

Die Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen

Eine quantitative Analyse der 14- bis 17-Jährigen in Bayern am Beispiel von Instagram und TikTok

Projektbeschreibung der wissenschaftlichen Befragung an Schulen

Wissenschaftliche Arbeit zur Erlangung des Grades

Dr. phil.

an der TUM School of Medicine and Health der Technischen Universität München.

Betreuer/-in Apl. Prof. Dr. phil. habil. Michael Schaffrath, M.A.
Leiter des Arbeitsbereichs Medien und Kommunikation

Eingereicht von Carina Sahm
Dachauer Straße 175a
80636 München
0049 162 4197623

Inhaltsverzeichnis

1. Begleitschreiben des Präsidiums des Bayerischen Landes-Sportverbands e.V.	3
2. Projektbeschreibung.....	5
3. Forschungsmodell und Hypothesengefüge.....	9
4. Auswahl und Berechnung der Stichprobe	11
5. Fragebogen	13
6. Anschreiben.....	23
6.1. Schulanschreiben.....	23
6.2. Anschreiben der Erziehungsberechtigten.....	25
6.3. Schüleranschreiben.....	27
6.4. Lehrkräfteanschreiben	28
Literaturverzeichnis	30

1. Begleitschreiben des Präsidiums des Bayerischen Landes-Sportverbands e.V.



BLSV · Georg-Brauchle-Ring 93 · 80992 München

Stabsstelle
Verbandskommunikation

BLSV e.V.
Georg-Brauchle-Ring 93
80992 München

Tel.: +49 89 15702-633

katharina.schwarz@blsv.de

www.blsv.de

www.bsj.org

31.03.2024

Sehr geehrte Damen und Herren,

im Namen des Bayerischen Landes-Sportverbands e.V. und der Bayerischen Sportjugend e.V. möchten wir unsere uneingeschränkte Unterstützung für das Dissertationsvorhaben von Frau Carina Sahn zum Ausdruck bringen. Das Forschungsvorhaben mit dem Titel "Die Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen" ist von außerordentlicher Bedeutung für den organisierten Sport in Bayern und die Aktivitäten unserer Sportvereine.

Wir erkennen den erwarteten Transfer von Erkenntnissen in die Praxis als essenziell an, um die zukünftigen Ausrichtungen des organisierten Sports aus Sicht der Sportentwicklung sinnvoll zu gestalten. Wir sind fest davon überzeugt, dass die gewonnenen Erkenntnisse aus dieser Arbeit direkte Auswirkungen auf die Zukunft des organisierten Sports in Bayern haben werden und maßgeblich dazu beitragen, die Wechselwirkungen zwischen Social Media und der sportlichen Aktivität von Jugendlichen zu verstehen und somit unsere Aktivitäten gezielt an deren Bedürfnissen auszurichten.

Der Bayerische Landes-Sportverband e.V. und die Bayerische Sportjugend im BLSV e.V. unterstützen aktiv den Transfer wissenschaftlicher Erkenntnisse in die Praxis. Wir sind überzeugt, dass diese Forschung einen wesentlichen Beitrag zur Weiterentwicklung unseres Verbandes sowie unserer

Sportfachverbände und Sportvereine leisten wird, indem sie uns ermöglicht, neue Wege zu erkunden, wie wir junge Menschen besser für sportliche Aktivitäten begeistern können.

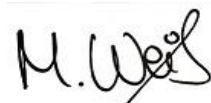
Angesichts der Bedeutung dieser Forschung für die Gestaltung einer zielgerichteten und fortschrittlichen Sportlandschaft in Bayern, bitten wir um Ihre Unterstützung dieses Vorhabens.

Mit freundlichen Grüßen,



Jörg Ammon

Bayerischer Landes-Sportverband
Präsident



Michael Weiß

Bayerische Sportjugend
Vorsitzender



Prof. Dr. Susanne Burger

Bayerischer Landes-Sportverband
Vorsitzende der Geschäftsführung

2. Projektbeschreibung

Die hier beantragte Schülerbefragung ist ein integraler Bestandteil der Dissertation mit dem Titel *„Die Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen – Eine quantitative Analyse der 14- bis 17-Jährigen in Bayern am Beispiel von Instagram und TikTok“* zur Erlangung des akademischen Grades Dr. phil von Frau Carina Sahn an der Technischen Universität München.

Social Media ist im allgegenwärtigen Gebrauch junger Menschen (Koch, 2022, S. 477). Es gibt allerdings wenige aussagekräftige Erkenntnisse über Social Media-Auswirkungen auf die Gesundheit und das Wohlbefinden junger Menschen (Goodyear & Armour, 2019, S. 1). Es besteht die weit verbreitete Annahme, dass die zunehmende Nutzung sozialer Medien, insbesondere bei Jugendlichen, in Konkurrenz zur körperlichen Aktivität (engl.: physical activity) steht und Jugendliche weniger aktiv sind (Holzmüller & Braumüller, 2020, S. 444). Die Erkenntnisse über die tatsächlichen Auswirkungen auf die Sportbeteiligung junger Menschen werden in der Wissenschaft jedoch kaum diskutiert. Die wenigen vorliegenden Erkenntnisse sind darüber hinaus teilweise sogar widersprüchlich. Aufgrund der Tatsache, dass soziale Medien fest im Alltag junger Menschen verankert sind (Koch, 2022, S. 477), ist es das Ziel, die Wirkung sozialer Medien auf die Sportbeteiligung zu analysieren und herauszufinden, welcher Effekt sich daraus ergibt. Die Forschungsfrage lautet daher: Welche Wirkung haben die sozialen Medien auf die sportlichen Aktivitäten von Jugendlichen? Hierbei werden Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren wohnhaft in Bayern betrachtet und die Social Media-Plattformen Instagram und TikTok als Untersuchungsgegenstand herangezogen, da sie für diese junge Zielgruppe am relevantesten sind. Somit wird eine fotobasierte und eine videobasierte Social Media-Plattform miteingeschlossen. Sporttreiben umfasst sowohl den organisierten als auch den nicht-organisierten Sport.

Um die Frage zu klären, welche Wirkung Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen hat, wird eine quantitative Analyse mit Hilfe eines Online-Fragebogens durchgeführt. Der Online-Fragebogen soll an Schülerinnen und Schüler in Bayern ausgegeben werden. Die gewünschte Stichprobengröße beträgt 1.000 auswertbare Fragebögen. Weitere Informationen zur Berechnung der Stichprobe sind gesondert aufgeführt (vgl. Kapitel 4).

Um die hypothetischen Wirkungszusammenhänge zu überprüfen, wird im Vorfeld ein Kausalmodell (vgl. Kapitel 3, Abbildung 1) entwickelt. Das Kausalmodell besteht aus einer exogenen Variable (Media Content (dt.: Medieninhalt), drei intervenierenden Variablen (Inspiration, Body Satisfaction (dt.: Körperzufriedenheit) und Motivation), einer endogenen Variable (Physical Activity) sowie vier moderierenden Variablen (Social Media-Usage (dt.: Social Media-Nutzung), Geschlecht, besuchte Schulform, Involvement (dt.: Engagement)). Die durch den online-generierten Fragebogen erhobenen Daten werden anschließend mit Hilfe der Kausalanalyse ausgewertet und interpretiert.

Der Fragebogen umfasst neben personenbezogenen Daten wie Geschlecht, Alter, Bezirk, Klassenstufe und Schulform elaborierte und validierte Kurzskalen in den Bereichen:

- Social Media: Im Bereich Social Media werden Skalen zur Social Media-Nutzung (u. a. Gurtala & Fardouly et al., 2023; Klier et al., 2022; Stein et al., 2021), Social Media-Inhalten (u. a. Fardouly et al., 2018; Klier et al., 2022; Prichard et al., 2020) und Social Media-Influencer/innen (u. a. Klier et al., 2022; Li et al., 2023; Sokolova & Perez, 2021; Tricás-Vidal et al., 2022) abgefragt.
- Inspiration: Zur Analyse der Variable Inspiration wird die Skala „Inspiration Felt (State)“ (Böttger et al., 2017) genutzt.
- Body Satisfaction: Die Variable Body Satisfaction wird aus einem Zusammenschluss der Skalen „Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4-Revised (SATAQ-4R)“ (Schaefer et al., 2017) sowie einer Abwandlung der Skalen zur „Physical Appearance Comparison Scale“ (PACS) (Fardouly & Vartanians, 2015; Hendrickse et al., 2017) herangezogen.
- Motivation: Die Variable Motivation wird mit der Skala „Physical Fitness Motivation“ (Nan, 2008) gemessen und mithilfe drei weiterer Items in Anlehnung an Durau et al. (2022) und Tricás-Vidal et al. (2022) erweitert.
- Physical Activity: Die Variable Involvement wird mithilfe der Skala „Involvement (general)“ (Brocato et al., 2015) gemessen. Physical Activity wird mithilfe eines Auszugs zu Sport im Verein und außerhalb des Vereins des „MoMo Physical Activity Questionnaires (MoMo-PAQ)“ (Schmidt et al., 2016) validiert.

