

Welke spiegel vormt mijn lichaamsbeeld?

Liesbeth Woertman, Femke van den Brink

Universiteit Utrecht

Samenvatting

Eerdere studies hebben aangetoond dat de media sterke effecten hebben op de attitudes en het gedrag van adolescenten. In deze studie is gekeken naar de impact van de media op het lichaamsbeeld van meisjes en jonge vrouwen. Een groep van 12461 meisjes en vrouwen tussen de 12 en 24 jaar hebben een vragenlijst via internet ingevuld over hun lichaamsbeeld. Belangrijkste concepten die zijn gemeten zijn de evaluatie van het lichaamsbeeld, discrepantie van het lichaamsbeeld, cosmetische veranderingswens en televisie kijken. Uit dit onderzoek komt naar voren dat dunner willen zijn een veel voorkomend verschijnsel is bij deze leeftijdsgroep. Tevens wijzen de resultaten uit dat de grote meerderheid van de meisjes en jonge vrouwen blootgesteld wordt aan televisiebeelden en een wens heeft cosmetisch iets aan het gezicht of lichaam te veranderen. Veel televisiekijken is zwak gerelateerd aan een negatiever lichaamsbeeld en een sterkere cosmetische veranderingswens.

In wetenschappelijk onderzoek naar porno is er aandacht voor verschillen in de mate van opwinding die porno bij mannen en bij vrouwen veroorzaakt (van Mens & Vanwesenbeeck, 2004). Het is helder dat seksuele beelden seksuele opwinding genereren, vooral bij jongens en mannen. Bij meisjes en vrouwen ligt de seksuele opwinding iets complexer. Lichamelijk opgewonden worden, wil niet altijd zeggen dat ook opwinding wordt ervaren. Uit psychofysiologische studies naar seksuele opwinding bij vrouwen is gebleken dat de doorbloeding van de vagina toeneemt binnen enkele seconden na een expliciete erotische prikkel, zonder dat de vrouwen zich hiervan bewust zijn. Dat veronderstelt een sterk geautomatiseerd responsmechanisme waarbij bewuste cognitieve processen niet noodzakelijk een rol spelen. Het is mogelijk dat vrouwen seksuele prikkels onbewust analyseren en verwerken, en zo een fysieke reactie teweegbrengen, ook al roept een dergelijke prikkel weinig of geen seksuele gevoelens op (Laan, van Stegeren, Scholte & van Lunsen, 2007). In de huidige maatschappij worden mannen en vrouwen door de media veelvuldig met aan

seksualiteit gerelateerde beelden geconfronteerd. Seksualisering van de openbare en virtuele ruimte haalt seksualiteit uit de privé sfeer. Er is echter nog weinig bekend over de effecten van het zien van seksuele beelden op de attitudes ten aanzien van het eigen lichaam en de eigen seksualiteit. Deze effecten zijn in het bijzonder bij jongeren interessant, aangezien zij in de huidige maatschappij vaak eerder met seksuele beelden in de media worden geconfronteerd dan met hun eigen seksuele ervaring. Seksuele beelden gaan voor de huidige generatie jongeren vaak vooraf aan eigen zintuiglijke ervaringen. Er is veel wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van mediabeelden op de attitudes en het gedrag van jongeren, veelal toegespitst op meisjes en jonge vrouwen. De effecten van het zien van mediabeelden op het lichaamsbeeld van meisjes en jonge vrouwen zijn daarin veelvuldig onder de aandacht gebracht. Dit onderzoek is interessant in het licht van de relatie tussen het zien van seksuele beelden en attitudes ten aanzien van de eigen seksualiteit bij deze leeftijdsgroep. Eerdere studies hebben immers aangetoond dat het beeld van het eigen lichaam en de attitudes ten aanzien van seksualiteit bij meisjes en jonge vrouwen sterk aan elkaar zijn gerelateerd (Ackard, Kearney-Cooke & Peterson, 2000; Reissing, Laliberté & Davis, 2005; Yamamiya, Cash & Thompson, 2006). Mogelijk kan onderzoek naar de effecten van mediabeelden op het lichaamsbeeld indirect inzicht geven in de effecten die het zien seksuele beelden bij meisjes en jonge vrouwen heeft.

