



**Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften**

**Institut für Kommunikationswissenschaft**

**“Ein systematischer Forschungsüberblick zu den psycho-emotionalen Auswirkungen sozialer Vergleichsprozesse des Erscheinungsbildes in sozialen Netzwerkseiten bei Heranwachsenden”**

Die Wirkung adoleszenter, sozialer Netzwerkvergleiche des Erscheinungsbildes auf Wahrnehmungen des Körperbildes, Selbst-Evaluierungen, Stimmungen, das Wohlbefinden, die psychische Gesundheit und erscheinungsbezogene Motivationen und Verhaltensweisen

---

Bachelorarbeit zur Erlangung des akademischen Grades Bachelor of Arts (B.A.)

vorgelegt von Emmely Schröder

Matrikelnummer: 174019

geboren am 21.12.1997 in Wadern

Erstgutachter: Univ.-Prof. Dr. Tobias Rothmund

Zweitgutachterin: M. Sc. Fahima Farkhari

Jena, den 30. März 2021

## **Abstract**

More and more authors address the effects of social networks. One possible influencing factor on these impact effects is the social appearance comparison or the tendency to do so. In this literature review at hand, a first systematic overview of social comparison processes in social media and their effects on the youth shall be given. This paper evaluates the state of research of 19 publications in terms of significant effects and limitations and provides an outlook for future research. The psycho-emotional impact of different types of social appearance comparisons was examined internationally through different modes of social media use on preadolescents, adolescents, and young adults, incorporating influencing factors such as gender, weight, ethnicity, parental control, overall similarity, and feminist attitudes. The publications examined perceptions and self-evaluations of body image, moods, well-being, mental health, as well as appearance-related motivations and behaviors of the youth. Results provide under some limitations experimental evidence that the use of social media negatively affects body image concerns such as body image dissatisfaction, facial, hair, and skin concerns, mood, body esteem, and attitudes toward the comparison target through the influence of state or trait appearance comparisons in the young population. More longitudinal and experimental data and diverse sampling are needed to comprehensively assess this relationships.

Immer mehr Autoren befassen sich mit den Auswirkungen von sozialen Netzwerken. Ein möglicher Einflussfaktor auf diese Wirkungsprozesse ist der soziale Vergleich des Erscheinungsbildes oder die Tendenz dazu. Im Rahmen einer systematischen Literaturrecherche wurde mit 19 Publikationen ein erster systematischer Überblick zu den Vergleichsprozessen in sozialen Medien und deren Auswirkungen auf Heranwachsende erstellt. Die Arbeit evaluiert den aktuellen Forschungsstand hingehend der signifikanten Auswirkungen und Limitationen und gibt einen Ausblick für zukünftige Forschung. Die psycho-emotionale Wirkung unterschiedlicher Vergleichsarten des Erscheinungsbildes wurde durch diverse Nutzungsweisen von sozialen Medien auf Präadoleszente, Adoleszente und junge Erwachsenen international untersucht, wobei Einflussfaktoren wie Geschlecht, Gewicht, Ethnie, elterliche Kontrolle, Gesamtähnlichkeit und feministische Einstellungen mit einbezogen wurden. Die Publikationen untersuchten Wahrnehmungen und Selbst-Evaluierungen des Körperbildes, Stimmungen, das Wohlbefinden, die psychische Gesundheit sowie erscheinungsbezogene Motivationen und Verhaltensweisen von Heranwachsenden. Es gab experimentelle Belege, dass sich die Nutzung sozialer Netzwerke durch den Einfluss von häufigen Zustands- oder Merkmalserscheinungsvergleichen bei der jungen Bevölkerung auf Körperbildsorgen wie die Körperbild-Unzufriedenheit, Bedenken bezüglich des Gesichts, den Haaren und der Haut, die Stimmung, die Körperwerterschätzung und Einstellungen zum Vergleichsziel negativ auswirkt. Mehr Längsschnitte, Experimente und diversere Samples sind notwendig, um diese Beziehungen zu erfassen.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Abkürzungsverzeichnis.....</b>	<b>II.</b>
<b>1. Einleitung.....</b>	<b>1</b>
<b>2. Arten sozialer Vergleichsprozesse .....</b>	<b>3</b>
2.1 Theorie des sozialen Vergleichs.....	3
2.2 Soziokulturelle Theorie, Objektivierungstheorie und selektives Verfügbarkeitsmodell.....	5
<b>3. Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen der Zielgruppe Heranwachsende .....</b>	<b>6</b>
3.1 Individuelle, merkmalsbezogene Vergleichstendenzen.....	7
3.2 Psycho-emotionale Symptome.....	9
3.3 Nutzung sozialer Netzwerkseiten.....	13
<b>4. Systematischer Überblick zur Wirkung sozialer Netzwerkvergleiche des Erscheinungsbildes auf Heranwachsende.....</b>	<b>17</b>
4.1 Auswirkungen auf Wahrnehmungen und Selbst-Evaluierungen zum Körperbild Heranwachsender.....	19
4.2 Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden Heranwachsender.....	24
4.3 Auswirkungen auf die Stimmungen Heranwachsender.....	27
4.4 Auswirkungen auf ercheinungsbezogene Motivationen und Verhaltensweisen Heranwachsender.....	28
<b>5. Diskussion, Limitationen und Forschungsbedarf.....</b>	<b>31</b>
<b>6. Fazit.....</b>	<b>39</b>
<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>III.</b>
<b>Anhang.....</b>	<b>IV.</b>
<b>Eidesstattliche Erklärung.....</b>	<b>V.</b>

## Abkürzungsverzeichnis

AUS	Australien
BMI	Body Mass Index
bspw	beispielsweise
CES-D	Center for Epidemiologic Studies Depression
CHN	China
ca	circa
EDE-Q4	Eating Disorder Examination Questionnaire
EDI-3	Eating Disorder Inventory Skala 3
EMI-2	Exercise Motivation Inventory-2
Exp	Experiment
GB	Großbritannien
INCOM	Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure
J	Jahre
KOR	Korea
Korr.	Korrelation
m	männlich
OBCS	Objectified Body Consciousness Scale
Online PACS	Online Physical Appearance Comparison Scale
PACS	Physical Appearance Comparison Scale
PACS-R	Physical Appearance Comparison Scale-Revised
s	Siehe
SACS	State Appearance Comparison Scale
SAM	Selective Accessibility Model
SDI	Self-Discrepancy Index
SGP	Singapur
SLSS	Student Life Satisfaction Scale
SNS	Soziale Netzwerkseiten
SSES	State Self-Esteem Scale
sVdE	Soziale Vergleiche des Erscheinungsbildes
THULB	Thüringer Universitäts- und Landesbibliothek
UPACS/ DACS	Upward and Downward Appearance Comparison Scale
USA	Vereinigte Staaten von Amerika
VAS	Visuelle Analogskalen
vs	versus
w	weiblich
z. B.	zum Beispiel

## 1. Einleitung

Im öffentlichen Diskurs sind die negativen Folgen eines erhöhten Konsums sozialer Medien bei Jugendlichen allgegenwärtig. Die empirische Beschäftigung mit den psychologischen und emotionalen Auswirkungen der Nutzung sozialer Netzwerkseiten (SNS) ist allerdings ein noch wenig beachtetes und dynamisches Forschungsgebiet (Holland & Tiggemann, 2016).

In jüngerer Zeit hat die weltweit zunehmende Nutzung von SNS (Poleshova, 2020) Forscher dazu veranlasst, sich zunehmend mit den Auswirkungen sozialer Vergleiche des Erscheinungsbildes (sVdE) und der allgemeinen Wirkung von SNS zu befassen. Die Literatur zum SNS Wirkungsprozess und dem Einfluss dieser Vergleichsprozesse in SNS auf Heranwachsende ist allerdings begrenzt, während die Rolle traditioneller Medienwirkungen in Bezug auf sVdE bereits extensiv erforscht wurde. Es existieren nur 19 Studien, die für diese systematische Übersichtsarbeit zu den Auswirkungen sVdE in SNS auf Heranwachsende relevant sind. Die älteste der Publikationen ist aus dem Jahr 2015, ein Indiz für die Aktualität des Themas. Erkenntnisse aus der Forschung zu traditionellen Medien lassen die Annahme zu, dass sVdE in SNS vor allem bei jungen Bevölkerungsgruppen eine große Rolle im Hinblick auf die Medienwirkung spielen (Burnette et al., 2017). Sie können einen Risikofaktor für maladaptive Konsequenzen wie Körperbild-Unzufriedenheit oder Essstörungen darstellen, weswegen eine Erforschung der Interdependenzen und möglichen Einflussfaktoren sowie eine empirische Herangehensweise an die möglichen Konsumfolgen von SNS auch für die Praxis relevant ist (Ho et al., 2016).

Für diese Analyse sind die einflussnehmende Wirkung verschiedener Arten des sVdE im Medienwirkungsprozess von SNS auf Heranwachsende sowie deren psycho-emotionale Konsequenzen von Interesse. Damit liegt die Thematik in der kommunikationswissenschaftlich relevanten Medienwirkungsforschung. Vorpubertäre, Jugendliche und junge Erwachsene sind die primäre Nutzergruppe sozialer Medien (Poleshova, 2019) und neigen eher zu sVdE und psycho-emotional auffälligen Symptomen als andere Altersgruppen (Herpertz-Dahlmann et al., 2013). Im Rahmen der Untersuchung werden die oben erwähnten Altersgruppen zusammengefasst und als Heranwachsende bezeichnet, die eine Altersspanne von 10 bis 30 Jahren aufweisen. Der Überblick überprüft systematisch die bisher untersuchten Konsequenzen des sVdE von Heranwachsenden in SNS. Die 19 Publikationen erforschen vielfältige Auswirkungen von verschiedenen Nutzungs- und Vergleichsarten in SNS, die unter anderem Wahrnehmungen des Körperbildes, Selbst-Evaluierungen, Stimmungen, das Wohlbefinden, die psychische Gesundheit und erscheinungsbezogene Motivationen und Verhaltensweisen von Heranwachsenden umfassen. Eine Übersichtsarbeit zu diesem Teilgebiet existiert bislang noch nicht, wodurch die Arbeit einen bisher einzigartigen Beitrag zur aktuellen Forschung leistet. In der Forschung zu traditionellen Medien und SvdE wurden sowohl problematische als auch

positive Konsequenzen durch die Mediennutzung identifiziert (Holland et al., 2016), weswegen auch in diesem Überblick alle untersuchten Auswirkungen inkludiert sind.

Das wissenschaftliche Ziel der Arbeit ist es, durch eine systematische Literaturrecherche die bisherigen empirischen Erkenntnisse zusammenzutragen, zu analysieren, Herausforderungen aufzudecken und dies systematisch gegenüberzustellen. Der Erkenntnisgewinn folgt aus der Erfassung der Wirkungsweisen des sVdE in SNS auf Kognitionen, Affekte und Konationen in ihrer Gesamtwirkung auf Heranwachsende. Limitationen und Forschungslücken werden aufgezeigt und ein Ausblick für zukünftige Forschung gegeben. Darüber hinaus betrachtet die Analyse die bisher erforschten einflussnehmenden Variablen wie bspw. Geschlecht, Gewicht, Ethnie, elterliche Kontrolle, Gesamtähnlichkeit oder feministische Einstellungen in diesem Medienwirkungsprozess. Der Mehrwert liegt in der Schaffung eines strukturierten Überblicks bisheriger Forschung zum Thema sVdE in SNS und diesbezüglicher Auswirkungen auf Heranwachsende. Hierbei wird der sVdE als wichtiger universeller Mechanismus über mehrere Nutzungsweisen von SNS und mehrere Auswirkungen hinweg betrachtet. Die Studien werden hinsichtlich ihrer methodischen Vergleichbarkeit untereinander, dem Studiendesign und der Ergebnisse der Mediennutzung in Bezug auf Auswirkungen auf Heranwachsende durch den sVdE analysiert. Dabei soll folgende Forschungsfrage beantwortet werden:

*„Welche Auswirkungen haben soziale Vergleiche des Erscheinungsbildes in sozialen Netzwerkseiten auf Heranwachsende und unter welchen Limitationen ist die bisherige Forschung zu betrachten?“*

Das Ziel der Arbeit wird durch das Beantworten der Frage erreicht, wie sich auf Basis des aktuellen Forschungsstandes sVdE in SNS bei Heranwachsenden auswirken, die dort sozialen Vergleichsprozessen unterliegen.

Der Theorieteil in Kapitel 2 und 3 bildet die theoretische Grundlage für den systematischen Überblick und definiert die für die vorliegende Arbeit relevanten Konstrukte. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der Theorie des sozialen Vergleichs von Festinger (1954), deren Weiterentwicklung und Anwendung auf den Vergleichskontext sozialer Medien. Außerdem wird die Relevanz der ausgewählten Interessensgruppe Heranwachsender hervorgehoben und aufgezeigt, wie diese SNS nutzen und sich dort vergleichen. Zudem werden die in den Studien behandelten psycho-emotionalen Symptome konzeptualisiert. Die 19 Studien, die entsprechend methodischer Auswahlkriterien in den Überblick inkludiert wurden, werden in Kapitel 4 entsprechend der Auswirkungen des sVdE und des Studiendesigns kategorisiert, bewertet und in der Diskussion hingehend ihrer Limitationen und Interdependenzen analysiert. Abschließend bilden sie die Grundlage für einen Ausblick weiterer Forschung.

## **2. Arten sozialer Vergleichsprozesse**

Dieses Kapitel erklärt die relevanten sozialen Vergleichsprozesse des Erscheinungsbildes in Bezug auf SNS, stellt die theoretischen Grundlagen dieses Forschungsüberblicks vor und führt konzeptionell die wichtigsten Begriffe und Grundannahmen ein.

### **2.1 Theorie des sozialen Vergleichs**

Der leitende theoretische Rahmen des Forschungsfeldes ist die Theorie des sozialen Vergleichs nach Festinger (1954). Sie besagt, dass Individuen ihre Meinungen und Fähigkeiten bewerten, indem sie sich bei Abwesenheit objektiver Standards mit ähnlichen Individuen vergleichen. Die Vergleichenden wollen realistische Informationen über sich selbst und ihre Umwelt gewinnen, vor allem dann, wenn eine adäquate Selbsteinschätzung wichtig ist. Menschen gehen auf diese Weise dem Drang nach, sich hinsichtlich ihrer Stellung in verschiedenen Lebensaspekten zu verorten (Festinger, 1954). Soziale Vergleichsprozesse sind kognitive Urteile über die eigenen Eigenschaften (Sohn, 2009). Die Sammlung sozialer Informationen geht einher mit dem Interesse, die wahrgenommenen Diskrepanzen zwischen sich selbst und der Zielperson zu reduzieren (Suls & Wheeler, 2000). Individuen können sich in verschiedenen Dimensionen vergleichen. Diese Arbeit legt den Fokus auf sVdE, wobei diese als soziale Fähigkeitsvergleiche in der Attraktivitätsvergleichsdimension einzuordnen sind (Yang et al., 2018). Die Theorie wurde stetig weiterentwickelt und auf verschiedene Kontexte angewandt. Mit der vermehrten SNS Nutzung begegnet sie neuen Herausforderungen (Fardouly, Diedrichs et al., 2015a). Vergleiche können in verschiedenen Kontexten auftreten, z. B. persönlich, durch traditionelle Medien oder wie in dieser Arbeit thematisiert in SNS. Dabei haben manche Kontexte negativere Einflüsse (Tiggemann, 2003). Die Theorie bietet einen geeigneten Rahmen, um die Konsequenzen von SNS auf Verhalten, Emotionen und Gedanken zu verstehen (Rancourt et al., 2015). Es gibt eine Reihe an Gründen, wieso der sVdE in SNS besonders relevant ist. Nach Interpretation von Tiggemann und Zaccardo (2015) bspw. bewerten Frauen ihr Aussehen, indem sie sich in SNS mit den dargestellten Schönheitsidealen vergleichen.

Es gibt drei Vergleichsrichtungen, die zu diversen Reaktionen führen können. Aufwärtsvergleiche geschehen mit Zielpersonen, die als besser wahrgenommen werden. Bei Abwärtsvergleichen werden die Vergleichspersonen in der Vergleichskategorie als schlechter gestellt empfunden. Bei Horizontalvergleichen vergleicht sich ein Individuum auf einer Ebene mit der Zielperson, die als gleichgestellt in dieser Vergleichskategorie wahrgenommen wird (Festinger, 1954). In SNS gibt es eine Prävalenz für Aufwärtsvergleiche (Tiggemann et al., 2015), die auf das zurückzuführen ist, was Festinger (1954) als unidirektionalen Trieb nach oben bezeichnet. Das ist die Vorliebe von Menschen, Aufwärtsvergleiche anzustellen, um sich selbst in diesem Bereich zu verbessern (Fardouly et al., 2017). ProbandInnen, die sich Profilfotos von attraktiven NutzerInnen ansahen, berichteten über weniger positive emotionale

Zustände, weil sie sich nach oben verglichen (Haferkamp & Krämer, 2011). Außerdem kann zwischen Vergleichspersonen unterschieden werden, dem Vergleichsziel des sVdE eines Individuums. Durch den Drang zur Selbsteinschätzung suchen Individuen den Vergleich mit ihnen ähnlichen Personen (Festinger, 1954). Vergleichspersonen können bspw. Familienmitglieder, Freunde, Prominente, mediale Figuren oder ähnliche, gleichgestellte Gleichaltrige, sogenannte Peers, sein (Fardouly & Vartanian, 2015). Viele Prominente nutzen SNS, um ihre Fans zu erreichen, wodurch diese relevantere Vergleichsziele werden (Ho et al., 2016).

Eine wichtige Unterscheidung liegt in der Vergleichsart als Zustands- oder als Merkmalserscheinungsvergleich sowie deren Messweisen. Der Zustandserscheinungsvergleich ist ein Kompositum aus Aufwärts-, Horizontal- und Abwärtsvergleich und ein akuter Vergleichsprozess des Erscheinungsbildes nach einem gewissen Auslöser (Feltman & Szymanski, 2018). Dieser ist gemeint, wenn allgemein von sVdE gesprochen wird. Das Ausmaß des sVdE kann mit der 3-Item "State Appearance Comparison Scale" (SACS; Tiggemann & McGill, 2004) oder über die "Online Physical Appearance Comparison Scale" (Online PACS) gemessen werden (Schaefer & Thompson, 2014). Andererseits können im Rahmen eines Gedankenerhebungsprozesses Gedanken an den sVdE gemessen werden, die eine Untersuchung möglicher Mechanismen hinter den Zustandsänderungen ermöglichen (Anixiadis et al., 2019). Eine weitere Möglichkeit sVdE in SNS zu messen sind "Ecological Momentary Assessments (EMA) Tagebuchmessungen im Längsschnitt, bei denen Teilnehmende über die Häufigkeit, die Art und den Einfluss von sVdE berichten (Fardouly et al., 2017). Die zweite Vergleichsart ist das Merkmal eines Individuums zu globalen sVdE zu neigen, der Merkmalserscheinungsvergleich oder die Tendenz zu sVdE. Die Neigung wird als Charaktereigenschaft konzeptualisiert und umfasst die Eigenschaft, sich generell in einer bestimmten Art und Häufigkeit mit Zielpersonen zu vergleichen. Es existieren stabile individuelle Unterschiede in dieser Vergleichstendenz (Wang et al., 2017). Die SNS Expositionswirkungen können von dieser individuellen Differenzkategorie beeinflusst werden, so dass sich die Auswirkung je nach Charaktereigenschaften des oder der Betrachtenden unterscheiden kann (Vartanian & Dey, 2013). Individuen mit einer höheren Tendenz zu sVdE werden durch die Medienexposition häufiger und negativer beeinflusst (Dittmar & Howard, 2004). Auch die Messweisen differenzieren sich vom Zustands-sVdE. Die Tendenz zu sVdE in SNS wird häufig mit der "Physical Appearance Comparison Scale" (PACS) von Thompson et al. (1991) gemessen. PACS werden meist hingehend des Kontextes in der Variablen des Vergleichsortes bezüglich bestimmter SNS Plattformen modifiziert (Fardouly & Vartanian, 2015). Die Tendenz wird ebenfalls durch die "Upward and Downward Appearance Comparison Scale" (UPACS/ DACS; O'Brien et al., 2009), die "Physical Appearance Comparison Scale-Revised" (PACS-R; Schäfer & Thompson) und



das 11-Item "Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure" (INCOM; Gibbons & Buunk, 1999) gemessen.

## **2.2 Soziokulturelle Theorie, Objektivierungstheorie und selektives Verfügbarkeitsmodell**

Es gibt weitere theoretische Konzepte, die sVdE als relevanten Einfluss im Medienwirkungsprozess von SNS auf Heranwachsende erachten. Die soziokulturelle Theorie der Medienwirkung nach Thompson et al. (1999) und das darin inkludierte soziokulturelle Modell stellen den sozialen Vergleich als wichtigen Mechanismus für die negative Wirkung von sozial konstruierten, unrealistischen Schönheitsidealen in SNS dar, nach denen die BetrachterInnen streben, die sie verinnerlichen und mit denen sie sich vergleichen. So wird der sVdE als möglicher Prädiktor für verschiedene psycho-emotionale Konsequenzen deklariert (Keery et al., 2004). Thompson et al. sahen bereits 1999 Medien als primäre Quelle zur Wahrnehmung idealer Schönheitsideale und Autoren wie Fatt et al. (2019) übertrugen diese Annahme auf soziale Medien. Die soziokulturelle Theorie hebt den sozialen Vergleich als kritischen Prozess hervor, der gewisse Auswirkungen der Medienexposition erklärt (Grabe et al., 2008). Die Theorie nimmt an, dass Personen mit einer hohen Tendenz zu sVdE eine erhöhte Anfälligkeit für die Auswirkungen der Medienexposition haben (Dittmar et al., 2009).

Fredrickson und Roberts (1997) zeigten, dass Selbst-Objektivierungsprozesse eine Erklärung für Vergleichsprozesse liefern. Die Objektivierungstheorie geht davon aus, dass die stetige Unterstützung von sexualisierten, medial präsentierten Schönheitsidealen zur Selbst-Objektivierung und ständiger Körperüberwachung nötigt (Holland et al., 2016). Kulturelle Normen schaffen ein soziales Umfeld, in dem Frauen regelmäßig in ihrem auf optischen Eigenschaften basierenden Wert beurteilt werden. Dabei werden Körperteile unabhängig vom Rest des Individuums betrachtet, als wären diese repräsentativ für die Frau als Individuum. Diese Objektivierung kann auf vielfältige Weise erfolgen, bspw. durch unaufgeforderte sexuell bewertende Kommentare (Fredrickson et al., 1997). Die Theorie kann die Beziehung zwischen Medien und psycho-emotionalen Symptomen wie gestörtem Essverhalten erklären (Holland et al., 2016). Erfahrungen mit sexueller Objektivierung, wie z. B. die Exposition gegenüber objektivierenden Medien, können dazu führen, dass Frauen sich selbst aus der Perspektive eines Beobachters betrachten und somit ihren Körper als ein Objekt ansehen, was als Selbst-Objektivierung bezeichnet wird (Moradi & Huang, 2008). Die negativen Folgen der Selbst-Objektivierung resultieren daraus, dass Frauen ihr Aussehen ständig mit einem unerreichbaren kulturellen Schlankheitsideal vergleichen (Fardouly, Diedrichs et al., 2015b).

Zudem dient das selektive Verfügbarkeitsmodell (Selective Accessibility Model = SAM) nach Mussweiler (2003) als theoretischer Rahmen, um Vergleichseffekte zu erklären. Der Autor untersuchte in einem Online-Experiment den Effekt der Gesamtähnlichkeit zwischen

Individuen, die sich vergleichen und den Vergleichszielen ihres Aufwärtsvergleiches auf verschiedenen Ebenen der Assimilationserfahrung von SNS NutzerInnen. Wenn die Technologie so gestaltet wurde, dass die Wahrnehmung der Gesamtähnlichkeit zwischen dem Individuum selbst und der als besser wahrgenommen Zielperson höher war, kamen die NutzerInnen der Erfüllung ihrer wesentlichen Bedürfnisse, sinnvolle zwischenmenschliche Online-Interaktionen zu erleben und eine positive Selbsteinstellung zu entwickeln, näher. Das Modell besagt folglich, dass Aufwärtsvergleiche auch positive Konsequenzen haben können, wenn sich der oder die Vergleichende der Zielperson ähnlich fühlt. Dabei geht es um die Gesamtähnlichkeit, basierend auf hervorstechenden Merkmalen, die nicht direkt mit der Vergleichsdimension verbunden sein müssen, wie bspw. dieselbe ethnische Zugehörigkeit. Die Bewertung der Gesamtähnlichkeit beeinflusst die Konsequenzen des sozialen Vergleichs, indem sie entweder zu einem Ähnlichkeits- oder Verschiedenheits-Gedankengut führt, das der Vergleichende für die Selbst-Evaluierung nach dem Vergleich nutzt. Eine hohe Gesamtähnlichkeit induziert ein Ähnlichkeits-Gedankengut, bei dem das Individuum nach konsistenten Eigenschaften zwischen sich und dem Ziel sucht, und das nach Aufwärtsvergleichen zu Assimilationseffekten in bspw. der Form von positiven Selbst-Evaluierungen in der Vergleichsdimension führt. Bei einer geringen Gesamtähnlichkeit verhält es sich gegenteilig (Mussweiler, 2003). Unter bestimmten Umständen kann somit die Betrachtung eines aufwärts gerichteten Vergleichsobjekts dazu führen, dass sich das vergleichende Individuum kompetent und hoffnungsvoll fühlt, in Form eines Assimilationseffekts, oder verzweifelt und inkompetent durch einen Kontrasteffekt. Die Assimilation hängt von einer Reihe dispositioneller, kontextueller und relationaler Faktoren ab, die die Art des Effekts beeinflussen können, ein Indiz für die Relevanz von Einflussfaktoren im Vergleichsprozess (Ganegoda & Bordia, 2019).

### **3. Persönlichkeitsmerkmale und Verhaltensweisen der Zielgruppe Heranwachsende**

Dieses Kapitel definiert die psychologische Phase und den Begriff eines Heranwachsenden sowie die Besonderheiten der sVdE in diesem Alter. Außerdem werden die SNS Nutzweisen Heranwachsender erläutert und die psycho-emotionalen Symptome definiert, denen Heranwachsende unterliegen können.

Die Definition der jungen Bevölkerungsgruppe unterscheidet sich in den analysierten Studien. Bezeichnungen sind bspw. junge Erwachsene, Adoleszenten, Jugendliche, Präadoleszenten, Studierende oder SchülerInnen, wobei sich die uneinheitlichen Altersspannen der Samples überschneiden. Die Literatur zu sVdE in SNS ist international und Adoleszenz ein Konstrukt, welches in der Altersspanne national verschieden definiert wird. Diese Phase des Jugendalters beschreibt einen Übergang vom Kind zum Erwachsenen, ist eine psychologische Zwischenphase und beginnt bei Mädchen früher als bei Jungen. Obwohl Adoleszenten biologisch erwachsen sein können, sind sie dies sozial und emotional noch nicht. Je nach

Landesdefinition können ca. 10- bis 25-Jährige als Adoleszenten bezeichnet werden (Stangl, 2021). Die 10- bis 12-Jährigen können auch in der Präadoleszenz eingeordnet werden (Fardouly, Magson et al., 2018). Während in Deutschland die Adoleszenz bis zum 21. Lebensjahr begrenzt ist, inkludieren manche Arbeiten ProbandInnen bis zu 30 Jahren. Adoleszenz meint die psychosoziale Pubertät, in welcher sich Individuen mental und sozial entwickeln und die sich je nach soziokulturellen Bedingungen unterscheidet. Der Lebensabschnitt inkludiert die Entwicklung von Geschlechterrollen und Sexualität sowie die Akzeptanz von Veränderungen des Körpers. Auch junge Erwachsene können diese Phase noch durchleben. Durch gesellschaftlichen Wandel, wie bspw. der spätere Einstieg in das Berufsleben, ist diese Phase nicht mehr so eindeutig wie früher (Herpertz-Dahlmann et al., 2013). Das Ende der adoleszenten Lebensphase kann neurobiologisch im Ende des dritten Lebensjahrzehnts gesehen werden, wenn die Hirnentwicklung abgeschlossen ist (Giedd et al., 1999) und psychosoziale Verantwortung in Form von Elternschaft oder finanzieller Selbstständigkeit übernommen wird. Alle Studien beziehen sich auf die junge Bevölkerung im Alter von 10 bis 30 Jahren. Deswegen wurde der Überbegriff des Heranwachsenden gewählt, der diese Altersspanne abdeckt.

