

De Rol van Zelfvertrouwen, Populariteit en Gender in de Relatie tussen Sociale Media Gebruik en Eetproblemen

Scriptie L. van den Berg, s1003801

Mastervariant gezondheidszorgpsychologie

Faculteit der Sociale Wetenschappen, Radboud Universiteit Nijmegen

Begeleider: prof. dr. A.H.N. Cillessen

Nijmegen, januari, 2023

Samenvatting

Inleiding

Sociale media spelen een belangrijke rol in het dagelijks leven van adolescenten. Daarnaast zijn lichaamsontevredenheid en eetproblematiek veelvoorkomende problemen in deze doelgroep. Eerder onderzoek toonde een verband aan tussen sociale media gebruik en eetproblemen. Echter, deze relaties waren niet consistent en mediërende en modererende factoren blijven onduidelijk. Daarom werd in deze studie de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblematiek nader onderzocht. Er werd onderzocht of deze relatie gemedieerd werd door het zelfvertrouwen en gemodereerd werd door populariteit op sociale media. Tot slot werden gender verschillen onderzocht.

Methode

Er namen 615 middelbare scholieren (320 jongens en 295 meisjes) deel aan dit onderzoek. Zij vulden digitaal vragenlijsten in over hun sociaal emotioneel functioneren, waaronder hun sociale media gebruik, eetproblemen, zelfvertrouwen en populariteit.

Resultaten

Er werd een positieve relatie gevonden tussen sociale media gebruik en eetproblematiek. Deze relatie werd gemedieerd door een lager zelfvertrouwen en gemodereerd door populariteit op sociale media. Wat betreft gendersverschillen zijn er aanwijzingen dat sociale media gebruik negatief samenhangt met het zelfvertrouwen bij meisjes, maar niet bij jongens.

Discussie

Er kan geconcludeerd worden dat: (i) sociale media gebruik samenhangt met eetproblematiek, (ii) het zelfvertrouwen een onderliggend mechanisme vormt, (iii) een verhoogde populariteit op sociale media een risicofactor vormt in de ontwikkeling van eetproblematiek en (iv) sociale media gebruik bij zowel jongens als meisjes samenhangt met eetproblemen, waarbij een verlaagd zelfvertrouwen mogelijk alleen bij meisjes een onderliggend mechanisme vormt.

Sleutelwoorden: adolescenten, sociale media gebruik, eetproblemen, zelfvertrouwen, populariteit en gender verschillen

Inleiding

In de huidige maatschappij spelen sociale media een grote rol in het leven van adolescenten. Drieënnegentig procent van de 14-17 jarigen gebruikt sociale media en voor 68% is het een dagelijkse activiteit (Barry et al., 2017). Adolescenten spenderen uren aan apps zoals TikTok, Instagram of Snapchat, waar ze hun eigen profiel aanmaken en foto's en video's van anderen "liken" of een reactie plaatsen (Derenne & Beresin, 2018). Dit geeft adolescenten de mogelijkheid om met vrienden te communiceren en nieuwe vriendschappen op te bouwen (O'Keeffe & Clarke-Pearson, 2011). Bovendien kunnen adolescenten hun creativiteit kwijt en vormt sociale media een hulpmiddel bij het ontdekken van hun identiteit en seksualiteit (Reid & Weigle, 2014). Naast deze positieve effecten zijn er ook negatieve effecten. Zo hangt het gebruik van sociale media samen met eenzaamheid, angst, depressie en een negatief lichaamsbeeld (Fardouly & Vartanian, 2016; Hunt et al., 2018; Keles et al., 2020).

Een frequent probleem onder adolescenten is een negatief lichaamsbeeld; 49% tot 84% van de adolescenten is ontevreden over zijn/haar lichaam, wat kan leiden tot psychische problemen (Dion et al., 2015). Zo is een negatief lichaamsbeeld een sterke voorspeller van eetproblemen (Polivy & Herman, 2002; Stice et al., 2011). Een verklaring hiervoor is dat adolescenten die ontevreden zijn over hun lichaam, moeite gaan doen om te voldoen aan hun ideale lichaam. Wanneer hierbij gebruik wordt gemaakt van ongezonde gewichtscontrole technieken, kan dit leiden tot een eetstoornis (Rodgers, 2016). Veel voorkomende eetstoornissen zijn Anorexia Nervosa en Bulimia Nervosa (Holmstrom, 2004). Alhoewel de prevalentie van deze eetstoornissen laag is (ongeveer 0.5% voor Anorexia Nervosa, 1-3.0% voor Bulimia Nervosa), voldoet 10% van de adolescente meisjes aan subklinische levels van eetproblemen (American Psychiatric Association, 2000, in Keery et al., 2004). Daarom is onderzoek naar de rol van sociale media in de ontwikkeling van eetproblematiek belangrijk.

Sociale Media Gebruik en Eetproblemen

Onderzoek laat zien dat de hoeveelheid tijd die gespendeerd wordt op sociale media positief samenhangt met de ontwikkeling van eetproblemen (Kaewpradub et al., 2017; Santarossa & Woodruff, 2017). Een verklaring hiervoor is dat adolescenten die meer op sociale media zitten, meer blootgesteld worden aan het ideaalbeeld dat sociale media schetst (Padín et al., 2021). Zo heerst er een "selfie-cultuur", waarin individuen foto's maken met de mooiste lichtinval en vanaf de beste hoeken. Deze worden vervolgens bewerkt met fotoshop programma's, totdat de "perfecte" foto ontstaat voor Instagram. Wanneer adolescenten hun

eigen lichaam vergelijken met dit ideaal beeld, kan dit leiden tot het streven naar dunheid, lichaamsontevredenheid en zelfs een eetstoornis (Derenne & Beresin, 2018).

Deze verklaring voor het ontstaan van eetproblemen door sociale media sluit aan bij de *Social Comparison Theory* van Festinger (1954). Volgens deze theorie gebruiken individuen de vergelijking met anderen om zichzelf te evalueren. Hierbij vergelijken ze zichzelf vooral met mensen die aantrekkelijker of gelijk zijn aan hen. Op deze manier ontstaat er een verschil tussen de eigenschappen die ze daadwerkelijk hebben (*the actual self*) en de eigenschappen die ze graag zouden willen (*the ideal self*), wat kan leiden tot gedragspogingen om dit verschil weg te halen (Lantz et al., 2018). Het gebruik van sociale media kan dus zorgen voor een verschil tussen de perceptie van het eigen lichaam en het ideale lichaam, waardoor lichaamsontevredenheid en problematisch eetgedrag kunnen ontstaan (Holmstrom, 2004).

Zelfvertrouwen als Mediërende Factor

Het zou kunnen dat de associatie tussen sociale media gebruik en het ontstaan van eetproblemen gemedieerd wordt door zelfvertrouwen. Naast lichaamsontevredenheid speelt zelfvertrouwen namelijk een rol in de ontwikkeling van eetproblematiek. Zelfvertrouwen is de mate waarin een individu zichzelf positief of negatief evalueert (Vogel et al., 2014). Deze evaluatie verandert door gebeurtenissen en invloeden in het dagelijks leven (Heatherton & Polivy, 1991). Uit onderzoek blijkt dat sociale media gebruik een negatieve invloed heeft op zelfvertrouwen (Kaewpradub et al., 2017; Santarossa & Woodruff, 2017). Dit betekent dat blootstelling aan sociale media niet alleen kan leiden tot ontevredenheid over het lichaam, maar dat ook het globale beeld dat iemand over zichzelf heeft kan veranderen.

Onderzoek heeft aangetoond dat een laag zelfvertrouwen de kans op eetproblemen vergroot. Fairburn et al. (1999) vonden dat individuen met een negatieve zelf-evaluatie een verhoogde kwetsbaarheid hebben voor de ontwikkeling van Anorexia Nervosa. Shea en Pritchard (2007) vonden dat een laag zelfvertrouwen een voorspeller is voor lichaamsontevredenheid, het streven naar dunheid en Bulimia Nervosa. Bovendien hangt een laag zelfvertrouwen samen met zorgen over het gewicht en schaamte over het lichaam, waardoor het risico op eetpathologie wordt verhoogd (Button et al., 1997; Iannaccone et al., 2016).