Der finale Fragebogen ist zur Ansicht beigefügt (vgl. Kapitel 5). Das Ausfüllen des Fragebogens wird etwa 15 Minuten in Anspruch nehmen und mittels Online-Fragebogen durchgeführt. Die Befragung ist für den Sommer 2024 geplant.

Die Erhebung der Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen an Schulen ist aus mehreren Gründen pädagogisch relevant, wie z. B. der Gesundheitsförderung (Pürgstaller, 2023, S. 65), dem Aufbau von Medienkompetenz (Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, 2023b; Meister, 2008, S. 524), der sozialen Interaktion (López-Carril et al., 2020, S. 3710) und der Individualisierung (Burrmann et al., 2016, S. 118). Zum einen ist die Förderung eines gesunden Lebensstils, einschließlich regelmäßiger körperlicher Aktivität, ein wichtiges pädagogisches Ziel (GKV-Bündnis, o. J.), das darauf abzielt, Menschen nicht nur gesund leben zu lassen, sondern ihnen auch Informationen darüber zu vermitteln, wie sie dieses Ziel am besten erreichen können. Die Erhaltung, der Schutz und die Verbesserung der Gesundheit bilden bedeutende soziale Anliegen (Kirchhoff, 2020, S. 207). Gesundheitsrelevante Botschaften werden auch über Social Media vermittelt (Bopp & Stellefson, 2020, S. 1), wodurch sie einen Einfluss auf die Gesundheit ausüben können (Bertschi & Levin-Zamir, 2020, S. 226). Insbesondere im Jugendalter gilt die Schule als wichtige Institution für präventive und gesundheitsfördernde Maßnahmen (Kirchhoff, 2020, S. 208). Sie fungiert als wesentlicher Ort, um das Verständnis und den Aufbau von Gesundheitskompetenz zu fördern (Paakkari & George, 2020, S. 523). Pädagogen streben danach, Jugendlichen nicht nur zu helfen, regelmäßig Sport zu treiben, sondern auch zu vermitteln,

warum dies für ihre Gesundheit und Persönlichkeitsentwicklung entscheidend ist (Barnes et al., 2016, S. 300). Somit leisten sie einen wesentlichen Beitrag zur Gesundheits- und Bewegungserziehung. Die Erhebung der Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben kann dabei helfen, zu verstehen, wie diese Plattformen die körperliche Aktivität von Jugendlichen beeinflussen. Dieses Wissen ermöglicht es Pädagogen, gezielte Maßnahmen zu ergreifen, um das Sporttreiben zu fördern und den negativen Einflüssen von Social Media entgegenzuwirken. Besonders im Kontext der digitalen Entwicklung des Schulsports oder Sportunterrichts nach der Corona-Pandemie können Lehrkräfte dieses Wissen nutzen, um die digitalen Möglichkeiten besser zu integrieren. Wenn Pädagogen verstehen, wie Plattformen wie Social Media die körperliche Aktivität beeinflussen, können sie digitale Hilfsmittel gezielt einsetzen, um gesunde Verhaltensweisen zu fördern. Gleichzeitig können sie Strategien entwickeln, um den negativen Auswirkungen übermäßigen sozialen Medienkonsums entgegenzuwirken und die Persönlichkeitsbildung und -entwicklung der Jugendlichen weiter zu unterstützen.

Social Media hat eine starke Wirkung auf das Verhalten und die Einstellungen von Jugendlichen. Durch die Untersuchung der Auswirkungen von Social Media auf sportliche Aktivitäten können Pädagogen Jugendliche dabei unterstützen, ein kritisches Bewusstsein für Medieninhalte zu entwickeln (Meister, 2008, S. 517; Pürgstaller, 2023, S. 65). Insbesondere in Bezug auf geschlechtsspezifische Stereotypen und unrealistische Schönheitsideale im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität ist es wesentlich, Schülerinnen und Schüler sowie Lehrkräfte über die Risiken aufzuklären und zu sensibilisieren. Die kritische Reflexion und Betrachtung von Bedeutungen bezüglich Körper und körperlicher Aktivität erfordert ein bewusstes Verständnis von Medieninhalten (González-Calvo et al., 2022, S. 567). Pädagogen können Jugendliche ermutigen, Social Media bewusst zu nutzen und eigenverantwortliche Entscheidungen bezüglich ihrer sportlichen Betätigung zu treffen, anstatt passiv den Einflüssen der Plattformen ausgesetzt zu sein (Bopp & Stellefson, 2020, S. 3). Dies fördert die Selbstbestimmung im Umgang mit Medien, was einen wesentlichen Bestandteil ihrer Persönlichkeitsentwicklung darstellt. Indem Jugendliche selbstbestimmter und reflektierter mit den Einflüssen umgehen können, tragen Pädagogen dazu bei, dass sie nicht passiv den Plattformen ausgesetzt sind, sondern aktiv und bewusst agieren. Hierbei ist es essenziell, die unterschiedlichen Kompetenzen im Umgang mit Social Media zu berücksichtigen (Meister, 2008, S. 520) und darauf aufbauend die Medienkompetenz sowohl bei Lehrkräften als auch Schülerinnen und Schülern zu fördern (Meister, 2008, S. 524).

Darüber hinaus bietet Social Media Jugendlichen die Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen zu vernetzen und Informationen auszutauschen (Ellison et al., 2007, S. 1143). Social Media hat die Kraft, Schülerinnen und Schüler zusammenzubringen und somit zur Förderung des Gemeinschaftsgefühls beizutragen (López-Carril et al., 2020, S. 3710). Die Erhebung der Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben beleuchtet, wie diese Plattformen das soziale Umfeld von Jugendlichen prägen und welche Rolle sie in der Bildung von Sportgemeinschaften spielen. Pädagogen können diese Erkenntnisse nutzen, um positive soziale Interaktionen bei Jugendlichen im Zusammenhang mit körperlicher Aktivität zu unterstützen und mögliche negative Auswirkungen von Social Media auf die soziale Gesundheit zu minimieren. Jugendliche sind eine heterogene Gruppe mit unterschiedlichen Interessen, Bedürfnissen und Talenten.

Die Untersuchung der Auswirkungen von Social Media auf das Sporttreiben hilft dabei, individuelle Unterschiede zu erkennen und auf die individuellen Bedürfnisse der Schülerinnen und Schüler einzugehen. Dies ermöglicht es Pädagogen, zielgerichtete Programme zu entwickeln, die auf spezifische Interessen und Präferenzen zugeschnitten sind, um die Motivation zur körperlichen Aktivität zu steigern. Gleichzeitig ermöglicht dieses Verständnis es Lehrkräften, digitale Hilfsmittel gezielt einzusetzen, um den Schulsport attraktiver zu gestalten und Schülerinnen und Schüler in ihrem Streben nach sportlicher Betätigung zu unterstützen. Die Forschung zur Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen trägt zu einem umfassenderen Verständnis der Lebenswelt der Schüler bei. Sie erlaubt Pädagogen, gezielt auf die Herausforderungen der Social Media-Nutzung zu reagieren und Jugendliche dabei zu unterstützen, ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Online-Aktivitäten und körperlichen Aktivitäten zu finden.

Die teilnehmenden Schülerinnen und Schüler, Erziehungsberechtigte und Lehrkräfte werden über Inhalt, Umfang, Methode der Untersuchung und über die Datenschutzbestimmungen informiert. Darüber hinaus wird die Freiwilligkeit der Teilnahme und die Möglichkeit des Teilnahmeabbruchs ohne Konsequenzen in einem Anschreiben an die Schülerinnen und Schüler und deren Erziehungsberechtigte erläutert. Eine Teilnahme erfolgt nur nach der Zustimmung der Schülerinnen oder des Schülers. Die erhobenen Daten werden stets streng vertraulich behandelt und anonymisiert ausgewertet. Das gesamte Vorgehen erfolgt in Absprache mit der jeweiligen Schulleitung. Den teilnehmenden Schulen wird die Möglichkeit gegeben, auf Wunsch eine anonymisierte und zusammengefasste Auswertung der Gesamtergebnisse zu erhalten.

Das Gesamtprojekt ist eine bayernweite Studie des Arbeitsbereichs für Medien und Kommunikation am Department Health and Sport Sciences der TUM School of Medicine and Health der Technischen Universität München. Die Projektleitung liegt bei der externen Doktorandin Carina Sahn. Die skizzierte Befragung von Schülerinnen und Schülern ist ein zentraler Baustein des Gesamtprojektes sowie der angestrebten Promotion von Frau Sahn. Die gewonnenen Erkenntnisse aus dieser Untersuchung werden für die praktischen Implikationen und den Transfer in die Praxis im Bereich der Förderung und Entwicklung von sportlichen Aktivitäten für Jugendliche genutzt. Die Zielsetzung besteht darin, positive Veränderungen in der Sportbeteiligung und -motivation von Jugendlichen herbeizuführen.

Wir beantworten jederzeit gerne offene Fragen zu unserem Projekt. Wir freuen uns, wenn Sie dieses Vorhaben unterstützen und somit maßgeblich zur Weiterentwicklung des Sports in Deutschland beiträgt.

