

# Gespiegeld aan een ander

Een onderzoek naar sociale vergelijking en lichaamsontevredenheid  
bij adolescente meiden



Masterthesis Psychologie  
Klinische en Gezondheidspsychologie  
Erasmus Universiteit Rotterdam

Auteur: Eveline Visser – 272868  
Begeleider: Prof. Dr. Peter Muris

## Voorwoord

Deze scriptie is het resultaat van mijn onderzoek naar de invloed van sociale vergelijking op de lichaamsontevredenheid bij adolescente meiden en is geschreven ter afsluiting van mijn onderzoeksstage Psychologie aan de Erasmus Universiteit te Rotterdam. Mijn onderzoek is leerzaam, interessant en zeker ook leuk geweest. Ik heb veel geleerd bij de uitvoering van dit onderzoek, zoals het opzetten van een experiment, zoeken en benaderen van de juiste doelgroep, statistische analyses uitvoeren en het correct rapporteren van de resultaten.

Ik wil een aantal mensen bedanken voor de ondersteuning en begeleiding tijdens het onderzoek. Mijn afstudeerbegeleider Peter Muris wil ik in het bijzonder bedanken voor de goede begeleiding, deskundig advies en kritische noten. Birgit Mayer wil ik bedanken voor haar hulp bij het tot stand brengen van het experiment. Verder wil ik Ellen bedanken dat zij model heeft willen staan voor de foto's en Jessica Rozendaal voor haar hulp bij het verzamelen van de data.

Mijn dank gaat ook uit naar mevrouw Groenendijk van het Erasmiaans Gymnasium te Rotterdam en de heer Vermeeren van het Norbertus College te Roosendaal voor hun medewerking aan dit onderzoek. Uiteraard wil ik ook de deelnemers van dit onderzoek bedanken dat zij de tijd hebben genomen om de vragenlijsten in te vullen en mee te werken aan de testafname.

Eveline Visser,

Rotterdam, juni 2006

# Inhoudsopgave

Samenvatting.....	1
1. Inleiding.....	3
1.1. Theoretische achtergrond.....	4
1.1.1. <i>Sociale vergelijking</i> .....	4
1.1.2. <i>Het lichaamsbeeld en stoornissen</i> .....	5
1.1.3. <i>Invloed van het ideaalbeeld in de media</i> .....	6
1.1.4. <i>Invloed van leeftijd en groepsgenoten</i> .....	9
1.2. Onderzoeksvraag .....	10
2. Methode.....	12
2.1. Deelnemers.....	12
2.2. Meetinstrumenten.....	13
2.3. Procedure.....	14
3. Resultaten.....	16
3.1. Algemene bevindingen.....	16
3.2. Correlaties.....	17
3.3. Experimentele manipulatie.....	18
4. Discussie.....	23
4.1. Conclusies.....	23
4.2. Beperkingen en aanbevelingen.....	25

Referentielijst

Bijlagen

## Samenvatting

De laatste jaren is veel onderzoek gedaan naar de invloed van ideaalbeelden in de media op de lichaamsontevredenheid van individuen. Uit deze onderzoeken blijkt dat verschillende vormen van media (reclames, soapseries, tijdschriften en muziekvideo's) allen van invloed zijn op de lichaamsontevredenheid. Er is echter nog niet veel onderzoek gedaan naar de invloed van leeftijd- of groepsgenoten op de ontwikkeling van ontevredenheid met het eigen lichaam. In dit onderzoek wordt bekeken in hoeverre het vergelijken van jezelf met leeftijd- of groepsgenoten van invloed is op de lichaamsontevredenheid. Meiden van 13 tot 17 jaar ( $N = 170$ ) vulden eerst een tweetal vragenlijsten in en namen een aantal weken later deel aan een test. Deze test bestond uit ofwel het beoordelen van de eigen lichaamsdelen vergeleken met die van een ander persoon met een ideaal figuur (door middel van foto's), ofwel uit het beoordelen van de kleding van deze persoon ofwel uit het beoordelen van deze kleding op een 'dressboy' (kledinghanger). Lichaamsontevredenheid werd vlak voor en vlak na de test gemeten. Geen van de meiden werd ontevredener met het eigen lichaam na het zien van de foto's. De resultaten verwerpen de hypothese dat meiden die zichzelf moeten vergelijken met een ander persoon van hetzelfde geslacht met een ideaal figuur ontevredener worden over hun eigen lichaam dan meiden die niet hoeven te vergelijken. Er worden een aantal beperkingen van dit onderzoek en enkele aanbevelingen voor vervolgonderzoek gegeven.

## Summary

Over the past years many studies have investigated the influence of ideal images in the media on individuals' body dissatisfaction. The results show that different kinds of media (commercials, soaps, magazines and music videos) have an influence on body dissatisfaction. However, few studies have examined the influence of peers on the development of body dissatisfaction. This study investigates the effects of girls' body comparison with peers on body dissatisfaction. Girls aged 13 to 17 ( $N = 170$ ) completed a set of questionnaires and participated a few weeks later in a test session. This test session consisted of either comparing their own body parts to those of another person with an ideal figure (by means of photographs), judging the clothing of this person, or judging clothing on a dressboy. Body dissatisfaction was measured before and after the experimental manipulation. None of the girls became more dissatisfied with their own body after seeing the photos. Thus, the results were not in keeping with the hypothesis that girls who had to compare themselves to another person of the same sex with an ideal figure would become more dissatisfied with their own bodies as compared to girls who did not have to compare themselves. Limitations of the present study are discussed and directions for future research are given.

## Hoofdstuk 1. Inleiding

Mensen in de westerse wereld worden steeds zwaarder (Spitzer, Henderson & Zivian, 1999; in Tiggeman & Slater, 2003), terwijl het ideaalbeeld steeds dunner wordt (Wiseman, Gray, Mosiman & Ahrens, 1992; in Tiggeman & Slater, 2003). Individuen raken dus steeds verder van het ideaalbeeld verwijderd en de tevredenheid met het eigen lichaam zal waarschijnlijk afnemen. Ontevredenheid met het eigen lichaam speelt een rol bij de ontwikkeling van een aantal stoornissen. Zo blijkt uit onderzoek dat mensen die ontevreden zijn met hun eigen lichaam depressiever zijn en een laag zelfvertrouwen hebben (Button, 1990; in Thompson & Smolak, 2001). Ook speelt lichaamsontevredenheid een rol bij de ontwikkeling van eetstoornissen (Cash & Deagle, 1997). Maar welke factoren zijn nu van invloed op de lichaamsontevredenheid? Sociale vergelijking lijkt een belangrijke rol te spelen bij de evaluatie van het eigen lichaam. Want als mensen zichzelf niet met anderen kunnen vergelijken, weten ze dan wel of ze dik of dun zijn? Ook de media zijn hierbij van invloed, omdat zij het dunne ideaalbeeld vaak als normaal en realiseerbaar tentoonspreiden. En wat is het effect van de vergelijking met leeftijd- en groepsgenoten die wel aan dit ideaalbeeld voldoen op de tevredenheid met het eigen lichaam? In het huidige onderzoek wordt gekeken naar de invloed van sociale vergelijking op de lichaamsontevredenheid van meiden tussen de 13 en 17 jaar. Door middel van een experiment wordt geprobeerd sociale vergelijking te manipuleren om zo de invloed hiervan te kunnen bepalen.

In deze scriptie worden allereerst de theoretische achtergrond en de onderzoeksvraag voor dit onderzoek geschetst. Vervolgens zal in het tweede hoofdstuk de methode worden beschreven, gevolgd door de uiteenzetting van de resultaten in hoofdstuk drie. Het afsluitende hoofdstuk vier is voor de discussie en de bespreking van de conclusies.

## **1.1. Theoretische achtergrond**

In deze paragraaf wordt de theoretische achtergrond geschetst voor het huidige onderzoek. Allereerst wordt besproken wat sociale vergelijking precies inhoudt, wat de theorieën erover zijn en waarvoor en hoe mensen sociale vergelijking gebruiken. Vervolgens wordt uiteengezet hoe de ontwikkeling van het lichaamsbeeld van een individu tot stand komt en welke factoren hierop van invloed zijn. Ook wordt uitgelegd hoe problemen met het lichaamsbeeld vervolgens weer van invloed kunnen zijn op de ontwikkeling van bepaalde stoornissen. Daarna wordt de invloed van de media besproken. In de media wordt een ideaalbeeld geschetst van hoe een individu er behoort uit te zien en besproken wordt hoe dit ideaalbeeld van invloed kan zijn op onder andere de lichaamsontevredenheid. In de laatste paragraaf wordt uiteindelijk gekeken hoe leeftijdgenoten en groepsgenoten van invloed kunnen zijn op de lichaamsontevredenheid.

### *1.1.1. Sociale vergelijking*

Sociale vergelijking vindt plaats wanneer iemand zichzelf vergelijkt met een andere persoon (Wheeler, Suls & Martin, 2001). Volgens Carlson Jones (2001) is sociale vergelijking de cognitieve beoordeling die mensen maken over hun eigen opvattingen vergeleken met de opvattingen van anderen. Dit sluit aan bij de originele theorie van Festinger (1954) waarin wordt gesteld dat mensen zichzelf vergelijken met anderen om erachter te komen waartoe ze in staat zijn en om de juiste meningen over de wereld te behouden (zelfevaluatie). Festinger gaat er vanuit dat mensen van nature de neiging hebben om hun meningen en hun vaardigheden te vergelijken met andere mensen. Het gaat hierbij vooral om de vergelijking met mensen die meningen of vaardigheden hebben die niet te ver bij de persoon zelf vandaan liggen. Een student bijvoorbeeld zal zijn intelligentie niet vergelijken met een basisschoolleerling, omdat deze vergelijking weinig relevant is. Ook hebben mensen de neiging om uiteindelijk zo dicht mogelijk bij elkaar uit te willen komen wat betreft de vergelijking. Iemand kan dus zijn mening veranderen en/of proberen de mening van een ander te veranderen, zodat de beide meningen uiteindelijk dicht bij elkaar in de buurt komen te liggen. Als iemand een mening of een vaardigheid heeft die te ver af ligt van de mening of de vaardigheid van een ander persoon, dan zullen deze mensen ophouden zich met elkaar te vergelijken. In het geval van meningen zal dit vaak gepaard gaan met vijandigheid, terwijl dit in het geval van vaardigheden niet zo is. Uiteindelijk komt alle sociale vergelijking voort uit de neiging tot zelfevaluatie en zelfevaluatie is niet mogelijk zonder sociale vergelijking. Je

kunt bijvoorbeeld wel weten hoe snel je de 100 meter kunt lopen, maar als je niet weet hoe snel anderen zijn, weet je ook niet of je zelf snel of langzaam bent (Festinger, 1954).

De theorie van Festinger betreft alleen meningen en vaardigheden. Het is echter aannemelijk dat sociale vergelijking niet alleen opgaat voor meningen en vaardigheden, maar ook voor andere aspecten van mensen zoals ons uiterlijk. Mensen kunnen het uiterlijk van anderen vergelijken met hun eigen uiterlijk en hieruit positieve of negatieve conclusies trekken. Er zijn verschillende soorten sociale vergelijking; opwaartse sociale vergelijking, laterale sociale vergelijking en neerwaartse sociale vergelijking (Buunk, Collins, Dakof, Taylor & VanYperen, 1990). Opwaartse sociale vergelijking is het vergelijken van jezelf met iemand die beter af is dan jij, laterale sociale vergelijking is het vergelijken van jezelf met iemand die gelijk is aan jezelf en neerwaartse sociale vergelijking is het vergelijken van jezelf met iemand die slechter af is dan jij. Deze verschillende sociale vergelijkingen leveren verschillende uitkomsten op. Het is afhankelijk van de situatie of dit effect positief of negatief zal zijn. Zowel opwaartse als neerwaartse vergelijking kan een positief of negatief effect opleveren. Waar er eerst voornamelijk vanuit werd gegaan dat opwaartse vergelijking een negatief effect zou hebben en neerwaartse vergelijking een positief effect (o.a. Gruder, 1971; Crocker, Thompson, McGraw & Ingerman, 1987), laten Buunk et al. (1990) zien dat dit niet altijd het geval is. Zo kunnen mensen een positief gevoel halen uit een opwaartse vergelijking. Een voorbeeld hiervan is een kankerpatiënt die op tijden dat hij zich zeer slecht voelt, kijkt naar mensen die aan het herstellen zijn van kanker en hier dan de kracht en het vertrouwen uithaalt dat hij zelf dat ook kan. Ook kunnen negatieve effecten voortkomen uit neerwaartse vergelijkingen, bijvoorbeeld als iemand die ziek is ziet dat iemand anders, die eerst dezelfde klachten had, nu nog veel zieker is. Dit zorgt dan weer voor verhoogde angst voor eenzelfde verloop. Het lijkt er dus sterk op dat het effect van een sociale vergelijking afhankelijk is van de manier waarop wordt gekeken naar de persoon met wie vergeleken wordt (Buunk et al., 1990).

