Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

**Angewandte Psychologie**

IAP Institut für Angewandte Psychologie

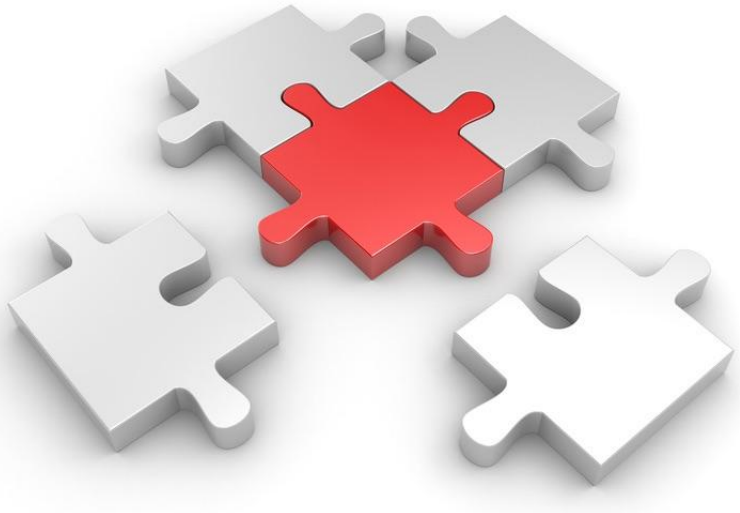
www.zhaw.ch/iap

# Handbuch Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens (Comprehensive Inventory of Thriving; CIT)

Quelle: Su, R., Tay, L. & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology. Health and Well-Being, 6*(3), 251–279. https://doi.org/10.1111/aphw.12027

Marc Schreiber, Caroline Morell, Mathias Inniger, Andreas Leuenberger und Ursina Rüsch,

April 2025



Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

**Angewandte Psychologie**

IAP Institut für Angewandte Psychologie

www.zhaw.ch/iap

# Inhalt

1 Einleitung ..... 1
2 Theorie ..... 1
2.1 Konzept des CIT ..... 1
2.2 Beschreibung der Dimensionen ..... 2
2.2.1 Beziehung ..... 2
2.2.2 Engagement ..... 4
2.2.3 Können ..... 4
2.2.4 Autonomie ..... 5
2.2.5 Sinn ..... 5
2.2.6 Optimismus ..... 5
2.2.7 Subjektives Wohlbefinden ..... 5
3 Das englischsprachige CIT ..... 6
4 Das deutschsprachige CIT ..... 6
5 Der Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens (CIT) ..... 7
6 Zielgruppe und Nutzen ..... 8
7 (Norm-)Stichprobe ..... 9
8 Gütekriterien ..... 10
8.1 Objektivität ..... 10
8.2 Reliabilität ..... 10
8.3 Validität ..... 10
8.3.1 Inhaltsvalidität ..... 11
8.3.2 Konstruktvalidität ..... 11
8.3.3 Konvergente und diskriminante Validität ..... 13
9 Literatur ..... 15
Anhang ..... 17
Anhang A: Praxisbeispiel und Profilinterpretation ..... 18
Anhang B: Items nach Dimension und Unterskala geordnet ..... 32
Anhang C: Zusammensetzung der Stichprobe ..... 35

Zürcher Hochschule
für Angewandte Wissenschaften

**Angewandte Psychologie**

IAP Institut für Angewandte Psychologie

www.zhaw.ch/iap

# Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Beispielitems der Unterskalen des CIT ..... 8
Tabelle 2 Reliabilitäten, Mittelwerte und Standardabweichungen der Dimensionen ..... 9
Tabelle 3 Interkorrelationen der Dimensionen ..... 11
Tabelle 4 Interkorrelationen Unterskalen: Beziehung ..... 12
Tabelle 5 Interkorrelationen der Unterskala: Können ..... 12
Tabelle 6 Interkorrelationen der Unterskala: Subjektives Wohlbefinden ..... 13
Tabelle B1 Items des CIT ..... 32
Tabelle C1 Stichprobe nach Alterskategorie ..... 35
Tabelle C2 Stichprobe nach höchstem Bildungsabschluss ..... 35
Tabelle C3 Stichprobe nach beruflicher Position ..... 36

# Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Dimensionen und Unterskalen von Thriving ..... 2

# 1 Einleitung

Der Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens (Comprehensive Inventory of Thriving; CIT) misst verschiedene Facetten des Wohlbefindens. Mit dem CIT fassen Su, Tay und Diener (2014) in einem Fragebogen verschiedene Komponenten des Wohlbefindens zusammen. Dabei verfolgen sie das Ziel, das Konstrukt des psychologischen Wohlbefindens als Ganzes psychometrisch abzubilden. In die Fragebogenkonstruktion sind sowohl das Konzept des subjektiven Wohlbefindens (SWB) als auch Ansätze aus der hedonistischen (dem Lust-prinzip folgenden) sowie der eudaimonischen (auf das gute Leben bezogenen) Tradition eingeflossen.
Die deutsche Version des CIT ist im Internet frei zugänglich auf der Plattform Laufbahndiagnostik.

# 2 Theorie

## 2.1 Konzept des CIT

Um eine möglichst breite Erfassung des Wohlbefindens zu gewährleisten, wurden verschiedene bestehende Theorien in den Fragebogen integriert. Hierzu gehören die Selbstbestimmungs-theorie (Self-Determination Theory) von Ryan und Deci (2000), die sechs Dimensionen von Wohlbefinden von Ryff (1995), das *PERMA*-Modell von Seligmann (2002, 2011) und Optimismus. Alle diese Facetten von Wohlbefinden wurden mit dem Begriff Thriving zusammengefasst. Thriving bedeutet die höchstmögliche Funktionstüchtigkeit, sowohl mental, physisch als auch sozial. Um Thriving zu erfassen, wurden sieben Dimensionen (Beziehung, Engagement, Können, Autonomie, Sinn, Optimismus und subjektives Wohlbefinden) definiert, welche sich in 18 Unterskalen aufteilen lassen (**Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.**). Erfasst wird das selbst-eingeschätzte psychologische Wohlbefinden mit 54 Fragen. Diese werden auf einer Skala von (1) *stimme gar nicht zu* bis (5) *stimme völlig zu* Aussagen eingeschätzt.

| Thriving | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Beziehung | | | | | | Engagement | Können | | | | | Autonomie | Sinn | Optimismus | SWB | | |
| Unterstützung | Gemeinschaft | Vertrauen | Respekt | Einsamkeit | Zugehörigkeit | | Fähigkeit | Lernen | Vollbringung | Selbstwirksamkeit | Selbstwert | | | | Lebenszufriedenheit | Pos. Gefühle | Neg. Gefühle |

Abbildung 1: Dimensionen und Unterskalen von Thriving

## 2.2 Beschreibung der Dimensionen

Das psychologische Wohlbefinden ist ein mehrdimensionales Konstrukt, welches verschiedene Aspekte des Wohlbefindens erfasst. Einerseits umfasst es das subjektiv erlebte Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit, andererseits umfasst es verschiedene Aspekte im Leben eines Menschen, die mit dem Wohlbefinden in einem engen Zusammenhang stehen. Sie geben über das Gefühlserleben hinaus Auskunft darüber, in welcher Weise und in welchem Ausmass das eigene Leben als gelingend, erfüllend und sinnstiftend erlebt wird.

Insgesamt sind es sieben Dimensionen, welche zusammen eine umfassende Perspektive auf das psychologische Wohlbefinden ermöglichen: Subjektives Wohlbefinden, Beziehung, Engagement, Können, Autonomie, Sinn und Optimismus. Die Dimensionen subjektives Wohlbefinden, Beziehung und Können sind in verschiedene Unterskalen unterteilt, die gemeinsam ein differenziertes Bild der jeweiligen Dimension ergeben.

Im Folgenden werden die Bedeutungen der sieben Dimensionen und, wo vorhanden, der zugehörenden Unterskalen erläutert:

### 2.2.1 Beziehung

Die Dimension Beziehung zeigt, ob sich eine Person mit ihrer sozialen Umwelt verbunden fühlt und positive Beziehungen erlebt, die von Vertrauen und Respekt geprägt sind. Es wird deutlich, ob eine Person für ihre Gemeinschaft Interesse und Fürsorge zeigt und umgekehrt auch empfängt. Diese Dimension setzt sich aus sechs Unterskalen zusammen:

- **Unterstützung**
  Die Unterskala Unterstützung zeigt an, ob eine Person auf die bedingungslose Fürsorge anderer Menschen zählen kann. Personen mit einer hohen Ausprägung erleben ihre Mitmenschen als unterstützend, ermutigend und verlässlich. Personen mit einer geringen Ausprägung können sich weniger auf die Unterstützung ihrer Mitmenschen verlassen und erhalten nur wenig Zuspruch und Ermutigung.
- **Gemeinschaft**
  Die Unterskala Gemeinschaft beschreibt, ob eine Person mit der Gemeinschaft, in der sie lebt, in Kontakt ist und sich aktiv für sie einsetzt. Personen mit einer hohen Ausprägung pflegen den Kontakt zu ihren Nachbarn, bieten ihre Hilfe an und leisten bei Bedarf einen Beitrag. Personen mit einer geringen Ausprägung zeigen wenig Interesse für die Gemeinschaft, in der sie leben, und halten sich mit Unterstützung zurück.
- **Vertrauen**
  Die Unterskala Vertrauen erfasst, ob eine Person ihr soziales Umfeld als vertrauensvoll erlebt. Personen mit einer hohen Ausprägung begegnen ihren Mitmenschen mit Vertrauen und beurteilen sie als ehrlich. Personen mit einer geringen Ausprägung bringen ihren Mitmenschen eher Misstrauen entgegen.
- **Respekt**
  Die Unterskala Respekt zeigt an, ob eine Person findet, dass ihr ihre Mitmenschen angemessen Respekt entgegenbringen. Eine Person mit einer hohen Ausprägung fühlt sich respektiert und beurteilt andere Menschen als höflich. Eine Person mit geringer Ausprägung hingegen vermisst Respekt und Höflichkeit der eigenen Person gegenüber.
- **Einsamkeit**
  Die Unterskala Einsamkeit erfasst, ob sich eine Person mit ihrem sozialen Umfeld verbunden fühlt. Eine Person mit einer hohen Ausprägung fühlt sich eher einsam und ausgeschlossen und wenig mit anderen verbunden. Eine Person mit einer niedrigen Ausprägung sieht sich als Teil der Gemeinschaft und fühlt sich eingebunden.
- **Zugehörigkeit**
  Die Unterskala Zugehörigkeit zeigt, ob sich eine Person als zugehörig zu einer Gemeinschaft erlebt. Personen mit einer hohen Ausprägung fühlen sich zugehörig zu ihrem Wohnort, ihrer Region und ihrem Land. Personen mit einer tiefen Ausprägung fühlen sich wenig als Teil dieser Gemeinschaften.