### **3.1 Individuelle, merkmalsbezogene Vergleichstendenzen**

Zu verstehen, wie Heranwachsende sVdE anstellen und darauf reagieren, ist ein integraler Bestandteil der Theorie des sozialen Vergleichs. Individuelle Einflussvariablen wie Alter, Genetik, Erfahrungen in der Kindheit, das Geschlecht oder gesellschaftliche, kulturelle wie familiäre Strukturen spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung. In dem Alter sind sie besonders anfällig für soziale Stimuli (Herpertz-Dahlmann et al., 2013). Der sVdE als wichtiger soziokultureller Faktor ist ein solcher (Fardouly et al., 2017).

Die Tendenz zu sVdE nimmt von der Präadoleszenz zur Adoleszenz zu (Jones, 2001) und Peers werden zuungunsten der Eltern als Bezugspersonen wichtiger (Herpertz-Dahlmann et al., 2013). Vergleiche zu Peers sind in diesem Alter durch die psychologische Nähe üblich und wirken stetigen Druck auf das Selbstbewusstsein aus, vor allem in den stetig präsenten SNS, in welchen die Individuen nach sozialer Anerkennung suchen. Jugendliche unterliegen während des Übergangs zum Erwachsensein körperlichen Veränderungen, die sie mit anderen vergleichen, um zu erfahren, was als normal und gesellschaftlich akzeptiert angesehen wird (Chang et al., 2019). Die Forschung legt nahe, dass der sVdE und seine Auswirkungen sich je nach Geschlecht unterscheiden (Ho et al., 2016). Themen wie Körperbild-Unzufriedenheit werden traditionell als etwas betrachtet, das hauptsächlich Frauen betrifft, wodurch es zu einem frauenorientierten Forschungsfeld kommt (Jones & Morgan, 2010). Für junge Frauen ist Körperbild-Unzufriedenheit besonders problematisch (Bearman et al., 2006). Allerdings werden Essstörungen und Körperbild-Unzufriedenheit auch zunehmend häufig bei

heranwachsenden Männern anerkannt (Mitchison et al., 2014), die ebenso einem Druck ausgesetzt sind, sich den sozial konstruierten Standards eines idealen männlichen Körperbildes anzupassen (Daniel & Bridges, 2010). Die Gesellschaft hat unterschiedliche Erwartungen an weibliche und männliche Körperformen, was wiederum zu unterschiedlicher Körperbild-Unzufriedenheit führt. Dieses Phänomen ist sowohl in westlichen als auch in nicht-westlichen Gesellschaften zu finden (Xiaoqing, 2017).

Aber auch die ethnische Zugehörigkeit kann einen Einfluss auf die Auswirkungen der SNS Nutzung und der sVdE haben (Keel et al., 2007). Die kulturelle Herkunft beeinflusst die Sozialisation Heranwachsender (Grabe & Hyde, 2006). Die bisherige Forschung hat sich weitgehend auf westliche Kontexte konzentriert (Kim, 2018) und Körperideale der westlichen Gesellschaft sind möglicherweise nicht gleichermaßen auf nicht-westliche Kontexte anwendbar. Im Westen sind Frauen eher unzufrieden mit ihrem Körperfett, während Männer schlank und muskulös sein wollen (Xiaoqing, 2017). KaukasierInnen haben bspw. ein höheres Maß an Körperbild-Unzufriedenheit als AfroamerikanerInnen (Miller et al., 2000). In China befinden sich Frauen aufgrund der langjährigen patriarchalischen Tradition in der Position des Anschauungsobjekts und fühlen sich mehr unter Druck gesetzt, körperlich attraktiv zu sein. Im Gegensatz dazu hängen die persönlichen Werte von Männern eher von Reichtum und Macht ab. Der durch den Wirtschaftswandel intensivere Kontakt mit westlichen Medien, die dünne Körper darstellen, spielt eine wichtige Rolle bei der Einprägung des Schlankheitsideals in der Körperwahrnehmung asiatischer Frauen (Chi-Fu et al., 2005). Die Tendenz zu sVdE kann in asiatischen Gesellschaften, die Wert auf Konformität mit sozialen Normen und Gruppenhomogenität legen, ausgeprägter sein (Chung & Mallery, 1999). Amerikanerinnen vergleichen sich dagegen wegen ihres individualistischen, amerikanischen Kontextes weniger mit Peers (Lee et al., 2013). Im Rahmen dieser Arbeit werden ethnische Gruppen so bezeichnet, wie sie in den vorliegenden Publikationen benannt wurden, ohne diskriminierende Intention.

Zudem könnten feministische Glaubenssätze einen Einfluss auf sVdE haben. Feminismus wird als politische Bewegung betrachtet, die darauf basiert, dass Frauen die gleiche soziale, wirtschaftliche und politische Macht besitzen wie Männer, dass die fehlende Macht der Frauen ihr emotionales Wohlbefinden und andere Lebenserfahrungen beeinträchtigt und dass unterdrückerische Systeme in Frage gestellt werden sollen (Hyde, 2002). Zudem lehnt der Feminismus kulturelle Schönheitsideale ab und kritisiert den übermäßig objektivierenden Fokus der Gesellschaft auf den weiblichen Körper. Diese Überzeugungen könnten die Fähigkeit stärken, den Fokus auf innere persönliche Erfahrungen zu richten, Erfahrungen sexueller Objektivierung ablehnen und negative Reaktionen auf den sVdE abmildern. Frauen mit einer feministischen Identität berichteten seltener über Körperbildsorgen und bulimische Symptome (Murnen & Smolak, 2009). Ein weiterer Einflussfaktor kann das Gewicht sein, welches meist

mit dem Body Mass Index (BMI) bestimmt wird (Walker et al., 2015). Es sind weitere Einflüsse auf Heranwachsende anzunehmen, die aber nicht weiter erläutert werden, da sie bisher noch nicht Gegenstand der Forschung waren. Bislang gibt es jedoch nur wenige Untersuchungen zu den Faktoren, die das Risiko zu negativen Auswirkungen der sVdE in SNS erhöhen oder schützend auf die Auswirkungen der SNS Exposition wirken (Anixiadis et al., 2019).

### **3.2 Psycho-emotionale Symptome**

In diesem Kapitel werden psycho-emotionale Symptome, die als Auswirkungen des sVdE in SNS in den Studien des systematischen Überblicks als Ergebnisvariablen getestet wurden, definiert und gruppiert, bevor in der Analyse beantwortet wird, welche davon signifikant als Auswirkungen bestätigt werden können. Die systematische Literaturrecherche (s. Anhang 1) zeigte, dass die bisher am meisten erforschten Symptome Auswirkungen psycho-emotionaler Art sind, wie auch im Forschungsfeld des gesamten sozialen Vergleichs (Yang et al., 2018). Die Auswirkungen wurden je nach Korrelationen miteinander in Überbegriffe zusammengefasst. Dies dient der Erleichterung der Beschreibung und Systematisierung der Ergebnisse. Im Entwicklungsstatus eines Heranwachsenden liegt ein Ungleichgewicht zwischen dem affektiven System, welches hormonellen Veränderungen unterliegt, und dem kognitiven Kontrollsystem vor. Die Hirnentwicklung ist ein wichtiger biopsychosozialer Faktor für die Entstehung psychischer Störungen in dieser Altersgruppe. Dieses Ungleichgewicht ist ein Auslöser für die psychische Labilität. 2013 bis 2017 waren 16,9 % der befragten Heranwachsenden in Deutschland psychisch auffällig, vor allem Jungen mit niedrigem sozioökonomischem Status. Die psychische Gesundheit ist wichtig für die Lebenszufriedenheit und kann gesellschaftliche wie individuelle Folgen mit sich tragen, weshalb der Untersuchung von Trends psychologischer Auffälligkeiten und ihrer Einflussfaktoren wie dem sVdE in SNS eine entscheidende Bedeutung zukommt (Klipker et al., 2018).

Die erste Gruppierung umfasst Wahrnehmungen und Selbst-Evaluierungen zum Körperbild Heranwachsender, zu welchem sich in den letzten Jahrzehnten ein umfangreicher wissenschaftlicher Korpus entwickelt hat (Kim, 2018). Das Körperbild ist definiert als das mentale Bild, das eine Person von ihrem Körper hat (Grogan, 2017). Da das Körperbild auf den eigenen Wahrnehmungen und Gefühlen basiert, entwickeln Individuen oft falsche Vorstellungen von ihrem Körper und nehmen sich selbst als unattraktiv wahr (Myers & Biocca, 1992). Ein negatives Körperbild stellt ein erhebliches Risiko sowohl für die körperliche als auch für die psychische Gesundheit dar und kann unter anderem mit einem geringen Selbstwertgefühl, Depressionen, Angstzuständen, Essstörungen und anderen negativen Konsequenzen in Verbindung gebracht werden (Paxton et al., 2006). Körperbildsorgen umfassen neben den Sorgen um Körperbild und Gewicht auch motivationale Aspekte wie Schlankeitswahn (Grogan, 2017). Eine Evaluierung des Körperbildes ist die Körperbild-Unzufriedenheit, die das Ausmaß

beschreibt, in dem Individuen mit ihrem Aussehen unzufrieden sind (Calogero, 2011). 50 % der Heranwachsenden geben an, unzufrieden mit dem eigenen Körper zu sein (Bearman et al., 2006). Sie ist eine wahrgenommene Diskrepanz zwischen dem idealen Körper und der Einschätzung des tatsächlichen Körpers. Die Körperbild-Unzufriedenheit ist auf soziale Faktoren wie die Nutzung von SNS und den sVdE zurückführbar. Selbst-Evaluierungen beginnen meist in der Präadoleszenz gemeinsam mit der Entwicklung depressiver Symptome und steigern sich in der Adoleszenz (Fardouly, Magson et al., 2018). Die Körperbild-Unzufriedenheit wird durch die Subskala Aussehen der "State Self-Esteem Scale" (SSES; Heatherton & Polivy, 1991), die "Body Esteem Scale for Adolescents and Adults" (BESAA; Mendelson et al., 2001) oder EMA-Tagebuchmethoden gemessen. EMA ist sehr gut auf die Realität verallgemeinerbar (Fardouly et al., 2017). Zudem werden visuelle Analogskalen (VAS) nach Heinberg und Thompson (1995) verwendet. Die Methoden sind an den SNS Kontext angepasst (Brown & Tiggemann, 2020). Die psycho-emotionalen Symptome unterscheiden sich nach Geschlecht und müssen in ihrer Messung an das Sample angepasst werden. Eine Aussage wie „Ich finde meine Oberschenkel zu groß“, deren Zustimmung in der "Body Image Dissatisfaction Scale" der "Eating Disorder Inventory Skala 3" (EDI-3; Garner et al., 2004) abgefragt wird, ist nur für Frauen ein wichtiges Merkmal der Bewertung des Körperbildes (Ho et al., 2016). Für Männer wird die Körperbild-Unzufriedenheit mit den Muskulatur- und Körperfett-Subskalen der von Tylka et al. (2005) entwickelten "Male Body Attitudes Scale" (MBAS) gemessen.

In der Gruppe zur psychischen Gesundheit und dem Wohlbefinden von Heranwachsenden sind die Lebenszufriedenheit, das Selbstbewusstsein in Bezug auf das Aussehen, der Selbst- und Körperwert, das psychologische Wohlbefinden und die Selbst-Objektivierung relevante Ergebnisvariablen. Psychische Auffälligkeiten im Kindes- und Jugendalter gehen häufig mit hohen psychosozialen Beeinträchtigungen einher und können bis in das Erwachsenenalter bestehen bleiben. Die psychische Gesundheit ist eine wesentliche Voraussetzung für Lebensqualität, Leistungsfähigkeit und soziale Teilhabe (Klipker et al., 2018). Ob NutzerInnen einem Assimilations- oder Kontrasteffekt durch den sVdE unterliegen, ist wichtig für dieses Wohlbefinden (Kang & Liu, 2019). Eine bessere psychische Gesundheit von Jugendlichen ist definiert als eine höhere Zufriedenheit mit dem Aussehen, weniger depressive Symptome und mehr Lebenszufriedenheit. Diese Variablen korrelieren miteinander und überschneiden sich konzeptionell. Trotzdem wurden sie wie die meisten aufgelisteten Symptome in Untersuchungen unabhängig voneinander untersucht und mit Aspekten der SNS Nutzung in Verbindung gebracht. Zusätzlich zu den spezifischen Symptomen der psychischen Gesundheit haben Forscher Zusammenhänge zwischen der Nutzung von SNS und dem allgemeinen Wohlbefinden untersucht (Fardouly, Magson et al., 2018). Depressive Symptome können mit der "Center for Epidemiologic Studies Depression" (CES-D; Radloff, 1977) Skala gemessen werden. Zudem

können zwischenmenschliche Sympathie und Lebenszufriedenheit nachgelagerte Ergebnisse von sozialen Aufwärtsvergleichen sein (Lin et al., 2018). Zur Messung der Lebenszufriedenheit kann die "Student Life Satisfaction Scale" (SLSS; Huebner, 1991) verwendet werden.

Das Selbstwertgefühl einer Person stammt von erlernten Skripten der zwischenmenschlichen Bewertung (Markus & Cross, 1990). Der Selbstwert umfasst Leistungen, Soziales und Aussehen und die Gesamtzufriedenheit einer Person mit sich selbst und ihrem Leben (Heatheron et al., 1991), wobei für diese Arbeit vor allem der Körperwert als optische Variable relevant ist. Der Körperwert kann aus affektiven Evaluierungen des körperlichen Zustands entstehen (Franzoi & Herzog, 1986) und bezieht sich auf ein multidimensionales Konstrukt, das Liebe, Respekt und Akzeptanz des eigenen Körpers umfasst, einschließlich der Aspekte, die nicht mit soziokulturellen Idealen übereinstimmen (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Ein geringeres Selbstwertgefühl führt zu einem höheren Risiko für selbstverletzendes Verhalten (Fardouly & Vartanian, 2015). Ein positives Körperbild wird als mehr als nur die Abwesenheit eines negativen Körperbildes konzeptualisiert. Es wurde am häufigsten als Körperwertschätzung operationalisiert (Avalos et al., 2005). Diese bezieht sich auf die Selbsteinschätzung eines Individuums bezüglich seines Aussehens (Mendelson et al., 2001). Körperwertschätzung ist mit einer Reihe von positiven Ergebnissen assoziiert, einschließlich eines guten Selbstwertgefühls, adaptivem Essen und selbstpflegerischem Gesundheitsverhalten (Andrew et al., 2016). Die wahrgenommene Diskrepanz zwischen eigenem Körperbild und dem als Ideal gesehenen kann zu einer geringeren Körperwertschätzung führen. Diese kann sich auch nur auf einzelne Körperteile beschränken, die geändert werden wollen (Fardouly, Diedrichs et al., 2015a). Gemessen werden kann diese Diskrepanz durch die staatliche Version des "Self-Discrepancy Index" (SDI; Dittmar et al., 1996). Die Körperwertschätzung wird meist mittels einer von Slater et al. (2017) entwickelten VAS gemessen, bei der Items von der "Body Appreciation Scale" (Avalos et al., 2005) adaptiert wurden. Außerdem können BESAA oder SSES genutzt werden.

Wie bereits im Kapitel zur Objektivierungstheorie erklärt, ist eine höhere Exposition gegenüber objektivierenden Medien mit einem höheren Maß an Selbst-Objektivierung verbunden (Fardouly, Diedrichs et al., 2015b). Durch die Allgegenwart der objektivierenden Perspektive in SNS beginnen bereits sehr junge Mädchen die Perspektive des Beobachters auf ihren eigenen Körper zu internalisieren, sich zu vergleichen und einer Selbst-Objektivierung zu unterliegen (Xiaojing, 2017). Selbst-Objektivierung beschreibt das Ausmaß, in dem Individuen ihre beobachtbaren körperlichen Erscheinungsmerkmale priorisieren und ist somit nicht evaluativ. Zudem kann sie sowohl bei Individuen auftreten, die mit ihrem Körper zufrieden sind, als auch bei solchen, die unter Körperbild-Unzufriedenheit leiden (Calogero, 2011). Das "Self-Objectification Questionnaire" (SOQ; Noll & Fredrickson, 1998) misst das Ausmaß, in dem die TeilnehmerInnen ihren Körper eher in Bezug auf das Aussehen als auf die Kompetenz betrachten.

Ein weiteres psycho-emotionales Symptom ist die Stimmung Heranwachsender. Stimmungsdimensionen sind Angst, Depression, Glück, Ärger oder Zuversicht (Tiggemann et al., 2015). Zur Messung der Stimmung können in Anlehnung an frühere Studien ebenfalls VAS verwendet werden mit Bewertung der Stimmungsdimensionen und meist mit Bezug auf das Vorhandensein von negativer Stimmung und der Frage nach dem aktuellen Befinden im Moment der Befragung (Heinberg et al., 1995). Außerdem sind in dieser Gruppe Wahrnehmungen bezüglich der Vergleichsperson auf dem betrachteten Bild relevant (Fardouly & Holland, 2018).

In der letzten Unterkategorie finden sich ercheinungsbezogene Motivationen und Verhaltensweisen als konative und intensionale Folgen der kognitiven und affektiven Auswirkungen. Motivationen, den Körper zu verändern, wie die Absicht Gewicht zu verlieren, sind im weiteren Sinne auch Auswirkungen des Körperbildes, da die Unzufriedenheit mit diesem ein Auslöser sein kann (Eckler et al., 2017). Aus dem Drang heraus, einen perfekten Körper zu erreichen, kann eine ernsthafte Bedrohung für die Gesundheit von Heranwachsenden entstehen, da dieser unter anderem mit der Entwicklung verschiedener Essstörungssymptome verbunden ist (Anschutz et al., 2008). Eine Verhaltensmotivation ist der Schlankeitswahn, die Motivation, entsprechend eines Schlankeitsideals möglichst dünn zu sein (Garner et al., 2004) oder der Drang nach Muskulosität (McCreary & Sasse, 2000). Ideale Körperwahrnehmungen können multidimensional sein, denn sowohl der Drang zur Muskulatur als auch der Drang zur Schlankeheit wurden oft gleichzeitig bei Männern und Frauen gefunden. Die Triebe schließen sich nicht gegenseitig aus (Kelley et al., 2010). Schlankeitswahn trägt dazu bei, dass überangepasstes Verhalten zunimmt, um zeitgenössischen Körperbildidealen zu entsprechen (Fardouly et al., 2017). Der Drang nach Muskulosität ist gekennzeichnet durch den Wunsch, einen muskulösen Körper zu entwickeln, zu trainieren und Essgewohnheiten zu folgen, die zu einer Zunahme der Muskelmasse beitragen (McCreary et al., 2000). Schlankeitswahn kann mit der Subskala "Drive for Thinness" der EDI-3 gemessen werden und umfasst auch Ängste vor dem Dicksein (Kim, 2018). Das allgemeine Wohlbefinden und die Gesundheit wird durch die Förderung von gesunder Ernährung, Bewegung und Selbstfürsorge begünstigt (Tiggemann et al., 2015). Aus diesen Drängen folgt die Motivation für spezielle Ernährungs- und Sportverhaltensweisen. Wenn diese Motivation hoch ist, ist allerdings nicht garantiert, dass das tatsächliche Bewegungsverhalten auch erhöht ist (Robinson et al., 2017). Sie kann gesundheitliche oder auf das Aussehen bezogene Antriebe haben (Markland & Ingledew, 1997). Extrinsische, ercheinungsbezogene Motivationen wurden mit einer geringeren Sportbeteiligung in Verbindung gebracht, wobei intrinsische Motivatoren wie gesundheitsbezogene Bewegungsmotivationen mit einer erhöhten Sportbeteiligung in Verbindung gebracht werden (Ingledew & Markland, 2008). Gewichtskontrollierendes Verhalten und das Trainieren mit auf das Aussehen bezogenen Antrieb erzeugen ein höheres Risiko für Essstörungen (Prichard & Tiggemann, 2008). Um das



Ausmaß zu messen, in dem die Teilnehmenden aus diesen Gründen trainieren, können die Subskalen Gesundheit und Aussehen des "Exercise Motivation Inventory-2" (EMI-2; Markland et al., 1997) verwendet werden.

Das junge Erwachsenenalter trägt das höchste Risiko für die Identitätsexploration im Zusammenhang mit Essstörungssymptomen und Körperbildsorgen (Keel et al., 2007). Essstörungen können einen lähmenden Einfluss auf jegliche Aspekte im Leben eines Heranwachsenden haben (Fardouly, Magson et al., 2018). In Korea bspw. sind junge Frauen in ihren 20ern besonders anfällig für durch Äußerlichkeiten bedingten sozialen Druck. Etwa 20 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland zeigten Symptome von Essstörungen. Magersucht beginnt z. B. schon früh in der Jugend und führt sich bis ins junge Erwachsenenalter fort (BZgA, o.D.). Als gestörtes Essverhalten versteht sich unter anderem Diäten, Abführmittelkonsum, Fasten oder "Binge-Eating" (Field et al., 2014). Übergewicht und Adipositas sind mit negativen medizinischen Folgen verbunden, wie bspw. Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Liu et al., 1996). Gemessen werden kann ein gestörtes Essverhalten durch den "Eating Disorder Examination Questionnaire" (EDE-Q4; Carter et al., 2001), eine 36-Item-Selbstberichtserhebung zu essgestörten Verhaltensweisen und Kognitionen, mit einem hohen Grad an Übereinstimmung bei der Beurteilung der Esspsychopathologie in der Allgemeinbevölkerung (Mond et al., 2004).

Eine verhaltensorientierte Körperbeobachtung wird als Körperüberwachung bezeichnet. Sie tritt ein, wenn NutzerInnen eine Beobachterperspektive auf sich selbst und ihren Körper einnehmen, um sie sich mit idealisierten Bildern zu messen (Feltman et al., 2018). Selbst-Objektivierung kann sich durch gewohnheitsmäßige Körperüberwachung als konativen Verhaltensprozess manifestieren, also durch die regelmäßige Überwachung der Attraktivität des eigenen Körpers (Fredrickson et al., 1997). Körperüberwachung führt oft zu Körperbild-Unzufriedenheit und dem Drang zu riskantem Körperveränderungsverhalten (Vandenbosch & Eggermont, 2012). Sie kann mit der Subskala "Body Surveillance der Objectified Body Consciousness Scale" (OBSCS; McKinley & Hyde, 1996) gemessen werden. Die verschiedenen Messweisen der Auswirkungen können sich unterscheiden, sind aber alle ausreichend wissenschaftlich geprüft. Weitere potenzielle Auswirkungen sind theoretisch logisch, werden aber an dieser Stelle nicht weiter vertieft, da sie noch nicht Gegenstand der Forschung waren.

### **3.3 Nutzung sozialer Netzwerkseiten**

Soziale Medien oder SNS sind Websites oder Anwendungen, die es NutzerInnen ermöglichen, ein öffentliches oder privates Profil zu erstellen, Personen, denen sie folgen möchten, hinzuzufügen, ihre unmittelbaren Netzwerke zu betrachten und zu einer größeren Gemeinschaft zu navigieren (boyd & Ellison, 2007). Es sind virtuelle Online-Zusammenschlüsse, die zum Beziehungsaufbau oder Informationsaustausch genutzt werden. 2019 gab es weltweit ca. 2,8 Milliarden NutzerInnen sozialer Netzwerke. Die stetig steigende tägliche Nutzdauer

betrug im Jahr 2018 2,5 Stunden am Tag (Poleshova, 2020). Die junge Bevölkerungsgruppe ist die größte und aktivste Nutzergruppe. Weltweit nutzen 82 % der 16- bis 24-Jährigen SNS (Keil, 2020). Durch die einfache Informationsbeschaffung ziehen Heranwachsende permanent Informationen für Vergleiche heran (Burnette et al., 2017). Mehr als die Hälfte der Präadoleszenten in Australien nutzen SNS (Ofcom, 2017), obwohl sie rechtlich unter dem Mindestalter von 13 Jahren sind.

In Rückbezug auf die Theorie des sozialen Vergleichs wird angenommen, dass Präadoleszente durch ihren erhöhten Konsum von SNS Plattformen einer größeren Anzahl sorgsam ausgewählter, bearbeiteter Vergleichsziele ausgeliefert sind (Manago et al. 2008). SVdE basieren meist auf idealisierten Bildern, da die SNS NutzerInnen häufig nur Fotos posten, auf denen sie attraktiv aussehen oder diese digital verändern (Krämer & Winter, 2008). Personen, die solchen selektiven Selbstdarstellungen bestimmter Schönheitsideale ausgesetzt sind, können die Wahrnehmung entwickeln, dass es anderen besser geht (Frison & Eggermont, 2016). Viele BenutzerInnen vergleichen somit ihr realistisches Selbst mit sorgfältig erstellten Bildern, ohne zu bemerken, dass diese Fotos häufig genauso bearbeitet sind wie in Modezeitschriften (Feltman et al., 2018). Angesichts der sehr großen Anzahl täglich hochgeladener Bilder und gewissen Metriken bieten SNS neue Vergleichsmöglichkeiten, bspw. durch die Anzahl an Likes, der Anzahl an Followern (Tiggemann & Zaccardo, 2018) oder der Wertigkeit von Kommentaren (Tiggemann & Barbato, 2018). Eine Besonderheit von SNS ist, dass NutzerInnen auch Vergleiche mit ihrem früheren Selbst auf Basis alter Bilder in ihrem Profil anstellen können, bekannt als zeitliche Vergleiche (Albert, 1977). Jugendliche, die körperliche Veränderungen erleben, suchen nach Informationen, was als attraktiv gilt, indem sie Profilen in SNS folgen, die sich auf das Äußere fokussieren und sich mit diesen vergleichen. Dieses verstärkte Interesse an visuellem Eindrucksmanagement auf SNS, gepaart mit der erhöhten Möglichkeit, eine Bewertung des Aussehens zu erhalten, hat in jüngster Zeit ein empirisches Interesse an SNS hervorgerufen (Feltman et al., 2018).

Die Auswirkungen des sVdE können von der Art der SNS Nutzung abhängen (Kim & Chock, 2015). Für Heranwachsende besteht eine Kernfunktion von SNS darin, soziale Anerkennung und Feedback zu suchen (Yau & Reich, 2019). SNS sind wegen ihres schnellen Wachstums und der großen Reichweite ein integraler Teil des Alltags vieler Individuen und können als eine Methode zur Konstruktion der individuellen Selbstdarstellung konzeptualisiert werden (Feltman et al., 2018). Im Alter eines Heranwachsenden versuchen Individuen ihre Autonomie zu etablieren. Die Mehrheit besitzt ein eigenes Smartphone, über welches sie, ohne Kontrolle ihrer Eltern, auf SNS zugreifen. Das erschwert die Überwachung der SNS Aktivitäten, die ein Einflussfaktor für den Medienwirkungsprozess sein kann (Fardouly, Magson et al., 2018).

Es gibt eine Vielzahl von verschiedenen SNS Plattformen, die sich teilweise erheblich unterscheiden (Fardouly et al., 2017). Facebook ist die derzeit beliebteste Plattform mit im Jahr 2019 über 2,27 Milliarden monatlich aktiven NutzerInnen weltweit (Poleshova, 2020) und großen Mengen an Bildern und Texten (Fardouly & Vartanian, 2015). Ein Großteil der Literatur fokussiert sich auf Facebook, aber auch andere SNS werden immer beliebter (Feltman et al., 2018). Vor allem fotobasierte Aktivitäten sollen eine Auswirkung auf sVdE haben (Meier & Gray, 2014). Bildbasierte Plattformen rücken aus diesem Grund stärker in den Fokus (Tiggemann et al., 2015). Die Aufmerksamkeit der Forschung hat sich auf Instagram gerichtet, eine Plattform, die sich dem Posten und Teilen von Fotos widmet. Instagram ist eine der beliebtesten SNS weltweit, mit mehr als 1 Milliarde aktiven NutzerInnen, wobei über 70 % dieser unter 35 Jahre alt sind. Es werden pro Sekunde 995 Bilder veröffentlicht (Aslam, 2021). Instagram Inhalte sind zwar peer-generiert, aber vieles davon ist stark inszeniert (Chang et al., 2019). Die Plattform kann als inhärent selbst-objektivierend betrachtet werden, da Nutzende Bilder von sich selbst meist explizit zur Ansicht durch andere posten und sie viele Filter und Bearbeitungsmöglichkeiten bietet, um das Aussehen im Foto zu verbessern. Zudem gibt es die Möglichkeit Bildunterschriften zu posten (Tiggemann et al., 2015). Fotos werden als gültiges Mittel angesehen, um Anerkennung zu erhalten und Identität auszudrücken, wodurch ein höherer Wert auf das Erscheinungsbild gelegt wird (Feltman et al., 2018).

