



universität
wien

DIPLOMARBEIT

Titel der Diplomarbeit

Der Einfluss von soziodemografischen Variablen,
Arbeit, Gesundheit, sozialen Beziehungen,
Partnerschaft und Kindern auf die Lebenszufriedenheit

VerfasserIn

Sophie Zinnagl

angestrebter akademischer Grad

Magistra der Naturwissenschaften (Mag.rer.nat.)

Wien, 2015

Studienkennzahl lt. Studienblatt: A 298

Studienrichtung lt. Studienblatt: Psychologie

Betreuer: Univ.-Prof. Dr. Rainer Maderthaner

Danksagung

Ein großer Dank geht an Univ.-Prof. Dr. Rainer Maderthaner, der mir die Möglichkeit eröffnet hat, mein eigenes Thema einzubringen und mich dabei zu meiner vollsten Zufriedenheit unterstützt hat. Besonders zu Beginn bedurfte es vielen Sprechstundenbesuchen – vielen Dank für Ihre Geduld, Hilfsbereitschaft und Ihre wichtigen und entscheidenden Impulse.

Ein großes Dankeschön gebührt auch meinen Eltern, ohne die es nicht möglich gewesen wäre, meinem persönlichen Interesse an der Psychologie nachzugehen und mein Studium zu absolvieren. Nicht nur die finanzielle Unterstützung, sondern auch der emotionale Rückhalt schenken mir stets Kraft und Energie. Ihr habt mich immer in all meinen Entscheidungen, Ideen und Überzeugungen unterstützt – Danke dafür!!! Darüber hinaus auch ein großes Dankeschön an meine beiden älteren Brüder Lukas und Florian, die mir jederzeit mit Rat und Tat zur Seite standen und mir immer eine große Stütze waren.

Besonders hervorheben möchte ich meine Studienkolleginnen und mittlerweile auch sehr engen Freundinnen Julia, Karina, Ines, Flori, Andrea und Simone. Von Beginn an wart ihr sowohl fachlich als auch privat eine große Stütze für mich, und ohne euch wären die letzten Jahre nicht das gewesen, was sie waren – nämlich in jeder Hinsicht bereichernd und erfüllend. Danke für die vielen unvergesslichen Momente im Laufe unserer gemeinsamen Studienzeit.

Bedanken möchte ich mich auch bei Moritz, Jan, Janina und Tim, ohne die mein intensives Lernen und Schreiben in der Bibliothek nicht annähernd so schön, lustig und motivierend gewesen wäre. Einen besonderen Dank auch noch einmal an Moritz, der mir besonders zu Beginn der Diplomarbeit mit seinem fachlichen Rat zur Seite stand und mir hilfreichen Input gab.

Darüber hinaus möchte ich mich bei meinen langjährigen und innigen Vertrauenspersonen Tini und Magdi bedanken. Ihnen gebührt eine besondere Wertschätzung, da sie immer für mich da waren, mir stets Halt gegeben haben, mich motiviert und unterstützt haben und mir in den richtigen Momenten Zuspruch

gegeben und Zweifel genommen haben. Danke für eure treue Freundschaft und Verbundenheit.

Vielen Dank auch an meinen Partner Lars, der mir im letzten Jahr meines Studiums mit seiner Ruhe und Gelassenheit oft den Stress genommen hat, in den richtigen Momenten für die nötige Ablenkung und Entspannung gesorgt hat und immer ein offenes Ohr hatte und für mich da war.

Inhalt

Danksagung	III
Inhalt	V
Zusammenfassung	VIII
Abstract	IX
Einleitung	1
1 Begriffsdefinitionen	3
1.1 Lebenszufriedenheit	3
1.2 Lebensqualität	4
1.3 Subjektives Wohlbefinden	4
1.4 Glück	5
2 Theorien und Modelle	7
2.1 Aktuelles vs. Habituelles Wohlbefinden nach Becker.....	7
2.2 Vier-Faktoren-Ansatz des subjektiven Wohlbefindens	10
2.3 Subjektives Wohlbefinden nach Diener	12
2.4 Wohlfahrtspositionen	13
2.5 Hedonistisches vs. Eudämonistisches Wohlbefinden	14
2.6 „Bottom-Up“ vs. „Top-Down“ Ansatz	15
3 Determinanten der Lebenszufriedenheit	17
3.1 Überblick.....	17
3.2 Gewichtung einzelner Determinanten	18
3.3 Soziodemografische Variablen	20
3.3.1 Alter	20
3.3.2 Geschlecht.....	20
3.3.3 Familienstand	23
3.3.4 Bildungsniveau	26

3.3.5 Einkommen.....	29
3.4 Arbeit	32
3.4.1 Einführung	32
3.4.2 Arbeitszufriedenheit.....	34
3.4.3 Einfluss auf die Gesundheit und Lebenszufriedenheit	40
3.5 Gesundheit	42
3.6 Soziale Beziehungen	43
3.6.1 Einleitung	43
3.6.2 Positive vs. Negative Effekte sozialer Beziehungen.....	48
3.6.3 Einfluss auf die Gesundheit und Lebenszufriedenheit	49
3.6.4 Familie	53
3.6.5 Freunde	54
3.7 Ehe/Partnerschaft.....	59
3.8 Kinder und ihr Einfluss auf das Wohlbefinden der Eltern	62
4 Fragestellungen und Hypothesen	71
4.1 Fragestellungen	71
4.2 Hypothesen	72
5 Methode	75
5.1 Untersuchungsdurchführung	75
5.2 Beschreibung der Stichprobe	76
5.3 Erhebungsinstrumente	80
5.3.1 Erfassung der globalen Lebenszufriedenheit	81
5.3.2 Erfassung der Arbeitszufriedenheit	82
5.3.3 Erfassung des subjektiv eingeschätzten Gesundheitszustands	83
5.3.4 Erfassung der Zufriedenheit mit der Ehe/Partnerschaft, Familie und Freunden	83
5.3.5 Erfassung der Zufriedenheit mit den sozialen Beziehungen	84
6 Ergebnisse.....	86
6.1 Vorausgehende Analysen	86

