

**De Relatie Tussen Zingeving en Ervaren Dieetsucces en de rol van
Verzadigingsresponsiviteit**

Maike Nagtegaal

Studentnummer: s4729137

Afdeling Psychologie, Rijksuniversiteit Groningen

PSB3A-BT15: Bachelor These

Supervisor: dr. Nienke Jonker

Tweede beoordelaar: dr. Sjoukje van Dellen

In samenwerking met: Antonia Noldt, Ilse Berends, Kiek van der Zee, Sabien ten Have en

Tessa van de Poel

19 januari 2025

Een scriptie is een proeve van bekwaamheid voor studenten. De goedkeuring van de scriptie is het bewijs dat de student over voldoende onderzoeks- en rapportagevaardigheden beschikt om af te studeren, maar biedt geen garantie voor de kwaliteit van het onderzoek en de resultaten van het onderzoek als zodanig, en de scriptie is daarom niet per se geschikt als academische bron om naar te verwijzen. Als u meer wilt weten over het in deze scriptie besproken onderzoek en de daarop gebaseerde publicaties waarnaar u zou kunnen verwijzen, neem dan contact op met de genoemde begeleider.

Abstract

The current study examined whether there is a relationship between meaning in life and perceived dieting success. In addition, it examined to what extent the concepts of meaning in life – comprehension, purpose and mattering – are related to perceived dieting success and whether satiety responsiveness plays a moderating role in these potential relationships. These insights can contribute to a more refined understanding of why some individuals experience more dieting success than others. Participants ($N = 346$; 177 women and 166 men; aged 18–70; BMI 14.86–45.11) completed questionnaires on meaning in life (including comprehension, purpose and mattering), perceived dieting success and satiety responsiveness. The results showed a positive relationship between meaning in life and perceived dieting success. Furthermore, comprehension, purpose and mattering were independently positively related to perceived dieting success. However, in a joint model, only comprehension was positively associated with perceived dieting success, indicating that this concept has the largest contribution in explaining the variance in perceived dieting success. Finally, no moderating effect of satiety responsiveness was found on any of these relationships. Overall, this study adds to the evidence that stronger feelings of meaning in life, and especially comprehension, are associated with the experience of greater dieting success within individuals. With this knowledge, more targeted ways can be sought to increase the perceived dieting success of individuals and to reduce the negative consequences of overweight and obesity.

Keywords: meaning in life, perceived dieting success, satiety responsiveness

Samenvatting

De huidige studie onderzocht of er een relatie bestaat tussen zingeving en ervaren dieetsucces. Daarnaast werd er getoetst in hoeverre de concepten van zingeving – begrip, doel en ertoe doen – samenhangen met ervaren dieetsucces en of verzadigingsresponsiviteit hier een modererende rol in speelt. Deze inzichten kunnen bijdragen aan een verfijnder begrip van waarom sommige individuen meer dieetsucces ervaren dan anderen. Participanten ($N = 346$; 177 vrouwen en 166 mannen; leeftijd 18–70; BMI 14.86–45.11) voltooiden vragenlijsten over zingeving (en begrip, doel en ertoe doen), ervaren dieetsucces en verzadigingsresponsiviteit. De resultaten toonden een positieve relatie tussen zingeving en ervaren dieetsucces. Verder bleken ook begrip, doel en ertoe doen onafhankelijk van elkaar positief samen te hangen met ervaren dieetsucces. Echter bleek in een gezamenlijk model enkel begrip positief geassocieerd te zijn met ervaren dieetsucces, wat betekent dat dit concept de grootste unieke bijdrage levert in het verklaren van de variantie in ervaren dieetsucces. Ten slotte werd er geen moderatie-effect van verzadigingsresponsiviteit op een van deze relaties gevonden. Al met al draagt deze studie bij aan het bewijs dat sterkere gevoelens van zingeving, en met name begrip, gepaard gaan met de ervaring van meer dieetsucces binnen individuen. Aan de hand van deze kennis kan er gericht worden gezocht naar manieren om het ervaren dieetsucces van individuen te verhogen en de negatieve consequenties van overgewicht en obesitas te verlagen.

Trefwoorden: zingeving, ervaren dieetsucces, verzadigingsresponsiviteit

De Relatie Tussen Zingeving en Ervaren Dieetsucces en de rol van Verzadigingsresponsiviteit

Wereldwijd bereiken overgewicht en obesitas zorgwekkende niveaus. Schattingen voor 2035 suggereren dat meer dan 54% van de volwassenen en 39% van de jongeren met overgewicht of obesitas zullen kampen (World Obesity Federation, 2024). Deze ontwikkeling heeft diverse negatieve gevolgen voor zowel de individuele gezondheid als voor de gehele maatschappij (Meule et al., 2012; Wang et al., 2011). Overgewicht hangt samen met een verhoogd risico op ernstige aandoeningen, waaronder diabetes, hart- en vaatziekten en verschillende typen kanker (World Obesity Federation, 2024; Wang et al., 2011). Bovendien is het geassocieerd met problemen als onvruchtbaarheid, astma en slaapapneu. De vele gezondheidsproblemen die gepaard gaan met overgewicht hebben niet alleen een negatieve impact op individuen, maar brengen ook aanzienlijke maatschappelijke kosten met zich mee (World Obesity Federation, 2024; Wang et al., 2011). Deze kosten komen met name voort uit de verhoogde uitgaven aan de gezondheidszorg en de verminderde productiviteit. Echter neemt het bewustzijn voor overgewicht en de bijbehorende gevolgen de afgelopen tijd ook toe (Meule et al., 2012). Steeds meer individuen proberen hun gewicht onder controle te krijgen, bijvoorbeeld door te diëten. Desondanks blijkt gewichtsverlies op lange termijn voor velen een lastige opgave. Er wordt dan ook een onderscheid gemaakt tussen succesvolle en onsuccesvolle diëters (Meule et al., 2012). Onsuccesvolle diëters slagen er niet in om gewicht te verliezen of hun gewichtsverlies vol te houden op lange termijn. Sommigen komen zelfs aan tijdens het volgen van hun dieet. In de huidige studie zal worden onderzocht in hoeverre individuen dieetsucces ervaren en welke factoren hier mogelijk mee samenhangen. Aan de hand van deze kennis kan er in de toekomst gericht worden gezocht naar manieren om het ervaren dieetsucces van individuen te verhogen en het probleem omtrent overgewicht en obesitas te verlagen.

Een belangrijk concept binnen de gezondheidspsychologie dat ook samenhangt met eet- en dieetgedrag, is zingeving. Het ervaren van zingeving is een cruciale drijfveer die veel individuen nastreven (Heintzelman & King, 2014a, 2014b). Zingeving gaat over de mate waarin individuen hun gedrag als logisch en waardevol beschouwen en bredere doelen hebben om naartoe te werken (George & Park, 2016). Zingeving speelt onder andere een grote rol in het welzijn en de gezondheid van individuen volgens het *Meaning Making Model* (Park, 2010). Dit model gaat over de manier waarop individuen betekenis geven aan gebeurtenissen. Er wordt hierbij onderscheid gemaakt tussen twee typen betekenis: globaal en situationeel. Globale betekenis gaat over onze algemene overtuigingen, doelen en waarden. Situationele betekenis gaat daarentegen over de betekenis die we geven aan specifieke situaties. Wanneer een specifieke gebeurtenis niet aansluit op de globale betekenis, ontstaan er gevoelens van discrepantie. Deze kunnen verholpen worden door de globale kijk op de wereld aan te passen óf de specifieke situatie anders te interpreteren. Dit heet ook wel *meaning making* (Park, 2010). Aan de hand van het Meaning Making Model kan een potentiële positieve relatie tussen zingeving en ervaren dieetsucces verklaard worden. Individen met sterke gevoelens van zingeving hebben vaak duidelijke globale doelen, zoals het belang van gezond leven. Wanneer zij besluiten om te diëten, sluit dit aan op hun globale overtuigingen. Deze overeenstemming tussen de situationele en globale betekenis zorgt ervoor dat dieetinspanningen als betekenisvol worden beschouwd binnen het bredere levensdoel. Op de momenten dat het diëten minder goed verloopt, kunnen er gevoelens van discrepantie tussen de globale en situationele betekenis ontstaan. Echter kunnen tegenslagen een nieuwe betekenis krijgen via *meaning making*, bijvoorbeeld door ze te herinterpreteren als waardevolle leermomenten. Zo kan het *meaning making* proces vervolgens weer bijdragen aan een toename van zingeving (Park, 2010). Op deze manier kan er, ondanks obstakels, een

hoge mate van zowel zingeving als dieetsucces worden ervaren, wat een positieve relatie aannemelijk maakt.

Ook op basis van eerder onderzoek lijkt het bestaan van een positieve relatie tussen zingeving en ervaren dieetsucces plausibel. Hoewel deze specifieke relatie tot op heden nauwelijks is onderzocht, blijkt een sterke zingeving gerelateerd te zijn aan betere voedings- en dieetgewoonten en lagere BMI waarden, wat potentiële indicatoren voor dieetsucces kunnen zijn (Steger, 2017; Van Doornik et al., 2023). Daarnaast hangt een hoge mate van zingeving samen met gezonder eten en meer fysieke activiteit (Brassai et al., 2015; Hooker et al., 2020; Lampinen et al., 2006). Aangezien gezonde eetpatronen en beweging twee essentiële elementen van diëten zijn, is het aannemelijk dat zingeving ook samenhangt met het ervaren dieetsucces. Verder staat zingeving in verband met optimisme, hoop en het streven naar een betere toekomst (Steger, 2017). Het is mogelijk dat het ervaren van dieetsucces ook binnen dit optimistische, toekomstgerichte streven past. De huidige studie zal de potentiële relatie tussen zingeving en ervaren dieetsucces nader onderzoeken, om zo meer inzicht te krijgen in de rol van deze psychologische factor in het behalen en behouden van een gezond gewicht.