Durch die verschiedenen Nutzweisen wurde der Wunsch nach einer differenzierteren Messung der SNS Nutzung laut. Die SNS Nutzung ist nicht homogen und variiert stark (Fardouly & Holland, 2018). Insbesondere werden vermehrt Selbstporträts, sogenannte Selfies, verwendet, die oft mehrfach aufgenommen werden, um den schmeichelhaftesten Blickwinkel einzufangen (Murray, 2015). Selfies sind die am weitesten verbreitete Art fotografischer Selbstdarstellung in SNS und zu einer Möglichkeit geworden, sich für andere NutzerInnen zu präsentieren, sich mit anderen zu verbinden und ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln, indem sich ein Individuum selbst durch die Sicht anderer bewertet (Taylor et al., 2014). Die zunehmende SNS Nutzung verändert welche Komponenten während des Vergleichsprozesses salient sind. Selfies werden in der Regel in Kopf-Schulter-Aufnahmen gemacht, was mehr Möglichkeiten für gesichts-, haut- und haarbezogene Vergleiche bietet. Es gibt unterschiedliche Selfie-Praktiken, wie Foto-Browsing, das Bearbeitungsverhalten und das Selfie-Posting (Chang et al., 2019). Die Profilpflege bezieht sich auf diese Aktivität der Selbstdarstellung in SNS. Die einzigartigen Möglichkeiten der computervermittelten Kommunikation, die Synchronität und Editierbarkeit erlauben es den NutzerInnen sich auf selektive, selbstsichernde Weise zu präsentieren (Manago et al., 2008). Um dies zu messen muss erfasst werden, wie oft NutzerInnen Aktivitäten zur Selbstdarstellung auf Facebook durchführen, bspw. ihr Profil ändern, den Status aktualisieren, Fotos posten oder Profilfotos bearbeiten (Kim, 2018).

Da über SNS gelieferte Inhalte stark personalisiert sind, schreiben NutzerInnen diesen einen höheren wahrgenommenen Realismus zu, was die zerebrale Prüfung und den Persuasionsabwehrmechanismus umgehen kann. Die Intensität der Nutzung ist eine wichtige Variable, um die soziale Mediennutzung zu erfassen (Walker et al., 2015). Sie kann mit modifizierten Skalen der "Facebook Intensity Scale" (FBI) gemessen werden, die die emotionale Bindung an Facebook und die Einbindung von Facebook in das tägliche Leben misst (Ellison et al., 2007). Das gesamte Facebook Engagement wird anhand der Zeit gemessen, die dort pro Tag verbracht wird (Kim et al., 2015). Die allgemeine SNS Nutzung wird kontrolliert, indem die tägliche Häufigkeit und Dauer der Überprüfungen gemessen werden (Fardouly & Vartanian, 2015). Manchmal werden auch Anzahl an Followern oder Freunden mitefassen (Tiggemann & Anderberg, 2020). Die passive Nutzung beschreibt das Browsing, das Durchsuchen von SNS Inhalten. Die aktive Nutzung inkludiert das Posten und Interagieren (Chang et al., 2019). Die maladaptive Nutzung meint die Tendenz, sich selbst im Vergleich zu Online-Freunden negativ zu bewerten, die emotionale Bindung der Personen an die SNS und die Integration dieser in ihren Alltag (Walker et al., 2015). NutzerInnen haben die Wahl, welchen Profilen sie folgen und somit eine gewisse Kontrolle über die Vergleichsprozesse, denen sie in SNS unterliegen. Es kann sein, dass die Nutzung von SNS nur dann mit psychischen Störungen verbunden ist, wenn sich NutzerInnen auf schädliche Verhaltensweisen einlassen (Fardouly, Magson et al., 2018). Die Häufigkeit des Sozialisierungsverhaltens der Kontaktpflege auf Facebook ist eine weitere Nutzungsweise und ist definiert als das Liken und Kommentieren von Profilen und Freunden und die aktive Suche nach Informationen über andere sowie die Knüpfung sozialer Beziehungen (Tufekci, 2008).

SNS bieten Heranwachsenden mehr Diversität hinsichtlich der Vergleichspersonen (Chang et al., 2019). Bilder von Peers, denen Heranwachsende dort begegnen, können als besser erreichbare Vergleichsziele angesehen werden, die mehr Körpertypen repräsentieren als in traditionellen Medien (Fardouly, Diedrichs et al., 2015a). Da Heranwachsende durch ihre erhöhte SNS Nutzung mehr Möglichkeiten haben zu sehen, was ihre Peers tun, erleichtert dies einen größeren sVdE (Ho et al., 2016). Meier et al. (2014) zeigten, dass das Ausmaß, in dem sich NutzerInnen mit Fotoaktivitäten auf Facebook beschäftigen, signifikant mit Körperbildsorgen verbunden ist, nicht aber der gesamte Zeitverbleib.

Der Bildtyp hat einen Einfluss auf die Auswirkungen der Exposition, wie bspw. auf Äußerlichkeiten bezogene SNS Trends. Ein Trend sind "Instagram vs. Realität" Posts, die aus zwei Fotos derselben Person bestehen. Eine idealisierte und perfekt ausgeleuchtete Instagram Version und eine realistischere Version mit einer natürlicheren Pose. Auf diese Weise versucht der Trend die Unwahrheit von SNS zu entlarven. Die zugrundeliegende Logik ist, dass bei Frauen, die davon abgehalten werden können, sich mit unrealistischen und idealisierten

Bildern zu vergleichen, die Körperzufriedenheit erhalten bleibt (Tiggemann et al., 2020). Ein weiterer SNS Trend ist "Fitspiration", der zu gesunder Ernährung und viel Bewegung inspirieren soll. Fitspiration intendiert einen positiven sozialen Einfluss auf die psychische und körperliche Gesundheit. Dabei weisen die dargestellten Frauen auf den Bildern meist eine schlanke und durchtrainierte Körperform auf, die für die meisten Frauen unerreichbar ist. Zudem konzentriert sich Fitspiration nicht auf gesundheitliche, sondern optische Vorteile eines solchen Lebensstils. Die Bilder weisen häufig objektivierende Merkmale auf (Tiggemann et al., 2015). Als Reaktion auf Bedenken, dass sich ihre Posts negativ auswirken könnten, haben einige InfluencerInnen und Prominente begonnen, Bildunterschriften in Form von Disclaimern zu verwenden, um explizit über unrealistische Aspekte ihrer Fotos zu informieren, und vor Vergleichen mit diesen warnen (Brown et al., 2020). Ein möglicher Einflussfaktor auf den Medienwirkungsprozess ist die Medienkompetenz, die vor Aufwärtsvergleichen und den damit verbundenen negativen Folgen schützen könnte und die Erkenntnis beinhaltet, dass Medienbilder manipuliert werden können, um gewünschte Effekte zu erzielen (McLean et al., 2016). Studien haben geschlechtsspezifische Unterschiede der Auswirkungen der SNS Nutzung aufgedeckt. Frauen messen bspw. der optischen Selbstdarstellung und den zwischenmenschlichen Aspekten mehr Bedeutung bei (Haferkamp et al., 2012), während Männer es vorziehen, nicht-physische Attribute hervorzuheben (Mehdizadeh, 2010).

Es gibt weitere Möglichkeiten der SNS Nutzung, die aber in den 19 Publikationen keine ausreichende Rolle gespielt haben, um an dieser Stelle diskutiert zu werden. Wichtig ist die Frage, welche Rolle der sVdE in diesem Medienwirkungsprozess spielt. Die verschiedenen Nutzungsweisen werden unterschiedlich gemessen, es würde allerdings den Rahmen sprengen, alle Messweisen umfassend zu präsentieren. Es ist wichtig, Zusammenhänge zwischen der in der Präadoleszenz beginnenden sozialen Mediennutzung und der in der Adoleszenz labiler werdenden psychischen Gesundheit zu untersuchen, um auch praktische Implikationen einleiten zu können (Fardouly, Magson et al., 2018).

#### **4. Systematischer Überblick zur Wirkung sozialer Netzwerkvergleiche des Erscheinungsbildes auf Heranwachsende**

Angesichts der umfangreichen Nutzung von SNS durch Heranwachsende (Poleshova, 2019), der Empfindsamkeit dieser für psycho-emotionale Störungen (Burnette et al., 2017) und der umfangreichen Möglichkeiten für sVdE in SNS (Fardouly & Vartanian, 2015) wird es immer wichtiger, die Assoziationen zwischen diesen zu untersuchen (Kim et al., 2015). Diese Analyse klärt, welche Auswirkungen die Vergleichsprozesse in SNS auf Heranwachsende haben und zielt darauf ab, die wachsende Zahl von Forschungsarbeiten systematisch zu überprüfen. Als systematischer Überblick dient sie der Aufarbeitung des aktuellen Forschungskorpus aller bis Dezember 2020 verfügbaren Studien zum Thema sVdE in SNS und deren Auswirkungen

auf Heranwachsende. Dies leistet einen wichtigen Beitrag, denn eine solche Übersicht existiert bislang nicht. Die 19 relevanten Studien basieren auf einer ausführlichen systematischen Literaturrecherche (s. Anhang 1). Alle Publikationen befassten sich mit der einflussnehmenden Wirkung des sVdE als Gruppierungsvariable und stammen aus den Jahren 2015 bis 2020.

Als relevantes Thema der Kommunikationspsychologie beschäftigt sich die Arbeit mit Auswirkungen eines Medienwirkungsprozesses der Netzöffentlichkeit und ist somit kommunikationswissenschaftlich relevant. In den Publikationen wurde getestet, ob die erläuterten psycho-emotionalen Symptome signifikante Auswirkungen des sVdE oder der Tendenz zum sVdE durch verschiedene SNS Nutzweisen bei Heranwachsenden sind. Des Weiteren spielt das Forschungsdesign eine wichtige Rolle, um Kausalitätsbeziehungen aufzudecken. Der Fokus liegt auf der Betrachtung der Wirkrichtung von SNS über den sVdE und dessen Einflussfaktoren zu den Auswirkungen. Der Erkenntnisgewinn und Mehrwert ist es, die bisherigen Erkenntnisse, die den sVdE als wichtigen universellen Mechanismus der SNS Wirkung untersuchen, unter den Limitationen der Forschung analysierend zusammenzutragen. Dabei wird folgende Forschungsfrage beantwortet:

*„Welche Auswirkungen haben soziale Vergleiche des Erscheinungsbildes in sozialen Netzwerkeiten auf Heranwachsende und unter welchen Limitationen ist die bisherige Forschung zu betrachten?“*

Das wissenschaftliche Ziel wird durch das Beantworten der Frage erreicht, wie sich verschiedene Nutzweisen von SNS über verschiedene Vergleichsarten auf psycho-emotionale Eigenschaften bei Heranwachsenden auswirken, die sozialen Vergleichsprozessen unterliegen und wo die Herausforderungen und Limitationen in einer solchen Analyse liegen.

Alle Studien sind hinreichend bezüglich ihrer Reliabilität, Validität, Versuchsbedingungen und ihrer allgemeinen wissenschaftlichen Qualität geprüft. Der sVdE in SNS kann als unabhängige Variable, als Mediator oder Moderator im Medienwirkungsprozess betrachtet werden. Eine Moderation des sVdE ist zu erwarten, wenn der Vergleich eine signifikante, zusätzliche Varianz bietet, die über die einzelnen Variablen hinausgeht. Eine Mediation liegt dann vor, wenn sich der Effekt der SNS Nutzung auf die Auswirkungen ändert und wenn der sVdE in die Regressionsgleichung mit eingeht (Tiggemann et al., 2015). Meist werden nach der Messung des sVdE Mediationsanalysen mit dem von Preacher und Hayes (2008) beschriebenen Bootstrapping-Verfahren durchgeführt. Einige Studien befassten sich mit mehr als einer Auswirkung und werden deshalb in mehr als einem Kapitel erwähnt aber nur einmal ausführlich beschrieben. Die Gruppierung der Analyse erfolgt nach den theoretisch dargelegten Wirkungsgruppen in vier Kapiteln und dient der Systematisierung. Zu jedem dieser Kapitel gibt es eine Überblickstabelle (s. Anhang 3). Ergebnisse aus Experimenten sind im ersten Teil des

jeweiligen Kapitels erläutert, da sich aus diesen ein kausaler Wirkprozess schlussfolgern lässt. Es folgen die Ergebnisse der Korrelationsstudien. Innerhalb der Analyse werden die Studien bezüglich ihrer relevanten Ergebnisse zu den Folgen des sVdE dargelegt und bilden die Grundlage für die Interpretation und die Limitationen in der Diskussion zur Beantwortung der Forschungsfrage. Da im Rahmen der Arbeit nur der direkte Effekt des Online-sVdE und der indirekte Effekt der SNS Art durch den Vergleichsprozess auf die psycho-emotionalen Symptome von Interesse sind, werden Ergebnisse ohne relevanten Bezug dazu exkludiert, genauso wie Interpretationen, die nur auf Spekulationen beruhen, aber in den Analysen keine Signifikanz erreicht haben.

Es wurden 34 Auswirkungen in den 19 Publikationen untersucht. 13 Studien beschäftigen sich mit Auswirkungen und Körperbildsorgen, wie Körperbild-Unzufriedenheit und Selbst-Evaluierungen, acht davon experimentell und fünf davon als Korrelationsstudien. Die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden ist in acht Publikationen relevant, mit fünf Experimenten und drei korrelativen Querschnitten, die das Selbstwertgefühl, die Körperwertschätzung, depressive Symptome, die Lebenszufriedenheit und die Selbst-Objektivierung untersuchten. Vier Experimente und ein Längsschnittdesign untersuchten die Auswirkungen auf die Stimmung Heranwachsender und acht Studien beschäftigen sich korrelativ mit ercheinungsbezogenen Motivationen wie Schlankheits- und Muskelwahn, Bewegungsmotivationen, Gedanken und Verhalten zu Ernährung und Bewegung, Essstörungen und Körperüberwachung. Bei den Korrelationsstudien gab es ein Längsschnittdesign. 14 Studien hatten ausschließlich weibliche Samples. 15 Studien stammen aus westlichen Kontexten wie der USA, wobei auch asiatische Kontexte untersucht wurden. Insgesamt hatten die Samples zwischen 38 und 1059 TeilnehmerInnen, die größtenteils normalgewichtig und kaukasisch waren (s. Anhang 2; Tabelle 4.1).

#### **4.1 Auswirkungen auf Wahrnehmungen und Selbst-Evaluierungen zum Körperbild Heranwachsender**

Die Mediation durch den Zustandserscheinungsvergleich generierte bei westlichen Frauen in drei Studien eine erhöhte Körperbild-Unzufriedenheit. In einem experimentellen Laborumfeld untersuchten Tiggemann et al. (2015) die Auswirkungen der Instagram Exposition zu Peer Fitspiration Posts im Vergleich zu Reisebildern auf die Ängstlichkeit bezüglich des Körperbildes und die Körperbild-Unzufriedenheit von Studentinnen. Der Aufwärts-Zustandserscheinungsvergleich, gemessen durch SACS, konnte als vollständiger Mediator des Bildtyps identifiziert werden. Die akute Exposition von Fitspiration Bildern führte zu einer erhöhten Körperbild-Unzufriedenheit, die mit zwei VAS zu den Körperbild-Unzufriedenheitsdimensionen Unzufriedenheit mit dem Gewicht und dem Aussehen gemessen wurde. Die Effektgrößen waren moderat bis groß und somit größer als die Effekte, die typischerweise in der Literatur zu sVdE in anderen Kontexten berichtet wurden. Die Tendenz zu sVdE, gemessen mit PACS, war kein

signifikanter Moderator. Brown et al. (2020) betrachteten ebenso experimentell die medierende Wirkung des Zustandserscheinungsvergleichs, gemessen durch SACS, und die Moderation des Merkmalserscheinungsvergleichs, gemessen mit PACS-R, bei der akuten Instagram Exposition beschrifteter, attraktiver Prominentenbilder auf die Körperbild-Unzufriedenheit, gemessen durch VAS. Die Probandinnen waren australische und mehrheitlich kaukasische Studentinnen im Alter von 18 bis 30 Jahren, 92,9 % hatten ein Instagram Konto und nutzten dieses täglich. Die Exposition gegenüber Bildern von Prominenten im Vergleich zu Reisebildern erhöhte die Körperbild-Unzufriedenheit. Es zeigte sich jedoch kein signifikanter Unterschied zwischen Disclaimer und körperpositiven Beschriftungen und den Teilnehmerinnen ohne Bildunterschrift. Teilnehmerinnen, die Bilder von Prominenten betrachteten, berichteten allgemein von mehr sVdE. Der Effekt des Bildtyps wurde somit vollständig durch die Verarbeitung des Zustandserscheinungsvergleichs mediiert. Der Merkmalserscheinungsvergleich moderierte keinen der Effekte. Das Hinzufügen von Bildunterschriften bei Prominentenbildern diente somit nicht dazu, das Körperbild von Frauen zu verbessern. In einem Online-Experiment betrachteten Tiggemann et al. (2020) den Effekt der Exposition von "Instagram vs. Realität" Posts im Vergleich zu unbearbeiteten oder idealisierten Bildern auf die Körperbild-Unzufriedenheit, gemessen mit VAS in Bezug auf Unzufriedenheit mit Gewicht und Aussehen im Zusammenhang mit Zustandserscheinungsvergleich, die mit SACS gemessen wurden. Die Plattform TurkPrime rekrutierte die Studentinnen. Diese waren leicht übergewichtig, mehrheitlich Kaukasierinnen und nutzten täglich ihr Facebook oder Instagram Konto. Die idealisierten Instagram Bilder führten zu mehr sVdE und nur bei diesem Bildtyp zu einer signifikant erhöhten Körperbild-Unzufriedenheit. Der sVdE erklärte die zusätzliche Varianz der Körperbild-Unzufriedenheit nur bei den idealisierten Bildern in Form einer Mediation.

Fardouly und Holland (2018) betrachteten in einem Online-Experiment den Einfluss von Disclaimern an idealisierten Instagram Bildern auf die Körperbild-Unzufriedenheit bei 18- bis 25-jährigen Amerikanerinnen und den Einfluss der Tendenz zum sVdE, gemessen mit PACS-R. Die Teilnehmerinnen wurden über Amazon Mechanical Turk rekrutiert, waren zu fast 80 % Kaukasierinnen und kannten den Zweck der Studie nicht. Nach 20 Sekunden Exposition zu einem Reisebild oder einem idealisierten Bild mit oder ohne Disclaimer Kommentar, wurde die Körperbild-Unzufriedenheit mit VAS gemessen. Die Kovariaten Alter, BMI und Körperbild-Unzufriedenheit erklärten 77 % der Varianz. Unter Kontrolle dieser berichteten die Teilnehmerinnen mit idealisierten Bildern, mit und ohne Disclaimer Kommentar, über eine erhöhte Körperbild-Unzufriedenheit. Die Tendenz zu sVdE war ein signifikanter Moderator dieser Beziehungen. Frauen mit einer höheren Tendenz berichteten über mehr Unzufriedenheit. Die Interaktionsterme zwischen den Bedingungscontrasten und der Vergleichstendenz erklärten signifikant nur 1 % der weiteren Varianz in der Körperbild-Unzufriedenheit.



Zudem moderierte eine hohe Tendenz zu sVdE die Auswirkungen verschiedener SNS Nutzungsweisen in Form einer erhöhten Körperbild-Unzufriedenheit. Unter dem Vorwand einer Gedächtnisstudie führten Fardouly, Diedrichs et al. (2015a) die erste relevante experimentelle Studie durch, die den Effekt von 10-minütiger Exposition des eigenen Facebook Kontos auf Körperbildsorgen junger Frauen untersuchte, wobei sie die Exposition wegen der ökologischen Validität nicht kontrollierten. Die Körperbild-Unzufriedenheit wurde mit VAS gemessen, die Diskrepanzen zwischen realem und gewünschtem Körperbild mit SDI und die Moderation durch die Tendenz zu sVdE mit UPACS und DACS. Probandinnen mit einer höheren Vergleichstendenz berichteten über signifikant mehr Körperbildsorgen, wie Bedenken in Bezug auf Gesicht, Haare und Haut. Die Moderation durch die Vergleichstendenz war signifikant. Die Exposition hatte allerdings keinen signifikanten Einfluss auf die Körperbild-Unzufriedenheit und die gewichts- und formbezogene Erscheinungsdiskrepanz. Die Tendenz zu sVdE war dort kein signifikanter Moderator. In Großbritannien untersuchten Anixiadis et al. (2019), ob die Exposition gegenüber idealisierten Peer Instagram Bildern, die das westliche Schlankheitsideal repräsentieren und darauf basierende aufwärts gerichtete Vergleichsgedanken, zu Veränderungen in der mit VAS gemessenen Körperbild-Unzufriedenheit führen und ob dies durch den mit PACS-R gemessenen Merkmalserscheinungsvergleich moderiert wird. Für das randomisierte Experiment rekrutierte Prolific Academic normal- bis leicht übergewichtige, zu fast 80 % kaukasische Studentinnen im Alter von 18 bis 29 Jahren. Personen mit starken psychischen Erkrankungen und starkem Untergewicht wurden ausgeschlossen. Die Mehrheit nutze täglich ihr Instagram- oder Facebook Konto. 26 % der Teilnehmerinnen berichteten über Zustandserscheinungsvergleiche nach der Exposition. Je höher der BMI war, desto höher war die Tendenz zu sVdE und die Körperbild-Unzufriedenheit nach der Exposition. Der Haupteffekt des Merkmalserscheinungsvergleichs, ohne den Einfluss des BMI, war kein signifikanter Moderator. Bei den Betrachterinnen der neutralen Kontrollbilder berichteten 71,4 % über keine körperbezogenen Gedanken, während in der Gruppe des Schlankheits-Ideals nur 6,6 % von keinen, 13,2 % von einem und 80,2 % von zwei oder mehr körperbezogenen Gedanken berichteten. In Bezug auf Körperbild-Unzufriedenheit hatten die Gedanken zum Aufwärts-sVdE als unabhängige Variable allerdings keinen direkten, signifikanten Einfluss.

Kang et al. (2019) beschäftigten sich mit Algorithmus generierten Ähnlichkeitsmetriken zur Förderung der Assimilation im Aufwärtsvergleich. Das Online-Experiment untersuchte, ob die Betonung der Ähnlichkeit zwischen SNS NutzerInnen und Vergleichsobjekten eines Aufwärtsvergleichs dazu führt, dass sich die Vergleichenden wohl mit ihrem Körper fühlen und einen Assimilationseffekt erfahren. Studierenden wurden körperlich attraktive Facebook NutzerInnen als Aufwärtsvergleichsziel desselben Geschlechts empfohlen. Unmittelbar, bevor sie weitere Details sahen, bekamen die TeilnehmerInnen einen visuellen Hinweis, der anzeigte, dass

sie keine, mäßige oder hohe Gesamtähnlichkeit mit dem angeblich vom Algorithmus generierten Ziel teilten, dann berichteten sie über Selbst-Wahrnehmungen. Nach dem Aufwärtsvergleich bewerteten die TeilnehmerInnen, die eine mäßige und hohe Gesamtähnlichkeit teilten, sich selbst positiver bezüglich ihres Aussehens, wobei der Effekt durch die wahrgenommene Ähnlichkeit mediiert wurde. Eine positive Selbsteinschätzung belegt den Assimilationseffekt. Die Tendenz zu sVdE, gemessen mit INCOM, moderierte nicht den Effekt der allgemeinen Selbst-Ziel-Ähnlichkeit auf die Hauptergebnisvariablen.

Die Korrelationsstudien stützen die Annahmen der experimentellen Studien. Der Zustandsercheinungsvergleich mit Peers konnte als signifikanter Mediator zwischen den Beziehungen der Körperbild-Unzufriedenheit und verschiedenen SNS Nutzweisen bei westlichen jungen Frauen und singapurischen Heranwachsenden festgestellt werden. Fardouly und Vartanian (2015) untersuchten in einer Querschnittstudie den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit der Facebook Nutzung und Körperbildsorgen, gemessen durch die EDI-3 Subskalen zum Körpergewicht und der Körperform. Sie testeten in einer Online-Studie zur SNS Nutzung bei Psychologiestudentinnen, ob die Mediation der Tendenz zu sVdE auf Facebook im Allgemeinen, gemessen mit PACS, und der Häufigkeit und Richtung von sVdE mit spezifischen weiblichen Zielgruppen wie Familienmitgliedern, engen Freunden, entfernten Freunden, Peers und Prominenten. Die Teilnehmerinnen öffneten Facebook alle paar Stunden, verbrachten dort durchschnittlich 2 Stunden und verglichen ihr Aussehen auf Facebook am häufigsten mit entfernten Peers und dann mit engen Freunden. Mit Ausnahme der sVdE mit Familienmitgliedern bewerteten die Teilnehmerinnen ihren Körper im Durchschnitt schlechter als den der Zielgruppe, vor allem im Vergleich zu Prominenten. Der positive Zusammenhang zwischen Facebook Nutzung und Körperbild-Unzufriedenheit wurde durch die Tendenz zu sVdE im Allgemeinen, durch die Häufigkeit von sVdE mit engen Freunden und entfernten Peers und durch Aufwärtsvergleiche mit entfernten Peers und Prominenten mediiert. Der indirekte Effekt beider Peer-Einflüsse führte zu den stärksten Körperbild-Unzufriedenheiten. Eine Online-Umfrage (Kim, 2018) untersuchte dagegen die Beziehung zwischen der Facebook Kontakt- und Profilpflege, dem sVdE mit Peers und Körperbildsorgen wie Gewichtsunzufriedenheit bei Koreanerinnen. Die Studie konzentrierte sich auf den sVdE als zentralen zugrundeliegenden Mechanismus, der die Facebook Nutzung mit Körperbildsorgen verbindet, und untersucht, ob die Beschäftigung mit den spezifischen Arten von Aktivitäten mit einem erhöhten Maß an sVdE, gemessen mit PACS, und Körperbildsorgen bei weiblichen Heranwachsenden, im Alter von 18 bis 29 Jahren, verbunden ist. Die Gewichts- und Körperbild-Unzufriedenheit wurde per BESAA gemessen. Die Messung der allgemeinen Facebook Nutzung war angelehnt an die ähnliche Untersuchung im westlichen Kontext von Fardouly und Vartanian (2015). Sowohl die Häufigkeit der Profilpflege als auch der Kontaktpflege waren signifikant positiv mit dem sVdE mit Peers

auf Facebook korreliert und dieser wiederum negativ mit Körperbild-Unzufriedenheit. Der sVdE sorgte bei den Frauen für mehr Unzufriedenheit mit ihrem Gewicht und Körper und medierte diesen indirekten Pfad. Die Kontaktpflege, aber nicht die Profilpflege, war zudem signifikant mit der Gewichtszufriedenheit assoziiert. Der Peer sVdE auf Facebook hing mit einer geringeren Gewichtszufriedenheit zusammen. Ho et al. (2016) befragten in einer Querschnittstudie 12- bis 19-Jährige aus Singapur zu den Auswirkungen des Engagements mit Freunden und Prominenten in SNS auf die Körperbild-Unzufriedenheit und testeten den Einfluss der Tendenz zu sVdE, gemessen durch PACS. Die weibliche Körperbild-Unzufriedenheit wurde mit Subskalen der EDI-3 gemessen und die männliche anhand von MBAS. Die Nutzung von SNS hing signifikant mit den Auswirkungen zusammen. Insbesondere der Zustandserscheinungsvergleich korrelierte signifikant mit der Körperbild-Unzufriedenheit. Der sVdE mit Prominenten assoziierte nur bei weiblichen Jugendlichen signifikant mit Körperbild-Unzufriedenheit. Der sVdE mit Freunden war ein signifikanter Antezedent bei beiden Geschlechtern und belegte einen stärkeren Zusammenhang als der mit Prominenten. Insgesamt zeigten die Regressionsmodelle mit nur 40 % der Varianz der weiblichen Körperbild-Unzufriedenheit und 24 % der männlichen eine bescheidene Erklärungskraft. Der Unterschied zwischen den Mittelwerten des sVdE mit Freunden und Prominenten war bei den Männern geringer als die Unterschiede bei den Frauen.

