

UNIVERSITEIT GENT

FACULTEIT ECONOMIE EN BEDRIJFSKUNDE

ACADEMIEJAAR 2012 – 2013

**DE INVLOED VAN SOCIALE RELATIES
OP VOEDINGSKEUZES**

Masterproef voorgedragen tot het bekomen van de graad van
Master of Science in de Toegepaste Economische Wetenschappen

Sascha Van den branden

onder leiding van

Dr. Anneleen Van Kerckhove

UNIVERSITEIT GENT

FACULTEIT ECONOMIE EN BEDRIJFSKUNDE

ACADEMIEJAAR 2012 – 2013

**DE INVLOED VAN SOCIALE RELATIES
OP VOEDINGSKEUZES**

Masterproef voorgedragen tot het bekomen van de graad van
Master of Science in de Toegepaste Economische Wetenschappen

Sascha Van den branden

onder leiding van

Dr. Anneleen Van Kerckhove

PERMISSION

Ondergetekende verklaart dat de inhoud van deze masterproef mag geraadpleegd en/of gereproduceerd worden, mits bronvermelding.

Sascha Van den branden

Woord vooraf

Graag wil ik mijn promotor, Dr. Anneleen Van Kerckhove bedanken voor alle wijze raad en begeleiding die zij me gegeven heeft gedurende het proces en het geduld dat zij voor me opbracht. Zonder haar flexibiliteit zou het niet gelukt zijn om mijn thesis en parttime job te combineren.

Annelies en Thomas Buseyne waren gedurende het proces steeds bereikbaar voor advies en morele steun. Ze hebben me altijd goed verzorgd tijdens mijn thesisdagen waardoor ik leuke herinneringen heb overgehouden aan dit project.

Mijn Amerikaanse universiteit (Southern Methodist University) wil ik bedanken voor het gebruik van hun online bibliotheek waar ik veel interessante en belangrijke artikels kon vinden voor mijn literatuurstudie.

Als laatste wil ik ook mijn ouders bedanken voor de steun die ik van hen heb gekregen de afgelopen 6 jaar. Dankzij hen heb ik mijn Bachelor in Amerika en Master aan de Universiteit te Gent succesvol kunnen afronden.

Inhoud

WOORD VOORAF	I
INHOUD	II
1. ABSTRACT	III
2. INLEIDING	1
3. THEORETISCHE ACHTERGROND EN HYPOTHESES	3
3.1 VOEDING.....	3
3.1.1 <i>Interne prikkels en motivaties</i>	3
3.1.2 <i>Factoren die invloed hebben op voedingskeuzes</i>	5
3.2. SOCIALE UITSLUITING	8
3.2.1 <i>Fundamentele menselijke behoeften</i>	9
3.2.2 <i>Gedragsgevolgen</i>	11
3.3 CONCEPTUEEL MODEL	13
3.3.1 <i>Emotionele stress versus cognitieve deconstructie</i>	14
3.3.2 <i>Korte termijn perspectief versus zelfregulatie</i>	16
3.3.3 <i>Drijfveer voor ongezonde voeding</i>	18
3.3.4 <i>Reactie van (on)beperkte eters</i>	21
4. ONDERZOEK	22
4.1 ONDERZOEKSMETHODE.....	22
4.1.1 <i>Steekproef</i>	22
4.1.2 <i>Procedure</i>	23
4.1.3 <i>Verloop vragenlijst</i>	25
4.2 RESULTATEN EN INTERPRETATIES.....	27
4.2.1 <i>Hypothese 1</i>	29
4.2.2 <i>Hypothese 2 en 3</i>	30
4.2.3 <i>Hypothese 4 en 5</i>	32
4.2.4 <i>Correlaties</i>	33
4.2.5 <i>Hypothese 6 en 7</i>	34
4.2.6 <i>Demografische verschillen</i>	34
4.3 DISCUSSIE.....	38
4.3.1 <i>Resultaten, theoretische implicaties en besluit</i>	38
4.3.2 <i>Beperkingen</i>	40
5. BIBLIOGRAFIE	IV
6. BIJLAGEN	1
6.1 VRAGENLIJST	1
6.2 HYPOTHESEN EXPERIMENTEEL ONDERZOEK.....	9
6.3 SPSS OUTPUT	10

1. Abstract

In deze studie wordt het verband onderzocht tussen ondersteunende relaties en voedingskeuzes. De studie stelt de vraag of mensen die sociale uitsluiting ervaren meer of sneller ongezonde voeding gaan consumeren. De onderzoeksgroep bestaat uit 228 vrijwillige respondenten (112 vrouwen, 109 mannen en 6 missing) die deelnemen aan de studie. In de vragenlijst wordt de de positive affect negative affect scale (PANAS), de considerations of future consequences scale (CFC) en de self regulation Questionnaire (SRQ) gebruikt. Uit de resultaten blijkt dat er over het algemeen geen significant verschil is tussen mensen die worden aanvaard en uitgesloten op vlak van algemene ongezonde voedingskeuzes. Uit mijn onderzoek is gebleken dat de kans groot is dat mensen negatieve emoties ondervinden wanneer zij worden uitgesloten of genegeerd. In heel extreme of plotselinge ervaringen van uitsluitingen kan cognitieve deconstructie of ook wel emotionele verlamming aanwezig zijn. Bovendien kon er een significant verschil worden vastgesteld tussen de ervaring van aanvaard worden en zelfregulatie. Mensen die aanvaard worden zijn sneller geneigd om hun gedrag aan te passen aan de groep in vergelijking met mensen die werden uitgesloten of genegeerd. Er is geen significant verschil tussen de twee groepen op vlak van korte termijn perspectief. Uit de regressie bleek dat zelfregulatie en korte termijn perspectief geen invloed hebben op de algemene ongezonde voedingskeuzes. De resultaten worden bediscussieerd tegen een achtergrond van voorgaande onderzoeken in de literatuur.

2. Inleiding

“Yes we can!” is de populaire slogan die in 2008 Barack Obama tot een held transformeerde. De slogan inspireerde alle Amerikanen om samen de huidige maatschappij te verbeteren door de integratie van innovatieve en creatieve veranderingen. Zoals President Barack Obama suggereerde in zijn presidentiële campagnes van 2008 en 2012 kunnen we niet alles alleen bereiken in het leven. We zijn afhankelijk van derden die ons helpen, motiveren en begeleiden naar onze doelstellingen. We hebben de hulp van anderen niet alleen nodig wanneer we iets belangrijks willen bereiken. Hun hulp is ook aanwezig tijdens de routines van het dagelijks leven. Zo bereiden mensen niet altijd het voedsel dat ze eten, naaien ze niet altijd de kleren die ze dragen of wonen ze hoogstwaarschijnlijk in een huis dat ze niet zelf hebben gebouwd. Concluderend kunnen we stellen dat mensen afhankelijk zijn van derden om te krijgen wat ze nodig hebben en willen bereiken in het leven.

Sociale samenhang, of ook sociale cohesie genoemd, wordt in de sociologie besproken als de verbindingen die mensen aangaan en de manier hoe bepaalde samenlevingen functioneren en georganiseerd zijn (Friedkin, 2004). Sociale cohesie wordt vaak onderzocht in verband met teamsporten omdat het verwijst naar de aanwezigheid van vertrouwen, respect en wederzijdse verplichtingen tussen de spelers onderling (Mach, Dolan, & Tzafrir, 2010). Vriendschap en ondersteunende relaties hebben een belangrijk effect op de gezondheid van de mens. Wanneer mensen de sociale samenhang niet waarnemen, groeit er een gevoel van uitsluiting. Sociale uitsluiting houdt in dat iemand wordt uitgesloten of genegeerd door andere mensen. Dit gevoel heeft iedereen al meerdere malen meegemaakt in het leven. Wanneer mensen zeggen dat ze nog nooit slachtoffer zijn geweest van uitsluiting komt dit doordat zij een andere en veel extremere definitie van sociale uitsluiting handhaven. Hoe mensen omgaan met sociale uitsluiting is heel verschillend.

Obesitas wordt wel eens de epidemie van de 21^{ste} eeuw genoemd. De consumptie van ongezonde voeding is een aangroeiend en wereldwijd probleem voor zowel jong als oud. We vragen ons vaak af hoe het komt dat zoveel mensen zich niet kunnen houden aan de steeds vooropgestelde nieuwjaarsresolutie om enkele kilo's te verliezen. We weten allemaal wat we moeten doen: gezonder eten en meer bewegen. Wat houdt mensen tegen om de eerste stap te zetten en voornamelijk de nieuwe levensstijl vol te houden? Eén van de frequent bestudeerde oorzaken van obesitas is dat voeding wordt gezien als surrogaat wanneer er iets belangrijks ontbreekt in hun leven, *comfort food* ook wel in het Engels genoemd (Chapman, Benedict, Brooks, & Schioth, 2012; Haghghatdoost, Karimi, Esmailzadeh, & Azadbakht, 2012; Mizushige, Inoue, & Fushiki, 2007).

In september 2012 keek ik naar de verschillende lijsten van beschikbare onderwerpen als inspiratie voor mijn thesis. Gedurende die periode wist ik niet goed welke richting ik wou uitgaan en wat de doelstelling van een thesis eigenlijk was. Alle onderwerpen van Dr. Anneleen Van Kerckhove kwamen uit het gebied van consumentengedrag. Van jongs af aan ben ik geïnteresseerd en geobsedeerd door de motivaties van mensen. Waarom doen ze sommige zaken wel maar vooral waarom doen ze het niet? Als ex-topsporter weet ik maar al te goed wat de invloeden van voeding zijn op het menselijk lichaam. Wanneer gezonde en evenwichtige voeding wordt geconsumeerd, barst ons lichaam van energie. Wanneer we de balans tussen alle nutriënten en stoffen niet in evenwicht houden, zal ons lichaam signalen (hoofdpijn, moeheid, buikkrampen, ...) geven om duidelijk te maken dat er iets niet klopt. De combinatie van beide onderwerpen is te vinden in deze thesis wat een leuke uitdaging was omdat de studies in de literatuur tot nu toe heel uiteenlopend zijn.

In de volgende onderdelen zal er eerst dieper worden ingaan op motivaties en voedingsvoorkeuren die een invloed hebben op de voedingskeuzes. Vervolgens worden beïnvloedende factoren en gedragsgevolgen van sociale uitsluiting besproken. Tenslotte wordt via empirisch onderzoek nagegaan of de subjectieve, situationele ervaring van het al dan niet hebben van ondersteunende sociale relaties een invloed heeft op onze voedingskeuzes. De focus van mijn thesis en onderzoek ligt op het aspect van sociale uitsluiting. Andere aspecten van sociale relaties zoals aanvaard worden in een groep komen niet aan bod maar zijn zeker aanwezig in de literatuur.

3. Theoretische achtergrond en hypothesen

In dit theoretisch kader zullen achtereenvolgens de begrippen “voeding” en “sociale uitsluiting” besproken worden. Er zal worden ingegaan op de relatie tussen voormelde begrippen en de factoren die de onderlinge relatie kunnen beïnvloeden.

3.1 Voeding

Wist u dat:

- Als iemand elke dag 100 kcal extra eet, zonder extra te bewegen, die persoon na één jaar 5 kg zwaarder zal zijn (1 kilo lichaamsvet = 7000 calorieën).
- Als de voeding van een vrouw wordt aangepast, er een grotere kans bestaat op zwangerschap.
- Iedereen ongeveer 48 kg vast voedsel per jaar verspilt (exclusief dranken die door de gootsteen verdwijnen) (Bos-Brouwers, et al., 2013).

Voeding speelt een belangrijke rol in het dagelijks leven. Voeding wordt niet alleen geconsumeerd omdat ons lichaam energie nodig heeft om te functioneren maar ook omdat eten (en drinken) een gelegenheid creëert waar we kunnen genieten en gezellig samen zijn. Belangrijke gebeurtenissen zoals een doopsel, communie, verjaardag, huwelijksverjaardag of feestdag kunnen niet voorbijgaan zonder de bijhorende feestmaaltijd. Wanneer voeding wordt vermeld in de literatuur gaat dit meestal over de nutriënten (koolhydraten, vitamines, mineralen, vetten ...) of de voedingsprocessen (van inname tot vertering) (Drewnowski & Fulgoni, 2008; Perrot, Trelea, Baudrit, Trystram, & Bourguine, 2011; Wurdemann, Aminzadeh, Dai, Reed, & Purnell, 2011). Het eetgedrag van de mens werd tot nu toe nog niet uitgebreid bestudeerd.

3.1.1 Interne prikkels en motivaties

Voeding wordt vaak gezien als een surrogaat of vervangmiddel wanneer een individu niet 100 % tevreden is met zijn huidige situatie (Chapman, et al., 2012; Haghghatdoost, 2012). Herbert (1975) is een onderzoeker die het concept **deprivatie** definieert als een ervaring waar men iets mist of tekort komt, naargelang de situationele persoonlijke behoeften zoals affectie, vriendschap, geld, onderwijs, taal, werk,...

De motivaties om te eten worden beïnvloed door twee soorten honger: de homeostatische en de hedonische honger (Stroebe, Papies, & Aarts, 2008). De homeostatische honger wordt afgeleid uit het

onevenwicht in onze energiebalans. De hedonische honger omvat het genot en de ervaring van eten, waardoor we hunkeren naar bepaalde voedingsproducten. De hedonische honger verleid ons met argumenten en motivaties waarom we toch voor een reep chocolade moeten kiezen i.p.v. een gezond stuk fruit.

Serotonine, ook wel het *'feelgood'* hormoon genoemd, is een neurotransmitter die in verband kan worden gebracht met honger, pijn, slaap en de gemoedsstemming van een persoon (Wurtman, 2005). Endorfine zorgt voor een pijnonderdrukkend en euforische gevoel. Over het algemeen is het niveau van serotonine laag bij mensen die lijden aan een depressie of langdurige stress (Wurtman, 2005). Snoepgoed en andere caloriebommen zijn bronnen waardoor het lichaam veel endorfine en serotonine kan aanmaken. Zo blijkt uit studies dat chocolade helpt tegen depressie en stress (Andujar, Recio, Giner, & Rios, 2012). Op de website van InfoNu staat dat melk, cacao en banaan natuurlijke bronnen zijn van het eiwit tryptofaan. Met behulp van vitamines, ijzer en enzymen wordt tryptofaan omgezet in serotonine. Deze neurotransmitters kunnen één van de redenen zijn waarom mensen naar ongezonde, zoete en vetrijke producten grijpen om een andere reden dan alleen het energieniveau terug op pijl te brengen (Mizushige et al., 2007).

Het eetgedrag wordt beïnvloed door verschillende sociale, culturele en economische factoren zoals voedingsvoorkeuren, gezondheid, gemak-comfort, prijs De voedingsvoorkeuren van mensen spelen waarschijnlijk de grootste rol wanneer economische invloeden niet aanwezig zijn (Cowitz, 1981; Rozin & Zellner, 1985). We spreken over **voedingsvoorkeuren** wanneer mensen één voedingsproduct boven een ander verkiest. Van bij onze geboorte hebben we een voorkeur voor zoete prikkels en zijn de smaken bitter en zuur iets wat we liever ontwijken. Zo hebben Beauchamp en Morgan (1982) een studie verricht met 199 baby's net na hun geboorte en die resultaten vergeleken met dezelfde baby's op een leeftijd van zes maanden (Beauchamp & Moran, 1982). Uit de resultaten blijkt dat suikerwater bij elk recent geboren baby aantrekkelijk is. Op een leeftijd van zes maanden zijn de voorkeuren verschillend. De baby's (27%) die tijdens de eerste zes maanden regelmatig suikerwater krijgen zijn meer geïnteresseerd in het suikerwater in vergelijking met de baby's die dit niet meer krijgen tijdens hun opvoeding. Beauchamp en Morgan (1982) concludeerden dat de voorkeur naar zoet eten van jongs af aan wordt geprikkeld uit ervaringen met zoete voedingsproducten. Door het consumeren van zoete producten worden de voorkeuren naar die producten steeds groter en belangrijker.

In onze huidige maatschappij is lekker, zoet en vetrijk voedsel in overvloed aanwezig en heel gemakkelijk te verkrijgen in o.a. fastfoodrestaurants, tankstations of zelfs de kantines van bedrijven. Mensen die in de 21^{ste} eeuw leven, baden in luxe en worden niet meer genoodzaakt om te bewegen. De combinatie van die twee factoren beïnvloedt het gewicht van de populatie aanzienlijk. In 2003

argumenteerde de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dat we momenteel leven in een ‘**obesogene**’ **omgeving**. Deze omgeving wordt gekenmerkt door ongezonde eet -en leefpatronen die bijdragen aan het ontstaan van overgewicht (WHO, 2003). De 'obesogene' omgeving waar we momenteel in leven, beïnvloedt heel duidelijk de wereldwijde problemen met overgewicht (Hill & Peters, 1998; Wadden, Brownell, & Foster, 2002). Onze balans van energie-inname en beweging is duidelijk in onevenwicht. De reclamewereld overspoelt ons met campagnes en stimulaties die aantonen dat overgewicht verliezen heel gemakkelijk is zolang je de planning maar volgt. Wanneer mensen gemotiveerd zijn om iets aan hun gewicht te doen, lukt dat meestal maar het gewichtsverlies is jammer genoeg niet blijvend, het zo gevreesde jo-jo effect. We moeten nagaan welke factoren ons regime op lange termijn beïnvloeden en verstoren.

3.1.2 Factoren die invloed hebben op voedingskeuzes

De combinatie van ons luxelevens waar we minder moeten bewegen, de overvloedige beschikbaarheid en agressieve promotie van voeding wordt gezien als belangrijke veroorzaker van het hoog aantal mensen met overgewicht. Het gevoel van ongemak over hun gewicht vloeit voort uit de druk van de huidige schoonheidsidealen die heersen onder vrouwen en mannen waar het motto: “hoe dunner, hoe beter en hoe gespierder, hoe mooier” soms wel heel letterlijk wordt genomen (boulimia en anorexia) (Howard, 2004).

De iPhone 4s is nog maar net uit en Apple spreekt al over de lancering van iPhone 5. Dit toont nog maar eens aan dat alles in de wereld sneller moet. Wanneer we ergens staan te wachten, grijpen we al heel snel naar onze gsm of smartphone om via Wi-Fi of 3G iets te kunnen opzoeken zodat er geen kostbare tijd verloren gaat. Mensen worden geabsorbeerd in deze cultuur waardoor zij altijd ‘on the go’ zijn. Mensen eten wanneer zij honger hebben of wanneer ze 10 minuten pauze hebben tussen twee vergaderingen door. In die korte tijdsperiode hebben mensen de capaciteit niet om na te denken over de voor- en nadelen van voedingskeuzes waardoor de kans groot is dat kant-en-klare of ingevroren maaltijden verkozen worden boven andere opties. Ons lichaam en biologische klok kunnen soms moeilijk volgen wat, hoeveel en vooral wanneer mensen eten. Mits we alleen eten als we honger hebben kan het zijn dat de honger op de meest onverwachte momenten voorkomt. Dan denk ik voornamelijk aan de honger rond 10PM als we op het gemak naar de TV kijken. De hiërarchie van behoeften van Maslow (1954) leert ons dat we geen belangrijkere behoeften of motivaties kunnen vervullen vooraleer de basis behoeften vervuld zijn. We zijn bijna verplicht om het hongergevoel te verminderen. Juist dan grijpen we naar ongezonde en onvolwaardige voeding omdat het zo gemakkelijk en snel beschikbaar is.

In het artikel “*Hungry for money*” halen Briers, Pandelaere, Dewitte en Warlop (2006) een reden aan waarom mensen de waarde van voeding en geld kunnen verwisselen. Volgens deze auteurs is overconsumptie in voeding het resultaat van een ontevreden zoektocht naar geld in de materialistische wereld waar we nu in leven. De studie beschrijft twee theorieën die we kunnen toepassen op geld en voeding. De eerste theorie wordt beschreven als de “*tool theory for money*” en “*set point theory for food*”, waar mensen geld of voeding zien als een middel om relevante biologische doelen te bereiken (Briers, et al., 2006). Mensen kopen levensnoodzakelijke objecten en voeding met als hoofdmotivatie dat hun lichaam niet onder de minimale energiegrens hoeft te gaan (Pinel, Assanand, & Lehman, 2000). De tweede theorie, namelijk de “*drug theory for money*” en “*positive incentive theory for food*” geeft geld en voeding een toegevoegde intrinsieke waarde (Briers, et al., 2006). Geld is meer dan alleen een middel om aan onze basisbehoeften te voldoen. In onderzoeken van Bolles (1990) en Toates (1981) werd aangehaald dat voeding een belangrijkere functie heeft dan alleen maar ons lichaam te voorzien van energie. Toates (1981) vervulde een experiment met pizza en visuele signalen. De eetlust kon voornamelijk worden beïnvloed door twee onafhankelijke factoren: de honger op dat moment en de kwaliteit van de visuele signalen voor men de pizza’s voorgeschoteld kreeg (Toates, 1981).

De geur van vers gebakken brood of pannenkoeken, rekken vol snoepgoed in de supermarkt en de etalages met overheerlijke lekkernijen waar we allemaal wel een “zwak” voor hebben. Wanneer we ons laten verleiden door die producten eten we niet uit noodzakelijke redenen maar puur omdat we ze onweerstaanbaar vinden. **Extern eten** is voornamelijk een reactie op prikkels zoals geur, presentatie, textuur en beschikbaarheid (Hou et al., 2011). Wanneer het voedsel beschikbaar is en er ook lekker uitziet, ben je geneigd meer te eten. Overeten of teveel eten is aanwezig wanneer men niet meer eet omdat men honger heeft (Piernas, & Popkin, 2011). Overeten vloeit voort uit de externe stimuli (geur, smaak, textuur en presentatie) van het voedsel (Hou et al., 2011). Externe eters zijn gevoelig voor stimuli van buitenaf zoals peer pressure, promoties en marketing (Anschutz, Engels, & Van Strien, 2008). Zij reageren positief op de verkregen prikkels wat meestal resulteert in **impulsiviteit** en een beoordeelings van sommige voedingsproducten (Nederkoorn, Jansen, Mulken, & Jansen, 2007). Moeller, et al. (2001) definiëren impulsiviteit als: “*a predisposition toward rapid, unplanned reactions to internal or external stimuli without regard to the negative consequences of these reactions to the impulsive individuals or to others*” (Moeller, et al., 2001, p. 1784). Concluderend kunnen we stellen dat obesitas wordt beïnvloed door enerzijds de impulsiviteit van de mensen en anderzijds de beschikbaarheid van voeding in de huidige maatschappij.

