

Helaas zijn veel mensen niet tevreden als zij in de spiegel kijken. Daar blijft het vaak niet bij: zij denken ook nog eens dat hun omgeving deze kritiek volledig deelt. Maar is dat wel zo of ziet men afkeuring die er eigenlijk niet is? Hoe komt het dat zij denken dat anderen hen onaantrekkelijk vinden?

De sociale omgeving en culturele normen spelen een belangrijke rol in het ontwikkelen en in stand houden van een negatief lichaamsbeeld, aldus Carolien Martijn en collega's.

## HOE DE VERONDERSTELDE OORDELEN VAN ANDEREN ONS LICHAAMSBEELD BEÏNVLOEDEN

# IK ZIE, IK ZIE, EN ZIJ ZIEN HET OOK

**V**oor veel mensen is het uiterlijk een bron van zorg. In verschillende vragenlijst-onderzoeken rapporteert tussen de 20% en 40% van de vrouwelijke ondervraagden ontevreden te zijn over haar uiterlijk (Frederick et al., 2012; Swami et al., 2010). Onder mannen heerst eveneens misnoegen, zij het in iets mindere mate: tussen de 10% en 30% is weinig te spreken over zijn spiegelbeeld (Quittkat et al., 2019). Ontevredenheid met het uiterlijk, en dan met name extreme ontevredenheid over het gewicht en de lichaamsvorm, kan tot schadelijke consequenties leiden zoals depressie (Stice, et al., 2000) en sociale angst (Fitzsimmons-Craft & Bardone-Cone, 2012). Bovendien is het zich buitensporig zorgen maken over lichaamsgewicht en -vorm een belangrijke oorzaak voor het ontwikkelen en in stand houden van eetstoornissen zoals anorexia nervosa, boulimia nervosa of een eetbuistoornis (zie bijvoorbeeld Smolak & Levine, 2015).

De sociale omgeving (vrienden, kennissen, ouders) en culturele normen (voor westerse vrouwen slank en fit, en voor de mannen gespierd en getraind) spelen een belangrijke rol in het ontwikkelen en in stand houden van een negatief lichaamsbeeld (Thompson et al., 1999). Dit betekent dat de waardering van het uiterlijk niet alleen is gebaseerd op de eigen, individuele beoordeling ('Ik ben te dik') maar ook op de verwachte en waargenomen oordelen van anderen ('Ze vinden me vast lelijk'). Individuele oordelen en oordelen van

anderen staan uiteraard niet los van elkaar. Als je denkt dat andere mensen je niet mooi vinden, is dat van invloed op hoe je zelf je lichaam beoordeelt. Omgekeerd, als je jezelf niet mooi vindt, verwacht je hoogstwaarschijnlijk dat anderen ook negatief zullen oordelen.

In deze bijdrage beschrijven we hoe mensen de feedback van anderen waarnemen en interpreteren. We gaan in op (veld)experimenteel onderzoek van andere onderzoekers en onszelf dat laat zien dat de feedback vaak vertekend wordt waargenomen – en dan met name op de vraag hoe dit bijdraagt aan het ontwikkelen en in stand houden van een negatief lichaamsbeeld.

### INSCHATTING OORDELEN VAN ANDEREN

Het is vaak helemaal niet zo duidelijk wat anderen precies van ons vinden. Soms spreken anderen zich duidelijk uit, en krijgen we een compliment of commentaar, Maar meestal moeten we de oordelen van anderen afleiden uit hun gedrag. We lezen bijvoorbeeld kritiek in de blik van een ander of concluderen afkeuring door het uitblijven van een blijk van waardering. Doordat anderen zich (gelukkig) lang niet altijd uitspreken over wat ze van ons vinden, moeten we hun oordeel noodgedwongen baseren op een interpretatie.

Interpretaties zijn mogelijk onderhevig aan vertekeningen. Een goede illustratie hiervan is onderzoek naar het *schijnwerpereffect* (het 'spotlight effect', Gilovich, Medlev &

## Onder mannen heerst eveneens misnoegen, zij het in iets mindere mate: tussen de 10% en 30% is weinig te spreken over zijn spiegelbeeld

Savitsky, 2000; Lawson, 2010). Het schijnwerpereffect verwijst naar de bevinding dat mensen ten onrechte denken dat andere mensen voortdurend op hen letten en over hun oordelen. Het schijnwerpereffect is in feite een vorm van een *egocentrische vertekening*: mensen hebben het idee dat er een schijnwerper op hen is gericht en dat iedereen hen voortdurend in de gaten houdt. Omdat we zo bezig zijn met ons uiterlijk, gedrag, en innerlijke gevoelsleven, overschatten we hoe belangrijk onze beslommingen zijn voor andere mensen. Ook al denk je zelf dat iedereen ziet dat je in de laatste weken wat bent aangekomen en dat je haar niet goed zit, anderen valt het waarschijnlijk nauwelijks op. Zij zijn namelijk zelf bezig met hun eigen extra kilo's of incidentele *bad hairday*. We denken ook dat het enorm opvalt als we er een keer niet zijn, en bijvoorbeeld een vergadering of een verjaardagfeestje missen. In werkelijkheid merken anderen je afwezigheid lang niet altijd op (Savitsky et al., 2003).