### *1.1.2. Het lichaamsbeeld en stoornissen*

Een aantal factoren, zowel biologische als omgevingsfactoren, dragen bij aan de ontwikkeling van het lichaamsbeeld en eventuele verstoringen hierin. Een biologische factor is BMI (Body Mass Index). Omdat in de huidige maatschappij een hoge BMI en dus een hoger gewicht niet gewenst is, kan BMI ertoe bijdragen dat problemen ontstaan met het lichaamsbeeld. Een andere biologische factor is het geslacht, meisjes ontwikkelen vaker problemen met het lichaamsbeeld dan jongens. Ook ouders, een omgevingsfactor, zijn belangrijk voor de



ontwikkeling van het lichaamsbeeld. Kinderen krijgen van hun ouders vaak commentaar op hun kleding en hun verschijning en ook bepalen ouders vaak welk voedsel wel en niet gegeten dient te worden. Verder zijn zowel de media als de leeftijdgenoten van kinderen en adolescenten belangrijk voor de ontwikkeling van het lichaamsbeeld (Thompson & Smolak, 2001; Clay, Vignoles & Dittmar, 2005). Deze laatste twee (de media en de leeftijdgenoten) worden uitgebreider besproken in de volgende twee paragrafen.

Verstoringsen in het lichaamsbeeld hebben duidelijk een invloed op de ontwikkeling van eetstoornissen, waaronder anorexia nervosa, boulimia nervosa en binge eating disorder (Thompson & Smolak, 2001). Vrouwen met een eetstoornis hebben een grotere lichaamsontevredenheid dan vrouwen zonder eetstoornis (Cash & Deagle, 1997). Eetstoornissen komen niet vaak voor bij kinderen die nog niet in de puberteit zijn (Stein, Chalhoub & Hodes, 1998; in Thompson & Smolak, 2001). Maar wanneer kinderen een verstoord lichaamsbeeld hebben, bestaat een groter risico op het ontwikkelen van eetstoornissen. Verder is het zo dat bij adolescenten en volwassen vrouwen problemen met het lichaamsbeeld geassocieerd zijn met diëten en compulsief sporten, wat ook weer risicofactoren zijn voor het ontwikkelen van een eetstoornis (Davis, Kennedy, Ravelski & Dionne, 1994; in Thompson & Smolak, 2001). Ook is er een relatie tussen problemen met het lichaamsbeeld en laag zelfvertrouwen en depressie (Button, 1990; in Thompson & Smolak, 2001). Onderzoek van Bos, Valkenburcht, Mayer, Steenhuis en Derks (2005) laat zien dat individuen die een lagere lichaamswaardering hebben ook een lagere zelfwaardering vertonen. Dit effect wordt gemodereerd door sekse en het verband tussen lichaamswaardering en zelfwaardering blijkt sterker voor vrouwen dan voor mannen. Verder is in dit onderzoek gevonden dat deze relatie ook sterker aanwezig is bij jong volwassenen dan bij ouderen.

Samenvattend zijn zowel biologische als omgevingsfactoren van invloed op de ontwikkeling van het lichaamsbeeld en de (on)tevredenheid hiermee. Verstoringen in het lichaamsbeeld zijn vervolgens weer van invloed op de ontwikkeling van eetstoornissen, een laag zelfvertrouwen, depressies en een algeheel negatief zelfbeeld. In de volgende paragrafen zal worden besproken wat de invloed is van het ideaalbeeld in de media en wat de invloed is van leeftijdgenoten op het lichaamsbeeld en indirect dus ook op de ontwikkeling van de hierboven genoemde stoornissen.

### *1.1.3. Invloed van het ideaalbeeld in de media*

Het ideaalbeeld dat in de media wordt getoond wordt steeds dunner (Wiseman, Gray, Mosiman & Ahrens, 1992; in Tiggeman & Slater, 2003), terwijl de gemiddelde vrouw steeds

zwaarder wordt (Spitzer, Henderson & Zivian, 1999; in Tiggeman & Slater, 2003). Hierdoor ontstaat dus een steeds grotere discrepantie tussen het ideaalbeeld en de realiteit. De laatste jaren is veel onderzoek gedaan naar het ideaalbeeld dat in de media wordt getoond en de invloed hiervan op het lichaamsbeeld van individuen (o.a. Hargreaves & Tiggeman, 2003; Richins, 1991; Pinhas, Toner, Ali, Garfinkel & Stuckless, 1999).

Er zijn verschillende vormen van media waarin ideaalbeelden naar voren komen. Zo zijn er reclames op de televisie, acteurs en actrices in films en soapseries, advertenties in tijdschriften en, meer recentelijk, muziekvideo's. Van al deze vormen van media blijkt dat ze invloed hebben op onder andere de lichaamsontevredenheid en dan vooral bij vrouwen. Zo blijkt bijvoorbeeld uit onderzoek van Hargreaves en Tiggeman (2003) dat meisjes van 13 tot 15 jaar al worden beïnvloed door televisiereclames waarin het dunne ideaalbeeld wordt getoond. Na het zien van de reclames hadden deze meiden een grotere ontevredenheid over hun eigen lichaam. Dit effect werd niet gevonden voor jongens. Ook na het zien van muziekvideo's vertonen vrouwen een lagere tevredenheid met hun eigen lichaam (Tiggeman & Slater, 2003). Verder heeft het ideaalbeeld in de media invloed op de stemming van vrouwen, die na het zien van dit dunne ideaalbeeld depressiever waren (Pinhas et al., 1999) en meer schaamte over hun lichaam en angst om in de openbaarheid te verschijnen vertoonden (Monro & Huon, 2005). Ook Halliwell en Dittmar (2005) toonden aan dat wanneer vrouwen zichzelf moesten evalueren met geïdealiseerde modellen, ze een hogere lichaamsangst vertoonden. Het net zo willen zijn als de ideaalbeelden uit de media was een voorspeller voor het ontwikkelen van zorgen over het gewicht en frequent diëten (Field, Camargo, Barr Taylor, Berkey, Roberts & Colditz, 2001).

In een meta-analyse van 25 studies laten Groesz, Levine en Murnen (2002) zien dat het lichaamsbeeld significant lager is voor vrouwen die naar beelden van het dunne ideaal hebben gekeken dan voor vrouwen die hebben gekeken naar beelden van modellen met een normaal postuur of een dikker postuur, of naar niet menselijke beelden (bijvoorbeeld auto's of huizen). Ook werd in deze meta-analyse gevonden dat de eerste groep vrouwen zich niet alleen slechter gingen voelen over hun lichaam, maar ook over zichzelf als geheel. Het effect van het kijken naar beelden van het dunne ideaal is sterker voor vrouwen jonger dan 19 jaar.

De media hebben zowel een direct als een indirect effect op verstoringen in het lichaamsbeeld. Het directe effect komt door het verwerken van het dunne lichaamsbeeld en het indirecte effect doordat meiden worden aangemoedigd om een dun ideaal, wat zij als realistisch zien, na te streven (Botta, 1999). Een ander indirect effect van het dunne ideaal wordt veroorzaakt door mannen die deze ideaalbeelden zien. Na het zien van beelden met het

dunne ideaal gaven mannen vaker aan dat slankheid en aantrekkelijkheid belangrijk zijn bij een vrouw. Doordat mannen de meiden die niet aan dit dunne ideaal voldoen bijvoorbeeld gaan pesten, krijgen deze meiden weer een lagere lichaamstevredenheid. Het is dus mogelijk dat de media bijdragen aan onrealistische verwachtingen over het uiterlijk wat weer kan leiden tot pesten en stereotypering (Hargreaves & Tiggeman, 2003).

Hoe het effect dat de media veroorzaken op lichaamsbeeld en lichaamstevredenheid precies tot stand komt is nog niet geheel duidelijk. Een factor die echter wel bekend is voor dit effect is sociale vergelijking. Wanneer vrouwen worden aangezet tot het vergelijken van zichzelf met de ideaalbeelden die ze zien in de media zijn de effecten op het lichaamsbeeld en de lichaamstevredenheid groter dan wanneer vrouwen een afleidende taak te doen krijgen en zichzelf hierdoor waarschijnlijk minder vergelijken met de ideaalbeelden (Richins, 1991; Tiggeman & Slater, 2003). Verder is er een verschil tussen ideaalbeelden op de televisie en in tijdschriften. Het kijken naar ideaalbeelden op de televisie was gerelateerd aan zelfvertrouwen en gewicht, terwijl het lezen van tijdschriften gerelateerd was aan het internaliseren van het dunne ideaalbeeld (Tiggeman, 2003). Televisie lijkt dus alleen een direct effect te hebben, terwijl tijdschriften een meer indirect effect hebben doordat het ideaalbeeld geïnternaliseerd wordt.

Persoonlijkheidsfactoren spelen echter ook een rol bij de invloed van de media. Vrouwen die vooraf al minder tevreden zijn met hun lichaam zijn kwetsbaarder voor de invloed van de media dan vrouwen die vooraf tevreden zijn (Pinhas et al., 1999). Ook is het zo dat vrouwen die van nature al meer de neiging hebben om zichzelf te vergelijken met anderen, een groter effect laten zien dan vrouwen die deze neiging niet van nature hebben (Halliwell & Dittmar, 2005). Sociale vergelijking speelt ook in het onderzoek van Bos, Valkenburcht, Mayer, Steenhuis en Derks (2005) een rol bij de lichaamswaardering, namelijk mensen die meer geneigd zijn om zichzelf te vergelijken met anderen hebben een lager lichaamsbeeld dan mensen die deze neiging tot vergelijken minder hebben. Zowel opwaartse als neerwaartse vergelijking bleek in dit onderzoek een negatief effect te hebben op de lichaamswaardering. Laterale vergelijking had dit niet en lijkt dus een gezonde manier van sociaal vergelijken.

Zoals eerder gezegd hebben de ideaalbeelden in de media invloed op de stemming van vrouwen en worden zij na het zien van ideaalbeelden depressiever (Pinhas et al, 1999). Aangezien depressie ook een rol speelt bij de ontwikkeling van eetstoornissen, bestaat een indirecte link tussen het ideaalbeeld in de media en het ontwikkelen van een eetstoornis. Meer

bewijs voor de link tussen de media en de ontwikkeling van eetstoornissen komt uit de onderzoeken van Botta (1999) en Harrison (2000).

#### *1.1.4. Invloed van leeftijd- en groepsgenoten*

Zoals uit de bovenstaande paragraaf blijkt is al veel onderzoek gedaan naar de invloed van het ideaalbeeld in de media op lichaamsontevredenheid. Mensen besteden echter ook veel tijd aan de omgang met leeftijdgenoten of groepsgenoten en de sociale interacties met deze andere individuen. De vraag is nu in hoeverre deze leeftijdgenoten en groepsgenoten van invloed zijn op de ontwikkeling van lichaamsontevredenheid. Is het zo dat net als in de media het vergelijken van jezelf met leeftijd- of groepsgenoten ook lichaamsontevredenheid veroorzaakt, of is dat niet het geval. Naar aanleiding van de resultaten van de media-onderzoeken zou je verwachten dat het vergelijken van jezelf met leeftijd- of groepsgenoten eenzelfde effect veroorzaakt. Hiernaar is echter nog niet veel onderzoek gedaan.

