



universität
wien

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Sozialer Vergleich auf sozialen Medien und Identitätsexploration sowie
-verpflichtung bei Emerging Adults

verfasst von | submitted by

Nina Albine Schön BEd

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt |
Degree programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 199 507 525 02

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Lehramt Sek (AB) Unterrichtsfach
Englisch Unterrichtsfach Psychologie und
Philosophie

Betreut von | Supervisor:

Ass.-Prof. Mag. Dr. Ulrike Sirsch

Danksagung

Bei meiner Betreuerin Ass.-Prof.ⁱⁿ Mag.^a Dr.ⁱⁿ Ulrike Sirsch möchte ich mich für die kompetente fachliche Unterstützung sowie die herzliche Zusammenarbeit während der Verfassung meiner Masterarbeit bedanken.

Meine lieben Eltern, danke für eure ständige und absolute Unterstützung bei allen meinen Unternehmungen, so auch bei der Fertigstellung dieser Arbeit, und für euren nie nachlassenden Rückhalt.

Danke an meine Lichter an der Decke des Tunnels, Lara, Luisa, Lukas, Anna und Matteo, für die vielen gemeinsam verbrachten Arbeitstage, die kulinarische Versorgung und den emotionalen Beistand.

Clemens, danke für deine Begleitung durch unser Studium, das Korrekturlesen meiner Arbeit, deine ungefragt übernommene Rolle als Essen auf Rädern und dein unnachgiebiges Vertrauen in mich.

Abschließend möchte ich mich noch bei allen Teilnehmer*innen und allen Personen, die mir bei der Rekrutierung geholfen haben, bedanken.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Emerging Adulthood.....	2
2.1	Definition	2
2.2	Merkmale.....	4
2.2.1	<i>Identitätsexploration.....</i>	<i>4</i>
2.2.2	<i>Instabilität</i>	<i>6</i>
2.2.3	<i>Selbstfokus</i>	<i>7</i>
2.2.4	<i>Dazwischen-Fühlen</i>	<i>8</i>
2.2.5	<i>Möglichkeiten/Optimismus.....</i>	<i>8</i>
2.3	Kritik.....	8
3	Identität.....	10
3.1	Definition	10
3.2	Identitätsentwicklung	11
3.3	5-Faktoren-Modell der Identität.....	13
4	Rumination und Reflexion	15
4.1	Modelle	15
4.2	Maladaptive und adaptive Bewältigungsstrategie	16
5	Sozialer Vergleich auf sozialen Medien	18
5.1	Theorie des sozialen Vergleichs.....	18
5.2	Formen und Funktionen von sozialem Vergleich auf sozialen Medien.....	19
5.3	Sozialer Vergleich von Meinungen	21
5.3.1	<i>Zusammenhang mit Identitätsprozessen.....</i>	<i>21</i>
5.3.2	<i>Zusammenhang mit Rumination und Reflexion.....</i>	<i>24</i>
5.3.3	<i>Frage der Wertfreiheit des sozialen Meinungsvergleichs</i>	<i>26</i>
6	Fragestellung und Hypothesen	27

7	Methode	30
7.1	Versuchsplan.....	30
7.2	Stichprobenbeschreibung.....	30
7.2.1	<i>Geschlecht</i>	<i>31</i>
7.2.2	<i>Alter.....</i>	<i>31</i>
7.2.3	<i>Geburtsland.....</i>	<i>32</i>
7.2.4	<i>Wohnort</i>	<i>32</i>
7.2.5	<i>Bildungsabschluss</i>	<i>32</i>
7.2.6	<i>Beruf.....</i>	<i>33</i>
7.2.7	<i>Beziehungsstatus</i>	<i>35</i>
7.3	Beschreibung der Messinstrumente.....	35
7.3.1	<i>Soziodemografische Variablen.....</i>	<i>35</i>
7.3.2	<i>Dimensions of Identity Development Scale (DIDS).....</i>	<i>37</i>
7.3.3	<i>Social Media Social Comparison of Opinion (SMSC-Op)</i>	<i>40</i>
7.3.4	<i>Rumination-Reflection Questionnaire.....</i>	<i>42</i>
7.3.5	<i>Social-Media-Nutzung.....</i>	<i>44</i>
8	Ergebnisse.....	46
8.1	Statistische Auswertung.	46
8.2	Social-Media-Nutzung.....	46
8.2.1	<i>Nutzungsdauer aktuell</i>	<i>46</i>
8.2.2	<i>Nutzungsdauer vor zwei Jahren</i>	<i>47</i>
8.2.3	<i>Anzahl verwendeter Social-Media-Plattformen.....</i>	<i>47</i>
8.2.4	<i>Nennung verwendeter Social-Media-Plattformen</i>	<i>48</i>
8.2.5	<i>Bevorzugte Plattformen</i>	<i>49</i>
8.2.6	<i>Aktuelle Gründe für Social-Media-Nutzung</i>	<i>50</i>
8.2.7	<i>Gründe vor zwei Jahren für Social-Media-Nutzung</i>	<i>50</i>

8.2.8	<i>Aktuelle Art der Social-Media-Nutzung</i>	51
8.2.9	<i>Art der Social-Media-Nutzung vor zwei Jahren</i>	51
8.3	Korrelationen zur Überprüfung der Hypothesen	52
8.3.1	<i>Exploration in die Breite und sozialer Vergleich</i>	54
8.3.2	<i>Exploration in die Tiefe und sozialer Vergleich</i>	54
8.3.3	<i>Eingehen von Verpflichtungen und sozialer Vergleich</i>	54
8.3.4	<i>Identifikation mit Verpflichtungen und sozialer Vergleich</i>	54
8.3.5	<i>Ruminative Exploration und sozialer Vergleich</i>	54
8.3.6	<i>Rumination und sozialer Vergleich</i>	55
8.3.7	<i>Reflexion und sozialer Vergleich</i>	55
8.4	Weiterführende Analysen	55
8.4.1	<i>Art der Social-Media-Nutzung und Identitätsaspekte</i>	55
8.4.2	<i>Arten von Selbstaufmerksamkeit nach Geschlecht</i>	57
8.4.3	<i>Reflexion und Identitätsprozesse</i>	58
8.4.4	<i>Social-Media-Nutzungsdauer und Identitätsaspekte</i>	59
8.4.5	<i>Beziehungsstatus und Identitätsprozesse</i>	60
8.4.6	<i>Gründe für die Social-Media-Nutzung und Identitätsaspekte</i>	61
8.4.7	<i>Anzahl der genutzten Plattformen und Skalen</i>	66
9	Diskussion	66
9.1	Identitätsexploration	67
9.2	Identitätsverpflichtung	73
9.3	Fazit	77
9.4	Limitationen	78
10	Literaturverzeichnis	82
11	Tabellenverzeichnis	93
12	Abbildungsverzeichnis	95

13	Abstract	96
	13.1 Abstract Deutsch.....	96
	13.2 Abstract Englisch.....	97
14	Anhang A: Tabellen	98
15	Anhang B: Fragebogen.....	113

1 Einleitung

Mit dem Begriff des *Emerging Adulthood* konzipierte Jeffrey Arnett (2000, 2015) eine eigenständige Entwicklungsphase, die sich über die frühen Erwachsenenjahre erstreckt und durch eine Verlängerung des Übergangs zwischen Adoleszenz und Erwachsenenalter aufgrund von demografischen und gesellschaftlichen Veränderungen entstand. Im Fokus dieser Arbeit steht eines der wesentlichen Merkmale des Altersabschnitts *Emerging Adulthood* – die Identitätsentwicklung. Diese Entwicklung findet nicht in einem luftleeren Raum statt, sondern lebt von sozialen Interaktionen mit der Umwelt der *Emerging Adults* – oder angehenden Erwachsenen (Li, 2022; Vignoles et al., 2011). Besonders in den letzten Jahren spielt dabei die Online-Umgebung in Form von sozialen Netzwerken eine wichtige Rolle, die angehenden Erwachsenen Räume bieten kann, in denen sie ihre Identität aushandeln, neu formulieren und bewerten können (Manago et al., 2021; Yadlin-Segal, 2017). In diesem Kontext erhalten Nutzer*innen umfangreichen und vielfältigen Input an Identitätsalternativen und Gelegenheiten zum Meinungsaustausch. Als Hilfsmittel, um diesen Input zu navigieren, können sich Nutzer*innen mit anderen vergleichen und diesen sozialen Vergleich nutzen, um aus der Fülle an Identitätsalternativen auszuwählen (Yang & Robinson, 2018).

Die Forschung konzentriert sich in diesem Kontext hauptsächlich auf den sozialen Vergleich von Fähigkeiten im Gegensatz zum Vergleich von Meinungen (vgl. Chua & Chang, 2016; de Vries & Kühne, 2015; Feinstein et al., 2013; Lim & Yang, 2015; Vogel et al., 2014; Weinstein, 2017). Durch die mangelnde Unterscheidung der beiden Formen entstand ein überwiegend negatives Bild des sozialen Vergleichs auf sozialen Medien (Yang, 2016), obwohl die beiden Formen größtenteils mit sehr gegensätzlichen Konsequenzen einhergehen (vgl. Noon, 2020; Park & Baek, 2018; Yang, Holden, & Carter, 2018; Yang & Robinson, 2018). Die vorliegende Arbeit richtet ihren Fokus daher auf den bisher weniger untersuchten sozialen Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und soll die Frage beantworten, wie dieser mit den Identitätsaspekten des 5-Faktoren-Modell von Luyckx et al. (2008) bei angehenden Erwachsenen zusammenhängt.

Die Arbeit gibt zu Beginn einen Überblick über die Theorie zu *Emerging Adulthood* und geht anschließend näher auf eines seiner zentralen Merkmale, die Identitätsexploration bzw. die Identitätsentwicklung, ein. Da die Arbeit unter anderem den Fokus auf den Identitätsprozess

der ruminativen Exploration richtet, werden nachfolgend die beiden selbstbezogenen Arten des Denkens Rumination und Reflexion vorgestellt und diskutiert. Aktuelle Forschungsergebnisse zum zentralen Thema der Arbeit – sozialer Vergleich von Meinungen auf sozialen Medien – werden im Anschluss dargelegt. Der methodische Teil der Arbeit umfasst die Darlegung der Fragestellung und Hypothesen sowie die anschließende Beschreibung der Methode, um den Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich und Identitätsprozessen bei angehenden Erwachsenen zu untersuchen. Die gewonnenen Ergebnisse werden präsentiert und diskutiert, wobei auf Limitationen und den Ausblick auf zukünftige Forschungen eingegangen wird.

2 Emerging Adulthood

Die späten Jugend- und frühen Erwachsenenjahre sind für viele junge Menschen geprägt von Übergängen. Sie treffen zahlreiche Entscheidungen, welche den Grundstein für wesentliche Aspekte ihres Lebens legen werden und probieren sich in vielen Lebensbereichen aus, um informierte Entscheidungen zu treffen. Das war jedoch nicht immer der Fall. Fundamentale demografische Veränderungen wie ein durchschnittlich höheres Heirats- und Gebäralter sowie ein vermehrtes Anstreben von höheren Ausbildungen (Arnett, 2000) haben in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts besonders in der westlichen Welt viele Entwicklungsaufgaben (Havighurst, 1948) dieser Lebensphase nach hinten verlagert. Dies wiederum hat zu einer Ausweitung der Entwicklungsaufgabe der Identitätsbildung von der Adoleszenz (Erikson, 1968) auf den ersten Abschnitt des Erwachsenenalters geführt. Um dieser Entwicklung Rechnung zu tragen und ebendiesen Lebensabschnitt als eigenständige Entwicklungsphase anzuerkennen, schlug Arnett (2000) das Konzept des Emerging Adulthood vor.

2.1 Definition

Emerging Adulthood umfasst die Entwicklungsphase von den späten Jugendjahren bis in die Zwanzigerjahre. Ursprünglich auf den Altersbereich von 18 bis 25 Jahren beschränkt (Arnett, 2000), erweiterte Arnett (2015) die Definition später auf junge Menschen im Alter von 18 bis 29 Jahren. Wesentlich für diese Entwicklungsphase ist eine ausgedehnte Rollenexploration, die in der Adoleszenz beginnt und bis ins Erwachsenenalter andauert, wobei verschiedene

Identitätsalternativen erkundet werden. Grund dafür sind die bereits erwähnten demografischen Veränderungen des 21. Jahrhunderts, die verglichen mit vorhergehenden Generationen zu einer Verlängerung des Übergangs von der Adoleszenz zum Erwachsenenalter geführt haben (Arnett, 2000). Konkrete Übergänge innerhalb dieser Entwicklungsphase umfassen etwa das Einnehmen neuer Rollen durch eine Vollzeitanstellung, den Abschluss der Ausbildung, die Entscheidung für eine langfristige Karrierelaufbahn, eine Heirat oder die Geburt des ersten Kindes. Als abstraktere Kriterien für den Übergang zum Erwachsenenalter können eine eigenverantwortliche und selbstständige Herangehensweise an Entscheidungsfindung und Lebensführung; die Fähigkeit, familiäre Verpflichtungen zu erfüllen; sowie die Einhaltung von gesellschaftlichen Normen genannt werden (Arnett, 2001). Dabei zeigt sich jedoch, dass jene individualistischen Charaktereigenschaften mit Fokus darauf, eine eigenständige Person zu werden, die wichtigsten Merkmale für das Emerging Adulthood darstellen, während konkrete demografische, rechtliche oder biologische Übergänge als weniger wichtig bewertet werden (Arnett, 2000). Im Mittelpunkt steht also die Entwicklungsaufgabe der Identitätsbildung (Hammack, 2015), die eines der Hauptmerkmale des Emerging Adulthood darstellt (Lanctot & Poulin, 2018).

Auch in Österreich konnte das Vorhandensein einer eigenständigen Entwicklungsphase nach den Kriterien des Emerging Adulthood bestätigt werden: Am wichtigsten für das Erreichen des Erwachsenenstatus ist für Österreicher*innen eine „eigenverantwortliche und selbstständige Herangehensweise an Entscheidungsfindung und Lebensführung“. Das Kriterium „selbstständige Auseinandersetzen mit persönlichen Überzeugungen und Werten“ wurde nach dem Kriterium „Verantwortungsübernahme für eigenen Handlungen“ als zweitwichtigster Faktor eingestuft (Sirsch et al., 2009).

Obwohl Emerging Adulthood als eigenständige Entwicklungsphase etabliert wurde, sind einige relevante Einschränkungen des Konzepts zu erwähnen, wie zum Beispiel dessen kulturelle Abhängigkeit. Emerging Adulthood manifestiert sich vorwiegend in Kulturen, die den Eintritt ins Erwachsenenalter und dessen Verpflichtungen auf die Zeit nach der Adoleszenz verschieben, insbesondere in stark industrialisierten oder postindustrialisierten Gesellschaften. In Entwicklungsländern wird Emerging Adulthood eher in städtischen als in ländlichen Gebieten erlebt. Mitglieder von Minderheitsgruppen erfahren das angehende Erwachsenenalter wahrscheinlich eher seltener als eine Phase der unabhängigen Erkundung

von Lebensmöglichkeiten, da ihr Zugang zu diesen Möglichkeiten eingeschränkt sein kann. Weiters haben Personen aus der ökonomischen Mittelschicht womöglich mehr Gelegenheiten als solche aus der Arbeiter*innenklasse. Alternativ könnten Explorationen nicht nur seltener sein, sondern sich auch stärker auf Arbeit als auf Bildung konzentrieren (Arnett, 2000). Als wichtige Limitierung des Emerging Adulthood gilt also zu berücksichtigen, dass es vorwiegend in jenen Kontexten zu finden ist, wo sich junge Erwachsene für mehrere Jahre nach Ende der Adoleszenz in einer Übergangsphase befinden, bevor sie stabile Rollen in Lebensbereichen wie Liebe und Beruf einnehmen (Arnett, 2015). Jedoch hat die fortschreitende Globalisierung dazu geführt, dass eine steigende Anzahl an Personen in nicht-westlichen Ländern ebenfalls Teile des Emerging Adulthood erleben (Ozer et al., 2019). Abschließend sei erwähnt, dass der Übergang zum Erwachsenenalter multidimensional ist, angehende Erwachsene können sich dementsprechend in einigen Dimensionen bereits als erwachsen fühlen, während sie in anderen noch nicht den vollen Übergang erleben (Arnett, 2000).

2.2 Merkmale

Arnett (2015) definiert Emerging Adulthood anhand von fünf Bestimmungsmerkmalen: Identitätsexploration, Instabilität, Selbstfokus, Dazwischen-Fühlen und Möglichkeiten/Optimismus. Auch angehende Erwachsene in Österreich weisen eine hohe Zustimmung bezüglich dieser fünf charakteristischen Merkmale auf (Sirsch et al., 2009). Die fünf genannten Kriterien sind in dieser Entwicklungsphase besonders stark ausgeprägt und unterscheiden sie somit von der Adoleszenz sowie dem Erwachsenenalter, werden jedoch auch in anderen Lebensphasen, wenn auch mit geringerer Intensität, erlebt (Arnett, 2015). Sogar innerhalb der Altersgruppe der angehenden Erwachsenen finden sich Unterschiede, wobei jüngere angehende Erwachsene eine höhere Zustimmung in Bezug auf die Merkmale aufweisen als ältere (Crocetti et al., 2015). Arnett (2007a) bezeichnet Emerging Adulthood daher als die heterogenste aller Entwicklungsphasen.

2.2.1 Identitätsexploration

Das Erkunden und die Entwicklung der eigenen Identität wird von Arnett (2000, 2007b, 2015) als das wohl charakteristischste Merkmal des Emerging Adulthood bezeichnet. Während die Beschäftigung mit der eigenen Identität oft mit der Adoleszenz in Verbindung gebracht und dort auch ihren Anfang findet, erreicht sie ihren Höhepunkt im Emerging Adulthood.

Angehende Erwachsene genießen mehr Freiheiten und Unabhängigkeit im Vergleich zu Jugendlichen, gleichzeitig haben sie noch nicht die Verantwortung und Verpflichtungen übernommen, die Erwachsene durch das Einnehmen stabiler Rollen wie etwa Elternschaft oder eine Vollzeitbeschäftigung erfahren. Dadurch befinden sie sich in einer optimalen Situation, um der Identitätsexploration den notwendigen Raum einzuräumen (Arnett, 2015). Das wird auch bereits von Erikson anerkannt, der die Entwicklungsaufgabe der Identitätsentwicklung in der Adoleszenz verortete. Bereits in den 60-er Jahren merkte er jedoch an, dass eine Erkundung der eigenen Identität bei Personen mit höherem sozioökonomischen Status auch nach der Adoleszenz weiterhin passieren könne (Erikson, 1968). Arnett (2007a) argumentiert, dass die von Erikson postulierte Identitätsexploration mit den veränderten Lebensbedingungen des 21. Jahrhunderts in das Emerging Adulthood gerückt ist. Denn die anfänglichen Versuche der Jugendlichen, die eigene Identität zu erarbeiten, erreichen erst im Emerging Adulthood die Gewichtigkeit, die mit einer ernsthaften Identitätsentwicklung in Verbindung gebracht werden kann. Die Identitätssuche erstreckt sich dabei überwiegend auf die Bereiche Liebe, Beruf und Weltanschauung (Arnett, 2000).

Während die Partnersuche in der Adoleszenz überwiegend dazu dient, Spaß zu haben und Personen kennenzulernen, die gegenwärtig als gute Gesellschaft wahrgenommen werden, verändert sich dieser Ansatz im Emerging Adulthood, um das Verlangen nach tiefgründiger Intimität und den Zusammenhang zu Identitätsfragen widerzuspiegeln. Emerging Adults berücksichtigen in der Partnerwahl so zum Beispiel verstärkt die eigene Identität, um Personen zu finden, die im weiteren Lebensverlauf gut zu ihnen passen (Arnett, 2000). Das Gleiche gilt für die Rollenexploration im Bereich Beruf und Ausbildung. Für Jugendliche stellen ihre Jobs überwiegend ein Mittel zum Zweck der Finanzierung ihrer Freizeit dar. Im Gegensatz dazu geht die Auswahl von Jobs und Ausbildungswegen im Emerging Adulthood stark mit Identitätsfragen einher. Sie erfolgt basierend darauf, wo angehende Erwachsene ihre Stärken sehen, welche Karrierelaufbahn sie möglichst langfristig zufriedenstellen wird und ihren Werten am besten entspricht. Dabei findet Identitätserkundung nicht nur dazu statt, um passende Entscheidungen in diesem Bereich zu treffen, vielmehr ist das Ausprobieren verschiedener Tätigkeiten selbst Identitätserkundung. Dadurch neugewonnenes Wissen über die eigenen Stärken und Werte bildet eine Grundlage, auf der weitere Entscheidungen

getroffen werden können. Sowohl Fehler als auch Erfolge tragen beide zum eigenen Selbstverständnis bei (Arnett, 2015).

Die Forschungslage zur Entwicklung von Weltanschauungen als Teil der Identitätsentwicklung ist bisher spärlich. Das ist angesichts der großen Aufmerksamkeit, die Weltanschauungen im theoretischen Diskurs über das Erwachsenwerden zuteilwurde, überraschend (Gutierrez & Park, 2015). Vorhandene empirische Untersuchungen, die überwiegend mit US-amerikanischen Studierenden durchgeführt wurden, lassen jedoch darauf schließen, dass eine Hochschulausbildung das Erkunden und Überdenken von bestehenden Ansichten begünstigt. Trotzdem ist zu erwähnen, dass angehende Erwachsene ohne Hochschulerfahrung die Auseinandersetzung mit persönlichen Überzeugungen und Werten als ebenso bedeutend für das Erreichen des Erwachsenenstatus einschätzen (Arnett, 2000). Außerdem spielen auch andere Faktoren eine entscheidende Rolle in der Erkundung der eigenen Weltanschauung: Wesentliche Lebensereignisse wie der Auszug aus dem Elternhaus, das Sammeln erster langfristiger Berufserfahrungen und das Eingehen intimer romantischer Beziehungen werden von den meisten angehenden Erwachsenen erlebt, nicht nur von Studierenden (Gutierrez & Park, 2015). Zwar werden Studierende im Rahmen ihrer Hochschulerfahrung mit einer Vielzahl unterschiedlicher Ideologien konfrontiert, wodurch sie ihre ursprünglichen Überzeugungen oft hinterfragen und anpassen (Arnett, 2000), mit der fortgeschrittenen Globalisierung bieten jedoch auch andere Kontexte ausreichend Gelegenheiten, sich mit diversen Weltanschauungen auseinanderzusetzen. So stellen soziale Medien eine weitere Quelle von vielfältigen Geisteshaltungen dar und spielen somit ebenfalls eine wichtige Rolle in der Identitätsexploration von angehenden Erwachsenen (Arnett, 2015; Coyne et al., 2013; Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). Auch Erikson (1968) betont, dass Identitätsbildung nicht in Isolation stattfindet, sondern im Austausch mit der sozialen Umwelt, wobei kulturelle Einflüsse und persönliche Erfahrungen einen maßgeblichen Einfluss auf den Prozess ausüben.

2.2.2 Instabilität

Wie bereits erwähnt beschreibt Arnett (2007a) Emerging Adulthood als die heterogenste aller Entwicklungsphasen. Die Instabilität, die angehende Erwachsene während dieser Zeit erleben, nennt er jedoch als das Merkmal, das die meisten von ihnen vereint. Während angehende Erwachsene die verschiedenen Optionen, die ihnen offenstehen, ausprobieren, erfahren sie umfangreiche Veränderungen in ihrem Leben, die sich auf verschiedenste Lebensbereiche

erstrecken können. Der Eintritt in eine Vollzeitanstellung oder der Beginn eines Studiums, ein Studiengangwechsel, der Auszug aus dem Elternhaus, der Einzug in eine Wohngemeinschaft, die erste gemeinsame Wohnung mit einer Partnerin oder einem Partner – durch all diese Erfahrungen erhalten angehende Erwachsene wertvolle Informationen über sich selbst, passen das eigene Selbstbild dementsprechend an und werden sich klarer über ihre Identität (Arnett, 2000, 2015). Obwohl diese Zeit des Wandels von vielen angehenden Erwachsenen als aufregend empfunden wird, leiden viele von ihnen ebenso unter der daraus resultierenden Instabilität, die Emerging Adulthood zu einer Zeit großer Unsicherheit machen kann (Arnett, 2007b). Dabei finden viele Veränderungen im Leben der angehenden Erwachsenen zum Zweck der Exploration statt. Der Wechsel des Studiengangs eröffnet etwa die Möglichkeit, verschiedene akademische Richtungen zu erkunden und herauszufinden, welche Fachrichtung besser zu den eigenen Fähigkeiten, Interessen und langfristigen Zielen passt. Das Zusammenziehen mit einer Partnerin oder einem Partner ermöglicht nicht nur das Erleben gemeinsamer Verantwortung, sondern auch die Erkundung der eigenen Bedürfnisse, Kompromissbereitschaft und individuellen Vorstellungen von Partnerschaft. Es zeigt sich eine enge Verschränkung von Identitätsexploration und Instabilität (Arnett, 2015).

2.2.3 Selbstfokus

Die oben beschriebene Auseinandersetzung mit verschiedensten Lebensmöglichkeiten erfordert auch eine intensive Beschäftigung mit den eigenen Wünschen, Werten und Überzeugungen. Um besagte Entscheidungen im Bereich Liebe, Beruf und Weltanschauung guten Gewissens treffen zu können, gilt es für angehende Erwachsene, den Fokus auf sich selbst zu richten (Arnett, 2000). Diese Selbstreflexion wird durch die bereits diskutierten einzigartigen Freiheiten des Emerging Adulthood unterstützt: Es wird den angehenden Erwachsenen also erstmals ermöglicht, eigene Entscheidungen zu treffen, die von den Einschränkungen und Strukturen, die oft mit der Kindheit und Adoleszenz einhergehen, weniger stark berührt sind (Arnett, 2007b). Dabei ist das Ziel dieses Selbstfokus die Entwicklung einer eigenständigen Identität sowie das Erreichen der Selbstständigkeit (Arnett, 2015).

2.2.4 Dazwischen-Fühlen

Die bereits diskutierte Instabilität sowie die Exploration in Bezug auf die eigenen Identität führen dazu, dass sich angehende Erwachsene oft weder als Jugendliche noch als vollwertige Erwachsene fühlen, sich jedoch am Weg dorthin befinden (Arnett, 2015). Der Prozess der Identitätsexploration erreicht im Emerging Adulthood seinen Höhepunkt, wodurch angehenden Erwachsene eine gewisse Sicherheit in ihrer Identität fehlen kann, da die Exploration von Alternativen möglicherweise noch ausgeprägter ist als das Eingehen von und die Identifikation mit Verpflichtungen (Crocetti, Rubini, Luyckx, & Meeus, 2008). Weiters entwickeln sich die drei am häufigsten genannten Kriterien des Erwachsenseins graduell: Verantwortung für sich selbst übernehmen, selbstständige Entscheidungen treffen und finanzielle Unabhängigkeit. Darum fühlen sich angehende Erwachsene während dieses Prozesses in einer eigentümlichen Zwischenphase, die Arnett (2007b) ursprünglich dazu bewegte, die Entwicklungsphase des angehenden Erwachsenenalters zu konzipieren.

2.2.5 Möglichkeiten/Optimismus

Das fünfte Merkmal der Entwicklungsphase des angehenden Erwachsenenalters ist der Fokus auf Möglichkeiten bzw. ein grundlegender Optimismus in Bezug auf die Zukunft. Angehende Erwachsene haben große Hoffnungen für ihre Zukunft, da noch wenige wegweisende Entscheidungen getroffen wurden, die den weiteren Lebensweg limitieren. Sie hoffen auf einen Job, der sie erfüllen und ihnen finanzielle Sicherheit geben wird, und eine liebevolle, möglicherweise lebenslange Partnerschaft mit dem idealen Partner oder der idealen Partnerin (Arnett, 2007b). Außerdem treffen sie im Rahmen der Identitätserkundung Entscheidungen darüber, zu welcher Art von Person sie sich entwickeln wollen, wodurch sie ihr Leben tiefgreifend und bestenfalls zum Positiven verändern können (Arnett, 2015).

2.3 Kritik

Kritik bzgl. der allgemeinen Gültigkeit des angehenden Erwachsenenalters als eigenständige Entwicklungsphase kommt beispielsweise von Hendry und Kloep (2010), die auf der Basis von qualitativen Interviews von jungen Personen im Alter von 17 bis 20 Jahren insgesamt drei Subgruppen identifizierten, von denen nur eine die von Arnett angegebenen Charakteristiken aufwies. Die Autor*innen betonen, dass die Narrative der Befragten eine starke Heterogenität aufweisen. In einer weiteren qualitativen Studie schlussfolgerte Silva (2012),

dass für junge Erwachsene in der Arbeiterklasse der Übergang ins Erwachsenenalter wenig mit Identitätsfragen oder sozialen Markern zu tun hat, da ihnen die Beschäftigung damit aufgrund ihres sozioökonomischen Status nicht möglich ist. Côté (2014) kritisiert, dass Arnetts Entwicklungstheorie somit die Vielfältigkeit an Verhalten und Erfahrungen von jungen Erwachsenen außer Acht lässt. Osgood et al. (2005) führten eine latente Klassenanalyse von 1.410 US-Amerikaner*innen im Alter von 24 Jahren durch, wobei nur bei der Hälfte der Stichprobe eine Ähnlichkeit zwischen den dabei gebildeten Clustern und Arnetts Beschreibung des angehenden Erwachsenenalter gefunden wurde.

Arnett (2014) selbst reagiert im Speziellen auf die vorgebrachte Kritik gegenüber des Kriteriums der Identität, indem er auf eine von ihm geleitete nationale Umfrage verweist, in der knapp über 1.000 US-Amerikaner*innen im Alter von 18 bis 29 Jahren befragt wurden. In der Umfrage wurden keine signifikanten Unterschiede zwischen den verschiedenen Gesellschaftsschichten hinsichtlich der Bedeutung der Identitätsbildung gefunden. In Bezug auf alle fünf von ihm aufgestellten Merkmale für das angehende Erwachsenenalter finden Arnett und Mitra (2020) in einer Studie, dass besonders Personen im Alter von 18 bis 25 Jahre den fünf genannten Merkmalen als Kriterien für das angehende Erwachsenenalter zustimmen, wobei jedoch auch nicht zu vernachlässigende Anteile älterer Personengruppen bis hin zu 60-Jährigen Zustimmung zu diesen Merkmalen äußerten. Die Autor*innen weisen darauf hin, dass die Merkmale möglicherweise weniger charakteristisch für diese Entwicklungsphase seien als ursprünglich angenommen. Diese Ansicht schwingt bereits in Arnetts Beschreibung des angehenden Erwachsenenalters aus dem Jahr 2015 mit und klingt auch bei Crocetti et al. (2015) nach, wenn sie hervorheben, dass Abweichungen in der Art und Weise, wie angehende Erwachsene diese Entwicklungsphase erleben, sehr wahrscheinlich sind. Sie berichten in ihrer Studie kulturelle, geschlechtsspezifische und berufsbezogene Unterschiede, wobei die meisten davon jedoch eine schwache oder moderate Effektstärke hatten. Sie betonen, dass die Gültigkeit des angehenden Erwachsenenalters nicht dahingehend betrachtet werden sollte, *ob* sie für manche Gruppen vorhanden ist und für manche nicht. Stattdessen schlagen sie eine dimensionale Ansicht vor, die berücksichtigt, dass die Befürwortung dieser Entwicklungsphase in manchen Gruppen höher ist als in anderen.

3 Identität

3.1 Definition

Bereits Erikson (1968) erwähnte, dass die Entwicklungsaufgabe der Identitätsentwicklung zwar in der Adoleszenz ihren Anfang nimmt, Personen mit höherem sozioökonomischen Status jedoch auch darüber hinaus noch an ihrer Identitätsgestaltung arbeiten können (siehe Kapitel 2.2.1). Die empirische Erforschung des Status dieser Identitätsgestaltung nach Eriksons (1950) Identitätstheorie wurde von Marcia (1966) mit seinem Identitätsstatus-Interview ermöglicht. Dabei werden beobachtbare Merkmale erhoben, durch die auf die zugrundeliegende Identitätsstruktur geschlossen werden kann. In diesem Kontext bilden die Berufswahl und das Herausbilden einer persönlichen Ideologie wichtige Bestandteile der Identitätsbildung. Um Verpflichtungen in diesen Bereichen einzugehen, wird zuerst eine Phase der Reflexion und des Ausprobierens erlebt. Basierend auf diesem Prozess ergeben sich die zwei wesentlichen Kriterien für die Identitätsbildung: Exploration (ursprünglich *crisis*, dt. Krise) und Verpflichtung (engl. *commitment*). Exploration bezieht sich auf den Prozess des Überdenkens, Sortierens und Ausprobierens verschiedener Rollen und Lebenspläne und ist daher eine Phase, in der Personen aktiv zwischen sinnvollen Alternativen auswählen. Verpflichtung hingegen bezieht sich auf den Grad der persönlichen Investition, die Personen in eine Handlung oder Überzeugung tätigen (Kroger & Marcia, 2011).

Luyckx et al. (2011) führen diese Überlegungen fort und beschreiben Eriksons Identitätskonzept als multidimensionales Konstrukt, das kognitive, moralische, kulturelle sowie soziale Aspekte umfasst und sich hauptsächlich auf das subjektive Empfinden von Gleichheit und Kontinuität über die Zeit und verschiedene Lebenskontexte hinweg bezieht. Diese Eigenschaften des Konzepts lassen sich auch bei Erikson selbst finden, der ein bipolares Spektrum verwendet, das von Identitätssynthese bis zu Identitätsdiffusion reicht. Der Begriff der Identitätssynthese beschreibt dabei den Übergang von kindlichen Identifikationen zu einer erweiterten und selbstbestimmten Sammlung von Idealen, Werten und Zielen. Die Identitätssynthese repräsentiert ein kohärentes und in sich stimmiges Selbstverständnis, das über die Zeit hinweg und in verschiedenen Situationen stabil bleibt. Auf der gegenüberliegenden Seite bezeichnet die Identitätsdiffusion die Schwierigkeit, klare Ziele und Verpflichtungen für eine erwachsene Identität zu entwickeln. Das fragmentierte oder bruchstückhafte Selbstverständnis, das dadurch entsteht, unterstützt eine selbstbestimmte

Entscheidungsfindung nicht (Luyckx et al., 2011; Schwartz et al., 2013). Was eine konkrete Definition des Begriffes Identität betrifft, so beschreibt Erikson Identität als das Selbstverständnis und die Art und Weise, wie das Individuum sich selbst im Verhältnis zu seiner Umwelt wahrnimmt und versteht. Dieses Selbstverständnis setzt sich aus verschiedenen Bereichen zusammen, z. B. dem Beruf, der romantischen und sexuellen Orientierung, der Weltanschauung und den politischen Überzeugungen (Erikson, 1950; zitiert nach Schwartz, 2001, S. 9).

