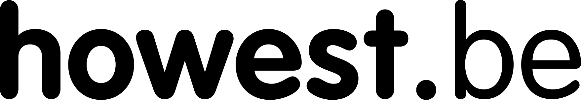
Bachelorproef

|  |
| --- |
|  |
| **Muscular toys and fragile boys**  Een kwantitatieve studie naar het verband tussen socialemediagebruik en lichaamstevredenheid bij adolescente jongens tussen 18 en 21 jaar oud in West-Vlaanderen |



|  |  |
| --- | --- |
| Bachelor | Toegepaste psychologie |
| Academiejaar | 2017-2018 |
| Student | Hernandez Nicaurys |
| BP-begeleider | Mevrouw Elia Wyverkens |
| Valorisatiepeter/-meter |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **Howest, De Hogeschool West-Vlaanderen**  **Bibliotheek**  **Sint-Jorisstraat 71**  **8000 Brugge** |

**Luik in te vullen door de student:**

Ik, ondergetekende Hernandez.Nicaurys,

geef de Hogeschool West-Vlaanderen hierbij uitdrukkelijk en onvoorwaardelijk

de toelating om\*:

⁮ de volledige tekst[[1]](#footnote-1)\*

⁮ de samenvatting[[2]](#footnote-2)\*

⁮ de bibliografische informatie[[3]](#footnote-3)\* (titel, auteur, stagebedrijf, …)

GEEN toelating om\*:

het eindwerk met als titel:

Een kwantitatieve studie naar het verband tussen socialemediagebruik en lichaamstevredenheid bij adolescente jongens tussen 18 en 21 jaar oud in West-Vlaanderen

evenals alle nuttige en praktische informatie omtrent dit eindwerk op te nemen in een daartoe speciaal opgezette databank (<http://dspace.howest.be>) en deze databank via het internet toegankelijk te maken voor alle mogelijke geïnteresseerden. Ik geef de hogeschool eveneens de toelating het hierboven aangekruiste te gebruiken voor afgeleide producten, zoals daar zijn: abstractenverzamelingen en catalogi.

Voor de opname van de samenvatting van mijn eindwerk in de databank en voor het gebruik van de afgeleide producten vraag ik geen vergoeding aan de Hogeschool West-Vlaanderen. Mijn toestemming geldt voor de hele beschermingsduur van mijn eindwerk.

Indien ik in de junizittijd niet geslaagd ben en het eindwerk moet herschrijven, vervalt deze toelating automatisch.

Ik verklaar dat mijn werk onuitgegeven is en garandeer aan de Hogeschool West-Vlaanderen het volle en onbezwaarde genot van de afgestane rechten, tegen welke verstoring, vordering of ontzetting ook, zowel voor de teksten als voor de documenten die ze illustreren. Ik zal de Hogeschool West-Vlaanderen vrijwaren tegen alle aanspraken van derden.

Datum + Plaats: Handtekening (student):

# Inhoudstafel

Inhoudsopgave

[Inhoudstafel 4](#_Toc522141514)

[Dankwoord 6](#_Toc522141515)

[Abstract 7](#_Toc522141516)

[Krantenartikel 8](#_Toc522141517)

[Inleiding 9](#_Toc522141518)

[1. Algemene situering 9](#_Toc522141519)

[1. Literatuurstudie 12](#_Toc522141520)

[1.1. Adolescentie 12](#_Toc522141521)

[1.2. Lichaamstevredenheid 15](#_Toc522141522)

[1.3. Mannelijke schoonheidsidealen 20](#_Toc522141523)

[1.4. Evolutionaire psychologische verklaring 24](#_Toc522141524)

[1.5. Socioculturele theorie en het mannelijk lichaam 26](#_Toc522141525)

[2.7. Gevolgen lichaamsontevredenheid, conclusie en uitwerking beroepsproduct. 28](#_Toc522141526)

[Methode 34](#_Toc522141527)

[1. Onderzoekseenheden 34](#_Toc522141528)

[2. Meetinstrumenten en/of apparatuur 35](#_Toc522141529)

[2.1. Demografische gegevens 35](#_Toc522141530)

[2.2. Zelfbeeld 35](#_Toc522141531)

[2.3. Lichaamstevredenheid 35](#_Toc522141532)

[2.4. Gedragsmatige investering in spieren 36](#_Toc522141533)

[2.5. Globale activiteit op sociale activiteit 36](#_Toc522141534)

[2.6. Sociale media gericht op het lichaam 36](#_Toc522141535)

[3. Procedure 38](#_Toc522141536)

[Analyse 39](#_Toc522141537)

[1. Schalen 39](#_Toc522141538)

[2. Hypotheses 40](#_Toc522141539)

[Resultaten 40](#_Toc522141540)

[1. Beschrijving van deelnemers 40](#_Toc522141541)

[2. Algemene hypothesen met globale activiteit op sociale media 45](#_Toc522141542)

[3. Algemene hypothesen met sociale media vragenlijst gericht op het lichaam 48](#_Toc522141543)

[4. Vergelijking tussen globale activiteit op sociale media en sociale media gericht op het lichaam 50](#_Toc522141544)

[5. Interessante parameters 52](#_Toc522141545)

[5.1. Volggedrag en lichaamstevredenheid 52](#_Toc522141546)

[5.2. Volggedrag en gedragsmatige investering in gespierdheid 53](#_Toc522141547)

[Discussie 60](#_Toc522141548)

[1. Gekende testen 60](#_Toc522141549)

[2. Nieuwe testen 61](#_Toc522141550)

[3. Algemene conclusie 62](#_Toc522141551)

[4. Beperkingen 64](#_Toc522141552)

[5. Implicaties en richtlijnen voor toekomstig onderzoek 65](#_Toc522141553)

[6. Implicaties en richtlijnen voor klinische sector 66](#_Toc522141554)

[Referenties 68](#_Toc522141555)

[Bijlagen 72](#_Toc522141556)

[1. Bijlage 1: Volledige online vragenlijst 72](#_Toc522141557)

[2. Bijlage 2: Codeboek 86](#_Toc522141558)

[3. Bijlage 3: beroepsproduct 99](#_Toc522141559)

# Dankwoord

Graag wil ik via deze weg mijn dank tonen aan de mensen die de bachelorproef medemogelijk hebben gemaakt. Allereerst wil ik mijn bachelorproefbegeleidster mevrouw Elia Wyverkens bedanken voor haar geduld en goede begeleiding. Ook had ik graag mevrouw Pascale Rogie bedankt voor haar hulp bij het kiezen van dit onderwerp.

Daarnaast wil ik me ook richten tot Anushik Matevosian, Chiarra Thybaut, Frank Travers en Isabel Uitdebroeck en al de andere personen die geholpen hebben om in een korte periode 150 deelnemers te bereiken met mijn vragenlijst.

Tenslotte wil ik ook mijn ouders, vrienden en vriendinnen bedanken voor hun mening en luisterend oor.

# Abstract

Deze bachelorproef handelt over lichaamstevredenheid van adolescente jongens in West-Vlaanderen en over hoe die worden beïnvloed door de schoonheidsidealen die we terug vinden in de sociale media. In deze bachelorproef wordt de nadruk gelegd op de sociale media. Is er een beïnvloeding vanuit de media op het lichaamsbeeld van adolescente jongens? Welke media oefent de grootste invloed uit? Heeft deze beïnvloeding op hun lichaamsbeeld ook invloed op hun lichaamstevredenheid? Met andere woorden wat is de link tussen opgelegde schoonheidsidealen en lichaamstevredenheid bij jongens. In welke mate worden ze hierdoor beïnvloed?

Heel wat onderzoek hiernaar werd uitgevoerd bij adolescente meisjes, maar we vinden heel weinig hierover terug als het over jongens gaat. Nochtans merken we dat jongens vanaf ongeveer 17 jaar steeds meer de fitness binnen wandelen met de bedoeling om zo snel mogelijk breed en sterk te worden. Hieruit zouden we kunnen veronderstellen dat jongens wel degelijk bekommerd zijn om hun lichaam en beïnvloed worden door opgelegde schoonheidsidealen. Bij meisjes is de link tussen lichaamsontevredenheid en eetstoornis alom bekend. Het is dan ook interessant om te onderzoeken of deze link ook bij jongens bestaat.

In deze bachelorproef voeren we een kwantitatief onderzoek uit naar de invloed van media op de lichaamstevredenheid bij adolescente jongens. Als methode gebruiken we een online correlatieonderzoek. Alle proefpersonen zullen een vragenlijst invullen waarin men vraagt naar socio-demografische gegevens. Vervolgens moeten de proefpersonen groepen vragen beantwoorden die hun activiteit op sociale media nagaan. Daarna volgt een Rosenberg Self-Esteem Test die ze moeten invullen. Hierna zullen de proefpersonen een vertaalde versie van de DMS en BASS invullen. Vervolgens volgt een zelfgemaakt vragenlijst die specifiek nagaat wat de invloed is van sociale media op hun zelfbeeld enerzijds en anderzijds nagaat wat de motivering van hun gezonde levensstijl is. Hieronder verstaan we een verhoogde fysieke activiteit en een gezond voedingspatroon.

Het beroepsproduct dat volgt uit deze bachelorproef zal een vlot leesbaar Nederlandstalig krantenartikel zijn. Het is de bedoeling om een samenvatting te maken die makkelijk te begrijpen en te verspreiden is, zodat deze informatie zoveel mogelijk belanghebbende instanties kan bereiken.

# Krantenartikel

Ze gaan drie keer per week gaan lopen. Ze hebben een fitnessabonnement. Ze letten op hun eten en willen het liefst een “sixpack”. Daarnaast hebben ze gespierde maten op het internet en volgen ze bekende athleten, acteurs en voetballers op sociale media die ook gespierd zijn. We kennen allemaal wel zo iemand.

Maar wat is de reden van deze plotselinge sporttrend? Zijn adolescente mannen van de huidige generatie minder tevreden over hun uiterlijk? Vaak wordt er vanuit gegaan dat er geen invloed is van de media op de lichaamstevredenheid van mannen, maar klopt dit wel? En is dit zonder gevolgen?

Terwijl er erg veel onderzoek gedaan is naar de invloed van de media op lichaamstevredenheid van vrouwen, is er een gebrek aan dit onderzoek bij mannen. Onderzoek toont aan dat dit effect zeker aanwezig is en dat dit niet zonder gevolgen is. Zo kan het leiden tot depressies en eetstoornissen zoals anorexia nervosa.

Dit is een trend die mogelijk ook merkbaar is bij mannen. Doorheen de geschiedenis worden mannen steeds meer en meer geseksualiseerd en zijn ze vaker te zien in reclame die niets met seksualiteit te maken hebben. Als er in een reclame douchegel verkocht wordt, is het normaal dat er mannen in bloot bovenlijf getoond worden, want ze hebben nu eenmaal niet veel kleren aan als ze onder de douche staan. De voorbije jaren worden schaars geklede mannen met een gespierd lichaam ook gebruikt om artikelen te promoten waarvoor men niet perse naakt moet zijn. Zo merkt men dat mannen inderdaad geseksualiseerd worden. Hierbij denken we aan reclame van William Lawson’s whisky, waarbij gespierde mannen in een bloot bovenlijf te zien zijn om hun whisky te promoten. Meer en meer wordt dit ideaal lichaamsbeeld via de media gedeeld. Wetenschappelijk onderzoek toont ook aan dat het speelgoed van kinderen steeds groter, breder en gespierder wordt.

De adolescenten van vandaag lezen minder de krant, kijken vaak minder TV en luisteren minder naar de radio. Er is duidelijk een nieuwe media op komst - de sociale media. Ook hier wordt het ideaal lichaamsbeeld sterk opgedrongen via gespierde vrienden en gespierde populaire figuren. In welke mate heeft deze sociale media een invloed op onze lichaamstevredenheid? Is er een verband tussen meer sporten en een lage lichaamstevredenheid?

# Inleiding

## Algemene situering

Lichaamstevredenheid is een term die gebruikt wordt om te duiden hoe gelukkig men is met het eigen lichaam. Het hangt nauw samen met de perceptie van ons eigen lichaam, de vergelijking die we maken met het lichaam van anderen en wat in onze maatschappij wordt gepresenteerd als het ideale zelfbeeld. Bij vrouwen werd veel onderzoek gedaan naar lichaamstevredenheid, wat ook werd gelinkt aan eetstoornissen. Veel minder aandacht wordt echter besteed aan lichaamstevredenheid bij mannen.

Deze bachelorproef wilt nagaan wat de invloed van de media is op de lichaamstevredenheid bij adolescente jongens in Vlaanderen.

Er wordt vaak ten onrechte verondersteld dat mannen niet bezig zijn met hun lichaam. Dat mannen wel degelijk begaan zijn met hun lichaamsbeeld wordt bevestigd door verschillende wetenschappelijke artikels uit Engelstalige landen (Blonde, 2008). Deze Engelstalige artikels geven immers aan dat lichaamsontevredenheid bij adolescente jongens stijgt wanneer ze in contact komen met foto’s van gespierde en aantrekkelijke mannen. Anderzijds kan men in de krant steeds vaker artikels lezen over een toenemende fitnesshype bij jongens en jonge mannen (redactie, 2015). Zij wandelen steeds vroeger de fitness binnen om er zo snel mogelijk gespierd uit te zien. Ook hieruit zou men kunnen veronderstellen dat mannen zich wel degelijk bekommeren om hun lichaamsbeeld.

Adverteerders gebruiken reclame om onze aandacht te trekken. Dit gebeurt vaak door middel van aantrekkelijke mannen of vrouwen. Het steeds opnieuw geconfronteerd worden met deze “ideale” lichaamsbeelden kan niet anders dan sporen nalaten bij wie daar dagelijks aan blootgesteld wordt.

Deze reclame wordt door tal van soorten media gestuurd naar ons. Via kranten, tijdschriften, televisie en sinds kort ook sociale media. Het uiterlijk is ook erg aanwezig in sociale media. Vrienden die een foto posten van zichzelf in zwembroek op Facebook of Instagram. Ook dit maakt ons meer bewust over ons lichaam. Australische onderzoekers hebben na gesprekken met meer dan 1000 vrouwelijke scholieren geconcludeerd dat tienermeisjes die erg actief zijn op sociale media gemiddeld een slechter zelfbeeld hebben dan leeftijdsgenootjes die vaker 'offline' zijn.

Deze wetenschappers stelden vast dat tieners op sociale media vaak praten over uiterlijk. Die discussies hebben veel invloed op hoe meisjes zichzelf zien omdat ze worden gevoerd met leeftijdsgenoten waarvan de mening belangrijk wordt gevonden. Opmerkelijk is dat zelfs positieve opmerkingen over het uiterlijk negatieve gevolgen kunnen hebben. Ook dit legt immers de nadruk op hoe men eruit ziet. Volgens deze onderzoekers blijven de negatieve gevolgen niet beperkt tot onzekerheid maar zouden ze ook aanleiding kunnen geven tot depressies (Slater, 2012).

Een onderzoekster van de UGent merkte op dat er hier weinig rond geschreven werd en pakte het onderwerp aan. Ze concludeerde dat reclame geen significante impact heeft op de lichaamstevredenheid van mannen tussen 18-47 jaar. Deze masterproef is echter van ietwat minder recente datum. hij werd immers gemaakt in het academie jaar 2008-2009 (Van Hijfte, 2009).

Met deze bachelorproef bestuderen we of de via de media opgelegde mannelijke schoonheidsidealen een invloed hebben op de lichaamstevredenheid van adolescente Vlaamse jongens. In het bijzonder, de via de sociale media opgelegde schoonheidsidealen. Gezien verschillende onderzoeken reeds hebben aangetoond dat media de lichaamstevredenheid van adolescente meisjes in grote mate beïnvloedt, en dit voornamelijk in negatieve zin, zouden we kunnen veronderstellen dat dit eveneens het geval is bij adolescente jongens. Daarom zullen we in dit onderzoek nagaan als dit bij adolescente jongens effectief zo is. Is er een beïnvloeding vanuit de sociale media op de lichaamstevredenheid van adolescente jongens? Heeft deze beïnvloeding op hun lichaamstevredenheid vanuit de media invloed op hun lichaamsbeeld? Met andere woorden wat is de link tussen schoonheidsideaal en het lichaamsbeeld bij jongens. In welke mate worden ze hierdoor beïnvloed?

De informatie uit deze bachelorproef lijkt mij van groot belang voor de jongeren zelf en voor al wie met jongeren werkt. Dit kunnen leerkrachten zijn maar ook toegepast psychologen die jongeren begeleiden in diverse settings. Dit lijkt mij dan ook een relevant probleem om te onderzoeken in onze beroepspraktijk.

Het beroepsproduct volgend uit deze bachelorproef zou een makkelijk verteerbaar krantenartikel zijn waarin de belangrijkste resultaten en bevindingen van dit onderzoek in verwerkt zijn. Op deze manier is het mogelijk om de informatie uit deze bachelorproef duidelijk en efficiënt over te brengen naar alle belanghebbende instanties.

## Literatuurstudie

### Adolescentie

In vergelijking met alle andere levensfasen is de adolescentie de grootste scharnierperiode in het leven van de mens. Alles wat voor deze fase komt noemt men kindsheid, alles wat nadien komt maakt deel uit van de volwassenheid (Craeynest, 2013).

In deze fase is men ook meer op zoek naar een persoonlijke invulling van de identiteit en naar een eigen plaats in de samenleving. Deze jongvolwassenen creëren in deze fase ook meer behoeftes, onder meer in verband met relatievorming en seksualiteit, maar ook op het vlak van prestaties en engagementen (Craeynest, 2013).

Alhoewel de puberteit verschilt per persoon en de periode hiervan cultureel bepaald is; kunnen er over het algemeen drie fasen onderscheiden worden. Ten eerste hebben we de vroeg-adolescentie. Deze fase situeert zich van 12/13 tot 14/15 jaar. Deze fase wordt gekarakteriseerd door negatieve kenmerken en moeilijk verwerkbare spanningen. Men is gevoeliger en emotioneler. De adolescenten zijn in deze fase veel impulsiever en willen hun behoeftes direct bevredigd zijn. Ten tweede hebben we midden-adolescentie. De fase situeert zich van 14/15 tot 16/17 jaar. Dit is een fase waarin men actief gaat experimenteren. Jongeren ontwikkelen in deze fase steeds meer een eigen ik. Ten derde is er de laat-adolescentie. Deze fase situeert zich van 16/17 tot 20/21 jaar. Kenmerkend aan deze fase is dat jongeren actiever op zoek gaan naar een oplossing voor moeilijkheden op verschillende terreinen. Deze fase wordt niet door iedere puber op hetzelfde moment doorlopen omdat het afhangt van hersenrijping. Doordat de hersenen gerijpt zijn kunnen ze meer rekening houden met gevolgen van hun gedrag. Ze worden steeds zelfbewuster en krijgen meer een eigen identiteit. In de fase is men in staat om zich verantwoordelijker op te stellen. Bovendien zijn deze jongeren reeds in staat om meer te kijken naar de langetermijneffecten en kunnen ze weloverwogen beslissingen maken. Opmerkelijk in deze fase is dat ze af en toe terug kunnen vallen in onvolwassenheid om beter weerstand te bieden tegen sociale druk vanuit de omgeving.

