

Sociale Media: Het goede, het slechte, en wat we eraan kunnen doen

DR. JESSICA M. ALLEVA

UNIVERSITEIT MAASTRICHT



“Man, I need to work on my stomach. Now that gym class is done I’m not looking as fit as I used to/as I could be... I will figure out how to fix that however.”

JESS, ~10 JAAR



**De ervaringen uit mijn jeugd
vormen de *bron* van mijn missie, en
geven me de *passie* om dit te doen.**

Mijn missie is om lichaamsbeeld te *begrijpen*, en om deze kennis te gebruiken om anderen te *helpen*.

1. Wat is lichaamsbeeld?

2. Hoe kunnen sociale media een *negatief* effect hebben?

3. Hoe kunnen sociale media een *positief* effect hebben?

4. Wat betekent de komst van Gen-AI?

5. Wat kunnen we eraan doen?



1. Wat is lichaamsbeeld?

Wat is *negatief* lichaamsbeeld?

- Negatieve gedachten en gevoelens over het eigen lichaam
- Ontevredenheid met het spiegelbeeld (uiterlijk, gewicht, vorm, gespierdheid)



Dat is toch oppervlakkig.

Kom op.

Wat is *negatief* lichaamsbeeld?

- Wortels in trauma en [systemische] seksualisering (Alleva et al., 2023)
 - Lichaam als “schuld” en probleem dat opgelost moet worden
- “Global mental health concern” (Rodgers et al., 2023)
 - Beïnvloedt het dagelijkse leven
 - Meerdere facetten van gezondheid
 - Risico factor voor eetstoornissen

*“Ik wilde niet gezien worden. Ik wilde niet gehoord worden. [...] Het gevoel hebben dat er iets fundamenteel mis was met mij, en dat was zo verbonden met mijn lichaamsbeeld.”
(Nixen; NL vertaling)*

**Positief lichaamsbeeld. Dat is
toch het tegenovergestelde van
negatief lichaamsbeeld?**

**Waarom zou je dat
onderzoeken?**

Kom op.

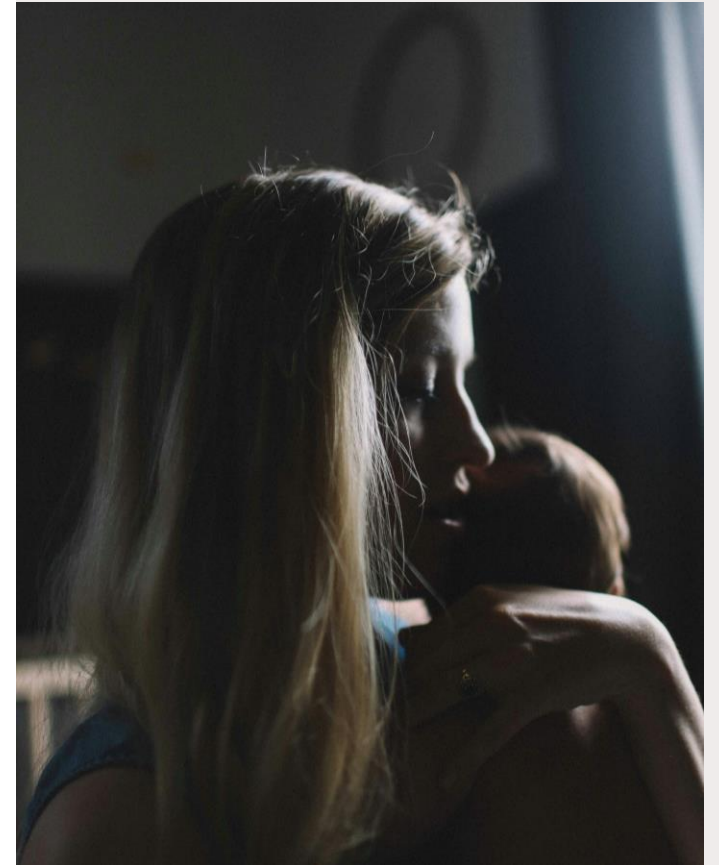
Wat is *positief* lichaamsbeeld?

- ≠ de afwezigheid van lichaamsontevredenheid, of hoge lichaamstevredenheid
- “Overkoepelende liefde en respect voor het lichaam” (Tylka & Wood-Barcalow, 2015; NL vertaling)
 - Meerdere facetten...



Wat is *positief* lichaamsbeeld?

- “Functionality appreciation” (Alleva et al., 2017)
 - Dankbaarheid voor wat je lichaam *kan doen*
 - Bijv. zintuigen, creativiteit, bewegen, een kind krijgen...
 - Functionality Appreciation Scale (FAS)
 - NL versie: Alleva et al., 2023



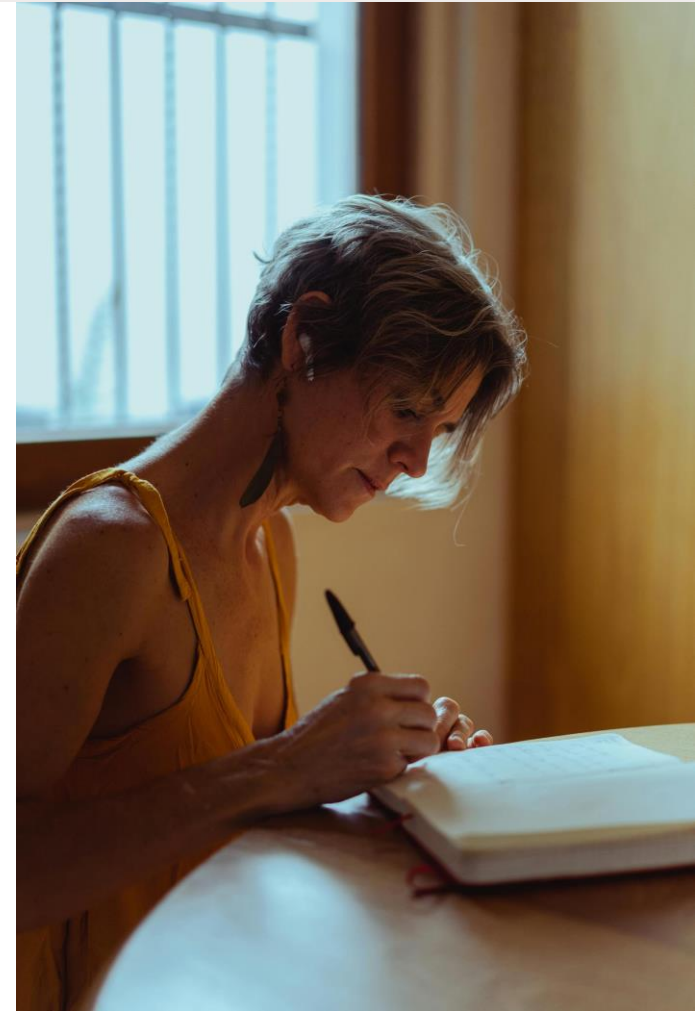
Wat is *positief* lichaamsbeeld?