In diesem Zusammenhang betonte auch schon Erikson selbst, dass die Identität jedoch nie als endgültig betrachtet werden kann und sich nicht nur im Jugendalter, sondern im Verlauf des gesamten Lebens kontinuierlich weiterentwickelt. Sowohl durch normative Veränderungen in der Entwicklung als auch durch Interaktionen mit der Umwelt ist die eigene Identität einem kontinuierlichen Wandel und einer fortlaufenden Veränderung unterworfen (Luyckx et al., 2011). Tatsächlich zeigt sich, dass die Identitätsentwicklung in wiederkehrenden Schleifen bis weit ins Erwachsenenalter hinein andauert und bei neuen Herausforderungen wie Elternschaft, Berufswechsel oder Ehescheidung erneut in Gang gesetzt wird (vgl. Carlsson et al., 2015; Gauda, 1990; Sokol, 2009). Diese grundlegende Annahme der Identitätsentwicklung als kontinuierliche psychosoziale Herausforderung bildet auch das Leitprinzip für das von Luyckx und Kolleg*innen (2011) entwickelte Identitätsmodell, auf das im weiteren Verlauf dieser Arbeit noch eingegangen wird (siehe Kapitel 3.3).

3.2 Identitätsentwicklung

Erikson (1950) formulierte mit seinem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung eine der bis heute fundamentalsten Entwicklungstheorien. Dabei spricht Erikson von acht aufeinanderfolgenden Lebens- bzw. Entwicklungsphasen, die jeweils von einer essenziellen Krise gekennzeichnet sind, die durch Spannungen zwischen den jeweiligen Entwicklungsprozessen und gesellschaftlichen Erwartungen entstehen. Die Bewältigung der Krise durch eine Integration dieser beiden Faktoren schließt die jeweilige Entwicklungsphase ab und leitet die nächste ein. Erikson unterscheidet dabei zwischen verschiedenen Krisen, darunter Identität vs. Identitätsdiffusion in der Adoleszenz. Zu erwähnen ist hier der Prozess des psychosozialen Moratoriums, den die Jugendlichen durchlaufen. Vereinfacht ausgedrückt versuchen sie dabei, ihre eigene Identität zu finden, indem sie sich in verschiedenen Rollen und Bereichen ausprobieren (Hammack, 2015). Die körperlichen Veränderungen,

Erwartungen vonseiten ihrer sozialen Umwelt und die Triebansprüche, mit denen sich Jugendliche dabei konfrontiert sehen, stellen eine treibende Kraft für die (Re-)Formation ihrer Identität dar (Flammer, 2017).

Ihren Ausgang nimmt Eriksons Theorie (1950, 1968) in Sigmund Freuds Theorie zur menschlichen Entwicklung (Kleeberg-Niepage, 2021). Im Gegensatz zu Freud jedoch, der annimmt, dass die Grundlagen der Persönlichkeit bereits in der Kindheit gelegt werden, da die kindlichen Erfahrungen die weitere Persönlichkeitsentwicklung prägen, verortet Erikson die Identitätsentwicklung in der Adoleszenz (Abels & König, 2016). Arnett (2015) hingegen sieht ihren Höhepunkt später im Emerging Adulthood und damit im angehenden Erwachsenenalter. Eine weitere Differenz zu Freuds Theorie besteht in Eriksons theoretischem Schwerpunkt, den er grundlegend von den psychosexuellen Stadien der menschlichen Entwicklung zu den sogenannten psychosozialen Krisen verlagerte, die Personen während ihres gesamten Lebens erfahren (Maree, 2021). Mit dieser Aufnahme einer sozialen Dimension wird der Fokus auch auf die Wechselbeziehung zwischen Individuum und seiner sozialen Umwelt gelenkt, die auch für dessen Identitätsentwicklung entscheidend ist (Flammer, 2017).

Der Einfluss von sozialen Prozessen auf die Identität ist also ein wesentlicher Faktor, der im Rahmen von Eriksons Stufenmodell (Erikson, 1968) betrachtet wird. Unter diesem Gesichtspunkt ist der Vergleich mit anderen ein bedeutender sozialer Prozess, der die Identitätsentwicklung beeinflusst, denn er leistet einen wichtigen Beitrag zur Konstruktion des Selbstkonzepts und der Selbstkenntnis (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). Dabei spielen heutzutage auch soziale Medien eine entscheidende Rolle bei der Identitätsbildung (Arnett, 2015; Coyne et al., 2013), da sie als konstruktives Instrument zur Exploration und Identitätsgestaltung fungieren, insbesondere in Bezug auf Geschlecht, Sexualität und ethnische Zugehörigkeit (Coyne et al., 2013). So wird etwa die Neubewertung von Verpflichtungen durch Interaktionen auf sozialen Medien ermöglicht (Vincent & Lannegrand, 2022). Im Zeitalter der Digitalisierung und der Globalisierung stehen Menschen jedoch auch gleichzeitig vor einer Vielzahl von Identitätsalternativen, aus denen ausgewählt werden kann. Diese erhöhte Komplexität der Identitätsbildung durch die Einflüsse der Globalisierung kann zu einer längeren Identitätsexploration und Verzögerung der Identitätsbildung führen (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018).

Um Eriksons (1950) Theorie zu Identitätsentwicklung nun zu operationalisieren, entwarf Marcia (1966) sein Identitätsstatus-Modell. Basierend auf den zwei bereits genannten Dimensionen Exploration und Verpflichtung werden vier Identitätsprofile gebildet. Beide Dimensionen können entweder anwesend oder abwesend sein, wodurch sich insgesamt vier Identitätsprofile ergeben. *Erarbeitete Identität* steht für eine Reihe von Verpflichtungen, die im Anschluss an eine Explorationsphase eingegangen werden. *Moratorium* oder *kritische Identität* steht für einen Zustand der aktiven Exploration mit wenigen Verpflichtungen. *Übernommene Identität* steht für eine Reihe von Verpflichtungen, die ohne vorherige Exploration eingegangen werden. *Diffuse Identität* steht für das Fehlen von Verpflichtungen in Verbindung mit mangelndem Interesse an der Identitätserkundung (Schwartz et al., 2013). Längsschnittliche Studien zu Identitätsprofilen zeigen eine Tendenz zur Abnahme übernommener und diffuser Identitäten sowie zur Zunahme erarbeiteter Identitäten im Laufe der Biografie. Querschnittliche Forschungen zeigen, dass viele Menschen bis zum jungen Erwachsenenalter das Profil der erarbeiteten Identität nicht erreichen. Gleichzeitig zeigte sich ein stetiger Anstieg des Moratorium-Anteils bis zum 19. Lebensjahr und ein Abfall danach (Kroger et al., 2010). Dabei weisen Untersuchungen darauf hin, dass die Bildung einer persönlichen Ideologie, zwischenmenschliche Beziehungen sowie die Berufswahl die wesentlichen Bereiche für die Identitätsentwicklung bei angehenden Erwachsenen darstellen (Vosylis et al., 2018).

3.3 5-Faktoren-Modell der Identität

Marcia (1966) operationalisierte Eriksons (1950) Theorie zur Identitätsentwicklung. Das so entworfene Identitätsstatus-Modell nutzt die Dimensionen Exploration und Verpflichtungen, um vier Identitätsstatus zu definieren (siehe Kapitel 3.1 und 3.2). Wie von Luyckx, Goossens, Soenens und Beyers (2006) berichtet wird, haben einige Forscher*innen das Modell seitdem überarbeitet oder erweitert, worauf die Autor*innen zurückgreifen, um ein eigenes Messinstrument für die Identitätsentwicklung zu entwickeln. Dabei differenzieren sie die beiden Dimensionen von Marcia in vier sich gegenseitig ergänzende Prozesse: Exploration in die Breite, Exploration in die Tiefe, Bildung von Verpflichtungen und Identifikation mit Verpflichtungen. Bei der Exploration in die Breite werden aktiv Informationen über verschiedene Identitätsalternativen gesammelt und über verschiedene Lebensrichtungen und Ziele reflektiert. Darauf folgt das Eingehen von Verpflichtungen, bei dem Personen in

verschiedenen Identitätsbereichen feste Entscheidungen treffen. Zum Beispiel legen sie sich auf eine bestimmte Lebensrichtung fest und schmieden Pläne für die Zukunft. Bei der Exploration in die Tiefe nutzen Personen introspektive Mechanismen, Informationsbeschaffung und Gespräche mit anderen, um aktuelle Verpflichtungen zu bewerten. Sie denken dabei darüber nach, wie geeignet ihre Zukunftspläne sind und holen sich Meinungen dazu ein. Anschließend folgt der Prozess der Identifikation mit Verpflichtungen, wobei die Sicherheit und Gewissheit, die Personen in Bezug auf ihre bestehenden Verpflichtungen empfinden, entweder zu- oder abnimmt. Sie bewerten, wie gut ihre Verpflichtungen sich mit persönlichen Standards und Wünschen vereinen lassen. Bei einer unzufriedenstellenden Identifikation mit den eingegangenen Verpflichtungen kann der Prozess auch von vorne beginnen (Luyckx, Goossens, Soenens, & Beyers, 2006).

Der Zyklus der Verpflichtungs*bildung* – wie er von Marcias Dimensionen dargestellt wird, die Exploration in die Breite und Bildung von Verpflichtungen entsprechen – wird so um einen Zyklus der Verpflichtungs*bewertung* erweitert, also um die Prozesse der Exploration in die Tiefe und der Identifikation mit Verpflichtungen. Die Reihenfolge der einzelnen Prozesse kann dabei jedoch variieren bzw. können einzelne Prozesse auch gar nicht durchlaufen werden. Trotzdem legen Forschungsergebnisse nahe, dass die zwei Explorationsarten der Bildung von Verpflichtungen dienen (Luyckx, Goossens, & Soenens, 2006). Besonders interessant ist dabei, dass Exploration eine Verbindung zum sozialen Vergleich zeigt und somit auch auf sozialen Medien durchlaufen werden kann (vgl. Crocetti, Rubini, & Meeus, 2008; Yang, Holden, & Carter, 2018; Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018).

Später erweiterten Luyckx et al. (2008) das Modell um eine fünfte Dimension – ruminative Exploration. Sie ist gekennzeichnet durch ihre Assoziation mit negativen psychosozialen Faktoren und die Schwierigkeit, sich auf bestimmte Identitätsalternativen festzulegen. Bei dieser dysfunktionalen Form der Exploration stellen sich Personen wiederholt dieselben Identitätsfragen, ohne diese befriedigend beantworten zu können. Mit dieser zusätzlichen Dimension soll Forschungsergebnissen Rechnung getragen werden, die einen Zusammenhang zwischen erhöhten Angstgefühlen sowie depressiven Symptomen und Exploration zeigten. Der Prozess der ruminativen Exploration funktioniert somit als Ergänzung der beiden reflexiven Formen der Exploration.

Während Luyckx et al. (2008) einen positiven Zusammenhang zwischen Exploration in die Breite sowie Exploration in die Tiefe und Bildung von Verpflichtungen fanden, kann die ruminative Exploration ein mögliches Hindernis für die Bildung von und die Identifikation mit Identitätsverpflichtungen darstellen (Beyers & Luyckx, 2016). Es besteht außerdem ein Zusammenhang zwischen ruminativer Exploration und Distress (Luyckx et al., 2008). Der maladaptive Explorationsprozess kann mit seelischer Belastung zusammenhängen und könnte ein Indikator für eine Motivationskrise oder ein Identitätsdefizit sein (Baumeister et al., 1985). Individuen könnten sich von den vielen auf sozialen Medien verfügbaren Identitätsalternativen überfordert fühlen, wobei ein möglicher Grund dafür die zahlreichen verfügbaren Identitätsalternativen sein könnten. Denn die westliche Kultur bietet hier wenig Hilfestellung für deren Navigierung, da immer weniger gesellschaftliche Vorgaben bzgl. wichtiger Lebensentscheidungen existieren (Côté, 2006; Luyckx et al., 2008). Dementsprechend besteht die Möglichkeit, dass eine verstärkte Nutzung und Präsenz in sozialen Medien auch mit einer geringeren Klarheit über die eigene Identität einhergeht (Yang, Holden, & Carter, 2018).

4 Rumination und Reflexion

Da der starke Anstieg an Identitätsalternativen durch die oben erwähnte Globalisierung und Digitalisierung Personen in ihrer Identitätsentwicklung überfordern könnte, kann argumentiert werden, dass durch diese Umstände ruminative Exploration statt der beiden reflektiven Explorationen begünstigt wird. Um mehr auf die Unterscheidung der zwei Explorationsarten einzugehen, werden die zwei übergeordneten Prozesse Rumination und Reflexion in diesem Kapitel näher erläutert.

4.1 Modelle

Trapnell und Campbell (1999) unterscheiden in ihrem Modell zwei Arten privater Selbstaufmerksamkeit: Rumination und Reflexion. Dabei ist Rumination Selbstaufmerksamkeit, die durch wahrgenommene Bedrohungen, Verluste oder Ungerechtigkeiten für das Selbst motiviert ist, während Reflexion die Selbstaufmerksamkeit darstellt, die durch Neugier und epistemisches Interesse für das Selbst motiviert ist. Die Differenzierung der beiden Konstrukte Rumination und Reflexion wurde von nachfolgenden

Studien bestätigt (vgl. Thomsen et al., 2011; Takano & Tanno, 2008; Teasdale & Green, 2004). Teasdale und Green (2004) betonen, dass es sich hier um unterschiedliche, aber zusammenhängende Prozesse handelt. In einer weiteren Studie fanden Silvia et al. (2005), dass beide Konstrukte Affekt und Wahrnehmung der Ähnlichkeit zwischen sich und anderen vorhersagen, was im Einklang mit den Ergebnissen von Trapnell und Campbell (1999) steht. Newman und Nezlek (2019) fanden heraus, dass tägliches Ruminieren negativ mit dem täglichen Wohlbefinden zusammenhängt, tägliche Reflexion hingegen nicht. Außerdem stand die tägliche Reflexion in einem positiven Zusammenhang mit der täglichen Suche nach dem Sinn des Lebens, während das Ruminieren nicht mit ebendieser verbunden war. Insgesamt legen die Arbeiten nahe, dass Reflexion eine konstruktive Form des selbstbezogenen Denkens ist, während Rumination eine nicht konstruktive Form darstellt.

Ein weiteres Modell sieht Reflexion als Teil von Rumination: Treynor et al. (2003) schlagen ein 2-Faktoren-Modell von Rumination vor, laut dem Grübeln und Reflexion Komponenten von Rumination sind. Beide Prozesse beinhalten den kognitiven Prozess der selbstfokussierten Aufmerksamkeit, unterscheiden sich jedoch inhaltlich. Dabei bezieht sich Grübeln auf die Konzentration auf negative, selbstbeschuldigende, düstere oder ängstliche Gedanken. Es umfasst das passive Vergleichen der eigenen Umstände gegen unerreichte Maßstäbe. Im Gegensatz dazu stellt Reflexion die Kontemplation und den Versuch dar, sich mit den eigenen Problemen auseinanderzusetzen und sie zu überwinden. Eine Studie von Schoofs et al. (2010) liefert Unterstützung für das 2-Faktoren-Modell. Dementsprechend hängen Grübeln und Reflexion zusammen, aber korrelieren unterschiedlich mit psychologischen Folgen, z. B. Depression (Treynor et al., 2003) und Selbstmitgefühl (Bugay-Sökmez et al., 2023). Eine zusätzliche Unterscheidung zeigt sich darin, dass Grübeln stärker mit ängstlichem Sorgen und Gedankenunterdrückung verbunden ist als Reflexion und depressive Symptome vorhersagt (Surrence et al., 2009).

4.2 Maladaptive und adaptive Bewältigungsstrategie

Die vorliegenden Forschungsergebnisse verdeutlichen also, dass Reflexion als eine konstruktive Form des selbstbezogenen Denkens betrachtet werden kann, im Gegensatz dazu gilt Rumination als nicht konstruktiv. Diese Unterscheidung basiert auf den unterschiedlichen Motivationsgrundlagen der beiden Prozesse, wobei Rumination auf Neurotizismus beruht, während Reflexion auf Offenheit für Erfahrungen gründet (Silvia et al., 2005). Rumination

stellt einen emotionsfokussierten Coping-Stil dar, der sich durch eine stabile Tendenz auszeichnet, sich auf negative Gedanken und Gefühle im Zusammenhang mit einem Stressor zu konzentrieren (Broderick, 1998). Dadurch wird Rumination als eine kontraproduktive Reaktion auf Stresssituationen betrachtet. Es steht außerdem in Verbindung mit Depressionen, führt zu mehr negativen Gefühlen, verringert die Motivation sowie die akademischen Fähigkeiten der Betroffenen (Weber & Hagmayer, 2018) und beeinträchtigt die Problemlösefähigkeit (Nolen-Hoeksema et al., 2008).

Zur adaptiven Form der Selbstreflexion existiert dagegen nur spärliche und inkonsistente empirische Evidenz, die zum Großteil aus der klinischen Forschung stammt (Košir et al., 2015). Hier zeigen Studien, dass Reflexion positiv mit aktuellen Depressionssymptomen zusammenhängt, aber negativ mit den Symptomen über einen längeren Zeitraum (Treyner et al., 2003). Nolen-Hoeksema et al. (2008) berichten, dass die kurzfristige Anwendung von Reflexion zur Regulierung negativer Emotionen zu einer vorübergehenden Zunahme der emotionalen Belastung führen kann, jedoch im Laufe der Zeit zu adaptiven Ergebnissen führt, möglicherweise weil Reflexion zur aktiven Problemlösung beiträgt. Dieser Erklärungsansatz erhält empirische Unterstützung von einer weiteren Studie, die ebenfalls mit dem 2-Faktoren-Modell von Rumination von Treyner et al. (2003) arbeitet. Sie findet, dass die Anwendung von Reflexion den Erholungsstatus bei der Wiederholungsbeurteilung des Depressionsstatus eindeutig vorhersagte (Arditte & Joormann, 2011).

In Bezug auf die Identitätsprozesse zeigt sich ein Zusammenhang zwischen ruminativer Exploration und niedriger Identitätsverpflichtung. Reflexion dagegen wird mit höherer Identitätsverpflichtung assoziiert (Luyckx et al., 2007). Sie könnte somit zu einer Verringerung von Identitätsdistress als Unruhe oder Besorgnis bezüglich persönlicher Identitätsfragen (Scott et al., 2014) führen, da es zu einem besseren Selbstverständnis beiträgt (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). Bestätigt wurde dies auch von einer Studie, die belegt, dass erhöhte Selbstkritik als Form von Rumination zu mehr Identitätsdistress führt. Im Gegensatz dazu führt erhöhte Reflexion zu weniger Identitätsdistress (Marin & Rotondo, 2017).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Rumination und Reflexion als Bewältigungsstrategien unterschiedliche Auswirkungen auf die Identitätsentwicklung haben, wobei Rumination negative, Reflexion jedoch positive Effekte aufweist. Als wesentlicher Mechanismus, um Informationen zu sammeln, ist der soziale Vergleich, insbesondere auf sozialen Medien,

relevant für das Verständnis der eigenen Person und Identität (Yang, Holden, & Carter, 2018) und könnte mit der Anwendung der beiden Bewältigungsstrategien interagieren und so die Identitätsgestaltung beeinflussen. Im folgenden Kapitel wird dieser Mechanismus daher mit besonderem Fokus auf soziale Medien näher erläutert.

5 Sozialer Vergleich auf sozialen Medien

Die vorangegangenen Kapitel haben in unterschiedlicher Art herausgearbeitet, dass das angehende Erwachsenenalter eine dynamische Entwicklungsphase für die oft noch sehr plastischen Identitäten junger Menschen ist. Als besonderer Faktor innerhalb der so entstehenden Spannungsfelder wurde der soziale Vergleich und seine Anwendung in den sozialen Medien genannt. Geprägt durch diese Erkenntnisse beschäftigt sich dieses Kapitel konkret mit Mechanismen und Auswirkungen des sozialen Vergleichs, insbesondere im Kontext sozialer Medien.

5.1 Theorie des sozialen Vergleichs

Festingers Theorie des sozialen Vergleichs (1954) besagt, dass Personen ihre persönlichen Meinungen, Fähigkeiten und Handlungen durch den Vergleich mit anderen bewerten. Dahinter steckt die Annahme, dass Menschen Interesse an einer realitätsgetreuen Vorstellung ihrer Umwelt, aber insbesondere auch ihrer selbst haben. Dabei ist die Unterscheidung zwischen dem sozialen Vergleich von Meinungen und dem sozialen Vergleich von Fähigkeiten ein wesentlicher Aspekt dieser Theorie, auf die in folgenden Abschnitten noch näher eingegangen wird.

Vergleichsobjekte des oben genannten Interesses an einer realistischen Selbstvorstellung sind primär dem jeweiligen Individuum ähnliche Personen. Sie liefern bereits erste Anhaltspunkte, an denen sich ein Vergleich orientieren kann (Harnish & Bridges, 2006; Jeyanthi, 2022). Eine weitere Tendenz in der Auswahl der Vergleichsobjekte zeigt sich im so genannten *local dominance effect*, der besagt, dass sich Personen eher mit lokalen Zielobjekten vergleichen. Der Begriff *lokal* bezieht sich dabei auf den Vergleich mit unmittelbaren, spezifischen sozialen Bezügen oder engen Gruppen, wie zum Beispiel Freund*innen oder Klassenkamerad*innen, im Gegensatz zu allgemeineren Gruppen oder Durchschnittswerten (Zell & Alicke, 2010).

5.2 Formen und Funktionen von sozialem Vergleich auf sozialen Medien

Im Prinzip kommt es auch im Kontext der Social-Media-Nutzung zu einem sozialen Vergleich nach den genannten Parametern (Yang, Holden, & Carter, 2018), wobei anzumerken ist, dass es gemäß dem *local dominance effect* tendenziell eher zu einem Vergleich mit Personen kommt, deren Meinungen und Fähigkeiten ähnlich zu den eigenen sind (Yang & Robinson, 2018). Diese Art des sozialen Vergleichs dient drei verschiedenen Funktionen und geht dabei in drei entsprechende Richtungen: Beim Horizontalvergleich geht es um das Sammeln realistischer Informationen, um Unterschiede zwischen dem aktuellen Stand und wahrgenommenen Standards zu erkennen. Der Horizontalvergleich findet zum Zweck der Selbsteinschätzung statt. Aufwärtsvergleiche verfolgen das Ziel der Selbstverbesserung, wobei Unterschiede erkannt werden, um einen Fortschritt zu initiieren. Dagegen werden Abwärtsvergleiche mit dem Ziel der Selbsterhöhung durchgeführt. Indem sich das Individuum als besser als das Vergleichsobjekt wahrnimmt, soll der Selbstwert verbessert werden (Buunk & Gibbons, 2007; Diel et al., 2021).

All diese Richtungen des sozialen Vergleichs können auch im Kontext der Social-Media-Nutzung festgestellt werden. In diesem Zusammenhang gehen Aufwärtsvergleiche laut zahlreichen Studien oftmals mit einer passiven Nutzung von sozialen Medien und negativen Neidgefühlen einher. Eine passive Nutzung umfasst dabei das Konsumieren von Inhalten auf sozialen Medien, ohne in einem direkten Austausch mit anderen involviert zu sein, wie zum Beispiel das Ansehen von Social-Media-Feeds oder Profilen von anderen Nutzer*innen. Dagegen meint eine aktive Nutzung von sozialen Medien Aktivitäten, die Nutzer*innen in einen direkten Austausch mit anderen bringt, wie zum Beispiel das Senden von Privatnachrichten oder das Posten von Beiträgen und Kommentaren. Während eine passive Nutzung also mit weniger subjektivem Wohlbefinden zusammenhängt, könnte eine aktive Nutzung hingegen förderlich dafür sein (Verduyn et al., 2020).

Eine weitere wesentliche Unterscheidung ist wie bereits erwähnt die des sozialen Vergleichs von Fähigkeiten und Meinungen. Diese zwei Arten des sozialen Vergleichs wurden in mehreren Studien als zwei verschiedene Prozesse identifiziert, die im Social-Media-Kontext sowie außerhalb davon zutreffen (Park & Baek, 2018; Yang, Holden, & Carter, 2018). Der soziale Vergleich von Fähigkeiten stellt einen wettbewerbsbasierten Vergleich dar, bei dessen Anwendung Personen das Vergleichsobjekt als Konkurrenz betrachten. Sie beurteilen dabei,

ob die eigenen Leistungen besser oder schlechter als die der anderen Person sind. Im Gegensatz dazu ist der soziale Vergleich von Meinungen informationsbasiert. Personen, die diese Art des sozialen Vergleichs anstellen, betrachten andere Social-Media-Nutzer*innen als Informationsquelle, Hilfestellungen oder Vorbilder (Park & Baek, 2018). Anstatt sich auf Über- und Unterlegenheiten zu konzentrieren, achten Personen dabei auf die Ähnlichkeiten und Unterschiede von Einstellungen, Überzeugungen sowie Werten zwischen ihnen und den Zielpersonen und entscheiden, ob sie ihre eigenen Perspektiven infolgedessen anpassen könnten (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). Ziel des sozialen Meinungsvergleichs ist, Fakten und Normen zu verstehen, anhand derer sich das Individuum im sozialen Kontext positionieren kann (Yang & Robinson, 2018). Während der soziale Vergleich von Fähigkeiten also grundsätzlich wertend ist, könnte der soziale Vergleich von Meinungen als wertfrei angesehen werden (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018).

Zusätzlich weist die Forschung darauf hin, dass der soziale Vergleich von Fähigkeiten und Meinungen in sozialen Netzwerken unterschiedlich mit Identitätsprozessen in Verbindung stehen können. Daher ist es wesentlich, soziale Vergleiche nicht als ein einheitliches Konzept zu betrachten, sondern den sozialen Vergleich von Fähigkeiten und Meinungen getrennt zu untersuchen, um ein akkurates Verständnis für deren Auswirkungen auf die Identität zu ermöglichen (Noon et al., 2021). Weiters fand eine Studie von Lewin et al. (2022), dass die beiden Arten des sozialen Vergleichs unterschiedlich mit Social-Media-Nutzung korrelieren. Während der soziale Vergleich von Fähigkeiten positiv mit einer problematischen Nutzung zusammenhängt, zeigt sich ein negativer Zusammenhang zwischen dieser und dem sozialen Vergleich von Meinungen. Der soziale Fähigkeitsvergleich stellt im Gegensatz zum Meinungsvergleich außerdem einen Prädiktor für weniger Klarheit über die eigene Identität und Gefühlen von Unzulänglichkeit dar und hält somit maladaptive Implikationen für die Identitätsentwicklung (Noon et al., 2021).

Auch in Bezug auf die Art der Selbstaufmerksamkeit zeigen sich Unterschiede zwischen dem sozialen Meinungs- und Fähigkeitsvergleich. Bei den zwei Arten des Vergleichs scheinen unterschiedliche introspektive Prozesse beteiligt zu sein, die den Stress, den junge Menschen bei der Exploration und Konstruktion ihrer Identität erleben, verstärken oder verringern können und somit verschiedene Implikationen für die Identitätsentwicklung ergeben. Gemäß einer Studie von Yang, Holden, Carter und Webb (2018) geht der Vergleich von Meinungen

auf sozialen Medien mit einem erhöhten Reflexionsniveau einher. Die Autor*innen erklären das durch den Wunsch nach Lernen und Informationsgewinnung, den der soziale Meinungsvergleich sowie die Reflexion gemein haben. Beim sozialen Meinungsvergleich steht die gezielte Sammlung von Informationen im Vordergrund, um Vorhersagen zu treffen und die Notwendigkeit einer Anpassung von Überzeugungen, Meinungen oder Werten zu bewerten. Ähnlich dazu bezieht sich die Reflexion auf epistemische Neugier und die Erkundung des individuellen Selbst. Im Gegensatz dazu korrelierte der soziale Fähigkeitsvergleich mit einem höheren Ruminationsniveau und anschließend höherem Stressgefühl in Bezug auf die Identitätsbildung.

Der in diesem Abschnitt stark auf den sozialen Vergleich von Meinungen gerichtete Fokus spiegelt jedoch nicht die aktuelle Forschungslage wider, insbesondere nicht in Bezug auf den sozialen Vergleich auf sozialen Medien. Da die Unterscheidung der zwei Formen von sozialem Vergleich einen relativ jungen Trend in der Forschung darstellt und Aufwärtsvergleiche auf sozialen Netzwerken vorherrschen (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018), sind Studien zum sozialen Meinungsvergleich auf sozialen Medien in der Literatur stark unterrepräsentiert. Dagegen beschäftigen sich zahlreiche Studien mit dem sozialen Fähigkeitsvergleich (vgl. Chua & Chang, 2016; de Vries & Kühne, 2015; Feinstein et al., 2013; Lim & Yang, 2015; Vogel et al., 2014; Weinstein, 2017).

5.3 Sozialer Vergleich von Meinungen

Um auf die oben erwähnte Unterrepräsentierung des sozialen Meinungsvergleichs auf sozialen Medien in der Forschung zu reagieren, konzentriert sich die vorliegende Arbeit auf diese Form des sozialen Vergleichs, auf die im folgenden Abschnitt näher eingegangen wird.

5.3.1 Zusammenhang mit Identitätsprozessen

Die Literatur zeigt hinsichtlich der Dynamik zwischen dem sozialen Vergleich von Meinungen und Identitätsprozessen keine einheitlichen Ergebnisse. Während eine Studie keinen Zusammenhang mit der Identitätsdimension der Verpflichtung des Modells von Crocetti et al. (2008), aber einen positiven Zusammenhang mit Exploration in die Tiefe und der Neubewertung von Verpflichtungen findet (Noon, 2020), ergibt eine andere, dass angehende Erwachsene mit einer erhöhten Tendenz zum Meinungsvergleich auch höhere Werte für die Identitätsdimension Verpflichtung des Certainty-uncertainty model berichten (Noon et al.,

2021). Das deutet darauf hin, dass die Auseinandersetzung mit den Überzeugungen und Werten anderer auf sozialen Netzwerken die Identitätserkundung und -verpflichtung fördern kann, wenn bestimmte Bedingungen gegeben sind.

Im Einklang mit diesen widersprüchlichen Ergebnissen sagen soziale Meinungsvergleiche auf sozialen Medien einerseits Identitätsverarbeitungsstile voraus, die durch aktive Identitätserforschung gekennzeichnet sind (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018), andererseits wird jedoch auch eine gleichzeitige Korrelation zwischen dem diffus-vermeidenden Stil und dem Meinungsvergleich gefunden, die sich dem Signifikanzniveau näherte (Yang, Holden, & Carter, 2018). Dadurch könnte ein Einlassen auf Verpflichtungen bzw. die Identifikation mit ebendiesen erschwert werden. Die Forscher*innen halten dabei jedoch fest, dass die in derselben Studie gefundene Korrelation zwischen Reflexion und sozialem Meinungsvergleich mit einer höheren Identitätsverpflichtung einhergehen könnte, da ein informationsorientierter Identitätsverarbeitungsstil bei Personen mit hoher Selbstreflexion förderlich für die Bildung von Identitätsverpflichtungen ist (Luyckx et al., 2007).

Basierend auf dieser Forschungslage liegt nahe, dass dem sozialen Vergleich von Meinungen eine unterstützende Funktion zukommt, da angehende Erwachsene diesen nutzen können, um die eigene Weltanschauung zu klären oder in Frage zu stellen. In diesem Zusammenhang zeigt die Forschung, dass der soziale Meinungsvergleich mit aktiver Identitätsbildung während der Übergangsphase am College zusammenhängt (Yang, Holden, & Carter, 2018). Personen konzentrieren sich dabei auf die Feststellung von Ähnlichkeiten und Unterschieden in Einstellungen, Werten und Überzeugungen. In dieser Hinsicht bieten sozialen Medien ihren Nutzer*innen täglich neue umfangreiche persönliche Informationen und somit reichlich Material für soziale Vergleiche. Personen, die stark dazu neigen, ihre Meinungen auf sozialen Medien zu vergleichen, können somit proaktiver ein breiteres Angebot an Informationen zum Zweck der Identitätsexploration einholen (Yang & Robinson, 2018). Andererseits besteht auch die Möglichkeit, dass eine erhöhte Tendenz zum Meinungsvergleich aufgrund des bereits erwähnten annähernd signifikanten Zusammenhangs mit dem diffus-vermeidenden Stils auch zu einer Überforderung führen könnte (Yang, Holden, & Carter, 2018).

Trotzdem könnten soziale Medien einige Vorteile für die soziale Anpassung im Rahmen tertiärer Ausbildungen bieten, die potenzielle negative Auswirkungen ausgleichen. Denn während die Literatur nahe legt, dass Menschen in der Regel aufwärts gerichtete soziale

Vergleiche auf sozialen Netzwerken durchführen (Yang & Robinson, 2018), könnte dieses Ergebnis mit der mangelnden Unterscheidung der zwei Formen des sozialen Vergleichs zusammenhängen. Studierende erhalten nämlich durch soziale Medien beispielsweise einen einfachen Zugang zu Informationen über Mitstudierende. Dabei können sie sich eingehend mit Identitätsbildung beschäftigen (Thomas et al., 2017). Die informationsbasierte Form des sozialen Vergleichs könnte somit das Angebot an Identitätsalternativen erweitern, indem dieser den Fokus auf das Einholen vielfältiger Informationen und Meinungen legt.

Es steht also außer Frage, dass soziale Medien im 21. Jahrhundert einen erheblichen und erforschbaren Einfluss auf die Identitätsbildung junger Menschen nehmen. Aufgrund des interaktiven Charakters sozialer Medien sollte jedoch nicht von einem rein passiven Konsumprozess ausgegangen werden: Soziale Medien fungieren als semi-öffentliches Forum, in dem angehende Erwachsene Identitätsfragen kontinuierlich erforschen und schrittweise ihre Identität entwickeln können (Arnett, 2015). Dieser neue Kontext existiert dabei nicht in einem Vakuum, zeigt sich doch, dass Online-Aktivitäten nicht nur zur Bildung der Online-Identität beitragen, sondern auch zu jener der Offline-Identität (Udenze, 2022). Indem durch das Posten von Inhalten verschiedene Identitäten ausprobiert und implizit ausgedrückt werden, können soziale Medien somit also zur aktiven Identitätsexploration und -gestaltung genutzt werden (Coyne et al., 2013). Gleichzeitig trägt die durch Globalisierung und Digitalisierung gesteigerte Komplexität der Identitätsbildung dazu bei, dass diese Entwicklungsaufgabe im heutigen Zeitalter mehr Zeit in Anspruch nimmt und Identitätsverpflichtungen folglich biografisch weiter nach hinten rücken (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). Anders ausgedrückt hat eine Vervielfältigung der verfügbaren Identitätsalternativen zu einer Verkomplizierung der Identitätsintegration geführt (Jensen et al., 2011). Zusätzlich haben gesellschaftliche Vorgaben bzgl. wichtiger Lebensentscheidungen wie z. B. familiäre Meilensteine, Karrierelaufbahn und religiöse Überzeugungen abgenommen. Das führt zwar zu mehr Entscheidungsfreiheit für das Individuum, erfordert allerdings auch Strategien, um sich in der Vielfalt an Optionen zurechtzufinden (Côté, 2006). Der Vergleich von Meinungen könnte eine solche Strategie darstellen (Noon, 2020).

