



Universiteit Utrecht

**De Relatie Tussen Body Image Exposure op Social Media en het Lichaamsbeeld van
Jongens en Meisjes in de van Leeftijd 16-18 jaar**

Masterthesis

Universiteit Utrecht

Master Clinical Child, Family and Education Studies

Daniëlle Holstege (6912648)

UU-ser #22-2177

Eerste beoordelaar: Lisan Henricks

Tweede beoordelaar: Helen Vossen

2 juni 2023

Abstract

Tegenwoordig wordt social media veel door adolescenten gebruikt. Toch brengt het gebruik van social media ook zorgen met zich mee. Zo zijn er steeds meer studies die suggereren dat social media een negatieve relatie heeft met het lichaamsbeeld van adolescenten. Daarom is in dit onderzoek het volgende onderzocht: “Wat is de relatie tussen body image exposure op social media en het lichaamsbeeld bij adolescenten in de leeftijd van 16-18 jaar. En is deze relatie verschillend voor jongens en meisjes?”. Body image exposure betekent de mate waarin adolescenten worden blootgesteld aan foto’s rondom het lichaamsbeeld van anderen.

Een online zelf-rapportage vragenlijst is ingevuld door 47 adolescenten in de leeftijd van 16-18 jaar (36.17% jongens/63.83% meisjes, $M = 17.34$ jaar, $SD = 0.79$ jaar). Een PROCESS moderatie-analyse is uitgevoerd in SPSS. Hieruit is, tegen de verwachting in, gebleken dat body image exposure op social media geen relatie had met het lichaamsbeeld van adolescenten. Ook verschilde deze relatie niet voor jongens en meisjes. Wel bleek dat gender een significante voorspeller is van lichaamsbeeld, waarbij meisjes een negatiever lichaamsbeeld ervoeren dan jongens.

Voor vervolgonderzoek wordt een grotere en aselechte steekproef aanbevolen. Daarnaast is er een methodologische beperking in hoe het begrip body image exposure is gemeten. Daarom wordt aanbevolen om de onderdelen van dit begrip apart van elkaar te meten. Tot slot is het zinvol als er interventies, gericht op mediawijsheid, worden ingezet voor adolescente meisjes. Het doel daarvan is om hun sociale media kennis te vergroten en hun lichaamsontevredenheid te verminderen.

Abstract

Adolescents widely use social media today. Yet the use of social media also brings concerns. For example, a growing number of studies suggest that social media has a negative relationship with adolescents' body image. Therefore, this study examined: "What is the relationship between body image exposure on social media and body image in adolescents aged 16-18 years. And is this relationship different for boys and girls?". Body image exposure means the extent to which adolescents are exposed to photos surrounding the body image of others.

An online self-report questionnaire was completed by 47 adolescents aged 16-18 years (36.17% boys/63.83% girls, $M = 17.34$ years, $SD = 0.79$ years). A PROCESS moderation analysis was performed in SPSS. This showed, contrary to expectations, that body image exposure on social media had no relationship with adolescents' body image. Nor did this relationship differ for boys and girls. However, gender was found to be a significant predictor of body image, with girls experiencing a more negative body image than boys.

A larger and random sample is recommended for follow-up research. In addition, there is a methodological limitation in how the concept of body image exposure was measured. Therefore, it is recommended to measure the components of this concept separately. Finally, it is useful if interventions, aimed at media literacy, are used for adolescent girls. The goal is to increase their social media knowledge and reduce their body dissatisfaction.

Inleiding

Tegenwoordig wordt social media veel gebruikt. Zo gebruikten in 2023 al 14,1 miljoen Nederlanders één of meer social media platformen. Daarvan gebruikten adolescenten, in de leeftijd van 15 t/m 19 jaar, met 161 minuten per dag, het meest social media (Newcom, 2023). Veelgebruikte platformen zijn onder andere Whatsapp, Instagram, Facebook, TikTok en Snapchat (Newcom, 2023).

Tegelijkertijd brengt het gebruik van social media ook zorgen met zich mee. Er wordt namelijk gesuggereerd dat social media een vorm van massamedia is, waardoor het invloed zou kunnen hebben op de overtuigingen en gedragingen van mensen (Salomon & Brown, 2018). In de afgelopen jaren is al veel onderzoek gedaan naar social media. Een belangrijk aspect dat hierin naar voren komt, is de relatie met het lichaamsbeeld (Cataldo et al., 2021; Fardouly et al., 2017; Fioravanti et al., 2022; Kvardova et al., 2022; Sherlock & Wagstaff, 2019). Het lichaamsbeeld wordt omschreven als “De perceptie, gedachten en gevoelens over iemands eigen lichaam” (Grogan, 2017, p4), en dit kan zowel positief als negatief zijn. Anders, het lichaamsbeeld bepaalt of iemand lichamelijke (on)tevredenheid ervaart (Grogan, 2017).

De adolescentie is een belangrijke fase in de ontwikkeling van het lichaamsbeeld, omdat verschillende sociale, culturele, fysieke en psychologische veranderingen plaatsvinden (Voelker et al., 2015). Zo verandert het lichaam door de puberteit en speelt de mening van leeftijdsgenoten een belangrijke rol. Echter, deze factoren kunnen ook bijdragen aan het ontstaan van lichamelijke ontevredenheid (Voelker et al., 2015). Dit kan zorgelijk zijn, want een hoge mate van lichamelijke ontevredenheid bij adolescenten verhoogt het risico op onder andere eetstoornissen, depressie en een laag zelfbeeld (Markey, 2010). Ofwel, de adolescentie is een belangrijke fase in de ontwikkeling van het lichaamsbeeld en tegelijkertijd gebruiken adolescenten ook veel social media. Daarom is het van belang om te onderzoeken wat de relatie tussen social media en het lichaamsbeeld van adolescenten is.

