomieondersteuning van hun leerkrachten ontvangen wanneer zij proactief betrokken zijn

en initiatief tonen (Reeve, 2013). De vraag is of er zich ook zo'n positieve spiraal ontvouwt als jongeren aan behoeftevormgeving doen in een behoefteondermijnende context. Het initiatief dat jongeren vertonen zou in zo'n context wel eens beknot kunnen worden, waardoor behoeftevormgeving minder winst oplevert of zelfs op frustratie uitdraait.

Wat betreft het trainen van behoeftevormgeving, is opnieuw de eerste vraag of dit haalbaar is bij een jongere populatie. Kinderen en jonge adolescenten hebben minder zelfregulatie vergeleken met de jongvolwassenen die tot nu toe deelnamen aan interventies (Wesarg-Menzel et al., 2023). Dit betekent dat deze jonge populatie meer begeleiding en structuur nodig zal hebben om een dergelijke training te volgen. Het implementeren van een training in het schoolse curriculum met begeleiding van een leerkracht lijkt daarom zinvol. De motivatie om met zo'n training aan de slag te gaan, zal in dit geval wel een grotere variantie kennen dan het geval is voor trainingen waarbij studenten uit eigen beweging deelnemen.

Om een gebrek aan motivatie en engagement (deels) op te vangen doet vervolgonderzoek er goed aan om de inhoud van de interventie zo goed mogelijk af te stemmen op de leefwereld en mogelijkheden van deze jongere populatie. Dit kan ook betekenen dat er gezocht wordt naar alternatieve manieren om behoeftevormgeving te trainen. Zoals besproken tonen de resultaten uit één interventiestudie bij studenten (Van den Bogaard, Soenens, Brenning, Van Hees et al., 2025) aan dat het inzetten op executieve functies ook een verhoging van competentiebehoeftevormgeving faciliteerde. Dit betekent dat behoeftevormgeving wellicht ook op andere manieren getraind kan worden. Voor jongere kinderen slaan spelvormen, waarbij bijvoorbeeld fysieke activiteiten worden ingebouwd, wellicht meer aan (Coholic et al., 2020). Om nog overtuigender aan te tonen dat dergelijke interventies effectief zijn in het verhogen van behoeftevormgeving, is het ontwikkelen van een actieve controleconditie waarin geen enkele vorm van behoeftevormgeving wordt getraind een belangrijke uitdaging voor toekomstig onderzoek.

De vraag naar generaliseerbaarheid van een behoeftevormgevingstraining kan zich ook richten op andere doelgroepen, zoals kinderen en jongeren die psychologische problemen ervaren. Het trainen van behoeftevormgeving kan om twee redenen van betekenis zijn bij therapeutische begeleiding. Ten eerste levert behoeftevormgeving via behoeftevervulling energie (Van den Bogaard et al., 2024), wat de doelgroep kan helpen om zich te engageren voor de therapie. Ten tweede draagt de ervaring van behoeftevormgeving bij aan het in eigen handen nemen van de mentale gezondheid, wat een therapeutische doelstelling op zich is (Svamo et al., 2024).

5.2 Implicaties voor de Praktijk

De LifeCraft-interventies bij jongvolwassenen tonen dat het mogelijk is om behoeftevormgeving te versterken en deze vaardigheid te blijven gebruiken tijdens stress-

volle omstandigheden zoals de examenperiode of COVID-19-pandemie. Veel studenten hielden het programma echter niet tot het einde vol. Een mogelijkheid om uitval te verminderen is om het programma via een mobiele applicatie aan te bieden. Dit geeft de mogelijkheid om tips, aanmoedigingen of herinneringen mee te geven (Meyerowitz-Katz et al., 2020). Een mobiele applicatie maakt ook een gepersonaliseerde beleving mogelijk (bijvoorbeeld via het kiezen van een avatar en het visualiseren van het proces), wat een grotere betrokkenheid voorspelt (Alslaity et al., 2022; Selter et al., 2018). Hoewel een kwart van alle gedownloade mHealth-apps slechts één keer wordt gebruikt (McCurdie et al., 2012), kan LifeCraft op deze manier meer jongeren bereiken. In zo'n LifeCraft-app kan ook een module rond online behoeftevormgeving worden aangeboden. Jongeren meer bewust maken van wat wel en niet bijdraagt aan ABC-vervulling kan helpen om gericht gebruik te maken van de mogelijkheden die er online zijn. Jongeren die erin slagen om hun behoeften zowel on- als offline vorm te geven, blijken het meeste welbevinden te rapporteren (Van de Castele, Flamant et al., 2025).