Dennoch können soziale Medien eine reichhaltige Quelle an vielfältigen Identitätsalternativen sein (Gómez-Urrutia et al., 2022). Angehende Erwachsene können mit einer Vielzahl von Personen interagieren, die unterschiedliche Lebenserfahrungen, Werte und Bezüge

vermitteln. Das verdeutlicht wiederum, dass Identität ein grundlegend soziales Konstrukt ist und Identitätsgestaltung durch Interaktion mit dem sozialen Umfeld geschieht. Neue Möglichkeiten der Identitätsbildung werden auf sozialen Netzwerken auch durch die einfache Zugänglichkeit, sich mit anderen gleichgesinnten Personen zu verbinden, eröffnet. Nutzer*innen erhalten so bisher unverfügbare Räume, in denen sie ihre Identität aushandeln, neu formulieren und bewerten können (Manago et al., 2021; Yadlin-Segal, 2017). Der so begünstigte soziale Vergleich kann dabei als Orientierungshilfe dienen (Park & Baek, 2018) und als hilfreicher Mechanismus zur Identitätskonstruktion sowie zum Sammeln von Informationen, die für die eigene Identität relevant sind, herangezogen werden (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018).

Nicht zuletzt aufgrund dieser Faktoren sei darauf hingewiesen, dass in der Forschung zu Social-Media-Nutzung wichtig ist, zwischen angehenden Erwachsenen und Jugendlichen zu unterscheiden. Besonders im Hinblick auf den sozialen Vergleich als Hilfsmittel zur Identitätsbildung ist nämlich zu beachten, dass sich die Ernsthaftigkeit der Exploration, das Ausmaß, in dem junge Menschen sich mit ihren Verpflichtungen identifizieren, und der gesellschaftliche Druck, wichtige Entscheidungen zu treffen, in diesen beiden Entwicklungsphasen erheblich unterscheiden. Jeder dieser Faktoren dürfte einen tiefgreifenden Einfluss auf die Motivation für und die Konsequenzen des sozialen Vergleichens haben (Noon et al., 2021).

5.3.2 Zusammenhang mit Rumination und Reflexion

Wie aus der Literatur also hervorgeht, steht der Vergleich von Meinungen nicht eindeutig mit negativen oder positiven Auswirkungen auf die Identitätsbildung in Verbindung. Die meisten Studien, die sich der Dynamik von sozialem Vergleich auf sozialen Medien und Rumination als maladaptiven kognitiven Prozess widmen, unterscheiden entweder nicht zwischen den zwei Formen des sozialen Vergleichs oder beschränken sich auf die wertende, wettbewerbsorientierte Form des Fähigkeitsvergleichs. In diesem Kontext zeigt sich, dass soziale Aufwärtsvergleiche auf sozialen Medien Rumination voraussagen (Gu et al., 2022). Außerdem korreliert sozialer Fähigkeitsvergleich auf sozialen Medien mit wahrgenommenem sozialem Druck, der zu einer verminderten Nutzung des informationellen Identitätsverarbeitungsstils und einem erhöhten Maß an Rumination führt (Yang, 2022). Psychosoziale Merkmale wie Identitätsdistress und die Neigung zu sozialem

Fähigkeitsvergleich sind ebenfalls mit erhöhter Rumination verbunden (Yang et al., 2020). Diese Erkenntnisse unterstreichen die enge Beziehung zwischen Rumination und sozialem Vergleich (von Fähigkeiten) auf sozialen Medien, wobei Rumination eine zentrale Rolle bei den negativen Folgen spielt, die mit dem sozialen Vergleich verbunden sind.

Eine Studie von Yang, Holden, Carter und Webb (2018), die sich auf den Zusammenhang von sozialem Vergleich auf sozialen Medien und Rumination sowie Reflexion fokussierte, fand eine Korrelation zwischen dem Vergleich von Fähigkeiten auf sozialen Medien und Rumination, die in weiterer Folge Identitätsdistress als Gegensatz von Klarheit über die eigene Identität vorhersagte. Dagegen war der Vergleich von Meinungen mit Reflexion verbunden und zeigte keinen Zusammenhang mit Identitätsdistress. Die Autor*innen schlussfolgern daraus eine förderliche Wirkung von Reflexion auf die Identitätsentwicklung. Denn sowohl Reflexion als auch sozialer Meinungsvergleich sind darauf ausgerichtet, Neues zu Lernen und Informationen zu sammeln.

In derselben Studie wird auch auf die Problemlösungsorientierung der beiden Formen des selbstbezogenen Denkens eingegangen. Während Rumination nicht darauf ausgerichtet ist, Problemlösung zu betreiben, sondern zu repetitiven und ängstlichen Gedanken führt, hängt Reflexion mit epistemischer Neugier über sich selbst zusammen. Reflektierende Personen versuchen aktiv, sich selbst und die persönlichen Umstände zu verstehen (Yang, Holden, & Carter, 2018). Reflexion hängt dabei auch mit persönlichem Wachstum zusammen (Harrington & Loffredo, 2010). Reflexion und Rumination könnten somit auch im Kontext sozialer Medien in Verbindung mit sozialem Vergleich als Problemlösung bzw. Mangel ebendieser betrachtet werden. Anstatt wie bei Rumination auf negative Gedanken und Gefühle fixiert zu sein, erkunden reflektierende Personen neue Ideen und sich selbst, um zu neuen Erkenntnissen über die eigene Person zu gelangen (Yang, Holden, & Carter, 2018).

Da beim sozialen Meinungsvergleich eine einfachere Anpassung an gewünschte Zustände möglich ist als beim Fähigkeitsvergleich, besteht aus diesem Grund die Möglichkeit, dass der soziale Meinungsvergleich nicht zwangsläufig mit ruminativer Exploration in Verbindung stehen muss. Denn die Verarbeitung von Diskrepanzen zwischen tatsächlichen und gewünschten Umständen stellt einen Motivationsfaktor für Rumination dar. Im Kontext von Fähigkeiten gestaltet sich so eine Veränderung entweder aufwändiger oder ist eventuell gar

nicht umsetzbar, während die persönliche Meinung hingegen theoretisch einfach geändert werden kann (Teasdale & Green, 2004; Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018).

5.3.3 Frage der Wertfreiheit des sozialen Meinungsvergleichs

Wie bereits erwähnt ist der soziale Meinungsvergleich üblicherweise mit Selbstbewertungsmotiven verbunden (siehe Kapitel 5.2). Daraus kann geschlossen werden, dass Personen ihre Meinungen vergleichen, um Validierung zu suchen oder, anders gesagt, um zu bewerten, ob ihre eigenen Ansichten korrekt oder sozial akzeptabel sind. Personen mit einer ausgeprägten Meinungsvergleichsorientierung könnten dementsprechend dazu neigen, andere Personen auf sozialen Medien eher als Inspiration oder Lerngelegenheit zu anzusehen anstatt als Konkurrenz, wie das vom sozialen Vergleich von Fähigkeiten angenommen wird. Das weist darauf hin, dass Social-Media-Nutzer*innen mit einer solchen Orientierung eher etwas aus Inhalten auf sozialen Netzwerken lernen können (Park & Baek, 2018). Andererseits könnte das auch darauf hindeuten, dass selbst beim sozialen Meinungsvergleich nicht nur Informationen gesammelt werden, sondern auch eine Wertung oder Beurteilung durch die vergleichenden Personen stattfindet.

So fand eine Studie, die die sogenannte „flüssige Identität“ von Social-Media-Nutzer*innen untersuchte, mehrere Phasen, um ebendiese Identität zu formen. In der ersten Phase stellten die Nutzer*innen Beobachtungen und Urteile darüber an, welche Art von Identität von den anderen Nutzer*innen bevorzugt wird. Auf der Grundlage von Kommentaren wurden unter anderem Eigenschaften, Gewohnheiten und Einstellungen dahingehend bewertet, ob diese von der Online-Community respektiert und als positiv wahrgenommen wurden oder nicht. Gleichzeitig entwickelte sich bei den Teilnehmer*innen der Studie ein Verständnis für die Eigenschaften der breiteren Internet-Gemeinschaft. Basierend darauf erstellten die Teilnehmer*innen in einem zweiten Schritt Profile, die an die wahrgenommenen Ideale der Gemeinschaft angepasst waren (Prastiwi et al., 2022). Diese Ergebnisse zeigen, dass Nutzer*innen Informationen aktiv bewerten und sich daran orientieren, was in der Online-Community als akzeptabel gilt. Durch diese Phasen der Beobachtung und anschließender Anpassung wird deutlich, dass auch das Vergleichen von Meinungen möglicherweise kein wertfreier Prozess ist. Meinungen anderer Personen werden möglicherweise nicht als besser oder schlechter als die eigenen wahrgenommen, aber als falsch oder richtig bzw. gesellschaftlich akzeptiert oder nicht akzeptiert.

6 Fragestellung und Hypothesen

Im Rahmen der vorliegenden Arbeit soll abgeleitet aus der diskutierten Literatur die folgende Fragestellung beantwortet werden: *Besteht bei angehenden Erwachsenen ein Zusammenhang zwischen dem sozialen Vergleichen von Meinungen auf sozialen Medien und deren Identitätsprozessen?*

Im Gegensatz zu der bereits umfangreich etablierten Forschung zum sozialen Vergleich von Fähigkeiten fällt die Literatur über den sozialen Meinungsvergleich deutlich geringer aus (siehe Kapitel 5.2). Im Bereich der Zusammenhänge von sozialem Meinungsvergleich und Identitätsprozessen wird die Forschungslage sogar noch dünner (siehe Kapitel 5.3). Um diesem Sachverhalt entgegen zu wirken, setzt die vorliegende Arbeit genau hier an und sieht sich als Erweiterung der aktuell spärlichen Forschungslage: So stellten Yang, Holden und Carter (2018) einen positiven Zusammenhang zwischen sozialem Meinungsvergleich auf sozialen Medien und einer gleichzeitigen Anwendung des informativen Identitätsverarbeitungsstils fest. Dieser Stil ist durch die proaktive Suche und Analyse von Informationen, die das eigene Selbstverständnis beeinflussen könnten, gekennzeichnet. Aus diesem Grund wird davon ausgegangen, dass eine erhöhte Aufmerksamkeit bezogen auf die Meinungen anderer Personen dafür sorgt, dass jene angehenden Erwachsenen durch ihre offene Haltung eine breitere Auswahl an Identitätsalternativen wahrnehmen, aus denen ausgewählt und die in Folge näher erforscht werden können. Eine weitere Studie findet einen positiven Zusammenhang von sozialem Meinungsvergleich und den Identitätsdimensionen Exploration in die Tiefe und Neubewertung von Verpflichtungen des Certainty-uncertainty models von Crocetti, Rubini und Meeus (2008), die jeweils die gleiche Funktion der Dimensionen Exploration in die Tiefe und Exploration in die Breite des Modells von Luyckx et al. (2008) erfüllen. Dementsprechend liegt nahe, dass das soziale Vergleichen von Meinungen dazu anregen könnte, über eigene Überzeugungen und Werte nachzudenken, und so zur Erforschung der eigenen Identität aufrufen (Noon, 2020). Dabei bieten gerade soziale Medien reichlich Gelegenheit und Angebot, die eigenen Werte und Einstellungen mit jenen anderer Personen zu vergleichen. Dadurch könnten Nutzer*innen auch dazu angeregt werden, sich proaktiv mit diesen Informationen auseinanderzusetzen und Meinungen auszutauschen (Yang & Robinson, 2018). Weiters fanden Park und Baek (2018), dass Objekte des sozialen Meinungsvergleichs eine Rolle als Informationsquelle, Orientierungshilfe oder Vorbilder

einnehmen. Basierend auf diesen Forschungsergebnissen werden die folgenden Hypothesen aufgestellt:

H1: Es besteht ein **positiver Zusammenhang** zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und **Exploration in die Breite**.

H2: Es besteht ein **positiver Zusammenhang** zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und **Exploration in die Tiefe**.

Wie aus dem obigen Absatz sowie den vorangegangenen Kapiteln dieser Arbeit hervorgeht, findet die begrenzte vorliegende Forschung zum sozialen Meinungsvergleich und dessen Verbindung zu Identitätsprozessen nur Zusammenhänge mit den in der H1 und H2 angeführten Identitätsdimensionen. Nach bestem Wissen der Autorin dieser Arbeit liegt nur eine Studie vor, die eine Korrelation von sozialem Meinungsvergleich und den Dimensionen Eingehen von Verpflichtungen und Identifikation mit Verpflichtungen bei angehenden Erwachsenen findet bzw. diese überhaupt untersucht. So berichten Noon et al. (2021), dass angehende Erwachsene, die ihre Meinungen eher mit jenen anderer Personen auf der Online-Plattform Instagram vergleichen, höhere Werte in der Identitätsdimension Verpflichtung des Certainty-uncertainty models aufweisen. Auf das Modell von Luyckx et al. (2008) übertragen würde dies somit für die Dimensionen Eingehen von Verpflichtungen und Identifikation mit Verpflichtungen gelten. Die Forscher*innen betonen dabei, dass sich angehende Erwachsene im Vergleich zu Jugendlichen sicherer in ihren identitätsbezogenen Entscheidungen sind und die Konfrontation und Beschäftigung mit abweichenden Meinungen in sozialen Medien aufgrund dessen möglicherweise weniger überwältigender sind. So kann diese Auseinandersetzung angehende Erwachsene dabei unterstützen, ihre Identität zu stärken. Im Gegensatz dazu jedoch fanden Yang, Holden und Carter (2018) bei ihrer Untersuchung von Identitätsverarbeitungsstilen und deren Zusammenhänge mit Identitätsentwicklung und sozialem Meinungsvergleich, dass die gleichzeitige Korrelation zwischen sozialem Meinungsvergleich und dem diffus-vermeidenden Stil sich dem Signifikanzlevel näherte. Das führte die Autor*innen zu der Schlussfolgerung, dass sich angehende Erwachsene trotz der bewertungsfreien Art des Meinungsvergleichs überfordert fühlen könnten. Demnach liegt die Annahme nahe, dass eine erhöhte Tendenz zum sozialen Meinungsvergleich ein Einlassen auf Verpflichtungen bzw. die Identifikation mit ebendiesen erschweren könnte. Andererseits weisen die Autor*innen daraufhin, dass die gefundene Korrelation zwischen Reflexion und

sozialem Meinungsvergleich mit einer höheren Identitätsverpflichtung einhergehen könnte. Diese Vermutung stützen sie auf Ergebnisse von Luyckx et al. (2007), laut denen ein informationsorientierter Identitätsverarbeitungsstil bei Personen mit hoher Selbstreflexion förderlich für die Bildung von Identitätsverpflichtungen war. In Anlehnung an diese bisher veröffentlichten wissenschaftlichen Erkenntnisse werden die folgenden – aufgrund der geringen und uneindeutigen Forschungslage ungerichteten – Hypothesen aufgestellt:

H3: Es besteht ein Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und **Eingehen von Verpflichtungen**.

H4: Es besteht ein Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und **Identifikation mit Verpflichtungen**.

Viele Studien, die Zusammenhänge zwischen sozialem Vergleichen und Identitätsprozessen untersuchen, finden, dass Rumination durch sozialen Vergleich ausgelöst wird, oder berichten zumindest von einer Korrelation der beiden Prozesse (Dibb & Foster, 2021; Feinstein et al., 2013; Yang et al., 2020; Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). Häufig wird in der Forschung jedoch nicht zwischen den beiden Formen von sozialem Vergleich unterschieden. Dadurch werden die negativen Auswirkungen des sozialen Fähigkeitsvergleichs und den dadurch ausgelösten Vergleichen nach oben, die das Selbstwertgefühl verringern, auch auf den sozialen Meinungsvergleich pauschalisiert (Yang, 2022). Aus diesem Grund werden die folgenden ungerichteten Hypothesen aufgestellt:

H5: Es besteht ein **Zusammenhang** zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und **ruminativer Exploration**.

H6: Es besteht ein **Zusammenhang** zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und **Rumination**.

Yang, Holden, Carter und Webb (2018) berichten wie bereits beschrieben von einem positiven Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich von Meinungen und Reflexion, woraufhin sie auf die förderliche Funktion von sozialem Meinungsvergleich für die Identitätsentwicklung schließen. Der soziale Vergleich von Meinungen könnte also dazu anregen, über die eigenen Werte, Einstellungen und Überzeugungen nachzudenken, um Selbsterkenntnis zu erlangen.

Aufgrund dieses berichteten Zusammenhangs zwischen sozialem Meinungsvergleich und Reflexion wird die folgende abschließende Hypothese aufgestellt:

H7: Es besteht ein **positiver Zusammenhang** zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und **Reflexion**.

7 Methode

7.1 Versuchsplan

Bei der vorliegenden Untersuchung handelte es sich um eine querschnittliche Online-Fragebogenstudie. Der Fragebogen wurde mit der Software Sosci Survey erstellt und anschließend an Personen im Alter von 18 bis 29 Jahren mit mindestens einem aktiven Social-Media-Account verteilt. Die Teilnehmer*innenrekrutierung erfolgte hauptsächlich über diverse Facebook-Gruppen. Außerdem wurde der Link zum Fragebogen auf Instagram sowie im Bekanntenkreis der Autorin beworben. Zudem wurden Lehrveranstaltungsleitungen der Universität Wien gebeten, den Fragebogen an die Studierenden in ihren Lehrveranstaltungen auszusenden. Zusätzlich wurde der Fragebogen auf diversen Plattformen zur Teilnehmerrekrutierung von Studien (z. B. SurveyCircle und SurveySwap) geteilt. Die Daten wurden im Zeitraum vom 11.06.2023 bis zum 23.08.2023 erhoben. Nach der Datenerhebungsphase folgte die Aufbereitung der Daten, eine deskriptive Analyse der Daten sowie die inferenzstatistische Auswertung der Ergebnisse mit den Softwareprogrammen JASP (JASP Team, 2023) sowie IBM SPSS Statistics (IBM Corporation, 2022).

7.2 Stichprobenbeschreibung

Der Link zum Fragebogen verzeichnete während des Befragungszeitraums vom 11.06.2023 bis zum 23.08.2023 insgesamt 1.345 Aufrufe, wobei 350 Personen den Fragebogen ausfüllten, davon 275 Personen vollständig. Mit einer Filterfrage zu Beginn des Fragebogens wurden 20 Personen identifiziert, die die Teilnahmevoraussetzung, im Alter von 18 bis 29 Jahre zu sein, nicht erfüllten. Das reduzierte die Anzahl der gültigen Fragebogen auf 255. Weitere 5 ausgefüllte Fragebögen konnten aufgrund von zu geringer Bearbeitungsdauer nicht in den statistischen Analysen berücksichtigt werden. 2 Personen wurde aufgrund von zu vielen fehlenden Angaben aus dem Datensatz entfernt. Schließlich wurde eine diverse Person aus

dem Datensatz ausgeschlossen, da diese Gruppe mit $n = 1$ wegen ihrer zu geringen Größe für weitere Analysen nicht verwendet werden konnte. Die finale Teilnehmer*innenanzahl belief sich nach der Datenbereinigung somit auf 247 Personen. Im Folgenden werden die soziodemografischen Merkmale der Teilnehmer*innen detailliert beschrieben.

7.2.1 Geschlecht

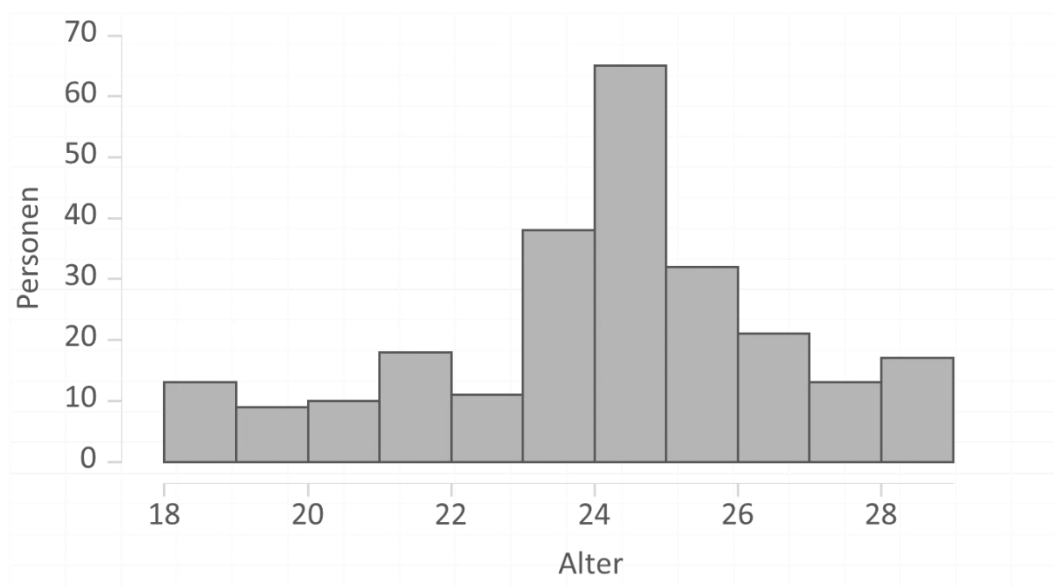
Von den insgesamt 247 Teilnehmer*innen waren 163 weiblich (65%) und 84 männlich (34%). Da die Stichprobe somit zu zwei Dritteln aus Frauen bestand, wurden alle relevanten Variablen auf die Geschlechterverteilung überprüft.

7.2.2 Alter

Das Durchschnittsalter der teilnehmenden Personen lag bei 24.6 Jahren ($SD = 2.56$). Eine rechtsschiefe Verteilung der Daten zeigt jedoch, dass die Stichprobe überwiegend ältere Teilnehmer*innen umfasste. Abbildung 1 zeigt die Verteilung des Alters innerhalb der Stichprobe (siehe auch Tabelle 19 im Anhang). Zwischen den Geschlechtern zeigte sich kein signifikanter Unterschied hinsichtlich des Alters ($W = 6532.500$, $p = .55$).

Abbildung 1

Altersverteilung in der Stichprobe



7.2.3 Geburtsland

Die Stichprobe setzte sich mit 203 Personen (82.19%) überwiegend aus in Österreich geborenen Personen zusammen. Weitere 32 Personen (12.95%) wurden in Deutschland geboren. 12 Personen (4.86%) gaben an, in einem anderen Land geboren worden zu sein.

7.2.4 Wohnort

Hinsichtlich des Wohnorts zeigt sich, dass 222 Personen (89.88%) in Österreich lebten, 23 Personen (9.31%) in Deutschland ansässig waren, und 2 Personen (0.81%) ihren Wohnsitz in einem anderen Land hatten.

7.2.5 Bildungsabschluss

Hinsichtlich des höchsten Bildungsabschlusses wird deutlich, dass es sich um eine relativ hoch gebildete Stichprobe handelt. Der Großteil der Teilnehmer*innen hatte einen höheren Bildungsabschluss erreicht, wobei 46.56% einen Bachelor-Abschluss vorweisen konnten und 37.65% die Matura oder das Abitur abgeschlossen hatten. Tabelle 1 gibt einen Überblick über die berichteten höchsten Bildungsabschlüsse der Teilnehmer*innen. Ein U-Test ergab, dass die weiblichen Teilnehmenden ($M_{\text{Rang}} = 4.74$) signifikant höher gebildet waren als die männlichen ($M_{\text{Rang}} = 4.5$), $W = 7745.000$, $p = .027$.

Tabelle 1

Häufigkeitsverteilung des höchsten Bildungsabschlusses nach Geschlecht

Höchster Bildungsabschluss	Absolute Häufigkeit		Prozent	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer
Pflichtschulabschluss	2	2	1.23	2.38
Weiterführende Schule ohne Matura (z. B. HAS)	1	3	0.61	3.57
Matura/Abitur	57	36	34.97	42.86
Bachelor	81	34	49.69	40.48
Master oder Äquivalent (z. B. Magister, Diplom)	21	7	12.88	8.33
Doktorat/PhD	1	0	0.61	0
Anderer Abschluss	0	2	0	2.38

7.2.6 Beruf

Der Beschäftigungsstatus wurde mit einem Multiple-Choice-Item erhoben, um eine differenzierte Erhebung zu gewährleisten. Die Ergebnisse werden in Tabelle 2 anhand einer Kreuztabelle abgebildet, die eine Darstellung von Zweifach-Nennungen ermöglicht. Die Daten von Personen, die lediglich eine Option auswählten, wurden in der Tabelle fett markiert. Unter den Befragten studierten die meisten, nämlich 69 Personen, während 60 angaben, Vollzeit berufstätig zu sein. Zusätzlich waren 43 Personen in geringfügiger Beschäftigung oder hatten Gelegenheitsjobs, und 36 Personen übten Teilzeitjobs neben ihrem Studium aus. Nennungen unter der Kategorie „Andere“ inkludierten Karenz, Lehre und baldige Berufstätigkeit. Zusätzlich zu den in der Tabelle enthaltenen Datensätzen wählten zwei Personen, die aus der tabellarischen Darstellung exkludiert wurden, drei Optionen aus. Eine Person gab an, neben dem Studium Teilzeit und geringfügig beschäftigt zu sein und eine Person arbeitete neben dem Studium Vollzeit und geringfügig. Chi-Quadrat-Tests bzw. Exakte Fisher-Tests zur Überprüfung der Geschlechterverteilung fielen alle negativ aus, was darauf hinweist, dass keine signifikanten Unterschiede in der Verteilung zwischen den Geschlechtern bestehen (siehe Tabelle 33 und Tabelle 34 im Anhang).

Tabelle 2

Häufigkeitsverteilung des Beschäftigungsstatus

	Vollzeit- beschäftigung	Teilzeit- beschäftigung	Geringfügige Beschäftigung oder Gelegenheits- jobs	Studium	Schule	Arbeitssuche	Andere
Vollzeit- beschäftigung	60	—	—	—	—	—	—
Teilzeit- beschäftigung	0	12	—	—	—	—	—
Geringfügige Beschäftigung oder Gelegenheitsjobs	1	0	6	—	—	—	—
Studium	7	36	43	69	—	—	—
Schule	1	0	0	0	2	—	—
Arbeitssuche	0	0	0	0	0	4	—
Andere	0	0	0	1	0	0	3

Anmerkung. Einfachnennungen sind fett markiert

7.2.7 Beziehungsstatus

110 Personen (44.53%) gaben an, single zu sein, während 59 Personen (23.89%) sich in einer Beziehung befanden, jedoch nicht zusammenwohnten. Zusätzlich lebten 5 Personen (2.02%) in einer Beziehung und teilten ihren Wohnsitz. 73 Personen (29.56%) gaben an, verheiratet zu sein. Dieser Anteil erscheint auf den ersten Blick womöglich hoch. Wenn jedoch berücksichtigt wird, dass die Stichprobe wie bereits erwähnt überwiegend ältere angehende Erwachsene umfasste, ist das nicht ungewöhnlich. Es zeigt sich nämlich, dass im Jahr 2023 30.02% aller 25- bis 34-Jährigen in Österreich verheiratet waren (Statistik Austria, 2024). Tabelle 3 gibt einen Überblick über die Geschlechterverteilung. Ein Mann-Whitney-U-Test ergab keinen signifikanten Unterschied hinsichtlich der Geschlechterverteilung ($W = 7297.500, p = .209$).

Tabelle 3

Häufigkeitsverteilung des Beziehungsstatus

Beziehungsstatus	Absolute Häufigkeiten		Prozent	
	Frauen	Männer	Frauen	Männer
Single	67	43	41.1	51.19
Beziehung	41	18	25.15	21.43
Beziehung, gemeinsamer Haushalt	5	0	3.07	0
Verheiratet	50	23	30.68	27.38

7.3 Beschreibung der Messinstrumente

7.3.1 Soziodemografische Variablen

Die folgenden soziodemografischen Variablen wurden im Rahmen der Datenerhebung erfasst: Alter, Geschlecht, Geburtsland, Wohnort, Bildungsabschluss, Beruf und Beziehungsstatus. Das **Alter** wurde als erstes Item des Online-Fragebogens in Form einer Filterfrage erhoben. Die Teilnehmenden konnten vorgegebene Optionen 18 bis 29 (einzeln), „jünger als 18“ und „älter als 29“ in Form von Single-Choice auswählen. Die letzten beiden Optionen wurden als Kontrollitem inkludiert, um Personen, die nicht in die Zielgruppe von angehenden Erwachsenen fielen, aus dem Datensatz auszuschließen. Nach Auswahl von „jünger als 18“ oder „älter als 29“ wurde die Teilnehmenden zum Ende des Fragebogens weitergeleitet. In

Bezug auf **Geschlecht** konnten die Studienteilnehmenden zwischen den Kategorien „weiblich“, „männlich“ oder „divers“ auswählen. Die Angaben zum **Geburtsland** und **Wohnort** wurden durch die Auswahlmöglichkeiten „Österreich“, „Deutschland“, „Schweiz“ und „Anderes Land“ erfasst. Das basierte auf der Annahme, dass aufgrund der Sprache, in der der Fragebogen verfasst war, die Mehrheit der Teilnehmenden entweder in einem deutschsprachigen Land geboren wurde oder derzeit dort lebt.

Für die Angabe des **Bildungsabschlusses** wurden folgende Optionen vorgegeben: „kein Schulabschluss“, „Pflichtschulabschluss“, „weiterführende Schule ohne Matura (z. B. HAS)“, „Matura/Abitur“, „Bachelor“, „Master oder Äquivalent (z. B. Magister, Diplom)“, „Doktorat/PhD“ und „Anderer Abschluss“. In der letzteren Kategorie konnten die Teilnehmenden mithilfe eines offenen Eingabefelds individuelle Alternativangaben machen. Die Erfassung des Bildungsabschlusses ist von Relevanz, da der Bildungsabschluss als Indikator für den aktuellen Stand der persönlichen Entwicklung und beruflichen Ausrichtung dienen kann. Ein höherer Bildungsabschluss könnten mit einer intensiven Identitätserkundung während des Studiums in Verbindung stehen. Zusätzlich könnte ein höherer Bildungsabschluss auf einen höheren sozioökonomischen Status hinweisen, der mit vermehrten Gelegenheiten zur Identitätsexploration einhergeht (Arnett, 2000, 2015).

Bei der Erhebung des aktuellen **Beschäftigungsstatus** standen folgende Antwortmöglichkeiten zur Verfügung: „Ich arbeite Vollzeit“, „Ich arbeite Teilzeit“, „Geringfügig beschäftigt/Gelegenheitsjobs“, „Ich studiere“, „Ich gehe zur Schule“, „Ich bin arbeitssuchend“ und „Andere“. Die letztgenannte Option bot den Teilnehmenden die Möglichkeit, in einem offenen Eingabefeld Ausweichoptionen zu berichten. Außerdem war bei diesem Item eine Mehrfachauswahl möglich, um eine differenzierte Erhebung des Beschäftigungsstatus zu gewährleisten. Aufgrund der angesprochenen Stichprobe von ausschließlich angehenden Erwachsenen bestand die Annahme eines großen Anteils an Personen, die sowohl studieren als auch in unterschiedlichem Ausmaß beruflich tätig sind. Die Erhebung des Beschäftigungsstatus war von Bedeutung, da Identitätsexploration häufig in einem größeren Umfang stattfindet, bevor angehende Erwachsene eine feste Vollzeit-Anstellung annehmen und das Studium oft mit einer intensiven Exploration einhergeht (Arnett, 2000). Personen mit Vollzeit-Anstellung sind in der Regel älter und haben möglicherweise bereits umfassendere Identitätserkundungen durchgeführt (Carlsson et al.,

2015) oder haben bereits in jüngerem Alter zu arbeiten begonnen, was auf einen möglicherweise niedrigeren sozioökonomischen Status hinweisen kann. Dieser Status kann wie bereits erwähnt mit weniger Gelegenheiten zur Identitätsexploration verbunden sein (Arnett, 2000, 2015).

Hinsichtlich des aktuellen **Beziehungsstatus** standen folgende Alternativen zur Auswahl: „Single“, „In einer Beziehung, wir wohnen nicht zusammen“, „In einer Beziehung, wir wohnen zusammen“ und „Verheiratet“. Auch der Beziehungsstatus kann in Zusammenhang mit der Identitätserkundung stehen. Verpartnerte und verheiratete angehende Erwachsene könnten in bestimmten Aspekten ihrer Identität durch diese Festlegung auf einen Partner oder eine Partnerin bereits wichtige Identitätsverpflichtungen eingegangen haben (Arnett, 2000, 2015).

7.3.2 Dimensions of Identity Development Scale (DIDS)

Um die Identitätsprozesse der Teilnehmenden zu erfragen, wurde die Dimensions of Identity Development Scale (DIDS) von Luyckx et al. (2008) verwendet. Die Erfassung der Identitätsprozesse basiert dabei auf dem 5-Faktoren-Modell von Luyckx et al. (2008), das ein erweitertes Modell des vier-dimensionalen Modells von Luyckx, Goossens, Soenens und Beyers (2006) darstellt. Im ursprünglichen Modell wurde noch zwischen den vier Identitätsdimensionen Exploration in die Breite, Eingehen von Verpflichtungen, Exploration in die Tiefe und Identifikation mit Verpflichtungen differenziert. Exploration in die Breite umfasst das aktive Sammeln von Informationen über verschiedene Identitätsalternativen sowie das Reflektieren über verschiedene Lebensrichtungen und Ziele. Beim Eingehen von Verpflichtungen treffen Personen in verschiedenen Identitätsbereichen feste Entscheidungen, oft als Ergebnis einer gründlichen Erkundung in der Breite. Das umschließt die Festlegung der Lebensrichtung und das Schmieden von Plänen für die Zukunft ein. Exploration in die Tiefe nutzt introspektive Mechanismen, Informationsbeschaffung und Gespräche mit anderen, um aktuelle Verpflichtungen zu bewerten. Dieser Prozess beinhaltet das Nachdenken über die Eignung von Zukunftsplänen und das Einholen von Meinungen zur gewählten Lebensrichtung. Identifikation mit Verpflichtungen meint den Grad der Sicherheit und Gewissheit, den Personen in Bezug auf ihre bestehenden Verpflichtungen empfinden. Dabei wird bewertet, wie gut diese Verpflichtungen mit persönlichen Standards und Wünschen übereinstimmen (Luyckx, Goossens, Soenens, & Beyers, 2006). Im erweiterten Modell ergänzten die Autor*innen noch die ruminative Exploration als zusätzlichen Identitätsprozess. Durch diese

Ergänzung kann im überarbeiteten Modell zwischen adaptivem und maladaptivem Explorationsverhalten unterschieden werden (Luyckx et al., 2008).