6.1.1	Faktorenanalyse	86
6.1.2	Reliabilitätsanalyse	87
6.1.3	Dichotomisierung	88
6.2	Hypothesenprüfung	91
6.2.1	Hypothesenbezogene Ergebnisse der ersten Forschungsfrage	91
6.2.2	Hypothesenbezogene Ergebnisse der zweiten Forschungsfrage	92
6.2.3	Hypothesenbezogene Ergebnisse der dritten Forschungsfrage	94
6.2.4	Hypothesenbezogene Ergebnisse der vierten Forschungsfrage	95
7	Diskussion	97
7.1	Diskussion der Ergebnisse	97
7.2	Limitationen	105
7.3	Praktische Implikationen	107
7.4	Schlussfolgerung und Ausblick	108
8	Literaturverzeichnis	112
9	Tabellenverzeichnis	128
10	Abbildungsverzeichnis	130
11	Anhang	131
	Lebenslauf	144
	Eidesstattliche Erklärung	148

Zusammenfassung

Die Suche nach dem Glück und das Bedürfnis nach Zufriedenheit gelten als zentrale Wegweiser im Leben eines Menschen. Verschieden und kontrovers sind die Vorstellungen und Determinanten, wenn es um die Frage geht, wie man zu Wohlbefinden gelangt. Im Fokus der vorliegenden Untersuchung steht nun die Frage, in welchem Ausmaß soziodemografische Faktoren, Arbeit, Gesundheit, soziale Beziehungen sowie Kinder die globale Lebenszufriedenheit determinieren. Insgesamt nahmen 552 Personen an der Online-Fragebogenstudie teil. Die Ergebnisse demonstrieren, dass Alter, Geschlecht und Einkommen keinen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit ausüben, während der Familienstand und das Bildungsniveau als signifikante Prädiktoren fungieren. Ob Kinder noch im gleichen Haushalt der Eltern leben oder nicht, determiniert weder die globale noch eheliche/partnerschaftliche Zufriedenheit der Eltern. Die Gesundheit stellt die stärkste Determinante subjektiven Wohlbefindens dar, gefolgt von den sozialen Beziehungen und der Arbeitszufriedenheit, welche weder mit höherem Alter noch höherem Bildungsniveau steigt. Die Zufriedenheit mit der Ehe/Partnerschaft bedingt das Wohlbefinden in einem größeren Ausmaß als die Zufriedenheit mit der Beziehung zu Familie und Freunden. Aufgrund der Vielzahl von Faktoren, die die vorliegenden Resultate beeinflussen, sind weitere Studien notwendig, bei denen weitere Determinanten Berücksichtigung finden müssten.

Schlüsselwörter: Lebenszufriedenheit, Lebensqualität, Wohlbefinden, Glück, soziale Beziehungen, Gesundheit, Arbeit, soziodemografische Faktoren, Kinder, leeres Nest

Abstract

The pursuit of happiness and satisfaction is of fundamental importance in everybody's life and is regarded as the primary goal. The ways and determinants are different and opposing when it comes to how well-being is achieved. The focus of the present study lies on the question to what extent socio-demographic factors, employment, health, social relationships and children determine overall life satisfaction. A total of 552 people participated in the online questionnaire study. The results demonstrate that age, gender and income have no influence on life satisfaction, while the marital status and the educational level act as significant predictors. Whether or not children still live in the same household as their parents has neither an influence on the global nor on the marital/partnership satisfaction of parents. Health is the strongest determinant of subjective well-being, followed by social relationships and job satisfaction, which doesn't increase with age or education. Satisfaction with marriage/partnership causes well-being to a greater extent than satisfaction with the relationship with family and friends. Due to the variety of factors that affect the present results, further studies are needed in which more determinants are taken into account.

Key words: happiness, well-being, life satisfaction, life quality, social relationships, health, job satisfaction, empty nest

Einleitung

„Das Streben nach Glück und Wohlbefinden ist von zentraler Bedeutung im Leben eines Menschen; jeder Mensch möchte gern möglichst umfassend und möglichst immer glücklich sein und sich wohlfühlen. Verschieden sind die Vorstellungen über die konkrete Ausgestaltung dessen, was Glück und Wohlbefinden für den Einzelnen bedeuten; und verschieden sind die Vorstellungen über die Wege zum Glück“

(Abele & Becker, 1991, S. 9).

Das subjektive Wohlbefinden gewinnt zunehmend an Bedeutung und rückt immer wieder in den Fokus verschiedener Wissenschaftsdisziplinen, wie der Ökonomie (Frey & Stutzer, 2006), Psychologie (Diener, 2000) und Soziologie (Veenhoven, 1991).

Aufgrund der Kritik an der Psychologie, vor allem den negativen Erfahrungen und Mängeln im Leben Aufmerksamkeit zu schenken, statt sich auf jene Erlebnisse zu konzentrieren, die zur Zufriedenheit des Menschen führen, wurde durch den amerikanischen Psychologen Martin Seligman das Forschungsfeld der „Positiven Psychologie“ geprägt. Im Jahr 2000 wurde die erste Ausgabe des Journal of Happiness Studies veröffentlicht - eine Fachzeitschrift, die sich ausschließlich auf das Thema Wohlbefinden, Glück und Zufriedenheit fokussiert (Kirchler, 2011). Veenhoven (1996) konzipierte eine World Database of Happiness, welche Zufriedenheitswerte verschiedener Nationen beinhaltet sowie die Einflussfaktoren und Auswirkungen der Zufriedenheit behandelt.

Fragen und Antworten zum Thema Wohlbefinden und Lebenszufriedenheit haben auch Eingang in die populärwissenschaftliche Literatur gefunden, versorgen die Gesellschaft mit einer Fülle an Ratgebern (Abele & Becker, 1991; Kirchler, 2011) und haben sogar zu „gesellschaftspolitischen Regierungsvorschlägen geführt“ (Kirchler, 2011, S. 809).