Er zijn dus effecten van sociale media gebruik op zelfvertrouwen en van zelfvertrouwen op eetproblematiek. Het kan dus zijn dat zelfvertrouwen een onderliggend mechanisme vormt in de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen.

Populariteit als Modererende Factor

Veel studies vonden dat sociale media gebruik kan leiden tot eetproblemen, maar deze relatie was niet consistent (Ferguson et al., 2014; Holmstrom, 2004; Roberts & Good, 2010). Sommige studies vonden geen relatie tussen sociale media gebruik en lichaamstevredenheid (Borzekowski et al., 2000; Cusumano & Thompson, 1997). In andere studies had sociale media gebruik een positief effect op het lichaamsbeeld (Joshi et al., 2004; Mills et al., 2002). Deze tegenstrijdigheden kunnen worden verklaard doordat niet iedereen even gevoelig is voor de effecten van sociale media (Ferguson, 2013; Robert & Good, 2010). Gezien deze individuele verschillen, is het van belang inzicht te krijgen in factoren die de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen beïnvloeden.

Een factor die een rol kan spelen, is populariteit op sociale media. Competitie tussen leeftijdsgenoten (“*peers*”) kan namelijk leiden tot lichaamsontevredenheid en eetproblematiek (Ferguson et al., 2014). Het Catalyst Model stelt dat lichaamsontevredenheid ontstaat door interpersoonlijke competitie om seksuele partners (Ferguson et al., 2011). Volgens dit model hebben sociale media minder invloed op het lichaamsbeeld dan peer competitie in het echte leven, omdat adolescenten de mensen op sociale media te ver weg vinden om mee te concurreren (Ferguson et al., 2014). Echter, sociale media zijn afgelopen jaren steeds meer een platform geworden waarin adolescenten juist interacteren met bekende leeftijdsgenoten, waardoor er steeds meer *peer competitie* plaats vindt op sociale media (Ferguson et al., 2014).

Een factor die een grote rol speelt bij deze *peer competitie*, is de sociale status van de adolescent. Een vorm van sociale status is populariteit in de peer groep (Lease et al., 2002). Populariteit wordt bepaald door verschillende kenmerken. Zo speelt aantrekkelijkheid een grote rol in populariteit op sociale media (Bradley et al., 2019). Het aantal volgers en likes op Instagram geven hier een indicatie van (Longobardi et al., 2020).

Er is onderzoek waarin lagere populariteit op sociale media geassocieerd werd met meer eetproblematiek. Troop en Baker (2008) vonden dat een lage sociale status leidde tot het maken van ongunstige sociale vergelijkingen, wat een risicofactor vormt voor de ontwikkeling van eetproblemen. Het kan dus zijn dat minder populaire adolescenten zichzelf vergelijken met adolescenten die populairder zijn op sociale media en meer voldoen aan het dunne ideaalbeeld dan zij. Door te streven naar dit ideaalbeeld kunnen eetproblemen ontstaan (Derenne & Beresin, 2018).

In andere studies leidde meer populariteit op sociale media juist tot meer eetproblemen. Slater en Tiggemann (2015) vonden dat naast het ontvangen van negatieve reacties, ook het ontvangen van positieve reacties over het uiterlijk de kans op eetproblemen

vergroot. Dit legden zij uit aan de hand van *zelf-objectificatie*, wat inhoudt dat individuen zichzelf beschouwen als een object dat op basis van hun uiterlijk wordt beoordeeld. Het ontvangen van negatieve en positieve reacties over het uiterlijk leidt tot zelf-objectificatie, waardoor zowel de focus op het uiterlijk als de kans op eetproblematiek wordt vergroot (Slater & Tiggemann, 2015). Daarnaast kan het zijn dat populaire jongeren hun sociale status willen behouden en willen blijven voldoen aan het ideaalbeeld. Dit kan ervoor zorgen dat ze veel met hun uiterlijk bezig zijn en streven naar perfectie, wat eetproblemen als gevolg kan hebben (Derenne & Beresin, 2018).

Uit de tegengestelde bevindingen kan worden geconcludeerd dat de rol van populariteit in de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblematiek nog onduidelijk is.

Gender

Het is ook onduidelijk wat de rol van gender is. Veel onderzoek naar de effecten van sociale media gaat over meisjes. Het is echter ook belangrijk om jongens te onderzoeken (Murray et al., 2016; Padín et al., 2021). Murray et al. (2016) zijn een van de enigen die onderzoek hebben gedaan naar de invloed van sociale media bij zowel vrouwelijke als mannelijke studenten. Zij vonden dat de relatie tussen sociale media gebruik en beperkt eetgedrag gemedieerd werd door ontevredenheid over het uiterlijk en gewicht bij zowel mannen als vrouwen. Dit betekent dat sociale media mogelijk ook het lichaamsbeeld van jongens beïnvloedt.

Huidig Onderzoek

Dit onderzoek richtte zich op bovengenoemde aandachtspunten in de literatuur. De algemene onderzoeksvraag was: Wat is de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen bij adolescenten en welke rol spelen zelfvertrouwen, populariteit op sociale media en gender hierin? Er waren vier specifieke onderzoeksvragen:

1. Wat is de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen bij adolescenten?
2. Wordt deze relatie gemedieerd door zelfvertrouwen?
3. Wordt deze relatie gemodereerd door populariteit op sociale media?
4. Wat is het verschil tussen jongens en meisjes in deze drie onderzoeksvragen?

Het doel van dit onderzoek was het uitbreiden van kennis over de risico's van sociale media gebruik voor eetgedrag bij adolescenten en de mechanismen die daaraan ten grondslag liggen. Bovendien was het doel meer inzicht te krijgen in welke adolescenten het meest gevoelig zijn voor de effecten van sociale media gebruik. Deze informatie kan bijdragen aan

het ontwikkelen van preventieprogramma's en interventies omtrent eetproblemen bij adolescenten.

De hypothesen sluiten aan bij vragen 1 t/m 3. Hypothese 1 stelde dat er een positieve relatie was tussen sociale media gebruik en eetproblemen. Hypothese 2 stelde dat deze relatie werd gemedieerd door een lager zelfvertrouwen. Hypothese 3 stelde dat deze relatie werd gemodereerd door populariteit op sociale media. Hierbij waren twee tegengestelde verwachtingen mogelijk. Aan de ene kant kon het zijn dat adolescenten die minder populair waren meer kans hadden op eetproblemen, naarmate ze meer sociale media gebruikten (Troop & Baker, 2008). Aan de andere kant kon het zijn dat adolescenten die juist meer populair waren meer risico hadden op eetproblemen, wanneer zij veel gebruik maakten van sociale media (Slater & Tiggemann, 2015). Vraag 4 was exploratief.

Methode

Dit onderzoek maakte gebruik van data uit meetronde 12 van de Kandinsky Longitudinal Study (KLS). In dit project, dat loopt sinds 2010, hebben adolescenten uit de 1^e t/m 4^e klas van de middelbare school jaarlijks vragenlijsten ingevuld over hun sociaal emotioneel functioneren.

Participanten

De participanten waren middelbare scholieren die in 2019 in klas 1 t/m 4 zaten. Van de 857 scholieren in deze klassen, kregen 660 toestemming en waren 615 feitelijk aanwezig bij de dataverzameling (320 jongens, 295 meisjes; $M_{leeftijd} = 14$ jaar, $SD = 1,22$ jaar). De werving van participanten vond plaats met een brief aan de ouders gestuurd door de directeur van de school, waarin uitleg werd gegeven over het onderzoek en toestemming werd gevraagd voor deelname. Indien ouders toestemming gaven, werd vóór de meting aan de scholieren gevraagd of ze instemden met de deelname. Scholieren die instemden namen deel aan het onderzoek in een klaslokaal op hun school.

Meetinstrumenten

Demografische gegevens. Participanten gaven zelf hun gender aan (gecodeerd als "0" = jongen of "1" = meisje).