De Gentse ontwikkelingspsychologe Leni Verhofstdt-Denève voegt hier tenslotte nog een vierde en laatste fase aan toe, namelijk de eindfase. Enerzijds is dit een fase die gekenmerkt wordt door studeren. Anderzijds is dit ook een fase die gekenmerkt wordt door niet-studerenden en mensen die geduldig wachten op een kans op de arbeidsmarkt en om deze reden nog steeds het maatschappelijk statuut van volwassenen niet kunnen op zich nemen (Verhofstadt-Denève, 2003).

Doordat het lichaam in het begin van de adolescentie zo snel verandert, ontstaat er een disharmonisch lichaamsschema, dat niet snel genoeg evolueert. De veranderingen hebben ook invloed op het zelfbeeld. Doordat het gezicht van adolescenten veel verandert, kunnen ze zich nauwelijks als dezelfde persoon ervaren waardoor onzekerheid over hun identiteit ontstaat. Hun uiterlijk is dan ook belangrijk voor hun zelfwaardering. Ook is het belangrijk voor de waardering die ze van hun leeftijdgenoten voelen of anticiperen. Een te vroege of een te late rijping zou hierbij een rol spelen (Craeynest, 2013).

Veel onderzoek toont aan dat vooral vroeg rijpende meisjes het affectief moeilijk hebben (Weihold, 2003). Zo toont onderzoek aan dat ook mannen moeilijkheden ondervinden in de overgang van de vroege-adolescentie naar de midden-adolescentie. Waar meisjes de meeste lichaamstevredenheid vertonen als ze zich onder het gemiddelde lichaamsgewicht bevinden, zouden jongens vooral het meeste lichaamstevredenheid tonen als ze het gemiddelde gewicht hebben bereikt. De studie concludeert dat, alhoewel vrouwen meer ontevredenheid over hun lichaam vertonen in deze periode, ook mannen hier ontevredenheid over vertonen. Ook bij mannen is dit vanaf de adolescentie. Meer specifiek, ook in de overgang van de vroege-adolescentie, naar de late-adolescentie (Mäkinen, 2012) . Voor dit onderzoek zullen we ons focussen op mannen in de late adolescentie. Meer specifiek de mannen tussen 18-21 jaar.

Een vriendengroep wordt erg belangrijk voor de adolescente jongeman . Hij vindt er steun en geborgenheid. Anderzijds kan het behoren tot een vriendengroep ook gevaren met zich meebrengen. Jongeren zijn erg beïnvloedbaar en dan kan de druk om te conformeren zeer groot zijn. Vaak gaat het over het overnemen van oppervlakkige voorkeuren, bijvoorbeeld inzake kledij en uiterlijk. Soms kan de groep ook aanzetten tot semi-delinquent gedrag (Craeynest, 2013).

De identiteitscrisis is de fase waar adolescenten vooral doorheen moeten en men streeft naar identiteitsvoltooiing volgens Erikson. Het kernconflict tussen “rolverwarring en identiteit” is typisch voor deze levensfase. Al experimenterend wordt verwacht van jongeren dat ze ontdekken wie ze zijn. De nieuwe identiteit moet twee belangrijke kenmerken vertonen, namelijk continuïteit en aanvaarding. Dat betekent dat de adolescent doorheen wisselende rollen en omstandigheden die het leven met zich meebrengt, zich toch steeds als dezelfde persoon moet ervaren en zich tegelijk ook erkend moet voelen door mensen die voor hem belangrijk zijn (Craeynest, 2013).

Dit onderzoek zal zich focussen op adolescente jongens van 18-21 jaar. Uit onderzoek blijkt dat het niveau van identiteitsvoltooiing significant hoger is in de midden tot late adolescentie. Dit is hoger dan de identiteitsvoltooiing in de vroege tot midden adolescentie. Dit wil zeggen dat men gekozen heeft wat men wil en ervoor wil gaan (Meeus, 2012). De jongeren zouden rond deze leeftijd een stabiele visie hebben op het lichaamsbeeld dat ze willen bereiken.

### Lichaamstevredenheid

Wat is lichaamstevredenheid? Uit welke componenten bestaat het? Hoe ontwikkelt onze lichaamstevredenheid zich? Waardoor wordt lichaamstevredenheid mogelijk beïnvloed? Op al deze vragen geven we in dit hoofdstuk een antwoord. Het is in dit hoofdstuk de bedoeling om duidelijkheid te scheppen over de begrippen lichaamstevredenheid, lichaamsbeeld en zelfbeeld.

#### 2.2.1. zelfbeeld

Zelfbeeld wordt in de literatuur vaak anders gedefinieerd. Vaak worden voor het woord zelfbeeld synoniemen van het woord gebruikt zoals zelfwaarde, zelfbetrekking, zelfvertrouwen en trots. Mann, Hosman, Schaalma & de Vries (2004) schrijven dat bij de definitie van zelfbeeld het enkel gaat over de manier waarop een persoon naar zichzelf kijkt. Zelfbeeld gaat om een persoonlijk oordeel van waardigheid. Dit oordeel wordt geuit door de mening die iemand heeft tegenover zichzelf.

Zelfbeeld hangt samen met lichaamstevredenheid. Zo omschrijven Barlett, Smith & Bonds-Raacke (2005) zelfbeeld als een manier van denken en voelen over het lichaam dat het zelfvertrouwen, de lichaamswaardering en de lichaamstevredenheid beïnvloedt.

Rosenberg ziet het zelfbeeld als een globaal construct, onafhankelijk van een specifiek domein (Rosenberg, 1989). Ook Allon is van deze mening; hij stelt namelijk dat een specifiek domein van zelfwaardering invloed heeft op de globale zelfwaardering.

Een Australische studie onderzocht de relatie tussen lichaamsontevredenheid en verschillende andere aspecten van het zelfbeeld. Men ondervindt dat voor zowel mannen als vrouwen het uiterlijk erg bepalend is voor lichaamstevredenheid. Ook andere aspecten van het zelfbeeld waren gerelateerd aan lichaamstevredenheid. Zo zou bij mannen een lage atletische competentie gelinkt zijn aan een hoge lichaamsontevredenheid. Bij vrouwen is het anders. Zo zouden een algemeen laag zelfbeeld, atletische competentie en een gehechte vriendengroep geassocieerd worden met een hoge lichaamsontevredenheid. De studie concludeert dat de manier hoe adolescenten zichzelf zien in termen van zelfbeeld, een grote invloed heeft op hun lichaamstevredenheid maar dat er verschillen merkbaar zijn afhankelijk van het geslacht (Chin-A-Loy, 2014). Ook Harter concludeert iets gelijkaardigs in zijn studie; hij had namelijk een correlatie gevonden tussen de globale zelfwaardering en een specifiek domein, namelijk hun fysiek uiterlijk. Hij besloot dat personen die een hoog zelfbeeld vertonen, een hogere mate van lichaamstevredenheid hebben.

#### 2.2.2. Lichaamsbeeld

Het lichaamsbeeld is de manier waarop het eigen lijf ervaren wordt en de houding die ten opzichte hiervan wordt aangenomen (Bergsma, 2002). Het lichaamsbeeld is een subjectieve, cognitieve constructie over je lichaam (zowel de eigenschappen en vorm, de lichaamskenmerken, het lichamelijk functioneren als de lichamelijke beperking). Deze constructie wordt sterk bepaald door maatschappelijke en sociale invloeden.

Cash en Pruzinsky stellen dat lichaamsbeeld gezien kan worden als de percepties en attitudes die een persoon heeft tegenover zijn eigen lichaam. In het bijzonder, maar niet exclusief, iemands fysiek voorkomen. Het is een multidimensionaal concept, bestaande uit ten eerste overtuigingen die men heeft over zijn eigen voorkomen, inclusief herinneringen en veronderstellingen. Ten tweede gevoelens over hun lichaam, inclusief hun gewicht en hun vorm. Ten derde de perceptie van hun lichaam.

Het lichaamsbeeld is veranderlijk en dynamisch. Het is beïnvloedbaar door verschillende factoren zoals persoonlijkheid, sociale- en culturele normen. Men spreekt van een verstoord lichaamsbeeld als er een verstoring is in die zin dat het lichaamsgewicht en/of de vorm van het lichaam ervaren wordt, met onnodig invloed van het lichaamsgewicht of vorm op de zelfevaluatie of een aanhoudend gebrek aan erkenning van het huidige laag (of hoog) lichaamsgewicht (DSM-5; American Psychiatric Association [2013](https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-981-287-104-6_74#CR271)). Dit is de centrale voorwaarde voor de diagnostiek van anorexia nervosa, bulimia nervosa en de restcategorie EDNOS (‘unspecified feeding or eating disorder’). Onderzoek naar lichaamsbeeldverstoring onderscheidt in het algemeen twee modaliteiten, die aparte maar gerelateerde begrippen zijn. Ten eerste spreekt men over lichaamsbeeldvervorming. Dit treedt op wanneer een individu moeite heeft om hun lichaamsgrootte nauwkeurig te waarnemen of in te schatten. Ten tweede spreekt men van lichaamsontevredenheid. Dit heeft betrekking op cognitieve-affectieve componenten van lichaamsbeeld en manifesteert zich als een negatieve subjectieve beoordeling van het fysieke lichaam.

Men zou kunnen stellen dat een lage lichaamstevredenheid van mannen met een lage BMI een reflectie is van het cultureel ideaal dat mannen gespierd moeten zijn en over een laag vetpercentage moeten beschikken (Leit, 2001). Daartegenover staat het ideaal lichaamsbeeld van vrouwen die vooral slank en smal zouden moeten zijn (Thomas, 1999).

De lichaamsveranderingen bij adolescenten zorgen ook voor een evolutie in de seksuele interesses en in het gender- of geslacht typisch gedrag van jongeren. Sinds de jaren 1960 is men veel losser over seksualiteit. Het verdwijnen van de angst voor procreatie maakte plaats voor het recreatieve element binnen seks. Maar dit maakte het voor jongeren niet eenvoudiger. Dit vooral omdat er vroeger genderrollen werden voorgeschreven die erg aanwezig waren. Vandaag is hier veel minder sprake van. Dit zorgt ervoor dat er veel verwachtingspatronen en verschillende modellen zijn voor adolescente jongens en meisjes, zowel op het vlak van seksualiteitsbeleving als op het vlak van genderrol (Craeynest, 2013).

Tot tientallen jaren nadat de seksualiteit losgekoppeld werd van voortplanting, kan men over het algemeen stellen dat mannen niet geseksualiseerd worden in de media (Bordo 1999). Tot ver in de jaren 1990 kon men in de media nog besluiten dat mannen geseksualiseerd werden ‘door’ het product (bijvoorbeeld bij de verkoop van douchegel, deodorant,..). Maar vanaf de jaren 2000 verloopt dit anders. Het is opmerkelijk dat mannenlichamen steeds meer en meer geseksualiseerd worden in de reclame. Zo zou men zich kunnen afvragen wat een gespierde Schot met een bloot bovenlijf te maken heeft met het whiskymerk William Lawson’s (Van Hellemont, 2009). Het is dan ook aannemelijk dat een seksualisering in de media een sociale druk uitoefent op mannen (Jagger, 1999).

#### 2.2.3. Invloed van sociale media op lichaamstevredenheid

Sociale media zorgt dat iemand zich meer zorgen gaat maken om zijn uiterlijk. In het bijzonder jongeren die foto’s delen, zichzelf fotoshoppen of zichzelf teveel vergelijken met vrienden of beroemdheden. Fitness- en/of dieet gerelateerde applicaties kunnen ook lichaamsontevredenheid verhogen (Mountford, 2017).

Onderzoekers van de Flinders universiteit exploreerden de relatie tussen internetgebruik en lichaamsbeeld bij adolescente meisjes. Men concludeerde dat de tijd dat meisjes op het internet doorbrachten significant gerelateerd was aan internalisering van het dun lichaamsideaal, lichaamsbewaking, en een obsessie voor een smal lichaam (Slater, 2013). De resultaten toonden duidelijk aan dat adolescente meisjes die sociale media gebruikten een hogere lichaamsontevredenheid hebben en meer streven naar een smalle taille. Dit meer dan vrouwen die geen sociale media gebruiken (Slater, 2013)

Daarboven zullen vrouwen die uren spenderen op sociale media meer kans hebben op lichaamsontevredenheid, schaamte over het lichaam, ontevredenheid over het gewicht, een lager zelfbeeld, lichaamsonzekerheid en een hoger niveau van depressie vertonen. De tijd dat deze vrouwen spenderen op sociale media heeft een impact op de manier hoe ze zich voelen en over hoe ze denken over hun lichaam. Dit komt omdat het internet een belangrijk medium is voor sociaal-culturele bezigheden (Slater, 2013).

#### 2.2.4. Invloed van peers, belangrijke modellen en gespierdheid op lichaamstevredenheid

Lichaamsontevredenheid komt zowel bij mannen als bij vrouwen voor. Een studie omtrent invloed van sociale vergelijking en peer context op het lichaamsbeeld tijdens de adolescentie gaat hier dieper op in. De relatie tussen lichaamstevredenheid en de mate van het vergelijken met leeftijdsgenoten werd onderzocht in twee studies. In de eerste studie beschreven adolescenten hun beeld over wat men aantrekkelijk vond aan leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht en die van het ander geslacht. Deze informatie werd daarna gebruikt in de tweede studie waar adolescenten verslag gaven over de mate waarin ze zichzelf gingen vergelijken met hun leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht en bekende modellen/beroemdheden. De resultaten bevestigden dat zowel leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht als bekende modellen het ideaal waren voor sociale vergelijking van fysieke attributen. Maar sociale vergelijking voor persoonlijke en sociale attributen gebeurden vooral bij leeftijdsgenoten van hetzelfde geslacht. Zowel voor jongens als voor meisjes was er een sterke correlatie tussen sociale vergelijking van lichaamsgewicht en lichaamsontevredenheid. Bovendien zorgen vormvergelijking bij meisjes en gezichtsvergelijking bij jongens ook voor lichaamsontevredenheid (Jones, 2001)

Zoals eerder vermeld in deze bachelorproef, vertonen mannen de hoogste mate van lichaamstevredenheid bij een gemiddeld lichaamsgewicht en vertonen ze lichaamsontevredenheid bij een gewicht onder het gemiddelde en boven het gemiddelde. Men moet echter een onderscheid maken tussen gewoon ‘gewicht’ en ‘gespierdheid’. Men kan namelijk boven het gemiddelde zitten maar een (minder) gespierder voorkomen hebben dan leeftijdsgenoten. Volgens onderzoek hebben zowel gewicht als gespierdheid elk een aparte bijdrage aan lichaamstevredenheid. Ook werden beide termen geassocieerd met andere persoonskenmerken en andere leeftijdsgroepen. Zorgen over het gewicht worden geassocieerd met een hoog BMI en frequente gesprekken over het uiterlijk met leeftijdsgenoten. Bezorgdheid over gespierdheid was significant groter bij jongens die meer gesprekken hebben over spieropbouw, ouder zijn en een lager BMI hebben. Deze studie toont aan dat men gewicht en gespierdheid moet beoordelen en scheiden van elkaar als men een onderzoek doet naar lichaamstevredenheid bij adolescente jongens (Jones, 2004).

### Mannelijke schoonheidsidealen

#### 2.3.1. Historische evolutie van het weergeven van het mannelijk lichaam

Al sinds de Oude Grieken wordt schoonheid geassocieerd met het goede. Door naar schoonheid te streven zou men ook naar het goede streven. Andersom werd lelijkheid ook geassocieerd met het kwade. Aangezien we allen graag een belangrijke rol willen in de maatschappij en allen naar een vorm van bevestiging zoeken, streven we allen wel naar schoonheid. Het is dan ook niet verwonderlijk dat velen streefden naar schoonheid aangezien dit geassocieerd werd met het goede.

Voor mannen begon het bij de Grieken en Romeinen. De beeldhouwers moesten werk produceren waar het mannelijk schoonheidsideaal perfect in herkend kon worden. De discuswerper is hier een mooi voorbeeld van. Bij de Griekse beschaving verscheen voor het eerst een naakte man in hun beeldhouwwerken. Vrouwen werden van gewaden voorzien. Het ideaal voor mannen bestond in deze periode uit brede schouders en een smalle taille. Dit was de basis voor het ideale mannenlichaam. De Romeinen kopieerden vooral van de Grieken. Desalniettemin hadden ze hun eigen schoonheidsidealen. Mannen moeten groot en gespierd zijn, ze moeten lange benen hebben, een mooi gezicht met haar, een hoog en breed voorhoofd (Grogan,1999).

In de vroege middeleeuwen was fysieke schoonheid niet meer belangrijk. Het geloof was erg dominant. Dit zorgde er voor dat streven naar fysieke schoonheid bijna zondig was. Een naakte man werd in de kunst of literatuur ofwel als een krankzinnig beschreven, ofwel was het een wildeman, een wolfskind of een weerwolf.

Het mannelijk lichaam werd voor het eerst weer duidelijk geïdealiseerd omstreeks 1940. In bodybuildingmagazines waren erg gespierde mannen te zien. Hun atletisch lichaam werd meer en meer bewonderd. Deze trend bleef zich voortzetten en werd niet als ongewoon ervaren. Enkele decennia later werden mannen ook in films en in reclame geïdealiseerd en gepresenteerd (Kolbe, 1997). Mannen kregen vanaf de jaren 1980 meer ‘sex appeal’ en hun mannelijk lichaam wordt nu makkelijker geseksualiseerd dan voordien. Men ging voor het eerst tijdens het filmen vaak de nadruk gaan leggen op hun gespierde armen, rug, benen en achterwerk. Voordien werden vooral vrouwen op deze manier gefilmd.

Men zou kunnen concluderen dat er weinig wijzigingen waren aan het mannelijk schoonheidsideaal. We herkennen erg veel van de lichaamsbouw van Griekse beeldhouwwerken in hedendaagse magazines en Hollywood-films. Doorheen de meeste tijdperken werden mannen gespierd voorgesteld met een smalle taille. In de volgende paragraaf verdiepen we ons meer in het hedendaags schoonheidsideaal.

#### 2.3.2. Schoonheidsideaal vandaag

Het ideaal mannenlichaam van vandaag verschilt niet zoveel van het ideaal van de jaren 90. Het grootste verschil zit hem namelijk in de spiermassa die mannen volgens het ideaal zouden moeten bezitten. Sinds de jaren 90 wordt het lichaam alsmaar gespierder voorgesteld. Er zijn drie types mannelijke lichamen en slechts één is het mannelijk ideaal. Het ectomorfe lichaamstype, het mesomorfe lichaamstype en het endomorfe lichaamstype. Het ectomorfe lichaamstype wordt gekenmerkt door een vrij slanke lichaamsbouw en weinig spieren. Mensen met dit lichaam hebben veel moeite met gewicht bij te komen en spiermassa te verkrijgen. Dit lichaamstype heeft smalle schouders en smalle heupen. Daarnaast hebben ze ook dunne benen en armen, en een smalle borst. Ze beschikken over een zeer snel metabolisme waardoor ze zeer weinig lichaamsvet hebben. Het mesomorfe lichaamstype onderscheidt zich door de volgende kenmerken: brede schouders, smalle taille, dunne gewrichten en grotere spieren. Ze hebben een normaal of iets boven de normale hoeveelheid vetvrije massa. Spiermassa ontwikkelt zich bij hen zeer snel.