Krones, Stice, Batres en Orjada (2005) hebben hier wel een studie naar uitgevoerd. In hun onderzoek werd de vrouwelijke deelnemers verteld dat ze door twee mannen zouden worden beoordeeld op hun mate van aantrekkelijkheid om mee uit te gaan. De vrouwelijke deelnemer zou samen met een andere deelnemster (een leeftijdgenoot die in werkelijkheid meewerkte aan het onderzoek) worden beoordeeld. In de ene conditie had deze tweede deelnemster een ideaal figuur en in de andere conditie was dit niet het geval. Doordat werd gezegd dat ze door twee mannen zouden worden beoordeeld werd de sociale vergelijking met een leeftijd-/groepsgenoot tot stand gebracht. Het resultaat van deze sociale vergelijking was dat de meiden die zich met de ideale deelnemster moesten vergelijken ontevredener werden over hun eigen lichaam. Deze resultaten ondersteunen ook het idee dat druk van leeftijd- en groepsgenoten het dunne schoonheidsideaal versterken en dat hierdoor de lichaamsontevredenheid toeneemt.

De onderzoeken van Carlson Jones (2001) en Lin en Kulik (2002) laten dezelfde resultaten zien. In het onderzoek van Lin en Kulik ging het ook om de mate van aantrekkelijkheid om mee uit te gaan. In plaats van een echte persoon zijn in dit onderzoek foto's gebruikt. Op beide foto's was het gezicht van de vrouw hetzelfde, alleen het lichaam was anders. Op de ene foto had de vrouw een slank, ideaal figuur en op de andere foto had zij overgewicht. De vrouwelijke deelnemers werd verteld dat zij en de vrouw op de foto later vergeleken zouden worden op de mate van aantrekkelijkheid om mee uit te gaan. Hoewel het algehele zelfvertrouwen van de vrouwen in beide condities hetzelfde bleef, daalde de tevredenheid met het eigen lichaam bij de vrouwen die de foto van de slanke vrouw te zien

kregen significant meer dan bij de vrouwen in de andere conditie. Ook dachten deze vrouwen dat zij minder aantrekkelijk zouden zijn voor de man die ze zouden ontmoeten en die hen zou beoordelen op de aantrekkelijkheid om mee uit te gaan. Vrouwen die de foto van de slanke vrouw te zien kregen werden dus minder tevreden met hun eigen lichaam. Daarentegen bleek dat vrouwen die de foto van de vrouw met overgewicht te zien kregen niet meer tevreden werden over hun eigen lichaam. Met andere woorden is het dus zo dat vrouwen die zichzelf vergelijken met een slanker persoon (opwaartse vergelijking) ontevredener worden en dat wanneer zij zich vervolgens vergelijken met een dikker persoon (neerwaartse vergelijking) deze ontevredenheid niet afneemt.

Hoewel nog maar weinig onderzoek gedaan is naar de invloed van leeftijd- en groepsgenoten op de lichaamstevredenheid, lijken de resultaten van de bovenstaande onderzoeken te wijzen op eenzelfde effect als wat de ideaalbeelden in de media teweegbrengen. En aangezien mensen vaker in contact komen met leeftijd- en groepsgenoten dan met de beelden in de media is het belangrijk om dit verder te onderzoeken. Dit blijkt ook uit het onderzoek van Carlson Jones (2001) waaruit naar voren komt dat individuen zichzelf vaker vergelijken met leeftijd- en groepsgenoten dan met modellen uit de media. De onderzoeken van Kronen et al. (2005) en Lin en Kulik (2001) zijn echter uitgevoerd bij vrouwen tussen de 17 en 22 jaar oud. De vraag is of de effecten die in deze onderzoeken gevonden worden ook voor jongere meiden gelden, namelijk adolescenten van 13 tot 17 jaar. Op deze leeftijd zijn individuen vaak zeer beïnvloedbaar en deze leeftijdsgroep is dus een belangrijke doelgroep voor verder onderzoek. Het onderzoek van Carlson Jones is uitgevoerd bij jongens en meisjes van 14 en 15 jaar oud en de resultaten lijken te wijzen op eenzelfde effect voor deze leeftijdsgroep, maar meer onderzoek is noodzakelijk, om tot een duidelijke conclusie te komen.

## **1.2. Onderzoeksvraag**

De belangrijkste onderzoeksvraag is: “Is het vergelijken van je eigen lichaam met dat van leeftijd- of groepsgenoten van hetzelfde geslacht die voldoen aan het ideaalbeeld van invloed op de lichaamsontevredenheid?”

Om deze onderzoeksvraag te kunnen beantwoorden is een experiment uitgevoerd met drie groepen; een experimentele groep en twee controlegroepen. De meiden in de experimentele groep kregen foto's te zien van iemand die voldeed aan het ideaalbeeld en zij kregen hierbij de instructie om hun eigen lichaam met deze persoon te vergelijken. De meiden in de eerste controlegroep kregen dezelfde foto's te zien, alleen nu met de instructie om de

kleding van deze persoon te beoordelen. De meiden in de tweede controlegroep kregen alleen de kleding te zien, ditmaal gefotografeerd op een ‘dressboy’ (kledinghanger). Een verdere beschrijving van deze groepen is te vinden in het volgende hoofdstuk. Verwacht wordt dat de meiden in de experimentele conditie na het zien van de foto’s een hogere lichaamsontevredenheid vertonen dan de meiden in de eerste en tweede controlegroep. Verder is het de verwachting dat de meiden in de eerste controlegroep (kleding beoordelen van een persoon) een hogere lichaamsontevredenheid vertonen dan de meiden in de tweede controlegroep (kleding beoordelen van een ‘dressboy’).

## Hoofdstuk 2. Methode

### 2.1. Deelnemers

Voor dit onderzoek zijn twee middelbare scholen benaderd: het Erasmiaans Gymnasium te Rotterdam en het Norbertus College te Roosendaal. Met het oog op de doelgroep van dit onderzoek zijn de 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> en 4<sup>e</sup> klassen gevraagd deel te nemen. Uiteindelijk deden twee 2<sup>e</sup> klassen, vier 3<sup>e</sup> klassen en vijf 4<sup>e</sup> klassen mee.

De enquêtes werden uitgedeeld aan 174 meiden. Vier meiden hebben niet meegedaan aan de test en dus zijn de analyses uiteindelijk uitgevoerd op 170 meiden tussen de 13 en 17 jaar. Een beschrijving van de steekproef wordt gegeven in Tabel 1. De gemiddelde leeftijd van de meiden is 14,59 jaar. Uit de BMI valt af te leiden dat 1,76% van de meiden een te laag gewicht heeft, 96,47% van de meiden een normaal gewicht heeft en 1,76% van de meiden overgewicht heeft (deze percentages zijn bepaald door te kijken naar de BMI per leeftijd, [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl); zie bijlage 1). Verder is te zien dat 7,1% van de meiden niet in Nederland is geboren en dit geldt voor 17,1% van één of beide ouders. De meiden zijn willekeurig ingedeeld (per klas) in de experimentele conditie of in één van de twee controle condities. Uiteindelijk bevonden 59 meiden zich in de experimentele conditie, 57 in de eerste controleconditie en 54 in de tweede controleconditie.

Tabel 1. Een beschrijving van de steekproef

Variabele	N / M (SD)
Totaal	170
Conditie 1 (lichaam)	59
Conditie 2 (kleding lichaam)	57
Conditie 3 (kledinghanger)	54
Leeftijd	14,59 (1,01)
Lengte (cm)	168,31 (5,96)
Gewicht (kg)	54,94 (7,49)
BMI	19,35 (2,11)
School Roosendaal	111
School Rotterdam	59
Eigen geboorteland Nederland	158
Eigen geboorteland anders	12
Vaders geboorteland Nederland	143
Vaders geboorteland anders	27
Moeders geboorteland Nederland	141
Moeders geboorteland anders	29

## 2.2. Meetinstrumenten

Voor de enquête is gebruik gemaakt van twee vragenlijsten, de Body Image and Body Change Questionnaire (BIBCQ; McCabe & Ricciardelli, 2001; zie bijlage 2) en de Body Comparison Scale (BCS; Holt & Ricciardelli, 2002; zie bijlage 3). Deze zullen achtereenvolgens besproken worden.

*BIBCQ.* Voor het meten van het lichaamsbeeld (de tevredenheid hierover en het belang ervan), de eetgewoonten en het gebruik van middelen om het lichaam te veranderen is de BIBCQ gebruikt. Deze vragenlijst bestaat uit 69 items, die beantwoord worden op een 5-puntsschaal (1 = erg tevreden/erg belangrijk/altijd, 5 = erg ontevreden/erg onbelangrijk/nooit). Een voorbeelditem uit de BIBCQ is: “Ben je tevreden met je gewicht?” De vragenlijst is uiteindelijk opgedeeld in 8 onderdelen: lichaamsontevredenheid, belang van de lichaamsdelen, eetgewoonten, middelengebruik, strategieën om af te vallen, strategieën om aan te komen, spierkracht en spiergrootte.

*BCS.* De neiging tot het vergelijken van jezelf met anderen is gemeten met de BCS. De BCS bestaat uit 12 items, die worden beantwoord op een 5-puntsschaal (1 = nooit, 5 = erg vaak). Een voorbeelditem uit de BCS is: “Ben jij iemand die zijn lichaam vergelijkt met andere jongeren van hetzelfde geslacht?”

Voor en na de test vulden de meiden de Body Esteem Scale (BES; Franzoi & Shields, 1984; zie bijlagen 4 & 5) in.

*BES.* De tevredenheid met het eigen lichaam is gemeten met de BES. Voor de nameting is de volgorde van de items veranderd, zodat de vragenlijst niet twee maal precies hetzelfde was. Dit verkleint de kans dat de meiden zich nog herinneren welk antwoord ze bij de voormeting hebben ingevuld en geeft dus een betrouwbaardere nameting. De BES bestaat uit 35 items, die op een 5-puntsschaal worden beantwoord (1 = sterk negatieve gevoelens, 5 = sterk positieve gevoelens). De items bestaan uit een opsomming van lichaamsfuncties en lichaamsdelen. Voorbeelden hiervan zijn “fysieke conditie” en “heupen”. De analyse is uiteindelijk uitgevoerd op een aantal items van de BES, namelijk die items die relevant waren voor dit onderzoek. Het gaat hier onder andere om de lichaamsdelen waarmee de meiden in de experimentele conditie zichzelf moesten vergelijken, de lichaamsfuncties en de overige lichaamsdelen zijn weggelaten.

*Demografische variabelen.* In dit onderzoek is ook gevraagd naar de leeftijd, het gewicht, de lengte en het geboorteland van zowel de meiden zelf als van hun vader en moeder.



Na de nameting van de BES is gevraagd of de meiden snoep of een cadeautje wilden als beloning voor hun deelname aan het onderzoek. Dit is gedaan om te kijken of de meiden die zichzelf net hadden moeten vergelijken minder vaak voor snoep zouden kiezen dan de meiden die zichzelf niet hoefden te vergelijken. Omdat bijna alle meiden kozen voor een cadeautje (128 versus 22 snoep), is besloten deze variabele niet verder te gebruiken in de analyses.

De vragenlijsten die hierboven staan beschreven hebben allen een 5-puntsschaal. Het is echter zo dat bij het ene item een hoge score (bijvoorbeeld 5) een positieve betekenis heeft en een lage score (bijvoorbeeld 1) een negatieve betekenis, terwijl dit bij een ander item omgekeerd is. Om de betekenis van alle items en alle vragenlijsten gelijk te krijgen, zijn de items van sommige schalen gehercodeerd, zodat alle hoge scores een negatieve betekenis hebben en alle lage scores een positieve betekenis.