Xiaojing (2017) befasste sich in einer Befragung mit dem Effekt ercheinungsbezogener Präsentation und Interaktion in SNS auf Körperbild-Unzufriedenheit chinesischer Heranwachsender im Alter von 18 bis 30 Jahren und der potenziellen Mediation durch die Tendenz zu sVdE. Die weibliche Körperbild-Unzufriedenheit wurde in Bezug auf Unzufriedenheit mit dem Körperperfekt mit der Unterskala Gewichtszufriedenheit der Body-Esteem-Scale erfasst, die männliche mit MBAS mit Fokus auf die Unzufriedenheit mit Körperperfekt und -muskulatur. Die Präsentation des Aussehens durch das Teilen von Fotos auf SNS hatte keinen direkten Einfluss auf die Körperbild-Unzufriedenheit der Frauen. Der Merkmalserscheinungsvergleich medierte den Effekt der Interaktion auf die Körperbild-Unzufriedenheit der Männer. Interaktionen zu optisch bezogenen Themen beeinflussten leichter solche, die häufig ihr eigenes Aussehen verglichen und erzeugten damit Körperbild-Unzufriedenheit. Fatt et al. (2019) erweiterten die Untersuchungen erstmals auf ein rein männliches Sample. Sie untersuchten den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Betrachtens von Fitspiration Inhalten und Körperbild-Unzufriedenheit, gemessen mit BESAA, über die Mediation der Tendenz zu sVdE, gemessen mit PACS-R. Die auf Instagram aktiven Studenten im Alter von 17 bis 30 Jahren füllten im Labor einen Fragebogen aus, der den Zweck der Studie nicht offenlegte. Von der Stichprobe identifizierten sich über die Hälfte als kaukasisch und ein Drittel als Asiaten. Die Häufigkeit des Betrachtens von Fitspiration Posts war nicht signifikant mit der Körperbild-Unzufriedenheit

verbunden, aber signifikant positiv mit der Tendenz zu sVdE korreliert und diese signifikant negativ mit der Körperbild-Unzufriedenheit. Der indirekte Pfad von den Posts zur Körperbild-Unzufriedenheit über die Tendenz zum sVdE und über die Muskel-Ideal-Internalisierung war signifikant, aber der Pfad war für keinen der beiden allein signifikant. Junge Männer, die sich häufiger Fitspiration Inhalte ansahen, internalisierten mit größerer Wahrscheinlichkeit das Muskelideal, gaben wahrscheinlicher eine Tendenz zum sVdE an und berichteten im Gegenzug über eine höhere Körperbild-Unzufriedenheit.

In der einzigen EMA-Längsschnittstudie beschäftigten sich Fardouly et al. (2017) mit der Häufigkeit und Richtung des sVdE im Kontext von SNS im Alltag von Frauen sowie der Auswirkung dieser sVdE auf die Zufriedenheit mit dem Aussehen. Die Zufriedenheit mit dem Aussehen wurde mit Tagebuchmaßnahmen zur Subskala Aussehen der SSES gemessen und modifiziert, um auch die Zufriedenheit mit dem Gesicht zu erfassen. Die Häufigkeit der sVdE wurde als Mediator und die Vergleichsrichtung und Körperbild-Unzufriedenheit, gemessen mit EDI, als Moderatoren erfasst. Das Bewusstsein für sVdE wurde durch die Teilnahme erhöht, allerdings hat dies zu keiner Erhöhung der Häufigkeit von sVdE über den fünftägigen Testzeitraum geführt. Teilnehmerinnen waren australische Psychologiestudentinnen. 44,4 % identifizierten sich als Asiatinnen und 39,6 % als Kaukasierinnen. Von den sVdE waren 11,8 % im Kontext SNS. Es waren vor allem Aufwärtsvergleiche. Zudem waren die Teilnehmerinnen weniger dazu geneigt, sVdE in SNS zu machen als im persönlichen Umfeld, aber signifikant häufiger bereit als über irgendeine spezifische Form traditioneller Medien. Die Teilnehmerinnen berichteten über signifikant weniger Zufriedenheit mit dem Aussehen nach Aufwärtsvergleichen in SNS als ohne oder in persönlichen Vergleichen. Der Charakterzug Körperbild-Unzufriedenheit moderierte nicht den Effekt der Aufwärtsvergleichen des Aussehens in SNS auf die Zufriedenheit mit dem Aussehen. Die Ergebnisse finden sich ebenso in Tabelle 4.1.1 (s. Anhang 3).

#### **4.2 Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden Heranwachsender**

Die experimentellen Studien zeigten, dass Zustandserscheinungsvergleiche zu einem verminderten Körperwertgefühl führen können. Die akute Exposition zu Fitspiration Bildern führte bei Studentinnen im Vergleich zu Reisebildern zu einem verminderten Körperwertgefühl, welches durch SSES gemessen wurde. Dieser signifikante indirekte Effekt wurde vollständig durch die Verarbeitung des sVdE mediiert und dieser Effekt wiederum durch die Tendenz zu sVdE moderiert (Tiggemann et al., 2015). Tiggemann et al. (2020) untersuchten die Wirkung der Exposition von "Instagram vs. Realität" Posts auf die mit VAS gemessene Körperwertschätzung. Der sVdE erklärte zusätzliche Varianz der Körperwertschätzung und war bei idealisierten Bildern signifikant mit verminderter Körperwertschätzung verbunden, je höher die Anzahl an sVdE war. Brown et al. (2020) belegten, dass die Exposition von Instagram Bildern von

Prominenten signifikant die mit VAS gemessene Körperwertschätzung verringerte. Dieser Effekt wurde durch den Zustandserscheinungsvergleich mediiert und durch den Merkmalerscheinungsvergleich moderiert. Es zeigte sich jedoch kein signifikanter Effekt durch eine der Bildunterschriften. Über alle Gruppen hinweg war der sVdE signifikant mit der Wertschätzung des Körpers und den Prominentenbildern korreliert. Bei Teilnehmerinnen mit hohen Tendenzen zu sVdE hatte der Bildtyp einen großen Einfluss auf die Körperwertschätzung. Je häufiger die Teilnehmerinnen beim Betrachten der Instagram Bilder von Prominenten sVdE anstellten, desto negativer war die Körperwertschätzung. Kang et al. (2019) betrachteten die Auswirkungen des sozialen Aufwärtsvergleich in SNS auf das subjektive Wohlbefinden, die Lebenszufriedenheit und zwischenmenschliche Sympathie. Eine angezeigte moderate Gesamtähnlichkeit zwischen Vergleichendem und Vergleichsziel erhöhte signifikant die Lebenszufriedenheit nach einem Aufwärtsvergleich, unabhängig von der wahrgenommenen Ähnlichkeit. Zudem erhöhte sie die Sympathie der TeilnehmerInnen für das Vergleichsziel, mediiert durch die wahrgenommene Ähnlichkeit nach dem sVdE. Ein moderates Maß der angezeigten Gesamtähnlichkeit führte zu einem Assimilationseffekt.

Die Korrelationsstudien stützen diese Effekte. Chang et al. (2019) untersuchten die Auswirkungen des Mediators Peer sVdE bei Schülerinnen in Singapur in Korrelation zu den SNS Selfie-Praktiken Browsen, Posten und Bearbeiten auf Instagram, und der mit BESAA gemessenen Körperwertschätzung. PACS maßen den allgemeinen sVdE, die Richtungsmessungen wurden von Fardouly und Vartanian (2015) adaptiert. Die Teilnehmerinnen waren im Alter von 12 bis 16 Jahren und zu 72 % asiatischer Herkunft. Sie nutzten Instagram und hatten schon mal ein Selfie gepostet. Der BMI war die einzige Kontrollvariable, die einen signifikanten Zusammenhang mit dem Körperwertgefühl aufwies und wurde als Kontrollvariable einbezogen. Die negativen Assoziationen zwischen dem Browsing- und Editierverhalten von Fotos und dem Körperwertgefühl wurden vollständig durch Zustandserscheinungsvergleiche mit Peers mediiert. Das Posten von Selfies hatte zwar einen positiven Zusammenhang mit dem Körperwertgefühl, der aber nicht durch Peer sVdE mediiert wurde. Wenn der Einfluss von Peers in Form von sVdE präsentiert wurde, hatte dies eine starke negative Assoziation mit dem Körperwertgefühl, im Sinne einer eindimensionalen Wirkung unabhängig von der Vergleichsrichtung, die kein Mediator war. Insgesamt erklärte das Modell 42 % der Varianz der Auswirkung. Fardouly, Magson et al. (2018) untersuchten die Auswirkung der elterlichen Kontrolle über den Zeitverbleib präadoleszenter AustralierInnen in SNS, dem sVdE und den Auswirkungen auf die psychische Gesundheit in Form der Zufriedenheit mit dem Aussehen, depressiven Symptomen und der Lebenszufriedenheit. Die Studie orientierte sich an Messmethoden der Tendenz zu sVdE, spezifizierte dies Vergleichsart begrifflich allerdings nicht. Fast alle Präadoleszenten hatten zu Hause Zugang zum Internet. Die meisten waren kaukasisch,

normalgewichtig bis leicht übergewichtig und täglich in SNS aktiv. 90 % der teilnehmenden Elternteile waren Mütter und gaben an, mäßige bis große Kontrolle über die Zeit zu haben, die ihr Kind in SNS verbringt. Weniger elterlicher Stress und höhere elterliche Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen waren mit mehr elterlicher Kontrolle verbunden und damit weniger Zeit, die ihre Kinder in SNS verbringen. Dies war wiederum damit verbunden, dass Präadoleszente weniger sVdE unterlagen, eher eine höhere Zufriedenheit mit dem Aussehen hatten und über mehr Lebenszufriedenheit, aber nicht über weniger depressive Symptome berichteten. Der sVdE medierte die Beziehung signifikant. Männliche Teilnehmer berichteten über eine höhere Zufriedenheit mit dem Aussehen und weniger sVdE.

Fardouly, Diedrichs et al. (2015b) untersuchten die Beziehungen zwischen der Facebook Nutzung, der Selbst-Objektivierung bei jungen Frauen, der Mediation durch die allgemeine Tendenz zum sVdE und dem sVdE mit bestimmten Frauentypen auf Facebook. Die größtenteils kaukasischen, britischen Studentinnen im Alter zwischen 17 und 25 Jahren glaubten an einer Gedächtnisstudie teilzunehmen. UPACS und DACS wurden verwendet, um die Tendenz zu sVdE und SOQ, um die Selbst-Objektivierung zu messen. Die Teilnehmerinnen verbrachten ca. 2 Stunden pro Tag auf Facebook und verglichen Aussehen am häufigsten mit Bildern von sich selbst, dann mit engen Freunden und entfernten Peers und am seltensten mit Prominenten und Familienmitgliedern. Die Facebook Nutzung korrelierte durch die Mediation der Merkmalserscheinungsvergleiche positiv mit der Selbst-Objektivierung. sVdE mit sich selbst, engen Freunden und entfernten Peers waren sowohl mit der Facebook Nutzung als auch mit der Selbst-Objektivierung signifikant positiv korreliert. Aber nur sVdE mit engen Freunden und entfernten Peers medierte die Beziehung. Im Sinne einer moderierten Mediation wurde in einer Online-Umfrage von Feltman et al. (2018) die moderierende Wirkung feministischer Glaubenssätze im Prozess der Mediation von Aufwärts- und Abwärts-sVdE auf die Assoziation des Instagram Zeitverbleibs und Selbst-Objektivierung untersucht. Selbst-Objektivierung wurde durch die SOQ und die sVdE durch UPACS und DACS erfasst. Die amerikanischen Psychologiestudentinnen im Alter von 18 bis 22 Jahren waren überwiegend kaukasisch und heterosexuell, gehörten zur oberen Mittelschicht und besaßen ein Instagram Konto. Feministische Überzeugungen moderierten nicht die Zusammenhänge zwischen der Instagram Nutzung und der Häufigkeit von sVdE nach oben und unten. Obwohl die Instagram Nutzung positiv mit dem Aufwärts- und Abwärtsvergleich zusammenhing, medierte nur der Aufwärtsvergleich den Zusammenhang der Beziehung zur Selbst-Objektivierung. Die Ergebnisse sind systematisch geordnet in Tabelle 4.2.1 wiederzufinden (s. Anhang 3).

### **4.3 Auswirkungen auf die Stimmungen Heranwachsender**

In manchen Experimenten konnten signifikant negativere Stimmungen durch sVdE nachgewiesen werden, wobei die Tendenz zu sVdE kein Einflussfaktor war. Allerdings nahm die Vergleichstendenz Einfluss auf die Wahrnehmung von Zielpersonen. Fardouly, Diedrichs et al. (2015a) maßen die negative Stimmung durch computergestützte VAS. Die TeilnehmerInnen berichteten nach einer kurzen Facebook Exposition eher über eine negativere Stimmung als nach der Exposition zu einer neutralen Website. Die Vergleichstendenz moderierte den Zusammenhang zwischen den Website-Bedingungen und der negativen Stimmung allerdings nicht. Fardouly und Holland (2018) untersuchten in ihrem Online-Experiment die Moderation der Vergleichstendenz auf den Einfluss der Disclaimer Kommentare auf die Stimmung und die Wahrnehmung der Vergleichsperson bei jungen Frauen. Zur Messung der Auswirkungen wurden VAS verwendet. Keiner der Kontraste zwischen den Bildtypen war ein signifikanter Prädiktor für die negative Stimmung nach der Kontrolle der Kovariaten. Die Tendenz zu sVdE moderierte nicht die Beziehung zwischen den Bildtypen und der negativen Stimmung. Nach der Kontrolle waren die Bedingungen der idealisierten Bilder, mit und ohne Kommentar, allerdings signifikante Prädiktoren für die Wahrnehmungen, die die Teilnehmerinnen von der Zielperson hatten. Insbesondere die Teilnehmerinnen mit idealisierten Bildern und Disclaimer Kommentar hatten einen negativeren Eindruck von der Zielperson, die dies gepostet hatte, vor allem wenn sie eine hohe Vergleichstendenz hatten. Die Tendenz zum sVdE war ein signifikanter Moderator dieser Beziehung. Disclaimer wirkten sich auf die Wahrnehmung der Zielperson aus. In der experimentellen Studie von Tiggemann et al. (2015) wurde ein negativer Effekt von Fitspiration Inhalten nachgewiesen. Die Stimmung wurde mit VAS gemessen, durch die Stimmungsdimensionen Angst, Depression, Freude, Ärger und Zuversicht. Die akute Exposition gegenüber Fitspiration Bildern führte zu einer negativeren Stimmung im Vergleich zu Reisebildern. Der Zusammenhang mit dem Bildtyp wurde reduziert, blieb aber immer noch signifikant, wenn der Zustandserscheinungsvergleich miteinbezogen wurde. Es gab einen signifikanten indirekten Effekt durch den sVdE auf die negative Stimmung nach der Exposition, aber keine Moderation durch die Tendenz zum sVdE. Anixiadis et al. (2019) untersuchten experimentell, ob die Exposition gegenüber dünn-idealisierten Instagram Bildern zu Veränderungen des Stimmungszustands führen würde, gemessen mit VAS. Häufigere positive Gedanken über den Körper der Person auf dem präsentierten Bild waren mit mehr aufwärts gerichteten Zustandserscheinungsvergleichen und mit einer geringeren Verbesserung der Stimmung verbunden. Unerwartet verbesserte sich diese sowohl in der Kontroll- als auch in der Dünnheits-Ideal-Bedingung, allerdings wurde diese Beziehung nicht durch die Tendenz zu sVdE moderiert. Drei Arten von Gedanken waren mit einer Unterdrückung jeglicher stimmungsaufhellenden Effekte der Studie verbunden, darunter aufwärts gerichtete Vergleichsgedanken, die zu einer einzigartigen Varianz beitrugen. Es ergaben sich keine signifikanten

Zusammenhänge zwischen medienassoziierten oder medienkritischen Verarbeitungsgedanken und Veränderungen der Stimmung.

Im Längsschnitt untersuchten Fardouly et al. (2017) die Auswirkungen auf die Stimmungen der jungen Frauen. Beim Ausfüllen der EMA-Messung wurden die Teilnehmerinnen gebeten, sich an ihre Gefühle unmittelbar nach dem letzten Ereignis zu erinnern, bei dem sie ihr Aussehen, mit dem einer anderen Person verglichen haben. Die Stimmungslage wurde durch EMA angegeben, in Bezug auf die Dimensionen glücklich, begeistert, stolz, zufrieden, enthusiastisch, die eine glückliche Stimmung ausdrücken, und aufgebracht, verzweifelt, schuldig, beschämt, entmutigt, die sich auf eine negative Stimmung beziehen. Nach Aufwärtsvergleichen über SNS waren die Teilnehmerinnen signifikant weniger positiv gestimmt, als wenn keine Vergleiche gemacht wurden. Darüber hinaus gaben die Probandinnen an, nach den akuten Aufwärtsvergleichen weniger positiv gestimmt zu sein als bei persönlichen sVdE oder Vergleichen in traditionellen Medien. Die Tendenz zur Körperbild-Unzufriedenheit moderierte keinen Effekt der aufwärts gerichteten Zustandserscheinungsvergleiche auf die Stimmung. Die Erkenntnisse zur Stimmung finden sich zusammengefasst in Tabelle 4.3.1 (s. Anhang 3).

#### **4.4 Auswirkungen auf ercheinungsbezogene Motivationen und Verhaltensweisen Heranwachsender**

Zu den Auswirkungen bezüglich des beabsichtigten und tatsächlichen Verhaltens gibt es bisher nur Korrelationsstudien. Die Ergebnisse finden sich in Tabelle 4.4.1 wieder (s. Anhang 3). Der Schlankeitswahn wurde in vier Studien als motivationale Körperbildsorge untersucht. Fardouly und Vartanian (2015) wiesen durch die Mediation der Vergleichstendenz eine signifikant positive Korrelation zwischen Schlankeitswahn und der allgemeinen Facebook Nutzung nach, beide waren signifikant positiv mit den Facebook sVdE korreliert. Die Häufigkeit der sVdE mit engen Freunden und entfernten Peers sowie die Vergleichsrichtungen bei sVdE mit Berühmtheiten und Peers medierte den Zusammenhang zwischen Facebook Nutzung und Schlankeitswahn auch. Der indirekte Effekt der Peers sVdE war stärker als der von Prominenten für die Auswirkung Schlankeitswahn. Kim (2018) betrachtete bei jungen Koreanerinnen ebenso die Beziehung zwischen der Facebook Nutzung, dem Zustandserscheinungsvergleich mit Peers, Schlankeitswahn und der Angst vor Übergewicht, gemessen mit der EDI-3. Die Facebook Kontaktpflege war direkt und signifikant mit dem Streben nach Schlankeitswahn assoziiert, die Facebook Profilpflege hingegen nicht. Die Häufigkeit, mit der Teilnehmerinnen Profil- und Kontaktpflege ausübten, war mit mehr Peer sVdE korreliert und diese wiederum mit einem größeren Schlankeitswahn, der sVdE medierte die Beziehung. Gegenstand einer Befragung von Kim et al. (2015) waren die Beziehungen zwischen der allgemeinen SNS Nutzung, der Facebook Kontaktpflege, dem Schlankeits- und Muskelwahn und der medierenden Wirkung der Tendenz zu sVdE, gemessen mit PACS, bei 18- bis 25-Jährigen, zu



64 % weiblichen und mehrheitlich kaukasischen Facebook NutzerInnen. Die auf Facebook verbrachte Zeit korrelierte nicht mit dem Schlankheits- und Muskelwahn, die mit den jeweiligen Subskalen der EDI-3 gemessen wurden. Es gab signifikante Geschlechtsunterschiede bezüglich der Vergleichstendenz und den genannten Körperbildsorgen. Teilnehmerinnen neigten signifikant häufiger zum sVdE und gaben höhere Werte für den Schlankheitswahn an, während der Drang nach Muskulosität bei männlichen Teilnehmern signifikant höher war. Die Anzahl der Facebook Freunde als Kontaktpflegeverhalten war signifikant positiv mit der Tendenz zu sVdE und dem Schlankheitswahn korreliert, aber nicht mit dem Muskelwahn. Der Merkmalserscheinungsvergleich mediierte diese Beziehung. Geschlecht und ethnische Zugehörigkeit erwiesen sich als signifikante Prädiktoren für den Schlankheitswahn, zusammen erklärten sie 12 %, mit der Kontaktpflege 19,7 % und mit der Tendenz zu sVdE 29 % der Varianz. Die Tendenz zu sVdE erwies sich als signifikantester Prädiktor. Die Kontaktpflege war nicht mit Muskelwahn verbunden. Auch Ho et al. (2016) untersuchten die Auswirkungen des SNS Engagements und sVdE mit Peers und Prominenten auf den weiblichen Schlankheitswahn und den männlichen Muskelwahn. Der sVdE mit Peers war ein signifikanter Antezedent für beide Auswirkungen und korrelierte stärker mit diesen als der sVdE mit Prominenten. Der Vergleich mit Prominenten war positiv assoziiert mit dem weiblichem Schlankheitswahn, aber nicht mit dem männlichen Drang nach Muskeln. Das Engagement mit Prominenten war allerdings positiv mit dem Muskelwahn assoziiert, aber nicht mit dem sVdE. Frauen unterlagen mehr sVdE und wahrscheinlicher dem sVdE mit Peers als die männlichen Teilnehmer.

Fatt et al. (2019) befassten sich mit den Auswirkungen von Fitspiration auf männliche Trainingsmotivationen durch die Mediation der Tendenz zu sVdE. Die Subskalen Gesundheit und Aussehen des EMI-2 wurden verwendet, um das Ausmaß zu messen, in dem die Teilnehmer aus gesundheitlichen oder optischen Gründen Sport treiben. Die Häufigkeit des Betrachtens von Fitspiration Posts auf Instagram war nicht signifikant mit der auf dem Aussehen oder der auf der Gesundheit basierenden Trainingsmotivation verbunden, dafür aber signifikant positiv mit der Tendenz zu sVdE korreliert. Die Tendenz war zudem signifikant negativ mit der gesundheitsbezogenen Trainingsmotivation korreliert. Der indirekte Pfad der Posts zur gesundheitsbezogenen Trainingsmotivation über die Muskel-Ideal-Internalisierung und der darauffolgenden Tendenz zu sVdE war signifikant, aber der Pfad war für keine der beiden Einflussvariablen separat signifikant. Heranwachsende Männer, die sich häufiger Fitspiration Inhalte ansahen, internalisierten eher das Muskelideal, gaben eher eine höhere Tendenz zum sVdE an und berichteten eher über eine geringere Motivation zum Sport aus gesundheitlichen Gründen. Fardouly et al. (2017) untersuchten die Auswirkungen auf Diäten und das Sportverhalten sowie Gedanken diesbezüglich. Neben dem tatsächlichen Verhalten, ob die Teilnehmerinnen seit dem sVdE Sport getrieben oder ihre Nahrungsaufnahme eingeschränkt hatten, hat das

EDE-Q das Ausmaß gemessen, in dem die Teilnehmerinnen seit dem sVdE über eine Diät oder Sport zur Gewichtsabnahme nachgedacht hatten. Nach Aufwärts-Zustandserscheinungsvergleichen berichteten sie über signifikant mehr solcher Gedanken als nach keinen oder nach persönlichen Vergleichen. Die Gesamtwerte für das Ernährungs- und Bewegungsverhalten waren niedrig, da sie fünf Mal pro Tag über dieses Verhalten berichteten. Die Frauen schränkten ihre Nahrungsaufnahme und ihr Bewegungsverhalten nach Aufwärtsvergleichen über SNS eher ein. Die Tendenz zu Körperbild-Unzufriedenheit moderierte keinen Effekt der Aufwärtsvergleiche auf eine der Ergebnismaße.

Feltman et al. (2018) befassten sich mit der mit der Subskala OBCS gemessenen Körperüberwachung bei amerikanischen Studentinnen. Aufwärts-Zustandserscheinungsvergleiche medi-ierten den Zusammenhang zwischen Instagram Nutzung und Körperüberwachung, aber Abwärtsvergleiche nicht. Und das, obwohl die Nutzweise positiv mit den beiden Vergleichsrichtungen zusammenhing. Stärkere feministische Überzeugungen hatten einen schützenden, und schwache Überzeugungen einen verstärkenden Einfluss. Mehr Instagram Nutzung führte nur bei niedrigen oder moderaten feministischen Überzeugungen zu mehr Körperüberwachung. Das Ergebnis war unerwartet, da feministische Überzeugungen den Zusammenhang zwischen der Instagram Nutzung und der Selbst-Objektivierung nicht signifikant moderierten.

Bezüglich Esspathologien wurden die Zusammenhänge der Intensität der maladaptiven Facebook Nutzung, abwärts und aufwärts gerichtete Zustandserscheinungsvergleichen als Mediatoren und gestörtem Essverhalten bei amerikanischen Studentinnen untersucht. Die Facebook Intensität wurde mit der FBI gemessen, die sVdE mit Online PACS, beide waren unabhängige Variablen. Die berücksichtigten Kovariaten wurden zuvor mit gestörtem Essverhalten assoziiert, wie bspw. ein höherer BMI, größere Angst, Depression, Perfektionismus, Dringlichkeit, Impulsivität und geringere Selbstwirksamkeit und mit der EDE-Q4 erfasst. Diese erklärten 46 % der Varianz in gestörtem Essverhalten. Die Studie rekrutierte über die Universität, SNS Seiten und einen Universitätsblog für Essstörungen 18- bis 23-jährige Teilnehmerinnen für eine Studie zur SNS Aktivität und dem Gesundheitsverhalten. Die Mehrheit war kaukasisch, verbrachte ca. eine Stunde pro Tag auf Facebook und berichtete nicht über gestörtes Essverhalten, das über dem klinischen Schwellenwert für Essstörungspsychopathologie lag. Darüber hinaus hatten 16,8 % der Probandinnen Depressionswerte im mittleren bis schweren Bereich. Nur der BMI und die Depression erklärten eine einzigartige Varianz des gestörten Essverhaltens zusätzlich zum Online-sVdE. Der Online-sVdE erhöhte die Varianz signifikant auf 57 %. Wenn Facebook Intensität, Online-sVdE und Online-Fettschämerei hinzugefügt wurden, erklärten sie zusammen 60 %. Die Facebook Intensität war signifikant positiv mit dem sVdE assoziiert und dieser wiederum signifikant positiv mit einer größeren Essstörung. Wenn der meditative Pfad durch den Online-sVdE berücksichtigt wurde, gab es allerdings eine negative

Assoziation. Studentinnen, die eine höhere Facebook Intensität aufwiesen, wiesen ein geringeres gestörtes Essverhalten auf, aber nur, wenn der meditative Pfad durch den sVdE berücksichtigt wurde. Der Online-sVdE als unabhängige Variable korrelierte mit mehr Essstörungen. Die sVdE waren signifikant mit der Varianz des gestörten Essverhaltens verbunden, wenn auch die Wirkrichtungen widersprüchlich sind. Die Beziehung gilt als zweiseitiges Schwert, denn die Facebook Intensität und der sVdE können sowohl Risiken als auch Vorteile für gestörtes Essverhalten mit sich bringen (Walker et al., 2015).

## **5. Diskussion, Limitationen und Forschungsbedarf**

In den 19 Studien wurden Auswirkungen des sVdE in SNS auf Heranwachsende untersucht, wobei nicht alle signifikant waren. Die Forschungsfrage lautete:

*„Welche Auswirkungen haben soziale Vergleiche des Erscheinungsbildes in sozialen Netzwerkseiten auf Heranwachsende und unter welchen Limitationen ist die bisherige Forschung zu betrachten?“*

Die experimentellen Studien geben Aufschluss über die signifikanten Folgen dieser Vergleichsprozesse. Das Browsen im eigenen Facebook Konto führte bei heranwachsenden Frauen mit einer hohen Vergleichstendenz zu mehr Bedenken in Bezug auf Gesicht, Haare und Haut (Fardouly, Diedrichs et al., 2015a), aber nicht zu gewichtsbezogener Körperbild-Unzufriedenheit. Vermutlich weil auf Facebook mehr Portrait- als Ganzkörperbilder verfügbar sind (Haferkamp et al., 2012). Die Exposition zu Fitspiration Posts auf Instagram führte bei heranwachsenden Australierinnen durch den Aufwärts-Zustandserscheinungsvergleich zu einer erhöhten Körperbild-Unzufriedenheit, einer negativeren Stimmung und einem verminderten Körperwertgefühl, wobei letztere Auswirkung auch durch die Tendenz zu sVdE moderiert wurde (Tiggemann et al., 2015). Und auch Prominentenbilder auf Instagram führten durch mehr sVdE und eine Moderation der Vergleichstendenz zu einer erhöhten Körperbild-Unzufriedenheit und einer niedrigeren Körperwertschätzung (Brown et al., 2020). Denselben Effekt gab es bei der allgemeinen Exposition idealisierter Instagram Posts (Tiggemann et al., 2020). Die Exposition idealisierter Bilder führte auch bei jungen Amerikanerinnen mit einer hohen Tendenz zu sVdE zu einer erhöhten Körperbild-Unzufriedenheit und einer negativeren Einstellung zu den präsentierten Frauen (Fardouly & Holland, 2018) sowie bei englischen Männern und Frauen mit einem hohen BMI und einer hohen Tendenz zu sVdE zu größerer Körperbild-Unzufriedenheit. sVdE konnten nach der Exposition von idealisierten Bildern in SNS als Risikofaktor für eine negative Stimmung festgestellt werden (Anixiadis et al., 2019). Jedoch führte eine angezeigte moderate Gesamtähnlichkeit mit einer Vergleichsperson in SNS nach einer Aufwärtsvergleich zu mehr Lebenszufriedenheit (Kang et al., 2019). Im Sinne des SAM

wurden neben einem Assimilationseffekt nur Kontrasteffekte nachgewiesen, wie in der Theorie des sozialen Vergleichs postuliert (Festinger, 1954).