Buiten interne en externe prikkels zijn er ook culturele behoeften en tradities die een invloed hebben op ons eetgedrag en voedingskeuzes. Zo vasten Moslims overdag gedurende één maand tijdens de Ramadan als eerbetoon voor hun geloof, eten bijna alle Amerikanen een kalkoen om ‘*Thanksgiving*’ te

vieren en moeten echte Belgen kunnen genieten van een goed pak friet. Het traditioneel koken is ook gebonden aan de verschillende landen en streken.

Deugd en ondeugd (“*vice and virtue*” in het Engels) worden vaak gelinkt met consumentengedrag (Hui, Bradlow, & Fader, 2009; Wertenbroch, 1998). **Ondeugden** worden omschreven als producten die een onmiddellijk gevoel van plezier creëren. Het zijn producten die we willen vanwege de positieve ervaring maar resulteren in negatieve gevolgen op lange termijn (van Doorn & Verhoef, 2011). **Deugden** zijn producten die minder aantrekkelijk en verheugd zijn op korte termijn maar die duidelijk minder negatieve consequenties veroorzaken op lange termijn (Wertenbroch, 1998). Tegenwoordig is biologisch eten “in” als trend. Mensen denken meer na over de grote hoeveelheden chemicaliën die gespreeid worden op gekweekte gewassen. De aangroeiende omgevingsrisico’s zoals de opwarming van de aarde, de vervuiling en schaarste van natuurlijke bronnen, de problemen met de veiligheid van het voedsel of het exponentieel groeiende aandeel van obesitas wereldwijd, zorgen ervoor dat mensen meer interesse krijgen in biologische voeding (van Doorn & Verhoef, 2011). Biologische producten worden minder of niet behandeld met pesticiden en kunstmest, wat duidelijk minder negatieve invloed heeft op de planeet en zijn bewoners (Cornelissen, Pandelaere, Warlop, & Dewitte, 2008; Hansen, 2006). Desondanks de aangroeiende interesse domineren biologische producten de huidige markt nog niet. Hun marktaandeel heeft een positieve groei maar is nog steeds miniem vergeleken met de opgewekte interesse (van Doorn & Verhoef, 2011). Mensen beseffen dat biologische producten gezonder zijn maar zijn echter niet altijd bereid om meer te betalen. Dit kan worden afgeleid door het laag marktaandeel van biologische producten in Europe (Biomonitor, 2009). Zo hadden Frankrijk en Engeland in 2009 maar een marktaandeel van ongeveer 1.5% (Biomonitor, 2009). Een verklaring voor de grote interesse maar klein marktaandeel is de duurdere prijs voor biologische producten (Verhoef, 2005). Van Doorn en Verhoef (2011) ondervonden dat mensen eerder bereid waren om meer te betalen voor biologische deugd producten zoals groenten en fruit dan voor biologische ondeugd producten zoals koekjes en gebakjes. Biologische ondeugd producten werden geassocieerd met een lagere kwaliteit (van Doorn & Verhoef, 2011).

3.2. Sociale uitsluiting

"Loneliness and the feeling of being unwanted is the most terrible poverty." (Mother Theresa)

Sociale relaties zijn belangrijk voor de algemene gezondheid van de mens. Mensen die geen optimale sociale relaties hebben, kunnen problemen op zowel fysiek als mentaal vlak ervaren. Mijn thesis handelt voornamelijk over **sociale uitsluiting**. Sociale uitsluiting is een veel voorkomend onderwerp in onderzoeken en studies. Daarin wordt sociale uitsluiting voornamelijk gedefinieerd als: een **gebrek aan ondersteunende relaties** (Gierveld, & Van Tilburg, 2006; van Baarsen, Snijders, Smit, & van Duijn, 2001).

Ondersteunende relaties ("*social support*" in het Engels) worden omschreven als interacties die voldoen aan de minimum standaarden van sociale behoeften zoals affectie, veiligheid, en erbij horen (Website Nationaal Kompas). Voorbeelden van interacties zijn steun, hulp of complimenten geven. Op zich zijn dit maar kleine acties, maar betekenen veel voor mensen wanneer ze het nodig hebben. Zo helpt sociale steun bij het verwerkingsproces van een zwaar accident of het overlijden van vrienden, geliefden of kennissen.

Uitsluiting houdt in dat iemand wordt genegeerd of buitengesloten door andere mensen in zijn/haar omgeving. Er zijn al verschillende onderzoeken uitgevoerd naar sociale uitsluiting en de gevolgen hiervan. Sociale uitsluiting veroorzaakt niet alleen negatieve effecten wanneer het daadwerkelijk voorkomt, maar zelfs wanneer men denkt te worden uitgesloten, wanneer men terugdenkt aan een herinnering van uitsluiting (Craighead, Kimball, & Rehak, 1979; Williams, Cheung, & Choi, 2000) of wanneer er een rollenspel wordt gespeeld waarin mensen worden uitgesloten (Zadro, Williams, & Richardson, 2004). Een perceptie is het proces dat zintuigelijke signalen vertaald naar iets betekenisvol. De percepties van de ervaren uitsluitingen worden geprikkeld door het geheugen, motivaties, emoties en andere psychologische processen (Goto, Ando, Huang, Yee, & Lewis, 2010). De perceptie hangt af van welke specifieke beïnvloedende factoren er worden opgenomen tijdens het evaluatieproces van de situatie. Zo is er een groot verschil tussen Amerikanen en Aziatische mensen wanneer zij een schilderij evalueren. De Amerikanen observeren eerst de voorgrond, terwijl de Aziatische mensen eerst alle details op de achtergrond bekijken vooraleer ze realiseren wat er op de voorgrond staat (Goto et al., 2010). Dit kan een verklaring geven waarom de invloeden op het gedrag enorm kunnen variëren en dus moeilijk voorspelbaar zijn.

3.2.1 Fundamentele menselijke behoeften

Volgens Williams (1997) tast sociale uitsluiting vier fundamentele menselijke behoeften aan: de behoefte om tot een bepaalde groep te behoren, de behoefte om zich goed in z'n vel te voelen, het gevoel van controle te hebben over een situatie en de zin van het bestaan.

De **eerste** fundamentele behoefte is het behoren tot een bepaalde groep. Dat is volgens Baumeister & Leary (1995) een fundamentele en natuurlijke motivatie. “*The need to belong*” is een fenomeen dat wordt beschreven als de motivatie van mensen om een minimum aantal positieve, stabiele, langdurige en betekenisvolle relaties te hebben in het leven (Baumeister & Leary, 1995). Zonder sociale relaties kunnen we niet gelukkig zijn en is het leven doelloos. Volgens de theorie “*The need to belong*” bestaan er twee criteria waaraan relaties moeten voldoen: enerzijds hebben mensen nood aan persoonlijke interacties op een regelmatige basis en anderzijds moeten die persoonlijke interacties gekenmerkt worden door stabiliteit en continuïteit in de nabije toekomst (Baumeister & Leary, 1995).



Figuur zelf gecreëerd gebaseerd op Maslow (1954)

De theorie van “*the need to belong*” wordt ondersteund door Maslow’s hiërarchie waar “*love & belongingness*” een centrale plaats inneemt in de piramide van de menselijke behoeften en motivaties. De piramide van Maslow illustreert hoe de verbondenheid met andere mensen de emotionele processen en motivaties sterk kan beïnvloeden (Maslow, 1954).

De **tweede** fundamentele menselijke behoefte wordt gekenmerkt door mensen die zich goed in hun vel voelen en daaruit voldoende zelfvertrouwen kunnen putten (Williams, 1997). Zelfvertrouwen heb je nodig om nieuwe sociale relaties aan te gaan. Veel kinderen met obesitas worden vaak het slachtoffer van systematische discriminatie (Dietz & Robinson, 1998). Dit vloeit voornamelijk voort uit het laag

en soms wel heel negatief zelfbeeld dat kinderen over zichzelf hebben en zo vaker het slachtoffer worden van pesterijen en uitsluiting (Dietz, & Robinson, 1998). De invloeden van media en het gecreëerde ideaalbeeld van de maatschappij (mager, gespierd en groot) versterken de drang naar de opgelegde standaarden.

De **derde** fundamentele behoefte gaat over het gevoel wanneer een individu controle heeft over een situatie (Williams, 1997). Sociale uitsluiting kan een gevoel van controleverlies over de situatie creëren waardoor een stukje van het persoonlijk bestaan verloren kan gaan. Het resultaat hiervan is dat men gemakkelijker kan worden beïnvloed door externe factoren uit de omgeving.

De **laatste** fundamentele menselijke behoefte is de zin van het bestaan, ook wel de zin van het leven genoemd (Williams, 1997). Door sociale uitsluiting kunnen bepaalde mensen het gevoel krijgen dat ze niet meer bestaan en zo het slachtoffer worden van de 'sociale dood'. Deze fase wordt betreden wanneer personen niet volledig kunnen functioneren en communiceren in de huidige maatschappij (Williams, 1997).

Sociale uitsluiting is een universele ervaring. 75% van de Amerikanen geeft toe het "doodzwijgen" of "*the silent treatment*" ooit zelf toegepast of ervaren te hebben (Williams, & Nida, 2005). Sociale uitsluiting, kan voorkomen tijdens het leven van zowel kinderen als volwassenen. Vrouwen kunnen bijvoorbeeld sociale uitsluiting gebruiken als een competitieve strategie in de hoop dat andere vrouwen zich bedreigd zullen voelen en niet meer geïnteresseerd zullen zijn in de mannelijke partners (Benenson, Hodgson, Health, & Welch, 2008).

Mensen zijn niet de enige die soms sociale uitsluiting of verbanning ervaren. Het fenomeen komt ook bij dieren voor. Zo gebruiken vrouwelijke chimpansees sociale uitsluiting om de omvang van hun groep te verkleinen (Benenson et al., 2008), vermindert de levensduur van een fruitvlieg drastisch door uitsluiting of isolatie (Ruan & Wu, 2008). Tonen ratten in sociale isolatie symptomen van vroegtijdige stress, depressie en affectieve aandoeningen wat allemaal kan bijdragen tot het isolatie syndroom waarbij de spieren onvoldoende kunnen functioneren (Heidbreder et al., 2000). Sommige inteelt muizen, KK en KKA muizen kunnen ernstige gevolgen op vlak van gezondheid vertonen. Wanneer KK muizen worden uitgesloten, door alleen in een hok te verblijven, vertonen zij een toename in gewicht, terwijl KKA muizen diabetes type 2 ontwikkelen (Katsunori, Tomifusa, & Yoshitomo, 2006) Volgens Katsunori, Tomifusa en Yoshitomo (2006) is sociale uitsluiting een omgevings-en risicofactor voor obesitas en diabetes Type 2.

3.2.2 Gedragsgevolgen

Wanneer we ons richten op de huidige consumentenwereld kan sociale uitsluiting een grote invloed hebben op de manier, motivatie en hoeveelheid geld we spenderen. Een studie van de universiteit van Michigan (USA) concludeerde dat mensen met voldoende ondersteunende sociale relaties over het algemeen minder opties nodig hebben om een optimale keuze te maken in vergelijking met mensen die duidelijk minder gewaardeerde sociale relaties hebben (Ybarra, Seungjae Lee & Gonzalez, 2012).

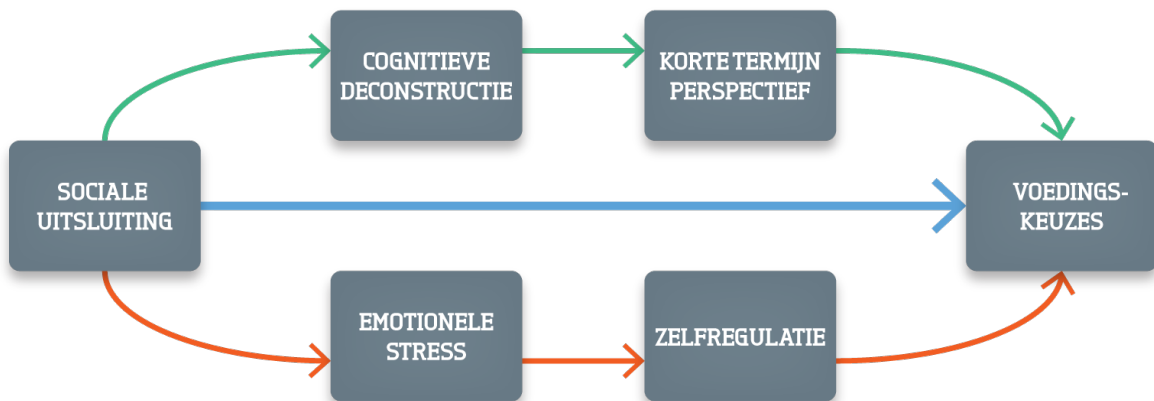
Zo is gebleken uit het artikel "*Social exclusion causes people to spend and consume strategically in the service of affiliation*" (Mead et al., 2011) dat slachtoffers van sociale uitsluiting meer consumeren en geld uitgeven in de hoop hun negatieve emoties te verminderen (Mead et al., 2011). Eén van de achterliggende motivaties waarom mensen strategisch zouden consumeren en investeren in materialisme is om een grotere kans te creëren om toch beter in de groep te liggen. Wanneer sociale uitsluiting aanwezig is, kunnen mensen zich slecht voelen en dit proberen te verhelpen door bijvoorbeeld iets nieuws, leuks of lekkers te kopen in de hoop zo hun slecht gevoel te verminderen. *Self-gifting* is de Engelse term die aan dit fenomeen wordt gegeven (Mick & DeMoss, 1990).

De angst voor uitsluiting, weigering of genegeerd worden ligt aan de basis van de studies van sociale psychologie (Williams, et al., 2000). Door die angst kunnen individuen al dan niet hun gedrag gaan aanpassen. Enerzijds kunnen ze hun beeld laten overeenstemmen met de eisen van de omgeving zodat het voldoet aan het gewenste beeld om toch te worden opgenomen in de groep (*approach theory*) (Williams, et al., 2000; Baumeister & Leary, 1995; Gable, 2006). Anderzijds kan de ervaring van uitsluiting ervoor zorgen dat mensen asociaal gedrag vertonen en geen rekening houden met anderen of de omgeving waarin zij verkeren (*avoidance theory*) (Twenge, et al., 2007; Gable, 2006). Mensen die sociale uitsluiting meemaakten gedurende zeven verschillende experimenten van Twenge et al. (2007) waren over het algemeen minder bereid geld te doneren, aan vrijwilligerswerk te doen, werkten minder goed samen tijdens een groepswork en hadden over het algemeen minder begrip wanneer er iets fout liep tijdens het onderzoek (Twenge et al., 2007). Welke acties mensen ondernemen wanneer zij worden uitgesloten of genegeerd, hangt af van de persoonlijke perceptie van de situatie.

Een reden waarom sommige mensen pro sociaal en anderen asociaal gedrag vertonen is omdat sociale uitsluiting verschillende vormen en amplitudes kan aannemen. Zo kunnen mensen worden genegeerd (impliciet en indirect) of uitgesloten (expliciet en direct) (Molden, et al., 2009). Expliciete uitsluiting tast de persoonlijke controle over een situatie aan en het gevoel dat we bestaan (*control & meaningful existence*) terwijl genegeerd worden relationele invloeden creëert (Molden et al., 2009). Zo wordt ons zelfvertrouwen en het gevoel dat we erbij horen aangetast wanneer we worden genegeerd (Lee, &

Shrum, 2012). De invloed op consumptie hangt af van de vorm van uitsluiting. De conclusie uit het onderzoek van Jaehoon Lee en L. J. Shrum (2012) is dat expliciete uitsluiting leidt tot pro sociaal gedrag en *conspicuous consumption*. *Conspicuous consumption* duidt op "het gedrag van consumenten om geld te spenderen om een hogere sociale status te bereiken en anderen te imponeren door aan te tonen dat men genoeg geld heeft om zich bepaalde producten aan te schaffen" (Griskevicius et al. 2007, p 87). Tijdens een experiment koos de meerderheid van de uitgesloten groep de T-shirt met het grootste Nike en Calvin Klein logo als beloning voor de deelname aan het onderzoek. De reden van *conspicuous consumption* is om de aandacht te trekken van de groep waar ze expliciet van werden uitgesloten (Lee & Shrum, 2012). Wanneer mensen impliciet en passief werden genegeerd, was de algemene reactie eerder asociaal gedrag. Zo waren mensen minder bereid om aan vrijwilligerswerk te doen of geld te doneren aan een goed doel. Over het algemeen waren de mensen meer geconcentreerd op zichzelf (Lee & Shrum, 2012). Volgens Lee en Shrum (2012) is er een logische verklaring waarom mensen pro sociaal gedrag en asociaal gedrag vertonen op een gebrek aan ondersteunende relaties. De reactie is afhankelijk van de soort uitsluiting mensen ervaren. Expliciete of directe uitsluiting zorgt voor overdreven consumptie, terwijl impliciete of indirecte uitsluiting asociaal gedrag stimuleert.

3.3 Conceptueel model



“Waarom heb je het toch zo ver laten komen?” is één van de eerste gedachten dat opkomt bij buitenstaanders wanneer zij een zwaarlijvige persoon op straat zien. Toch kiest niet iedereen ervoor om dik te zijn. Veel mensen proberen regelmatig op hun voeding te letten in de hoop om enkele kilo’s te verliezen voor het opkomend zomerseizoen of als zoveelste resolutie na nieuwjaar. Wanneer het gewicht na een aantal maanden of jaren er terug bijkomt moeten we ons gaan afvragen of er geen extra moeilijkheidsfactor is dan wat de media ons presenteert.

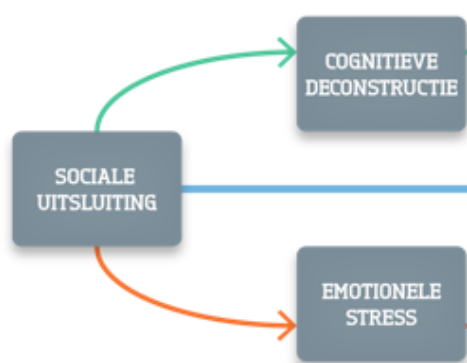
Voor mijn masterproef ga ik na in welke mate ondersteunende sociale relaties al dan niet een invloed hebben op een persoon z’n voedingskeuzes. Om op deze vraag te kunnen antwoorden onderzoek ik drie verschillende links.

1. De directe link tussen sociale uitsluiting en voedingskeuzes (blauw).

H₁: Wanneer mensen worden uitgesloten, hebben ze een grotere interesse in ongezonde voeding.

2. De link sociale uitsluiting – cognitieve deconstructie – korte termijn perspectief – voedingskeuzes (groen).
3. De link sociale uitsluiting – emotionele stress – zelfregulatie – voedingskeuzes (rood)

3.3.1 Emotionele stress versus cognitieve deconstructie



Wanneer mensen worden uitgesloten of genegeerd kunnen er twee verschillende reacties zijn. Enerzijds kan het individu niets voelen doordat hij of zij het kan relativiseren, het niet persoonlijk opneemt of de uitsluiting te extreem is. Anderzijds kan de persoon onaangename emoties ondervinden tijdens of net na de situatie.

Uit verschillende studies is gebleken dat de waargenomen reacties van mensen die worden uitgesloten of genegeerd niet significant verschillend zijn vergeleken met de controlegroep (noch uitgesloten, noch aanvaard). Twenge, Catanese and Baumeister (2003) concludeerden uit hun studie dat mensen in een staat van emotionele verlamdheid of verdoving terecht komen wanneer zij sociale uitsluiting ervaren. **Cognitieve deconstructie** kan omschreven worden als het bewust wegnemen van negatieve attributies of gevoelens zodat we onszelf kunnen beschermen tegen de invloeden van de negatieve omgeving (Twenge, et al., 2003). Die staat wordt gekenmerkt door een gebrek aan emoties waardoor mensen op uitsluiting kunnen reageren met lege, neutrale en soms zelfs signalen van verveling in plaats van emotionele stress dat uit andere studies is gebleken (Baumeister & Tice, 1990). Doordat we ons voornamelijk focussen op ons lichaam blokkeren we alle gedachten en signalen die vanuit onze waargenomen identiteit of persoonlijkheid voortvloeien. Dit wordt ervaren en gedefinieerd als een emotionele verlamming of verdoving.

De perceptie van emotionele verlamming of verdoving wordt bevestigd door Bernstein en Claypool (2012). Zij hebben een onderzoek uitgevoerd naar de gevolgen van extreme en minder extreme sociale uitsluiting bij mensen. Voor de extreme uitsluiting kregen mensen het nieuws dat ze alleen zouden eindigen in het leven omdat hun huwelijk op de klippen loopt of omdat hun vrienden hun eigen weg gaan. De resultaten van dit onderzoek waren dat de extreme vorm van sociale uitsluiting bij de meeste van de onderzochte mensen een ervaring veroorzaakte dat we als emotionele verlamming gedefinieerd hebben. Volgens DeWall & Baumeister (2006) en Twenge, et al., (2003) veroorzaakt acute of plotselinge uitsluitingen minimale tot geen emotionele reacties (*“emotional detachment”* in het Engels) doordat deze maar éénmalig voorkomen en de herinnering zo snel mogelijk wordt vergeten. Andere studies die emotionele verlamming of verdoving bevestigen zijn Gardner, Pickett & Brewer (2000) en Zadro, et al. (2004). Samengevat kunnen we stellen dat emotionele verlamming voorkomt bij extreme of plotselinge uitsluiting.