Wanneer er dieper wordt ingegaan op de definitie van zingeving, komen er drie concepten naar voren die deze term helpen te verklaren: begrip, doel en ertoe doen (George & Park, 2016). Deze concepten gaan over de mate waarin individuen hun gedragingen samenhangend en logisch vinden (begrip), duidelijke doelen voor ogen hebben (doel) en hun gedrag als waardevol en belangrijk beschouwen (ertoe doen). Het opsplitsen van zingeving in drie concepten maakt een genuanceerder begrip van deze brede term mogelijk. Daarnaast kan er, als het gaat om de potentiële relatie tussen zingeving en ervaren dieetsucces, onderzocht worden of één van deze concepten sterker samenhangt met ervaren dieetsucces dan de andere. Ondanks dat de specifieke relaties tussen begrip, doel en ertoe doen en ervaren dieetsucces

vooralsnog niet onderzocht zijn, lijken eerdere onderzoeken met name verbanden te vinden tussen doelen en dieetgedrag. Het stellen van doelen wordt namelijk geassocieerd met betere dieetcontrole, meer gewichtsverlies en een kleinere kans op opgeven tijdens het diëten (Piko & Brassai, 2009; Wren et al., 2023). Daarnaast blijkt het stellen van gewichtsdoelen positief samen te hangen met de mate van inspanning die geleverd wordt om deze te behalen (De Vet et al., 2012). De huidige studie zal, naast de potentiële relatie tussen ervaren dieetsucces en zingeving, ook de associaties tussen ervaren dieetsucces en begrip, doel en ertoe doen verder onderzoeken. In het bijzonder, er wordt getoetst of de potentiële relatie tussen doel en ervaren dieetsucces het sterkst is, ten opzichte van de associaties tussen begrip en ervaren dieetsucces en ertoe doen en ervaren dieetsucces. Deze benadering maakt een gedetailleerde interpretatie mogelijk van zowel de algemene bijdrage van zingeving, als de unieke bijdragen van begrip, doel en ertoe doen in het verklaren van verschillen in het ervaren dieetsucces.

Naast psychologische concepten als begrip, doel en ertoe doen, zouden individuele verschillen in fysiologische processen ook invloed kunnen hebben op het ervaren van dieetsucces. Een voorbeeld van zo'n fysiologisch proces is de *verzadigingsresponsiviteit* van individuen. De verzadigingsresponsiviteit betreft de gevoeligheid voor voedsel- en verzadigingsstimuli (Boutelle et al., 2020). Dit interne signaal wordt gezien als de primaire remmer van eten en speelt daarom een belangrijke rol in de regulatie van de voedselinname. Een lage verzadigingsresponsiviteit wordt geassocieerd met grotere voedselinnames en lagere verzadiging na een maaltijd (Boutelle et al., 2020). Ook hangt het samen met hunkeringen naar voedsel, wat kan leiden tot overmatig eten (Jacob et al., 2022). Op de lange termijn blijkt een lage verzadigingsresponsiviteit zelfs geassocieerd met gewichtstoename, hogere BMI waarden en obesitas (Boutelle et al., 2020; Maillard et al., 2015). Gezien deze bevindingen, is het aannemelijk dat een lage verzadigingsresponsiviteit het volgen en volhouden van een dieet kan tegenwerken. Naast het belemmeren van dieetsucces, zou deze factor ook de potentiële

relaties met begrip, doel en ertoe doen kunnen verzwakken. Voor individuen met een lage verzadigingsresponsiviteit kan het namelijk lastiger zijn om gemotiveerd te blijven om hun dieetdoelen na te streven (doel), hun eetgedrag te begrijpen (begrip) en hun inspanningen als zinvol te zien (ertoe doen), wanneer zij gehinderd worden door hunkeringen en een laag verzadigingsgevoel. Andersom wordt een hoge verzadigingsresponsiviteit geassocieerd met kleinere voedselinnames en een voller gevoel na een maaltijd (Boutelle et al., 2020). Individuen met een hogere verzadigingsresponsiviteit laten zich minder sturen door hunkeringen en luisteren meer naar hun lichamen die aangeven of ze vol zitten of niet (Rhee et al., 2021). Daarom is het plausibel dat diëten voor deze individuen minder inspannend of uitdagend kan aanvoelen. Voor hen zou dieetsucces gepaard kunnen gaan met relatief sterkere gevoelens van begrip, doel en ertoe doen, ten opzichte van individuen met een lage verzadigingsresponsiviteit. Doordat er minder obstakels worden ervaren tijdens het dieet, kan het voor deze individuen makkelijker zijn om hun eetgedrag als logisch te beschouwen (begrip), hun ambities te blijven volgen (doel) en hun inspanningen te waarderen (ertoe doen). Op deze manier zou verzadigingsresponsiviteit de potentiële relaties tussen begrip, doel en ertoe doen en ervaren dieetsucces dus kunnen versterken of verzwakken. Door verzadigingsresponsiviteit als mogelijke moderator te betrekken in deze studie, kan er onderzocht worden in hoeverre de potentiële relaties tussen begrip, doel en ertoe doen en het ervaren dieetsucces beïnvloed worden door individuele verschillen in fysiologische processen.

Het huidige onderzoek focust zich onder andere op de vraag of er een relatie bestaat tussen zingeving en ervaren dieetsucces. Daarnaast zal worden onderzocht in hoeverre de concepten van zingeving – begrip, doel en ertoe doen – samenhangen met ervaren dieetsucces. Ten slotte zal worden onderzocht of verzadigingsresponsiviteit een modererende rol speelt in de potentiële relaties tussen ervaren dieetsucces en begrip, doel en ertoe doen. Met betrekking tot deze vragen, wordt er ten eerste verwacht dat sterkere gevoelens van

zinggeving geassocieerd zijn met hoger ervaren dieetsucces. Ten tweede wordt er verwacht dat de associatie tussen doel en ervaren dieetsucces het sterkst is, ten opzichte van de associaties tussen begrip en ervaren dieetsucces en ertoe doen en ervaren dieetsucces. Ten derde wordt er verwacht dat een hoge verzadigingsresponsiviteit de positieve relaties tussen ervaren dieetsucces en begrip, doel en ertoe doen versterkt en dat een lage verzadigingsresponsiviteit deze relaties verzwakt. In andere woorden, de verwachting is dat de associaties tussen ervaren dieetsucces en begrip, doel en ertoe sterker zijn binnen een groep individuen met een hogere verzadigingsresponsiviteit, dan binnen een groep met een lagere verzadigingsresponsiviteit.

Methode

Participanten

In totaal hebben 504 participanten deelgenomen aan de studie. Binnen deze steekproef was de gemiddelde leeftijd ongeveer 29 jaar ($SD = 8.85$) en de gemiddelde BMI ongeveer 24.52 ($SD = 4.86$). De groep bestaat uit 248 vrouwen, 251 mannen, 4 personen die zich identificeren als ‘anders’ en 1 persoon die het liever niet deelt. De deelnemers werden gerekruteerd via de website *Prolific* en ontvingen na hun deelname zeven pond. Twee criteria om te mogen deelnemen, waren Nederlands als moedertaal en vloeiend Nederlands kunnen spreken.

Materialen

Ervaren Dieetsucces

Het ervaren dieetsucces werd gemeten aan de hand van de *Perceived Self-Regulatory Success in Dieting Scale* (PSRS; Meule et al., 2012). Dit meetinstrument bestaat uit drie items: “Hoe goed lukt het je om op je gewicht te letten?”, “Hoe goed lukt het je om af te vallen?” en “Hoe moeilijk vind je het om in vorm te blijven?”. De items werden beantwoord op een Likert schaal. Voor de eerste twee items varieert deze van 1 (*helemaal niet goed*) tot 7 (*heel goed*) en voor het laatste item van 1 (*helemaal niet moeilijk*) tot 7 (*heel moeilijk*). Ook konden participanten voor elk item de score 8 (*niet van toepassing*) invullen. Data van de deelnemers die de laatste optie invulden, werden uitgesloten van de studie ($n = 136$), zodat de resultaten geen vertekend beeld van PSRS scores geven. Verder werden de scores van het derde item omgekeerd, omdat deze negatief geformuleerd is, in tegenstelling tot de andere twee. Vervolgens werden de totaalscores berekend door de gemiddeldes van de drie items te nemen. Deze score weerspiegelt de mate waarin individuen succes ervaren in het reguleren van hun dieet (Meule et al., 2012). De PSRS heeft in de huidige steekproef een matige interne

consistentie (Cronbach's $\alpha = .63$). Dit is vergelijkbaar met andere studies, waarin interne consistenties tussen $\alpha = .65$ -.72 werden gevonden (Meule et al., 2012).

Zingeving (Begrip, Doel en Ertoe Doen)

Zingeving en de bijbehorende subschalen begrip, doel en ertoe doen, werden gemeten door middel van de *Multidimensional Existential Meaning Scale* (MEMS; George & Park, 2016). Deze vragenlijst meet begrip (*comprehension*), doel (*purpose*) en ertoe doen (*matter*) aan de hand van vijftien items, waarvan vijf per subschaal. Voorbeelden van items zijn “Ik weet zeker dat mijn leven belangrijk is”, “Ik begrijp mijn leven” en “Ik heb bepaalde doelen in mijn leven die me motiveren”. Elk item werd wederom beantwoord op een Likert schaal, variërend van 1 (*heel sterk mee oneens*) tot 7 (*heel sterk mee eens*). De scores van item twee werden omgedraaid, omdat deze negatief geformuleerd is, in tegenstelling tot de andere items. Vervolgens werden de totaalscores per subschaal berekend door de gemiddeldes van de bijbehorende items te nemen. Een hogere score duidt op sterkere gevoelens van begrip, doel of ertoe doen (George & Park, 2016). Ook werd er een algemene totaalscore voor zingeving berekend door het gemiddelde van alle MEMS items te nemen. In het huidige onderzoek heeft de MEMS een goede interne consistentie (voor alle items Cronbach's $\alpha = .92$; begrip $\alpha = .86$; doel $\alpha = .92$ en ertoe doen $\alpha = .87$).

Verzadigingsresponsiviteit

De verzadigingsresponsiviteit van de participanten werd gemeten aan de hand van de *satiety responsiveness* (SR) subschaal van de *Adult Eating Behaviour Questionnaire* (AEBQ; Hunot et al., 2016). Deze subschaal bestaat uit vier items, zoals “Ik laat vaak eten op mijn bord liggen aan het einde van de maaltijd” en “Ik zit gemakkelijk vol”. Elk item werd beantwoord op een Likert schaal, variërend van 1 (*helemaal niet mee eens*) tot 5 (*sterk mee eens*). Door de gemiddeldes van de vier items te nemen, werden de totaalscores bepaald. Hoe

hoger de SR totaalscore, hoe hoger de gevoeligheid voor verzadiging (Hunot et al., 2016). SR heeft in dit huidige onderzoek een acceptabele interne consistentie (Cronbach's $\alpha = .78$).