- 56 studies met de FAS heeft geconcludeerd:
 - Functionality appreciation is gerelateerd aan, en leidt tot, welzijn/gezondheid (Linardon et al., 2023)
- Beschermende factor tegen de ontwikkeling van een eetstoornis (Linardon et al., 2021)
- Positief en negatief lichaamsbeeld kunnen samen bestaan (Alleva & Tylka, 2021)
- Dat geeft ons nieuwe kansen voor interventies (Cook-Cottone, 2020; Tylka & Piran, 2019; Wood-Barcalow et al., 2021)



Wat is *positief* lichaamsbeeld?

- *Expand Your Horizon* (Alleva et al., 2015; expandyourhorizon.org)
 - Schrijf interventie met 3- en 1-sessie varianten
 - Wat kan je lichaam *doen*, waarom is dat *waardevol*?
 - Meest effectieve interventie techniek (Guest et al., 2019)
 - Eerste bewijs in eetstoornissen (Glashouwer, Weiland, & Alleva)
- Dit komt terug in mijn werk naar sociale media



14.3M Nederlanders

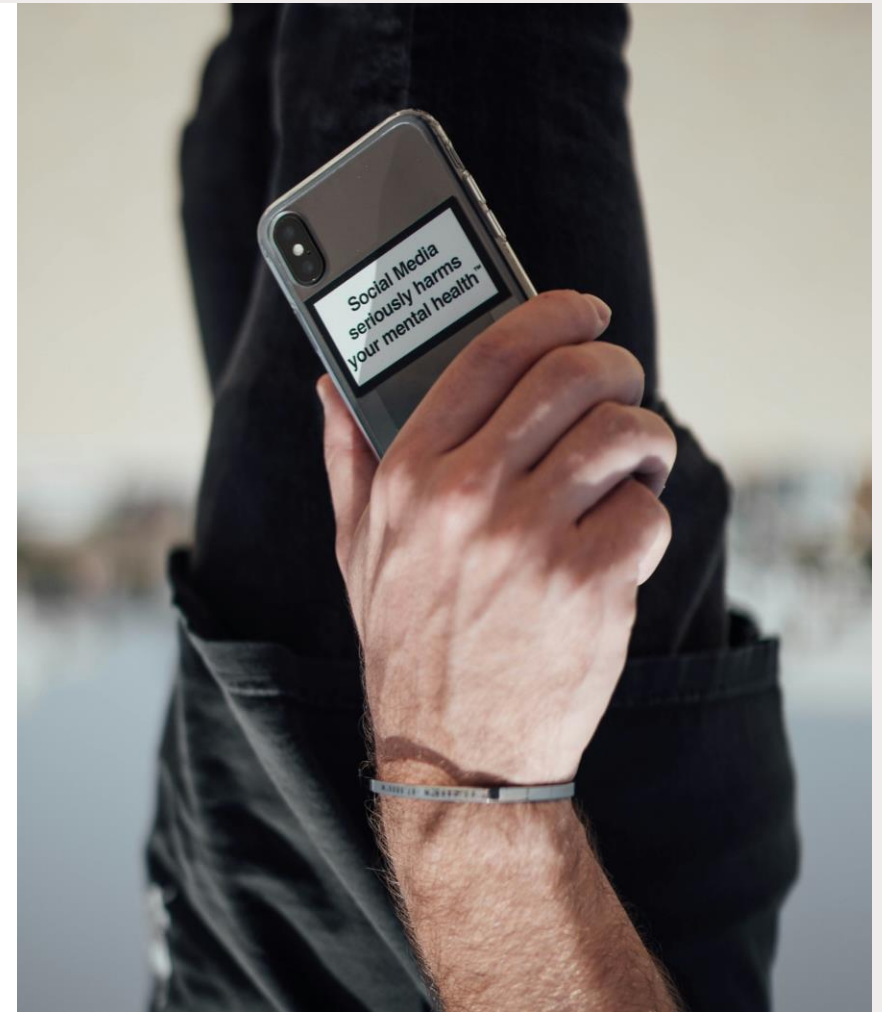
2h per dag

**Instagram, Facebook, YouTube,
WhatsApp, LinkedIn, TikTok**

**2. Hoe kunnen sociale media
een *negatief* effect hebben?**

Negatief effect: Het bewijs

- Meer sociale media, meer negatief lichaamsbeeld (De Valle et al., 2021; Faelens et al., 2021; Saiphoo & Vahedi, 2019)
 - Belangrijkste: *uiterlijk-gerelateerde* content
- Een relatie (i.e., cross-sectioneel)
 - Een *causale* relatie (i.e., longitudinaal, experimenteel)
- Bewijs voor de impact op eetgedrag (Dane & Bhatia, 2023; Holland & Tiggemann, 2016)



Tripartite influence model (Thompson et al., 1999)

Internalisering van het "schoonheidsideaal"