Body Image Exposure en Lichaamsbeeld

Diverse onderzoeken zijn gericht op de relatie tussen de frequentie van algemeen social media gebruik en het lichaamsbeeld bij adolescenten. Echter, hier wordt vaak geen onderscheid gemaakt in wat een adolescent op social media bekijkt, terwijl de inhoud uiteenloopt van natuurfoto's en nieuwsberichten tot sportfoto's. Dit is dan ook de reden dat het huidige onderzoek zich specifiek richt op body image exposure op social media. Body image exposure betekent de mate waarin adolescenten worden blootgesteld aan berichten of foto's van anderen, die te maken hebben met lichaamsbeeld. Voorbeelden hiervan zijn foto's

van een fit lichaam, sportfoto's of een post met een make-up tutorial. Het is aannemelijk dat blootstelling aan deze inhoud verband zal houden met het lichaamsbeeld van adolescenten.

De relatie tussen body image exposure en lichaamsbeeld kan worden begrepen vanuit de sociale vergelijkingstheorie (Festinger, 1954). Mensen vergelijken zichzelf altijd met anderen en dit kan zowel opwaarts, als neerwaarts (Festinger, 1954). Toegepast op lichaamsbeeld, houdt neerwaartse vergelijking in dat een adolescent zichzelf vergelijkt met een persoon op social media die een minder mooi lichaam heeft dan de adolescent van zichzelf vindt, waardoor een positief lichaamsbeeld kan ontstaan bij de adolescent. Daarentegen, houdt opwaartse vergelijking in dat een adolescent zichzelf vergelijkt met een persoon op social media die een mooier lichaam heeft dan de adolescent van zichzelf vindt, waardoor juist een negatief lichaamsbeeld kan ontstaan bij de adolescent. Zo toonden Fardouly en Vartanian (2016) ook aan dat opwaartse sociale vergelijking, via Facebook, verband hield met een negatief lichaamsbeeld bij jongens en meisjes.

In de laatste jaren is steeds vaker aangetoond dat foto's van schoonheidsidealen negatief geassocieerd zijn met het lichaamsbeeld van adolescenten (Fioravanti et al., 2022). Opvallend is dat er ook adolescenten zijn die al onzekerheid ervaren over hun lichaam, maar wel bewust zoeken naar inhoud rondom body image exposure. Vervolgens ervaren zij deze inhoud vaak als negatief, omdat zij zich al meer bezighouden met hun lichaam en hoe zij er uitzien (Meier & Gray, 2014; Saiphoo & Vahedi, 2019).

Daarnaast is het bekijken van foto's van een fit lichaam ook een onderdeel van body image exposure. Een trend die hiermee verband houdt, is "*Fitspiration*". Deze trend omvat selfies, "voor- en na" lichaamsfoto's die fysieke verandering benadrukken, en foto's rondom een gezond dieet (Cataldo et al., 2021). Oorspronkelijk was het doel van deze trend om een gezonde levensstijl te bevorderen, maar uit reviewstudies is gebleken dat deze trend juist is geassocieerd met lichaamsontevredenheid bij adolescenten (Cataldo et al., 2021; Fioravanti et al., 2022; Rodgers & Melioli, 2016; Vandenbosch et al., 2022). Ook een ander onderzoek toont aan dat *fitspiration* foto's negatief gerelateerd zijn aan het lichaamsbeeld van jonge vrouwen in de leeftijd van 18-35 jaar (Sherlock & Wagstaff, 2019).

Toch blijkt dat niet alle experimentele studies uit de systematische review van Fioravanti et al. (2022) een effect vonden tussen *fitspiration* foto's en het lichaamsbeeld bij jongens en meisjes in de leeftijd van 14-25 jaar (Fioravanti et al., 2022). De verklaring die zij hiervoor geven, is dat het per persoon verschilt in welke mate en richting er wordt vergeleken met het lichaamsbeeld van anderen. Enerzijds kunnen adolescenten die hun eigen lichaam vergelijken met *fitspiration* foto's opmerken dat zij niet voldoen aan het ideaalbeeld,

waardoor zij een negatief lichaamsbeeld kunnen ontwikkelen. Anderzijds kunnen *fitspiration* foto's dienen als een motivatie voor zelfverbetering. Mogelijk worden hierdoor de negatieve effecten van ideaalbeelden tegengegaan en is er ook geen relatie met het lichaamsbeeld (Fioravanti et al., 2022). Toch toont het grootste deel van de hierboven genoemde onderzoeken een negatief verband aan tussen *fitspiration* foto's en het lichaamsbeeld bij adolescenten (Cataldo et al., 2021; Fioravanti et al., 2022; Rodgers & Melioli, 2016; Sherlock & Wagstaff, 2019; Vandenbosch et al., 2022).