Sociale media gebruik (SMG). De frequentie van sociale media gebruik werd gemeten met twee items van het onderzoeksteam zelf. Deelnemers scoorden op een schaal van 0 (nooit) tot 5 (meer dan 4 uur per dag) hoeveel zij dagelijks gebruik maakten van sociale

media door de week en in het weekend. De interne consistentie van deze twee items was .92 (Cronbach's α). De gemiddelde hoeveelheid sociale media gebruik per dag werd genomen als composietscore voor sociale media gebruik (hogere score is meer gebruik van sociale media).

Eetproblemen (EP). Eetproblemen werden gemeten met de Child Eating Disorder Examination-Questionnaire (ChEDE-Q) van Decaluwé en Braet (1999). Deze lijst heeft 10 items die de opvattingen en eetgewoonten van adolescenten meten in de afgelopen 28 dagen. De items zijn verdeeld in de schalen "Lijnen", "Eetbuien", "Zorgen over lichaamsvormen" en "Zorgen over gewicht". Een voorbeelditem is: "Hoeveel dagen van de afgelopen vier weken heb je met opzet geprobeerd minder te eten dan je eigenlijk wou, om je lichaamsvormen of gewicht te veranderen?". De vragenlijst had goede psychometrische eigenschappen in eerder onderzoek. Zo hadden de subschalen van de ChEDE-Q een hoge betrouwbaarheid (Cronbach's α : = .78 tot .95) en validiteit (Van Durme et al., 2015; Watkins et al., 2005). Omdat de items verschillende antwoordschalen hadden, werden de scores eerst gestandaardiseerd. Gemiddelden werden berekend per sub-schaal en over de hele schaal (alle items). Voor de hele schaal (10 items) was de interne consistentie .83 (Cronbach's α). Het gemiddelde van de 10 items vormde een composietscore voor eetproblemen (hogere score is meer eetproblemen).

Zelfvertrouwen (ZV). Zelfvertrouwen werd gemeten met de Nederlandse vertaling van de Rosenberg Self-Esteem Scale (RSE) (Rosenberg, 1965). Deze heeft 10 items die beantwoord worden op schaal van -2 (helemaal mee oneens) tot +2 (helemaal mee eens). Een voorbeeld item is: "Over het algemeen ben ik tevreden over mezelf". Martín-Albo et al. (2007) vonden voor de RSE een hoge validiteit, test-hertest betrouwbaarheid ($r = .84$) en interne consistentie (Cronbach's $\alpha = .85$ tot .88). In het huidige onderzoek was de interne consistentie van de 10 items na spiegeling .88 (Cronbach's α). Daarom zijn de 10 items gemiddeld tot een composietscore (hogere score is meer zelfvertrouwen).

Populariteit op sociale media (POP). Populariteit op sociale media werd gemeten met 4 items van het onderzoeksteam zelf. Twee items betroffen het aantal volgers en likes op Instagram. Een item mat op een schaal van 1 (heel onpopulair) tot 6 (heel populair) hoe populair adolescenten zichzelf vonden op sociale media. Een item mat hoe vaak de leerling als meest populair op sociale media werd gekozen door klasgenoten. Omdat de items verschillende antwoordschalen hadden, werden de scores eerst gestandaardiseerd. De interne consistentie van deze gestandaardiseerde scores was .61 (Cronbach's α). Het gemiddelde van de gestandaardiseerde scores dient als composietscore voor populariteit (hogere score is meer populariteit op sociale media).

Procedure

De participanten vulden de vragenlijsten digitaal in op een laptop gedurende één lesuur van 45 tot 60 minuten in een klaslokaal. Tijdens de afname waren minimaal twee onderzoekers aanwezig. Vóór het invullen van de vragenlijst gaven de onderzoekers informatie over de opzet en het doel van het onderzoek. Daarnaast legden ze uit dat de gegevens van het onderzoek vertrouwelijk en anoniem werden verwerkt en vroegen ze de deelnemers om de vragenlijst naar waarheid in te vullen. Tijdens het invullen zaten de deelnemers aan aparte tafels en mochten ze niet met elkaar overleggen. Wel mochten ze vragen stellen aan de onderzoekers en stoppen wanneer ze wilden. Na afloop ontvingen de deelnemers een cadeautje en een lot voor het winnen van een tablet.

Data-analyse

Analyses werden uitgevoerd met SPSS versie 29. Als eerste werden de assumpties lineariteit en normaliteit getoetst. Aan deze assumpties werd in het algemeen voldaan.

Voor onderzoeksvraag 1 werd de correlatie tussen SMG en EP berekend. Voor onderzoeksvraag 2 werden lineaire regressieanalyses uitgevoerd voor de mediatie-analyse volgens Baron en Kenny (1986). Volgens hen is er sprake van mediatie, indien er een significant verband is tussen: 1) de onafhankelijke variabele SMG en de afhankelijke variabele EP, 2) de onafhankelijke variabele SMG en de mediator ZV, en 3) de mediator ZV en de afhankelijke variabele EP. De vierde voorwaarde is dat het verband tussen SMG en EP significant lager wordt wanneer ZV wordt toegevoegd aan de regressie. De statistische significantie van het verschil werd getoetst met de Sobel test (Sobel, 1982).

De analyse voor onderzoeksvraag 3 bestond uit een regressieanalyse met EP als afhankelijke variabele, SMG als predictor en POP als moderator. Er was moderatie indien de interactie tussen SMG en POP significant was. In dat geval werd een post-hoc analyse uitgevoerd om de interactie in kaart te brengen. Voor exploratieve vraag 4 (geen hypothese) werden de analyses van vraag 1 t/m 3 herhaald voor jongens en meisjes apart.

Ethische Verklaring

Dit onderzoek was niet WMO plichtig. De thesis is onderdeel van een lopend project dat is goedgekeurd door de Ethiek Commissie van de Faculteit Sociale Wetenschappen van de Radboud Universiteit (ECSW-2018-086).

Resultaten

Descriptieve Gegevens

De gemiddelden en standaarddeviaties van de hoofdvariabelen staan in Tabel 1 voor de gehele steekproef en voor jongens en meisjes apart. Ongepaarde *t*-toetsen tussen de seksen lieten zien dat jongens significant lager scoorden op sociale media gebruik, populariteit en eetproblemen en significant hoger op zelfvertrouwen dan meisjes (zie Tabel 1).

In Tabel 2 staan de Pearson correlaties tussen de variabelen voor jongens en meisjes. De correlaties hadden hetzelfde patroon bij jongens als meisjes. Sociale media gebruik correleerde positief met populariteit en eetproblemen. Zelfvertrouwen correleerde negatief met eetproblemen. De meeste correlaties waren zwak. Alleen de correlatie tussen sociale media gebruik en populariteit bij jongens en meisjes en de correlatie tussen zelfvertrouwen en eetproblemen bij meisjes waren matig. Tot slot waren de significante correlaties hoger bij meisjes dan jongens (zie Tabel 2).

Tabel 1

Gemiddelden, Standaard Deviaties en Gendersverschillen in Sociale Media Gebruik, Zelfvertrouwen, Populariteit op Sociale Media en Eetproblemen

Variabele	Hele steekproef		Jongens		Meisjes		<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>			
SMG	2.72	1.19	2.42	1.17	3.06	1.11	-6.97	613	<.001
ZV	3.19	.52	3.31	.46	3.07	.55	5.93	577.20	<.001
POP	-.05	.69	-.13	.75	.04	.60	-3.05	613	.002
EP	.00	.62	-.15	.52	.16	.69	-6.31	544.30	<.001

Note. *N* = 615. Jongens *n* = 320; meisjes *n* = 295. SMG = sociale media gebruik; ZV = zelfvertrouwen; POP = populariteit op sociale media; EP = eetproblemen.