Gilovich en collega's (2000) illustreerden het schijnwerpereffect door studenten een T-shirt aan te laten trekken met een foto van de, onder jongeren weinig populaire, popster Barry Manilow. De studenten werden vervolgens één voor één begeleid naar een ruimte waar zij kort met een groepje andere studenten spraken. Daarna vroegen de onderzoekers aan elk van de studenten te schatten hoeveel andere studenten in de bezochte ruimte het zou zijn opgevallen dat zij een T-shirt droegen met het hoofd van Barry Manilow erop. De T-shirt dragers dachten dat het bijna iedereen moest zijn opgevallen dat zij een belachelijk shirt aanhadden. Bij navraag bleek dat nog niet de helft van de andere studenten het T-shirt had opgemerkt.

Mensen denken ook dat *veranderingen* in hun uiterlijk, prestaties of gedrag heel duidelijk zijn voor andere mensen. In werkelijkheid worden dit soort variaties nauwelijks door anderen opgemerkt (*'change blindness'* voor uiterlijke veranderingen (Lawson, 2010)). In het geval van negatieve zaken is dit een geruststellende gedachte: het valt maar weinig mensen op dat je je dag niet hebt of er minder goed uitziet dan gebruikelijk. Maar bij positieve prestaties geldt

vaak hetzelfde: als je een paar kilo bent afgevallen of een nieuwe outfit aanhebt, merken anderen dat helaas lang niet altijd op.

Het schijnwerpereffect is volgens Gilovich en collega's (1999) het gevolg van een *ankereffect*. Mensen zijn geneigd zichzelf streng te beoordelen en nemen dit harde oordeel als uitgangspunt. Het strenge oordeel wordt als anker gebruikt om het oordeel van anderen in te schatten. Ook denken mensen dat andere mensen aan hen kunnen zien hoe zij zich voelen. Dit wordt de *illusie van transparantie* genoemd: de overtuiging dat anderen precies kunnen zien hoe je je voelt terwijl dat in werkelijkheid niet het geval is (Gilovich, Savitsky & Medvec, 1998). Als je je onzeker voelt over je uiterlijk, kun je daarom denken dat je omgeving je onzekerheid direct opmerkt. De gedachte dat iedereen ziet hoe onzeker je bent, kan maken dat je je nog onzekerder en onaantrekkelijker voelt.

Daarnaast is het zo dat mensen met een negatief lichaamsbeeld, in vergelijking met mensen die tevreden zijn met hun uiterlijk, zichzelf meer *objectificeren*. Volgens de objectificatietheorie van Fredrickson en Roberts (1997) worden met name vrouwen tot een 'object' gemaakt. Dit zou komen doordat onze hedendaagse, heteroseksuele cultuur het vrouwelijk lichaam reduceert tot een seksueel object of instrument om anderen, voornamelijk mannen, te plezieren en te behagen. Zo zouden traditionele en sociale media zijn doorspekt met een geïdealiseerd en geseksualiseerd vrouwbeeld. Veel vrouwen rapporteren inderdaad vaak seksualiserende aandacht voor hun uiterlijk. Zo rapporteerden jonge vrouwen gemiddeld eens per twee dagen te worden geconfronteerd met '*objectificatie*', meestal in de vorm van nafluiten, seksuele opmerkingen en vooral seksualiserende blikken van mannen (Holland et al., 2016). Door wat zij zien in de media en persoonlijke ervaringen, kunnen meisjes en vrouwen zichzelf ook op deze manier gaan bekijken en het eigen lichaam beoordelen vanuit het perspectief van een waarnemer, dus met de ogen van iemand anders. Dit wordt *zelf-objectificatie* genoemd (Fredrickson & Roberts, 1997, p. 180).

