

Het effect van media op het zelfbeeld van vrouwen

Michelle Blaak

Psychologie

Abstract

Het is welbekend dat de media de manier waarop vrouwen naar zichzelf kijken kunnen beïnvloeden. Factoren die dit verband beïnvloeden, zijn echter minder bekend. Deze modererende factoren zijn in dit artikel vanuit een sociologische en psychologische invalshoek onderzocht. De sociologische invalshoek geeft, door middel van het experimenteel onderzoek, de dunheid internaliserende theorie en de sociale vergelijkingstheorie als belangrijke moderators aan. Daarentegen wijst onderzoek vanuit de psychologie, door middel van taxonomisch onderzoek, persoonlijkheid aan als modererende factor. Deze factoren zijn door middel van verschillende wetenschappelijke stijlen onderzocht. Na een vergelijking van de sterke en zwakke punten van de wetenschappelijke stijlen, blijkt taxonomie een betere stijl te zijn om sociale verbanden te onderzoeken. Hierbij moet de positie van de experimentele stijl en de positie van de wetenschap zelf heroverwogen worden. De tijd dat de wetenschap weer een vervullende taak krijgt in de wereld is gekomen.

Keywords: *Media, Lichaamsbeeld, Modererende effecten, Sociologisch, Psychologisch, Science in Transition*

Introductie

De laatste decennia zijn de media een belangrijke rol gaan spelen in het alledaagse leven van mensen. Vooral in de Westeren kan men zich geen wereld meer voorstellen zonder kranten, tv, radio, internet en tijdschriften. De media worden dan ook vaak gezien als iets positiefs: iedereen kan op de hoogte blijven van het laatste nieuws en in contact staan met de rest van de wereld. Dit zijn de positieve aspecten van de media, maar ze hebben ook negatieve aspecten waar men zich vaak niet bewust van is. Uit onderzoek blijkt namelijk dat de media het zelfbeeld van vrouwen op een negatieve manier kan beïnvloeden. Het verband tussen de media en het zelfbeeld van vrouwen is echter zeer complex. Daarom zullen in dit artikel modererende factoren worden onderzocht die bepalen in hoeverre de media effect hebben op het zelfbeeld van vrouwen.

Voordat modererende effecten onderzocht kunnen worden, moet eerst duidelijk worden welke idealen de media heeft. De media heeft namelijk bepaalde idealen op het gebied van kleding, schoonheid en levensstijlen die niet altijd even realistisch of gezond blijken te zijn. Het ideaal van de media met betrekking tot schoonheid is het dunheidsideaal. Dit schoonheidsideaal is vaak onder de richtlijnen van een gezond gewicht en daarmee een ongezond lichaam. Modellen die in de media verschijnen voldoen vaak aan dit dunheidsideaal. Ook blijkt dat dit ideaal steeds extremer wordt, aangezien uit onderzoek blijkt dat vrouwen die in de media verschijnen steeds dunner worden. Er heerst dus een ongezond ideaal in de media en burgers worden er bijna dagelijks mee geconfronteerd. (Hawkins, Richards, Granley & Stein, 2004).

Na dagelijkse confrontatie met idealen van de media kan de mening van burgers met betrekking tot schoonheid beïnvloed worden. Dit kan op zijn beurt weer leiden tot een negatief zelfbeeld, voornamelijk bij vrouwen (Dittmar & Howard, 2004). Hierdoor is het mogelijk dat vrouwen maatregelen ondernemen om wel aan het ideaalbeeld van de media te voldoen. Deze maatregelen kunnen bestaan uit diëten en soms zelfs onthouding van voedsel en overmatig

sporten als een manier om gewicht te verliezen. Als deze maatregelen blijven aanhouden, kan dit leiden tot een eetstoornis (Wertheimer, Paxton, Schutz & Muir, 1997). Het blijkt ook dat diëten vaker omslaat in een eetstoornis, aangezien het aantal vrouwelijke tieners dat gediagnosticeerd wordt met een eetstoornis is toegenomen van zeven gevallen per 100.000 personen naar ongeveer 56 gevallen per 100.000 personen de laatste jaren (Smink, Van Hoeven & Hoek, 2012). De auteurs denken dat dit mogelijk een gevolg is van de toenemende druk van de media en met name de sociale media; een vorm van media waarvan de populariteit de laatste paar jaar enorm is toegenomen.