Als reactie op de negatieve gevolgen van *fitspiration* foto's is de "*Body Positivity Online Content*" (BPOC) ontstaan. Dit houdt in dat er bewust foto's van imperfecte lichamen worden geplaatst om lichaamsacceptie te bevorderen (Cohen et al., 2019). Enerzijds is bekijken van BPOC geassocieerd met een hogere lichaamstevredenheid bij adolescenten. Alhoewel de effecten zwak zijn (Kvardova et al., 2022; Rodgers et al., 2018; Stevens & Griffiths, 2020). Mogelijk komt dit doordat adolescenten die deze inhoud bekijken al een positief lichaamsbeeld hebben en dat het bekijken van BPOC-foto's hun eigen positieve lichaamsbeeld versterkt (Kvardova et al., 2022). Anderzijds bleek dat de positieve relatie tussen BPOC en het lichaamsbeeld vrijwel verwaarloosbaar is (Kvardova et al., 2022). De verklaring die zij voor deze tegenstrijdige bevindingen geven, is dat er nog steeds veel onrealistische foto's online staan (Kvardova et al., 2022). Zo gaven meisjes uit het kwalitatieve onderzoek van Mahon en Hevey (2021) aan dat zij lichaamsbeeld gerelateerde foto's als negatief ervaren, óók als zij foto's bekeken die een positief gevoel zouden moeten geven (Mahon & Hevey, 2021). Bovendien zijn er onderzoekers die aangeven dat er mensen zijn die meer volgers willen krijgen door BPOC-inhoud te plaatsen. Echter, een deel van deze foto's is alsnog bewerkt met filters en daarmee niet realistisch. Hierdoor worden niet alleen de positieve effecten weggenomen, maar kan het zelfs negatieve effecten veroorzaken. Dit maakt duidelijk dat BPOC in theorie positief kan zijn, maar dit in de praktijk niet altijd het geval is (Vandenbosch et al., 2022).

Het bekijken van make-up foto's is het laatste voorbeeld van body image exposure. Enerzijds bleek uit een experiment dat meisjes die foto's bekeken van vrouwen met make-up minder tevreden waren over zichzelf en hun uiterlijk wilden veranderen. De meisjes die foto's bekeken van vrouwen zonder make-up ervoeren geen invloed (Fardouly & Rapee, 2019). Anderzijds bleek dat meisjes die selfies bekeken van vrouwen zonder make-up, wél gezichtsontevredenheid ervoeren. Mogelijk, omdat zij zichzelf er niet zo mooi uit vinden zien zonder make-up als degenen op de selfies (Politte-Corn & Fardouly, 2020).

Genderverschillen

Om te beginnen wordt het schoonheidsideaal verschillend neergezet voor jongens en meisjes. Voor meisjes is het schoonheidsideaal een dun lichaam en voor jongens een gespierd lichaam (Harvey, 2006). Echter, is voor meisjes de maatschappelijke druk om dit lichaam te hebben hoger dan voor jongens (Grogan, 2017). Het gevolg is dat meisjes over het algemeen meer lichaamsontevredenheid rapporteren dan jongens (Harvey, 2006; Smolak, 2004; Voelker et al., 2015). Bovendien kan voor jongens de lichaamsfunctionaliteit belangrijker zijn dan voldoen aan het schoonheidsideaal (Grogan & Richards, 2002).

Toegesplitst op body image exposure en lichaamsbeeld, zijn er studies die naar zowel jongens als meisjes kijken. Zo bleek uit het onderzoek van Mahon en Hevey (2021) dat de meeste jongens motivatie en inspiratie haalden uit het bekijken van schoonheidsidealen, terwijl meisjes juist lichaamsontevredenheid ervoeren door het bekijken van schoonheidsidealen. Mogelijk komen deze verschillen doordat jongens minder kritisch zijn over de haalbaarheid van het schoonheidsideaal, waardoor zij kunnen worden beschermd voor de negatieve gevolgen van schoonheidsidealen (Mahon & Hevey, 2021). Daarentegen bleek uit de experimentele review van Fioravanti et al. (2022) dat schoonheidsidealen (dun, aantrekkelijk en fit) een negatief effect hebben op het lichaamsbeeld van zowel jongens als meisjes. Hierbij lijkt het dat meisjes het meest gevoelig zijn voor dunne, aantrekkelijke ideaalbeelden en jongens voor *fitspiration* foto's. Echter, er zijn enkele studies uit deze review die geen relatie vonden met het lichaamsbeeld bij adolescenten. Hierbij dienden *fitspiration* foto's enkel als motivatie om een bepaald lichaam te krijgen, waardoor er geen relatie was met het lichaamsbeeld (Fioravanti et al., 2022). Verder bleek uit het experimentele onderzoek van Casale et al. (2019) dat foto's van aantrekkelijke personen een negatief effect hebben op de lichaamstevredenheid van meisjes, maar niet op die van jongens. Hierbij werd benoemd dat voor jongens mogelijk meer blootstelling nodig is om een negatief effect te vinden voor bijvoorbeeld spiertevredenheid (Casale et al., 2019). Als laatste bleek uit het kwalitatieve onderzoek van Bell et al. (2019) dat jongens en meisjes aangaven dat als de nadruk ligt op een onrealistisch uiterlijk, deze foto's dan een negatief zelfbeeld of schuldgevoel over het eigen lichaam kunnen veroorzaken. Als de nadruk ligt op zelfverbetering, kunnen deze foto's juist motiverend zijn (Bell et al., 2019).

Tot slot zijn er enkele studies die enkel meisjes onderzochten. Daaruit bleek dat verhoogde blootstelling aan uiterlijkgerelateerde foto's op Facebook werd geassocieerd met gewichtsontevredenheid (Meier & Gray, 2014). Ook het bekijken van (dunne) schoonheidsidealen op social media was negatief gerelateerd aan het lichaamsbeeld van

meisjes (Politte-Corn & Fardouly, 2020; Sherlock & Wagstaff, 2019). Als laatste blijkt uit twee meta-analyses, waarin alleen onderzoeken naar jongens zijn opgenomen, dat gespierde ideaalbeelden negatief geassocieerd waren met de lichaamstevredenheid (Barlett et al., 2008).