Procedure

Het huidige onderzoek maakt deel uit van een grotere studie naar zingeving, eetstoornissen en alcoholgebruik. De studie is cross-sectioneel en heeft goedkeuring ontvangen van de *Ethical Committee Psychology* van de Rijksuniversiteit Groningen (PSY-2223-S-0020). Participanten konden zichzelf aanmelden via de website Prolific. Na het geven van geïnformeerde toestemming, werden ze doorgestuurd naar de vragenlijsten op *Qualtrics*. Deze vragenlijsten konden door slechts één persoon per IP-adres worden ingevuld, wat de kansen op onafhankelijke observaties vergroot (Prolific, z.d.). De vragenlijsten werden in een vaste volgorde afgenomen: eerst de MEMS, gevolgd door de AEBQ en tot slot de PSRS. De vragen dienden in één keer ingevuld te worden en duurden in totaal ongeveer dertig tot veertig minuten. Na afronding van de vragenlijsten werd het geld op de Prolific-rekening van de deelnemers bijgeschreven. Om te garanderen dat er werd opgelet gedurende het onderzoek, werden er vijf controlevragen gesteld. De data van participanten die de controlevragen incorrect beantwoordden ($n = 25$), werden niet meegenomen in dit onderzoek. Het uitsluiten van deze deelnemers en de deelnemers die “niet van toepassing” invulden in de PSRS ($n = 136$), resulteerde in een nieuwe steekproefgrootte van 346 participanten.

Statistische Analyse

Voor het uitvoeren van de statistische analyses werd SPSS-28 gebruikt. Allereerst werden de beschrijvende statistieken en bivariate correlaties berekend om een algemeen beeld van de data te krijgen. Voor het beantwoorden van hypothese 1 werd vervolgens een lineaire regressieanalyse uitgevoerd. Hierbij werd getoetst of er een hoofdeffect bestaat tussen MEMS en PSRS, met MEMS als predictor en PSRS als afhankelijke variabele (Figuur 1). Aan de hand van een a priori poweranalyse in *G*Power* werd bepaald dat ten minste 55 deelnemers

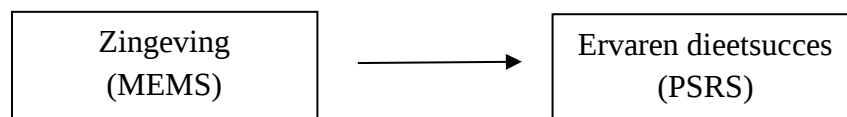
nodig zijn om met een power van .80 een gemiddeld effect ($f^2 = .15$) te kunnen detecteren bij een significantieniveau van $\alpha = .05$. Gezien de uiteindelijke steekproefgrootte van 346 deelnemers, is hier ruim aan voldaan. Ook werd aan de hand van een gevoeligheidsanalyse in G*Power geconstateerd dat er met de huidige steekproef een effectgrootte van minimaal $f^2 = .02$ gevonden kan worden, bij een power van .80 en een significantieniveau van $\alpha = .05$. Dit betekent dat het huidige onderzoek voldoende statistische kracht heeft om ten minste kleine effecten te vinden. Voor het beantwoorden van hypothese 2 werd vervolgens een meervoudige regressieanalyse uitgevoerd. Hierbij werd onderzocht of de associatie tussen doel en PSRS sterker is dan de associaties tussen begrip en PSRS en ertoe doen en PSRS. In dit model fungeerden begrip, doel en ertoe doen als predictoren en PSRS als afhankelijke variabele (Figuur 2). Voor deze analyse bleek een steekproefgrootte van minstens 77 deelnemers vereist om met een power van .80 een gemiddeld effect ($f^2 = .15$) te kunnen vinden bij een significantieniveau van $\alpha = .05$. Ook aan dit aantal participanten is ruim voldaan. Daarnaast toonde de gevoeligheidsanalyse dat een effectgrootte van minstens $f^2 = .03$ gevonden kon worden bij een power van .80 en een significantieniveau van $\alpha = .05$, gegeven de steekproefgrootte en het aantal predictoren. Alvorens de derde hypothese te toetsen, werden alle onafhankelijke variabelen gecentreerd om multicollineariteit te voorkomen en een correcte interpretatie van de moderatie mogelijk te maken. Daarna werd hypothese 3, gericht op de moderatie, getoetst met drie hiërarchische regressieanalyses (Figuur 3-5). Hierbij werd in stap 1 de gecentreerde subschaal (begrip, doel of ertoe doen) toegevoegd, in stap 2 de gecentreerde moderator (verzadigingsresponsiviteit) en in stap 3 de gecentreerde interactieterm tussen de subschaal en moderator. Deze stappen werden voor iedere subschaal herhaald. Ook voor deze analyse bleken minstens 77 deelnemers vereist om een gemiddeld effect ($f^2 = .15$) te kunnen vinden met een power van .80 en een significantieniveau van $\alpha =$

.05. Daarnaast kon ook hier een effectgrootte van minimaal $f^2 = .03$ gevonden worden bij een power van .80 en een significantieniveau van $\alpha = .05$.

Voorafgaand aan de analyses werden de bijbehorende assumpties gecontroleerd. Deze gaan over de onafhankelijkheid van observaties, lineariteit, normaliteit, homoscedasticiteit en de absentie van multicollineariteit. Het is aannemelijk dat de assumptie over onafhankelijke observaties niet is geschonden, door de wijze van dataverzameling via Prolific. De andere assumpties werden gecontroleerd en eventuele afwijkingen werden genoteerd. Ten slotte werden *studentized residuals* berekend, om de invloed van eventuele invloedrijke datapunten te controleren. In dit onderzoek werd een drempelwaarde van ± 3 gebruikt om te beoordelen of datapunten invloedrijk waren.

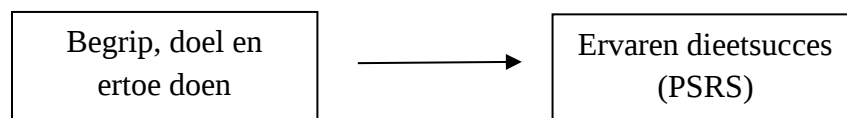
Figuur 1

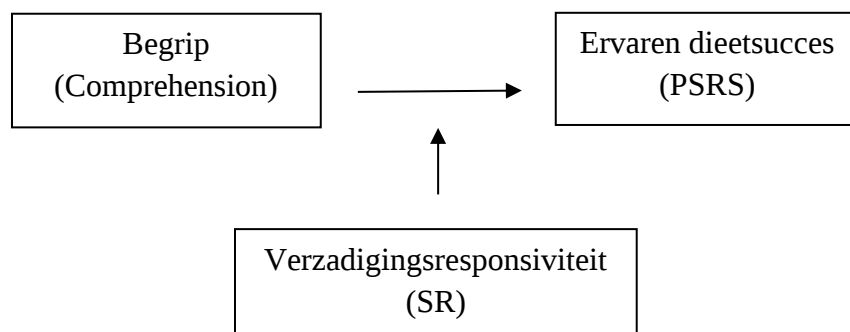
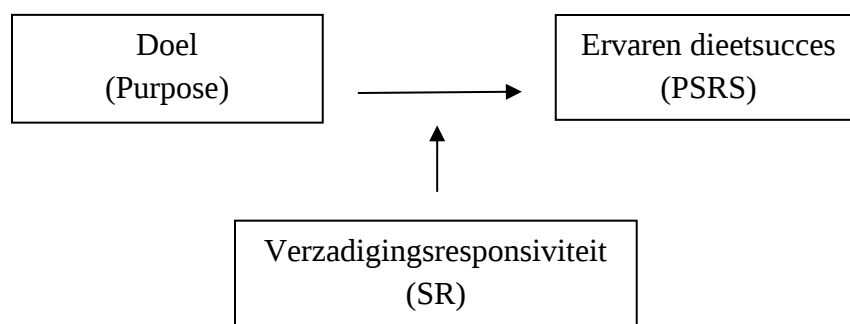
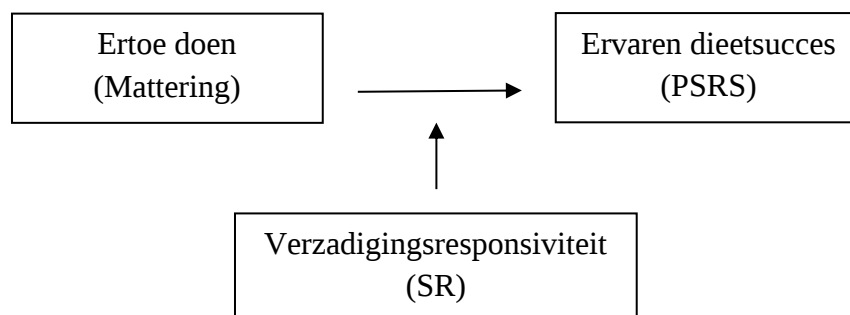
Visualisatie van Hoofdeffect



Figuur 2

Visualisatie van Hoofdeffect per Subschaal



Figuur 3*Visualisatie van Moderatie-effect Voor Begrip***Figuur 4***Visualisatie van Moderatie-effect Voor Doel***Figuur 5***Visualisatie van Moderatie-effect Voor Ertoe Doen*

Resultaten

Beschrijvende Statistieken

De uiteindelijke steekproef van 346 participanten bestond uit 177 vrouwen (51.2%), 166 mannen (48%), 2 personen die zich identificeren als ‘anders’ en 1 persoon die het liever niet deelt. Beschrijvende statistieken voor de leeftijd en BMI van deze deelnemers staan vermeld in Tabel 1. Ook werden de beschrijvende statistieken voor de predictoren en afhankelijke variabele berekend en genoteerd.