Mit freundlichen Grüßen

Professor Dr. Michael Schaffrath und Carina Sahn

3. Forschungsmodell und Hypothesengefüge

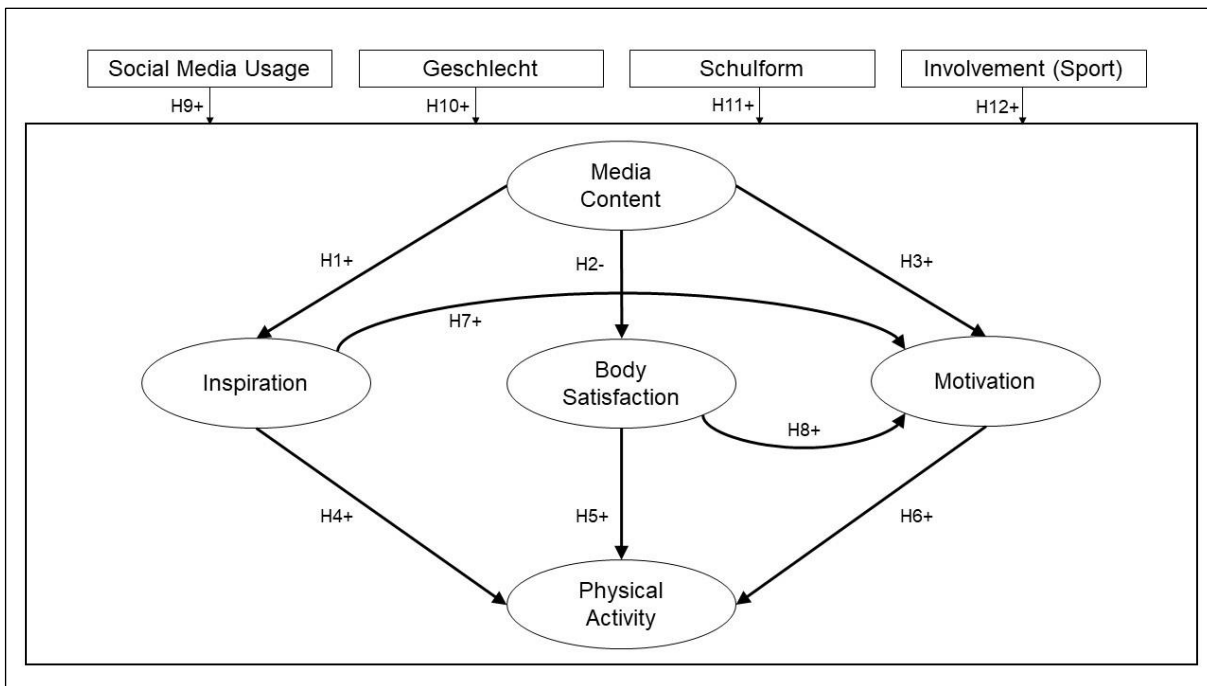


Abbildung 1: Grafische Darstellung des Untersuchungsmodell (eigene Darstellung)

Hypothesengefüge:

H1: Je mehr sportbezogener Media Content angesehen wird, desto größer ist die Inspiration.

H2: Je mehr sportbezogener Media Content angesehen wird, desto geringer ist die Body Satisfaction.

H3: Je mehr sportbezogener Media Content angesehen wird, desto größer ist die Motivation.

H4: Je größer die Inspiration, desto größer ist die Physical Activity.

H5: Je geringer die Body Satisfaction, desto größer ist die Physical Activity.

H6: Je größer die Motivation, desto größer ist die Physical Activity.

H7: Je größer die Inspiration, desto größer ist die Motivation.

H8: Je geringer die Body Satisfaction, desto größer ist die Motivation.

H9: Die Ausprägungen unterscheiden sich hinsichtlich der Social Media-Usage.

H10: Die Ausprägungen unterscheiden sich hinsichtlich des Geschlechts.

H11: Die Ausprägungen unterscheiden sich hinsichtlich der besuchten Schulform.

H12: Die Ausprägungen unterscheiden sich hinsichtlich des Sport Involvements.

4. Auswahl und Berechnung der Stichprobe

Die Zielpopulation der Untersuchung sind Jugendliche im Alter von 14 bis 17 Jahren, die in Bayern wohnhaft sind. Die geplante Stichprobe beläuft sich auf 1.000 Schülerinnen und Schüler. Diese Anzahl ergibt sich aufgrund des Anspruchs eine größere Stichprobe zu befragen, als dies in bisher veröffentlichten Studien ähnlicher Art der Fall war, um zu aussagekräftigeren Ergebnissen zu gelangen. Bei der Auswahl der befragten Schulen wird eine gleichmäßige Verteilung der Klassen und Schulformen angestrebt. Etwa 12 Klassen pro Jahrgangsstufe (7.-10. Klasse für Mittelschulen, 7.-10. Klasse für Realschulen, 7.-11. Klasse für Gymnasien) an den drei Schultypen Mittelschule, Realschule und Gymnasium sind geplant. Dabei besteht die Möglichkeit, dass mehr Klassen pro Schule befragt werden. Zusätzlich wird darauf geachtet, eine gleichmäßige Verteilung der einzelnen Schularten sicherzustellen, sowohl im prozentualen Anteil an der Gesamtheit der Schularten als auch in der Auswahl der Klassen. Dieser Auswahlprozess wird in allen sieben Regierungsbezirken in Bayern durchgeführt, um eine regionale Verteilung und jahrgangsbezogene Verteilung zu berücksichtigen.

Die Gesamtpopulation in Bayern beläuft sich auf 13,4 Mio. (Stand: 31.12.2022). Die Teilmenge der 14- bis 17-Jährigen liegt bei 482,7 Tsd. mit einem Geschlechterverhältnis von 51,6% männlichen und 48,4% weiblichen Personen (Bayerisches Landesamt für Statistik, 2023a, S. 244), wodurch sie als geringe Subpopulation beschrieben werden kann. Von einer geringen Subpopulation wird gesprochen, wenn sie 1% bis 10% der Gesamtpopulation annimmt (Faulbaum, 2019, S. 487). In diesem konkreten Fall beläuft sich die geringe Subpopulation auf 3,6%. Es handelt sich demnach um eine Stichprobe in seltenen Populationen, die am ehesten über Zentren bzw. Öffentlichkeiten erreicht wird, an denen sich die Personen aufhalten (Faulbaum, 2019, S. 491). In diesem konkreten Fall sind es Schulen. Da nicht alle Personen im Alter von 14 bis 17 Jahren die Schule besuchen, spricht man von einer Unterdeckung der Stichprobe. Eine Unterdeckung kommt zustande, wenn es Elemente in der Zielgruppe gibt, über die keine Informationen in der Auswahlgrundlage vorliegen und die Elemente daher für die Umfrage nicht ausgewählt werden können (Faulbaum, 2019, S. 397). In diesem Fall sind es Jugendliche, die nicht mehr in die Schule gehen. Zudem werden nicht alle Schulen und Schulformen in die Erhebung miteinbezogen.

In Bayern gibt es insgesamt 1.670.793 Schülerinnen und Schüler. Davon sind 1.322.029 Schülerinnen und Schüler auf staatlichen Schulen (79%). Haupt-, Mittel-/Realschulen und Gymnasien werden von 609.278 (46%) besucht (Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus, 2023a, S. 6).

Gemäß der Altersstufen 14 bis 17 Jahren (Jahrgang 2004-2009) ergeben sich folgende Anzahlen an Schülerinnen und Schüler nach Geburtsjahren und Jahrgangsstufen auf Basis der Daten zum Schuljahr 2022/2023: Auf Gymnasien sind 95.767 männliche und 105.703 weibliche Jugendliche gemeldet (Bayerisches Landesamt für Statistik, 2023c, S. 28). Die Realschule verzeichnet 64.539 männliche und 63.748 weibliche Jugendliche (Bayerisches Landesamt für Statistik, 2023d, S. 19). Auf der Haupt- bzw. Mittelschule sind 67.399 männliche und 54.170 weibliche Jugendliche gemeldet (Bayerisches Landesamt für

Statistik, 2023b, S. 24). Insgesamt ergeben sich dadurch 227.705 Schüler und 223.621 Schülerinnen und somit in Summe 451.326 Schülerinnen und Schüler. Auf Basis der Daten des Anteils an staatlichen Schulen (79%) ergeben sich damit nach Hochrechnung 356.548 Jugendliche auf staatlichen Schulen. Somit ergibt die Differenz zur Teilpopulation und Auswahlgrundlage (in Höhe von 482,7 Tsd.) ein Ergebnis von 126,2 Tsd. Mit der Hochrechnung der 356,5 Tsd. Jugendlichen auf staatlichen Schulen wird schlussendlich eine Abdeckung von 75% der Teilpopulation erreicht.