De huidige beeldcultuur heeft tot gevolg dat vrou-

Dr. E.M. Woertman, psycholoog, universitair hoofddocent, Universiteit Utrecht, Departement Klinische en Gezondheidspsychologie, Heidelberglaan 1, 3584 CS Utrecht. E: E.M.Woertman@uu.nl
 Drs. F. Van den Brink, psycholoog, onderzoeksassistente, Universiteit Utrecht, Departement Klinische en Gezondheidspsychologie.

wen veelvuldig met het heersende schoonheidsideaal worden geconfronteerd. Dit schoonheidsideaal is voor vrouwen onrealistisch jong, dun en strak (Byrd-Bredbenner & Murray, 2003; Dittmar, 2007). Desondanks worden meisjes en jonge vrouwen sterk door dit maatschappelijk heersende ideaal beïnvloed. Veel van hen willen zich aan dit ideaalbeeld conformeren om zich minder onzeker te voelen (Mooney, Farley & Strugnell, 2009). Blootstelling aan het ideaalbeeld zoals in de media wordt vertoond, houdt daarbij verband met de evaluatie van het eigen lichaam. Uit onderzoek van Green en Pritchard (2003), Durkin en Paxton (2002) en Groesz, Levine en Murnen (2002) blijkt dat het zien van dit ideaalbeeld gerelateerd is aan ontevredenheid over het eigen lichaam. Ander internationaal onderzoek bevestigt de relatie tussen blootstelling aan de media en de evaluatie van het lichaamsbeeld bij meisjes en jonge vrouwen (Bell, Lawton & Dittmar, 2007; Birkeland, Thompson, Herbozo, Roehrig, Cafri & van den Berg, 2005; Cafri, Yamamiya, Brannick & Thompson, 2005; Clark & Tiggemann, 2007; Hargreaves & Tiggemann, 2004; Tiggemann, 2005; Tiggemann & Slater, 2004; Yamamiya, Cash, Melnyk, Posavac & Posavac, 2005).

De bovengenoemde buitenlandse onderzoeken gaan over relaties tussen het zien van gemanipuleerde beelden van schoonheid en het eigen lichaamsbeeld. Om te kijken of soortgelijke verbanden bestaan bij Nederlandse meisjes en jonge vrouwen, presenteren wij in dit artikel recente cijfers over het lichaamsbeeld van Nederlandse meisjes en jonge vrouwen en de relatie met mediagebruik. De discrepantie tussen het beeld van het eigen en ideale lichaam, evaluatie van het lichaamsbeeld, cosmetische veranderingswens en mate van mediagebruik zullen daarvoor in kaart worden gebracht. Tevens zal worden gekeken naar hun onderlinge verbanden. Verwacht wordt dat bij Nederlandse meisjes en vrouwen de mate van mediagebruik samenhangt met hun lichaamsbeeld, zoals reeds in internationaal onderzoek is aangetoond.

Methode

Procedure

De data zijn verzameld via de website op internet: <http://www.beperkthoudbaar.info>. Respondenten kwamen onder meer bij de website na een verwijzing in de op 8 maart 2007 en 6 september 2007 uitgezonden televisie-documentaire 'Beperkt Houdbaar' van Sunny Bergman. Deze documentaire gaat over het onrealistische schoonheidsideaal van de vrouw en cosmetische chirurgie. Op deze website stond een button met de tekst 'Zelf testen, psychologische zelfbeeldtest'. Respondenten moesten deze button aanklikken om bij de instruc-

tie van de test te komen. Tevens konden de respondenten een video aanklikken met een persoonlijke boodschap van Dr. Liesbeth Woertman. Deze videoboodschap bevatte een uitnodiging en een motivatie voor het meedoen aan de test. Na het lezen en/of beluisteren van de instructies kwam de respondent bij de test door het aanklikken van de link 'zelftesten'. De invulduur van de vragenlijst bedroeg ongeveer 15 minuten. Na afloop van het invullen van de vragenlijst kreeg de respondent de uitslag van zijn/haar persoonlijke antwoorden op twee van de gebruikte meetinstrumenten, welke gebaseerd was op bevindingen uit eerder onderzoek. Er waren geen exclusiecriteria voor deelname aan het onderzoek. Voor deze analyse is gebruik gemaakt van de verkregen data in de periode maart 2007 tot en met juni 2008.

Respondenten

In totaal is de vragenlijst in de periode maart 2007 tot en met juni 2008 door 45568 respondenten in de leeftijd van 8 tot en met 89 jaar ingevuld. Van deze respondenten zijn er 4352 verwijderd, omdat zij minder dan de helft van de items van de gebruikte schalen hadden ingevuld of gelijkheid vertoonden in IP-adres en demografische gegevens. Verder zijn 97 respondenten verwijderd als gevolg van het onwaarschijnlijk antwoorden op meer dan één van de variabelen leeftijd, lengte, gewicht en tijdsbesteding aan het uiterlijk (bijvoorbeeld een leeftijd van 300). Wanneer op één van deze variabelen onwaarschijnlijk was geantwoord, is enkel het betreffende antwoord niet in de verdere analyses meegenomen.