Tabel 1

Beschrijvende Statistieken

	<i>M</i>	<i>SD</i>	Min	Max
Leeftijd	29.69	9.48	18.00	70.00
BMI	25.75	4.69	14.86	45.11
MEMS	4.35	0.89	1.38	6.81
Begrip	4.49	1.01	1.00	7.00
Doel	5.09	0.98	1.00	7.00
Ertoe doen	3.45	1.25	1.00	7.00
SR	2.25	0.85	1.00	5.00
PSRS	3.80	1.24	1.00	7.00

Noot. *N* = 346. *M* = gemiddelde; *SD* = standaarddeviatie; Min = minimum; Max = maximum;

BMI = Body Mass Index; MEMS = Multidimensional Existential Meaning Scale; SR =

satiety responsiveness; PSRS = Perceived Self-Regulatory Success

Aan de hand van een bivariate correlatieanalyse werd een zwakke, maar significante associatie tussen PSRS en MEMS gevonden (Tabel 2). De correlatie is positief, wat betekent

dat hogere scores op de PSRS geassocieerd zijn met hogere scores op de MEMS. Daarnaast werden zwakke, maar significante correlaties tussen PSRS en begrip, doel en ertoe doen gevonden. Ook deze correlaties zijn positief, wat inhoudt dat hogere scores op de PSRS gerelateerd zijn aan hogere scores op begrip, doel en ertoe doen. Verder bleek SR zwak, maar significant samen te hangen met zowel de MEMS als met begrip en doel. Deze correlaties zijn negatief, wat betekent dat hogere waarden van SR geassocieerd zijn met lagere waarden van MEMS, begrip en doel. Er werden geen significante correlaties tussen SR en PSRS en SR en ertoe doen gevonden.

Tabel 2

Bivariate Correlaties

	1.	2.	3.	4.	5.
1. PSRS	-				
2. MEMS	.22**	-			
3. Begrip	.27**	.82**	-		
4. Doel	.17**	.83**	.58**	-	
5. Ertoe doen	.12*	.82**	.45**	.52**	-
6. SR	-.01	-.14*	-.18**	-.14**	-.04

Noot. $N = 346$. * $p < .05$. ** $p < .01$. PSRS = Perceived Self-Regulatory Success; MEMS = Multidimensional Existential Meaning Scale; SR = satiety responsiveness

Assumpties en Invloedrijke Datapunten

Alvorens de lineaire regressieanalyses werden uitgevoerd, werden de bijbehorende assumpties gecontroleerd (zie Bijlage). Er bleken geen schendingen van de assumpties over normaliteit, homoscedasticiteit en de afwezigheid van multicollineariteit. Wat betreft de

lineariteit, waren er geen duidelijke lineaire patronen te zien in de scatterplots (Grafiek A3-7). Dit kan mogelijk te maken hebben met de zwakke correlaties tussen PSRS en de predictoren. Omdat er ook geen alternatieve patronen te zien waren in de grafieken, werden de analyses verder voortgezet. Wat betreft invloedrijke datapunten, werden er geen studentized residuals boven de waarden van ± 3 gevonden. Op basis hiervan werden er geen datapunten als invloedrijk gezien. Bovendien vertoonden de data geen ongebruikelijke afwijkingen en werden ze als representatief beschouwd. Daarom werd er besloten om geen data uit te sluiten van de dataset.

Statistische Analyses

Aan de hand van een lineaire regressieanalyse werd een significante positieve relatie gevonden tussen PSRS en MEMS (Tabel 3). Dit betekent dat hogere scores op de MEMS geassocieerd zijn met hogere scores op de PSRS. De verklaarde variantie ($R^2 = .05$, $F(1, 344) = 17.04$, $p < .001$) geeft aan dat de MEMS ongeveer 5% van de totale variantie in PSRS verklaart, wat duidt op een klein, maar significant effect (Cohen, 1988).

Tabel 3

Statistieken Voor MEMS Totaalscore

Model	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	95% BHI
MEMS	0.30	0.07	4.13	<.001	[0.16; 0.45]

Noot. $N = 346$. Afhankelijke variabele = Perceived Self-Regulatory Success (PSRS); MEMS = Multidimensional Existential Meaning Scale; *SE* = standaard error; BHI = betrouwbaarheidsinterval

Door middel van een meervoudige regressieanalyse werd er een significante positieve relatie gevonden tussen PSRS en begrip (Tabel 4). Er bleken geen significante relaties tussen

doel en PSRS en ertoe doen en PSRS te bestaan op het moment dat begrip al in het model zit. Dit betekent dat het grootste deel van variantie in PSRS verklaard wordt door begrip en dat doel en ertoe doen geen unieke bijdrage leveren in een gezamenlijk model. Ongeveer 7% van de variantie in PSRS ($R^2 = .07$, $F(3, 342) = 8.75$, $p < .001$) wordt verklaard door begrip, wat wederom duidt op een klein, maar significant effect (Cohen, 1988).

Tabel 4

Statistieken Voor Begrip, Doel en Ertoe Doen

Model	<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	95% BHI
Begrip	0.32	0.08	3.96	<.001	[0.16; 0.48]
Doel	0.03	0.09	0.29	.773	[-0.15; 0.20]
Ertoe doen	-0.01	0.06	-0.19	.853	[-0.13; 0.11]

Noot. $N = 346$. Afhankelijke variabele = Perceived Self-Regulatory Success (PSRS); *SE* = standaard error; BHI = betrouwbaarheidsinterval

Aan de hand van drie hiërarchische regressieanalyses werden er geen moderatie-effecten van SR op de relaties tussen PSRS en begrip, doel en ertoe doen gevonden (Tabel 5). Het toevoegen van de interactieterm leverde geen significante verbetering in verklaarde variantie van PSRS op, voor het eerste model met begrip en SR ($R^2_{change} = 0.00$, $F_{change}(3, 342) = 0.17$, $p = .679$), het tweede model met doel en SR ($R^2_{change} = 0.00$, $F_{change}(3, 342) = 0.02$, $p = .884$) en het derde model met ertoe doen en SR ($R^2_{change} = 0.00$, $F_{change}(3, 342) = 1.47$, $p = .227$).

Tabel 5*Hiërarchische Regressieanalyses Voor Begrip, Doel en Ertoe Doen*

Model	Stap		<i>B</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	95% BHI
Begrip	1	Begrip	0.33	0.06	5.13	<.001	[0.20; 0.45]
	2	Begrip	0.34	0.07	5.18	<.001	[0.21; 0.46]
		SR	0.06	0.08	0.77	.441	[-0.09; 0.21]
	3	Begrip	0.33	0.07	5.13	<.001	[0.21; 0.46]
		SR	0.06	0.08	0.78	.437	[-0.09; 0.21]
		Begrip * SR	0.03	0.07	0.41	.679	[-0.11; 0.17]
Doel	1	Doel	0.21	0.07	3.10	.002	[0.08; 0.34]
	2	Doel	0.21	0.07	3.11	.002	[0.08; 0.35]
		SR	0.02	0.08	0.29	.776	[-0.13; 0.18]
	3	Doel	0.21	0.07	3.07	.002	[0.08; 0.35]
		SR	0.02	0.08	0.30	.768	[-0.13; 0.18]
		Doel * SR	0.01	0.07	0.15	.884	[-0.13; 0.15]
Ertoe doen	1	Ertoe doen	0.12	0.05	2.18	.030	[0.01; 0.22]
	2	Ertoe doen	0.12	0.05	2.17	.031	[0.01; 0.22]
		SR	-0.01	0.08	-0.06	.950	[-0.16; 0.15]
	3	Ertoe doen	0.11	0.05	2.14	.033	[0.01; 0.22]
		SR	0.01	0.08	0.06	.950	[-0.15; 0.16]
		Ertoe doen * SR	0.07	0.06	1.21	.227	[-0.05; 0.19]

Noot. *N* = 346. Afhankelijke variabele = Perceived Self-Regulatory Success (PSRS); *SE* = standaard error; BHI = betrouwbaarheidsinterval; SR = satiety responsiveness

Discussie

De huidige studie onderzocht waarom sommige individuen meer dieetsucces ervaren dan anderen en of dit gerelateerd is aan zingeving en verzadigingsresponsiviteit. Er werd getoetst in hoeverre zingeving samenhangt met ervaren dieetsucces, maar ook in welke mate begrip, doel en ertoe doen – de drie concepten van zingeving – samenhangen met ervaren dieetsucces. Hierbij werd in het bijzonder onderzocht of de relatie tussen doel en ervaren dieetsucces sterker is dan de relaties tussen begrip en ervaren dieetsucces en ertoe doen en ervaren dieetsucces. Daarnaast werd er onderzocht of verzadigingsresponsiviteit een modererende rol speelt in deze potentiële relaties. De belangrijkste bevindingen kunnen als volgt worden samengevat: (1) zingeving was positief geassocieerd met ervaren dieetsucces, (2) begrip, doel en ertoe doen waren afzonderlijk positief gerelateerd aan ervaren dieetsucces, maar in een gezamenlijk model bleken alleen begrip en ervaren dieetsucces een positieve relatie te hebben en (3) er was geen moderatie-effect van verzadigingsresponsiviteit op een van deze relaties.

In lijn met de eerste hypothese, werd er een significante positieve relatie gevonden tussen zingeving en ervaren dieetsucces. Dit suggereert dat sterkere gevoelens van zingeving gerelateerd zijn aan het ervaren van meer dieetsucces binnen individuen. Hoewel er tot op heden weinig bekend is over deze relatie, zijn deze resultaten in lijn met eerdere bevindingen omtrent het onderwerp. Uit eerder onderzoek blijkt zingeving namelijk geassocieerd te zijn met gezondere voedings- en dieetgewoonten en meer fysieke activiteit, wat belangrijke onderdelen zijn van diëten (Brassai et al., 2015; Hooker et al., 2020; Lampinen et al., 2006; Steger, 2017). Daarnaast blijken sterkere gevoelens van zingeving gerelateerd te zijn aan lagere BMI waarden, wat ook een mogelijke indicator zou kunnen zijn voor het ervaren van dieetsucces (Van Doornik et al., 2023). In de huidige studie werd een effectgrootte van $R^2 = .05$ gevonden tussen zingeving en ervaren dieetsucces. Dit effect is klein, maar vergelijkbaar

met eerdere onderzoeken naar de relaties tussen zingeving en BMI, gezond eten en fysieke activiteit, waarin effectgroottes tussen $R^2 = .04-.08$ werden gevonden (Brassai et al., 2015; Van Doornik et al., 2023). Een volgende stap zou kunnen zijn om andere operationalisaties van zingeving te onderzoeken, zoals de *Meaning in Life Questionnaire* (MLQ; Steger et al., 2006). Op deze manier kan er onderzocht worden in hoeverre een vergelijkbaar meetinstrument dezelfde resultaten en effectgroottes oplevert en kan er een volledig beeld worden gevormd over de associatie tussen zingeving en het ervaren dieetsucces.