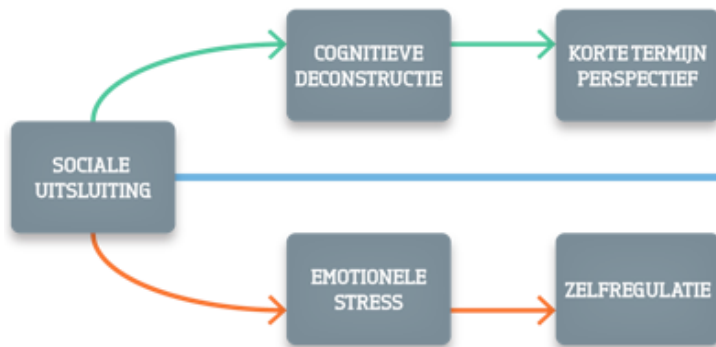
Het gevoel dat wordt ervaren door sociale uitsluiting doet pijn. Dat is iets wat we letterlijk mogen aannemen volgens MacDonald en Leary (2005) in hun artikel: "*Why does social rejection hurts?*" Sociale uitsluiting activeert namelijk specifieke delen in onze hersenen die identiek zijn als fysieke pijn. Naast de fysieke gevolgen, waar we in deze thesis niet verder zullen op ingaan, kan sociale uitsluiting ook mentale gevolgen en gedragsstoornissen veroorzaken. De mentale en psychologische gevolgen van sociale uitsluiting zijn uiteenlopend. Zo kan er zich sociale angst (Baumeister & Tice, 1990), depressie (Coie et al., 1995), eenzaamheid (Jones, 1990), boosheid (Buckley, Winkel & Leary, 2004; Twenge, Baumeister, Tice, & Strucke, 2001) en zelf een graad van algemeen lagere psychologische welzijn voordoen. Die gevoelens kunnen in verschillende mate worden ervaren tijdens de sociale uitsluiting.

Verschillende studies hebben vastgesteld dat sociale uitsluiting negatieve emoties, waaronder emotionele stress, met zich kan meebrengen. De benauwdheid of uitputting die emotionele stress veroorzaakt wordt gedefinieerd als een emotionele nood (*distress*) (Tice, Bratslavsky, & Baumeister, 2001). **Emotionele stress** wordt volgens het Antistress centrum omschreven als een soort stress die voortkomt uit mentale of emotionele gebeurtenissen. Voorbeelden van mentale of emotionele gebeurtenissen kunnen de volgende zijn: te hoge of te lage werkdruk, relatieproblemen, ziekte, financiële problemen, enzovoort. Emotionele stress komt voor wanneer de balans tussen ontspanning en stress wordt verstoord (Berstein, & Claypool, 2012). Zo blijkt uit één van de studies van Berstein en Claypool (2012) dat mensen met een minder extreme uitsluiting overgevoelig waren aan emotionele gevoelens. Volgens DeWall en Baumeister (2006) en Twenge, Catanese, & Baumeister (2003) produceren langdurige uitsluitingen ook emotionele stress.

H₂: Mensen die worden uitgesloten ervaren op dat specifiek moment een emotionele verlamming of verdooving.

H₃: Mensen die worden uitgesloten observeren een vloed van verschillende negatieve emoties die bijdragen aan emotionele stress.

3.3.2 Korte termijn perspectief versus zelfregulatie



Wanneer mensen worden uitgesloten of genegeerd kunnen zij twee verschillende reacties ervaren:

1. Cognitieve deconstructie
2. Emotionele stress

In dit stuk worden de gevolgen van cognitieve deconstructie en emotionele stress kort beschreven.

Veel psychologen beschrijven cognitieve deconstructie of emotionele verlamming als een omgangsstrategie om te kunnen omgaan met de ervaring van sociale uitsluiting. Breakwell (1986) definieert een copingstrategie of omgangsstrategie als het denken of uitvoeren van alle mogelijke activiteiten met als doelstelling om de bedreigingen van hun identiteit te wijzigen of verwijderen (Breakwell, 1986). Denken over de toekomst is iets wat geïntegreerd wordt in onze opvoeding. Van jongs af aan beslissen we welk diploma we willen behalen op basis van welke job we later willen uitoefenen. **Korte termijn perspectief** wordt omschreven als het moment waar een persoon enkel aan het heden kan denken. Twenge, Catanese en Baumeister (2003) ondervonden dat mensen die sociale uitsluiting gewaar werden minder logisch konden nadenken en een vervormde tijdperceptie hadden. Wanneer we ons in een staat van emotionele verlamming begeven, hebben we niet de capaciteit om na te denken over de toekomst en zitten we als het ware vast in het heden. Mensen hebben moeite om hun plannen aan te passen aan de nieuwe omgeving of na te denken over de consequenties die zich in de toekomst kunnen presenteren doordat ze geconcentreerd zijn op wat er rondom hen gebeurt op dat moment.

In het deel over de gevolgen van sociale uitsluiting (3.2.2) werd reeds aangehaald dat sociale uitsluiting negatieve gevoelens kan prikkelen. Emoties kunnen leiden tot emotionele stress wanneer deze voortvloeien uit persoonlijke en emotionele situaties. Wanneer mensen sociale uitsluiting waarnemen, observeren zij, dankzij hun feedbackloops, een discrepantie of tegenstrijdigheid tussen hun huidige staat en de staat waarin ze hoge verwachtingen en standaarden hebben (Carver & Scheier, 1990). Buckley, Winkel en Leary (2004) toonden met hun studie aan dat emotionele reacties niet in verband kunnen worden gebracht met directe aanpassingen aan ons gedrag. Het is namelijk de waargenomen discrepantie en de daaruit voortvloeiende zelfregulatie die ervoor zorgen dat we bijna

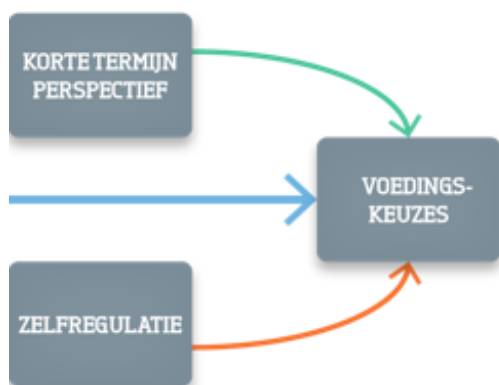
automatisch ons gedrag gaan aanpassen om zo het evenwicht terug te krijgen tussen onze huidige en ideale positie (Evers, De Ridder & Ouwehand, 2008).

Als we **zelfregulatie** (in het Engels "*self regulation*") ruim bekijken, kunnen we het omschrijven als de essentiële capaciteit om onze kennis, acties en emoties te controleren en moduleren naargelang de situatie waarin we verkeren en de door ons vooropgestelde doelstellingen (Berger, Kofman, Livneh, & Henik, 2007; Baumeister, et al., 2005). Zelfregulatie hangt voornamelijk af van de persoonlijke motivaties om een situatie te veranderen, de beïnvloedende omgevingsfactoren, het cognitief proces en de waargenomen emoties (Pekrun, Goetz, Titz, & Perry, 2002). In deze omschrijving komt ook de regulatie van onze gevoelens voor. Dat kunnen we definiëren als **affectieve zelfregulatie** (Gross & Thompson, 2006). Volgens Gross en Thompson (2006) kan '*affect*' beschreven worden als een overkoepelende categorie van emoties die een direct resultaat hebben van goed of slecht. Emotionele stress, verdriet, boosheid en depressie zijn vaak voorkomende en terugkerende gevoelens. Affectieve zelfregulatie gaat voornamelijk over de capaciteit om pijnlijke gevoelens te tolereren en te kunnen omgaan met de gevoelens, gemoedstoestanden en psychologische invloeden (Briere, 2006).

H₄: Wanneer mensen worden uitgesloten zullen zij hun alleen kunnen concentreren op het heden, het "nu". Door de ervaring van uitsluiting hebben de mensen niet meer de capaciteit om na te denken over andere zaken op lange termijn.

H₅: Wanneer mensen worden uitgesloten zullen zij hun gedrag bijna automatisch gaan aanpassen om zo de balans tussen hun ideale en huidige situatie te optimaliseren.

3.3.3 Drijfveer voor ongezonde voeding



Mensen grijpen naar ongezonde voeding wanneer ze de voordelen en consequenties van hun voedingskeuzes niet kunnen afwegen op lange termijn (korte termijn perspectief) of wanneer ze observeren dat hun huidige situatie niet overeenkomt met hun ideaalbeeld (zelfregulatie).

Ondeugden (“*vice*” in het Engels) worden omschreven als producten die een onmiddellijk gevoel van plezier creëren. Het zijn producten die we willen consumeren vanwege de positieve ervaring maar resulteren aan de andere kant in negatieve gevolgen op lange termijn (van Doorn & Verhoef, 2011). Chocoladetaart is een goed voorbeeld van een ondeugd product. Voor we de taart opeten, weten we al dat het een hemels moment zal worden door de lekkere smaak, presentatie en geur van de taart. Daarnaast weten we allemaal dat chocoladetaart veel calorieën bevat waardoor de kans op verdikken groot is. Wanneer mensen emotionele verlamming of cognitieve deconstructie ondervinden, ontstaat er een gebrek aan focus om na te denken over de consequenties op lange termijn en is het “hier en nu” de belangrijkste drijfveer voor het nemen van beslissingen waardoor de chocoladetaart een grotere kans heeft om gekozen te worden.

Eetbuien (“*binge eating*” in het Engels) zijn aanwezig bij mensen die willen ontsnappen aan hun zelfbewustzijn (Heatherton & Baumeister, 1991). Tijdens een eetbui zien mensen de wereld zwart/wit waardoor hun focus heel nauw wordt en waarbij er alleen rekening wordt gehouden met het heden en de prikkels in de directe omgeving (korte termijn perspectief).

Emoties komen meestal spontaan en automatisch tot uiting bij mensen en dieren. De strategie die een persoon kiest om zijn emoties te reguleren, heeft een invloed op het energieniveau, de zelfcontrole en uiteindelijk ook op het eetgedrag. De hypothese van Baumeister et al., (2005) beschrijft dat wanneer een persoon veel energie besteedt aan de regulatie van zijn emoties, hij/zij in een zwakkere positie is voor het ontvangen van externe prikkels. Dit wordt veroorzaakt door het feit dat de persoon niet meer bewust bezig is met zijn zelfcontrole (Baumeister, et al., 2005). Wanneer onderzoekers het verband tussen negatieve emoties en voedingspatronen trachten te bewijzen merken we op dat de steekproeven vaak gebeuren bij mensen die lijden aan bepaalde eetstoornissen of chronisch aan het diëten zijn (Greeno, Wing, & Shiffman, 2000). Dat beïnvloedt de resultaten waardoor het nog steeds onduidelijk

is waarom mensen met een normaal eetpatroon geneigd zijn om hun voedselinname te vergroten wanneer zij bepaalde negatieve emoties ondervinden. De verwachte reactie van mensen met een normaal eetpatroon is dat hun voedselinname vermindert wanneer zij stress of andere negatieve emoties ondervinden (Schachte, S., Goldman, & Gordon, 1968). In mijn eigen onderzoek ga ik na of er al dan niet een significant verschil is tussen de reacties van (on)beheerste eters op een manipulatie van sociale uitsluiting.

Emotioneel eten is één van de meest voorkomende regulatiemethodes die mensen toepassen (Macht, 2008). **Emotioneel eten (EE)** wordt gedefinieerd als eten door gevolg van een variëteit van negatieve emoties zoals angst, depressie, boosheid of eenzaamheid om zo met de negatieve emoties te kunnen omgaan (Faith, Allison, & Geliebter, 1997). Veel mensen vergelijken emotioneel eten met eetbuien (*binge eating*) maar dit klopt niet. Emotioneel eten kan bij iedereen voorkomen terwijl eetbuien alleen voorkomen bij mensen met een bepaalde eetstoornis (Marcus, Wing, & Lamparski, 1985). Kaplan & Kaplan (1957) waren bij de eerste onderzoekers die konden bewijzen dat de overconsumptie van voeding negatieve gevoelens kon verminderen. Latere studies zoals Evers, Stok en De Ridder (2010) hebben dat bevestigd.

De **psychomatische theorie** van Heatherton en Polivy (1991) legt een verband tussen emotioneel eten en obesitas. Volgens die theorie verdikken mensen omdat ze leren eten als reactie op emotionele prikkels in plaats van een reactie op honger. De theorie bevestigt de basis van Bruch (1973) dat teveel eten geassocieerd wordt met een verkeerd hongergevoel. Andere studies die deze conclusies bevestigen zijn Mckenna (1972) en Slochower, Kaplan en Mann (1981). Niet elke studie bevestigt Bruch's conclusie. Zo hebben Abramson, & Wunderlich (1972); Lowe, & Fisher (1983); Ruderman (1983) en Reznick & Balch (1977) bewezen dat mensen geen onderscheid kunnen maken tussen de nood aan voedsel als basisbehoefte (honger) en het eten als gevolg van emotionele spanning.

Het **affectregulatie model** maakt voorspellingen over de relatie tussen emotioneel eten en eetpathologie (Telch, & Agras, 1996). Het begrip eetpathologie omvat zowel eetproblemen als eetstoornissen. Onder de noemer eetproblemen vinden we de mensen met zorgen over gewicht, lichaamsvorm, eten, ... Eetproblemen kunnen worden gezien als voorlopers van de door in de media bekende eetstoornissen (bulimia, anorexia, eetbuien syndroom) (Childress, Brewerton, Hodges & Jarrell, 1993; Stice & Shaw, 2002). De theorie veronderstelt dat individuen voedsel consumeren met als doel hun negatieve emoties te reguleren (Heatherton, Polivy, Herman, & Baumeister, 1993; Evers, et al., 2010) . Emotioneel eten is een manier om te kunnen omgaan met negatieve emoties. Een experiment uitgevoerd in 2005 constateerde dat de groep die uitgesloten was tijdens de smaaktest dubbel zoveel koekjes at in vergelijking met de geaccepteerde groep. Uit het onderzoek bleek tevens

dat de uitgesloten mensen de geproefde koekjes beter evalueerden (lekkerder en beter van kwaliteit) (Baumeister, Dewall et al., 2005).

H₆: Mensen die worden uitgesloten hebben een intensieve connectie met ongezonde voedingsproducten omdat ze alleen rekening kunnen houden met het vervullen van de behoeften in het heden waardoor ze niet kunnen nadenken over de consequenties van hun acties in de toekomst.

H₇: Mensen die worden uitgesloten, zijn meer geïnteresseerd in ongezonde voedingsproducten omdat vet, calorierijk en zoet voedsel beschouwd wordt als surrogaat voor hun geobserveerde gevoelens. Eten wordt door hen gezien als een remedie om hun gedrag aan te passen.

3.3.4 Reactie van (on)beperkte eters

Niet alle mensen reageren hetzelfde op prikkels van buitenaf. Sommige mensen zijn een gesloten boek en tonen geen of heel weinig emoties terwijl bij anderen alle emoties er zonder problemen uitvloeien. Een normale reactie op negatieve emoties, voornamelijk stress, is minder eten. **Beperkte eters** (*'restrained eaters'* in het Engels) hebben grenzen wat ze kunnen eten om zo gewicht te verliezen of hun huidig gewicht aan te houden (Decaluwe & Braet, 2004). Terwijl **onbeperkte eters** (*'unrestrained eaters'* in het Engels) niet bezig zijn met wat ze niet mogen eten en dus een heel normaal voedingspatroon hebben. Beperkte eters hebben de neiging om tijdens een negatieve ervaring meer te eten (Polivy, 1996). Veel onderzoeken hebben reeds bevestigd dat de emoties bij mensen met een normaal eetpatroon een bepaalde rol spelen in wat en hoeveel ze eten (Nguyen-Rodriquez, Unger, & Spruijt-Metz, 2009). Er is een grote kans dat de vragen van de enquête anders geformuleerd werden en daardoor kunnen de resultaten ook uiteenlopend zijn. Zo hebben Krumbacher en Meyer (1963) ongeveer 365 mensen geïnterviewd en kwamen zij tot de conclusie dat 11% van de geïnterviewde mensen meer honger had tijdens een ervaring van stress. Het grotendeel van de mensen (ruim 70%) ondervonden door de ervaring van stress minder honger. Pudel (1984) kwam tot een resultaat dat van de 1024 personen, 25% meer honger had en 32% minder honger. Weinstein (1997) was één van de weinigen die in 1997 een groter percentage verkreeg van mensen met een grotere honger (55%) door de invloeden van stress ten opzichte van 45% die minder honger hadden. Volgens Herman & Polivy (1984) is dieetgedrag een relevantere dimensie dan gewicht in het voorspellen van subjectieve en situationele invloeden. Hun hypothese veronderstelt dat beperkte eters hun zelfcontrole verliezen door verschillende invloeden van negatieve emoties. Daarna zorgen verstoringen ervoor dat beperkte eters meer voeding nodig hebben, terwijl onbeperkte eters op zo'n momenten niet aan voeding kunnen denken. Doordat beperkte eters zoveel grenzen hebben van wat ze mogen en wat niet i.v.m. voeding creëren zij een voedseldeprivatie op dat moment. Zij zijn gevoeliger voor externe signalen en impulsiviteit waardoor de kans groter is dat deze personen grijpen naar ongezonde voeding. Het tegenovergestelde geldt voor mensen met een normaal voedingspatroon. Die mensen gebruiken andere omgangsstrategieën waardoor zij niet in de verleiding komen om te eten (Nguyen-Rodriquez, et al., 2009).

4. Onderzoek

Het objectief van dit onderzoek is het testen van bovenstaande hypothesen met als doel na te gaan hoe de subjectieve, situationele ervaring van het al dan niet hebben van ondersteunende sociale relaties bepaalde voedingskeuzes kunnen beïnvloeden.

4.1 Onderzoeksmethode

In hetgeen hierna volgt, zullen we achtereenvolgens de steekproef, procedure en verloop van de vragenlijst met gebruikte metingen bespreken.

4.1.1 Steekproef

Sociaal uitgesloten of genegeerd worden.	n = 127 mensen 55.9%
Sociaal aanvaard worden	n = 100 mensen 44.1%
1. Voedingskeuzes 2. Variabelen	n = 106 mensen 46.7%
1. Variabelen 2. Voedingskeuzes	n = 121 mensen 53.3%

In het totaal hebben 299 mensen de verplichte vraag i.v.m. sociaal uitgesloten of aanvaard beantwoord. 71 van de 299 vragenlijsten werden verwijderd met als reden dat sommige respondenten deze vragen hebben beantwoord met "geen" of "niet van toepassing" of wanneer zij alleen de verplichte vraag hebben ingevuld. Het doel van deze masterproef is nagaan hoe situationele en subjectieve invloeden van sociale relaties voedingskeuzes

beïnvloeden. Wanneer respondenten de vragenlijst niet hebben beantwoord op basis van hun persoonlijke herinnering kan dit een vertekend beeld geven. 221 mensen hebben de demografische vragen beantwoord. Daaruit kon er worden afgeleid dat 50.7% vrouwen en 49.3% mannen waren. De gemiddelde leeftijd is 33 jaar met een standaardafwijking van 14.61. De minimumleeftijd was 16 jaar en de oudste respondent was 76. Iets minder dan de helft van de respondenten (46.5 %) waren tussen de leeftijd van 18 en 25 jaar. 24 % was tussen de 26 en 45 jaar en 29.5 % van de respondenten waren ouder dan 45 jaar.

Het eigen onderzoek was een online survey die ongeveer 10-15 minuten tijd in beslag nam. De vragenlijst was actief op 3 april 2013 en werd afgesloten op 17 april 2013. Het doel was om 150 willekeurige respondenten te vinden. Er werden geen incentives uitgedeeld, behalve veel dankbaarheid van mijn kant. Over het algemeen werden de meeste vragenlijsten beantwoord tussen 9 en 10AM,

3PM en 8-9-10PM. Dit zijn tijdstippen waarop mensen een pauze nemen op het werk. Dit kan misschien een invloed hebben op de favoriete voedingskeuzes van snacks op dat specifiek tijdstip.

Uit de gegevens (gewicht en lengte) van 213 mensen kon ik de BMI ("*Body Mass Index*") van de respondenten berekenen.

BMI score (kg/m ²)	Aantal respondenten	
15 - 20	25 = 11.7%	Ondergewicht
20 - 25	133 = 62.4%	Ideaal gewicht
25 - 30	49 = 23.0%	Overgewicht
30 - 40	5 = 2.3%	Obesitas
> 40	1 = 0.5%	Morbide obesitas

Bron tabel en BMI formule: (Van Royen, et al., 2006)

62.4% van de respondenten bevinden zich onder de noemer "ideaal gewicht". Wanneer we de gegevens in detail bekijken merken we op dat 27.7% van de categorie een BMI score tussen de 24 en 25 heeft. Als zij een paar kilo's verzwaren zullen zij een categorie opschuiven en worden ze gelabeld als een persoon met overgewicht.

De studie werd ontworpen volgens een 2 (sociaal uitgesloten versus sociaal aanvaard) X 2 (variabelen/voedingskeuzes versus voedingskeuzes/variabelen) **between subjects design**.