Die Wahl, die Erhebung an Schulen durchzuführen, ist demnach ratsam, da die geringe Subpopulation von 14- bis 17-Jährigen mit einer Abdeckung von 75% über Schulen erreicht werden kann, wenn Schülerinnen und Schüler auf staatlichen Schulen der Haupt-, Mittel-, Realschulen und Gymnasien miteinbezogen werden. Schulen bieten für eine solche Erhebung eine geeignete Plattform, eine große Anzahl von Jugendlichen innerhalb eines bestimmten Altersbereichs zu erreichen. Daneben besteht die Möglichkeit, eine breitere Bevölkerungsgruppe zu repräsentieren. Schulen haben oft eine Mischung aus Schülerinnen und Schülern unterschiedlicher sozioökonomischer Hintergründe, ethnischer Zugehörigkeit und Interessen (Sudeck et al., 2016, S. 84). Dies kann zu einer größeren Stichprobe führen, die eine breitere Vielfalt abbildet.

5. Fragebogen



Intro

Liebe Jugendliche, lieber Jugendlicher,

Wir freuen uns, dass Du an der Studie „**Die Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen**“ teilnimmst.

Ziel der Studie ist es, herauszufinden, welche Wirkung Social Media auf Deine sportliche Aktivität hat.

Der Fragebogen enthält eine Reihe von Fragen und Aussagen zu Deiner Social Media-Nutzung und Deiner sportlichen Aktivität.

Neben bzw. unter jeder Frage/Aussage findest Du entweder mehrere Kästchen oder eine Lücke zum Ausfüllen. Bitte **beantworte** die Fragen, indem Du in die vorgegebenen Kästchen **ein Kreuz** machst bzw. die **Lücken ausfüllst**.

Beispiel 1:

Ich bin: sportlich unsportlich

Beispiel 2:

	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme weder zu noch nicht zu	Stimme eher zu	Stimme zu
Social Media ist mir wichtig.					X

Beispiel 3:

Was ist Deine Lieblingssportart? _____

Bitte fülle den Fragebogen sorgfältig und ehrlich aus. **Kreuze immer die Aussage (das Kästchen) an, die am besten auf Dich persönlich zutrifft, es gibt keine „richtigen“ oder „falschen“ Angaben!** Es kommt auf Deine Einschätzung an. Bei der Auswertung des Fragebogens ist Deine Anonymität gewährleistet. Weder wir noch die Lehrkräfte können die Antworten zu Deiner Person zuordnen. Deine Antworten werden stets streng vertraulich behandelt.

Deine Teilnahme an der Untersuchung ist selbstverständlich freiwillig. Wenn Du nicht teilnehmen möchtest, hat dies keinerlei Konsequenzen oder Nachteile für Dich. Außerdem ist es jederzeit möglich, die Befragung abubrechen oder einzelne Fragen ohne Angabe von Gründen nicht zu beantworten.

Vielen Dank!

Carina Sahm (TU München)

1 Allgemeines zur Person

Zunächst haben wir ein paar Fragen zu Deiner Person und Deiner schulischen Situation.

1.1 Ich bin: weiblich männlich divers

1.2 Wann bist Du geboren? _____ (Monat) _____ (Jahr)

1.3 In welche Klasse gehst Du? In die _____ Klasse

1.4 Auf welche Schule gehst Du?

Mittelschule Realschule Gymnasium

Gesamtschule sonstige Schule: _____

2 Social Media

2.1 Social Media-Usage

Die nachfolgenden Fragen beziehen sich auf Deine Social Media-Nutzung. Unter dem Begriff Social Media werden eine Vielzahl von Plattformen und Anwendungen zusammengefasst wie, z. B. Facebook, Twitter (X), Instagram, WhatsApp, Snapchat und TikTok.

2.1.1 Wie viel Zeit verbringst Du täglich (durchschnittlich) auf Social Media?

	Weniger als 1 Stunde am Tag	1 Std. und weniger als 2 Std. am Tag	2 Std. und weniger als 3 Std. am Tag	3 Std. und weniger als 4 Std. am Tag	4 Std. und weniger als 5 Std. am Tag	5 Std. und weniger als 6 Std. am Tag	6 Stunden am Tag und mehr
Social Media allgemein							
Instagram							
TikTok							

2.1.2 Was machst Du auf Instagram und TikTok?

	Nie	Weniger als 1x im Monat	2-3x im Monat	1x die Woche	2-3x die Woche	Täglich
Ich gucke Fotos und Videos von anderen Nutzern/Nutzerinnen an.						
Ich lese Kommentare unter Fotos und Videos von anderen Nutzern/Nutzerinnen.						
Ich kommentiere unter Fotos und Videos von anderen Nutzern/Nutzerinnen.						
Ich „like“ Fotos und Videos anderer Nutzer/Nutzerinnen.						

	Nie	Weniger als 1x im Monat	2-3x im Monat	1x die Woche	2-3x die Woche	Täglich
Ich veröffentliche Fotos, Videos oder Stories.						

2.1.3 Wofür nutzt Du Instagram und TikTok normalerweise?

Bitte kreuze die Kategorien an, die auf Dich zutreffen. Du kannst mehrere Kategorien ankreuzen.

- | | |
|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kontakte pflegen | <input type="checkbox"/> Kontakte knüpfen |
| <input type="checkbox"/> Meinungs- und Erfahrungsaustausch | <input type="checkbox"/> Informationsquelle |
| <input type="checkbox"/> Selbstdarstellung | <input type="checkbox"/> Sport (z. B. Information, Motivation) |
| <input type="checkbox"/> Zeitvertreib/Unterhaltung | <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____ |

2.2 Social Media-Content

2.2.1 Welche Inhalte interessieren Dich bei Instagram und TikTok?

Bitte kreuze die Kategorien an, die auf Dich zutreffen. Du kannst mehrere Kategorien ankreuzen.

- | | |
|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Filme, Serien & Musik | <input type="checkbox"/> Kulinarik & Ernährung |
| <input type="checkbox"/> Reisen, Natur & Tiere | <input type="checkbox"/> Sport, Fitness & Gesundheit |
| <input type="checkbox"/> Mode, Beauty & Lifestyle | <input type="checkbox"/> Kunst, Kreativität (DIY) & Inneneinrichtung |
| <input type="checkbox"/> Unterhaltung & Humor | <input type="checkbox"/> Nachrichten, Informationen & Politik |
| <input type="checkbox"/> Computerspiele & Streaming | <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____ |

2.2.2 Wie oft wurden Dir auf Instagram und TikTok schon sportbezogene Inhalte ausgespielt?

Unter sportbezogenen Inhalten werden Beiträge, Bilder, Videos oder Informationen verstanden, die mit dem Thema Sport, körperlicher Aktivität, Gesundheit und Fitness in Verbindung stehen. Dies kann auch beinhalten, dass Dir zum Beispiel sportlicher Content von Freundinnen und Freunden geschickt wird, der dich dann zum jeweiligen Beitrag auf Instagram/TikTok bringt.

Bitte verschiebe den Schieberegler von nie bis immer auf der Skala und platziere ihn an Deiner gewünschten Position.

nie (1) _____ immer, wenn ich die Apps benutze (5)

2.2.3 Verfolgst du aktiv sportbezogene Inhalte auf Instagram und TikTok?

- Ja Nein Weiß ich nicht

2.2.4 Inwiefern nutzt Du Social Media für den Sport?

Bitte kreuze die Kategorien an, die auf Dich zutreffen. Du kannst mehrere Kategorien ankreuzen.

- | | |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Trainingsmotivation | <input type="checkbox"/> Trainingstipps/Informationen |
| <input type="checkbox"/> Sportinspiration | <input type="checkbox"/> Ernährungstipps |
| <input type="checkbox"/> Kommunikation über Sport | <input type="checkbox"/> sportliche Selbstinszenierung (z.B. Sportbeiträge) |
| <input type="checkbox"/> Verfolgung von Sportlerinnen und Sportlern im öffentlichen Leben (z.B. Fankommunikation), | |
| <input type="checkbox"/> Sonstiges: _____ | |

2.2.5 Hast Du schon einmal sportbezogene Inhalte von Dir selbst veröffentlicht/gepostet?

Bitte verschiebe den Schieberegler von nie bis immer auf der Skala und platziere ihn an Deiner gewünschten Position.

nie (1) _____ immer, wenn ich etwas poste (5)

2.3 Social Media-Influencer/innen

2.3.1 Follower/in: Folgst Du Sport-/Fitness-/Ernährungs-Influencern/innen auf Instagram und/oder TikTok?

- Ja Nein Weiß ich nicht

2.3.2 Bekanntheit: Kennst du folgende deutsche/n Influencer/innen auf Instagram & TikTok?

Bitte kreuze die Influencerinnen und Influencer an, die du kennst. Du kannst mehrere Influencerinnen und Influencer ankreuzen. Der offizielle Instagram-Name ist in Klammern angegeben.

Influencerin	Influencer
<input type="checkbox"/> Pamela Reif (@pamela_rf)	<input type="checkbox"/> Willi Wilwohl (@williwhey)
<input type="checkbox"/> Alica Schmidt (@alicasmd)	<input type="checkbox"/> Uwe Schüder (@flyinguwe)
<input type="checkbox"/> Emilia Bartoock (@emilia)	<input type="checkbox"/> Michael Smolik (@michael.smolik)
<input type="checkbox"/> Anna Engelschall (@growingannanas)	<input type="checkbox"/> Tim Gabel (@tim_gabel)
<input type="checkbox"/> Mady Morrison (@mady Morrison)	<input type="checkbox"/> Christian Wolf (@christianwolf)

2.3.3 Lieblings-Influencer/in: Bitte nenne uns Deine/n Lieblings-Influencer/in aus dem Sport-/Fitness-/Ernährungs-Bereich:

Wenn Du dir nicht sicher bist, ob es sich um eine/n Sport-/Fitness-/Ernährungs-Influencern/in handelt, nenne uns trotzdem den Namen.