In tegenstelling tot de tweede hypothese, bleek de associatie tussen begrip en ervaren dieetsucces het sterkst, ten opzichte van de associaties tussen doel en ervaren dieetsucces en ertoe doen en ervaren dieetsucces. Onafhankelijk van elkaar waren begrip, doel en ertoe doen positief gerelateerd aan ervaren dieetsucces, maar in een gezamenlijk model leverde begrip de grootste unieke bijdrage in het verklaren van variantie in ervaren dieetsucces. Hoewel er nog geen onderzoek is gedaan naar de specifieke relaties tussen ervaren dieetsucces en begrip, doel en ertoe doen, kwam uit eerdere studies met name de associatie tussen doelen stellen en dieetgedrag naar voren. Zo blijkt het stellen van doelen samen te hangen met betere dieetcontrole, meer gewichtsverlies en een kleinere kans op opgeven tijdens het diëten (Piko & Brassai, 2009; Wren et al., 2023). Daarnaast is het stellen van doelen omtrent gewicht positief gerelateerd aan de mate van inspanning die wordt geleverd om deze te behalen (De Vet et al., 2012). De resultaten van de huidige studie komen dus niet geheel overeen met deze bevindingen, maar kunnen wellicht wel wat toevoegen aan de bestaande kennis. Een mogelijke verklaring voor de gevonden relatie tussen begrip en ervaren dieetsucces, is het belang van begrip in bewustwording en het maken van gezonde eetkeuzes. Begrip gaat over het begrijpen van de eigen gedragingen, waaronder dus ook het eigen eetgedrag valt (George & Park, 2016). Individuen hebben immers een zekere mate van begrip over voedsel en gezond leven nodig om gewicht te kunnen verliezen en dieetsucces te kunnen ervaren. Aangezien

voedselkennis en intenties geassocieerd blijken te zijn met dieetgedrag en het kiezen voor gezondere producten, is het mogelijk dat begrip daarom ook positief samenhangt met ervaren dieetsucces (De Ridder et al., 2017; RIVM, z.d.; Sleddens et al., 2015). Immers, hoe groter de bewustwording over bepaalde eetkeuzes en de consequenties hiervan, hoe effectiever een dieet kan worden gevolgd en hoe meer dieetsucces kan worden ervaren. Om de betrouwbaarheid van de gevonden resultaten te kunnen vergroten, zouden vervolgstudies kunnen proberen om dit onderzoek te repliceren, aangezien deze studie de specifieke relatie tussen begrip en ervaren dieetsucces voor het eerst heeft onderzocht.

In tegenstelling tot de derde hypothese, bleek verzadigingsresponsiviteit de relaties tussen ervaren dieetsucces en begrip, doel en ertoe doen niet te modereren. Dit houdt in dat de associaties tussen ervaren dieetsucces en begrip, doel en ertoe doen niet werden beïnvloed door de aanwezigheid van een lage of hoge verzadigingsresponsiviteit. Gezien de dusdanig lage effectgroottes die zijn gevonden voor alle modellen ($R^2_{change} = 0.00$), is het aannemelijk dat dit moderatie-effect gewoonweg niet bestaat. Echter is het ook mogelijk dat er sprake is van een andere moderator. Aangezien de relatie tussen begrip en ervaren dieetsucces het sterkst bleek te zijn in deze studie, zal deze verder als voorbeeld worden genomen. Het is mogelijk dat de relatie tussen begrip en ervaren dieetsucces wel wordt gemodereerd, maar door een andere, vergelijkbare variabele. Een voorbeeld van zo'n variabele is *eten in de afwezigheid van honger* (EAH). EAH gaat over de mate waarin individuen blijven eten terwijl ze al verzadigd zijn en wordt gemeten via de *Eating in the Absence of Hunger Questionnaire* (Pasquale et al., 2022). Frequentie EAH episodes zijn geassocieerd met grotere voedselinname, gewichtstoename en obesitas in individuen (Pasquale et al., 2022). Voor individuen die regelmatig eten zonder honger, kan de associatie tussen begrip en ervaren dieetsucces relatief zwakker zijn. Ondanks hun begrip over eetgedrag, kan EAH de dieetinspanningen belemmeren, wat resulteert in het ervaren van relatief minder dieetsucces.

Andersom, voor individuen die zelden eten wanneer ze geen honger hebben, is het aannemelijk dat hun gevoelens van begrip meer overeenkomen met het ervaren dieetsucces. Voor hen worden de dieetinspanningen niet gehinderd door EAH, waardoor ze meer succes kunnen ervaren en tegelijk hun eetgedrag goed kunnen begrijpen. Op deze manier zou EAH de sterkte van de relatie tussen begrip en ervaren dieetsucces dus kunnen beïnvloeden. Aangezien EAH gaat over daadwerkelijk gedrag, terwijl verzadigingsresponsiviteit meer gaat over aangeboren processen, kan het interessant zijn om de invloed van deze potentiële moderator te onderzoeken in vervolgstudies.

Het huidige onderzoek biedt een aantal theoretische en praktische implicaties. De gevonden resultaten ondersteunen het idee dat zowel zingeving als de onafhankelijke concepten begrip, doel en ertoe doen positief geassocieerd zijn met het ervaren van dieetsucces binnen individuen. Aangezien deze associaties nog niet eerder zijn onderzocht, kan deze studie nieuwe inzichten bieden binnen dit onderbelichte onderzoeksgebied. Ondanks de relatief kleine effectgroottes, kunnen de bevindingen nog steeds als praktisch significant worden beschouwd. Ook kleine effecten kunnen immers waardevol en relevant zijn binnen complexe gedragingen en cognities die niet eenvoudig te beïnvloeden zijn, zoals het ervaren dieetsucces. In de praktijk zou het betrekken van zingeving, of de afzonderlijke concepten, in dieetprogramma's mogelijk kunnen bijdragen aan de gewichtsbeheersing van individuen. Met het oog op het toenemende probleem omtrent overgewicht en obesitas kan dit erg waardevol zijn. Om dit echter met meer zekerheid te kunnen zeggen, is nader (replicatie)onderzoek naar deze associaties vereist. Hoewel er vooralsnog geen moderatie-effecten van verzadigingsresponsiviteit op de relaties tussen ervaren dieetsucces en begrip, doel en ertoe doen werden gevonden, kan deze studie het verkennen van andere potentiële moderators aansporen. Het zou kunnen dat gedragsmatige factoren (zoals EAH) binnen deze context een

grotere rol spelen dan aangeboren, fysiologische processen, maar om dit met meer zekerheid te kunnen zeggen, is nogmaals nader onderzoek vereist.

De huidige studie heeft een aantal sterke kanten die bijdragen aan de betrouwbaarheid en validiteit van de resultaten. Allereerst was er sprake van een grote steekproef, wat de generaliseerbaarheid van de resultaten vergroot en de kans op statistische fouten verkleint. Een a priori poweranalyse toonde een vereiste steekproefgrootte van minimaal 77 deelnemers om gemiddelde effecten te kunnen detecteren, waar ruim aan is voldaan ($N = 346$). De steekproef was dus meer dan toereikend om de onderzoekshypothesen te kunnen testen. Ten tweede was de steekproef divers en representatief voor de Nederlandse populatie. De verhouding tussen mannelijke en vrouwelijke deelnemers (48.0% en 51.2%, respectievelijk) was vergelijkbaar met de verhouding binnen de Nederlandse bevolking (49.7% en 50.3%, respectievelijk; Volksgezondheid en Zorg, z.d.). Hetzelfde geldt voor de gemiddelde BMI in de studie ($M = 25.8$) ten opzichte van de gemiddelde BMI in Nederland ($M = 26.1$; World Health Organization, 2017). Ook was er een breed scala aan leeftijden van participanten, variërend van 18 tot 70 jaar oud. Deze representatieve steekproef draagt dus ook bij aan de generaliseerbaarheid van de gevonden resultaten. Ten derde werd er in deze studie gebruik gemaakt van betrouwbare, gevalideerde schalen (PSRS, MEMS en AEBQ), waardoor alle constructen nauwkeurig gemeten konden worden (George & Park, 2016; Hunot et al., 2016; Meule et al., 2012). Echter zijn er ook een aantal limitaties die in acht genomen moeten worden bij het interpreteren van de gevonden resultaten. Ten eerste werden alle vragenlijsten online afgenomen, in plaats van in een gecontroleerde omgeving. Bovendien konden participanten zichzelf aanmelden en ontvingen ze geld voor hun deelname, wat mogelijk invloed heeft gehad op hun motivatie en antwoorden. Ten tweede hadden de items van de PSRS in dit onderzoek een matige interne consistentie (Cronbach's $\alpha = .63$). Hoewel dit vergelijkbaar was met eerdere studies, zouden vervolgonderzoeken bijvoorbeeld een vraag

kunnen toevoegen die hetzelfde construct meet, zoals “Hoe goed lukt het je om gezonde eetpatronen vol te houden?”. Ten derde werd verzadigingsresponsiviteit, een fysiologisch proces, enkel gemeten via een zelfrapportage vragenlijst. Hoewel de items over SR in dit onderzoek een acceptabele interne consistentie hadden (Cronbach’s $\alpha = .78$), zouden toekomstige onderzoeken objectievere metingen van verzadigingsresponsiviteit kunnen overwegen, om te controleren of deze hetzelfde resultaat opleveren. Ten slotte was dit onderzoek correlationeel en kon er geen causaliteit tussen zingeving en ervaren dieetsucces en begrip en ervaren dieetsucces geconcludeerd worden, dus de richtingen van deze relaties zijn vooralsnog onbekend. Een suggestie voor vervolgonderzoek is dan ook om het gevoel van zingeving, of enkel begrip, experimenteel te manipuleren en de invloed hiervan op ervaren dieetsucces te meten, om eventuele causaliteit vast te kunnen stellen. Zingeving zou bijvoorbeeld gemanipuleerd kunnen worden door priming of door individuen te laten reflecteren op levensgebeurtenissen die hen een gevoel van zingeving gaven.