Samenvattend: de besproken vertekeningen helpen allemaal om te begrijpen hoe (waargenomen) oordelen van anderen iemands lichaamsbeeld beïnvloeden. Het schijnwerpereffect beschrijft dat we overschatten hoeveel andere mensen ons uiterlijk nauwkeurig bestuderen. Vervolgens denken we dat het oordeel van anderen vast negatief is omdat we zelf ook strenge normen voor ons uiterlijk hanteren: het ankereffect. De illusie van transparantie maakt dat we denken dat anderen onze onzekerheid over ons uiterlijk vrijwel zeker opmerken. Kortom: een opeenstapeling van ellende. Je oordeelt negatief over je uiterlijk, neemt aan dat anderen even streng oordelen, voelt je daarom onzeker en ongelukkig, en denkt ook nog eens dat iedereen dat aan je kan zien.

### INSCHATTEN VAN VERBANDEN

In het eerste deel van dit artikel beschreven we dat verschillende egocentrische vertekeningen ervoor kunnen zorgen dat mensen denken dat anderen hun onvolkomenheden veel vaker opmerken en veroordelen dan gerechtvaardigd. In dit tweede deel behandelen we hoe egocentrische vertekeningen het zien van verbanden kunnen beïnvloeden, en dan vooral verbanden die er helemaal niet zijn.

Het zien van een relatie tussen gebeurtenissen die er in werkelijkheid niet is wordt ook wel een *covariatievertekening* of *illusoire correlatie* genoemd (Chapman & Chapman, 1967). In de psychopathologie is deze cognitieve vertekening vooral onderzocht bij patiënten met een fobie of angststoornis. Bijvoorbeeld, mensen met een fobie voor spinnen zagen foto's van spinnen, geweren en bloemen. Elke foto werd, volkomen willekeurig, gevolgd door een lichte elektrische schok, door een toon of door helemaal niets. In vergelijking met deelnemers zonder angst voor spinnen, overschatten de deelnemers met een spinnenfobie hoe vaak zij na de foto's van een spin een lichte, maar vervelende elektrische schok ontvingen (De Jong et al., 1992). Angst voor spinnen leidde er dus toe dat mensen een verband zagen tussen spinnen en een onplezierige uitkomst die er in werkelijkheid niet was.

Hetzelfde is gevonden voor mensen met een sociale angststoornis: wanneer zij beschrijvingen lazen van ambigue sociale situaties (bijvoorbeeld 'Je team krijgt een

nieuwe collega en het is jouw taak de nieuwe collega te introduceren bij de andere collega') dachten zij vaker dat deze beschrijving zou worden gevolgd door een negatieve uitkomst (een foto van een boos gezicht; Hermann, Ofer & Flor, 2004).

Voor een studie naar het optreden van een covariatievertekening onder vrouwelijke proefpersonen met en zonder symptomen van een eetstoornis, fotografeerden Viken en collega's (2005) een groot aantal vrouwelijke modellen met en zonder overgewicht met een gelukkig lachende, een neutrale of een verdrietige gezichtsuitdrukking. De foto's werden één voor één gepresenteerd aan vrouwelijke studenten met en zonder symptomen van een eetstoornis. Belangrijk om te weten: er was geen enkele samenhang tussen het gewicht van het model en haar gezichtsuitdrukking, dus precies even veel slanke of vollere modellen keken gelukkig, neutraal of verdrietig. Na afloop van de fotopresentatie rapporteerden alle vrouwelijke proefpersonen echter een negatieve relatie tussen het gewicht van het model en geluk: zij dachten dat modellen met overgewicht vaker ongelukkig keken dan dunnere modellen. Met name vrouwen met symptomen van een eetstoornis waren van mening dat deze relatie sterk aanwezig was. Deze resultaten wijzen erop dat verwachtingen over het bestaan van een relatie tussen lichaamsgewicht en geluk onze waarneming kan sturen. Als je verwacht dat vrouwen met overgewicht over het algemeen ongelukkiger zijn, dan zie je ook vaker dat zwaardere vrouwen een verdrietig gezicht hebben, ook al zijn er in werkelijkheid evenveel slanke vrouwen die treurig uit hun ogen kijken. Als de persoonlijke betrokkenheid toeneemt, in dit onderzoek vrouwen met symptomen van een eetstoornis, is er een sterkere samenhang.