Alle fünf Dimensionen der DIDS umfassen jeweils fünf Items. Die Antworten zu den insgesamt 25 Items werden mit einer fünf-stufigen Likert-Skala erhoben, die von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme sehr zu“) reichen. Die Subskala Exploration in die Breite wird durch Items wie „Ich denke über verschiedene Lebensstile nach, ob diese zu mir passen könnten“ erhoben. Ein Beispiel-Item für die Subskala Exploration in die Tiefe ist „Ich denke darüber nach, ob meine Zukunftspläne zu dem passen, was ich wirklich möchte“. Die Subskala Eingehen von Verpflichtungen umfasst unter anderem das Item „Ich habe eine Wahl darüber getroffen, was ich in meinem Leben machen werde“, während Identifikation mit Verpflichtungen beispielweise mit dem Item „Meine Pläne für die Zukunft entsprechen meinen wahren Interessen und Werten“ erfasst wird. Die jüngste Subskala Ruminative Exploration beinhaltet zum Beispiel das Item „Ich zweifle/bin unschlüssig darüber, was ich wirklich im Leben erreichen möchte“. Im Rahmen der vorliegenden Arbeit wurde die deutsche Übersetzung von Mühlbauer (2018) verwendet. Die Items wurden randomisiert inkl. Mischung der Items aus den einzelnen Subskalen präsentiert.

Zur Überprüfung des Modellfits wurde eine konfirmatorische Faktorenanalyse durchgeführt. Dazu wurde ein Modell mit fünf Faktoren (die fünf Identitätsprozesse bzw. Subskalen) zu je fünf Items, wie es von Luyckx et al. (2008) vorgeschlagen wurde, auf seine Datenpassung geprüft. Da das Item „Ich rede mit anderen Menschen über meine Pläne für die Zukunft“, das schon in anderen Arbeiten als auffällig schwach auffiel und mit .09 auch in dieser Arbeit eine besonders niedrige Trennschärfe aufwies, wurde in einem nächsten Schritt ein weiteres 5-faktorielles Modell (mit vier Faktoren zu je fünf Items und einem Faktor mit vier Items – unter Ausschluss des genannten Items aus der Skala Exploration in die Tiefe) auf seine Passung mit den erhobenen Daten überprüft. Die Fit-Statistiken beider Modelle werden in Tabelle 4 angeführt. In diesem Kontext identifizierten Hu und Bentler (1999) Cut-off-Werte für diverse Fit-Indizes: $> .95$ für den Comparative Fit Index (CFI) sowie den Tucker-Lewis-Index (TLI), $< .06$ für den Root Mean Square Error Of Approximation (RMSEA) und $< .08$ für den Standardized Root Mean Square Residual (SRMR). Basierend auf den Ausführungen von Marsh et al. (2004) wurde sich jedoch an liberaleren Cut-off-Werten orientiert. So wurden in der vorliegenden Arbeit Werte von $\geq .9$ für den CFI sowie TLI und $\leq .09$ für RMSEA als zufriedenstellend beurteilt.

Damit wurde das Modell-2 basierend auf seinen besseren Kennwerten als passenderes Modell ausgewählt und für alle weiteren Berechnungen herangezogen. Tabelle 25 bis Tabelle 29 im Anhang listen die teststatistischen Kennwerte der einzelnen Items je Skala auf.

Tabelle 4

Goodness-of-Fit-Indizes der DIDS-Modelle

Modell	df	χ^2	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Modell-1 (fünf Faktoren zu je fünf Items)	265	649.451	2.45	.9	.88	.08	.08
Modell-2 (vier Faktoren zu je fünf Items und ein Faktor mit 4 Items)	242	562.798	2.32	.91	.9	.07	.06

Anmerkung. CFI = Comparative Fit Index, TLI = Tucker-Lewis Index, RMSEA = Root Mean Square Error Of Approximation, SRMR = Standardized Root Mean Square Residual

Luyckx et al. (2008) führten die Untersuchung zur Validierung des Instruments in zwei Stichproben durch. Die internen Konsistenzen der einzelnen Subskalen sowie die Werte für die deutsche Übersetzung von Mühlbauer (2018) und die der gegenständlichen Untersuchung werden in Tabelle 5 aufgelistet.

Tabelle 5

Überblick über die teststatistischen Kennwerte der Identitätsdimensionen

	Cronbachs α		
	Luyckx et al. (2008)	Mühlbauer (2018)	Schön (2024)
Exploration in die Breite	.81/.86	.73	.83
Exploration in die Tiefe	.79/.80	.70	.69
Eingehen von Verpflichtungen	.86/.86	.87	.89
Identifikation mit Verpflichtungen	.86/.83	.84	.88
Ruminative Exploration	.86/.85	.86	.87

Die interne Konsistenz der einzelnen Subskalen ist in der vorliegenden Untersuchung hoch, mit Cronbachs Alpha zwischen .8 und .9 für vier von fünf Subskalen. Nur die Subskala Exploration in die Tiefe nähert sich mit Cronbachs Alpha = .69 an ein akzeptables Level an. Bereits bei Luyckx et al. (2008) und Mühlbauer (2018) erzielte diese Subskala schon einen vergleichsweise numerisch niedrigeren Wert in Hinblick auf die übrigen Skalen. Bei Entfernung eines trennschwachen Items aus der Subskala Exploration in die Tiefe konnte die interne Konsistenz von $\alpha = .62$ auf das in der Tabelle angeführte $\alpha = .69$ erhöht werden, was einem akzeptablen Wert entspricht.

Auch Mühlbauer (2018) berichtet von der mangelhaften Trennschärfe dieses speziellen Items und bezieht sich zusätzlich auf zwei andere Untersuchungen im Rahmen von zwei Diplomarbeiten (Luger, 2016; Schütz, 2011), in denen ebenfalls die nicht zufriedenstellende Trennschärfe des Items festgestellt wurde. Weiters wird auch in der Masterarbeit von Reise (2023) auf diese Problematik hingewiesen. Aufgrund dieser Belege wird bei diesem Item dringend eine Anpassung empfohlen, da dessen Funktionalität in der deutschen Verwendung nicht hinreichend scheint.

7.3.3 Social Media Social Comparison of Opinion (SMSC-Op)

Die Social Media Social Comparison (SMSC) Skala von Yang, Holden und Carter (2018) wurde herangezogen, um die Anwendung des sozialen Vergleichs auf sozialen Medien zu erheben. Sie basiert auf der Iowa-Netherlands Comparison Orientation Measure (INCOM) von Gibbons und Buunk (1999), die entworfen wurde, um die Tendenz des sozialen Vergleichs zu messen. Yang, Holden und Carter argumentieren, dass sie trotz der ursprünglichen Ausrichtung auf die Erfassung einer „Orientierung“ nach entsprechenden Anpassungen als adäquates Maß für die Anwendung des sozialen Vergleichs dienen kann. Diese Auffassung stützen die Autor*innen auf die erhebliche Korrelation zwischen der gemessenen Orientierung und dem tatsächlichen Verhalten (Lee, 2014). Um gezielt den sozialen Vergleich im Kontext von sozialen Netzwerken zu erfragen, ergänzten die Autor*innen die Items jeweils um die Formulierungen „when using social media“ und „on social media“ (Yang, Holden, & Carter, 2018).

Die Skala besteht aus zwei Subskalen: Die Social Media Social Comparison of Ability (SMSC-Ab) misst die Tendenz, die eigenen Fähigkeiten und die eigene Leistung mit jenen anderer auf sozialen Netzwerken zu vergleichen. Die Subskala Social Media Social Comparison of Opinion

(SMSC-Op) misst die Tendenz, die eigenen Meinungen mit jenen anderer auf sozialen Medien zu vergleichen. Im Rahmen der vorliegenden Untersuchung wurde nur die Subskala SMSC-Op verwendet, die aus vier Items besteht. Ein Beispiel-Item der Subskala lautet „Auf sozialen Medien versuche ich herauszufinden, was andere denken, die mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind wie ich“. Die Antworten werden mit einer fünf-stufigen Likert-Skala erhoben, die von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme sehr zu“) reichen (Yang, Holden, & Carter, 2018). Für die Datenerhebung wurde die verwendete Subskala aus dem Original in Englisch von der Autorin eigenständig ins Deutsche übersetzt. Anschließend erfolgte eine Rückübersetzung ins Englische von einer bilingualen Person, deren Muttersprachen sowohl Englisch als auch Deutsch sind. Dieser zweite Übersetzungsschritt diente der Validierung und der Sicherstellung der Genauigkeit und Konsistenz der deutschen Übersetzung. Diskrepanzen oder Unstimmigkeiten wurden durch eingehende Diskussionen und Abstimmungen mit dem Übersetzer sowie der Betreuerin Dr.ⁱⁿ Sirsch sorgfältig adressiert und korrigiert.

Zur Überprüfung des Modellfits wurde eine konfirmatorische Faktorenanalyse berechnet. Dazu wurde ein einfaktorielles Modell mit allen vier Items der Subskala SMSC-Op berechnet. Wie bereits bei der DIDS (siehe Kapitel 7.3.2) wurde sich liberal (vgl. Marsh et al., 2004) an den Cut-off-Werten von Hu und Bentler (1999) orientiert. Das Ergebnis des Chi-Quadrat-Tests mit $\chi^2(2) = 5.82$, $p = .055$ war knapp nicht signifikant, χ^2/df lag bei 2.9. Der CFI und der TLI zeigen mit Werten von .99 bzw. .96 eine hervorragende Übereinstimmung zwischen dem Modell und den Daten. Der RMSEA liegt bei .09, was auf eine mittelmäßige Passung hindeutet, mit Optimierungspotential. Der SRMR ist mit .02 niedrig, was auf eine gute Reproduktion der Kovarianzstruktur hinweist. Diese Befunde deuten darauf hin, dass die Passung des Modells auf die erhobenen Daten grundsätzlich gut ist.

Das Item „Auf sozialen Medien spreche ich mit anderen über gegenseitige Meinungen und Erfahrungen“ zeigte eine eher niedrige Trennschärfe von .26. Es ist denkbar, dass die Formulierung „sprechen“ in ebendiesem Item für dessen geringe Trennschärfe verantwortlich ist. Diese Formulierung könnte als problematisch betrachtet werden, da die Kommunikation auf sozialen Medien nicht zwangsläufig in gesprochener Form erfolgt. Zudem sollte beachtet werden, dass soziales Vergleichen auch ohne (verbale) Kommunikation erfolgen kann. Diese spezifische Ausdrucksweise könnte dazu führen, dass die gemessene Tendenz zum sozialen Vergleich nicht präzise erfasst wird. In zukünftigen Anpassungen des Fragebogens sollte eine

Überprüfung und mögliche Neufassung dieses Items in Betracht gezogen werden, um die Genauigkeit und Trennschärfe zu verbessern. Mit der Entfernung des oben genannten Items konnte die interne Konsistenz von $\alpha = .75$ auf $\alpha = .83$ erhöht werden (siehe Tabelle 6). Damit befindet sich die interne Konsistenz der adaptierten Subskala aus drei Items in einem guten Bereich und nähert sich dem Wert von $\alpha = .86$ an, den die Skala in der Original-Studie aufwies. Modell-2 wurde somit als passendstes Modell ausgewählt und für alle folgenden Berechnungen herangezogen. Tabelle 30 im Anhang listet die teststatistischen Kennwerte der einzelnen Items auf.

Tabelle 6

Überblick über die teststatistischen Kennwerte der SMSC-Op-Modelle

Modelle	Cronbachs α
Yang, Holden, & Carter (2018)	.86
Schön (2024): Modell-1 (4 Items)	.75
Schön (2024): Modell-2 (3 Items)	.83

7.3.4 Rumination-Reflection Questionnaire

Zur Erfassung der Rumination und Reflexion wurde der Rumination-Reflection Questionnaire von Trapnell und Campbell (1999) herangezogen. Der Fragenkatalog basiert auf einem 2-Faktoren-Modell von Trapnell und Campbell (1999), das die Konstrukte Aufmerksamkeit und Motivation umfasst. Innerhalb des Aufmerksamkeitsfaktors werden die Dimensionen Inhalt (privat vs. öffentliche Selbstbewusstheit) und Intensität unterschieden. Rumination wird als Selbstfokussierung beschrieben, die durch wahrgenommene Bedrohungen, Verluste oder Ungerechtigkeiten für das Selbst motiviert ist. Im Gegensatz dazu ist Reflexion eine Form der Selbstfokussierung, die durch Neugierde oder epistemisches Interesse am Selbst motiviert ist, was zu Selbsterkenntnis und Wissen über das Selbst führt. Nachfolgende Studien von Takano und Tanno (2008) sowie von Teasdale und Green (2004) haben die Unterscheidung zwischen Rumination und Reflexion unterstützt. Dabei weisen Teasdale und Green (2004) darauf hin, dass Reflexion und Rumination unterschiedliche, aber miteinander verbundene Prozesse sind. Weitere Untersuchungen haben gezeigt, dass Reflexion und Rumination unterschiedliche Konstrukte sind, die unterschiedliche Auswirkungen auf das emotionale Wohlbefinden und

die Selbstregulierung haben (Newman & Nezlek, 2019; Thomsen et al., 2011; Whitmer & Gotlib, 2011).

Die zwei Faktoren Rumination und Reflexion wurden mit jeweils 12 Items erhoben. Der Fragebogen aus insgesamt 24 Items verwendet eine 5-stufige Likert-Skala zur Erfassung der Antworten. Dabei reicht die Skala von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme sehr zu“). Items wie „Manchmal fällt es mir schwer, Gedanken über mich selbst abzuschalten“ erheben den Faktor Rumination. Ein Beispiel-Item für Reflexion ist „Ich analysiere gerne, warum ich etwas tue“. Entsprechend den Anweisungen der Autor*innen wurden die zwei Dimensionen des Fragebogens den Teilnehmenden getrennt und die Items nicht randomisiert präsentiert.

Im Kontext dieser Untersuchung wurde die deutsche Übersetzung der Skala Rumination von König (2012) verwendet. Für die Erfassung der Skala Reflexion wurde der Originaltext in Englisch zunächst von der Autorin eigenständig ins Deutsche übersetzt. Im Anschluss wurde die deutsche Übersetzung durch eine bilingual aufgewachsene Person, deren Muttersprachen sowohl Englisch als auch Deutsch sind, ins Englische rückübersetzt. Dieser nachfolgende Übersetzungsschritt diente der Validierung, um die Genauigkeit und Konsistenz der deutschen Übersetzung sicherzustellen. Allen auftretenden Diskrepanzen wurden durch ausführliche Diskussionen und Abstimmungen geklärt.

Trotz der oben beschriebenen theoretischen Differenzierung zwischen Rumination und Reflexion zeigten die Ergebnisse der konfirmatorischen Faktorenanalyse zunächst unbefriedigende Goodness-of-Fit-Indizes (siehe Tabelle 7). Nach mehreren Anpassungen, einschließlich der Entfernung dreier trennschwacher Items und sechs Pfadänderungen, konnten die Werte immer noch nicht zufriedenstellend verbessert werden. Schließlich wurde ein zweifaktorielles Modell, dessen zwei Faktoren jeweils nur die sechs trennstärksten Items umfassten, auf seine Datenpassung überprüft. Basierend auf einer liberalen Berücksichtigung der Cut-off-Werte für die diversen Fit-Indizes (vgl. Hu & Bentler, 1999; Marsh et al., 2004) wie bereits weiter oben dargelegt (siehe Kapitel 7.3.2), wurde Modell-3 als passendstes Modell ausgewählt und für alle weiteren Berechnungen herangezogen. Der CFI sowie der TLI weisen mit .94 bzw. .92 auf einen guten Modell-Fit hin. Der RMSEA deutet mit einem Wert von .09 auf eine moderate Passung mit Verbesserungspotential hin. Mit .05 zeigt der SRMR einen akzeptablen Wert und eine befriedigende Reproduktion der Kovarianzstruktur.

Tabelle 7

Goodness-of-Fit-Indizes der Rumination-Reflexion-Modelle

Modell	df	χ^2	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Modell-1 (2 Faktoren zu je 12 Items; Original)	251	710.826	2.83	.84	.83	.09	.09
Modell-2 (2 Faktoren zu 11 und 10 Items)	182	398.777	2.19	.92	.91	.07	.07
Modell-3 (2 Faktoren zu je 6 Items)	53	151.105	2.85	.94	.92	.09	.05

Anmerkung. CFI = Comparative Fit Index, TLI = Tucker-Lewis Index, RMSEA = Root Mean Square Error Of Approximation, SRMR = Standardized Root Mean Square Residual

Die interne Konsistenz der Skala Rumination liegt beim Originalmodell von Trapnell und Campbell (1999) mit $\alpha = .9$ im exzellenten Bereich. In der vorliegenden Untersuchung erzielt die Skala mit sechs Items mit $\alpha = .91$ einen ebenso zufriedenstellenden Wert. Die Skala Reflexion des Originalmodells weist eine exzellente interne Konsistenz mit $\alpha = .91$ auf (Trapnell & Campbell, 1999). Auch in der gegenständlichen Untersuchung befindet sich die Skala Reflexion mit sechs Items mit $\alpha = .85$ im guten Bereich. Tabelle 31 und Tabelle 32 im Anhang listen die teststatistischen Kennwerte der einzelnen Items je Skala auf.

7.3.5 Social-Media-Nutzung

Um Daten zur Social-Media-Nutzung zu erheben, wurden die Teilnehmenden zu unterschiedlichen Aspekten dazu befragt. Die **Anzahl der aktuell genutzten Social-Media-Plattformen** wurde anhand eines offenen Textfeldes erhoben.

Für die namentliche **Nennung der genutzten Social-Media-Plattformen** wurde ein Multiple-Choice-Item gewählt, bei dem alle zutreffenden Optionen ausgewählt werden sollten: „Instagram“, „TikTok“, „YouTube“, „Twitter“, „Facebook“, „Reddit“, „Snapchat“, „Pinterest“, „LinkedIn“, „Twitch“, „Andere 1“, „Andere 2“ und „Andere 3“. Die Auswahl der genannten Plattformen erfolgte auf Grundlage einer ausführlichen Recherche über die statistisch am häufigsten genutzten Social-Media-Plattformen im deutschsprachigen Raum (vgl. ARD/ZDF-Onlinestudien, 2023; Statista, 2022). Alle „Andere“-Antwortoptionen boten ein offenes

Eingabefeld zur Angabe von nicht genannten Plattformen. Ein anschließendes Item erhob die davon bevorzugten Plattformen, indem die Teilnehmenden die Antwortoptionen des vorangegangenen Items anhand von offenen Textfeldern mit der Vergabe von Nummern einstufen sollten. Dabei sollte die beliebteste Plattform die Zahl 1 erhalten, die zweitbeliebteste Plattform die Zahl 2 etc. So wurden alle verwendeten Plattformen in absteigender Reihenfolge bewertet. Für alle nicht verwendeten Plattformen war die Zahl 0 zu vergeben.

Der **durchschnittliche Social-Media-Konsum** wurde kategorial erhoben mit den Antwortmöglichkeiten „weniger als 10 Minuten“, „10-30 Minuten“, „30-60 Minuten“, „1-2 Stunden“, „2-3 Stunden“, „3-4 Stunden“, „4-5 Stunden“, „5-6 Stunden“, „6-7 Stunden“, „7-8 Stunden“, „über 8 Stunden“ und „Andere“. In der letzteren Kategorie konnten die Teilnehmenden mithilfe eines offenen Eingabefelds individuelle Alternativangaben machen. Anschließend wurden die Teilnehmenden gebeten anzugeben, wie viel Zeit sie im Vergleich zu jetzt vor zwei Jahren auf Social Media verbrachten. Zur Auswahl standen die Antwortmöglichkeiten „weniger“, „gleich viel“ und „mehr“.

Die **Art der Social-Media-Nutzung** wurde via Schieberegler (1 = „passiv“ bis 101 = „aktiv“) erfasst. Hier sollte erfasst werden, in welchem Ausmaß die Personen in direktem Austausch mit anderen Personen auf sozialen Netzwerken involviert waren. Mit einem anschließenden Item wurde die Art der Social-Media-Nutzung vor zwei Jahren auf dieselbe Weise erfragt. Dieses Item wurde in den Fragebogen aufgenommen, da in der Literatur (gemischte) Zusammenhänge mit unterschiedlichen positiven und negativen Markern für psychisches Wohlbefinden gefunden wurde (Yang & Robinson, 2018).

Für die Angabe der **Gründe für Social-Media-Nutzung** wurde ein Multiple-Choice-Item gewählt, bei dem alle zutreffenden Optionen ausgewählt werden sollten: „Unterhaltung“, „Pflege von Hobbys und Interessen“, „Beruf inkl. Networking“, „Ausbildung“, „Nachrichtenquelle/Information“, „Kommunikation“, „Produktkauf“, „Inspiration“ und „Andere“. Die letztgenannte Option bot den Teilnehmenden die Möglichkeit, in einem offenen Eingabefeld Ausweichoptionen zu berichten. Mit einem anschließenden Item wurden die Gründe für Social-Media-Nutzung vor zwei Jahren auf dieselbe Art erhoben. Die Festlegung der oben genannten Kategorien basiert auf einer umfassenden Literaturrecherche, wobei

insbesondere die Arbeiten von Stockdale und Coyne (2020) sowie Whiting und Williams (2013) als maßgebliche Quellen herangezogen wurden.

8 Ergebnisse

In den folgenden Kapiteln werden die Ergebnisse der statistischen Analysen präsentiert, die zur Beantwortung der Forschungsfragen herangezogen wurden.

8.1 Statistische Auswertung.

Die Auswertung der Daten wurde mithilfe der Statistik-Softwares JASP Version 0.18.1 (JASP Team, 2023) und IBM SPSS Statistics Version 29.0.2.0 (IBM Corporation, 2022) durchgeführt. Alle Analysen wurden unter Berücksichtigung eines Signifikanzniveaus von 5% durchgeführt. Nicht-signifikante Ergebnisse, deren Irrtumswahrscheinlichkeit unter 10% liegt, werden ebenso berichtet und als Tendenzen bezeichnet.

Zunächst werden die Daten der Teilnehmer*innen in Bezug auf ihre Social-Media-Nutzung deskriptiv dargestellt. Zur Überprüfung der aufgestellten Hypothesen folgen anschließend die Resultate der Untersuchungen von Zusammenhängen zwischen sozialem Vergleich und den Identitätsprozessen des 5-Faktoren-Modells von Luyckx et al. (2008) sowie den zwei Arten von Selbstaufmerksamkeit, Reflexion und Rumination (siehe Kapitel 8.3), präsentiert. Zur Analyse der Zusammenhänge wurden Spearman-Rangkorrelationen berechnet, da der Shapiro-Wilk-Test zur Prüfung der Normalverteilung in den Subgruppen für die Hälfte aller Variablen-Paare signifikant ausfiel (siehe Tabelle 35 im Anhang für die Ergebnisse des Shapiro-Wilk-Tests für alle genannten Zusammenhänge) und die Voraussetzungen für eine Produkt-Moment-Korrelation somit nicht für alle Zusammenhänge gegeben waren. Zur besseren Vergleichbarkeit der Ergebnisse der Korrelationen wurden daher auch für jene Zusammenhänge eine Spearman-Rangkorrelation berechnet, für die der Shapiro-Wilk-Test nicht signifikant ausfiel.

8.2 Social-Media-Nutzung

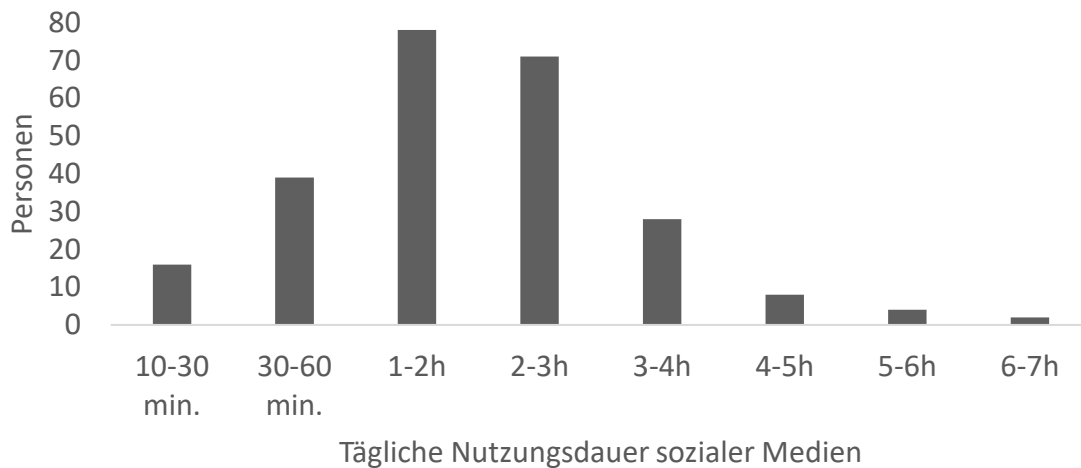
8.2.1 Nutzungsdauer aktuell

Innerhalb der Stichprobe variierte die Social-Media-Nutzungsdauer erheblich. Die Mehrheit, nämlich 31.58%, gab an, täglich 1-2 Stunden auf sozialen Netzwerken zu verbringen, gefolgt

von 28.74%, die soziale Medien 2-3 Stunden pro Tag nutzten. Abbildung 2 zeigt die Verteilung der erhobenen Kategorien bzgl. der täglichen Nutzungsdauer (siehe auch Tabelle 20 im Anhang). Ein Mann-Whitney-U-Test zeigte keinen signifikanten Unterschied hinsichtlich der Geschlechterverteilung ($W = 7423.000$, $p = .26$).

Abbildung 2

Tägliche Nutzungsdauer sozialer Medien



8.2.2 Nutzungsdauer vor zwei Jahren

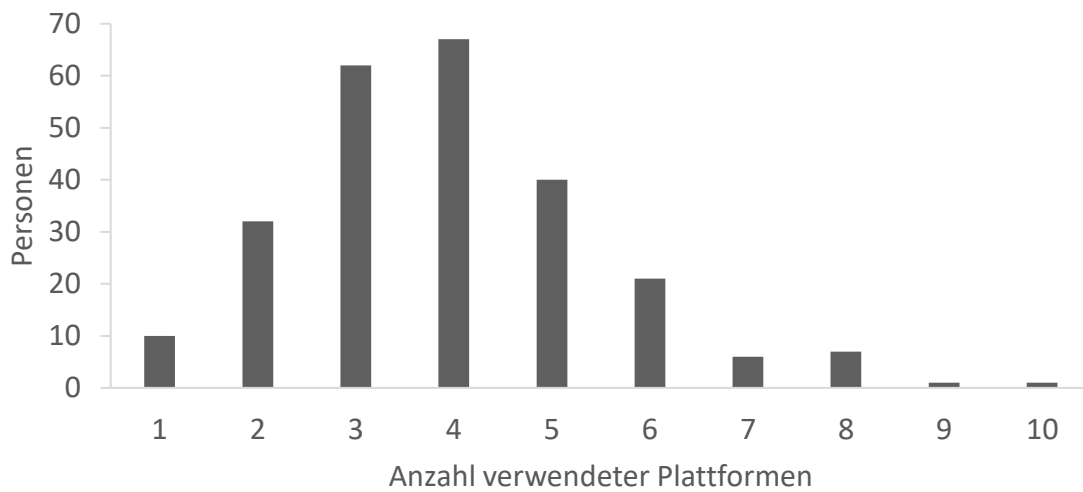
In Bezug auf die tägliche Nutzungsdauer sozialer Medien vor zwei Jahren zeigt sich, dass die Mehrheit der Stichprobe mit 100 Personen (40.49%) soziale Medien früher mehr nutzte als zum Zeitpunkt der Befragung. 56 Personen (22.67%) verbrachten vor zwei Jahren weniger Zeit auf sozialen Medien und für 91 Personen (36.84%) änderte sich nichts an ihrer täglichen Nutzungsdauer in den vergangenen zwei Jahren.

8.2.3 Anzahl verwendeter Social-Media-Plattformen

Hinsichtlich der Anzahl der verwendeten Plattformen zeigt sich, dass ein signifikanter Anteil von 25.10% drei Plattformen nutzte, gefolgt von 27.13%, die auf vier Plattformen aktiv waren. Abbildung 3 illustriert die erhobenen Häufigkeiten bzgl. der Anzahl verwendeter Plattformen (siehe auch Tabelle 21 im Anhang). Ein Mann-Whitney-U-Test zeigte, dass Frauen ($M_{\text{Rang}} = 4.06$) signifikant mehr Plattformen nutzten als Männer ($M_{\text{Rang}} = 3.68$), $W = 7987.500$, $p = .03$.

Abbildung 3

Anzahl verwendeter Plattformen

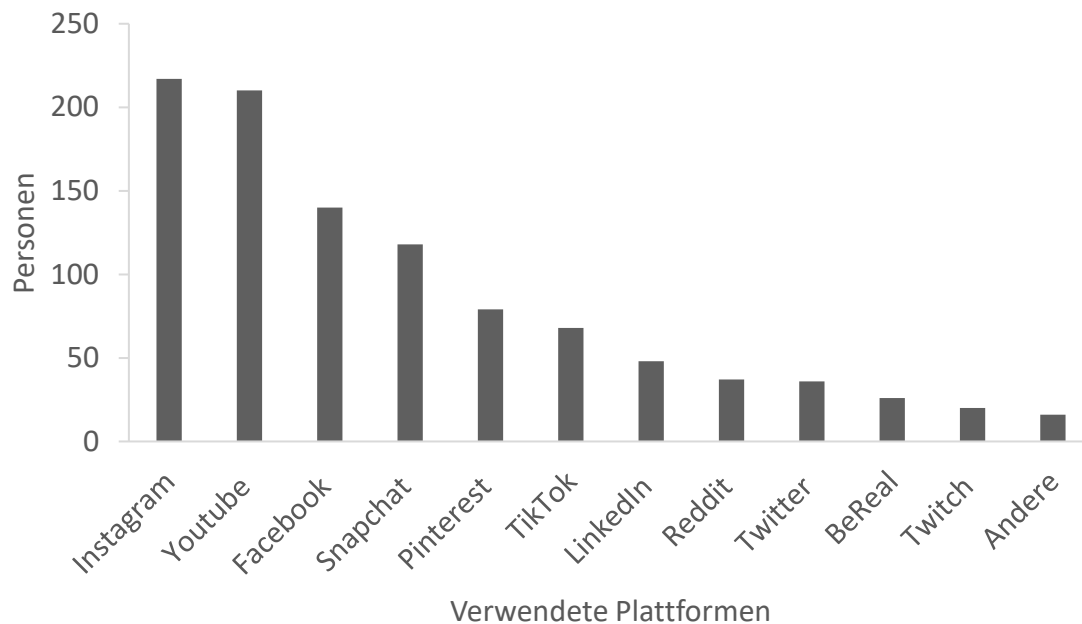


8.2.4 Nennung verwendeter Social-Media-Plattformen

Die Social-Media-Nutzung innerhalb der Stichprobe spiegelt eine vielfältige Präferenz für verschiedene Plattformen wider. Die am häufigsten genutzten Plattformen waren Instagram und YouTube, die von 21.38% bzw. 20.69% der Teilnehmer*innen verwendet wurden. Abbildung 4 veranschaulicht die Häufigkeiten der verwendeten Plattformen innerhalb der Stichprobe (siehe auch Tabelle 22 im Anhang). Da BeReal mit 2.56% als häufigste Plattform unter der offenen Antwortoption „Andere“ genannt wurde, wurde diese Plattform bei der Ergebnisdarstellung mit einer eigenen Kategorie präsentiert.

Abbildung 4

Nennung verwendeter Social-Media-Plattformen



8.2.5 Bevorzugte Plattformen

Die erhobenen Daten bzgl. der bevorzugten Plattformen innerhalb der Stichprobe zeigen ein ähnliches Bild wie die genutzten Plattformen. Das von den Teilnehmer*innen vorgenommene Ranking wurde bei der Auswertung der Daten in vergebene Punkte umgewandelt, sodass eine Platzierung auf Platz 1 des Rankings jener Plattform die Höchstpunktzahl zuwies. So erhielt die als beliebteste ausgewählte Plattform die maximale Punktzahl, während die Punkte für jede nachfolgende Plattform entsprechend abgestuft wurden. Dieses Punktesystem ermöglichte eine quantitative Auswertung der individuellen Präferenzen. Instagram und YouTube führten die Liste an, wobei sie 22.81% bzw. 20.60% aller vergebenen Punkte erhielten. Facebook war weniger prominent vertreten mit 12.45%, gefolgt von Snapchat (10.81%) und Pinterest (7.60%). TikTok und LinkedIn erhielten 7.19% bzw. 4.46% der vergebenen Punkte. 3.68% aller Punkte wurden Reddit zugewiesen, 3.51% Twitter und 2.16% Twitch. Die 3 „Andere“-Kategorien, die individuelle Plattformen umfassen, machten zusammen 4.74% aller vergebenen Punkte aus.

8.2.6 Aktuelle Gründe für Social-Media-Nutzung

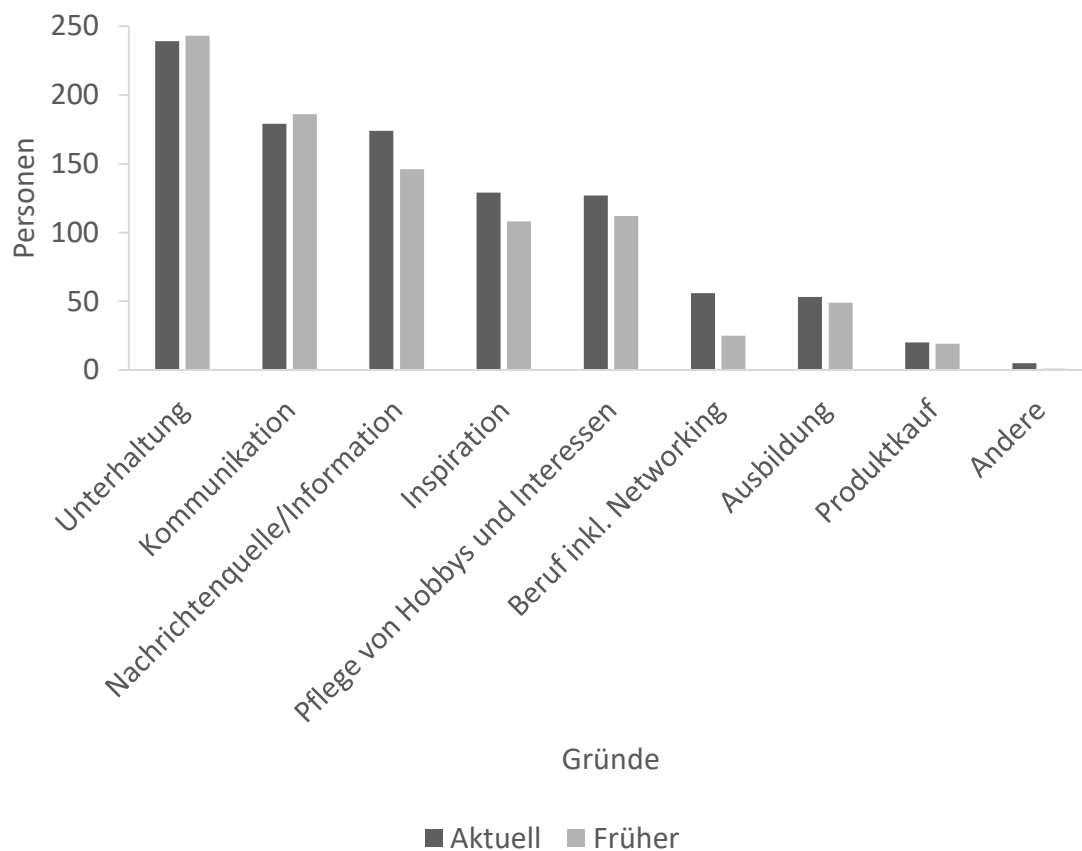
Die aktuellen Gründe für die Social-Media-Nutzung innerhalb der Stichprobe geben Aufschluss über unterschiedliche Motivationen der Teilnehmer*innen. Unter den Gründen für die Nutzung dominieren Unterhaltung mit 24.34%, gefolgt von Kommunikation mit 18.23% und Nachrichtenquelle/Information mit 17.72%. Abbildung 5 gibt einen Überblick über die Gründe (siehe auch Tabelle 23 im Anhang).