De laatste vorm is de endomorf. Deze personen hebben vooral brede schouders, dikke gewrichten, hoger dan normale hoeveelheid spiermassa en lichaamsvet. Deze personen hebben veel moeite om vet te verliezen. Men kan op basis van onderzoek besluiten dat het schoonheidsideaal vandaag de dag nog steeds het mesomorfe lichaamstype is. Namelijk brede schouders en smalle heupen (Cohane, 2001).

Ondanks het weinig wetenschappelijk onderzoek, waren er in het afgelopen decennium een aantal studies te vinden die een verband gingen zoeken tussen lichaamsontevredenheid en het gemeten vetpercentage en/of het een lage BMI. Hoe dan ook is het zo dat mannen in Westerse culturen streven naar een lichaam dat een laag vetpercentage met goed ontwikkelde spieren combineert. Zoals eerder vermeld is dit het ideaal lichaam. Dit wordt verder gekenmerkt door bredere schouders, een smalle taille en grote biceps (Cohane, 2001). Mannen streven op hetzelfde moment zowel naar een laag vetpercentage als naar een zware en gespierde lichaamsbouw.

Ondanks het inzicht in het schoonheidsideaal ondervinden onderzoekers moeilijkheden om dit vast te leggen in wetenschappelijk studies. Geoffrey H. Cohane en Haririson G. Pope Jr deden in 2001 onderzoek naar lichaamsbeeld attitudes bij minderjarigen. Ze gebruikten een computer en manuele technieken en vonden 17 studies die lichaamstevredenheid bij minderjarigen onderzocht. Het was hun doel om de conclusies van deze studie weer te geven. Cohan concludeerde na deskresearch dat jongens over het algemeen minder lichaamsontevredenheid vertonen dan meisjes. Zoals eerder vermeld werd hun lichaamsontevredenheid vaak geassocieerd met een laag zelfbeeld. Opmerkelijk was dat ze na hun deskresearch ook moeten besluiten dat de meeste studies er niet in slagen om “zwaarder” te onderscheiden van “gespierdheid”, dat een gevolg zou zijn van meer spieren en niet zo zeer door vet (Cohane, 2001). Dit komt voornamelijk omdat men bij zowel mannen als vrouwen gebruik zal maken van het BMI dat geen onderscheid maakt tussen het gewicht van vet en het gewicht van spieren.

De uitdaging voor onderzoekers is om instrumenten te ontwikkelen die zowel vet-gerelateerde als spier-gerelateerde bezorgdheden voor het lichaamsbeeld van mannen in kaart brengen. Op deze manier hoopt men het spectrum van mannelijke lichaamsontevredenheid te kunnen vervolledigen.

#### 2.3.3. Het cultureel aspect van schoonheidsidealen en lichaamstevredenheid

Het schoonheidsideaal hangt echter af van cultuur tot cultuur. We mogen niet veronderstellen dat dit schoonheidsideaal generaliseerbaar is voor de hele populatie. Het is belangrijk om te duiden dat het in dit onderzoek gaat over het Westerse schoonheidsideaal. Dit is namelijk ook het schoonheidsideaal waar Westvlaamse adolescenten naar streven. Een onderzoek naar het Aziatisch schoonheidsideaal wees er immers op dat Aziaten steeds meer en meer gezichtsbehandelingen ondergaan. Dit vooral bij jongere leeftijden. Erg snel wordt de link gelegd naar het Westers schoonheidsmodel en denkt men dat Aziaten gezichtsbehandelingen ondergaan om meer aan het westers schoonheidsideaal te voldoen, maar dit blijkt niet waar te zijn. Men concludeert dat faciale esthetische behandelingen bij Aziaten niet gericht zijn op verwestering. In de plaats van verwestering is men meer gericht op de optimalisatie van intrinsieke Aziatische etnische eigenschappen of een correctie van specifieke onderliggende structurele kenmerken die als tekortkomingen worden beschouwd. Zo gaat men de algemene aantrekkelijkheid van het gezicht gaan verhogen terwijl men de esthetische eigenschappen van Aziatische etniciteit behoudt.

In een onderzoek aan een Engelse universiteit ging men op zoek naar het effect van etniciteit op lichaamstevredenheid. 466 studenten kregen en blad met een aantal getekende lichamen. De lichamen werden steeds gerangschikt van mager naar gespierd (met 1= mager en 9= erg gespierd). Zowel Kaukasische als Aziatische vrouwen beoordeelden hun huidig lichaamsfiguur lager dan hun ideaal lichaamsfiguur. Men stelde ook vast de Kaukasische mannen geen discrepantie melden tussen hun ideaal lichaamsfiguur, en hun huidig lichaam. Dat terwijl Aziatische mannen hun huidige lichaam echter kleiner beoordelen dan hun ideaal lichaam. Het effect van etniciteit op lichaamstevredenheid was afhankelijk van het geslacht. Voor vrouwen was hun ideaal lichaam altijd dunner dan hun huidig lichaam, ongeacht de grootte van huidig lichaam. Hierdoor ontstond er altijd een discrepantie zowel bij Aziatische als Kaukasische vrouwen. Dit in tegenstelling tot de mannen. Zowel Kaukasische als Aziatische mannen hebben zich geïdentificeerd met hetzelfde (constant) ideaal.. Aangezien Aziatische mannen hun huidig lichaam kleiner beoordeelden dan hun ideaal lichaam ontstond er enkel bij hen een discrepantie (Barnett, 2001).

### Evolutionaire psychologische verklaring

Eén van de theorieën die de kenmerken van schoonheidsidealen tracht te verklaren is de evolutionaire theorie. Volgens de evolutionaire theorie zijn vrouwen vooral op zoek naar een biologisch interessante partner (Sell, 2017 ). Een partner met sterke genen is namelijk de ideale partner om een sterk nageslacht te verzekeren. In de moderne tijd vertaalt zich dat naar een man met status. Een man met status kan succes garanderen of heeft een grote kans op succes. Een man met status kan de nodige economische hulpbronnen verzekeren waar de vrouw belang aan hecht. Zowel financiële vooruitzichten als een hoge status zijn van uiterste belang voor een succesvolle opvoeding van nakomelingen en daar zijn vrouwen volgens deze theorie ook naar op zoek (Cosmides, 1992). Dit is de reden dat vrouwen sociaal dominante mannen verkiezen die over genoeg financiële vrijheid beschikken om hun nakomelingen te voorzien en te beschermen. Dit verklaart ook waarom vrouwen vaak oudere mannen prefereren. Deze mannen hebben immers meer kans om een hoge status te hebben in vergelijking met hun jongere concurrenten. Daarnaast zijn ook karaktereigenschappen belangrijk voor vrouwen. Mannen met ambitie of die hard werken maken ook om die reden meer kans bij het ander geslacht.

Naast sociale status hechten vrouwen ook veel belang aan andere tekenen van succes. Een man die fysieke kracht en dapperheid vertoont is ook bijna even belangrijk voor de voortplanting. Het verschil met status is echter dat een man met status een lange termijn keuze is. Een man met fysieke kracht en dapperheid is echter een keuze op korte termijn. Voor deze keuze op korte termijn hebben vrouwen een specifieke voorkeur, namelijk mannen met een atletisch gespierd lichaam die over veel fysieke kracht beschikken (Nelisson, 2000).

Dit is volgens de evolutionaire psychologie mogelijk een verklaring waarom mannen zoveel aandacht schenken aan hun uiterlijk en streven naar een mesomorf lichaamstype. De evolutionaire psychologie verklaart dat vrouwen erg voorzichtig zijn in de partner die ze uitkiezen. Ze zijn vooral op zoek naar een man met goede genen die het gezin kan beschermen indien nodig.

Een gespierde man is niet enkel belangrijk voor de waarborging van het gezin, het betekent ook dat de man goede genen heeft voor het nageslacht. Dit zijn allemaal signalen die mannen geven via hun uiterlijk. Om te voorkomen dat rivalen hun vrouwen afnemen, gaan mannen trainen. Dit is volgens deze theorie dus de reden dat mannen zoveel trainen en hun uiterlijk zo in achting nemen. Om concurrentie te vermijden en zeker te zijn dat ze het vrouwelijk geslacht kunnen aantrekken (Puts, 2010).

Een opmerkelijke studie van Gregory Gorelik bevestigde deze theorie… Mannen zijn seksueel geselecteerd (zowel via man-tegen-man-competitie als door uitverkoren te worden door vrouwen) om te concurreren met andere mannen om te overleven en te reproduceren. Onderzoek suggereert dat mannen die competitiever zijn tegenover andere mannen op het vlak van hulpbronnen/overlevingsmiddelen, en hier succesvol in zijn, als aantrekkelijkere seksuele partner worden aanzien door vrouwen. In het onderzoek voorspelde men dat het experimenteel beïnvloeden van een competitieve wedstrijd, waardoor een man zou winnen, ervoor zou zorgen dat de man in kwestie meer belangstelling zou tonen voor paringskansen. Omgekeerd zou een verlies leiden tot minder interesse in zich ‘voortplanten’. Honderddertig mannen werden gevraagd deel te nemen aan een op snelheid gebaseerde competitie. Deelnemers werden willekeurig toegewezen om een winnende, verliezende of ‘geen concurrerende (controle conditie)’ feedback te ervaren. De seksuele interesse van deelnemers werd gemeten door reacties te geven op foto’s van vrouwen van verschillende aantrekkelijkheidsniveaus.

De studie toonde aan dat alleenstaande (ongetrouwde) mannen de voorspelde effecten van concurrentie op seksuele belangstelling vertoonden. Specifieker: zowel single mannen als getrouwde mannen hadden meer interesse voor de ‘aantrekkelijke’ vrouwen in de test en minder interesse in de ‘minder aantrekkelijke vrouwen’, maar enkel single mannen vertonen meer seksuele interesse nadat men een overwinning behaalde. Gevold door mannen die een control conditie ervaarden, gevolgd door mannen dat negatieve feedback kregen (Gregory 2015).

### Socioculturele theorie en het mannelijk lichaam

In tegenstelling tot de evolutionaire psychologische verklaring, stelt men dat de maatschappij verwachtingen heeft voor het mannelijk lichaam en dat mannen in stedelijke contexten meer hun lichaam vergelijken met geïdealiseerde media en culturele beelden. Hoewel geslachtsverschillen bestaan in de houding ten aanzien van culturele idealen van aantrekkelijkheid, waarbij vrouwen meer gemotiveerd zijn om naar deze idealen te streven, lijkt de socioculturele druk te stijgen op het mannelijk lichaamsbeeld (Swami, 2006).

Andersen en DiDomenico hadden in 1992 al een vermoeden toen ze een gelijksoortig onderzoek deden. Ze bestudeerden de media’s uitbeelding van de ideale lichaamsvorm voor mannen en vonden in mannenmagazines aanzienlijk meer advertenties en artikelen over hoe men zijn lichaamsvorm kan veranderen dan over hoe men gewicht moet verliezen. Dit bevestigt dat mannen zich meer bezighouden met de algemene lichaamsbouw dan met lichaamsvet (Andersen, 1992).

Het is ook opvallend dat het speelgoed van jongens meer gespierd is, waarbij veel hedendaagse figuren veel meer spieren hebben dan dat het menselijk lichaam toelaat. Zo worden ook actiepoppen voor jongens breder. Het hedendaagse gespierde mannenideaal in de media vertegenwoordigt een ‘hypermale’ of een ‘meer dan het mannelijke’ look. Die is gekenmerkt door onevenredige hoeveelheid spieren op de schouders en bovenarm (Pope, 2000).

De voorkeur voor een groot, gespierd en mesomorf lichaamstype in industriële instellingen ontwikkelt zich op zeer jonge leeftijd en bereikt zijn piek tijdens de vroege adolescentie en vroege volwassenheid. Het valt ook op dat de ontwikkeling van dergelijke voorkeuren in verband staan met het mediagebruik en de blootstelling aan media (Morry, 2001)

Alhoewel de media een belangrijke rol speelt en een grote invloed heeft op ons lichaamsbeeld, is het niet enkel onder invloed van de media dat we streven naar een ideaal lichaam. Ook ouders en leeftijdsgenoten hebben een invloed op ons lichaamsbeeld. Adolescente jongens zullen bijvoorbeeld op zoek zijn naar aanvaarding bij hun leeftijdsgenoten en bij het vrouwelijk geslacht door meer spieren te creëren.

Een andere mogelijkheid is dat vrouwen in de meeste industriële instellingen een gelijkheid of pariteit hebben bereikt met mannen in veel aspecten van het leven, waardoor mannen alleen hun lichaam hebben om zich duidelijk te kunnen onderscheiden van vrouwen. De vele foto’s van gespierde mannen zou volgens sommigen een manier zijn om mannen terug in die traditionele rollen te herkennen. Het zou een manier zijn om fysieke kracht, hardheid en macht te willen idealiseren om op die manier de traditionele culturele ideeën van mannelijkheid te scheiden van het feminisme (Swami, 2006).

De moderne bezorgdheid over buikspieren werd ook in deze termen verklaarbaar. Zo zou deze bezorgdheid vooral komen doordat mannen een afname kennen in lichamelijke arbeid, meer vrije tijd hebben een hierdoor breder en ronder worden. Omdat mannen de uiterlijke verschijning van mannelijkheid willen behouden, willen ze dit voorkomen. Als de zachtheid en de rondheid van vrouwenlichamen beschouwd worden als de basis van vrouwelijkheid, dan zullen mannen het omgekeerde doen door stevige buikspieren te ontwikkelen om het contrast tussen mannen en vrouwen zo groot mogelijk te maken (Swami, 2006).

Omdat onze maatschappij zo doordrongen is door de media en de media zich de laatste decennia sterk ontwikkeld heeft, zal dit onderzoek vooral kijken naar hoe adolescenten de invloed van de media beleven op hun lichaamstevredenheid.

### 2.7. Gevolgen lichaamsontevredenheid, conclusie en uitwerking beroepsproduct.

#### 2.7.1. Spierdysmorfie

Het ideaal lichaamsbeeld dat ons wordt voorgelegd door de media kan erg schadelijk zijn voor mannen. De gevolgen van deze lichaamsontevredenheid kan een aantal negatieve gevolgen hebben, van depressie tot onzekerheid tot zelfs spierdysmorfie.

In 2002 werd een onderzoek gedaan naar het effect van mediabeelden op mannen hun lichaamstevredenheid. In deze specifiek, zorgt het ideaal mannenbeeld gepresenteerd door de media voor spierdysmorfie (ook wel bigorexia genaamd). Men concludeerde dat de studenten die werden blootgesteld aan foto’s van gespierde mannen een significant grotere discrepantie vertoonden tussen hun eigen perfectie van gespierdheid en de hoeveelheid spieren die ze graag zouden hebben. Deze bevindingen suggereren dus dat zelfs een korte blootstelling van mediabeelden een effect heeft op de lichaamsbeleving van mannen en zou kunnen leiden tot spierdysmorfie (Leit, 2002).

Onderzoek op lichaamsbeeld en de bijhorende psychologische eigenschappen bij 154 hogeschool studenten deed een soortgelijke bevinding. De uitgebreide testbatterij bevatte een geautomatiseerde test van lichaamsbeeldperceptie en een ‘somatomorphic matrix’ waar de proefpersonen een aantal foto’s van slanke en erg gespierde modellen bekeken. Nadien kon men de test afnemen. De proefpersonen hebben ook een papier- en potloodtest afgemaakt die depressie beoordeelde, kenmerken van eetstoornis onderzocht, het zelfbeeld en het gebruik van prestatie verbeterende middelen ging meten. De resultaten suggereren dat Amerikaanse mannen aanzienlijke lichaamsontevredenheid hebben en dat deze ontevredenheid nauw verband houdt met depressie, maatregelen om pathologisch te eten, gebruik van prestatie verbeterende stoffen en laag zelfbeeld. Spieronderschatting, geloven dat men minder gespierd is dan men effectief is, is een belangrijke constructie in de lichaamsontevredenheid bij mannen (Olivardia, 2004)

#### 2.7.2. Conclusie

Na een grondige literatuurstudie was het duidelijk dat ook mannen misleidende ideeën hebben over hun gewicht, hun lichaamsbouw en in het bijzonder hun gespierdheid. Kort samengevat waren dit de bevindingen die men kan terugvinden in literatuur studie.

De eerste bevinding is dat ook mannen streven naar een mager en gespierd lichaam, dat het ideaal mannelijk lichaamstype vertegenwoordigt. De norm voor dit lichaamstype is gestegen doorheen de jaren. Vooral van 1970 tot 1990 is een stijging merkbaar (Labre, 2005). Zo ziet men dat de mannen weergegeven in de media steeds gespierder worden. Blootstelling aan deze onbereikbare beelden leidt tot lichaamsontevredenheid bij mannen (Blond, 2008). De seksuele objectivering van mannen en internalisatie van mediabeelden voorspelt hun motivatie om gespierder te worden (Daniel, 2010)

De tweede bevinding is dat het verhoogde verlangen naar spieren niet zo ongewoon is. Mannen van verschillende leeftijdscategorieën vertonen dit gedrag: 25% van de mannen van het normale gewicht zien zich onder het gemiddelde gewicht (Atlantic, 2014), 90% van de tienerjongens die sporten doen dit om gespierder te worden (Eisenberg, 2012) en ook onder hogeschool studenten wordt aangegeven dat ze meer spieren willen.

De derde bevinding is dat verschillende studies een correlatie vinden tussen deze lichaamsontevredenheid bij mannen en de aandoening spierdysmorfie (bigorexia nervosa). Met spierdysmorfie is een stoornis in de lichaamsbelevenis. Dit is een opkomende stoornis. Dergelijke mensen hebben een obsessie over hun spieren en maken zich zorgen over niet voldoende gespierd te zijn. Men gaat als gevolg hiervan lange uren besteden in de sportschool, veel geld besteden aan voedingssupplementen, een abnormaal eetpatroon aannemen of steroïden gebruiken.

#### 2.7.4. Onderzoeksvragen

Met deze bachelorproef willen we een zicht krijgen op het verband tussen mannelijke schoonheidsidealen die worden opgelegd via sociale media en de lichaamstevredenheid bij adolescente mannen van 18 tot 21 jaar oud. Naast de correlatie tussen sociale media en lichaamstevredenheid zullen we ook nagaan of deze factoren een verband hebben met gedragsmatige investering in gespierdheid. Aangezien onderzoek aanwijst dat lichaamstevredenheid sterk beïnvloed wordt door de zelfwaarde van een persoon, zal ook met deze variabele rekening gehouden worden. Tenslotte willen we nagaan of de correlatie tussen sociale media en andere variabelen sterker wordt wanneer men gerichtere vragen stelt over het sociaal mediagebruik van de adolescente jongeren. Deze vragen zouden zich meer focussen op het lichaam en minder op het algemeen sociaal mediagebruik.

De onderzoeksdoelstellingen worden opgesplitst in een aantal deelvragen. Deze zullen we telkens formuleren in de vorm van een hypothese. We toetsen 6 hypotheses m.b.t. algemeen socialemediagebruik en 3 hypotheses specifiek m.b.t. socialemediagebruik gericht op het lichaam.

