

Tabelle 20: Korrelationskoeffizienten (Spearman-Rho) zwischen Variablen für Gesundheit und Wohlbefinden sowie Nettoeinkommen und Erwerbsstatus, Partnerschaft und Elternschaft	162
Tabelle 21: Korrelationskoeffizienten (Spearman-Rho) zwischen Variablen für Gesundheit und Wohlbefinden sowie Erwachsenenstatus	164
Tabelle 22: Korrelationskoeffizienten (Spearman-Rho) zwischen Variablen für Gesundheit und Wohlbefinden sowie sozialen Aktivitäten	166
Tabelle 23: Korrelationskoeffizienten (Spearman-Rho) zwischen Variablen für Gesundheit und Wohlbefinden sowie Bereichszufriedenheiten	167
Tabelle 24: Koeffizientenübersicht - lineare Regressionen – abhängige Variablen: Affektive Balance, Gesundheitszustand.....	170
Tabelle 25: Baseline Charakteristika Lebenszufriedenheit im jungen Erwachsenenalter.....	172
Tabelle 26: Koeffizientenübersicht - binär logistische Regression – abhängige Variable: (Lebenszufriedenheit dichotomisiert) .	174
Tabelle 27: Fragestellungen der qualitativen Studie	178
Tabelle 28: Beschreibung des Samples.....	184
Tabelle 29: Vorgehen der Datenauswertung.....	187
Tabelle 30: Einflüsse auf das Wohlbefinden junger Erwachsener aus den Ergebnissen der quantitativen und der qualitativen Studie dieser Arbeit	329
Tabelle 31: Aspekte des gelingenden Übergangs.....	342
Tabelle 32: Implikationen und Maßnahmen nach den Prinzipien des gelingenden Übergangs	348

Zusammenfassung

Der Übergang ins Erwachsenenalter ist gekennzeichnet von schwer greifbaren Grenzen zwischen Jugend und Erwachsenenalter. Junge Menschen befinden sich oft in einem Zwischenzustand. Diese Lebensphase wird als *emerging adulthood* bezeichnet. Die zu bewältigenden Entwicklungsaufgaben Auszug aus dem Elternhaus, Einstieg in den Beruf, Partnerschaft und Elternschaft stellen Anforderungen an die jungen Erwachsenen, die in Verbindung mit den sich verändernden sozialen Beziehungen und mit Gesundheit und Wohlbefinden in dieser Lebensphase stehen. Davon ausgehend, dass Gesundheit und Wohlbefinden im jungen Erwachsenenalter auf körperlicher, psychischer und sozialer Ebene auf der Basis von Ressourcen entstehen, geht diese Arbeit der Fragestellung nach, wie der Übergang ins Erwachsenenalter gelingt.

Diese allgemein ausgerichtete Fragestellung wird in zwei Studien untersucht. Dazu leistet eine Sekundärdatenanalyse, basierend auf Daten des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP), die Auswertung verschiedener Parameter der Altersgruppe junge Erwachsene zwischen 18 und 35 Jahren. Dies geschieht in Bezug auf ihre Entwicklung, ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden und ihre sozialen Beziehungen, auch im Vergleich zu älteren Erwachsenen. Diese Studie zielt darauf, Einflüsse auf Gesundheit und Wohlbefinden aufzuzeigen. Dazu werden Mittelwertvergleiche, Korrelationsanalysen und Regressionsanalysen mit der Software SPSS® durchgeführt. Mittels einer qualitativen Interviewstudie mit 20 jungen Frauen und Männern (24-31 Jahre) werden subjektive Erfahrungen und Konstruktionen zum Erwachsenwerden aus den Lebensbereichen Soziale Beziehungen, Berufseinstieg und Gesundheit und Wohlbefinden erhoben und in den drei Auswertungsschritten Fallanalyse, kategoriale Analyse und Typenbildung mit dem Fokus auf Muster von gelingenden Übergängen analysiert.

Die Ergebnisse der quantitativen Sekundärdatenanalyse weisen auf Besonderheiten in den sozialen Beziehungen und auf ein vergleichsweise hohes Maß an Wohlbefinden und Gesundheit der Altersgruppe junge Erwachsene hin. Einflüsse auf die Ausprägung von Gesundheit und Wohlbefinden werden nur in geringem Maße aufgezeigt. Dabei sind verschiedene Parameter der sozialen Beziehungen, z. B. soziale Aktivitäten, als signifikant zu benennen. Mithilfe der qualitativen Analysen konnten neben der Vertiefung spezifischer Themen der Lebensphase mittels kategorialer Auswertung sowie, in den vier Fallanalysen, Beziehungen zu Eltern, Partnern und Freunden sowie Konstruktionen über das eigene Leben mit Bezug zu

Wohlbefinden und Gesundheit und dem Lebensbereich Arbeit rekonstruiert werden. Die vier identifizierten Typen zeigen Muster eines gelingenden Übergangs als Prinzipien auf. So ergeben sich die vier Prinzipien Anpassung, Selbstverwirklichung, Suchbewegungen und Verunsicherung.