4.1.2 Procedure

Gebruikmakend van een vragenlijst zijn 299 respondenten ondervraagd. De eerste vraag is verschillend naargelang de respondent random geselecteerd is om in de groep sociaal uitgesloten of aanvaard terecht te komen. Er is bewust niet meegedeeld aan de respondenten dat er twee verschillende vragenlijsten/groepen zijn. De groep van sociale uitsluiting mocht als eerste vraag een herinnering opschrijven waarin zij zich uitgesloten of genegeerd hebben gevoeld door een groep mensen. Terwijl de groep van sociaal aanvaard worden een herinnering mocht beschrijven over een moment waarin ze zich aanvaard hebben gevoeld door een groep mensen. Beide herinneringen beschrijven een situatie van de voorbije zes maanden. De reden waarom er gekozen is voor de

voorbij zes maanden is dat de herinnering nog enige emoties, indien die toen ook aanwezig waren, zal opwekken waardoor de mensen ongeveer dezelfde reacties zullen hebben als toen.

Als de vraag van uitgesloten/aanvaard werd beantwoord, kreeg ongeveer 50% van alle respondenten eerst de vragen i.v.m. de verschillende variabelen alvorens de vraag over voedingskeuzes te beantwoorden. De andere 50% kreeg na het opschrijven van de herinnering eerst de voedingskeuzes alvorens de vragen van de verschillende variabelen te beantwoorden. De reden waarom niet iedereen dezelfde volgorde kreeg is om te kunnen kijken of de variabelen al dan niet een impact hebben op de voedingskeuzes. De link waar ik voornamelijk in geïnteresseerd ben is de directe link tussen sociale uitsluiting en voedingskeuzes. Eten mensen meer of sneller ongezond wanneer zij minder ondersteunende relaties ervaren? De beïnvloedende variabelen die in dit onderzoek getest worden zijn: **emotionele stress, cognitieve deconstructie, zelfregulatie en korte termijn perspectief**. Alle variabelen werden aan de hand van verschillende schalen en stellingen onderzocht. Hoe mensen reageren hangt voornamelijk af van de subjectieve perceptie van de situatie. Naargelang de situatie wordt waargenomen, zullen de acties ook verschillend zijn.

Emotionele stress wordt in dit onderzoek waargenomen via de **PANAS-schaal** (Watson, Clark, & Carey, 1988). De “*positive affect, negative affect scale*” bestaat uit 2 x 10 items op een 5 punten schaal. Negatief affect van de PANAS-schaal refereert naar het spectrum van negatieve emoties zoals angst, droevigheid, boosheid en schuld (Fay & Finlayson, 2011) terwijl positief affect emoties zoals trots, enthousiasme en inspiratie omschrijft. Om cognitieve deconstructie te kunnen achterhalen bevat de vragenlijst 4 items (gevoelloos, futloos, leegte, verdoofd) met elk een aparte schuiver zodat de respondenten een score (tot 100) kunnen geven voor de aanwezigheid van de items na de beschreven herinnering. Zelfregulatie werd gemeten volgens de **Self-Regulation Questionnaire (SRQ)** (Brown, Miller, & Lawendowski, 1999). De test heeft normaal 63 items die gevraagd worden op een 5 punten schaal. 63 was teveel en te ruim voor mijn specifieke variabele in mijn onderzoek. De auteurs hebben de 63 items onderverdeeld in een 7 stappen proces (Brown, et al., 1999). Om mij te beperken tot mijn thesisonderwerp heb ik besloten om enkel de items van stap 6 (= “*implementing the plan*”) te gebruiken in mijn vragenlijst. Als laatste variabele wordt korte termijn perceptie gemeten volgens de **CFC schaal, Consideration of Future Consequences** (Strathman, Gleicher, Boninger, & Edwards, 1994). De schaal creëert een mogelijkheid om de capaciteiten van personen te meten i.v.m. hun aandacht voor toekomstige gevolgen op hun hedendaags gedrag. De meting bestaat uit 12 stellingen waarin de respondent telkens kan antwoorden met 'helemaal niet akkoord, niet akkoord, eerder niet akkoord, neutraal, eerder akkoord, akkoord, helemaal akkoord’.

De *Body Mass Index* (BMI) berekening werd volgens volgende formule berekend:

$$\text{BMI} = \frac{\text{Gewicht in kg}}{(\text{Lengte in m})^2}$$

Bron: (Van Royen, et al., 2006)

Aangezien het hoofddoel van mijn thesis is om de link tussen het al dan niet hebben van ondersteunende sociale relaties en voedingskeuzes te onderzoeken heb ik verschillende ongezonde voedingsproducten gekozen om na te gaan in welke mate de respondenten geïnteresseerd zijn. Volgende producten werden gekozen: brownie, croissant, cupcake, chocolade reep, chips, snoep, cake, donut, blauwe bessen muffin en chocolade muffin. De “*palatability*” of smakelijkheid van de voedingsproducten vloeit voort uit het genot en het plezier waarmee de producten worden opgegeten. De algemene hypothese stelt vast dat suiker, zout en vet de smakelijkheid van voeding beïnvloeden (Bouhlal, Issanchou, & Nicklaus, 2011). Het opeten brengt een hedonische beloning, deugd of genot weer. De meeste mensen eten grotere hoeveelheden dan nodig omdat de deugd karakteristieken zoals geur, smaak en textuur onweerstaanbaar zijn. Na een volle maaltijd vinden we nog altijd een extra plaatsje voor ons lievelingsdessert. Meestal gaat dit over vet -en calorierijke producten.

4.1.3 Verloop vragenlijst

De vragenlijst begint met een korte introductietekst waar er alleen wordt meegegeven dat de vragenlijst werd opgesteld in het kader van het behalen van mijn Master Toegepast Economische Wetenschappen (Marketing) en dat mijn thesis gaat over de invloeden van sociale relaties. Ik heb bewust niet meegedeeld aan de respondenten dat het voornamelijk gaat over de invloeden van sociale relaties op voedingskeuzes om zo geen beïnvloedende factor te creëren bij het beantwoorden van de verschillende vragen. Vervolgens krijgen de respondenten ofwel de open vraag om een herinnering te beschrijven van een moment uit de voorbije 6 maanden waarin ze zich sociaal uitgesloten/genegeerd hebben gevoeld of de open vraag om een herinnering te beschrijven wanneer ze zich sociaal aanvaard hebben gevoeld gedurende de voorbije 6 maanden. Daarna krijgen sommige respondenten (+/- 50%) de vraag over hun voedingskeuzes eerst terwijl anderen de vragen over de verschillende factoren eerst moeten invullen.

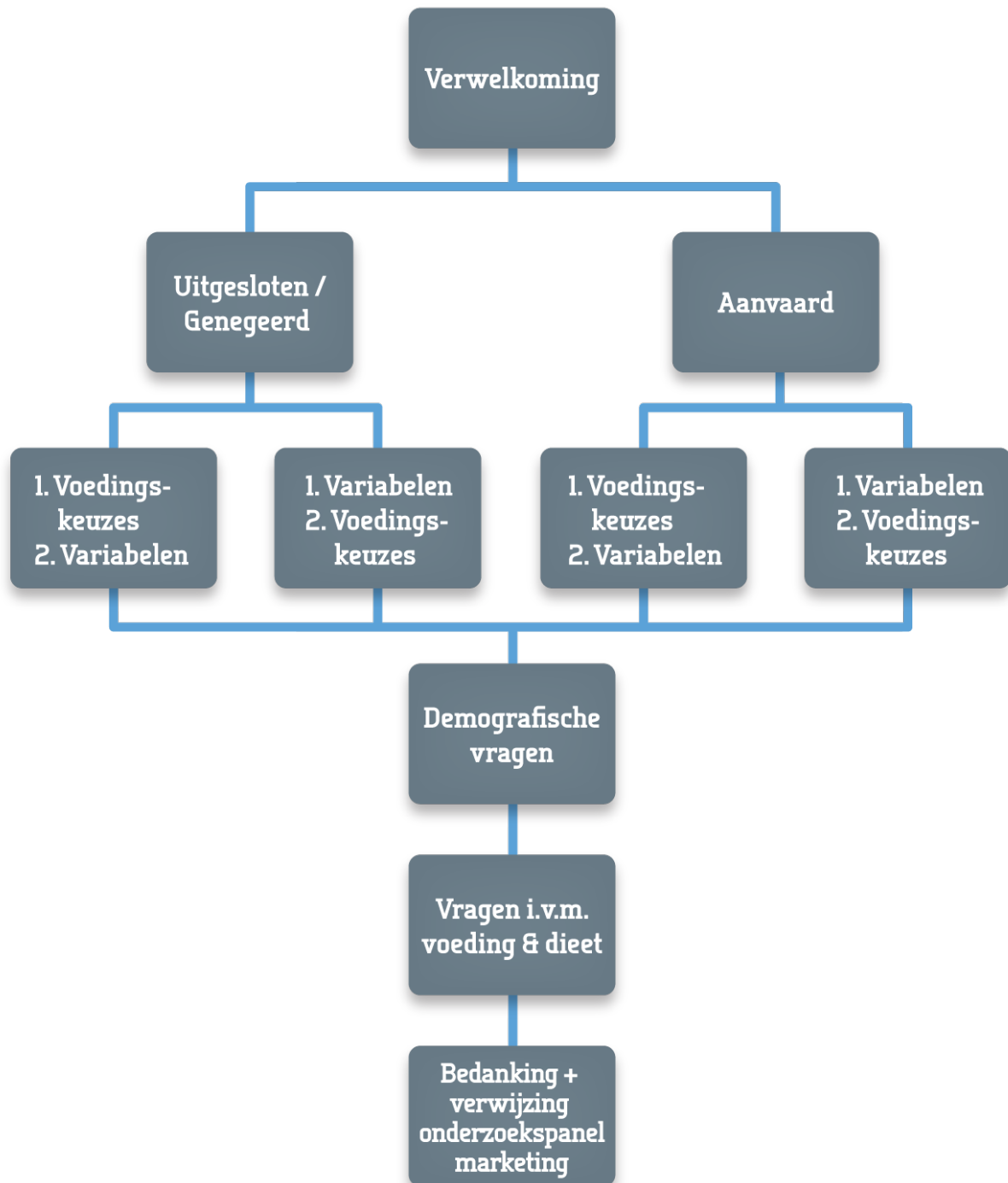
De vraag i.v.m. de voedingskeuzes bestaat uit een foto van een tafel vol lekkernijen. De respondenten worden gevraagd om hun interesse in verschillende producten (brownie, croissant, cupcake, chips, cake, chocolade, snoep, donut, chocolade en blauwe bessen muffin) weer te geven. De respondenten kunnen hun keuze weergeven op een 5 punten schaal (waar 1 zeker niet geïnteresseerd is en 5 zeker geïnteresseerd is). Alle producten zijn gemakkelijk te verkrijgen zijn wanneer de nood hoog is.

Product	Calorieën	Gram vet
Brownie	466	27.1
Croissant	450	26.7
Cupcake	400	17.1
Chips	470	20.4
Chocolade	530	30
Snoep	330	0.1
Donut	430	24.2
Muffin (chocolade)	260	12.2
Muffin (blueberry)	380	19.5

Tabel zelf gecreëerd, gebaseerd op informatie van calorielijst.nl

De vragen over de beïnvloedende variabelen beginnen met de 20 items van de PANAS-schaal waarbij de respondenten worden gevraagd om weer te geven in welke mate verschillende emoties voorkomen als ze terugdenken aan de beschreven herinnering. Voorbeelden van de gevraagde emotie zijn o.a. ongeduldig, geïrriteerd, angstig, vastbesloten, schuldig, bang, overstuur, trots, De volgende vraag voor de variabele cognitieve deconstructie te meten bestaat uit 4 schuivers (gevoelloos, leegte, verdoof en futloos). De kans bestaat dat mensen tijdens de herinnering niets voelden. Dit heeft voornamelijk te maken met de perceptie van de situatie/herinnering die beschreven werd in de eerste vraag. Vervolgens krijgt de respondent verschillende stellingen waar hij/zij moet aangeven of de stellingen al dan niet bij hun passen (CFC en SRQ). Op het einde van de vragenlijst zijn er nog een paar demografische vragen en een paar vragen over beheerst eten.

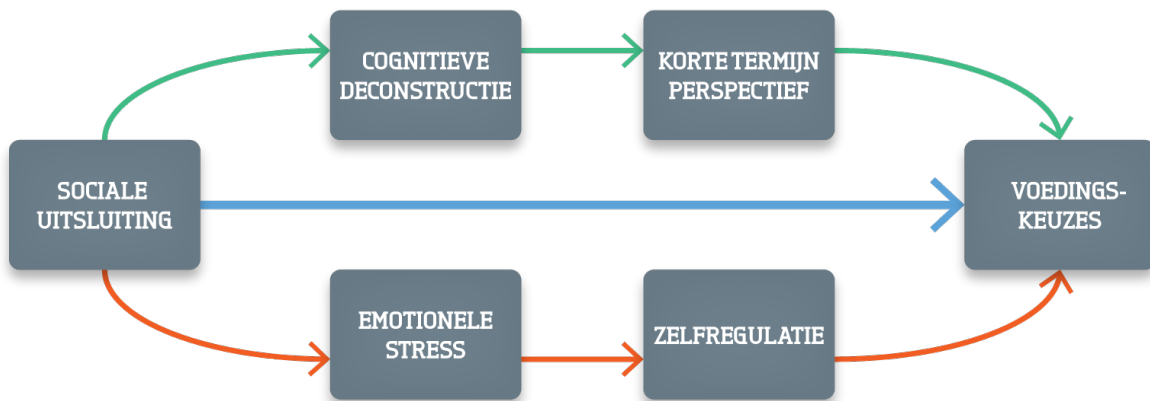
Uiteindelijk worden de respondenten bedankt voor hun deelname en kunnen zij klikken op een inschrijvingsformulier waar ze kunnen deelnemen aan het onderzoekspanel van de vakgroep Marketing.



Verloop vragenlijst

4.2 Resultaten en interpretaties

Het hoofddoel van mijn masterproef is nagaan hoe subjectieve, situationele ervaringen van het al dan niet hebben van ondersteunende sociale relaties bepaalde voedingskeuzes beïnvloedt (blauwe lijn). Alle relevante SPSS output kan u terugvinden in bijlage 6.3.



Onderstaande tabel geeft een overzicht van de gemiddelde score, standaardafwijking en cronbach's alpha per construct.

CONSTRUCT	CRONBACH'S ALPHA	MEAN	ST. DEV.	MIN.	MAX	N
UITGESLOTEN/AANVAARD	-	0.44	0.498	0	1	227
VOLGORDE VRAGEN	-	0.47	0.500	0	1	227
NEGATIEVE EMOTIES	0.882	2.09	0.854	1	4.80	225
POSITIEVE EMOTIES	0.892	3.32	0.923	1	5	225
VOEDINGSKEUZES	0.805	3.27	0.803	1.30	5	224
COGNITIEVE DECONSTRUCTIE	0.832	24.27	22.172	0	100	179
KORTE TERMIJN PERSPECTIEF (-29.3)	0.631	3.53	0.551	2.08	5	222
ZELFREGULATIE	0.621	3.84	0.473	1.67	5	222
RESTRAINED EATING (-28.3)	0.670	3.74	1.14	1	6.8	222

Tabel: overzicht constructen gebaseerd op SPSS data.

4.2.1 Hypothese 1

Eerst worden de constructen "aanvaard/uitgesloten" en "volgorde vragen" aangemaakt.

Aanvaard	0
Uitgesloten	1
Variabelen/voedingskeuzes	0
Voedingskeuzes/variabelen	1

H₁: Wanneer mensen worden uitgesloten, hebben ze een grotere interesse voor ongezonde voeding.

Two-way ANOVA: Er is geen significante interactie-effect ($F(1,220) = 1.30$, $p = 0.256$) tussen mensen die worden uitgesloten of aanvaard en de volgorde van de vragen op algemene interesse van ongezonde voedingsproducten.

Wanneer we kijken naar de hoofdeffecten merken we op dat de constructen aanvaard/uitgesloten ($F(1,220) = 0.004$, $p = 0.950$) en volgorde vragen ($F(1,220) = 1.35$, $p = 0.247$) niet significant verschillend zijn met betrekking op algemene interesse voor ongezonde voedingsproducten. De verklaaringskracht (Adjusted R Squared) van dit model is dan ook 0%.

Concluderend kunnen we stellen dat er geen significant verschil is tussen de mensen die uitgesloten of aanvaard worden en de volgorde van de vragen op de algemene interesse van ongezonde voedingsproducten.

MANOVA: wanneer we de afzonderlijke voedingsproducten gaan bekijken in een MANOVA kunnen we ook hier geen significant interactie-effect ($F(10,203) = 1.07$, $p = 0.388$) constateren, noch een significant verschil tussen de hoofdeffecten: aanvaard/uitgesloten ($F(10,203) = 1.02$, $p = 0.432$) en volgorde vragen ($F(10,203) = 0.95$, $p = 0.490$).

Bij de afzonderlijke voedingsproducten merken we in de ANOVA's op dat de volgorde van de vragen een significante invloed hebben op de interesse van een **croissant** ($F(1,212) = 5.65$; $p = 0.018$) ($M_{\text{voedingskeuzes/variabelen}} = 3.32$), $M_{\text{variabelen/voedingskeuzes}} = 3.73$). De respondenten waren minder geïnteresseerd in een croissant wanneer ze eerst de voedingsvraag beantwoordden.

Er is een significant interactie-effect ($F(1,212) = 4.81$; $p = 0.029$) tussen de 2 groepen en de volgorde van de vragen voor de **cupcake**. Wanneer iemand aanvaard werd en de vragen i.v.m. de variabelen

eerst kreeg, had duidelijk meer interesse in een cupcake dan iemand die uitgesloten werd en de vraag over voedingskeuzes eerst kreeg.

	Mean
Uitgesloten	3.19
Aanvaard	3.41
Voedingskeuzes/variabelen	3.22
Variabelen/voedingskeuzes	3.39

Tabel gemiddelde cupcake.

4.2.2 Hypothese 2 en 3

H₂: Mensen die worden uitgesloten ervaren op dat specifiek moment een emotionele verlamming of verdoving.

H₃: Mensen die worden uitgesloten observeren een vloed van verschillende negatieve emoties die bijdragen aan emotionele stress.

De schaal van **cognitieve deconstructie** werd gemeten aan de hand van 4 schuivers (sliders) in de vragenlijst. Na het verifiëren van de betrouwbaarheid (cronbach's alpha = 0.832) nam ik het gemiddelde van de 4 items. De schaal heeft een gemiddelde van 24.27 en een standaardafwijking van 22.17. Negatieve en positieve emoties worden gemeten aan de hand van 2 x 10 items van de PANAS-schaal. Na het verifiëren van de betrouwbaarheid (Cronbach's alpha: negatief = 0.882, positief = 0.892) nam ik het gemiddelde van de 10 positieve en 10 negatieve items. Het gemiddelde en de standaardafwijking van de schalen zijn respectievelijk 2.09 en 0.854 voor de **negatieve schaal** en 3.32 en 0.923 voor de **positieve schaal**.

Vervolgens wordt er een **two-way ANOVA** uitgevoerd waaruit blijkt dat er geen interactie-effect is ($F(1,175) = 0.086$; $P = 0.769$) en ook geen significant verschil tussen de volgorde van de vragen en de mate van cognitieve deconstructie ($F(1,175) = 0.034$, $p = 0.855$). De resultaten tonen wel een significant verschil tussen cognitieve deconstructie en de 2 verschillende groepen (aanvaard en uitgesloten) aan ($F(1,175) = 49.22$, $p < 0.001$). Zo blijkt dat mensen die uitgesloten worden een hogere score ($M_{\text{uitgesloten}} = 34.47$) geven aan de 4 items van cognitieve deconstructie in vergelijking met een lagere score ($M_{\text{aanvaard}} = 13.75$) van mensen die aanvaard worden. De verklaringskracht van dit model is 20.7%.

H₂ conclusie: Wanneer mensen worden uitgesloten bestaat kans dat zij op dat specifiek moment niets voelen. Ze ondervinden als het ware een emotionele verlamming of verdoving. De hypothese dat de 2

groepen (aanvaard en uitgesloten) identiek zijn op vlak van cognitieve deconstructie kan verworpen worden.

Bij de **MANOVA** van de emoties is er geen interactie-effect ($F(2,220) = 1.22$; $p = 0.296$) tussen de 2 groepen en de volgorde van de vragen. Er kon ook geen significant verschil worden geconstateerd voor het hoofdeffect van de volgorde van de vragen ($F(2,220) = 0.43$, $p = 0.652$). Het maakt dus niet uit welke vragen ze eerst kregen. Er is wel een significant verschil tussen de 2 groepen (aanvaard vs. uitgesloten) en de observatie van emoties tijdens de herinnering ($F(2,220) = 105.37$, $p < 0.001$). Wanneer we de elementen afzonderlijk bekijken in verschillende ANOVA's stellen we vast dat voor de negatieve emoties ($F(1,224) = 95.32$, $p < 0.001$) het gemiddelde van de uitgesloten groep ($M_{\text{uitgesloten}} = 2.62$) significant hoger ligt dan het gemiddelde voor de groep die aanvaard werd ($M_{\text{aanvaard}} = 1.68$). Bij de positieve emoties ($F(1,224) = 110.59$, $p < 0.001$) kunnen we net het tegenovergestelde vaststellen. Het gemiddelde van de uitgesloten groep ($M_{\text{uitgesloten}} = 2.72$) lag significant lager vergeleken met de groep die aanvaard werd ($M_{\text{aanvaard}} = 3.79$).

H₃ conclusie: Mensen die het gevoel krijgen dat ze worden uitgesloten voelen duidelijk meer negatieve emoties. De hypothese dat de 2 groepen (uitgesloten en aanvaard) dezelfde emoties ervaren, mag verworpen worden ($P < 0.001$).

Negatieve emoties	Mean	St. Dev.	N
Uitgesloten	2.62	0.80	99
Aanvaard	1.68	0.64	126
Positieve emoties	Mean	St. Dev.	N
Uitgesloten	2.72	0.83	99
Aanvaard	3.79	0.68	126
Cognitieve deconstructie	Mean	St. Dev.	N
Uitgesloten	34.47	2.08	90
Aanvaard	13.75	2.12	89

Tabel gemiddelde emoties en cognitieve deconstructie

4.2.3 Hypothese 4 en 5

H₄: Wanneer mensen worden uitgesloten zullen zij hun alleen kunnen concentreren op het heden, het “nu”. Door de ervaring van uitsluiting hebben de mensen niet meer de capaciteit om na te denken over andere zaken op lange termijn.