Hypotheses m.b.t. algemeen socialemediagebruik:

1. Er is een negatief verband tussen het gebruik van verschillende soorten sociale media en de zelfwaarde
2. Er is een positief verband tussen gedragsmatige investering in gespierdheid, en de zelfwaarde
3. Hoe hoger het gebruik van verschillende soorten sociale media, hoe lager de lichaamstevredenheid
4. Hoe hoger het gebruik van verschillende soorten sociale media, hoe groter de gedragsmatige investering in gespierdheid
5. Hoe lager de zelfwaarde van een persoon, hoe lager de lichaamstevredenheid
6. Hoe lager de lichaamstevredenheid, hoe groter de gedragsmatige investering in gespierdheid

Hypotheses met sociale media vragenlijst gericht op het lichaam:

1. Er is een positief verband tussen de zelfwaarde van een persoon en het sociaal mediagebruik dat gericht is op het lichamelijke
2. Hoe meer men zich focust op het lichaam tijdens het gebruik van sociale media, hoe lager de lichaamstevredenheid
3. Hoe meer men zich focust op het lichaam tijdens het gebruik van sociale media, hoe hoger de gedragsmatige investering in gespierdheid

Tot slot zullen we kijken naar een aantal interessante parameters. We zullen nagaan of er een verschil is tussen de correlaties afhankelijk van het volggedrag van de jongeren. Is er een verschil tussen jongeren die gespierde vrienden en/of influencers volgen en jongeren die geen van beide volgen op sociale media?

Er wordt steeds gebruik gemaakt van figuren en tabellen om gegevens te visualiseren. Sommige figuren maken gebruik van kleuren en zijn zo opgesteld dat ze ook duidelijk zouden moeten zijn in zwart-wit. Voor de figuren die verbanden weergeven ( zoals in figuur 1) geldt steeds dat een (groene) ononderbroken dubbele pijl staat voor een significant verband., een (gele) onderbroken dubbele pijl staat voor een randsignificant verband en een rode doorhaalde dubbele pijl staat voor geen significant verband.

**Schematisch**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | + | |  |  |
| **Sociale Media**  -Globale activiteit op sociale media (Zelf)  *OF*  *Sociale media gebruik gericht op het lichaam* |  | 4 |  | **Gedragsmatige investering in gespierdheid** |
| **D** |  |  |  | **C** |
| - |  | | | |
| 3 |  |  | 6 | |
|  |  | **Lichaamsontevredenheid** |
|  |  |  | |
|  |  | **B** |  |  |

1 2

5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |
|  |  | **Zelfwaarde** |
|  |  |  | |
|  |  | **A** |  |  |

*Figuur 6.*  Schematische voorstelling de belangrijkste parameters die onderzocht zullen worden

#### 2.7.3. Link naar beroepsproduct

Alhoewel er veel onderzoek is naar het effect van de media op de lichaamstevredenheid bij vrouwen, is er hier weinig over gekend bij mannen. Men weet dat opgelegde schoonheidsidealen schadelijke gevolgen hebben bij vrouwen. Zo is er al veel onderzoek gedaan naar de correlatie tussen lichaamsontevredenheid bij vrouwen en eetstoornissen. Dit is de eerste opzet om dit onderzoek te starten.

Een hypothese is dat media ook bij West-Vlaamse adolescente jongens een belangrijke rol speelt bij hun lichaamstevredenheid. Omdat uit onderzoek blijkt dat lichaamsontevredenheid kan leiden tot mentale problemen, zoals depressies, zou mijn beroepsproduct vooral theorievorming zijn.

Als dit onderzoek kan aantonen dat er een significante correlatie bestaat tussen sociale media en lichaamstevredenheid bij jongens van 18-21 jaar oud, bewijst het dat er verder onderzoek nodig is naar dit thema. De vernieuwende theorievorming in dit onderzoek zal verpakt worden in een korte en vlot leesbare samenvatting die kan gedeeld worden met middelbare scholen, hogescholen en belanghebbende instanties.

.

# Methode

1. Onderzoekseenheden

Adolescente jongens van 18 tot 21 jaar vormen de doelgroep. Gezien dit kwantitatief onderzoek betreft, dat vooral wilt nagaan of er een correlatie is tussen sociale media gebruik en de lichaamstevredenheid, zijn we gericht op een zo groot mogelijke steekproef. Het is de bedoeling om een representatieve aselecte steekproef te nemen. De centrale limietstelling stelt dat de steekproeven gelijk aan of groter moeten zijn dan 30 om normaal verdeeld te zijn. Pas indien ze normaal verdeeld zijn kan ik een uitspraak doen over de betrouwbaarheid en nauwkeurigheid van mijn onderzoek.

Er zijn dus drie voorwaarden waaraan de onderzoekseenheden moeten voldoen. Ten eerste moeten het mannelijke adolescenten zijn. Het tweede criterium is dat het mannen moeten zijn van 18 t.e.m. 21 jaar. Het laatste criterium is dat deze mannen woonachtig moeten zijn in West-Vlaanderen.

De participanten werden online gerekruteerd via Facebook. Hier ging men aan de slag met de sneeuwbalmethode. Dit houdt in dat reeds gerekruteerde jongeren nieuwe proefpersonen kunnen aanbrengen. Daarnaast werd de link van de vragenlijst op het online platform van Sint Petrus en Paulus instituut geplaatst. Tenslotte werd een email gestuurd naar alle studenten van de Howest.  
  
Nadeel van dit onderzoek is dat het volledig online verloopt. Dit zorgt ervoor dat enkel internetgebruikers kunnen deelnemen aan dit onderzoek. Daarnaast is het ook onmogelijk om de respondenten intensief te begeleiden. Tenslotte hebben we ook minder inzicht in non-responsredenen. Het voordeel van dit onderzoek is dat het snel en goedkoop verloopt. Door het onderzoek online te laten verlopen kunnen we een grotere en aselecte steekproef bereiken. Dit zal de betrouwbaarheid van dit onderzoek verhogen.

## 2. Meetinstrumenten en/of apparatuur

In dit stuk worden alle gebruikte vragenlijsten opgesomd. Ook de betrouwbaarheid en validiteit en de kenmerken van de vragenlijsten worden hier steeds besproken. Al de vragenlijsten zijn in bijlage (1) terug te vinden.

### 2.1. Demografische gegevens

Eerst en vooral worden demografische gegevens van de respondenten gevraagd. Men bevraagt het geslacht, de leeftijd, de regio waar de persoon woont en zijn hoogst behaalde diploma. Deze vragen worden ook gebruikt om te screenen of de persoon voldoet aan de vereisten om te kwalificeren voor dit onderzoek

### 2.2. Zelfbeeld

We maken gebruik van de Rosenberg Self-Esteem scale (RSE). De RSE is ontwikkeld om het zelfbeeld van een individu te meten (met een betrouwbaarheid van α = 0.75) (Rosenberg, 1989). Deze schaal bestaat uit 10 items die we meten op een 5-punten schaal waar bij 1 gelijk is aan helemaal niet akkoord en 5 gelijk is aan helemaal akkoord.

### 2.3. Lichaamstevredenheid

Ten tweede maken we gebruik van de Body Areas Satisfaction (BAS)’ (met een betrouwbaarheid van α = 0.84) van Chen, Jackson en Huang (2006, p. 405) . Dit is een special item subschaal van de Multiple Body-Self Relations Questionnaire (MBSRQ). Deze subschaal met 19 items zal gebruikt worden om de lichaamstevredenheid te meten over 19 delen van het lichaam (gezicht, haar, gewicht, hoogte, bovenromp, middenromp en onderromp, spierspanning en algemeen voorkomen.) De BASS maakt gebruik van een Likertschaal van 1 tot 5. Waar een score van 1 op de Likertschaal staat voor zeer weinig tevredenheid en score van 5 voor zeer veel tevredenheid staat.

### 2.4. Gedragsmatige investering in spieren

De gedragsmatige investering in gespierdheid is gemeten door de Drive for Muscularity (DFM), bestaande uit 15 items. Deze items worden gescoord op een zespuntenschaal waar 1 = “altijd” en 6 = “nooit” betekent. Bigorexia kan beschreven worden als een soort spierdysmorfie waarbij men intens streeft naar gespierdheid. Wetenschappelijk onderzoek toont dat de DFM een hoge predictieve validiteit vertoont voor bigorexia (Beau, 2015). De interne consistentie voor de gedragsschaal is α =.81 (McCreary, Sasse, Saucier en Dorsch, 2004

### 2.5. Globale activiteit op sociale activiteit

Om na te gaan in welke mate een persoon actief is op sociale media, werd een vragenlijst opgemaakt waar men de verschillende soorten sociale media op terugvindt. Het is een vragenlijst met 14 items. De antwoorden zijn gemeten op een 6 punten schaal waarbij “Dagelijks”=6, Wekelijks= 5, “Enkele keren per maand=4”, wat is =3?? “1x per maand=2”, “nooit=1”. Dezelfde vragenlijst gaat de globale activiteit op sociale media na. Betrouwbaarheid en validiteit van deze zelf opgemaakte vragenlijst zijn ongekend. Deze vragenlijst kunt u terugvinden in bijlage (1).

### 2.6. Sociale media gericht op het lichaam

Deze zelfgemaakte vragenlijst werd gecreëerd met het specifiek doel om na te gaan of een bepaalde inhoud op sociale media een effect had op het zelfbeeld en de levensstijl van adolescente mannen Dit is een vragenlijst die bestaat uit 3 delen De volledige vragenlijst bestaat uit 21 items. De participanten beantwoorden op een Likertschaal van 1 tot 5 in welke mate ze akkoord gaan met de stelling. Met 1 = niet waar en 5 = waar De betrouwbaarheid en validiteit van deze zelfgemaakte vragenlijst is onbekend

#### 2.6.1 Algemene vragen

De vragenlijst begint met enkele algemene vragen om inzicht te krijgen in het online gedrag van het individu (item 1-5; zie hieronder).

“Ik weet wat sociale media zijn”

“Ik ben vaak bezig op sociale media”

“Ik volg een aantal influencers”

“Het leukst vind ik scrollen op sociale media en kijken naar anderen”

“Het leukst vind ik zelf foto’s posten op sociale media

#### 2.6.2. Sociale media gericht op het lichaam

Een aantal vragen werden gesteld omtrent sociaal mediagebruik en lichaamstevredenheid. Dit zijn de belangrijkste vragen voor deze schaal. Dit zijn dan ook de vragen die we zullen gebruiken voor de schaal “sociale media gericht op het lichaam” (item 6-13, 21). Al de items worden gescoord op een Likertschaal van 1-5, met “niet waar=1” en “waar=5”

“Als ik iets post in mijn bloot bovenlijf en ik krijg veel likes, geeft dit mij een goed gevoel”

“Als ik iets post in mijn bloot bovenlijf en ik krijg weinig likes, maakt dit mij onzeker”

“Als gespierde vrienden iets posten in een bloot bovenlijf, motiveert dit mij om meer te sporten”

“Als gespierde vrienden iets posten in een bloot bovenlijf, maakt dit mij onzeker”

“Als gespierde influencers iets posten in hun bloot bovenlijf, motiveert dit mij om meer te sporten”

“Als gespierd influencers iets posten in hun bloot bovenlijf, maakt dit mij onzeker”

“Ik zorg ervoor dat mijn lichaam er zo goed mogelijk uit ziet als ik iets post op sociale media”

“Ik wil een gespierd lichaam om indruk te maken op anderen via sociale media”

#### 2.6.2. Motivatie tot gezonde levensstijl

Om inzicht te krijgen in de fysieke activiteit van de deelnemers en de mate waarin ze met hun gezondheid bezig zijn werden, zoals eerder vermeld, een aantal vragen gesteld die hier naar peilen. Dit zijn items 14 tot en met 20.

“Ik heb een fitness abonnement”

“Ik ga regelmatig naar de fitness”

“Ik ga regelmatig sporten”

‘Ik let op mijn eten voor mijn gezondheid”

“Ik let op mijn eten zodat ik een mooi lichaam krijg”

“Ik wil een gespierd lichaam om mij goed te voelen in mijn vel”

“Ik wil een gespierd lichaam voor mijn gezondheid”

## 3. Procedure

De data werden verzameld door middel van een link naar een online vragenlijst over de lichaamstevredenheid bij mannen. Deze vragenlijst werd met google forms opgesteld. De participanten kregen eerst informatie over de vragenlijst te zien, hieronder stond een informed consent. Indien ze “ja” klikten mochten ze verder naar de volgende sectie. Indien men “nee” antwoordde, werd men geleid naar het einde van de vragenlijst waar iedereen bedankt werd voor zijn deelname. Nadat een informed consent werd verkregen, werden nog een aantal vragen gesteld om te controleren of de participanten voldeden aan de criteria (woonplaats, geslacht en leeftijd). Indien men niet voldeed, werd men weer geleid naar het einde van de vragenlijst. Indien men wel voldeed, kon men starten met een vragenlijst van ongeveer 15 minuten.

Alle resultaten van de vragenlijsten werden geëxporteerd naar een Excel bestand. In dit bestand werd aan data cleaning gedaan en werden alle analyses uitgevoerd. Afhankelijk van de hypothese, maakten we gebruik van een correlatie of van een one sample t-toets. De hypotheses werden aanvaard of verworpen op een betrouwbaarheidsniveau van 95% (p<0,05).

Analyse

## Schalen

Om het verband en de verschillen tussen de verschillende schalen te berekenen, werd gebruikt gemaakt van Excel. Voordat de verbanden werden nagegaan is er een data-preparatie gebeurd en werd er een codeboek opgesteld waar de verschillende schalen en hun afkortingen duidelijk werden gemaakt. De data-preparatieen het codeboek kan men in bijlage (2) terugvinden.

Allereerst hebben we de variabele “gemiddelde zelfwaarde” aangemaakt, die berekend wordt door alle scores van de Rosenberg Self-Esteem Scale op te tellen en te delen door het aantal items (10).

We hebben een nieuwe variabele ‘globale lichaamstevredenheid’ aangemaakt, die berekend wordt door de gemiddelde van alle 19 variabelen (lichaamsdelen) van de BAS sommeren en te delen door hun aantal (19).

Daarnaast hebben we de schaal “totale drive for muscularity ” berekend. De items op de zespunten schaal zijn omgescoord, zodat een hoge totaalscore een hoge mate van gedragsmatige investering in gespierdheid impliceert. Voor deze schaal werden de items opgeteld. Voor de schaal “gemiddelde drive for muscularity” werd de totaal score gedeeld door het aantal items (15).

Tenslotte hebben we de nieuwe schalen uit de zelfgemaakte vragenlijsten berekend: de schaal “socialemediagebruik gericht op het lichaam” en “motivatie tot gezonde levensstijl” Hoe groter de score op deze vragen hoe groter men kan veronderstellen dat de opgelegde schoonheidsidealen een rol spelen in gezonde keuzes op het vlak voeding en fysieke activiteit.

## Hypotheses

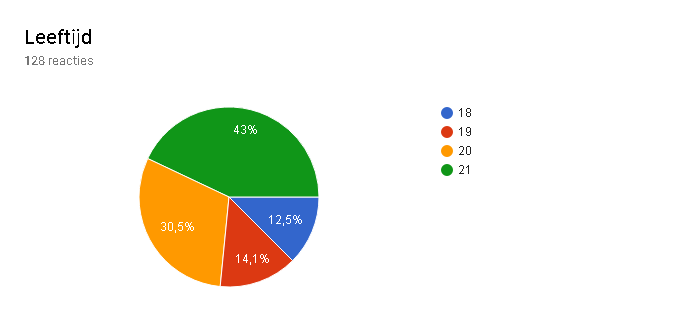
We maken gebruik van 9 hypotheses om onze date te analyseren (zie pagina 31). Afhankelijk van de hypotheses zal worden beschreven welke schalen er nodig zijn om de hypothese te toetsen, welk verband wordt verwacht en wat de resultaten zijn.

# Resultaten

## Beschrijving van deelnemers

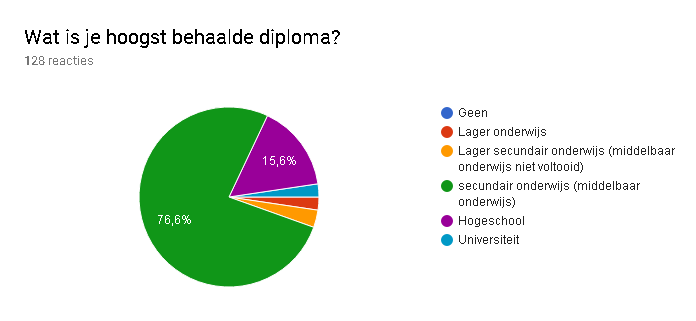
Het onderzoek is in totaal door 150 personen ingevuld. Van deze participanten zijn 22 na data cleaning verwijderd. Dit omdat er 10 niet wonen in West-Vlaanderen, twee personen waren niet akkoord met het informed consent, vijf personen waren vrouwen, een persoon gaf op elke vraag hetzelfde antwoord. Ook bij de reversed items. Een andere persoon had een vragenlijst niet volledig ingevuld. Tenslotte werd één antwoord van een participant verwijderd. De participant was 19 jaar en beweerde dat zijn hoogstopgeleide universiteit is. Dit is echter niet mogelijk. Uiteindelijk werden alle analyse uitgevoerd op 128 (n=150-22) participanten.

De mannen die in het onderzoek zijn opgenomen zijn tussen de 18 en 21 jaar (M= 20,04 SD= 0,09). 43% van de participanten is 21 jaar. 30,5% van de participanten is 20 jaar, 14,1% is 19 jaar en 12,5% van de participanten is 18 jaar (zie figuur 1)



*Figuur 2*. Leeftijd van alle participanten uitgedrukt in procent.

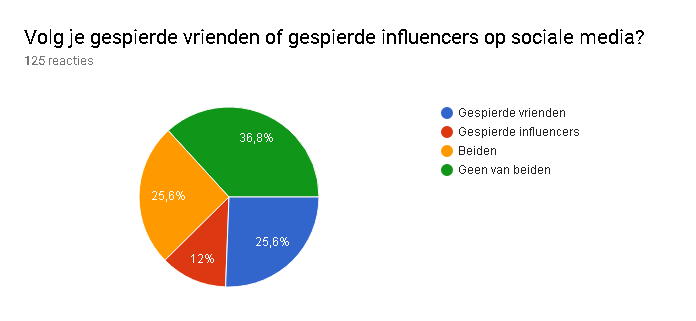
Het hoogst behaalde diploma van 76,6% van de deelnemers was het secundair onderwijs. Van 15,5% van de deelnemers was dit de hogeschool. De andere 7,9% heeft een diploma lager dan het secundair onderwijs zie figuur 2)



*Figuur 3.* Hoogst behaalde opleiding van de participanten uitgedrukt in procent.

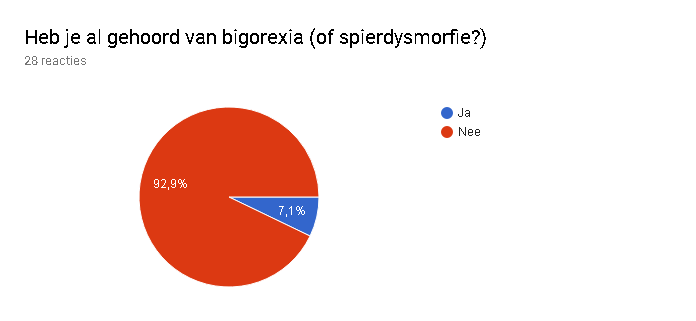
76,8% procent beweert sociale media te gebruiken voor de fun. 60,8% beweert dat men sociale media gebruikt om op de hoogte te zijn van he laatste nieuws. 30,4 procent zegt dat men sociale media gebruikt om in contact te komen met influencers.