### 2.2.2 Engagement

Die Dimension Engagement gibt an, wie sich eine Person in ihren Aktivitäten erlebt. Personen mit einer hohen Ausprägung gehen in ihren Tätigkeiten voll auf, verspüren Energie und sind mit Begeisterung dabei. Personen mit einer geringen Ausprägung fühlen sich in ihren Aktivitäten wenig ausgefüllt und können sich kaum dafür begeistern. Sie erleben Arbeit als wenig energetisierend.

### 2.2.3 Können

Die Dimension Können beschreibt das subjektiv erlebte Gefühl des Vertrauens in die Wirksamkeit und die Bedeutsamkeit der eigenen Handlungen. Sie zeigt, ob sich eine Person kompetent fühlt, Anforderungen aus der Umwelt adaptiv zu bewältigen und längerfristige Ziele mit Beharrlichkeit zu verfolgen und zu erreichen. Diese Dimension setzt sich aus fünf Unterskalen zusammen:

- **Fähigkeit**
  Die Unterskala Fähigkeit gibt an, ob eine Person ihre Fähigkeiten im Alltag zur Anwendung bringen kann. Personen mit einer hohen Ausprägung können das, was sie gut können, im täglichen Leben oft anwenden. Sie nutzen ihre Begabungen oft. Personen mit einer tiefen Ausprägung finden im Alltag wenig Gelegenheit, ihre Fähigkeiten und Begabungen zu gebrauchen.
- **Lernen**
  Die Unterskala Lernen erfasst, ob eine Person in sich das Gefühl kontinuierlichen Wachstums trägt, indem sie laufend neue Dinge lernt. Personen mit einer hohen Ausprägung erweitern ihr Wissen und ihre Fähigkeiten fortwährend und betrachten Lernen als etwas Wichtiges. Personen mit einer niedrigen Ausprägung, geben sich mit ihrem Können zufrieden und betrachten es als wenig wichtig, neue Dinge zu lernen.
- **Vollbringung**
  Die Unterskala Vollbringung zeigt an, ob eine Person ihre Ziele erreichen kann. Personen mit einer hohen Ausprägung, geben an, dass es ihnen gelingt, ihre Ambitionen und Träume zu erfüllen. Personen mit einer tiefen Ausprägung zweifeln eher, dass sie ihre Träume verwirklichen werden und können gesetzte Ziele oft nicht erreichen.
- **Selbstwirksamkeit**
  Die Unterskala Selbstwirksamkeit ist ein Mass dafür, wie stark eine Person an die Wirksamkeit des eigenen Handelns glaubt. Personen mit einer hohen Ausprägung sind zuversichtlich, dass sie in ihrem Tun erfolgreich sind und auch mit unerwarteten Ereignissen gut umgehen können. Personen mit einer tiefen Ausprägung glauben

weniger an ihren Erfolg, fühlen sich nicht so kompetent und zeigen wenig Zuversicht, unerwartete Ereignisse meistern zu können.

- **Selbstwert**
  Die Unterskala Selbstwert zeigt an, ob eine Person denkt, dass ihr Handeln für sich und andere wertvoll und wichtig ist. Personen mit einer hohen Ausprägung betrachten ihre Arbeit als wichtig für andere und sind der Ansicht, dass sie einen wertvollen Beitrag zum Gemeinwohl leisten. Das, was sie tun, betrachten sie als erstrebenswert. Personen mit einer niedrigen Ausprägung sind wenig vom Wert und der Wichtigkeit ihres Handelns überzeugt. Ihr Tun erachten sie als wenig erstrebenswert.

### 2.2.4 Autonomie

Die Dimension Autonomie macht deutlich, ob eine Person glaubt, Quelle und Ursprung ihrer Handlungen zu sein. Personen mit einer hohen Ausprägung erleben sich als selbstbestimmt und fällen Lebensentscheidungen in Übereinstimmung mit ihren eigenen Bedürfnissen und Absichten. Personen mit einer niedrigen Ausprägung erleben sich als fremdbestimmt. Andere treffen wichtige Entscheidungen für sie und sie können wenig Einfluss darauf nehmen, was sie tun.

### 2.2.5 Sinn

Die Dimension Sinn erfasst, ob eine Person ihr Leben als sinnhaft erlebt. Personen mit einer hohen Ausprägung wissen, was ihr Leben bedeutsam macht, und sehen in ihrem Leben einen Sinn und eine Bestimmung. Personen mit einer geringen Ausprägung haben in ihrem Leben keinen zufriedenstellenden Sinn gefunden und vermissen eine klare Bestimmung.

### 2.2.6 Optimismus

Die Dimension Optimismus sagt aus, ob eine Person der Zukunft optimistisch entgegenblickt oder nicht. Personen mit einer hohen Ausprägung haben eine positive Lebensanschauung, sind zuversichtlich und erwarten mehr Gutes als Schlechtes. Personen mit einer geringen Ausprägung blicken mit wenig Zuversicht in die Zukunft, haben eher eine negative Lebensanschauung und zweifeln daran, dass das Gute überwiegt.

### 2.2.7 Subjektives Wohlbefinden

Die Dimension subjektives Wohlbefinden zeigt an, ob eine Person Lebenszufriedenheit verspürt und in welchem Ausmass sie positive und negative Gefühle erlebt. Diese Dimension setzt sich aus drei Unterskalen zusammen:

- **Lebenszufriedenheit**
  Die Unterskala Lebenszufriedenheit drückt aus, in welchem Ausmass eine Person mit ihrem Leben zufrieden ist. Personen mit einer hohen Ausprägung finden, dass ihr Leben in den meisten Bereichen nahe am Ideal ist und gut verläuft. Personen mit einer tiefen Ausprägung sind mit dem Verlauf ihres Lebens weniger zufrieden und beurteilen es in vielen Bereichen fern von ihrem Ideal.
- **Positive Gefühle**
  Die Unterskala Positive Gefühle zeigt an, in welchem Ausmass eine Person positive Gefühle erlebt. Personen mit einer hohen Ausprägung geben an, dass sie sich meistens glücklich und gut fühlen. Personen mit einer niedrigen Ausprägung verspüren wenig positive Gefühle.
- **Negative Gefühle**
  Die Unterskala Negative Gefühle zeigt an, in welchem Ausmass eine Person negative Gefühle erlebt. Personen mit einer hohen Ausprägung geben an, dass sie sich meistens unglücklich und schlecht fühlen. Personen mit einer niedrigen Ausprägung verspüren wenig negative Gefühle.

# 3 Das englischsprachige CIT

Wie bereits erwähnt war es ein zentrales Ziel bei der Entwicklung des CIT, ein überschaubares Instrument zu entwickeln, welches die wichtigsten Aspekte des Wohlbefindens integriert. Bei der Fragebogenentwicklung wurden bestehende, etablierte Instrumente einbezogen, die zu einem ganzheitlichen Verständnis von Wohlbefinden beitragen. Insgesamt wurde die interne Konsistenz (jeder Skala), sowie die Interkorrelationen, die Faktorenstruktur der Items und die Kriteriumsvalidität überprüft. Auf dieser Basis wurden jeder Subskala drei Items zugeordnet. Die Reliabilität nach Cronbachs α für die CIT Skalen liegt zwischen .71 und .96 (Su et al., 2014).

# 4 Das deutschsprachige CIT

Die deutschsprachige Version wurde vom Englischen ins Deutsche übersetzt sowie rückübersetzt. Die übersetzte Version ist kostenlos auf der Homepage von Ed Diener unter https://eddiener.com/scales/ verfügbar. Mit dem CIT werden 18 differenzierte Aspekte des Wohlbefindens (Unterskalen) erfasst, die sich weiter in sieben übergeordnete Dimensionen

zusammenfassen lassen. Hausler et al. (2017) haben die deutsche Version an drei Stichproben geprüft (N = 1040). Die Reliabilität nach Cronbachs α liegt zwischen .72 (Gemeinschaft) und .95 (Negative Gefühle). Für die Gesamtskala konnte ein Cronbachs α von .96 erreicht werden. Die Struktur der Dimensionen und Unterskalen wurde mit Hilfe einer konfirmatorischen Faktorenanalyse überprüft. Diese deutet auf eine Zweiteilung des Wohlbefindens in subjektives und psychologisches Wohlbefinden hin. Zwei latente Variablen bilden die Datenstruktur besser ab als eine einzelne (Thriving). Insgesamt verfügt das CIT über sehr gute psychometrische Kennwerte und stellt daher ein geeignetes und ökonomisches Instrument für die Erfassung von Wohlbefinden dar. Das CIT vereint in nur einem Messinstrument eine differenzierte und facettenreiche Sicht auf das Thema Wohlbefinden (Hausler et al., 2017).

# 5 Der Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens (CIT)

Das deutschsprachige CIT wurde im Jahr 2016 als Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens in die Plattform Laufbahndiagnostik integriert. Die Items sowie die Zuordnung der Items zu den Unterskalen wurden gemäss Su, Tay und Diener (2014) umgesetzt. Der CIT ermöglicht auch die Berechnung eines allgemeinen Indikators für das Wohlbefinden. Aufgrund der Komplexität der unterschiedlich gerichteten Dimensionen und Unterskalen (z. B. Negative Gefühle oder Einsamkeit) wird auf der Plattform Laufbahndiagnostik darauf verzichtet, einen solchen allgemeinen Indikator auszugeben. Das Profil zeigt jeweils die 18 Unterskalen einzeln. Erfasst wird das selbsteingeschätzte psychologische Wohlbefinden mit 54 Fragen. Diese werden auf einer Skala von (1) *stimme gar nicht zu* bis (5) *stimme völlig zu* Aussagen eingeschätzt. In Tabelle 1 ist zu jeder Unterskala ein Beispielitem aufgeführt. In Anhang B ist die vollständige Liste der Items zu finden.