Uit de totale onderzoeksgroep (N = 41119) zijn de gegevens van 12461 (30.3%) meisjes en jonge vrouwen gebruikt voor deze analyse. Deze groep bestaat uit 4839 meisjes in de leeftijd van 12 tot 18 jaar (M = 16.39, SD = 1.36) en 7622 jonge vrouwen in de leeftijd van 19 tot en met 24 jaar (M = 21.41, SD = 1.67). Van de meisjes is 77.1% niet gelovig, 19.4% christen, 2.5% moslim en 1.1% anderszins religieus. Van jonge vrouwen is dit respectievelijk 76.9%, 20.0%, 2.1% en 1.0%. Van de meisjes in de steekproef is 90.3% heteroseksueel, 4.5% homoseksueel en 5.2% biseksueel. Van de jonge vrouwen is dit respectievelijk 86.1%, 6.8% en 7.0%. Van de meisjes geeft 27.6% aan een relatie te hebben en bij jonge vrouwen is dit 57.1%.

Mediagebruik

De mate van mediagebruik is gemeten door middel van het aantal uren tijdsbesteding aan televisiekijken per dag en het wel of niet kijken naar televisieprogramma's over het uiterlijk. De tijdsbesteding aan televisiekijken is gemeten door één item met vier antwoord-

mogelijkheden (1 = 0 uur, 2 = 0-3 uur; 3 = 3-6 uur en 4 = >6 uur). Tevens is gemeten of wordt gekeken naar diverse televisieprogramma's over uiterlijk ('Kijkt u naar de volgende programma's: Make me beautiful, Je echte leeftijd, I want a famous face, e.d.?').

Discrepantie tussen het eigen en ideale lichaamsbeeld

De Body Size Drawings (Stunkard, Sorensen & Schul-singer, 1983) zijn gebruikt om de mate van discrepantie van het lichaamsbeeld te meten. Dit meetinstrument bestaat uit negen genummerde tekeningen van een man of vrouw, variërend van extreem dun tot extreem dik. Respondenten selecteerden eerst de tekening die zij het best overeen vonden komen met hun eigen lichaam en vervolgens de tekening die volgens hen het meest overeenkwam met hun ideale lichaam. Door de score van het beeld van het eigen lichaam te verminderen met de score van het ideale lichaam kon een discrepantiemaat worden berekend. Een discrepantiescore van nul geeft aan dat er geen verschil is tussen het beeld van het eigen lichaam en het ideale lichaam; de respondent heeft een congruent lichaamsbeeld. Een positieve discrepantiescore duidt op een dunner gewenst lichaam en een negatieve discrepantiescore duidt op een dikker gewenst lichaam. Dit meetinstrument is veelgebruikt en gevalideerd in onderzoek meisjes en jonge vrouwen (Banasiak, Wertheim, Koerner & Voudouris, 2001; Thompson & Altabe, 1991)

Evaluatie van het eigen lichaamsbeeld

De Appearance Evaluation (AE) subschaal van The Multidimensional Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ; Brown, Cash & Mikulka, 1990) is gebruikt om de evaluatie van het lichaamsbeeld te meten. Deze schaal bestaat uit zeven items en meet de subjectieve beoordeling van het eigen uiterlijk en aantrekkelijkheid. Een voorbeeld-item is: 'Ik vind mijn uiterlijk zoals het is precies goed'. De antwoorden zijn gemeten op een vijf-puntschaal, waarbij 1 = helemaal mee oneens en 5 = helemaal mee eens. Eerder onderzoek heeft een hoge validiteit en betrouwbaarheid van deze schaal aangetoond (Brown, Cash & Mikulka, 1990). De interne consistentie in deze steekproef was Cronbachs $\alpha = .87$.

Cosmetische veranderingswens

De wens om cosmetisch iets te willen veranderen aan het gezicht of lichaam is gemeten met vier items (Woertman, 1994). Twee van deze items meten in hoeverre de wens bestaat gratis en vakkundig iets aan het gezicht te laten veranderen door respectievelijk een schoonheidsspecialiste en een plastisch chirurg. De overige twee items hebben betrekking op het gratis en

vakkundig iets aan de rest van het lichaam willen laten veranderen door respectievelijk een schoonheidsspecialiste en een plastisch chirurg. Een voorbeelditem is 'Wanneer u door een plastisch chirurg gratis en vakkundig iets zou kunnen laten veranderen aan uw gezicht, zou u dat dan laten doen?'. Deze antwoorden zijn gemeten op een zevenpuntschaal, waarbij 1 = zeer zeker niet en 7 = heel graag. Eerder onderzoek heeft een acceptabele interne consistentie van deze schaal aangetoond (Woertman, 1994). De interne consistentie in deze steekproef was $\alpha = .81$.