Van de deelnemers volgde 36,6% (46 deelnemers) geen gespierde mensen op sociale media. 25,6%(32 deelnemers) beweert dat ze zowel gespierde vrienden als gespierde influencers volgen. 25,6 procent volgt enkel gespierde vrienden. Tenslotte volgt 12% (15 deelnemers) enkel gespierde influencers. Deze groep mensen is dus ondervertegenwoordigd (zie figuur 3)



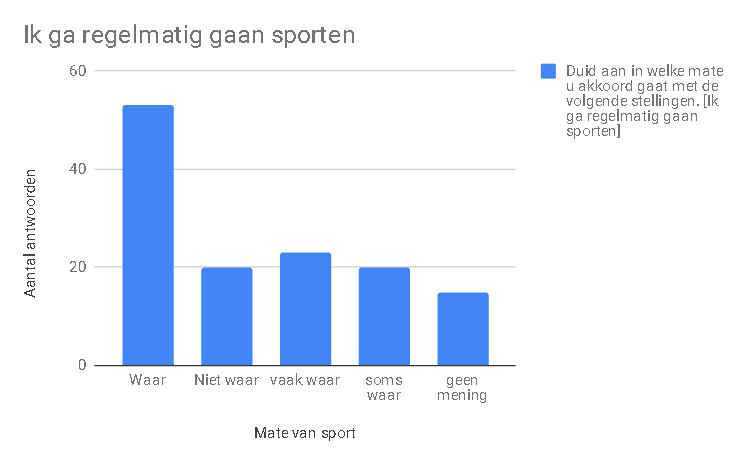
*Figuur 4.* Volggedrag van de participanten uitgedrukt in procent.

Op de vraag als men al ooit van bigorexia of spierdysmorfie gehoord had kregen we 28 reacties. Hier antwoorde 92,9% dat ze nog nooit van deze diagnose gehoord hadden. 7,1% antwoordde dat ze er wel al van gehoord hadden (zie figuur 4)



*Figuur 5.* Cirkeldiagram met personen die wel en niet van bigorexia gehoord hebben uitgedrukt in procent.

Tenslotte beweren 75 deelnemers veel of vaak te gaan sporten. 13 personen hadden op deze vraag geen mening 40 personen zeggen niet of soms te gaan sporten (zie tabel 1)



*Tabel 1.*  Mate waarin de deelnemers akkoord zijn met de stelling “ik ga regelmatig gaan sporten”

## Algemene hypothesen met globale activiteit op sociale media

**Schematisch**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |
| **Sociale Media**  -Globale activiteit op sociale media (Zelf) |  | 4 |  | **Gedragsmatige investering in gespierdheid** |
| **D** |  |  |  | **C** |
| - |  | | | |
| 3 |  |  | 6 | |
|  |  | **Lichaamsontevredenheid** |
|  |  |  | |
|  |  | **B** |  |  |

1 2

5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |
|  |  | **Zelfwaarde** |
|  |  |  | |
|  |  | **A** |  |  |

*Figuur 6.*  Schematische voorstelling met globale activiteit op sociale media

1. Hypothese 1: “Er is geen verband tussen het gebruik van sociale media en de zelfwaarde”

Er wordt een negatief verband verwacht tussen de frequentie waarmee men verschillende soorten sociale media gebruikt en de zelfwaarde van de persoon.

Om na te gaan of er een verband is tussen de zelfwaarde van een persoon en globale activiteit op sociale media, werd een correlatie berekend. Er is een zwak negatief verband. Dit verband bleek niet significant te zijn (op significantieniveau 0,05). r = -0,019 , p = 0.83 N = 128 .

1. Hypothese 2: “Er is een negatief verband in gedragsmatige investering in gespierdheid, en de zelfwaarde”

Er wordt een negatief verband verwacht tussen de gedragsmatige investering in gespierdheid en de zelfwaarde van de persoon.

Om na te gaan of er een verband is tussen de zelfwaarde van een persoon en de gedragsmatige investering in gespierdheid, werd een correlatie berekend. Er is een zwak negatief verband. Dit verband bleek niet significant te zijn. r = -0,06 , p =0.52 N = 128 .

1. Hypothese 3: “Hoe hoger het gebruik van verschillende soorten sociale media, hoe lager de lichaamstevredenheid”

Er wordt een negatief verband verwacht tussen de frequentie dat men op verschillende soorten sociale media bezig is en de lichaamstevredenheid. Om na te gaan of er een negatief verband is tussen de zelfwaarde van een persoon en globale activiteit op sociale media, werd een correlatie berekend. Er is een zwak negatief verband. Dit verband bleek significant te zijn. Op het niveau 0,01

r = -0.22, p = 0.01, N = 128

1. Hypothese 4: “Hoe hoger het gebruik van verschillende soorten sociale media, hoe groter hun gedragsmatige investering in gespierdheid”

Er wordt een positief verband verwacht tussen de frequentie dat men op verschillende soorten sociale media bezig is en de gedragsmatige investering in gespierdheid. Om na te gaan of er een positief verband is tussen de globale activiteit op sociale media van een persoon en de gedragsmatige investering in gespierdheid, werd een correlatie berekend. Er is een zwak positief verband. Dit verband bleek significant te zijn. Dit op het niveau 0,05. r = 0,24 p=0,00, N = 128

1. Hypothese 5: “Hoe lager de zelfwaarde van een persoon, hoe lager de lichaamstevredenheid.”

Er wordt een positief verband verwacht tussen de gemiddelde zelfwaarde en de lichaamstevredenheid. Om na te gaan of er een positief verband is tussen de zelfwaarde van een persoon en de lichaamstevredenheid, werd een correlatie berekend. Er is een positief verband. Dit verband bleek sterk significant te zijn. Dit op het niveau 0,01. r =- 0,46 p<0,001 , N = 128

1. Hypothese 6: “Hoe lager de lichaamstevredenheid hoe groter de gedragsmatige investering in gespierdheid”

Er wordt een negatief verband verwacht tussen de globale lichaamstevredenheid en hun gedragsmatige investering in gespierdheid. Om na te gaan of er een negatief verband is tussen de lichaamstevredenheid van een persoon en de gedragsmatige investering in gespierdheid, werd een correlatie berekend. Er is een zwak negatief verband. Dit verband bleek randsignificant te zijn. Dit op het niveau 0,05. r =- 0,14 p= 0.05, N = 128

## Algemene hypothesen met sociale media vragenlijst gericht op het lichaam

**Schematisch**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |
| **Sociale Media**  Sociale media gericht op het lichaam  *9 items* |  | 3 |  | **Gedragsmatige investering in gespierdheid**  -DFM: |
| **D** |  |  |  | **C** |
|  |  | | | |
|  |  |  |  | |
| 2 |  | **Lichaamsontevredenheid**  -BASS: |
|  |  |  | |
|  |  | **B** |  |  |

1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |
|  |  | **Zelfwaarde**  Rosenberg-selfesteemscale |
|  |  |  | |
|  |  | **A** |  |  |

*Figuur 7.* Schematische voorstelling met sociale media gericht op het lichaam

1. Hypothese 1b: “Er is een negatief verband tussen de zelfwaarde van een persoon en het sociaal mediagebruik dat gericht is op het lichamelijke”

Er word verwacht dat er een negatief verband is tussen het socialemediagebruik gericht op het lichaam en de zelfwaarde van een persoon. Men maakt gebruik van een correlatie om dit na te gaan. Er is een zwak positief verband. Dit verband bleek niet significant te zijn. Dit op het niveau 0,05

r= 0,10, p>10.

1. Hypothese 2b: “Hoe meer men zich focust op het lichaam tijdens het gebruik van sociale media, hoe lager de lichaamstevredenheid”

Er wordt een negatief verband verwacht tussen het socialemediagebruik gericht op het lichaam en lichaamstevredenheid. Men maakt gebruik van een correlatie om dit na te gaan. Er is een zwak negatief verband. Dit verband bleek niet significant te zijn op het niveau 0,05

r= -0,05, p>10

1. Hypothese 3b: “Hoe meer men zich focust op het lichaam tijdens het gebruik van sociale media, hoe hoger de gedragsmatige investering in gespierdheid”

Er wordt een positief verband verwacht tussen het socialemediagebruik gericht op het lichaam en de gedragsmatige investering in gespierdheid. Men maakt gebruik van een correlatie om dit na te gaan. Er is een sterk positief verband. Dit verband leek significant te zijn op het niveau 0,01

r= 0,57, p<0,0001

## Vergelijking tussen globale activiteit op sociale media en sociale media gericht op het lichaam

Er is een sterk positief verband. Dit verband bleek sterk significant te zijn. Dit op het niveau 0,01. r = 0,36 p<0,01 N = 128

Als men de resultaten vergelijkt van algemene activiteit op sociale media en socialemediagebruik gericht op het lichaam vallen er twee zaken op.

Enerzijds valt het op dat de correlatie met gedragsmatige investering in gespierdheid sterker wordt. Waar men een significant verband vindt op het niveau van 0,05 bij een algemene bevraging van socialemediagebruik, vindt men een significant verband op het niveau van 0,01 als men specifiek nagaat in welke mate men zich focust op het lichaam tijdens het socialemediagebruik. Dit zou kunnen betekenen dat personen die meer in contact komen met het schoonheidsideaal via sociale media , meer moeite zullen doen om dit schoonheidsideaal na te streven (via de investering in gespierdheid). Het zou ook kunnen dat personen die al veel fitnessen, zich meer focussen op het bereiken van dit lichaam tijdens het gebruik van sociale media. M.a.w., het zou ook kunnen dat personen die veel investeren in gespierdheid, ook meer sociale media zullen gebruiken waarbij ze zich richten op hun eigen lichaam of dat van anderen. Het verband kan dus in twee richtingen bestaan. Verder onderzoek zal moeten uitwijzen hoe we dit het best interpreteren.

Een andere bevinding is dat er een correlatie wegvalt. Men vindt een zwak negatief verband tussen globale activiteit op sociale media en lichaamstevredenheid dat significant is op het niveau 0,01. Dit verband valt weg als men zich vragen stelt die toetsen in welke mate men gefocust is op het lichaam tijdens het gebruik van sociale media. Het verschil tussen beide vragenlijsten is dat in de eerste vragenlijst specifiek gevraagd word hoe frequent men verschillende sociale media gebruikt. In de tweede vragenlijst word specifiek gevraagd als men zich focust op het lichaam of niet. Dit zou kunnen betekenen dat een bepaald gedrag op sociale media wel een invloed heeft op de lichaamstevredenheid. Maar dat het meer gaat over hoe frequent ze sociale media gebruiken dan of ze zich focussen op schoonheidsidealen die opgedrongen worden via sociale media.

Daarnaast kan men ook de betrouwbaarheid en validiteit van de tweede vragenlijst (sociale media gericht op het lichaam) in twijfel trekken. De eerste vragenlijst is een vragenlijst waar men vraagt naar het gebruik van sociale media. De tweede vragenlijst vraagt meer naar de beleving van de participatie. Men zou kunnen stellen dat de eerste vragenlijst beter is opgesteld dan de tweede vragenlijst en er hierdoor een verschil is in de resultaten

## Interessante parameters

### Volggedrag en lichaamstevredenheid

**Schematisch: Volggedrag en lichaamstevredenheid**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |
| **Sociale media: wel/niet gespierde personen volgen** |  |  |  | **lichaamstevredenheid** |
|  |  |  |  |  |

*Figuur 8*. Schematische voorstelling met volggedrag en lichaamstevredenheid

“Mensen die wel gespierde vrienden/influencers volgen hebben een lagere lichaamstevredenheid dan mensen die geen gespierde vrienden/influencers volgen.”

Om na te gaan of mensen die wel gespierde vrienden en/of influencers volgen een lagere globale lichaamstevredenheid vertonen dan mensen die geen van beide volgen hebben we gebruik gemaakt van een independent sample t-test. We kwamen uit t(93)=-0,0953 p>.10. Hieruit kunnen we concluderen dat er geen significant verschil is (zie tabel 1)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | *Volgt gespierde mensen* | *Volgt geen gespierde mensen* |
| Gemiddelde | 3,467021985 | 3,476906552 |
| Variantie | 0,280443717 | 0,352771025 |
| Waarnemingen | 79 | 49 |
| Schatting van verschil tussen gemiddelden | 0 |  |
| Vrijheidsgraden | 93 |  |
| T- statistische gegevens | -0,095338202 |  |
| P(T<=t) eenzijdig | 0,462125664 |  |
| Kritiek gebied van T-toets: eenzijdig | 1,661403674 |  |
| P(T<=t) tweezijdig | 0,924251328 |  |
| Kritiek gebied van T-toets: tweezijdig | 1,985801814 |  |
|  |  |  |
| *t(*93)=-0,0953 p>,*10* |  |  |

*Tabel 2.* Independent sample t-test met als onafhankelijke variabele wel versus niet gespierde mensen volgen en afhankelijke variabele de lichaamstevredenheid.

### Volggedrag en gedragsmatige investering in gespierdheid

**Schematisch: Volggedrag en gedragsmatige investering in gespierdheid**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |
| **Sociale media: wel/niet gespierde personen volgen** |  |  |  | gedragsmatige investering in gespierdheid |
|  |  |  |  |  |

*Figuur 9*. Schematische voorstelling met volggedrag en gedragsmatige investering in gespierdheid met twee groepen.

“Mensen die wel gespierde vrienden/influencers volgen hebben een hogere gedragsmatige investering in gespierdheid dan mensen die geen gespierde vrienden/influencers volgen.”

Om na te gaan als mensen die wel gespierde vrienden en/of influencers volgen een hogere gedragsmatige investering in gespierdheid vertonen dan mensen die geen van beide volgen, hebben we gebruik gemaakt van een independent sample t-test. We kwamen uit t(120)=5.22857946945462 p<0.001 (zie tabel 3) Hieruit kunnen we concluderen dat er een sterk significant verschil is in gedragsmatige investering in gespierdheid tussen mensen die wel gespierde personen volgen op sociale media en mensen die geen gespierde mensen volgen op sociale media.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| T-toets: twee steekproeven met ongelijke varianties |  |  |
|  |  |  |
|  | *Volgen gespierde personen* | *Volgen geen gespierde personen* |
| Gemiddelde | 2,835042735 | 2,086956522 |
| Variantie | 0,904441484 | 0,408270531 |
| Waarnemingen | 78 | 46 |
| Schatting van verschil tussen gemiddelden | 0 |  |
| Vrijheidsgraden | 120 |  |
| T- statistische gegevens | 5,228579469 |  |
| P(T<=t) eenzijdig | 3,6621E-07 |  |
| Kritiek gebied van T-toets: eenzijdig | 1,657650899 |  |
| P(T<=t) tweezijdig | 7,3242E-07 |  |
| Kritiek gebied van T-toets: tweezijdig | 1,979930405 |  |
|  |  |  |
| t(120)=5.22857946945462 p<0.001 |  |  |

*Tabel 3*. Independent sample t-test met als onafhankelijke variabele wel versus niet gespierde mensen volgen en afhankelijke variabele de gedragsmatige investering in gespierdheid.

**Schematisch: volgt gespierde vrienden, volgt gespierde influencers en volgt geen van beide**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |
| **volgt gespierde vrienden** |  | 1 |  | **volgt gespierde influencers** |
|  |  |  |  |  |
|  |  | | | |
|  |  |  | 3 | |
| 2 |  | **volgt geen van beide** |
|  |  |  | |
|  |  |  |  |  |

*Figuur 10*. Schematische voorstelling met volggedrag en gedragsmatige investering in gespierdheid met drie groepen.

“Er is een verschil in gedragsmatige investering in gespierdheid tussen mensen die gespierde vrienden volgen, mensen die gespierde influencers volgen en mensen die geen van beide volgen”

Om na te gaan of er een verschil in gedragsmatige investering in gespierdheid is tussen mensen die gespierde vrienden volgen, mensen die gespierde influencers volgen en mensen die geen van beide volgen hebben we gebruik gemaakt van een one way anova. We kwamen uit F(2,90)=7,64 p<0.001 (zie tabel 4). Hieruit kunnen we concluderen dat er hypersignificant verschil is tussen de verschillende groepen.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Unifactoriële variantie-analyse |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| SAMENVATTING |  |  |  |  |  |  |
| *Groepen* | *Aantal* | *Som* | *Gemiddelde* | *Variantie* |  |  |
| Volgt gespierde vrienden | 32 | 80,73333333 | 2,522916667 | 0,858239247 |  |  |
| Volgt gespierde influencers | 15 | 44,86666667 | 2,991111111 | 1,081820106 |  |  |
| Volg geen van beide | 46 | 96 | 2,086956522 | 0,408270531 |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Variantie-analyse |  |  |  |  |  |  |
| *Bron van variatie* | *Kwadratensom* | *Vrijheidsgraden* | *Gemiddelde kwadraten* | *F* | *P-waarde* | *Kritische gebied van F-toets* |
| Tussen groepen | 10,20495661 | 2 | 5,102478306 | 7,638050283 | 0,00086312 | 3,097698035 |
| Binnen groepen | 60,12307206 | 90 | 0,668034134 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| Totaal | 70,32802867 | 92 |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| F(2,90)=7,64 p<0.001 |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

*Tabel 4.* One way Anova t-test met als onafhankelijke variabele de drie groepen en afhankelijke variabele de gedragsmatige investering in gespierdheid.

1. “Er is een verschil in gedragsmatige investering in gespierdheid tussen mensen die gespierde vrienden volgen en mensen die gespierde influencers volgen”

Om na te gaan of er een verschil in gedragsmatige investering in gespierdheid is tussen mensen die gespierde vrienden volgen en mensen die gespierde influencers volgen en mensen die geen van beide volgen hebben we gebruik gemaakt van een independent sample t-test. We kwamen uit t(25)=-1.49 p= 0.10 (zie tabel 5). Hieruit kunnen we concluderen dat het verschil tussen deze twee groepen niet significant is.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| T-toets: twee steekproeven met ongelijke varianties | |  |
|  |  |  |
|  | *Volgt gespierde vrienden* | *Volgt gespierde influencers* |
| Gemiddelde | 2,522916667 | 2,991111111 |
| Variantie | 0,858239247 | 1,081820106 |
| Waarnemingen | 32 | 15 |
| Schatting van verschil tussen gemiddelden | 0 |  |
| Vrijheidsgraden | 25 |  |
| T- statistische gegevens | -1,488460839 |  |
| P(T<=t) eenzijdig | 0,074568163 |  |
| Kritiek gebied van T-toets: eenzijdig | 1,708140761 |  |
| P(T<=t) tweezijdig | 0,149136325 |  |
| Kritiek gebied van T-toets: tweezijdig | 2,059538553 |  |
|  |  |  |
| t(25)=-1.49 p= 0.10 |  |  |

*Tabel 5.* Independent sample t-test met als onafhankelijke variabele gespierde vrienden volgen versus gespierde influencers volgen en afhankelijke variabele de gedragsmatige investering in gespierdheid.