8.2.7 Gründe vor zwei Jahren für Social-Media-Nutzung

Ein ähnliches Bild zeichnet sich bei der Erhebung der Gründe für Social-Media-Nutzung vor zwei Jahren ab, die ebenfalls in Abbildung 5 abgebildet sind. Unterhaltung stand dabei mit 27.33% als vorherrschender Grund im Vordergrund. Kommunikation folgte mit 20.92%, danach kam Nachrichtenquelle/Information mit 16.42%.

Abbildung 5

Gründe für Social-Media-Nutzung

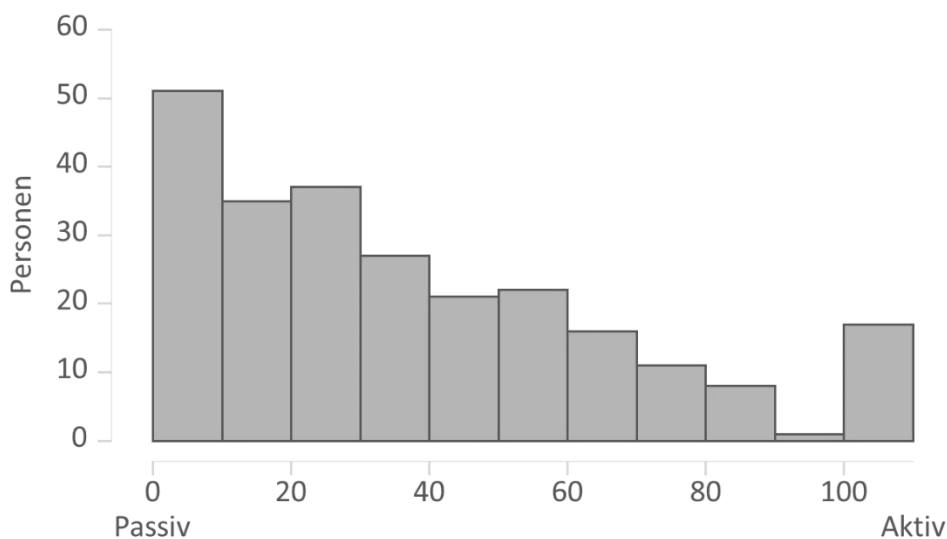


8.2.8 Aktuelle Art der Social-Media-Nutzung

Die Art der Social-Media-Nutzung wurde mittels Schieberegler erfasst, wobei eine Skala von 1 („passiv“) bis 101 („aktiv“) verwendet wurde. Die relativ passive Nutzung von Social Media, wie von den Teilnehmer*innen berichtet ($n = 246$, $Mdn = 30.5$, $SD = 29.01$), deutet darauf hin, dass sie tendenziell weniger aktiv in den direkten Austausch mit anderen Nutzer*innen traten. Zusätzlich lässt die grafische Darstellung der Daten eine starke linksschiefe Verteilung erkennen (siehe Abbildung 6 und Tabelle 24 im Anhang). Ein Mann-Whitney-U-Test ergab, dass Männer ($M_{\text{Rang}} = 32.5$, $SD = 28.64$) soziale Medien signifikant passiver nutzten als Frauen ($M_{\text{Rang}} = 39.8$, $SD = 28.97$), $W = 7879.500$, $p = .04$. Die hohe Standardabweichung verdeutlicht gleichzeitig eine erhebliche Varianz in der Nutzungsart innerhalb des jeweiligen Geschlechts.

Abbildung 6

Aktuelle Art der Social-Media-Nutzung

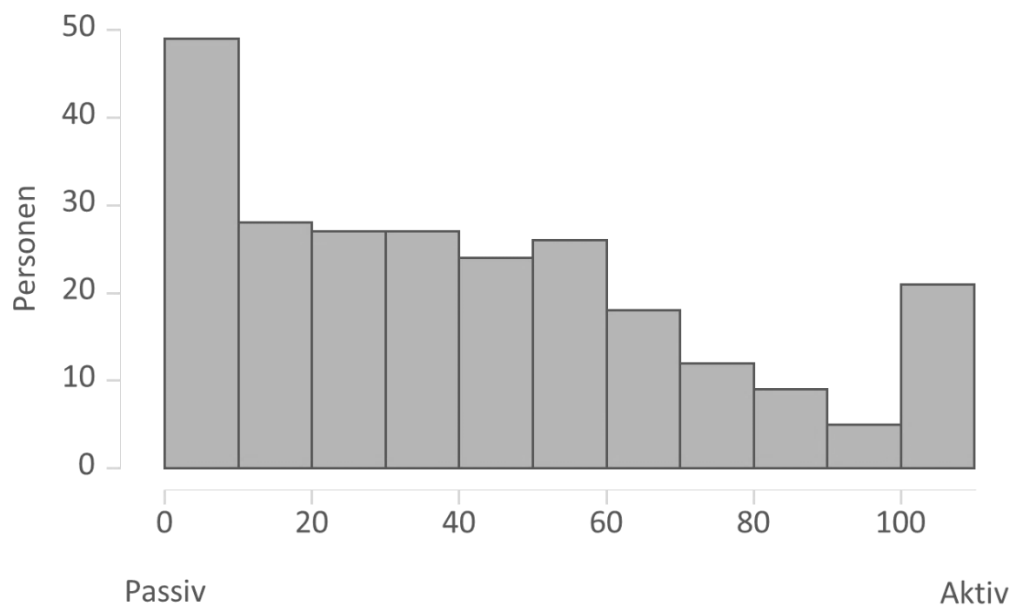


8.2.9 Art der Social-Media-Nutzung vor zwei Jahren

Die Erhebung der Art der Social-Media-Nutzung vor zwei Jahren zeigte, dass die Teilnehmer*innen soziale Medien vor zwei Jahren aktiver nutzten als zum Zeitpunkt der Datenerhebung ($Mdn = 37.5$, $SD = 30.85$). Trotzdem deutet eine ähnlich linksschiefe Verteilung der Daten auf eine relative passive Nutzung hin (siehe Abbildung 7 und Tabelle 24 im Anhang). Ein Mann-Whitney-U-Test zeigte keinen signifikanten Unterschied zwischen Männern und Frauen ($W = 7214.500$, $p = .44$).

Abbildung 7

Art der Social-Media-Nutzung vor zwei Jahren



8.3 Korrelationen zur Überprüfung der Hypothesen

Tabelle 8 gibt einen Überblick über die Ergebnisse der Spearman-Korrelationen zur Überprüfung der einseitig formulierten Hypothesen H1, H2 und H7. Die Ergebnisse der Spearman-Korrelationen zur Überprüfung der zweiseitig formulierten Hypothesen H3, H4, H5 und H6 werden in Tabelle 9 dargestellt. Die folgenden Subkapitel gehen näher auf die in den Tabellen dargestellten Ergebnissen ein. Tabelle 37 im Anhang führt die Resultate zweiseitiger Spearman-Korrelationen aller erhobenen Skalen an. Anschließend an die Ergebnisdarstellung zur Überprüfung der Hypothesen werden die Ergebnisse der explorativen Analysen dargestellt.

Tabelle 8

Spearman-Korrelationen zur Überprüfung der einseitig formulierten Hypothesen

		Sozialer Vergleich von Meinungen
Exploration in die Breite	Spearman's ρ	.37***
	p	< .001
Exploration die Tiefe	Spearman's ρ	.41***
	p	< .001
Reflexion	Spearman's ρ	.15**
	p	.009

Anmerkung. Alle Tests einseitig für positive Korrelation, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Tabelle 9

Spearman-Korrelationen zur Überprüfung der zweiseitig formulierten Hypothesen

		Sozialer Vergleich von Meinungen
Eingehen von Verpflichtungen	Spearman's ρ	-.17
	p	.070
Identifikation mit Verpflichtungen	Spearman's ρ	-.12
	p	.056
Ruminative Exploration	Spearman's ρ	.36***
	p	< .001
Rumination (Frauen)^a	Spearman's ρ	.37***
	p	< .001
Rumination (Männer)^b	Spearman's ρ	.19
	p	.090

Anmerkung. Alle Tests zweiseitig, *** $p < .001$, ^a $n = 162$, ^b $n = 84$

Angesichts der überwiegend weiblichen Zusammensetzung der Stichprobe wurden alle erhobenen Skalen auf Geschlechterunterschiede überprüft (siehe Tabelle 36 im Anhang). Zu diesem Zweck wurden aufgrund der bereits erwähnten mangelnden Normalverteilung Mann-Whitney-U-Tests durchgeführt, die für alle Skalen außer Rumination nicht signifikant ausfielen. Innerhalb der Ruminationsskala zeigte sich ein signifikanter Unterschied zwischen Frauen ($M_{\text{Rang}} = 3.81$) und Männern ($M_{\text{Rang}} = 3.2$), $W = 9213.000$, $p < .001$. Die Überprüfung der

Zusammenhänge wurde dementsprechend nur für Rumination für männlich und weiblich getrennt durchgeführt.

8.3.1 Exploration in die Breite und sozialer Vergleich

Zur Überprüfung der H1 „Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und Exploration in die Breite“ wurde eine Rangkorrelation nach Spearman berechnet, die mit $p < .001$ hoch signifikant ausfiel und mit Spearmans $\rho = .37$ einen moderaten positiven Effekt aufwies. Die Ergebnisse unterstützten dementsprechend die aufgestellte Hypothese.

8.3.2 Exploration in die Tiefe und sozialer Vergleich

Die durchgeführte Spearman-Korrelation zur Prüfung der H2 „Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und Exploration in die Tiefe“ fiel ebenfalls hoch signifikant aus und wies eine mittlere positive Korrelation auf (Spearmans $\rho = .41$, $p < .001$). Die Resultate stützen die postulierte Hypothese.

8.3.3 Eingehen von Verpflichtungen und sozialer Vergleich

H3 „Es besteht ein Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und Eingehen von Verpflichtungen“ kann nicht angenommen werden. Die Spearman-Korrelation war nicht signifikant (Spearmans $\rho = -.17$, $p = .07$), zeigte aber eine entsprechende Tendenz.

8.3.4 Identifikation mit Verpflichtungen und sozialer Vergleich

Die Spearman-Korrelation zur Prüfung der H4 „Es besteht ein Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und Identifikation mit Verpflichtungen“ fiel zwar ebenfalls nicht signifikant aus (Spearmans $\rho = -.12$, $p = .056$), zeigte aber auch hier wiederum eine Tendenz. H4 kann dementsprechend allerdings nicht angenommen werden.

8.3.5 Ruminative Exploration und sozialer Vergleich

H5 „Es besteht ein Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und ruminativer Exploration“ wurde von den Ergebnissen der Spearman-Korrelation unterstützt. Sie fiel mit $p < .001$ hoch signifikant aus und wies mit Spearmans $\rho = .36$ auf eine moderat positive Korrelation hin.

8.3.6 Rumination und sozialer Vergleich

Zur Überprüfung der H6 „Es besteht ein Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und Rumination“ wurde jeweils eine Spearman-Korrelation für Frauen und Männer berechnet. Die Prüfung des Zusammenhangs für Frauen ($n = 162$) zeigte einen hoch signifikanten mittleren positiven Effekt (Spearman's $\rho = .37$, $p < .001$). Die Spearman-Korrelation zur Überprüfung des Zusammenhangs unter den Männern ($n = 84$) fiel nicht signifikant aus (Spearman's $\rho = .19$, $p = .09$), eine Tendenz war allerdings festzustellen. Die Hypothese wird von den Ergebnissen also teilweise unterstützt.

8.3.7 Reflexion und sozialer Vergleich

Die Spearman-Korrelation zur Überprüfung der H7 „Es besteht ein positiver Zusammenhang zwischen sozialem Vergleich von Meinungen auf sozialen Netzwerken und Reflexion“ fiel mit $p = .009$ sehr signifikant aus. H7 konnte mit einem schwach positiven Effekt (Spearman's $\rho = .15$) bestätigt werden.

8.4 Weiterführende Analysen

Im Folgenden werden die Ergebnisse relevanter explorativer Analysen präsentiert, die unter anderem der Interpretation der primären statistischen Analysen zur Überprüfung der aufgestellten Hypothesen dienen sollen.

8.4.1 Art der Social-Media-Nutzung und Identitätsaspekte

Die Forschung zeichnet ein relativ konsistentes Bild der einhergehenden Vergleichsprozesse und Emotionen mit aktiver und passiver Nutzung von sozialen Netzwerken. Passiver Konsum wird dabei häufig mit Aufwärts-Vergleichen und damit einhergehenden Neidgefühlen in Verbindung gebracht. Die aktive Nutzung von sozialen Netzwerken kann subjektives Wohlbefinden dahingegen fördern (Verduyn et al., 2020). Ebenso findet sich in der Literatur ein negativer Zusammenhang zwischen passivem Konsum und subjektivem Wohlbefinden (Wang et al., 2018). Aus diesem Grund wurde im Rahmen der Befragung die Art der Social-Media-Nutzung erhoben. Da die Voraussetzungen für eine Pearson-Korrelation aufgrund mangelnder bivariater Normalverteilung für die meisten Variablen-Paare nicht gegeben war, wurde eine Rangkorrelation nach Spearman durchgeführt. Tabelle 10 gibt einen Überblick über die Zusammenhänge zwischen der Art der Social-Media-Nutzung und den erhobenen

Skalen. Da vorhergegangene Analysen zeigten, dass Männer soziale Netzwerke aktuell signifikant passiver nutzten als Frauen, wurden die Korrelationen der aktuellen Nutzung für beide Geschlechter getrennt berechnet. Da sich in der Art der Nutzung vor zwei Jahren keine signifikanten Geschlechterunterschiede zeigten, wurde bei der Berechnung dieser Korrelationen nicht zwischen den Geschlechtern unterschieden.

Es zeigt sich mit einem schwach negativen Effekt (Spearman's $\rho = -.13$, $p = .046$) eine signifikante geschlechterübergreifende Tendenz einer höheren Exploration in die Tiefe, je passiver die Nutzung vor zwei Jahren war.

Ebenfalls mit einem schwachen Effekt (Spearman's $\rho = .14$, $p = .027$) in Bezug auf die Identifikation mit Verpflichtungen ergab sich ein gering positiver Zusammenhang mit einer aktiven Nutzung von vor zwei Jahren.

Die Korrelation zwischen dem Eingehen von Verpflichtungen (Spearman's $\rho = .15$, $p = .057$) sowie der Identifikation mit Verpflichtungen (Spearman's $\rho = .22$, $p = .051$) und der aktuellen Art der Social-Media-Nutzung bei Frauen fiel zwar nicht signifikant aus, zeigte aber eine entsprechende Tendenz.

Genauso korrelierten die Rumination und die Nutzungsart vor zwei Jahren bei Frauen zwar nicht signifikant (Spearman's $\rho = -.13$, $p = .096$), allerdings wurde eine entsprechende Tendenz festgestellt.

Auch bei Männern war die Korrelation zwischen der Identifikation mit Verpflichtungen und der aktuellen Art der Social-Media-Nutzung zwar nicht signifikant (Spearman's $\rho = .13$, $p = .09$), eine entsprechende Tendenz war jedoch festzustellen.

Tabelle 10

Zusammenhänge zwischen Identitätsprozessen und der Art der Social-Media-Nutzung

		Aktuelle Art der Social-Media-Nutzung		Art der Social-Media-Nutzung vor zwei Jahren
		Frauen	Männer	Insgesamt
Exploration in die Breite	Spearman's ρ	-.01	< .001	-.03
	p	.936	.997	.701
Exploration in die Tiefe	Spearman's ρ	-.12	-.02	-.13*
	p	.125	.844	.046
Eingehen von Verpflichtungen	Spearman's ρ	.13	.14	.1
	p	.090	.219	.107
Identifikation mit Verpflichtungen	Spearman's ρ	.15	.22	.14*
	p	.057	.051	.027
Ruminative Exploration	Spearman's ρ	-.06	-.1	-.09
	p	.422	.384	.151
Rumination (Frauen)^a	Spearman's ρ	-.08	—	-.13
	p	.290	—	.096
Rumination (Männer)^b	Spearman's ρ	—	-.09	-.03
	p	—	.410	.787
Reflexion	Spearman's ρ	.03	.10	.01
	p	.727	.358	.865
Sozialer Vergleich	Spearman's ρ	-.07	-.18	-.09
	p	.356	.114	.149

Anmerkung. * $p < .05$, ^a $n = 162$, ^b $n = 84$

8.4.2 Arten von Selbstaufmerksamkeit nach Geschlecht

Die Zusammenhänge zwischen den Arten von Selbstaufmerksamkeit und ruminativer Exploration wurden nach Geschlecht untersucht, da sich Frauen und Männer in ihren Ruminationswerten laut Analysen signifikant unterschieden. Diese Korrelationen, die in Tabelle 11 aufgelistet sind, zeigten einen positiven Zusammenhang geringer Stärke zwischen ruminativer Exploration und Reflexion bei Frauen (Spearman's $\rho = .2$, $p = .011$). Ruminative Exploration korrelierte bei Frauen außerdem stark und hoch signifikant positiv mit Rumination (Spearman's $\rho = .51$, $p < .001$). Auch bei den befragten Männern hing ruminative Exploration stark und hoch signifikant positiv mit Rumination zusammen (Spearman's $\rho = .6$, $p < .001$).

Tabelle 11

Zusammenhänge zwischen Arten von Selbstaufmerksamkeit und ruminativer Exploration nach Geschlecht

		Frauen			Männer		
		1	2	3	1	2	3
1. Reflexion	Pearson r	—			—		
	p	—			—		
2. Rumination	Pearson r	.09	—		.11	—	
	p	.239	—		.320	—	
3. Ruminative Exploration	Pearson r	.2*	.51***	—	.07	.6***	—
	p	.011	< .001	—	.501	< .001	—

Anmerkung. * $p < .05$, *** $p < .001$

8.4.3 Reflexion und Identitätsprozesse

Die Zusammenhänge zwischen Reflexion und den Identitätsprozessen wurde anhand einer Spearman-Rangkorrelation untersucht, da die bivariate Normalverteilung für zwei von drei Variablen-Paare nicht gegeben und eine Pearson-Korrelation somit nicht zulässig war. Die Analyse zeigte Korrelationen zwischen vier von fünf Identitätsprozessen und Reflexion, worüber Tabelle 12 einen Überblick gibt. Dabei hingen beide Explorationsprozesse moderat und hoch signifikant positiv mit Reflexion zusammen. Exploration in die Breite wies einen mittleren positiven Zusammenhang auf (Spearman's $\rho = .28$, $p < .001$), während Exploration in die Tiefe positiv mit Reflexion korrelierte (Spearman's $\rho = .25$, $p < .001$). Die Korrelation zwischen Identifikation mit Verpflichtungen und Reflexion fiel zwar nicht signifikant aus (Spearman's $\rho = .11$, $p = .074$), es zeigte sich jedoch eine entsprechende Tendenz.

Tabelle 12

Zusammenhänge zwischen Reflexion und Identitätsprozessen

	Reflexion	
	Spearman's ρ	p
Exploration in die Breite	.28***	< .001
Exploration in die Tiefe	.25***	< .001
Eingehen von Verpflichtungen	.15*	.018
Identifikation mit Verpflichtungen	.11	.074
Ruminative Exploration	.13*	.041

Anmerkung. * $p < .05$, *** $p < .001$

8.4.4 Social-Media-Nutzungsdauer und Identitätsaspekte

Um die Zusammenhänge zwischen der Social-Media-Nutzungsdauer und den erhobenen Skalen zu untersuchen, wurde aufgrund von mangelnder Normalverteilung Spearman-Rangkorrelationen berechnet, die in Tabelle 13 angeführt sind. Dabei zeigten sich moderate und hoch signifikant positive Korrelationen zwischen der Social-Media-Nutzungsdauer und Rumination bei Frauen (Spearman's $\rho = .32$, $p < .001$) sowie zwischen der Social-Media-Nutzungsdauer und sozialem Vergleich (Spearman's $\rho = .34$, $p < .001$). Zwischen der Social-Media-Nutzungsdauer und den beiden adaptiven Explorationsformen, Exploration in die Breite (Spearman's $\rho = .18$, $p = .004$) und Exploration in die Tiefe (Spearman's $\rho = .21$, $p = .001$), wurden ebenfalls signifikante schwach positive Zusammenhänge gefunden. Die Korrelation zwischen Social-Media-Nutzungsdauer und ruminativer Exploration war hoch signifikant positiv mit geringem Effekt (Spearman's $\rho = .21$, $p < .001$).

Tabelle 13

Zusammenhänge zwischen der Social-Media-Nutzungsdauer und den Identitätsprozessen

	Social-Media-Nutzungsdauer	
	Spearman's ρ	p
Exploration in die Breite	.18**	.004
Exploration in die Tiefe	.21**	.001
Eingehen von Verpflichtungen	-.06	.357
Identifikation mit Verpflichtungen	-.08	.232
Ruminative Exploration	.21***	< .001
Rumination (Frauen) ^a	.32***	< .001
Rumination (Männer) ^b	.05	.655
Reflexion	.03	.590
Sozialer Vergleich	.34***	< .001

Anmerkung. ** $p < .01$, *** $p < .001$, ^a $n = 162$, ^b $n = 84$

8.4.5 Beziehungsstatus und Identitätsprozesse

Kruskal-Wallis-Tests wurden durchgeführt, um die Unterschiede zwischen den Beziehungsstatus und den Identitätsprozessen zu untersuchen. Die Ergebnisse der Analysen sind Tabelle 14 zu entnehmen. Mit Ausnahme von Exploration in die Tiefe, $H(2) = 7.740$, $p = .021$, wurden keine signifikanten Unterschiede hinsichtlich der Identitätsprozesse innerhalb der verschiedenen Beziehungsstatus gefunden. Exploration in die Breite sowie ruminative Exploration näherten sich mit $p = .056$ bzw. $p = .083$ jedoch dem Signifikanzniveau an. Post-hoc-Tests nach Dunn (siehe Tabelle 15) ergaben, dass die Werte von Exploration in die Breite ($z = 2.12$, $p = .034$) für alleinstehende Personen ($M = 3.84$, $SD = 0.72$) signifikant höher waren als für verheiratete Personen ($M = 3.6$, $SD = 0.77$). In Bezug auf Exploration in die Tiefe ($z = 2.78$, $p = .005$) zeigten Alleinstehende ($M = 3.37$, $SD = 0.85$) ebenfalls signifikant höhere Werte als Verheiratete ($M = 3.03$, $SD = 0.77$). Auch die Werte von ruminativer Exploration ($z = 2.23$, $p = .026$) waren bei Alleinstehenden ($M = 3.17$, $SD = 1.02$) signifikant höher als bei Verheirateten ($M = 2.81$, $SD = 0.98$). Die Mittelwerte inkl. Standardabweichung der Identitätsprozesse in den jeweiligen Beziehungsstatus-Gruppen sind in Tabelle 38 im Anhang aufgelistet.

Tabelle 14

Unterschiedsprüfung in den Beziehungsstatus-Gruppen bzgl. Identitätsprozessen mittels Kruskal-Wallis-Test

	Beziehungsstatus		
	<i>H</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
Exploration in die Breite	5.749	2	.056
Exploration in die Tiefe	7.740	2	.021*
Eingehen von Verpflichtungen	3.922	2	.141
Identifikation mit Verpflichtungen	1.044	2	.593
Ruminative Exploration	4.974	2	.083

Anmerkung. * $p < .05$

Tabelle 15

Post-hoc-Tests nach Dunne zur Überprüfung von Unterschieden bzgl. der Identitätsprozesse innerhalb der Beziehungsstatus

Vergleich	Exploration in die Breite		Exploration in die Tiefe		Ruminative Exploration	
	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>z</i>	<i>p</i>	<i>z</i>	<i>p</i>
Single – Beziehung	1.83	.068	0.92	.359	0.95	.345
Single – Verheiratet	2.12	.034*	2.78	.005**	2.23	.026*
Beziehung – Verheiratet	0.15	.881	1.55	.121	1.05	.294

Anmerkung. Ausschluss der Gruppe „Beziehung, gemeinsamer Haushalt“ mit $n = 5$ aufgrund von zu geringer Größe, * $p < .05$, ** $p < .01$

8.4.6 Gründe für die Social-Media-Nutzung und Identitätsaspekte

Um Unterschiede in Bezug auf die ausgewählten Gründe für Social-Media-Nutzung und den erhobenen Skalen zu untersuchen wurden aufgrund von mangelnder Normalverteilung Mann-

Whitney-U-Tests berechnet. Dabei wurde bei den Gründen immer zwischen den zwei Gruppen „wählte diesen Grund aus“ und „wählte diesen Grund **nicht** aus“ unterschieden. Tabelle 16 gibt einen Überblick über die Ergebnisse aller berechneten Mann-Whitney-U-Tests. Dabei zeigt eine negative Punkt-biseriale Korrelation ($= r_{pb}$) an, dass Personen, die den jeweiligen Grund ausgewählt hatten, durchschnittlich höhere Werte für die damit korrelierte Skala berichteten als die Personen, die den Grund nicht ausgewählt hatten. Umgekehrt ist die Punkt-biseriale Korrelation positiv, wenn Personen, die den Grund ausgewählt hatten, im Durchschnitt niedrigere Werte auf der korrelierten Skala aufweisen als diejenigen, die den Grund nicht ausgewählt hatten.

Die meisten Unterschiede zeigten sich innerhalb des berichteten sozialen Vergleichs: Personen, die soziale Medien aus Inspirationsgründen nutzten, zeigten eine höhere Tendenz zum sozialen Vergleich als Personen, die Inspiration nicht als Grund angaben ($r_{pb} = -.18$, $W = 6280.000$, $p = .017$), ebenso Personen, die Hobbys als Grund auswählten ($r_{pb} = -.23$, $W = 5899.000$, $p = .002$), Ausbildung ($r_{pb} = -.23$, $W = 3941.000$, $p = .009$), sowie Einkaufen ($r_{pb} = -.48$, $W = 1171.000$, $p < .001$)

Innerhalb der verschiedenen Gründe zeigten sich die meisten Unterschiede in den erhobenen Skalen bei den Gründen „Hobbys“ und „Beruf“. So hatten Personen, die den Grund „Hobbys“ auswählten, höhere Werte in den Skalen Exploration in die Breite ($r_{pb} = -.22$, $W = 5950.500$, $p = .003$), Exploration in die Tiefe ($r_{pb} = -.17$, $W = 6317.000$, $p = .020$), Reflexion ($r_{pb} = -.26$, $W = 5665.500$, $p < .001$), und (wie bereits erwähnt) sozialer Vergleich ($r_{pb} = -.23$, $W = 5899.000$, $p = .002$). Teilnehmende, die den Grund „Beruf“ für ihre Social-Media-Nutzung angaben, zeigten höhere Werte in den Skalen Eingehen von Verpflichtungen ($r_{pb} = -.25$, $W = 4022.500$, $p = .005$) und Identifikation mit Verpflichtungen ($r_{pb} = -.26$, $W = 3967.000$, $p = .003$) sowie niedrigere Werte in der Skala Ruminative Exploration ($r_{pb} = .22$, $W = 6509.000$, $p = .013$). Männer, die den Grund „Beruf“ auswählten, berichteten außerdem niedrigerer Ruminationswerte ($r_{pb} = .5$, $W = 893.500$, $p = .001$). Erwähnenswert ist auch, dass für jene Personen, die die Gründe „Kommunikation“ und „Information“ auswählten, in keiner der erfragten Skalen Unterschiede gefunden wurden.

Tabelle 16

Unterschiedsprüfung in den Skalen bzgl. der ausgewählten Gründen für die Social-Media-Nutzung

	Unterhaltung			Hobbys		
	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>r_{pb}</i>	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>r_{pb}</i>
Exploration in die Breite	588.500*	.021	-.45	5950.500**	.003	-.22
Exploration in die Tiefe	532.500*	.010	-.5	6317.000*	.020	-.17
Eingehen von Verpflichtungen	1305.000	.265	.22	7041.000	.300	-.08
Identifikation mit Verpflichtungen	1434.000	.084	.34	6982.000	.254	-.08
Ruminative Exploration	696.000	.075	-.35	7239.500	.498	-.05
Rumination (Frauen) ^a	370.500	.389	-.21	3029.000	.408	-.08
Rumination (Männer) ^b	91.000	.469	-.25	855.000	.939	-.01
Reflexion	1043.500	.898	-.03	5665.500***	< .001	-.26
Sozialer Vergleich	771.000	.152	-.28	5899.000**	.002	-.23
	Kommunikation			Information		
	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>r_{pb}</i>	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>r_{pb}</i>
Exploration in die Breite	5831.000	.537	-.05	6605.000	.619	.04
Exploration in die Tiefe	6161.500	.968	.003	5681.000	.189	-.11
Eingehen von Verpflichtungen	5791.000	.486	-.06	6056.500	.564	-.05
Identifikation mit Verpflichtungen	6028.000	.823	-.02	6358.500	.989	.001
Ruminative Exploration	5301.000	.095	-.14	5665.500	.181	-.11
Rumination (Frauen) ^a	2463.500	.949	-.01	1945.500	.143	-.16
Rumination (Männer) ^b	721.000	.553	-.08	661.000	.067	-.24
Reflexion	6519.500	.452	.06	6197.000	.764	-.02
Sozialer Vergleich	6324.000	.716	.03	5690.500	.195	-.1

Anmerkung. *r_{pb}* = Punkt-biseriale Korrelation, * *p* < .05, ** *p* < .01, *** *p* < .001, ^a *n* = 162, ^b *n* = 84

	Inspiration			Beruf		
	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>r_{pb}</i>	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>r_{pb}</i>
Exploration in die Breite	6014.500*	.004	-.21	5938.500	.207	.11
Exploration in die Tiefe	6939.000	.226	-.09	6166.000	.081	.15
Eingehen von Verpflichtungen	7807.000	.733	.03	4022.500**	.005	-.25
Identifikation mit Verpflichtungen	7566.500	.930	-.01	3967.000**	.003	-.26
Ruminative Exploration	6932.000	.222	-.09	6509.000**	.013	.22
Rumination (Frauen) ^a	2772.000	.150	-.13	2689.000	.188	.14
Rumination (Männer) ^b	872.000	.783	.04	893.500**	.001	.5
Reflexion	7047.500	.310	-.08	4624.000	.123	-.14
Sozialer Vergleich	6280.000*	.017	-.18	5345.500	.997	-4.68×10 ⁻⁴
	Ausbildung			Einkaufen		
	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>r_{pb}</i>	<i>W</i>	<i>p</i>	<i>r_{pb}</i>
Exploration in die Breite	4981.000	.728	-.03	1843.000	.162	-.19
Exploration in die Tiefe	5916.000	.091	.15	2121.000	.626	-.07
Eingehen von Verpflichtungen	4865.500	.549	-.05	2254.000	.959	-.01
Identifikation mit Verpflichtungen	4326.000	.076	-.16	2058.500	.489	-.09
Ruminative Exploration	5944.500	.081	.16	2068.500	.511	-.09
Rumination (Frauen) ^a	2252.000	.906	.01	777.000	.432	-.14
Rumination (Männer) ^b	706.500	.221	.19	232.500	.554	-.14
Reflexion	4396.000	.106	-.15	1974.500	.334	-.13
Sozialer Vergleich	3941.000**	.009	-.23	1171.000***	< .001	-.48

Anmerkung. *r_{pb}* = Punkt-biseriale Korrelation, * *p* < .05, ** *p* < .01, *** *p* < .001, ^a *n* = 162, ^b *n* = 84

Die Anzahl der Gründe für die Social-Media-Nutzung korrelierte sehr signifikant positiv mit den Skalen Exploration in die Breite (Spearman's $\rho = .18$, $p = .005$) und Reflexion (Spearman's $\rho = .17$, $p = .009$). Aufgrund von nicht gegebener bivariater Normalverteilung wurde eine Spearman-Rangkorrelation zu diesem Zweck berechnet. Beide Korrelationen wiesen einen schwachen Effekt auf. Der soziale Vergleich von Meinungen korrelierte mit einem geringen bis moderaten Effekt hoch signifikant positiv mit der Anzahl der Gründe für Social-Media-Nutzung (Spearman's $\rho = .26$, $p < .001$). Tabelle 17 gibt einen Überblick über alle berechneten Korrelationen zwischen der Anzahl der Gründe für Social-Media-Nutzung und den erhobenen Skalen.

Tabelle 17

Zusammenhänge zwischen der Anzahl der Gründe für die Social-Media-Nutzung und den Identitätsaspekten

	Anzahl der Gründe für Social-Media-Nutzung	
	Spearman's ρ	p -Wert
Exploration in die Breite	.18**	.005
Exploration in die Tiefe	.1	.126
Eingehen von Verpflichtungen	.08	.195
Identifikation mit Verpflichtungen	.09	.179
Ruminative Exploration	.09	.157
Rumination (Frauen) ^a	.1	.183
Rumination (Männer) ^b	-.01	.922
Reflexion	.17**	.009
Sozialer Vergleich	.26***	< .001

Anmerkung. ** $p < .01$, *** $p < .001$, ^a $n = 162$, ^b $n = 84$

8.4.7 Anzahl der genutzten Plattformen und Skalen

Aufgrund von nicht gegebener Normalverteilung wurden Spearman-Rangkorrelationen durchgeführt, um Zusammenhänge zwischen der Anzahl der genutzten Social-Media-Plattformen und den erhobenen Skalen zu überprüfen. Tabelle 18 gibt einen Überblick. Schwache signifikant positive Korrelationen wurden zwischen der Anzahl der genutzten Plattformen und der Rumination bei Frauen (Spearman's $\rho = .17, p = .027$), sowie zwischen der Anzahl der genutzten Plattformen und dem sozialen Vergleich von Meinungen (Spearman's $\rho = .16, p = .012$) gefunden. Zwischen der Exploration in die Breite und der Anzahl der genutzten Plattformen wurde ein geringer sehr signifikant positiver Zusammenhang gefunden (Spearman's $\rho = .2, p = .002$).