Data-analyse

Om het mediagebruik van meisjes en jonge vrouwen te vergelijken is gebruik gemaakt van Chi-kwadraat toetsen. T-toetsen voor twee niet-gekoppelde steekproeven zijn gebruikt om de gemiddelde discrepantie van het lichaamsbeeld, evaluatie van het lichaamsbeeld en cosmetische veranderingswens van meisjes en jonge vrouwen te vergelijken. Tevens zijn effectgroottes (Cohen's d) berekend om de verschillen de tussen gemiddelden te vergelijken. Effectgroottes van $d = 0.2$, 0.5 en 0.8 verwijzen respectievelijk naar een klein, gemiddeld en groot effect (Cohen, 1988). Voor de relaties tussen discrepantie van het lichaamsbeeld, evaluatie van het lichaamsbeeld en cosmetische veranderingswens is gebruik gemaakt van Pearson correlaties. De relatie tussen deze variabelen en mediagebruik is berekend door middel van Spearman correlaties. Correlaties van $.1$, $.3$ en $.5$ verwijzen respectievelijk naar een kleine, matige en aanzienlijke samenhang (Cohen, 1988).

Vanwege de grote steekproef is voor alle analyses een significantiegrens van $p < .001$ gehanteerd.

Resultaten

Mediagebruik

Van de meisjes en vrouwen ($N = 12372$) kijkt het 78.6% televisie, maar niet meer dan drie uur per dag. Van de overige meisjes en vrouwen kijkt 6.6% geen televisie, kijkt 13.7% drie tot zes uur per dag en kijkt 1.0% meer dan zes uur per dag. Er bestaat een verband tussen de leeftijdsgroep en het aantal uren televisiekijken per dag, $\chi^2(3, 12369) = 26.02, p < .001$. Meisjes kijken meer uren televisie per dag dan jonge vrouwen (Tabel 1). Van de meisjes en jonge vrouwen ($N = 12461$) kijkt 71.1% naar televisieprogramma's over het uiterlijk. Er is een relatie tussen de leeftijdsgroep en het kijken naar deze televisieprogramma's, $\chi^2(1, 12460) = 52.77, p < .001$. Meisjes kijken vaker naar televisieprogramma's over het uiterlijk dan jonge vrouwen (Tabel 1).

Tabel 1: Mediagebruik bij meisjes en jonge vrouwen

Leeftijdsgroep	% Uren televisiekijken per dag					% Televisieprogramma's uiterlijk	
	N	geen	0-3	3-6	>6	N	Ja
Totale groep (12-24 jaar)	12372	6.6	78.6	13.7	1.0	12461	71.1
Meisjes (12-18 jaar)	4788	5.4	79.5	13.8	1.3	4839	74.9
Jonge vrouwen (19-24 jaar)	7584	7.4	78.0	13.7	.8	7622	68.8

Discrepantie van het lichaamsbeeld

Van de meisjes en jonge vrouwen (N = 12357) heeft 73.1% een discrepant lichaamsbeeld. Bij 66.1% is het ideaalbeeld dunner en bij 7.0% is dit dikker dan het beeld van het eigen lichaam. Gemiddeld is bij meisjes en jonge vrouwen hun ideale lichaam dunner dan het beeld dat zij van hun eigen lichaam hebben (M = .88, SD = 1.08).

Tussen meisjes en jonge vrouwen is geen significant verschil in de mate van discrepantie van het lichaamsbeeld, $t(9062) = -1.50$, $p = .13$, $d = -.03$ (Tabel 2).

Evaluatie van het lichaamsbeeld

Van de meisjes en jonge vrouwen (N = 11810) evalueert 68.8% het eigen lichaamsbeeld positief. Bij 31.2% van de meisjes en jonge vrouwen is deze negatief te noemen: zij scoren lager dan het neutrale middelpunt (score 3) op de Appearance Evaluation schaal. De gemiddelde evaluatie van het lichaamsbeeld is 3.75 (SD = 1.04). Meisjes evalueren hun lichaamsbeeld significant minder positief dan jonge vrouwen, $t(11808) = -7.91$, $p < .001$, $d = -.15$ (Tabel 2).