Tabelle 1
Beispielitems der Unterskalen des CIT

| Dimension | Unterskala | Beispielitem |
|---|---|---|
| Beziehung | Unterstützung | Es gibt Menschen, die mich unterstützen und ermutigen. |
| | Gemeinschaft | Ich suche Mittel und Wege, um meinen Nachbarn zu helfen, wenn sie Hilfe brauchen. |
| | Vertrauen | Die meisten Menschen, denen ich begegne, sind ehrlich. |
| | Respekt | Andere Menschen sind höflich zu mir. |
| | Einsamkeit | Ich fühle mich einsam. |
| | Gehörig | Ich fühle mich meiner Region zugehörig. |
| Engagement | Engagement | Bei den meisten Aktivitäten fühle ich mich voller Energie. |
| Können | Fähigkeit | Ich wende meine Begabungen oft an. |
| | Lernen | Ich lerne jeden Tag etwas dazu. |
| | Vollbringung | Ich erfülle meine Ambitionen. |
| | Selbstwirksamkeit | Ich glaube, dass ich viele Dinge gut hinbekomme. |
| | Selbstwert | Das, was ich mache, trägt zum Gemeinwohl bei. |
| Autonomie | Steuerung | Die meisten Lebensentscheidungen treffen andere für mich. |
| Sinn | Sinn und Zweck | Ich habe im Leben einen zufriedenstellenden Sinn gefunden. |
| Optimismus | Optimismus | Ich habe eine positive Lebensanschauung. |
| Subjektives Wohlbefinden | Lebenszufriedenheit | Ich bin mit meinem Leben zufrieden. |
| | Positive Gefühle | Ich fühle mich meistens gut. |
| | Negative Gefühle | Ich fühle mich meistens schlecht. |

Anmerkung: Es ist jeweils das Item mit der höchsten Trennschärfe pro Skala aufgelistet.

# 6 Zielgruppe und Nutzen

Das CIT richtet sich an erwachsene Berufstätige und an Studierende. Der deutsche Fragebogen wurde von Hausler et al. (2017) validiert. Der Fragebogen steht in weiteren Sprachen kostenlos zur Verfügung: Chinesisch, Persisch, Russisch, Spanisch (Spanien, Argentinien und Mexiko) und Türkisch.

# 7 (Norm-)Stichprobe

Zwischen November 2016 und Februar 2025 wurde das CIT von 1741 Personen (953 Frauen, 779 Männer, 9 Neutrois) auf der Plattform Laufbahndiagnostik bearbeitet. In der Stichprobe eingeschlossen sind nur Personen über 16 Jahren. Das durchschnittliche Alter lag bei 37.5 Jahren (SD = 11.1 Jahre, Spanne 16 bis 77 Jahre). Von allen Personen gaben 66.2% die Schweiz als Nationalität an, 29.1% Deutschland, 1.4% Österreich und 1.3% Italien. Die anderen 2.0% nannten andere Nationalitäten. Von den 1413 Personen, die eine Angabe zu ihrem Arbeitsland machten, gaben 74.5 % die Schweiz, 23.7 % Deutschland und 1.8 % diverse andere Länder an. Anhand dieser Stichprobe wurden die psychometrischen Gütekriterien ermittelt und interpretiert. Weitere Angaben zur Stichprobe wie die Zusammensetzung nach Alterskategorie, beruflicher Position und Wirtschaftszweig sind in Anhang C zu finden.

Tabelle 2
Reliabilitäten, Mittelwerte und Standardabweichungen der Dimensionen

| | | alle | | Frauen | | Männer | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dimension/Subskala | α | M | SD | M | SD | M | SD |
| Beziehung | | | | | | | |
| Unterstützung | .78 | 4.44 | .57 | 4.47 | .57 | 4.40 | .57 |
| Gemeinschaft | .63 | 3.16 | .85 | 3.15 | .85 | 3.18 | .85 |
| Vertrauen | .67 | 3.70 | .66 | 3.72 | .68 | 3.69 | .63 |
| Respekt | .73 | 4.11 | .55 | 4.13 | .55 | 4.09 | .54 |
| Einsamkeit | .71 | 2.08 | .83 | 2.07 | .81 | 2.07 | .84 |
| Zugehörigkeit | .76 | 3.81 | .84 | 3.81 | .83 | 3.83 | .86 |
| Engagement | .76 | 3.6 | .72 | 3.58 | .71 | 3.63 | .74 |
| Können | | | | | | | |
| Fähigkeit | .80 | 3.57 | .77 | 3.54 | .75 | 3.61 | .78 |
| Lernen | .66 | 3.92 | .70 | 3.93 | .70 | 3.92 | .70 |
| Vollbringung | .78 | 3.5 | .78 | 3.52 | .76 | 3.47 | .80 |
| Selbstwirksamkeit | .66 | 4.16 | .58 | 4.12 | .58 | 4.21 | .58 |
| Selbstwert | .77 | 3.69 | .80 | 3.67 | .76 | 3.71 | .84 |
| Autonomie (r) | .74 | 1.93 | .74 | 1.86 | .73 | 2.01 | .75 |
| Sinn | .84 | 3.42 | .90 | 3.41 | .90 | 3.44 | .91 |
| Optimismus | .80 | 3.90 | .77 | 3.92 | .75 | 3.89 | .78 |

| | | alle | | Frauen | | Männer | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Dimension/Subskala | α | M | SD | M | SD | M | SD |
| SWB | | | | | | | |
| Lebenszufriedenheit | .87 | 3.45 | .87 | 3.49 | .85 | 3.42 | .89 |
| Pos. Gefühle | .91 | 3.65 | .87 | 3.66 | .84 | 3.64 | .91 |
| Neg. Gefühle | .86 | 2.09 | .92 | 2.05 | .90 | 2.13 | .94 |

Anmerkungen: N (alle) = 1741, n (Frauen) = 953, n (Männer) = 779; α = Cronbachs α, M = Mittelwert, SD = Standardabweichung, SWB = Subjektives Wohlbefinden; (r) = Items von Autonomie sind nicht in Richtung der Dimension formuliert. Die dargestellten Werte bilden die Zustimmung zur Dimension ab. Dabei wurden die Antworten umcodiert.

# 8 Gütekriterien

## 8.1 Objektivität

Die Durchführungsobjektivität des Instrumentes ist durch eine schriftliche Instruktion gewährleistet. Aufgrund der standardisierten Auswertung kann die Auswertungsobjektivität ebenfalls als gegeben angesehen werden. Zudem ist auch die Interpretationsobjektivität als zuverlässig einzuschätzen, da die Dimensionen des Wohlbefindens eindeutig beschrieben und definiert sind.

## 8.2 Reliabilität

Die Reliabilität des Instrumentes wurde anhand der internen Konsistenz nach Cronbachs α geprüft. Die Werte für die Dimensionen und Unterskalen sind in Tabelle 2 ersichtlich.

Die Reliabilitätswerte reichen von α=.63 (Gemeinschaft) bis α=.91 (Positive Gefühle). Vier Werte der Subskalen fallen knapp unter den für die Einzelfalldiagnostik geforderten α-Wert von .70 (vgl. dazu Bühner, 2011, S. 80), die Dimensionen erreichen alle mindestens einen Wert von .70. Im Vergleich zur Validierungsstudie von Hausler et al. (2017) fallen die Werte für die interne Konsistenz in dieser Erhebung etwas tiefer aus.

## 8.3 Validität

In der Folge werden absoluten Werte von Korrelationen hinsichtlich ihrer Effektstärke nach Cohen (1988) interpretiert: r=.10 gilt als kleiner, r=.30 als mittlerer und r=.50 als grosser Zusammenhang. Um auch Werte zwischen diesen drei Stufen zu benennen, wird gemäss Bühner und Ziegler (2017) folgende Kategorisierung angewendet: unbedeutend (r<.10), klein bis mittel (r≥.10 und <.30), mittel bis stark (r≥.30 und <.50) und stark (r≥.50).

### 8.3.1 Inhaltsvalidität

Die Inhaltsvalidität kann als gegeben betrachtet werden, was sich aus der klaren Definition der einzelnen Dimensionen und Unterskalen sowie der Übereinstimmung zwischen den Definitionen und der inhaltlichen Formulierung der Items ergibt.

### 8.3.2 Konstruktvalidität

In Tabelle 3 sind die Interkorrelationen zwischen den sieben Dimensionen des psychologischen Wohlbefindens abgebildet. Sämtliche Dimensionen korrelieren zwischen r=-.28 und r=.72 miteinander. Die höchsten Korrelationen zeigen sich bei der Dimension Können, diese korreliert stark mit Sinn (r=.72), Engagement (r=.69) und Optimismus (r=.67). Der kleinste Zusammen-hang besteht zwischen den Dimensionen Beziehung und Autonomie auf (r=-.28). Die weiteren Korrelationen zwischen den Dimensionen weisen mittel bis starke und starke Effektstärken auf. Die starken Zusammenhänge sind nachvollziehbar, da verschiedene Bereiche des Wohlbefindens gemessen werden.

Tabelle 3
Interkorrelationen der Dimensionen

| | Be | En | Ko | Au | Si | Op |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Engagement | .34** | | | | | |
| Können | .43** | .69** | | | | |
| Autonomie | -.28** | -.39** | -.50** | | | |
| Sinn | .31** | .57** | .72** | -.40** | | |
| Optimismus | .41** | .55** | .67** | -.44** | .60** | |
| Subjektives Wohlbefinden | .33** | .50** | .59** | -.35** | .55** | .59** |

Anmerkung: N = 1741; Be = Beziehung, En =Engagement, Ko = Können, Au = Autonomie, Si = Sinn, Op = Optimismus; *p <.05, **p <.01.

Die Korrelationen der Unterskalen der Dimension Beziehung sind in der Tabelle 4 abgebildet. Mit Ausnahme von Einsamkeit (r=-.25) korrelieren alle Unterskalen stark mit der Dimension Beziehung. Untereinander korrelieren die Unterskalen mit r=.22 bis r=.55. Starke Zusammen-hänge zeigen Respekt mit Vertrauen (r=.55) und Einsamkeit mit Unterstützung (r=-.53). Kleine bis mittlere Korrelationen ergeben sich zwischen Gemeinschaft und Unterstützung (r=.22) sowie bei Respekt und Gemeinschaft (r=.22).