- Dit is mooi/aantrekkelijk/goed
- Dit is belangrijk
- Dit wil ik ook

Sociale vergelijkingen

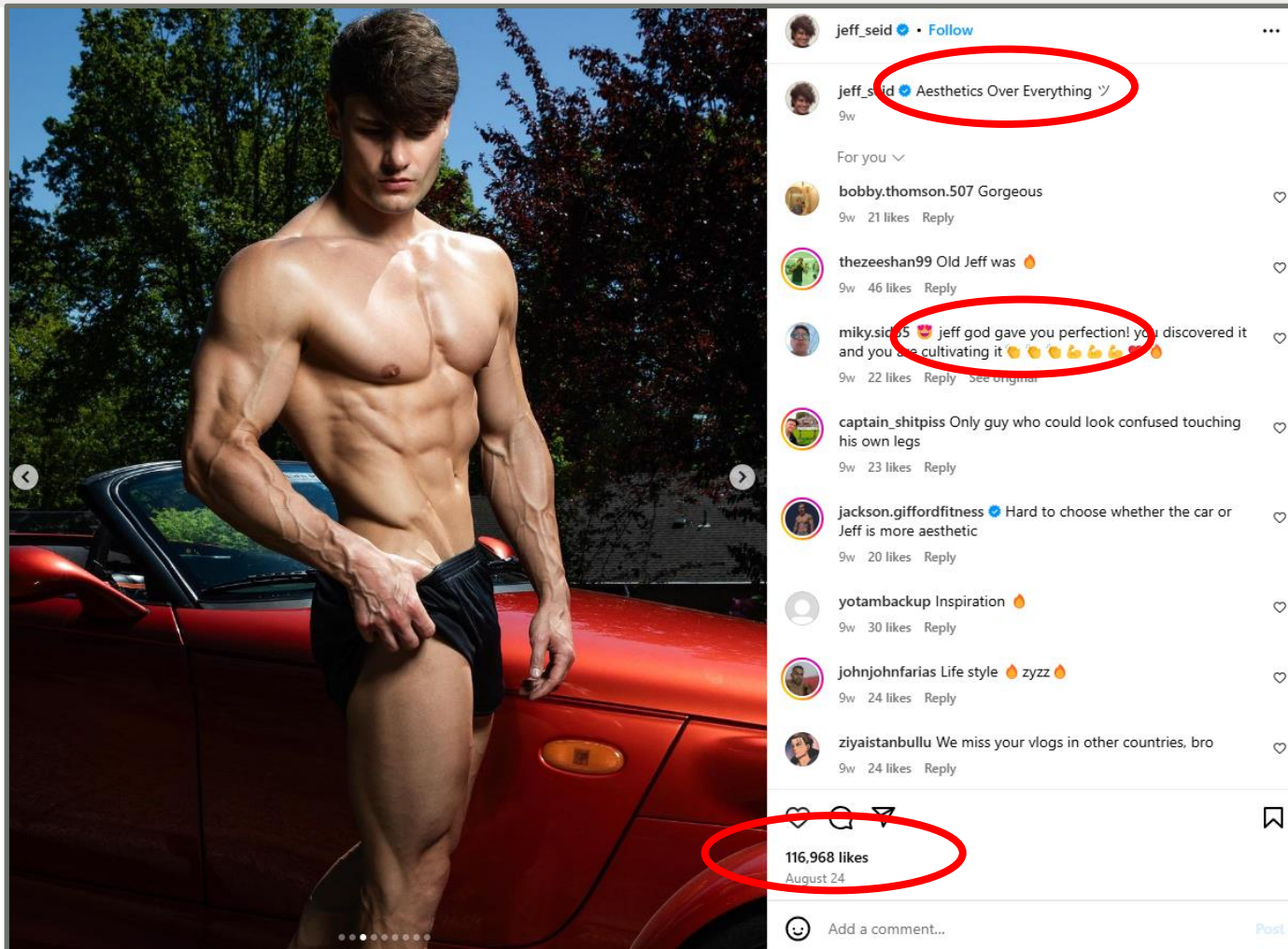
- Schoonheidsideaal als meetlat

Negatief lichaamsbeeld, Gestoord eetgedrag

- Ik ben niet goed genoeg
- Ik ga mijn lichaam veranderen



Let ook op...



- Comments en aantal likes/volgers (Vandenbosch et al., 2022)
 - Werken als “bandwagon cues” die het schoonheidsideaal ondersteunen
- Bepaalde content, zoals *fitspiration* (Vandenbosch et al., 2022)
- “Functional Ideal” (Alleva & Tylka, 2021)
 - Wat betekent het om een “gezond lichaam” te hebben?
 - Hoe ziet een “gezond lichaam” eruit?
 - Impact sterker dan andere beelden!
- Algoritme “echo chamber” (Griffiths et al., 2024)

**3. Hoe kunnen sociale media
een *positief* effect hebben?**

Heel eerlijk zijn...

2. (Mis)Conceptions about Body Image

It's all the media's fault!



Een van mijn eerste colleges, circa 2013...

Body positivity

- “Een beweging die erop gericht is om lichaamsacceptatie te bevorderen, ofwel het idee dat 'alle lichamen goede lichamen zijn.’” (Wood-Barcalow, Alleva, & Tylka, 2024; NL vertaling)
- Tweede feministische golf en “fat liberation”



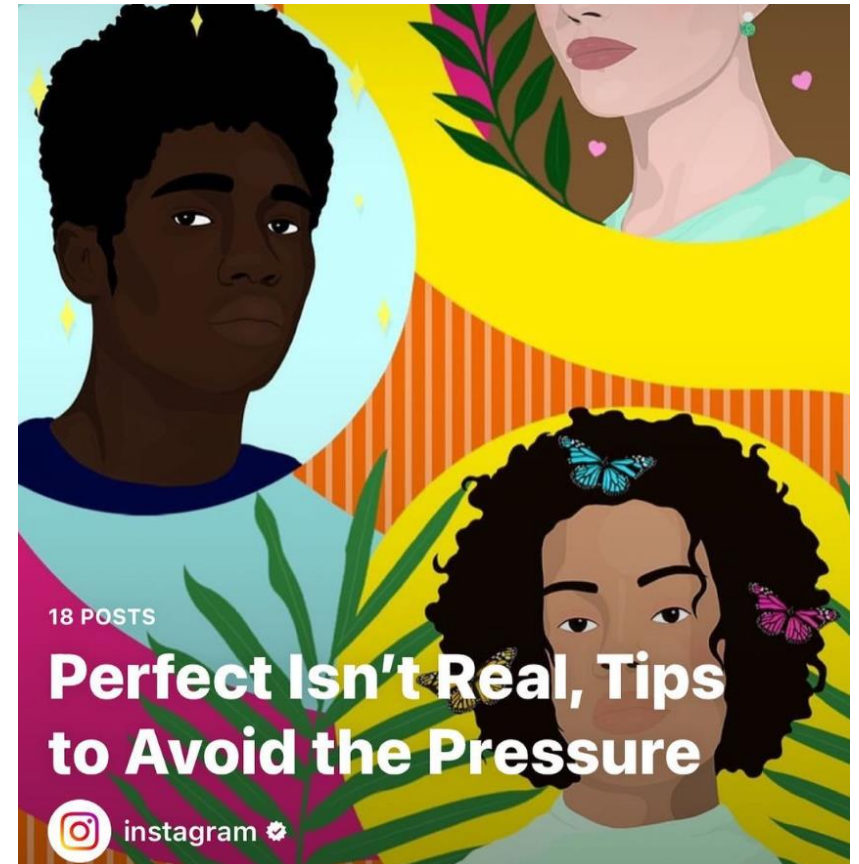
Body positivity online

- Doel: "Bevorder lichaamsacceptatie door diversiteit te omarmen en individueel respect en zorg voor alle lichamen aan te moedigen." (Wood-Barcalow et al., 2024; NL vertaling)
- Momentum 2013 (mijn college) met de komst van Instagram
- Kern thema: Functionality appreciation (Lazuka et al., 2020)