Tabel 2*Pearson Correlaties tussen Variabelen voor Jongens en Meisjes*

Variabele	1	2	3	4
1. Sociale media gebruik	-	.03	.33***	.13*
2. Zelfvertrouwen	-.10	-	.05	-.23***
3. Populariteit	.48***	-.04	-	.04
4. Eetproblemen	.23***	-.43***	.11	-

Note. Jongens ($n = 320$) staan boven de diagonaal; meisjes ($n = 295$) staan onder de diagonaal.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Onderzoeksvraag 1: Correlaties tussen Sociale Media Gebruik en Eetproblemen

Er was een significante zwakke positieve correlatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen, $r(614) = .24$, $p < .001$. Een hoger gebruik van sociale media hing in lichte mate samen met meer eetproblemen. Verder waren de correlaties tussen sociale media gebruik en de sub-schalen significant en positief, met een zwak effectgrootte (zie Tabel 3).

Tabel 3*Pearson Correlaties tussen Sociale Media Gebruik en Eetproblematiek Schalen*

	Sociale Media Gebruik
Eetproblemen	.24***
Schaal 1: Lijnen	.17***
Schaal 2: Eetbuien	.10*
Schaal 3: Zorgen over gewicht	.21***
Schaal 4: Zorgen over lichaamsvormen	.23***

Note. $N = 615$.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Onderzoeksvraag 2: Zelfvertrouwen als Mediator in de Relatie tussen Sociale Media Gebruik en Eetproblemen

De resultaten van de regressieanalyses staan in Tabel 4. De eerste regressieanalyse toonde een positieve significante relatie aan tussen sociale media gebruik en eetproblemen, $\beta = .24$, $t(613) = 6.10$, $p < .001$. De tweede analyse liet een significant negatief verband zien

tussen sociale media gebruik en zelfvertrouwen, $\beta = -.10$, $t(613) = -2.44$, $p = .015$. Uit de derde analyse kwam een negatieve significante relatie tussen zelfvertrouwen en eetproblemen naar voren, $\beta = -.39$, $t(613) = -10.37$, $p < .001$. De vierde analyse liet zien dat de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen verminderde wanneer zelfvertrouwen werd toegevoegd, $\beta = .20$, $t(612) = 5.56$, $p < .001$. De Sobel test toonde aan dat de afname van deze relatie significant was (Sobel z-waarde = 2.32, $SE = .008$, $p = .020$). Hierdoor werd er volgens Baron en Kenny (1986) aan een mediatie-effect voldaan, wat betekent dat de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen gedeeltelijk gemedieerd werd door zelfvertrouwen.

Tabel 4

Resultaten van de Regressieanalyses voor de Mediatie Analyse

Regressie	Verklaarde Variantie			Regressiegewichten			
	R^2	df	F	B	SE_B	β	t
SMG \rightarrow EP	.06	1,613	37.17***	.13	.02	.24	6.10***
SMG \rightarrow ZV	.01	1,613	5.96*	-.04	.02	-.10	-2.44*
ZV \rightarrow EP	.15	1,613	107.59***	-.47	.05	-.39	-10.37***
SMG & ZV \rightarrow EP	.19	2,612	71.86***	.11	.02	.20	5.56***

Note. $N = 615$. SMG \rightarrow EP = regressie van sociale media gebruik op eetproblemen; SMG \rightarrow ZV = regressie van sociale media gebruik op zelfvertrouwen; ZV \rightarrow EP = regressie van zelfvertrouwen op eetproblemen; SMG & ZV \rightarrow EP = regressie van sociale media gebruik en zelfvertrouwen op eetproblemen.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$

Onderzoeksvraag 3: Populariteit als Moderator van de Relatie tussen Sociale Media Gebruik en Eetproblemen

De resultaten van de regressieanalyse staan in Tabel 5. Er was een positieve significante relatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen, $\beta = .25$, $t(611) = 5.80$, $p < .001$, en een niet-significante relatie tussen populariteit en eetproblemen, $\beta = .00$, $t(611) = -.01$, $p = .993$. Verder was het interactie effect tussen sociale media gebruik en populariteit significant, $\beta = .10$, $t(611) = 2.51$, $p = .012$. Dit betekent dat de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen anders was voor hoge dan voor lage waarden van populariteit.

Een post hoc analyse werd uitgevoerd om het interactie effect te interpreteren. Hierbij is de gestandaardiseerde regressievergelijking gebruikt. Het resultaat staat in Figuur 1. Dit laat zien dat eetproblemen toenamen bij meer sociale media gebruik bij alle adolescenten. Deze samenhang was echter sterker voor adolescenten met een hoge populariteit dan voor

adolescenten met een lage populariteit (zie Figuur 1). De samenhang tussen sociale media gebruik en eetproblemen was sterker voor populaire adolescenten (op sociale media) dan voor niet-populaire adolescenten.

Tabel 5

Resultaten van de Regressieanalyse voor de Moderatie Analyse

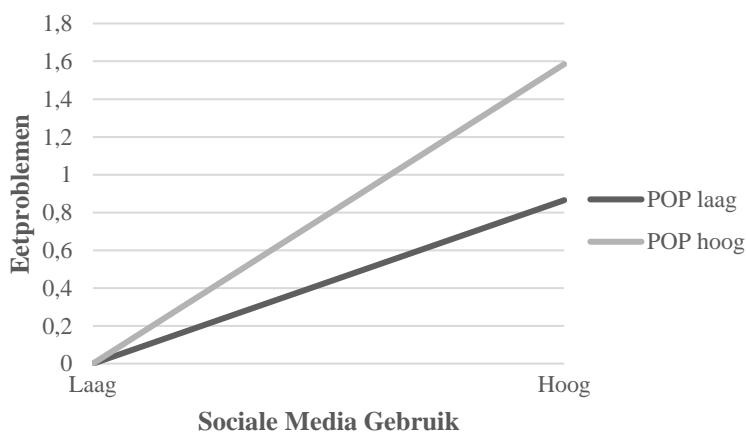
Predictor	Regressiegewichten			
	<i>B</i>	<i>SE_B</i>	β	<i>t</i>
SMG	.13	.02	.25	5.80***
POP	.00	.04	.00	-.01
SMG x POP	.09	.04	.10	2.51*

Note. $N = 615$. In deze tabel staan gegevens van de regressieanalyse met afhankelijke variabele Eetproblemen. De predictoren zijn SMG = sociale media gebruik; POP = populariteit op sociale media; SMG x POP = interactie effect van sociale media gebruik x populariteit. Verklaarde variantie: $R^2 = .07$, $df's = 3,611$, $F = 14.58***$

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Figuur 1

Interactie Effect tussen Sociale Media Gebruik en Populariteit in Relatie met Eetproblemen



Note. $N = 615$. In de figuur staat het interactie effect tussen sociale media gebruik en populariteit op sociale media in de relatie met eetproblemen. POP laag = lage populariteit op sociale media; POP hoog = hoge populariteit op sociale media. De as over Sociale Media Gebruik loopt van Laag = “0 uren sociale media per dag” tot Hoog = “meer dan 4 uur sociale media per dag”. De grafiek is gebaseerd op de gestandaardiseerde regressie vergelijking, waardoor waarden van eetproblemen zijn gestandaardiseerd.

Onderzoeksvraag 4: Gender Verschillen

Deelvraag 1: Correlatie Sociale Media Gebruik en Eetproblemen

Er werd een significante, zwakke en positieve correlatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen gevonden bij zowel jongens, $r(319) = .13$, $p = .017$, als meisjes, $r(294) = .23$, $p < .001$. Uit de Fishers Z-test kwam naar voren dat deze correlaties niet significant van elkaar verschilden ($z = -1.28$, $p = .202$, twee-zijdig). Dit betekent dat sociale media gebruik in dezelfde mate samenhang met eetproblematiek bij beide seksen.

Deelvraag 2: Mediatie Analyse met Zelfvertrouwen

De resultaten van de regressieanalyses voor jongens en meisjes apart staan in Tabellen 6 en 7. Zowel bij jongens als meisjes werd er geen significante relatie gevonden tussen sociale media gebruik en zelfvertrouwen, waardoor er geen sprake kon zijn van mediatie. Wel was dit verband bij meisjes negatief en bijna significant ($\beta = -.10$, $t(293) = -1.69$, $p = .092$), terwijl er bij jongens nauwelijks een verband was tussen sociale media gebruik en zelfvertrouwen ($\beta = .03$, $t(318) = .46$, $p = .649$). Dit laat zien dat de effectgrootten verschillend waren voor jongens en meisjes, maar dat beide effecten niet significant waren.