1. “Er is een verschil in gedragsmatige investering in gespierdheid tussen mensen die gespierde vrienden volgen en mensen die geen gespierde personen volgen”

Om na te gaan of er een verschil in gedragsmatige investering in gespierdheid is tussen mensen die gespierde vrienden volgen en die geen van gespierde personen volgen hebben we gebruik gemaakt van een independent sample t-test. We kwamen uit t(51)= 2.31 p=0.05 (zie tabel 6). Hieruit kunnen we concluderen dat er randsignificant verschil is tussen deze twee groepen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| T-toets: twee steekproeven met ongelijke varianties |  |  |
|  |  |  |
|  | *Volgt gespierde vrienden* | *Volg geen van beide* |
| Gemiddelde | 2,522916667 | 2,086956522 |
| Variantie | 0,858239247 | 0,408270531 |
| Waarnemingen | 32 | 46 |
| Schatting van verschil tussen gemiddelden | 0 |  |
| Vrijheidsgraden | 51 |  |
| T- statistische gegevens | 2,307493695 |  |
| P(T<=t) eenzijdig | 0,012560457 |  |
| Kritiek gebied van T-toets: eenzijdig | 1,67528495 |  |
| P(T<=t) tweezijdig | 0,025120914 |  |
| Kritiek gebied van T-toets: tweezijdig | 2,00758377 |  |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| t(51)= 2.31 p=0.05 |  |  |

*Tabel 6.* Independent sample t-test met als onafhankelijke variabele gespierde vrienden volgen versus geen gespierde vrienden/influencers volgen en afhankelijke variabele de gedragsmatige investering in gespierdheid.

1. “Er is een verschil in gedragsmatige investering in gespierdheid tussen mensen die gespierde influencers volgen en mensen die geen gespierde personen volgen”

Om na te gaan of er een verschil is in gedragsmatige investering in gespierdheid is tussen mensen die gespierde influencers volgen en mensen die geen gespierde personen volgen. Hebben we gebruik gemaakt van een independent sample t-test. We kwamen t(18)= 3.18 p<0.001 (zie tabel 7) . Hieruit kunnen we concluderen dat er hypersignificant verschil is tussen deze twee groepen.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| T-toets: twee steekproeven met ongelijke varianties | |  |
|  |  |  |
|  | *Volgt gespierde influencers* | *Volg geen van beide* |
| Gemiddelde | 2,991111111 | 2,086956522 |
| Variantie | 1,081820106 | 0,408270531 |
| Waarnemingen | 15 | 46 |
| Schatting van verschil tussen gemiddelden | 0 |  |
| Vrijheidsgraden | 18 |  |
| T- statistische gegevens | 3,176938415 |  |
| P(T<=t) eenzijdig | 0,002610208 |  |
| Kritiek gebied van T-toets: eenzijdig | 1,734063607 |  |
| P(T<=t) tweezijdig | 0,005220415 |  |
| Kritiek gebied van T-toets: tweezijdig | 2,10092204 |  |
|  |  |  |
| t(18)= 3.18 p<0.001 |  |  |

*Tabel 7.* Independent sample t-test met als onafhankelijke variabele gespierde influencers volgen versus geen gespierde vrienden/influencers volgen en afhankelijke variabele de gedragsmatige investering in gespierdheid.

# Discussie

## Gekende testen

In de huidige studie is gekeken naar de relatie tussen socialemediagebruik, lichaamstevredenheid en gedragsmatige investering in gespierdheid bij adolescente, West-Vlaamse mannen.. Bovendien is gekeken naar de zelfwaarde van de participanten en het feit of ze al dan niet gespierde vrienden of influencers volgen op sociale media.

In de huidige studie is een significant negatief verband gevonden tussen globale activiteit op sociale media en lichaamstevredenheid. Hoe actiever adolescente jongeren waren op sociale media, hoe lager hun lichaamstevredenheid (of omgekeerd). De studie vond ook een significant positief verband tussen globale activiteit op sociale media en hun gedragsmatige investering in gespierdheid.. Hoe meer adolescente mannen actief waren op sociale media, hoe meer ze investeerden in hun gespierdheid (of omgekeerd). Daarnaast vond men ook een zwak negatief verband tussen lichaamstevredenheid en gedragsmatige investering in gespierdheid. Hoe lager de lichaamstevredenheid van de adolescenten, hoe meer ze geneigd zijn om tijd te investeren in gespierder worden. Of omgekeerd, hoe meer tijd men investeert in gespierder worden, hoe lager de lichaamsontevredenheid. Dit zou bijvoorbeeld kunnen indien men ervan uitgaat dat adolescente jongeren weinig of ongewenste resultaten ondervinden van al het sporten. We denken aan jongens die gespierder willen worden maar steeds maar vermageren of meisjes die willen vermageren maar ongewenst gespierder worden. Ten gevolge hiervan zou de lichaamstevredenheid kunnen dalen.

In de studie vond men geen significant verband tussen globale activiteit op sociale media en zelfwaarde. In andere woorden maakte het niet uit als men een hoge of lage zelfwaarde vertoont, socialemediagebruik staat hier los van. Er was ook geen significant verschil in de lichaamstevredenheid tussen mensen die wel gespierde vrienden/influencers volgen en mensen die geen gespierde vrienden/influencers volgen. De mate van lichaamstevredenheid bij adolescenten hangt in deze studie dus niet samen met het al dan niet volgen van gespierde mensen. Maar men vond wel een significant verschil in de gedragsmatige investering tussen mensen die enerzijds wel gespierde vrienden/influencers volgen en mensen die geen gespierde vrienden/influencers volgen op het vlak van gedragsmatige investering in gespierdheid. Zo vertonen mensen die wel gespierde vrienden/influencers volgen een grote gedragsmatige investering in gespierdheid.

Of omgekeerd: personen die al een gedragsmatige in gespierdheid vertonen, zullen meer gespierde mensen volgen. Dit zou men bijvoorbeeld kunnen doen als motivatie om nog meer te gaan sporten of om sporttips te horen van deze personen.

## Nieuwe testen

In deze vond men een significant sterk positief verband tussen globale activiteit op sociale media en de invloed van sociale media op het zelfbeeld. De invloed van sociale media op zelfbeeld werd gemeten door na te gaan in welke mate men onzekerder werd of hoe gemotiveerder men werd om te sporten in interactie met vrienden online. Bijvoorbeeld ten gevolge van veel “vind-ik-leuks” op een foto in een bloot bovenlijf. Dit verband toont dus aan dat hoe actiever adolescente jongeren zijn op sociale media, hoe meer deze sociale media een invloed zal hebben op hun zelfbeeld (of omgekeerd). Dit is een opmerkelijke bevinding aangezien er in deze studie geen significant verband was tussen zelfwaarde (gemeten door de Rosenberg-Selfesteem-Scale) en globale activiteit op sociale media. Dit zou kunnen omdat dat de vragenlijst van de Rosenberg-Selfesteem-Scale toetst naar de algemene zelfwaarde van een persoon. Indien men zich meer focust op het lichaam, zoals in de schaal “invloed van sociale media op het zelfbeeld”, is er wel een verband. Men zou hieruit kunnen concluderen dat hoe actiever adolescente jongeren zijn op sociale media, hoe groter de invloed van peers/influencers op hun (fysiek) zelfbeeld of omgekeerd.

In de studie vond men ook een significant middelmatig positief verband tussen globale activiteit op sociale media en invloed van opgelegde schoonheidsidealen op gezonde levensstijl. Hoe actiever men was op sociale media, hoe meer men gemotiveerd werd door peers/influencers om gezonder te leven (of omgekeerd). Tenslotte vond men een significant sterk positief verband tussen de invloed van sociale media op het zelfbeeld (mate van onzekerder voelen door interactie met peers/influencers online) en invloed van de opgelegde schoonheidsidealen op de gezonde levensstijl (bijvoorbeeld gaan sporten om een mooi lichaam te krijgen en niet per se voor de gezondheid).

## Algemene conclusie

De belangrijkste bevindingen waren dat er volgens deze studie dus inderdaad een negatief significant verband was tussen sociale mediagebruik en lichaamstevredenheid. Hoe actiever adolescente jongeren zijn op sociale media, hoe lager hun lichaamstevredenheid (of omgekeerd). Daarnaast toonde deze studie ook dat er een positief significant verband is tussen sociale media gebruik en gedragsmatige investering in gespierdheid. Hoe actiever adolescente jongeren zijn op sociale media hoe meer ze investeren in gespierdheid (of omgekeerd). Tenslotte is er in deze studie ook een negatief significant verband tussen lichaamstevredenheid en gedragsmatige investering. Hoe lager de lichaamstevredenheid bij adolescente jongeren, hoe hoger de investering in spieren. Daarmee is de cirkel helemaal rond. Deze studie toont duidelijk aan de drie constructies (sociale media, lichaamstevredenheid en investering in spieren) in verband staan met elkaar. Welk verband deze constructies precies hebben zal verder onderzoek moeten uitwijzen.

Het valt wel op dat het verband tussen socialemediagebruik en gedragsmatige investering in gespierdheid groter is dan het verband tussen socialemediagebruik en lichaamstevredenheid. Hij lijkt erop dat wanneer men sociale media gebruikt om naar andere gespierde lichamen te kijken, dit vooral een effect heeft op het gedrag (namelijk meer gaan investeren in gespierdheid) en minder invloed heeft op de beleving van een individu. Anderzijds is algemene activiteit op sociale media toch nefast voor de lichaamstevredenheid. Zoals eerder vermeld daalt die lichaamstevredenheid als men meer sociale media gebruikt. Het omgekeerde is ook mogelijk. Hoe ontevredener men is over zijn lichaam, hoe frequenter men sociale media zal gebruiken.

Daarnaast staat het al dan niet volgen van gespierde mensen wel in verband met de gedragsmatige investering in spieren die men vertoont, maar staat dit niet in verband met de lichaamstevredenheid. Zo vertonen personen die wel gespierde personen volgen op sociale media een significant hogere investering in gespierdheid. De grootste significante verschillen zijn tussen personen die geen gespierde personen volgen en personen die gespierde influencers volgen. Een persoon die een gespierde influencer volgt vertoont significant meer investering in gespierdheid dan iemand die geen gespierde personen volgt op sociale media.

## Beperkingen

Aangezien er weinig literatuur te vinden is en weinig onderzoek is naar de invloed van het al dan niet volgen van gespierde mensen op en lichaamstevredenheid, kunnen we de resultaten niet vergelijken met reeds bestaande onderzoeken. De resultaten in het onderzoek zijn wel in dezelfde lijn als de studie van Slater in 2013 die stelt dat adolescente meisjes die meer uren op sociale media spenderen een hogere lichaamsontevredenheid vertonen. Ferguson et al beweerde echter in een onderzoek bij 101 adolescente meisjes wel, dat het gebruik van sociale media leek bij te dragen tot een aantal potentiële indirecte gevolgen omtrent lichaamstevredenheid (Ferguson, 2012). Het zou eventueel kunnen dat het verband tussen sociale media en lichaamstevredenheid beïnvloed wordt door een andere factor.

Deze studie heeft wel een aantal beperkingen die deze resultaten in twijfel trekken. Zo zijn de groepen niet gelijk verdeeld en zijn een aantal groepen sterk ondervertegenwoordigd. Slechts 15 mensen gaven aan enkel gespierde influencers te volgen, 32 personen gespierde vrienden, 32 personen beiden en 46 personen geen van beiden.

Deze scores van de schalen “invloed van sociale media op zelfbeeld” en “invloed van sociale media op gezonde levensstijl” zijn minder betrouwbaar aangezien de vragenlijsten zelf werden opgesteld en niet werden getoetst naar betrouwbaarheid en validiteit. Deze items werden opgesteld met de bedoeling om vragen te stellen rond zelfwaarde, lichaamstevredenheid en gedragsmatige investering in gespierdheid maar specifiek gericht op de invloed van de sociale media op deze aspecten.

Dit neemt niet weg dat dit onderzoek ook een zwak maar significant negatief verband toont tussen de invloed van sociale media op het zelfbeeld en de zelfwaarde van het individu. Het toont dus aan dat een persoon die laag scoort op zelfwaarde, ook laag scoort op een beïnvloeding van de sociale media op het zelfbeeld (of omgekeerd). Daarnaast toont dit onderzoek een sterk en significant positief verband tussen “invloed van opgelegde schoonheidsidealen op gezonde levensstijl” en gedragsmatige investering voor gespierdheid. Hieruit zouden we kunnen concluderen dat er een verband is tussen deze nieuwe items in deze studie en reeds bestaande betrouwbare en gevalideerde vragenlijsten. We zouden kunnen stellen dat er een noodzaak is aan vragenlijsten die sociale mediagebruik beter bevragen.

## Implicaties en richtlijnen voor toekomstig onderzoek

Er is verder onderzoek mogelijk op deze bachelorproef. Men kon aantonen dat er een zwak negatief verband is tussen het aantal sociale media dat men gebruikt en de frequentie van dit gebruik enerzijds en de lichaamstevredenheid anderzijds. Daarbovenop kon men een zwak positief verband aantonen tussen deze globale sociale media activiteit en gedragsmatige investering in gespierdheid. Tenslotte kon men ook een zwak negatief verband aantonen tussen lichaamstevredenheid en gedragsmatige investering in gespierdheid. Dit is echter niet noodzakelijk een causaal verband. In verder onderzoek kan men nagaan wat dit verband precies is en of er een derde factor mee speelt.

Het onderzoek toont ook een sterk positief verband tussen de globale activiteit op sociale media en de invloed van sociale media op het zelfbeeld, een middelmatig positief verband tussen een globale activiteit op sociale media en een invloed van opgelegde schoonheidsidealen op een gezonde levensstijl. Hoewel deze cijfers niet veel betekenen, aangezien deze zelfgemaakte vragenlijsten niet via de meest wenselijke manieren werden opgemaakt, bevatten ze wel een aantal belangrijke items die specifiek gericht zijn naar laat-adolescente jongeren die sociale media vaak gebruiken. Deze items gaan in op bijvoorbeeld onzekerheid over het lichaam door foto’s van vrienden of influencers. Op deze belangrijke items scoren deze jongeren gemiddeld tot meer dan jongeren die minder actief sociale media gebruiken.

Hieruit zouden we kunnen concluderen dat er een noodzaak is aan nieuwe vragenlijsten die het socialemediagebruik nagaan.

## Implicaties en richtlijnen voor klinische sector

De sterkte van mijn onderzoek is dat er weinig is geweten over de beleving van de media op de lichaamstevredenheid bij jonge mannen. Door dit onderzoek weten we het verband van de sociale media en de lichaamstevredenheid van deze adolescente jongens in Vlaanderen.

Dit onderzoek heeft aangetoond dat er effectief een verband is tussen de via de sociale media opgelegde schoonheidsidealen, lichaamstevredenheid en gedragsmatige investering in gespierdheid. Het is dan ook belangrijk om hier mee rekening te houden in de klinische sector en hiermee aan de slag te gaan. Elke (klinische) sector die werkt met jongeren zal meer rekening moeten houden met het belang van de sociale media in het leven van die specifieke persoon. Daarnaast toonde dit onderzoek aan dat, het stereotype dat jongens niet beïnvloed worden door de schoonheidsidealen, niet klopt.

Toekomstige preventieprogramma’s gericht op sensibilisering van dit thema kunnen helpen om mensen hieromtrent bij te scholen. Dit zouden programma’s in de sociale omgeving zijn van het kind. Hieraan denken we aan het sensibiliseren van middelbare scholen, universiteiten en sportclubs over de negatieve gevolgen van sociale media op adolescente jongens. Maar ook de ouders, jeugdverenigingen, centrum geestelijke gezondheid en zelfstandige (kinder)psychologen kunnen baat hebben bij deze informatie. In het sensibiliseringsprogramma kan men de opkomende stoornis in de lichaamsbelevenis, genaamd bigorexia, centraal zetten. Dit is een stoornis die qua bekendheid onderdoet aan de eetstoornissen, zoals anorexia nervosa, die vooral gelinkt worden aan vrouwen. Dit zorgt er ook voor dat er minder preventiecampagnes zijn voor deze stoornis (Pope, 2000)

Naast de sensibiliseringsprogramma’s kan men ook workshops bieden aan de adolescente jongens om hun (fysiek) zelfbeeld te versterken. Dit zou men kunnen doen via één op één begeleiding. Men kan dit ook in groep doen aangezien onderzoek aantoont dat peers belangrijke invloed hebben op lichaamstevredenheid, ontwikkeling van eetstoornissen en algemeen welzijn bij adolescente meisjes (Ferguson et al, 2012)

Het beroepsproduct van dit onderzoek zal helpen om belangrijke informatie omtrent lichaamsontevredenheid te verspreiden naar belanghebbende instanties. Het beroepsproduct is namelijk een korte en makkelijk te verteren samenvatting over de correlaties tussen deze factoren. Dit beroepsproduct zou handig zijn voor organisaties die met jongeren en/of met seksualiteit bezig zijn.

Het is echter belangrijk dat men eerst verder onderzoek voert rond de aard van de correlaties voordat men aan de preventieprogramma’s kan beginnen. Het is van cruciaal belang dat men weet wat de oorzakelijke en in stand houdende factoren zijn van lichaamsontevredenheid en gedragsmatige investering in gespierdheid.

# Referenties

Andersen, A. E., & DiDomenico, L. (1992). Diet vs. shape content of popular male and female magazines: A dose‐response relationship to the incidence of eating disorders?. *International Journal of Eating Disorders, 11*(3), 283-287.

Austin, S. B., Haines, J., & Veugelers, P. J. (2009). Body satisfaction and body weight: gender differences and sociodemographic determinants*. BMC public health*, *9*(1), 313.

Barlett, C., Harris, R., Smith, S., & Bonds-Raacke, J. (2005). Action figures and men. *Sex Roles*, *53*(11), 877-885. <https://doi.org/10.1007/s11199-005-8304-4>

Bergsma, A., & Van Petersen, K. (2002). *Psychologie: ruim 4000 termen van A tot Z.* Utrecht: Het spectrum.

Blond, A. (2008). Impacts of exposure to images of ideal bodies on male body dissatisfaction: A review. *Body Image, 5*(3), 244-250. Geraadpleegd op 2 Augstus 2017 van, <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:xWWKQF5o8MwJ:www.unav.edu/matrimonioyfamilia/observatorio/top/2011/Calado_WHI2011_Mass-media-body%2520dissatisfaction.pdf+&cd=3&hl=nl&ct=clnk&gl=be>

Bordo, S. (1999). The Male Body. A New Look at Men in Private and Public. *New York: Farrar, Straus, Giroux*. Geraadpleetd op 19 juli 2017, van <http://www.nytimes.com/books/first/b/bordo-body.html>

Chin-A-Loy, K., Robinson, M., Allen, K., Jacoby, P., & McLean, N. (2014). Self-concept and body image dissatisfaction in West Australian adolescent boys and girls. *Journal of Eating Disorders, 2*(1). <https://doi.org/10.1186/2050-2974-2-S1-O58>

Cohane, G. H., & Pope, H. G. (2001). Body image in boys: A review of the literature. *International Journal of Eating Disorders, 29*(4), 373-379. Geraadpleegd op 27 Julie 2017 van, <https://malebodyimage.wikispaces.com/file/view/Body+image+in+boys+-+A+review+of+the+literature.pdf>

Cosmides L., Tooby, J., BArkow, J. H. (1992). *The Adapted Mind: Evolutionary Psychology and the Generation of Culture.* Oxford University Press.

Daniel, S., Bridges, S. K. (2010). The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory*. Body Image, 7*(1), 32-38. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2013.08.003>

Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of youth and adolescence*, *43*(1), 1-14. <https://doi.org/10.1007/s10964-012-9898-9>.