Tabelle 4
Interkorrelationen Unterskalen: Beziehung

| | Be[a] | Un | Ge | Ve | Re | Ei |
|---|---|---|---|---|---|---|
| Unterstützung | .53** | | | | | |
| Gemeinschaft | .67** | .22** | | | | |
| Vertrauen | .72** | .40** | .37** | | | |
| Respekt | .61** | .47** | .22** | .55** | | |
| Einsamkeit | -.25** | -.53** | -.27** | -.38** | -.45** | |
| Zugehörigkeit | .67** | .30** | .32** | .34** | .30** | -.36** |

Anmerkung: N = 1741; Be = Beziehung, Un = Unterstützung, Ge = Gemeinschaft, Ve = Vertrauen, Re = Respekt, Ei = Einsamkeit; [a] = Dimension; *p <.05, **p <.01.

Die Zusammenhänge der Unterskalen der Dimension Können sind in Tabelle 5 ersichtlich. Sämtliche Unterskalen korrelieren stark mit der Dimension Können. Die Unterskalen weisen untereinander mittel bis starke und starke Korrelationen auf. Vollbringung und Fähigkeiten (r=.62) erreicht die höchste Effektstärke, während Selbstwert und Lernen (r=.34) die tiefste Korrelation aufweist.

Tabelle 5
Interkorrelationen der Unterskala: Können

| | Ko[a] | Fa | Le | Vo | SWE |
|---|---|---|---|---|---|
| Fähigkeiten | .81** | | | | |
| Lernen | .64** | .37** | | | |
| Vollbringung | .84** | .62** | .38** | | |
| Selbstwirksamkeit | .72** | .46** | .39** | .57** | |
| Selbstwert | .80** | .60** | .34** | .60** | .45** |

Anmerkung: N = 1741; Ko = Können, Fa = Fähigkeiten, Le = Lernen, Vo = Vollbringung, SWE = Selbstwirksamkeit; [a] = Dimension; *p <.05, **p <.01.

Die Interkorrelationen der Unterskalen der Dimension Subjektives Wohlbefinden sind in der Tabelle 6 dargestellt. Die Unterskala Lebenszufriedenheit korreliert mit r=.86 am höchsten mit der Dimension Subjektives Wohlbefinden. Die umgepolten Werte der Unterskala negative Gefühle weist eine Korrelation von r=-.39 auf. Sämtliche Unterskalen weisen untereinander starke Zusammenhänge (r=.75 bis -.83) auf.

Tabelle 6
Interkorrelationen der Unterskala: Subjektives Wohlbefinden

| | SW[a] | LZ | PG |
|---|---|---|---|
| Lebenszufriedenheit | .86** | | |
| Positive Gefühle | .74** | .75** | |
| Negative Gefühle | -.39** | -.69** | -.83** |

Anmerkung: N = 1664; SW = Subjektives Wohlbefinden, LZ = Lebenszufreidenheit, PG = Positive Gefühle; [a] = Dimension; *p <.05, **p <.01.

### 8.3.3 Konvergente und diskriminante Validität

Die Überprüfung der divergenten Validität geschieht anhand der folgenden Instrumente:

- KAFA (Haarhaus, 2016): Fragebogen zur Erfassung von Allgemeiner und Facettenspezifischer Arbeitszufriedenheit
- SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985): Fragebogen zur Erfassung der Lebenszufriedenheit

**CIT und KAFA.** Die Korrelationen zwischen dem CIT und dem KAFA sind in **Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** enthalten. Die höchsten Zusammenhänge bestehen zwischen Können und Tätigkeiten (r=.50) und zwischen Können und Gesamtzufriedenheit (r=.48). Zwischen Engagement und Tätigkeiten, Sinn und Tätigkeiten sowie zwischen Sinn und Gesamtzufriedenheit bestehen Zusammenhänge im Wert von jeweils .41. Vier weitere Korrelationen erreichen ebenfalls mittlere Stärke, alle restlichen liegen unter einem Wert von .30.

Tabelle 7
Korrelationen der CIT mit dem KAFA

| KAFA | CIT | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Be | En | Ko | Au | Si | Op | SWB |
| Tätigkeiten | .19** | .41** | .50** | -.27** | .41** | .28** | .33** |
| Kolleg*innen | .18** | .13** | .16** | -.13** | .12** | .19** | .13** |
| Entwicklungsmögl. | .14** | .19** | .26** | -.15** | .22** | .18** | .22** |
| Bezahlung | .13** | .08* | .11** | -.13** | .11** | .16** | .15** |
| Vorgesetzte*r | .16** | .08* | .12** | -.09** | .08* | .11** | .11** |
| Gesamtzufriedenhei | .20** | .39** | .48** | -.27** | .41** | .36** | .39** |

Anmerkungen. N = 874; Be = Beziehung, En =Engagement, Ko = Können, Au = Autonomie, Si = Sinn, Op = Optimismus, SWB = Subjektives Wohlbefinden; *p <.05, **p <.01.

**CIT und SWLS. Fehler! Verweisquelle konnte nicht gefunden werden.** enthält die Korrelationen zwischen dem CIT und dem SWLS. Sämtliche Dimensionen des CIT zeigen mittlere bis starke und starke Zusammenhänge mit der Lebenszufriedenheit. Das subjektive Wohlbefinden (r=.72) und Optimismus (r=.61) korrelieren am stärksten mit Lebenszufriedenheit. Die tiefsten Werte mit r=.36 und r=-.40 zeigen die Dimensionen Beziehung und Autonomie.

Tabelle 8
Korrelationen der CIT mit dem SWLS

| SWLS | CIT | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Be | En | Ko | Au | Si | Op | SWB |
| Lebenszufriedenheit | .36* | .50** | .59** | -.40** | .56** | .61** | .72** |

Anmerkungen. N = 940; Be = Beziehung, En =Engagement, Ko = Können, Au = Autonomie, Si = Sinn, Op = Optimismus, SWB = Subjektives Wohlbefinden; *p <.05, **p <.01.

Zusammenfassend lässt sich bezüglich der Validität festhalten, dass die Dimensionen des CIT untereinander zum Teil stark korrelieren. Kleine und mittlere Korrelationen der Dimensionen deuten darauf hin, dass unterschiedliche Aspekte des Wohlbefindens erfasst werden.

Die Überprüfung der diskriminanten Validität ergab zum Teil mittlere bis grosse Zusammenhänge zu Skalen aus dem Fragebogen zur Erfassung von Allgemeiner und Facettenspezifischer Arbeitszufriedenheit (KAFA) und zur Lebenszufriedenheit (SWLS). Dabei handelt es sich insgesamt um Zusammenhänge, die inhaltlich gut nachvollziehbar sind. Die Dimension Können des CIT korreliert beispielsweise stark mit Tätigkeiten aus dem KAFA oder die Dimension Subjektives Wohlbefinden des CIT korreliert stark mit der Lebenszufriedenheit des SWLS.

# 9 Literatur

Bühner, M. (2011). *Einführung in die Test- und Fragebogenkonstruktion* (PS Psychologie) (3., aktualisierte und erweiterte Auflage.). München: Pearson.

Bühner, M. & Ziegler, M. (2017). *Statistik für Psychologen und Sozialwissenschaftler*. Pearson Deutschland GmbH.

Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: L. Erlbaum Associates.

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J. & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13

Haarhaus, B. (2016). Entwicklung und Validierung eines Kurzfragebogens zur Erfassung von allgemeiner und facettenspezifischer Arbeitszufriedenheit. *Diagnostica*, *62*(2), 61–73. Hogrefe Verlag. https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000136

Hausler, M., Huber, A., Strecker, C., Brenner, M., Höge, T. & Höfer, S. (2017). Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Operationalisierung von Wohlbefinden. *Diagnostica*, *63*(3), 219–228. Hogrefe Verlag. https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000174

Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, *55*, 68–78. US: American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68

Ryff, C. D. (1995). Psychological Well-Being in Adult Life. *Current Directions in Psychological Science*, *4*(4), 99–104. SAGE Publications Inc. https://doi.org/10.1111/1467-8721.ep10772395

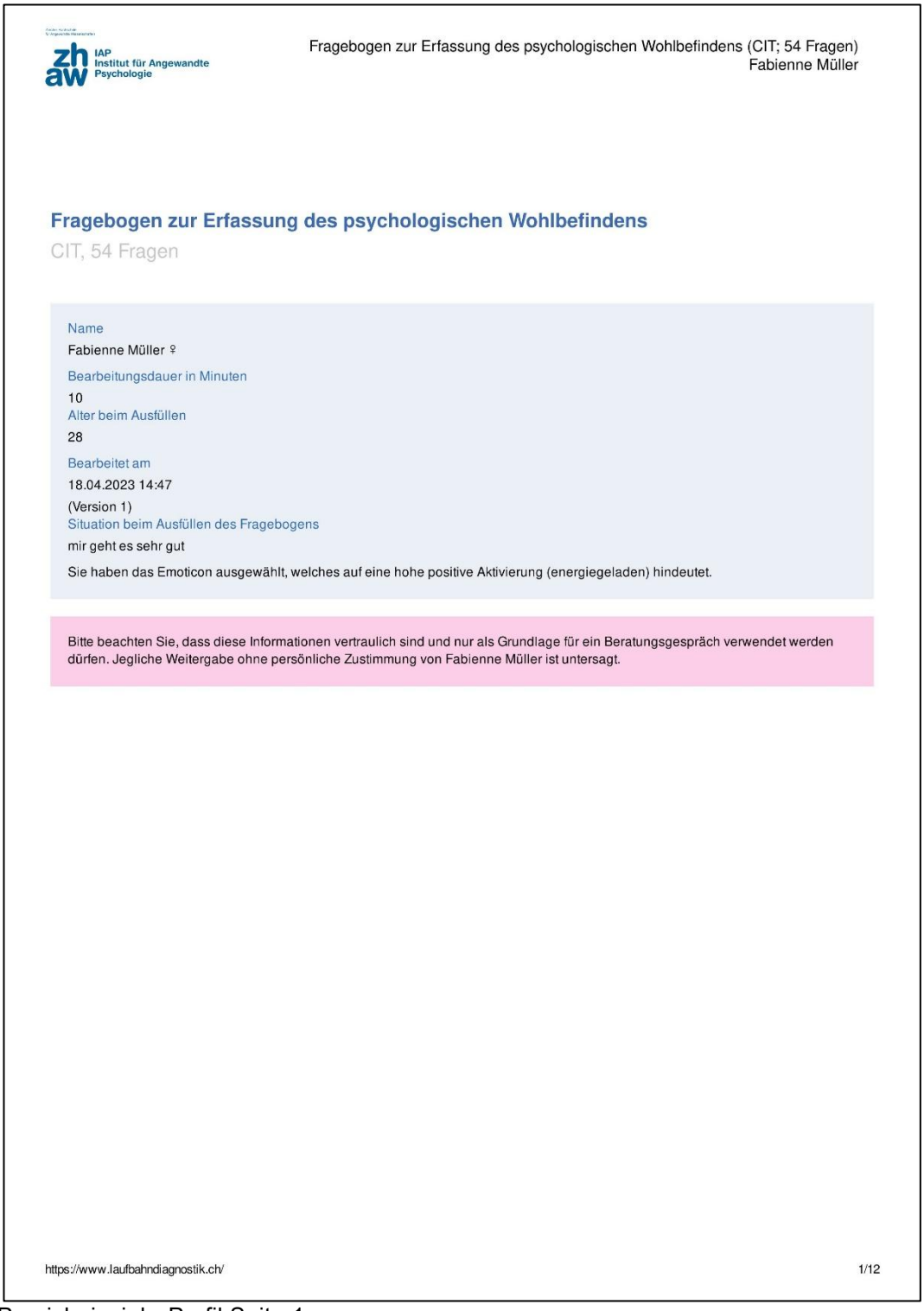
Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press; US.

Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press; US.

Su, R., Tay, L. & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology. Health and Well-Being*, *6*(3), 251–279. https://doi.org/10.1111/aphw.12027

# Anhang

# Anhang A: Praxisbeispiel und Profilinterpretation



IAP Institut für Angewandte Psychologie

Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens (CIT; 54 Fragen)
Fabienne Müller

**Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens**

CIT, 54 Fragen

Name
Fabienne Müller ♀

Bearbeitungsdauer in Minuten
10

Alter beim Ausfüllen
28

Bearbeitet am
18.04.2023 14:47

(Version 1)

Situation beim Ausfüllen des Fragebogens
mir geht es sehr gut

Sie haben das Emoticon ausgewählt, welches auf eine hohe positive Aktivierung (energiegeladen) hindeutet.

Bitte beachten Sie, dass diese Informationen vertraulich sind und nur als Grundlage für ein Beratungsgespräch verwendet werden dürfen. Jegliche Weitergabe ohne persönliche Zustimmung von Fabienne Müller ist untersagt.

https://www.laufbahndiagnostik.ch/ 1/12

Praxisbeispiel - Profil Seite 1

IAP Institut für Angewandte Psychologie

Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens (CIT; 54 Fragen)
Fabienne Müller

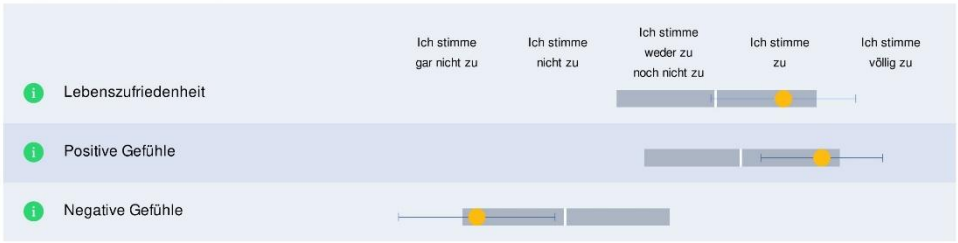
## Überblick

Dieser Fragebogen erfasst anhand von 54 Fragen, wie Sie Ihr psychologisches Wohlbefinden einschätzen.

Das psychologische Wohlbefinden ist ein mehrdimensionales Konstrukt, welches ganzheitlich verschiedene Aspekte des Wohlbefindens erfasst. Einerseits umfasst es das subjektiv erlebte Gefühl des Glücks und der Zufriedenheit, andererseits umfasst es verschiedene Aspekte im Leben eines Menschen, die mit dem Wohlbefinden in einem engen Zusammenhang stehen. Sie geben über das Gefühlserleben hinaus Auskunft darüber, in welcher Weise und in welchem Ausmass das eigene Leben als gelingend, erfüllend und sinnstiftend erlebt wird.

Insgesamt sind es sieben Dimensionen, welche zusammen diese umfassende Sicht des psychologischen Wohlbefindens vermitteln: Subjektives Wohlbefinden, Beziehung, Engagement, Können, Autonomie, Sinn und Optimismus. Die Dimensionen subjektives Wohlbefinden, Beziehung und Können sind in verschiedene Unterskalen unterteilt, die gemeinsam ein differenziertes Bild der jeweiligen Dimension ergeben.

### Subjektives Wohlbefinden




### Beziehung

### Engagement

Praxisbeispiel - Profil Seite 2

Praxisbeispiel - Profil Seite 3

IAP Institut für Angewandte Psychologie

Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens (CIT; 54 Fragen)
Fabienne Müller

**Meine Werte**

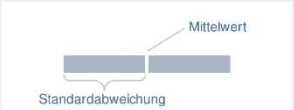
**Mein Wert**

Ihr erreichter Wert ergibt sich aus dem Mittelwert der von Ihnen beantworteten Fragen, die der jeweiligen Dimension zugeordnet sind.

**Vertrauensintervall (95%)**

Das Vertrauensintervall kennzeichnet den Bereich, innerhalb welchem der erreichte Wert einer Person schwanken kann.

**Stichprobenwerte**



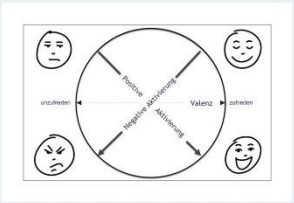

**Vergleichsstichprobe**

Der grau markierte Bereich zeigt, wie die Personen in der Vergleichsstichprobe im Durchschnitt geantwortet haben (Mittelwert; M) und wie stark die Antworten der einzelnen Personen um den Mittelwert herum variieren (Standardabweichung; SD).

**Beschreibung der Vergleichsstichprobe**

N=1023; 54% Frauen, 45% Männer; Alter: M=37.4, SD=11.4

**Situation beim Ausfüllen**




Jede Situation kann sowohl mit schwächerem oder stärkerem Belastungserleben (negativen Aktivierung, NA) als auch mit kleinerer oder grösserer Freude (positive Aktivierung, PA) verbunden sein.

Hohe PA sowie tiefe NA führen tendenziell zu Zufriedenheit.

https://www.laufbahndiagnostik.ch/ 4/12

Praxisbeispiel - Profil Seite 4

Praxisbeispiel - Profil Seite 5

IAP Institut für Angewandte Psychologie

Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens (CIT; 54 Fragen)
Fabienne Müller

## Beziehung

### Unterstützung

| | Ich stimme gar nicht zu | Ich stimme nicht zu | Ich stimme weder zu noch nicht zu | Ich stimme zu | Ich stimme völlig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| Es gibt Menschen, auf deren Hilfe ich mich verlassen kann. | | | | | ■ |
| Es gibt Menschen, die mich unterstützen und ermutigen. | | | | ■ | |
| Es gibt Menschen, die mich schätzen, so wie ich bin. | | | | ■ | |

### Gemeinschaft

| | Ich stimme gar nicht zu | Ich stimme nicht zu | Ich stimme weder zu noch nicht zu | Ich stimme zu | Ich stimme völlig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| Ich leiste meinen Beitrag, wenn an meinem Wohnort etwas getan werden muss. | | ■ | | | |
| Ich lade Nachbarn zu mir nach Hause ein. | | ■ | | | |
| Ich suche Mittel und Wege, um meinen Nachbarn zu helfen, wenn sie Hilfe brauchen. | | | ■ | | |

### Vertrauen

| | Ich stimme gar nicht zu | Ich stimme nicht zu | Ich stimme weder zu noch nicht zu | Ich stimme zu | Ich stimme völlig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| Ich kann den Menschen in der Gesellschaft, in der ich lebe, vertrauen. | | | | ■ | |
| Die Menschen in meiner Nachbarschaft sind vertrauenswürdig. | | | ■ | | |
| Die meisten Menschen, denen ich begegne, sind ehrlich. | | | ■ | | |

### Respekt

| | Ich stimme gar nicht zu | Ich stimme nicht zu | Ich stimme weder zu noch nicht zu | Ich stimme zu | Ich stimme völlig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| Andere Menschen respektieren mich. | | | | ■ | |
| Andere Menschen sind höflich zu mir. | | | ■ | | |
| Ich werde genauso respektvoll behandelt, wie andere auch. | | | | ■ | |

https://www.laufbahndiagnostik.ch/ 6/12

Praxisbeispiel - Profil Seite 6

Praxisbeispiel - Profil Seite 7

IAP Institut für Angewandte Psychologie

Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens (CIT; 54 Fragen)
Fabienne Müller

## Können

### Fähigkeit

| | Ich stimme gar nicht zu | Ich stimme nicht zu | Ich stimme weder zu noch nicht zu | Ich stimme zu | Ich stimme völlig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| Ich wende das, was ich kann, oft im täglichen Leben an. | | | | ■ | |
| Ich wende meine Begabungen oft an. | | | | ■ | |
| Ich kann jeden Tag das tun, was ich gut kann. | | | ■ | | |

### Lernen

| | Ich stimme gar nicht zu | Ich stimme nicht zu | Ich stimme weder zu noch nicht zu | Ich stimme zu | Ich stimme völlig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| Gestern habe ich etwas Neues gelernt. | | | | ■ | |
| Es ist mir wichtig, neue Dinge zu lernen. | | | | ■ | |
| Ich lerne jeden Tag etwas dazu. | | | | ■ | |

### Vollbringung

| | Ich stimme gar nicht zu | Ich stimme nicht zu | Ich stimme weder zu noch nicht zu | Ich stimme zu | Ich stimme völlig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| Ich erreiche die meisten meiner Ziele. | | | | ■ | |
| Ich erfülle meine Ambitionen. | | | | ■ | |
| Ich bin auf dem besten Weg, meine Träume zu erfüllen. | | | | ■ | |