Ook vrouwen met een negatief lichaamsbeeld blijken last te hebben van een covariatievertekening bij het inschatten van sociale feedback over hun eigen uiterlijk. In eerste instantie was dit een onverwachte bevinding in een experiment waarin we probeerden de waardering van vrouwen voor hun uiterlijk te verbeteren door middel van evaluatief conditioneren (Martijn, Allewaert & Jansen, 2012; Martijn et al., 2010). De conditioneringsprocedure was als volgt: vrouwe-

*Mensen zijn geneigd zichzelf streng te beoordelen en nemen dit harde oordeel als uitgangspunt*

lijke proefpersonen zagen afwisselend foto's van hun eigen lichaam en twee controlelichamen op een computerscherm. Elke foto werd gevolgd door een portretfoto van een onbekende met een vriendelijk lachende, neutrale of boze gezichtsuitdrukking. In de experimentele conditie volgde op een foto van het eigen lichaam altijd een vriendelijk lachend gezicht, op de foto's van de controlelichamen volgde of een neutraal of een boos gezicht. Op deze manier leerden de vrouwen in de experimentele conditie hun eigen lichaam te associëren met positieve, accepterende sociale feedback. In de controleconditie was de sociale feedback die volgde op de lichaamsfoto's willekeurig; daar ontbrak de systematische relatie tussen het eigen lichaam en positieve sociale feedback.

## Kunnen mensen ook afleren om een verband te zien dat er helemaal niet is?

Onze conditioneringsinterventie bleek effectief: vrouwen waarbij foto's van het eigen lichaam altijd werden gevolgd door foto's met vriendelijk lachende gezichten, scoorden naderhand significant beter op maten van lichaamswaardering en zelfvertrouwen (zie Martijn, Alleva & Jansen, 2012, Martijn et al., 2010 voor een gedetailleerde beschrijving). Na afloop van de conditioneringsinterventie controleerden we of de deelnemers zich bewust waren van de manipulatie. Was het de vrouwen in de experimentele conditie opgevallen dat er altijd een foto van een lachend gezicht volgde op een foto van hun eigen lichaam? De uitkomst was dat vrouwen dachten dat ongeveer een derde van de foto's van hun lichaam werd gevolgd door een lachend gezicht, een derde door een neutraal gezicht en weer een derde door een boos gezicht. Deze onderschatting van positieve sociale feedback, en overschatting van neutrale en negatieve sociale feedback observeerden we met name bij vrouwen die voorafgaand aan de conditioneringstaak het meest ontevreden over hun eigen lichaam waren. Dit wijst erop dat degenen met de grootste uiterlijke onzekerheden de relatie tussen presentaties van het eigen lichaam en sociale feedback vertekend onthielden. Zij meenden in samenhang met hun eigen lichaam veel meer neutrale en negatieve feedback te hebben gezien dan er in werkelijkheid was.

In vervolgonderzoek naar het voorkomen van covariatie-vertekening bij lichaamsontevredenheid vonden wij hetzelfde patroon bij vrouwen met een negatief lichaamsbeeld (Alleva et al., 2014). Voor dit onderzoek kregen jonge vrouwen die varieerden in de mate waarin zij tevreden over hun lichaam waren verschillende foto's te zien van hun eigen lichaam, een andere vrouw of een neutraal object (een staande lamp). De foto's van het eigen lichaam, de andere vrouw of de lamp werden één voor één gepresenteerd op een computerscherm. Elke presentatie van een foto werd steeds gevolgd door een matrix met twaalf portretfoto's. Dit waren portretfoto's van gezichten van onbekende mannen en vrouwen van wie vier met een vriendelijke glimlachende, vier met een neutrale en vier met een afkeurende gelaatsuitdrukking. De matrix van portretfoto's stond model voor gevarieerde sociale feedback: acceptatie, neutraal of afwijzing. We maakten voor dit onderzoek verschillende matrices met verschillende portretfoto's. De verhouding van het type feedback was echter steeds hetzelfde: een derde positieve, een derde neutrale en een derde negatieve feedback.

Na afloop van de presentaties van de foto's van het eigen lichaam, een andere vrouw of de lamp vroegen we de deelnemers om inschattingen te maken van de gezichtsuitdrukkingen die zij hadden gezien in de matrices die telkens op de foto's volgden. Een voorbeeld van zo'n vraag was: 'Alles samen genomen, welk percentage van de portretfoto's was positief (of: neutraal/negatief) na de presentatie van een foto van je eigen lichaam (of: de andere vrouw/de lamp)?' We vonden dat hoe ontevredener vrouwen waren over hun uiterlijk, hoe hoger ze het percentage negatieve sociale feedback inschatten dat volgde op foto's van hun eigen lichaam. Deze covariatievertekening werd niet gevonden voor feedback volgend op foto's van de andere vrouw of de lamp. De vertekening was dus specifiek: vrouwen met een negatief lichaamsbeeld overschatten alleen de hoeveelheid afkeurende gezichten volgend op foto's van zichzelf. Dit wordt in de literatuur wel een *a posteriori* covariatievertekening genoemd (Pauli, Montoya & Martz, 2001), omdat de vrouwen na afloop van het zien van alle foto's de inschatting maakten.