### **2.3. Procedure**

Een aantal weken voordat de enquêtes afgenomen werden kregen de meiden een brief mee naar huis (zie bijlage 6) waarin werd uitgelegd dat een onderzoek zou plaatsvinden en wat hiervan het doel was. Indien de ouders of het meisje zelf niet mee wilden werken aan het onderzoek werd hen gevraagd de ingevulde antwoordstrook te retourneren. Geen van de meiden heeft dit gedaan; ze wilden dus allen meewerken. De enquêtes zijn klassikaal afgenomen aan het einde van de lessen. Er werd uitgelegd dat het ging om een afstudeeronderzoek van de opleiding Psychologie. De jongens uit de klassen werden ofwel eerder weggestuurd of ze gingen vast aan de slag met hun huiswerk. Een aantal weken nadat de enquêtes waren afgenomen is eerst op de school in Roosendaal en later op de school in Rotterdam de test afgenomen. De meiden kwamen hiervoor tijdens de les naar een aparte ruimte in de school waar zij door middel van een beamer een PowerPoint presentatie te zien kregen.

Er waren drie condities, één experimentele conditie en twee controlecondities. Omdat er drie verschillende condities waren, zijn dus drie sessies uitgevoerd op de school in Roosendaal en ook drie op de school in Rotterdam. Voordat de presentatie begon werd de meiden eerst verteld dat dit het vervolg was op de eerder ingevulde enquête en ook werd hen gevraagd de vragen en de vragenlijst zo eerlijk mogelijk en individueel te beantwoorden. Vervolgens werd de BES uitgedeeld. Nadat deze door de meiden was ingevuld werden antwoordbladen uitgedeeld die bij de presentatie hoorden (zie bijlage 7). Vervolgens werd de presentatie gestart. De meiden in de experimentele conditie kregen foto's te zien van het

lichaam van een slank model (het hoofd was niet te zien). Voor de foto kregen zij steeds de instructie om op een bepaald lichaamsdeel te letten (bijvoorbeeld de billen). Na de foto werden ze gevraagd een item in te vullen, bijvoorbeeld: “Vergeleken met haar billen (of een ander lichaamsdeel) vind ik mijn billen...” Op het antwoordblad konden zij dan aangeven hoe mooi of hoe lelijk zij dit lichaamsdeel bij zichzelf vonden in vergelijking met het model. In totaal moesten zij tien foto’s bekijken en dus tien lichaamsdelen beoordelen (namelijk de armen, benen, heupen, borsten, billen, voeten, handen, buik, rug en het gehele lichaam).

De meiden in de eerste controlegroep kregen dezelfde foto’s te zien als de meiden in de experimentele conditie. Zij kregen nu echter voor de foto de instructie om op een bepaald kledingstuk te letten (bijvoorbeeld de broek). Na de foto kregen zij het volgende te zien: “Ik vind deze broek (of een ander kledingstuk)...” Op het antwoordblad konden zij nu aangeven hoe mooi of hoe lelijk zij het betreffende kledingstuk vonden.

De meiden in de tweede controleconditie kregen dezelfde instructies als de meiden in de eerste controleconditie, ze moesten dus ook op een bepaald kledingstuk letten, alleen zagen zij andere foto’s. Op de foto’s die deze meiden te zien kregen waren dezelfde outfits te zien als op de foto’s met het slanke model, alleen waren deze kledingstukken nu op een kledinghanger (dressboy) gehangen.

De twee controlecondities zijn gekozen omdat de variabele die in dit experiment gemanipuleerd wordt, sociale vergelijking, waarschijnlijk automatisch plaatsvindt, dus zonder dat een individu hiertoe instructies krijgt. Door een tweede controleconditie mee te nemen waarbij niet naar een model gekeken wordt, is geprobeerd om te bepalen of de meiden in de eerste controleconditie (waarin geen instructies worden gegeven om te vergelijken) zich toch vergelijken met het model. Op deze manier is getracht de automatische vergelijking eruit te filteren.

Nadat de meiden alle tien de foto’s gezien hadden en de vragen die hierbij hoorden hadden ingevuld, werd nogmaals de BES uitgedeeld. De items stonden hierbij wel in een andere volgorde dan bij de voormeting. Aan de BES van de nameting zat nog een pagina waarop de meiden konden aangeven wat zij als beloning voor hun deelname wilden ontvangen, een cadeautje of snoep. Van te voren kregen zij hierbij niet te zien wat het cadeautje danwel het snoep precies inhield. Als laatste werd de meiden gevraagd het onderzoek nog niet te bespreken met anderen totdat ook zij het onderzoek hadden ondergaan.

## Hoofdstuk 3. Resultaten

### 3.1. Algemene bevindingen

In Tabel 2 staan de gemiddelde scores, standaarddeviaties en de Cronbach's alfa waarden van de verschillende vragenlijsten. De scores laten zien dat de meiden wat betreft ontevredenheid met het lichaam gemiddeld scoren, wat wil zeggen dat ze redelijk tevreden zijn met hun eigen lichaam. Wel hechten de meiden relatief veel belang aan hoe hun lichaam eruit ziet. Wat betreft het gebruik van middelen en strategieën om aan te komen, af te vallen of de spierkracht en spiergrootte te verhogen scoren de meiden laag, hetgeen betekent dat zij hier minder mee bezig zijn. Op sociale vergelijking scoren de meiden ook weer gemiddeld, zij vertonen dus enige mate van sociale vergelijking. Wat in deze tabel tenslotte duidelijk te zien is, is het kleine verschil tussen de gemiddelde score op de voor- en de nameting. Op de voormeting scoren de meiden gemiddeld 2,85 en op de nameting is dit 2,86. Dit verschil van 0,01 punt is zeer klein. De Cronbach's alfa waarden voor de verschillende onderdelen van de BIBCQ, de BCS en de BES laten zien dat de betrouwbaarheid van de vragenlijsten goed is.

Tabel 2. Gemiddelde scores, standaarddeviaties en Cronbach's alfa waarden voor de vragenlijsten

Variabele	Gemiddelde	Standaarddeviatie	Cronbach's alfa
1. BIBCQ - Ontevredenheid	2,45	0,57	0,80
2. BIBCQ - Belang	3,26	0,57	0,85
3. BIBCQ - Eetgewoonten	1,80	0,47	0,81
4. BIBCQ - Middelengebruik	1,12	0,22	0,71
5. BIBCQ - Afvallen	1,72	0,54	0,85
6. BIBCQ - Aankomen	1,06	0,14	0,67
7. BIBCQ - Spierkracht	1,38	0,50	0,86
8. BIBCQ - Spiergrootte	1,25	0,47	0,90
9. BCS - Sociale vergelijking	2,65	0,59	0,87
10. BES voor	2,85	0,55	0,84
11. BES na	2,86	0,52	0,83

Noot: BIBCQ – Body Image and Body Change Questionnaire; BCS – Body Comparison Scale; BES – Body Esteem Scale.

### 3.2. Correlaties

In Tabel 3 worden de belangrijkste correlaties tussen (de diverse onderdelen van) de vragenlijsten en de BMI weergegeven.

Tabel 3. Correlaties tussen de vragenlijsten en de BMI

	1	2	3	4	5	6
1. BMI						
2. BIBCQ - Lichaamsontevredenheid	0,40**					
3. BIBCQ – Belang lichaamsdelen	0,01	0,10				
4. BIBCQ – Eetgewoonten	0,29**	0,25**	0,18*			
5. BCS – Sociale Vergelijking	0,25**	0,60**	0,30**	0,25**		
6. BES voormeting	0,37**	0,66**	0,01	0,08	0,40**	
7. BES nameting	0,36**	0,66**	0,03	0,08	0,43**	0,94**

Noot: BIBCQ – Body Image and Body Change Questionnaire; BCS – Body Comparison Scale; BES – Body Esteem Scale. \*  $p < 0,05$ ; \*\*  $p < 0,01$ .

In de tabel is te zien dat de Body Mass Index (BMI) positief correleert met lichaamsontevredenheid en sociale vergelijking. Deze positieve correlaties betekenen dat meiden met een hogere BMI ontevredener zijn met hun lichaam, zich vaker vergelijken met anderen en zich hierdoor slechter gaan voelen. Ook is te zien dat lichaamsontevredenheid positief correleert met sociale vergelijking. Deze positieve correlatie laat zien dat meiden die ontevredener zijn met hun lichaam zich vaker vergelijken met anderen en zich hierdoor slechter gaan voelen.

Sociale vergelijking hangt ook significant samen met de voor- en de nameting van de BES. Omdat deze correlatie positief is betekent dit dat meiden die zichzelf vaak met anderen vergelijken, op zowel de voor- als de nameting aangeven ontevredener te zijn over hun lichaam. Ook BMI en lichaamsontevredenheid correleren positief met de scores op de voor- en de nameting van de BES. Dit betekent dat meiden met een hogere BMI en een grotere lichaamsontevredenheid ook op de voor- en de nameting aangeven dat ze ontevredener zijn met hun lichaam.

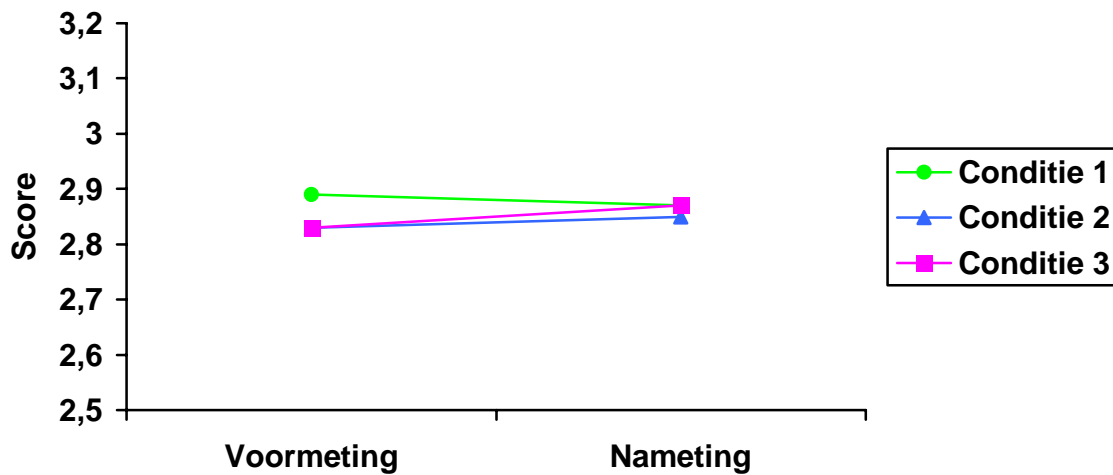
### 3.3. Experimentele manipulatie

De belangrijkste onderzoeksvraag in dit onderzoek was: “Is het vergelijken van jezelf met leeftijd- of groepsgenoten van hetzelfde geslacht die voldoen aan het ideaalbeeld van invloed op de lichaamsontevredenheid?” De verwachting was dat de meiden in de experimentele conditie na het zien van de foto’s een hogere lichaamsontevredenheid vertonen dan de meiden in de eerste en tweede controlegroep. Verder werd verwacht dat de meiden in de eerste controlegroep (kleding beoordelen van een persoon) een hogere lichaamsontevredenheid vertonen dan de meiden in de tweede controlegroep (kleding beoordelen van een ‘dressboy’).

Om deze hypothesen te toetsen is een variantie-analyse met herhaalde metingen (ANOVA) uitgevoerd, waarbij de voor- en de nameting van de BES de afhankelijke variabelen zijn en conditie de onafhankelijke variabele. Allereerst is de ANOVA alleen met deze variabelen uitgevoerd. Omdat BMI, lichaamsontevredenheid en de mate van sociale vergelijking van invloed zijn op deze variabelen, zijn deze vervolgens stapsgewijs als covariaten toegevoegd.