De media blijken dus in staat te zijn om de mening van vrouwen wat betreft schoonheid te beïnvloeden en daarmee een negatief effect te hebben op hun zelfbeeld (Dittmar & Howard, 2004; Wertheimer et al., 1997). Om het verband tussen de media en het zelfbeeld van vrouwen te onderzoeken, is een veelzijdig beeld nodig van mogelijke modererende factoren. Om deze reden zal in de eerste paragraaf vanuit een sociologische invalshoek naar modererende factoren worden gekeken en in de tweede paragraaf vanuit een psychologische invalshoek. Deze twee invalshoeken kunnen samen een interessant en vernieuwend beeld geven over het verband tussen media en het zelfbeeld van vrouwen. In de derde paragraaf zullen deze twee artikelen worden vergeleken om een verklaring te geven voor het effect van de media op het zelfbeeld van vrouwen. Tot slot zullen de resultaten van dit artikel in het kader van de wetenschap en het maatschappelijk nut worden geplaatst.

Sociologische factoren

Ten eerste wordt vanuit een sociologische invalshoek gekeken naar het effect van media op het zelfbeeld van vrouwen. Voor deze invalshoek is het artikel van Dittmar en Howard (2004) gekozen, omdat deze auteurs vanuit twee sociologische theorieën de relatie tussen de media en het zelfbeeld van vrouwen hebben onderzocht. De eerste theorie is de dunheid internaliserende theorie die er vanuit gaat dat mensen van nature gevoelig zijn voor de idealen van anderen en deze idealen zelf kunnen internaliseren. Met betrekking op de media betekent dit dat vrouwen gevoelig zijn voor idealen die vanuit de media worden gecommuniceerd en deze idealen kunnen internaliseren. Dit kan vervolgens leiden tot een negatief zelfbeeld bij vrouwen. Hierbij moet wel onderscheid worden gemaakt tussen vrouwen die zich alleen bewust zijn van het dunheidsideaal van de media en vrouwen die het dunheidsideaal daadwerkelijk hebben geïnternaliseerd. Deze theorie is een mogelijke modererende factor tussen media en een negatief zelfbeeld.

De tweede theorie is de sociale vergelijkingstheorie, die uitgaat van het gegeven dat mensen altijd in relatie tot anderen staan. Hierdoor hebben mensen een natuurlijke neiging om zichzelf te vergelijken met anderen. Deze theorie wordt toegepast op het gegeven dat de media het zelfbeeld van vrouwen kunnen beïnvloeden. Doordat vrouwen vanuit deze theorie de neiging hebben om zichzelf te vergelijken met anderen, is het mogelijk dat vrouwen zichzelf vergelijken met modellen uit de media. Na vergelijking kunnen vrouwen zich realiseren dat ze verschillen van deze modellen en hierdoor negatief gaan denken over zichzelf. Vanuit deze theorie is het mogelijk dat blootstelling aan het schoonheidsideaal van de media leidt tot een negatief zelfbeeld van vrouwen. Sociale-vergelijking kan dus een modererende factor zijn tussen de media en een negatief zelfbeeld van vrouwen (Dittmar & Howard, 2004).