In den Korrelationsstudien fanden sich signifikante Zusammenhänge, die auf Basis der aufgeführten Begründungen ebenso logische Auswirkungen wären. Je häufiger Facebook von Studentinnen genutzt wurde, desto signifikant höher waren die Tendenz zu Peer sVdE, die Körperbild-Unzufriedenheit und der Schlankeitswahn (Fardouly & Vartanian, 2015). Dies bestätigten Ho et al. (2016) auch in Bezug auf die Beziehung zwischen der allgemeinen SNS Nutzung von Singapurern und dem sVdE mit Freunden sowie bei Singapurern mit dem sVdE mit Freunden und Prominenten. Des Weiteren war die Präsentation des Äußeren in SNS bei chinesischen Heranwachsenden mit einer hohen Tendenz zu sVdE mit einer erhöhten Körperbild-Unzufriedenheit verbunden (Xiaojing, 2017). In Verbindung mit erhöhten Peer sVdE junger Koreanerinnen führte die Häufigkeit der Profil- und Kontaktpflege zu mehr Gewichts- und Körperbild-Unzufriedenheit (Kim, 2018). Die Kontaktpflege korrelierte zudem in beiden Publikationen in Verbindung mit einer hohen Tendenz zu sVdE (Kim et al., 2015) bei beiden Geschlechtern mit einem größeren Schlankeitswahn. Vermutlich, weil diejenigen, die häufig mit den Profilen anderer durch Kontaktpflegeaktivitäten interagieren, eher die Chance haben, idealisierten Bildern ihrer Peers zu begegnen (Kim, 2018). Mehr Peer Aufwärtsvergleiche in Facebook hingen bei Australierinnen mit einer geringeren Zufriedenheit mit dem Aussehen, einer negativeren Stimmung, mehr Gedanken an Diäten und Sport und einer größeren Wahrscheinlichkeit, die Nahrungsaufnahme und das Bewegungsverhalten einzuschränken, zusammen (Fardouly et al., 2017). Die Facebook Nutzung führte durch den erhöhten Merkmals- und Zustandserscheinungsvergleich mit Peers zu mehr Selbst-Objektivierung bei jungen Britinnen (Fardouly, Diedrichs et al., 2015b). Studentinnen mit einer höheren Facebook Intensität berichteten signifikant seltener über gestörtes Essverhalten, wenn der SvdE nicht berücksichtigt wurde. Allerdings führte der direkte Pfad des sVdE zu mehr Essstörungen. Eine höhere Facebook Intensität könnte zu einer größeren emotionalen Unterstützung, weniger Einsamkeit und daraus folgend weniger Essstörungen führen. Zudem kann der sVdE durch den Fokus auf die als besser wahrgenommenen Körper der anderen negativ auf Essstörungen wirken. Beide Auswirkungen sind plausibel (Walker et al., 2015). Die Instagram Nutzung führte durch Aufwärtsvergleiche ebenfalls zu mehr Selbst-Objektivierung sowie zu mehr Körperüberwachung bei Frauen, die geringe oder moderate feministische Einstellungen hatten (Feltman et al., 2018). Feministische Grundeinstellungen moderierten nur die Wirkung auf die Körperüberwachung, vermutlich weil der Unterschied zwischen der Selbst-Objektivierung als kognitiver und der Körperüberwachung als verhaltensbezogener Prozess dazu führt, dass feministische Überzeugungen Frauen nur vor den verhaltensbezogenen Manifestationen schützen. Angesichts des sozialen Charakters von SNS ist es möglich, dass Frauen Botschaften

nicht mit der gleichen Kritik wie in Modezeitschriften bewerten (Feltman et al., 2018). Männer die häufiger Instagram Fitspiration Posts betrachteten, standen in Verbindung mit höheren Tendenzen zu sVdE und Internalisierungen des Muskelideals, einer niedrigen Körperbild-Unzufriedenheit sowie einer geringen Motivation zu Sport aus gesundheitlichen Gründen. Es weist immer mehr Forschung darauf hin, dass Fitspiration Inhalte eher mit dem Anschein als mit einem tatsächlich gesunden Körper verbunden sind. Die Bilder zeigen oft objektivierende Merkmale sowie auf das Äußere fokussierte Botschaften. Männer sahen beim Betrachten von Fitspiration Inhalten möglicherweise eher Bilder von Frauen, was einen direkten Effekt auf die Körperzufriedenheit abschwächen könnte (Fatt et al., 2019). Inhaltsanalysen deuten darauf hin, dass nur etwa 30 % der Fitspiration Inhalte Männer zeigen (Carrotte et al., 2017).

Das Browsen auf Instagram und Editieren von Selfies stand zudem durch den sVdE adoleszenter Mädchen aus Singapur in Korrelation mit einer negativeren Körperwertschätzung. Dies deutet darauf hin, dass Mädchen, wenn sie Maßnahmen wie Fotobearbeitung ergriffen, um sich objektivierenden Standards anzupassen, sVdE anstellten, um ihre Position unter Peers zu bestimmen. Durch das Posten von Selfies konnten positive Auswirkungen auf den Körperwert gefunden werden, die dann allerdings nicht mit dem sVdE in Verbindung standen (Chang et al., 2019). Bei Präadoleszenten konnte bei denen, deren Eltern mehr Kontrolle über den SNS Zeitverbleib ausübten und die damit eine geringere Zeit in SNS verbrachten, ein Zusammenhang mit weniger sVdE und einer verbesserten psychischen Gesundheit durch mehr Zufriedenheit mit dem Aussehen und dem Leben und weniger Depressionen festgestellt werden. Auch der umgekehrte Pfad war signifikant, was für eine mögliche Wirkweise in beide Richtungen im Sinne einer bidirektionalen Verbindung spräche oder darauf hindeutet, dass die Richtung im Querschnittsdesign nicht eindeutig bestimmbar ist (Fardouly, Magson et al., 2018).

Die Art der Exposition beeinflusste die Wirkungen. Nur körperbezogene oder idealisierte Bilder begünstigten Auswirkungen durch den sVdE. Deswegen zeigte auch die allgemeine Exposition teilweise keine Vergleichseffekte. Die Exposition gegenüber idealisierten Bildern scheint im Allgemeinen schädlich zu sein (Brown et al., 2020). Die allgemeine SNS Nutzung ist oft nicht mit den Auswirkungen des sVdE assoziiert, sondern die spezifischen Nutzungsarten mit optischem Fokus (Fardouly, Diedrichs et al., 2015b). Bilder, die Instagram vs. Realität gegenüberstellten, konnten sogar durch ihre höhere Vergleichsrelevanz mehr sVdE hervorrufen als idealisierte Bilder, hatten aber dann keinen Einfluss auf die Ergebnisvariable (Tiggemann et al., 2020). Die Durchführung von Horizontal- oder Abwärtsvergleichen könnten dabei den negativen Effekt des Aufwärts-sVdE neutralisieren (Tiggemann et al., 2020). Der Zustandserscheinungsvergleich war häufiger ein signifikanter Einflussfaktor als die Tendenz zu sVdE. Dominierend konnten Effekte auf die Körperbild-Unzufriedenheit festgestellt werden, die auch am besten in anderen Vergleichskontexten erforscht sind, während es bspw. bei den

differenzierten Ergebnissen zur Stimmung weiterer Forschung bedarf, da derselbe Prozess nur manchmal signifikant war. Die Prävalenz von Aufwärterscheinungsvergleichen in SNS kann daran liegen, dass sVdE in SNS eher mit idealisierten Darstellungen konfrontiert werden als im realen Leben. Die Vergleiche können ProbandInnen besonders stark beeinflussen, da Peers in SNS als relevantere Vergleichsziele angesehen werden, deren oft idealisiertes Aussehen aber weniger erreichbar ist als das tatsächliche Aussehen dieser Peers (Fardouly et al., 2017). Die Zielpersonen werden in SNS als ähnlicher wahrgenommen, selbst Prominente werden als nahbarer wahrgenommen (Anixiadis et al., 2019). Auch wenn sich Heranwachsende bewusst sind, dass die Fotos ihrer Freunde manipuliert sind, ist immer noch ein Gefühl von Realismus enthalten (Ho et al., 2016). Zudem gab es erste Studien, die die Forschung auf Männer ausweitete. Es wurden wichtige Erkenntnisse über die geschlechtsspezifischen Unterschiede und Gemeinsamkeiten gefunden. Es bleiben Fragen offen, bspw. wieso die Tendenz zu sVdE die Beziehung zur Körperwertschätzung, aber nicht zur Körperbild-Unzufriedenheit beeinflusste (Brown et al., 2020). Die gemessenen Auswirkungen könnten wiederum Konsequenzen haben, Selbst-Objektivierung kann bspw. zu Körperbild-Unzufriedenheit führen und diese wiederum zu Essstörungen (Fardouly, Diedrichs et al., 2015b).

In Bezug auf den ersten Teil der Forschungsfrage konnten signifikante, negative Auswirkungen des sVdE auf die psycho-emotionale Gesundheit Heranwachsender festgestellt werden in Form von erhöhter Körperbild-Unzufriedenheit, mehr Bedenken bezüglich Gesicht, Haaren und Haut, einer negativeren Stimmung, geringerer Körperwertschätzung und negativeren Einstellungen zum Vergleichsziel. Allerdings konnten durch die elterliche Kontrolle der SNS Nutzung oder eine angezeigte Gesamtähnlichkeit Wirkungen abgeschwächt werden. Dies führte zu mehr Zufriedenheit mit dem Leben und Aussehen, einer besseren psychischen Gesundheit sowie einer größeren Sympathie für das Aufwärts-Vergleichsziel. Es gab Korrelationen zwischen einem erhöhten sVdE und Verschlechterungen der Gewichts-, Lebens- und Körperbild-Unzufriedenheit, einer geringeren Körperwertschätzung, mehr Depressionen, mehr Schlankeitswahn, mehr Gedanken an Diäten und Sport, einer größeren Wahrscheinlichkeit die Nahrungsaufnahme und das Bewegungsverhalten zu verändern, mehr Selbst-Objektivierung und Körperüberwachung, einer höheren Wahrscheinlichkeit zu Essstörungen sowie einer geringen Motivation zu Sport aus gesundheitlichen Gründen. Diese können allerdings wegen fehlender Kausalität nicht gewiss als Auswirkungen sichergestellt werden. In Übereinstimmung mit Festingers (1954) Theorie des sozialen Vergleichs zeigten die Ergebnisse, dass der sVdE ein Schlüsselmechanismus in der Beziehung zwischen der SNS Nutzung und den gelisteten Auswirkungen ist. Die Ergebnisse stimmen zudem überein mit der Forschung zu anderen Vergleichskontexten und stehen im Einklang mit der soziokulturellen Theorie, dem SAM, der Objektivierungstheorie sowie den anderen dargelegten theoretischen Grundlagen.

Die Studien dieser Übersicht müssen im Kontext ihrer Einschränkungen betrachtet werden. Es stechen Limitationen hervor, die für die meisten Publikationen gelten und sich auf den zweiten Teil der Forschungsfrage beziehen. Der sVdE ist ein Einflussfaktor der SNS Wirkung, wenn auch nicht die alleinige Ursache für negative Konsequenzen. Dieser erklärt eine zusätzliche Varianz in einem Effekt, der auch durch andere sozio-kulturelle Variablen beeinflusst werden kann. Während in der Studie von Fardouly und Holland (2018) bspw. 1 % zusätzliche Varianz durch die Tendenz zum sVdE erklärt wurde, erklärten Faktoren wie das Alter und das Geschlecht 77 % der Körperbild-Unzufriedenheit. Es handelt sich auch eher um kleinere Effektgrößen. Zudem hat die Tendenz zu sVdE Auswirkungen, die unabhängig vom Vergleichskontext wirken, stabil sind und die sich nicht durch kurze Expositionszeiten ändern. Bei Studien, die nur die Tendenz gemessen haben, hätte der Zustandserscheinungsvergleich ein signifikanter Mediator sein können (Fardouly, Diedrichs et al., 2015a). Wegen der Heterogenität der Nutzweisen kann die Gesamtexpositionszeit manchmal wenig aussagekräftig sein (Meier et al., 2014). Studien, die den gesamten Zeitverbleib als Prädiktorvariable nutzten, konnten diese komplexen Dynamiken nicht berücksichtigen (Fardouly & Vartanian, 2015). Fardouly, Diedrichs et al. (2015a) konnten bspw. keinen Effekt auf Körperbild-Unzufriedenheit feststellen, erfassten aber nur 10 Minuten der allgemeinen Facebook Exposition. Der Medienalltag besteht nicht nur aus idealisierten Bildern, wie in manchen experimentellen Studien getestet (Tiggemann et al., 2020). Die in den Studien nachgewiesenen Effekte können anders sein, wenn sie auf reale Umgebungen verallgemeinert würden (Holland et al., 2016). Manche Studien fanden in Laborumgebung statt, wodurch die TeilnehmerInnen den Bildern auf eine Art und Weise Aufmerksamkeit schenkten, wie sie es normal nicht tun würden. Es gab auch Unterschiede bei dem technologischen Endgerät mit dem die SNS aufgegriffen wurden. Es muss ein Mittelweg gefunden werden, um die Effekte realitätsnah und trotzdem kausal zu messen. Es ist möglich, dass Diskrepanzen in den Ergebnissen auf unterschiedliche verwendete Maße und Messweisen zurückzuführen sind, da nicht nur psychometrisch validierte Skalen verwendet wurden (Fatt et al., 2019). Außerdem wurden diese nicht immer einheitlich verwendet, bspw. wurden PACS auch für die Messung von Zustandserscheinungsvergleichen genutzt (Fardouly, Magson et al., 2018). Bei den meisten Studien handelte es sich um Querschnittsdesigns. Diese sind nur begrenzt in der Lage die Geradlinigkeit von Effekten zu determinieren (Holland et al., 2016). Obwohl Befragungen aufschlussreiche Momentaufnahmen sind, können solche Daten keine zeitlichen oder kausalen Rückschlüsse zulassen (Feltman et al., 2018). Bei den Mediationen des sVdE zwischen der Korrelation einer SNS Nutzung und einer der genannten Auswirkungen kann unabhängig eines signifikant positiven Meditationspfades die Richtung des Zusammenhangs nicht bestimmt werden. Auch wenn direktionale Pfade nachgewiesen wurden, kann nicht sichergestellt werden, dass diese Pfade kausal sind (Walker et al., 2015). Bei den Korrelationsstudien wurde somit nur ein Zusammenhang

bestätigt, der aber laut Theorie in dieser Reihenfolge über die SNS Nutzung zu den Auswirkungen sozialer Vergleichsprozesse logisch ist.

Zu den Limitationen des Samples gehört, dass diese auf verschiedene Arten rekrutiert wurden. Insgesamt ist die vielfache Verwendung von Convenience-Samples, die nicht repräsentativ für die Grundgesamtheit sind, eine Limitation. Dabei wurden häufig sogar auf Psychologiestudentinnen zurückgegriffen, als eine sehr homogene Stichprobe, die sich mit der Thematik auskennen könnte (Feltman et al., 2018). Zudem sind manche Studien durch die Verwendung von Zufallsstichproben eingeschränkt. Dagegen sind MTurk-Stichproben wie bei Tigge-  
mann et al. (2020) demografisch vielfältiger und haben eine höhere externe Validität. Außerdem war teilweise die Rücklaufquote sehr gering (Kim et al., 2015). Bisher gibt es eine unzureichende Aufmerksamkeit für jüngere Stichproben wie Präadoleszenten (Chang et al., 2019). Aus ethischen Bedenken wurden in einigen Studien (z. B. Anixiadis et al., 2019) ProbandInnen mit psychischen Erkrankungen ausgeschlossen, wodurch die Information verwehrt werden, ob diese Störungen durch sVdE in SNS ausgelöst werden könnten. Zudem sind die Studien innerhalb und untereinander begrenzt durch das Alter, die spezifische Ethnie, den Bildungsstatus, das Geschlecht oder die sexuelle Orientierung der ProbandInnen (Feltman et al., 2018). Die bescheidenen Stichprobengröße schränken die Verallgemeinerbarkeit ebenfalls ein (Walker et al., 2015). Ein Teil der Publikationen haben Implikationen für die Ausweitung der Forschung über westliche Kontexte hinaus, wobei sich die bisherige Forschung überwiegend auf kaukasische Samples konzentriert hat. Die meisten Studien berichteten einen Mangel an ethnischer Vielfalt, wobei es signifikante Unterschiede in den Schönheitsidealen zwischen ethnischen Gruppen gibt. Auch die dargebotenen Bilder stellten meist westliche Ideale dar und es ist nicht abschließend geklärt, inwieweit diese für nicht-westliche Samples relevante Vergleichsziele sind (Anixiadis et al., 2019). Somit sind die Ergebnisse aus den einzelnen Studien möglicherweise nicht auf andere Gruppen übertragbar (Tiggemann et al., 2015). Auch die Tendenz zum sVdE kann in verschiedenen Kulturen unterschiedlich aussehen. Einflüsse wie bspw. die in Singapur eingebettete kollektivistische Kultur (Triandis & Suh, 2002) könnte die Homogenität in der Vergleichsrichtung der Befragten erklären (Chang et al., 2019). Diese Arbeit zeigt Ergebnisse vergleichend auf, die international gültig sein können, aber nicht repräsentativ für die globale Gemeinschaft sind. Meist wurde der Zweck der Studie nicht verschleiert, wodurch Nachfragecharakteristika wirken könnten. Außerdem basierten die meisten Studien auf Selbstauskünften, die die Forschungsergebnisse durch sozial erwünschte Antworten beeinflussen hätten können (Feltman et al., 2018). All diese Punkte erschweren die Verallgemeinerung und Vergleichbarkeit der 19 Publikationen innerhalb dieses Überblicks. Trotzdem ließ sich feststellen, welche Auswirkungen des sVdE in SNS bisher entdeckt wurden und unter welchen Limitationen diese gelten. Das Ziel, das bisherige Wissen



zusammenzutragen und die signifikanten Auswirkungen der Vergleichsprozesse herauszufiltern, zu analysieren und systematisieren, konnte erfüllt werden.

Die Ergebnisse haben praktische Implikationen für Entscheidungsträger. Angesichts der Beliebtheit von SNS bei Heranwachsenden ist es wichtig, schädliche sVdE zu reduzieren, um die Jugend zu schützen. Die Empfehlung, dass Individuen ihre Exposition gegenüber SNS einschränken, ist fast unmöglich umzusetzen. Stattdessen könnte sich eine stärkere Aufklärung über die potenziellen Konsequenzen, die mit der SNS Nutzung verbunden sind, als effektiver erweisen. Die elterliche Kontrolle und die angezeigte Gesamtähnlichkeit konnten als abmildernde Variablen festgestellt werden, während das Hinzufügen von Bildunterschriften keine solche Wirkung zeigte. Die Erforschung solcher Einflussvariablen erweist sich als sinnvoll, um die Wirkung sVdE weniger gefährlich zu machen. Die Jugend sollte mit mehr kritischen Fähigkeiten ausgerüstet werden, um mit dem Druck zur Körperperfektion im Internet umzugehen, eine gesunde Beziehung zum eigenen Körper aufzubauen und mit dem natürlichen Drang, sich zu vergleichen, umzugehen (Xiaoqing, 2017).

Es wird weitere Forschung benötigt, um umfassendes Wissen über die Auswirkungen des sVdE in SNS zu erlangen. Es empfiehlt sich, die neutralisierende Wirkung von Abwärts- und Horizontalvergleichen näher zu betrachten (Tiggemann et al., 2020). Bei der Erforschung der akuten SNS Exposition sollten eher Zustandserscheinungsvergleiche getestet werden und bei längerfristigen Effekten die Tendenz zu sVdE. Zwischen den Vergleichsarten sollte besser differenziert werden (Kim 2018). Außerdem könnten sich Studien mit den InfluencerInnen als Peer-Einfluss beschäftigen (Brown et al., 2020). Weitere potenzielle Auswirkungen können aus Studien zu traditionellen Medien übernommen werden und ebenso wie die nicht signifikanten, aber trotzdem einen Effekt zeigenden Ergebnisse der Studien, nochmals in anderen Samples getestet werden. Zudem stellt die Forschung des sVdE in Zusammenhang mit der Internalisierung eine wichtige Herausforderung dar. Darüber hinaus ist Forschung erforderlich, um potenzielle Prädiktoren für Auswirkungen bei allen Geschlechtern zu untersuchen (Fatt et al., 2019). Die korrelativen Studien bieten eine solide Grundlage für künftige Längsschnitt und experimentelle Studien (Feltman et al., 2018), um kausale Abhängigkeiten, zeitliche Abfolgen, bidirektionale oder zirkulare Beziehungen (Fardouly, Diedrichs et al., 2015b) sowie längerfristige Folgen feststellen zu können (Brown et al., 2020). Eine Möglichkeit die Häufigkeit und den Einfluss von sVdE im Leben von Menschen genau zu erfassen wäre mehr Verwendung von EMA-Studien (Fardouly et al., 2017). Um allgemeine Effekte vorhersagen zu können, sind sozioökonomisch diverse Stichproben notwendig (Tiggemann et al., 2020), wie z. B. Studien in kulturübergreifenden Kontexten (Chang et al., 2019). Zukünftige Forschung muss möglichen Verzerrungen durch eingeschränkte Stichprobenverfahren entgegenwirken (Holland et al., 2016). Zudem ist die Anwendung qualitativer Forschungsmethoden sinnvoll, um die

merkmalsspezifischen Unterschiede weiter zu untersuchen (Xiaoqing, 2017). Weitere Forschung würde davon profitieren, Hochrisiko-Gruppen mit bereits psycho-emotionalen Problemen zu untersuchen. In Zukunft könnten weitere assoziierte Hinweise, wie Kommentare und Hashtags, einbezogen werden, um die Auswirkungen zu bewerten (Anixiadis et al., 2019) und die Motive hinter dem sVdE und dem Posten idealisierter Bilder näher zu untersuchen (Walker et al., 2015). Eine Triangulation der Umfragedaten mit einer Inhaltsanalyse könnte die Aussagekraft der Selbstauskünfte erhöhen. Bei Studien zu Verhaltensmotivationen sollte untersucht werden, ob sich diese im Verhalten niederschlagen (Tiggemann et al., 2015). Für zukünftige Forschung empfiehlt es sich, den wahren Charakter einer Studie weiter zu verschleiern (Fardouly & Vartanian, 2015). Zudem können diversere SNS Nutzungen und Plattformen von Interesse sein, wie das videobasierte TikTok (Poleshova, 2021), YouTube oder beliebte SNS in anderen Ländern. Die SNS Nutzung sollte nicht isoliert von anderen soziokulturellen Einflüssen betrachtet werden (Xiaoqing, 2017). Der nächste logische Schritt wäre eine Meta-Analyse, die die Effektgrößen miteinander in Verbindung setzt.

Schließlich ist diese systematische Überblicksarbeit nicht ohne ihre eigenen Einschränkungen. Da dieses Forschungsgebiet ständig wächst, gibt es wahrscheinlich Studien, die zeitnah nach der Literaturrecherche veröffentlicht wurden und nicht in die Übersicht aufgenommen wurden. Die nicht-signifikanten Ergebnisse, die durch ihre Richtung Interpretationen zulassen, wurden in der Diskussion nicht ausführlich behandelt, da der Fokus vorwiegend auf den nachgewiesenen Auswirkungen liegt. Die Gruppen junger Erwachsener, Adoleszenten und Präadoleszenten wurden wegen der begrenzten Studienlage unter Heranwachsende gefasst, obwohl sich auch diese innerhalb der Altersspanne unterscheiden können. Aus diesem Grund war auch die Art der Mediennutzung und der Auswirkungen in der Forschungsfrage nicht spezifiziert. Es war eine Herausforderung, die Ergebnisse über alle Limitationen und Unterschiede hinweg zu bündeln. Zudem konnten spezifische Einschränkungen der einzelnen Studien nicht diskutiert werden. Die Arbeit unterliegt den Limitationen der Methodik der systematischen Literaturrecherche (s. Anhang 1). Bei manchen Studien lagen andere Konstrukte im Fokus, wie bspw. ein Vergleich zwischen Vergleichskontexten. Dann wurden nur die Informationen berichtet, die mit dem sVdE im Zusammenhang standen und wichtige Erkenntnisse der Studien weggelassen, die aber für die Fragestellung nicht relevant waren. Es gab vielfältige Möglichkeiten der Kapitelaufteilung der psycho-emotionalen Auswirkungen. Die vier Wirkgruppen sind nicht trennscharf und nur eine von mehreren Möglichkeiten der Systematisierung, die bspw. auch chronologisch oder nach der Herkunft hätte erfolgen können. Da aber der Fokus auf den Auswirkungen der sVdE lag, macht diese Einteilung am meisten Sinn. Diese Arbeit ist die erste, die die Auswirkungen des sVdE international betrachtet und leistet somit einen

wichtigen Beitrag zum Forschungsstand. Im deutschsprachigen Raum ist sie eine erste Publikation, die zukünftige Forschung im Kulturkreis Deutschland erleichtert.

## **6. Fazit**

In den letzten fünf Jahren befassten sich immer mehr Autoren mit den psycho-emotionalen Auswirkungen von SNS. Ein möglicher Einflussfaktor auf diese Wirkungsprozesse sind Zustands- oder Merkmalserscheinungsvergleiche. Angesichts der zunehmenden SNS Nutzung durch Heranwachsende wird ein Verständnis dieser Prozesse wichtiger (Kim et al., 2015). Die Arbeit schließt eine Forschungslücke, in dem sie einen ersten systematischen Überblick des bisherigen Forschungsstandes von 19 Studien zu den Auswirkungen des sVdE in SNS auf Heranwachsende bietet, diese hingehend ihrer Limitationen evaluiert und einen Ausblick für die zukünftige Forschung gibt. Untersucht wurden die Wirkungen verschiedener Arten des sVdE durch verschiedene Nutzungsweisen von SNS auf psycho-emotionale Symptomen von Präadoleszenten, Adoleszenten und jungen Erwachsenen verschiedener Kulturen. Die Publikationen untersuchten Bereiche der Wahrnehmungen des Körperbildes, Selbst-Evaluierungen, Stimmungen, des Wohlbefindens, der psychischen Gesundheit und von erscheinungsbezogenen Motivationen und Verhaltensweisen. Das Ziel, einen ersten Überblick über die bisherigen Erkenntnisse zu den Auswirkungen sVdE auf Heranwachsende unter den Limitationen des Forschungsfeldes zu systematisieren, konnte erfüllt werden.

SNS führten zu mehr sVdE, wobei die Art der SNS Nutzung eine wichtige Rolle spielte. Der sVdE konnte nur bei Bildern, die optisch idealisierte Merkmale präsentierten, bei speziellen Arten der SNS Nutzung wie der Profil- und Kontaktpflege und der Facebook Intensität kausale Effekte erzielen. Die großen Unterschiede und Limitationen erschwerten die Vergleichbarkeit zwischen den Studien. Außerdem konnten nur die experimentellen Studien signifikante Auswirkungen des sVdE nachweisen. Die extrahierten Auswirkungen sind nicht die einzig möglichen Konsequenzen, aber können über diese Arbeit unter den genannten Beschränkungen als Auswirkungen des sVdE in SNS bei Heranwachsenden identifiziert werden. Die begutachteten Studien lieferten über verschiedene Methoden hinweg Belege dafür, dass sich die SNS Nutzung durch den Einfluss von häufigeren generellen und Aufwärts-Zustands- oder Merkmalserscheinungsvergleichen bei Heranwachsenden negativ auswirkt auf die Körperbild-Unzufriedenheit, die Bedenken bezüglich des Gesichts, der Haare und der Haut, die Stimmung, die Körperwertschätzung und den Einstellungen zum Vergleichsziel. Zudem konnten einige Korrelationen zwischen sVdE und Symptomen festgestellt werden. SNS hatten im Allgemeinen keine negativen Auswirkungen, aber spezifische SNS Nutzungen, die einen sVdE auslösten, schon. Diese hatten einen per se negativen Einfluss auf die psycho-emotionale Gesundheit der Heranwachsenden. Assimilationseffekte konnten als abmildernde Einflüsse festgestellt werden. Wenn bspw. die Gesamtähnlichkeit zum Vergleichsziel als hoch angezeigt

wurde, dann wurde mehr Zufriedenheit mit dem eigenen Erscheinungsbild und dem Leben sowie eine größere Sympathie für das Vergleichsziel nach dem Aufwärtsvergleich gemessen. Der sVdE kann als Schlüsselweg fungieren, über den die Nutzung SNS negative Folgen hat. Es konnten weitere Einflüsse festgestellt werden, die die Wirkungen beeinflussten, wie das Geschlecht, die elterliche Kontrolle, feministische Überzeugungen sowie methodische Herausforderungen.