H₅: Wanneer mensen worden uitgesloten zullen zij hun gedrag bijna automatisch gaan aanpassen om zo de balans tussen hun ideale en huidige situatie te optimaliseren.

2 constructen werden opgesteld:

- Korte termijn perspectief met betrouwbaarheid (Cronbach's alpha van 0.631). Het gemiddelde en de standaardafwijking van deze schaal is 4.54 en 0.662.
- Zelfregulatie met betrouwbaarheid (Cronbach's alpha van 0.621). Het gemiddelde en de standaardafwijking van deze schaal is 3.84 en 0.473.

Beide constructen werden in een **MANOVA** geplaatst met twee onafhankelijke variabelen (uitgesloten/aanvaard en volgorde vragen). Er is geen significant interactie-effect ($F(2,217) = 0.85, p = 0.429$) waar te nemen tussen de 2 groepen en de volgorde van de vragen op zowel korte termijn perspectief als zelfregulatie. Wanneer de hoofdeffecten worden geanalyseerd, is er een significant verschil ($F(1,222) = 7.00, p = 0.009$) tussen de mensen die aanvaard en uitgesloten worden en de graad van zelfregulatie. Geen significant verschil ($F(1,222) = 1.702; p = 0.193$) op basis van korte termijn perspectief tussen mensen die aanvaard of uitgesloten worden.

H₄ conclusie: Er is geen significant verschil tussen mensen die aanvaard of uitgesloten worden op vlak van korte termijn perspectief. De hypothese dat de 2 groepen gelijk zijn mag niet verworpen worden ($p = 0.193$).

H₅ conclusie: Mensen die uitgesloten of genegeerd worden, hebben een kleinere drang of behoefte ($M_{\text{uitgesloten}} = 3.75$) om hun gedrag aan te passen dan mensen die aanvaard worden ($M_{\text{aanvaard}} = 3.92$) ($p = 0.009$).

Zelfregulatie	Mean	St. Dev.	N
Uitgesloten	3.75	0.50	98
Aanvaard	3.92	0.44	124

Tabel gemiddelde zelfregulatie

4.2.4 Correlaties

Correlaties tussen de variabelen worden gemeten om na te gaan of de ondervonden emoties (positief of negatief) onze zelfregulatie kunnen activeren en als cognitieve deconstructie het korte termijn perspectief kan beïnvloeden.

	Positieve emoties	Negatieve emoties	Cognitieve deconstructie	Korte termijn perspectief	Zelfregulatie
Positieve emoties	1.00	R = - 0.30 P < 0.001	R = - 0.46 P < 0.001	R = - 0.18 P < 0.01	R = + 0.25 P < 0.001
Negatieve emoties	R = - 0.30 P < 0.001	1.00	R = + 0.46 P < 0.001	R = + 0.20 P < 0.01	R = - 0.17 P < 0.05
Cognitieve deconstructie	R = - 0.46 P < 0.001	R = + 0.462 P < 0.001	1.00	P = 0.08	P = .209
Korte termijn perspectief	R = - 0.18 P < 0.01	R = + 0.20 P < 0.01	P = 0.08 ⁽³⁾	1.00	R = - 0.25 P < 0.001
Zelfregulatie	R = + 0.25 ⁽¹⁾ P < 0.001	R = -0.17 ⁽²⁾ P < 0.05	P = 0.209	R = - 0.25 P < 0.001	1.00

Overzicht: correlaties tussen 5 constructen

⁽¹⁾ Positieve emoties en zelfregulatie zijn positief gecorreleerd. Diegene met positievere emoties vertrouwen en gebruiken doorgaans hun zelfregulatie meer ($r = +0.25$; $p < 0.001$).

⁽²⁾ Negatieve emoties en zelfregulatie zijn negatief gecorreleerd. Diegene met negatievere emoties vertrouwen en gebruiken doorgaans hun zelfregulatie minder ($r = - 0.17$; $p < 0.001$).

De correlaties i.v.m. positieve (0.25) en negatieve emoties (0.17) tonen aan dat er een zwakke samenhang is tussen deze waarden en zelfregulatie.

⁽³⁾ Cognitieve deconstructie en korte termijn perspectief zijn positief gecorreleerd ($r = + 0.13$) maar de correlatie is niet significant ($p = 0.08$).

4.2.5 Hypothese 6 en 7

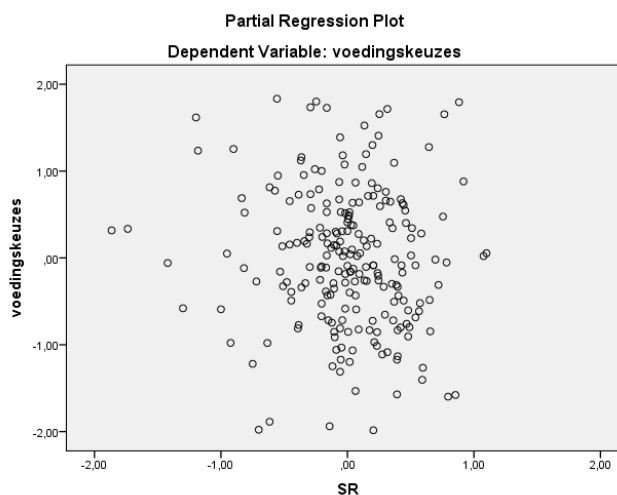
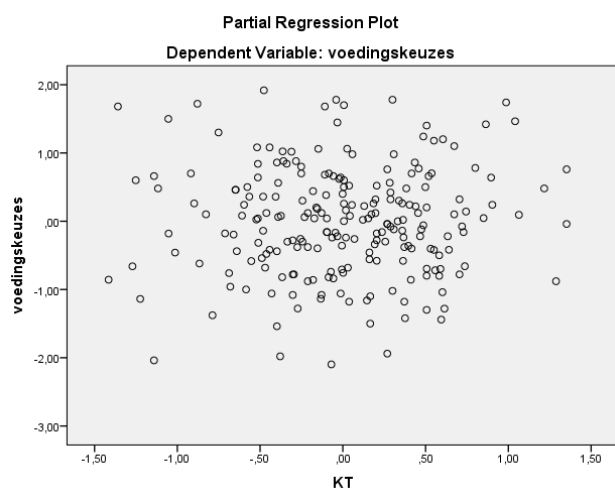
H₆: Mensen die worden uitgesloten hebben een intensieve connectie met ongezonde voedingsproducten omdat ze alleen rekening kunnen houden met het vervullen van de behoeften in het heden waardoor ze niet kunnen nadenken over de consequenties van hun acties in de toekomst.

H₇: Mensen die worden uitgesloten, zijn meer geïnteresseerd in ongezonde voedingsproducten omdat vet, calorierijk en zoet voedsel beschouwd wordt als surrogaat voor hun geobserveerde gevoelens. Eten wordt door hen gezien als een remedie om hun gedrag aan te passen.

Gebruikmakend van het korte termijn perspectief (onafhankelijke variabele) van de mensen en de interesse op voedingskeuzes (afhankelijke variabele) werd een lineaire regressie uitgevoerd (Beta = 0.044 , p = 0.269, R² = 0.012).

Gebruikmakend van de zelfregulatie (onafhankelijke variabele) en de interesse op voedingskeuzes (afhankelijke variabele) van de mensen werd een lineaire regressie uitgevoerd (Beta = -0.165, p = 0.181, R² = 0.011).

Beide regressies hebben een ANOVA die niet significant is. Hieruit kunnen we besluiten dat de interesse in ongezonde snacks niet varieert tussen het korte termijn perspectief (KT) en zelfregulatie (SR) van de mens.



4.2.6 Demografische verschillen

1. Geslacht

MANCOVA met geslacht als covariaat en $p < 0.05$ als significantieniveau. De MANCOVA heeft negatieve & positieve emoties, cognitieve deconstructie, korte termijn perspectief en zelfregulatie als afhankelijke variabelen en de 2 groepen (uitgesloten vs. aanvaard) en de volgorde van de vragen als onafhankelijke variabelen. Hier werden geen significante waarden verkregen.

MANCOVA met alle voedingsopties van de vragenlijst als afhankelijke variabelen en de 2 groepen en volgorde van vragen als onafhankelijke factoren met covariaat geslacht. Er kan geen interactie-effect ($F(10,199) = 0.99, p = 0.457$) of significant verschil worden aangetoond tussen de 2 hoofdeffecten: de 2 groepen ($F(10,199) = 1.07, p = 0.385$) en de volgorde van de vragen ($F(10,199) = 0.78, p = 0.650$). Voor geen enkele van de vernoemde (sub-) totaalscores kon een significante invloed van de variabele “geslacht” worden weerhouden.

Wanneer de voedingsproducten afzonderlijk worden geanalyseerd in ANCOVA's merken we op dat het significant verschil van de interesse voor een croissant ($F(1,208) = 3.88, p = 0.050$) tussen de groepen aanvaard en uitgesloten stand kan houden wanneer het wordt getest met geslacht.

Croissant

Volgorde vragen	Mean	St. Dev.
0	3.36	0.121
1	3.70	0.124

0 = Variabelen/Voedingskeuzes & 1 = Voedingskeuzes/Variabelen

Het significant interactie-effect voor een cupcake ($F(1,208) = 4.16, p = 0.043$) blijft aanwezig wanneer het geëvalueerd wordt ten opzichte van het geslacht van de respondenten.

Cupcake

Aanvaard/uitgesloten	Volgorde vragen	Mean	St. Dev.
0	0	3.11	0.155
0	1	3.71	0.179
1	0	3.24	0.200
1	1	3.09	0.186

0 = Aanvaard & 1 = Uitgesloten – 0 = Variabelen/Voedingskeuzes & 1 = Voedingskeuzes/Variabelen

Er kan ook een significant verschil worden opgemerkt voor ongezonde voedingskeuzes en geslacht zonder de invloeden van de manipulatie uitsluiting ($F(10,199) = 2.63, p = 0.005$). Zo blijkt uit een kruistabel dat vrouwen in het algemeen duidelijk meer interesse (63.6%) hebben in het consumeren van een cupcake dan mannen (38.9%) (Sig. $p < 0.001$ en Cramer's $v = 0.248$).

2. Hoogst behaalde diploma

MANCOVA met hoogst behaalde diploma als covariaat. Geen interactie-effect ($F(10,200) = 1.10, p = 0.367$) of significant verschil voor de hoofdeffecten [$F(10,200) = 1.18, p = 0.309$ voor de 2 groepen en ($F(10,200) = 0.84, p = 0.593$) voor de volgorde van de vragen]. Wanneer we de afzonderlijke voedingsopties bekijken is er een significant verschil voor croissant ($F(1,214) = 4.93, p = 0.027$) op vlak van de volgorde van de vragen.

Croissant

Volgorde vragen	Mean	St. Dev.
0	3.33	0.121
1	3.72	0.125

0 = Variabelen/Voedingskeuzes & 1 = Voedingskeuzes/Variabelen

Het significant interactie-effect op een cupcake ($F(1,214) = 5.29, p = 0.022$) blijft aanwezig wanneer het geëvalueerd wordt ten opzichte van het hoogst behaalde diploma van de respondenten. Mensen die aanvaard worden en eerst de voedingskeuzes moesten invullen hadden de grootste interesse in een cupcake. Cupcakes kunnen gezien worden als een product waar we iets mee vieren.

Cupcake

Aanvaard/uitgesloten	Volgorde vragen	Mean	St. Dev.
0	0	3.14	0.155
0	1	3.68	0.180
1	0	3.32	0.198
1	1	3.04	0.185

0 = Aanvaard & 1 = Uitgesloten – 0 = Variabelen/Voedingskeuzes & 1 = Voedingskeuzes/Variabelen

Wanneer de hoofdeffecten (manipulatie van uitsluiting) niet in acht worden genomen kan er via een kruistabel een significant verschil voorkomen voor de producten brownie en donut. Beide producten zijn frequenter geliefd bij mensen die een lager of secundair diploma hebben dan bij mensen die een master of meer hebben behaald (sig_{Brownie} = 0.028 met Cramer's $v = 0.22$; sig_{Donut} = 0.002 met Cramer's $V = 0.273$).

3. Restrained of beheerst eten

Het construct 'Restained eating' werd aangemaakt na het verwijderen van "als ik alleen eet, heb ik geen grenzen over de hoeveelheid voedsel dat ik eet. Ik stop met eten wanneer ik dat zelf beslis." Een verklaring waarom dit item zorgde voor een te lage Cronbach's alpha is dat de vertaling van Engels naar Nederlands misschien onvoldoende was om hetzelfde effect te creëren. Na het testen van de betrouwbaarheid van de nieuwe schaal (Cronbach's alpha = 0.67) is het gemiddelde 3.74 en de standaardafwijking 1.14.

Bij het uitvoeren van een **MANCOVA** met als covariaat restrained eating kon er geen interactie-effect ($F(10,200) = 1.15, p = 0.329$) of significant verschil tussen de 2 groepen ($F(10,200) = 1.13, p = 0.343$) en de volgorde van de vragen ($F(10,200) = 0.89, p = 0.548$) worden ondervonden.

Concluderend kunnen we stellen dat aan de hand van dit onderzoek er geen significant verschil is tussen beperkte en onbeperkte eters voor de interesse van ongezonde voeding op het moment van uitsluiting. Dit is een aanvaardbaar resultaat omdat er in de literatuur ongeveer evenveel studies zijn waar er geen significant verschil is tussen beide eters (Krumbacher & Meyer, 1963; Pudel, 1984) als studies waar er wel een significant verschil is (Weinstein, 1977).

4.3 Discussie

4.3.1 Resultaten, theoretische implicaties en besluit

Zoals de literatuur al aangaf is het onderzoeken naar de invloeden van sociale relaties op voedingskeuzes een ingewikkelde zaak. Wanneer één persoon een hypothese bevestigt, vind je minstens 5 andere bronnen die het tegendeel bewijzen. Dit kan te wijten zijn aan de verschillende manipulaties en schalen die gebruikt worden in de onderzoeken.

Uit de resultaten van mijn onderzoek is gebleken dat het al dan niet hebben van ondersteunende relaties geen directe invloed heeft op voedingskeuzes. Er kon geen significant verschil worden geconstateerd tussen de 2 groepen met betrekking tot de interesse van de categorie ongezonde snacks. Wanneer mensen worden uitgesloten zullen zij niet direct naar de snoepkast lopen om een ongezonde snack te halen. Die situatie kan wel voorkomen bij mensen die worden uitgesloten maar de kans is even groot dat dit ook voorkomt bij mensen die iets te vieren hebben. Een verklarende factor van dit resultaat kan zijn dat het grotendeel van de respondenten gelijkaardige voedingsvoorkeuren heeft met betrekking tot de ongezonde snacks die opgenomen worden in mijn vragenlijst. Zo hebben Beauchamp en Morgan (1982) bevestigd dat we van bij onze geboorte al verzot zijn op alles wat zoet smaakt. Alle producten van de vragenlijst bevatten veel zoetstoffen. Zo kan het dat de algemene interesse op elk product bij iedereen ongeveer even hoog is. Er kon wel een significant verschil worden opgemerkt voor een croissant en cupcake tussen de twee groepen. De croissant was populair wanneer de keuze werd opgenomen na de andere variabelen. De cupcake krijgt waarschijnlijk van veel mensen het label van ‘feestgebak’. Mensen, voornamelijk vrouwen zijn meer geïnteresseerd in een cupcake wanneer zij vrolijk en aanvaard voelen.

Mensen ervaren een identieke situatie soms heel verschillend. De perceptie hangt af van welke specifieke beïnvloedende factoren er worden opgenomen tijdens het evalueren van de situatie. Een herinnering van sociale uitsluiting kan door iemand heel persoonlijk worden opgenomen, terwijl een ander er zeker niet wakker zal van liggen. Dit onderzoek bevestigt dat er bij mensen die worden uitgesloten zowel emoties als cognitieve deconstructie aanwezig kunnen zijn. Het feit dat beide schalen (emoties en cognitieve deconstructie) significant waren is heel logisch aangezien de aard van uitsluiting ook verschillend was doordat de mensen zelf een ervaring kozen die ze wilden meedelen. In de literatuur beschrijven Bernstein en Claypool (2012) dat extreme uitsluiting kan leiden tot emotionele verlamming terwijl minder extreme of langdurige uitsluiting negatieve emoties veroorzaakt. Twenge, Catanese & Baumeister (2003) concludeerden dat plotselinge of acute uitsluiting

geen emotionele reactie creëerde doordat mensen het heel gemakkelijk van zichzelf konden afzetten. Aangezien de respondenten in 2 groepen werden verdeeld (uitgesloten of aanvaard), zonder een controle groep is er een groot en significant verschil tussen de emotionele reacties van mensen die zijn uitgesloten of aanvaard.

Mensen merken soms een discrepantie of tegenstrijdigheid op tussen hun huidige en ideale situatie. De ideale positie is het streefdoel die ze willen bereiken. Dit hoeft niet altijd iets groots te zijn. Als we honger hebben (= huidige situatie) zien we onze ideale situatie als het verminderen van dit hongergevoel. Op dat moment zullen we bijna alles laten vallen omdat we eerst ons streefdoel willen bereiken. Het aanpassen van het gedrag op de situatie wordt gedefinieerd als zelfregulatie. Concluderend uit dit onderzoek stellen we vast dat mensen die aanvaard werden eerder geneigd waren om hun gedrag aan te passen dan mensen die uitgesloten werden. Een uitleg voor dit kan zijn dat mensen die slachtoffer worden van uitsluiting zichzelf proberen beschermen van invloeden van buitenaf en zo ontsnappen aan hun zelfbewustzijn (Baumeister, Dewall, Ciarocco & Twenge, 2005). Op het moment dat mensen uit hun zelfbewustzijn ontsnappen, wordt hun onderbewustzijn geactiveerd en functioneren zij op automatische piloot.

In dit onderzoek werd er geen significant verschil opgemerkt tussen mensen die uitgesloten en aanvaard werden op vlak van korte termijn perspectief. Met de economische crisis van de 21^e eeuw zijn mensen bijna verplicht om creatief en innovatief te werken met een bewust doel voor ogen. De tijdelijke ervaring van uitsluiting had waarschijnlijk niet de nodige kracht om de resultaten te beïnvloeden.

De regressie tussen korte termijn perspectief en zelfregulatie leverde geen significante resultaten met betrekking op de algemene interesse van ongezonde voedingskeuzes.

4.3.2 Beperkingen

Dit onderzoek bevat enkele beperkingen:

De eerste beperking is dat er gewerkt werd met slechts twee groepen die elk een tegenovergestelde manipulatie kregen. Een controlegroep had mogelijk een beter idee gegeven met betrekking tot de algemene interesse van ongezonde voedingsproducten. In de literatuur is reeds onderzoek aanwezig waaruit blijkt dat extern eten een grote invloed heeft en dat mensen meer eten wanneer ze deel uitmaken van een groep op restaurant in tegenstelling tot het alleen moeten eten (Macht & Simons, 2000; Patel & Schlundt, 2001). Wanneer je met een groep mensen iets gaat eten heerst er een gevoel dat je aanvaard bent in de groep en ben je blij dat je mag meegenieten van een avondje onder vrienden. De kennissen die aanwezig zijn en de ondeugd karakteristieken van voedingen kunnen een invloed hebben op de keuze van het eten. Kies jij als enige voor een fruitsla terwijl de anderen allemaal een gebak nemen? De beschreven studie toont aan dat ook mensen die aanvaard worden ongezonere voedingskeuzes kunnen maken onder invloed van het moment. Wanneer er drie groepen (uitgesloten, aanvaard en een controle groep) in het onderzoek zijn kan er een beter idee worden gevormd over de invloeden van de subjectieve ervaring van uitgesloten of aanvaard worden.

Een tweede beperking is de grote kans dat de manipulatie van de uitsluiting bij sommige mensen in mijn onderzoek niet sterk genoeg was. Veel mensen durven hun persoonlijk leven niet meedelen aan vreemden en zullen daarbij een herinnering kiezen die heel algemeen en niet te persoonlijk is. Doordat de respondenten hun niet volledig willen blootgeven voor dit onderzoek kunnen de resultaten een vertekend beeld geven. De manipulatie is reeds in een andere studie voorgekomen (Craighead et al., 1979) waar de resultaten een significant verschil tonen tussen de geobserveerde gevoelens. De gebruikte manipulatie heeft waarschijnlijk niet de gewenste kracht om significante verschillen te ontdekken op voedingskeuzes. De meest voorkomende en effectieve manipulatie van sociale uitsluiting is meedelen met de respondent dat zij alleen zullen eindigen in het leven (Bernstein, & Claypool, 2012; Twenge et al., 2007; Twenge et al., 2001). Zo'n manipulatie is heel extreem en niet bij iedereen welkom. De meest gebruikte manipulatie om een gevoel van genegeerd worden te creëren is het spel cyberball (van beest, Carter-Sowell, van Dijk, & Williams, 2012; Boyes, & French, 2009; Williams, & Nida, 2011). Verder onderzoek naar het gebruik van soorten manipulaties en de bijhorende gevolgen is zeker aan te raden.

Een laatste grote beperking in dit onderzoek is de lijst van de ongezonde voedingskeuzes. De categorieën/producten die ik gekozen heb waren heel algemeen. Dit gaf de respondenten teveel ruimte om een product te kiezen die zij graag hebben. Eén van de keuzes is bijvoorbeeld een reep chocolade.