### Selbstwirksamkeit

| | Ich stimme gar nicht zu | Ich stimme nicht zu | Ich stimme weder zu noch nicht zu | Ich stimme zu | Ich stimme völlig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| Wenn ich mich einer Sache voll und ganz zuwende, kann ich darin auch erfolgreich sein. | | | | ■ | |
| Ich bin zuversichtlich, dass ich mit unerwarteten Ereignissen umgehen kann. | | | | ■ | |
| Ich glaube, dass ich viele Dinge gut hinbekomme. | | | ■ | | |

https://www.laufbahndiagnostik.ch/ 8/12

Praxisbeispiel - Profil Seite 8

IAP Institut für Angewandte Psychologie

Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens (CIT; 54 Fragen)
Fabienne Müller

| | Ich stimme gar nicht zu | Ich stimme nicht zu | Ich stimme weder zu noch nicht zu | Ich stimme zu | Ich stimme völlig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| **Selbstwert** | | | | | |
| Was ich im Leben tue, ist wertvoll und erstrebenswert. | | | | ■ | |
| Das, was ich mache, trägt zum Gemeinwohl bei. | | | ■ | | |
| Die Arbeit, die ich verrichte, ist für andere wichtig. | | | ■ | | |

**Autonomie**

| | Ich stimme gar nicht zu | Ich stimme nicht zu | Ich stimme weder zu noch nicht zu | Ich stimme zu | Ich stimme völlig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| Autonomie | | | | | |
| Die meisten meiner Lebensentscheidungen treffen andere für mich. (r) | | | | | ■ |
| Die Lebensentscheidungen, die ich treffe, sind nicht wirklich meine Entscheidungen. (r) | | | | | ■ |
| Andere entscheiden, was ich tun kann und was nicht. (r) | | | | ■ | |

**Sinn**

| | Ich stimme gar nicht zu | Ich stimme nicht zu | Ich stimme weder zu noch nicht zu | Ich stimme zu | Ich stimme völlig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| Sinn | | | | | |
| Mein Leben hat eine klare Bestimmung. | | | | ■ | |
| Ich habe im Leben einen zufriedenstellenden Sinn gefunden. | | | ■ | | |
| Ich weiss, was meinem Leben Sinn gibt. | | | ■ | | |

**Optimismus**

| | Ich stimme gar nicht zu | Ich stimme nicht zu | Ich stimme weder zu noch nicht zu | Ich stimme zu | Ich stimme völlig zu |
|---|---|---|---|---|---|
| Optimismus | | | | | |
| Ich sehe meiner Zukunft optimistisch entgegen. | | | | | ■ |
| Ich habe eine positive Lebensanschauung. | | | | ■ | |
| Ich erwarte in meinem Leben mehr Gutes als Schlechtes. | | | | ■ | |

https://www.laufbahndiagnostik.ch/ 9/12

Praxisbeispiel - Profil Seite 9

Wichtig: Alle Fragen, die mit (r) gekennzeichnet sind, sind nicht in Richtung der dargestellten Dimension (Autonomie) formuliert. Die oben dargestellten Werte bilden die Zustimmung zur Dimension ab. Dabei wurde die Antwort umcodiert.

IAP Institut für Angewandte Psychologie

Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens (CIT; 54 Fragen)
Fabienne Müller

Anmerkung: Alle Fragen, die mit (r) gekennzeichnet sind, sind nicht in Richtung der dargestellten Dimension (Autonomie) formuliert. Die oben dargestellten Werte bilden Ihre Zustimmung zur Dimension ab. Dabei wurde Ihre Antwort umcodiert.

**Subjektives Wohlbefinden**

Die Dimension subjektives Wohlbefinden zeigt an, ob eine Person Lebenszufriedenheit verspürt und in welchem Ausmass sie positive und negative Gefühle erlebt. Diese Dimension setzt sich aus drei Unterskalen zusammen: Lebenszufriedenheit, Positive Gefühle und Negative Gefühle.

**Beziehung**

Die Dimension Beziehung zeigt, ob sich eine Person mit ihrer sozialen Umwelt verbunden fühlt und positive Beziehungen erlebt, die von Vertrauen und Respekt geprägt sind. Es wird deutlich, ob eine Person für ihre Gemeinschaft Interesse und Fürsorge zeigt und umgekehrt auch empfängt.

**Engagement**

Die Dimension Engagement gibt an, wie sich eine Person in ihren Aktivitäten erlebt. Personen mit einer hohen Ausprägung gehen in ihren Tätigkeiten voll auf, verspüren Energie und sind mit Begeisterung dabei. Personen mit einer geringen Ausprägung fühlen sich in ihren Aktivitäten wenig ausgefüllt und können sich kaum dafür begeistern. Sie erleben Arbeit wenig als energetisierend.

**Können**

Die Dimension Können beschreibt das subjektiv erlebte Gefühl des Vertrauens in die Wirksamkeit und die Bedeutsamkeit der eigenen Handlungen. Sie zeigt, ob sich eine Person kompetent fühlt, Anforderungen aus der Umwelt adaptiv zu bewältigen und längerfristige Ziele mit Beharrlichkeit zu verfolgen und zu erreichen. Diese Dimension setzt sich aus fünf Unterskalen zusammen:

**Autonomie**

Die Dimension Autonomie macht deutlich, ob eine Person glaubt, Quelle und Ursprung ihrer Handlungen zu sein. Personen mit einer hohen Ausprägung erleben sich als selbstbestimmt und fällen Lebensentscheidungen in Übereinstimmung mit ihren eigenen Bedürfnissen und Absichten. Personen mit einer niedrigen Ausprägung erleben sich als fremdbestimmt. Andere treffen wichtige Entscheidungen für sie und sie können wenig Einfluss darauf nehmen, was sie tun.

**Sinn**

Die Dimension Sinn erfasst, ob eine Person ihr Leben als sinnhaft erlebt. Personen mit einer hohen Ausprägung wissen, was ihr Leben bedeutsam macht, und sehen in ihrem Leben einen Sinn und eine Bestimmung. Personen mit einer geringen Ausprägung haben in ihrem Leben keinen zufriedenstellenden Sinn gefunden und vermissen eine klare Bestimmung.

**Optimismus**

Die Dimension Optimismus sagt aus, ob eine Person der Zukunft optimistisch entgegenblickt oder nicht. Personen mit einer hohen Ausprägung haben eine positive Lebensanschauung, sind zuversichtlich und erwarten mehr Gutes als Schlechtes. Personen mit einer geringen Ausprägung blicken mit wenig Zuversicht in die Zukunft, haben eher eine negative Lebensanschauung und zweifeln daran, dass das Gute überwiegt.

**Lebenszufriedenheit**

Die Unterskala Lebenszufriedenheit drückt aus, in welchem Ausmass eine Person mit ihrem Leben zufrieden ist. Personen mit einer hohen Ausprägung finden, dass ihr Leben in den meisten Bereichen nahe am Ideal ist und gut verläuft. Personen mit einer tiefen Ausprägung sind mit dem Verlauf ihres Lebens weniger zufrieden und beurteilen es in vielen Bereichen fern von ihrem Ideal.

**Positive Gefühle**

Die Unterskala Positive Gefühle zeigt an, in welchem Ausmass eine Person positive Gefühle erlebt. Personen mit einer hohen Ausprägung geben an, dass sie sich meistens glücklich und gut fühlen. Personen mit einer niedrigen Ausprägung verspüren wenig positive Gefühle.



Praxisbeispiel - Profil Seite 10

IAP Institut für Angewandte Psychologie

Fragebogen zur Erfassung des psychologischen Wohlbefindens (CIT; 54 Fragen)
Fabienne Müller

**Negative Gefühle**

Die Unterskala Negative Gefühle zeigt an, in welchem Ausmass eine Person negative Gefühle erlebt. Personen mit einer hohen Ausprägung geben an, dass sie sich meistens unglücklich und schlecht fühlen. Personen mit einer niedrigen Ausprägung verspüren wenig negative Gefühle.

**Unterstützung**

Die Unterskala Unterstützung zeigt an, ob eine Person auf die bedingungslose Fürsorge anderer Menschen zählen kann. Personen mit einer hohen Ausprägung erleben ihre Mitmenschen als unterstützend, ermutigend und verlässlich. Personen mit einer geringen Ausprägung können sich weniger auf die Unterstützung ihrer Mitmenschen verlassen und erhalten nur wenig Zuspruch und Ermutigung.

**Gemeinschaft**

Die Unterskala Gemeinschaft beschreibt, ob eine Person mit der Gemeinschaft, in der sie lebt, in Kontakt ist und sich aktiv für sie einsetzt. Personen mit einer hohen Ausprägung pflegen den Kontakt zu ihren Nachbarn, bieten ihre Hilfe an und leisten bei Bedarf einen Beitrag. Personen mit einer geringen Ausprägung zeigen wenig Interesse für die Gemeinschaft, in der sie leben, und halten sich mit Unterstützung zurück.

**Vertrauen**

Die Unterskala Vertrauen erfasst, ob eine Person ihr soziales Umfeld als vertrauensvoll erlebt. Personen mit einer hohen Ausprägung begegnen ihren Mitmenschen mit Vertrauen und beurteilen sie als ehrlich. Personen mit einer geringen Ausprägung bringen ihren Mitmenschen eher Misstrauen entgegen.

**Respekt**

Die Unterskala Respekt zeigt an, ob eine Person findet, dass ihr ihre Mitmenschen angemessen Respekt entgegenbringen. Eine Person mit einer hohen Ausprägung fühlt sich respektiert und beurteilt andere Menschen als höflich. Eine Person mit geringer Ausprägung hingegen vermisst Respekt und Höflichkeit der eigenen Person gegenüber.

**Einsamkeit**

Die Unterskala Einsamkeit erfasst, ob sich eine Person mit ihrem sozialen Umfeld verbunden fühlt. Eine Person mit einer hohen Ausprägung fühlt sich eher einsam und ausgeschlossen und wenig mit anderen verbunden. Eine Person mit einer niedrigen Ausprägung sieht sich als Teil der Gemeinschaft und fühlt sich eingebunden.

**Zugehörigkeit**

Die Unterskala Zugehörigkeit zeigt, ob sich eine Person als zugehörig zu einer Gemeinschaft erlebt. Personen mit einer hohen Ausprägung fühlen sich zugehörig zu ihrem Wohnort, ihrer Region und ihrem Land. Personen mit einer tiefen Ausprägung fühlen sich wenig als Teil dieser Gemeinschaften.