Conclusie

Al met al werd er in deze studie een positieve relatie gevonden tussen zingeving en ervaren dieetsucces, wat overeenkomt met eerdere bevindingen rondom dit onderwerp. Zo blijkt een sterke zingeving geassocieerd te zijn met betere voedings- en dieetgewoonten, meer beweging en lagere BMI waarden (Brassai et al., 2015; Hooker et al., 2020; Lampinen et al., 2006; Steger, 2017; Van Doornik et al., 2023). Verder werden er positieve associaties gevonden tussen ervaren dieetsucces en de afzonderlijke concepten begrip, doel en ertoe doen. Echter bleek enkel begrip positief geassocieerd te zijn met ervaren dieetsucces in een gezamenlijk model. Dit resultaat komt niet helemaal overeen met eerdere bevindingen, waarin relaties werden gevonden tussen enerzijds doelen stellen en anderzijds betere dieetcontrole, hogere inspanning, meer gewichtsverlies en een kleinere kans op opgeven tijdens het diëten (De Vet et al., 2012; Piko & Brassai, 2009; Wren et al., 2023). Ten slotte werd er geen

moderatie-effect van verzadigingsresponsiviteit op de relaties tussen ervaren dieetsucces en begrip, doel of ertoe doen gevonden. Toekomstige studies zouden de invloed van een andere potentiële moderator, zoals EAH, kunnen onderzoeken of eventuele causaliteit tussen zingeving en ervaren dieetsucces nader kunnen onderzoeken.

Referenties

Boutelle, K. N., Manzano, M. A., & Eichen, D. M. (2020). Appetitive traits as targets for weight loss: The role of food cue responsiveness and satiety responsiveness. *Physiology & Behavior*, 224, 113018. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2020.113018>

Brassai, L., Piko, B. F., & Steger, M. F. (2015). A reason to stay healthy: The role of meaning in life in relation to physical activity and healthy eating among adolescents. *Journal Of Health Psychology*, 20(5), 473–482. <https://doi.org/10.1177/1359105315576604>

Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2de editie). Lawrence Erlbaum Associates.

<https://www.utstat.toronto.edu/brunner/oldclass/378f16/readings/CohenPower.pdf>

De Ridder, D., Kroese, F., Evers, C., Adriaanse, M., & Gillebaart, M. (2017). Healthy diet: Health impact, prevalence, correlates, and interventions. *Psychology And Health*, 32(8), 907–941. <https://doi.org/10.1080/08870446.2017.1316849>

De Vet, E., Nelissen, R. M., Zeelenberg, M., & De Ridder, D. T. (2012). Ain't no mountain high enough? Setting high weight loss goals predict effort and short-term weight loss. *Journal Of Health Psychology*, 18(5), 638–647.

<https://doi.org/10.1177/1359105312454038>

George, L. S., & Park, C. L. (2016). The Multidimensional Existential Meaning Scale: A tripartite approach to measuring meaning in life. *The Journal Of Positive Psychology*, 12(6), 613–627. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1209546>

Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014a). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, 69(6), 561–574. <https://doi.org/10.1037/a0035049>

Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014b). (The Feeling of) Meaning-as-Information. *Personality And Social Psychology Review*, 18(2), 153–167.

<https://doi.org/10.1177/1088868313518487>

Hooker, S. A., Masters, K. S., & Ranby, K. W. (2020). Integrating meaning in life and self-determination theory to predict physical activity adoption in previously inactive exercise initiates enrolled in a randomized trial. *Psychology Of Sport And Exercise*, 49, 101704.

<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101704>

Hunot, C., Fildes, A., Croker, H., Llewellyn, C. H., Wardle, J., & Beeken, R. J. (2016). Appetitive traits and relationships with BMI in adults: Development of the Adult Eating Behaviour Questionnaire. *Appetite*, 105, 356–363.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.05.024>

Jacob, R., Provencher, V., Panahi, S., Tremblay, A., & Drapeau, V. (2022). Eating behaviour traits mediate the association between satiety responsiveness and energy intake among individuals with overweight and obesity. *Appetite*, 180, 106373.

<https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106373>

Lampinen, P., Heikkinen, R., Kauppinen, M., & Heikkinen, E. (2006). Activity as a predictor of mental well-being among older adults. *Aging & Mental Health*, 10(5), 454–466.

<https://doi.org/10.1080/13607860600640962>

Maillard, A. M., Hippolyte, L., Rodriguez-Herreros, B., Chawner, S. J. R. A., Dremmel, D., Agüera, Z., Fagundo, A. B., Pain, A., Martin-Brevet, S., Hilbert, A., Kurz, S., Etienne, R., Draganski, B., Jimenez-Murcia, S., Männik, K., Metspalu, A., Reigo, A., Isidor, B., Caignec, C. L., . . . Jacquemont, S. (2015). 16p11.2 Locus modulates response to satiety before the onset of obesity. *International Journal Of Obesity*, 40(5), 870–876.

<https://doi.org/10.1038/ijo.2015.247>

Meule, A., Papies, E. K., & Kübler, A. (2012). Differentiating between successful and unsuccessful dieters. Validity and reliability of the Perceived Self-Regulatory Success in Dieting Scale. *Appetite*, 58(3), 822–826. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.01.028>

Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257–301. <https://doi.org/10.1037/a0018301>

Pasquale, E. K., Manzano, M. A., Strong, D. R., Eichen, D. M., Tanofsky-Kraff, M., & Boutelle, K. N. (2022). Psychometric properties of the Eating in the Absence of Hunger Questionnaire in treatment-seeking adults with overweight and obesity. *Appetite*, 180, 106376. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2022.106376>

Piko, B. F., & Brassai, L. (2009). The Role of Individual and Familial Protective Factors in Adolescents' Diet Control. *Journal Of Health Psychology*, 14(6), 810–819. <https://doi.org/10.1177/1359105309338971>

Prolific. (z.d.). *Are multiple accounts per household allowed?*. Geraadpleegd op 15 januari 2025, van <https://participant-help.prolific.com/en/article/1b9dc4>

Rhee, K. E., Manzano, M., Goffin, S., Strong, D., & Boutelle, K. N. (2021). Exploring the relationship between appetitive behaviours, executive function, and weight status among preschool children. *Pediatric Obesity*, 16(8). <https://doi.org/10.1111/ijpo.12774>

RIVM. (z.d.). *Impactvolle Determinanten: Ongezonde voeding*. Geraadpleegd op 14 januari 2025, van [https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR_012065_131709_Factsheet%20ongezonde voeding V5.pdf](https://www.rivm.nl/sites/default/files/2021-07/LR_012065_131709_Factsheet%20ongezonde%20voeding_V5.pdf)

Sleddens, E. F. C., Kroeze, W., Kohl, L. F. M., Bolten, L. M., Velema, E., Kaspers, P. J., Brug, J., & Kremers, S. P. J. (2015). Determinants of dietary behavior among youth: an umbrella review. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 12(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-015-0164-x>

Steger, M. F. (2017). *Meaning in Life and Wellbeing*. Cambridge University Press. (pp. 75–85). <https://doi.org/10.1017/9781316339275.008>

Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The meaning in life questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal Of Counseling Psychology*, 53(1), 80–93. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.53.1.80>

Van Doornik, S. F. W., Höing, F. E. J., Glashouwer, K. A., De Jong, P. J., & Ostafin, B. D. (2023). Brief report: The relationship between eating disorder symptoms and meaning in life. *The Humanistic Psychologist*, 51(4), 407–414. <https://doi.org/10.1037/hum0000312>

Volksgezondheid en Zorg. (z.d.). *Bevolking | Bevolkingsomvang*. Geraadpleegd op 14 januari 2025, van <https://www.vzinfo.nl/bevolking/bevolkingsomvang>

Wang, Y. C., McPherson, K., Marsh, T., Gortmaker, S. L., & Brown, M. (2011). Health and economic burden of the projected obesity trends in the USA and the UK. *The Lancet*, 378(9793), 815–825. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(11\)60814-3](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(11)60814-3)

World Health Organization. (2017, 27 september). *Mean body mass index trends among adults, crude (kg/m²) Estimates by country*. <https://apps.who.int/gho/data/view.main-eu.BMIMEANADULTCv?lang=en>

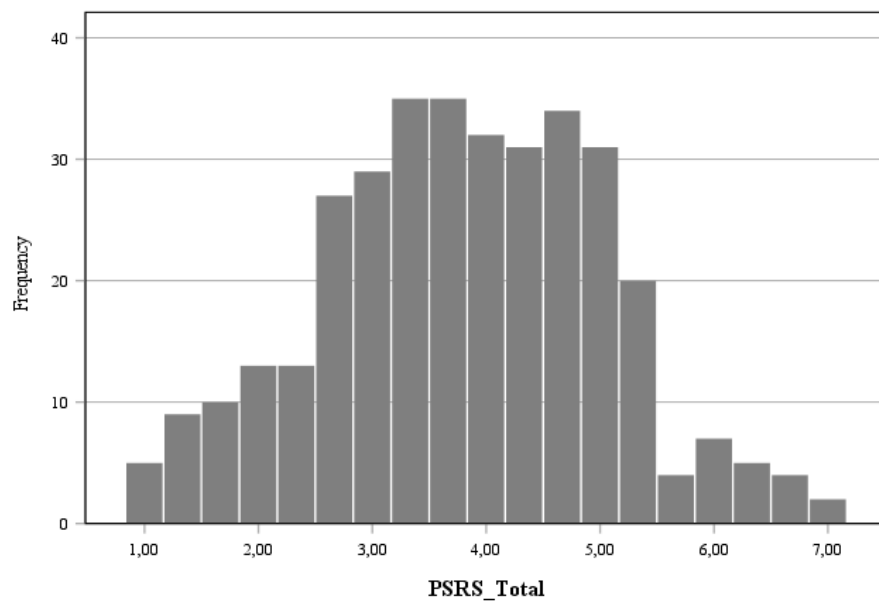
World Obesity Federation. (2024). *World Obesity Atlas 2024*. <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=22>

Wren, G. M., Koutoukidis, D. A., Scragg, J., Whitman, M., & Jebb, S. (2023). The Association Between Goal Setting and Weight Loss: Prospective Analysis of a Community Weight Loss Program. *Journal Of Medical Internet Research*, 25, e43869. <https://doi.org/10.2196/43869>