Name: _____

2.3.4 Inspiration: Haben dich die von Influencern/Influencerinnen veröffentlichten Beiträge und Informationen jemals zu einer körperlichen Aktivität inspiriert?

Ja Nein Weiß ich nicht

2.3.5 Motivation: Haben Dich die von Influencern/Influencerinnen veröffentlichten Beiträge und Informationen jemals zu einer körperlichen Aktivität motiviert?

Ja Nein Weiß ich nicht

2.3.6 Body Satisfaction: Influencer und Influencerinnen präsentieren auf Instagram und TikTok diverse sportliche Schönheits- und Körperideale. Folgst Du einem bestimmten sportlichen Schönheitsideal und einer bestimmten Körperform?

Ja Nein Weiß ich nicht

2.3.7 Body Satisfaction: Fühlst Du dich von Influencern/Influencerinnen in Bezug auf Dein Aussehen/Deine Körperform beeinflusst?

Ja Nein Weiß ich nicht

2.3 Inspiration

Die folgenden Aussagen beschreiben, wie sehr die Social Media-Nutzung dich zu einer bestimmten Handlung inspiriert hat. Es geht hierbei um einen vorübergehenden Zustand und nicht um eine dauerhafte Eigenschaft.

Beispiel: Lisa durchstöbert Pinterest und stößt auf ein beeindruckendes Bild von einem saftigen veganen Bananenbrot. Sie klickt auf das Bild, um das Rezept und die Anweisungen zu sehen, und fühlt sich sofort inspiriert, es selbst auszuprobieren. Lisa sammelt die benötigten Zutaten, folgt den Schritten im Rezept und zaubert schließlich ihr eigenes veganes Bananenbrot. Dieses Rezept, das sie auf Social Media gefunden hat, hat sie dazu inspiriert, eine köstliche und gesunde vegane Leckerei zuzubereiten, die sie nun genießen kann.

	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme weder zu noch nicht zu	Stimme eher zu	Stimme zu
Ich erlebe durch Social Media Inspiration.					
Etwas, dem ich auf Social Media begegne, inspiriert mich.					
Ich bin durch Social Media inspiriert, etwas zu tun.					
Ich fühle mich durch Social Media inspiriert.					

2.4 Body Satisfaction

Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Dein Wohlbefinden mit Deinem Aussehen und Deinem Körper. Bitte gebe an, wie Du folgenden Aussagen zustimmst.

	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme weder zu noch nicht zu	Stimme eher zu	Stimme zu
Es ist wichtig für mich, muskulös auszusehen.					
Es ist wichtig für mich, in der Kleidung, die ich trage, gut auszusehen.					
Ich möchte, dass mein Körper sehr dünn aussieht.					
Ich denke viel darüber nach, muskulös auszusehen.					
Ich denke viel über mein Aussehen nach.					
Ich denke viel darüber nach, dünn auszusehen.					
Ich möchte gut aussehen.					
Ich möchte, dass mein Körper muskulös aussieht.					
Ich denke nicht wirklich viel über mein Aussehen nach.					
Ich möchte nicht, dass mein Körper muskulös aussieht.					
Ich möchte, dass mein Körper sehr schlank aussieht.					
Es ist wichtig für mich, attraktiv zu sein.					
Ich denke viel darüber nach, sehr wenig Körperfett zu haben.					
Ich denke nicht viel darüber nach, wie ich aussehe.					
Ich möchte einen Körper haben, der sehr muskulös aussieht.					

<i>Ich fühle mich von Social Media unter Druck gesetzt, ...</i>	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme weder zu noch nicht zu	Stimme eher zu	Stimme zu
... besser in Form zu sein.					

<i>Ich fühle mich von Social Media unter Druck gesetzt, ...</i>	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme weder zu noch nicht zu	Stimme eher zu	Stimme zu
... dünner auszusehen.					
... mein Aussehen zu verbessern.					
... meinen Körperfettanteil zu reduzieren.					

Die beiden folgenden Aussagen beziehen sich auf den Vergleich mit anderen auf Instagram und TikTok – sprich: mit den Inhalten, mit denen Du konfrontiert wirst. Mit „anderen“ sind zum Beispiel Freunde/Freundinnen, Influencer/innen, Prominente gemeint.

<i>Wenn ich Social Media nutze, ...</i>	Nie	Selten	Manchmal	Oft	Immer
... vergleiche ich mein Aussehen mit dem Aussehen anderer Personen.					
... vergleiche ich meine Figur mit der Figur anderer Personen.					
... vergleiche ich meine Muskeln mit den Muskeln der anderen Personen.					
... vergleiche ich mein Gewicht mit dem Gewicht anderer Personen.					

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Beiträge, die dir auf Instagram und/oder TikTok ausgespielt werden.

<i>Wenn du Dich mit den Personen auf Social Media vergleichst, wie bewertest Du ...</i>	Viel schlechter	Schlechter	Weder schlechter noch besser	Besser	Viel besser
... Dein Aussehen?					
... Deine Figur?					
... Deine Muskeln?					
... Dein Gewicht?					

2.5 Motivation

Die folgenden Aussagen beschreiben, wie Instagram und/oder TikTok dazu beigetragen haben, dass Du regelmäßig Sport treiben möchtest.

Social Media bringt mich dazu, ...	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme weder zu noch nicht zu	Stimme eher zu	Stimme zu
... konsequent und systematisch Sport zu treiben oder weiter zu treiben.					
... ein regelmäßiges Fitnessprogramm zu absolvieren bzw. beizubehalten.					
... meinen Freunden/Verwandten zu empfehlen, ein regelmäßiges Fitnessprogramm zu absolvieren.					
... mich zu körperlicher Aktivität zu motivieren.					
... einen sportlichen Lebensstil einzuschlagen.					
... in naher Zukunft mehr Sport zu treiben.					

3 Körperliche/Sportliche Aktivität

3.1 Involvement

Die folgenden Aussagen beschreiben Dein (dauerhaftes) Interesse am Sport. Sport-Involvement ist hier ein weitgefasster Begriff und reicht vom regelmäßigem Sporttreiben und der aktiven Teilnahme an Sportarten bis hin zur Verfolgung von Sportveranstaltungen, wie das Ansehen von Spielen im Fernsehen oder das Verfolgen von Sportnachrichten.

	Stimme nicht zu	Stimme eher nicht zu	Stimme weder zu noch nicht zu	Stimme eher zu	Stimme zu
Im Allgemeinen habe ich ein starkes Interesse an Sport.					
Sport ist für mich sehr wichtig.					
Sport ist für mich von großer Bedeutung.					
Sport bedeutet mir sehr viel.					

3.2 Körperliche Aktivität

Instruktion körperlicher Aktivität allgemein

Körperliche Aktivitäten schließen alle Tätigkeiten ein, bei denen das Herz schneller schlägt und für einige Zeit die Atmung erhöht ist. Zu den körperlichen Aktivitäten zählen beispielsweise Sport, Spielen mit Freunden oder der Fußweg zur Schule. Einige Beispiele hierfür sind: Laufen, Rad fahren, Tanzen, Skateboarden, Schwimmen, Basketball, Fußball spielen, Surfen.

3.2.1 An wie vielen Tagen einer normalen Woche bist Du für mindestens 60 Minuten am Tag körperlich aktiv?

Die Frage bezieht sich auf die gesamte Zeit, die Du jeden Tag körperlich aktiv bist. Zähle die gesamte Zeit zusammen, die Du jeden Tag mit körperlichen Aktivitäten verbringst (die Bewegungszeit in der Schule nicht mit eingeschlossen). Wenn du auf 60 Minuten oder mehr kommst, entspricht es einem Tag.

- 0 Tage 1 Tag 2 Tage 3 Tage
 4 Tage 5 Tage 6 Tage 7 Tage

3.3 Körperliche Aktivität im Verein

3.3.1 Bist Du Mitglied in einem Sportverein?

- Nein, ich war noch nie Mitglied in einem Sportverein.
 Nein, ich bin derzeit kein Mitglied in einem Sportverein, aber früher schon.
 Ja, ich bin derzeit Mitglied in einem Sportverein.
 Ja, ich bin derzeit Mitglied in mehreren Sportvereinen: __ __ (Anzahl)

3.3.2 Sportliche Aktivität im Verein

Bitte fülle die nachfolgenden Fragen in der Tabelle aus. Es sind bis zu vier Sportarten möglich. Wenn Du nur eine Sportart im Verein ausübst, dann trage lediglich bei a) die Sportart und die Minutenanzahl ein und lasse die anderen Antwortoptionen leer.