Vanuit de dunheid internaliserende theorie en de sociale vergelijkingstheorie wordt er onderzoek gedaan naar het verband tussen media en het zelfbeeld van vrouwen. De auteurs hebben hierbij een experimentele stijl gehanteerd. Zij hebben hierbij de veronderstelling dat via het experiment modererende factoren onderzocht kunnen worden, omdat causaliteit tussen de media en een negatief zelfbeeld van vrouwen via het experiment naar voren kan komen. In het begin van het onderzoek zijn er een aantal hypothesen opgesteld. Ten eerste wordt verwacht dat vrouwen na het zien van afbeeldingen van dunne vrouwen angst ervaren. Ten tweede zal de

dunheid internaliserende theorie een sterkere modererende factor zijn dan de sociale vergelijkingsfactor. Om deze hypothesen te testen zijn vrouwelijke participanten eerst blootgesteld aan verschillende reclames met afbeeldingen van vrouwelijke dunne modellen. Daarna hebben de participanten dezelfde vrouwelijke modellen in reclames gezien, alleen dan met een gemiddeld gewicht dat is gefotoshopt door de computer. Daarna hebben de participanten vragenlijsten ingevuld over hun vergelijking, gevoelens en wensen met betrekking op hun lichaam. Na een vergelijking met de controle groep die afbeeldingen van vrouwen met een gemiddeld gewicht te zien kregen, blijkt dat de dunheid internaliserende theorie inderdaad een sterkere modererende factor is dan de sociale vergelijkingsfactor (Dittmar & Howard, 2004).

Psychologische factoren

In tegenstelling tot de sociologische invalshoek die modererende factoren zoekt in de mens in relatie tot anderen, kunnen er ook factoren bij het individu zelf worden gezocht. Daarom is voor de psychologische invalshoek het artikel van Roberts en Good (2010) gekozen omdat deze auteurs zich alleen focusten op individuele verschillen tussen vrouwen. Deze individuele verschillen kunnen mogelijk een verklaring bieden waarom de media op sommige vrouwen een grotere invloed hebben dan op andere vrouwen.

Om individuele verschillen te onderzoeken is het model van de *Big-Five* Persoonlijkheidskenmerken gehanteerd. Dit model gaat uit van vijf dimensies waarmee het karakter van een individu beschreven kan worden. Deze vijf dimensies zijn: extraversie-introversie, vriendelijkheid-onvriendelijkheid, zorgvuldigheid-onzorgvuldigheid, emotionele stabiliteit-instabiliteit en behoudend-vernieuwend. Het karakter van de participanten werd onderzocht aan de hand van die vijf dimensies. Dit betekent dat de auteurs een taxonomische stijl hebben gehanteerd. Taxonomie is een vorm van onderzoek waarbij individuen of objecten worden groepen of categorieën opgedeeld worden (Kwa, 2014). Hierbij gingen zij ervan uit dat het karakter het makkelijkst gemeten kan worden aan de hand van een taxonomie, omdat hierbij persoonlijkheid als categorieën gemakkelijk te onderzoeken zijn. Daarmee werd vervolgens het karakter als modererende factor tussen media en het zelfbeeld van vrouwen te onderzoeken.

In het onderzoek werden 20 foto's van fitte modellen getoond aan vrouwelijke participanten. Vervolgens vulden de participanten een vragenlijst in met betrekking op hun zelfbeeld. Daarna werden met een statistische analyse de correlaties tussen het karakter en zelfbeeld uitgerekend. Uit het onderzoek bleek dat vrouwen emotioneel instabiel zijn, negatief denken over hun lichaam na het zien van schoonheidsidealen in de media. Persoonlijkheid, en daarmee emotionele instabiliteit, kan dus de relatie tussen media en een negatief zelfbeeld modereren (Roberts & Good, 2010).

Vergelijking van stijlen

Om een verklaring te bieden voor het effect van de media op het zelfbeeld van vrouwen is een vergelijking nodig van de artikelen. De artikelen zullen vergeleken worden op overeenkomsten, verschillen en hun sterke en zwakke punten. Ten eerste hebben de artikelen een aantal overeenkomsten. De auteurs van beide artikelen hebben namelijk wetenschap bedreven om een bepaald fenomeen proberen te verklaren. Beiden hebben namelijk door middel van wetenschap onderzoek gedaan naar factoren die het verband tussen media en het zelfbeeld van vrouwen mogelijk modereren. Een andere overeenkomst is dat beide auteurs er vanuit gaan dat via de gehanteerde wetenschappelijke methoden het verband en de sociale werkelijkheid goed identificeerbaar en benoembaar is. Ook hebben zij de veronderstelling dat sociale fenomenen, in dit geval het effect van de media op het zelfbeeld van vrouwen, uiteindelijk vanuit metingen

aan concrete individuen verklaard kan worden (Kwa, 2014). Dit is dan ook het onderliggende construct dat een vergelijking tussen een psychologisch en sociologisch artikel mogelijk maakt