Cosmetische veranderingswens

Van de respondenten (N = 12091) heeft 17.3% (N = 1461) geen cosmetische veranderingswens (score 1 en 2). De overige respondenten (N = 10630) hebben een cosmetische veranderingswens, waarbij deze wens bij 36.1% (N = 4365) duidelijk aanwezig is (score > 4). Gemiddeld geven de respondenten aan een cosmetische veranderingswens te hebben (M = 3.66, SD = 1.46, N = 12091). Tussen meisjes en jonge vrouwen is geen significant verschil in de wens cosmetisch iets aan het gezicht of lichaam te veranderen, $t(12089) = 1.78$, $p = .07$, $d = -.03$ (Tabel 2).

Samenhang tussen uren televisie kijken per dag, discrepantie van het lichaamsbeeld, evaluatie van het lichaamsbeeld en de cosmetische veranderingswens

De correlaties tussen het aantal uren televisie kijken per dag, de discrepantie van het lichaamsbeeld, de evaluatie van het lichaamsbeeld en de cosmetische veranderingswens bij meisjes en jonge vrouwen zijn weergegeven in Tabel 3. Het meest opvallende resultaat is dat het aantal uren televisiekijken per dag positief samenhangt met de cosmetische veranderingswens.

Tabel 2: Discrepantie en evaluatie van het lichaamsbeeld bij meisjes en jonge vrouwen

Leeftijdsgroep	Discrepantie lichaamsbeeld			Evaluatie lichaamsbeeld			Cosmetische Veranderingswens		
	N	M(SD)	% ¹	N	M(SD)	% ¹	N	M(SD)	% ¹
12-24 jaar	12357	.88(1.08)	73.1	11810	3.57(1.04)	31.2	12091	3.66(1.46)	93.4
12-18 jaar	4782	.86 ^a (1.18)	72.1	4526	3.47(1.04)	34.1	4660	3.69(1.47)	93.4
19-24 jaar	7775	.89 ^a (1.02)	73.6	7284	3.63(1.04)	29.4	7431	3.65(1.44)	93.4
d^2		-.03	.03						
Correlatie met leeftijd ³		.01			.09*			-.02	
Range		-8 - 8			1-5			1-7	

Noot. Discrepantie van het lichaamsbeeld gemeten door de Figure Rating Scale

Evaluatie van het lichaamsbeeld gemeten door de Appearance Evaluation subschaal van de MBSRQ.

Gemiddelden verschillen significant in een t -test ($p < .001$), m.u.v. van gemiddelden met gelijk superscript.

¹ Percentage met een discrepant lichaamsbeeld, een negatieve evaluatie van het lichaamsbeeld en een cosmetische veranderingswens.

² Effectgrootte voor verschillen tussen meisjes en jonge vrouwen.

³ Pearson's correlatie, * $p < .001$.

Tabel 3: Pearson/Spearman correlaties tussen uren televisiekijken per dag, discrepantie van het lichaamsbeeld, evaluatie van het lichaamsbeeld en de cosmetische veranderingswens

	1.	2.	3.	4.
1. Aantal uren televisiekijken per dag	1	.09 ^a	-.08 ^a	.22 ^a
2. Discrepantie lichaamsbeeld	.10 ^a	1	-.50 ^b	.30 ^b
3. Evaluatie lichaamsbeeld	-.09 ^a	-.54 ^b	1	-.38 ^b
4. Cosmetische veranderingswens	.23 ^a	.28 ^b	-.38 ^b	1

Noot: Enkel de significante correlaties ($p < .001$) zijn weergegeven. ^a Spearman correlatie. ^b Pearson's correlatie. Correlaties bij meisjes (12-18 jaar) zijn **vet gedrukt** weergegeven. Correlaties bij jonge vrouwen (19-24 jaar) zijn *cursief* gedrukt weergegeven.

Respondenten die geen televisie kijken (6.6%, N = 822) hebben gemiddeld een minder discrepant lichaamsbeeld dan respondenten die extreem veel (> 6 uur) televisiekijken (1.0%, N = 124), $t(134) = -1.98, p < .001, d = -.20$. Tevens evalueren zij hun lichaamsbeeld positiever, $t(896) = 6.04, p < .001, d = .40$, en hebben zij een minder sterke cosmetische veranderingswens, $t(145) = -6.05, p < .001, d = -.40$.

Discussie

In deze studie is gekeken naar de relatie tussen media-gebruik en lichaamsbeeld. Mogelijk kan dit onderzoek indirect inzicht geven in de effecten die het zien van seksuele beelden bij meisjes en jonge vrouwen heeft.