In Figuur 1 tot en met 4 zijn de scores op de voor- en de nameting van de BES te zien voor de verschillende condities. In Figuur 1 zijn alleen de scores op de voor- en de nameting per conditie te zien. In Figuur 2 zijn de scores te zien voor de verschillende condities, maar nu zijn de meiden in de drie condities in twee groepen verdeeld; een groep met een hoge BMI en een groep met een lage BMI. In Figuur 3 en 4 is dezelfde procedure gevolgd. In elke conditie zijn de meiden onderverdeeld in groepen met een hoge of een lage lichaamsontevredenheid (Figuur 3) of een hoge of lage mate van sociale vergelijking (Figuur 4). Om de resultaten duidelijker weer te geven is de schaal van de figuren enigszins vergroot. De schaal loopt oorspronkelijk van 1 tot 5, maar omdat alle gemiddelden zich tussen de 2,5 en 3,2 bevinden, is voor deze schaalverdeling gekozen.

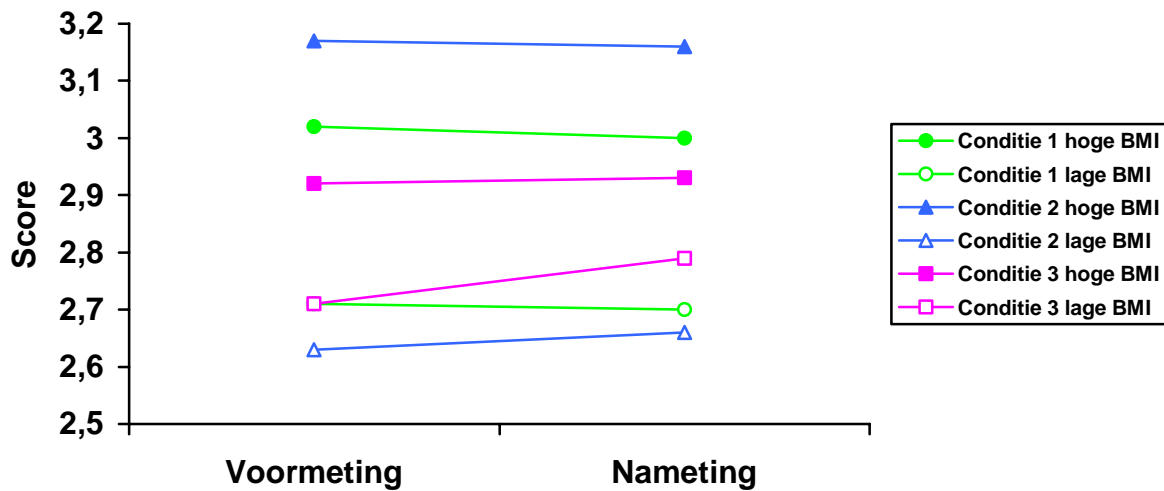
Figuur 1. Gemiddelde lichaamsontevredenheidsscores in de drie condities voor en na de experimentele manipulatie



Noot: Conditie 1 = lichaam vergelijken met dat van een andere persoon (experimentele conditie), Conditie 2 = kleding beoordelen van een andere persoon (1<sup>e</sup> controleconditie) en Conditie 3 = kleding beoordelen van een 'dressboy' (2<sup>e</sup> controleconditie).

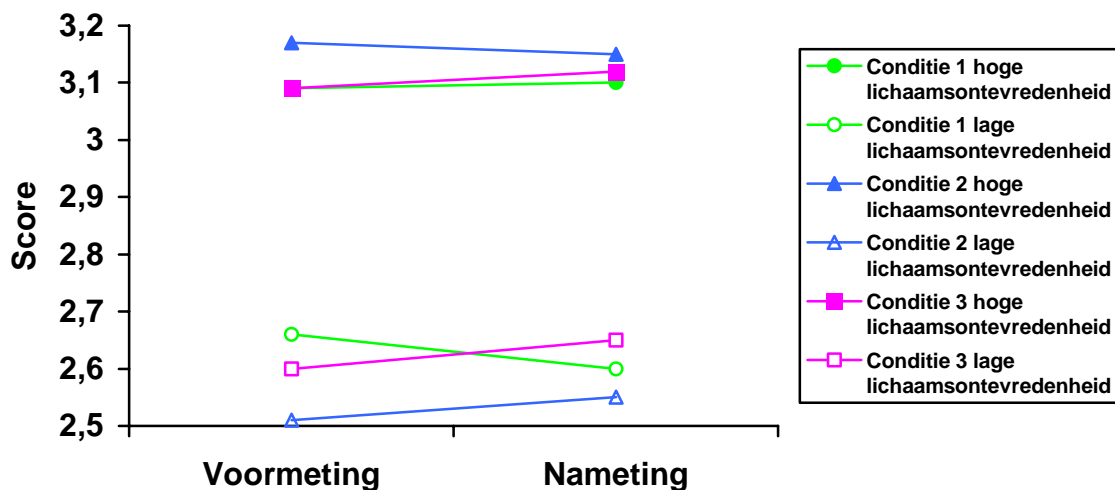
In Figuur 1 is duidelijk te zien dat de meiden in de verschillende condities vrijwel hetzelfde scoren op zowel de voor- als de nameting van de BES. De verschillende punten in de figuur liggen zeer dicht bij elkaar. De meiden in de experimentele conditie (conditie 1) en in de eerste controleconditie (conditie 2) laten een zeer lichte stijging zien tussen de voor- en de nameting. De meiden uit de tweede controleconditie (conditie 3) laten een lichte daling zien. Deze stijgingen en daling zijn echter zeer klein en hieruit valt af te leiden dat er geen betekenisvol verschil zit tussen de scores op de voor- en de nameting van de BES en dat dit geldt voor alle drie de condities. Ook uit de ANOVA blijkt dat er geen significant verschil bestaat in de ontwikkeling van lichaamsontevredenheid tussen de drie condities ( $F = 1,21$   $p = 0,30$ ). De drie groepen scoren dus gelijk wat betreft de lichaamsontevredenheid. De meiden in de experimentele conditie zijn na de experimentele manipulatie niet ontevredener geworden over hun lichaam dan de meiden in de beide controlecondities.

Figuur 2. Gemiddelde lichaamsontevredenheidsscores in de drie condities voor en na de experimentele manipulatie, uitgesplitst in groepen met een hoge en een lage BMI



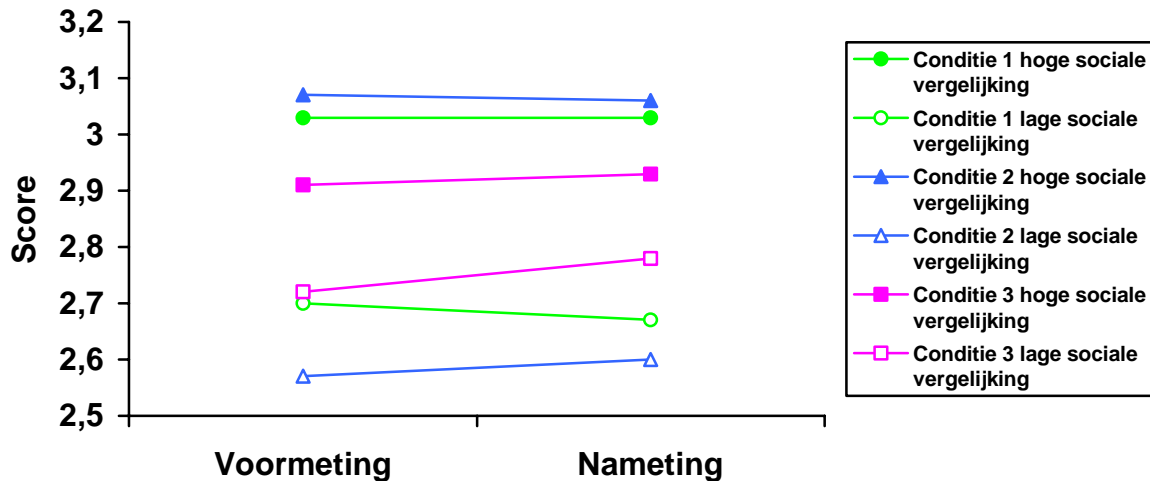
In Figuur 2 zijn de meiden in elke conditie verdeeld in een groep met een hoge BMI ( $n = 85$ ) en een groep met een lage BMI ( $n = 85$ ). Deze verdeling is gebaseerd op de mediaan (19,37). Nu is duidelijk te zien dat de meiden met een lage BMI een lagere score hebben op zowel de voor- als de nameting van de BES dan de meiden met een hoge BMI en dit geldt voor alle drie de condities ( $F = 26,32$   $p < 0,01$ ). In de figuur is verder goed te zien dat de lijnen tussen de voor- en de nameting van de BES voor alle condities en alle groepen vrijwel horizontaal lopen. De scores van de groepen veranderen dus niet na de manipulatie. De ANOVA waarin BMI wordt meegenomen als covariaat laat opnieuw geen significante interactie van conditie en tijd zien. ( $F = 1,06$   $p = 0,35$ ).

Figuur 3. Gemiddelde lichaamsontevredenheidsscores in de drie condities voor en na de experimentele manipulatie, uitgesplitst in groepen met een hoge en een lage lichaamsontevredenheid



In Figuur 3 zijn de meiden in de condities verdeeld in een groep met een hoge en een groep met een lage lichaamsontevredenheid (opnieuw waren beide  $ns$  85). Ook deze verdeling is gebaseerd op de mediaan (2,45). Nu is heel duidelijk te zien dat de meiden uit alle condities met een hoge lichaamsontevredenheid hoger scoren op zowel de voor- als de nameting van de BES dan meiden met een lage lichaamsontevredenheid ( $F = 135,71$   $p < 0,01$ ). Voor de meiden met een hoge lichaamsontevredenheid lopen de lijnen tussen de voor- en de nameting van de BES opnieuw vrijwel horizontaal en de scores van de meiden in deze groepen veranderen dus niet na de manipulatie. Voor de meiden met een lage lichaamsontevredenheid lijken de scores tussen de voor- en de nameting van de BES enigszins te verschillen. De meiden in de eerste en de tweede controleconditie laten een lichte stijging zien, terwijl de meiden in de experimentele conditie een lichte daling vertonen. Dit patroon is niet in overeenstemming met de verwachting, maar de effecten waren opnieuw niet significant, zoals blijkt uit de ANOVA waarin BMI en lichaamsontevredenheid worden meegenomen als covariaten ( $F = 1,10$   $p = 0,34$ ).

Figuur 4. Gemiddelde lichaamsontevredenheidsscores in de drie condities voor en na de experimentele manipulatie, uitgesplitst in groepen met een hoge en een lage neiging tot sociale vergelijking



In Figuur 4 zijn de meiden in de condities onderverdeeld in een groep met een lage en een groep met een hoge neiging tot sociale vergelijking ( $ns$  van respectievelijk 75 en 95). Hier is weer gebruik gemaakt van de mediaan (2,58) om de groepen te verdelen. Ook hier is te zien dat de meiden met een hoge neiging tot sociale vergelijking hoger scoren op zowel de voor- als de nameting van de BES dan de meiden met een lage neiging tot sociale vergelijking ( $F = 35,62$   $p < 0,01$ ). Dit geldt weer voor alle condities. De lijnen laten verder geen grote stijgingen of dalingen zien en de groepen scoren dus op de nameting vrijwel hetzelfde als op



de voormeting. Dit resultaat is ook terug te vinden in de ANOVA waarin zowel BMI en lichaamsontevredenheid als sociale vergelijking worden meegenomen als covariaten ( $F = 0,92$   $p = 0,40$ ).

Uit de bovenstaande vier figuren blijkt dat de meiden met een hoge en de meiden met een lage BMI verschillend scoren op de voor- en de nameting van de BES. Dit geldt ook voor de meiden met een hoge of een lage lichaamsontevredenheid en een hoge of een lage neiging tot sociale vergelijking. Deze bevindingen komen overeen met de eerder gevonden correlaties tussen BMI, lichaamsontevredenheid, sociale vergelijking en de voor- en nameting van de BES, die zijn beschreven in de vorige paragraaf (§3.2 Correlaties). De statistische analyses laten zien dat de drie condities niet van elkaar verschillen wat betreft de voor- en de nameting van de BES. Alle drie de condities scoren op de voormeting vrijwel hetzelfde als op de nameting. Er treedt dus geen verandering op na het zien van de presentaties.