Es existiert eine Vielzahl persönlichkeits- und umweltspezifischer Faktoren, die das Wohlbefinden determinieren. Frey (2010) sowie Steiger (2011) nennen als

Einflussfaktoren subjektiven Wohlbefindens, soziodemografische und Persönlichkeitsfaktoren, Emotionen, Kognitionen, kontextabhängige und situationsbedingte Lebensbedingungen sowie politische, institutionelle und ökonomische Faktoren.

Doch immer wieder stellt sich die Frage was uns Menschen denn nun wirklich glücklich macht und was wir tun müssen oder welche Bedingungen gegeben sein müssen um zu Zufriedenheit zu gelangen?

Da die Zufriedenheit besonders mit positiven Auswirkungen auf die Arbeit, soziale Beziehungen und die Gesundheit assoziiert wird (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005), fokussiert sich die vorliegende Arbeit auf den Einfluss von Arbeit, Gesundheit und sozialen Beziehungen auf die globale Lebenszufriedenheit. Darüber hinaus wird untersucht, inwiefern die soziodemografischen Faktoren Alter, Geschlecht, Familienstand, Bildungsniveau und Einkommen als Prädiktoren für die Zufriedenheit fungieren. Ein weiteres Augenmerk wird auf die unterschiedliche Gewichtung der einzelnen Faktoren gelegt, und es wird der Frage nachgegangen, welchen Einfluss Kinder auf die partnerschaftliche/eheliche und globale Zufriedenheit der Eltern ausüben.

1 Begriffsdefinitionen

Die Literatur liefert eine Fülle an unterschiedlichen Definitionen der Konstrukte Wohlbefinden, Glück, Lebenszufriedenheit und Lebensqualität. Aufgrund fehlender Präzision kommt es zu einem Chaos an Begrifflichkeiten, die in empirischen Studien oft zu Unstimmigkeiten und Widersprüchen führen (Becker, 1991; Mayring, 1991).

1.1 Lebenszufriedenheit

Der Begriff Lebenszufriedenheit ist in der Literatur weder einheitlich definiert, noch wird er klar und präzise von den verwandten Begriffen Subjektives Wohlbefinden und Lebensqualität abgegrenzt. Als konsistent gilt allerdings die Differenzierung in kognitive (bewertende) und affektive (emotionale) Komponenten der Lebensbereiche, die zum Wohlbefinden beitragen (Fahrenberg, Myrtek, Schumacher, & Brähler, 2000).

Glatzer und Zapf (1984, S. 234) definieren Lebenszufriedenheit wie folgt:

„Die Zufriedenheit mit dem Leben „alles in allem“ stellt eine übergreifende Bewertung des individuellen Wohlbefindens dar, die zu erklären die Wohlfahrtsforschung herausgefordert ist. Es ist naheliegend, die Lebenszufriedenheit als Zusammenfassung der Zufriedenheiten in den einzelnen Lebensbereichen aufzufassen; sie wäre demzufolge eine Art Bilanz der Zufriedenheit mit der Familie, dem Beruf, dem Lebensstandard und den anderen Bereichszufriedenheiten.“

Diener (1984) postuliert wiederum, dass die Zufriedenheit mit dem Leben nur aus einer kognitiven Bewertung resultiert, die auf Vergleichen zwischen dem Ist- und Sollzustand basiert.

Maderthaner (1998) versteht darunter die gewichtete Zusammenfassung einzelner Bereichszufriedenheiten, wie z.B. mit der Arbeit, Partnerschaft, Freizeit etc.

1.2 Lebensqualität

Schon seit Anfang des 20. Jahrhunderts beschäftigen sich die Sozial- und Wirtschaftswissenschaften mit dem Konstrukt Lebensqualität, während sie sich in der Psychologie erst später einfindet (Maderthaner, 1998).

Bullinger und Hasford (1992) postulieren zwei Dimensionen der Lebensqualität – die sozioökonomische und gesundheitsbezogene.

Auch Diener und Suh (1997) sprechen einerseits von „objektiven Sozialindikatoren“ und andererseits von „subjektivem Wohlbefinden“.

Laut Kozma, Stones, und McNeil (1991) besteht die Lebensqualität aus einer objektiven und subjektiven Komponente. Als objektive Lebensqualität gilt z.B. der Lebensstandard, während Glück oder Lebenszufriedenheit die subjektive Komponente darstellen.

Nach Glatzer und Zapf (1984) gilt die Lebensqualität als eine Zusammenfassung mehrerer beobachtbarer Lebensbedingungen wie z.B. soziodemografische Faktoren, Arbeit, soziale Beziehungen, Gesundheit und einem subjektiven Gefühl von Wohlbefinden, das sich aus Selbsteinschätzungen einzelner Lebensbereiche sowie einer globalen Zufriedenheit mit dem Leben, formiert.

Filipp und Ferring (1992, S.93) sind der Meinung, „dass sich Lebensqualität in herkömmlichen Sinne einer definitorischen Präzisierung entzieht und dass es allenfalls unterschiedliche Heuristiken gibt, wie man zu Einschätzungen der Lebensqualität einzelner Menschen gelangen kann.“

1.3 Subjektives Wohlbefinden

Wohlbefinden kann in psychisches, physisches und soziales Wohlbefinden unterteilt werden (Abele & Becker, 1991) wobei eine Aufspaltung in körperliches

und seelisches Befinden weder möglich noch sinnvoll ist, da diese eng miteinander in Verbindung stehen (Frank, 1991).

Personen berichten über ein hohes subjektives Wohlbefinden, wenn sie mit ihren Lebensbedingungen zufrieden sind (kognitives Wohlbefinden) und häufig angenehme und erfreuliche Emotionen sowie selten unangenehme Emotionen erleben (affektives Wohlbefinden). Das subjektive Wohlbefinden setzt sich somit aus einer kognitiven und einer affektiven Komponente zusammen (Lucas & Gohm, 2000).