Huidig Onderzoek

Op basis van bovenstaande bevindingen is de volgende onderzoeksvraag opgesteld: “Wat is de relatie tussen body image exposure op social media en het lichaamsbeeld bij adolescenten in de leeftijd van 16-18 jaar. En is deze relatie verschillend voor jongens en meisjes?”. Bij deze relatie vonden sommige onderzoeken geen verband (Fioravanti et al., 2022) of er werd een positief verband gevonden (Kvardova et al., 2022; Rodgers et al., 2018; Stevens & Griffiths, 2020). Toch toont de meerderheid van de onderzoeken een negatief verband aan (Barlett et al., 2008; Bell et al., 2019; Casale et al., 2019; Cataldo et al., 2021; Fardouly et al., 2017; Fardouly & Rapee, 2019; Fioravanti et al., 2022; Mahon & Hevey, 2021; Meier & Gray, 2014; Politte-Corn & Fardouly, 2020; Rodgers & Melioli, 2016; Saiphoo & Vahedi, 2019; Sherlock & Wagstaff, 2019; Vandenbosch et al., 2022). Daarom wordt verwacht dat hoe frequenter jongens en meisjes kijken naar body image exposure op social media, hoe negatiever het verband met lichaamsbeeld. Daarbij wordt verwacht dat dit verband sterker is voor meisjes, omdat zij over het algemeen meer lichaamsontevredenheid ervaren dan jongens (Harvey, 2006; Smolak, 2004; Voelker et al., 2015). Ook blijkt uit de onderzoeken van Mahon en Hevey (2021) en Casale et al. (2019) dat er enkel een negatief verband werd gevonden tussen body image exposure en lichaamsbeeld bij meisjes.

Methode

Participanten

De participanten van dit onderzoek zijn Nederlandse jongens en meisjes in de leeftijd van 16-18 jaar. De voorwaarde om deel te nemen aan het onderzoek was dat de adolescent “Ja” geantwoord moest hebben op de vraag “Ben je in het bezit van een social media account?”. In totaal zijn 86 adolescenten gestart met de vragenlijst, waarvan 50 de vragenlijst volledig invulden. De participanten die onderwerpen, behorende bij de onderzoeksvraag, onvolledig invulden, zijn verwijderd uit de dataset. Ook de participanten die aangaven geen social media account te hebben, geen toestemming gaven om hun gegevens te delen, of zich niet identificeerden met het geslacht man of vrouw, zijn verwijderd. Uiteindelijk zijn 47 participanten meegenomen in het onderzoek, waarvan 17 jongens ($M = 17.29$ jaar, $SD = 0.85$ jaar) en 30 meisjes ($M = 17.37$ jaar, $SD = 0.77$ jaar).

Procedure

De huidige studie is cross-sectioneel van aard en de data is verzameld middels een vragenlijst in Qualtrics. Het onderzoek is getoetst en goedgekeurd op ethische aspecten door de UU-SER (#22-2177) en de FETC (22-0370). De vragenlijst bestond uit verschillende onderwerpen, maar deze zijn niet allemaal beschreven in de methode, omdat deze voor het huidige onderzoek niet relevant waren.

Voordat de adolescent de vragenlijst kon invullen, gaf deze *informed consent*. Bij de informatie werd onder andere benoemd dat de vragenlijst geheel anoniem was. Bovendien kon de adolescent op ieder moment stoppen door de internetpagina af te sluiten. Alle deelnemers deden vrijwillig mee en ontvingen hiervoor geen vergoeding.

De participanten zijn geworven door studenten die de masteropleiding Orthopedagogiek volgen aan de Universiteit Utrecht. Er was sprake van een gemakssteekproef, omdat de participanten op een eenvoudige manier zijn geworven door kennissen te benaderen en de vragenlijst op social media te plaatsen. Ook was er sprake van een sneeuwbalsteekproef, omdat aan de participanten is gevraagd om de vragenlijst door te sturen.

Meetinstrumenten

Om “Body image exposure op social media” te meten, zijn twee vragen opgesteld. Deze vragen zijn zelf ontworpen, maar gebaseerd op het onderzoek van Fardouly et al. (2017). Dit onderzoek had een goede betrouwbaarheid en validiteit. De vragen bij het huidige onderzoek zijn: “Hoe vaak kijk je naar posts van vrienden die gericht zijn op hun fysieke uiterlijk (bijv. een foto van hun fitte lichaam, een foto dat ze aan het sporten zijn, een post met een make-up tutorial)?” en “Hoe vaak kijk je naar posts van influencers of andere bekende personen die gericht zijn op hun fysieke uiterlijk (bijv. een foto van hun fitte lichaam, een foto dat ze aan het sporten zijn, een post met een make-up tutorial)?”. De vragen werden ingevuld op een Likertschaal met antwoordopties van 1 = “Nooit” tot 5 = “Heel vaak”. De scores van de items werden bij elkaar opgeteld en daaruit volgde een totaalscore. De minimale totaalscore was 2 en de maximale totaalscore was 10. Een hogere score betekende meer body image exposure op social media. De betrouwbaarheid van deze vragen in dit onderzoek was goed, met $\alpha = .87$.