Een tweede praktische implicatie betreft de rol van de sociale context. Zoals besproken draagt ouderlijke autonomieondersteuning bij aan behoeftevormgeving bij adolescenten (Laporte et al., 2022). In een volgende stap kan onderzocht worden hoe ouders en andere opvoeders een meer specifieke rol kunnen spelen in het ondersteunen van de vaardigheid tot behoeftevormgeving. Contextfiguren kunnen bijvoorbeeld geïnteresseerd vragen stellen over wat jongeren graag doen, wat ze belangrijk vinden, wat al goed lukt, waar ze in (willen) groeien, en bij wie ze zich goed voelen (versterken van de bewustzijnscomponent). Vervolgens kunnen ouders, leerkrachten en sportcoaches hen aanmoedigen om initiatieven te nemen en samen nadenken om tot een realistisch plan te komen (versterken van de actiecomponent). Door dit soort groeigesprekken (Vansteenkiste & Soenens, 2025) domeinspecifiek te maken (online, sport, school, et cetera) en vanuit nieuwsgierigheid vergelijkende vragen te stellen (wanneer voel jij je energiever; na het scrollen op Instagram of na het skaten?) kunnen jongeren meer inzicht krijgen in de activiteiten die ze als ABC-vervullend ervaren. Dit soort gesprekken levert waarschijnlijk meer op als ouders en andere contextfiguren zelf het goede voorbeeld geven. Onderzoek toonde reeds aan dat jongeren meer in contact zijn met hun belangrijkste waarden en voorkeuren als ouders zichtbaar hun eigen waarden naleven (Assor et al., 2023).

Naast deze meer gerichte stimulering van behoeftevormgeving, kunnen belangrijke contextfiguren ook indirect behoeftevormgeving versterken door de omstandigheden te creëren waarin behoeftevormgeving gemakkelijker gaat. Kwaliteitsvolle slaap komt uit deze stand van zaken naar voren als zo'n faciliterende factor. Jongeren die goed slapen, ervaren meer energie en formuleren 's ochtends meer intenties om aan behoeftevormgeving te doen (Van den Bogaard et al., 2024). Als ouders in overleg met hun kinderen en jongeren tot duidelijke afspraken komen over slaap- waak- en schermtijden, zal dit dus hun behoeftevormgeving indirect ten goede komen.

6 Conclusie

Volgens de zelfdeterminatietheorie kunnen de psychologische basisbehoeften aan autonomie, verbondenheid en competentie (ABC-behoeften) vervuld worden via een behoefteondersteunende context en via behoeftevormgeving. Onder behoeftevormgeving valt het ABC-bewustzijn en de proactieve acties die ondernomen worden om de ABC-behoeften te vervullen. Onderzoek rond behoeftevormgeving toont aan dat behoeftevormgeving bijdraagt aan het welbevinden van jongeren. Kwaliteitsvolle slaap- en autonomieondersteuning van ouders helpt jongeren om meer aan behoeftevormgeving te doen. Tot slot blijkt uit de eerste studies dat deze vaardigheid trainbaar is bij jongvolwassenen en dat zo'n training gepaard gaat met een verbeterd welbevinden onder stressvolle omstandigheden. Dit biedt in de eerste plaats mogelijkheden voor jongeren zelf: zij kunnen leren om hun activiteiten steeds beter af te stemmen op hun psychologische basisbehoeften, wat hun welbevinden ten goed komt.