In een andere studie met een soortgelijke opzet vonden we dat vrouwen met een negatief lichaamsbeeld zich niet alleen herinnerden dat er vaker afkeurende gezichten volgden op foto's van hun eigen lichaam, maar dat zij deze relatie ook van tevoren verwachten en tijdens de presentaties detecteren (Alleva, Martijn & Jansen, 2016). Vrouwen met een negatief lichaamsbeeld verwachten, detecteren én

herinneren zich dus meer negatieve feedback dan er in werkelijkheid aanwezig is.

Een belangrijke vraag is dan of er iets te doen valt aan een covariatievertekening: kunnen mensen ook afleren om een verband te zien dat er helemaal niet is? Over dit onderwerp is helaas minder bekend. Wel is duidelijk dat het aanpakken van de covariatievertekening belangrijk is. Zo bleken mensen met een fobie voor spinnen die na een behandeling (bestaande uit blootstelling, ook wel *exposure*, aan spinnen) nog steeds een covariatievertekening vertoonden tussen plaatjes spinnen en een aversieve uitkomst, kwetsbaarder te zijn voor terugval dan mensen waarbij de covariatievertekening was verdwenen (De Jong, van den Hout & Merckelbach, 1995).

Zou het mogelijk zijn om de covariatievertekening van vrouwen met een negatief lichaamsbeeld te verminderen? We onderzochten dit door vrouwen in een computertaak weer foto's te laten zien; nu van hun eigen lichaam, van een andere vrouw, en van een lamp (Alleva, Stuijzand & Martijn, 2018, gebaseerd op onderzoek van Pauli et al., 2001). In het eerste blok van het experiment volgde op iedere foto (van de vrouw zelf, van een andere vrouw en van de lamp) in 50 % van de gevallen negatieve sociale feedback in de vorm van een fronsend gezicht. In de overige 50 % van de presentaties volgde er niets (een wit scherm). Ook hier bleek weer dat hoe negatiever het eigen lichaamsbeeld, hoe hoger de schatting van het percentage fronsende gezichten na de foto van het eigen lichaam.

Het tweede blok vormde de interventiefase waarin een mogelijk idee van een relatie tussen het eigen uiterlijk en negatieve feedback werd ontkracht. In dit geval werden de foto's van het eigen lichaam slechts in 17 % van de presentaties gevolgd door een fronsend gezicht. Deze interventie werkte en na afloop van het tweede blok was de relatie tussen lichaamsontevredenheid en de schatting van negatieve sociale feedback verdwenen. We vonden ook dat na afloop van dit tweede blok alle vrouwen hoger gingen scoren op een vragenlijst die waardering van hun uiterlijk mat. In vergelijking met de scores op dezelfde vragenlijst voorafgaand aan het experiment, was hun lichaamswaardering dus verbeterd.

Daarna volgde een derde blok om te onderzoeken of het effect van de manipulatie bleef bestaan als het percentage negatieve sociale feedback weer werd opgevoerd naar 50 %. Dit was inderdaad zo: ook na afloop van het derde blok ontbrak de relatie tussen lichaamsontevredenheid en schattingen van negatieve sociale feedback. Ook bleef de verbetering van lichaamswaardering bestaan. We testten ook

nog of de covariatievertekening misschien verklaard kon worden door een verschil in interpretatie tussen vrouwen met en zonder negatief lichaamsbeeld. Maar we vonden geen verschil; het is dus niet zo dat vrouwen die zichzelf minder mooi vinden, de fronsende gezichten bozer vinden kijken dan vrouwen die tevredener met hun lichaam zijn.

## DISCUSSIE EN CONCLUSIE

De sociale omgeving bepaalt voor een belangrijk deel hoe mensen over zichzelf en hun uiterlijk denken. Maar wat anderen precies denken, is vaak een kwestie van gissen en leiden we meestal af uit hoe zij zich ten opzichte van ons gedragen.

In deze bijdrage beschreven we dat inschattingen van het oordeel van anderen onderhevig zijn aan interpretaties en vertekeningen. We hebben een aantal van deze vertekeningen toegelicht en geprobeerd bij elkaar te brengen. In de eerste plaats het schijnwerpereffect, een egocentrische vertekening die bestaat uit de indruk dat andere mensen voortdurend op je letten. Wanneer je onzeker bent over je uiterlijk, heb je het idee dat iedereen je uiterlijke onvolkomenheden opmerkt. Ten tweede de covariatievertekening waarvan we lieten zien dat die niet alleen opgaat voor gevreesde stimuli zoals spinnen maar ook voor oordelen van anderen over jezelf. Zo zou het kunnen gebeuren dat je op een drukbezochte receptie het idee hebt dat iedereen naar je kijkt (schijnwerpereffect). Waarschijnlijk ten onterechte. Als je de gezichten van de gasten bestudeert, bekruipt je het gevoel dat afkeurende blikken voor jou zijn bedoeld terwijl anderen welwillend worden benaderd (covariatievertekening). Waarschijnlijk alweer onterecht.