Diener, Suh, Lucas und Smith (1999, S. 277) charakterisieren subjektives Wohlbefinden als „a broad category of phenomena that includes people's emotional responses, domain satisfactions, and global judgements of life satisfaction.“

Werner Fröhlich (2002, S. 475) beschreibt es als „angenehmer Zustand der Ausgeglichenheit, Gesundheit und Zufriedenheit.“

1.4 Glück

„Bereits die griechischen Philosophen Aristippos von Kyrene, Demokrit, Platon, Aristoteles, Epikur und andere haben sich mit dem für den Menschen höchsten erreichbaren Gut, dem Glück, der Eudaimonia, auseinandergesetzt“ (Kirchler, 2011, S. 780) und betrachten es als höchste Motivation menschlichen Handelns (Diener, 1984). Es gilt jedoch als schwer definierbares Konzept, das unterschiedliche Bedeutungen mit sich bringt (Hansen, 2012).

Veenhoven (2011, S. 396) definiert Glück als

„das Maß oder der Grad, in dem ein Mensch mit der Qualität seines eigenen Lebens insgesamt zufrieden ist. Anders ausgedrückt bezeichnet Glück das Maß, in dem man das eigene Leben mag. In diesem Sinn kann man nicht glücklich sein, ohne es auch zu wissen, und in diesem Sinn ist auch illusorisches Glück immer noch Glück.“

Blanchflower und Oswald (2004) verstehen Glück und Lebenszufriedenheit als ähnliche Konzepte und verwenden sie als Synonyme.

In der nachfolgenden Arbeit werden die Begriffe „Lebenszufriedenheit“, „Lebensqualität“, sowie „subjektives Wohlbefinden“ als Synonyme verwendet.

2 Theorien und Modelle

Es gibt weder eine einheitliche Theorie noch ein allgemein gültiges Modell, wenn es um die Frage geht, wie subjektives Wohlbefinden entsteht, und von welchen Determinanten dieses Konstrukt beeinflusst wird. Nichtsdestotrotz finden sich in der Literatur gängige und oft genannte Theorien und Modelle, die im Folgenden detaillierter erklärt werden.

2.1 Aktuelles vs. Habituelles Wohlbefinden nach Becker

Becker (1991) unterscheidet in seinem Strukturmodell des Wohlbefindens zwei verschiedene Arten von Wohlbefinden (siehe Abbildung 1):

1.) Aktuelles Wohlbefinden

Darunter versteht er das momentane Erleben einer Person, welches „positiv getönte Gefühle, Stimmungen und körperliche Empfindungen sowie das Fehlen von Beschwerden umfasst“ (Becker, 1991, S. 13).

Gefühle dauern meist nur kurz und sind in der Regel Personen-, Situations-, oder Erlebnisorientiert. Stimmungen erstrecken sich hingegen über längere Zeit und sind weniger intensiv. Das aktuelle Wohlbefinden hängt von Faktoren ab, die meist nur sehr kurzfristig wirksam sind. Um zu aktuellem Wohlbefinden zu gelangen, gibt es zwei verschiedene Wege: über positive und belohnende Erfahrungen gelangt man auf direktem Weg zu aktuellem Wohlbefinden, während man durch Aufhebung oder Verminderung aversiver Zustände auf indirektem Wege zu aktuellem Wohlbefinden gelangt (Becker, 1991).

2.) *Habituelles Wohlbefinden*

Hierbei geht es um „Aussagen über das für eine Person typische Wohlbefinden, d.h. um Urteile über aggregierte emotionale Erfahrungen“ (Abele & Becker, 1991, S. 15). Diese Aussagen über das habituelle Wohlbefinden entstehen in erster Linie durch kognitive Prozesse und erstrecken sich meist über eine Zeitspanne von einigen Wochen bis mehreren Monaten. Das habituelle Wohlbefinden ist zum einen von relativ stabilen Persönlichkeitsmerkmalen und zum anderen von relativ stabilen Umweltbedingungen abhängig. Das Konzept des habituellen Wohlbefindens kann aufgrund seiner relativ hohen Stabilität als dauerhafte Eigenschaft betrachtet werden (Becker, 1991).