Tabelle 18

Zusammenhänge zwischen Anzahl der genutzten Plattformen und Skalen

	Anzahl der genutzten Social-Media-Plattformen	
	Spearman's ρ	p -Wert
Exploration in die Breite	.2**	.002
Exploration in die Tiefe	.09	.170
Eingehen von Verpflichtungen	-.01	.902
Identifikation mit Verpflichtungen	.05	.474
Ruminative Exploration	.08	.209
Rumination (Frauen) ^a	.17*	.027
Rumination (Männer) ^b	-.06	.621
Reflexion	-.06	.351
Sozialer Vergleich	.16*	.012

Anmerkung. * $p < .05$, ** $p < .01$, ^a $n = 162$, ^b $n = 84$

9 Diskussion

Das Ziel der vorliegenden Arbeit war die Untersuchung der Zusammenhänge zwischen dem sozialen Vergleich von Meinungen auf sozialen Medien und den Identitätsprozessen bei angehenden Erwachsenen. Die Literatur zeichnet dabei kein eindeutiges Bild. Obwohl der soziale Meinungsvergleich mit der proaktiven Suche nach Information assoziiert wird, deuten

andere Ergebnisse auf eine Überforderungen durch dessen Anwendung hin (siehe Kapitel 5.3). Während die Ergebnisse der durchgeführten Analysen zwar einen klaren Zusammenhang zwischen der Nutzung von sozialen Medien und der Identitätsexploration bei angehenden Erwachsenen aufzeigen konnten, konnte jedoch kein signifikanter Zusammenhang mit der Identitätsverpflichtung nachgewiesen werden. Auf die Interpretation dieser Ergebnisse wird im Folgenden eingegangen.

9.1 Identitätsexploration

Die vorliegende Studie fand moderat positive Zusammenhänge zwischen dem sozialen Vergleich von Meinungen auf sozialen Medien und der Exploration von Identität, sowohl in Bezug auf erfolgreiche sowie auf nicht erfolgreiche Exploration. Diese Ergebnisse legen nahe, dass eine erhöhte Tendenz, die eigenen Meinungen auf sozialen Medien mit jenen anderer zu vergleichen, eine gründlichere Exploration der eigenen Identität begünstigen. In diesem Sinne kann die vorliegende Arbeit die Erkenntnisse vorangegangener Forschungen zur Thematik unterstützen, die den sozialen Vergleich von Meinungen auf sozialen Medien als Prädiktor für Identitätsverarbeitungsstile, die aktive Identitätsforschung begünstigen, identifizieren (Yang, Holden, & Carter, 2018; Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). Anders ausgedrückt könnte die Betrachtung von und die Beschäftigung mit Ansichten anderer Menschen angehende Erwachsene also dabei fördern, sich mit der eigenen Identität auseinanderzusetzen und weitere Erkundungen anzustellen (Noon, 2020; Noon et al., 2021). Da Globalisierung und Digitalisierung zudem zu einer erhöhten Komplexität des Identitätsbildungsprozesses und somit zu einer längeren Identitätsexploration geführt haben (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018), liegt nahe, dass die Vielfalt an Werten und Meinungen auf sozialen Netzwerken zu diesem Zweck durch den sozialen Vergleich konstruktiv genutzt und navigiert werden. Fremde Meinungen können im Kontext des sozialen Vergleichs somit Lerngelegenheiten und Orientierungshilfen darstellen, indem über deren Kompatibilität mit oder Diskrepanzen zu den eigenen Meinungen reflektiert wird (Yang & Robinson, 2018).

Im Gegensatz zum sozialen Vergleich von Fähigkeiten, der aufgrund seiner Konkurrenzorientierung häufig mit negativen Emotionen (Park & Baek, 2018) und Identitätsdistress (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018) einhergeht, motiviert der soziale Vergleich von Meinungen durch den damit einhergehenden Wissenszuwachs möglicherweise zu ausführlichem Explorationsverhalten, besonders auf sozialen Medien. Darauf könnten auch

Ergebnisse explorativer Analysen der vorliegenden Studie hindeuten, nach denen Personen mit höherer Social-Media-Nutzungsdauer eher zu dazu neigen, Exploration in die Breite sowie Exploration in die Tiefe zu betreiben, wobei der gefundene Effekt gering war. Zusätzlich wurde ein mittlerer Effekt in Bezug auf den sozialen Meinungsvergleich gefunden, der eher von Personen angestellt wurde, die eine höhere Nutzungsdauer berichteten.

Die Ergebnisse der hier diskutierten Analysen liefern auch Anhaltspunkte für die Klärung der Frage, unter welchen Bedingungen Explorationsverhalten auf sozialen Medien mit dem Meinungsvergleich korreliert. Wie bereits in Kapitel 5.3.1 dargelegt, liefert die Literatur keine einheitlichen Ergebnisse bezüglich der Zusammenhänge zwischen den Identitätsprozessen und dem sozialen Meinungsvergleich (vgl. Noon, 2020; Noon et al., 2021). Basierend auf den Erkenntnissen dieser Arbeit sowie der beiden oben angeführten Studien und deren Stichproben lässt sich die Vermutung ableiten, dass der Meinungsvergleich besonders dann positiv mit Exploration zusammenhängt, wenn die Werte und Anschauungen, die von Nutzer*innen im Offline-Kontext erlebt werden, auch mit jenen übereinstimmen, die im Online-Kontext vorherrschen. Bei Personen, die auf sozialen Netzwerken mit Weltanschauungen konfrontiert werden, die in deren Offline-Kontext nicht oder wenig präsent sind, kann die Notwendigkeit, diese gegensätzlichen Ideologien in Einklang zu bringen bzw. zu navigieren, zu inkonsistenten Konsequenzen für die Identitätskonstruktion führen (Al-Kandari et al., 2017). In querschnittlichen Studien könnte die angeführte Hypothese untersucht werden, indem Stichproben aus Kulturen und eventuell sozioökonomischen Gruppen, auf die diese Bedingung zutrifft, mit jenen verglichen werden, bei denen das nicht der Fall ist.

Während der Meinungsvergleich in dieser Studie positiv mit den beiden konstruktiven Explorationsarten zusammenhing, zeigten die Analysen jedoch auch einen positiven Zusammenhang mit ruminativer Exploration. Zwar liegen nach bestem Wissen der Autorin keine Studien zum Zusammenhang zwischen sozialem Meinungsvergleich und ruminativer Exploration vor, jedoch wird der soziale Vergleich in der Literatur mit Rumination als maladaptivem selbstbezogenen Denken in Verbindung gebracht (vgl. Dibb & Foster, 2021; Feinstein et al., 2013; Yang et al., 2020; Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). Während sich in der bestehenden Theorie oft entgegengesetzte Konsequenzen der beiden Formen von sozialem Vergleich vorfinden, wenn diese denn getrennt untersucht werden (vgl. Lewin et al.,

2022; Noon et al., 2021; Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018), legen die Ergebnisse dieser Studie nahe, dass der soziale Meinungsvergleich ebenso mit negativen Aspekten der Identitätsbildung zusammenhängen kann. Die ursprünglich angestellte Vermutung, dass gefundene negative Begleiterscheinungen des sozialen Vergleichs zum Teil auf die mangelnde Unterscheidung der beiden Formen in der Forschung zurückzuführen sind, konnte somit nicht bekräftigt werden. In Anbetracht der auch von Park und Baek (2018) sowie Yang, Holden und Carter (2018) angemerkten überwiegenden Vermengung der beiden Formen von sozialem Vergleich in der Forschung stellt diese Erkenntnis eine wichtige Ergänzung zum bestehenden Wissensstand dar und kann zur Verfeinerung theoretischer Modelle beitragen, die den sozialen Vergleich und seine Folgen untersuchen. Sie deutet darauf hin, dass der soziale Meinungsvergleich nicht nur positive, sondern auch negative Auswirkungen auf die Identitätsbildung haben kann, indem er mit ruminativer Exploration in Verbindung gebracht wird. Ein möglicher Grund dafür könnte die Verkomplizierung der Identitätsintegration angesichts des Überflusses an Identitätsalternativen (Jensen et al., 2011) sein, die möglicherweise zu einer Überforderung durch den diffus-vermeidenden Identitätsverarbeitungsstils führt (Yang, Holden, & Carter, 2018). Speziell im Kontext der sozialen Medien geben die Ergebnisse der explorativen Analysen weitere Einblicke in diese Zusammenhänge und könnten als Anknüpfungspunkte für künftige Untersuchungen genutzt werden. So zeigen diese Ergebnisse etwa, dass eine höhere Nutzungsdauer mit allen Explorationsformen, Rumination bei Frauen und sozialem Vergleich zusammenhängt. Die Umgebung der sozialen Medien könnte die Verbindung zwischen dem sozialen Vergleich und der Exploration in der untersuchten Stichprobe somit entweder verstärken oder überhaupt erst hervorrufen. Zusätzlich zeigten explorative Analysen nämlich auch, dass die Nutzung von sozialen Medien aus mehr Gründen mit mehr Exploration in die Breite, Reflexion und sozialem Vergleich einherging. Auch mehr genutzte Plattformen korrelieren mit Exploration in die Breite, Rumination bei Frauen und sozialem Vergleich. Die Art und Weise sowie die Beweggründe dafür, soziale Medien zu nutzen, könnte dementsprechend einen Einfluss auf die Verbindung zwischen dem sozialen Vergleich und der Exploration sowie auf die Anwendung der adaptiven und der ruminativen Exploration ausüben.

Als möglicher Einflussfaktor auf die gefundenen Zusammenhänge sollte an dieser Stelle auch die Reflexion genannt werden, die mit beiden adaptiven Explorationsformen moderat positiv

und mit ruminativer Exploration schwach positiv korreliert. Es scheint nachvollziehbar, dass Personen, die in ihrer Identitätserkundung durch Interesse an neuen Erkenntnissen über sich selbst motiviert sind, dazu neigen, adaptive Formen der Exploration anzuwenden. Allerdings zeigen auch jene Personen, die dazu tendieren, ruminativ zu explorieren, ein gewisses Maß an Reflexionsfähigkeit, wobei der gefundene Effekt jedoch klein war. Eine mögliche Erklärung dafür könnte das 2-Faktoren-Modell von Rumination (Treyner et al., 2003) liefern, laut dem Reflexion neben Grübeln eine Komponente von Rumination darstellt. Grübeln bezeichnet dabei die Fixierung auf negativ konnotierte, selbstkritische oder sorgenvolle Gedanken und das passive Vergleichen der eigenen Situation mit unerreichten Standards. Reflexion hingegen beinhaltet das Nachdenken und die Bemühung, sich mit persönlichen Herausforderungen auseinanderzusetzen und Lösungen zu finden. Daher macht es Sinn, dass Reflexion in der untersuchten Stichprobe auch mit ruminativer Exploration korreliert, da sie gemeinsam mit Grübeln ein Element von Rumination bildet. So betreiben Personen, die Identitätsdistress erleben, sowohl Rumination als auch Reflexion, letzteres jedoch in geringerem Ausmaß (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). Da Reflexion demnach nur *eine* Komponente von Rumination darstellt, könnten künftige Untersuchungen prüfen, ob die adaptive Exploration enger mit Reflexion verbunden ist als die ruminative Form, da die Ergebnisse darauf hinweisen könnten, dass adaptive Explorationsformen und ruminative Exploration ähnliche Komponenten teilen. Zukünftige Forschung sollte die Interaktion zwischen Exploration, sozialem Vergleich und Reflexion anhand von Korrelationsstudien inkl. Mediationsanalysen untersuchen. Weiters könnten auch Experimente oder Interventionsstudien entwickelt werden, um zu testen, wie gezielte Maßnahmen wie zum Beispiel Reflexionstechniken oder Workshops die Tendenz zur ruminativen Exploration reduzieren und die adaptive Exploration im Zusammenhang mit dem Meinungsvergleich fördern können.

In Bezug auf Rumination wurde bereits diskutiert, dass der soziale Meinungsvergleich möglicherweise nicht zwangsläufig mit ruminativer Exploration in Verbindung stehen muss. Da die Verarbeitung von Diskrepanzen zwischen tatsächlichen und gewünschten Umständen einen Motivationsfaktor für Rumination darstellt, ist eine persönliche Meinung im Vergleich zu Fähigkeiten leichter veränderbar und somit möglicherweise weniger ruminationsauslösend. Anders ausgedrückt könnte sich die Anpassung an Wunschvorstellungen einfacher als Veränderungen im Kontext von Fähigkeiten gestalten, die

schwieriger oder eventuell gar nicht umsetzbar sind (Teasdale & Green, 2004; Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). Die Ergebnisse dieser Arbeit liefern jedoch keine Unterstützung für diese Vermutung, da der Meinungsvergleich moderat mit ruminativer Exploration in der gesamten Stichprobe und bei Frauen mit Rumination verbunden ist. Dementsprechend legen die Resultate der durchgeführten Analysen nahe, dass der soziale Vergleich von Meinungen in Verbindung mit Rumination und Reflexion sowohl als adaptive als auch als maladaptive Lösungsstrategie auf sozialen Medien fungieren kann. So fanden etwa Yang, Holden, Carter und Webb (2018) einen Pfad vom sozialen Fähigkeitsvergleich zu Identitätsdistress über Rumination. Aufgrund des Zusammenhangs zwischen dem sozialen Meinungsvergleich und ruminativer Exploration (sowie Rumination bei Frauen) könnte ein ähnlicher Pfad in der untersuchten Stichprobe vorliegen, jedoch vom sozialen Meinungsvergleich zu Identitätsdistress über Rumination. Obwohl zwar sowohl Reflexion als auch der soziale Meinungsvergleich das Lernen von Neuem und Informationsgewinnung zum Ziel haben, lässt sich offenbar auch eine Verbindung zwischen sozialem Meinungsvergleich und Rumination annehmen. Diese Verbindung legt negative Implikationen für die Identitätsbildung nahe, da Rumination mit erhöhtem Identitätsdistress assoziiert wird (Marin & Rotondo, 2017). In zukünftigen Studien sollte daher auch auf die Frage eingegangen werden, welche Faktoren beeinflussen, ob der Meinungsvergleich als adaptive oder maladaptive Strategie zur Identitätskonstruktion auf sozialen Medien angewandt wird.

Relevant für den Zusammenhang zwischen Meinungsvergleich und den verschiedenen Explorationsformen könnten auch die Gründe sein, die für Social-Media-Nutzung von den Teilnehmenden genannt wurden. Personen, die „Unterhaltung“ und „Hobbys“ als Gründe auswählten, hatten höhere Werten in beiden adaptiven Explorationsformen. Zusätzlich zeigten sich auch bei Personen, die den Grund „Inspiration“ nannten, höhere Werten für den Prozess der Exploration in die Breite. Dagegen berichteten Personen, die „Beruf“ als Grund für die Nutzung von sozialen Netzwerken genannt hatten, tendenziell höhere Werte für das Eingehen von sowie die Identifikation mit Verpflichtungen. Personen, die die Gründe „Hobbys“, „Inspiration“, „Ausbildung“ und „Einkaufen“ für ihre Nutzung angaben, nicht jedoch „Beruf“, neigten eher dazu, ihre eigenen Meinungen auf sozialen Medien zu vergleichen. Das könnte darauf hinweisen, dass die Nutzung von sozialen Netzwerken aus privaten Interessensgründen eher Exploration begünstigt als eine Nutzung aus beruflichem

Interesse, die wiederum eher das Eingehen von und die Identifikation mit Verpflichtungen begünstigen könnte. Auch der soziale Meinungsvergleich scheint vorwiegend von Personen angewendet zu werden, die soziale Medien aus privaten Interessensgründen nutzen. Gemeinsam könnte das darauf hindeuten, dass der soziale Meinungsvergleich auf sozialen Medien eher zur Identitätsexploration in nicht-beruflichen Bereichen als im beruflichen Bereich beiträgt. In Anbetracht der Tatsache, dass Arnett Beruf als einen wichtigen Bereich im Rahmen der Identitätssuche von angehenden Erwachsenen nennt (2000, 2015), erscheint dieser Blickwinkel bedeutsam und sollte in nachfolgenden Studien untersucht werden. Solche Studien könnten etwa darauf abzielen, die spezifischen Mechanismen zu beleuchten, durch die die private im Gegensatz zur beruflichen Nutzung von sozialen Medien die Identitätsexploration beeinflusst. Dazu könnte ein Forschungsdesign gewählt werden, das sowohl quantitative als auch qualitative Methoden umfasst, um einen besseren Einblick in die komplexen Zusammenhänge zwischen den Nutzungsgründen, dem sozialen Vergleich und der Identitätsbildung zu erhalten.

Auffallend ist, dass die ruminative Exploration, als dysfunktionale Explorationsform aufgefasst, stark positiv mit den beiden adaptiven Explorationsformen korrelierte, während alle Explorationsarten wie bereits erwähnt moderat positiv mit dem sozialen Meinungsvergleich korrelierten. Auch dieses Ergebnis lässt darauf hindeuten, dass die Tendenz, die eigenen Meinungen mit jenen anderer zu vergleichen, nicht per se förderlich für die Identitätsentwicklung sein muss. Während sie augenscheinlich zwar die Auseinandersetzung mit fremden Positionen und Werten fördert, muss dies nicht zwingend zu einer Beantwortung von Identitätsfragen führen. Die tatsächliche Festlegung auf befriedigende Identitätsalternativen könnte trotz gründlicher Exploration ausbleiben. Diese Deutung stellt eine Fortführung des bereits erläuterten zweiseitigen Zusammenhangs von sozialem Meinungsvergleich mit negativen sowie positiven Auswirkungen auf die Identitätsbildung dar. Die gefundene Korrelation von adaptiver und ruminativer Exploration deutet darauf hin, dass diese Prozesse nicht strikt getrennt betrachtet werden sollten. Zukünftige Forschung könnte diese Wechselwirkungen weiter untersuchen und die bestehenden Theorien anpassen. Ein möglicher Einflussfaktor könnte dabei die Reflexion darstellen, die laut den durchgeführten Korrelationsanalysen in allen drei Explorationsarten involviert ist. Denn Reflexion als Bewältigungsstrategie negativer Emotionen kann emotionale

Belastung kurzfristig erhöhen. Langfristig werden dadurch jedoch adaptive Auswirkungen erreicht (Nolen-Hoeksema et al., 2008). In diesem Kontext könnten adaptive und ruminative Exploration miteinander verbunden sein, da Reflexion zuerst möglicherweise durch negative Emotionen einen ruminierenden Zustand auslöst und erst in weiterer Folge die adaptiven Formen der Exploration begünstigt. Diese Vermutung könnte in einer Längsschnittstudie überprüft werden. Die Annahme einer nicht an sich förderlichen Auswirkung von sozialem Meinungsvergleich auf die Identitätsbildung steht auch in Einklang mit anderen Ergebnissen der durchgeführten Analysen hinsichtlich Identitätsverpflichtung, die im Folgenden diskutiert werden.

9.2 Identitätsverpflichtung

Im Gegensatz zum Explorationsverhalten der Befragten konnten in Bezug auf die Verpflichtungsdimensionen der Identitätsbildung keine signifikanten Zusammenhänge zum sozialen Meinungsvergleich gefunden werden. Es ist jedoch erwähnenswert, dass die Korrelationen schwach negativ waren und sich in einigen Bereichen als Tendenzen in die erwartete Richtung erwiesen. Diese Ergebnisse weisen darauf hin, dass das Vergleichen eigener Meinungen mit jenen anderer auf sozialen Medien die Bereitschaft und Fähigkeit, feste Entscheidungen bzgl. der eigenen Identität zu treffen und sich sicher bzgl. bestehender Verpflichtungen zu fühlen, nicht fördert. Sie unterscheiden sich von den Ergebnissen der Untersuchung von Noon et al. (2021), laut denen Personen mit Tendenz zum sozialen Meinungsvergleich zu einer höheren Identitätsverpflichtung neigen. Ein Grund für diese unterschiedlichen Befunde könnte das Modell sein, das zum Messen der Identitätsdimensionen eingesetzt wurde. Während in der vorliegenden Studie das 5-Faktoren-Modell von Luyckx et al. (2008) verwendet wurde, erhoben Noon et al. (2021) die Identitätsdimensionen mit dem „Certainty-uncertainty“-Modell von Crocetti et al. (2008), das die drei Identitätsdimensionen Verpflichtung, Exploration in die Breite und Neubewertung von Verpflichtungen umfasst. In dieser Studie heben die Autor*innen die höhere Sicherheit, die angehende Erwachsene in Bezug auf ihre identitätsbezogenen Entscheidungen im Vergleich zu Jugendlichen empfinden, hervor. Sie argumentieren, dass dieser Umstand dazu führt, dass angehende Erwachsene deswegen möglicherweise weniger von entgegengesetzten Meinungen auf sozialen Medien überfordert sind und der soziale Meinungsvergleich so

unterstützend für ihre Identitätsbildung wirken könnte. Die Resultate der vorliegenden Arbeit bestärken diese Vermutung nicht.

Demgegenüber nutzen Yang, Holden und Carter (2018) die Ergebnisse ihrer Studie als Ausgangspunkt für die Vermutung, dass trotz der vermeintlichen Bewertungsfreiheit des sozialen Meinungsvergleichs ein Gefühl von Überwältigung bei angehenden Erwachsenen entstehen könnte. Die Ergebnisse dieser Studie zeigen eine nahezu signifikante Korrelation zwischen dem sozialen Meinungsvergleich und diffus-vermeidender Identitätsverarbeitung. Daraus könnte geschlossen werden, dass Personen, die häufig ihre eigenen Meinungen mit denen anderer auf sozialen Medien vergleichen, möglicherweise Schwierigkeiten haben, Identitätsverpflichtungen einzugehen und sich mit diesen zu identifizieren. Diese Annahme der Forscher*innen decken sich mit den Resultaten der Analysen der vorliegenden Arbeit. Die gesteigerte Komplexität der Identitätsbildung durch die Einflüsse der Globalisierung und Digitalisierung (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018) bei gleichzeitiger Abnahme von gesellschaftlichen Vorgaben bzgl. wichtiger Lebensentscheidungen führen zu einem Bedarf an Bewältigungsstrategien, um vielfältige verfügbare Identitätsoptionen zu navigieren und Identitätsverpflichtungen auszuhandeln (Côté, 2006). Die Analyse der erhobenen Daten lässt darauf schließen, dass der soziale Meinungsvergleich zwar das Explorationsverhalten unterstützen kann, nicht jedoch das Eingehen von und die Identifikation mit Verpflichtungen. Der Überfluss an vorhandenen Identitätsalternativen könnte zu einer Identitätsdiffusion bei angehenden Erwachsenen führen (Jensen et al., 2011), wobei der soziale Meinungsvergleich augenscheinlich nicht als angemessene Bewältigungsstrategie fungiert. Verantwortlich dafür könnte auch der *local dominance effect* sein, d. h. dass nicht genug unmittelbare Bezüge zu den Vergleichsobjekten auf den sozialen Medien bestehen, um diese als konstruktive Orientierungshilfe zu nutzen (Crisanto et al., 2022; Yang & Robinson, 2018; Zell & Alicke, 2010). So besagt die Theorie der sozialen Identität, dass die Zustimmung von anderen, die uns ähnlich sind, die subjektive Gewissheit erhöht. Personen gehen nämlich davon aus, dass gemeinsame Einstellungen die externe Realität und objektive Wahrheit widerspiegeln (Taylor et al., 2022). Wenn jedoch die Zustimmung bzw. die Meinungen der Vergleichsobjekte auf sozialen Medien als nicht authentisch oder relevant wahrgenommen werden, könnte das die Unsicherheit und das Gefühl der Überwältigung verstärken. Diese Unsicherheit könnte folglich hinderlich dafür sein, klare und stabile Identitätsverpflichtungen zu entwickeln.

Eine weitere Erklärung für die Befunde könnte darin liegen, dass der soziale Meinungsvergleich möglicherweise nicht zwingend so wertfrei ist, wie in der Literatur argumentiert wird (vgl. Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). Denn auch der soziale Meinungsvergleich wird genutzt, um die Angemessenheit der eigenen Meinung zu beurteilen, indem die eigenen Ansichten mit denen von Peers verglichen werden (Suls et al., 2000). So beobachten und beurteilen Social-Media-Nutzer*innen beispielsweise, welche Art von Identität von anderen Nutzer*innen in Bezug auf Eigenschaften, Gewohnheiten und Einstellungen bevorzugt wird und nehmen basierend darauf Anpassungen an ihrer Online-Selbstpräsentation vor (Prastiwi et al., 2022). Das spricht dafür anzunehmen, dass Meinungen anderer Personen zwar nicht als besser oder schlechter angesehen werden als die eigenen, jedoch als falsch oder richtig oder zumindest gesellschaftlich akzeptiert oder nicht akzeptiert. Anders ausgedrückt könnte der soziale Meinungsvergleich zwar dabei unterstützen, verschiedenste Identitätsalternativen zu sichten, nicht jedoch dabei, sich für einige davon zu entscheiden. Eine Festlegung auf bestimmte Identitätsalternativen könnte also schwerer fallen, wenn eine Vielzahl an tatsächlich *konkurrierenden* und nicht nur unterschiedlichen Meinungen zur Verfügung steht, da die permanente Verfügbarkeit neuer Meinungen und Informationen eine kontinuierliche *Neubewertung* und Anpassung der eigenen Identitätsentscheidungen erforderlich macht. Der ständige Vergleich der persönlichen Meinungen könnte dementsprechend zu einer erhöhten Unsicherheit führen, da die Entscheidungsprozesse bzgl. der eigenen Identität durchgehend hinterfragt werden. Das deckt sich mit der Theorie zu sozialen Vergleichsprozessen, nach der der Meinungsvergleich angewandt wird, um die eigenen Meinungen zu validieren (Park & Baek, 2018).

Die überwiegend passive Social-Media-Nutzung der Studienteilnehmenden könnte einen weiteren Grund dafür darstellen, dass der Meinungsvergleich in der untersuchten Stichprobe nicht signifikant mit den Verpflichtungsdimensionen korreliert. Während der Prozess des sozialen Meinungsvergleichs die Informationssuche zum Ziel hat und den Zweck verfolgt, Neues zu lernen (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018), kann auch Informationen und Meinungen begegnet werden kann, die widersprüchlich zu eigenen Auffassungen und Ansichten sind. Die Diskrepanzen, die durch diese widersprüchlichen Informationen entstehen, werden oft durch Kommunikation zu verringern versucht (Yang & Robinson, 2018). Da die Teilnehmenden soziale Medien allerdings größtenteils passiv nutzen, gehen sie

dementsprechend wenig Kommunikation mit anderen Nutzer*innen ein. Die mangelnde Möglichkeit zur Diskrepanzverringern, die sich daraus ergibt, könnte dazu führen, dass sich Identitätsverpflichtungen schwieriger aushandeln lassen und somit weniger Verpflichtung und stattfindet. Unterstützung für diese Interpretation liefern auch die explorativen Analysen, die einen Trend von erhöhten Werten für das Eingehen von und die Identifikation mit Verpflichtungen zeigten, je aktiver die Teilnehmenden soziale Medien aktuell nutzen. Da die gesamte Stichprobe soziale Medien durchschnittlich relativ passiv nutzt, könnte dieser Umstand die Ergebnisse möglicherweise zugunsten eines mangelnden Zusammenhangs zwischen sozialem Meinungsvergleich und Identitätsverpflichtung verzerren. Eine Stichprobe aus Personen, die soziale Medien aktiver nutzen, hätte möglicherweise andere Resultate geliefert. Weitere Untersuchungen zu diesem Zusammenhang zwischen Meinungsvergleich, Identitätsverpflichtung und Art der Social-Media-Nutzung, zum Beispiel in Form von Interventionsstudien, könnten diese Hypothese überprüfen. Die Literatur legt jedoch nahe, dass der soziale Meinungsvergleich mit einer passiven Nutzung zusammenhängen könnte (Yang & Robinson, 2018). Generell zeigt eine passive Nutzung oft eine Verbindung zu weniger subjektivem Wohlbefinden (Verduyn et al., 2020). Auch die im Rahmen der vorliegenden Analysen gefundene schwache Verbindung des Meinungsvergleichs zur Reflexion in der untersuchten Stichprobe könnte in diesem Kontext relevant sein, da eine passive Social-Media-Nutzung womöglich wenig zur Reflexion motiviert. Obwohl eine Studie von Yang, Holden, Carter und Webb (2018) gezeigt hat, dass der Vergleich von Meinungen in sozialen Medien mit einem erhöhten Reflexionsniveau in Verbindung steht, zeigt sich in dieser spezifischen Stichprobe lediglich eine schwache Korrelation zwischen dem sozialen Meinungsvergleich und Reflexion. Zudem korreliert die Reflexion nur schwach mit der Identifikation mit Verpflichtungen und überhaupt nicht mit dem Eingehen von Verpflichtungen. Diese Zusammenhänge könnten in weiterführenden Forschungsarbeiten getestet werden, indem Reflexion als Moderator- oder Mediatorvariable im Zusammenhang mit dem Meinungsvergleich und den Identitätsprozessen untersucht wird. Die Ergebnisse solcher Untersuchungen sowie die der vorliegenden Arbeit könnten relevant für die Gestaltung von sozialen Netzwerkplattformen sein, um Funktionen zu implementieren, die eine konstruktive Identitätsentwicklung fördern und ruminative Exploration zugunsten einer erfolgreichen Identitätsverpflichtung minimieren.

Ein weiterer Grund für den abwesenden Zusammenhang zwischen Identitätsverpflichtung und sozialem Meinungsvergleich könnte die Verbindung zwischen Rumination bei Frauen, die zwei Drittel der Stichprobe ausmachten, und sozialem Meinungsvergleich sein. Die Forschung zeigt, dass Rumination mit niedriger Identitätsverpflichtung assoziiert wird (Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018). In der Stichprobe der gegenwärtigen Arbeit hing der soziale Meinungsvergleich moderat mit Rumination bei Frauen zusammen, während er nur schwach mit Reflexion in der gesamten Stichprobe korreliert. Die Assoziation zwischen Rumination und niedriger Identitätsverpflichtung sowie zwischen Reflexion und höherer Identitätsverpflichtung (Luyckx et al., 2007) könnte hier somit als möglicher Einflussfaktor auf die Beziehung zwischen sozialem Meinungsvergleich und Identitätsverpflichtung wirken. Da Rumination erhöhten Identitätsdistress begünstigt (Marin & Rotondo, 2017), wäre es sinnvoll anzunehmen, dass Rumination den potenziell positiven Einfluss des informationsorientierten sozialen Meinungsvergleichs hemmen könnte. Da die Ergebnisse geschlechtsspezifische Unterschiede aufzeigen, könnten zukünftige Forschungen diese Unterschiede weiter untersuchen.

Wie bereits erwähnt existieren in der Theorie zum sozialen Meinungsvergleich keine einheitlichen Ergebnisse zum Zusammenhang mit Identitätsprozessen. Die Ergebnisse der im Rahmen dieser Studie durchgeführten Analysen tragen zu diesem heterogenen Bild des Meinungsvergleichs bei. Während der soziale Meinungsvergleich in einer Studie von Noon et al. (2021) positiv mit Verpflichtung und Exploration in die Breite korrelierte, hing der soziale Fähigkeitsvergleich negativ mit Verpflichtung und positiv mit Neubewertung von Verpflichtungen zusammen. Die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung können diese positiven Effekte des sozialen Meinungsvergleichs auf die Identitätsverpflichtung von angehenden Erwachsenen nicht bekräftigen. Die maladaptiven Implikationen für die Identitätsentwicklung, die dem sozialen Fähigkeitsvergleich in der Theorie zugeschrieben wird, könnten somit auch auf den sozialen Meinungsvergleich zutreffen.

9.3 Fazit

Forschungen zum sozialen Vergleich beschäftigen sich überwiegend mit dem Vergleich von Fähigkeiten (vgl. Chua & Chang, 2016; de Vries & Kühne, 2015; Feinstein et al., 2013; Lim & Yang, 2015; Vogel et al., 2014; Weinstein, 2017). Da diese Art des Vergleichs häufig mit negativen psycho-emotionalen Auswirkungen in Verbindung gebracht wird (vgl. Crisanto et al., 2022; Noon et al., 2021; Yang, 2016), führt dieser unausgeglichene Fokus zu der

irrtümlichen Annahme, dass der soziale Vergleich einen zwangsläufig nachteiligen Prozess darstellt. Jene wenigen Studien, die den Vergleich von Meinungen untersuchen, tragen zu einem positiveren Bild des sozialen Vergleichs bei, welches ihn als harmlos oder sogar förderlich beschreibt (vgl. Park & Baek, 2018; Yang, Holden, & Carter, 2018; Yang, Holden, Carter, & Webb, 2018; Yang & Robinson, 2018). Um die spärliche Forschungslage in diesem Kontext zu erweitern, untersuchte die vorliegende Arbeit Zusammenhänge zwischen dem Meinungsvergleich und den Identitätsprozessen. Dabei zeigte sich, dass der Meinungsvergleich mit konstruktiver sowie ruminativer Identitätsexploration, Prozessen der Selbstreflexion, und Rumination bei Frauen zusammenhängt, aber nicht mit Identitätsverpflichtung, und Rumination bei Männern. Diese Ergebnisse lassen darauf hindeuten, dass der Meinungsvergleich positive Implikationen für die Identitätsexploration, jedoch nicht für die Identitätsverpflichtung hat. Anders ausgedrückt suggerieren die Ergebnisse der vorliegenden Arbeit, dass der Meinungsvergleich dazu motivieren könnte, sich mehr mit unterschiedlichen Identitätsalternativen auf sozialen Medien auseinanderzusetzen. Schlussendlich unterstützt er laut ebendiesen Ergebnissen allerdings nicht dabei, sich auf bestimmte Alternativen festzulegen und übt somit keinen positiven Einfluss auf die Klarheit über die eigene Identität aus. Offen bleibt jedoch auch nach eingehender Auseinandersetzung, inwiefern die Prozesse der Reflexion und Rumination (vor allem bei Frauen), die in dieser Stichprobe mit vielen Identitätsprozessen und dem Meinungsvergleich zusammenhängen, in diesen Dynamiken ebenfalls eine Rolle spielen könnten.