Tabel 6

Resultaten van de Regressieanalyses voor de Mediatie Analyse voor Jongens

Regressie	Verklaarde Variantie			Regressiegewichten			
	R^2	df	F	B	SE_B	β	t
SMG \rightarrow EP	.02	1,318	5.76*	.06	.02	.13	2.40*
SMG \rightarrow ZV	.00	1,318	.21	.01	.02	.03	.46
ZV \rightarrow EP	.05	1,318	18.32***	-.26	.06	-.23	-4.28***
SMG & ZV \rightarrow EP	.07	2,317	12.65***	.06	.02	.14	2.58*

Note. $n = 320$. SMG \rightarrow EP = regressie van sociale media gebruik op eetproblemen; SMG \rightarrow ZV = regressie van sociale media gebruik op zelfvertrouwen; ZV \rightarrow EP = regressie van zelfvertrouwen op eetproblemen; SMG & ZV \rightarrow EP = regressie van sociale media gebruik en zelfvertrouwen op eetproblemen.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Tabel 7*Resultaten van de Regressieanalyses voor de Mediatie Analyse voor Meisjes*

Regressie	Verklaarde Variantie			Regressiegewichten			
	R^2	df	F	B	SE_B	β	t
SMG → EP	.05	1,293	16.81***	.15	.04	.23	4.10***
SMG → ZV	.01	1,293	2.85	-.05	.03	-.10	-1.69
ZV → EP	.18	1,293	65.86***	-.54	.07	-.43	-8.12***
SMG & ZV → EP	.22	2,292	41.25***	.12	.03	.19	3.71***

Note. $n = 295$. SMG → EP = regressie van sociale media gebruik op eetproblemen; SMG → ZV = regressie van sociale media gebruik op zelfvertrouwen; ZV → EP = regressie van zelfvertrouwen op eetproblemen; SMG & ZV → EP = regressie van sociale media gebruik en zelfvertrouwen op eetproblemen.

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Deelvraag 3: Moderatie Analyse met Populariteit

De resultaten van de moderatieanalyse voor jongens en meisjes apart staan in Tabel 8. Bij zowel jongens als meisjes was er een significant positief verband tussen sociale media gebruik en eetproblemen en een niet-significant verband tussen populariteit en eetproblemen. Verder werd er een niet-significant interactie effect tussen sociale media gebruik en populariteit met vergelijkbare effect grootte gevonden bij jongens, $\beta = .09$, $t(316) = 1.59$, $p = .114$, en meisjes, $\beta = .10$, $t(291) = 1.57$, $p = .118$. Er zijn geen genderverschillen aanwezig wat betreft het moderatie effect.

Tabel 8*Resultaten van de Regressieanalyse voor de Moderatie Analyse voor Jongens en Meisjes*

Predictor	Jongens ^a				Meisjes ^b			
	B	SE_B	β	t	B	SE_B	β	t
SMG	.07	.03	.15	2.55*	.15	.04	.25	3.78***
POP	.01	.04	.02	.34	-.06	.08	-.05	-.68
SMG x POP	.08	.05	.09	1.59	.10	.07	.10	1.57

Note. Jongens $n = 320$; meisjes $n = 295$. In deze tabel staan gegevens van de regressieanalyse met afhankelijke variabele Eetproblemen. De predictoren zijn SMG = sociale media gebruik; POP = populariteit op sociale media; SMG x POP = interactie effect van sociale media gebruik x populariteit.

^a Verklaarde variantie jongens: $R^2 = .03$, $df = 3,316$, $F = 2.76^*$

^b Verklaarde variantie meisjes: $R^2 = .06$, $df = 3,291$, $F = 6.43^{***}$

* $p < .05$. ** $p < .01$. *** $p < .001$.

Discussie

Dit onderzoek betrof de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen onder adolescenten. Er werd gekeken naar de mediërende rol van zelfvertrouwen en de modererende rol van populariteit op sociale media. Gender verschillen werden geëxploreerd. De eerste hypothese was dat adolescenten meer eetproblemen ervaarden naarmate ze meer sociale media gebruikten. Er was inderdaad een significante positieve relatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen. De tweede hypothese was dat deze relatie gemedieerd werd door een lager zelfvertrouwen. Er was inderdaad een significant gedeeltelijk mediatie-effect. De derde hypothese was dat de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen gemodereerd werd door populariteit op sociale media. Er werd inderdaad een significant moderatie effect gevonden. De associatie tussen sociale media gebruik en eetproblemen was sterker voor populaire adolescenten dan voor niet-populaire adolescenten. De vierde onderzoeksvraag was exploratief. De resultaten suggereerden een negatief verband tussen sociale media gebruik en zelfvertrouwen bij meisjes, maar niet bij jongens. Deze associatie was echter niet significant. Verder waren er geen grote genderverschillen.

Sociale Media Gebruik en Eetproblemen

De resultaten over het verband tussen sociale media gebruik en eetproblematiek sluiten aan bij een groot deel van de onderzoeken (Kaewpradub et al., 2017; Murray et al., 2016; Santarossa & Woodruff, 2017; Tiggemann & Slater, 2014), waarin werd gevonden dat individuen meer eetproblemen ervaren naarmate ze meer tijd spenderen op sociale media. Een verklaring hiervoor is dat sociale vergelijking op sociale media een negatieve impact kan hebben op het lichaamsbeeld (Derenne & Beresin, 2018; Padín et al., 2021). Huidig onderzoek biedt hiermee ondersteuning voor de *Social Comparison Theory* van Festinger (1954), waarbij sociale vergelijking wordt gezien als een belangrijke verklarende factor binnen het ontstaan van lichaamsontevredenheid en eetproblematiek.

Ondanks dat dit onderzoek ondersteuning biedt voor een verband tussen sociale media gebruik en eetproblemen, bleek dit verband zwak te zijn. Dit komt niet overeen met de review van Padín et al. (2021), waarin sterkere relaties werden gevonden. Een mogelijke verklaring voor dit verschil heeft te maken met het fenomeen 'Body Positivity (BoPo)'. BoPo is een beweging tegen het dunne ideaal beeld op sociale media, waarbij foto's worden geplaatst van allerlei soorten lichamen met als doel lichaamsacceptatie te bereiken (Cohen et al., 2019). De laatste jaren vindt er steeds meer BoPo plaats op sociale media platformen, zoals Instagram. Uit onderzoek blijkt dat BoPo de lichaamstevredenheid kan verhogen (Stevens & Griffiths,

2020). Mogelijk zorgt deze opkomende beweging er dus voor dat het negatieve effect van sociale media op het lichaamsbeeld wordt verkleind, wat het verschil in effectgrootte met eerdere onderzoeken zou kunnen verklaren.

Een andere verklaring voor het verschil kan zijn dat er in dit onderzoek geen onderscheid werd gemaakt tussen verschillende vormen van sociale media gebruik, terwijl dit in eerder onderzoek wel werd gedaan. Zo vonden Kaewpradub et al. (2017) en Santarossa en Woodruff (2017) dat vooral het uitvoeren van foto-gerelateerde activiteiten samenhangt met een negatief lichaamsbeeld en eetproblematiek. Daarnaast toonden Vandenbosch et al. (2021) aan dat het gebruik van tekst-gerelateerde platformen, zoals Whatsapp of Facebook, minder bijdraagt aan een negatief lichaamsbeeld dan foto-gerelateerde platformen, zoals Snapchat of Instagram. Mogelijk wordt er dus een groter effect gevonden wanneer uitsluitend wordt gekeken naar foto-gerelateerde platformen. Een suggestie voor vervolgonderzoek is om onderscheid te maken tussen tijd die gespendeerd wordt op foto-gerelateerde en tekst-gerelateerde platformen, wanneer de effecten op eetproblematiek worden onderzocht.