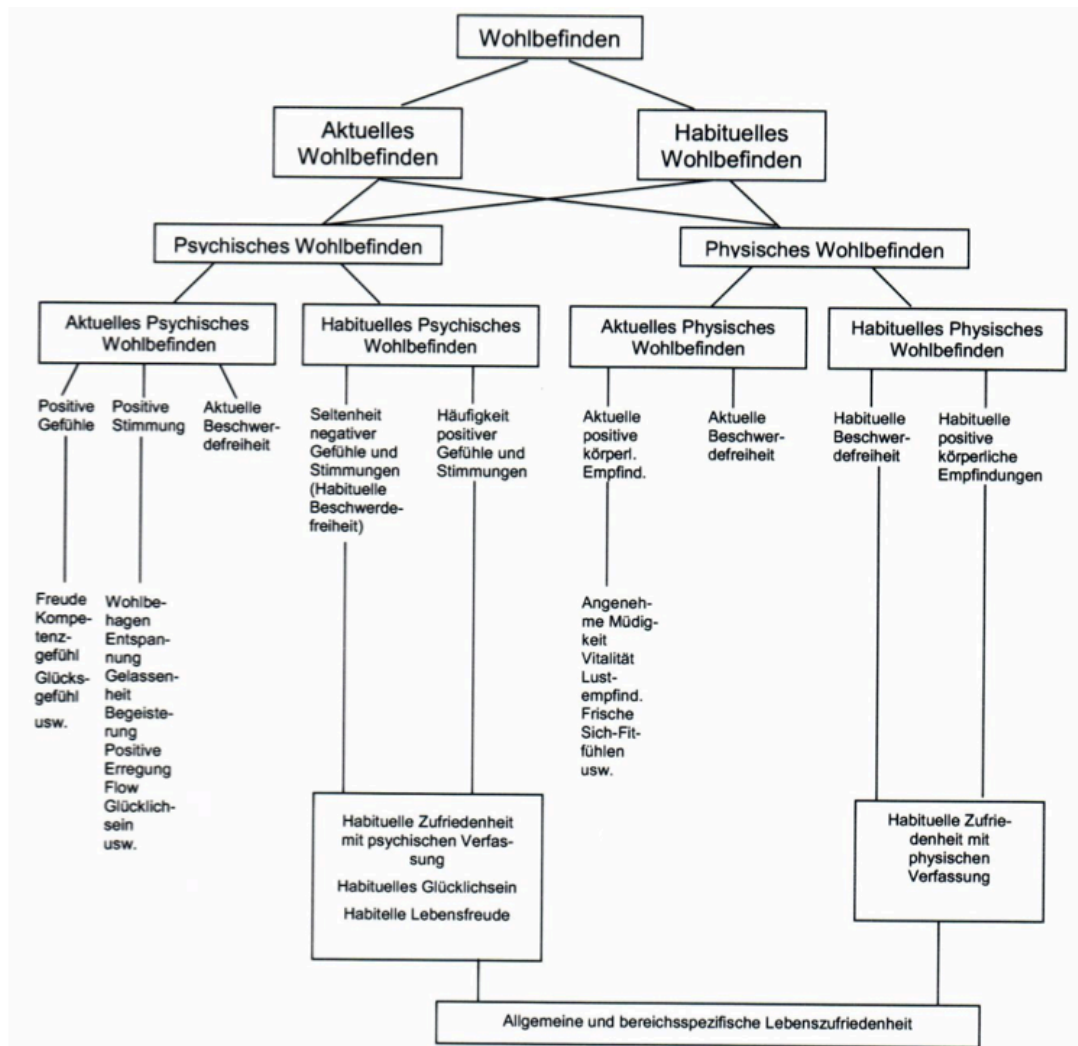


Abbildung 1. Strukturmodell des Wohlbefindens nach Becker (1991, S.14)

Darüberhinaus unterteilt er sowohl das aktuelle als auch das habituelle Wohlbefinden in psychisches und physisches Wohlbefinden, woraus sich ein „Strukturmodell des Wohlbefindens“ mit vier Faktoren ergibt (Becker, 1991):

1.) *Aktuelles psychisches Wohlbefinden:*

- positive Gefühle (z.B. Freude, Glücksgefühle)
- positive Stimmung (z.B. Entspannung, Wohlbehagen, Gelassenheit)
- aktuelle Beschwerdefreiheit

2.) Habituelles psychisches Wohlbefinden

- selten negative Gefühle und Stimmungen
- häufig positive Gefühle und Stimmungen

Daraus ergibt sich eine habituelle Zufriedenheit mit der mentalen Verfassung, was zu habituellem Glücklichein und habitueller Lebensfreude führt und weiter zu einer allgemeinen Zufriedenheit mit dem Leben.

3.) Aktuelles physisches Wohlbefinden

- Aktuelle, positive körperliche Empfindungen (z.B. Vitalität, Lustempfinden)
- Aktuelle Freiheit von Beschwerden

4.) Habituelles physisches Wohlbefinden

- Habituelle Freiheit von Beschwerden
- Habituelle positive körperliche Empfindungen

Hierbei kommt es zu einer habituellen Zufriedenheit mit der physischen Verfassung, welche in eine allgemeine Lebenszufriedenheit mündet.

Becker (1991) differenziert also einerseits zwischen affektiven (= aktuelles Wohlbefinden) und kognitiven Aspekten (= habituelles Wohlbefinden) und andererseits zwischen verschiedenen Zeitspannen sowie psychischem und körperlichem Wohlbefinden.

2.2 Vier-Faktoren-Ansatz des subjektiven Wohlbefindens

Mayring (1991) unterscheidet ähnlich wie Becker (1991) zwischen affektiven und kognitiven Inhalten sowie zwischen einer positiven und einer negativen Komponente. Daraus ergibt sich ein Modell des Wohlbefindens mit vier Faktoren (siehe Abbildung 2):

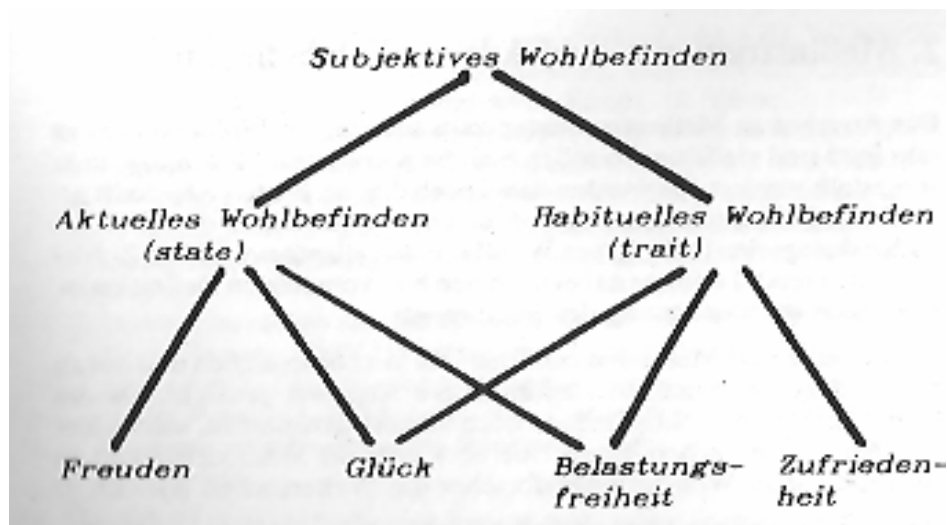


Abbildung 2. Vier-Faktoren-Ansatz des subjektiven Wohlbefindens nach Mayring (1991, S. 53)

- 1.) Negativer Befindensfaktor (Freiheit von subjektiver Belastung)
- 2.) Positiver kurzfristiger Faktor (Freude)
- 3.) Positiver langfristiger Faktor (Glück)
- 4.) Kognitiver Faktor (Zufriedenheit)

Die Unterscheidung in „state-trait“-Komponenten kann aber nicht gleichermaßen auf alle Faktoren des Wohlbefindens umgelegt werden. Während man bzgl. der Komponente Belastung gut zwischen einem aktuellen Zustand von Belastungsfreiheit (state) sowie einer längerfristigen Form von Freiheit von subjektiver Belastung (trait) differenzieren kann, ist dies bei Freude nicht möglich, da diese ganz klar kurzfristig und aktuell (state) ist. Glück gilt wiederum sowohl als „trait“- als auch „state“- Komponente, da man sowohl zwischen einem aktuellen und intensiven Erleben von Glück (state) als auch einem langfristigen und im Laufe des Lebens entwickelten Glückserleben differenzieren kann. Die Zufriedenheit wird aufgrund ihrer Situationsunabhängigkeit als Eigenschaft (trait) charakterisiert (Mayring, 1991).