Die Ergebnisse verdeutlichen die Relevanz der Erforschung der Zielgruppe, aber auch der Beschäftigung mit den Belangen junger Erwachsener in Praxis und Politik. Neben vielen Optionen bestehen zahlreiche Anforderungen und damit Risiken des Scheiterns in dieser Lebensphase. Dem gegenüber liegt eine große Chance in der Unterstützung bei Ressourcenaufbau, -erhalt und -nutzung.

Abstract (English)

The transition to adulthood is marked by the elusive boundaries between adolescence and adulthood. Young people are often in an intermediate state. This phase of life is described as emerging adulthood. The developmental tasks moving out, finding a job, establishing a partnership and founding a family pose challenges to the young adults associated with the changing social relationships and health and well-being at this age. Assuming that health and well-being in young adulthood on a physical, psychological and social level are based on resources, this work handles the question how the transition to adulthood succeeds.

This general issue is being investigated in two studies. A secondary data analysis, based on data from the Socio-Economic Panel (SOEP), analyzes the evaluation of various parameters of the age group of young adults between the ages of 18 and 35 with regard to their development, their health and well-being as well as their social relations, also compared to older adults. This study aims to show influences on health and well-being. For this purpose, mean value comparisons, correlation analyzes and regression analyzes are carried out with SPSS© software. In a qualitative interview study with 20 young women and men, subjective experiences and constructions concerning adulthood, social relations, career entry, health and well-being are collected and analyzed in the three evaluation steps: case analysis, categorical analysis and type formation with a focus on patterns of successful transitions.

The results of the quantitative secondary data analysis point to distinctions in social relationships and a comparatively high level of well-being and health of the young adult age group. Influences on health and well-being are shown only to a small extent. Different parameters of social relationships were significant, e.g. social activities. In addition to the deepening of individual subjects in this age, the qualitative analyzes provided a reconstruction of relationships with parents, partners and friends as well as constructions about one's life related to well-being and health and the domain of work. The four identified types show patterns of successful transition as four principles, these are: adaptation, self-realization, exploration and uncertainty.

The results clarify the relevance of the research on the target group, but also of dealing with the concerns of young adults in practice and politics. In addition to many options, there are many requirements and thus risks of failure in this phase of life. In contrast, there is a great opportunity to support resource development, preservation and use.



1 Einleitung

Wann ist man erwachsen? Wann genau beginnt das Erwachsenenalter? Diese Fragen sind bereits im Alltag schwierig zu beantworten. Ratgeberliteratur und Presseartikel beschreiben ein Verschwimmen zwischen Jugend und Erwachsenenalter der *Generation Y* oder *Millennials*, als welche die Gemeinten¹ bezeichnet werden. Begriffe wie "Berufsjugendliche", "Dauerstudenten" und "Hotel-Mama-Bewohner" suggerieren, dass einige Menschen zwar die Selbstbestimmung des Erwachsenenalters für sich beanspruchen, die Verantwortung desselben aber nicht übernehmen (z. B. Weyershausen, 2009). Die Lebensphase junges Erwachsenenalter wird derzeit auch wissenschaftlich aufgegriffen. In der aktuellen wissenschaftlichen Auseinandersetzung setzt sich der Begriff *emerging adulthood* (Arnett, 2004) für die Lebensphase zwischen Jugend und Erwachsenenalter durch. Seit 2013 erscheint ein gleichnamiges Journal (<https://uk.sagepub.com/en-gb/eur/journal/emerging-adulthood>), herausgegeben mit der Society for the Study of Emerging Adulthood (SSEA). Die fünf Merkmale der von Arnett (2004) beschriebenen Lebensphase *emerging adulthood* sind Identitätsexploration, Instabilität, Selbstbezogenheit, sich im Übergang fühlen sowie Optionsvielfalt.

Wie gestaltet sich das Leben junger Menschen während des Übergangs ins Erwachsenenalter und wie kann dieser Übergang gelingen? Obwohl junge Erwachsene zunächst kein naheliegender Gegenstand für eine gesundheitswissenschaftliche Studie sind, etwa weil andere Zielgruppen größere Gesundheitsrisiken aufweisen, weist diese Zielgruppe einige Merkmale auf, die ein Forschungsinteresse begründen. Junge Erwachsene befinden sich in ihrem Lebenslauf in einem Übergang von der Jugend

¹ Hinweis zu gendergerechter Sprache: In dieser Arbeit werden, sofern verfügbar und verständlich, geschlechtsneutrale Formulierungen verwendet. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird an anderen Stellen das generische Maskulinum verwendet. Weibliche und anderweitige Geschlechteridentitäten werden dabei ausdrücklich mitgemeint, soweit es für die Aussage erforderlich ist.