9.4 Limitationen

Zusätzlich zu den bereits genannten Limitationen ist unter anderem auch die relativ homogene Zusammensetzung der Stichprobe zu nennen, wodurch die Generalisierbarkeit der Ergebnisse eingeschränkt wird. Die Stichprobe bestand fast zu zwei Drittel aus Frauen und umfasste überwiegend ältere angehende Erwachsene. Zwar stellt die Identitätsbildung eine lebenslange Aufgabe dar (Luyckx et al., 2011), jedoch zeigen Altersvergleiche, dass ältere angehende Erwachsene im Vergleich zu jüngeren das angehende Erwachsenenalter weniger als eine Zeit der Identitätsfindung ansehen (Crocetti et al., 2015). Es besteht also die Möglichkeit, dass viele der befragten Personen bereits wichtige Identitätsverpflichtungen eingegangen sind (Carlsson et al., 2015) und der soziale Vergleich somit weniger Einfluss auf das Eingehen von und die Identifikation mit Verpflichtungen hatte. Diese Vermutung konnte

leider nicht überprüft werden, da die zusätzliche Erhebung der Identitätsprofile sowie eine längsschnittliche Erhebung der Identitätsprozesse den Rahmen der Arbeit überschritten hätten. Die Identitätsarbeit, die die Befragten also bereits vor der Durchführung der Studie geleistet hatten, wurde somit nicht erhoben. Als weitere Limitation sei der Umstand genannt, dass die Daten zu einem einzigen Zeitpunkt erhoben wurden, und somit keine kausalen Schlussfolgerungen über die Beziehung zwischen dem sozialen Meinungsvergleich und den Identitätsprozessen gezogen werden können.

Weiters bilden die befragten Personen eine vergleichsweise hoch gebildete Stichprobe. Beinahe alle Teilnehmenden berichteten, mindestens die Matura bzw. das Abitur abgeschlossen zu haben und die überwiegende Mehrheit gab mindestens ein Bachelorstudium als höchste abgeschlossene Ausbildung an, zusätzlich studierte der Großteil der Teilnehmenden noch. Auch hier lässt sich davon ausgehen, dass viele der Studienteilnehmenden bereits wichtige Entscheidungen bzgl. Identitätsfragen im Bereich der Ausbildung getroffen hatten (Carlsson et al., 2015) und der soziale Meinungsvergleich auf sozialen Medien somit möglicherweise weniger zur Identitätsverpflichtung eingesetzt wurde. Es sei an dieser Stelle jedoch erwähnt, dass Identitätsentwicklung auch noch nach dem Erreichen einer erarbeiteten Identität stattfindet (Carlsson et al., 2015) und der soziale Vergleich somit auch noch nach eingegangenen Identitätsverpflichtungen relevant sein kann. Auf die überwiegend passive Nutzung der untersuchten Stichprobe wurde bereits eingegangen, sei an dieser Stelle jedoch noch einmal erwähnt. Zukünftige Studien, die die Zusammenhänge zwischen Identitätsprozessen und sozialem Meinungsvergleich untersuchen, sollten dementsprechend eine breitere und diversere Stichprobe berücksichtigen, um die Generalisierbarkeit der Ergebnisse zu erhöhen. Dazu gehört das Einbeziehen von Personen unterschiedlicher Altersgruppen und Bildungsniveaus sowie eine ausgeglichene Geschlechterverteilung. Eine solche Stichprobe könnte helfen, die verschiedenen Facetten der Identitätsbildung besser zu verstehen und aufzuzeigen, inwieweit der soziale Meinungsvergleich in unterschiedlichen Kontexten eine Rolle spielt.

In Bezug auf die Methodik sollte außerdem erwähnt werden, dass die Identitätsprozesse anhand der Dimensions of Identity Development Scale (Luyckx et al., 2008) global erhoben wurden. Untersuchungen weisen jedoch darauf hin, dass globale Identitätsprozesse die domänenspezifischen nur teilweise erklären und die Berücksichtigung verschiedener

Lebensbereiche, wie etwa der zwischenmenschlichen oder beruflichen, bei der Messung von Identitätsprozessen somit von wesentlicher Bedeutung ist (Vosylis et al., 2018). Dementsprechend besteht die Möglichkeit, dass unterschiedliche domänenspezifische Identitätsprozesse anders mit sozialem Vergleich zusammenhängen. Wie bereits in Kapitel 9.1 diskutiert wurde, könnten Unterschiede zwischen den angegebenen Gründen für Social-Media-Nutzung darauf hinweisen, dass Identitätsprozesse in künftigen Studien in verschiedene Bereiche getrennt untersucht werden sollten. Solche Studien sollten daher Zusammenhänge zwischen den Identitätsprozessen und dem sozialem Meinungsvergleich differenzierter, d. h. in verschiedenen Domänen untersuchen, um ein genaueres Bild der Identitätsentwicklung auf sozialen Medien zu erhalten und so präzisere Aussagen darüber zu treffen, in welchen Lebensbereichen der Meinungsvergleich besonders relevant ist. So könnte die Untersuchung der beruflichen Domäne separat von der zwischenmenschlichen Domäne aufzeigen, ob und wie der soziale Vergleich auf sozialen Medien in diesen spezifischen Bereichen unterschiedlich wirkt. Unterstützt wird diese Empfehlung auch von den Ergebnissen explorativer Analysen der vorliegenden Studie, die zeigten, dass alleinstehende Personen mehr in die Tiefe, in die Breite und ruminativ explorierten als verheiratete Personen. Der Beziehungsstatus hing somit bis zu einem gewissen Grad mit dem Explorationsverhalten, nicht aber mit dem Verpflichtungsverhalten zusammen. Eine Untersuchung, die gezielt die Zusammenhänge zwischen dem sozialen Vergleich und Identitätsbildung in der *beruflichen* Domäne prüft, hätte womöglich andere Ergebnisse erhalten.

Eine weitere methodische Limitation ergibt sich aus der Skala Social Media Social Comparison of Opinion (Yang, Holden, & Carter, 2018), die verwendet wurde, um den sozialen Meinungsvergleich zu erheben. Von dieser Skala musste eines von vier Items aufgrund von geringer Trennschärfe ausgeschlossen werden. Der Ausschluss dieses Items könnte somit zu einer Unterrepräsentierung bestimmter Aspekte des Meinungsvergleichs führen, da die drei verbleibenden Items möglicherweise nicht das gesamte Spektrum des sozialen Meinungsvergleichs abdecken. Das könnte bedeuten, dass für die Identitätsbildung womöglich wichtige Aspekte des sozialen Meinungsvergleichs nicht ausreichend berücksichtigt wurden. Künftige Studien sollten daher die Entwicklung und Validierung umfassenderer Messinstrumente in Betracht ziehen, um den sozialen Meinungsvergleich differenzierter und vollständiger zu erfassen. Zusätzlich stellt diese Skala sowie auch alle

anderen im Rahmen dieser Untersuchung verwendeten Skalen ein Selbstberichtsverfahren dar, das zu eventuellen Verzerrungen der berichteten Daten führen kann.

Zuletzt soll noch angemerkt werden, dass die vorliegende Studie Daten zum Meinungsvergleich undifferenziert über verschiedenen Plattformen erhoben hat, d. h. es wurde nicht geprüft, ob der Meinungsvergleich auf unterschiedlichen Plattformen unterschiedlich mit den Identitätsprozessen in Verbindung steht. Eine Untersuchung zeigte jedoch, dass der kumulierte soziale Vergleich, wobei nicht zwischen den beiden Formen unterschieden wird, unterschiedlich mit verschiedenen sozialen Netzwerkplattformen korreliert (Chae, 2018). Eine weitere Studie fand, dass der Vergleich von Meinungen unterschiedlich mit problematischer Nutzung auf unterschiedlichen Plattformen in Verbindung steht (Lewin et al., 2022). Dementsprechend besteht die Möglichkeit, dass der Meinungsvergleich je nach Plattform unterschiedlich ausgeprägt ist und unterschiedliche Auswirkungen auf die Identitätsprozesse hat. Das könnte daran liegen, dass verschiedene soziale Medien unterschiedliche soziale Dynamiken und Nutzerverhalten fördern. Beispielsweise könnte der Meinungsvergleich auf Plattformen wie Instagram, die stark bildbasiert sind, andere Identitätsprozesse beeinflussen als auf textbasierten Plattformen wie Twitter. So berichtet zum Beispiel Panger (2014) von Forschungsergebnissen, die darauf hindeuten lassen, dass eine stärkere Bezugnahme auf das eigene Ich auf Facebook und eine größere Präsenz von öffentlichen Personen und Organisationen auf Twitter dazu beitragen, Unterschiede in der Anfälligkeit auf Neid zwischen den Plattformen zu erklären. Weitere Untersuchungen sollten folglich Unterschiede in den Auswirkungen des Meinungsvergleichs auf verschiedenen Plattformen differenziert untersuchen.

Durch die Berücksichtigung dieser diskutierten Limitationen in zukünftigen Studien könnte das Verständnis der komplexen Zusammenhänge zwischen sozialem Meinungsvergleich und Identitätsprozessen vertieft und die Anwendbarkeit der Ergebnisse auf unterschiedliche Populationen und Kontexte verbessert werden.

10 Literaturverzeichnis

- Abels, H., & König, A. (2016). Erikson: Die psychosoziale Entwicklung der Identität und die Integration von Grundhaltungen. In H. Abels & A. König (Hrsg.), *Sozialisation: Über die Vermittlung von Gesellschaft und Individuum und die Bedingungen von Identität* (S. 95–106). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-13229-3_11
- Al-Kandari, A. A., Al-Sumait, F. Y., & Al-Hunaiyyan, A. (2017). Looking perfect: Instagram use in a Kuwaiti cultural context. *Journal of International and Intercultural Communication*, 10(4), 273–290. <https://doi.org/10.1080/17513057.2017.1281430>
- Arditte, K. A., & Joormann, J. (2011). Emotion regulation in depression: Reflection predicts recovery from a major depressive episode. *Cognitive Therapy and Research*, 35(6), 536–543. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9389-4>
- ARD/ZDF-Onlinestudien. (2023). *Social-Media-Nutzung 2019 bis 2022*. ARD/ZDF-Onlinestudie. <https://www.ard-zdf-onlinestudie.de/tabellen-onlinenutzung/social-media-und-messenger/social-media/>
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066x.55.5.469>
- Arnett, J. J. (2001). Conceptions of the transition to adulthood: Perspectives from adolescence through midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133–143.
- Arnett, J. J. (2007a). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2007.00016.x>
- Arnett, J. J. (2007b). The long and leisurely route: Coming of age in Europe today. *Current History*, 106(698), 130–136. <https://doi.org/10.1525/curh.2007.106.698.130>
- Arnett, J. J. (2014). Presidential Address: The Emergence of Emerging Adulthood. *Emerging Adulthood*, 2(3), 155–162. <https://doi.org/10.1177/2167696814541096>
- Arnett, J. J. (2015). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. Oxford University Press.
- Arnett, J. J., & Mitra, D. (2020). Are the features of Emerging Adulthood developmentally distinctive? A comparison of ages 18–60 in the United States. *Emerging Adulthood*, 8(5), 412–419. <https://doi.org/10.1177/2167696818810073>
- Baumeister, R. F., Shapiro, J. P., & Tice, D. M. (1985). Two kinds of identity crisis. *Journal of Personality*, 53(3), 407–424. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.1985.tb00373.x>
- Beyers, W., & Luyckx, K. (2016). Ruminative exploration and reconsideration of commitment as risk factors for suboptimal identity development in adolescence and emerging

- adulthood. *Journal of Adolescence*, 47, 169–178.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2015.10.018>
- Broderick, P. C. (1998). Early adolescent gender differences in the use of ruminative and distracting coping strategies. *The Journal of Early Adolescence*, 18(2), 173–191.
<https://doi.org/10.1177/0272431698018002003>
- Bugay-Sökmez, A., Manuoğlu, E., Coşkun, M., & Sümer, N. (2023). Predictors of rumination and co-rumination: The role of attachment dimensions, self-compassion and self-esteem. *Current Psychology*, 42(6), 4400–4411. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01799-0>
- Buunk, A. P., & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102(1), 3–21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Carlsson, J., Wängqvist, M., & Frisén, A. (2015). Identity development in the late twenties: A never ending story. *Developmental Psychology*, 51(3), 334–345.
<https://doi.org/10.1037/a0038745>
- Chae, J. (2018). Reexamining the relationship between social media and happiness: The effects of various social media platforms on reconceptualized happiness. *Telematics and Informatics*, 35(6), 1656–1664. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2018.04.011>
- Chua, T. H. H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190–197.
<https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.09.011>
- Côté, J. E. (2006). Emerging adulthood as an institutionalized moratorium: Risks and benefits to identity formation. In J. J. Arnett & J. L. Tanner (Hrsg.), *Emerging adults in America: Coming of age in the 21st century* (S. 85–116). American Psychological Association.
- Côté, J. E. (2014). The dangerous myth of emerging adulthood: An evidence-based critique of a flawed developmental theory. *Applied Developmental Science*, 18(4), 177–188.
<https://doi.org/10.1080/10888691.2014.954451>
- Coyne, S. M., Padilla-Walker, L. M., & Howard, E. (2013). Emerging in a digital world: A decade review of media use, effects, and gratifications in emerging adulthood. *Emerging Adulthood*, 1(2), 125–137. <https://doi.org/10.1177/2167696813479782>.
- Crisanto, M., Wagaman, B., Kerr, E., McGinnis, J., & Berman, S. L. (2022). Avatars and alternate identities: Social media usage and its relation to identity and peer attachment. *The American Journal of Psychology*, 135(2), 215–224.
<https://doi.org/10.5406/19398298.135.2.07>

- Crocetti, E., Rubini, M., Luyckx, K., & Meeus, W. (2008). Identity formation in early and middle adolescents from various ethnic groups: From three dimensions to five statuses. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(8), 983–996. <https://doi.org/10.1007/s10964-007-9222-2>
- Crocetti, E., Rubini, M., & Meeus, W. (2008). Capturing the dynamics of identity formation in various ethnic groups: Development and validation of a three-dimensional model. *Journal of Adolescence*, 31(2), 207–222. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2007.09.002>
- Crocetti, E., Tagliabue, S., Sugimura, K., Nelson, L. J., Takahashi, A., Niwa, T., Sugiura, Y., & Jinno, M. (2015). Perceptions of emerging adulthood: A study with Italian and Japanese university students and young workers. *Emerging Adulthood*, 3(4), 229–243. <https://doi.org/10.1177/2167696815569848>
- de Vries, D. A., & Kühne, R. (2015). Facebook and self-perception: Individual susceptibility to negative social comparison on Facebook. *Personality and Individual Differences*, 86, 217–221. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.029>
- Dibb, B., & Foster, M. (2021). Loneliness and Facebook use: The role of social comparison and rumination. *Heliyon*, 7(1), 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2021.e05999>
- Diel, K., Grelle, S., & Hofmann, W. (2021). A motivational framework of social comparison. *Journal of Personality and Social Psychology*, 120(6), 1415–1430. <https://doi.org/10.1037/pspa0000204.supp>
- Erikson, E. (1950). *Childhood and society*. Norton.
- Erikson, E. (1968). *Identity: Youth and crisis*. Norton.
- Feinstein, B. A., Hershenberg, R., Bhatia, V., Latack, J. A., Meuwly, N., & Davila, J. (2013). Negative social comparison on Facebook and depressive symptoms: Rumination as a mechanism. *Psychology of Popular Media Culture*, 2(3), 161–170. <https://doi.org/10.1037/a0033111>
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117–140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Flammer, A. (2017). *Entwicklungstheorien: Psychologische Theorien der menschlichen Entwicklung* (5. unveränderte Aufl.). Hogrefe.
- Gauda, G. (1990). *Der Übergang zur Elternschaft: Eine qualitative Analyse der Entwicklung der Mutter- und Vateridentität* [Dissertation, Universität Osnabrück]. <https://osnascholar.ub.uni-osnabrueck.de/handle/unios/64133>

- 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>
- Gómez-Urrutia, V., Jiménez Figueroa, A., Gómez-Urrutia, V., & Jiménez Figueroa, A. (2022). Identity in the digital age: Elaboration of social media profiles in Chilean teenagers. *Convergencia*, 29. <https://doi.org/10.29101/crcs.v29i0.17430>
- Gu, C., Liu, S., & Chen, S. (2022). The effect of trait mindfulness on social media rumination: Upward social comparison as a moderated mediator. *Frontiers in Psychology*, 13, 931572. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.931572>
- Gutierrez, I. A., & Park, C. L. (2015). Emerging adulthood, evolving worldviews: How life events impact college students' developing belief systems. *Emerging Adulthood*, 3(2), 85–97. <https://doi.org/10.1177/2167696814544501>
- Hammack, P. L. (2015). Theoretical foundations of identity. In K. C. McLean & M. Syed (Hrsg.), *The Oxford handbook of identity development* (S. 11–30). Oxford University Press.
- Harnish, R. J., & Bridges, K. R. (2006). Social influence: The role of self-monitoring when making social comparisons. *Psychology & Marketing*, 23(11), 961–973. <https://doi.org/10.1002/mar.20141>
- Harrington, R., & Loffredo, D. A. (2010). Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being. *The Journal of Psychology*, 145(1), 39–57. <https://doi.org/10.1080/00223980.2010.528072>
- Havighurst, R. J. (1948). *Developmental tasks and education* (S. iii, 86). The University of Chicago Press.
- Hendry, L. B., & Kloep, M. (2010). How universal is emerging adulthood? An empirical example. *Journal of Youth Studies*, 13(2), 169–179. <https://doi.org/10.1080/13676260903295067>
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- IBM Corporation. (2022). *SPSS (Version 29.0.2.0)* [Software]. <https://www.ibm.com/de-de/products/spss-statistics>
- JASP Team. (2023). *JASP (Version 0.18.1)* [Software]. <https://jasp-stats.org/>
- Jensen, L. A., Arnett, J. J., & McKenzie, J. (2011). Globalization and cultural identity. In S. J. Schwartz, K. Luyckx & V. L. Vignoles (Hrsg.), *Handbook of identity theory and research* (S. 285–301). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-7988-9_13

- Jeyanthi, M. (2022). Social media and identity formation – The influence of self-presentation and social comparison. *Mind and Society*, 11(2), 138–144. <https://doi.org/10.56011/mind-mri-112-202216>
- Kleeberg-Niepage, A. (2021). Theorien menschlicher Entwicklung. In A. Kleeberg-Niepage (Hrsg.), *Entwicklung: Eine Einführung* (S. 29–71). Springer Fachmedien. https://doi.org/10.1007/978-3-658-20075-6_2
- König, D. (2012). *Deutsche Version der Skala Rumination aus dem Rumination-Reflection Questionnaire (RRQ)*. https://dk.akis.at/RRQ_Rumination.pdf
- Košir, K., Tement, S., Licardo, M., & Habe, K. (2015). Two sides of the same coin? The role of rumination and reflection in elementary school teachers' classroom stress and burnout. *Teaching and Teacher Education*, 47, 131–141. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2015.01.006>
- Kroger, J., & Marcia, J. E. (2011). The identity statuses: Origins, meanings, and interpretations. In S. J. Schwartz, K. Luyckx & V. L. Vignoles (Hrsg.), *Handbook of identity theory and research* (S. 31–53). Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4419-7988-9>
- Kroger, J., Martinussen, M., & Marcia, J. E. (2010). Identity status change during adolescence and young adulthood: A meta-analysis. *Journal of Adolescence*, 33(5), 683–698. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2009.11.002>
- Lanctot, J., & Poulin, F. (2018). Emerging adulthood features and adjustment: A person-centered approach. *Emerging Adulthood*, 6(2), 91–103. <https://doi.org/10.1177/2167696817706024>
- Lee, S. Y. (2014). How do people compare themselves with others on social network sites? The case of Facebook. *Computers in Human Behavior*, 32, 253–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.12.009>
- Lewin, K. M., Ellithorpe, M. E., & Meshi, D. (2022). Social comparison and problematic social media use: Relationships between five different social media platforms and three different social comparison constructs. *Personality and Individual Differences*, 199, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111865>
- Li, Y. (2022). Identity construction in social media: A study on blogging continuance. *Behaviour & Information Technology*, 41(8), 1671–1688. <https://doi.org/10.1080/0144929X.2021.1895319>
- Lim, M., & Yang, Y. (2015). Effects of users' envy and shame on social comparison that occurs on social network services. *Computers in Human Behavior*, 51, 300–311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.05.013>

- Luger, V. (2016). *Emerging Adulthood – Positive und negative Aspekte im individuellen Erleben* (Publikationsnr. 36187) [Masterarbeit, Universität Wien]. <https://theses.univie.ac.at/>
- Luyckx, K., Goossens, L., & Soenens, B. (2006). A developmental contextual perspective on identity construction in emerging adulthood: Change dynamics in commitment formation and commitment evaluation. *Developmental Psychology*, 42(2), 366–380. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.42.2.366>
- Luyckx, K., Goossens, L., Soenens, B., & Beyers, W. (2006). Unpacking commitment and exploration: Preliminary validation of an integrative model of late adolescent identity formation. *Journal of Adolescence*, 29(3), 361–378. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.03.008>
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Berzonsky, M. D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Smits, I., & Goossens, L. (2008). Capturing ruminative exploration: Extending the four-dimensional model of identity formation in late adolescence. *Journal of Research in Personality*, 42(1), 58–82. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2007.04.004>
- Luyckx, K., Schwartz, S. J., Goossens, L., Beyers, W., & Missotten, L. (2011). Processes of personal identity formation and evaluation. In S. J. Schwartz, K. Luyckx & V. L. Vignoles (Hrsg.), *Handbook of identity theory and research* (S. 77–98). Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4419-7988-9>
- Luyckx, K., Soenens, B., Berzonsky, M. D., Smits, I., Goossens, L., & Vansteenkiste, M. (2007). Information-oriented identity processing, identity consolidation, and well-being: The moderating role of autonomy, self-reflection, and self-rumination. *Personality and Individual Differences*, 43(5), 1099–1111. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.03.003>
- Manago, A. M., Santer, N. D., Barsigian, L. L., & Walsh, A. S. (2021). Social media as tools for cultural change in the transition to adulthood. In K. C. McLean (Hrsg.), *Cultural methods in psychology: Describing and transforming cultures* (S. 146–173). Oxford University Press.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3(5), 551–558. <https://doi.org/10.1037/h0023281>
- Maree, J. G. (2021). The psychosocial development theory of Erik Erikson: Critical overview. *Early Child Development and Care*, 191(7–8), 1107–1121. <https://doi.org/10.1080/03004430.2020.1845163>
- Marin, K. A., & Rotondo, E. K. (2017). Rumination and self-reflection in stress narratives and relations to psychological functioning. *Memory*, 25(1), 44–56. <https://doi.org/10.1080/09658211.2015.1124122>
- Marsh, H. W., Hau, K.-T., & Wen, Z. (2004). In Search of golden rules: Comment on hypothesis-testing approaches to setting cutoff values for fit indexes and dangers in

- overgeneralizing Hu and Bentler's (1999) findings. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 11(3), 320–341. https://doi.org/10.1207/s15328007sem1103_2
- Mühlbauer, L. (2018). *Der Einfluss von Geschlecht und Identitätsstatus auf Aspekte der Identität und Intimität in Emerging Adulthood* (Publikationsnr. 46820) [Masterarbeit, Universität Wien]. <https://theses.univie.ac.at/>
- Newman, D. B., & Nezlek, J. B. (2019). Private self-consciousness in daily life: Relationships between rumination and reflection and well-being, and meaning in daily life. *Personality and Individual Differences*, 136, 184–189. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.06.039>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Noon, E. J. (2020). Compare and despair or compare and explore? Instagram social comparisons of ability and opinion predict adolescent identity development. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 14(2), 1–16. <https://doi.org/10.5817/CP2020-2-1>
- Noon, E. J., Schuck, L. A., Guţu, S. M., Şahin, B., Vujović, B., & Aydın, Z. (2021). To compare, or not to compare? Age moderates the relationship between social comparisons on instagram and identity processes during adolescence and emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 93(1), 134–145. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.10.008>
- Osgood, D. W., Ruth, G., Eccles, J. S., Jacobs, J. E., & Barber, B. L. (2005). Six paths to adulthood: Fast starters, parents without careers, educated partners, educated singles, working singles, and slow starters. In R. A. Settersten, F. F. Furstenberg & R. G. Rumbaut (Hrsg.), *On the frontier of adulthood: Theory, research, and public policy* (S. 320–355). The University of Chicago Press. <https://doi.org/10.7208/chicago/9780226748924.003.0010>
- Ozer, S., Meca, A., & Schwartz, S. J. (2019). Globalization and identity development among emerging adults from Ladakh. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 25(4), 515–526. <https://doi.org/10.1037/cdp0000261>
- Panger, G. (2014). Social comparison in social media: A look at facebook and twitter. *CHI '14 Extended Abstracts on Human Factors in Computing Systems*, 2095–2100. <https://doi.org/10.1145/2559206.2581184>
- Park, S. Y., & Baek, Y. M. (2018). Two faces of social comparison on Facebook: The interplay between social comparison orientation, emotions, and psychological well-being. *Computers in Human Behavior*, 79, 83–93. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.10.028>

- Prastiwi, M. I., Suyanto, B., & Izzati, Y. W. (2022). The liquid identity of adolescents with disabilities: Changes in the identity of adolescents with disabilities in social media. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 35(3), 310–320. <https://doi.org/10.20473/mkp.V35I32022.310-320>
- Reise, M. J. (2023). *Freundschaft und Identitätsfindung in der Phase Emerging Adulthood* (Publikationsnr. 69227) [Masterarbeit, Universität Wien]. <https://theses.univie.ac.at/>
- Schoofs, H., Hermans, D., & Raes, F. (2010). Brooding and reflection as subtypes of rumination: Evidence from confirmatory factor analysis in nonclinical samples using the Dutch Ruminative Response Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32(4), 609–617. <https://doi.org/10.1007/s10862-010-9182-9>
- Schütz, C. (2011). *Identitätsentwicklung bei Emerging Adults im Kontext selbstverwirklichender Freizeitaktivitäten* (Publikationsnr. 15031) [Masterarbeit, Universität Wien]. <https://theses.univie.ac.at/>
- Schwartz, S. J. (2001). The evolution of Eriksonian and, neo-Eriksonian identity theory and research: A review and integration. *Identity*, 1(1), 7–58. <https://doi.org/10.1207/S1532706XSCHWARTZ>
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L., Luyckx, K., Meca, A., & Ritchie, R. A. (2013). Identity in emerging adulthood. Reviewing the field and looking forward. *Emerging Adulthood*, 1(2), 96–113. <https://doi.org/10.1177/2167696813479781>
- Scott, B. G., Sanders, A. F. P., Graham, R. A., Banks, D. M., Russell, J. D., Berman, S. L., & Weems, C. F. (2014). Identity distress among youth exposed to natural disasters: Associations with level of exposure, posttraumatic stress, and internalizing problems. *Identity*, 14(4), 255–267. <https://doi.org/10.1080/15283488.2014.944697>
- Silva, J. M. (2012). Constructing adulthood in an age of uncertainty. *American Sociological Review*, 77(4), 505–522. <https://doi.org/10.1177/0003122412449014>
- Silvia, P. J., Eichstaedt, J., & Phillips, A. G. (2005). Are rumination and reflection types of self-focused attention? *Personality and Individual Differences*, 38(4), 871–881. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2004.06.011>
- Sirsch, U., Dreher, E., Mayr, E., & Willinger, U. (2009). What does it take to be an adult in Austria? Views of adulthood in Austrian adolescents, emerging adults, and adults. *Journal of Adolescent Research*, 24(3), 275–292. <https://doi.org/10.1177/0743558408331184>
- Sokol, J. T. (2009). Identity development throughout the lifetime: An examination of Eriksonian theory. *Graduate Journal of Counseling Psychology*, 1(2), 1–9.

- Statista. (2022, Juli). *Soziale Medien nach Nutzerzahl in Österreich im Jahr 2021*. Statista. <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/528244/umfrage/anzahl-der-aktiven-nutzer-von-sozialen-netzwerken-in-oesterreich/>
- Statistik Austria. (2024, Juni 17). *Familienstand*. Statistik Austria. <https://www.statistik.at/statistiken/bevoelkerung-und-soziales/bevoelkerung/familien-haushalte-lebensformen/familienstand>
- Stockdale, L. A., & Coyne, S. M. (2020). Bored and online: Reasons for using social media, problematic social networking site use, and behavioral outcomes across the transition from adolescence to emerging adulthood. *Journal of Adolescence*, 79(1), 173–183. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2020.01.010>
- Suls, J., Martin, R., & Wheeler, L. (2000). Three kinds of opinion comparison: The triadic model. *Personality and Social Psychology Review*, 4(3), 219–237. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0403_2
- Surrence, K., Miranda, R., Marroquín, B. M., & Chan, S. (2009). Brooding and reflective rumination among suicide attempters: Cognitive vulnerability to suicidal ideation. *Behaviour Research and Therapy*, 47(9), 803–808. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2009.06.001>
- Takano, K., & Tanno, Y. (2008). Development of Japanese-version Rumination-Reflection Questionnaire. *The Japanese Journal of Personality*, 16, 259–261. <https://doi.org/10.2132/personality.16.259>
- Taylor, S. J., Muchnik, L., Kumar, M., & Aral, S. (2022). Identity effects in social media. *Nature Human Behaviour*, 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41562-022-01459-8>
- Teasdale, J. D., & Green, H. A. C. (2004). Ruminative self-focus and autobiographical memory. *Personality and Individual Differences*, 36(8), 1933–1943. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2003.08.022>
- Thomas, L., Briggs, P., Hart, A., & Kerrigan, F. (2017). Understanding social media and identity work in young people transitioning to university. *Computers in Human Behavior*, 76, 541–553. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.08.021>
- Thomsen, D. K., Tønnesvang, J., Schnieber, A., & Olesen, M. H. (2011). Do people ruminate because they haven't digested their goals? The relations of rumination and reflection to goal internalization and ambivalence. *Motivation and Emotion*, 35(2), 105–117. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9209-x>
- Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>

- Treynor, W., Gonzalez, R., & Nolen-Hoeksema, S. (2003). Rumination reconsidered: A psychometric analysis. *Cognitive Therapy and Research*, 27(3), 247–259. <https://doi.org/10.1023/A:1023910315561>
- Udenze, S. (2022). Constructing identity and communality on a social media platform: An exploration of #lgbotwitter Tweets. *Journal Communication Spectrum: Capturing New Perspectives in Communication*, 12(1), 11–28. <https://doi.org/10.36782/jcs.v11i2.2120>
- Verduyn, P., Gugushvili, N., Massar, K., Täht, K., & Kross, E. (2020). Social comparison on social networking sites. *Current Opinion in Psychology*, 36, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.04.002>
- Vignoles, V. L., Schwartz, S. J., & Luyckx, K. (2011). Introduction: Toward an integrative view of identity. In S. J. Schwartz, K. Luyckx & V. L. Vignoles (Hrsg.), *Handbook of identity theory and research* (S. 1–27). Springer. <https://link.springer.com/book/10.1007/978-1-4419-7988-9>
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Vosylis, R., Erentaitė, R., & Crocetti, E. (2018). Global versus domain-specific identity processes: Which domains are more relevant for emerging adults? *Emerging Adulthood*, 6(1), 32–41. <https://doi.org/10.1177/2167696817694698>
- Wang, J.-L., Gaskin, J., Rost, D. H., & Gentile, D. A. (2018). The reciprocal relationship between passive social networking site (SNS) usage and users' subjective well-being. *Social Science Computer Review*, 36(5), 511–522. <https://doi.org/10.1177/0894439317721981>
- Weber, S., & Hagmayer, Y. (2018). Thinking about the Joneses? Decreasing rumination about social comparison increases well-being. *European Journal of Health Psychology*, 25(3), 83–95. <https://doi.org/10.1027/2512-8442/a000013>
- Weinstein, E. (2017). Adolescents' differential responses to social media browsing: Exploring causes and consequences for intervention. *Computers in Human Behavior*, 76, 396–405. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.07.038>
- Whiting, A., & Williams, D. (2013). Why people use social media: A uses and gratifications approach. *Qualitative Market Research: An International Journal*, 16(4), 362–369. <https://doi.org/10.1108/QMR-06-2013-0041>
- Whitmer, A., & Gotlib, I. H. (2011). Brooding and reflection reconsidered: A factor analytic examination of rumination in currently depressed, formerly depressed, and never depressed individuals. *Cognitive Therapy and Research*, 35(2), 99–107. <https://doi.org/10.1007/s10608-011-9361-3>

- Yadlin-Segal, A. (2017). Constructing national identity online: The case study of #IranJeans on Twitter. *International Journal of Communication*, 2760–2784.
- Yang, C. (2016). Instagram use, loneliness, and social comparison orientation: Interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 19(12), 703–708. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>
- Yang, C. (2022). Social media social comparison and identity processing styles: Perceived social pressure to be responsive and rumination as mediators. *Applied Developmental Science*, 26(3), 504–515. <https://doi.org/10.1080/10888691.2021.1894149>
- Yang, C., Carter, M. D. K., Webb, J. J., & Holden, S. M. (2020). Developmentally salient psychosocial characteristics, rumination, and compulsive social media use during the transition to college. *Addiction Research & Theory*, 28(5), 433–442. <https://doi.org/10.1080/16066359.2019.1682137>
- Yang, 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>
- Yang, C., Holden, S. M., Carter, M. D. K., & Webb, J. J. (2018). Social media social comparison and identity distress at the college transition: A dual-path model. *Journal of Adolescence*, 69, 92–102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.09.007>
- Yang, C., & Robinson, A. (2018). Not necessarily detrimental: Two social comparison orientations and their associations with social media use and college social adjustment. *Computers in Human Behavior*, 84, 49–57. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.02.020>
- Zell, E., & Alicke, M. D. (2010). The local dominance effect in self-evaluation: Evidence and explanations. *Personality and Social Psychology Review*, 14(4), 368–384. <https://doi.org/10.1177/1088868310366144>

11 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: Häufigkeitsverteilung des höchsten Bildungsabschlusses nach Geschlecht.....	32
Tabelle 2: Häufigkeitsverteilung des Beschäftigungsstatus.....	34
Tabelle 3: Häufigkeitsverteilung des Beziehungsstatus.....	35
Tabelle 4: Goodness-of-Fit-Indizes der DIDS-Modelle	39
Tabelle 5: Überblick über die teststatistischen Kennwerte der Identitätsdimensionen	39
Tabelle 6: Überblick über die teststatistischen Kennwerte der SMSC-Op-Modelle.....	42
Tabelle 7: Goodness-of-Fit-Indizes der Rumination-Reflexion-Modelle.....	44
Tabelle 8: Spearman-Korrelationen zur Überprüfung der einseitig formulierten Hypothesen	53
Tabelle 9: Spearman-Korrelationen zur Überprüfung der zweiseitig formulierten Hypothesen	53
Tabelle 10: Zusammenhänge zwischen Identitätsprozessen und der Art der Social-Media- Nutzung	57
Tabelle 11: Zusammenhänge zwischen Arten von Selbstaufmerksamkeit und ruminativer Exploration nach Geschlecht.....	58
Tabelle 12: Zusammenhänge zwischen Reflexion und Identitätsprozessen	59
Tabelle 13: Zusammenhänge zwischen der Social-Media-Nutzungsdauer und den Identitätsprozessen.....	60
Tabelle 14: Unterschiedsprüfung in den Beziehungsstatus-Gruppen bzgl. Identitätsprozessen mittels Kruskal-Wallis-Test.....	61
Tabelle 15: Post-hoc-Tests nach Dunne zur Überprüfung von Unterschieden bzgl. der Identitätsprozesse innerhalb der Beziehungsstatus	61
Tabelle 16: Unterschiedsprüfung in den Skalen bzgl. der ausgewählten Gründen für die Social- Media-Nutzung.....	63
Tabelle 17: Zusammenhänge zwischen der Anzahl der Gründe für die Social-Media-Nutzung und den Identitätsaspekten	65
Tabelle 18: Zusammenhänge zwischen Anzahl der genutzten Plattformen und Skalen.....	66
Tabelle 19: Häufigkeitsverteilung des Alters.....	98
Tabelle 20: Tägliche Nutzungsdauer sozialer Medien	98
Tabelle 21: Anzahl der verwendeten Plattformen.....	99

Tabelle 22: Genutzte Plattformen.....	99
Tabelle 23: Gründe für Social-Media-Nutzung.....	100
Tabelle 24: Art der Social-Media-Nutzung.....	100
Tabelle 25: Teststatistische Kennwerte der Skala Exploration in die Breite (5 Items)	101
Tabelle 26: Teststatistische Kennwerte der Skala Exploration in die Tiefe (4 Items)	102
Tabelle 27: Teststatistische Kennwerte der Skala Eingehen von Verpflichtungen (5 Items)	103
Tabelle 28: Teststatistische Kennwerte der Skala Identifikation mit Verpflichtungen (5 Items)	104
Tabelle 29: Teststatistische Kennwerte der Skala Ruminative Exploration (5 Items)	105
Tabelle 30: Teststatistische Kennwerte der Skala SMSC-Op (3 Items)	106
Tabelle 31: Teststatistische Kennwerte der Skala Rumination (6 Items)	107
Tabelle 32: Teststatistische Kennwerte der Skala Reflexion (6 Items)	108
Tabelle 33: Geschlechterverteilung innerhalb des Beschäftigungsstatus	108
Tabelle 34: Geschlechterverteilung innerhalb des Beschäftigungsstatus	109
Tabelle 35: Shapiro-Wilk-Test zur Überprüfung der bivariaten Normalverteilung	109
Tabelle 36: Geschlechterunterschiede innerhalb der erhobenen Skalen	110
Tabelle 37: Spearman-Korrelationen aller erhobenen Skalen.....	111
Tabelle 38: Mittelwerte der Identitätsprozesse in den jeweiligen Beziehungsstatus-Gruppen	112

12 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Altersverteilung in der Stichprobe.....	31
Abbildung 2: Tägliche Nutzungsdauer sozialer Medien.....	47
Abbildung 3: Anzahl verwendeter Plattformen	48
Abbildung 4: Nennung verwendeter Plattformen	49
Abbildung 5: Gründe für Social-Media-Nutzung.....	50
Abbildung 6: Aktuelle Art der Social-Media-Nutzung.....	51
Abbildung 7: Art der Social-Media-Nutzung vor zwei Jahren	52

13 Abstract

13.1 Abstract Deutsch

Die Identitätsentwicklung ist ein zentrales Merkmal des Emerging Adulthood, das heute stark durch soziale Medien beeinflusst wird. Diese bieten viele Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit verschiedenen Werten und Ansichten, wobei der soziale Vergleich zur Navigation von Identitätsalternativen genutzt werden kann. Bisherige Studien differenzierten dabei selten zwischen dem Vergleich von Fähigkeiten und Meinungen. Daher richtet die vorliegende Arbeit ihren Fokus auf den bisher weniger untersuchten Vergleich von Meinungen und soll die Frage beantworten, wie dieser mit den Identitätsdimensionen des 5-Faktoren-Modell von Luyckx et al. bei angehenden Erwachsenen zusammenhängt. Dazu wurden 247 Personen im Alter von 18 bis 29 Jahren im Rahmen einer querschnittlichen Online-Fragebogenstudie zu ihrer Identität, ihrer Tendenz, ihre Meinungen in sozialen Medien zu vergleichen, sowie ihrer Reflexions- und Ruminationstendenz befragt. Die Ergebnisse zeigen, dass der Vergleich von Meinungen in Verbindung mit der Identitätsexploration, nicht jedoch mit der Identitätsverpflichtung steht. Zusätzlich wurde ein positiver Zusammenhang mit Rumination bei Frauen sowie Reflexion in der gesamten Stichprobe gefunden. Das deutet darauf hin, dass der Meinungsvergleich dazu motivieren könnte, sich mehr mit unterschiedlichen Identitätsalternativen auf sozialen Medien auseinanderzusetzen. Schlussendlich unterstützt er laut den Ergebnissen allerdings nicht dabei, sich auf bestimmte Alternativen festzulegen. Die vorliegende Studie bekräftigt das heterogene Bild des Meinungsvergleichs bzgl. dessen Auswirkung auf die Identitätsbildung, das in der Literatur existiert, und zeigt einige potenzielle Einflussfaktoren auf, die dabei mitwirken könnten.