2.3 Subjektives Wohlbefinden nach Diener

Diener (2000) vertritt die Ansicht, dass ein gutes Leben davon abhängig ist, wie sehr Menschen danach streben zu glauben, dass sie ein gutes Leben führen. Diese subjektive Definition von Wohlbefinden gilt als demokratisch, indem sie jedem Menschen die Entscheidung gewährt, sein Leben als wertvoll und erstrebenswert zu erachten oder nicht. Laut Diener (2000) beurteilt jedes Individuum sein Leben als Ganzes sowie einzelne Bereiche des Lebens, wie z.B. die Ehe oder Arbeit. Diener, Lucas und Smith (1999) demonstrieren in Abbildung 3 vier separate Komponenten, aus denen sich das subjektive Wohlbefinden zusammensetzt:

<i>Components of Subjective Well-Being</i>			
Pleasant affect	Unpleasant affect	Life satisfaction	Domain satisfactions
Joy	Guilt and shame	Desire to change life	Work
Elation	Sadness	Satisfaction with current life	Family
Contentment	Anxiety and worry	Satisfaction with past	Leisure
Pride	Anger	Satisfaction with future	Health
Affection	Stress	Significant others' views of one's life	Finances
Happiness	Depression		Self
Ecstasy	Envy		One's group

Abbildung 3. Komponenten subjektiven Wohlbefindens nach Diener, Suh, Lucas, & Smith (1999, S. 277)

1. Lebenszufriedenheit (globale Bewertung des eigenen Lebens)
2. Zufriedenheit mit wichtigen Lebensbereichen (z.B. Arbeitszufriedenheit)
3. Viele positive Affekte (Erfahrung vieler erfreulicher Emotionen und Stimmungen)
4. Geringe negative Affekte (Erfahrung weniger unangenehmer Emotionen und Stimmungen)

Die Bewertungen des Lebens erfolgen auf einer affektiven sowie kognitiven Ebene. Laut Diener (2000) befinden sich Menschen im Zustand subjektiven Wohlbefindens, wenn sie mit ihrem Leben als Ganzem sowie mit einzelnen Teilbereichen des Lebens zufrieden sind, in interessante Aktivitäten involviert sind sowie viele angenehme und erfreuliche Emotionen und Stimmungen erleben und wenig Leid erfahren.

2.4 Wohlfahrtspositionen

Glatzer und Zapf (1984) betrachten Lebensqualität als Kombination von objektiven Lebensbedingungen und subjektivem Wohlbefinden (siehe Abbildung 4). Laut ihnen besteht die Möglichkeit, dass objektiv gute Lebensbedingungen mit einer schlechten subjektiven Einschätzung der eigenen Lebensqualität einhergehen können (= Unzufriedenheitsdilemma), während schlechte Lebensbedingungen auch positiv bewertet werden können (= Zufriedenheitsparadoxon).

Objektive Lebensbedingungen	Subjektives Wohlbefinden	
	gut	schlecht
gut	WELL-BEING Die „Glücklichen“	DISSONANZ „Dilemma der Unzufriedenheit“
schlecht	ADAPTATION „Paradox der Zufriedenheit“	DEPRIVATION Die „Benachteiligten“

Abbildung 4. Wohlfahrtspositionen in Anlehnung an Glatzer und Zapf (1984, S. 25)

Wenn die beiden Dimensionen der objektiven Lebensbedingungen „gut“ und „schlecht“ mit den beiden Dimensionen des subjektiven Wohlbefindens „gut“ und „schlecht“ kombiniert werden, so ergibt sich eine Vier-Felder-Tafel, anhand derer dann zwischen vier „Wohlfahrtspositionen“ bzw. „Typen der Lebensqualität“ differenziert werden kann (Glatzer & Zapf, 1984).

Verfügt der Mensch über gute Lebensbedingungen sowie ein positives subjektives Wohlbefinden, spricht man von „Well-Being“. Diese Kombination stellt somit den Idealfall dar. Sind schlechte Lebensbedingungen gegeben, die aber trotzdem positiv bewertet werden, so ist von einem „Zufriedenheitsparadoxon“ die Rede. Eine Dissonanz ist durch gute Lebensbedingungen, aber schlechtes Wohlbefinden charakterisiert und wird somit als „Unzufriedenheitsdilemma“ bezeichnet (Glatzer & Zapf, 1984).

2.5 Hedonistisches vs. Eudämonistisches Wohlbefinden

Nach Ryan und Deci (2001) lässt sich das Konzept des Wohlbefindens in zwei unterschiedliche Bereiche unterteilen, die sie als hedonistisch und eudämonistisch bezeichnen. Ruch und Proyer (2011) charakterisieren den Hedonismus und die Eudämonie als Wege, um zu Zufriedenheit zu gelangen.

Hedonistisches Wohlbefinden

Die hedonistische Tradition geht auf den griechischen Philosophen Aristippos zurück, der lehrte, dass das zentrale Lebensziel eines jeden Menschen die maximale Erfahrung an Vergnügen ist, und Glück als Gesamtheit hedonistischer Momente betrachtet wird. Dem hedonistischen Denkansatz nach gilt Wohlbefinden als das subjektive Erleben von Lust, Vergnügen oder Freude sowie gleichzeitiger Vermeidung von Leid oder Schmerz. Der Fokus liegt hierbei auf dem Glücksempfinden wobei das Glück als eine Fülle hedonistischer Momente gilt. Das Ziel des hedonistischen Wohlbefindens ist die Erforschung von Faktoren, welche zu einer Steigerung der Freude beitragen. Obwohl es viele Wege gibt, das Maß an Vergnügen oder Leid im Zuge menschlicher Erfahrungen zu evaluieren, handelt es sich innerhalb der hedonistischen Psychologie beim Großteil der Forschungen um subjektives Wohlbefinden (Diener et al., 1999), welches aus den Komponenten „Lebenszufriedenheit“, „Präsenz positiver Affekte“ sowie der „Abwesenheit negativer Stimmungen“ besteht und oft als Glück bezeichnet wird

(Ryan & Deci, 2001).