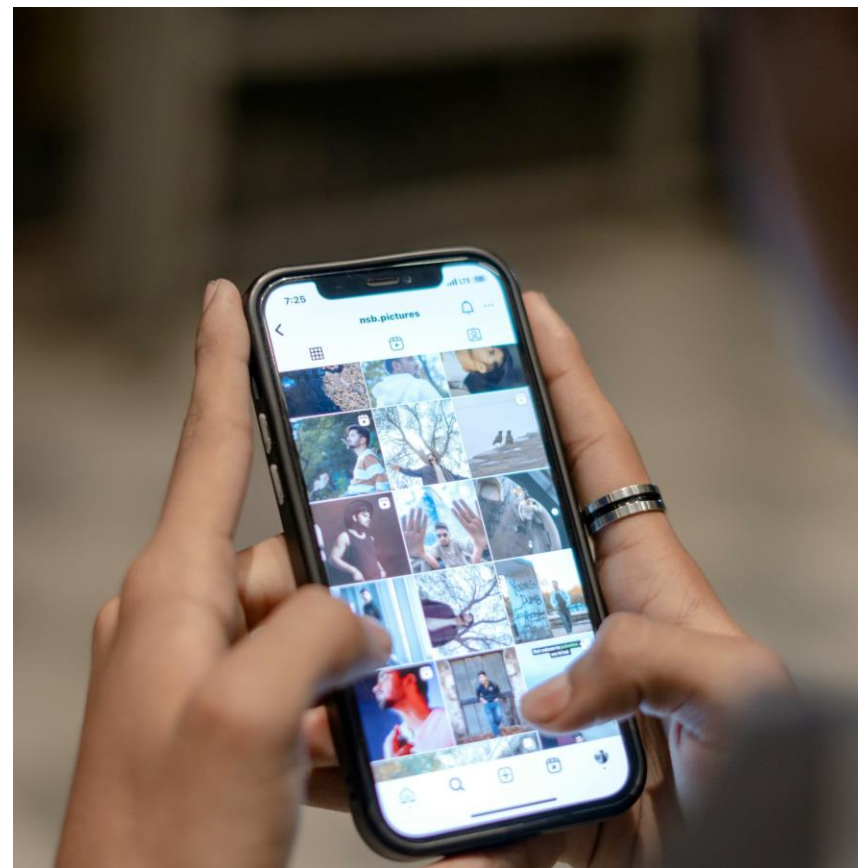
Positief effect: Het bewijs

- Leidt tot hoger positief lichaamsbeeld en lager negatief lichaamsbeeld (Cohen et al., 2021; Vandenbosch et al., 2022)
- Bewijs voor de positieve impact op mensen met een eetstoornis (Ladwig et al., 2024)



Positief effect: Het bewijs

- Je hoeft niet *alleen maar* body positivity te kijken:
 - Een gemengde timeline (Fardouly et al., 2023)
 - “Neutrale” content (Vandenbosch et al., 2022)
- Minder internalisering en vergelijkingen...



Acceptance model (Avalos & Tylka, 2006)

Onvoorwaardelijke acceptatie

- Andere mensen accepteren mijn lichaam zoals het is
- Het uiterlijk is niet belangrijk voor wie ik ben als persoon

Lichaams-perspectief

- Verminderde focus op het externe (uiterlijk)
- Meer focus op het interne (functionaliteit)

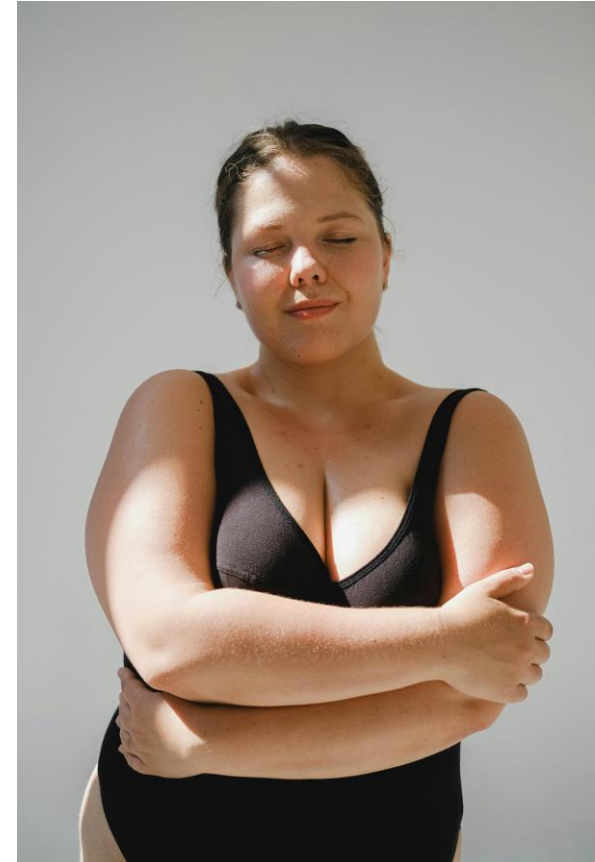
Positief lichaamsbeeld, gezonde eetgedrag