Meisjes en jonge vrouwen zien veel mediabeelden die geseksualiseerde schoonheidsidealen promoten. Tweederde van de respondentengroep heeft een cosmetische veranderingswens en een dunner ideaalbeeld. Toch evalueert zeventig procent van de meisjes en jonge vrouwen haar uiterlijk positief. Veel televisiekijken is zwak gerelateerd aan een negatiever lichaamsbeeld en een sterkere cosmetische veranderingswens. Interessant is de kleine groep meisjes (N = 797) die geen televisie kijkt en aangeeft weinig van deze aan schoonheid gerelateerde beelden te zien. Zij beoordelen hun lichaamsbeeld congruenter en positiever. Hun ideale lichaamsbeeld ligt dicht bij het beeld van hun eigen lichaam aan. En zij voelen zich minder aangetrokken tot cosmetische chirurgie.

Deze studie geeft geen antwoord op de vraag wat de effecten zijn van de seksualisering van de openbare en virtuele ruimte. Dit onderzoek schampt langs deze vraag en geeft indirecte aanwijzingen. Veel tijd doorbrengen in de beeldwereld hangt bij meisjes en jonge vrouwen samen met een negatiever beeld van het eigen lichaam, zoveel is zeker. Dit resultaat wordt krachtig ondersteund door internationale literatuur (Bell, Lawton & Dittmar, 2007; Birkeland, Thompson, Herbozo, Roehrig, Cafri & van den Berg, 2005; Cafri, Yama-

miya, Brannick & Thompson, 2005; Clark & Tiggemann, 2007; Durkin & Paxton, 2002; Green & Pritchard, 2003; Groesz, Levine & Murnen, 2002; Hargreaves & Tiggemann, 2004; Tiggemann, 2005; Tiggemann & Slater, 2004; Yamamiya, Cash, Melnyk, Posavac & Posavac, 2005).

Wie zijn rolmodellen voor Nederlandse meisjes en jonge vrouwen tussen de 12 en 24 jaar? Zijn dat hun moeders, zussen en vriendinnen in hun directe omgeving of de beelden in de media? Vergelijken meisjes zich met andere levende lichamen in hun omgeving of met gemanipuleerde en gefotoshopte ideaalbeelden? In welke spiegel kijken meisjes het meest? Opvattingen van moeders zijn relevant voor de dochters ideeën over slank zijn (Ogle & Damhorst, 2004). Moeders, zussen en vriendinnen vormen de dagelijkse spiegel voor het meisje. Maar hoe meer tijd een meisje doorbrengt in de wereld van de beelden des te sterker zullen die beelden, haar spiegel gaan vormen. Maar al die geseksualiseerde schoonheidsbeelden hebben niet op ieder meisje dezelfde invloed.

Een andere belangrijke vraag lijkt te zijn waar meisjes hun identiteit aan ontlene. Indien hun uiterlijk een groot deel van hun identiteit aan hun uiterlijk vormt, dan zullen zij kwetsbaarder zijn voor de invloed van mediabeelden. Ziet een meisje veel geseksualiseerde vrouwenlichamen terwijl haar eigen lichaam net sterk aan het veranderen is door de ontwikkeling van de secundaire geslachtskenmerken, dan zal dat zeker met onzekerheid gepaard gaan. Nieuwe gevoelens van seksuele opwindning, in haar zo sterk veranderende lichaam, hebben tijd nodig voordat het meisje dezeervaart als eigen. Om te kunnen zeggen: Dit ben ik, in dit nieuwe lichaam met nieuwe gevoelens en met het vermogen om over mezelf na te denken, kost tijd.

Het lichaam van het meisje verandert niet alleen, maar ook haar cognitieve vermogen. Hierdoor is zij in staat is tot abstraheren en over zichzelf gaat nadenken. Deze processen vinden ongeveer gelijktijdig in

een meisje haar brein en lichaam plaats. Sociale vergelijking is noodzakelijk om tot uitspraken over jezelf te komen. Zo ook voor het meisje in ontwikkeling dat graag wil weten of zij een seksueel aantrekkelijke vrouw is. Afhankelijk van de spiegel waarin zij kijkt, zal het antwoord variëren. Heeft het meisje een liefdevolle moeder, die met warme blik naar haar kijkt, dan zal het meisje een positiever lichaamsbeeld weerkaatst zien. Verkeert het meisje in een kring van klasgenoten die haar pesten, dan zal deze ervaring een negatieve reflectie geven. Heeft het meisje een vriendje die haar prachtig vindt, dan zal hij een positieve spiegel voor haar zijn. Meerdere, sociale spiegels staan om het meisje heen en reflecteren een ander beeld. De ervaring van het eigen lichaam, kan alleen via de blikken en beelden van de ander tot stand komen. Wel hebben we enige keuze in welke spiegels we willen kijken.

Hoeveel tijd leven meisjes in de materiële werkelijkheid en hoeveel tijd wordt doorgebracht in de virtuele wereld? Uit literatuur komt duidelijk naar voren dat indien er veel tijd wordt doorgebracht op internet en met televisie kijken, de geseksualiseerde beelden een grotere kracht hebben.