Eudämonistisches Wohlbefinden

Im Zentrum des eudämonistischen Wohlbefindens steht der Mensch als Ganzes mit seiner Persönlichkeit, seinen Werten, Fähigkeiten, Entwicklungen sowie seiner Selbstverwirklichung, Funktionsweise und Sinnerfahrung (Ryan & Deci, 2001). Ryan und Deci (2000) betrachten die Befriedigung der Grundbedürfnisse „Autonomie“, „Kompetenz“ und „Verbundenheit“ als Basis für das Wohlbefinden. Diesem Ansatz nach liegt Wohlbefinden dann vor, wenn sich der Mensch mit seinen Werten und Tugenden identifiziert und im Einklang mit diesen lebt (Ruch & Proyer, 2011) sowie seine Fertigkeiten und Begabungen verwirklichen und entwickeln kann (Ryff, 1989). Demnach gilt das Wohlbefinden im Gegensatz zur hedonistischen Perspektive nicht als Synonym für das Glück, da der eudämonistischen Betrachtung nach nicht alle Sehnsüchte und Wünsche, die erfüllt werden, zu Wohlbefinden führen. Das subjektive Wohlbefinden stellt somit eine Komponente des eudämonistischen Wohlbefindens dar (Ryan & Deci, 2001).

2.6 „Bottom-Up“ vs. „Top-Down“ Ansatz

Eine weitere theoretische Herangehensweise differenziert zwischen dem sogenannten „top-down“ und „bottom-up“ Ansatz. Hierbei handelt es sich um die Frage, ob Wohlbefinden ein Zustand oder eine Eigenschaft ist, und welche Determinanten zu Wohlbefinden führen (Diener & Ryan, 2009).

Der „bottom-up“ Theorie zufolge wird die Entstehung des Wohlbefindens von externen, objektiven Faktoren wie äußeren Bedingungen, Ereignissen, Situationen, Lebensumständen sowie soziodemografischen Variablen wie Einkommen, Bildung, Familienstand, Geschlecht, Alter etc. beeinflusst. Da diese Faktoren von der Umwelt bestimmt werden, sind sie von der Person selbst kaum zu verändern oder zu kontrollieren. Diener et al. (1999) postulieren jedoch, dass

soziodemografische Faktoren das Wohlbefinden nur zu einem geringen Maß determinieren.

„Top-down“ Theorien gehen von der Annahme aus, dass die Ursachen für das Wohlbefinden durch interne Faktoren, wie z.B. Persönlichkeit, Einstellungen, Meinungen, Werte, Selbstkonzept oder Optimismus beeinflusst werden. Die Art und Weise, wie Menschen Ereignisse und Situationen wahrnehmen und auf diese reagieren, hängt von ihren Persönlichkeitscharakteristika sowie Einstellungen, Meinungen, Werten etc. ab. Laut Diener et al. (1999) beginnen sich die Unterschiede im subjektiven Wohlbefinden bereits in der Kindheit zu differenzieren und entwickeln sich über die Zeit hinweg mit einer relativ großen Stabilität und sind einem genetischen Einfluss ausgesetzt. Demnach üben interne Faktoren einen Einfluss auf das Wohlbefinden aus und Menschen haben eine Neigung Lebensereignisse entweder positiv oder negativ zu interpretieren, was wiederum die Bewertung der Zufriedenheit mit spezifischen Bereichen bedingt.

In diesem Zusammenhang stellt sich auch die Frage, ob die globale Lebenszufriedenheit die einzelnen Bereichszufriedenheiten, wie z.B. die Arbeitszufriedenheit beeinflusst (top-down) oder umgekehrt (bottom-up). Diese beiden Theorien gehen von einer einseitigen Richtung aus, indem entweder innerhalb oder außerhalb der Person liegende Faktoren das Wohlbefinden determinieren. Allerdings gibt es immer mehr empirische Beweise, die für eine gegenseitige Wechselwirkung sprechen (Feist, Bodner, Jacobs, Miles, & Tan 1995).

3 Determinanten der Lebenszufriedenheit

3.1 Überblick

Es existiert eine Fülle an persönlichkeits- und umweltspezifischen Faktoren, die die Lebenszufriedenheit determinieren (Glatzer & Zapf, 1984). Frey (2010) unterteilt die Einflussfaktoren individuellen Wohlbefindens in folgende Gruppen:

- 1.) Soziodemografische Faktoren wie Alter, Geschlecht, Familienstand, Bildung, Einkommen, Nationalität
- 2.) Persönlichkeitsfaktoren wie z.B. Extraversion und Neurotizismus
- 3.) Mikro- u. makroökonomische Faktoren wie Einkommen, Arbeitslosigkeit, Inflation und Ungleichheit
- 4.) Politische und institutionelle Konditionen wie das Ausmaß an Möglichkeiten für die Bürger, an der Politik teilzunehmen, und den Grad an staatlicher Dezentralisierung und Freiheit
- 5.) Kontextabhängige und situationsbedingte Faktoren wie Arbeits- oder Lebensbedingungen, Beziehungen mit Partner, Familie und Freunden und der Gesundheitsstatus

Darüberhinaus spielen auch Emotionen und Kognitionen wie soziale Vergleichsprozesse, Adaptionsvermögen, Kontrollüberzeugungen, Erwartungs- u. Anspruchsniveau, Coping-Strategien sowie die Wahrnehmung der Ressourcen und der Attributionsstil eine entscheidende Rolle (Glatzer & Zapf, 1984; Steiger, 2011).