- Body appreciation
- Intuïtief eten
- Minder eetstoornissymptomen



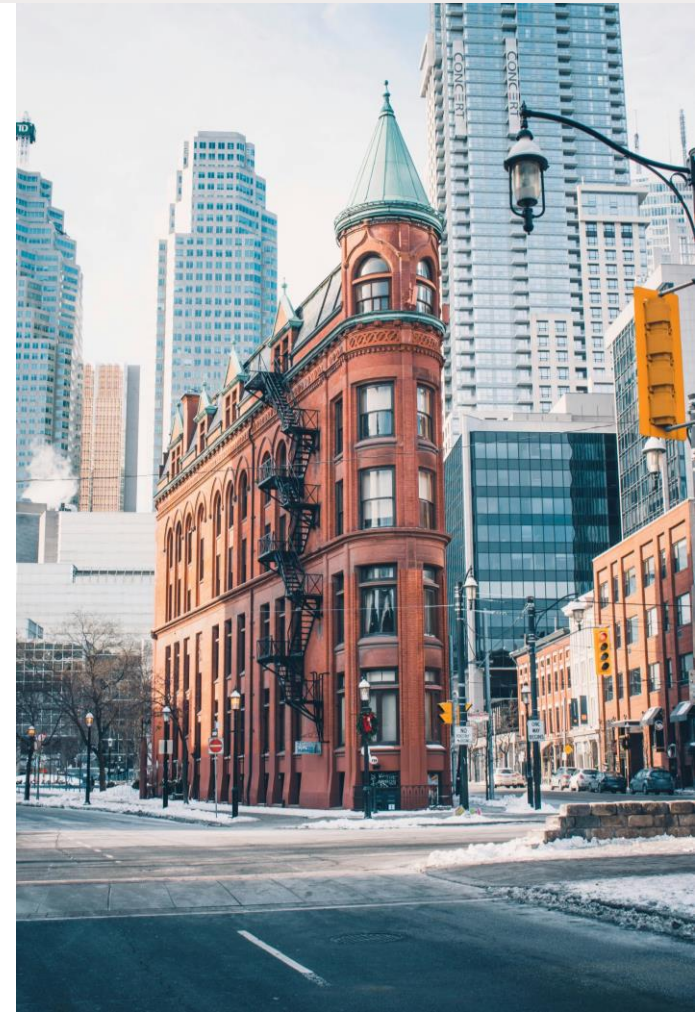
Positief effect: Hoe het werkt

- Body positivity zou dus je perceptie van *onvoorwaardelijke acceptatie* kunnen veranderen, wat een positieve impact op het lichaamsbeeld zou hebben.
- Eerste bewijs voor het model in de context van sociale media (Becker, Alleva, Fleuren, & Verduyn, submitted; Legault & Sago, 2022)



De *transitie* naar een positief lichaamsbeeld

- Wat zijn de “turning points” in de transitie naar een positief lichaamsbeeld? (Alleva et al., 2023)
- 1-op-1 interviews met 25 Canadese vrouwen
 - Negatief lichaamsbeeld in het verleden
 - Veel vrouwen die een eetstoornis hebben gehad
- 12 “turning points” geïdentificeerd via thematische analyses (Braun & Clarke, 2006, 2021)



***De transitie* naar een positief lichaamsbeeld**

- Sociale media speelde een belangrijke rol in meerdere "turning points"...
- Verandering in maatschappelijke normen
 - Body positivity en diversiteit in andere (sociale) media (bijv. SquidGame)



*"More confident about being different."
(Elsa)*

De transitie naar een positief lichaamsbeeld

- Nieuwe, positieve sociale connecties en community
 - Body positivity en andere online community's
- Ontwikkeling van kritische kennis
 - Body positivity en andere online community's
- Sociale media kunnen dus extra belangrijk zijn voor mensen die zich als "buitenstanders" voelen en/of die buitengesloten zijn



*"I'm not ugly. I'm just brown."
(Tasha)*

De *transitie* naar een positief lichaamsbeeld

- “Enough is Enough:” Ik heb *genoeg* gehad, en ik ben *vastbesloten* om er iets aan doen.
- Het besef van...
 - Hoeveel negatief lichaamsbeeld je heeft gekost
 - Het is niet jouw schuld en je bent niet alleen
- Sociale media kan hier een rol in spelen

*“Opgroeiend als iemand met overgewicht en mijn hele leven lang door mensen afgedaan te worden... Ik had er genoeg van. Ik dacht, dit is onzin, weet je wel, ik dacht, ik ben een fatsoenlijk mens, en om in het leven beoordeeld te worden op basis van mijn uiterlijk. Ik had het wel gehad.”
(Nixen; NL vertaling)*

De *transitie* naar een positief lichaamsbeeld



- "Enough is Enough" beter begrijpen
 - Enough is Enough Scale (Alleva & Tylka)
 - Verschillende trajecten?
 - Blijvende impact?
 - De rol van sociale media?

"I'll never sacrifice my well-being again. I'll never give up my power again." (Nixon)

Alles is aan het veranderen...

4. Wat betekent de komst van Gen-AI?

Wat is Gen-AI?

- Gen-AI = "Generative Artificial Intelligence"
- Machines die content genereren die *voorheen niet bestond* (Google Gemini, ChatGPT, Venice)
 - Tekst, beeld, geluid
- De technologie ontwikkelt razend snel en is steeds realistischer
 - Doel: Voor *iedereen* toegankelijk
 - 2025: 90% content door Gen-AI gemaakt



"De ontwikkeling van volledige kunstmatige intelligentie zou het einde van het menselijk ras kunnen betekenen."

- Stephen Hawking

(NL vertaling)

"AI, als het verantwoord wordt gebruikt, kan ons helpen om enkele van de meest urgente problemen ter wereld op te lossen."

- Sundar Pichai, CEO Google

(NL vertaling)

Context van lichaamsbeeld

- Gebruiken gigantische trainingsdatasets (*bestaande* beelden en tekst)
- De output zal sociale normen reflecteren – dus ook het schoonheidsideaal
 - Bijv. “mooie man/vrouw” (gemaakt door Venice)
- Noodzakelijk om na te denken over *ethische* en *bewuste* ontwikkeling en gebruik van Gen-AI