De kans is groot dat de respondenten aan hun lievelingschocolade denken bij het beantwoorden van de vraag. Er zou al heel veel moeten gebeuren om geen of minder interesse te hebben in je lievelingssnack. Een idee voor verder onderzoek is om eerst de respondent een top 3 te laten aanduiden van o.a. chocolade en de andere voedingskeuzes die getest worden. Daarna de manipulatie van sociale uitsluiting door te voeren en om af te sluiten met de vraag voor de interesse van de top 3 van alle voedingsproducten die in het begin werden opgesteld. Het verschil tussen de 2 schalen (voor en na manipulatie) kan misschien een beter zicht geven i.v.m. de invloeden van subjectieve ervaringen op voedingskeuzes.

5. Bibliografie

- Abramson, E. E., & Wunderlich, R. A. (1972). Anxiety, fear and eating: a test of the psychosomatic concept of obesity. *J Abnorm Psychol*, 79(3), 317-321.
- Andujar, I., Recio, M. C., Giner, R. M., & Rios, J. L. (2012). Cocoa Polyphenols and Their Potential Benefits for Human Health. *Oxidative Medicine and Cellular Longevity*. doi: Artn 906252 Doi 10.1155/2012/906252
- Anschutz, D. J., Engels, R. C. M. E., & Van Strien, T. (2008). Susceptibility for thin ideal media and eating styles. *Body Image*, 5(1), 70-79. doi: DOI 10.1016/j.bodyim.2007.06.008
- Antistress, C. Emotionele stress. Retrieved 09/11/2012, from <http://www.antistresscentrum.be/stress/emotionele-stress.html>
- Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Twenge, J. M. (2005). Social exclusion impairs self-regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(4), 589-604. doi: Doi 10.1037/0022-3514.88.4.589
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong - Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human-Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. doi: Doi 10.1037/0033-2909.117.3.497
- Baumeister, R. F., & Tice, D. M. (1990). Anxiety and Social Exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 165-195. doi: DOI 10.1521/jscp.1990.9.2.165
- Baumeister, R. F., Twenge, J. M., & Nuss, C. K. (2002). Effects of social exclusion on cognitive processes: Anticipated aloneness reduces intelligent thought. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(4), 817-827. doi: Doi 10.1037//0022-3514.83.4.817
- Beauchamp, G. K., & Moran, M. (1982). Dietary Experience and Sweet Taste Preference in Human Infants. *Appetite*, 3(2), 139-152.
- Benenson, J. F., Hodgson, L., Heath, S., & Welch, P. J. (2008). Human sexual differences in the use of social ostracism as a competitive tactic. *International Journal of Primatology*, 29(4), 1019-1035. doi: DOI 10.1007/s10764-008-9283-4
- Berger, A., Kofman, O., Livneh, U., & Henik, A. (2007). Multidisciplinary perspectives on attention and the development of self-regulation. *Progress in Neurobiology*, 82(5), 256-286. doi: DOI 10.1016/j.pneurobio.2007.06.004
- Bernstein, M. J., & Claypool, H. M. (2012). Social Exclusion and Pain Sensitivity: Why Exclusion Sometimes Hurts and Sometimes Numbs. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(2), 185-196. doi: Doi 10.1177/0146167211422449
- Biomonitor. (2009). Biomonitor jaarrapport 2009 (Biomonitor year report). *Task Force Marktontwikkeling Biologische Landbouw*.
- Bolles, R. C. (1990). A Functionalistic Approach to Feeding. *Taste, Experience, and Feeding*, 3-13. doi: Doi 10.1037/10075-020
- Bos-Brouwers, H., Scheer, F.-P., Nijenhuis, M., Kleijn, F., & Westerhoff, M. (2013). Reductie milieudruk voedselverspilling op het snijvlak van supermarkt & consument.
- Bouhlal, S., Issanchou, S., & Nicklaus, S. (2011). The impact of salt, fat and sugar levels on toddler food intake. *British Journal of Nutrition*, 105(4), 645-653. doi: Doi 10.1017/S0007114510003752
- Boyes, M. E., & French, D. J. (2009). Having a Cyberball: Using a ball-throwing game as an experimental social stressor to examine the relationship between neuroticism and coping. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 396-401. doi: DOI 10.1016/j.paid.2009.04.005
- Breakwell, G. (1984). Coping with Threatened Identities. *Bulletin of the British Psychological Society*, 37(Sep), A105-A105.
- Briere, J. (2006). Dissociative symptoms and trauma exposure - Specificity, affect dysregulation, and posttraumatic stress. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 194(2), 78-82. doi: DOI 10.1097/01.nmd.0000198139.47371.54
- Briers, B., Pandelaere, M., Dewitte, S., & Warlop, L. (2006). Hungry for money - The desire for caloric resources increases the desire for financial resources and vice versa. *Psychological Science*, 17(11), 939-943. doi: DOI 10.1111/j.1467-9280.2006.01808.x

- Brown, J. M., Miller, W. R., & Lawendowski, L. A. (1999). The self-regulation questionnaire. In L. VandeCreek, & T. L. Jackson (Eds.), *Innovations in clinical practice: A sourcebook*, vol. 17 (pp. 281–292). Sarasota, FL: Professional Resource Press/Professional Resource Exchange.
- Bruch, H. (1973). *Eating disorders: Obesity, anorexia nervosa and the person within*. New York: Basic Books.
- Buckley, K. E., Winkel, R. E., & Leary, M. R. (2004). Reactions to acceptance and rejection: Effects of level and sequence of relational evaluation. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(1), 14-28. doi: Doi 10.1016/S0022-1031(03)00064-7
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1990). Origins and Functions of Positive and Negative Affect - a Control-Process View. *Psychological Review*, 97(1), 19-35. doi: Doi 10.1037//0033-295x.97.1.19
- Chapman, C. D., Benedict, C., Brooks, S. J., & Schioth, H. B. (2012). Lifestyle determinants of the drive to eat: a meta-analysis. *American Journal of Clinical Nutrition*, 96(3), 492-497. doi: DOI 10.3945/ajcn.112.039750
- Childress, A. C., Brewerton, T. D., Hodges, E. L., & Jarrell, M. P. (1993). The Kids Eating Disorders Survey (Keds) - a Study of Middle School Students. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 32(4), 843-850. doi: Doi 10.1097/00004583-199307000-00021
- Coie, J., Terry, R., Lenox, K., Lochman, J., & Hyman, C. (1995). Childhood Peer Rejection and Aggression as Predictors of Stable Patterns of Adolescent Disorder. *Development and Psychopathology*, 7(4), 697-713.
- Cornelissen, G., Pandelaere, M., Warlop, L., & Dewitte, S. (2008). Positive cueing: Promoting sustainable consumer behavior by cueing common environmental behaviors as environmental. *International Journal of Research in Marketing*, 25(1), 46-55. doi: DOI 10.1016/j.ijresmar.2007.06.002
- Cowart, B. J. (1981). Development of Taste Perception in Humans - Sensitivity and Preference Throughout the Life-Span. *Psychological Bulletin*, 90(1), 43-73. doi: Doi 10.1037//0033-2909.90.1.43
- Craighead, W. E., Kimball, W. H., & Rehak, P. J. (1979). Mood Changes, Physiological-Responses, and Self-Statements during Social Rejection Imagery. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 47(2), 385-396. doi: Doi 10.1037/0022-006x.47.2.385
- Decaluwe, V., & Braet, C. (2004). Assessment of eating disorder psychopathology in obese children and adolescents: interview versus self-report questionnaire. *Behaviour Research and Therapy*, 42(7), 799-811. doi: 10.1016/j.brat.2003.07.008
- DeWall, C. N., & Baumeister, R. F. (2006). Alone but feeling no pain: Effects of social exclusion on physical pain tolerance and pain threshold, affective forecasting, and interpersonal empathy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 1-15. doi: Doi 10.1037/0022-3514.91.1.1
- Dietz, W., & Robinson, T. (1998). <Overweight Children and Adolescents.pdf>. *The New England Journal of Medicine*.
- Drewnowski, A., & Fulgoni, V. (2008). Nutrient profiling of foods: creating a nutrient-rich food index. *Nutrition Reviews*, 66(1), 23-39. doi: DOI 10.1111/j.1753-4887.2007.00003.x
- Evers, C., Stok, F. M., & de Ridder, D. T. D. (2010). Feeding Your Feelings: Emotion Regulation Strategies and Emotional Eating. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(6), 792-804. doi: Doi 10.1177/0146167210371383
- Faith, M. S., Allison, D. B., & Geliebter, A. (1997). Emotional eating and obesity: Theoretical considerations and practical recommendations., 439-465.
- Fay, S. H., & Finlayson, G. (2011). Negative affect-induced food intake in non-dieting women is reward driven and associated with restrained-disinhibited eating subtype. *Appetite*, 56(3), 682-688. doi: DOI 10.1016/j.appet.2011.02.004
- Friedkin, N. E. (2004). Social cohesion. *Annual Review of Sociology*, 30, 409-425. doi: DOI 10.1146/annurev.soc.30.012703.110625
- Gable, S. L. (2006). Approach and avoidance social motives and goals. *Journal of Personality*, 74(1), 175-222. doi: DOI 10.1111/j.1467-6494.2005.00373.x

- Gardner, W. L., Pickett, C. L., & Brewer, M. B. (2000). Social exclusion and selective memory: How the need to belong influences memory for social events. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26(4), 486-496. doi: Doi 10.1177/0146167200266007
- Gierveld, J. D., & Van Tilburg, T. (2006). A 6-item scale for overall, emotional, and social loneliness - Confirmatory tests on survey data. *Research on Aging*, 28(5), 582-598. doi: Doi 10.1177/0164027506289723
- Goto, S. G., Ando, Y., Huang, C., Yee, A., & Lewis, R. S. (2010). Cultural differences in the visual processing of meaning: Detecting incongruities between background and foreground objects using the N400. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5(2-3), 242-253. doi: Doi 10.1093/Scan/Nsp038
- Greeno, C. G., Wing, R. R., & Shiffman, S. (2000). Binge antecedents in obese women with and without binge eating disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 68(1), 95-102. doi: Doi 10.1037//0022-006x.68.1.95
- Griskevicius, V., Tybur, J. M., Sundie, J. M., Cialdini, R. B., Miller, G. F., & Kenrick, D. T. (2007). Blatant benevolence and conspicuous consumption: When romantic motives elicit strategic costly signals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(1), 85-102. doi: Doi 10.1037/0022-3514.93.1.85
- Gross, J. j., Thompson, R.A. (2006). Emotion regulation: Conceptual foundations. *Handbook of emotion regulation*, 3-24.
- Haghighatdoost, F., Karimi, G., Esmailzadeh, A., & Azadbakht, L. (2012). Sleep deprivation is associated with lower diet quality indices and higher rate of general and central obesity among young female students in Iran. *Nutrition*, 28(11-12), 1146-1150. doi: DOI 10.1016/j.nut.2012.04.015
- Hansen, J. (2006). An inconvenient truth: The planetary emergency of global warming and what we can do about it. *New York Review of Books*, 53(12), 12-+.
- Heatheron, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). Binge Eating as Escape from Self-Awareness. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86-108. doi: Doi 10.1037//0033-2909.110.1.86
- Heatheron, T. F., & Polivy, J. (1991). Development and Validation of a Scale for Measuring State Self-Esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 895-910. doi: Doi 10.1037//0022-3514.60.6.895
- Heatheron, T. F., Polivy, J., Herman, C. P., & Baumeister, R. F. (1993). Self-Awareness, Task Failure, and Disinhibition - How Attentional Focus Affects Eating. *Journal of Personality*, 61(1), 49-61. doi: DOI 10.1111/j.1467-6494.1993.tb00278.x
- Heidbreder, C. A., Weiss, I. C., Domeney, A. M., Pryce, C., Homberg, J., Hedou, G., . . . Nelson, P. (2000). Behavioral, neurochemical and endocrinological characterization of the early social isolation syndrome. *Neuroscience*, 100(4), 749-768. doi: Doi 10.1016/S0306-4522(00)00336-5
- Herbert, D. T. (1975). Urban Deprivation - Definition, Measurement and Spatial Qualities. *Geographical Journal*, 141(Nov), 362-372. doi: Doi 10.2307/1796471
- Herman, C. P., & Polivy, J. (1984). A boundary model for the regulation of eating. *Res Publ Assoc Res Nerv Ment Dis*, 62, 141-156.
- Hilke Bos-Brouwers, F.-P. S., Mariska Nijenhuis, Friederike Kleijn, Michiel Westerhoff (2012). Reductie milieudruk voedselverspilling op het snijvlak van supermarkt & consument.
- Hill, J. O., & Peters, J. C. (1998). Environmental contributions to the obesity epidemic. *Science*, 280(5368), 1371-1374. doi: DOI 10.1126/science.280.5368.1371
- Hou, R. H., Mogg, K., Bradley, B. P., Moss-Morris, R., Peveler, R., & Roefs, A. (2011). External eating, impulsivity and attentional bias to food cues. *Appetite*, 56(2), 424-427. doi: DOI 10.1016/j.appet.2011.01.019
- Howard, H. D. a. S. (2004). Professional hazards? The impact of models' body size on advertising effectiveness and women's body-focused anxiety in professions that do and do not emphasize the cultural ideal of thinness. *British Journal of Social Psychology*(43), 477-497.
- Hui, S. K., Bradlow, E. T., & Fader, P. S. (2009). Testing Behavioral Hypotheses Using an Integrated Model of Grocery Store Shopping Path and Purchase Behavior. *Journal of Consumer Research*, 36(3), 478-493. doi: Doi 10.1086/599046

- Infonu. Neurotransmitters en serotonine. Retrieved 15/01/2013
<http://wetenschap.infonu.nl/anatomie/42519-neurotransmitter-serotonine.html>
- Jones, W. H. (1990). Loneliness and Social Exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2), 214-220. doi: DOI 10.1521/jscp.1990.9.2.214
- Kaplan, H. I., & Kaplan, H. S. (1957). A Psychosomatic Concept. *American Journal of Psychotherapy*, 11(1), 16-38.
- Katsunori Nonogaki, K. N., Tomifusa Kuboki, and Yoshitomo Oka. (2006). Milnacipran, a serotonin and norepinephrine reuptake inhibitor, induces appetitesuppressing effects without inducing hypothalamic stress responses in mice. *American Journal of Physiology*. doi: 10.1152/ajpregu.00527.2006.-Milnacipran
- Krumbacher, K., & Meyer, J. E. (1963). Eating and Drinking Behavior in Healthy-Subjects under Emotional-Stress. *Zeitschrift Fur Psychosomatische Medizin Und Psychoanalyse*, 9(2), 89-94.
- Lee, J., & Shrum, L. J. (2012). Conspicuous Consumption versus Charitable Behavior in Response to Social Exclusion: A Differential Needs Explanation. *Journal of Consumer Research*, 39(3), 530-544. doi: Doi 10.1086/664039
- Lowe, M. R., & Fisher, E. B. (1983). Emotional Reactivity, Emotional Eating, and Obesity - a Naturalistic Study. *Journal of Behavioral Medicine*, 6(2), 135-149. doi: Doi 10.1007/Bf00845377
- Macdonald, G., & Leary, M. R. (2005). Why does social exclusion hurt? The relationship between social and physical pain. *Psychological Bulletin*, 131(2), 202-223. doi: 10.1037/0033-2909.131.2.202
- Mach, M., Dolan, S., & Tzafrir, S. (2010). The differential effect of team members' trust on team performance: The mediation role of team cohesion. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 83(3), 771-794. doi: Doi 10.1348/096317909x473903
- Macht, M. (2008). How emotions affect eating: A five-way model. *Appetite*, 50(1), 1-11. doi: DOI 10.1016/j.appet.2007.07.002
- Macht, M., & Simons, G. (2000). Emotions and eating in everyday life. *Appetite*, 35(1), 65-71. doi: DOI 10.1006/appe.2000.0325
- Marcus, M. D., Wing, R. R., & Lamparski, D. M. (1985). Binge Eating and Dietary Restraint in Obese Patients. *Addictive Behaviors*, 10(2), 163-168. doi: Doi 10.1016/0306-4603(85)90022-X
- Maslow, A. H. (1954). Motivation and personality. *New York:Harper*.
- Mckenna, R. J. (1972). Some Effects of Anxiety Level and Food Cues on Eating Behavior of Obese and Normal Subjects - Comparison of Schachterian and Psychosomatic Conceptions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 22(3), 311-&. doi: Doi 10.1037/H0032925
- Mead, N. L., Baumeister, R. F., Stillman, T. F., Rawn, C. D., & Vohs, K. D. (2011). Social Exclusion Causes People to Spend and Consume Strategically in the Service of Affiliation. *Journal of Consumer Research*, 37(5), 902-919. doi: Doi 10.1086/656667
- Mick, D. G., & Demoss, M. (1990). Self-Gifts - Phenomenological Insights from 4 Contexts. *Journal of Consumer Research*, 17(3), 322-332. doi: Doi 10.1086/208560
- Mizushige, T., Inoue, K., & Fushiki, T. (2007). Why is fat so tasty? Chemical reception of fatty acid on the tongue. *Journal of Nutritional Science and Vitaminology*, 53(1), 1-4. doi: Doi 10.3177/Jnsv.53.1
- Moeller, F. G., Barratt, E. S., Dougherty, D. M., Schmitz, J. M., & Swann, A. C. (2001). Psychiatric aspects of impulsivity. *American Journal of Psychiatry*, 158(11), 1783-1793. doi: DOI 10.1176/appi.ajp.158.11.1783
- Molden, D. C., Lucas, G. A., Gardner, W. L., Dean, K., & Knowles, M. L. (2009). Motivations for Prevention or Promotion Following Social Exclusion: Being Rejected Versus Being Ignored. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96(2), 415-431. doi: Doi 10.1037/A0012958
- Nationaalkompas. Wat is sociale steun. Retrieved 11/12/2012, from <http://www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/omgeving/leefomgeving/sociale-steun/wat-is-sociale-steun/>
- Nederkoorn, C., Jansen, E., Mulkens, S., & Jansen, A. (2007). Impulsivity predicts treatment outcome in obese children. *Behaviour Research and Therapy*, 45(5), 1071-1075. doi: DOI 10.1016/j.brat.2006.05.009

- Nguyen-Rodriguez, S. T., Unger, J. B., & Spruijt-Metz, D. (2009). Psychological determinants of emotional eating in adolescence. *Eat Disord*, *17*(3), 211-224. doi: 10.1080/10640260902848543
- Patel, K. A., & Schlundt, D. G. (2001). Impact of moods and social context on eating behavior. *Appetite*, *36*(2), 111-118. doi: DOI 10.1006/appe.2000.0385
- Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002). Academic emotions in students' self-regulated learning and achievement: A program of qualitative and quantitative research. *Educational Psychologist*, *37*(2), 91-105. doi: Doi 10.1207/S15326985ep3702_4
- Perrot, N., Trelea, I. C., Baudrit, C., Trystram, G., & Bourguine, P. (2011). Modelling and analysis of complex food systems: State of the art and new trends. *Trends in Food Science & Technology*, *22*(6), 304-314. doi: DOI 10.1016/j.tifs.2011.03.008
- Piernas, C., & Popkin, B. M. (2011). Increased portion sizes from energy-dense foods affect total energy intake at eating occasions in US children and adolescents: patterns and trends by age group and sociodemographic characteristics, 1977-2006. *American Journal of Clinical Nutrition*, *94*(5), 1324-1332. doi: DOI 10.3945/ajcn.110.008466
- Pinel, J. P. J., Assanand, S., & Lehman, D. R. (2000). Hunger, eating, and ill health. *American Psychologist*, *55*(10), 1105-1116. doi: Doi 10.1037//0003-066x.55.10.1105
- Polivy, J. (1996). Psychological consequences of food restriction. *Journal of the American Dietetic Association*, *96*(6), 589-592. doi: Doi 10.1016/S0002-8223(96)00161-7
- Polivy, J., & Herman, C. P. (1985). Dieting and Binging - a Causal-Analysis. *American Psychologist*, *40*(2), 193-201. doi: Doi 10.1037//0003-066x.40.2.193
- Pudel, V. (1984). Psychogenesis and Therapy from the Behavioral and Social-Psychological Viewpoint. *Monatsschrift Kinderheilkunde*, *132*(9), 727-727.
- Reznick, H., & Balch, P. (1977). Effects of Anxiety and Response Cost Manipulations on Eating Behavior of Obese and Normal-Weight Subjects. *Addictive Behaviors*, *2*(4), 219-225. doi: Doi 10.1016/0306-4603(77)90020-X
- Rozin, P., & Zellner, D. (1985). The Role of Pavlovian Conditioning in the Acquisition of Food Likes and Dislikes. *Annals of the New York Academy of Sciences*, *443*(Jun), 189-202. doi: DOI 10.1111/j.1749-6632.1985.tb27073.x
- Ruan, H. Y., & Wu, C. F. (2008). Social interaction-mediated lifespan extension of *Drosophila* Cu/Zn superoxide dismutase mutants. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, *105*(21), 7506-7510. doi: DOI 10.1073/pnas.0711127105
- Ruderman, A. J. (1983). Obesity, Anxiety, and Food-Consumption. *Addictive Behaviors*, *8*(3), 235-242. doi: Doi 10.1016/0306-4603(83)90018-7
- Schachte, S., Goldman, R., & Gordon, A. (1968). Effects of Fear Food Deprivation and Obesity on Eating. *Journal of Personality and Social Psychology*, *10*(2), 91-&. doi: Doi 10.1037/H0026284
- Slochower, J., Kaplan, S. P., & Mann, L. (1981). The Effects of Life Stress and Weight on Mood and Eating. *Appetite*, *2*(2), 115-125.
- Stice, E., & Shaw, H. E. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of eating pathology - A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, *53*(5), 985-993. doi: Pii S0022-3999(02)00488-9 Doi 10.1016/S0022-3999(02)00488-9
- Strathman, A., Gleicher, F., Boninger, D. S., & Edwards, C. S. (1994). The Consideration of Future Consequences - Weighing Immediate and Distant Outcomes of Behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, *66*(4), 742-752. doi: Doi 10.1037/0022-3514.66.4.742
- Stroebe, W., Papies, E. K., & Aarts, H. (2008). From homeostatic to hedonic theories of eating: Self-regulatory failure in food-rich environments. *Applied Psychology-an International Review-Psychologie Appliquee-Revue Internationale*, *57*, 172-193. doi: DOI 10.1111/j.1464-0597.2008.00360.x
- Telch, C. F., & Agras, W. S. (1996). Do emotional states influence binge eating in the obese? *International Journal of Eating Disorders*, *20*(3), 271-279. doi: Doi 10.1002/(Sici)1098-108x(199611)20:3<271::Aid-Eat6>3.0.Co;2-L
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, *80*(1), 53-67. doi: Doi 10.1037//0022-3514.80.1.53