Ten tweede is er ook een duidelijk verschil tussen de artikelen, namelijk het verschil in bewijstechniek. De auteurs van het sociologische artikel hanteren het experiment als bewijstechniek waarbij kennis door middel van het testen van hypothesen wordt gevonden. Hierbij hanteren zij deductie als bewijstechniek waarbij een algemene regel op een specifieke situatie wordt getest (Van Hees, de Jonge & Nauta, 2012). De algemene regel hierbij was de sociale vergelijkingstheorie en de dunheid internaliserende theorie die getest werd op vrouwelijke participanten die afbeeldingen van dunne vrouwen te zien kregen (Dittmar & Howard, 2004). Vanuit deze theorieën werden verwachtingen, oftewel hypothesen, opgesteld (Kwa, 2014).

Aan de andere kant hanteren de auteurs van het psychologische artikel de taxonomische wetenschappelijke stijl waarbij geen hypothesen worden opgesteld en getest. Er waren wel een aantal verwachtingen ten opzichte van de literatuur, maar er werden geen hypothesen getest. Alle dimensies van het karakter volgens *Big-Five* Persoonlijkheidskenmerken werden onderzocht en in verband gebracht met het zelfbeeld van vrouwen na blootstelling aan afbeeldingen van dunne vrouwen. Deze vorm van bewijstechniek heet inductie, waarbij uit een specifieke waarneming een algemene regel opgesteld kan worden. In dit artikel is de specifieke waarneming de gemeten emotionele instabiliteit die kan leiden tot een negatief zelfbeeld na het zien van afbeeldingen van dunne vrouwen. Deze waarneming kan gegeneraliseerd worden naar een algemene regel: emotioneel instabiele vrouwen hebben een grotere kans op negatief zelfbeeld na het zien van afbeeldingen van dunne vrouwen in de media (Roberts & Good, 2010; Van Hees et al, 2012). Bij de taxonomische wetenschappelijke stijl wordt dus begonnen met het verzamelen van data van specifieke situaties in tegenstelling tot de experimentele stijl, waarbij wordt begonnen met het opstellen van hypothesen (Kwa, 2014).

Ten derde hebben de verschillende wetenschappelijke stijlen allebei sterke en zwakke punten. Met de hantering van de experimentele stijl, zoals in het sociologische artikel, is er een duidelijk sterk punt te benoemen, namelijk dat het experiment de beste onderzoeksmethode is om causaliteit te onderzoeken. Hiermee is het sterke punt van het sociologische artikel dat de twee theorieën hoogstwaarschijnlijk het causale verband tussen de media en het zelfbeeld van vrouwen verklaren (Neuman, 2014).

Daarentegen is er ook een zwak punt te noemen voor het hanteren van het experiment als wetenschappelijke stijl. Het experiment creëert altijd kennis die in de werkelijkheid nooit voorkomt. In het sociologische artikel werden afbeeldingen van dunne modellen namelijk aan vrouwen getoond, terwijl zij deze gefotoshopte modellen in de werkelijkheid nooit zouden zien (Dittmar & Howard, 2004). Zij worden in het dagelijks leven wel aan modellen blootgesteld, maar niet deze specifieke gefotoshopte modellen. Hierbij hebben de auteurs dus een situatie gecreëerd en daarmee kennis die misschien niet toepasbaar is op de werkelijkheid. Hierbij komen we aan bij de derde zwakte van het experiment die betrekking heeft op de sociale werkelijkheid. Van oorsprong is het experiment bedacht als natuurwetenschappelijke methode om gesloten systemen te meten. De sociale werkelijkheid en daarmee de sociale verbanden zijn echter open systemen. Dit betekent dat sociale verbanden niet direct meetbaar zijn, maar alleen indirect. Een negatief zelfbeeld bijvoorbeeld kan alleen gemeten door middel van bijvoorbeeld vragenlijsten, omdat een negatief zelfbeeld niet direct te observeren is. Daarom is het experiment mogelijk geen goede manier om onderzoek te doen naar sociale verbanden (Orne, 1962).