Welche Sportart(en) betreibst Du im Verein?	Wie lange betreibst Du die jeweilige Sportart insgesamt pro Woche? (ohne Wegzeit, Umziehen, Duschen)?
a. _____ Sportart <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	_____ Minuten pro Woche
b. _____ Sportart <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	_____ Minuten pro Woche
c. _____ Sportart <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	_____ Minuten pro Woche
d. _____ Sportart <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	_____ Minuten pro Woche

3.4 Körperliche Aktivität außerhalb des Vereins

3.4.1 Beteibst Du eine Sportart außerhalb des Vereins und der Schule?

Regelmäßiger Sport außerhalb des Vereins umfasst z. B. den Besuch eines Fitnessstudios oder Joggen im Park.

ja

nein

3.4.2 Sportliche Aktivität außerhalb des Vereins und der Schule

Bitte fülle die nachfolgenden Fragen in der Tabelle aus. Es sind bis zu vier Sportarten möglich. Wenn Du nur eine Sportart außerhalb des Vereins und der Schule ausübst, dann trage lediglich bei a) die Sportart und die Minutenanzahl ein und lasse die anderen Antwortoptionen leer.

<i>Welche Sportart(en) betreibst Du außerhalb des Vereins?</i>	<i>Wie lange betreibst Du die jeweilige Sportart insgesamt pro Woche? (ohne Wegzeit, Umziehen, Duschen)?</i>
a. _____ Sportart <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	_____ Minuten pro Woche
b. _____ Sportart <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	_____ Minuten pro Woche
c. _____ Sportart <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	_____ Minuten pro Woche
d. _____ Sportart <input type="checkbox"/> In dieser Sportart nehme ich an Wettkämpfen teil	_____ Minuten pro Woche

Abschlussseite

Du hast es geschafft! Vielen Dank für Deine Mithilfe!

Bei Fragen kannst Du Dich gerne jederzeit an die Projektleiterin Carina Sahm wenden.

Kontaktdaten:

Carina Sahm (externe Doktorandin)

Technische Universität München

TUM School of Medicine and Health

Arbeitsbereich für Medien und Kommunikation

carina.sahm@blsv.de

6. Anschreiben

6.1. Schulanschreiben

Informationsschreiben zur Studie *„Die Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen – Eine quantitative Analyse der 14- bis 17-Jährigen in Bayern am Beispiel von Instagram und TikTok“*.

Sehr geehrte Schulleitung,

im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Technischen Universität München findet zurzeit eine Studie zur Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen statt. Das Projekt wird von Seiten des Bayerischen Landes-Sportverbands e.V. unterstützt.

Die Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen ist ein aktuelles und kontrovers diskutiertes gesellschaftliches Thema. Es besteht die weit verbreitete Annahme, dass die zunehmende Nutzung sozialer Medien, insbesondere bei Jugendlichen, in Konkurrenz zur körperlichen Aktivität stehe und Jugendliche weniger aktiv seien. Die Erkenntnisse über die tatsächlichen Auswirkungen auf die Sportbeteiligung junger Menschen werden in der Wissenschaft jedoch wenig diskutiert und sind teilweise widersprüchlich. Sowohl auf Schüler- als auch auf Lehrkräfteseite gibt es Potential, sich die sozialen Medien zu Nutze zu machen und zu einer Verbesserung des Sporttreibens zu führen. Die Erhebung der Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen an Schulen ist aus mehreren Gründen pädagogisch relevant, wie z. B. der Gesundheitsförderung, dem Aufbau von Medienkompetenz, der sozialen Interaktion und der Individualisierung. Hier soll die Studie am Arbeitsbereich für Medien und Kommunikation der Technischen Universität München ansetzen. Aufgrund der Tatsache, dass soziale Medien fest im Alltag junger Menschen verankert sind, ist das Ziel, die Wirkung sozialer Medien auf die Sportbeteiligung zu analysieren und herauszufinden, welcher Effekt sich daraus ergibt. Das übergeordnete Ziel des hier beschriebenen Projekts ist es, die Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben für die beschriebene junge Zielgruppe zu identifizieren und somit Wege für die zukünftige Handhabung mit dem Sport aufzuzeigen, wie Social Media bei Schülerinnen und Schülern unterstützend für das Sporttreiben eingesetzt werden kann. Gemeinsam mit Ihrer Schule möchte ich dieses Projekt gerne realisieren und somit zur Weiterentwicklung des Sports und des Sportunterrichts in Deutschland beitragen und ein größeres Bewusstsein für die Wirkung von Social Media auf den Sport schaffen.

Um die Studie verwirklichen zu können, soll eine quantitative Analyse mit Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren wohnhaft in Bayern durchgeführt werden. Die Social Media-Plattformen Instagram und TikTok werden als Untersuchungsgegenstand herangezogen, da sie für die junge Zielgruppe am relevantesten sind. Mithilfe eines Online-Fragebogens soll die quantitative Analyse mit Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden. Die Jugendlichen erhalten einen Fragebogen mit Fragen zu ihrer Social

Media-Nutzung, Fragen zu Inspiration, Motivation und ihrer körperlichen Wahrnehmung sowie ihrer sportlichen Aktivität. Das Ausfüllen dauert etwa 15 Minuten und kann online in der Schule im Klassenverband oder in der Freizeit durchgeführt werden. Der Fragebogen ist zur Einsicht dem Schreiben beigelegt. Auf Wunsch haben Sie die Möglichkeit, eine anonymisierte und zusammengefasste Auswertung der Gesamtergebnisse von mir zu erhalten.

Die Wahrung des Datenschutzes ist bei der Befragung jederzeit gegeben: Der Fragebogen wird anonym ausgefüllt, die Daten werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben. Im Anschluss an die Auswertung der Daten werden die einzelnen Angaben der Schülerinnen und Schüler nach der Abgabe der Dissertation und somit der Veröffentlichung der Ergebnisse unwiederbringlich gelöscht. Die Auswertung und Rückmeldung der Ergebnisse erfolgen in anonymisierter und zusammengefasster Form. Weder in wissenschaftlichen Vorträgen, Publikationen oder sonstigen Informationen, die über das Forschungsprojekt und dessen Ergebnisse veröffentlicht werden, sind Rückschlüsse auf Ihre Schule oder die einzelnen Personen möglich.

Das Gesamtprojekt ist eine bayernweite Studie des Arbeitsbereichs für Medien und Kommunikation am Department Health and Sport Sciences der TUM School of Medicine and Health der Technischen Universität München. Die Projektleitung liegt bei der externen Doktorandin Carina Sahm.

Bei Fragen und Problemen bzgl. des Vorhabens können Sie sich gerne unter der folgenden E-Mailadresse bzw. Telefonnummer an mich wenden:

Carina Sahm, TU München

carina.sahm@blsv.de

Tel. +49 89 15702 528

Für Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich jederzeit zur Verfügung. Gerne übermittele ich Ihrer Schule nach Abschluss der Studie die gewonnenen Erkenntnisse. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mich mit Ihrem Einverständnis bei meinem wichtigen Forschungsvorhaben unterstützen könnten.

Mit freundlichen Grüßen,

Carina Sahm

6.2. Anschreiben der Erziehungsberechtigten

Sehr geehrte Eltern und Erziehungsberechtigte,

im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Technischen Universität München findet zurzeit eine Studie zur Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen statt. Das Projekt wird von Seiten des Bayerischen Landes-Sportverbands e.V. unterstützt.

Es besteht die weit verbreitete Annahme, dass die zunehmende Nutzung sozialer Medien, insbesondere bei Jugendlichen, in Konkurrenz zur körperlichen Aktivität steht und Jugendliche weniger aktiv sind. Die Erkenntnisse über die tatsächlichen Auswirkungen auf die Sportbeteiligung junger Menschen werden in der Wissenschaft jedoch wenig diskutiert und sind teilweise widersprüchlich. Die Erhebung der Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen an Schulen ist aus mehreren Gründen pädagogisch relevant, wie z. B. der Gesundheitsförderung, dem Aufbau von Medienkompetenz, der sozialen Interaktion und der Individualisierung. Hier soll die Studie am Arbeitsbereich für Medien und Kommunikation der Technischen Universität München ansetzen. Aufgrund der Tatsache, dass soziale Medien fest im Alltag junger Menschen verankert sind, ist das Ziel, die Wirkung sozialer Medien auf die Sportbeteiligung zu analysieren und herauszufinden, welcher Effekt sich daraus ergibt. Das übergeordnete Ziel des hier beschriebenen Projekts ist es, die Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben für die beschriebene junge Zielgruppe zu identifizieren und somit Wege für die zukünftige Handhabung mit dem Sport aufzuzeigen, wie Social Media bei Schülerinnen und Schülern unterstützend für das Sporttreiben eingesetzt werden kann. Gemeinsam mit den bayerischen Schulen möchte ich dieses Projekt gerne realisieren und somit zur Weiterentwicklung des Sports und des Sportunterrichts in Deutschland beitragen und ein größeres Bewusstsein für die Wirkung von Social Media auf den Sport schaffen.