Het is goed mogelijk dat deze cognitieve vertekeningen gevoeld worden door de zogenoemde *angst voor negatieve evaluaties* ('*fear of negative evaluation*'; Heimberg, Brock & Rapee, 2014). Deze angst zou voortkomen uit een aangeboren behoefte om deel uit te maken van betekenisvolle sociale structuur waarin een individu zich gewaardeerd en geaccepteerd voelt (Baumeister & Leary, 1995). De meeste mensen kunnen deze angst goed hanteren maar voor sommigen is de angst extreem en dat kan leiden tot allerlei problemen. Daarom wordt de angst voor negatieve evaluaties wel een fundamentele angst genoemd die kan bijdragen aan psychologische stoornissen zoals een sociale angststoornis, stemmingsstoornissen, eetstoornissen, en, zoals besproken in deze bijdrage, een negatief lichaamsbeeld.

Dat mensen die bang zijn voor negatieve oordelen, uitgerekend die beoordelingen van hun sociale omgeving

vertekend kunnen waarnemen is inmiddels goed gedocumenteerd. Wat minder duidelijk is, of en hoe dit soort vertekeningen, het liefst blijvend, kunnen worden veranderd. Er is inmiddels bewijs dat de covariatievertekening verdwijnt wanneer een mogelijke relatie tussen presentaties van het eigen lichaam en negatieve sociale feedback expliciet wordt ontkracht (Alleva et al., 2018). Maar er zijn nog veel vragen: hoe lang blijft dit effect bestaan en leidt het reduceren van de covariatievertekening ook tot een positiever lichaamsbeeld op de langere termijn? Een andere vraag is hoe vertekeningen in de waarneming van de sociale omgeving met elkaar samenhangen. De verschillende vertekeningen worden bijna altijd afzonderlijk onderzocht en we hebben eigenlijk geen onderzoek kunnen vinden naar eventuele onderlinge relaties.

Toch zijn dit relevante vragen. Leidt het doorbreken van een covariatievertekening bijvoorbeeld ook tot een vermindering van het schijnwerpeffect? En: helpt het reduceren van cognitieve vertekeningen uiteindelijk ook om te komen tot een vermindering van angst voor negatieve evaluaties van anderen? Of is het eerder andersom: leidt het aanpakken van angst voor negatieve oordelen juist tot minder cognitieve vertekeningen? We kunnen deze vragen het beste beantwoorden door cognitieve vertekeningen niet afzonderlijk maar in samenhang te bestuderen.

Vervolgonderzoek zou daarom de waarneming van de sociale omgeving en het effect op lichaamsbeeld en psychologisch welbevinden kunnen bestuderen vanuit een zogenoemde netwerkbenadering van mentale stoornissen (zie Roefs et al. (2022) voor een gedetailleerde uitleg). In het kort houdt deze benadering in dat een mentale stoornis zoals een ernstig negatief lichaamsbeeld of hevige sociale angst wordt gevormd en in stand gehouden door een complex systeem van met elkaar samenhangende symptomen. Een netwerk van symptomen is de stoornis. Niets meer en niets minder, en er wordt dus geen onderliggende of diepere oorzaak verondersteld waarvan de symptomen slechts een uiting zijn.

Concreet zou dit kunnen betekenen dat bestudeerd wordt hoe de waarneming van oordelen uit de sociale omgeving samenhangt met lichaamsbeeld, en hoe dit andere variabelen beïnvloedt zoals angst voor negatieve evaluaties, een depressieve stemming, (verstoord) eetgedrag en vermijding van sociale situaties. Dit kan men doen met behulp van mobiele applicaties op de telefoon waarin deelnemers gedurende een bepaalde periode, verschillende keren per dag bijhouden wat zij denken, verwachten, voelen en doen. Zij

geven ook steeds aan wat de (sociale) context is. Dit heet ook wel de 'ecological momentary assessment' (EMA) of ambulante monitoring (zie voor een uitleg Shiffman, Stone & Hufford, 2008). Men kan dan gedetailleerd bestuderen of en op welk moment vertekende waarnemingen van de feedback van anderen precies plaatsvinden, hoe deze met elkaar in verband staan, en of zij samenhangen met veranderingen in lichaamswaardering en stemming. In een volgende stap kan dan onderzocht worden of een gerichte interventie om cruciale vertekeningen in een individueel netwerk aan te pakken leidt tot een vermindering van psychologische klachten.