Om lichaamsbeeld te meten, is de “*Body Esteem Scale for Adults and Adolescents*” gebruikt (Mendelson & White, 1997). Dit is een vragenlijst welke (on)tevredenheid van het eigen lichaamsbeeld meet. De vragenlijst bestaat uit 22 vragen met subschalen bestaande uit vragen over uiterlijk (bijv. “Ik denk dat ik een goed lichaam heb”), gewicht (bijv. “Ik ben

tevreden met mijn gewicht”) en attributie (bijv. “Andere mensen vinden dat ik er goed uit zie”). De vragen werden ingevuld op een Likertschaal met antwoordopties van 1 = “Nooit” tot 5 = “Altijd”. Ook zijn er negen vragen omgepold. De totaalscore werd berekend door de scores van de items bij elkaar op te tellen. De minimale totaalscore was 22 en de maximale totaalscore was 110. Een hogere totaalscore betekende meer lichaamstevredenheid. De vragenlijst heeft een goede convergente validiteit met het algemene zelfbeeld, gemeten met de “*Rosenberg Self-Esteem Scale*” (Rosenberg, 1965) en de “*Global Self-Worth subschaal van de Self-Perception Profile for College Students*” (Neeman & Harter, 1986). Ook de test-hertestbetrouwbaarheid is goed (Mendelson & White, 1997). Tot slot was de betrouwbaarheid van deze vragen in dit onderzoek goed, met $\alpha = .94$.

Om geslacht te meten, is de vraag gesteld: “Met welk geslacht identificeer jij je?”. De antwoordopties waren “Vrouw”, “Man” en “Ik identificeer mij niet als man of vrouw”. Twee adolescenten vulden de laatste categorie in en zijn verwijderd uit de dataset, omdat dit aantal te klein is om een uitspraak over te doen.

Analyseplan

Voordat de analyses werden uitgevoerd, zijn de beschrijvende statistieken, Pearson correlaties en assumpties voor een meervoudige regressie getoetst. Deze assumpties zijn: normaalverdeling, homoscedasticiteit, lineariteit, multicollineariteit en geen uitschieters. Alle testen en analyses zijn uitgevoerd in het statistiekprogramma SPSS, versie 28 (IBM Corporation, 2021). De moderatie-analyse is uitgevoerd met de PROCESS macro (Hayes, 2022). Aangezien de PROCESS macro een interactie-variabele aanmaakt en variabelen centreert, is dit niet handmatig gedaan. Met de moderatie-analyse is onderzocht of er sprake was van een relatie tussen de onafhankelijke variabele “Body image exposure op social media” en de afhankelijke variabele “Lichaamsbeeld”, en of de variabele “Gender” deze relatie modereerde. Er was sprake van een relatie bij $p < .05$.

Resultaten

De beschrijvende statistieken van de variabelen zijn weergegeven in Tabel 1. Deze gegevens laten onder andere zien dat jongens gemiddeld minder worden blootgesteld aan body image exposure op social media dan meisjes. Daarnaast blijkt dat jongens gemiddeld hoger scoren op de variabele lichaamsbeeld dan meisjes. Dit betekent dat jongens meer lichaamstevredenheid ervaren dan meisjes.

Ook is de Pearson correlatie tussen de onafhankelijke variabele “Body image exposure op social media” en de afhankelijke variabele “Lichaamsbeeld” berekend. Voor jongens blijkt dat $r = .003$, $p = .991$ en voor meisjes blijkt dat $r = -.108$, $p = .571$. Ofwel, voor beide groepen

is de correlatie zwak en is er geen significant verband tussen de onafhankelijke en afhankelijke variabelen. Kortom, body image exposure en lichaamsbeeld lijken voor jongens en meisjes niet met elkaar samen te hangen.

Tabel 1

Beschrijvende Statistieken van Body Image Exposure en Lichaamsbeeld voor Jongens en Meisjes

Variabele	<u>Jongens (N = 17)</u>				<u>Meisjes (N = 30)</u>			
	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Body Image Exposure	2	8	4.47	2.03	2	10	6.17	2.18
Lichaamsbeeld	68	101	84	10.37	38	90	69.27	14.55

Voordat de moderatie-analyse werd uitgevoerd, zijn de assumpties voor een meervoudige regressie bij parametrische testen gecontroleerd in SPSS. Deze assumpties zijn: normaalverdeling, homoscedasticiteit, lineariteit, multicollineariteit en geen uitschieters. Normaalverdeling houdt in dat de residuen normaal verdeeld moeten zijn. Dit wordt bekeken aan de hand van een P-P plot, waarbij de residuen rondom de diagonale lijn moeten liggen. Homoscedasticiteit houdt in dat variantie van een variabele gelijk is voor meerdere groepen. Hierbij moeten de datapunten in het spreidingsdiagram in een ronde wolk liggen. Multicollineariteit houdt in dat de onafhankelijke variabelen niet te veel met elkaar mogen samenhangen. Daarvoor wordt de onderlinge correlatie bekeken, waarbij de tolerantie niet lager mag zijn dan 0.2 en *de variance inflation factor* moet lager zijn dan 10. Lineariteit wordt bekeken aan de hand van een spreidingsdiagram. Er is sprake van een lineair verband wanneer er een rechte lijn door de punten kan worden getrokken. Als laatste is gekeken of er geen uitschieters zijn. Dit wordt bekeken met Mahalanobis distance, waarbij de waarde lager moet zijn dan 14 en met Cook's distance, waarbij de waarde lager dan 1 moet zijn. Alle assumpties voldeden aan de hierboven genoemde beschrijvingen.

Vervolgens is de moderatie-analyse uitgevoerd met model 1 van PROCESS. Hierbij is onderzocht of er een relatie is tussen body image exposure op social media en lichaamsbeeld. En of deze relatie verschillend is voor jongens en meisjes. Uit de analyse is gebleken dat het gehele model significant is, $F(3,43) = 4.46$, $p < .01$, $R^2 = 0.49$. Dit houdt in dat de variabelen body image exposure en gender, samen met het interactie-effect, 49% van de variantie in lichaamsbeeld verklaren.