Zelfvertrouwen als Mediërende Factor

Net als in eerder onderzoek hing een hoger sociale media gebruik samen met een lager zelfvertrouwen én een lager zelfvertrouwen met meer eetproblemen (Fairburn et al., 1999; Kaewpradub et al., 2017; Santarossa & Woodruff, 2017; Shea & Pritchard., 2007). In huidig onderzoek werd een stap verder gegaan door aan te tonen dat zelfvertrouwen dit verband medieert. Hieruit kan worden geconcludeerd dat niet alleen lichaamsontevredenheid de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblematiek verklaart (Stice et al., 1994), maar dat ook een verlaagd zelfvertrouwen een onderliggend mechanisme vormt. Dit komt mogelijk doordat het gehele zelfbeeld wordt aangetast wanneer de adolescent zichzelf vergelijkt met het ideaal beeld op sociale media. Dit aangetaste zelfbeeld kan ervoor zorgen dat de adolescent zich schaamt of piekert over zijn/haar lichaam, wat kan leiden tot pogingen om het lichaam te veranderen (Button et al., 1997; Iannaccone et al., 2016).

Populariteit als Modererende Factor

De resultaten lieten zien dat adolescenten die populair zijn op sociale media meer risico lopen op eetproblematiek door sociale media gebruik dan minder populaire adolescenten. Dit komt overeen met de verwachting gebaseerd op Slater en Tiggemann (2015) en Derenne en Beresin (2018), maar is tegenstrijdig met de verwachting gebaseerd op Troop en Baker (2008). Ondanks dat de tweede verwachting wordt verworpen, hing sociale media

gebruik ook bij minder populaire adolescenten positief samen met eetproblemen. Dit verband was alleen zwakker dan bij populaire adolescenten. Hieruit kan worden geconcludeerd dat populariteit geen invloed heeft op de richting van het verband, maar dat het verband wel sterker wordt naarmate de adolescent meer populair is.

Een verklaring hiervoor is dat een verhoogde focus op het uiterlijk een grotere rol speelt in het ontstaan van eetproblematiek dan het maken van ongunstige sociale vergelijkingen. Populaire adolescenten kunnen namelijk meer het idee hebben geëvalueerd te worden op basis van hun uiterlijk dan niet-populaire adolescenten, omdat zij meer berichten over hun uiterlijk ontvangen. Deze verhoogde focus op het uiterlijk kan leiden tot zelf-objectificatie, wat het risico op lichaamsontevredenheid en eetproblematiek vergroot (Slater & Tiggemann, 2015). Mogelijk vormt zelf-objectificatie dus een grotere risicofactor binnen het ontstaan van eetproblematiek dan het maken van ongunstige sociale vergelijkingen, wat volgens Troop en Baker (2008) meer wordt gedaan door minder populaire adolescenten. Vervolgonderzoek zou de effecten van zelf-objectificatie en ongunstige sociale vergelijkingen verder kunnen onderzoeken, zodat er meer inzicht wordt verkregen in de risicofactoren voor het ontstaan van eetproblematiek.

Gender Verschillen

Sociale media gebruik hing zowel bij jongens als meisjes samen met eetproblemen, wat impliceert dat sociale media gebruik ook impact heeft op het eetgedrag van jongens. Deze bevinding komt overeen met Murray et al. (2016), waarin werd aangetoond dat overmatig sociale media gebruik ook bij jongens samenhangt met restrictief eetgedrag. Dit wordt verklaard doordat jongens meer ontevredenheid ervaren over hun lichaam of gewicht wanneer ze worden blootgesteld aan perfect gespierde mannen lichamen (Murray et al., 2016). Het doel achter het restrictieve eetgedrag verschilt echter van meisjes. Bij jongens is het doel gespierder te worden, wat kan leiden tot anabole steroïde gebruik en streng diëten (Cafri et al., 2005). Bij meisjes is het doel een dun lichaam te hebben, waardoor restrictief eetgedrag kan ontstaan (Thompson & Stice, 2001).

Ondanks dat er geen significant verschil was tussen jongens en meisjes, was de correlatie wel zwakker bij jongens dan meisjes. Dit komt overeen met onderzoek dat laat zien dat sociale media gebruik een grotere negatieve impact heeft op de mentale gezondheid van meisjes dan jongens (Thompson & Lougheed, 2012). Dit kan worden verklaard doordat er meer sociale vergelijking plaats vindt onder meisjes op sociale media, terwijl jongens vooral bezig zijn met het maken van vrienden (Haferkamp et al., 2012). Het zou dus kunnen zijn dat

meisjes kwetsbaarder zijn voor de negatieve effecten van sociale media, maar dat ook het eetgedrag van jongens erdoor wordt beïnvloed. Vervolgonderzoek zou dit verder kunnen bepalen, om vast te stellen of er toch systematische genderverschillen zijn.

Verder werd er voor de subgroepen jongens en meisjes geen significante relatie gevonden tussen sociale media gebruik en zelfvertrouwen en geen significant interactie-effect tussen sociale media gebruik en populariteit op sociale media, terwijl dit in de hele steekproef wel werd gevonden. Een verklaring hiervoor is dat de afzonderlijke steekproeven een te lage power hebben om deze effecten aan te tonen (Baker et al., 2021). Dit betekent dat deze effecten er mogelijk wel zijn, maar dat deze effecten te klein zijn om aan te tonen in de afzonderlijke steekproeven.

Ondanks dat deze relaties niet significant zijn, is het opvallend dat de relatie tussen sociale media gebruik en zelfvertrouwen bij meisjes negatief en bijna significant was, terwijl dit bij jongens niet het geval was. Hierdoor lijkt het alsof het negatieve verband tussen sociale media gebruik en zelfvertrouwen in de hele steekproef wordt veroorzaakt door de meisjes. Dit zou overeen komen met eerder onderzoek, waarin werd gevonden dat het zelfvertrouwen van meisjes negatief wordt beïnvloed door evaluaties van het uiterlijk, maar niet die van jongens. Dit komt omdat meisjes zich meer zorgen maken over hoe anderen hun uiterlijk evalueren dan jongens, wat kan bijdragen aan een lager zelfvertrouwen (Davison & McCabe, 2006; Paxton & Phythian, 1999). Aangezien adolescenten veel beoordeeld worden op basis van hun uiterlijk op sociale media, zou dit kunnen verklaren waarom een hoger sociale media gebruik samenhangt met een lager zelfvertrouwen bij meisjes dan jongens. Een andere verklaring zou kunnen zijn dat meisjes zichzelf meer vergelijken met anderen op sociale media dan jongens, wat ook kan bijdragen aan een lager zelfvertrouwen (Haferkamp et al., 2012).

Uit deze resultaten kan geconcludeerd worden dat sociale media gebruik mogelijk een groter negatief effect heeft op het zelfvertrouwen van meisjes dan jongens en dat de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblematiek mogelijk alleen bij meisjes wordt gemedieerd door het zelfvertrouwen. Vervolgonderzoek is nodig om het mediatie effect van zelfvertrouwen bij jongens en meisjes verder te onderzoeken in grotere sub-samples, zodat er meer duidelijkheid ontstaat over eventuele genderverschillen. Bovendien is het relevant als toekomstig onderzoek zich richt op de mediators bij jongens, zodat er meer inzicht wordt verkregen in de onderliggende mechanismen van eetproblematiek bij jongens.

Limitaties en Suggesties Vervolgonderzoek

Een limitatie van huidig onderzoek is dat het onderzoek cross-sectioneel is. Dit houdt in dat er geen inzicht wordt verkregen in de causale relaties tussen verbanden.

Vervolgonderzoek zou kunnen bijdragen aan de literatuur door de relatie tussen sociale media gebruik en eetproblematiek longitudinaal te onderzoeken, zodat zowel de richting van de effecten als de lange termijn effecten duidelijk worden (Barthorpe et al., 2020; Padín et al., 2021).