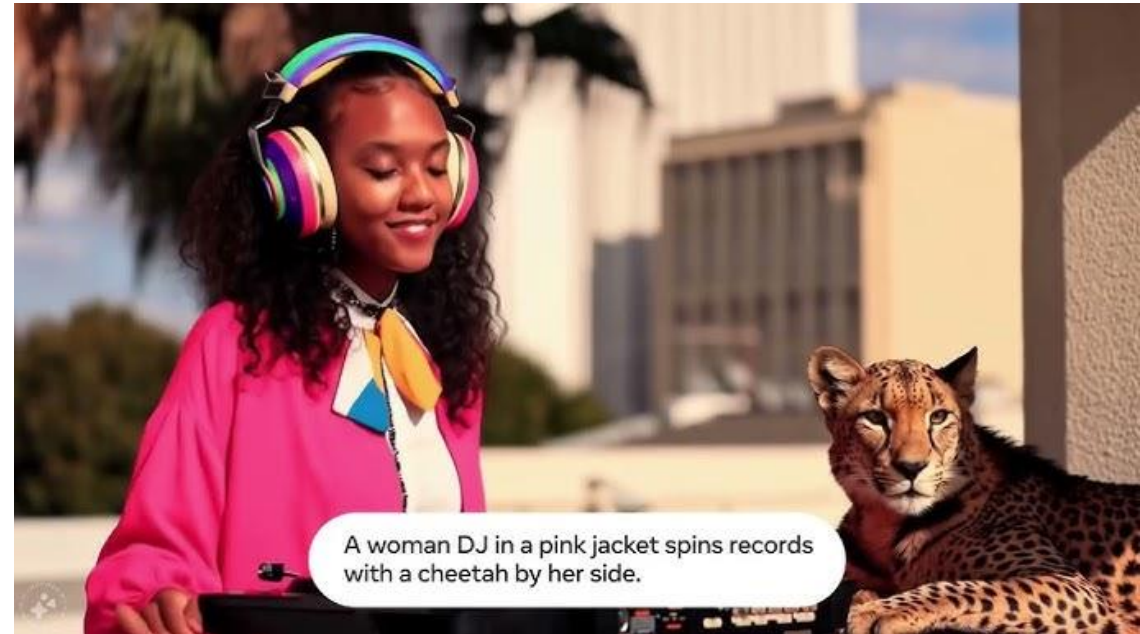
"AI-Influencers"

- Shudu (250K volgers) en LilMiquela (2.5M volgers)
 - Vogue, Chanel, Dior, BMW, Samsung...
- Emma voor @GermanyTourism (Nov, 2024)
- "Eigen" interactie met volgers (content, comments)
- Zullen steeds vaker worden gebruikt
 - Goedkoper, 24/7 beschikbaar, meer controle
 - Wat is de impact op het lichaamsbeeld? (Alleva, Toekomst)



De “AI-versie van jezelf”

- Meta Movie Gen: Gebruikt *jouw foto's* om nieuwe filmpjes te maken
- “Augmented Reality Facial Filters” (Dijkslag et al., 2024)
- Leiden tot hoger negatief lichaamsbeeld
 - Vergelijken met “betere versie” van jezelf
 - “Wat als ik X zou laten veranderen?”



Gen-AI: Goede doelen

- “Real Beauty Prompt Playbook” (Dove, 2024)
 - Stap-voor-stap: Maken van diverse beelden
 - Voor iedereen toegankelijk
- Kan leiden tot sneller verandering van de medialandschap
- Eigen beelden creëren wanneer er geen (goede) bestaan (bijv. “eetstoornis,” “lichaamsfunctionaliteit”)

04



Writing Real
Beauty Prompts

//23

Gen-AI: Je eigen “toolkit”

- Body Image Chatbot (Matheson et al., 2023)
 - ‘Micro-interventie’ technieken, waaronder *Expand Your Horizon* (Alleva et al., 2015)
 - Studie met 1715 adolescenten in Brazilië
 - Kleine verbetering op korte en lange termijn



En wat nog meer?

De tijd zal het leren!

5. Wat kunnen we eraan doen?

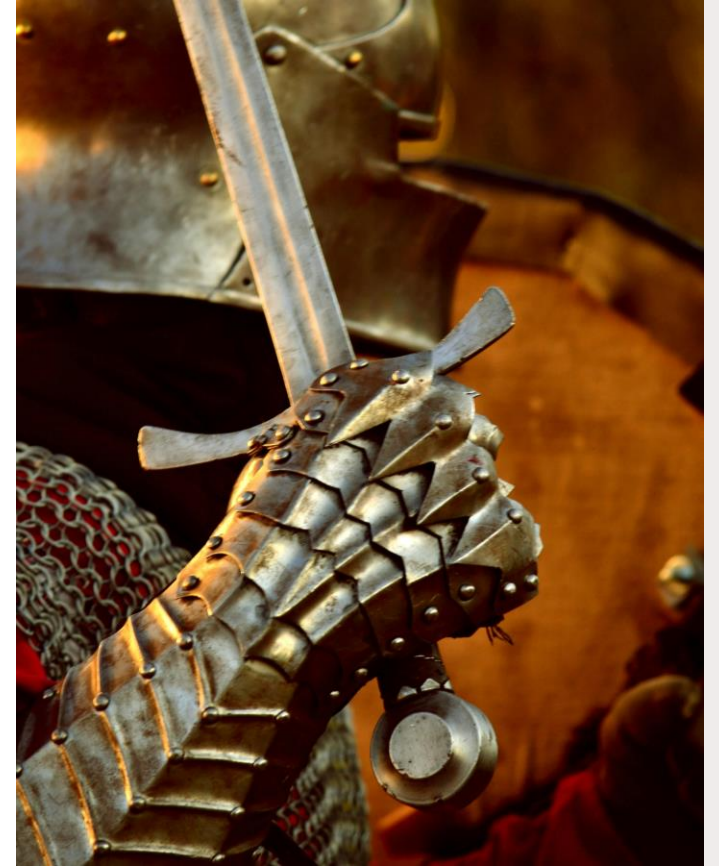
Het individu

- 1-week sociale media "detox" (Smith et al., 2024)
- Wees bewust van *hoe* je sociale media gebruikt
 - Volg meer body positivity en andere interesses
 - Denk ook aan jouw impact op anderen:
 - Doe niet mee aan "bandwagon cues"
 - Onvoorwaardelijke acceptatie uitstralen