In Tabel 2 zijn de resultaten van de moderatie-analyse gegeven. Hierin is te zien dat er geen significant effect is in de relatie tussen body image exposure en lichaamsbeeld. Wel blijkt dat gender een significante voorspeller is van lichaamsbeeld. Er is dus een significant verschil in de mate van lichaamsbeeld tussen jongens en meisjes. Uit Tabel 2 en Figuur 1 is te concluderen dat meisjes een negatiever lichaamsbeeld ervaren dan jongens. Tot slot is er geen significant interactie-effect gevonden. Dit betekent dat het effect van body image exposure op lichaamsbeeld niet afhangt van de variabele gender. Zoals te zien in Figuur 1, kruisen de lijnen van jongens en meisjes elkaar niet. Dit bevestigt dat er geen interactie-effect is.

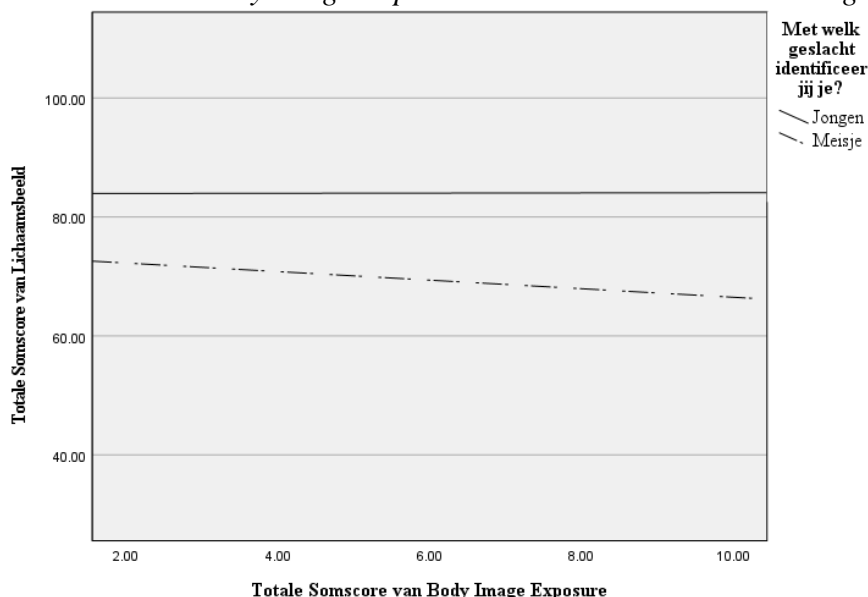
Tabel 2

Resultaten Moderatie-Analyse met Lichaamsbeeld als Afhankelijke Variabele

	B	B _{SE}	95% CI		p	t
			LLCI	ULCI		
Body Image Exposure	0.02	1.65	-3.32	3.35	.993	0.01
Gender	-14.31	4.52	-23.42	-5.20	< .01	-3.17
Body Image Exposure x Gender	-0.73	2.01	-4.79	3.32	.717	-0.36

Figuur 1

Relatie Tussen Body Image Exposure en Lichaamsbeeld voor Jongens en Meisjes



Discussie

In dit onderzoek is gekeken naar de relatie tussen body image exposure op social media en het lichaamsbeeld bij adolescenten in de leeftijd van 16-18 jaar. En of deze relatie

verschillend is voor jongens en meisjes. Veel onderzoeken kijken namelijk naar de relatie tussen algemeen social media gebruik en het lichaamsbeeld, terwijl de inhoud op social media erg divers is. Daarom richtte het huidige onderzoek zich specifiek op body image exposure op social media. In tegenstelling tot eerdere onderzoeken (Barlett et al., 2008; Bell et al., 2019; Casale et al., 2019; Cataldo et al., 2021; Fardouly et al., 2017; Fardouly & Rapee, 2019; Fioravanti et al., 2022; Mahon & Hevey, 2021; Meier & Gray, 2014; Politte-Corn & Fardouly, 2020; Rodgers & Melioli, 2016; Saiphoo & Vahedi, 2019; Sherlock & Wagstaff, 2019; Vandenbosch et al., 2022), is er geen relatie gevonden tussen body image exposure en lichaamsbeeld.

Desalniettemin, zijn er enkele studies uit de review van Fioravanti et al. (2022) die ook geen relatie vonden tussen body image exposure en lichaamsbeeld. De verklaring die zij hiervoor geven, is dat het per persoon verschilt in welke mate en richting er wordt vergeleken met het lichaamsbeeld van anderen op social media (Fioravanti et al., 2022). Het is dus belangrijk hoe iemand de kloof ervaart tussen wat te zien is op social media en het eigen lichaamsbeeld (Grogan, 2017). Dit komt overeen met de sociale vergelijkingstheorie (Festinger, 1954). Deze theorie stelt namelijk dat mensen zichzelf altijd vergelijken met anderen, maar dat het per persoon verschilt wat voor vergelijking wordt gemaakt en welk gevoel daarbij ontstaat (Festinger, 1954). Mogelijk zaten in het huidige onderzoek veel adolescenten die zich niet tot nauwelijks opwaarts vergelijken met het lichaamsbeeld van anderen op social media. Echter, dit kan niet met zekerheid worden gesteld, omdat in dit onderzoek alleen is gevraagd naar de mate waarin adolescenten worden blootgesteld aan body image exposure.

Ook kunnen *body positivity* foto's een rol spelen in de verklaring waarom er geen relatie is gevonden tussen body image exposure en het lichaamsbeeld. Eerdere onderzoeken hebben namelijk aangetoond dat er een klein, maar positief verband is tussen deze foto's en lichaamstevredenheid (Kvardova et al., 2022; Rodgers et al., 2018; Stevens & Griffiths, 2020). Echter, dit concept is niet gemeten in het huidige onderzoek.