Een variabele die niet in Tabel 3 (Correlaties tussen de vragenlijsten en de BMI) te zien is, maar wel besproken dient te worden, betreft de antwoorden die zijn gegeven tijdens de presentatie van de foto's. Er werd een negatieve correlatie gevonden tussen lichaamsontevredenheid en de antwoorden die zijn gegeven tijdens de presentatie in de experimentele conditie ( $r = -0,48$   $p < 0,01$ ) en de eerste controleconditie ( $r = -0,27$   $p < 0,05$ ). Dit betekent dat de meiden in de experimentele conditie die een hogere lichaamsontevredenheid hebben, zichzelf als minder mooi beoordelen vergeleken met het model als de meiden die meer tevreden zijn met hun eigen lichaam. Voor de eerste controleconditie betekent dit dat meiden die ontevredener zijn met hun eigen lichaam de kleding van het model als minder mooi beschouwen. Er is geen significante correlatie tussen lichaamsontevredenheid en de antwoorden op de presentatie voor de tweede controleconditie.

Alleen bij de experimentele conditie blijkt er een negatieve correlatie te bestaan tussen de voormeting ( $r = -0,66$   $p < 0,01$ ) en de nameting ( $r = -0,75$   $p < 0,01$ ) enerzijds en de antwoorden die gegeven zijn tijdens de presentatie anderzijds. Meiden die hoog scoren op de voor- en de nameting (en dus ontevredener zijn over hun eigen lichaam) beoordelen zichzelf als minder mooi vergeleken met het model dan meiden die lager scoren op de voor- en de nameting (en dus meer tevreden zijn).

## Hoofdstuk 4. Discussie

In dit hoofdstuk worden eerst de belangrijkste conclusies van dit onderzoek weergegeven en ook wordt een antwoord geformuleerd op de onderzoeksvraag: “Is het vergelijken van je eigen lichaam met dat van leeftijd- of groepsgenoten van hetzelfde geslacht die voldoen aan het ideaalbeeld van invloed op de lichaamsontevredenheid?” Vervolgens worden de beperkingen van dit onderzoek besproken en worden enkele aanbevelingen voor vervolgonderzoek gedaan.

### 4.1. Conclusies

Er is de laatste jaren veel onderzoek gedaan naar de invloed van ideaalbeelden in de media op de lichaamsontevredenheid van individuen. Uit deze onderzoeken blijkt dat verschillende vormen van media (reclames, soapseries, tijdschriften en muziekvideo's) allen van invloed zijn op de lichaamsontevredenheid (o.a. Hargreaves & Tiggeman, 2003; Tiggeman & Slater, 2003; Halliwell & Dittmar, 2005). Een belangrijke factor die hierbij een rol lijkt te spelen is sociale vergelijking, maar er is nog niet veel onderzoek gedaan naar de invloed van het vergelijken met leeftijd- of groepsgenoten op het ontwikkelen van ontevredenheid met het eigen lichaam. In de studies die tot nu toe gedaan zijn lijkt eenzelfde effect op te treden als bij de media. Bij de leeftijdsgroep van de adolescenten is de kwestie nog maar nauwelijks onderzocht en juist deze groep werd in dit onderzoek nader onder de loep genomen.

De verwachting van het huidige onderzoek was dat meiden die zichzelf moesten vergelijken met een andere persoon met een ideaal figuur ontevredener zouden worden over hun eigen lichaam vergeleken met meiden die de kleding van deze persoon moesten beoordelen en meiden die slechts kleding moesten beoordelen op een ‘dressboy’. Verder was de verwachting dat meiden die de kleding van de persoon moesten beoordelen ontevredener zouden worden dan meiden die de kleding op de ‘dressboy’ moesten beoordelen. Deze beide verwachtingen werden door het onderzoek niet ondersteund. De onderzoeksvraag “Is het vergelijken van je eigen lichaam met dat van leeftijd- of groepsgenoten van hetzelfde geslacht die voldoen aan het ideaalbeeld van invloed op de lichaamsontevredenheid?”, moet dus negatief beantwoord worden.

Een mogelijke verklaring voor de bevindingen in dit onderzoek is dat de meiden – op een enkeling na – een vrij gemiddelde BMI hadden ( $M = 19,35$ ). Slechts 1,76% van de meiden in dit onderzoek had overgewicht. Doordat de meiden eenzelfde figuur hadden als de

persoon waarmee ze zichzelf moesten vergelijken, is er waarschijnlijk sprake geweest van laterale vergelijking. Uit het onderzoek van Bos, Valkenburcht, Mayer, Steenhuis en Derks (2005) blijkt dat laterale vergelijking geen negatief effect heeft op de lichaamswaardering en het is mogelijk dat hierdoor geen sprake was van een verschil tussen de voor- en de nameting van de lichaamstevredenheid (en dan met name bij de experimentele groep). Bij de bespreking van de beperkingen van de studie worden nog een aantal mogelijke verklaringen gegeven voor het niet uitkomen van de verwachtingen.

De correlaties die gevonden werden tussen de scores op de verschillende vragenlijsten en de BMI komen overeen met de bevindingen uit eerder onderzoek (o.a. Bos, Valkenburcht, Mayer, Steenhuis & Derks, 2005; Groesz, Levine & Murnen, 2002). Zo blijkt dat BMI een positieve correlatie heeft met onder andere lichaamsontevredenheid en sociale vergelijking. Lichaamsontevredenheid heeft ook een positieve correlatie met sociale vergelijking. De causale richting van deze correlaties is nog niet geheel duidelijk. Omdat BMI een biologische factor is, is het logisch om aan te nemen dat een hoge BMI zorgt voor meer lichaamsontevredenheid en meer sociale vergelijking en is het minder voor de hand liggend de relatie andersom te interpreteren. Bij de relatie tussen lichaamsontevredenheid en sociale vergelijking is de richting van het verband moeilijker te interpreteren. Het kan zijn dat sociale vergelijking zorgt voor ontevredenheid met het eigen lichaam, maar het is ook mogelijk dat lichaamsontevredenheid leidt tot sociale vergelijking. De exacte richting zal in verder onderzoek moeten worden bepaald. In het huidige onderzoek werd wel geprobeerd de richting van deze relatie tussen sociale vergelijking en lichaamsontevredenheid vast te stellen. Dat wil zeggen, door sociale vergelijking te manipuleren en vervolgens de lichaamsontevredenheid te meten, is gekeken of sociale vergelijking van invloed is op de lichaamsontevredenheid en niet vice versa. In dit onderzoek werd echter geen significant effect van vergelijking op lichaamsontevredenheid gevonden. Het is mogelijk dat dit kwam doordat de opzet van het experiment beperkt was. Anderzijds kan het zijn dat juist lichaamsontevredenheid van invloed is op de mate van sociale vergelijking. Meiden die ontevredener zijn met hun lichaam vertonen misschien meer sociale vergelijking dan meiden die meer tevreden zijn. Deze kwestie zal in toekomstig onderzoek verder onderzocht moeten worden.

Verder werd in dit onderzoek een negatieve correlatie gevonden tussen lichaamsontevredenheid en de antwoorden die zijn gegeven tijdens de presentatie in de experimentele conditie en de eerste controleconditie. Dit wil zeggen dat de meiden met een hogere lichaamsontevredenheid die zichzelf moesten vergelijken met een persoon met een

ideaal figuur, zichzelf als minder mooi beoordeelden in vergelijking met het model als de meiden die meer tevreden zijn met hun eigen lichaam. Voor de meiden die de kleding van deze persoon moesten beoordelen betekende dit dat degenen die ontevredener waren met hun eigen lichaam de kleding van het model als minder mooi beschouwden. Een mogelijke verklaring voor deze bevindingen is dat de meiden die ontevreden waren over hun eigen lichaam, zich bij het zien van de kleding bij het model realiseerden dat deze kleding voor hen niet geschikt was. Hierdoor beoordeelden zij de kleding waarschijnlijk als minder mooi.

## **4.2. Beperkingen en aanbevelingen**

De grootste beperking van dit onderzoek is dat er bij de voor- en de nameting gebruik is gemaakt van dezelfde vragenlijst om lichaamsontevredenheid te meten, namelijk de BES. De vragenlijsten werden kort na elkaar afgenomen (met een interval van slechts 10 minuten) en ondanks dat de volgorde van de items bij de nameting was veranderd, wisten veel van de meiden direct dat de nameting hetzelfde was als de voormeting. Waarschijnlijk wisten ze ook nog wat ze bij de voormeting hadden ingevuld en hebben ze hetzelfde antwoord bij de nameting weer gegeven. Op deze manier was de meting tamelijk stabiel en dus weinig sensitief voor experimentele effecten. Een eerste aanbeveling voor vervolgonderzoek betreft dus het gebruik van een andere vragenlijst bij de nameting dan bij de voormeting. Als deze vragenlijsten met verschillende items toch hetzelfde meten, kunnen deze goed met elkaar worden vergeleken en wordt het risico weggenomen dat de meiden zich bij de nameting nog herinneren wat ze bij de voormeting hadden ingevuld. Een andere mogelijkheid is om de voormeting op een eerder tijdstip af te nemen, bijvoorbeeld enkele weken voorafgaand aan het experiment. Dit brengt wel het risico met zich mee dat in de tussenliggende periode andere factoren dan de manipulatie van invloed kunnen zijn op de lichaamsontevredenheid van de meiden.

Een sterk punt van het huidige onderzoek is de grootte van de steekproef ( $N = 170$ ). Een beperking hierbij is echter dat de meiden allen op het VWO zaten en dus een beperkte en tamelijk selecte groep van de algemene populatie representeren. Of meiden van andere schoolniveaus anders scoren op lichaamsontevredenheid, sociale vergelijking en andere variabelen (zoals BMI) is niet bekend, maar kan in verder onderzoek worden bepaald. Verder is er wellicht een verschil tussen ‘normale’ meiden en meiden met een vorm van psychopathologie, zoals een eetstoornis of meiden met een depressie. Zij zouden misschien anders reageren op een dergelijke experimentele manipulatie. Een derde beperking betreft het lichaam, gewicht en BMI van de meiden. De meeste meiden in dit onderzoek waren zelf slank

en slechts een zeer beperkt aantal had overgewicht. Doordat er dan laterale vergelijking optreedt is niet te bepalen of de manipulatie wel of geen effect heeft. De aanbevelingen bij de bovenstaande beperkingen zijn ten eerste het verbreden van de steekproef. Dit wil zeggen dat niet alleen meiden van één bepaald schoolniveau moeten worden geselecteerd, maar meiden van alle schoolniveaus. Op deze manier wordt het onderzoek meer representatief voor de gehele leeftijdsgroep. Ten tweede is het interessant om de manipulatie die in dit onderzoek is gebruikt (sociale vergelijking) te onderzoeken bij meiden met een hogere BMI (dus meiden die duidelijk zwaarder zijn dan de persoon waarmee ze zich moeten vergelijken). Doordat er dan geen laterale vergelijking, maar opwaartse vergelijking plaats zal vinden, is de manipulatie wellicht wel effectief. Ook zou onderzoek bij meiden met een eetstoornis of een andere vorm van psychopathologie interessant zijn.

De laatste aanbeveling is om verder onderzoek te doen naar de relatie tussen lichaamsontevredenheid en sociale vergelijking. In dit onderzoek werd niet gevonden dat sociale vergelijking van invloed is op lichaamsontevredenheid. Bovenstaande beperkingen duiden erop dat de relatie mogelijk toch bestaat, maar het zou ook kunnen dat lichaamsontevredenheid van invloed is op sociale vergelijking en dat de causale relatie dus vice versa is.