**Fähigkeit**

Die Unterskala Fähigkeit gibt an, ob eine Person ihre Fähigkeiten im Alltag zur Anwendung bringen kann. Personen mit einer hohen Ausprägung können das, was sie gut können, im täglichen Leben oft anwenden. Sie nutzen ihre Begabungen oft. Personen mit einer tiefen Ausprägung finden im Alltag wenig Gelegenheit, ihre Fähigkeiten und Begabungen zu gebrauchen.

**Lernen**

Die Unterskala Lernen erfasst, ob eine Person in sich das Gefühl kontinuierlichen Wachstums trägt, indem sie laufend neue Dinge lernt. Personen mit einer hohen Ausprägung erweitern ihr Wissen und ihre Fähigkeiten fortwährend und betrachten Lernen als etwas Wichtiges. Personen mit einer niedrigen Ausprägung, geben sich mit ihrem Können zufrieden und betrachten es als wenig wichtig, neue Dinge zu lernen.

**Vollbringung**

Die Unterskala Vollbringung zeigt an, ob eine Person ihre Ziele erreichen kann. Personen mit einer hohen Ausprägung, geben an, dass es ihnen gelingt, ihre Ambitionen und Träume zu erfüllen. Personen mit einer tiefen Ausprägung zweifeln eher, dass sie ihre Träume verwirklichen werden und können gesetzte Ziele oft nicht erreichen.



Praxisbeispiel - Profil Seite 11

**Selbstwirksamkeit**

Die Unterskala Selbstwirksamkeit ist ein Mass dafür, wie stark eine Person an die Wirksamkeit des eigenen Handelns glaubt. Personen mit einer hohen Ausprägung sind zuversichtlich, dass sie in ihrem Tun erfolgreich sind und auch mit unerwarteten Ereignissen gut umgehen können. Personen mit einer tiefen Ausprägung glauben weniger an ihren Erfolg, fühlen sich nicht so kompetent und zeigen wenig Zuversicht, unerwartete Ereignisse meistern zu können.

**Selbstwert**

Die Unterskala Selbstwert zeigt an, ob eine Person denkt, dass ihr Handeln für sich und andere wertvoll und wichtig ist. Personen mit einer hohen Ausprägung betrachten ihre Arbeit als wichtig für andere und sind der Ansicht, dass sie einen wertvollen Beitrag zum Gemeinwohl leisten. Das, was sie tun, betrachten sie als erstrebenswert. Personen mit einer niedrigen Ausprägung sind wenig vom Wert und der Wichtigkeit ihres Handelns überzeugt. Ihr Tun erachten sie als wenig erstrebenswert.

## Quellen


- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the comprehensive inventory of thriving (CIT) and the brief invento of thriving. Applied Psychology: Health and Well-being, 6, 251-279. doi: 10.1111/aphw.12027
- Schreiber, M., & Jenny, G. J. (2020). Development and validation of the 'Lebender emoticon PANAVA' scale (LE-PANAVA) for digitally measuring positive and negative activation, and valence via emoticons. Personality and Individual Differences, 160, Article e109923.




Praxisbeispiel - Profil Seite 12

Bei der Interpretation von Profilen der Plattform Laufbahndiagnostik ist darauf zu achten, dass für Nutzer*innen ohne Verknüpfung mit Beratungspersonen keine normierten Werte abgebildet werden. Dies hat Implikationen für die Interpretation. Bei der Interpretation sollte man zu den im Profil aufgeführten Antwortkategorien («ich stimme gar nicht zu» bis zu «ich stimme völlig zu») Bezug nehmen. Bei der Dimension Autonomie wurden die Werte umgepolt, da die Items nicht in Richtung der dargestellten Dimension formuliert sind. Beratungspersonen und deren Klient*innen können die Normen einblenden. Angaben zur Zusammensetzung der Stichprobe sind im Profil bei den Stichprobenwerten enthalten. Weitere Infos zur Stichprobe finden sich im Kapitel 7 sowie im Anhang C.

Bei Profilen auf der Plattform Laufbahndiagnostik wird für jede Dimension ein Vertrauensintervall angegeben. Mit dem Vertrauensintervall wird aufgezeigt, dass der verwendete Fragebogen mit einem Messfehler behaftet ist (z.B. weil eine Frage falsch verstanden wird oder weil die Angabe einer Person aufgrund der aktuellen Stimmungslage „verfälscht“ wird). Es kennzeichnet den Bereich, innerhalb welchem der erreichte Wert einer Person schwanken kann. Bei der Berechnung des Vertrauensintervalls wird einerseits die Messgenauigkeit (Reliabilität) der Dimension berücksichtigt. Andererseits wird die Sicherheitswahrscheinlichkeit überall auf 95% festgelegt. Das bedeutet, dass der erreichte Wert in 95 von 100 Fällen innerhalb des angezeigten Intervalls liegen würde. Breite Vertrauensintervalle deuten darauf hin, dass die Dimension eher ungenau gemessen wird. Schmale Vertrauensintervalle deuten darauf hin, dass die Dimension eher genau gemessen wird.

Bei der Erfassung der aktuellen Situation zeigt das abgebildete Profil von Fabienne Müller (Name geändert) eine hohe „positive Aktivierung“, was darauf hindeutet, dass Frau Müller zum Zeitpunkt des Ausfüllens des Fragebogens eher energiegeladen war.

Die Auszüge der Seiten zwei bis vier zeigen die Selbsteinschätzung der verschiedenen Dimensionen respektive Unterskalen des Wohlbefindens (CIT) von Fabienne Müller. Die gelben Punkte geben für jede Dimension oder Unterskala die Mittelwerte der Antworten an. Je weiter rechts sich der Punkt befindet, desto ausgeprägter ist die Zustimmung. Als Beispiel ist auf dem Auszug der Seite fünf die Itemebene von drei Dimensionen abgebildet. Die Items der Dimension Autonomie sind mit (r) gekennzeichnet, diese sind nicht in Richtung der dargestellten Dimension formuliert. Die dargestellten Werte bilden ihre Zustimmung zur Dimension ab. Dabei wurde ihre Antwort umcodiert.

Betrachtet man die Dimension subjektives Wohlbefinden, so zeigt sich, dass der Wert für positive Gefühle am stärksten ausgeprägt ist. Personen mit einer hohen Ausprägung geben an, sich meistens glücklich und gut zu fühlen. Der Wert für negative Gefühle ist niedrig.

Frau Müller verspürt wenig negative Gefühle. Die Unterskala Lebenszufriedenheit zeigt, dass ihr Leben in den meisten Bereichen gut verläuft.

Bei der Dimension Beziehung zeigt die Unterskala Unterstützung die höchste Ausprägung. Frau Müller gibt an, dass sie ihre Mitmenschen als unterstützend, ermutigend und verlässlich erlebt. Die Werte bei Gemeinschaft sind bei Frau Müller etwas tiefer ausgeprägt. Im Vergleich zur Vergleichsstichprobe bewegt sie sich im unteren Normbereich. Personen mit tieferen Ausprägungen in dieser Unterskala zeigen weniger Interesse für die Gemeinschaft und halten sich mit Unterstützung eher zurück. Die Werte von Vertrauen, Respekt und Zugehörigkeit liegen zwischen ich stimme zu und ich stimme weder zu noch nicht zu. Bei Begegnungen können sich Vertrauen und Misstrauen abwechseln sowie zeigen sich mal Respekt und Höflichkeit und andererseits werden diese vermisst. Frau Müller fühlt sich ihrem Land und ihrer Region zugehörig. Bei der Zugehörigkeit zu ihrem Wohnort stimmt sie weder zu noch nicht zu. Die Ausprägung von Einsamkeit ist tief. Frau Müller sieht sich als Teil einer Gemeinschaft und fühlt sich eingebunden.

Bei der Dimension Engagement zeigt Frau Müller eine hohe Ausprägung. Sie geht in ihren Tätigkeiten auf und verspürt dabei Energie und Begeisterung.

In der nächsten Dimension Können zeigen die Unterskalen Lernen und Vollbringung die höchsten Ausprägungen. Frau Müller erweitert ihr Wissen und betrachtet Lernen als etwas Wichtiges. Sie gibt an, dass es ihr gelingt Ambitionen und Träume zu erfüllen. Frau Müller gibt an, dass sie ihre Fähigkeiten und Begabungen im täglichen Leben anwenden kann. Bei der Unterskala Selbstwert stimmt Frau Müller zu, dass das, was sie im Leben tut, wertvoll und erstrebenswert ist. Beim Beitrag zum Gemeinwohl und bei der Wichtigkeit für andere stimmt sie weder zu noch nicht zu. Bei der Unterskala Selbstwirksamkeit stimmt Sie zu, dass sie erfolgreich sein kann, wenn Sie sich einer Sache voll hingibt und dass sie auch mit Unerwartetem gut umgehen kann. Die Selbstwirksamkeit im Vergleich zu anderen bewegt sich am unteren Rand der Normgruppe.

Eine hohe Ausprägung zeigt Frau Müller bei der Dimension Autonomie. Sie erlebt sich als selbstbestimmt und fällt Lebensentscheidungen in Übereinstimmung mit ihren Bedürfnissen und Absichten.

Frau Müller gibt an eine Bestimmung zu haben für ihr Leben. Bei der Dimension Sinn insgesamt ist die Ausprägung zwischen ich stimme weder zu noch nicht zu und ich stimme zu. Damit bewegt sie sich nahe am Mittelwert der Normwerte der Vergleichsstichprobe.

Eine hohe Ausprägung zeigt die Dimension Optimismus. Frau Müller hat eine positive Lebensanschauung und ist zuversichtlich. Frau Müller erwartet mehr Gutes als Schlechtes.