Gorelik, G., & Bjorklund, D. F. (2015). The effect of competition on men’s self-reported sexual interest. *Evolutionary Psychological Science*, *1*(3), 141-149. <https://doi.org/10.1007/s40806-015-0016-6>

Grogan, S., Williams, Z., & Conner, M. (1996). The effects of viewing same-gender photographic models on body-esteem. *Psychology of Women Quarterly, 20*(4), 569-575. Geraadpleegd op 24 Juli 2017 van, <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00322.x>

Jagger, E. (1998). Marketing the self, buying an other: Dating in a post modern, consumer society. *Sociology*, *32*(4), 795-814. <https://doi.org/10.1177/0038038598032004009>

Jones, D. C., & Crawford, J. K. (2005). Adolescent boys and body image: Weight and muscularity concerns as dual pathways to body dissatisfaction*. Journal of Youth and Adolescence*, 34(6), 629-636. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-8951-3>

Jones, D.C. (2001). Social Comparison and Body Image: Attractiveness Comparisons to Models and Peers Among Adolescent Girls and Boys. *Seks roles 41(8),* 645-664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>

Kolbe, R. H., & Albanese, P. J. (1997). The functional integration of sole-male images into magazine advertisements. Sex Roles, 36(11), 813-836. <https://doi.org/10.1023/A:1025683324423>

Labre, M. (2005). Burn fat, build muscle: A content analysis of Men's Health and Men's Fitness. *International Journal of Men's Health, 4*(2), 187. Geraadpleegd op 29 juli 2017 van, <https://search.proquest.com/openview/5927ccca6e8a56529ae74d8911332402/1?pq-origsite=gscholar&cbl=25645>

[Leda Cosmides](https://www.google.be/search?rlz=1C1AVFB_enBE799BE800&q=Leda+Cosmides&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3SCosNqhSAjMtyrMKsrRkspOt9JPy87P1y4syS0pS8-LL84uyrRJLSzLyiwD748ceNgAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjGj9O8l9bcAhXFYlAKHaZZCaQQmxMoATAOegQICRAf), [John Tooby](https://www.google.be/search?rlz=1C1AVFB_enBE799BE800&q=John+Tooby&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3SCosNqhSAjMtyrPTirRkspOt9JPy87P1y4syS0pS8-LL84uyrRJLSzLyiwBGwWLlNgAAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjGj9O8l9bcAhXFYlAKHaZZCaQQmxMoAjAOegQICRAg), [Jerome H. Barkow](https://www.google.be/search?rlz=1C1AVFB_enBE799BE800&q=Jerome+H.+Barkow&stick=H4sIAAAAAAAAAOPgE-LUz9U3SCosNqhSgjDNq-LNtGSyk630k_Lzs_XLizJLSlLz4svzi7KtEktLMvKLADr2S7g2AAAA&sa=X&ved=2ahUKEwjGj9O8l9bcAhXFYlAKHaZZCaQQmxMoAzAOegQICRAh)

Leit, R. A., Gray, J. J., & Pope, H. G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia?. *International Journal of Eating Disorders, 31*(3), 334-338

Leit, R. A., Pope, H. G., & Gray, J. J. (2001). Cultural expectations of muscularity in men: The evolution of Playgirl centerfolds. *International Journal of eating disorders*, *29*(1), 90-93.

Liew, S., et al. (2016). Consensus on changing trends, attitudes, and concepts of Asian beauty. Aesthetic plastic surgery, 40(2), 193-201. <https://doi.org/10.1007/s00266-015-0562-0>

Mäkinen, M., Puukko-Viertomies, L. R., Lindberg, N., Siimes, M. A., & Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-adolescence: additional role of self-esteem and eating habits. *BMC psychiatry*, *12*(1), 35. <https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-35>

Mann, M. M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & De Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, *19*(4), 357-372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>

Meeus, W., van de Schoot, R., Keijsers, L., & Branje, S. (2012). Identity statuses as developmental trajectories: A five-wave longitudinal study in early-to-middle and middle-to-late adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, *41*(8), 1008-1021. <https://doi.org/10.1007/s10964-011-9730-y>

Morry, M. M., & Staska, S. L. (2001). Magazine exposure: Internalization, self-objectification, eating attitudes, and body satisfaction in male and female university students. *Canadian Journal of Behavioural Sciences, 33*, 269-279. <http://dx.doi.org/10.1037/h0087148>

Mountford, V., Koskina, A. (2017). Body Image. *Encyclopedia of Feeding and Eating Disorders,* 76-81. <https://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007%2F978-981-287-104-6_74>

Nelissen, M. (2002). *De bril van Darwin. Op zoek naar de wortels van ons gedrag*. Tielt: Lannoo

Olivardia, R., Pope Jr, H. G., Borowiecki III, J. J., & Cohane, G. H. (2004). Biceps and Body Image: The Relationship Between Muscularity and Self-Esteem, Depression, and Eating Disorder Symptoms. *Psychology of men & masculinity, 5*(2), 112. <http://dx.doi.org/10.1037/1524-9220.5.2.112>

Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). The Adonis Complex: How to Identify. *Treat and Prevent Body Obsession in Men and Boys.*

Pope, H., Pope, H. G., Phillips, K. A., & Olivardia, R. (2000). *The Adonis complex: The secret crisis of male body obsession*. Simon and Schuster.

Puts, D. A. (2010). Beauty and the beast: Mechanisms of sexual selection in humans. *Evolution and Human Behavior,* 31(3), 157-175. <https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2010.02.005>

Redactie. (2015, 12 augustus). Extreme fitnesshype bij tieners baart zorgen. *Het Laatste Nieuws.* Geraadpleegd op 7 Augustus 2017, van <http://www.hln.be/hln/nl/33/Fit-Gezond/article/detail/2419617/2015/08/12/Extreme-fitnesshype-bij-tieners-baart-zorgen.dhtml>

Sell, A., Lukazsweski A. W., Townsley M. (2017). Cues of upper body strength account for most of the variance in men’s bodily attractiveness. *Proc. R. Soc. B,* 284. <http://dx.doi.org/10.1098/rspb.2017.1819>

Solomon, M., Bamossy, G., Askegaard, S. (2008). *Consumentengedrag*. Amsterdam: Pearson Benelux

Thompson, J. Kevin; Heinberg, Leslie J.; Altabe, Madeline; Tantleff-Dunn, Stacey. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. *Washington, DC, US: American Psychological Association*. *xii* 396 pp., <http://dx.doi.org/10.1037/10312-000>

Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: the internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*. Geraadpleegd op 22 juli 2017 van, <http://www.ncgs.org/Pdfs/Resources/Poor%20body%20image%20in%20girls%20linked%20with%20social%20media.pdf>

Van der Velde, P. (2016). *Endomorf, mesomorf of ectomorf? Bepaalt je lichaamstype hoe gespierd je kunt worden?*. Geraadpleegd op 28 juli 2017, van <https://krachttraining.net/index.php/endomorf-mesomorf-of-ectomorf-bepaald-je-lichaamstype-hoe-gespierd-je-kunt-worden.html>

Verhofstadt-Deneve, L., Vyt, A., & Van Geert, P. L. C. (2003). *Handboek ontwikkelingspsychologie: grondslagen en theorieën*. Bohn Stafleu Van Loghum.

# Bijlagen

## Bijlage 1: Volledige online vragenlijst

**Mannen en hun lichaamstevredenheid**

Beste participant,

Deze vragenlijst is onderdeel van een kwantitatieve studie dat uitgevoerd wordt binnen de afdeling toegepaste psychologie van de Howest Brugge.

Hiervoor zijn wij op zoek naar mannen van 18 tot en met 21 jaar die wonen in West-Vlaanderen en bereid zijn om eenmalig een vragenlijst in te vullen. Het invullen zal ongeveer 15 minuten duren. Het doel van dit onderzoeksproject is inzicht te krijgen in de lichaamstevredenheid bij mannen. Uw deelname is van uiterst belang om dit onderzoek succesvol te kunnen uitvoeren. Hiervoor willen we u nu al bedanken.

Op de volgende pagina’s zullen een aantal vragen gesteld worden over uw gedachten, gevoelens en gedrag. Gelieve bij elke uitspraak een antwoord te kiezen dat bij u het meest van toepassing is. Er zijn geen juiste of foute antwoorden aangezien het om persoonlijke meningen gaat. De gegevens worden geanonimiseerd. We zullen uw naam dus nooit kunnen koppelen aan uw antwoorden op de vragen. Gelieve de vragen dus zo eerlijk mogelijk te beantwoorden.

Gelieve geen vragen te over te slaan en elke vraag goed te lezen. Alvast bedank!

Nicaurys Hernandez informed consent

Deelname aan dit onderzoek is anoniem en vrijwillig. De antwoorden op de vragenlijsten wordt enkel gebruikt in functie van de verwerking van de gegevens. Uw gegevens zullen niet aan derden verstrekt worden. Er zal bij bekendmaken van de resultaten op geen enkel moment verwezen worden naar uw naam, persoonsgegevens of organisatie. Tenslotte kunt u op ieder moment uit het onderzoek terugtrekken zonder hiervoor een reden te moeten geven.

\*Vereist

**Naamloze sectie**

1. **Ik ga akkoord met het bovenstaande \***

*Mark eer slechts één ovaal.*

Ja

Nee *Ga naar vraag 16.*

1. **Bent u een man of een vrouw? \***

*Mark eer slechts één ovaal.*

Man

Vrouw *Ga naar vraag 16.*

Transgender

1. **Woont u in West-Vlaanderen? \***

*Mark eer slechts één ovaal.*

Ja

Nee *Ga naar vraag 16.*

1. **Leeftijd \***

*Mark eer slechts één ovaal.*

18

19

20

21

1. **Wat is je hoogst behaalde diploma? \***

*Mark eer slechts één ovaal.*

Geen

Lager onderwijs

Lager secundair onderwijs (middelbaar onderwijs niet voltooid) secundair onderwijs (middelbaar onderwijs)

Hogeschool

Universiteit

1. **Vragenlijst zelfwaardering \***

Rosenberg Self Esteem Scale

*Mark eer slechts één ovaal per rij.*

Helemaal niet mee eens

Niet mee eens

Neutraal Mee eens

Helemaal mee eens

Over het algemeen ben ik tevreden met mezelf Soms vind ik dat ik helemaal niet deug

Ik heb het gevoel dat ik een aantal goede kwaliteiten heb

Ik ben in staat dingen even goed te doen als de meeste andere mensen Ik heb het gevoel dat ik niet veel heb om trots op te zijn

Het is ongetwijfeld zo dat ik me op sommige momenten nutteloos voel Ik heb het gevoel dat ik een waardevol iemand ben, minstens evenwaardig aan anderen Ik wou dat ik meer respect voor mezelf kon opbrengen

Al bij al ben ik geneigd mezelf een mislukkeling te voelen

Ik neem een positieve houding aan ten opzichte

van mezelf

1. **Geef aan in welke mate je tevreden bent met... \***

Vragenlijst: BASS

*Mark eer slechts één ovaal per rij.*

Gewicht Gezicht Lichaamsbouw Dijen

Borstkas Taille (Breedte van)

schouder

Fysieke kracht Lenigheid Biceps

(bovenarmspieren

Buik Kin Billen Kuiten

Abdominale

buikspiere Fysieke conditie Triceps

(onderarmspieren

Benen Algemene

gespierdhei

Helemaal niet tevreden

s

)

n

)

d

Niet tevreden

Neutraal Tevreden Helemaal

Tevreden

1. **Duid aan in hoeverre de stelling voor jou van toepassing is. \***

Vragenlijst: DMS (The drive for Muscularity)

*Mark eer slechts één ovaal per rij.*

Nooit Zelden Soms Vaak Erg vaak Altijd

Ik zou willen dat ik gespierder was.

Ik gebruik gewichten om spieren op te bouwen

Ik neem eiwitten of energie supplementen in

Ik drink eiwithoudende dranken of andere dranken voor gewichtstoename

Ik probeer zo veel mogelijk calorieën te verbranden als ik kan in een dag

Ik voel me schuldig als ik een gewichtstraining mis

Ik denk dat ik me zekerder zou voelen als ik meer spiermassa zou hebben

Andere mensen vinden dat ik te vaak train met gewichten

Ik denk dat ik er beter uit zou zien als ik 5kg in omvang zou winnen Ik denk eraan om anabole steroïden te gebruiken

Ik denk dat ik me sterker zou voelen als ik een beetje meer spiermassa zou hebben.

Ik vind dat mijn gewichtstrainingsschema mij belemmert bij andere aspecten van mijn leven.

Ik vind dat mijn armen niet gespierd genoeg zijn.

Ik vind dat mijn borstkas niet gespierd genoeg is

Ik vind dat mijn benen niet

n

gespierd genoeg zij

1. **Maakt u gebruik van sociale media? \***

B.v. LinkedIn, Twitter, Youtube,Facebook, etc

*Mark eer slechts één ovaal.*

Ja *Ga naar vraag 10.*

Nee *Ga naar vraag 15.*

1. **Welke sociale media platform(en) gebruikt u en hoe vaak? \***

*Mark eer slechts één ovaal per rij.*

Dagelijks Wekelijks Enkele keren per maand 1x per maand nooit

Facebook Twitter Instagram Snapchat Youtube Swarm Tumblr Tinder Foursquare LinkedIn Pinterest Reddit Quora

Overige

1. **Wat is de voornaamste reden om sociale media te gebruiken? \***

U mag meerdere antwoorden aanduiden.

*Vink alle toepasselijk e opties aan.*

Omdat iedereen het doet

Om in contact te komen met influencers (dit zijn bekende personen in de popcultuur zoals acteurs, athleten realityshowsterren, fitnesscoaches enzovoort)

Om op de hoogte te zijn van de laatste nieuwtjes Als podium om op te scheppen over bepaalde zaken Om nieuwe vrienden te leren kennen

Fun

1. **Volg je mensen/iemand op sociale media die gespierd zijn/is? \***

*Mark eer slechts één ovaal.*

Ja Nee

1. **Volg je gespierde vrienden of gespierde influencers op sociale media? \***

Influencers zijn beroemdheden zoals athleten, voetballers, fitnesscoaches, acteurs, realityshowsterren,…

*Mark eer slechts één ovaal.*

Gespierde vrienden Gespierde influencers Beiden

Geen van beiden

1. **Heb je al gehoord van bigorexia (of spierdysmorfie?) \***

*Mark eer slechts één ovaal.*

Ja Nee

1. **Duid aan in welke mate u akkoord gaat met de stelling**

Ik weet wat social media zijn Ik ben vaak bezig met social media

Ik volg een aantal influencers (dit zijn beroemdheden zoals athleten, voetballers, fitnesscoaches, acteurs, realityshowsterren,…) op sociale media die een fit/gespierd lichaam hebben

Het leukst vind ik scrollen op sociale media en kijken naar anderen

Het leukst vind ik zelf foto's posten op sociale media

Ik post regelmatig iets in mijn bloot bovenlijf

Als ik iets post in mijn bloot bovenlijf en ik krijg veel likes, geeft dit mij een goed gevoel

Als ik iets post in mijn bloot bovenlijf en ik krijg weinig likes, maakt dit mij onzeker

Als gespierde vrienden iets posten in een bloot bovenlijf, motiveert dit mij om meer te sporten

Als gespierde vrienden iets posten in een bloot bovenlijf, maakt dit

mij onzeker

Als gespierde influencers iets posten in hun bloot bovenlijf, motiveert dit mij om meer te sporten

Als gespierd influencers iets posten in hun bloot bovenlijf, maakt dit mij onzeker

Ik zorg ervoor dat mij lichaam er zo goed mogelijk uit ziet als ik

Niet waar

soms waar geen mening vaak waar Waar

iets post op sociale media Ik heb een fitness abonnement

Ik ga regelmatig naar de fitness Ik ga regelmatig gaan sporten Ik let op mijn eten voor mijn

gezondheid

Ik let op mijn eten zodat ik een mooi lichaam krijg

Ik wil een gespierd lichaam om mij goed te voelen in mijn vel

Ik wil een gespierd lichaam voor mijn gezondheid

Ik wil een gespierd lichaam om indruk te maken op anderen via

sociale media

1. **Wil je nog iets kwijt?**

Mogelijk gemaakt door

## Bijlage 2: Codeboek

**CODEBOEK**

**Data kuisen:**

Personen dat onvolledige, onlogische of incorrecte antwoorden geven werden verwijderd.

N=150 - 3

“Cel met flauw antwoord: Pornoactrices cel”

“Avond onderwijs”

“Cel: ja maar heeft niets te maken met de inhoud van hen content “

N=147-12

Niet west vlaanderen : 10

persoon niet akkoord met informed consent : 2

N=135-5

5 vrouwen hadden de test ingevuld

130

Cel weg

F24: Persoon “universiteit” (leeftijd 19: waarschijnlijk gemist)

Cel wijzigen

BA2 en BE5: 1x maand => 1x per maand

130-1 (persoon reageerde op alles hetzelfde: Overal helemaal mee eens. Ook op reversed items)

129 -1 (5 items laatste vraag niet beantwoord, kan zorgen voor onderschatting)

**Schaalscores**

**Hoogsbehaalde diploma:**

Geen=1

Lager onderwijs=2

Lager secundair onderwijs (middelbaar onderwijs niet voltooid)=3

secundair onderwijs (middelbaar onderwijs) 4

Hogeschool=5

Universitair=6

**Volg je gespierde vrienden of gespierde influencers op sociale media?**

1= Gespierde vrienden

2= Gespierde influenceren

3= Beiden

4= geen van beiden

GESP\_VR: 1

GESP\_INF:2

GESP\_BEIDE: 3

GESP\_TOT: 1+2+3

GESP\_GEEN\_VB: 4

**Zelfwaarde:**

Tel nu de scores die je hebt omcirkeld op

Als je een score hebt van boven de 18, zit het met je zelfwaardering redelijk tot goed.

Als je een score hebt tussen de 15 en 18, betekent dit dat je een lage zelfwaardering hebt

Als je score lager is dan 15, is sprake van een zeer lage zelfwaardering.

(Het kan bijna niet anders, of deze oordelen komen (in de verste verte) niet overeen met hoe het feitelijk is; je ziet je eigen kwaliteiten en positieve kenmerken niet of veel te weinig.)

Omgerekend:

>30/50. redelijk tot goed

25/50- 30/50. Laag

<25/50. Zeer lage zelfwaardering

TOT\_ZW

GEM\_ZW= TOT\_ZW/10

Vragenlijst zelfwaardering \*

Rosenberg Self Esteem Scale

Helemaal niet mee eens = 1

Niet mee eens = 2

Neutraal = 3

Mee eens = 4

Helemaal mee eens = 5

**BASS: Lichaamstevredenheid**

BAS worden op een 5-puntenschaal gemeten gaande van 1 (heel ontevreden) tot 5 (heel tevreden

1= Helemaal niet tevreden

2= Niet tevreden

3= Neutraal

4= Tevreden

5= Helemaal Tevreden

GLOB\_LICH\_TEV

We hebben een nieuwe variabele ‘globale lichaamstevredenheid’ aangemaakt door de gemiddelden van alle 19 variabelen (lichaamsdelen) van vraag 3 (d.i. ‘geef aan in welke mate u tevreden bent’) uit vragenlijst 1 te sommeren en te delen door hun aantal (19).

**DMS**

Deze 15 items zijn gescoord op een zespuntenschaal. Hierbij staat 1 = ‘altijd’ en 6 = ‘nooit’. De Items in dit onderzoek zijn omgescoord, zodat een hoge totaalscore een hoge mate van gedragsmatige investering is gespierdheid impliceert. De scores op de items zijn opgeteld en de gemiddelden zijn berekend.

