Einfluss akuter Social-Media-Nutzung und akuter Körperlicher Aktivität auf die Körperbezogene Selbstwahrnehmung von Jugendlichen

MORITZ ENGEL, MIRKO SCHMIDT
Universität Bern

Abstract

Die Adoleszenz stellt eine kritische Phase für die Entwicklung des Körperbildes dar (Cash, 2004). Starke biologische, kognitive und soziale Veränderungen machen Jugendliche empfänglicher für externe Stimuli (Lerner & Steinberg, 2004). Gleichzeitig prägen bildbasierte soziale Medien wie Instagram zunehmend die Lebenswelt von Jugendlichen, was sich mitunter negativ auf die Entwicklung ihres Körperbildes auswirken kann (de Valle et al., 2021). Neben solchen externen Signalen verarbeitet der Mensch auch Signale aus dem Körperinneren, durch einen Prozess bekannt als Interozeption (Craig, 2003). Derzeit legen Theorien eine multisensorische Integration externer und interner Stimuli bei der Entwicklung des eigenen Körperbildes nahe (Badoud & Tsakiris, 2017). Erste Studienergebnisse deuten darauf hin, dass die Nutzung digitaler Medien mit einer verminderten Wahrnehmung interozeptiver Signale zusammenhängt. Wohingegen sich sportliche Aktivität als eine Möglichkeit präsentiert, den Zugang zu den eigenen körperinneren Signalen zu fördern (Wallman-Jones et al., 2021, 2022), wodurch potenziell negative Effekte einer Nutzung sozialer Medien minimiert werden könnten. Folglich werden in dieser Studie die Effekte einer akuten Nutzung sozialer Medien sowie einer akuten sportlichen Aktivität auf das Körperbild und die Interozeption von Jugendlichen untersucht.

In einem Labor-Experiment durchlaufen 36 Jugendliche (Alter 13-17 Jahre) zwei experimentelle Bedingungen, bestehend aus einer 15-minütigen Instagram-Aktivität, sowie einer 15-minütigen physischen Aktivität auf dem Fahrradergometer. Vor und nach beiden Bedingungen, die in einem Abstand von einer Woche stattfinden, werden die interozeptive Genauigkeit und das Körperbild mithilfe des Heartbeat Counting Task (Schandry, 1981) bzw. der State Body Appreciation Scale (Homan, 2016) und Body Functionality Scale (Alleva et al., 2017) erhoben.

Die Datenerhebung wird gegenwärtig durchgeführt und die Resultate werden an der Tagung präsentiert. Mittels der Studienergebnisse können die Effekte einer akuten Aktivität in den sozialen Medien sowie einer akuten physischen Aktivität auf die Körperwahrnehmung von Jugendlichen analysiert werden, welche als Grundlage zukünftiger Interventionen zur Förderung einer gesunden Körperwahrnehmung der Zielgruppe dienen.

Literatur

- Alleva, J. M., Tylka, T. L., & van Kroon Diest, A. M. (2017). The Functionality Appreciation Scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men. *Body image*, 23, 28–44. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.07.008>
- Badoud, D., & Tsakiris, M. (2017). From the body's viscera to the body's image: Is there a link between interoception and body image concerns? *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 77, 237–246. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2017.03.017>
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body image*, 1(1), 1–5. [https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Craig, A. D. (2003). Interoception: the sense of the physiological condition of the body. *Current opinion in neurobiology*, 13(4), 500–505. [https://doi.org/10.1016/s0959-4388\(03\)00090-4](https://doi.org/10.1016/s0959-4388(03)00090-4)

- Homan, K. J. (2016). Factor structure and psychometric properties of a state version of the Body Appreciation Scale-2. *Body image*, 19, 204–207. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.10.004>
- Külling, C., Waller, Gregor, Suter, Lilian, Willemse, I., Bernath, J., Skirgaila, P., Streule, P., & Süss, D. (2022). JAMES 2022. Jugend | Aktivitäten | Medien – Erhebung Schweiz. Zürich: Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften.
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. D. (Hrsg.). (2004). *Handbook of adolescent psychology* (2nd ed.). John Wiley & Sons.
- Schandry, R. (1981). Heart beat perception and emotional experience. *Psychophysiology*, 18(4), 483–488. <https://doi.org/10.1111/j.1469-8986.1981.tb02486.x>
- de Valle, M. K., Gallego-García, M., Williamson, P., & Wade, T. D. (2021). Social media, body image, and the question of causation: Meta-analyses of experimental and longitudinal evidence. *Body image*, 39, 276–292. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.10.001>