Literatuur

- Ahn, J.S., Plamondon, A., & Ratelle, C.F. (2023). Different ways to support and thwart autonomy: Parenting profiles and adolescents' career decision-making. *Journal of Family Psychology*, 37(2), 161–172. <https://doi.org/10.1037/fam0000982>
- AlSlaity, A., Suruliraj, B., Oyeboode, O., Fowles, J., steeves, D., & Orji, R. (2022). Mobile applications for health and wellness: a systematic review. *Proceedings of the ACM on Human-Computer Interaction*, 6 (EICS), 1–29. <https://doi.org/10.1145/3534525>
- Assor, A., Benita, M., & Geifman, Y. (2023). The authentic inner compass as an important motivational experience and structure: Antecedents and benefits. In R.M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of selfdetermination theory* (pp. 362–386). Oxford University Press.
- Behzadnia, B., & FatahModares, S. (2020). Basic psychological need-satisfying activities during the COVID-19 outbreak. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 12(4), 1115–1139. <https://doi.org/10.1111/aphw.12228>
- Behzadnia, B., & FatahModares, S. (2023). A self-support approach to satisfy basic psychological needs during difficult situations. *Motivation and Emotion*, 47(1), 61–83. <https://doi.org/10.31234/osf.io/un6vp>
- Benita, M., Benish-Weisman, M., Matos, L., & Torres, C. (2020). Integrative and suppressive emotion regulation differentially predict well-being through basic need satisfaction and frustration: A test of three countries. *Motivation and emotion*, 44 (1), 67–81. <https://doi.org/10.1007/s11031-019-09781-x>
- Beyers, W., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2025). Autonomy in adolescence: a conceptual, developmental and cross-cultural perspective. *European Journal of Developmental Psychology*, 22(2), 121–141. <https://doi.org/10.1080/17405629.2024.2330734>
- Bloom, J. De, Rantanen, J., Tement, S., & Kinnunen, U. (2018). Longitudinal leisure activity profiles

- and their associations with recovery experiences and job performance. *Leisure Sciences*, 40(3), 151–173. <https://doi.org/10.1080/01490400.2017.1356254>
- Bogaard, D. van den, Soenens, B., Brenning, K., Flamant, N., & Vansteenkiste, M. (2024). Can students learn to optimize their need-based experiences and mental health during a stressful period? Testing a need-crafting intervention in higher education. *Journal of Happiness Studies*, 25(5), 1–31. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00761-8>
- Bogaard, D. van den, Soenens, B., Brenning, K., & Vansteenkiste, M. (2025). What makes for a vitalizing day in adolescence? Antecedents and outcomes of daily need crafting. *Journal of Youth and Adolescence*, 54(5), 1178–1190. <https://doi.org/10.1007/s10902-024-00761-8>
- Bogaard, D. van den, Soenens, B., Brenning, K., Hees, V. Van, Vrijders, B., Bradt, L., Luyten, P., & Vansteenkiste, M. (2025). How to support college students' pro-active search for psychological need satisfaction? Testing an online intervention that fosters need crafting. *Motivation and Emotion*, 1–22. <https://doi.org/10.1007/s11031-025-10149-7>
- Bradshaw, E.L., Duineveld, J.J., Conigrave, J.H., Steward, B.A., Ferber, K.A., Joussemet, M., ... & Ryan, R.M. (2024). Disentangling autonomy-supportive and psychologically controlling parenting: A meta-analysis of self-determination theory's dual process model across cultures. *American Psychologist*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/maf3e>
- Brenning, K., Soenens, B., Petegem, S. Van, & Vansteenkiste, M. (2015). Perceived maternal autonomy support and early adolescent emotion regulation: A longitudinal study. *Social Development*, 24 (3), 561–578. <https://doi.org/10.1111/sode.12107>
- Cantarero, K., Van Tilburg, W.A., & Smoktunowicz, E. (2021). Affirming basic psychological needs promotes mental well-being during the COVID-19 outbreak. *Social Psychological and Personality Science*, 12(5), 821–828. <https://doi.org/10.31234/osf.io/pyhce>
- Castele, M. Van de, Flamant, N., Ponnet, K., Soenens, B., Hees, V. Van, & Vansteenkiste, M. (2024). Adolescents' mental health in the social-media era: The role of offline and online need-based experiences. *Journal of Adolescence*, 96(3), 612–631. <https://doi.org/10.1002/jad.12286>
- Castele, M. Van de, Soenens, B., Ponnet, K., Perneel, S., Flamant, N., & Vansteenkiste, M. (2024). Unraveling the Role of Social Media on Adolescents' Daily Goals and Affect: The Interplay Between Basic Psychological Needs and Screen Time. *Interacting With Computers*. <https://doi.org/10.1093/iwc/iwad055>
- Castele, M. Van de, Flamant, N., Vansteenkiste, M., Soenens, B., Bogaard, D. van den, Morbee, S. (2025) S. Where Do Young Adults Seek Fulfillment: Online or Offline? Need Crafting Profiles, Well-Being, and Social Media Use. *Computers in Human behavior*. Manuscript accepted for review.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E.L., Kaap-Deeder, J. Van der, ... & Ryan, R.M. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Clarke, A.M., Kuosmanen, T., & Barry, M.M. (2015). A systematic review of online youth mental health promotion and prevention interventions. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(1), 90–113. <https://doi.org/10.1007/s10964-014-0165-0>
- Coholic, D., Schwabe, N., & Lander, K. (2020). A Scoping Review of Arts-Based Mindfulness Inter-