Bijlage

Grafiek A1

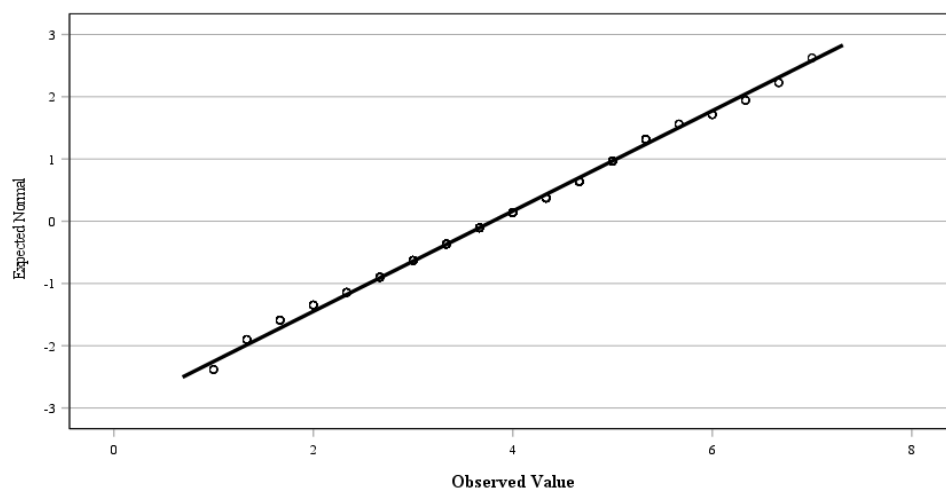
Histogram Voor Normaliteit PSRS



Noot. $N = 346$. PSRS = Perceived Self-Regulatory Success

Grafiek A2

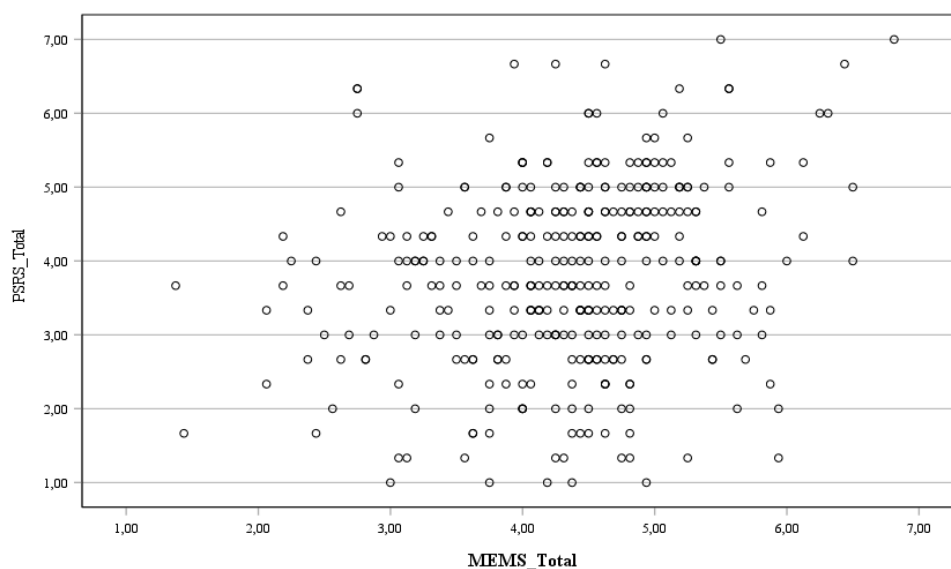
QQ-Plot Voor Normaliteit PSRS



Noot. $N = 346$. PSRS = Perceived Self-Regulatory Success

Grafiek A3

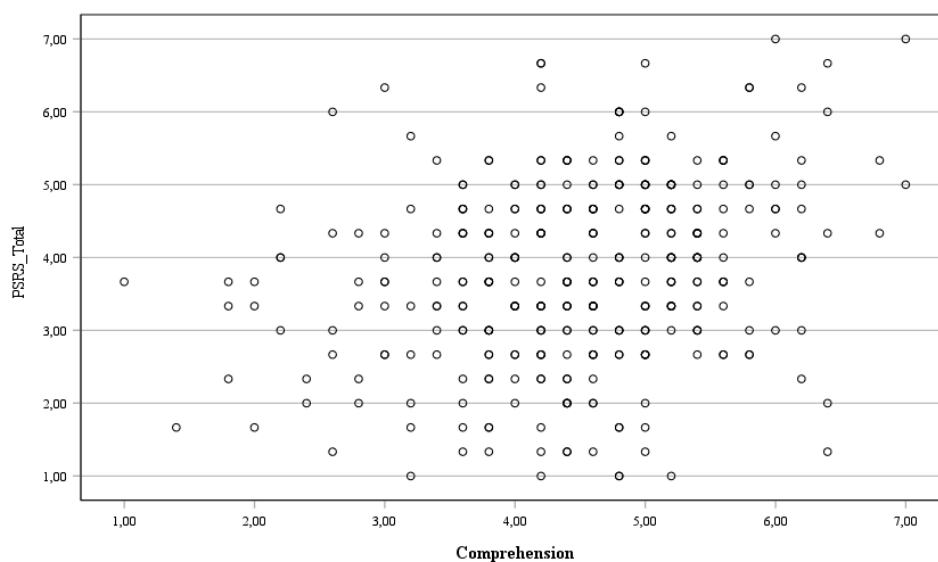
Scatterplot Voor Lineariteit PSRS en MEMS



Noot. $N = 346$. PSRS = Perceived Self-Regulatory Success; MEMS = Multidimensional Existential Meaning Scale

Grafiek A4

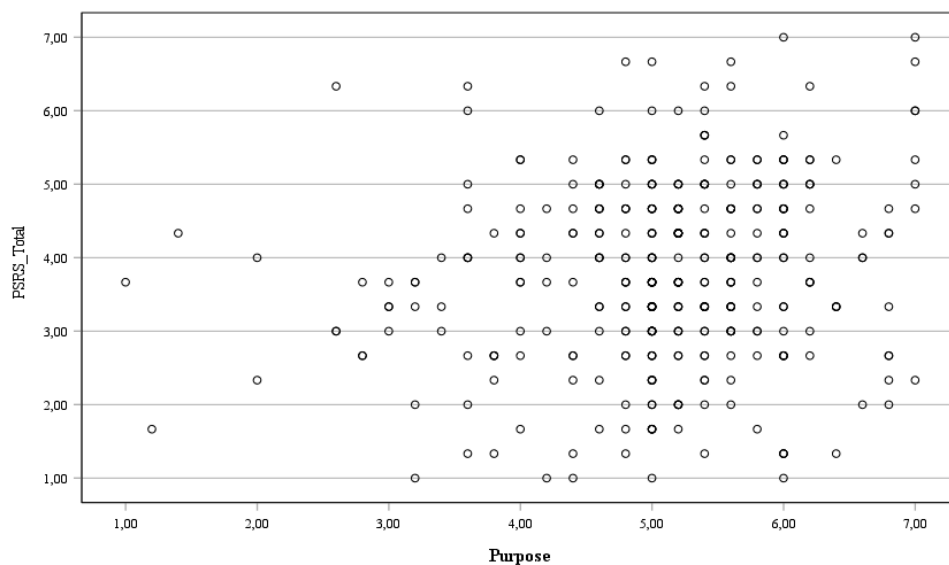
Scatterplot Voor Lineariteit PSRS en Begrip



Noot. $N = 346$. PSRS = Perceived Self-Regulatory Success

Grafiek A5

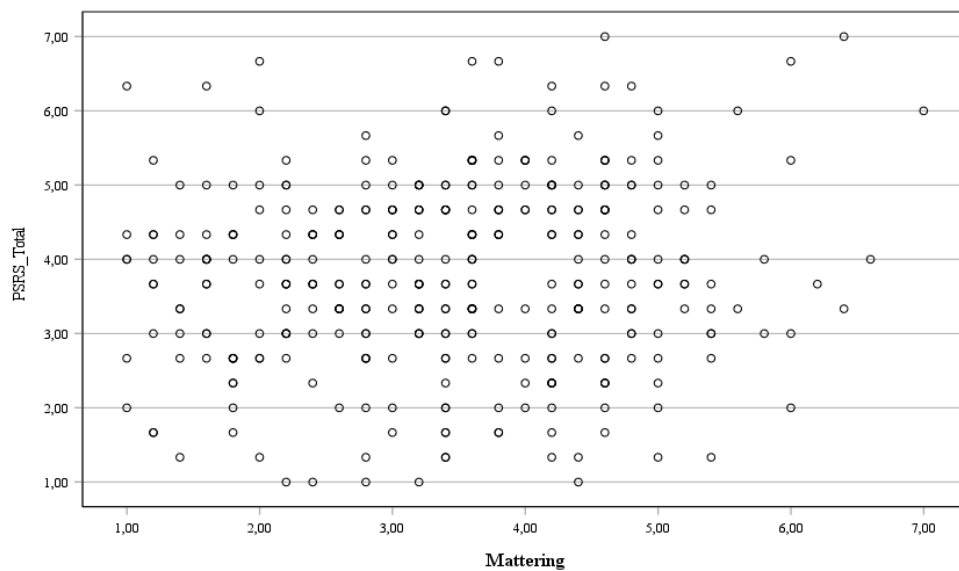
Scatterplot Voor Lineariteit PSRS en Doel