Daarnaast is, tegen de verwachting in, gebleken dat de relatie tussen body image exposure op social media en lichaamsbeeld hetzelfde was voor jongens en meisjes. Er werd verwacht dat dit verband sterker zou zijn voor meisjes, omdat uit de onderzoeken van Mahon en Hevey (2021) en Casale et al. (2019) bleek dat er enkel een negatief verband was gevonden tussen body image exposure en lichaamsbeeld bij meisjes. Mogelijk is er geen relatie gevonden, omdat het concept body image exposure als één geheel (kijken naar foto's van een dun lichaam, een fit lichaam, of een make-up tutorial) is gemeten. Uit de literatuur is gebleken

dat jongens vooral gevoelig zijn voor *fitspiration* foto's en meisjes juist voor foto's van dunne schoonheidsidealen (Fioraventi et al., 2022) en make-up foto's (Fardouly & Rapee, 2019). Het huidige onderzoek heeft de onderdelen van body image exposure niet apart gemeten, waardoor de resultaten mogelijk een vertekend beeld geven.

Tot slot is gebleken dat meisjes minder lichaamstevredenheid ervaren dan jongens. Dit is in overeenstemming met de literatuur, waarin wordt beschreven dat meisjes meer maatschappelijke druk ervaren om het schoonheidsideaal te bereiken dan jongens (Grogan, 2017). Het gevolg is dat meisjes over het algemeen meer lichaamsontevredenheid rapporteren dan jongens (Harvey, 2006; Smolak, 2004; Voelker et al., 2015).

Limitaties en Aanbevelingen

Voor zover bekend is dit het eerste onderzoek in Nederland dat heeft gekeken naar de relatie tussen body image exposure op social media en het lichaamsbeeld bij adolescenten. Hiermee levert dit onderzoek nieuwe inzichten in de relatie tussen social media en het lichaamsbeeld bij adolescenten. Toch zijn er enkele kanttekeningen bij dit onderzoek. Ten eerste was de steekproef klein ($N= 47$). Ook zijn de participanten middels een gemakssteekproef geworven, waardoor het grootste deel van de participanten een kennis van de onderzoekers is. Hierdoor kan er sprake zijn van een steekproefbias, omdat de steekproef een beperkte groep is uit de doelpopulatie. Deze kleine en beperkte steekproef heeft tot gevolg dat de resultaten waarschijnlijk niet representatief zijn voor alle adolescenten in de leeftijd van 16-18 jaar in Nederland. De laatste kanttekening is dat het concept body image exposure als één begrip is gemeten, terwijl dit uit meerdere onderdelen bestaat. Zoals eerder ook benoemd. Hieruit volgt een aanbeveling voor vervolgonderzoek: de onderdelen van body image exposure op social media los van elkaar meten. Zo kan per onderdeel worden onderzocht of er genderverschillen zijn in de relatie met het lichaamsbeeld. Daarbij wordt aanbevolen om in vervolgonderzoek ook het concept sociale vergelijking te onderzoeken. Dit lijkt namelijk een belangrijk mechanisme in de relatie tussen body image exposure en lichaamsbeeld. Tot slot kan het zinvol zijn het concept van *body positivity* mee te nemen in vervolgonderzoek, omdat dit ook een rol kan spelen bij het lichaamsbeeld van adolescenten. Zo kan meer inzicht worden verkregen in de relatie tussen body image exposure op social media en lichaamsbeeld.

Daarnaast is uit dit onderzoek, en andere onderzoeken (Harvey, 2006; Smolak, 2004; Voelker et al., 2015), gebleken dat meisjes meer lichaamsontevredenheid ervaren dan jongens. Daarom wordt aanbevolen om hier op in te spelen, om gevolgen zoals eetstoornissen, depressie en een laag zelfbeeld zoveel mogelijk te beperken (Markey, 2010). Interventies

gericht op het vergroten van mediawijsheid lijken hiervoor effectief. Uit een meta-analyse van Kurz et al. (2021), waarin interventies zijn opgenomen die op school werden gegeven over mediawijsheid, blijkt dat deze interventies de potentie hebben om mediawijsheid te vergroten en lichaamsontevredenheid te verminderen bij adolescente meisjes in de leeftijd van 10-15 jaar. Bij de interventies wordt onder andere bewustzijn gecreëerd van onrealistische foto's die op social media staan en de (onbewuste) vergelijkingen die meisjes daarmee maken (Kurz et al., 2021).

Concluderend blijkt dat er geen relatie is tussen body image exposure op social media en lichaamsbeeld, en dat deze relatie hetzelfde is voor jongens en meisjes. Wel ervaren meisjes minder lichaamstevredenheid dan jongens. Voor vervolgonderzoek wordt aanbevolen om de concepten sociale vergelijking en *body positivity* mee te nemen, en om de onderdelen van het begrip body image exposure apart van elkaar te meten. Zo komt er meer kennis in de relatie tussen body image exposure op social media en het lichaamsbeeld bij adolescenten. Tot slot is het zinvol om interventies, gericht op het vergroten van mediawijsheid, in te zetten voor adolescente meisjes. Hiermee wordt meer bewustzijn gecreëerd over foto's op social media en wordt tegelijkertijd hun lichaamsontevredenheid verminderd.