- ventions for Children and Youth. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 37(5), 511–526. <https://doi.org/10.1007/s10560-020-00657-5>.
- Deci, E.L., & Ryan, R.M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01
- Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W.W. Norton & Company.
- Farkas, M.S., & Grolnick, W.S. (2010). Examining the components and concomitants of parental structure in the academic domain. *Motivation and Emotion*, 34 (3), 266–279. <https://doi.org/10.1007/s11031-010-9176-7>
- Flamm, E.S., & Grolnick, W.S. (2013). Adolescent adjustment in the context of life change: The supportive role of parental structure provision. *Journal of adolescence*, 36(5), 899–912. <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.006>
- Garn, A.C., Morin, A.J., & Lonsdale, C. (2019). Basic psychological need satisfaction toward learning: a longitudinal test of mediation using bifactor exploratory structural equation modelling. *Journal of educational psychology*, 111(2), 354. <https://doi.org/10.1037/edu0000283>
- Griffith, S.F., & Grolnick, W.S. (2014). Parenting in Caribbean families: A look at parental control, structure, and autonomy support. *Journal of Black Psychology*, 40(2), 166–190. <https://doi.org/10.1177/0095798412475085>
- Howard, J.L., Slemp, G.R., & Wang, X. (2024). Need support and need thwarting: A meta-analysis of autonomy, competence, and relatedness supportive and thwarting behaviors in student populations. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 51(9), 1552–1573. <https://dx.doi.org/10.1177/0146167223122536>.
- Jang, H., Reeve, J., & Deci, E.L. (2010). Engaging students in learning activities: It is not autonomy support or structure but autonomy support and structure. *Journal of educational psychology*, 102(3), 588. doi: 10.1037/a0019682
- Jeno, L.M., Diseth, Å., & Grytnes, J.A. (2021). Testing the METUX model in higher education: interface and task need–satisfaction predict engagement, learning, and well-being. *Frontiers in psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631564>
- Laporte, N., Soenens, B., Brenning, K., & Vansteenkiste, M. (2021). Adolescents as active managers of their own psychological needs: the role of psychological behoeftevoormgeving in adolescents' psychosocial adjustment. *Journal of Adolescence*, 88, 67–83. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.02.004>
- Laporte, N., Soenens, B., Flamant, N., Vansteenkiste, M., Mabbe, E., & Brenning, K. (2022). The role of daily need crafting in daily fluctuations in adolescents' need-based and affective experiences. *Motivation and Emotion*, 46 (2), 137–149. <https://doi.org/10.1007/s211031-021-09921-2>
- Laporte, N., Bogaard, D. van den, Brenning, K., Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2024). Testing an online program to foster need crafting during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology*, 43(9), 1–18. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03603-z>
- Looy, N. Van, Bogaard, D. van den, & Vansteenkiste, M. (2025). Need crafting and wellbeing at work: A validation study. *Manuscript in preparation*.
- Luyckx, K., Vansteenkiste, M., Goossens, L., & Duriez, B. (2009). Basic need satisfaction and iden-