## Referentielijst

- Bos, A.E.R., Valkenburcht, I.G., Mayer, B., Steenhuis, I.H.M., & Derks, D. (2005). De weerspiegeling van het uiterlijk in het zelf: Lichaamswaardering, zelfwaardering en sociale vergelijking. *Nederlands Tijdschrift voor de Psychologie*, 60, 78-87.
- Botta, R.A. (1999). Television images and adolescent girls' body image disturbance. *Journal of Communication*, 22-41.
- Buunk, B.P., Collins, R.L., Taylor, S.E., VanYperen, N.W., Dakof, G.A. (1990). The affective consequences of social comparison: Either direction ha sits ups and downs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59 (6), 1238-1249.
- Carlson Jones, D. (2001). Social comparison and body image: attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45 (9/10), 645-664.
- Cash, T.F., & Deagle, E.A. (1997). The nature and extent of body-image disturbances in anorexia nervosa and bulimia nervosa: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 22, 107-125.
- Clay, D., Vignoles, V.L., & Dittmar, H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15(4), 451-477.
- Dittmar, H., & Halliwell, E. (2005). The role of self-improvement and self-evaluation motives in social comparisons with idealized female bodies in the media. *Body Image*, 2, 249-261.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.

- Field, A.E., Camargo, C.A., Barr Taylor, C., Berkey, C.S., Roberts, S.B., & Colditz, G.A. (2001). Peer, parent, and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics*, *107* (1), 54-60.
- Groesz, L.M., Levine, M.P., & Murnen, S.K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, *31*, 1-16.
- Hargreaves, D.A., & Tiggeman, M. (2003). Female “thin ideal” media images and boys’ attitudes toward girls. *Sex Roles*, *49* (9/10), 539-544.
- Hargreaves, D., & Tiggeman, M. (2003). The effect of “thin ideal” television commercials on body dissatisfaction and schema activation during early adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, *32* (5), 367-373.
- Harrison, K. (2000). The body electric: Thin-ideal media and eating disorders in adolescents. *Journal of Communication*, 119-143.
- <http://www.voedingscentrum.nl>
- Krones, P.G., Stice, E., Batres, C., & Orjada, K. (2005). In vivo social comparison to a thin-ideal peer promotes body dissatisfaction: A randomized experiment. *International Journal of Eating Disorders*, *38*, 134-142.
- Lin, L.F., & Kulik, J.A. (2002). Social Comparison and Women’s Body Satisfaction. *Basic and Applied Social Psychology*, *24* (2), 115–123.
- Monro, F., Huon, G. (2005). Media-portrayed idealized images, body shame, and appearance anxiety. *International Journal of Eating Disorders*, *38* (1), 85-90.
- Pinhas, L., Toner, B.B., Ali, A., Garfinkel, P.E., & Stuckless, N. (1999). The effects of the ideal of female beauty on mood and body satisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, *25*, 223-226.

- Richins, M.L. (1991). Social comparison and the idealized images of advertising. *The Journal of Consumer Research*, 18 (1), 71-83.
- Thompson, J.K., & Smolak, L. (2001). *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Tiggeman, M. (2003). Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: Television and magazines are not the same! *European Eating Disorders Review*, 11, 418-430.
- Tiggeman, M., & Slater, A. (2004). Thin ideals in music television: A source of social comparison and body dissatisfaction. *International Journal of Eating Disorders*, 35, 48-58.
- Wheeler, L., Suls, J., & Martin, R. (2001). Social Comparison, Psychology of. *International Encyclopedia of the Social & Behavioral Sciences* 14254-14257.



# **Bijlagen**

## Overzicht bijlagen

Bijlage 1	BMI bij meisjes
Bijlage 2	BIBCQ (Body Image and Body Change Questionnaire)
Bijlage 3	BCS (Body Comparison Scale)
Bijlage 4	BES (Body Esteem Scale) voormeting
Bijlage 5	BES (Body Esteem Scale) nameting
Bijlage 6	Brief aan de ouders
Bijlage 7	Antwoordblad

## Bijlage 1 – BMI bij meisjes

### De Body Mass Index bij meisjes

<i>leeftijd</i>	<i>BMI bij ondergewicht</i>	<i>BMI bij normaal gewicht</i>	<i>BMI bij overgewicht</i>	<i>BMI bij ernstig overgewicht (obesitas)</i>
2	minder dan 13,09	13,09-18,02	18,02-19,81	meer dan 19,81
3	minder dan 13,6	13,6-17,56	17,56-19,36	meer dan 19,36
4	minder dan 13,3	13,3-17,28	17,28-19,15	meer dan 19,15
5	minder dan 13,0	13,0-17,15	17,15-19,17	meer dan 19,17
6	minder dan 13,0	13,0-17,34	17,34-19,65	meer dan 19,65
7	minder dan 13,0	13,0-17,75	17,75-20,51	meer dan 20,51
8	minder dan 13,1	13,1-18,35	18,35-21,57	meer dan 21,57
9	minder dan 13,3	13,3-19,07	19,07-22,81	meer dan 22,81
10	minder dan 13,6	13,6-19,86	19,86-24,11	meer dan 24,11
11	minder dan 13,9	13,9-20,74	20,74-25,42	meer dan 25,42
12	minder dan 14,4	14,4-21,68	21,68-26,67	meer dan 26,67
13	minder dan 15,0	15,0-22,58	22,58-27,76	meer dan 27,76
14	minder dan 15,6	15,6-23,34	23,34-28,57	meer dan 28,57
15	minder dan 16,1	16,1-23,94	23,94-29,11	meer dan 29,11
16	minder dan 16,6	16,6-24,37	24,37-29,43	meer dan 29,43
17	minder dan 17,0	17,0-24,70	24,70-29,69	meer dan 29,69
18	minder dan 17,4	17,4-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00
19	minder dan 17,8	17,8-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00
20	minder dan 18,1	18,1-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00
21	minder dan 18,4	18,4-25,00	25,00-30,00	meer dan 30,00

## Bijlage 2 – BIBCQ

### BIBCQ

Deze vragenlijst is ontworpen om informatie te verkrijgen over hoe jij je voelt over je lichaam, en dingen die je zou doen om je lichaam te veranderen.

#### Lichaamsbeeld (Tevredenheid)

1. Hoe tevreden ben je met je gewicht?	<input type="checkbox"/> erg tevreden <input type="checkbox"/> redelijk tevreden <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk ontevreden <input type="checkbox"/> erg ontevreden
--	---

2. Hoe tevreden ben je met je lichaamsvorm?	<input type="checkbox"/> erg tevreden <input type="checkbox"/> redelijk tevreden <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk ontevreden <input type="checkbox"/> erg ontevreden
---	---

3. Hoe tevreden ben je met je spiermassa?	<input type="checkbox"/> erg tevreden <input type="checkbox"/> redelijk tevreden <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk ontevreden <input type="checkbox"/> erg ontevreden
---	---

*De volgende vragen gaan over hoe tevreden je bent met verschillende delen van je lichaam.*

4. Je heupen	<input type="checkbox"/> erg tevreden <input type="checkbox"/> redelijk tevreden <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk ontevreden <input type="checkbox"/> erg ontevreden
--------------	---

5. Je dijen	<input type="checkbox"/> erg tevreden <input type="checkbox"/> redelijk tevreden <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk ontevreden <input type="checkbox"/> erg ontevreden
-------------	---

6. Je borsten	<input type="checkbox"/> erg tevreden <input type="checkbox"/> redelijk tevreden <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk ontevreden <input type="checkbox"/> erg ontevreden
---------------	---

7. Je buik	<input type="checkbox"/> erg tevreden <input type="checkbox"/> redelijk tevreden <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk ontevreden <input type="checkbox"/> erg ontevreden
------------	---

8. De grootte/breedte van je schouders	<input type="checkbox"/> erg tevreden <input type="checkbox"/> redelijk tevreden <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk ontevreden <input type="checkbox"/> erg ontevreden
--	---

9. Je benen	<input type="checkbox"/> erg tevreden <input type="checkbox"/> redelijk tevreden <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk ontevreden <input type="checkbox"/> erg ontevreden
-------------	---

10. Je armen	<input type="checkbox"/> erg tevreden <input type="checkbox"/> redelijk tevreden <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk ontevreden <input type="checkbox"/> erg ontevreden
--------------	---

### Lichaamsbeeld (Belang)

1. Hoe belangrijk is je gewicht in vergelijking met andere dingen in het leven?	<input type="checkbox"/> erg belangrijk <input type="checkbox"/> redelijk belangrijk <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk onbelangrijk <input type="checkbox"/> erg onbelangrijk
---	---

2. Hoe belangrijk is de vorm van je lichaam in vergelijking met andere dingen in het leven?	<input type="checkbox"/> erg belangrijk <input type="checkbox"/> redelijk belangrijk <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk onbelangrijk <input type="checkbox"/> erg onbelangrijk
---	---

3. Hoe belangrijk zijn de grootte en sterkte van je spieren in vergelijking met andere dingen in het leven?	<input type="checkbox"/> erg belangrijk <input type="checkbox"/> redelijk belangrijk <input type="checkbox"/> neutraal <input type="checkbox"/> redelijk onbelangrijk <input type="checkbox"/> erg onbelangrijk
---	---

*De rest van de vragen in dit deel gaat over de vraag hoe belangrijk het voor jou is hoe verschillende delen van je lichaam eruit zien.*

4. Je heupen

- erg belangrijk
- redelijk belangrijk
- neutraal
- redelijk onbelangrijk
- erg onbelangrijk

5. Je dijen

- erg belangrijk
- redelijk belangrijk
- neutraal
- redelijk onbelangrijk
- erg onbelangrijk

6. Je borsten

- erg belangrijk
- redelijk belangrijk
- neutraal
- redelijk onbelangrijk
- erg onbelangrijk

7. Je buik

- erg belangrijk
- redelijk belangrijk
- neutraal
- redelijk onbelangrijk
- erg onbelangrijk

8. De grootte/breedte van je schouders

- erg belangrijk
- redelijk belangrijk
- neutraal
- redelijk onbelangrijk
- erg onbelangrijk

9. Je benen

- erg belangrijk
- redelijk belangrijk
- neutraal
- redelijk onbelangrijk
- erg onbelangrijk

10. Je armen

- erg belangrijk
- redelijk belangrijk
- neutraal
- redelijk onbelangrijk
- erg onbelangrijk

## Eetgewoonten

1. Hoe vaak eet je snel een grote hoeveelheid aan voedsel?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

2. Hoe vaak eet je tot het punt waarop je propvol zit?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

3. Hoe vaak eet je voedsel zonder dat je eigenlijk honger hebt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

4. Hoe vaak voel je de drang om maar te blijven eten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

5. Hoe vaak merk je dat eten het enige is waar je aan kunt denken?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

6. Hoe vaak denk je aan het eten van een grote hoeveelheid voedsel?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

7. Hoe vaak denk je aan eten als je eigenlijk geen honger hebt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

8. Hoe vaak heb je zin om jezelf vol te proppen met eten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

9. Hoe vaak eet je als je je niet lekker voelt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

### Middelengebruik

1. Hoe vaak neem je een middel (bijv. dieetpillen) om af te vallen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

2. Hoe vaak heb je zin om een middel te nemen om af te vallen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

3. Hoe vaak denk je aan het nemen van een middel om af te vallen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

4. Hoe vaak pieker je over het nemen van een middel om af te vallen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

5. Hoe vaak neem je een middel om je spieren te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit



6. Hoe vaak heb je zin om een middel te nemen om je spieren te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

7. Hoe vaak denk je aan het nemen van een middel om je spieren te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

8. Hoe vaak neem je steroïden (spiervergroterend middel)

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

9. Hoe vaak heb je zin om steroïden te nemen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

10. Hoe vaak denk je aan het nemen van steroïden?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

### **Lichaam Verandering Strategieën om gewicht te verliezen**

1. Hoe vaak denk je eraan om minder te eten zodat je afvalt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

2. Hoe vaak eet je minder zodat je afvalt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

3. Hoe vaak pieker je over minder eten zodat je afvalt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

4. Hoe vaak denk je erover om meer te sporten zodat je afvalt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

5. Hoe vaak sport je extra zodat je afvalt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

6. Hoe vaak pieker je over extra sporten om af te vallen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

7. Hoe vaak denk je aan het innemen van middelen (pillen, drankjes) om af te vallen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