TOT\_DFM: alle items optellen

GEM\_DEF: TOT\_DFM/aantal items

1= Nooit

2= Zelden

3= Soms

4= Vaak

5= Erg vaak

6= altijd

**Maakt u gebruik van sociale media?**

Ja=1

Nee=2

**Heb je al gehoord van bigorexia**

Ja= 1

Nee= 2

**Welke en hoe vaak sociale media**

1= nooit

2= 1x per maand

3= enkele keren per maand

4=Wekelijks

5= dagelijks

**Globale activiteit op sociale media: Alle frequenties optellen/aantal items**

**Duid aan in welke mate u akkoord gaat met de volgende stellingen.**

Niet waar = 1

soms waar = 2

geen mening = 3

vaak waar = 4

Waar 5

**Zelf gemaakte vragenlijst**

21 items

Soc\_Zelfbeeld. Item 7 tot en met item 13 zijn gericht op het verband tussen sociale media en lichaamstevredenheid/emotionele toestand. Een hoge score op deze items toont een grote invloed van de sociale media op de gedachten en gevoelens van het individue.

Sport\_Motivatie. Item 14 tot en met item 21 gaat de motivering na van gezonde levensstijl (gezonde keuzes in voedsel en fysieke activiteiten). Hoe groter de score op deze vragen dat z’n levens stijl verandert om te voldoen aan het opgelegde schoonheidideaal.

**Hypothesen**:

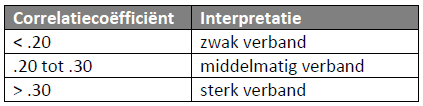
**“Hoe hoger de frequentie en verschillende soorten sociale media men mee bezig is, hoe lager de zelfwaarde”**

Verband globale activiteit op sociale media en zelfwaarde

Er wordt een negatief verband verwacht tussen de frequentie dat men op verschillende soorten sociale media bezig is en de zelfwaarde van de persoon.

GLOB\_AC\_SOCMED en \_GEM\_ZW

Om na te gaan of er een negatief verband is tussen de zelfwaarde van een persoon en globale activiteit op sociale media, werd een correlatie berekend. Er is een zwak negatief verband. Dit verband bleek niet significant te zijn. *r* = -0,01919 , *p* = 0.4152385, *N* = 128 .



<http://www.vassarstats.net/rsig.html>

**“****Hoe hoger de frequentie en verschillende soorten sociale media men mee bezig is, hoe lager de lichaamstevredenheid**

Verband globale activiteit op sociale media en lichaamstevredenheid

Er wordt een negatief verband verwacht tussen de frequentie dat men op verschillende soorten sociale media bezig is en de lichaamstevredenheid.

Glob\_AC\_SOCMED en GLOB\_LICHTEV

Om na te gaan of er een negatief verband is tussen de zelfwaarde van een persoon en globale activiteit op sociale media, werd een correlatie berekend. Er is een zwak negatief verband. Dit verband bleek leek significant te zijn. Op het niveau 0,01

*r* = -0.22419896, *p* = 0.005478, *N* = 128

**“****Mensen die wel gespierde vrienden/influencers volgen hebben een lagere lichaamstevredenheid dan mensen die geen gespierde wel vrienden/influencers volgen.”**

GESP\_TOT en GESP\_GEEN\_VB en GLOB\_LICH\_TEV

1 onafhankelijke variable: GESP\_TOTAAL en GESP\_GEEN

2: Afhankelijke: globale lichaamstevredenheid

Independent sample t-test

(3 personen die geen sociale media gebruiken verplaatsen naar “GESP\_GEEN”)

Om na te gaan als mensen die wel gespierde vrienden en/of influencers volgen een lagere globale lichaamstevredenheid vertonen dan mensen die geen van beide volgen hebben we gebruik gemaakt van een independent sample t-test. We kwamen uit *t*(93)=-0,0953 *p*>.10. Hieruit kunnen we concluderen dat er geen significant verschil is.

**“Er is een verschil in globale lichaamstevredenheid tussen mensen die gespierde vrienden volgen, mensen die gespierde influencers volgen en mensen die geen van beide volgen”**

ONAFH: GESP\_VR en GESP\_INF en GESP\_GEEN  
AFH: GLOB\_LICH\_TEV

Om na te gaan er een verschil in globale lichaamstevredenheid is tussen mensen die gespierde vrienden volgen, mensen die gespierde influencers volgen en mensen die geen van beide volgen hebben we gebruik gemaakt van een one way anova. We kwamen *F*(3,124)=0.12, p>.10. Hieruit kunnen we concluderen dat er geen significant verschil is.

“**Hoe hoger de frequentie en verschillende soorten sociale media men mee bezig is, hoe groter hun gedragsmatige investering in gespierdheid”**

Verband globale activiteit op sociale media en hun gedragsmatige investering in gespierdheid

Er wordt een positieve verband verwacht tussen de frequentie dat men op verschillende soorten sociale media bezig is en hun gedragsmatige investering in gespierdheid

Glob\_AC\_SOCMED en GEM\_DFM

Om na te gaan of er een positief verband is tussen de globale activiteit op sociale media van van een persoon en de gedragsmatige investering in gespierdheid, werd een correlatie berekend. Er is een zwak positief verband. Dit verband bleek significant te zijn. Dit op het niveau 0,05.

*r* = 0,235481566779881 *p*=*0.003728*, *N* = 128

**“Hoe lager de lichaamstevredenheid hoe groter de gedragsmatige investering in gespierdheid”**

Verband lichaamstevredenheid en gedragsmatige investering in gespierdheid

Er wordt een negatief verband verwacht tussen de frequentie dat men op verschillende soorten sociale media bezig is en hun gedragsmatige investering in gespierdheid

GLOB\_LICHTEV en GEM\_DFM.

Om na te gaan of er een negatief verband is tussen de lichaamstevredenheid van een persoon en de gedragsmatige investering in gespierdheid, werd een correlatie berekend. Er is een zwak negatief verband. Dit verband bleek randsignificant te zijn. Dit op het niveau 0,10.

*r =-* *0,142447127653245 p=* *0.0543585, N = 128*

EXTRA

**“Hoe hoger** **de frequentie en verschillende soorten sociale media men mee bezig is, hoe groter het invloed van sociale media op hun zelfbeeld.”**

Verband globale activiteit op sociale media en de invloed van sociale media op het zelfbeeld

Er wordt een positief verband verwacht tussen de frequentie dat men op verschillende soorten sociale media bezig is en de invloed dat de inhoud van sociale media heeft op hun zelfbeeld.

GLOB\_AC\_SOCMED en SOCMED\_ZELFBEELD

Om na te gaan of er een positief verband is tussen de frequentie en verschillende soorten sociale media men mee bezig is en invloed van sociale media op hun zelfbeeld , werd een correlatie berekend. Er is een sterk positief verband. Dit verband bleek significant te zijn. Dit op het niveau 0,01.

*r*= 0.358188870303905, *p*<*0001,* N= 128

**“Hoe hoger de frequentie en verschillende soorten sociale media men mee bezig is, hoe groter de** **invloed van de opgelegde schoonheidsidealen op een gezonde levensstijl”**

Verband globale activiteit op sociale media en invloed van opgelegde schoonheidsidealen op gezonde levenstijl

Er wordt een positief verband verwacht tussen de frequentie dat men op verschillende soorten media bezig is en de mate dat men zijn levensstijl verandert om te voldoen aan de opgelegd schoonheidsideaal na te streven

Om na te gaan of er een positief verband is tussen de frequentie en verschillende soorten sociale media men mee bezig is enerzijds en de grootte van de invloed van de opgelegde schoonheidsidealen op de gezonde levensstijl anderzijds , werd een correlatie berekend. Er is een middelmatig positief verband. Dit verband bleek significant te zijn. Dit op het niveau 0,05.

*r*= 0.216138981859996, *p*= 0.007135*,* N= 128

GLOB\_AC\_SOCMED EN SPORT\_MOTIVATIE

**“Hoe groter het invloed van sociale media op hun zelfbeeld, , hoe groter de invloed van de opgelegde schoonheidsidealen op de fysieke activiteit”**

Verband tussen de invloed van sociale media op het zelfbeeld en invloed van de opgelegde schoonheidsidealen op de gezonde levensstijl.

Er wordt een positief verband verwacht tussen de invloed dat deze media heeft op het zelfbeeld en van de invloed van de opgelegde schoonheidsidealen op een gezonde levensstijl anderzijds.

Om na te gaan als er een positief verband is tussen de invloed van de sociale media op het zelfbeeld enerzijds en de invloed van de opgelegde schoonheidsidealen op een gezonde levenstijl, werd een correlatie berekend. Er is een sterk positief verband. Dit verband bleek significant te zijn. Dit op het niveau 0,01.

*r*= 0.566699998557393, *p* *<.0001,* N= 128

SOCMED\_ZELFBEELD en SPORT\_MOTIVATIE

## Bijlage 3: beroepsproduct

**Muscular toys and Fragile boys,**

-Guys, (don’t) shoot the Messenger.

**Auteur**: Nicaurys Hernandez

**Publiek**: Tijdschrift Klinische Psychologie

**Abstract**

Lichaamsontevredenheid is de dag van vandaag een veelvoorkomend probleem. Na jarenlang onderzoek is het ondertussen al geweten dat schoonheidsidealen die verspreid worden via de media, een negatieve invloed hebben op lichaamstevredenheid bij vrouwen. Deze lichaamsontevredenheid wordt op zijn beurt gelinkt aan eetstoornissen, depressies en andere psychische stoornissen. Veel van dit onderzoek focust zich echter op vrouwen. Daarnaast is dit onderzoek gedateerd en geeft het weinig informatie over een nieuw opkomende media: de sociale media. Dit zorg ervoor dat er in de literatuur twee vragen onbeantwoord blijven. Hoe zit het met de lichaamstevredenheid van mannen? Draagt sociale media ook bij tot lichaamsontevredenheid bij hen?

In deze bachelorproef gingen we op zoek naar een antwoord op deze vragen. Na een correlatieonderzoek bij 128 adolescente mannen kunnen we concluderen dat er inderdaad een verband was tussen actief socialemediagebruik en een verlaagde lichaamstevredenheid bij adolescente mannen tussen 18 en 21 jaar oud.

**Het (on)breekbaar ego van een man.**

Ook mannen worden dagelijks geconfronteerd met een mannelijk schoonheidsideaal. U kunt er zich alvast iets bij voorstellen. Brede schouders, grote borstkas, smalle taille. Dit is ook het schoonheidsideaal dat in de tijd van de Grieken en Romeinen aanwezig was. Ook met dit type lichaam werden hun goden afgebeeld. (Mikalson, 2010)

Er wordt vaak onterecht verondersteld dat mannen zich geen zorgen maken om hun gewicht. Dat mannen wel degelijk begaan zijn met hun lichaamsbeeld wordt bevestigd door verschillende wetenschappelijke artikels uit Engelstalige landen (Blonde, 2008). Deze Engelstalige artikels geven immers aan dat lichaamsontevredenheid bij adolescente jongens stijgt wanneer ze in contact komen met foto’s van gespierde en aantrekkelijke mannen. Dit zijn vooral foto’s uit tijdschriften, magazines en/of tv-reclame waar gespierde mannen in voorkomen.

Niet enkel foto’s kunnen een invloed hebben op de lichaamstevredenheid van mannen. Zo kan ook speelgoed een invloed hebben. De actiepoppen waar mannen mee spelen zijn de laatste 25 jaar aanzienlijk groter en gespierder geworden. Meer nog, deze stijging in gespierdheid zorgt mogelijk voor voortzetting van de gedachte dat het mannelijk lichaam strak en gespierd moet zijn (Baghurst et al, 2006). Wetenschappelijk onderzoek toonde in het verleden dat deze onrealistisch gespierde actiefiguren zorgen voor een daling in de lichaamstevredenheid bij adolescente jongeren. (Barlett et al, 2005)

Deze studies bewijzen als het ware dat mannen niet over het onbreekbaar ego beschikken waar de meeste mensen van uitgaan. De hedendaagse adolescent komt de laatste jaren aanzienlijk minder in contact met deze schoonheidsidealen via tijdschriften of televisie. Er is namelijk een nieuw soort media in opmars. Dit is de sociale media.

**Sociale media als boodschapper van de goden**

Sociale media is de nieuwe weg waarlangs deze (goddelijke) schoonheidsidealen verspreid worden. Ook dit is niet zonder gevaren. Sociale media zorgt dat iemand zich meer zorgen gaat maken om zijn uiterlijk. (Mountford, 2017)

Onderzoekers van de Flinders universiteit exploreerden de relatie tussen internet gebruik en lichaamsbeeld bij adolescente meisjes. Men concludeerde dat de tijd dat meisjes op het internet doorbrachten significant gerelateerd was aan internalisering van het dun lichaamsideaal, lichaamsbewaking, en een obsessie voor een smal lichaam (Slater, 2013). De resultaten toonden duidelijk aan dat adolescente meisjes die sociale media gebruikten een hogere lichaamsontevredenheid hebben en meer streven naar een smalle taille. Dit meer dan vrouwen die geen sociale media gebruiken (Slater, 2013)

Daarenboven zullen vrouwen die uren spenderen op sociale media meer kans hebben op lichaamsontevredenheid, schaamte over het lichaam, ontevredenheid over het gewicht, een lager zelfbeeld, lichaamsonzekerheid en een hoger niveau van depressie vertonen. De tijd dat deze vrouwen spenderen aan sociale media heeft een impact op de manier hoe ze zich voelen en op hoe ze denken over hun lichaam. Dit komt omdat het internet een belangrijk medium is voor sociaal-culturele bezigheden. (Slater, 2013)

**(Don’t) shoot the Messenger**

Voor het correlatieonderzoek werden 128 mannen van 18 tot en met 21 jaar oud bevraagd. Het doel was nagaan als er een verband is tussen actief sociale mediagebruik, lichaamsontevredenheid en gedragsmatige investering in gespierdheid (dit is het effectief streven naar meer gespierdheid). Er werd steeds gebruik gemaakt van figuren om gegevens te visualiseren. Om na te gaan of er een verband is tussen twee factoren worden steeds correlaties berekend. Daarnaast wordt er nagegaan of er een verschil bestaat tussen verschillende groepen. Hiervoor wordt een independent sample t-test gebruikt. Voor alle berekeningen werd gebruikt gemaakt van Excel. De resultaten worden gevisualiseerd door figuren. De figuren maken gebruik van kleuren en zijn zo opgesteld dat ze ook duidelijk zouden moeten zijn in zwart-wit. Voor de figuren geldt steeds dat een (groene) ononderbroken dubbele pijl staat voor een significant verband., een (gele) onderbroken dubbele pijl staat voor een randsignificant verband en een rode doorhaalde dubbele pijl staat voor geen significant verband.

Voor het onderzoek werd een online vragenlijst opgesteld waar de deelnemers vragen beantwoordden omtrent deze drie aspecten (globale activiteit op sociale media, lichaamstevredenheid en gedragsmatige investering in gespierdheid). De vierde variabele genaamd “zelfwaarde” was een controle variabele. In reeds bestaand onderzoek is bewezen dat er een verband is tussen lichaamstevredenheid en zelfwaarde bij adolescente meisjes. In dit onderzoek zullen we nagaan als dit verband er ook is voor adolescente jongens. Dit is echter niet de focus van dit onderzoek.

In de eerste vragenlijst werd gevraagd naar de frequentie waarmee men verschillende sociale media gebruikt (zoals Facebook, Instagram, enzovoort). In de tweede vragenlijst gaven de deelnemers hun tevredenheid over verschillende lichaamsdelen aan. Hiervoor maakte men gebruik van de Body Areas Satisfaction (BAS). Tenslotte werd gemeten hoeveel tijd en moeite men investeerde in gespierder worden door middel van een afname van de Drive For Muscularity (DFM). De controle variabele “zelfwaarde” werd gemeten door de Rosenberg Self-esteem Scale. Daarnaast werd gevraagd als men gespierde vrienden, gespierde influencers (dit zijn gekende publieke figuren zoals Dwayne The Rock Johnson), of geen gespierde mensen volgt op die sociale media.

We stellen vast dat de deelnemers die het actiefste waren op sociale media, hadden ook een lage lichaamstevredenheid. Daarbovenop hadden deelnemers met een lagere lichaamstevredenheid mogelijks een (lichte) neiging om meer moeite doen om gespierd te worden en vertonen de personen die actief zijn op sociale media ook meer moeite in gespierd worden (zie figuur 1)

Tenslotte zouden deelnemers die gespierde influencers volgen, meer doen voor gespierd worden, dan deelnemers die geen gespierde personen volgen via sociale media. (zie figuur 2)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |
| **Sociale Media**  -Globale activiteit op sociale media (Zelf) |  | 4 |  | **Gedragsmatige investering in gespierdheid** |
| **D** |  |  |  | **C** |
| - |  | | | |
| 3 |  |  | 6 | |
|  |  | **Lichaamsontevredenheid** |
|  |  |  | |
|  |  | **B** |  |  |

1 2

5

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | |
|  |  | **Zelfwaarde** |
|  |  |  | |
|  |  | **A** |  |  |

*Figuur 1.*  Schematische voorstelling met globale activiteit op sociale media

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | |  |  |
| **Sociale media: wel/niet gespierde personen volgen** |  |  |  | gedragsmatige investering in gespierdheid |
|  |  |  |  |  |

*Figuur 2* . Schematische voorstelling met volggedrag en gedragsmatige investering in gespierdheid met twee groepen.

Maar wees gewaarschuwd voor overhaaste conclusies rond oorzaak en gevolg. Enerzijds kan het zijn dat actief gebruik van sociale media zorgt voor lichaamsontevredenheid. Anderzijds kan het evengoed zijn dat mensen die ontevreden zijn over hun lichaam, meer gebruik maken van sociale media. Er kan hier ook een andere factor, zoals bijvoorbeeld depressie, een beslissende rol in spelen.

Op dezelfde manier kan het inderdaad zijn dat mensen die actief zijn op sociale media meer moeite zullen doen om gespierd te zijn. Anderzijds kan het zijn dat sporters meer sociale media gebruiken om een platform te hebben om hun ervaring te delen met anderen.

Tenslotte kan een lichaamsontevredenheid er voor zorgen dat mensen meer gaan sporten. Maar het kan ook zijn dat een ongewenst resultaat tijdens het sporten zorgt voor lichaamsontevredenheid. Denk maar aan mensen die vermageren in de plaats van gespierder te worden.

Lichaamsontevredenheid en gedragsmatige investering in gespierdheid zijn grote indicatoren van eetstoornissen bij mannen. Het is vooral belangrijk dat hulpverleningsinstanties inzien dat ook mannen beïnvloed worden door de sociale media.

Verder onderzoek zal moeten uitwijzen hoe sociale media zoals Facebook, Messenger en Instagram de lichaamstevredenheid precies beïnvloedt. Voorlopig zijn het (slechts) boodschappers van het opgelegde schoonheidsideaal dat overal aanwezig is. So guys (don’t) shoot the Messenger.

1. \* Aanvinken waarvoor de toestemming geldt. Meerdere opties mogelijk. [↑](#footnote-ref-1)
2. [↑](#footnote-ref-2)
3. [↑](#footnote-ref-3)