- tity formation: Bridging self-determination theory and process-oriented identity research. *Journal of Counseling Psychology*, 56(2), 276. <https://doi.org/10.1037/a0015349>
- Mabbe, E., Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Van Leeuwen, K. (2016). Do personality traits moderate relations between psychologically controlling parenting and problem behavior in adolescents? *Journal of Personality*, 84(3), 381–392. <https://doi.org/10.1111/jopy.12166>
- McCurdie, T., Taneva, S., Casselman, M., Yeung, M., McDaniel, C., Ho, W., & Cafazzo, J. (2012). mHealth Consumer Apps: The Case for User-Chapter 5 283 Centered Design. *Biomedical Instrumentation & Technology*, 46(s2), 49–56. <https://doi.org/10.2345/0899-8205-46.s2.49>
- Mossman, L.H., Slemp, G.R., Lewis, K.J., Colla, R.H., & O'Halloran, P. (2024). Autonomy support in sport and exercise settings: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(1), 540–563. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2031252>
- Nieto-Casado, F.J., Vansteenkiste, M., Bogaard, D. van den, Rodríguez-Meirinhos, A., & Antolín-Suárez, L. (2025). Psychometric properties of the Spanish adaptation of the Need Crafting Scale in adolescents. *Manuscript accepted for review*.
- Parent, N. (2023). Basic Needs Satisfaction through Social Media Engagement: A Developmental Framework for Understanding Adolescent Social Media Use. *Human Development*, 67(1), 1–17. <https://doi.org/10.1159/000529449>
- Ratelle, C., Plamondon, A., Litalien, D., & Duchesne, S. (2024). Developmental trajectories of mother-adolescent agreement on maternal autonomy support and their contributions to adolescents' adjustment. *Journal of Family Psychology*, 38(4), 663. <https://doi.org/10.1037/fam0001214>.
- Reeve, J. (2013). How students create motivationally supportive learning environments for themselves: The concept of agentic engagement. *Journal of Educational Psychology*, 105(3), 579–595. <https://doi.org/10.1037/a0032690>
- Reeve, J., & Tseng, C.-M. (2011). Agency as a fourth aspect of students' engagement during learning activities. *Contemporary Educational Psychology*, 36(4), 257–267. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2011.05.002>
- Rodríguez-Meirinhos, A., Antolín-Suárez, L., Brenning, K., Vansteenkiste, M., & Oliva, A. (2020). A Bright and a Dark Path to Adolescents' Functioning: The Role of Need Satisfaction and Need Frustration Across Gender, Age, and Socioeconomic Status. *Journal of Happiness Studies* 21(1), 94–116. <https://doi.org/10.1007/s10902-018-00072-9>
- Ryan, R.M. (Ed.). (2023). *The Oxford Handbook of Self-Determination Theory* (2023). <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780197600047.001.0001>
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Ryan, R. & Vansteenkiste, M. (2023). Self-Determination Theory: Metatheory, Methods, and Meaning. In R.M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of Self-Determination Theory* (pp. 3–32). Oxford University Press.