13.2 Abstract Englisch

Identity development is a crucial feature of emerging adulthood, which is strongly influenced by social media today. These offer many opportunities to engage with different values and views. In this context, social comparison can be used to navigate identity alternatives. Previous studies have rarely differentiated between the comparison of abilities and opinions. Consequently, this study focuses on the less studied comparison of opinions and aims to answer the question of how it relates to the identity dimensions of Luyckx et al.'s 5-factor model in emerging adults. To this end, 247 people between the ages of 18 and 29 were asked about their identity, their tendency to compare their opinions on social media and their tendency to reflect and ruminate as part of a cross-sectional online questionnaire study. The results show that the comparison of opinions is related to identity exploration, but not to identity commitment. In addition, a positive correlation was found between the comparison of opinions and rumination in women as well as reflection in the entire sample. This suggests that comparison of opinions could motivate people to engage more with different identity alternatives on social media. Ultimately, however, it does not support the commitment to certain alternatives. Therefore, this study supports the heterogeneous picture of comparison of opinions with regard to its effect on identity formation that exists in the literature and offers some potential influencing factors that could be involved in these processes.

14 Anhang A: Tabellen

Tabelle 19

Häufigkeitsverteilung des Alters

Alter in Jahren	Absolute Häufigkeit	Prozent
18	4	1.62
19	9	3.64
20	9	3.64
21	10	4.05
22	18	7.29
23	11	4.45
24	38	15.38
25	65	26.32
26	32	12.96
27	21	8.5
28	13	5.26
29	17	6.88

Tabelle 20

Tägliche Nutzungsdauer sozialer Medien

Tägliche Nutzungsdauer	Absolute Häufigkeit	Prozent
10-30 min.	16	6.48
30-60 min.	39	15.79
1-2 h	78	31.58
2-3 h	71	28.74
3-4 h	28	11.34
4-5 h	8	3.24
5-6 h	4	1.62
6-7 h	2	0.81
> 8 h	1	0.40

Tabelle 21

Anzahl der verwendeten Plattformen

Verwendete Plattformen	Absolute Häufigkeit	Prozent
1	10	4.05
2	32	12.96
3	62	25.1
4	67	27.13
5	40	16.19
6	21	8.5
7	6	2.43
8	7	2.83
9	1	0.41
10	1	0.41

Tabelle 22

Genutzte Plattformen

Genutzte Plattformen	Absolute Häufigkeit	Prozent
Instagram	217	21.38
Youtube	210	20.69
Facebook	140	13.79
Snapchat	118	11.63
Pinterest	79	7.78
TikTok	68	6.70
LinkedIn	48	4.73
Reddit	37	3.65
Twitter	36	3.55
BeReal	26	2.56
Twitch	20	1.97
Andere	16	1.58

Tabelle 23

Gründe für Social-Media-Nutzung

Gründe für Social-Media-Nutzung	Aktuell		Vor zwei Jahren	
	Absolute Häufigkeit	Prozent	Absolute Häufigkeit	Prozent
Unterhaltung	239	24.34	243	27.33
Kommunikation	179	18.23	186	20.92
Nachrichtenquelle/Information	174	17.72	146	16.42
Inspiration	129	13.14	108	12.15
Pflege von Hobbys und Interessen	127	12.93	112	12.60
Beruf inkl. Networking	56	5.70	25	2.81
Ausbildung	53	5.40	49	5.51
Produktkauf	20	2.04	19	2.14
Andere	5	0.51	1	0.11

Tabelle 24

Art der Social-Media-Nutzung

Art der Social-Media-Nutzung	Aktuell		Vor zwei Jahren	
	Absolute Häufigkeit	Prozent	Absolute Häufigkeit	Prozent
10	51	20.73	49	19.92
20	35	14.23	28	11.38
30	37	15.04	27	10.98
40	27	10.98	27	10.98
50	21	8.54	24	9.76
60	22	8.94	26	10.57
70	16	6.50	18	7.32
80	11	4.47	12	4.88
90	8	3.25	9	3.66
101	18	7.32	26	10.57

Anmerkung. $n = 246$, Erfassung mittels Schieberegler, 1 = passiv, 101 = aktiv

Tabelle 25

Teststatistische Kennwerte der Skala Exploration in die Breite (5 Items)

Item	<i>M</i>	<i>SD</i>	Trenn- schärfe
Ich denke über verschiedene Lebensstile nach, ob diese zu mir passen könnten.	3.44	1.15	.58
Ich denke über verschiedene Ziele nach, die ich verfolgen könnte.	3.99	0.78	.56
Ich denke aktiv über verschiedene Wege nach, die ich in meinem Leben verfolgen könnte.	3.61	1	.65
Ich denke über verschiedene Dinge nach, die ich in Zukunft machen könnte.	3.92	0.93	.63
Ich denke über verschiedene Lebensstile nach, die gut für mich sein könnten.	3.54	1.04	.71
<i>N</i> = 247			
<i>M</i> = 3.7, <i>SD</i> = 0.76			
Cronbachs α = .83			

Anmerkung. Fünfstufiges Antwortformat von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme sehr zu“)

Tabelle 26

Teststatistische Kennwerte der Skala Exploration in die Tiefe (4 Items)

Item	<i>M</i>	<i>SD</i>	Trenn- schärfe
Ich denke darüber nach, ob meine Zukunftspläne zu dem passen, was ich wirklich möchte.	3.71	1.12	.5
Ich denke darüber nach, ob mir die Ziele, die ich schon im Leben habe, wirklich entsprechen.	3.4	1.14	.59
Ich versuche herauszufinden, was andere über den Weg denken, für den ich mich in meinem Leben entschieden habe.	2.5	1.26	.35
Ich überdenke die Zukunftspläne, die ich bereits gemacht habe.	3.7	1.19	.46

N = 247*M* = 3.22, *SD* = 0.84Cronbachs α = .69

Anmerkung. Fünfstufiges Antwortformat von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme sehr zu“)

Tabelle 27

Teststatistische Kennwerte der Skala Eingehen von Verpflichtungen (5 Items)

Item	<i>M</i>	<i>SD</i>	Trennschärfe
Ich weiß, welcher Richtung ich in meinem Leben folgen werde.	3.54	1.07	.74
Ich habe ein Bild davon, was ich in der Zukunft machen werde.	3.78	1.03	.71
Ich habe eine Wahl darüber getroffen, was ich in meinem Leben machen werde.	3.56	1.09	.79
Ich habe mich für die Richtung entschieden, der ich in meinem Leben folgen werde.	3.83	1	.7
Ich habe Pläne für das, was ich in der Zukunft machen werde.	3.83	0.96	.73

N = 247

M = 3.65, *SD* = 0.86

Cronbachs α = .89

Anmerkung. Fünfstufiges Antwortformat von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme sehr zu“)

Tabelle 28

Teststatistische Kennwerte der Skala Identifikation mit Verpflichtungen (5 Items)

Item	<i>M</i>	<i>SD</i>	Trenn- schärfe
Aufgrund meiner Zukunftspläne fühle ich mich selbstsicher.	3.29	1.05	.77
Ich spüre, dass die Richtung, die ich in meinem Leben nehmen möchte, mir wirklich entsprechen wird.	3.7	0.95	.69
Meine Zukunftspläne stärken mein Selbstvertrauen.	3.45	1.02	.67
Meine Pläne für die Zukunft entsprechen meinen wahren Interessen und Werten.	4	0.78	.66
Ich bin mir sicher, dass meine Pläne für die Zukunft die Richtigen für mich sind.	3.52	0.98	.74

N = 247

M = 3.59, *SD* = 0.78

Cronbachs α = .87

Anmerkung. Fünfstufiges Antwortformat von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme sehr zu“)

Tabelle 29

Teststatistische Kennwerte der Skala Ruminative Exploration (5 Items)

Item	<i>M</i>	<i>SD</i>	Trenn- schärfe
Ich frage mich weiterhin, welche Richtung mein Leben nehmen muss.	3.3	1.27	.71
Es fällt mir schwer aufzuhören, über die Richtung, die ich in meinem Leben einschlagen möchte, nachzudenken.	3.26	1.23	.49
Ich zweifle/bin unschlüssig darüber, was ich wirklich im Leben erreichen möchte.	2.77	1.34	.74
Ich suche weiterhin nach der Richtung, die ich in meinem Leben einschlagen möchte.	2.91	1.23	.74
Ich mache mir Sorgen darüber, was ich mit meiner Zukunft machen möchte.	2.82	1.3	.8

N = 247

M = 3.01, *SD* = 1.03

Cronbachs α = .87

Anmerkung. Fünfstufiges Antwortformat von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme sehr zu“)

Tabelle 30

Teststatistische Kennwerte der Skala SMSC-Op (3 Items)

Item	<i>M</i>	<i>SD</i>	Trenn- schärfe
Auf sozialen Medien versuche ich herauszufinden, was andere denken, die mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind wie ich.	3.13	1.25	.71
Auf sozialen Medien versuche ich zu erfahren, was andere in einer ähnlichen Situation tun würden.	2.94	1.28	.73
Wenn ich soziale Medien nutze, versuche ich herauszufinden, was andere über etwas denken, über das ich mehr erfahren möchte.	3.34	1.24	.61

N = 247

M = 3.14, *SD* = 1.08

Cronbachs α = .83

Anmerkung. Fünfstufiges Antwortformat von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme sehr zu“)

Tabelle 31

Teststatistische Kennwerte der Skala Rumination (6 Items)

Item	<i>M</i>	<i>SD</i>	Trennschärfe
Mir kommt es immer so vor, als ob ich in meinem Kopf Dinge wieder aufwärme, die ich gesagt oder getan habe.	3.74	1.14	.77
Manchmal fällt es mir schwer, Gedanken über mich selbst abzuschalten.	3.62	1.23	.75
Noch lange, nachdem ein Streit oder eine Meinungsverschiedenheit beigelegt ist, kehren meine Gedanken zu den Geschehnissen zurück.	3.83	1.06	.72
Ich neige dazu, noch sehr lange über Dinge, die mir passiert sind, zu grübeln oder nachzudenken.	3.91	1.11	.76
Ich denke oft über Episoden in meinem Leben nach, mit denen ich mich nicht mehr beschäftigen sollte.	3.35	1.21	.75
Ich verbringe viel Zeit damit, an peinliche oder enttäuschende Momente in meinem Leben zurückzudenken.	3.13	1.29	.77

N = 246

M = 3.6, *SD* = 0.98

Cronbachs α = .91

Anmerkung. Fünfstufiges Antwortformat von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme sehr zu“)

Tabelle 32

Teststatistische Kennwerte der Skala Reflexion (6 Items)

Item	<i>M</i>	<i>SD</i>	Trenn- schärfe
Ich liebe es, mein „inneres“ Selbst zu erforschen.	3.49	1.13	.64
Ich betrachte mein Leben oft gerne auf philosophische Weise.	3.22	1.25	.75
Ich liebe es, über die Natur und den Sinn der Dinge nachzudenken.	3.61	1.13	.63
Meine Einstellungen und Gefühle zu den Dingen faszinieren mich.	3.55	0.99	.61
Philosophisches oder abstraktes Denken spricht mich nicht so sehr an. (umgepoltes Item)	3.85	1.07	.64
Ich erforsche mich von Natur aus sehr gerne selbst.	3.52	1.01	.52

N = 247*M* = 3.54, *SD* = 0.83Cronbachs α = .85

Anmerkung. Fünfstufiges Antwortformat von 1 („stimme überhaupt nicht zu“) bis 5 („stimme sehr zu“)

Tabelle 33

Geschlechterverteilung innerhalb des Beschäftigungsstatus

Beschäftigung	Chi-Quadrat-Tests		
	χ^2	<i>df</i>	<i>p</i>
Vollzeit	1.56	1	.211
Teilzeit	2.47	1	.116
Geringfügigkeit/Gelegenheitsjobs	0.19	1	.665
Studium	1.09	1	.296

Anmerkung. Chi-Quadrat-Vierfeld-Test mit den Ausprägungen männlich/weiblich und ja/nein

Tabelle 34

Geschlechterverteilung innerhalb des Beschäftigungsstatus

Beschäftigung	<i>p</i>
Schule	.27
Arbeitssuche	.13
Andere	.34

Anmerkung. 2x2 Exakter Fisher-Test mit den Ausprägungen männlich/weiblich und ja/nein

Tabelle 35

Shapiro-Wilk-Test zur Überprüfung der bivariaten Normalverteilung

			Shapiro-Wilk	<i>p</i>
Exploration in die Breite	-	Sozialer Vergleich	0.980	0.001
Exploration in die Tiefe	-	Sozialer Vergleich	0.986	0.018
Eingehen von Verpflichtungen	-	Sozialer Vergleich	0.991	0.140
Identifikation mit Verpflichtungen	-	Sozialer Vergleich	0.991	0.108
Ruminative Exploration	-	Sozialer Vergleich	0.993	0.290
Rumination (Frauen) ^a	-	Sozialer Vergleich	0.961	< .001
Rumination (Männer) ^b	-	Sozialer Vergleich	0.975	0.105
Reflexion	-	Sozialer Vergleich	0.985	0.013

Anmerkung. ^a *n* = 162, ^b *n* = 84

Tabelle 36

Geschlechterunterschiede innerhalb der erhobenen Skalen

	<i>p</i>	<i>W</i>	<i>r_{pb}</i>
Exploration in die Breite	0.28	6270.500	-.08
Exploration in die Tiefe	0.52	7189.500	.05
Eingehen von Verpflichtungen	0.67	6619.500	-.03
Identifikation mit Verpflichtungen	0.22	6200.500	-.09
Ruminative Exploration	0.34	7353.500	.07
Rumination	< .001	9213.000***	.35
Reflexion	0.31	6303.500	-.08
Sozialer Vergleich	0.15	7618.000	.11

Anmerkung. U-Tests, *r_{pb}* = Punkt-biseriale Korrelation, * *p* < .05, ** *p* < .01, *** *p* < .001

Tabelle 37

Spearman-Korrelationen aller erhobenen Skalen

		1	2	3	4	5	6	7	8
1. Exploration in die Breite	ρ	—							
	p	—							
2. Exploration in die Tiefe	ρ	.63***	—						
	p	< .001	—						
3. Eingehen von Verpflichtungen	ρ	-.31***	-.4***	—					
	p	< .001	< .001	—					
4. Identifikation mit Verpflichtungen	ρ	-.30***	-.45***	.8***	—				
	p	< .001	< .001	< .001	—				
5. Ruminative Exploration	ρ	.6***	.74***	-.64***	-.69***	—			
	p	< .001	< .001	< .001	< .001	—			
6. Rumination (Frauen)^a	ρ	.32***	.41***	-.23**	-.39***	.53***	—		
	p	< .001	< .001	.004	< .001	< .001	—		
7. Rumination (Männer)^b	ρ	.24*	.53***	-.30**	-.29**	0.6***	—	—	
	p	.028	< .001	.005	.008	< .001	—	—	
8. Reflexion	ρ	.28***	.25***	.11	.15*	.13*	.07	.08	—
	p	< .001	< .001	.074	.018	.041	.409	.495	—
9. Sozialer Vergleich	ρ	.37***	.41***	-.12	-.12	.35***	.37***	.19	.15*
	p	< .001	< .001	.070	.056	< .001	< .001	.090	.017

Anmerkung. Alle Tests zweiseitig, * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, ^a $n = 162$, ^b $n = 84$

Tabelle 38

Mittelwerte der Identitätsprozesse in den jeweiligen Beziehungsstatus-Gruppen

Beziehungsstatus	Exploration in die Breite		Exploration in die Tiefe		Ruminative Exploration	
	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>
Beziehung	3.64	0.74	3.26	0.84	3.03	0.24
Single	3.84	0.72	3.37	0.85	3.17	0.1
Verheiratet	3.6	0.77	3.03	0.77	2.81	0.12

Anmerkung. Ausschluss der Gruppe „Beziehung, gemeinsamer Haushalt“ mit $n = 5$ aufgrund von zu geringer Größe zur Verwendung bei Kruskal-Wallis-Tests

15 Anhang B: Fragebogen

Liebe Studienteilnehmer*innen,

im Rahmen meiner Masterarbeit an der Fakultät für Psychologie der Universität Wien untersuche ich Social-Media-Nutzung und Aspekte der Identität von jungen Erwachsenen (18 bis 29 Jahre).

Wenn Sie Social Media nutzen und im Alter von 18 bis 29 Jahre sind, freue ich mich über Ihre Teilnahme! Die Bearbeitung des Fragebogens nimmt 5 bis 10 Minuten in Anspruch.

Alle erhobenen Daten werden ausschließlich zu Forschungszwecken verwendet. Die Umfrage ist völlig anonym und alle Antworten werden streng vertraulich behandelt. Die erhobenen Daten enthalten keine Informationen, die zu Ihrer Identifizierung führen könnten. Indem Sie auf „Weiter“ klicken, erklären Sie sich mit der Teilnahme an dieser Studie einverstanden. Sie können die Befragung jederzeit abbrechen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Nina Schön

Seite 02

1. Wie alt sind Sie?

- ☐ jünger als 18
- ☐ 18
- ☐ 19
- ☐ 20
- ☐ 21
- ☐ 22
- ☐ 23
- ☐ 24
- ☐ 25
- ☐ 26
- ☐ 27
- ☐ 28
- ☐ 29
- ☐ älter als 29

Seite 03
SM

Im Folgenden werden Ihnen einige Fragen zu Ihrer Social-Media-Nutzung gestellt.

WhatsApp und andere sogenannte Instant-Messaging-Dienste zählen im Rahmen dieser Studie NICHT zu den sozialen Medien.

2. Auf wie vielen Social-Media-Plattformen sind Sie aktuell aktiv?

Plattformen

3. Welche dieser Plattformen nutzen Sie aktuell?

Bitte kreuzen Sie alle zutreffenden Optionen an.

- ☐ Instagram
- ☐ TikTok
- ☐ YouTube
- ☐ Twitter
- ☐ Facebook
- ☐ Reddit
- ☐ Snapchat
- ☐ Pinterest
- ☐ LinkedIn
- ☐ Twitch
- ☐ Andere 1:
- ☐ Andere 2:
- ☐ Andere 3:

4. Bitte geben Sie Ihre bevorzugten Plattformen an.

Geben Sie dazu die Zahl 1 neben Ihrer beliebtesten Plattform ein, die Zahl 2 neben Ihrer zweitbeliebtesten Plattform usw. Bewerten Sie so alle verwendeten Plattformen in absteigender Reihenfolge und vergeben Sie für alle Plattformen, die Sie **nicht** verwenden, die Zahl 0.

Bitte beachten Sie: Wenn Sie in der vorhergehenden Frage Eingaben für „Andere 1“, „Andere 2“ oder „Andere 3“ gemacht haben, bewerten Sie bitte diese Eingabe.

Instagram	
TikTok	
YouTube	
Twitter	
Facebook	
Reddit	
Snapchat	
Pinterest	
LinkedIn	
Twitch	
Andere 1	
Andere 2	
Andere 3	

5. Wie viel Zeit verbringen Sie aktuell durchschnittlich pro Tag auf Social Media?

☐ weniger als 10 Minuten
☐ 10-30 Minuten
☐ 30-60 Minuten
☐ 1-2 Stunden
☐ 2-3 Stunden
☐ 3-4 Stunden
☐ 4-5 Stunden
☐ 5-6 Stunden
☐ 6-7 Stunden
☐ 7-8 Stunden
☐ über 8 Stunden
☐ Andere:

6. Im Vergleich zu jetzt, wie viel Zeit haben Sie vor zwei Jahren durchschnittlich auf Social Media verbracht?

☐ weniger
☐ gleich viel
☐ mehr

7. Nutzen Sie Social Media aktuell aktiv oder passiv?

Aktive Social-Media-Nutzung bezieht sich auf den direkten Austausch mit anderen. Dazu gehört zum Beispiel das Posten von Beiträgen und Kommentaren oder das Senden von Privatnachrichten.

Passive Social-Media-Nutzung meint die Beobachtung des Online-Lebens anderer Nutzer*innen, ohne dass ein direkter Austausch mit ihnen stattfindet (z. B. Scrollen durch Newsfeeds oder Anschauen der Profile anderer Nutzer*innen).

	passiv	aktiv
Ich nutze Social Media	<input type="range"/>	

8. Wie haben Sie Social Media vor zwei Jahren genutzt?

	passiv genutzt	aktiv genutzt
Vor zwei Jahren habe ich Social Media	<input type="range"/>	

9. Aus welchen Gründen nutzen Sie Social Media aktuell?

Kreuzen Sie bitte alle zutreffenden Optionen an.

☐	Unterhaltung
☐	Pflege von Hobbys und Interessen
☐	Beruf inkl. Networking
☐	Ausbildung
☐	Nachrichtenquelle/Information
☐	Kommunikation
☐	Produktkauf
☐	Inspiration
☐	Andere:

10. Aus welchen Gründen haben Sie Social Media vor zwei Jahren genutzt?

Kreuzen Sie bitte alle zutreffenden Optionen an.

☐	Unterhaltung
☐	Pflege von Hobbys und Interessen
☐	Beruf inkl. Networking
☐	Ausbildung
☐	Nachrichtenquelle/Information
☐	Kommunikation
☐	Produktkauf
☐	Inspiration
☐	Andere:

Seite 04

SV

11. Die meisten Menschen vergleichen sich von Zeit zu Zeit mit anderen. Sie vergleichen zum Beispiel ihre Gefühle, ihre Meinungen und/oder ihre Situation mit denen anderer Menschen. Diese Vergleiche sind weder besonders „gut“ noch „schlecht“, und manche Menschen vergleichen sich mehr als andere.

Mit den folgenden Fragen möchten wir herausfinden, inwieweit Sie sich mit anderen Menschen vergleichen, wenn Sie soziale Medien nutzen. Wie sehr treffen diese Aussagen auf Sie zu?

	Überhaupt nicht zutreffend	Eher nicht zutreffend	Neutral	Eher zutreffend	Sehr zutreffend
Auf sozialen Medien spreche ich mit anderen über gegenseitige Meinungen und Erfahrungen.	☐	☐	☐	☐	☐
Auf sozialen Medien versuche ich herauszufinden, was andere denken, die mit ähnlichen Problemen konfrontiert sind wie ich.	☐	☐	☐	☐	☐
Auf sozialen Medien versuche ich zu erfahren, was andere in einer ähnlichen Situation tun würden.	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich soziale Medien nutze, versuche ich herauszufinden, was andere über etwas denken, über das ich mehr erfahren möchte.	☐	☐	☐	☐	☐

12. Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen aufmerksam durch und entscheiden Sie, wie sehr sie den einzelnen Aussagen zustimmen.

	Stimme überhaupt nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme sehr zu
Ich denke über verschiedene Lebensstile nach, ob diese zu mir passen könnten.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Zukunftspläne stärken mein Selbstvertrauen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich versuche herauszufinden, was andere über den Weg denken, für den ich mich in meinem Leben entschieden habe.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich frage mich weiterhin, welche Richtung mein Leben nehmen muss.	☐	☐	☐	☐	☐
Aufgrund meiner Zukunftspläne fühle ich mich selbstsicher.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke darüber nach, ob meine Zukunftspläne zu dem passen, was ich wirklich möchte.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich weiß, welcher Richtung ich in meinem Leben folgen werde.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke über verschiedene Ziele nach, die ich verfolgen könnte.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe ein Bild davon, was ich in der Zukunft machen werde.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich spüre, dass die Richtung, die ich in meinem Leben nehmen möchte, mir wirklich entsprechen wird.	☐	☐	☐	☐	☐
Es fällt mir schwer aufzuhören, über die Richtung, die ich in meinem Leben einschlagen möchte, nachzudenken.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke darüber nach, ob mir die Ziele, die ich schon im Leben habe, wirklich entsprechen.	☐	☐	☐	☐	☐

13. Bitte lesen Sie die folgenden Aussagen aufmerksam durch und entscheiden Sie, wie sehr sie den einzelnen Aussagen zustimmen.

	Stimme überhaupt nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme sehr zu
Ich suche weiterhin nach der Richtung, die ich in meinem Leben einschlagen möchte.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke aktiv über verschiedene Wege nach, die ich in meinem Leben verfolgen könnte.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich überdenke die Zukunftspläne, die ich bereits gemacht habe.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe mich für die Richtung entschieden, der ich in meinem Leben folgen werde.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke über verschiedene Dinge nach, die ich in Zukunft machen könnte.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich mache mir Sorgen darüber, was ich mit meiner Zukunft machen möchte.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke über verschiedene Lebensstile nach, die gut für mich sein könnten.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe Pläne für das, was ich in der Zukunft machen werde.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich rede mit anderen Menschen über meine Pläne für die Zukunft.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin mir sicher, dass meine Pläne für die Zukunft die Richtigen für mich sind.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Pläne für die Zukunft entsprechen meinen wahren Interessen und Werten.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich habe eine Wahl darüber getroffen, was ich in meinem Leben machen werde.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich zweifle/bin unschlüssig darüber, was ich wirklich im Leben erreichen möchte.	☐	☐	☐	☐	☐

14. Bei den folgenden Aussagen geht es um Gedanken, die Sie typischerweise haben. Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwieweit Sie dieser zustimmen.

	Stimme überhaupt nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme sehr zu
Meine Aufmerksamkeit richtet sich oft auf Eigenschaften von mir, über die ich lieber nicht mehr nachdenken möchte.	☐	☐	☐	☐	☐
Mir kommt es immer so vor, als ob ich in meinem Kopf Dinge wieder aufwärme, die ich gesagt oder getan habe.	☐	☐	☐	☐	☐
Manchmal fällt es mir schwer, Gedanken über mich selbst abzuschalten.	☐	☐	☐	☐	☐
Noch lange, nachdem ein Streit oder eine Meinungsverschiedenheit beigelegt ist, kehren meine Gedanken zu den Geschehnissen zurück.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich neige dazu, noch sehr lange über Dinge, die mir passiert sind, zu grübeln oder nachzudenken.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich verschwende keine Zeit damit, Dinge nochmals zu überdenken, die bereits erledigt sind.	☐	☐	☐	☐	☐
Oft spiele ich in Gedanken immer wieder durch, wie ich mich in einer vergangenen Situation verhalten habe.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bemerke oft, wie ich etwas, das ich getan habe, noch einmal neu bewerte.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich grübele oder denke nie sehr lange über mich selbst nach.	☐	☐	☐	☐	☐
Es fällt mir leicht, ungewollte Gedanken aus meinem Kopf zu vertreiben.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich denke oft über Episoden in meinem Leben nach, mit denen ich mich nicht mehr beschäftigen sollte.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich verbringe viel Zeit damit, an peinliche oder enttäuschende Momente in meinem Leben zurückzudenken.	☐	☐	☐	☐	☐

15. Bei den folgenden Aussagen geht es um Gedanken, die Sie typischerweise haben. Bitte geben Sie bei jeder Aussage an, inwieweit Sie dieser zustimmen.

	Stimme überhaupt nicht zu	Stimme eher nicht zu	Neutral	Stimme eher zu	Stimme sehr zu
Ich liebe es, mein „inneres“ Selbst zu erforschen.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich betrachte mein Leben oft gerne auf philosophische Weise.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich liebe es, über die Natur und den Sinn der Dinge nachzudenken.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich interessiere mich nicht wirklich für introspektives oder selbstreflexives Denken.	☐	☐	☐	☐	☐
Meine Einstellungen und Gefühle zu den Dingen faszinieren mich.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich analysiere gerne, warum ich etwas tue.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich interessiere mich nicht wirklich dafür, mich selbst zu analysieren.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich bin nicht wirklich ein nachdenklicher Mensch.	☐	☐	☐	☐	☐
Philosophisches oder abstraktes Denken spricht mich nicht so sehr an.	☐	☐	☐	☐	☐
Über mich selbst nachzudenken, macht mir keinen Spaß.	☐	☐	☐	☐	☐
Die Leute sagen oft, ich sei eine „tiefgründige“, introspektive Person.	☐	☐	☐	☐	☐
Ich erforsche mich von Natur aus sehr gerne selbst.	☐	☐	☐	☐	☐

16. Welchem Geschlecht fühlen Sie sich zugehörig?

- ☐ weiblich
- ☐ männlich
- ☐ divers

17. In welchem Land wurden Sie geboren?

- ☐ Österreich
- ☐ Deutschland
- ☐ Schweiz
- ☐ Anderes Land:

18. Wo wohnen Sie aktuell?

- ☐ Österreich
- ☐ Deutschland
- ☐ Schweiz
- ☐ Anderes Land:

19. Was ist Ihr höchster Bildungsabschluss?

- ☐ kein Schulabschluss
- ☐ Pflichtschulabschluss
- ☐ weiterführende Schule ohne Matura (z. B. HAS)
- ☐ Matura/Abitur
- ☐ Bachelor
- ☐ Master oder Äquivalent (z. B. Magister, Diplom)
- ☐ Doktorat/PhD
- ☐ Anderer Abschluss:

20. Was ist Ihr aktueller Beschäftigungsstatus (Mehrfachauswahl möglich)?

Bitte kreuzen Sie **alle** zutreffenden Optionen an.

- ☐ Ich arbeite Vollzeit
- ☐ Ich arbeite Teilzeit
- ☐ Geringfügig beschäftigt/Gelegenheitsjobs
- ☐ Ich studiere
- ☐ Ich gehe zur Schule
- ☐ Ich bin arbeitssuchend
- ☐ Andere:

21. Wie ist Ihr aktueller Beziehungsstatus?

- ☐ Single
- ☐ In einer Beziehung, wir wohnen **nicht** zusammen
- ☐ In einer Beziehung, wir wohnen zusammen
- ☐ Verheiratet

22. Möchten Sie zum Abschluss noch etwas mitteilen?

Letzte Seite

Vielen Dank für das Ausfüllen des Fragebogens!

Ich möchte mich ganz herzlich für Ihre Mithilfe bedanken. Sie können den Link des Fragebogens auch gerne an Freund*innen und Kolleg*innen weiterleiten. Bei etwaigen Fragen kontaktieren Sie mich gerne unter der folgenden E-Mail-Adresse:
a01630491@unet.univie.ac.at

Herzliche Grüße

Nina Schön

Ihre Antworten wurden gespeichert, Sie können das Browser-Fenster nun schließen.