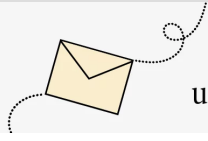


PSYCHOLOGIE HEUTE



Jetzt Newsletter abonnieren

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



BERUF

Bist du erfolgreicher als ich?

Wer hat die tollere Karriere? Posts über die Karrieren andere in den sozialen Netzwerken zu lesen, kann zu Enttäuschung führen.

VON SUSANNE ACKERMANN

 27. OKT 2021

In den sozialen Netzwerken posten wir nicht nur Privates, sondern informieren Bekannte, Freundinnen und Freunde mitunter auch über unsere berufliche Entwicklung. Das führt schnell zu sozialen Vergleichen, ergaben zwei Studien. Erwachsene zwischen 20 und 49 Jahren aus Japan gaben Auskunft darüber, wie häufig sie tagsüber Posts über die beruflichen Laufbahnen von anderen lasen und welche Gefühle und Gedanken das in ihnen auslöste. Das Ergebnis: Die Teilnehmenden lasen regelmäßig Posts von anderen über deren berufliche Laufbahnen – und verglichen sich daraufhin mit den Autorinnen und Autoren der Posts, was oft zu Gefühlen der Enttäuschung über die eigene Laufbahn führte. Bei denen, die regelmäßig offline Kontakte hatten, etwa zu Kolleginnen und Kollegen, ließ sich die Frustration jedoch wieder kompensieren.

Für die erste Studie wurden rund 400 Erwachsene zwischen 20 und 49 Jahren befragt, wie häufig sie Posts über die Karrieren anderer lasen, sei es über deren Erfolge oder deren berufliche Ziele. Außerdem erfassten die Forschenden, wie sie ihre eigenen Laufbahnen einschätzten, etwa, ob sie den beruflichen Laufbahnen viel Aufmerksamkeit schenkten, ob sie glaubten, dass sie selbst erfolgreicher seien als andere oder ob Vergleiche mit anderen sie unsicher machten. Bei der zweiten Studie wurde die Methode des *Experience Samplings* eingesetzt, bei der die rund 110 Teilnehmenden eine Woche lang täglich per Smartphone darüber Auskunft gaben, wie viele Karriere-Posts sie gelesen hatten und wie sie darauf gedanklich und emotional reagierten.

Auf und ab vergleichen

Besonders Aufwärtsvergleiche, bei denen die anderen besser abschnitten, führten zu Frustration hinsichtlich der eigenen Laufbahn. Mitunter berichteten die Befragten aber auch, sich selbst erfolgreicher gefunden zu haben – dies hatte wohl Gefühle der Erleichterung bei ihnen ausgelöst, schreiben die Forschenden. Bei allen, die regelmäßig offline und direkt mit anderen, etwa Kolleginnen und Kollegen in Kontakt waren, ließ sich die Enttäuschung kompensieren. Ob Enttäuschungen auch durch das Lesen von weiteren Posts über Hobbies oder Reisen mit verursacht waren, wurde nicht ermittelt. Inwieweit die sozialen Medien soziale Vergleiche auslösen, hänge generell auch vom Typ des Mediums ab und der Art der Information – sowie davon, wie wichtig diese für die Empfängerinnen und Empfänger sei. Hier sei weitere Forschung erforderlich, schreiben die Forschenden.

Nao Fukubayashi, Kei Fuji: Social comparison on Social Media increases career frustration: A focus on the mitigating effect of companionship. *Frontiers in Psychology*, 2021. DOI: [10.3389/fpsyg.2021.720960](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.720960)

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

LEBEN

Ruhe im Kopf

Sorgenschleifen können sich verselbstständigen und großen Einfluss auf unser Leben haben.

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Zeit finden

Warum sind wir so gehetzt? Wir haben ein Gespür für den Geldwert, nicht aber für den Zeitwert unseres Tuns. Wie wir unseren Zeitwohlstand mehren.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 GESELLSCHAFT

Jetzt erst recht nicht!

Psychologie nach Zahlen: Fünf Gründe, warum wir trotz aller Anreize zweifelhaftes Verhalten nicht ändern, von Ernährung bis Sport.

3 LEBEN

Resilienz lässt sich lernen

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.