Aan de andere kant heeft de taxonomische stijl van het psychologische artikel als sterk punt dat verschillen tussen categorieën, in dit geval persoonlijkheden, tot uitdrukking komen. Ook blijft door middel van taxonomie kennis dicht bij de werkelijkheid aan zitten. In dit geval zouden de vijf dimensies van persoonlijkheid een goede weergave zijn van het karakter van

individuen. Daarentegen heeft de taxonomische stijl ook een zwakte. De auteurs hebben namelijk weinig eigen keuzes kunnen maken met betrekking op het taxonomisch model (Kwa, 2014). Ze zaten vast aan een kant-en-klaar model, namelijk de *Big-Five* (Roberts & Good, 2010).

Deze verschillende wetenschappelijke stijlen hebben implicaties de onderzoeksvraag. Deze auteurs van de artikelen hebben namelijk op een andere manier onderzoek gedaan naar hetzelfde verband, waardoor er verschillende modererende factoren naar voren zijn gekomen (Dittmar & Howard, 2004; Robert & Good, 2010). Door een vergelijking gemaakt te hebben tussen de artikelen en de wetenschappelijke stijlen kunnen er een aantal conclusies getrokken worden. Ten eerste is er voor de sociologische en psychologische invalshoek een goede keuze gemaakt met betrekking op de wetenschappelijke stijl. Het experiment is een goede methode om causaliteit te meten en daarmee theorieën te testen. Om individuele verschillen te onderzoeken, is de taxonomische stijl zeer geschikt.

Ten tweede is taxonomie een betere wetenschappelijke stijl om het verband tussen media en het zelfbeeld van vrouwen te onderzoeken, omdat het experiment minder of zelfs niet geschikt is als onderzoeksmethode voor sociale verbanden. Het is echter voor auteurs wel te aan te raden dat zij een gecombineerde wetenschappelijke stijl hanteren, bijvoorbeeld de taxonomische en experimentele wetenschappelijke stijl. Hierbij komen zij wellicht op verschillende resultaten uit, waardoor het mogelijk is een vergelijking te maken van de resultaten. Belangrijk is dat onderzoekers nadenken over de vraag waarom verschillende wetenschappelijke stijlen een ander antwoord geven op dezelfde vraag. Nu worden er vele kleine onderzoeken uitgevoerd door wetenschappers, waardoor het lijkt alsof de kwantiteit belangrijk is dan de kwaliteit. Een beter alternatief is uitvoerig onderzoek naar verbanden om vanuit verschillende stijlen een wel overwogen conclusies te kunnen trekken. Hierdoor kan veel tegenstrijdigheid met betrekking op onderzoeksresultaten in de wetenschap voorkomen worden. Bovendien overwogen worden of onderzoek naar modererende factoren wel maatschappelijk nut heeft. Wellicht is onderzoek naar gepaste hulp voor vrouwen met een negatief zelfbeeld van veel groter belang.