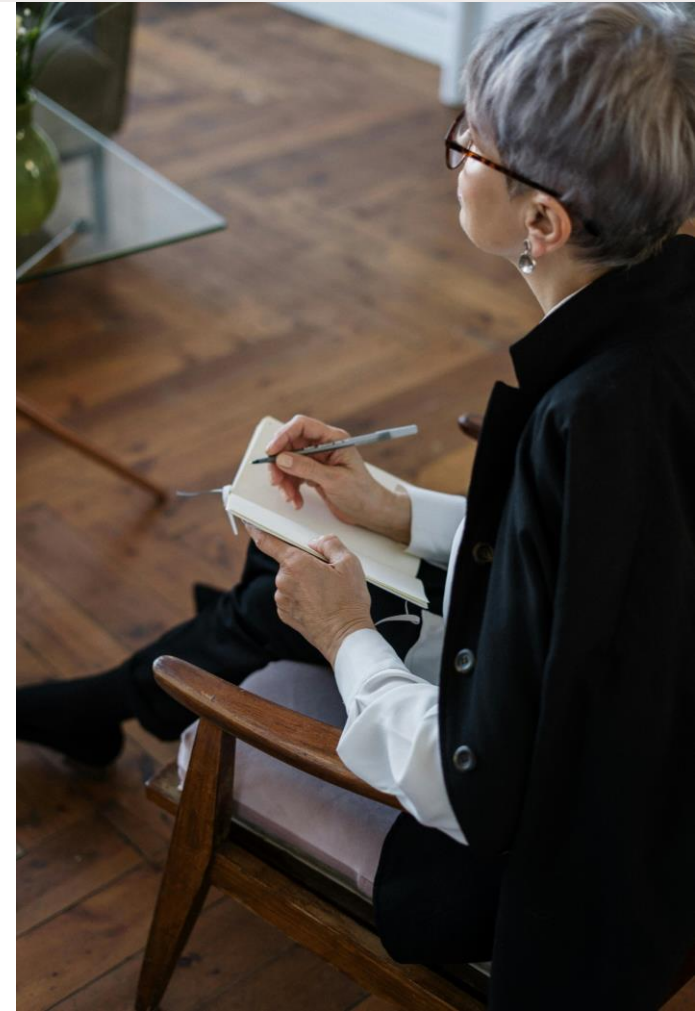
Het individu

- Het schoonheidsideaal is onvermijdelijk, dus...
- Wat helpt om je lichaamsbeeld te beschermen? (Alleva et al., 2016, 2024; Evens, Stutterheim, & Alleva, 2021)
 - Je aandacht richten op wat je *lichaam kan doen* en op de positieve aspecten van je *Zelf*
 - Je kritische kennis gebruiken
 - Denk aan de negatieve gevolgen ervan (in het verleden) voor jezelf en anderen



In de praktijk

- Sociale media wordt nu gezien als dé belangrijkste invloed op het lichaamsbeeld
 - Aandacht besteden aan *hoeveel* en *hoe* cliënten sociale media gebruiken
 - Kijk samen met cliënten naar hoe ze sociale media kunnen gebruiken voor *het goede*
- Integreer technieken voor positief lichaamsbeeld (zie de "Positive Body Image Workbook" van Wood-Barcalow et al., 2021)



In de maatschappij

- Policy verandering
 - Butterfly Foundation Australia (2024)
 - Studio Europa en de Digital Services Act (Alleva, submitted)



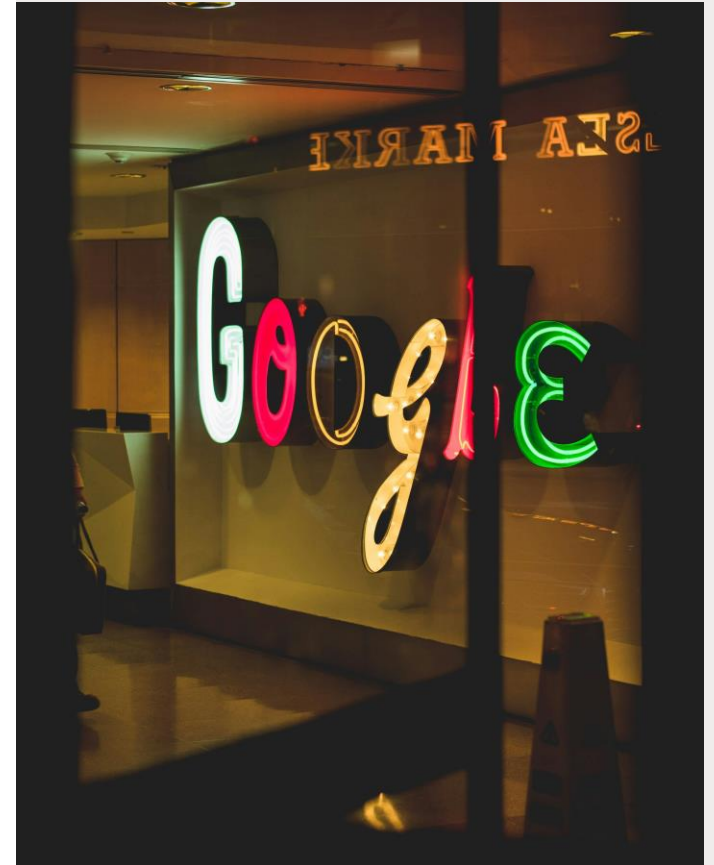
Social Media, Body Image and Eating Disorders

Recommendations from a roundtable working group
convened by Zoe Daniel MP and Butterfly Foundation,
September 2023 – May 2024



In de maatschappij

- Google, Meta, etc. hebben een verantwoordelijkheid
 - Willen ook positieve veranderingen maken
 - Kijk samen naar *oplossingen*
 - Body Image Expert Circle (2022-2023)
- Investering in onderzoek en *samenwerking*
 - Simpele oplossingen zijn verleidelijk, maar werken niet altijd (bijv. disclaimer labels) (Tiggemann, 2022)
 - Bijv. nieuwe subsidies van Google (zie research.google) en Meta (zie cos.io/meta)



“Man, I need to work on my stomach. Now that gym class is done I’m not looking as fit as I used to/as I could be... I will figure out how to fix that however.”

JESS, ~10 JAAR



"I am 22 years old, but I feel like I am just waking up. I look down at my body and I realize I have waged a war against it for much of these 22 years [...]"

During the Christmas break I was scheduled to talk to a social worker in Canada [...]"

That day, I left feeling like I had started out on a great path."

JESS, 22 JAAR



Dank u wel!