Noot. $N = 346$. PSRS = Perceived Self-Regulatory Success

Grafiek A6

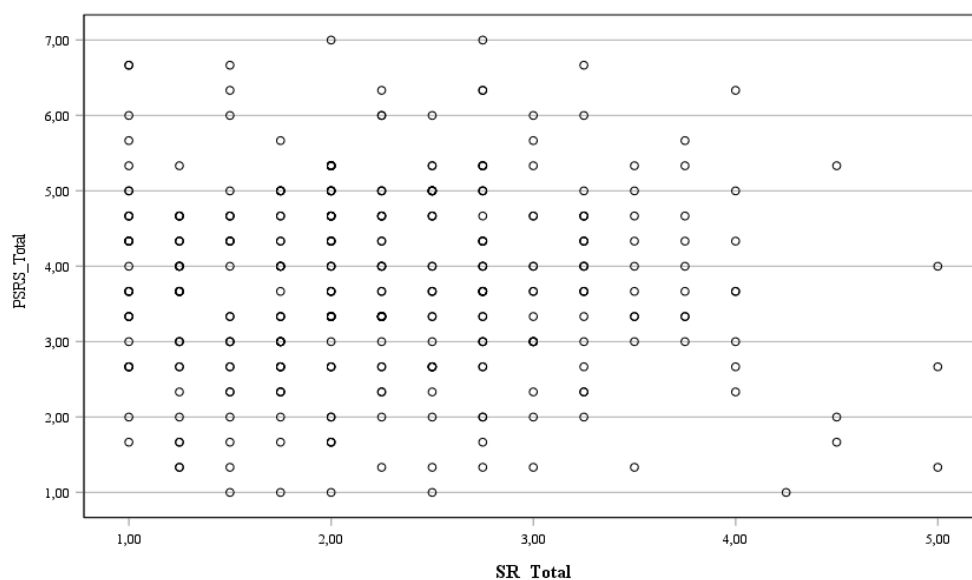
Scatterplot Voor Lineariteit PSRS en Ertoe Doen



Noot. $N = 346$. PSRS = Perceived Self-Regulatory Success

Grafiek A7

Scatterplot Voor Lineariteit PSRS en SR



Noot. $N = 346$. PSRS = Perceived Self-Regulatory Success; SR = satiety responsiveness

Tabel A1

Toleranties en VIF-waarden Voor Begrip, Doel en Ertoe Doen

Variabele	Collineariteit Statistieken	
	Tolerantie	VIF
Begrip	.63	1.59
Doel	.58	1.72
Ertoe doen	.70	1.43

Noot. $N = 346$. Afhankelijke variabele = Perceived Self-Regulatory Success (PSRS); VIF = Variance Inflation Factor

Tabel A2*Toleranties en VIF-waarden Voor Begrip, SR en Interactieterm*

Variabele	Collineariteit Statistieken	
	Tolerantie	VIF
Begrip	.96	1.04
SR	.97	1.03
Begrip * SR	.99	1.01

Noot. $N = 346$. Afhankelijke variabele = Perceived Self-Regulatory Success (PSRS); SR = satiety responsiveness; VIF = Variance Inflation Factor

Tabel A3*Toleranties en VIF-waarden Voor Doel, SR en Interactieterm*

Variabele	Collineariteit Statistieken	
	Tolerantie	VIF
Doel	.97	1.03
SR	.97	1.03
Doel * SR	.98	1.02

Noot. $N = 346$. Afhankelijke variabele = Perceived Self-Regulatory Success (PSRS); SR = satiety responsiveness; VIF = Variance Inflation Factor

Tabel A4

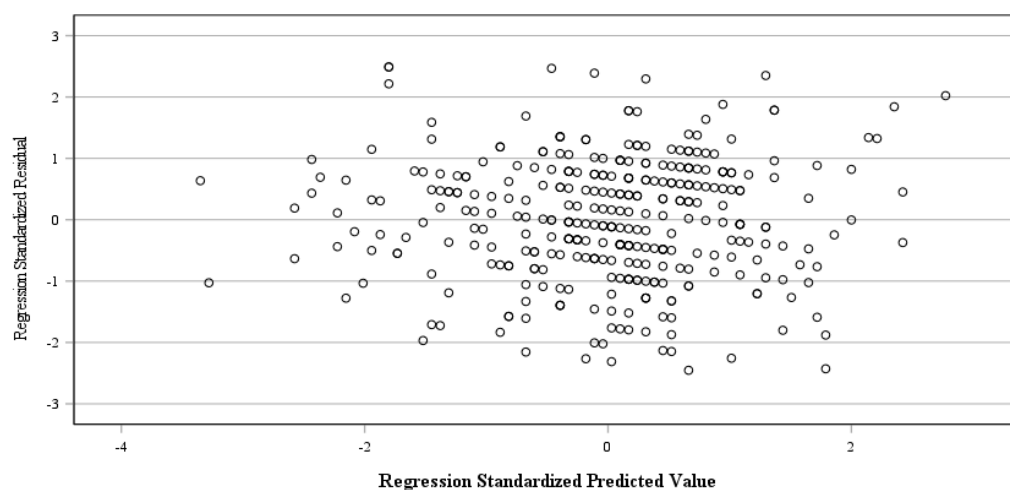
Toleranties en VIF-waarden Voor Ertoe Doen, SR en Interactieterm

Variabele	Collineariteit Statistieken	
	Tolerantie	VIF
Ertoe Doen	1.00	1.00
SR	.99	1.01
Ertoe Doen * SR	.99	1.01

Noot. $N = 346$. Afhankelijke variabele = Perceived Self-Regulatory Success (PSRS); SR = satiety responsiveness; VIF = Variance Inflation Factor

Grafiek A8

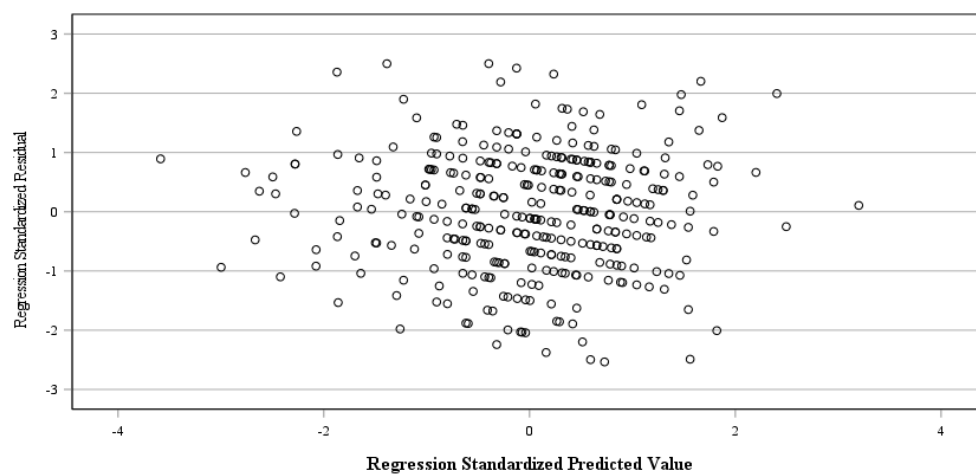
Scatterplot Voor Homoscedasticiteit PSRS en MEMS



Noot. $N = 346$. Afhankelijke variabele = Perceived Self-Regulatory Success (PSRS); predictor = Multidimensional Existential Meaning Scale (MEMS)

Grafiek A9

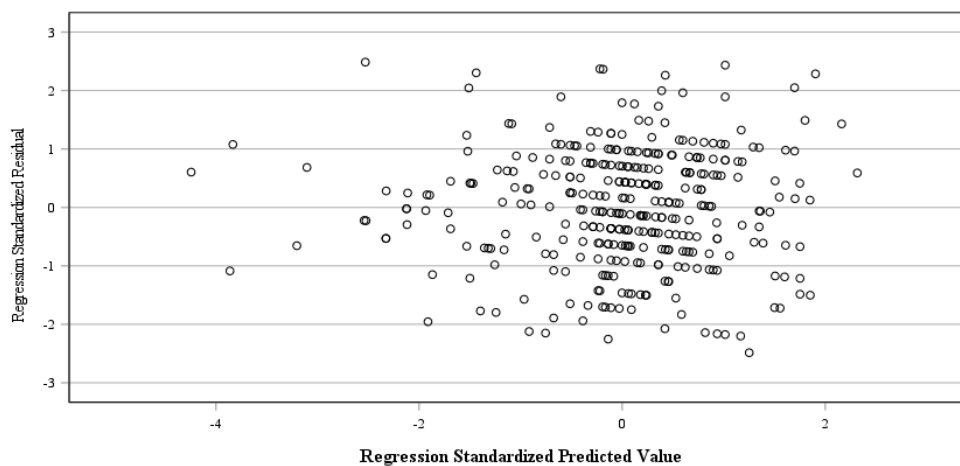
Scatterplot Voor Homoscedasticiteit PSRS, Begrip, SR en Interactieterm



Noot. $N = 346$. Afhankelijke variabele = Perceived Self-Regulatory Success (PSRS);
predictoren = begrip, satiety responsiveness (SR) en begrip * SR

Grafiek A10

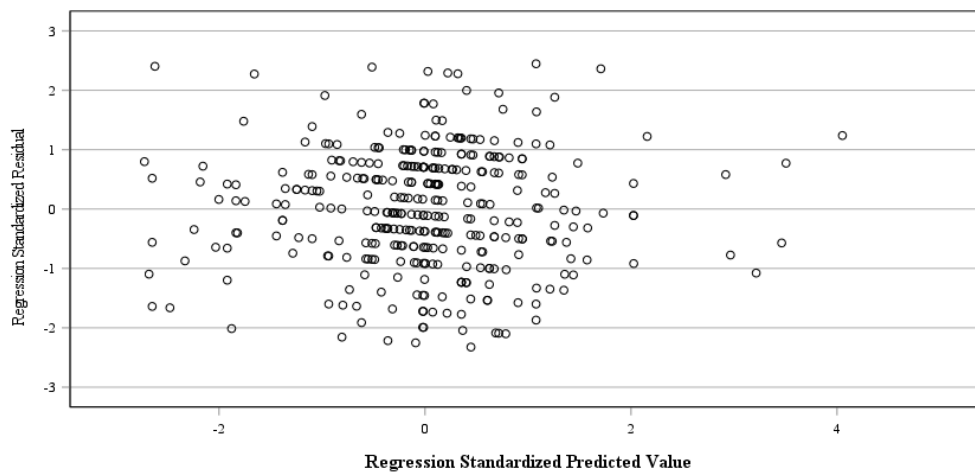
Scatterplot Voor Homoscedasticiteit PSRS, Doel, SR en Interactieterm



Noot. $N = 346$. Afhankelijke variabele = Perceived Self-Regulatory Success (PSRS);
predictoren = doel, satiety responsiveness (SR) en doel * SR

Grafiek A11

Scatterplot Voor Homoscedasticiteit PSRS, Begrip, SR en Interactieterm



Noot. $N = 346$. Afhankelijke variabele = Perceived Self-Regulatory Success (PSRS);
 predictoren = ertoe doen, satiety responsiveness (SR) en ertoe doen * SR