## Anhang B: Items nach Dimension und Unterskala geordnet

Tabelle B1
Items des CIT

| Itemlabel | Nr | Itemtext | | Unterskala |
|---|---|---|---|---|
| RE1_1 | 10 | Es gibt Menschen, auf deren Hilfe ich mich verlassen kann. | Beziehung | Unterstützung |
| RE1_2 | 28 | Es gibt Menschen, die mich unterstützen und ermutigen. | Beziehung | Unterstützung |
| RE1_3 | 46 | Es gibt Menschen, die mich schätzen, so wie ich bin. | Beziehung | Unterstützung |
| RE2_1 | 17 | Ich leiste meinen Beitrag, wenn an meinem Wohnort etwas getan werden muss. | Beziehung | Gemeinschaft |
| RE2_2 | 35 | Ich lade Nachbarn zu mir nach Hause ein. | Beziehung | Gemeinschaft |
| RE2_3 | 53 | Ich suche Mittel und Wege, um meinen Nachbarn zu helfen, wenn sie Hilfe brauchen. | Beziehung | Gemeinschaft |
| RE3_1 | 16 | Ich kann den Menschen in der Gesellschaft, in der ich lebe, vertrauen. | Beziehung | Vertrauen |
| RE3_2 | 34 | Die Menschen in meiner Nachbarschaft sind vertrauenswürdig. | Beziehung | Vertrauen |
| RE3_3 | 52 | Die meisten Menschen, denen ich begegne, sind ehrlich. | Beziehung | Vertrauen |
| RE4_1 | 4 | Andere Menschen respektieren mich. | Beziehung | Respekt |
| RE4_2 | 22 | Andere Menschen sind höflich zu mir. | Beziehung | Respekt |
| RE4_3 | 40 | Ich werde genauso respektvoll behandelt, wie andere auch. | Beziehung | Respekt |
| RE5_1 | 5 | Ich fühle mich einsam. | Beziehung | Einsamkeit |
| RE5_2 | 23 | Ich fühle mich oft ausgeschlossen. | Beziehung | Einsamkeit |
| RE5_3 | 41 | Es gibt niemanden, mit dem ich mich eng verbunden fühle. | Beziehung | Einsamkeit |
| RE6_1 | 2 | Ich fühle mich meinem Wohnort zugehörig. | Beziehung | Zugehörigkeit |
| RE6_2 | 20 | Ich fühle mich meiner Region zugehörig. | Beziehung | Zugehörigkeit |
| RE6_3 | 38 | Ich fühle mich meinem Land zugehörig. | Beziehung | Zugehörigkeit |
| EN1_1 | 1 | Ich gehe in meinen Aktivitäten voll und ganz auf. | Engagement | Engagement |
| EN1_2 | 19 | Bei den meisten Aktivitäten fühle ich mich voller Energie. | Engagement | Engagement |

| Itemlabel | Nr | Itemtext | | Unterskala |
|---|---|---|---|---|
| EN1_3 | 37 | Wenn ich an etwas arbeite, bin ich mit Begeisterung dabei. | Engagement | Engagement |
| MA1_1 | 15 | Ich wende das, was ich kann, oft im täglichen Leben an. | Können | Fähigkeit |
| MA1_2 | 33 | Ich wende meine Begabungen oft an. | Können | Fähigkeit |
| MA1_3 | 51 | Ich kann jeden Tag das tun, was ich gut kann. | Können | Fähigkeit |
| MA2_1 | 6 | Gestern habe ich etwas Neues gelernt. | Können | Lernen |
| MA2_2 | 24 | Es ist mir wichtig, neue Dinge zu lernen. | Können | Lernen |
| MA2_3 | 42 | Ich lerne jeden Tag etwas dazu. | Können | Lernen |
| MA3_1 | 18 | Ich erreiche die meisten meiner Ziele. | Können | Vollbringung |
| MA3_2 | 36 | Ich erfülle meine Ambitionen. | Können | Vollbringung |
| MA3_3 | 54 | Ich bin auf dem besten Weg, meine Träume zu erfüllen. | Können | Vollbringung |
| MA4_1 | 11 | Wenn ich mich einer Sache voll und ganz zuwende, kann ich darin auch erfolgreich sein. | Können | Selbstwirksamkeit |
| MA4_2 | 29 | Ich bin zuversichtlich, dass ich mit unerwarteten Ereignissen umgehen kann. | Können | Selbstwirksamkeit |
| MA4_3 | 47 | Ich glaube, dass ich viele Dinge gut hinbekomme. | Können | Selbstwirksamkeit |
| MA5_1 | 12 | Was ich im Leben tue, ist wertvoll und erstrebenswert. | Können | Selbstwert |
| MA5_2 | 30 | Das, was ich mache, trägt zum Gemeinwohl bei. | Können | Selbstwert |
| MA5_3 | 48 | Die Arbeit, die ich verrichte, ist für andere wichtig. | Können | Selbstwert |
| AU1_1 | 13 | Die meisten meiner Lebensentscheidungen treffen andere für mich. | Autonomie | Selbststeuerung |
| AU1_2 | 31 | Die Lebensentscheidungen, die ich treffe, sind nicht wirklich meine Entscheidungen. | Autonomie | Selbststeuerung |
| AU1_3 | 49 | Andere entscheiden, was ich tun kann und was nicht. | Autonomie | Selbststeuerung |
| ME1_1 | 7 | Mein Leben hat eine klare Bestimmung. | Sinn | Sinn |
| ME1_2 | 25 | Ich habe im Leben einen zufriedenstellenden Sinn gefunden. | Sinn | Sinn |
| ME1_3 | 43 | Ich weiss, was meinem Leben Sinn gibt. | Sinn | Sinn |

| Itemlabel | Nr | Itemtext | | Unterskala |
|---|---|---|---|---|
| OP1_1 | 3 | Ich sehe meiner Zukunft optimistisch entgegen. | Optimismus | Optimismus |
| OP1_2 | 21 | Ich habe eine positive Lebensanschauung. | Optimismus | Optimismus |
| OP1_3 | 39 | Ich erwarte in meinem Leben mehr Gutes als Schlechtes. | Optimismus | Optimismus |
| SW1_1 | 9 | In den meisten Bereichen ist mein Leben nah an meinem Ideal. | Subjektives Wohlbefinden | Lebenszufriedenheit |
| SW1_2 | 27 | Ich bin mit meinem Leben zufrieden. | Subjektives Wohlbefinden | Lebenszufriedenheit |
| SW1_3 | 45 | Mein Leben läuft gut. | Subjektives Wohlbefinden | Lebenszufriedenheit |
| SW2_1 | 14 | Ich bin meistens positiv gestimmt. | Subjektives Wohlbefinden | Positive Gefühle |
| SW2_2 | 32 | Ich fühle mich meistens glücklich. | Subjektives Wohlbefinden | Positive Gefühle |
| SW2_3 | 50 | Ich fühle mich meistens gut. | Subjektives Wohlbefinden | Positive Gefühle |
| SW3_1 | 8 | Ich bin meistens negativ gestimmt. | Subjektives Wohlbefinden | Negative Gefühle |
| SW3_2 | 26 | Ich fühle mich meistens unglücklich. | Subjektives Wohlbefinden | Negative Gefühle |
| SW3_3 | 44 | Ich fühle mich meistens schlecht. | Subjektives Wohlbefinden | Negative Gefühle |

Anmerkung. Die Items sind sortiert nach Facette und dazugehörigen Items aufgelistet. Die ersten zwei Stellen des Itemlabels geben Auskunft darüber, welcher Facette das Item zugehörig ist. Die Itemnummer entspricht der Position des Items im Fragebogen.

# Anhang C: Zusammensetzung der Stichprobe

Tabelle C1
Stichprobe nach Alterskategorie

| Alterskategorie | n | in % |
|---|---|---|
| 10-19 | 54 | 3.1 |
| 20-29 | 448 | 25.7 |
| 30-39 | 503 | 28.9 |
| 40-49 | 429 | 24.6 |
| 50-59 | 274 | 15.7 |
| 60-69 | 31 | 1.8 |
| 70-79 | 2 | 0.1 |

Anmerkung. N (alle) = 1741

Tabelle C2
Stichprobe nach höchstem Bildungsabschluss

| Berufliche Position | n | in % |
|---|---|---|
| Obligatorische Schulzeit | 72 | 4.1 |
| Berufliche Grundbildung | 494 | 28.4 |
| Allgemeinbildende Schule | 177 | 10.2 |
| Hoschschulabschluss | 707 | 40.6 |
| keine Angabe | 291 | 16.7 |

Anmerkung. N (alle) = 1741

Tabelle C3
Stichprobe nach beruflicher Position

| Berufliche Position | n | in % |
|---|---|---|
| Sachbearbeiter/-in | 185 | 10.6 |
| Fachspezialist/-in | 490 | 28.2 |
| untere Führungsstufe (z.B. Teamleitung) | 182 | 10.5 |
| mittlere Führungsstufe (z.B. Abteilungs- / Bereichsleitung | 137 | 7.9 |
| obere Führungsstufe (z.B. Geschäftsleitung / CEO) | 68 | 3.9 |
| keine Angabe | 679 | 39.0 |

Anmerkung. N (alle) = 1741

Tabelle C4
Stichprobe nach Wirtschaftszweig

| Wirtschaftszweig | n | in % |
|---|---|---|
| Verarbeitendes Gewerbe/Herstellung von Waren | 66 | 3.8 |
| Land- und Forstwirtschaft, Fischerei | 8 | .5 |
| Energieversorgung | 17 | 1.0 |
| Baugewerbe/Bau | 39 | 2.2 |
| Handel; Instandhaltung und Reparatur von Kraftfahrzeugen | 25 | 1.4 |
| Verkehr und Lagerei | 21 | 1.2 |
| Gastgewerbe/Beherbergung und Gastronomie | 35 | 2.0 |
| Information und Kommunikation | 70 | 4.0 |
| Erbringung von Finanz- und Versicherungsdienstleistungen | 81 | 4.7 |
| Grundstücks- und Wohnungswesen | 5 | .3 |
| Erbringung von freiberuflichen, wissenschaftlichen und technischen Dienstleistungen | 37 | 2.1 |
| Erbringung von sonstigen wirtschaftlichen Dienstleistungen | 47 | 2.7 |
| Öffentliche Verwaltung, Verteidigung; Sozialversicherung | 91 | 5.2 |
| Erziehung und Unterricht | 91 | 5.2 |
| Gesundheits- und Sozialwesen | 373 | 21.4 |
| Kunst, Unterhaltung und Erholung | 6 | .3 |
| Erbringung von sonstigen Dienstleistungen | 116 | 6.7 |
| keine Angabe | 613 | 35.3 |

Anmerkung. N (alle) = 1741