Um die Studie verwirklichen zu können, soll eine quantitative Analyse mit Schülerinnen und Schülern im Alter von 14 bis 17 Jahren wohnhaft in Bayern durchgeführt werden. Die Schülerinnen und Schüler erhalten einen Online-Fragebogen mit Fragen zu ihrer Social Media-Nutzung, Fragen zu Inspiration, Motivation und ihrer körperlichen Wahrnehmung sowie ihrer Sporttätigkeit. Das Ausfüllen dauert etwa 15 Minuten und kann online in der Schule im Klassenverband oder in der Freizeit durchgeführt werden. Der Fragebogen ist zur Einsicht dem Schreiben beigefügt. Auf Wunsch haben die Schulen die Möglichkeit, eine anonymisierte und zusammengefasste Auswertung der Gesamtergebnisse von mir zu erhalten.

Die Teilnahme an der Befragung ist selbstverständlich freiwillig. Eine Nichtteilnahme einzelner Schülerinnen und Schüler zieht keinerlei Konsequenzen oder Nachteile nach sich. Außerdem ist es jederzeit möglich, die Befragung abubrechen oder einzelne Fragen ohne Angabe von Gründen nicht zu beantworten.

Die Wahrung des Datenschutzes ist bei der Befragung jederzeit gegeben: Der Fragebogen wird anonym ausgefüllt, die Daten werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergereicht. Im Anschluss an die Auswertung der Daten werden die einzelnen Angaben der Schülerinnen und Schüler nach der

Abgabe der Dissertation und somit der Veröffentlichung der Ergebnisse unwiederbringlich gelöscht. Die Auswertung und Rückmeldung der Ergebnisse erfolgen in anonymisierter und zusammengefasster Form. Weder in wissenschaftlichen Vorträgen, Publikationen oder sonstigen Informationen, die über das Forschungsprojekt und dessen Ergebnisse veröffentlicht werden, sind Rückschlüsse auf Ihre Schule oder die einzelnen Personen möglich.

Das Gesamtprojekt ist eine bayernweite Studie des Arbeitsbereichs für Medien und Kommunikation am Department Health and Sport Sciences der TUM School of Medicine and Health der Technischen Universität München. Die Projektleitung liegt bei der externen Doktorandin Carina Sahm.

Bei Fragen und Problemen bzgl. des Vorhaben können Sie sich gerne unter der folgenden E-Mailadresse bzw. Telefonnummer an mich wenden:

Carina Sahm, TU München

carina.sahm@blsv.de

Tel. +49 89 15702 528

Mit freundlichen Grüßen,

Carina Sahm

6.3. Schüleranschreiben

Liebe Schülerin, lieber Schüler,

im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Technischen Universität München findet zurzeit eine Studie zur Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen statt.

Aufgrund der Tatsache, dass soziale Medien fest im Alltag junger Menschen verankert sind, ist das Ziel der Studie, die Wirkung sozialer Medien auf die Sportbeteiligung zu analysieren und herauszufinden, welcher Effekt sich daraus ergibt. Das übergeordnete Ziel ist es, die Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben bei Euch zu identifizieren und somit Wege für die zukünftige Handhabung mit dem Sport aufzuzeigen, wie Social Media bei Euch unterstützend für das Sporttreiben eingesetzt werden kann. Zu diesem Zweck möchte ich eine Schülerbefragung durchführen. Ich freue mich, wenn Du an dieser Befragung teilnimmst und mich somit bei meiner Arbeit unterstützt.

Das Ausfüllen dauert etwa 15 Minuten. Die Teilnahme an der Befragung ist freiwillig. Außerdem ist es jederzeit möglich, die Befragung abzubrechen oder einzelne Fragen ohne Angabe von Gründen nicht zu beantworten. Eine Nichtteilnahme zieht keinerlei Konsequenzen oder Nachteile nach sich.

Die Befragung geschieht anonym und der von Dir ausgefüllte Fragebogen wird von mir streng vertraulich behandelt und nicht an andere weitergereicht. Deine Daten werden nach der Veröffentlichung der Ergebnisse gelöscht.

Bei Fragen oder Problemen kannst Du Dich jederzeit an mich wenden:

Carina Sahm

carina.sahm@blsv.de

Tel. +49 89 15702 528

Ich freue mich sehr, wenn Du mich bei meinem Vorhaben unterstützt.

Liebe Grüße

Carina Sahm

6.4. Lehrkräfteansprechen

Sehr geehrte Lehrkraft,

im Rahmen meiner Doktorarbeit an der Technischen Universität München findet zurzeit eine Studie zur Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen statt. Das Projekt wird von Seiten des Bayerischen Landes-Sportverbands e.V. unterstützt.

Die Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen ist ein aktuelles und kontrovers diskutiertes gesellschaftliches Thema. Es besteht die weit verbreitete Annahme, dass die zunehmende Nutzung sozialer Medien, insbesondere bei Jugendlichen, in Konkurrenz zur körperlichen Aktivität steht und Jugendliche weniger aktiv sind. Die Erkenntnisse über die tatsächlichen Auswirkungen auf die Sportbeteiligung junger Menschen werden in der Wissenschaft jedoch wenig diskutiert und sind teilweise widersprüchlich. Sowohl auf Schüler- als auch auf Lehrkräfteseite gibt es Potential, sich die sozialen Medien zu Nutze zu machen und schlussendlich zu einer Verbesserung des Sporttreibens zu führen. Die Erhebung der Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben von Jugendlichen an Schulen ist aus mehreren Gründen pädagogisch relevant, wie z. B. der Gesundheitsförderung, dem Aufbau von Medienkompetenz, der sozialen Interaktion und der Individualisierung. Hier soll die Studie am Arbeitsbereich für Medien und Kommunikation der Technischen Universität München ansetzen. Aufgrund der Tatsache, dass soziale Medien fest im Alltag junger Menschen verankert sind, ist das Ziel, die Wirkung sozialer Medien auf die Sportbeteiligung zu analysieren und herauszufinden, welcher Effekt sich daraus ergibt. Das übergeordnete Ziel des hier beschriebenen Projekts ist es, die Wirkung von Social Media auf das Sporttreiben für die beschriebene junge Zielgruppe zu identifizieren und somit Wege für die zukünftige Handhabung mit dem Sport aufzuzeigen, wie Social Media bei Schülerinnen und Schülern unterstützend für das Sporttreiben eingesetzt werden kann. Gemeinsam mit Ihrer Schule möchte ich dieses Projekt gerne realisieren und somit zur Weiterentwicklung des Sports und des Sportunterrichts in Deutschland beitragen und ein größeres Bewusstsein für die Wirkung von Social Media auf den Sport schaffen.

Um die Studie verwirklichen zu können, soll eine quantitative Analyse mit Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren wohnhaft in Bayern durchgeführt werden. Die Social Media Plattformen Instagram und TikTok werden als Untersuchungsgegenstand herangezogen, da sie für die junge Zielgruppe am relevantesten sind. Mithilfe eines Online-Fragebogens soll die quantitative Analyse mit Schülerinnen und Schülern durchgeführt werden. Die Schülerinnen und Schüler erhalten einen Fragebogen mit Fragen zu ihrer Social Media-Nutzung, Fragen zu Inspiration, Motivation und ihrer körperlichen Wahrnehmung sowie ihrer Sporttätigkeit. Das Ausfüllen dauert etwa 15 Minuten und kann online in der Schule im Klassenverband oder in der Freizeit durchgeführt werden. Der Fragebogen ist zur Einsicht dem Schreiben beigefügt. Auf Wunsch haben die Schulen die Möglichkeit, eine anonymisierte und zusammengefasste Auswertung der Gesamtergebnisse von mir zu erhalten.

Die Wahrung des Datenschutzes ist bei der Befragung jederzeit gegeben: Der Fragebogen wird anonym ausgefüllt, die Daten werden streng vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergereicht. Im Anschluss an die Auswertung der Daten werden die einzelnen Angaben der Schülerinnen und Schüler nach der Abgabe der Dissertation und somit der Veröffentlichung der unwiederbringlich gelöscht. Die Auswertung und Rückmeldung der Ergebnisse erfolgen in anonymisierter und zusammengefasster Form.

Das Gesamtprojekt ist eine bayernweite Studie des Arbeitsbereichs für Medien und Kommunikation am Department Health and Sport Sciences der TUM School of Medicine and Health der Technischen Universität München. Die Projektleitung liegt bei der externen Doktorandin Carina Sahm.