Literatuur

- Barlett, C. P., Vowels, C. L., & Saucier, D. A. (2008). Meta-analyses of the effects of media images on men's body-image concerns. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27(3), 279–310. <https://doi.org/10.1521/jscp.2008.27.3.279>
- Bell, B. T., Deighton-smith, N., & Hurst, M. (2019). “When you think of exercising, you don't really want to think of puking, tears and pain”: Young adolescents understanding of fitness and #fitspiration. *Journal of Health Psychology*, 26(7), 1-15. <https://doi.org/10.1177/135910531986979>
- Casale, S., Gemelli, G., Calosi, C., Giangrasso, B., & Fioravanti, G. (2021). Multiple exposure to appearance-focused real accounts on Instagram: Effects on body image among both genders. *Current Psychology*, 40(6), 2877–2886. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00229-6>
- Cataldo, I., De Luca, I., Giorgetti, V., Cicconcelli, D., Bersani, F. S., Imperatori, C., Abdi, S., Negri, A., Esposito, G., & Corazza, O. (2021). Fitspiration on social media: Body-image and other psychopathological risks among young adults. A narrative review. *Emerging Trends in Drugs, Addictions, and Health*, 1, Article 100010. <https://doi.org/10.1016/j.etch.2021.100010>
- Cohen, R., Fardouly, J., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). #BoPo on Instagram: An experimental investigation of the effects of viewing body positive content on young women's mood and body image. *New Media & Society*, 21(7), 1546-1564. <https://doi.org/10.1177/1461444819826530>
- Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body Image*, 20, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Fardouly, J., & Rapee, R. M. (2019). The impact of no-makeup selfies on young women's body image. *Body Image*, 28, 128–134. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.01.006>

- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Fioravanti, G., Bocci Benucci, S., Ceragioli, G., & Casale, S. (2022). How the exposure to beauty ideals on social networking sites influences body image: A systematic review of experimental studies. *Adolescent Research Review*, 7(3), 419–458.
<https://doi.org/10.1007/s40894-022-00179-4>
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3^{de} editie). Taylor & Francis Group
- Grogan, S., & Richards, H. (2002). Body Image. *Men and Masculinities*, 4(3), 219–232.
<https://doi.org/10.1177/1097184x02004003001>
- Harvey, M. (2006). Examination of a sociocultural model of disordered eating among male and female adolescents. *British Journal of Health Psychology*, 11(2), 235–248.
<https://doi.org/10.1348/135910705x39214>
- Hayes, A. F. (2022). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach* (3^{de} editie). The Guilford Press.
- IBM Corporation (2021). *IBM SPSS Statistics for Windows, Version 28.0*. Armonk, NY: IBM Corporation
- Kurz, M., Rosendahl, J., Rodeck, J., Muehleck, J., & Berger, U. (2021). School-based interventions improve body image and media literacy in youth: A systematic review and meta-Analysis. *Journal of Prevention*, 43(1), 5–23.
<https://doi.org/10.1007/s10935-021-00660-1>

- Kvardova, N., Machackova, H., & Smahel, D. (2022). A moderated mediation model for body-positive online content and body image among adolescents. *Body Image, 42*, 370-374. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2022.07.002>
- Mahon, C., & Hevey, D. (2021). Processing body image on social media: Gender differences in adolescent boys' and girls' agency and active coping. *Frontiers in Psychology, 12*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.626763>
- Markey, C. N. (2010). Invited commentary: Why body image is important to adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence, 39*(12), 1387–1391. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9510-0>
- Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 17*(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- Mendelson, B. K., White, D. R., & Mendelson, M. J. (1997). Manual for the body-esteem scale for adolescents and adults. *Res. Bull, 16*(2).
- Neeman, J., & Harter, S. (1986). Manual for the self-perception profile for college students. Unpublished manuscript. University of Denver.
- Newcom Research & Consultancy Onderzoeksbureau. (2023). *Het Nationale Social Media Onderzoek 2023*. Geraadpleegd op 22 mei 2023, van <https://www.newcom.nl/social-media-onderzoek-2023/>
- Polce-Lynch, M., Myers, B. J., Kliewer, W., & Kilmartin, C. (2001). Adolescent self-esteem and gender: Exploring relations to sexual harassment, body image, media influence, and emotional expression. *Journal of Youth and Adolescence, 30*(2), 225-244. <https://doi.org/10.1023/A:1010397809136>

- Politte-Corn, M., & Fardouly, J. (2020). #nomakeupselfie: The impact of natural no-makeup images and positive appearance comments on young women's body image. *Body Image, 34*, 233–241. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.07.001>
- Rodgers, R. F., Donovan, E., Cousineau, T., Yates, K., McGowan, K., Cook, E., ... & Franko, D. L. (2018). BodiMojo: Efficacy of a mobile-based intervention in improving body image and self-compassion among adolescents. *Journal of Youth and Adolescence, 47*(7), 1363-1372. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0804-3>
- Rodgers, R. F., & Melioli, T. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part I: A review of empirical support. *Adolescent Research Review, 1*(2), 95–119. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0016-6>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior, 101*, 259-275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Salomon, I., & Brown, C. S. (2018). The selfie generation: Examining the relationship between social media use and early adolescent body image. *The Journal of Early Adolescence, 39*(4), 539–560. <https://doi.org/10.1177/0272431618770809>
- Sherlock, M., & Wagstaff, D. L. (2019). Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images, and psychological well-being in women. *Psychology of Popular Media Culture, 8*(4), 482–490. <https://doi.org/10.1037/ppm0000182>
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body Image, 1*(1), 15-28. [https://doi.org/10.1016/s1740-1445\(03\)00008-1](https://doi.org/10.1016/s1740-1445(03)00008-1)
- Stevens, A., & Griffiths, S. (2020). Body Positivity (# BoPo) in everyday life: An ecological momentary assessment study showing potential benefits to individuals' body image

and emotional wellbeing. *Body Image*, 35, 181-191.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.003>

Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image:

Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101289.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>

Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions

in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*,

149. <https://doi.org/10.2147/ahmt.s68344>