Het sterke punt van dit onderzoek is de grootte van de groep. Daarentegen heeft dit onderzoek enkele belangrijke beperkingen. Ten eerste was het door de correlatieve aard van deze studie niet mogelijk uitspraken te doen over de causaliteit van de gevonden verbanden. Toekomstige prospectieve studies zijn nodig om meer inzicht te verkrijgen in de richting van deze relaties. Ten tweede heeft dataverzameling via het internet enkele algemene beperkingen. Het meest belangrijk is dat er sprake kan zijn van selectiebias. Zo zijn de respondenten per definitie internetgebruikers, wat kan leiden tot een onderrepresentatie van bijvoorbeeld ouderen in de steekproef (Eysenbach & Wyatt, 2002). Uit vergelijking met cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek blijkt dat deze onderzoeksgroep oververtegenwoordigd is door niet-religieuze respondenten (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2008) en hoog opgeleide respondenten (Centraal Bureau voor de Statistiek, 2006). Daarnaast kan een zelfselectiebias leiden tot een niet-representatieve steekproef (Eysenbach & Wyatt, 2002). Wellicht hadden de respondenten in dit onderzoek een bovengemiddelde interesse in schoonheid, cosmetische chirurgie of gerelateerde onderwerpen of zijn zij beïnvloed door het kijken naar de documentaire 'Beperkt Houdbaar'. Om deze redenen kunnen de bevindingen in dit onderzoek niet zonder meer worden gegeneraliseerd naar de algemene Nederlandse bevolking.

Uit dit onderzoek komt naar voren dat dunner willen zijn een veel voorkomend verschijnsel is bij Neder-

landse meisjes en jonge vrouwen. Tevens wijzen de resultaten uit dat de grote meerderheid van de meisjes en jonge vrouwen blootgesteld wordt aan televisiebeelden en een wens heeft cosmetisch iets aan het gezicht of lichaam te veranderen. Veel televisiekijken is zwak gerelateerd aan een negatiever lichaamsbeeld en een sterkere cosmetische veranderingswens.

Vergelijk jezelf met levende andere meisjes van jouw leeftijd en zo weinig mogelijk met nepvrouwen. Realiseer je, dat de blik van de ander ook werkt als er geen concreet ander mens aanwezig is. Alleen de gedachte dat je bekeken zou kunnen worden, is voldoende. Jouw lichaamsbeeld is samengesteld uit de blikken van alle ogen die je hebben gezien en de beelden die jij hebt gezien.

Literatuur

- Ackard, D.M., Kearney-Cooke, A., & Peterson, C.B. (2000). Effect of body image and self-image on women's sexual behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 28, 422-429.
- Banasiak, S.J., Wertheim, E.H., Koerner, J., & Voudouris, N.J. (2001). Test-retest reliability and internal consistency of a variety of measures of dietary restraint and body concerns in a sample of adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 29, 85-89.
- Bell, B.T., Lawton, R., & Dittmar, H. (2007). The impact of thin models in music videos on adolescent girls' body dissatisfaction. *Body Image*, 4, 137-145.
- Birkeland, R., Thompson, J.K., Herbozo, S., Roehrig, M., Cafri, G., & van den Berg, P. (2005). Media exposure, mood, and body dissatisfaction: an experimental test of person versus product priming. *Body Image*, 2, 53-61.
- Brown, T.A., Cash, T.F., & Mikulka, P.J. (1990). Attitudinal body-image assessment: Factor analysis of the body-self relations questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 55, 135-144.
- Byrd-Bredbenner, C., & Murray, J. (2003). A comparison of the anthropometric measurements of idealized female body images in media directed to men, women, and mixed gender audiences. *Topics in Clinical Nutrition*, 18, 117-129.
- Cafri, G., Yamamiya, Y., Brannick, M., & Thompson, J.K. (2005). The influence of sociocultural factors on body image: A meta-analysis. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 12, 421-433.
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2008). *Kerkelijke gezindte en kerkbezoek; historie; 18 jaar of ouder*. Geraadpleegd op 10 februari, op [http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=37944&D1=0&D2=\(1-11\)&VW=T](http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SLNL&PA=37944&D1=0&D2=(1-11)&VW=T)
- Centraal Bureau voor de Statistiek (2006). *Beroepsbevolking naar onderwijsniveau /-richting*. Geraadpleegd op 10 februari 2009, op <http://statline.cbs.nl/StatWeb/publication/?DM=SL/NL&PA=70896NED&D1=0-1&D2=0&D3=0D4=0&D5=0-4&D6=l&VW=T>