Conclusie

In dit artikel is antwoord gegeven op de vraag welke factoren het verband tussen de media en het zelfbeeld van vrouwen modereren. Op deze vraag is echter geen eenduidig antwoord te geven. Er wordt immers onderzoek gedaan naar modererende factoren vanuit verschillende invalshoeken en wetenschappelijke stijlen. Er kan dus geconcludeerd worden dat er verschillende factoren zijn die het verband tussen de media en het zelfbeeld van vrouwen modereren, namelijk psychologische factoren en sociologische factoren. Het internaliseren van het dunheidsideaal, sociale vergelijking en persoonlijkheid, blijken het verband tussen media en het zelfbeeld van vrouwen te modereren (Dittmar & Howard, 2004; Robert & Good, 2010). Welke modererende factoren naar voren komen in een artikel, hangt af van de invalshoek en de wetenschappelijke stijl van wetenschappers. Er zijn veel verschillende invalshoeken en stijlen, waardoor er veel artikelen over het verband tussen media en het zelfbeeld van vrouwen worden gepubliceerd.

In de zoektocht naar gepubliceerde onderzoeken met betrekking op dit verband, kwamen er opvallend veel artikelen tegen die weinig van elkaar verschilden naar voren. Met name experimentele onderzoeken die het effect van media op het zelfbeeld van vrouwen meten, zijn volop uitgevoerd. Zo blijkt maar weer dat kwantiteit in de wetenschap tegenwoordig een grotere rol speelt dan kwaliteit. Dit terwijl verworven kennis vanuit het experiment in de sociale wetenschappen in twijfel wordt getrokken door sommige wetenschappers (Orne, 1962). De positie van het experiment in onderzoek in de sociale wetenschappen moet voornamelijk

heroverwogen worden. Het experiment wordt namelijk op een voetstuk geplaatst, terwijl kennis die verworven is door deze wetenschappelijke stijl wellicht helemaal niet stand houdt.

Bovendien moet men zich afvragen of dat vele onderzoek naar modererende factoren eigenlijk kennis oplevert dat nuttig is voor de praktijk. Het oprichten van interventies en campagnes om vrouwen minder onzeker te laten voelen, heeft waarschijnlijk voor de maatschappij een veel grotere betekenis. Ook onderzoekers die pleiten voor afbeeldingen van vrouwen met een normaal gewicht in de media, kan de kans op een negatief zelfbeeld van vrouwen of misschien zelfs eetstoornissen verkleinen. Kortom, de wetenschap moet meer gericht zijn op het maatschappelijk nut, om zo haar geloofwaardigheid en noodzakelijkheid terug te winnen. De tijd dat de wetenschap weer een vervullende taak in de wereld krijgt is gekomen.

Referenties

- Dittmar, H., & Howard, S. (2004). Thin-ideal internalization and social comparison tendency as moderators of media models' impact on women's body-focused anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*, 768-791. doi:10.1521/jscp.23.6.768.54799
- Hawkins, N., Richards, P. S., Granley, H. M., & Stein, D. M. (2004). The impact of exposure to the thin-ideal media image on women. *Eating Disorders: The Journal of Treatment & Prevention, 12*, 35-50. doi:10.1080/10640260490267751
- Kwa, C. (2014) *Kernthema's in de wetenschapsfilosofie*. Den Haag: Boom Lemma
- Neuman, W.L. (2013). *Understanding research*. Boston: Pearson.
- Orne, M. T. (1962). On the social psychology of the psychological experiment: With particular reference to demand characteristics and their implications. *American Psychologist, 17*, 776-783. doi:http://dx.doi.org/10.1037/h0043424
- Roberts, A., & Good, E. (2010). Media images and female body dissatisfaction: The moderating effects of the five-factor traits. *Eating Behaviors, 11*, 211-216. doi:10.1016/j.eatbeh.2010.04.002
- Smink, F. R. E., Van Hoeken, D., & Hoek, H. W. (2012). Epidemiology of eating disorders: incidence, prevalence and mortality rates. *Current Psychiatry Reports, 14*, 406-414. doi:10.1007/s11920-012-0282-y
- Van Hees, M., de Jong, E., & Nauta, L. (2012). *Kernthema's van de filosofie*. Amsterdam: Boom.
- Wertheimer, E. H., Paxton S. J., Schutz, H. K., & Muir, S. L. (1997). Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *Journal of Psychosomatic Research, 42*, 345-355. doi:10.1016/S0022-3999(96)00368-6