Uiteindelijk kunnen dergelijke netwerken van toegevoegde waarde zijn voor de klinische praktijk. Het persoonlijke netwerk van een cliënt kan de therapeut inzicht bieden of vertekeningen een rol spelen, of ze onderling samenhangen, en hoe vertekeningen op hun beurt weer gerelateerd zijn aan lage lichaamswaardering. Er zijn inmiddels stappen gezet om gebruiksvriendelijke software te ontwikkelen om persoonlijke netwerken te ontwikkelen en te visualiseren (zie Bos et al., 2022). Het uiteindelijke doel daarvan is om cliënten en klinici een nieuw instrument te bieden dat de dagelijkse denk- en gedragspatronen helder in kaart brengt. In het geval van een negatief lichaamsbeeld kan dit de cliënt samen met de therapeut helpen te analyseren welke vertekeningen, op welk moment, in welke situatie optreden. Dit kan helpen het zelfmanagement van cliënten te verbeteren en de therapeutische alliantie te versterken.

## Summary

I SEE, I SEE, AND THEY SEE IT TOO! HOW THE PRESUMED JUDGEMENTS OF OTHERS INFLUENCE OUR BODY IMAGE. C. MARTIJN, A. T. M. JANSEN, J. M. ALLEVA

Body dissatisfaction runs rampant in Western society and many men and women dislike their bodies. Dissatisfaction with one's appearance is not only experienced when in front of a mirror but also during social interaction. People who dislike their looks often expect and detect that other people spot their flaws as well. The current article discusses biases that contribute to the idea that others evaluate our appearance unfavorably: the spotlight effect and the covariation bias. The spotlight effect is people's tendency to overestimate the extent to which their behavior and appearance are noticed and evaluated by others. The covariation bias for appearance is the tendency to overestimate a relation between one's body and negative social feedback (e.g., frowning looks of others).

## OVER DE AUTEURS

Dr. Carolien Martijn is als universitair hoofddocent verbonden aan de Faculteit Psychologie en Neurowetenschappen, Klinische Experimentele Psychologie van de Universiteit Maastricht. Anita Jansen

is als hoogleraar Experimentele Klinische Psychologie aan diezelfde universiteit en faculteit verbonden. Dr. Jessica Alleva is als universitair docent aan diezelfde universiteit en faculteit werkzaam.

Correspondentie aangaande dit artikel via Carolien Martijn: c.martijn@maastrichtuniversity.nl.