- Toates, F. M. (1981). Towards a Real Systems-Theory of Feeding. *Behavioral and Brain Sciences*, 4(4), 592-593.
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., DeWall, C. N., Ciarocco, N. J., & Bartels, J. M. (2007). Social exclusion decreases prosocial behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(1), 56-66. doi: Doi 10.1037/0022-3514.92.1.56
- Twenge, J. M., Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Stucke, T. S. (2001). If you can't join them, beat them: Effects of social exclusion on aggressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 1058-1069. doi: Doi 10.1037/0022-3514.81.6.1058
- Twenge, J. M., Catanese, K. R., & Baumeister, R. F. (2003). Social exclusion and the deconstructed state: Time perception, meaninglessness, lethargy, lack of emotion, and self-awareness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 409-423. doi: Doi 10.1037/0022-3514.85.3.409
- van Baarsen, B., Sniijders, T. A. B., Smit, J. H., & van Duijn, M. A. J. (2001). Lonely but not alone: Emotional isolation and social isolation as two distinct dimensions of loneliness in older people. *Educational and Psychological Measurement*, 61(1), 119-135. doi: Doi 10.1177/00131640121971103
- van Beest, I., Carter-Sowell, A. R., van Dijk, E., & Williams, K. D. (2012). Groups Being Ostracized by Groups: Is the Pain Shared, Is Recovery Quicker, and Are Groups More Likely to Be Aggressive? *Group Dynamics-Theory Research and Practice*, 16(4), 241-254. doi: Doi 10.1037/A0030104
- van Doorn, J., & Verhoef, P. C. (2011). Willingness to pay for organic products: Differences between virtue and vice foods. *International Journal of Research in Marketing*, 28(3), 167-180. doi: DOI 10.1016/j.ijresmar.2011.02.005
- Van Strien, T., Engels, R. C. M. E., Van Leeuwe, J., & Snoek, H. A. (2005). The Stice model of overeating: Tests in clinical and non-clinical samples. *Appetite*, 45(3), 205-213. doi: DOI 10.1016/j.appet.2005.08.004
- Verhoef, P. C. (2005). Explaining purchases of organic meat by Dutch consumers. *European Review of Agricultural Economics*, 32(2), 245-267. doi: 10.1093/eurrag/jbi008
- Wadden, T. A., Brownell, K. D., & Foster, G. D. (2002). Obesity: Responding to the global epidemic. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70(3), 510-525. doi: Doi 10.1037//0022-006x.70.3.510
- Watson, D., Clark, L. A., & Carey, G. (1988). Positive and Negative Affectivity and Their Relation to Anxiety and Depressive-Disorders. *J Abnorm Psychol*, 97(3), 346-353. doi: Doi 10.1037/0021-843x.97.3.346
- Weinstein, S. E., Shide, D. J., & Rolls, B. J. (1997). Changes in food intake in response to stress in men and women: Psychological factors. *Appetite*, 28(1), 7-18. doi: DOI 10.1006/appe.1996.0056
- Wertenbroch, K. (1998). Consumption self-control by rationing purchase quantities of virtue and vice. *Marketing Science*, 17(4), 317-337. doi: DOI 10.1287/mksc.17.4.317
- WHO, W. H. O. (2003). <Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases.pdf>.
- Williams, K. D., Cheung, C. K. T., & Choi, W. (2000). Cyberostracism: Effects of being ignored over the Internet. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(5), 748-762. doi: Doi 10.1037/0022-3514.79.5.748
- Williams, K. D., & Nida, S. A. (2005). Obviously ostracizing singles. *Psychological Inquiry*, 16(2-3), 127-131.
- Williams, K. D., & Nida, S. A. (2011). Ostracism: Consequences and Coping. *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 71-75. doi: Doi 10.1177/0963721411402480
- Williams, K. D., & Sommer, K. L. (1997). Social ostracism by coworkers: Does rejection lead to loafing or compensation? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(7), 693-706. doi: Doi 10.1177/0146167297237003
- Wurdemann, H. A., Aminzadeh, V., Dai, J. S., Reed, J., & Purnell, G. (2011). Category-based food ordering processes. *Trends in Food Science & Technology*, 22(1), 14-20. doi: DOI 10.1016/j.tifs.2010.10.003
- Wurtman, R. J. (2005). Genes, stress, and depression. *Metabolism-Clinical and Experimental*, 54(5), 16-19. doi: DOI 10.1016/j.metabol.2005.01.007

- Ybarra, O., Lee, D. S., & Gonzalez, R. (2012). Supportive Social Relationships Attenuate the Appeal of Choice. *Psychological Science*, 23(10), 1186-1192. doi: Doi 10.1177/0956797612440458
- Zadro, L., Williams, K. D., & Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer is sufficient to lower self-reported levels of belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 40(4), 560-567. doi: DOI 10.1016/j.jesp.2003.11.006

6. Bijlagen

6.1 Vragenlijst

Sociale uitsluiting

Q9 In het kader van mijn masterproef TEW - Marketing aan de UGent, voer ik momenteel een onderzoek uit omtrent sociale relaties.

Het invullen van de vragenlijst duurt ongeveer 10 minuten.

De antwoorden die u tijdens deze enquête invult, worden volstrekt anoniem verwerkt. Bovendien zullen deze enkel in het kader van deze masterproef worden aangewend. Gelieve deze vragenlijst zo eerlijk mogen invullen, uw eigen mening is heel belangrijk in dit onderzoek.

Alvast bedankt voor uw medewerking!

Sascha Van den branden
Student Master Toegepaste Economische Wetenschappen: Marketing.
Universiteit Gent
sascha.vandenbranden@ugent.be

Q33 Beschrijf in een paar zinnen een herinnering van de voorbije 6 maanden waarin u zich uitgesloten of genegeerd heeft gevoeld door een groep van mensen.

Q34 Beschrijf in een paar zinnen een herinnering van de voorbije 6 maanden waarin u zich aanvaard heeft gevoeld door een groep van mensen.

Q35



Q38 Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel vol lekkere voedingsproducten. Gelieve aan te duiden in welke mate u geïnteresseerd zou zijn in de volgende producten. (VOEDINGSKEUZES)

- 1: Zeker niet geïnteresseerd
- 2: Eerder niet geïnteresseerd
- 3: Noch niet geïnteresseerd, noch geïnteresseerd
- 4: Eerder geïnteresseerd
- 5: Zeker geïnteresseerd

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Brownie (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Croissant (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cupcake (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klein zakje chips (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Cake (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reep chocolade (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Klein zakje snoep (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Donut (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Chocolade muffin (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Blauwe bessen muffin (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q39 Als u terug denkt aan de herinnering van de voorbije 6 maanden dat u beschreven heeft, welke emoties zijn momenteel bij u aanwezig? (PANAS)

- 1: Helemaal niet aanwezig
- 2: Eerder niet aanwezig
- 3: Noch niet aanwezig, noch aanwezig
- 4: Eerder aanwezig
- 5: Helemaal aanwezig

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Geïrriteerd (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Alert (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Beschaamd (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geïnspireerd (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nerveus (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vastbesloten (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aandachtig (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ongeduldig (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Actief (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Angstig (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q40 Als u terug denkt aan de herinnering van de voorbije 6 maanden die u beschreven heeft, welke emoties zijn momenteel bij u aanwezig? (PANAS)

- 1: Helemaal niet aanwezig
- 2: Eerder niet aanwezig
- 3: Noch niet aanwezig, noch aanwezig
- 4: Eerder aanwezig
- 5: Helemaal aanwezig

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Geïnteresseerd (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opgewonden (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Overstuurd (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bedroefd (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sterk (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schuldig (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bang (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vijandig (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Enthousiast (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trots (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q41 Als u terug denkt aan de herinnering die u beschreven heeft in de vorige vraag, welke emoties zijn momenteel bij u aanwezig?

- _____ Gevoelloos (1)
- _____ Leegte (2)
- _____ Verdoofd (3)
- _____ Futloos (4)

Q29 Geef aan in welke mate deze stellingen u beschrijven. Er zijn geen juiste of foute antwoorden.

- 1: Helemaal niet akkoord
- 2: Niet akkoord
- 3: Eerder niet akkoord
- 4: Noch niet akkoord, noch akkoord
- 5: Eerder akkoord
- 6: Akkoord
- 7: Helemaal akkoord

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Ik denk na over hoe de toekomst kan zijn en ik probeer deze dan ook te beïnvloeden met mijn dagelijks gedrag. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaak doe ik dingen waarvan ik het resultaat pas merk na een aantal jaren. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik handel enkel om de onmiddellijke zaken tot een goed einde te brengen, de toekomst zal vanzelf wel goedkomen. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn gedrag wordt enkel beïnvloedt door de directe (kwestie van dagen of weken) resultaten van mijn gedrag. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mijn gemak speelt een belangrijke factor in de beslissingen die ik maak en de acties die ik onderneem. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben bereid om mijn geluk en welzijn nu op te geven om in de toekomst goede resultaten te bereiken. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk dat het belangrijk is om waarschuwingen over negatieve zaken serieus te nemen ook al zullen deze niet voorvallen gedurende vele jaren. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk dat het belangrijker is om iets te doen dat in de toekomst belangrijke gevolgen zal veroorzaken dan iets te doen dat onbelangrijke gevolgen veroorzaakt in het heden. (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Over het algemeen negeer ik waarschuwingen over mogelijke problemen in de toekomst omdat ik ervan overtuigd ben dat deze zullen worden opgelost vooraleer het probleem evolueert in een crisis. (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik handel slechts om dringende redenen. Ik ga ervan uit dat ik toekomstige zorgen later zal kunnen behandelen. (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
De specifieke resultaten die ik verkrijg door mijn dagelijks werk zijn belangrijker dan de resultaten die ik zou verkrijgen in de toekomst. (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik denk dat het onnodig is om nu zaken op te geven omdat toekomstige resultaten op een later tijdstip kunnen worden aangepakt. (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q42 Gelieve aan te geven hoe de volgende stellingen al dan niet bij u passen.

- 1: Helemaal niet akkoord
- 2: Niet akkoord
- 3: Noch niet akkoord, noch akkoord
- 4: Akkoord
- 5: Helemaal akkoord

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
Ik word snel afgeleid van mijn plannen. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb zoveel plannen dat het moeilijk is om me te concentreren op één van hen. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb moeite om mijn plannen te voltooien eens ik ze opgesteld heb. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan me houden aan een plan als dat goed werkt voor mij. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb veel wilskracht. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik kan verleidingen weerstaan. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb regels waar ik nooit van afwijk. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kleine problemen of afleidingen brengen me in de war. (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik geef snel op. (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q26 Wat is uw geslacht?

- Man (1)
- Vrouw (2)

Q25 Wat is uw hoogst behaalde opleidingsniveau?

- Lager onderwijs (1)
- Secundair onderwijs (2)
- Bachelor (voorheen A1, A2,...) (3)
- Master (voorheen licentiaat) (4)
- Hoger dan master (PHD, MBA,...) (5)

Q24 Wat is uw leeftijd?

Q23 Wat is uw lengte? (in cm)

Q22 Wat is uw gewicht? (in kg)

Q25 Hoe vaak ga je op dieet?

- Nooit (1)
- 1 maal per jaar (2)
- 2 maal per jaar (3)
- > 2 maal per jaar (4)
- Ik let altijd op mijn voeding (5)

Q26 Als u vermagerd, wat was het meeste wat u ooit verloor in 1 maand?

- 0 kg (1)
- 0 - 2 kg (2)
- 3 - 5 kg (3)
- 5 - 10 kg (4)
- > 10 kg (5)

Q28 Gelieve aan te geven of u al dan niet akkoord bent met volgende stellingen (BEHEERST ETEN)

- 1: Helemaal niet akkoord
- 2: Niet akkoord
- 3: Eerder niet akkoord
- 4: Noch niet akkoord, noch akkoord
- 5: Eerder akkoord
- 6: Akkoord
- 7: Helemaal akkoord

	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)
Mocht ik 5 kg vermageren of verzwaren, dan zou dit mijn huidige manier van leven zeker aantasten. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik eet in het bijzijn van andere mensen, let ik op wat en hoeveel ik allemaal eet. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Als ik alleen eet, heb ik geen grenzen over de hoeveelheid voedsel dat ik eet. Ik stop met eten wanneer ik dat zelf beslis (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik spendeer veel tijd en energie aan wat en hoeveel ik zal eten. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik heb schuldgevoelens als ik eens teveel eet. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ik ben heel bewust bezig met mijn voeding. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q8 Bedankt voor jouw medewerking aan dit onderzoek!

Wil je nog kans maken op prijzen, zoals cinematickets, FNAC-bonnen,...? Dan kan dit door u in te schrijven voor het onderzoekspanel van de Vakgroep Marketing op onderstaand link.

Inschrijvingsformulier

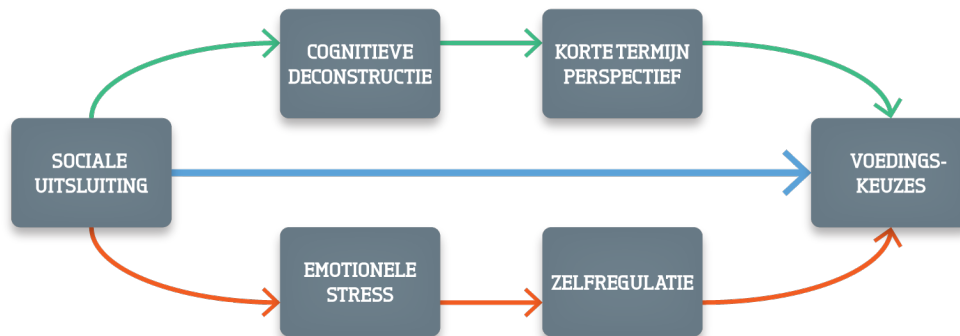
Zo zal je regelmatig uitgenodigd worden om deel te nemen aan onderzoek van de vakgroep. Bij bijna elk onderzoek kan je prijzen winnen!!! Voor onderzoek waarvoor je naar onze consumentenstudio moet komen, krijg je een vergoeding tussen de 6 en 8 Euro per uur.

Met vriendelijke groeten,

Sascha Van den branden
Student Master Toegepaste Economische Wetenschappen: Marketing.
Universiteit Gent

sascha.vandenbranden@ugent.be

6.2 Hypothesen Experimenteel onderzoek



H₁: Wanneer mensen worden uitgesloten, hebben ze een grotere interesse voor ongezonde voeding.

H₂: Mensen die worden uitgesloten ervaren op dat specifiek moment een emotionele verlamming of verdoving.

H₃: Mensen die worden uitgesloten observeren een vloed van verschillende negatieve emoties die bijdragen aan emotionele stress.

H₄: Wanneer mensen worden uitgesloten zullen zij hun alleen kunnen concentreren op het heden, het “nu”. Door de ervaring van uitsluiting hebben de mensen niet meer de capaciteit om na te denken over andere zaken op lange termijn.

H₅: Wanneer mensen worden uitgesloten zullen zij hun gedrag bijna automatisch gaan aanpassen om zo de balans tussen hun ideale en huidige situatie te optimaliseren.

H₆: Mensen die worden uitgesloten hebben een intensieve connectie met ongezonde voedingsproducten omdat ze alleen rekening kunnen houden met het vervullen van de behoeften in het heden waardoor ze niet kunnen nadenken over de consequenties van hun acties in de toekomst.

H₇: Mensen die worden uitgesloten, zijn meer geïnteresseerd in ongezonde voedingsproducten omdat vet, calorierijk en zoet voedsel beschouwd wordt als surrogaat voor hun geobserveerde gevoelens. Eten wordt door hen gezien als een remedie om hun gedrag aan te passen.

6.3 SPSS Output

Cronbach's Alpha

Construct Korte termijn perspectief (V29)

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,465	12

Item 29.3 (Ik handel enkel om de onmiddellijke zaken tot een goed einde te brengen, de toekomst zal vanzelf wel goedkomen) werd uit de lijst verwijderd.

Reden: Cronbach's alpha wordt dan 0.631 i.p.v. 0.465.

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Geef aan in welke mate deze stellingen u beschrijven. Er zijn geen juiste of foute antwoorden!-Ik denk na over hoe de toekomst kan zijn en ik probeer deze dan ook te beïnvloeden met mijn dagelijks gedrag.	48,3160	37,990	,270	,422
Geef aan in welke mate deze stellingen u beschrijven. Er zijn geen juiste of foute antwoorden!-Vaak doe ik dingen waarvan ik het resultaat pas merk na een aantal jaren.	49,4481	40,732	,009	,492
Geef aan in welke mate deze stellingen u beschrijven. Er zijn geen juiste of foute antwoorden!-ik handel enkel om de onmiddellijke zaken tot een goed einde te brengen, de toekomst zal vanzelf wel goedkomen.	49,9906	52,028	-,502	,631

Construct Restrained eating

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,564	6

Item 28.3 (Als ik alleen eet, heb ik geen grenzen over de hoeveelheid voedsel dat ik eet. Ik stop met eten wanneer ik dat zelf beslis) werd uit de lijst verwijderd. Reden: Cronbach's alpha wordt 0.670 i.p.v. 0.56

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Gelieve aan te geven of u al dan niet akkoord bent met volgende stellingen.- Mocht ik 5 kg vermageren of verzwaren, dan zou dit mijn huidige manier van leven zeker aantasten.	18,45	27,368	,267	,535
Gelieve aan te geven of u al dan niet akkoord bent met volgende stellingen.- Als ik eet in het bijzijn van andere mensen, let ik op wat en hoeveel ik allemaal eet.	19,55	25,872	,397	,476
Gelieve aan te geven of u al dan niet akkoord bent met volgende stellingen.- Als ik alleen eet, heb ik geen grenzen over de hoeveelheid voedsel dat ik eet. Ik stop met eten wanneer ik dat zelf beslis	18,72	32,817	-,029	,670

MANOVA (afhankelijke variabelen: 10 snacks, onafhankelijke variabelen: aanvaard/uitgesloten en de volgorde van de vragen)

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	Pillai's Trace	,964	536,308 ^b	10,000	203,000	,000	,964
	Wilks' Lambda	,036	536,308 ^b	10,000	203,000	,000	,964
	Hotelling's Trace	26,419	536,308 ^b	10,000	203,000	,000	,964
	Roy's Largest Root	26,419	536,308 ^b	10,000	203,000	,000	,964
volgorde_vragen	Pillai's Trace	,045	,948 ^b	10,000	203,000	,490	,045
	Wilks' Lambda	,955	,948 ^b	10,000	203,000	,490	,045
	Hotelling's Trace	,047	,948 ^b	10,000	203,000	,490	,045
	Roy's Largest Root	,047	,948 ^b	10,000	203,000	,490	,045
uitgesloten_aanvaard	Pillai's Trace	,048	1,015 ^b	10,000	203,000	,432	,048
	Wilks' Lambda	,952	1,015 ^b	10,000	203,000	,432	,048
	Hotelling's Trace	,050	1,015 ^b	10,000	203,000	,432	,048
	Roy's Largest Root	,050	1,015 ^b	10,000	203,000	,432	,048
volgorde_vragen * uitgesloten_aanvaard	Pillai's Trace	,050	1,068 ^b	10,000	203,000	,388	,050
	Wilks' Lambda	,950	1,068 ^b	10,000	203,000	,388	,050
	Hotelling's Trace	,053	1,068 ^b	10,000	203,000	,388	,050
	Roy's Largest Root	,053	1,068 ^b	10,000	203,000	,388	,050

a. Design: Intercept + volgorde_vragen + uitgesloten_aanvaard + volgorde_vragen * uitgesloten_aanvaard

b. Exact statistic

Afzonderlijke snacks in ANOVA

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
volgorde_vragen	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Brownie	2,513	1	2,513	1,125	,290	,005
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Croissant	8,816	1	8,816	5,645	,018	,026
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Cupcake	1,578	1	1,578	,925	,337	,004
volgorde_vragen * uitgesloten_aanvaard	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Brownie	,094	1	,094	,042	,838	,000
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Croissant	,134	1	,134	,086	,770	,000
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Cupcake	8,206	1	8,206	4,809	,029	,022

MANOVA (afhankelijke variabelen: negatieve & positieve motivaties, onafhankelijke variabelen: aanvaard/uitgesloten en de volgorde van de vragen)