Bei Fragen und Problemen bzgl. des Vorhaben können Sie sich gerne unter der folgenden E-Mailadresse bzw. Telefonnummer an mich wenden:

Carina Sahm, TU München

carina.sahm@blsv.de

Tel. +49 89 15702 528

Für Fragen stehe ich Ihnen selbstverständlich jederzeit zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen,

Carina Sahm

Literaturverzeichnis

- Bayerisches Landesamt für Statistik (2023a). *Altersstruktur der Bevölkerung Bayern. Stand: 31. Dezember 2022. Basis: Zensus 2011* (1. Auflage). Fürth: Bayerisches Landesamt für Statistik.
- Bayerisches Landesamt für Statistik (2023b). *Grundschulen sowie Mittel-/Hauptschulen in Bayern. Stand: Oktober 2022* (1. Auflage). Fürth: Bayerisches Landesamt für Statistik.
- Bayerisches Landesamt für Statistik (2023c). *Gymnasien, Abendgymnasien, Kollegs, Schulen besonderer Art, Freie Waldorfschulen sowie internationale und ausländische Schulen in Bayern. Stand: Oktober 2022* (1. Auflage). Fürth: Bayerisches Landesamt für Statistik.
- Bayerisches Landesamt für Statistik (2023d). *Realschulen, Realschulen zur sonderpädagogischen Förderung und Abendrealschulen in Bayern. Stand: Oktober 2022* (1. Auflage). Fürth: Bayerisches Landesamt für Statistik.
- Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2023a). *Bayerns Schulen in Zahlen 2022/2023. Reihe A: Bildungsstatistik, 75, 1-61.*
- Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus (2023b). *Mit und über Medien lernen – Digitale Bildung an bayerischen Schulen.* <https://www.km.bayern.de/ministerium/schule-und-ausbildung/erziehung/medienerziehung.html>. Letzter Abruf: 12.11.2023
- Bertschi, Isabella, & Levin-Zamir, Diane (2020). Der Umgang mit Gesundheitsbotschaften aus traditionellen und digitalen Medien – Media Health Literacy und digitale Gesundheitskompetenz. In: Bollweg et al. (Hrsg.), *Health Literacy im Kindes- und Jugendalter. Ein- und Ausblicke.* Springer VS.
- Bopp, Trevor, & Stellefson, Michael (2020). Practical and Ethical Considerations for Schools Using Social Media to Promote Physical Literacy in Youth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(4), 1225.
- Böttger, Tim, Rudolph, Thomas, Evanschitzky, Heiner, & Pfrang, Thilo (2017). Customer Inspiration: Conceptualization, Scale Development, and Validation. *Journal of Marketing*, 81(6), 116-131.
- Brocato, E. Deanne, Baker, Julie, & Voorhees, Clay M. (2015). Creating consumer attachment to retail service firms through sense of place. *Journal of the Academy of Marketing Science*, 43(2), 200-220.
- Burmann, Ulrike, Seyda, Miriam, Heim, Rüdiger, & Konowalczyk, Svenja (2016). Individualisierungstendenzen im Sport von Heranwachsenden – revisited. *Sport und Gesellschaft*, 13(2), 113-143.

- Durau, Julia, Diehl, Sandra, & Terlutter, Ralf (2022). Motivate me to exercise with you: The effects of social media fitness influencers on users' intentions to engage in physical activity and the role of user gender. *Digital Health*, 8, 1-17.
- Ellison, Nicolw B., Steinfield, Charles, & Lampe, Cliff (2007). The Benefits of Facebook "Friends:" Social Capital and College Students' Use of Online Social Network Sites. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12, 1143-1168.
- Fardouly, Jasmine, & Vartanian, Lenny R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82-88.
- Fardouly, Jasmine, Willburger, Brydie K., & Vartanian, Lenny R. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society*, 20(4), 1380-1395.
- Faulbaum, Frank (2019). *Methodische Grundlagen der Umfrageforschung* (1. Auflage). Wiesbaden: Springer VS.
- Fellinger, Markus (2023). *Persönliche Kommunikation* [E-Mail]. Bayerisches Staatsministerium für Unterricht und Kultus. 13.11.2023.
- GKV-Bündnis (o. J.). *Themen der Gesundheitsförderung in der Schule*. Abgerufen am 24.11.2023, von <https://www.gkv-buendnis.de/gesunde-lebenswelten/schule/themen-und-inhalte/themen-der-gesundheitsfoerderung-in-der-schule/>.
- González-Calvo, Gustavo, Gallego-Lema, Vanesa, Gerdin, Göran, & Bores-García, Daniel (2022). Body image(s): Problematizing future physical education teachers' beliefs about the body and physical activity through visual imagery. *European Physical Education Review*, 28(2), 552-572.
- Goodyear, Victoria A., & Armour, Kathleen M. (2019). What young people tell us about health-related social media and why we should listen. In: Goodyear & Armour (Hrsg.), *Young People, Social Media and Health*. Taylor & Francis.
- Gurtala, Jade C., & Fardouly, Jasmine (2023). Does medium matter? Investigating the impact of viewing ideal image or short-form video content on young women's body image, mood, and self-objectification. *Body Image*, 46, 190-201.
- Hendrickse, Joshua, Arpan, Laura M., Clayton, Russell B., & Ridgway, Jessica L. (2017). Instagram and college women's body image: Investigating the roles of appearance-related comparisons and intrasexual competition. *Computers in Human Behavior*, 74, 92-100.
- Holzmüller, Philipp Julian Johannes, & Braumüller, Birgit (2020). Climb ups or thumbs ups? *German Journal of Exercise and Sport Research*, 50(2), 444-452.

- Kirchhoff, Sandra (2020). Förderung psychischer Gesundheit von Schüler*innen: ein ganzheitlicher Schulansatz basierend auf Mental Health Literacy. In: Bollweg et al. (Hrsg.), *Health Literacy im Kindes- und Jugendalter. Ein- und Ausblicke*. Springer VS.
- Klier, Kristina, Rommerskirchen, Tessa, & Brixius, Klara (2022). #fitspiration: a comparison of the sport-related social media usage and its impact on body image in young adults. *BMC Psychology*, 10(1), 320.
- Koch, Wolfgang (2022). Reichweiten von Social-Media-Plattformen und Messengern. Ergebnisse der ARD/ZDF-Onlinestudie 2022. *Media Perspektiven*, 2022(10), 471-478.
- Li, Wenjia, Ding, Huangyi, Xu, Guifen, & Yang, Jidong (2023). The Impact of Fitness Influencers on a Social Media Platform on Exercise Intention during the COVID-19 Pandemic: The Role of Par-social Relationships. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1-15.
- López-Carril, Samuel, Villamón, Miguel, & McBride, Shannon (2020). Embracing social media in sport management education: perspectives for its use in the classroom. *Journal of Physical Education and Sport*, 20(6), 3706-3712.
- Meister, Dorothee M. (2008). Schule und Medien. In W. Helsper & J. Böhme (Hrsg.), *Handbuch der Schulforschung*. VS Verlag.
- Nan, Xiaoli (2008). The Pursuit of Self-Regulatory Goals: How Counterfactual Thinking Influences Advertising Persuasiveness. *Journal of Advertising*, 37(1), 17-27.
- Paakkari, Leena, & George, Shanti (2020). Die ethischen Grundlagen für die Entwicklung von Health Literacy in Schulen. Ethische Prämissen (warum), Orientierungen (was) und Artikulationen (wie). In: Bollweg et al. (Hrsg.), *Health Literacy im Kindes- und Jugendalter. Ein- und Ausblicke*. Springer VS.
- Prichard, Ivanka, Kavanagh, Eliza, Mulgrew, Kate E., Lim, Megan S. C., & Tiggemann, Marika (2020). The effect of Instagram #fitspiration images on young women's mood, body image, and exercise behaviour. *Body Image*, 33, 1-6.
- Pürgstaller, Esther (2023). Das Körperverständnis von Heranwachsenden im Kontext der Mediatisierung. *Forum Kinder Jugend Sport*, 4, 59-68.
- Schaefer, Lauren M., Harriger, Jennifer A., Heinberg, Leslie J., Soderberg, Taylor, & Kevin Thompson, J. (2017). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4-revised (SATAQ-4R). *The International Journal of Eating Disorders*, 50(2), 104-117.

- Schmidt, Steffen, Will, Nadine, Henn, Annette, Reimers, Anne K., & Woll, Alexander (2016). Der Motorik-Modul Aktivitätsfragebogen MoMo-AFB. Leitfaden zur Anwendung und Auswertung. *KIT Scientific Working Papers*, 53, 1-119.
- Sokolova, Karina, & Perez, Charles (2021). You follow fitness influencers on YouTube. But do you actually exercise? How parasocial relationships, and watching fitness influencers, relate to intentions to exercise. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 58, 102276.
- Stein, Jan-Philipp, Krause, Elena, & Ohler, Peter (2021). Every (Insta)Gram counts? Applying cultivation theory to explore the effects of Instagram on young users' body image. *Psychology of Popular Media*, 10(1), 87-97.
- Sudeck, Gorden, Bucksch, Jens, & Finne, Emily (2016). Körperliche Aktivität, Ernährungsverhalten und Bildschirmmedienzeiten. Schulformspezifische Unterschiede und Implikationen. In: Bilz et al. (Hrsg.), *Schule und Gesundheit. Ergebnisse des WHO-Jugendgesundheitssurveys „Health Behaviour in School-aged Children“*. Beltz Juventa.
- Tricás-Vidal, Héctor José, Vidal-Peracho, María Concepción, Lucha-López, María Orosia, Hidalgo-García, César, Monti-Ballano, Sofía, Márquez-Gonzalvo, Sergio, & Tricás-Moreno, José Miguel (2022). Impact of Fitness Influencers on the Level of Physical Activity Performed by Instagram Users in the United States of America: Analytical Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 1-10.