8. Hoe vaak neem je middelen om af te vallen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

9. Hoe vaak pieker je over het innemen van middelen om af te vallen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

## Lichaam Verandering Strategieën om het gewicht te verhogen

1. Hoe vaak denk je eraan om meer te eten zodat je aankomt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

2. Hoe vaak eet je meer zodat je aankomt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

3. Hoe vaak pieker je over meer eten zodat je aankomt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

4. Hoe vaak denk je erover om meer te sporten zodat je aankomt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

5. Hoe vaak sport je extra zodat je aankomt?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

6. Hoe vaak pieker je over extra sporten om aan te komen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

7. Hoe vaak denk je aan het innemen van middelen (pillen, drankjes) om aan te komen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

8. Hoe vaak neem je middelen om aan te komen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

9. Hoe vaak pieker je over het innemen van middelen om aan te komen?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

### Lichaam Verandering Strategieën om spierkracht te verhogen

1. Hoe vaak pieker je over het veranderen van je eetpatroon om je spierkracht te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

2. Hoe vaak verander je je eetpatroon om je spierkracht te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

3. Hoe vaak denk je over het veranderen van je eetpatroon om je spierkracht te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

4. Hoe vaak denk je erover om meer te sporten om je spierkracht te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

5. Hoe vaak sport je extra om je spierkracht te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

6. Hoe vaak pieker je over meer sporten om je spierkracht te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

### Lichaam Verandering Strategieën om spieren te vergroten

1. Hoe vaak pieker je over het veranderen van je eetpatroon om je spiergrootte te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

2. Hoe vaak verander je je eetpatroon om je spiergrootte te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

3. Hoe vaak denk je over het veranderen van je eetpatroon om je spiergrootte te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

4. Hoe vaak denk je erover om meer te sporten om je spiergrootte te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

5. Hoe vaak sport je extra om je spiergrootte te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

6. Hoe vaak pieker je over meer sporten om je spiergrootte te vergroten?

- altijd
- bijna altijd
- vaak
- soms
- nooit

## Bijlage 3 – BCS

### BCS

1. Ben jij iemand die zijn lichaam vergelijkt met andere jongeren van hetzelfde geslacht?

nooit       zelden       soms       vaak       erg vaak

2. Hoe vaak vergelijk jij je gewicht met andere jongeren van hetzelfde geslacht?

nooit       zelden       soms       vaak       erg vaak

3. Hoe vaak vergelijk jij het gewicht van je bovenlichaam met andere jongeren van hetzelfde geslacht?

nooit       zelden       soms       vaak       erg vaak

4. Hoe vaak vergelijk jij het gewicht van je onderlichaam met andere jongeren van hetzelfde geslacht?

nooit       zelden       soms       vaak       erg vaak

5. Hoe vaak vergelijk jij je spieren met andere jongeren van hetzelfde geslacht?

nooit       zelden       soms       vaak       erg vaak

6. Hoe vaak vergelijk jij de spierkracht van je bovenlichaam met andere jongeren van hetzelfde geslacht?

nooit       zelden       soms       vaak       erg vaak

7. Hoe vaak vergelijk jij de spierkracht van je onderlichaam met andere jongeren van hetzelfde geslacht?

nooit       zelden       soms       vaak       erg vaak

8. Hoe vaak vergelijk jij je lengte met andere jongeren van hetzelfde geslacht?

- nooit       zelden       soms       vaak       erg vaak

9. Vergelijk jij je lichaam met andere jongeren van hetzelfde geslacht waarvan jij denkt dat ze een beter figuur hebben dan jij?

- nooit       zelden       soms       vaak       erg vaak

10. Vergelijk jij je lichaam met andere jongeren van hetzelfde geslacht waarvan jij denkt dat ze een slechter figuur hebben dan jij?

- nooit       zelden       soms       vaak       erg vaak

11. Maakt het vergelijken van je lichaam met andere jongeren van hetzelfde geslacht dat je je beter voelt over je lichaam?

- nooit       zelden       soms       vaak       erg vaak

12. Maakt het vergelijken van je lichaam met andere jongeren van hetzelfde geslacht dat je je slechter voelt over je lichaam?

- nooit       zelden       soms       vaak       erg vaak



## Bijlage 4 – BES voormeting

# B E S

Hieronder vind je een lijst met lichaamsonderdelen en lichaamsfuncties. Vul voor elk item in *hoe jij je voelt* over dat onderdeel of die functie van *je eigen lichaam*. Omcirkel steeds het desbetreffende cijfer.

- 1 = sterk negatieve gevoelens
- 2 = middelmatig negatieve gevoelens
- 3 = geen speciaal gevoel
- 4 = middelmatig positieve gevoelens
- 5 = sterk positieve gevoelens

1) lichaamsgeur	1	2	3	4	5
2) eetlust	1	2	3	4	5
3) neus	1	2	3	4	5
4) fysiek uithoudingsvermogen	1	2	3	4	5
5) reactievermogen	1	2	3	4	5
6) lippen	1	2	3	4	5
7) spierkracht	1	2	3	4	5
8) taille	1	2	3	4	5
9) vitaliteit	1	2	3	4	5
10) dijen	1	2	3	4	5
11) oren	1	2	3	4	5
12) spierballen	1	2	3	4	5
13) kin	1	2	3	4	5
14) lichaamsbouw	1	2	3	4	5
15) lichaamscoördinatie	1	2	3	4	5
16) billen	1	2	3	4	5
17) lenigheid	1	2	3	4	5
18) schouderbreedte	1	2	3	4	5

19) armen	1	2	3	4	5
20) borsten	1	2	3	4	5
21) uiterlijk van de ogen	1	2	3	4	5
22) wangen/jukbeenderen	1	2	3	4	5
23) heupen	1	2	3	4	5
24) benen	1	2	3	4	5
25) figuur	1	2	3	4	5
26) libido (geslachtsdrift)	1	2	3	4	5
27) voeten	1	2	3	4	5
28) geslachtsorganen	1	2	3	4	5
29) uiterlijk van de buik	1	2	3	4	5
30) gezondheid	1	2	3	4	5
31) seksuele activiteit	1	2	3	4	5
32) lichaamsbehandling	1	2	3	4	5
33) fysieke conditie	1	2	3	4	5
34) gezicht	1	2	3	4	5
35) gewicht	1	2	3	4	5

## Bijlage 5 – BES nameting

# B E S

Hieronder vind je nogmaals een lijst met lichaamsonderdelen en lichaamsfuncties. Vul voor elk item in *hoe jij je voelt* over dat onderdeel of die functie van *je eigen lichaam*. Omcirkel steeds het desbetreffende cijfer.

- 1 = sterk negatieve gevoelens
- 2 = middelmatig negatieve gevoelens
- 3 = geen speciaal gevoel
- 4 = middelmatig positieve gevoelens
- 5 = sterk positieve gevoelens

1) vitaliteit	1	2	3	4	5
2) lichaamsbouw	1	2	3	4	5
3) figuur	1	2	3	4	5
4) uiterlijk van de ogen	1	2	3	4	5
5) billen	1	2	3	4	5
6) kin	1	2	3	4	5
7) spierballen	1	2	3	4	5
8) gewicht	1	2	3	4	5
9) lichaamsgeur	1	2	3	4	5
10) armen	1	2	3	4	5
11) voeten	1	2	3	4	5
12) spierkracht	1	2	3	4	5
13) lippen	1	2	3	4	5
14) eetlust	1	2	3	4	5
15) lichaamsbehandling	1	2	3	4	5
16) reactievermogen	1	2	3	4	5
17) heupen	1	2	3	4	5
18) fysieke conditie	1	2	3	4	5

19) dijen	1	2	3	4	5
20) benen	1	2	3	4	5
21) fysiek uithoudingsvermogen	1	2	3	4	5
22) uiterlijk van de buik	1	2	3	4	5
23) lenigheid	1	2	3	4	5
24) borsten	1	2	3	4	5
25) neus	1	2	3	4	5
26) gezondheid	1	2	3	4	5
27) oren	1	2	3	4	5
28) schouderbreedte	1	2	3	4	5
29) wangen/jukbeenderen	1	2	3	4	5
30) libido (geslachtsdrift)	1	2	3	4	5
31) gezicht	1	2	3	4	5
32) lichaamscoördinatie	1	2	3	4	5
33) geslachtsorganen	1	2	3	4	5
34) seksuele activiteit	1	2	3	4	5
35) taille	1	2	3	4	5

## Bijlage 6 – Brief aan de ouders

Rotterdam, 20 januari 2006

Beste ouder(s)/ verzorger(s),

Aan de Erasmus Universiteit Rotterdam doe ik, 4<sup>e</sup> jaars studente Psychologie, onderzoek naar lichaamstevredenheid en eetpatronen onder adolescente meisjes. Het Erasmiaans Gymnasium heeft aangegeven aan dit onderzoek mee te willen werken.

Binnenkort worden er op de school van uw dochter een enquête en presentatie afgenomen. Het doel hiervan is een beter beeld te krijgen van de factoren die een rol spelen bij lichaamstevredenheid en eetpatronen. De enquête en de presentatie zullen beide ongeveer 15 minuten duren. De enquête zal tijdens de les op school ingevuld worden en de presentatie zal groepsgewijs afgenomen worden. Deelname aan het onderzoek is op vrijwillige basis en de gegevens zullen anoniem verwerkt worden. Indien uw dochter haar eigen naam niet wil opgeven, is het ook mogelijk een alias te gebruiken, maar deze moet dan wel op alle lijsten hetzelfde zijn.

De school verleent haar medewerking aan dit onderzoek, maar mocht u of uw dochter toch besluiten om NIET mee te doen, dan kunt u dat op onderstaand strookje aangeven. Dit strookje dient uiterlijk vrijdag 27 januari ingeleverd te worden bij mevrouw Groenendijk. Wanneer ik dit strookje niet ontvangen heb ga ik er van uit dat u geen bezwaar heeft tegen deelname van uw dochter.

Indien u meer informatie wenst te ontvangen over het doel en de opzet van het onderzoek, verzoek ik u een e-mail te sturen naar onderstaand adres. Ook wanneer u geïnteresseerd bent naar de resultaten of mijn gehele eindverslag kunt u contact met mij opnemen.

Met vriendelijke groet,

Eveline Visser, oud-leerlinge Erasmiaans Gymnasium  
Psychologiestudente, Erasmus Universiteit Rotterdam  
evelinevisser@gmail.com

---

**Dit strookje dient uiterlijk vrijdag 27 januari te zijn ingeleverd bij mevrouw Groenendijk**

*Ondergetekende, ouder/verzorger van.....*

*klas....., verklaart dat zijn/haar dochter niet meedoet aan de enquête en de presentatie over lichaamstevredenheid en eetpatronen.*

*Handtekening:*

## Bijlage 7 – Antwoordblad

Naam:

Klas:

Vul de antwoorden op de vragen in door steeds het cijfer te omcirkelen dat het dichtst bij jouw mening in de buurt komt. Onthoud dat er geen goede of slechte antwoorden mogelijk zijn. De antwoorden lopen van 1 (totaal niet mooi) tot en met 7 (heel erg mooi).

- 1 = totaal niet mooi
- 2 = niet mooi
- 3 = enigszins niet mooi
- 4 = neutraal / hetzelfde
- 5 = enigszins mooi
- 6 = mooi
- 7 = heel erg mooi

Vraag 1	1	2	3	4	5	6	7
Vraag 2	1	2	3	4	5	6	7
Vraag 3	1	2	3	4	5	6	7
Vraag 4	1	2	3	4	5	6	7
Vraag 5	1	2	3	4	5	6	7
Vraag 6	1	2	3	4	5	6	7
Vraag 7	1	2	3	4	5	6	7
Vraag 8	1	2	3	4	5	6	7
Vraag 9	1	2	3	4	5	6	7
Vraag 10	1	2	3	4	5	6	7