Die vorliegende Arbeit trägt zu der kleinen Anzahl an Forschung bei, die die Beziehungen zwischen SNS und psycho-emotionalen Symptomen durch den Risikofaktor sVdE untersuchen. Damit leistet sie einen Beitrag zur Medienwirkungsforschung, in dem sie sich auf SNS als neues Medium konzentriert. Die Ergebnisse reihen sich ein in die Forschung zur Theorie des sozialen Vergleichs (Festinger, 1954), in dem sie diese auf den Kontext von SNS erweiterten. Somit bietet dieser Überblick eine wichtige Grundlage für weitere Forschung, weil er alle bisherigen Ergebnisse interdisziplinär zusammenfasst und gemeinsam interpretiert. Aus praktischer Sicht ist dies relevant, da die genannten Auswirkungen für Heranwachsende schwerwiegende Folgen nach sich ziehen können und nach Möglichkeiten gesucht werden sollte, die maladaptiven Konsequenzen abzumildern. Allerdings müssen dafür erst die zugrunde liegenden Mechanismen umfassend geklärt werden (Fardouly & Holland, 2018). Nur dann können entsprechende Präventions- und Interventionsmaßnahmen initiiert werden (Klipker et al., 2018). Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die vorliegende systematische Übersichtsarbeit ein wichtiges Destillat des aktuellen Wissensstandes über die Beziehung zwischen SNS Nutzung, sVdE und Auswirkungen davon bei Heranwachsenden darstellt. Sie ist ein erster Schritt, die Auswirkungen zu systematisieren und aufzuzeigen, wie sich die Vergleichsprozesse auswirken.

## Literaturverzeichnis

- Albert, S. (1977). Temporal comparison theory. *Psychological review*, 84(6), 485–503. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.84.6.485>
- Andrew, R., Tiggemann, M. & Clark, L. (2016). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of health psychology*, 21(1), 28–39. <https://doi.org/10.1177/1359105314520814>
- Anixiadis, F., Wertheim, E. H., Rodgers, R. & Caruana, B. (2019). Effects of thin-ideal instagram images: The roles of appearance comparisons, internalization of the thin ideal and critical media processing. *Body image*, 31, 181–190. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.10.005>
- Anschutz, D. J., van Strien, T. & Engels, R. C. M. E. (2008). Exposure to slim images in mass media: television commercials as reminders of restriction in restrained eaters. *Health psychology : official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 27(4), 401–408. <https://doi.org/10.1037/0278-6133.27.4.401>
- Aslam, S. (2021). *Instagram by the Numbers: Stats, Demographics & Fun Facts*. <https://www.omnicoreagency.com/instagram-statistics/>
- Avalos, L., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: development and psychometric evaluation. *Body image*, 2(3), 285–297. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>
- Bearman, S. K., Martinez, E., Stice, E. & Presnell, K. (2006). The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of youth and adolescence*, 35(2), 217–229. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9010-9>
- boyd, d. m. & Ellison, N. B. (2007). Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13(1), 210–230. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x>
- Brown, Z. & Tiggemann, M. (2020). A picture is worth a thousand words: The effect of viewing celebrity Instagram images with disclaimer and body positive captions on women's body image. *Body image*, 33, 190–198. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.03.003>
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). (o.D.). *Wie häufig sind Essstörungen?* <https://www.bzga-essstoerungen.de/habe-ich-eine-essstoerung/wie-haeufig-sind-essstoerungen/>



- Dittmar, H., Beattie, J. & Friese, S. (1996). Objects, decision considerations and self-image in men's and women's impulse purchases. *Acta Psychologica*, 93(1-3), 187–206. [https://doi.org/10.1016/0001-6918\(96\)00019-4](https://doi.org/10.1016/0001-6918(96)00019-4)
- Dittmar, H., Halliwell, E. & Stirling, E. (2009). Understanding the Impact of Thin Media Models on Women's Body-Focused Affect: The Roles of Thin-Ideal Internalization and Weight-Related Self-Discrepancy Activation in Experimental Exposure Effects. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 43–72. <https://doi.org/10.1521/jscp.2009.28.1.43>
- Dittmar, H. & Howard, S. (2004). Thin-Ideal Internalization and Social Comparison Tendency as Moderators of Media Models' Impact on Women's Body-Focused Anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 768–791. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.6.768.54799>
- Eckler, P., Kalyango, Y. & Paasch, E. (2017). Facebook use and negative body image among U.S. college women. *Women & health*, 57(2), 249–267. <https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1159268>
- Ellison, N. B., Steinfield, C. & Lampe, C. (2007). The Benefits of Facebook “Friends:” Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4), 1143–1168. <https://doi.org/10.1111/j.1083-6101.2007.00367.x>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R. & Halliwell, E. (2015a). Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38–45. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R. & Halliwell, E. (2015b). The Mediating Role of Appearance Comparisons in the Relationship Between Media Usage and Self-Objectification in Young Women. *Psychology of Women Quarterly*, 39(4), 447–457. <https://doi.org/10.1177/0361684315581841>
- Fardouly, J. & Holland, E. (2018). Social media is not real life: The effect of attaching disclaimer-type labels to idealized social media images on women's body image and mood. *New Media & Society*, 20(11), 4311–4328. <https://doi.org/10.1177/1461444818771083>
- Fardouly, J., Magson, N. R., Johnco, C. J., Oar, E. L. & Rapee, R. M. (2018). Parental Control of the Time Preadolescents Spend on Social Media: Links with Preadolescents' Social Media

- Appearance Comparisons and Mental Health. *Journal of youth and adolescence*, 47(7), 1456–1468. <https://doi.org/10.1007/s10964-018-0870-1>
- Fardouly, J., Pinkus, R. T. & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body image*, 20, 31–39. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.11.002>
- Fardouly, J. & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body image*, 12, 82–88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Fatt, S. J., Fardouly, J. & Rapee, R. M. (2019). #malefitspo: Links between viewing fitspiration posts, muscular-ideal internalisation, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise motivation in men. *New Media & Society*, 21(6), 1311–1325. <https://doi.org/10.1177/1461444818821064>
- Feltman, C. E. & Szymanski, D. M. (2018). Instagram Use and Self-Objectification: The Roles of Internalization, Comparison, Appearance Commentary, and Feminism. *Sex Roles*, 78(5-6), 311–324. <https://doi.org/10.1007/s11199-017-0796-1>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Field, A. E., Sonneville, K. R., Crosby, R. D., Swanson, S. A., Eddy, K. T., Camargo, C. A., Horton, N. J. & Micali, N. (2014). Prospective associations of concerns about physique and the development of obesity, binge drinking, and drug use among adolescent boys and young adult men. *JAMA pediatrics*, 168(1), 34–39. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2013.2915>
- Franzoi, S. L. & Herzog, M. E. (1986). The Body Esteem Scale: a convergent and discriminant validity study. *Journal of personality assessment*, 50(1), 24–31. <https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5001-4>
- Fredrickson, B. L. & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173–206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>



- Frison, E. & Eggermont, S. (2016). "Harder, Better, Faster, Stronger": Negative Comparison on Facebook and Adolescents' Life Satisfaction Are Reciprocally Related. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 19(3), 158–164. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0296>
- Ganegoda, D. B. & Bordia, P. (2019). I can be happy for you, but not all the time: A contingency model of envy and positive empathy in the workplace. *The Journal of applied psychology*, 104(6), 776–795. <https://doi.org/10.1037/apl0000377>
- Garner, D. M. (2004). Eating disorder inventory-3: Professional manual. Lutz, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Gibbons, F. X. & Buunk, B. P. (1999). Individual differences in social comparison: Development of a scale of social comparison orientation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(1), 129–142. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.1.129>
- Giedd, J. N., Blumenthal, J., Jeffries, N. O., Castellanos, F. X., Liu, H., Zijdenbos, A., Paus, T., Evans, A. C. & Rapoport, J. L. (1999). Brain development during childhood and adolescence: a longitudinal MRI study. *Nature neuroscience*, 2(10), 861–863. <https://doi.org/10.1038/13158>
- Grabe, S. & Hyde, J. S. (2006). Ethnicity and body dissatisfaction among women in the United States: a meta-analysis. *Psychological bulletin*, 132(4), 622–640. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.4.622>
- Grabe, S., Ward, L. M. & Hyde, J. S. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological bulletin*, 134(3), 460–476. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.134.3.460>
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (Third edition). Routledge.
- Haferkamp, N., Eimler, S. C., Papadakis, A.-M. & Kruck, J. V. (2012). Men are from Mars, women are from Venus? Examining gender differences in self-presentation on social networking sites. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 15(2), 91–98. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0151>
- Haferkamp, N. & Krämer, N. C. (2011). Social comparison 2.0: examining the effects of online profiles on social-networking sites. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 14(5), 309–314. <https://doi.org/10.1089/cyber.2010.0120>

- Heatherton, 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. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.60.6.895>
- Heinberg, L. J. & Thompson, J. K. (1995). Body Image and Televised Images of Thinness and Attractiveness: A Controlled Laboratory Investigation. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *14*(4), 325–338. <https://doi.org/10.1521/jscp.1995.14.4.325>
- Herpertz-Dahlmann, B., Bühren, K. & Remschmidt, H. (2013). Growing up is hard: mental disorders in adolescence. *Deutsches Arzteblatt international*, *110*(25), 432-9; quiz 440. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2013.0432>
- Ho, S. S., Lee, E. W. J. & Liao, Y. (2016). Social Network Sites, Friends, and Celebrities: The Roles of Social Comparison and Celebrity Involvement in Adolescents' Body Image Dissatisfaction. *Social Media + Society*, *2*(3), 205630511666421. <https://doi.org/10.1177/2056305116664216>
- Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, *17*, 100–110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Huebner, E. S. (1991). Initial Development of the Student's Life Satisfaction Scale. *School Psychology International*, *12*(3), 231–240. <https://doi.org/10.1177/0143034391123010>
- Hyde, J. S. (2002). Feminist Identity Development. *The Counseling Psychologist*, *30*(1), 105–110. <https://doi.org/10.1177/0011000002301007>
- Ingledeu, D. K. & Markland, D. (2008). The role of motives in exercise participation. *Psychology & health*, *23*(7), 807–828. <https://doi.org/10.1080/08870440701405704>
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: attractiveness comparisons to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, *45*(9/10), 645–664. <https://doi.org/10.1023/a:1014815725852>
- Jones, W. & Morgan, J. (2010). Eating disorders in men: a review of the literature. *Journal of Public Mental Health*, *9*(2), 23–31. <https://doi.org/10.5042/jpmh.2010.0326>
- Kang, J. & Liu, B. (2019). A Similarity Mindset Matters on Social Media: Using Algorithm-Generated Similarity Metrics to Foster Assimilation in Upward Social Comparison. *Social Media + Society*, *5*(4), 205630511989088. <https://doi.org/10.1177/2056305119890884>

- Keel, P. K., Baxter, M. G., Heatherton, T. F. & Joiner, T. E. (2007). A 20-year longitudinal study of body weight, dieting, and eating disorder symptoms. *Journal of abnormal psychology, 116*(2), 422–432. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.116.2.422>
- Keery, H., van den Berg, P. & Thompson, J. K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body image, 1*(3), 237–251. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Keil, M. (2020). *Statistiken zur Social-Media Nutzung in Deutschland*. HubSpot, Inc. <https://blog.hubspot.de/marketing/social-media-in-deutschland>
- Kelley, C. C. G., Neufeld, J. M. & Musher-Eizenman, D. R. (2010). Drive for thinness and drive for muscularity: opposite ends of the continuum or separate constructs? *Body image, 7*(1), 74–77. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.09.008>
- Kim, J. W. (2018). Facebook Use for Profile Maintenance and Social Grooming and Young Korean Women's Appearance Comparison With Peers and Body Image Concerns. *Social Media + Society, 4*(2), 205630511877283. <https://doi.org/10.1177/2056305118772835>
- Kim, J. W. & Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior, 48*, 331–339. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.009>
- Klipker, K., Baumgarten, F., Göbel, K., Lampert, T. & Hölling, H. (2018). *Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends*. Berlin. Robert Koch-Institut. <https://doi.org/10.17886/RKI-GBE-2018-077>
- Krämer, N. C. & Winter, S. (2008). Impression Management 2.0. *Journal of Media Psychology, 20*(3), 106–116. <https://doi.org/10.1027/1864-1105.20.3.106>
- Lee, H. E., Taniguchi, E., Modica, A. & Park, H. (2013). Effects of witnessing fat talk on body satisfaction and psychological well-being: A cross-cultural comparison of Korea and the United States. *Social Behavior and Personality: an international journal, 41*(8), 1279–1295. <https://doi.org/10.2224/sbp.2013.41.8.1279>
- Lin, R., van de Ven, N. & Utz, S. (2018). What triggers envy on Social Network Sites? A comparison between shared experiential and material purchases. *Computers in Human Behavior, 85*, 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.049>

- Liu, K., Ruth, K. J., Flack, J. M., Jones-Webb, R., Burke, G., Savage, P. J. & Hulley, S. B. (1996). Blood pressure in young blacks and whites: relevance of obesity and lifestyle factors in determining differences. The CARDIA Study. Coronary Artery Risk Development in Young Adults. *Circulation*, 93(1), 60–66. <https://doi.org/10.1161/01.CIR.93.1.60>
- Manago, A. M., Graham, M. B., Greenfield, P. M. & Salimkhan, G. (2008). Self-presentation and gender on MySpace. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 29(6), 446–458. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.07.001>
- Markland, D. & Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventory. *British Journal of Health Psychology*, 2(4), 361–376. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8287.1997.tb00549.x>
- Markus, H. & Cross, S. (1990). The interpersonal self. In L. A. Pervin (Hg.), *Handbook of personality: Theory and research* (S. 576–608). The Guilford Press.
- McCreary, D. R. & Sasse, D. K. (2000). An exploration of the drive for muscularity in adolescent boys and girls. *Journal of American college health : J of ACH*, 48(6), 297–304. <https://doi.org/10.1080/07448480009596271>
- McKinley, N. M. & Hyde, J. S. (1996). The Objectified Body Consciousness Scale. *Psychology of Women Quarterly*, 20(2), 181–215. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x>
- McLean, S. A., Paxton, S. J. & Wertheim, E. H. (2016). The role of media literacy in body dissatisfaction and disordered eating: A systematic review. *Body image*, 19, 9–23. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.08.002>
- Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 13(4), 357–364. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0257>
- Meier, E. P. & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 17(4), 199–206. <https://doi.org/10.1089/cyber.2013.0305>
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J. & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of personality assessment*, 76(1), 90–106. [https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7601\\_6](https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7601_6)

- Miller, K. J., Gleaves, D. H., Hirsch, T. G., Green, B. A., Snow, A. C. & Corbett, C. C. (2000). Comparisons of body image dimensions by race/ethnicity and gender in a university population. *International Journal of Eating Disorders*, 27(3), 310–316. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-108X\(200004\)27:3<310::AID-EAT8>3.0.CO;2-Q](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(200004)27:3<310::AID-EAT8>3.0.CO;2-Q)
- Mitchison, D., Hay, P., Slewa-Younan, S. & Mond, J. (2014). The changing demographic profile of eating disorder behaviors in the community. *BMC public health*, 14, 943. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-14-943>
- Mond, J. M., Hay, P. J., Rodgers, B., Owen, C. & Beumont, P. J. V. (2004). Validity of the Eating Disorder Examination Questionnaire (EDE-Q) in screening for eating disorders in community samples. *Behaviour research and therapy*, 42(5), 551–567. [https://doi.org/10.1016/S0005-7967\(03\)00161-X](https://doi.org/10.1016/S0005-7967(03)00161-X)
- Moradi, B. & Huang, Y.-P. (2008). Objectification Theory and Psychology of Women: A Decade of Advances and Future Directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), 377–398. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>
- Murnen, S. K. & Smolak, L. (2009). Are Feminist Women Protected from Body Image Problems? A Meta-analytic Review of Relevant Research. *Sex Roles*, 60(3-4), 186–197. <https://doi.org/10.1007/s11199-008-9523-2>
- Murray, D. C. (2015). Notes to self: the visual culture of selfies in the age of social media. *Consumption Markets & Culture*, 18(6), 490–516. <https://doi.org/10.1080/10253866.2015.1052967>
- Mussweiler, T. (2003). Comparison processes in social judgment: mechanisms and consequences. *Psychological review*, 110(3), 472–489. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.110.3.472>
- Myers, P. N. & Biocca, F. A. (1992). The Elastic Body Image: The Effect of Television Advertising and Programming on Body Image Distortions in Young Women. *Journal of Communication*, 42(3), 108–133. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.1992.tb00802.x>
- Noll, S. M. & Fredrickson, B. L. (1998). A Mediational Model Linking Self-Objectification, Body Shame, and Disordered Eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22(4), 623–636. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1998.tb00181.x>

- O'Brien, K. S., Caputi, P., Minto, R., Peoples, G., Hooper, C., Kell, S. & Sawley, E. (2009). Upward and downward physical appearance comparisons: development of scales and examination of predictive qualities. *Body image*, 6(3), 201–206. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.03.003>
- Ofcom (Hg.). (29. November 2017). *Children and Parents: Media Use and Attitudes Report*.
- Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J. & Eisenberg, M. E. (2006). Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of clinical child and adolescent psychology : the official journal for the Society of Clinical Child and Adolescent Psychology, American Psychological Association, Division 53*, 35(4), 539–549. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504\\_5](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504_5)
- Pervin, L. A. (Hg.). (1990). *Handbook of personality: Theory and research*. The Guilford Press.
- Poleshova, A. (2019). *Anteil der Social-Media-Nutzer nach Altersgruppen in Deutschland 2018*. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/153567/umfrage/nutzer-von-social-networks-und-communities-nach-alter/>
- Poleshova, A. (2020). *Statistiken zum Thema Soziale Netzwerke*. [https://de.statista.com/themen/1842/soziale-netzwerke/#:~:text=Die %20Gesamtzahl %20der %20weltweiten %20Nutzer,mehr %20Zeit %20in %20Social %20Networks.](https://de.statista.com/themen/1842/soziale-netzwerke/#:~:text=Die%20Gesamtzahl%20der%20weltweiten%20Nutzer,mehr%20Zeit%20in%20Social%20Networks.)
- Poleshova, A. (2021). *Anzahl der monatlich aktiven TikTok-Nutzer über Android weltweit bis 2021*. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1051010/umfrage/anzahl-der-monatlich-aktiven-tiktok-nutzer-ueber-android-weltweit/>
- Preacher, K. J. & Hayes, A. F. (2008). Asymptotic and resampling strategies for assessing and comparing indirect effects in multiple mediator models. *Behavior research methods*, 40(3), 879–891. <https://doi.org/10.3758/brm.40.3.879>
- Prichard, I. & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 855–866. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2007.10.005>
- Radloff, L. S. (1977). The CES-D Scale. *Applied Psychological Measurement*, 1(3), 385–401. <https://doi.org/10.1177/014662167700100306>

- Rancourt, D., Leahey, T. M., LaRose, J. G. & Crowther, J. H. (2015). Effects of weight-focused social comparisons on diet and activity outcomes in overweight and obese young women. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 23(1), 85–89. <https://doi.org/10.1002/oby.20953>
- Robinson, L., Prichard, I., Nikolaidis, A., Drummond, C., Drummond, M. & Tiggemann, M. (2017). Idealised media images: The effect of fitspiration imagery on body satisfaction and exercise behaviour. *Body image*, 22, 65–71. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.001>
- Schaefer, L. M. & Thompson, J. K. (2014). The development and validation of the Physical Appearance Comparison Scale-Revised (PACS-R). *Eating behaviors*, 15(2), 209–217. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2014.01.001>
- Slater, A., Varsani, N. & Diedrichs, P. C. (2017). #fitspo or #loveyourself? The impact of fitspiration and self-compassion Instagram images on women's body image, self-compassion, and mood. *Body image*, 22, 87–96. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.06.004>
- Sohn, S. H. (2009). Body Image: Impacts of Media Channels on Men's and Women's Social Comparison Process, and Testing of Involvement Measurement. *Atlantic Journal of Communication*, 17(1), 19–35. <https://doi.org/10.1080/15456870802505670>
- Stangl, W. (2021). *Adoleszenz*. <https://lexikon.stangl.eu/200/adoleszenz/>
- Suls, J. M. & Wheeler, L. (Hg.). (2000). *Plenum series in social/clinical psychology. Handbook of social comparison: Theory and research*. Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Taylor, P., Parker, K., Morin, R., Patten, E., & Brown, A. (2014). *Millennials in adulthood: Detached from institutions, networked with friends*. <http://www.pewsocialtrends.org/2014/03/07/millennials-inadulthood/>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10312-000>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J. & Tantleff-Dunn, S. (1991). The Physical Appearance Comparison Scale (PACS). *The Behavior Therapist*(14), 174.
- Tiggemann, M. (2003). Media exposure, body dissatisfaction and disordered eating: television and magazines are not the same! *European Eating Disorders Review*, 11(5), 418–430. <https://doi.org/10.1002/erv.502>

- Tiggemann, M. & Anderberg, I. (2020). Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image. *New Media & Society*, 22(12), 2183–2199. <https://doi.org/10.1177/1461444819888720>
- Tiggemann, M. & Barbato, I. (2018). "You look great!": The effect of viewing appearance-related Instagram comments on women's body image. *Body image*, 27, 61–66. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.009>
- Tiggemann, M. & McGill, B. (2004). The Role of Social Comparison in the Effect of Magazine Advertisements on Women's Mood and Body Dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(1), 23–44. <https://doi.org/10.1521/jscp.23.1.23.26991>
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body image*, 15, 61–67. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.06.003>
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of health psychology*, 23(8), 1003–1011. <https://doi.org/10.1177/1359105316639436>
- Tufekci, Z. (2008). GROOMING, GOSSIP, FACEBOOK AND MYSPACE. *Information, Communication & Society*, 11(4), 544–564. <https://doi.org/10.1080/13691180801999050>
- Tylka, T. L., Bergeron, D. & Schwartz, J. P. (2005). Development and psychometric evaluation of the Male Body Attitudes Scale (MBAS). *Body image*, 2(2), 161–175. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.001>
- Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body image*, 14, 118–129. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.001>
- Vandenbosch, L. & Eggermont, S. (2012). Understanding Sexual Objectification: A Comprehensive Approach Toward Media Exposure and Girls' Internalization of Beauty Ideals, Self-Objectification, and Body Surveillance. *Journal of Communication*, 62(5), 869–887. <https://doi.org/10.1111/j.1460-2466.2012.01667.x>



- Vartanian, L. R. & Dey, S. (2013). Self-concept clarity, thin-ideal internalization, and appearance-related social comparison as predictors of body dissatisfaction. *Body image*, 10(4), 495–500. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.05.004>
- Walker, M., Thornton, L., Choudhury, M. de, Teevan, J., Bulik, C. M., Levinson, C. A. & Zerwas, S. (2015). Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women. *The Journal of adolescent health : official publication of the Society for Adolescent Medicine*, 57(2), 157–163. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2015.04.026>
- Wang, J.-L., Wang, H.-Z., Gaskin, J. & Hawk, S. (2017). The Mediating Roles of Upward Social Comparison and Self-esteem and the Moderating Role of Social Comparison Orientation in the Association between Social Networking Site Usage and Subjective Well-Being. *Frontiers in psychology*, 8, 771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00771>
- Xiaojing, A. (2017). Social networking site uses, internalization, body surveillance, social comparison and body dissatisfaction of males and females in mainland China. *Asian Journal of Communication*, 27(6), 616–630. <https://doi.org/10.1080/01292986.2017.1365914>
- Yang, C.-C., Holden, S. M. & Carter, M. D. K. (2018). Social Media Social Comparison of Ability (but not Opinion) Predicts Lower Identity Clarity: Identity Processing Style as a Mediator. *Journal of youth and adolescence*, 47(10), 2114–2128. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0801-6>
- Yau, J. C. & Reich, S. M. (2019). "It's Just a Lot of Work": Adolescents' Self-Presentation Norms and Practices on Facebook and Instagram. *Journal of research on adolescence : the official journal of the Society for Research on Adolescence*, 29(1), 196–209. <https://doi.org/10.1111/jora.12376>

## **Anhang**

**Anhang 1:** Methodik der systematischen Literaturrecherche

**Anhang 2:** Tabelle 4.1: Quantitative Überblickstabelle der 19 Publikationen des systematischen Überblicks

**Anhang 3:** Überblickstabellen des systematischen Forschungsüberblicks sozialer Vergleiche des Erscheinungsbildes in sozialen Netzwerkseiten bei Heranwachsenden

Tabelle 4.1.1: Auswirkungen auf Wahrnehmungen des Körperbildes und Selbst-Evaluierungen Heranwachsender

Tabelle 4.2.1: Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden Heranwachsender

Tabelle 4.3.1: Auswirkungen auf die Stimmung Heranwachsender

Tabelle 4.4.1: Auswirkungen auf ercheinungsbezogene Motivationen und Verhaltensweisen Heranwachsender

## **Anhang 1: Methodik der systematischen Literaturrecherche**

Die Methodik der Bachelorarbeit ist eine systematische Literaturrecherche. Es handelt sich um eine rein theoretische Arbeit, welche den Forschungsstand systematisch aufarbeitet. Ziel ist die Identifikation bisher veröffentlichter und auf Basis dieser Methode verfügbarer Studien, die sich mit sozialen Vergleichsprozessen des Erscheinungsbildes bei Heranwachsenden in den sozialen Medien beschäftigen. Die Suchstrategie vollzog sich im Dezember 2020. Der Überblick hat Anspruch auf Vollständigkeit, weswegen die Systematik der Literaturrecherche und deren Genauigkeit höchst relevant sind. Die Methodik hat Anspruch, hingehend der im Folgenden erklärten Ein- und Ausschlusskriterien, alle publizierten Studien zu sVdE in SNS bei Heranwachsenden zu berücksichtigen. Zur Themenfindung und dem allgemeinen Überblick erfolgte die Studiensuche zu sozialen Vergleichen und sozialen Medien auf Google Scholar und durch die Suchfunktion der Thüringer Universitäts- und Landesbibliothek (THULB) mit den Begriffen: "Soziale Medien; Soziale Vergleiche; Identität; mediale, soziale Vergleichsprozesse; sozialer Vergleich; Adoleszenz; Medien; Jugend; Social Comparison; Social Media; Adolescence." Aus dieser Suche ergab sich die Spezifizierung auf den sozialen Vergleich des Erscheinungsbildes. Dabei fiel die Diversität des Forschungsfeldes sowie das nur spärliche Vorhandensein deutscher Studien auf. In der ersten Recherchephase mit Google Scholar lauteten die Suchbegriffe: "Soziale Vergleiche; Soziale Medien; Social Comparison; Social Media; Adolescence". Betrachtet wurde die Literatur bis Seite 10 sowie in der Online-Datenbank der THULB mit den Begriffen: "Soziale Medien; Soziale Vergleiche; Identität; medial; soziale Vergleichsprozesse; sozialer Vergleich; Adoleszenz; Medien; Jugend" die Literatur bis Seite 5. In der zweiten Phase zur näheren Spezifizierung und Detailorientierung erfolgte im Web of Science eine Suche nach: "(("social comparison" OR "Appearance Comparison") AND ("Social Media" OR "Social Networks" OR "SNS")) topic: Searches title, abstract, author keywords, and Keywords Plus", in den Jahren 2010 bis 2020. Es gab zu dieser Suche 224 Studien. Auf Basis der Abstracts spezifizierte sich das Thema auf sVdE in SNS bei der Altersgruppe Heranwachsender, da häufig Altersunterschiede eine Einflussvariable waren und diese Gruppe eher getrennt untersucht wird.