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	Pillai's Trace	,964	2.947,408 ^b	2,000	220,000	,000	,964
	Wilks' Lambda	,036	2.947,408 ^b	2,000	220,000	,000	,964
	Hotelling's Trace	26,795	2.947,408 ^b	2,000	220,000	,000	,964
	Roy's Largest Root	26,795	2.947,408 ^b	2,000	220,000	,000	,964
volgorde_vragen	Pillai's Trace	,004	,428 ^b	2,000	220,000	,652	,004
	Wilks' Lambda	,996	,428 ^b	2,000	220,000	,652	,004
	Hotelling's Trace	,004	,428 ^b	2,000	220,000	,652	,004
	Roy's Largest Root	,004	,428 ^b	2,000	220,000	,652	,004
uitgesloten_aanvaard	Pillai's Trace	,489	105,373 ^b	2,000	220,000	,000	,489
	Wilks' Lambda	,511	105,373 ^b	2,000	220,000	,000	,489
	Hotelling's Trace	,958	105,373 ^b	2,000	220,000	,000	,489
	Roy's Largest Root	,958	105,373 ^b	2,000	220,000	,000	,489
volgorde_vragen * uitgesloten_aanvaard	Pillai's Trace	,011	1,223 ^b	2,000	220,000	,296	,011
	Wilks' Lambda	,989	1,223 ^b	2,000	220,000	,296	,011
	Hotelling's Trace	,011	1,223 ^b	2,000	220,000	,296	,011
	Roy's Largest Root	,011	1,223 ^b	2,000	220,000	,296	,011

a. Design: Intercept + volgorde_vragen + uitgesloten_aanvaard + volgorde_vragen * uitgesloten_aanvaard

b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects

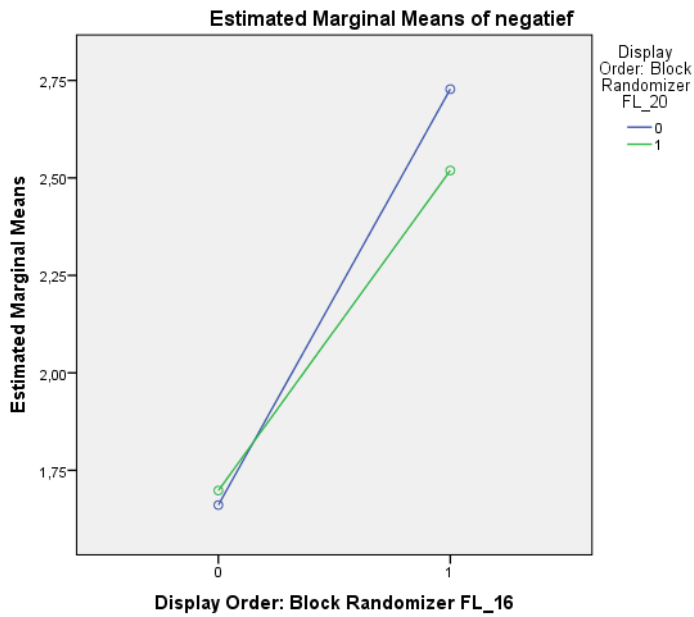
Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	negatief	50,227 ^a	3	16,742	32,661	,000	,307
	positief	63,937 ^b	3	21,312	37,639	,000	,338
Intercept	negatief	1015,699	1	1015,699	1.981,421	,000	,900
	positief	2317,027	1	2317,027	4.091,998	,000	,949
volgorde_vragen	negatief	,403	1	,403	,786	,376	,004
	positief	,035	1	,035	,061	,805	,000
uitgesloten_aanvaard	negatief	48,864	1	48,864	95,324	,000	,301
	positief	62,618	1	62,618	110,587	,000	,334
volgorde_vragen * uitgesloten_aanvaard	negatief	,829	1	,829	1,617	,205	,007
	positief	,440	1	,440	,778	,379	,004
Error	negatief	113,287	221	,513			
	positief	125,138	221	,566			
Total	negatief	1147,289	225				
	positief	2665,280	225				
Corrected Total	negatief	163,514	224				
	positief	189,075	224				

a. R Squared = ,307 (Adjusted R Squared = ,298)

b. R Squared = ,338 (Adjusted R Squared = ,329)

2. Display Order: Block Randomizer FL_16

Dependent Variable	Display Order: Block Randomizer FL_16	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
negatief	0	1,680	,064	1,553	1,807
	1	2,623	,072	2,481	2,765
positief	0	3,784	,068	3,650	3,917
	1	2,715	,076	2,566	2,865



Block Randomizer FL_16 = aanvaard/uitgesloten

TWO-WAY ANOVA (afhankelijke: cognitieve deconstructie, onafhankelijke: aanvaard/uitgesloten en de volgorde van de vragen)

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: COG_DEC

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	19256,125 ^a	3	6418,708	16,459	,000	,220
Intercept	103329,412	1	103329,412	264,961	,000	,602
uitgesloten_aanvaard	19194,012	1	19194,012	49,218	,000	,220
volgorde_vragen	13,077	1	13,077	,034	,855	,000
uitgesloten_aanvaard * volgorde_vragen	33,712	1	33,712	,086	,769	,000
Error	68246,507	175	389,980			
Total	192927,549	179				
Corrected Total	87502,632	178				

a. R Squared = ,220 (Adjusted R Squared = ,207)

1. Display Order: Block Randomizer FL_16

Dependent Variable: COG_DEC

Display Order: Block Randomizer FL_16	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
0	13,748	2,116	9,572	17,924
1	34,574	2,082	30,465	38,683

MANOVA (afhankelijke variabelen: Korte termijn perspectief en Zelfregulatie = SR, onafhankelijke variabelen: aanvaard/uitgesloten en de volgorde van de vragen)

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	Pillai's Trace	,993	15311,322 ^b	2,000	217,000	,000	,993
	Wilks' Lambda	,007	15311,322 ^b	2,000	217,000	,000	,993
	Hotelling's Trace	141,118	15311,322 ^b	2,000	217,000	,000	,993
	Roy's Largest Root	141,118	15311,322 ^b	2,000	217,000	,000	,993
volgorde_vragen	Pillai's Trace	,006	,639 ^b	2,000	217,000	,529	,006
	Wilks' Lambda	,994	,639 ^b	2,000	217,000	,529	,006
	Hotelling's Trace	,006	,639 ^b	2,000	217,000	,529	,006
	Roy's Largest Root	,006	,639 ^b	2,000	217,000	,529	,006
uitgesloten_aanvaard	Pillai's Trace	,033	3,656 ^b	2,000	217,000	,027	,033
	Wilks' Lambda	,967	3,656 ^b	2,000	217,000	,027	,033
	Hotelling's Trace	,034	3,656 ^b	2,000	217,000	,027	,033
	Roy's Largest Root	,034	3,656 ^b	2,000	217,000	,027	,033
volgorde_vragen * uitgesloten_aanvaard	Pillai's Trace	,009	1,023 ^b	2,000	217,000	,361	,009
	Wilks' Lambda	,991	1,023 ^b	2,000	217,000	,361	,009
	Hotelling's Trace	,009	1,023 ^b	2,000	217,000	,361	,009
	Roy's Largest Root	,009	1,023 ^b	2,000	217,000	,361	,009

a. Design: Intercept + volgorde_vragen + uitgesloten_aanvaard + volgorde_vragen * uitgesloten_aanvaard

b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
Corrected Model	KT	,937 ^a	3	,312	1,031	,380	,014
	SR	1,681 ^b	3	,560	2,554	,056	,034
Intercept	KT	2704,501	1	2704,501	8924,231	,000	,976
	SR	3187,267	1	3187,267	14528,608	,000	,985
volgorde_vragen	KT	,341	1	,341	1,125	,290	,005
	SR	,004	1	,004	,017	,897	,000
uitgesloten_aanvaard	KT	,446	1	,446	1,473	,226	,007
	SR	1,535	1	1,535	6,996	,009	,031
volgorde_vragen * uitgesloten_aanvaard	KT	,239	1	,239	,787	,376	,004
	SR	,169	1	,169	,771	,381	,004
Error	KT	66,065	218	,303			
	SR	47,825	218	,219			
Total	KT	2828,166	222				
	SR	3327,344	222				
Corrected Total	KT	67,002	221				
	SR	49,505	221				

a. R Squared = ,014 (Adjusted R Squared = ,000)

b. R Squared = ,034 (Adjusted R Squared = ,021)

2. Display Order: Block Randomizer FL_16

Dependent Variable	Display Order: Block Randomizer FL_16	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
				Lower Bound	Upper Bound
KT	0	3,487	,050	3,389	3,586
	1	3,578	,056	3,468	3,688
SR	0	3,919	,043	3,836	4,003
	1	3,751	,047	3,658	3,844

Correlatie tussen positieve en negatieve emoties, cognitieve deconstructie, korte termijn perspectief en zelfregulatie.

		Correlations				
		positief	negatief	COG_DEC	KT	SR
positief	Pearson Correlation	1	-,303**	-,460**	-,179**	,251**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,007	,000
	N	227	225	179	222	222
negatief	Pearson Correlation	-,303**	1	,462**	,202**	-,166*
	Sig. (2-tailed)	,000		,000	,003	,014
	N	225	225	178	220	220
COG_DEC	Pearson Correlation	-,460**	,462**	1	,133	-,096
	Sig. (2-tailed)	,000	,000		,080	,209
	N	179	178	179	174	174
KT	Pearson Correlation	-,179**	,202**	,133	1	-,246**
	Sig. (2-tailed)	,007	,003	,080		,000
	N	222	220	174	222	222
SR	Pearson Correlation	,251**	-,166*	-,096	-,246**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,014	,209	,000	
	N	222	220	174	222	222

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Descriptive Statistics			
	Mean	Std. Deviation	N
positief	3,3212	,92308	227
negatief	2,0910	,85438	225
COG_DEC	24,2686	22,17178	179
KT	3,5267	,55062	222
SR	3,8425	,47329	222

Regressie

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,109 ^a	,012	,003	,79801

a. Predictors: (Constant), KT, SR

b. Dependent Variable: voedingskeuzes

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	3,748	,640		5,858	,000		
	SR	-,165	,117	-,098	-1,411	,160	,939	1,065
	KT	,044	,101	,030	,433	,666	,939	1,065

a. Dependent Variable: voedingskeuzes

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1,681	2	,840	1,320	,269 ^b
	Residual	139,465	219	,637		
	Total	141,145	221			

a. Dependent Variable: voedingskeuzes

b. Predictors: (Constant), KT, SR

Collinearity Diagnostics^a

Model	Dimension	Eigenvalue	Condition Index	Variance Proportions		
				(Constant)	SR	KT
1	1	2,971	1,000	,00	,00	,00
	2	,024	11,067	,00	,24	,52
	3	,005	25,430	1,00	,76	,47

a. Dependent Variable: voedingskeuzes

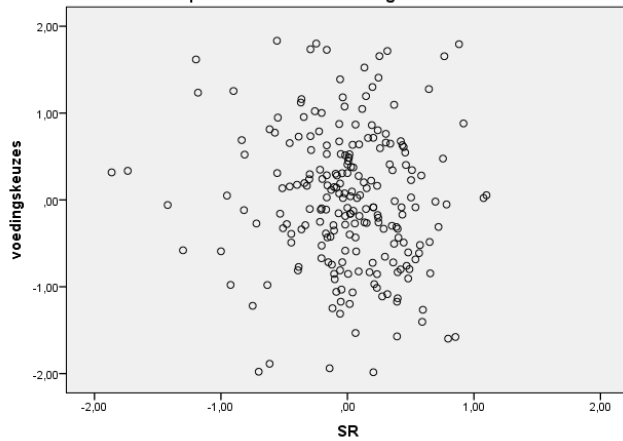
Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	3,0607	3,6908	3,2673	,08721	222
Residual	-2,09420	1,93929	,00000	,79439	222
Std. Predicted Value	-2,369	4,855	,000	1,000	222
Std. Residual	-2,624	2,430	,000	,995	222

a. Dependent Variable: voedingskeuzes

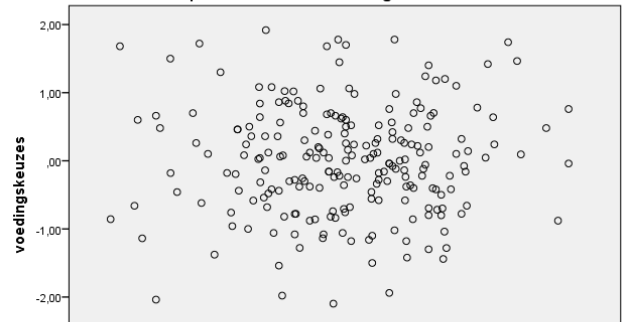
Partial Regression Plot

Dependent Variable: voedingskeuzes



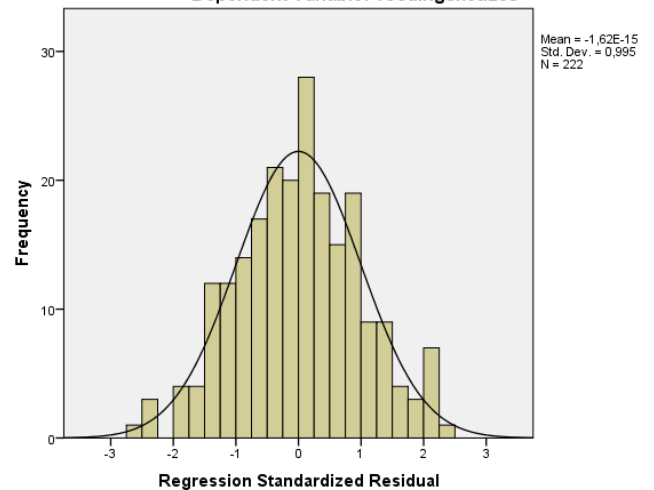
Partial Regression Plot

Dependent Variable: voedingskeuzes



Histogram

Dependent Variable: voedingskeuzes



Demografische verschillen

Geslacht: MANCOVA (covariaat geslacht)

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	Pillai's Trace	,742	57,362 ^b	10,000	199,000	,000	,742
	Wilks' Lambda	,258	57,362 ^b	10,000	199,000	,000	,742
	Hotelling's Trace	2,883	57,362 ^b	10,000	199,000	,000	,742
	Roy's Largest Root	2,883	57,362 ^b	10,000	199,000	,000	,742
geslacht	Pillai's Trace	,117	2,633 ^b	10,000	199,000	,005	,117
	Wilks' Lambda	,883	2,633 ^b	10,000	199,000	,005	,117
	Hotelling's Trace	,132	2,633 ^b	10,000	199,000	,005	,117
	Roy's Largest Root	,132	2,633 ^b	10,000	199,000	,005	,117
uitgesloten_aanvaard	Pillai's Trace	,051	1,072 ^b	10,000	199,000	,385	,051
	Wilks' Lambda	,949	1,072 ^b	10,000	199,000	,385	,051
	Hotelling's Trace	,054	1,072 ^b	10,000	199,000	,385	,051
	Roy's Largest Root	,054	1,072 ^b	10,000	199,000	,385	,051
volgorde_vragen	Pillai's Trace	,038	,778 ^b	10,000	199,000	,650	,038
	Wilks' Lambda	,962	,778 ^b	10,000	199,000	,650	,038
	Hotelling's Trace	,039	,778 ^b	10,000	199,000	,650	,038
	Roy's Largest Root	,039	,778 ^b	10,000	199,000	,650	,038
uitgesloten_aanvaard * volgorde_vragen	Pillai's Trace	,047	,986 ^b	10,000	199,000	,457	,047
	Wilks' Lambda	,953	,986 ^b	10,000	199,000	,457	,047
	Hotelling's Trace	,050	,986 ^b	10,000	199,000	,457	,047
	Roy's Largest Root	,050	,986 ^b	10,000	199,000	,457	,047

a. Design: Intercept + geslacht + uitgesloten_aanvaard + volgorde_vragen + uitgesloten_aanvaard * volgorde_vragen

b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
volgorde_vragen	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Brownie	2,433	1	2,433	1,079	,300	,005
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Croissant	5,941	1	5,941	3,882	,050	,018
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Cupcake	2,510	1	2,510	1,501	,222	,007
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Klein zakje chips	1,480	1	1,480	,782	,378	,004
uitgesloten_aanvaard * volgorde_vragen	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Brownie	,143	1	,143	,063	,801	,000
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Croissant	,024	1	,024	,016	,900	,000
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Cupcake	6,961	1	6,961	4,164	,043	,020

Kruistabel interesse voedingsproducten en geslacht

rcupcake * Wat is uw geslacht?

Crosstab

		Wat is uw geslacht?		Total
		Man	Vrouw	
rcupcake	.00	Count 66 61,1%	Count 40 36,4%	Count 106 48,6%
	1.00	Count 42 38,9%	Count 70 63,6%	Count 112 51,4%
Total		Count 108 100,0%	Count 110 100,0%	Count 218 100,0%

Symmetric Measures

	Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal		
Phi	,036	,590
Cramer's V	,036	,590
Contingency Coefficient	,036	,590
N of Valid Cases	220	

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	13,360 ^a	1	,000		
Continuity Correction ^b	12,388	1	,000		
Likelihood Ratio	13,499	1	,000		
Fisher's Exact Test				,000	,000
Linear-by-Linear Association	13,299	1	,000		
N of Valid Cases	218				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 52,51.

b. Computed only for a 2x2 table

MANCOVA (covariaat hoogst behaalde diploma)

Multivariate Tests^a

Effect		Value	F	Hypothesis df	Error df	Sig.	Partial Eta Squared
Intercept	Pillai's Trace	,698	46,156 ^b	10,000	200,000	,000	,698
	Wilks' Lambda	,302	46,156 ^b	10,000	200,000	,000	,698
	Hotelling's Trace	2,308	46,156 ^b	10,000	200,000	,000	,698
	Roy's Largest Root	2,308	46,156 ^b	10,000	200,000	,000	,698
Q25	Pillai's Trace	,118	2,667 ^b	10,000	200,000	,004	,118
	Wilks' Lambda	,882	2,667 ^b	10,000	200,000	,004	,118
	Hotelling's Trace	,133	2,667 ^b	10,000	200,000	,004	,118
	Roy's Largest Root	,133	2,667 ^b	10,000	200,000	,004	,118
uitgesloten_aanvaard	Pillai's Trace	,056	1,176 ^b	10,000	200,000	,309	,056
	Wilks' Lambda	,944	1,176 ^b	10,000	200,000	,309	,056
	Hotelling's Trace	,059	1,176 ^b	10,000	200,000	,309	,056
	Roy's Largest Root	,059	1,176 ^b	10,000	200,000	,309	,056
volgorde_vragen	Pillai's Trace	,040	,837 ^b	10,000	200,000	,593	,040
	Wilks' Lambda	,960	,837 ^b	10,000	200,000	,593	,040
	Hotelling's Trace	,042	,837 ^b	10,000	200,000	,593	,040
	Roy's Largest Root	,042	,837 ^b	10,000	200,000	,593	,040
uitgesloten_aanvaard * volgorde_vragen	Pillai's Trace	,052	1,095 ^b	10,000	200,000	,367	,052
	Wilks' Lambda	,948	1,095 ^b	10,000	200,000	,367	,052
	Hotelling's Trace	,055	1,095 ^b	10,000	200,000	,367	,052
	Roy's Largest Root	,055	1,095 ^b	10,000	200,000	,367	,052

a. Design: Intercept + Q25 + uitgesloten_aanvaard + volgorde_vragen + uitgesloten_aanvaard * volgorde_vragen

b. Exact statistic

Tests of Between-Subjects Effects

Source	Dependent Variable	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	Partial Eta Squared
uitgesloten_aanvaard * volgorde_vragen	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Brownie	,097	1	,097	,044	,835	,000
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Croissant	,064	1	,064	,041	,840	,000
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Cupcake	8,892	1	8,892	5,288	,022	,025
volgorde_vragen	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Brownie	1,407	1	1,407	,634	,427	,003
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Croissant	7,723	1	7,723	4,934	,027	,023
	Stel u voor dat als beloning voor uw deelname aan dit onderzoek u mag kiezen uit bovenstaande tafel...- Cupcake	,869	1	,869	,517	,473	,002

Kruistabel interesse voedingsproducten een hoogst behaalde diploma

rBrownie * Wat is uw hoogst behaalde opleidingsniveau?

Crosstab

		Wat is uw hoogst behaalde opleidingsniveau?					Total	
		Lager onderwijs	Secundair onderwijs	Bachelor (voorheen A1, A2,...)	Master (voorheen licentiaat)	Hoger dan master (PHD, MBA,...)		
rBrownie	.00	Count	1	19	49	21	3	93
		% within Wat is uw hoogst behaalde opleidingsniveau?	33,3%	29,7%	52,7%	36,8%	75,0%	42,1%
	1.00	Count	2	45	44	36	1	128
		% within Wat is uw hoogst behaalde opleidingsniveau?	66,7%	70,3%	47,3%	63,2%	25,0%	57,9%
Total		Count	3	64	93	57	4	221
		% within Wat is uw hoogst behaalde opleidingsniveau?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	10,841 ^a	4	,028
Likelihood Ratio	10,957	4	,027
Linear-by-Linear Association	1,802	1	,180
N of Valid Cases	221		

a. 4 cells (40,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,26.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,221	,028
	Cramer's V	,221	,028
	Contingency Coefficient	,216	,028
N of Valid Cases		221	

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.

rdonut * Wat is uw hoogst behaalde opleidingsniveau?

Crosstab

		Wat is uw hoogst behaalde opleidingsniveau?					Total	
		Lager onderwijs	Secundair onderwijs	Bachelor (voorheen A1, A2,...)	Master (voorheen licentiaat)	Hoger dan master (PHD, MBA,...)		
rdonut	.00	Count	1	32	64	45	4	146
		% within Wat is uw hoogst behaalde opleidingsniveau?	33,3%	49,2%	69,6%	78,9%	100,0%	66,1%
	1.00	Count	2	33	28	12	0	75
		% within Wat is uw hoogst behaalde opleidingsniveau?	66,7%	50,8%	30,4%	21,1%	0,0%	33,9%
Total		Count	3	65	92	57	4	221
		% within Wat is uw hoogst behaalde opleidingsniveau?	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)
Pearson Chi-Square	16,426 ^a	4	,002
Likelihood Ratio	17,500	4	,002
Linear-by-Linear Association	15,627	1	,000
N of Valid Cases	221		

a. 4 cells (40,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 1,02.

Symmetric Measures

		Value	Approx. Sig.
Nominal by Nominal	Phi	,273	,002
	Cramer's V	,273	,002
	Contingency Coefficient	,263	,002
N of Valid Cases		221	

a. Not assuming the null hypothesis.

b. Using the asymptotic standard error assuming the null hypothesis.