- Schoeps, K., Mónaco, E., Cotolí, A., & Montoya-Castilla, I. (2020). The impact of peer attachment on prosocial behavior, emotional difficulties and conduct problems in adolescence: The mediating role of empathy. *PloS one*, 15(1) <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0227627>.
- Selter, A., Tsangouri, C., Ali, S.B., Freed, D., Vatchinsky, A., Kizer, J., Sahuguet, A., Vojta, D., Vad, V., Pollak, J., & Estrin, D. (2018). An mHealth App for Self-Management of Chronic Lower Back Pain (Limbr): Pilot Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 6(9), e179. <https://doi.org/10.2196/mhealth.8256>
- Sheldon, K.M., Corcoran, M., & Titova, L. (2021). Supporting one's own autonomy may be more important than feeling supported by others. *Motivation Science*, 7(2), 176. <https://doi.org/10.1037/mot0000215>
- Sheldon, K.M., Houser-Marko, L., & Kasser, T. (2006). Does autonomy increase with age? Comparing the goal motivations of college students and their parents. *Journal of Research in Personality*, 40(2), 168–178. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2004.10.004>
- Sisk, L., & Gee, D. (2021). Stress and adolescence: vulnerability and opportunity during a sensitive window of development. *Current opinion in psychology*, 44, 286–292. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.10.005>.
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2020). Taking adolescents' agency in socialization seriously: The role of appraisals and cognitive-behavioral responses in autonomy-relevant parenting. *New Directions for Child and Adolescent Development*. <https://doi.org/10.1002/cad.20370>
- Soenens, B., & Vansteenkiste, M. (2023). A lifespan perspective on the importance of the basic psychological needs for psychosocial development. In R.M. Ryan (Ed.), *The Oxford handbook of Self-Determination Theory*. Oxford University Press.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Beyers, W. (2019). Parenting adolescents. In M.H. Bornstein (Ed.), *Handbook of parenting (3rd edition)*, Vol. 1: *Parenting across the lifespan* (pp. 101–167). New York: Routledge.
- Soenens, B., Vansteenkiste, M., Lens, W., Luyckx, K., Beyers, W., Goossens, L., & Ryan, R.M. (2007). Conceptualizing parental autonomy support: Adolescent perceptions of promotion of independence versus promotion of volitional functioning. *Developmental Psychology*, 43 (3), 633–646. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.43.3.633>
- Svamo, N.T.Ø., Haug, S.H.K., DeMarinis, V., & Hertzberg, U. (2024). Adolescents' voices on self-engagement in mental health treatment: a scoping review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(12), 4083–4095. <https://doi.org/10.1007/s00787-024-02425-7>
- Ümmet, D. (2015). Self-esteem among college students: A study of satisfaction of basic psychological needs and some variables. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 174, 1623–1629. <https://doi.org/10.1016/j.sbspr.2015.01.813>.
- Vansteenkiste, M., & Ryan, R.M. (2013). On psychological growth and vulnerability: basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration*, 23(3), 263–280. <https://doi.org/10.1037/a0032359>
- Vansteenkiste, M., Sierens, E., Soenens, B., & Lens, W. (2007). Willen, moeten en structuur: Over het bevorderen van een optimaal leerproces. *Begeleid Zelfstandig Leren*, 37, 1–27.

- Vansteenkiste, M., & Soenens, B. (2015). *Vitamines voor groei: Ontwikkeling voeden vanuit de Zelf-Determinatie Theorie*. Acco.
- Vansteenkiste, M. & Soenens, B. (2025). *Het ABC van motivatie in het onderwijs*. Lannoo
- Vasquez, A.C., Patall, E.A., Fong, C.J., Corrigan, A.S., & Pine, L. (2016). Parent autonomy support, academic achievement, and psychosocial functioning: A meta-analysis of research. *Educational Psychology Review*, 28(3), 605–644. <https://doi.org/10.1007/s10648-015-9329-z>
- Véronneau, M.H., Koestner, R.F., & Abela, J.R. (2005). Intrinsic need satisfaction and well-being in children and adolescents: An application of the self-determination theory. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(2), 280–292. <https://doi.org/10.1521/jscp.24.2.280.62277>
- Weinstein, N., Khabbaz, F., & Legate, N. (2016). Enhancing need satisfaction to reduce psychological distress in Syrian refugees. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84(7), 645–650. <https://doi.org/10.1037/ccp0000095>
- Wesarg-Menzel, C., Ebbes, R., Hensums, M., Wagemaker, E., Zaharieva, M., Staaks, J., Akker, A. Van Den, Visser, I., Hove, M., Brummelman, E., Dekkers, T., Schuitema, J., Larsen, H., Colonnese, C., Jansen, B., Overbeek, G., Huizenga, H., & Wiers, R. (2023). Development and socialization of self-regulation from infancy to adolescence: A meta-review differentiating between self-regulatory abilities, goals, and motivation. *Developmental Review*, 69. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2023.101090>.