DR JESSICA M. ALLEVA

UNIVERSITEIT MAASTRICHT

JESSICA.ALLEVA@MAASTRICHTUNIVERSITY.NL

WWW.EXPANDYOURHORIZON.ORG

WWW.PSYCHOLOGYTODAY.COM/INTL/BLOG/MIND-YOUR-BODY



Referenties

- **Alleva, J. M.**, Custers, M., Wu, Y., & Martijn, C. (2023). A Dutch translation and validation of the Functionality Appreciation Scale (FAS). *Body Image*, 47, 1-10.
- **Alleva, J. M.**, Grünjes, C., Coenen, L., Custers, M., Vester, P., & Stutterheim, S. E. (2024). A randomized controlled trial investigating two protective filtering strategies to mitigate the effects of beauty-ideal media imagery on women's body image. *Computers in Human Behavior*, 108178.
- **Alleva, J. M.**, Martijn, C., van Breukelen, G. J. P., Jansen, A., & Karos, K. (2015). *Expand Your Horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality*. *Body Image*, 15, 81-89.
- **Alleva, J. M.**, & Tylka, T. L. (2021). Body functionality: A review of the literature. *Body Image*, 36, 149-171.
- **Alleva, J. M.**, Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men. *Body Image*, 23, 28-44.
- **Alleva, J. M.**, Tylka, T. L., Martijn, C., Waldén, M. I., Webb, J. B., & Piran, N. (2023). "I'll never sacrifice my well-being again:" The journey from negative to positive body image among women who perceive their body to deviate from societal norms. *Body Image*, 45, 153-171.
- **Alleva, J. M.**, Veldhuis, J., & Martijn, C. (2016). A pilot study investigating whether focusing on body functionality can protect women from the potential negative effects of viewing thin-ideal media images. *Body Image*, 17, 10-13.

Referenties

- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology*, 53(4), 486.
- Butterfly Foundation (2024). Social media, body image and eating disorders. Retrieved from <https://butterfly.org.au/wp-content/uploads/2024/05/Roundtable-Recommendations-FINAL-ONLINE.pdf>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101.
- Braun, V., & Clarke, V. (2021). One size fits all? What counts as quality practice in (reflexive) thematic analysis?. *Qualitative Research in Psychology*, 18(3), 328-352.
- Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2021). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of Health Psychology*, 26(13), 2365-2373.
- Cook-Cottone, C. (2020). *Embodiment and the treatment of eating disorders: The body as a resource in recovery*. WW Norton & Company.
- Dane, A., & Bhatia, K. (2023). The social media diet: A scoping review to investigate the association between social media, body image and eating disorders amongst young people. *PLOS Global Public Health*, 3(3), e0001091.

Referenties

- de Valle, M. K., Gallego-Garcia, M., Williamson, P., & Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body Image, 39*, 276-292.
- Dijkslag, I. R., Santos, L. B., Irene, G., & Ketelaar, P. (2024). To Beautify or Uglify! The Effects of Augmented Reality Face Filters on Body Satisfaction Moderated by Self-Esteem and Self-Identification. *Computers in Human Behavior, 108343*.
- Dove (2024). Real Beauty Prompt Playbook. Retrieved from: <https://www.dove.com/us/en/stories/campaigns/keep-beauty-real.html>
- Evens, O., Stutterheim, S. E., & **Alleva, J. M.** (2021). Protective filtering: A qualitative study on the cognitive strategies young women use to promote positive body image in the face of beauty-ideal imagery on Instagram. *Body Image, 39*, 40-52.
- Faelens, L., Hoorelbeke, K., Cambier, R., Van Put, J., Van de Putte, E., De Raedt, R., & Koster, E. H. (2021). The relationship between Instagram use and indicators of mental health: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports, 4*, 100121.
- Griffiths, S., Harris, E. A., Whitehead, G., Angelopoulos, F., Stone, B., Grey, W., & Dennis, S. (2024). Does TikTok contribute to eating disorders? A comparison of the TikTok algorithms belonging to individuals with eating disorders versus healthy controls. *Body Image, 51*, 101807.
- Guest, E., Costa, B., Williamson, H., Meyrick, J., Halliwell, E., & Harcourt, D. (2019). The effectiveness of interventions aiming to promote positive body image in adults: A systematic review. *Body Image, 30*, 10-25.

Referenties

- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image, 17*, 100-110.
- Ladwig, G., Tanck, J. A., Quittkat, H. L., & Vocks, S. (2024). Risks and benefits of social media trends: The influence of "fitspiration", "body positivity", and text-based "body neutrality" on body dissatisfaction and affect in women with and without eating disorders. *Body Image, 50*, 101749.
- Lazuka, R. F., Wick, M. R., Keel, P. K., & Harriger, J. A. (2020). Are we there yet? Progress in depicting diverse images of beauty in Instagram's body positivity movement. *Body Image, 34*, 85-93.
- Legault, L., & Sago, A. (2022). When body positivity falls flat: Divergent effects of body acceptance messages that support vs. undermine basic psychological needs. *Body Image, 41*, 225-238.
- Linardon, J. (2021). Positive body image, intuitive eating, and self-compassion protect against the onset of the core symptoms of eating disorders: A prospective study. *International Journal of Eating Disorders, 54*(11), 1967-1977.
- Linardon, J., Messer, M., & Tylka, T. L. (2023). Functionality appreciation and its correlates: Systematic review and meta-analysis. *Body Image, 45*, 65-72.
- Matheson, E. L., Smith, H. G., Amaral, A. C., Meireles, J. F., Almeida, M. C., Linardon, J., ... & Diedrichs, P. C. (2023). Using chatbot technology to improve Brazilian adolescents' body image and mental health at scale: Randomized controlled trial. *JMIR mHealth and uHealth, 11*(1), e39934.

Referenties

- Rodgers, R. F., Laveway, K., Campos, P., & de Carvalho, P. H. B. (2023). Body image as a global mental health concern. *Cambridge Prisms: Global Mental Health, 10*, e9.
- Saiphoo, A. N., & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior, 101*, 259-275.
- Smith, O. E., Mills, J. S., & Samson, L. (2024). Out of the loop: Taking a one-week break from social media leads to better self-esteem and body image among young women. *Body image, 49*, 101715.
- Thompson, J.K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1991). The tripartite influence model of body image and eating disturbance. *International Journal of Eating Disorders, 26(1)*, 1-12.
- Tiggemann, M. (2022). Digital modification and body image on social media: Disclaimer labels, captions, hashtags, and comments. *Body Image, 41*, 172-180.
- Tylka, T. L., & Piran, N. (Eds.) (2019). *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions*. Oxford University Press.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015c). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118-129.

Referenties

- Wood-Barcalow, N. L., **Alleva, J. M.**, & Tylka, T. L. (2024). Revisiting positive body image to demonstrate how body neutrality is not new. *Body Image, 50*, 101741.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Judge, C. L. (2021). *Positive body image workbook: A clinical and self-improvement guide*. Cambridge University Press.
- Vandenbosch, L., Fardouly, J., & Tiggemann, M. (2022). Social media and body image: Recent trends and future directions. *Current Opinion in Psychology, 45*, 101289.