- Clark, L., & Tiggemann, M. (2007). Sociocultural influences and body image in 9- to 12-year-old girls: The role of appearance schemas. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology, 36*, 76-86.
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences (2nd ed.)*. Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Dittmar, H. (2007). *Consumer culture, identity and well-being: The search for the good life and the body perfect*. In R. Brown (Ed.), European Monographs in Social Psychology Series. London: Psychology Press.
- Durkin, S.J., & Paxton, S. J. (2002). Predictors of vulnerability to reduced body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research, 53*, 995-1005.
- Eysenbach, G., & Wyatt, J. (2002). Using the internet for surveys and health research. *Journal of Medical Internet Research, 4*, 2, E13. Retrieved September 16, 2008 from <http://www.pubmedcentral.nih.gov.proxy.library.uu.nl/articlerender.fcgi?artid=1761932#id333189>.
- Green, S.P., & Pritchard, M.E. (2003). Predictors of body image dissatisfaction in adult men and women. *Social Behavior and Personality, 31*, 215-222.
- Groesz, L.M., Levine, M.P., & Murnen, S.K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body dissatisfaction: A meta analytic review. *International Journal of Eating Disorders, 31*, 1-16.
- Hargreaves, D.A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "comparing" boys and girls. *Body Image, 1*, 351-361.
- Laan, E., van Stegeren, A., Scholte, S., & van Lunsen, R. (2007). Genderverschillen en -overeenkomsten in de seksuele respons. *Tijdschrift voor Seksuologie, 31*, 113-118.
- Mooney, E., Farley, H., & Strugnell, C. (2009). A qualitative investigation into the opinions of adolescent females regarding their body image concerns and dieting practices in the Republic of Ireland (ROI). *Appetite, 52*, 485-491
- Ogle, J.P., & Damhorst, M.L. (2004). Constructing and deconstructing the body malleable through mother-daughter interactions. *Sociological Inquiry, 74*, 180-209.
- Reissing, E.D., Laliberté, G.M., & Davis, H.J. (2005). Young women's sexual adjustment: The role of sexual self-schema, sexual self-efficacy, sexual aversion and body attitudes. *Canadian Journal of Human Sexuality, 14*, 77-85.
- Stunkard, A.J., Sorensen, T., & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In S.Kety, L.P. Rowland, R.L. Sidman & S.W. Matthysse (Eds.). *The genetics of neurological and psychiatric disorders*, pp. 115-120. New York: Raven Press.
- Tiggemann, M. (2005). Television and adolescent body image: The role of program content and viewing motivation. *Journal of Social & Clinical Psychology, 24*, 361-381.
- Tiggemann, 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.
- Thompson J.K., & Altabe, M.N. (1991). Psychometric qualities of the Figure Rating Scale. *International Journal of Eating Disorders, 10*, 615-619.
- Yamamiya, Y., Cash, T.F., Melnyk, S.E., Posavac, H.D., & Posavac, S.S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: Body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image, 2*, 74-80.
- Yamamiya, Y., Cash, T.F., & Thompson, J.K. (2006). Sexual experiences among college women: The differential effects of general versus contextual body images on sexuality. *Sex Roles, 55*, 421-427.
- van Mens, L., & Vanwesenbeeck, I. (2004). Seks en commercie. In L. Gijs, W. Gianotten, I. Vanwesenbeeck & P. Weijenborg (Red.). *Seksuologie*, pp. 209-214. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.
- Woertman, L. (1994). *Beelden van een lichaam. Mentale representaties van lichaamsbeelden*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Woertman, L. (2003). *Moeders Mooiste. De schone schijn van het uiterlijk*. Lisse: Swets & Zeitlinger.
- Woertman, L., & Van de Brink, F. (2008). Tevreden met het uiterlijk, maar de perfectie lokt. *Psychologie & Gezondheid, 36*, 262-271.

Summary

Which mirror shapes my body-image?

Previous studies indicated that mass media have a strong impact on adolescents. Media exposure has been shown to affect a broad range of adolescent health-related attitudes and behaviors, including body image. In order to gain understanding of the impact of the media on adolescent girls and young women, this internet study sought to examine different dimensions of body image and their relationship with watching television and wish for cosmetic alteration. A sample of 12.461 Dutch girls and women ranging in age from 12 to 24 years completed a questionnaire assessing these variables. With regard to body image, it was found that perceived discrepancy between actual body size and ideal body size was common. Furthermore, it was found that the large majority of girls and young women was exposed to television images, and had a wish for cosmetic alteration. The results indicated that watching large amounts of television is weakly related to more negative body image, and a stronger wish for cosmetic alteration.