Een andere limitatie is dat de hoeveelheid sociale media gebruik werd gemeten aan de hand van retrospectieve zelfrapportage. Adolescenten konden hierbij zelf aangeven hoeveel uur zij op een standaard dag sociale media gebruikten. Andrews et al. (2015) toonden aan dat correlaties tussen zelf-rapportage en objectieve metingen van sociale media gebruik matig zijn, waardoor zelf-rapportage onbetrouwbaar lijkt. Een suggestie voor vervolgonderzoek is daarom om sociale media gebruik te meten met 'time use diaries', waarbij deelnemers moeten bijhouden hoeveel tijd ze op sociale media doorbrengen gedurende bepaalde dagen (Orben & Przybylski, 2019). Aangezien deze meting meer specifiek en objectief is, wordt de betrouwbaarheid van de meting verhoogd (Barthorpe et al., 2020).

Tot slot hadden de items die populariteit meten een matige interne consistentie. Dit kan worden verklaard doordat er geen bestaande vragenlijst is gebruikt, maar een gemiddelde is berekend van zelf-rapportage en sociometrie items. Hieruit kan worden afgeleid dat zelf-rapportage van populariteit niet overeenkomt met hoe populair de adolescent wordt gezien door anderen. Vervolgonderzoek zou de rol van populariteit op sociale media in de ontwikkeling van eetproblematiek verder kunnen onderzoeken, waarbij er gebruik wordt gemaakt van een meetinstrument met betere psychometrische eigenschappen.

Conclusies

In dit onderzoek hing sociale media gebruik positief samen met de ervaring van eetproblemen, met een laag zelfvertrouwen als onderliggend mechanisme. Deze informatie draagt bij aan de literatuur door inzicht te geven in de mogelijke ontwikkelingspaden van eetproblematiek. Ondanks dat de effecten klein zijn, benadrukt huidig onderzoek het belang van preventie programma's rondom sociale media gebruik. Deze programma's moeten gericht worden op het verminderen van problematische manieren van sociale media gebruik (Murray et al., 2016), waarbij er vooral gefocust moet worden op de vermindering van sociale vergelijking. Daarnaast zouden preventie en interventie programma's zich kunnen richten op

de verhoging van het zelfvertrouwen, met als doel eetproblematiek te verminderen (Korrelboom et al., 2009; O'Dea, 2004).

Verder liet huidig onderzoek zien dat populaire adolescenten een verhoogd risico hebben op de ontwikkeling van eetproblematiek en dat sociale media gebruik bij zowel jongens als meisjes samenhangt met eetproblemen. Dit impliceert dat preventie programma's zowel gericht moeten worden op jongens als meisjes, waarbij er extra aandacht moet worden besteed aan adolescenten die populair zijn op sociale media. Mogelijk zouden middelbare scholen een rol kunnen spelen in het aanbieden van deze programma's, zodat preventief de kans op eetproblematiek wordt verlaagd.

Literatuurlijst

- Andrews, S., Ellis, D. A., Shaw, H., & Piwek, L. (2015). Beyond self-report: Tools to compare estimated and real-world smartphone use. *PloS One*, *10*(10), e0139004. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0139004>
- Baker, D. H., Vilidaite, G., Lygo, F. A., Smith, A. K., Flack, T. R., Gouws, A. D., & Andrews, T. J. (2021). Power contours: Optimising sample size and precision in experimental psychology and human neuroscience. *Psychological Methods*, *26*(3), 295. <http://dx.doi.org/10.1037/met0000337>
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator–mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(6), 1173. <https://psycnet.apa.org/buy/1987-13085-001>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, *61*, 1-11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Barthorpe, A., Winstone, L., Mars, B., & Moran, P. (2020). Is social media screen time really associated with poor adolescent mental health? A time use diary study. *Journal of Affective Disorders*, *274*, 864-870. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.05.106>
- Borzekowski, D. L., Robinson, T. N., & Killen, J. D. (2000). Does the camera add 10 pounds? Media use, perceived importance of appearance, and weight concerns among teenage girls. *Journal of Adolescent Health*, *26*(1), 36-41. [https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(99\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(99)00044-0)
- Bradley, S. W., Roberts, J. A., & Bradley, P. W. (2019). Experimental evidence of observed social media status cues on perceived likability. *Psychology of Popular Media Culture*, *8*(1), 41. <https://doi.org/10.1037/ppm0000164>
- Button, E. J., Loan, P., Davies, J., & Sonuga-Barke, E. J. (1997). Self-esteem, eating problems, and psychological well-being in a cohort of schoolgirls aged 15-16: A questionnaire and interview study. *International Journal of Eating Disorders*, *21*(1), 39-47. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(199701\)21:1<39::AID-EAT5>3.0.CO;2-4](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199701)21:1<39::AID-EAT5>3.0.CO;2-4)
- Cafri, G., Thompson, J. K., Ricciardelli, L., McCabe, M., Smolak, L., & Yesalis, C. (2005). Pursuit of the muscular ideal: Physical and psychological consequences and putative risk factors. *Clinical Psychology Review*, *25*(2), 215-239.

- <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.09.003>
- Cohen, R., Irwin, L., Newton-John, T., & Slater, A. (2019). # bodypositivity: A content analysis of body positive accounts on Instagram. *Body Image, 29*, 47-57.
<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.02.007>
- Cusumano, D. L., & Thompson, J. K. (1997). Body image and body shape ideals in magazines: Exposure, awareness, and internalization. *Sex Roles, 37*, 701-721.
https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/74484457/bf0293633620211110-29935-1epnaj3-libre.pdf?1636547177=&response-contentdisposition=inline%3B+filename%3DBody_image_and_body_shape_ideals_in_maga.pdf
- Davison, T. E., & McCabe, M. P. (2006). Adolescent body image and psychosocial functioning. *Journal of Social Psychology, 146*(1), 15-30.
<https://doi.org/10.3200/SOCP.146.1.15-30>
- Decaluwé, V., & Braet, C. (1999). *Child Eating Disorder Examination — Questionnaire [Dutch translation]*. Unpublished manuscript, Ghent University.
- Derenne, J., & Beresin, E. (2018). Body image, media, and eating disorders—a 10-year update. *Academic Psychiatry, 42*(1), 129-134.
<https://doi.org/10.1007/s40596-017-0832-z>
- Dion, J., Blackburn, M. E., Auclair, J., Laberge, L., Veillette, S., Gaudreault, M., Vachon, P., Perron, M., & Touchette, E. (2015). Development and aetiology of body dissatisfaction in adolescent boys and girls. *International Journal of Adolescence and Youth, 20*(2), 151-166. <https://doi.org/10.1080/02673843.2014.985320>
- Fairburn, C. G., Cooper, Z., Doll, H. A., & Welch, S. L. (1999). Risk factors for anorexia nervosa: three integrated case-control comparisons. *Archives of General Psychiatry, 56*(5), 468-476. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.56.5.468>
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2016). Social media and body image concerns: Current research and future directions. *Current Opinion in Psychology, 9*, 1-5.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Ferguson, C. J. (2013). In the eye of the beholder: Thin-ideal media affects some, but not most, viewers in a meta-analytic review of body dissatisfaction in women and men. *Psychology of Popular Media Culture, 2*(1), 20.
<https://doi.org/10.1037/a0030766>
- 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>
- Ferguson, C. J., Winegard, B., & Winegard, B. M. (2011). Who is the fairest one of all? How evolution guides peer and media influences on female body dissatisfaction. *Review of General Psychology*, 15(1), 11-28. <https://doi.org/10.1037/a0022607>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A. M., & Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(2), 91-98. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0151>
- Heatherton, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.895>
- Holmstrom, A. J. (2004). The effects of the media on body image: A meta-analysis. *Journal of Broadcasting & Electronic Media*, 48(2), 196-217. https://doi.org/10.1207/s15506878jobem4802_3
- Hunt, M. G., Marx, R., Lipson, C., & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751-768. https://www.researchgate.net/profile/Jordyn-Young/publication/328838624_No_More_FOMO_Limiting_Social_Media_Decreases_Loneliness_and_Depression/links/5be5a5cb299bf1124fc63279/No-More-FOMO-Limiting-Social-Media-Decreases-Loneliness-and-Depression.pdf
- Iannaccone, M., D'Olimpio, F., Cella, S., & Cotrufo, P. (2016). Self-esteem, body shame and eating disorder risk in obese and normal weight adolescents: A mediation model. *Eating Behaviors*, 21, 80-83. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2015.12.010>
- Joshi, R., Herman, C. P., & Polivy, J. (2004). Self-enhancing effects of exposure to thin-body images. *International Journal of Eating Disorders*, 35(3), 333-341. <https://doi.org/10.1002/eat.10253>
- Kaewpradub, N., Kiatrungrit, K., Hongsanguansri, S., & Pavasuthipaisit, C. (2017). Association among internet usage, body image and eating behaviors of secondary school students. *Shanghai Archives of Psychiatry*, 29(4), 208. <https://doi.org/10.11919/j.issn.1002-0829.216092>
- Keery, H., Van den Berg, P., & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent

- girls. *Body Image*, 1(3), 237-251. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: the influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79-93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Korrelboom, K., de Jong, M., Huijbrechts, I., & Daansen, P. (2009). Competitive memory training (COMET) for treating low self-esteem in patients with eating disorders: A randomized clinical trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 77(5), 974. <https://doi.org/10.1037/a0016742>
- Lantz, E. L., Gaspar, M. E., DiTore, R., Piers, A. D., & Schaumberg, K. (2018). Conceptualizing body dissatisfaction in eating disorders within a self-discrepancy framework: a review of evidence. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 23, 275-291. <https://link.springer.com/article/10.1007/s40519-018-0483-4>
- Lease, A. M., Musgrove, K. T., & Axelrod, J. L. (2002). Dimensions of social status in preadolescent peer groups: Likability, perceived popularity, and social dominance. *Social Development*, 11(4), 508-533. <https://doi.org/10.1111/1467-9507.00213>
- Longobardi, C., Settanni, M., Fabris, M. A., & Marengo, D. (2020). Follow or be followed: Exploring the links between Instagram popularity, social media addiction, cyber victimization, and subjective happiness in Italian adolescents. *Children and Youth Services Review*, 113, 104955. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.104955>
- Martín-Albo, J., Núñez, J. L., Navarro, J. G., & Grijalvo, F. (2007). The Rosenberg Self-Esteem Scale: translation and validation in university students. *Spanish Journal of Psychology*, 10(2), 458-467. <https://doi.org/10.1017/S1138741600006727>
- Mills, J. S., Polivy, J., Herman, C. P., & Tiggemann, M. (2002). Effects of exposure to thin media images: Evidence of self-enhancement among restrained eaters. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(12), 1687-1699. <https://doi.org/10.1177/014616702237650>
- Murray, M., Maras, D., & Goldfield, G. S. (2016). Excessive time on social networking sites and disordered eating behaviors among undergraduate students: Appearance and weight esteem as mediating pathways. *Cyberpsychology, Behavior, And Social Networking*, 19(12), 709-715. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0384>
- O'Dea, J. A., & Abraham, S. (2000). Improving the body image, eating attitudes, and

- behaviors of young male and female adolescents: A new educational approach that focuses on self-esteem. *International Journal of Eating Disorders*, 28(1), 43-57.
[https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(200007\)28:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-D](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(200007)28:1<43::AID-EAT6>3.0.CO;2-D)
- O'Keeffe, G. S., & Clarke-Pearson, K. (2011). The impact of social media on children, adolescents, and families. *Pediatrics*, 127(4), 800-804.
<https://doi.org/10.1542/peds.2011-0054>
- Orben, A., & Przybylski, A. K. (2019). Screens, teens, and psychological well-being: Evidence from three time-use-diary studies. *Psychological Science*, 30(5), 682-696.
<https://doi.org/10.1177/0956797619830329>
- Padín, P. F., González-Rodríguez, R., Verde-Diego, C., & Vázquez-Pérez, R. (2021). Social media and eating disorder psychopathology: A systematic review. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 15(3).
<https://doi.org/10.5817/CP2021-3-6>
- Paxton, S. J., & Phythian, K. (1999). Body image, self-esteem, and health status in middle and later adulthood. *Australian Psychologist*, 34(2), 116-121.
<https://doi.org/10.1080/00050069908257439>
- Polivy, J., & Herman, C. P. (2002). Causes of eating disorders. *Annual Review of Psychology*, 53(1), 187-213.
http://www.gruberpeplab.com/teaching/psych3303_spring2019/documents/4.1_Polivy.Herman2002.pdf
- Reid, D., & Weigle, P. (2014). Social media use among adolescents: Benefits and risks. *Adolescent Psychiatry*, 4(2), 73-80. https://www.researchgate.net/profile/Paul-Weigle/publication/264676034_Social_Media_Use_among_Adolescents_Benefits_and_Risks/links/55d345e908aec1b0429f33e7/Social-Media-Use-among-Adolescents-Benefits-and-Risks.pdf
- Roberts, A., & Good, E. (2010). Media images and female body dissatisfaction: The moderating effects of the Five-Factor traits. *Eating Behaviors*, 11(4), 211-216.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2010.04.002>
- Rodgers, R. F. (2016). The relationship between body image concerns, eating disorders and internet use, part II: An integrated theoretical model. *Adolescent Research Review*, 1(2), 121-137. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0017-5>
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press.

- Santarossa, S., & Woodruff, S. J. (2017). # SocialMedia: Exploring the relationship of social networking sites on body image, self-esteem, and eating disorders. *Social Media+ Society*, 3(2). <https://doi.org/10.1177/2056305117704407>
- Shea, M. E., & Pritchard, M. E. (2007). Is self-esteem the primary predictor of disordered eating?. *Personality and Individual Differences*, 42(8), 1527-1537. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.026>
- Slater, A., & Tiggemann, M. (2015). Media exposure, extracurricular activities, and appearance-related comments as predictors of female adolescents' self-objectification. *Psychology of Women Quarterly*, 39(3), 375-389. <https://doi.org/10.1177/0361684314554606>
- Sobel, M. E. (1982). Asymptotic confidence intervals for indirect effects in structural equation models. *Sociological Methodology*, 13, 290-312. <https://doi.org/10.2307/270723>
- Stevens, A., & Griffiths, S. (2020). Body Positivity (# BoPo) in everyday life: An ecological momentary assessment study showing potential benefits to individuals' body image and emotional wellbeing. *Body Image*, 35, 181-191. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.09.003>
- Stice, E., Marti, C. N., & Durant, S. (2011). Risk factors for onset of eating disorders: Evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behaviour Research and Therapy*, 49(10), 622-627. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2011.06.009>
- Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. E., & Stein, R. I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: an examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*, 103(4), 836. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.103.4.836>
- Thompson, J. K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body-image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181-183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Thompson, S. H., & Lougheed, E. (2012). Frazzled by Facebook? An exploratory study of gender differences in social network communication among undergraduate men and women. *College Student Journal*, 46(1), 88-99. <https://go.gale.com/ps/i.do?id=GALE%7CA285532023&sid=googleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=abs&issn=01463934&p=AONE&sw=w&userGroupName=anon%7E983c2b0>
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2014). NetTweens: The internet and body image concerns in

- preteenage girls. *Journal of Early Adolescence*, 34(5), 606-620.
<https://doi.org/10.1177/0272431613501083>
- Troop, N. A., & Baker, A. H. (2008). The specificity of social rank in eating disorder versus depressive symptoms. *Eating Disorders*, 16(4), 331-341.
<https://doi.org/10.1080/10640260802115993>
- Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 45, 101289.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.12.002>
- Van Durme, K., Craeynest, E., Braet, C., & Goossens, L. (2015). The detection of eating disorder symptoms in adolescence: A comparison between the children's eating disorder examination and the children's eating disorder examination questionnaire. *Behaviour Change*, 32(3), 190-201. <https://doi.org/10.1017/bec.2015.10>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.
<https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Watkins, B., Frampton, I., Lask, B., & Bryant-Waugh, R. (2005). Reliability and validity of the child version of the Eating Disorder Examination: A preliminary investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 38(2), 183-187.
<https://doi.org/10.1002/eat.20165>