Daraus folgte die finale Suche im Web of Science mit dem Suchstring: "TOPIC: (((("social comparison" OR "Appearance Comparison") AND ("Social Media" OR "Social Networks" OR "SNS")) AND ("Youth" OR "Adolescen\*\*")))", einem Filter für Dokumententypen: "ARTICLE REVIEW OR EARLY ACCESS" und der Zeitspanne "All years". Aufgrund der aktuellen Thematik bestand keine Notwendigkeit ein Jahreslimit zu setzen. Die Suche lieferte 76 Ergebnisse mit 20 Studien aus rein kommunikationswissenschaftlichen Zeitschriften und sonstigen interdisziplinären Ergebnissen. Deutsche Studien lagen bei unter 1 % aller publizierter Ergebnisse, die amerikanische bei 47 %, dicht gefolgt von australischen. Um einen umfassenden,

möglichst vollständigen Überblick zu gewährleisten, wurde die Suche in Google Scholar, dem Online-Katalog der THULB, der Universitätsbibliothek Trier und der Saarländischen Universitäts- und Landesbibliothek wiederholt. Es existierten keine Studien, die nicht bereits im Web of Science erfasst wurden. Allerdings gewährleistete dies Zugang zu relevanten, im Web of Science nicht zugänglichen Studien. Zudem gab es eine gezielte Suche nach deutschen Publikationen durch den Web of Science Suchstring: "TOPIC: ("sozialer Vergleich" AND "Soziale Medien" OR "Soziale Netzwerke")", wobei keine davon relevant war.

Daraufhin unterlagen die gefundenen Studien einer Aussortierung nach bestimmten Ein- und Ausschlusskriterien, um den vollständigen, aktuellen Forschungsstand zu sVdE in SNS und deren Interdependenzen bei Heranwachsenden zu bilden. Für eine Inklusion mussten die sVdE bei Heranwachsenden, also bei Präadoleszenten, Adoleszenten und jungen Erwachsenen, im Alter von 10 bis 30 Jahren behandelt werden. Das Alter war eine wichtige Kriteriumsvariable für die 78 Studien, die dadurch auf 28 begrenzt wurden. Damit wurden Publikationen exkludiert, bei denen entweder durch das Abstract oder den Volltextes das Alter der ProbandInnen unklar war. Der sVdE musste eine Hauptrolle in der Studie spielen als unabhängige Variable, Mediator oder Moderator, aber nicht als abhängige Variable. Die Auswirkungen des sVdE mussten thematisiert werden und in Verbindung mit SNS stehen. Zudem mussten es Beschreibungen der Messweisen der SNS Nutzung, der Art des sVdE und dessen Auswirkungen geben. Studien, die zwar alle drei Konstrukte erforschten, diese aber nicht in Verbindung miteinander setzten, wurden exkludiert. Inkludiert wurden auch Studien, die sich bspw. mit Vergleichen des Äußeren oder des physischen Erscheinungsbildes befassen und sVdE begrifflich nur anders betiteln. Nach Auswirkungen wurde nicht gefiltert, da die Darstellung dieser Teil des Erkenntnisinteresse ist. Konsequenzen von sVdE jeglicher Art hätten Gegenstand der Forschung sein können, der Fokus auf die psycho-emotionalen ergibt sich nur aus der Forschungslage. So wurden 27 Volltexte nach den aufgeführten Kriterien betrachtet und der aktuelle Forschungsstand von 19 relevanten Studien gebildet. Durch das Schneeballsystem wurden keine weiteren, für die Fragestellung relevanten Studien gefunden, die nicht schon während der Suchergebnisse gefunden wurden. Es gibt noch keine Meta-Analysen oder Reviews, weswegen die Arbeit einen wichtigen Beitrag als Überblicksarbeit leistet. Die Literatur der Arbeit zur theoretischen Fundierung der Analyse ist durch das Schneeballsystem sowie gezielte Suchen zu spezifischen Konstrukten zu erklären.

Durch die Suche in Englisch und Deutsch gilt der Anspruch auf Vollständigkeit für Studien, die ein englisches oder deutsches Abstract hatten. Trotzdem konnten internationale Studien aus nicht-englischsprachigen Länder inkludiert werden. Es kann nicht ausgeschlossen werden, dass Studien in anderen Sprachen ausgelassen wurden. Allerdings wurde durch das Schneeballsystem bei Studien, die trotz anderer nationaler Herkunft ein englischen Abstrakt haben,

auch keine nicht-englischsprachigen Artikel gefunden, die relevant für den Überblick waren. Außerdem erfolgte bis zur Filterung die Auswahl der Studien anhand des Abstracts, wodurch Informationen entgangen sein könnten und relevante Studien wegen fehlender Informationen in deren Abstracts nicht aufgenommen wurden. Durch die transparente Darstellung des Vorgehens der Literaturrecherche des systematischen Überblicks ist dies potenziell replizierbar für andere Autoren.

## Anhang 2: Tabelle 4.1

Quantitative Überblickstabelle der 19 Publikationen des systematischen Überblicks

<b>Vergleichsart</b> (Mehr als eine Vergleichsart pro Studie möglich)	<b>Auswirkungen</b> (Mehr als eine Auswirkung pro Studie möglich)	<b>Design und Herkunft</b>	<b>SNS Nutzung</b>	<b>Sample Eigenschaften</b> (wenn angegeben)
<b>Zustandserscheinungsvergleiche:</b> 18 <i>Als Moderator:</i> 3 <i>Als Mediator:</i> 12 <i>Als unabhängige Variable:</i> 3	<b>Auswirkungen zum Körperbild: 13</b> <i>Körperbild:</i> 1 <i>Körperbild-Unzufriedenheit:</i> 11 <i>Gewichts-Unzufriedenheit:</i> 1 <i>Spezifische Diskrepanzen des Körperbildes:</i> 1	<b>Design:</b> <i>Exp.:</i> 8 <i>Korr.:</i> 11 <i>Davon</i> <i>Längsschnitt:</i> 1	<b>Instagram: 7</b> <i>Exposition ausgewählter Bilder und gegebenenfalls Beschriftungen davon:</i> 5 <i>Selfie-Praktiken:</i> 1 <i>Zeitverbleib:</i> 1	<b>Alter:</b> <i>Präadoleszenz:</i> 1 <i>10 – 12:</i> 1 <i>Adoleszenz:</i> 7 <i>12 – 16:</i> 1 <i>12 – 19:</i> 1 <i>17 – 25:</i> 2
<b>Merkmalserscheinungsvergleiche:</b> 11 <i>Als Moderator:</i> 4 <i>Als Mediator:</i> 6 <i>Als unabhängige Variable:</i> 1	<b>Psychische Gesundheit und Wohlbefinden: 8</b> <i>Körperwertschätzung:</i> 4 <i>Selbst-Objektivierung:</i> 2 <i>Subjektives Wohlbefinden:</i> 1 <i>Zufriedenheit mit dem Aussehen:</i> 1 <i>Depressive Symptome:</i> 1 <i>Psychische Gesundheit:</i> 1 <i>Lebenszufriedenheit:</i> 2 <i>Zwischenmenschliche Sympathie:</i> 1  <b>Stimmungen: 5</b>	<b>Herkunft:</b> <i>USA:</i> 5 <i>AUS:</i> 7 <i>KOR:</i> 1 <i>SGP:</i> 2 <i>GB:</i> 3 <i>CHN:</i> 1	<b>Facebook: 7</b> <i>Intensität:</i> 1 <i>Browsing eigenes Nutzerkonto:</i> 1 <i>Frequenz Nutzung:</i> 2 <i>Profilpflege:</i> 1 <i>Kontaktpflege:</i> 2  <b>Allgemeine SNS Nutzung: 6</b> <i>Exposition und Zeitverbleib:</i> 2	<i>18 – 22:</i> 1 <i>18 – 23:</i> 1 <i>18 – 25:</i> 1 <i>Junge Erwachsene:</i> 8 <i>17 – 27:</i> 1 <i>17 – 30:</i> 2 <i>18 – 29:</i> 2 <i>18 – 30:</i> 3

---

**Erscheinungsbezogenen Motivationen und****Verhaltensweisen: 8**

*Schlankheitswahn: 4*

*Muskelwahn: 2*

*Gedanken an Ernährung und Bewegung: 1*

*Bewegungs- und Ernährungsverhalten: 1*

*Aussehens- / Gesundheitsbezogene Motivationen: 1*

*Essstörungen: 1*

*Körperüberwachung: 1*

**Nachgewiesene Einflussfaktoren:**

*Kontrolle der Eltern: 1*

*Feministische Glaubenssätze: 1*

*Angezeigte Gesamtähnlichkeit: 1*

*Wahrgenommene Gesamtähnlichkeit: 1*

*Internalisierung des Muskel-Ideals: 1*

*BMI: 1*

*Disclaimer Kommentare an idealisierten Bildern: 1*

*Erscheinungsbezogene Interaktion und Präsentation: 1*

*Betonung der Gesamtähnlichkeit mit*

*Aufwärtsvergleichszielen in SNS: 1*

*Engagement mit Freunden und Prominenten: 1*

**Geschlecht:**

*Frauen: 14*

*Beide Geschlechter: 4*

*Männer: 1*

**Gewicht:**

*Normalgewicht: 10*

*Leichtes Übergewicht: 1*

*Normal- bis leichtes*

*Übergewicht: 2*

**Ethnie:**

*Überwiegend kaukasisches Sample: 12*

*Überwiegend asiatisches Sample: 2*

*Fast ausgeglichen kaukasisch und asiatisch: 2*

**Zweck der Studie verschleiert: 7**

### Anhang 3: Überblickstabellen des systematischen Forschungsüberblicks sozialer Vergleiche des Erscheinungsbildes in sozialen Netzwerken bei Heranwachsenden

Eine Studie kann in mehr als einer der folgenden Tabellen zum jeweiligen Kapitel zitiert werden, wenn sie mehr als eine Auswirkung untersucht hat. Die Tabellen präsentieren wie in der Analyse erst die experimentellen Ergebnisse und dann die Korrelationen und sind nach den Auswirkungen geordnet. Danach werden jeweils als erstes die Studien zu sVdE im Allgemeinen, dann die mit beiden Vergleichsarten und dann die Studien aufgelistet, die sich mit der Tendenz zu sVdE befassen. Innerhalb dessen erfolgt die Einordnung nach chronologischer Reihenfolge. So können die 34 gemessenen Auswirkungen in den Tabellen auf einen Blick in ihrer logischen Systematisierung erfasst werden. Sie bieten auf den ersten Blick eine Systematisierung der bisherigen Forschung in logischer, transparenter Reihenfolge und sind in der Methodik angelehnt an Holland et al. (2016). Die Ergebnispräsentation fokussiert sich auf signifikante Effekte, die im Zusammenhang mit dem sVdE stehen und legen nochmals systematisch und übersichtlich die bereits genannten Ergebnisse aus dem Fließtest dar, ohne neue Informationen zu inkludieren.

**Tabelle 4.1.1**

Auswirkungen auf Wahrnehmungen und Selbst-Evaluierungen des Körperbildes Heranwachsender

Quelle	Design und Herkunft	Sample	Nutzungsart sozialer Netzwerkeiten	Art des sozialen Vergleichs des Erscheinungsbildes	Untersuchte Auswirkung	Relevante Ergebnisse
Tiggemann & Anderberg, 2020 <i>Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social</i>	Exp. AUS	N = 300 (18 – 30 J., 100 % w., mehrheitlich kaukasisch, 30 – 120 Minuten pro Tag SNS Nutzung, leicht überge-wichtig)	Exposition "Instagram vs. Realität" Posts auf Instagram im Vergleich zu idealisierten oder realitäts-nahen Bildern	Zustandser-scheinungs-vergleich, Mediator SACS	Körperbild-Unzu-friedenheit und Unzufriedenheit mit dem Gewicht VAS	Die Exposition von idealisierten Instagram Bil-dern führte zu mehr sVdE und nur bei diesem Bildtyp zu einer signifikant erhöhten Körperbild-Unzufriedenheit durch die Mediation des sVdE.



*comparison  
and body  
image*

<p>Tiggemann &amp; Zaccardo, 2015 <i>Exercise to be fit, not skinny: The effect of fitspiration imagery on women's body image</i></p>	<p>Exp. AUS</p>	<p>N = 130 Studentinnen (100 % w., 17 – 30 J., überwiegend kaukasisch)</p>	<p>Exposition Fitspiration Posts Instagram</p>	<p>Zustandser-scheinungs-vergleich, Mediator SACS  Tendenz zu sVdE, Moderator PACS</p>	<p>Körperbild-Unzu-friedenheit (In Bezug auf die Körperform, Ge-wicht und Ängst-lichkeit) VAS</p>	<p>Die akute Exposition von Fitspiration Bildern führte zu einer erhöhten Körperbild-Unzufriedenheit. Der Aufwärts-sVdE war ein vollständiger Mediator des Bildtyps. Die Tendenz zu sVdE war kein signifikanter Moderator.</p>
<p>Anixiadis et al., 2019 <i>Effects of thin-ideal in-stagram im-ages: The roles of ap-pearance compari-sons, inter-nalization of the thin ideal and critical me-dia pro-cessing</i></p>	<p>Exp. GB</p>	<p>N = 126 (100 % w., 18 – 29 J., 80 % kaukasisch, normal bis leicht überge-wichtig, Mehrheit nutzt Face-book täglich, 41,7 % mehr als 10 Minu-ten pro Tag)</p>	<p>Exposition dünn-ideali-sierte Bilder In-stagram</p>	<p>Sozialer Auf-wärtsver-gleich des Erschei-nungsbildes, unabhängige Variable  Tendenz zu sVdE, Media-tor PACS-R</p>	<p>Körperbild-Unzu-friedenheit VAS</p>	<p>Bei den Betrachterinnen der neutralen Kontrollbil-der berichteten 71,4 % keine körperbezogenen Gedanken, während in der Gruppe des Schlank-heits-Ideals 6,6 % von keinen, 13,2 % von einem und 80,2 % von zwei oder mehr körperbezoge-nen Gedanken berichteten. In Bezug auf Körper-bild-Unzufriedenheit hatten die Gedanken zum sVdE als unabhängige Variable keinen signifi-kanten Einfluss. 26 % der Teilnehmerinnen be-richteten über sVdE nach der Exposition ideali-sierter Bilder. Je höher der BMI, desto höher war die Tendenz zu sVdE und die Körperbild-Unzu-friedenheit nach der Exposition. Der Haupteffekt des Merkmalserscheinungsvergleichs, ohne den Einfluss des BMI, war kein signifikanter Modera-tor.</p>
<p>Brown &amp; Tiggemann, 2020 <i>A picture is worth a</i></p>	<p>Exp. AUS</p>	<p>N = 256 Stu-dentinnen (100 % w., 18 – 30 J.,</p>	<p>Exposition Prominenten-bilder Insta-gram und Disclaimer-/</p>	<p>Zustandser-scheinungs-vergleich, Mediator SACS</p>	<p>Körperbild-Unzu-friedenheit VAS</p>	<p>Es zeigte sich kein signifikanter Unterschied zwi-schen Disclaimer- und Körperpositiven-Beschrif-tungen und den Teilnehmerinnen ohne Bildunter-schrift. Teilnehmerinnen, die Bilder von Promi-nenten betrachteten, berichteten allgemein von</p>

<i>thousand words: The effect of viewing celebrity Instagram images with disclaimer and body positive captions on women's body image</i>		normalgewicht, mehrheitlich kaukasisch, 92,9 % mit Instagram Nutzerkonto mit Nutzungszeit 30 bis 60 Minuten am Tag)	Körperpositive-Beschriftungen	Tendenz zu sVdE, Moderator <i>PACS-R</i>		mehr sVdE und mehr Körperbild-Unzufriedenheit, unabhängig der Unterschriften. Der Effekt des Bildtyps wurde somit vollständig durch die Verarbeitung des Zustandserscheinungsvergleichs mediiert. Der Merkmalserscheinungsvergleich moderierte keinen der Effekte.
Fardouly, Diedrichs et al., 2015a <i>Social comparisons on social media: the impact of Facebook on young women's body image concerns and mood</i>	Exp. GB	N = 38 Studentinnen (Gesamtstudie N = 112, 100 % w., 17 – 25 J., normalgewicht, größtenteils kaukasisch)	Facebook Nutzung, Zeitverbleib 10 Minuten Browsen im eigenen Facebook Nutzerkonto	Tendenz zum sVdE, Moderator <i>UPACS, DACS</i>	Körperbild-Unzufriedenheit Gewichtsdiskrepanz Formdiskrepanz Diskrepanzen bezüglich des Gesichtes, der Haut und den Haaren	Die Facebook Exposition hatte keinen signifikanten Einfluss auf die Körperbild-Unzufriedenheit und die gewichts- und formbezogene Erscheinungsdiskrepanz, die Tendenz zu sVdE war dort kein signifikanter Moderator. Probandinnen mit einer höheren Vergleichstendenz berichteten aber über signifikant mehr Körperbildsorgen, wie Bedenken in Bezug auf Gesicht, Haare und Haut, womit dieser als Moderator nachgewiesen wurde.
Fardouly & Holland, 2018 <i>Social media is not real life: The effect of attaching</i>	Exp. USA	N = 164 (18 – 25 J., 100 % w., normalgewicht, fast 80 % kaukasisch)	Idealisierte SNS Bilder mit und ohne Disclaimer-Kommentare im Vergleich zu Reisebildern	Tendenz zum sVdE, Moderator <i>PACS-R</i>	Körperbild-Unzufriedenheit VAS	Die Kovariaten Alter, BMI und Körperbild-Unzufriedenheit vor der Exposition erklärten 77 % der Varianz in der Körperbild-Unzufriedenheit. Unter Kontrolle dieser berichteten die Teilnehmerinnen mit idealisierten Bildern, mit und ohne Disclaimer-Kommentar, über eine erhöhte Körperbild-Unzufriedenheit, die Tendenz zu sVdE war ein signifikanter Moderator dieser Beziehungen. Frauen

*disclaimer-type labels to idealized social media images on women's body image and mood*

20 Sekunden  
Exposition pro  
Bild

mit einer höheren Tendenz berichteten über mehr Unzufriedenheit. Die Interaktionsterme zwischen den Bedingungskontrasten und der Tendenz zum sVdE erklärten signifikant 1 % der weiteren Varianz.

Kang & Liu, 2019 <i>A Similarity Mindset Matters on Social Media: Using Algorithm-Generated Similarity Metrics to Foster Assimilation in Upward Social Comparison</i>	Exp. USA <i>Between-Subjects-Online-Experiment</i>	N = 143 Studierende (85,72 % w., 85,31 % kaukasisch)	Betonung der Ähnlichkeit zwischen SNS NutzerInnen und den Vergleichsobjekten eines Aufwärtsvergleichs in SNS	Algorithmus-generierte Ähnlichkeitsmetriken zur Förderung der Assimilation im sozialen Aufwärtsvergleich, unabhängige Variable  Vergleichsrichtung sVdE, Mediator  Tendenz zum Peer sVdE, Moderator <i>INCOM</i>	Körperbild Sich selbst gut fühlen	Nach dem Aufwärtsvergleich durch das Betrachten der attraktiven Bilder bewerteten die TeilnehmerInnen, die eine mäßige und hohe Gesamtähnlichkeit teilten, sich selbst positiver bezüglich des Aussehens, wobei der Effekt durch die wahrgenommene Ähnlichkeit mediiert wurde. Eine positive Selbsteinschätzung belegt den Assimilationseffekt. Die Tendenz zu sVdE moderierte nicht den Effekt der allgemeinen Selbst-Ziel-Ähnlichkeit auf die Hauptergebnisvariablen.
Ho et al., 2016 <i>Social Network Sites, Friends, and</i>	Korr. SGP	N = 1059 junge Erwachsene (12 – 19 J., normalgewicht)	Engagement mit Freunden und Prominenten in SNS	Zustandser-scheinungsvergleich mit Freunden und	Körperbild-Unzufriedenheit <i>Weibliche mit Subskalen der EDI-3</i>	Die Nutzung von SNS und der sVdE waren signifikant mit Körperbild-Unzufriedenheit verbunden. Der sVdE mit Prominenten war nur bei weiblichen Jugendlichen signifikant mit Körperbild-Unzufriedenheit assoziiert, der sVdE mit Freunden war ein signifikanter Antezedent bei beiden

*Celebrities:  
The Roles  
of Social  
Comparison  
and Celeb-  
rity Involvement in Ad-  
olescents'  
Body Image  
Dissatisfac-  
tion*

Prominenten,  
Mediator  
PACS

*Männliche mit  
MBAS*

Geschlechtern und belegte einen stärkeren Zusammenhang als der sVdE mit Prominenten. Die Regressionsmodelle zeigten eine bescheidene Erklärungskraft, sie erklärten 40 % der Varianz der weiblichen Körperbild-Unzufriedenheit und 24 % der Varianz der männlichen. Der Unterschied zwischen den Mittelwerten des sVdE mit Freunden und Prominenten war bei Männern geringer als die Unterschiede bei Frauen.

Kim, 2018  
Facebook  
*Use for Pro-  
file Maintenance and Social  
Grooming  
and Young  
Korean  
Women's  
Appearance  
Comparison  
with Peers  
and Body  
Image Con-  
cerns*

Korr.  
KOR

N = 305  
(100 % w.,  
18 – 29 J.,  
normalge-  
wichtig)

Facebook Nut-  
zung: Profil-  
und Kontakt-  
pflege

Zustandser-  
scheinungs-  
vergleich mit  
Peers, Medi-  
ator  
PACS

Körperbild-Unzu-  
friedenheit  
Gewichtszufrie-  
denheit  
*BESAA*

Sowohl die Häufigkeit der Profilpflege als auch der Kontaktpflege waren signifikant und positiv mit dem sVdE mit Peers auf Facebook korreliert und dieser wiederum negativ mit Körperbild-Unzufriedenheit mit dem Gewicht und dem Körper und medierte diesen indirekten Pfad. Die Kontaktpflege war zudem signifikant mit der Gewichtszufriedenheit assoziiert, die Profilpflege hingegen nicht. Der Peer sVdE auf Facebook hing mit einer geringeren Gewichtszufriedenheit zusammen.

Fardouly &  
Vartanian,  
2015  
*Negative  
compari-  
sons about  
one's ap-  
pearance*

Korr.  
AUS

N = 227 Stu-  
dentinnen  
(100 % w.,  
normalge-  
wichtig, 46,3  
% kaukasi-  
sch, 41,9 %  
asiatisch,

Frequenz,  
Häufigkeit Fa-  
cebook Nut-  
zung

Zustandser-  
scheinungs-  
vergleich mit  
spezifischen  
weiblichen  
Zielgruppen,  
Mediator

Körperbild-Unzu-  
friedenheit  
*EDI-3 Subskalen  
Körpergewicht  
und Körperform*

Teilnehmerinnen verglichen ihr Aussehen am häufigsten mit entfernten Peers auf Facebook und dann mit engen Freunden. Mit Ausnahme der sVdE mit Familienmitgliedern, bewerteten sie ihren Körper im Durchschnitt schlechter als den der Zielperson, vor allem im sVdE zu Prominenten. Der positive Zusammenhang zwischen Facebook Nutzung und Körperbild-Unzufriedenheit

<i>mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns</i>		checken Facebook alle paar Stunden, 2 Stunden pro Tag online)		Tendenz zu sVdE, Mediator <i>PACS</i>		wurde durch die Tendenz zu sVdE im Allgemeinen auf Facebook, durch die Häufigkeit von sVdE mit engen Freunden und entfernten Peers und durch Aufwärtsvergleiche mit entfernten Peers und Prominenten mediiert. Der indirekte Effekt der Peer sVdE führte zur stärksten Körperbild-Unzufriedenheit.
Fardouly et al., 2017 <i>The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives</i>	Korr. <i>Längsschnitt</i> AUS	N = 146 (100 % w., normalgewicht, 44,4 % asiatisch, 39,9 % kaukasisch)	SNS Nutzung	Häufigkeit Zustandser-scheinungsvergleiche, Mediator  Richtung Zustandser-scheinungsvergleiche, Moderator	Körperbild-Unzufriedenheit/ Zufriedenheit mit dem Aussehen <i>EDI</i> Besorgnis über Körpergewicht und -form <i>Subskala Aussehen der SSES</i>	Von den sVdE, waren 11,8 % im Kontext SNS und vor allem Aufwärtsvergleiche. Zudem waren die Teilnehmerinnen weniger dazu geneigt sVdE in SNS zu machen als im persönlichen Umfeld, aber signifikant häufiger bereit als über irgendeine spezifische Form traditioneller Medien. Die Teilnehmerinnen berichteten signifikant über mehr Zufriedenheit mit dem Aussehen nach Aufwärtsvergleichen über SNS als ohne oder in persönlichen Vergleichen. Der Charakterzug Körperbild-Unzufriedenheit moderierte nicht den Effekt von Aufwärtsvergleichen des Aussehens in SNS auf die Zufriedenheit mit dem Aussehen.
Xiaojing, 2017 <i>Social networking site uses, internalization, body surveillance, social comparison and body dissatisfaction of</i>	Korr. CHN	N = 384 junger Erwachsene (52,6 % w. 18 – 30 J.)	Erscheinungs-bezogene Präsentation und Interaktion in SNS	Tendenz zu sVdE, Mediator <i>PACS-R</i>	Körperbild-Unzufriedenheit <i>Weibliche Unzufriedenheit mit dem Körperfett Subskala "Gewichtszufriedenheit" der BESAA Männliche Unzufriedenheit mit Unzufriedenheit mit Körperfett</i>	Die Präsentation des Aussehens durch das Teilen von Fotos auf SNS hatte keinen direkten Einfluss auf die Körperbild-Unzufriedenheit von Frauen. Der Merkmalserscheinungsvergleich mediierte den Effekt der Interaktion auf die Körperbild-Unzufriedenheit von Männern. Männer, die häufig ihr eigenes Aussehen verglichen, konnten leichter durch Interaktionen zu aussehens bezogenen Themen beeinflusst werden und Körperbild-Unzufriedenheit erzeugen.