# Literatuur

- Alleva, J.M., Lange, W.-G., Jansen, A. & Martijn, C. (2014). Seeing ghosts: negative body evaluation predicts overestimation of negative social feedback. *Body Image*, 11, 228–232.
- Alleva, J.M., Martijn, C. & Jansen, A. (2016). Covariation bias in women with a negative body evaluation: how is it expressed and can it be diminished? *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 50, 33–39.
- Alleva, J.M., Stuijzand, B.G. & Martijn, C. (2018). Diminishing covariation bias in women with a negative body evaluation and the potential roles of outcome aversiveness and interpretation of social feedback. *Body Image*, 24, 62–68.
- Baumeister, R.F. & Leary, M.R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497–529.
- Bos, F., Klipstein, L. von, Emerencia, A., Veermans, E., Verhage, T., Snippe E., ... Riese, H.A. (2022). Web-based application for personalized ecological momentary assessment in psychiatric care: User-centered development of the PETRA application. *JMIR Mental Health*, 9(8):e36430.
- Chapman, L.J. & Chapman, J.P. (1967). Genesis of popular but erroneous psychodiagnostic observations. *Journal of Abnormal Psychology*, 72, 193–204.
- De Jong, P.J. Van den Hout, M.A. & Merckelbach, H. (1995). Covariation bias and the return of fear. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 211–213.
- De Jong, P.J., Merckelbach, H., Arntz, A. & Nijman, H. (1992). Covariation detection in treated and untreated spider phobics. *Journal of Abnormal Psychology*, 101, 724–727.
- Fitzsimmons-Craft, E.E., & Bardone-Cone, A.M. (2012). Examining prospective mediation models of body surveillance, trait anxiety, and body dissatisfaction in African American and Caucasian college women. *Sex Roles*, 67, 187–200.
- Frederick, D.A., Jafary, A.M., Gruys, K. & Daniels, E.A. (2012). *Surveys and the epidemiology of body image dissatisfaction*. In: *Encyclopedia of body image and human appearance*. Amsterdam: Academic Press. p. 766–74.
- Frederickson, B.L. & Roberts, T.-A. (1997). Objectification theory: toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206.
- Gilovich, T. & Savitsky, K. (1999). The spotlight effect and the illusion of transparency. *Current Directions in Psychological Science*, 8, 165–168.
- Gilovich, T., Medvec, V.H. & Savitsky, K. (1998). The Illusion of transparency: biased assessments of others' ability to read one's own emotional states. *Journal of personality and social psychology*, 75, 332–346.
- Gilovich, T., Medvec, V.H. & Savitsky, K. (2000). The spotlight effect in social judgment: an egocentric bias in estimates of the salience of one's own actions and appearance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78, 211–222.
- Heimberg, R.G., Brozovich, F.A. & Rapee, R.M. (2014). A cognitive behavioral model of social anxiety disorder. In S.G. Hofmann & P.M. DiBartolo (Eds.), *Social anxiety: clinical, developmental, and social perspectives* (3rd ed., pp. 704–728). Amsterdam: Elsevier
- Hermann, C., Ofer, J. & Flor, H. (2004). Covariation bias for ambiguous social stimuli in generalized social phobia. *Journal of Abnormal Psychology*, 113, 646–653.
- Holland, E., Koval, P., Stratemeyer, M., Thomson, F. & Haslam, N. (2017). Sexual objectification in women's daily lives: a smartphone ecological momentary assessment study. *British Journal of Social Psychology*, 56(2), 314–333.
- Lawson, T.J. (2010) The social spotlight increases blindness to change blindness. *Basic and Applied Social Psychology*, 32, 360–368.
- Martijn, C., Alleva, J., & Jansen, A. (2012). "Help, ik ben zo lelijk!": nieuwe interventies om tevredenheid met eigen uiterlijk te vergroten. *De Psycholoog*, 5, 1–9.
- Martijn, C., Vanderlinden, M., Roefs, A., Huijding, J. & Jansen, A. (2010). Increasing body satisfaction of body concerned women through evaluative conditioning using social stimuli. *Health Psychology*, 29, 514–520.
- Pauli, P., Montoya, P. & Martz, G.E. (2001). On-line and a posteriori covariation estimates in panic-prone individuals: effects of a high contingency of shocks following fear-irrelevant stimuli. *Cognitive Therapy and Research*, 25, 23–36.
- Quittkat, H.L., Hartmann, A.S., Düsing, R. Buhlmann, U. & Vocks, S. (2019). Body dissatisfaction, importance of appearance, and body appreciation in men and women over the lifespan. *Frontiers in Psychiatry*, 10, 864.
- Roefs, A., Fried, E.I., Kindt, M., Martijn, C., Elzinga, B., Evers, A.W.M., Wiers, R.W., Borsboom, D. & Jansen, A. (2022). A new science of mental disorders: using personalised, transdiagnostic, dynamical systems to understand, model, diagnose and treat psychopathology. *Behaviour Research and Therapy*, 153, 1-10. [104096]
- Savitsky, K., Gilovich, T., Berger, G. & Medvec, V.H. (2003). Is our absence as conspicuous as we think? Overestimating the salience and impact of one's absence from a group. *Journal of Experimental Social Psychology*, 39, 386–392.
- Shiffman S, Stone AA, Hufford MR. (2008). Ecological momentary assessment. *Annual Review of Clinical Psychology*, Apr 01;4(1):1-32. [doi: 10.1146/annurev.clinpsy.3.022806.091415] [Medline: 18509902]
- Smolak, L., & Levine, M.P. (2015). Body image, disordered eating, and eating disorders. In L. Smolak & M.P. Levine (Eds.), *The Wiley handbook of eating disorders* (pp. 1–10). West Sussex, UK: Wiley.
- Stice, E., Hayward, C., Cameron, R.P., Killen, J.D., & Taylor, C.B. (2000). Body-image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology*, 109, 438–444.
- Swami, V., Frederick, D.A., Aavik, T., Alcalay, L., Allik, J., Anderson, D., ... Zivcic-Becirevic, I. (2010). The attractive female body weight and female body dissatisfaction in 26 countries across 10 world regions: results of the international body project I. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36, 309–325.
- Thompson, J.K., Heinberg, L.J., Altabe, M., Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC, United States: American Psychological Association.
- Viken, R.J., Treat, T.A., Bloom, S.L. & McFall, R.M. (2005). Illusory correlation for body type and happiness: covariation bias and its relationship to eating disorder symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 38, 65–72.