*males and females in mainland China*

*und Körpermuskulatur MBAS*

<p>Fatt et al., 2019 #malefitspo: Links between viewing fitspiration posts, muscular-ideal internalization, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise motivation in men</p>	<p>Korr. AUS</p>	<p>N = 118 Studenten (100 % m., 17 – 30 J., normalgewicht, über 50 % kaukasisch, aktives Instagram Konto)</p>	<p>Frequenz und Exposition Instagram Häufigkeit Betrachtung Fitspiration Inhalte</p>	<p>Tendenz zu sVdE, Mediation PACS-R</p>	<p>Körperbild-Unzufriedenheit Subskala Aussehen BESAA</p>	<p>Die Häufigkeit des Betrachtens von Fitspiration Posts war nicht signifikant mit der Körperbild-Unzufriedenheit verbunden, aber signifikant positiv mit der Tendenz zum sVdE korreliert und diese signifikant negativ mit der Körperbild-Unzufriedenheit. Der indirekte Pfad vom Betrachten von Fitspiration Posts zur Körperbild-Unzufriedenheit über die Tendenz zum sVdE über die Muskel-Ideal-Internalisierung war signifikant, aber der Pfad war für keinen der beiden allein signifikant. Junge Männer, die sich häufiger solche Inhalte ansahen, internalisieren mit größerer Wahrscheinlichkeit das Muskelideal, gaben eher eine Tendenz zum sVdE an, und berichteten eher über eine höhere Körperbild-Unzufriedenheit</p>
---	------------------	---	--	--	---	--

**Tabelle 4.2.1**

Auswirkungen auf die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden Heranwachsender

Quelle	Design und Herkunft	Sample	Nutzungsart sozialer Netzwerkeiten	Art des sozialen Vergleichs des Erscheinungsbildes	Untersuchte Auswirkung	Relevante Ergebnisse
Tiggemann & Anderberg, 2020 <i>Social media is not real: The effect of 'Instagram vs reality' images on women's social comparison and body image</i>	Exp. AUS	N = 300 (18 – 30 J., 100 % w., mehrheitlich kaukasisch, 30 – 120 Minuten pro Tag SNS Nutzung, leicht überge- wichtig)	Exposition "Instagram vs. Realität" Posts auf Instagram im Vergleich zu idealisierten oder realitätsnahen Bildern	Zustandser-scheinungs- vergleich, Me- diator SACS	Körperwertschät- zung VAS	Der sVdE erklärte signifikante zusätzliche Vari- anz der Körperwertschätzung und war bei den idealisierten Bildern signifikant mit verminderter Körperwertschätzung verbunden, je höher die Anzahl an sVdE war. Der Effekt war aber nicht signifikant in den Bedingungen mit dem realisti- schen Bild oder dem "Instagram vs. Realität" Bild.
Tiggemann & Zaccardo, 2015 <i>Exercise to be fit, not skinny: The effect of fitpiration imagery on women's body image</i>	Exp. AUS	N = 130 Stu- dentinnen (100 % w., 17 – 30 J., überwiegend kaukasisch)	Exposition Fit- spiration Posts Instagram	Zustandser- scheinungs- vergleich, Me- diator SACS  Tendenz zu sVdE, Modera- tor PACS	Körperwertschät- zung SSES	Die akute Exposition gegenüber Fitpiration Bil- dern führte im Vergleich zu Reisebildern zu ei- nem verminderten Körperwertgefühl. Es gab ei- nen signifikanten indirekten Effekt. Die Exposition mit Fitpiration Bildern führte bei den Studentin- nen zu einem niedrigeren Körperwertgefühl, wo- bei der Effekt vollständig durch die Verarbeitung des sVdE mediiert wurde. Dies wurde wiederum durch die Tendenz zu sVdE moderiert

Brown & Tiggemann, 2020 <i>A picture is worth a thousand words: The effect of viewing celebrity Instagram images with disclaimer and body positive captions on women's body image</i>	Exp. AUS	N = 256 Studentinnen (100 % w., 18 – 30 J., normalgewicht, mehrheitlich kaukasisch, 92,9 % mit Instagram Nutzerkonto mit Nutzungszeit 30 bis 60 Minuten am Tag)	Exposition Prominentenbilder Instagram und Disclaimer-/ Körperpositive-Beschriftungen	Zustandser-scheinungs-vergleich, Me-diator SACS  Tendenz zu sVdE, Modera-tor PACS-R	Körperwertschät-zung VAS	Die Exposition gegenüber Prominenten Bildern verringerte im Vergleich zu Reisebildern signifikant die Körperwertschätzung. Es zeigte sich kein signifikanter Effekt bei einer der Bildunterschriften. Der Effekt der Prominentenbilder wurde durch den sVdE mediiert und durch den Merkmalserscheinungsvergleich moderiert. Über alle Gruppen hinweg war der Zustandserscheinungsvergleich signifikant mit der Wertschätzung des Körpers korreliert und die Pfade zwischen den Prominenten Bildern jeglicher Unterschriften und dem sVdE signifikant. Bei Teilnehmerinnen mit hohen Werten der Tendenz zu sVdE hatte der Bildtyp einen großen Einfluss auf die Wertschätzung des Körpers. Die Exposition gegenüber Instagram Bildern von attraktiven Prominenten führte zu geringerer Körperwertschätzung als die Exposition gegenüber Reisebildern. Der Effekt von Prominentenbildern auf das Körperbild von Frauen war, unabhängig von der Beschriftungsbedingung, durch den sVdE mediiert und durch die Tendenz zu sVdE moderiert. Je häufiger die Teilnehmerinnen beim Betrachten der Instagram Bilder von Prominenten sVdE anstellten, desto negativer war die Körperwertschätzung.
Kang & Liu, 2019 <i>A Similarity Mindset Matters on Social Media: Using Algorithm-Generated Similarity Metrics to</i>	Exp. USA	N = 143 Studierende (85,72 % w., 85,31 % kaukasisch)	Betonung der Ähnlichkeit zwischen SNS NutzerInnen und den Vergleichsobjekten eines Aufwärtsvergleichs in SNS	Algorithmus-generierte Ähnlichkeits-metriken zur Förderung der Assimilation im sozialen Aufwärtsvergleich, unabhängige Variable	Subjektives Wohlbefinden Lebenszufriedenheit Zwischenmenschliche Sympathie	Es gab signifikante Effekte von angezeigter Gesamtähnlichkeit zwischen Vergleichsperson und Vergleichendem auf die Lebenszufriedenheit, die aber nicht durch wahrgenommene Ähnlichkeit mediiert wurde. Die angezeigte moderate Gesamtähnlichkeit erhöhte die Lebenszufriedenheit nach einem Aufwärtsvergleich. Zudem erhöhte sie die nach dem Aufwärts-sVdE Sympathie der TeilnehmerInnen für ein Vergleichsziel, mediiert durch die wahrgenommene Ähnlichkeit. Ein



<i>Foster Assimilation in Upward Social Comparison</i>				Vergleichsrichtung sVdE, Mediator		moderates, höheres Maß der angezeigten Gesamähnlichkeit zwischen sich selbst und dem Vergleichsziel erleichterte den Assimilationseffekt.
				Tendenz zum Peer sVdE, Moderator		
		<i>INCOM</i>				
Chang et al., 2019	Korr. SGP	N = 303 Schülerinnen (100 % w., 12 – 16 J., 72 % asiatisch, Instagram Nutzerinnen und hatten schon einmal ein Selfie gepostet)	Instagram Selfie-Praktiken: Browsing, Bearbeiten, Posten	Zustandsercheinungsvergleich Peers, Moderator	Körperwertschätzung	Sowohl das Browsing- als auch das Editierverhalten waren positiv mit dem Peer sVdE assoziiert, wohingegen die direkten Beziehungen zum Körperwertgefühl nicht signifikant waren. Die negativen Assoziationen zwischen dem Browsen und Bearbeiten und dem Körperwertgefühl wurden vollständig durch sVdE mit Peers mediiert. Das Posten von Selfies hatte einen direkten positiven Zusammenhang mit dem Körperwertgefühl, der nicht durch Peer sVdE mediiert wurde. Wenn der Peer-Einfluss in Form von sVdE präsentiert wurde, hatte dies eine starke negative Assoziation mit dem Körperwertgefühl, unabhängig von der Vergleichsrichtung. Die Richtung der sVdE moderierte die mediiierenden Einflüsse der Peer sVdE nicht. Insgesamt erklärte das Modell 42 % der Varianz der Auswirkung. Die Ergebnisse unterstützten eine eindimensionale Auswirkung von sVdE.
				Vergleichsrichtung, Moderator	<i>BESAA</i>	
				<i>PACS</i>		
				<i>PACS</i>		
Fardouly, Magson et al., 2018	Korr. AUS	N = 284 (53,2 % w., 10 – 12 J., 79,9 % kaukasisch, 72,2 % normalgewicht, wichtig,	Zeitverbleib in SNS Kontrolle des SNS Zeitverbleib durch die Eltern	Häufigkeit sVdE, Mediator	Psychische Gesundheit: Zufriedenheit mit dem Aussehen	Weniger elterlicher Stress und höhere elterliche Zufriedenheit mit dem eigenen Aussehen waren mit mehr elterlicher Kontrolle verbunden und damit weniger Zeit, die ihre Kinder in SNS verbringen. Dies war wiederum damit verbunden, dass Präadoleszente weniger sVdE machten, eher eine höhere Zufriedenheit mit dem Aussehen
					Depressive Symptome	
					<i>CES-D</i>	

<i>Spend on Social Media: Links with Preadolescents' Social Media Appearance Comparisons and Mental Health</i>		Zwischen 5 – 60 Minuten pro Tag in SNS) Außerdem je ein Elternteil (96,1 % Mütter, mäßige bis große Kontrolle über SNS Nutzung der Kinder)			Lebenszufriedenheit SLSS	hatten und über mehr Lebenszufriedenheit, aber nicht über weniger depressive Symptome berichteten. Der sVdE medierte die Beziehung signifikant. Männliche Teilnehmer berichteten über eine höhere Zufriedenheit mit dem Aussehen und weniger sVdE.
Feltman & Szymanski, 2018 <i>Instagram Use and Self-Objectification: The Roles of Internalization, Comparison, Appearance Commentary, and Feminism</i>	Korr. USA	N = 492 Studentinnen (100 % w., 18 – 22 J., 84 % kaukasisch, 96 % heterosexuell, 80 % Erstsemester, 58 % obere Mittelschicht, 62 % nutzten am liebsten Instagram als SNS)	Zeitverbleib Instagram Nutzung	Richtung Zustandserscheinungsvergleich, Mediator UPAS, DACS	Selbst-Objektivierung SOQ	Obwohl die Instagram Nutzung positiv mit dem Aufwärts- und Abwärtsvergleich zusammenhing, medierte nur der Aufwärtsvergleich den Zusammenhang zwischen Instagram Nutzung und Selbst-Objektivierung. Feministische Überzeugungen moderierten nicht die Zusammenhänge zwischen der Instagram Nutzung und der Häufigkeit von sVdE nach oben und unten.
Fardouly, Diedrichs et al., 2015b <i>The Mediating Role of Appearance</i>	Korr. GB	N = 150 (100 % w., 17 – 25 J., normalgewichtiger, größtenteils)	Facebook Nutzung	Zustandserscheinungsvergleich mit spezifischen Frauentypen, Mediator	Selbst-Objektivierung SOQ	Die Facebook Nutzung korrelierte durch die Mediation der Merkmalserscheinungsvergleiche positiv mit der Selbst-Objektivierung. sVdE mit Bildern von sich selbst, engen Freunden und entfernten Peers waren sowohl mit der Facebook Nutzung als auch mit der Selbst-Objektivierung

<i>Comparisons in the Relationship between Media Usage and Self-Objectification in Young Women</i>	kaukasisch, 2 Stunden pro Tag in Facebook)	Tendenz zu sVdE, Mediator <i>UPACS, DACS</i>	signifikant positiv korreliert. Unerwarteterweise medierten die Vergleiche mit dem früheren Selbst nicht, Vergleiche mit engen Freunden und entfernten Peers aber schon diese Beziehung.
--	--	---	--

**Tabelle 4.3.1**

Auswirkungen auf die Stimmung Heranwachsender

<b>Quelle</b>	<b>Design und Herkunft</b>	<b>Sample</b>	<b>Nutzungsart sozialer Netzwerkseiten</b>	<b>Art des sozialen Vergleichs des Erscheinungsbildes</b>	<b>Untersuchte Auswirkung</b>	<b>Relevante Ergebnisse</b>
Tiggemann & Zaccardo, 2015 <i>Exercise to be fit, not skinny: The effect of fitspiration imagery on women's body image</i>	Exp. AUS	N = 130 Studentinnen (100 % w., 17 – 30 J., überwiegend kaukasisch)	Exposition Fitspiration Posts Instagram	Zustandser-scheinungsvergleich, Mediator <i>SACS</i>  Tendenz zu sVdE, Moderator <i>PACS</i>	Stimmung Stimmungsdimensionen Angst, Depression, Freude, Ärger und Zuversicht VAS	Die akute Exposition gegenüber Fitspiration Bildern führte zu einer negativeren Stimmung im Vergleich zu Reisebildern. Der Zusammenhang mit dem Bildtyp wurde reduziert, blieb aber immer noch signifikant, wenn der Zustandserscheinungsvergleich miteinbezogen wurde. Die Ergebnisse zeigten, dass es einen signifikanten indirekten Effekt durch den sVdE auf die gesamte negative Stimmung nach der Exposition gab, aber keine Moderation durch die Tendenz zum sVdE.
Anixiadis et al., 2019	Exp. GB	N = 126 (100 % w., 18 – 29 J., 80 %	Exposition dünn-idealisierte Bilder Instagram	Sozialer Aufwärtsvergleich des	Stimmungszustand VAS	Häufigere positive Gedanken über den Körper der Person auf dem präsentierten Bild waren mit mehr aufwärts gerichteten sVdE und mit

<p><i>Effects of thin-ideal in- stagram im- ages: The roles of ap- pearance comparisons, internaliza- tion of the thin ideal and critical media processing</i></p>	<p>kaukasisch, normal bis leicht überge- wichtig, Mehrheit nutzt Face- book täglich, 41,7 % mehr als 10 Minu- ten pro Tag)</p>	<p>Erscheinungsbil- des, unabhän- gige Variable</p> <p>Tendenz zu sVdE, Mediator <i>PACS-R</i></p>	<p>einer geringeren Verbesserung der Stimmung verbunden. Unerwartet verbesserte sich die Stimmung sowohl in der Kontroll- als auch in der Dünn-Ideal-Bedingung, allerdings wurde diese Beziehung nicht durch die Tendenz zu sVdE moderiert. Aufwärts gerichtete Vergleichsgedanken waren mit einer Unterdrückung jeglicher stimmungsaufhellenden Effekte der Studie verbunden und trugen zu einer einzigartigen Varianz bei. Es ergaben sich keine signifikanten Zusammenhänge zwischen medienassoziierten oder medienkritischen Verarbeitungsgedanken und Veränderungen der Stimmung.</p>			
<p>Fardouly, Diedrichs et al., 2015a <i>Social com- parisons on social media: the impact of Facebook on young wom- en's body im- age concerns and mood</i></p>	<p>Exp. GB</p>	<p>N = 38 Stu- dentinnen (Gesamtstu- die N = 112, 100 % w., 17 – 25 J., nor- malgewichtig, größtenteils kaukasisch)</p>	<p>Facebook Nut- zung, Zeitver- bleib 10 Minuten Browsen im ei- genen Face- book Nutzer- konto</p>	<p>Tendenz zum sVdE, Modera- tor <i>UPACS, DACS</i></p>	<p>Negative Stimmung VAS</p>	<p>Frauen berichteten, nach einer kurzen Exposition gegenüber Facebook, in einer negativeren Stimmung zu sein als nach der Exposition gegenüber einer neutralen Website. Das Gesamtmodell war signifikant, die Bedingungs- kontraste erklärten 9 % der Varianz der negativen Stimmung. Der Kontrast zwischen der Facebook- und Kontrollbedingung war ein signifikanter Prädiktor für die negative Stimmung. Die Vergleichstendenz moderierte den Zusammenhang zwischen den Website-Bedingungen und der negativen Stimmung nicht.</p>
<p>Fardouly &amp; Holland, 2018 <i>Social media is not real life: The ef- fect of attach- ing dis- claimer-type</i></p>	<p>Exp. USA</p>	<p>N = 164 (18 – 25 J., 100 % w., normalge- wichtig, fast 80 % kauka- sisch)</p>	<p>Idealisierte SNS Bilder mit und ohne Disclai- mer-Kommen- tare im Ver- gleich zu Reise- bildern</p>	<p>Tendenz zum sVdE, Modera- tor <i>PACS-R</i></p>	<p>Negative Stimmung VAS</p> <p>Wahrnehmung der Zielperson des sVdE VAS</p>	<p>Die Bedingungskontraste zwischen den Bildtypen und den Kovariaten Alter und BMI erklärten 11 % der Varianz in den positiven Eindruckswerten über die Person auf dem Bild. Die Tendenz zum sVdE moderierte nicht die Beziehung zwischen den Bedingungen und der negativen Stimmung. Nach der Kontrolle dieser waren die Kontraste zwischen den Bedingungen der idealisierten</p>

<i>labels to idealized social media images on women's body image and mood</i>			20 Sekunden Exposition pro Bild			Bilder, mit und ohne Kommentar, signifikante Prädiktoren für die Eindrücke, die die Teilnehmerinnen von der Zielperson hatten. Insbesondere Teilnehmerinnen in der Bedingung Bild mit Disclaimer Kommentar hatten einen weniger positiven Eindruck von der Zielperson. Die Tendenz zum sVdE war ein signifikanter Moderator dieser Beziehung. Disclaimer wirkten sich auf die Wahrnehmung der Zielperson aus. Frauen hatten allgemein negativere Eindrücke von der Frau, die die Bilder mit Disclaimer Kommentar gepostet hatte, als von der Frau, die die Reisebilder gepostet hatte. Dieser Unterschied war bei Frauen mit hoher Tendenz zum sVdE stärker ausgeprägt.
Fardouly et al., 2017 <i>The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives</i>	Korr. <i>Längsschnitt</i> AUS	N = 146 (100 % w., normalgewicht, 44,4 % asiatisch, 39,9 % kaukasisch)	SNS Nutzung	Häufigkeit Zustandserscheinungsvergleiche, Mediator  Richtung Zustandserscheinungsvergleiche, Moderator	Stimmung <i>Skala in Bezug auf die Dimensionen glücklich, begeistert, stolz, zufrieden, enthusiastisch, die eine glückliche Stimmung ausdrücken, und aufgebracht, verzweifelt, schuldig, beschämt, entmutigt, die sich auf eine negative Stimmung beziehen</i>	Die Teilnehmerinnen berichteten, dass sie nach Aufwärtsvergleichen über SNS signifikant weniger positiv gestimmt waren, als wenn sie keine Vergleiche machten. Darüber hinaus gaben die Probandinnen an, nach akuten Aufwärts-sVdE über SNS weniger positiv gestimmt zu sein als bei persönlichen Vergleichen oder in traditionellen Medien. Die Tendenz zur Körperbild-Unzufriedenheit moderierte keinen Effekt der aufwärts gerichteten Zustandserscheinungsvergleiche auf die Stimmung.

**Tabelle 4.4.1**

Auswirkungen auf ercheinungsbezogene Motivationen und Verhaltensweisen Heranwachsender

Quelle	Design und Herkunft	Sample	Nutzungsart sozialer Netzwerkseiten	Art des sozialen Vergleichs des Erscheinungsbildes	Untersuchte Auswirkung	Relevante Ergebnisse
Kim & Chock, 2015 <i>Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns</i>	Korr. USA	N = 186 junge Erwachsene (64 % w., 18 – 25 J., mehrheitlich kaukasisch, durchschnittlich 63,15 Minuten pro Tag auf Facebook)	Nutzung und Zeitverbleib SNS Kontaktpflege auf Facebook	Tendenz zu sVdE, Mediator PACS	Schlankheitswahn <i>Subskala EDI</i>  Muskelwahn <i>Subskala EDI</i>	Es gab signifikante Unterschiede zwischen Männern und Frauen bezüglich der Tendenz zu sVdE und der Sorge um das Körperbild. Weibliche Teilnehmerinnen neigten signifikant häufiger zum sVdE und gaben auch höhere Werte für das Streben nach Schlankheit. Der Drang nach Muskulosität war bei männlichen Teilnehmern signifikant höher. Die Anzahl der Facebook Freunde als Kontaktpflegeverhalten war signifikant positiv mit der Tendenz zu sVdE und dem Schlankheitswahn korreliert, aber nicht mit dem Muskelwahn. Der Merkmalserscheinungsvergleich medierte die Beziehung zwischen der Kontaktpflege und dem Schlankheitswahn. Geschlecht und ethnische Zugehörigkeit erwiesen sich als signifikante Prädiktoren für das Streben nach Schlankheit, zusammen erklärten sie 12 % der Varianz. Als die Facebook Kontaktpflege hinzugefügt wurde, erklärte die Variable 19,7 % der Varianz der Auswirkung und als die Tendenz zu sVdE in die Gleichung aufgenommen wurde, erklärten sie zusammen 29 % der Varianz. Die Vergleichstendenz erwies sich signifikanteste Prädiktor für den Schlankheitswahn und Mediator in diesen Beziehungen. Kontaktpflege Verhaltensweisen auf Facebook waren bei niemandem mit dem Streben nach Muskulosität verbunden

Ho et al., 2016 <i>Social Network Sites, Friends, and Celebrities: The Roles of Social Comparison and Celebrity Involvement in Adolescents' Body Image Dissatisfaction</i>	Korr. SGP	N = 1059 junge Erwachsene (12 – 19 J., normalgewicht)	Engagements mit Freunden und Prominenten in SNS	Zustandser-scheinungsvergleich mit Freunden und Prominenten, Mediator <i>PACS</i>	Schlankheitswahn Muskelwahn <i>EDI-3</i>	Der sVdE mit Peers war ein signifikanter Antezedent für den weiblichen Schlankheitswahn und den männlichen Muskelwahn und hatte einen stärkeren Zusammenhang mit den Drängen als der mit Prominenten. Der sVdE mit Prominenten auf SNS war positiv assoziiert mit dem weiblichem Schlankheitswahn, aber nicht mit dem männlichen Drang nach Muskeln. Das Engagement mit Prominenten war allerdings positiv mit dem Muskelwahn von Männern assoziiert, aber nicht mit dem sVdE. Frauen stellten mehr sVdE auf SNS an als Männer und stellten wahrscheinlicher sVdE mit Peers an als mit Prominenten.
Kim, 2018 <i>Facebook Use for Profile Maintenance and Social Grooming and Young Korean Women's Appearance Comparison with Peers and Body Image Concerns</i>	Korr. KOR	N = 305 (100 % w., 18 – 29 J., normalgewicht)	Facebook Nutzung: Profil- und Kontaktpflege	Zustandser-scheinungsvergleich mit Peers, Mediator <i>PACS</i>	Schlankheitswahn <i>EDI-3 Skala</i>	Die Facebook Kontaktpflege war signifikant direkt mit dem Schlankheitswahn assoziiert, die Facebook Profilpflege hingegen nicht. Die Häufigkeit, mit der Teilnehmerinnen die Profil- und Kontaktpflege in Facebook ausübten war mit mehr Peer sVdE korreliert und dieser wiederum mit einem größeren Streben nach Schlankheit, der sVdE mediierte die Beziehung.
Fardouly & Vartanian, 2015	Korr. AUS	N = 227 Studentinnen	Frequenz, Häufigkeit Facebook Nutzung	Zustandser-scheinungsvergleich mit spezifischen	Schlankheitswahn	Es gab eine signifikante positive Korrelation zwischen dem Schlankheitswahn und der allgemeinen Facebook Nutzung sowie eine Mediation durch die Tendenz zu sVdE. Sowohl die Facebook Nutzung

<i>Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns</i>		(100 % w., normalgewicht, 46,3 % kaukasisch, 41,9 % asiatisch, checken Facebook alle paar Stunden, 2 Stunden pro Tag online)		weiblichen Zielgruppen, Mediator  Tendenz zu sVdE, Mediator <i>PACS</i>		als auch der Schlankeitswahn waren signifikant positiv mit den Facebook sVdE korreliert. Die Häufigkeit der sVdE mit engen Freunden und mit entfernten Peers sowie die Richtung der Vergleiche mit Berühmtheiten und entfernten Peers mediieren den Zusammenhang zwischen Facebook Nutzung und Schlankeitswahn. Der indirekte Effekt von distanzierter Peers war stärker als der indirekte Effekt von Prominenten für die Auswirkung Schlankeitswahn.
Fardouly et al., 2017 <i>The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives</i>	Korr. <i>Längsschnitt</i> AUS	N = 146 (100 % w., normalgewicht, 44,4 % asiatisch, 39,9 % kaukasisch)	SNS Nutzung	Häufigkeit Zustandserscheinungsvergleiche, Mediator  Richtung Zustandserscheinungsvergleiche, Moderator	Gedanken an Diäten und Sportverhalten <i>EDE-Q</i>  Bewegungs- und Ernährungsverhalten	Nach aufwärts gerichteten sVdE berichteten die Probandinnen über signifikant mehr Gedanken an Diät und Sport als nach keinen oder nach persönlichen Vergleichen. Die Gesamtwerte für das Ernährungs- und Bewegungsverhalten waren niedrig, da die Teilnehmerinnen gebeten wurden, fünf Mal pro Tag über dieses Verhalten zu berichten. Die Frauen gaben an, dass sie ihre Nahrungsaufnahme und ihr Bewegungsverhalten nach Aufwärtsvergleichen über SNS eher einschränken würden. Die Tendenz zu Körperbild-Unzufriedenheit moderierte keinen Effekt der Aufwärtsvergleiche auf eine der Ergebnismaße.
Fatt et al., 2019 <i>#malefitspo: Links between viewing fitspiration posts, muscular-</i>	Korr. AUS	N = 118 Studenten (100 % m., 17 – 30 J., normalgewicht, über 50 % kaukasisch,	Frequenz und Exposition Instagram Häufigkeit Betrachtung Fitspiration Inhalte	Tendenz zu sVdE, Mediation <i>PACS-R</i>	Aussehens- und gesundheitsbezogene Bewegungsmotivation <i>Subskalen Gesundheit und Aussehen der EMI-2</i>	Die Häufigkeit des Betrachtens von Fitspiration Posts auf Instagram war nicht signifikant mit der auf dem Aussehen basierenden Trainingsmotivation oder der auf der Gesundheit basierenden Trainingsmotivation verbunden, dafür aber signifikant positiv mit der Tendenz zu sVdE korreliert. Die Tendenz war zudem negativ mit der gesundheitsbezogenen Trainingsmotivation korreliert. Der



<i>ideal internalization, appearance comparisons, body satisfaction, and exercise motivation in men</i>			aktives Instagram Konto)			indirekte Pfad des Betrachtens von Fitspiration Posts zur gesundheitsbezogenen Trainingsmotivation über die Muskel-Ideal-Internalisierung und der darauffolgenden Tendenz zu sVdE war signifikant, aber der Pfad war für keine der beiden Einflussvariablen allein signifikant. Heranwachsende Männer, die sich häufiger Fitspiration Inhalte ansahen, internalisierten eher das Muskelideal, gaben eher eine höhere Tendenz zum sVdE an und berichteten eher über eine geringere Motivation zum Sport aus gesundheitlichen Gründen.
Walker et al., 2015 <i>Facebook Use and Disordered Eating in College-Aged Women</i>	Korr. USA	N = 128 Studentinnen (100 % w., 18 – 23 J., 81,3 % kaukasisch, ca. 1 Stunde am Tag auf Facebook)	Intensität der Facebook Nutzung FBI Messung Maladaptive Facebook Nutzung	Zustandsercheinungsvergleich, Mediator  Online sVdE, unabhängige Variable <i>Online PACS</i>	Esspathologie Essstörungen <i>EDE-Q4</i>	Nur der BMI und die Depression erklärten eine einzigartige Varianz des gestörten Essverhaltens zusätzlich zum Online-sVdE. Der Online-sVdE erklärte zusätzliche 11 % der Varianz, eine signifikante Erhöhung auf 57 % zusammen mit den Kovariaten. Die Facebook Intensität war positiv mit dem Online-sVdE korreliert. Wenn Facebook Intensität, Online-sVdE und Online-Fettschämerei hinzugefügt wurden, erklärten sie zusammen 60 % der Varianz des gestörten Essverhaltens. Der Online-sVdE war als unabhängige Variable negativ korreliert mit Essstörungen. Die Facebook Intensität war signifikant positiv mit dem sVdE assoziiert und dieser wiederum signifikant positiv mit einer größeren Essstörung. Die Facebook Intensität war mit einem verstärkten Online-sVdE verbunden, was wiederum mit einem stärkeren gestörten Essverhalten einherging. Wenn der meditative Pfad durch den Online-sVdE berücksichtigt wurde, gab es allerdings eine negative Assoziation. Studentinnen, die eine höhere Facebook Intensität aufwiesen, wiesen ein geringeres gestörtes Essverhalten auf, aber nur, wenn der meditative Pfad durch den sVdE berücksichtigt wurde. In Übereinstimmung

						mit der vorangegangenen Literatur waren die sVdE signifikant mit der Varianz des gestörten Essverhaltens verbunden. Die Facebook Intensität und der sVdE können sowohl Risiken als auch Vorteile für gestörtes Essverhalten mit sich bringen.
Feltman & Szymanski, 2018 <i>Instagram Use and Self-Objectification: The Roles of Internalization, Comparison, Appearance Commentary, and Feminism</i>	Korr. USA	N = 492 Studentinnen (100 % w., 18 – 22 J., 84 % kaukasisch, 96 % heterosexuell, 80 % Erstsemester, 58 % obere Mittelschicht, 62 % nutzten am liebsten Instagram als SNS)	Zeitverbleib Instagram Nutzung	Richtung Zustandserscheinungsvergleich, Mediator UPAS, DACS	Körperüberwachung Subskala OBCS	Instagram Nutzung und Körperüberwachung waren signifikant positiv korreliert für Frauen mit niedrigen oder moderaten feministischen Einstellungen. Aufwärts-sVdE mediieren den Zusammenhang zwischen der Instagram Nutzung und Körperüberwachung, aber Abwärtsvergleiche nicht, obwohl die Nutzweise positiv mit dem beiden Vergleichsrichtungen zusammenhing. Höhere feministische Überzeugungen hatten einen schützenden, und niedrigere feministische Überzeugung einen verstärkenden Einfluss.

### **Eidesstattliche Erklärung**

„Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Hilfsmittel und Quellen angefertigt habe. Die eingereichte Arbeit ist nicht anderweitig als Prüfungsleistung verwendet worden oder in deutscher oder einer anderen Sprache als Veröffentlichung erschienen. Seitens der Verfasserin bestehen keine Einwände, die vorliegende Bachelorarbeit für die öffentliche Benutzung zur Verfügung zu stellen.“

### **Ort und Datum**

Jena, 30.03.2021

### **Unterschrift**

A handwritten signature in blue ink, appearing to be 'F. S. D.', written in a cursive style.