In der vorliegenden Arbeit liegt der Fokus auf externen Determinanten der Lebenszufriedenheit, wobei folgende Einflussgrößen von Bedeutung sind und näher betrachtet werden:

- 1.) soziodemografische Faktoren (Alter, Geschlecht, Familienstand, Bildungsniveau, Einkommen)
- 2.) Arbeit
- 3.) Gesundheit (Physisch und Mental)

-
- 4.) Soziale Beziehungen (Familie, Freunde)
 - 5.) Ehe/Partnerschaft
 - 6.) Kinder

3.2 Gewichtung einzelner Determinanten

Welche Faktoren nun aber die Lebenszufriedenheit in welchem Ausmaß determinieren, hängt maßgeblich davon ab, in welchem Lebensabschnitt sich ein Individuum befindet und an welchen Lebensbereichen es dadurch teilhat. Das Vorhandensein eines Faktors kann das Gewicht anderer Einflussgrößen verändern. Daher ist anzunehmen, dass die aktuelle Lebenssituation, in der sich das Individuum zum Zeitpunkt der Befragung befindet, dafür entscheidend ist, welche Bereichszufriedenheiten die globale Lebenszufriedenheit am meisten beeinflussen (Glatzer & Zapf, 1984). Es besteht die Annahme, dass sich die Zufriedenheit mit den einzelnen Bereichen über das Leben hinweg unterschiedlich entwickelt. Beispielsweise möge die Zufriedenheit mit der Gesundheit mit höherem Alter geringer werden, während sich die finanzielle Situation verbessern möge sobald die Kinder ausgezogen und unabhängig sind (Fahrenberg et al., 2000).

In Zeiten der globalen Finanzkrise im Jahr 2008 wurde in Österreich eine Studie zum Thema Glück durchgeführt, bei der die TeilnehmerInnen gefragt wurden, welche Aspekte ihres Lebens am meisten zu ihrem Glück beitragen. Am häufigsten wurden die drei Determinanten Gesundheit, eine erfüllende Tätigkeit sowie eine stabile und gute Beziehung genannt (Market Institut, 2009).

Near und Rechner (1993) zeigen sich konform mit diesen Resultaten und postulieren folgende Rangreihung der drei bedeutendsten Komponenten für die Lebensqualität, die in den meisten Ländern übereinstimmen:

- 1. Gesundheit
- 2. Soziale Beziehungen
- 3. Arbeit & Freizeit

Auch Fahrenberg et al. (2000) charakterisieren die Gesundheit als bedeutendsten Faktor des Wohlbefindens. Demnach konnte in allen Studien postuliert werden, dass es zwischen subjektiven und objektiven physischen und mentalen Beschwerden und der Lebenszufriedenheit einen starken Zusammenhang gibt. Helliwell und Putnam (2004) bestätigen diese Ergebnisse und bezeichnen den subjektiv eingeschätzten Gesundheitszustand als allerwichtigstes Korrelat subjektiven Wohlbefindens und zentrales Bestreben im Lebens eines Menschen (Frank, 1991). Glatzer und Zapf (1984) demonstrieren ebenfalls, dass die Zufriedenheit mit der Gesundheit als stärkster Prädiktor der Lebenszufriedenheit gilt.

Die Arbeitszufriedenheit kam deutlich unter Ehe und Familie als Prädiktor für die globale Zufriedenheit. Die Zufriedenheit mit der Arbeit ist weniger wichtig als jene mit der Ehe, Familie oder dem Lebensstandard und stellt eine größere Quelle von Unzufriedenheit und Sorgen als Zufriedenheit dar (Argyle, 1987). Laut Zapf (1991) gelten die Arbeitsbedingungen neben den familiären und sozialen Beziehungen als bedeutendste Determinanten des Wohlbefindens. In einer weiteren Studie erfragten Glatzer und Zapf (1984) die UntersuchungsteilnehmerInnen nach den für sie persönlich wichtigsten Faktoren für ihr Wohlbefinden und kamen ebenfalls zu dem Schluss, dass Gesundheit am häufigsten an erster und soziale Beziehungen an zweiter Stelle genannt wurden. Auch Maderthaner (1995) zeigt sich konsistent mit den angeführten Ergebnissen und schreibt der physischen und psychischen Gesundheit sowie der Befriedigung von sozialen Beziehungen die größte Bedeutung für das habituelle Wohlbefinden („Glück“) zu. Allerdings wird in der Literatur auch oft davon gesprochen, dass genetische sowie Persönlichkeitsfaktoren wie Optimismus und Selbstwert als stärkste Prädiktoren subjektiven Wohlbefindens gelten (Helliwell & Putnam, 2004).

Die Wichtigkeit verschiedener Lebensbereiche für die globale Lebenszufriedenheit unterliegt auch kulturellen Einflüssen (Argyle, 1987).

3.3 Soziodemografische Variablen

3.3.1 Alter

Cantril (1965) führte die erste umfassende und kulturübergreifende Hauptstudie zum Zusammenhang zwischen Alter und subjektivem Wohlbefinden durch und untersuchte dabei die Lebenszufriedenheit von Individuen in 14 verschiedenen Nationen. Seine Resultate demonstrieren, dass ungefähr der gleiche Prozentsatz an Personen jüngeren, mittleren und höheren Alters über eine hohe Lebenszufriedenheit berichtet.

Inglehart (1990) repliziert dieses Ergebnis, indem er postuliert, dass es nur kleine Unterschiede in der Lebenszufriedenheit verschiedener Altersgruppen gibt. Zum Beispiel berichten 80% der jüngeren Erwachsenen und 81% der Personen im Alter von 65 Jahren und älter, mit ihrem Leben zufrieden oder sehr zufrieden zu sein.

Diener und Suh (1998) befassten sich anhand von ca. 60 000 befragten Personen aus 43 verschiedenen Nationen mit derselben Fragestellung und postulieren, dass die Zufriedenheitswerte der StudienteilnehmerInnen eine nahezu flache Linie bilden. Im Alter zwischen 18 und 90 Jahren bleiben die durchschnittlichen Levels an Wohlbefinden unverändert.

Als Ursache für die stabile Lebenszufriedenheit über verschiedene Alterskohorten hinweg gilt die sogenannte „set point“ Theorie, wonach Menschen innerhalb von drei Monaten typischerweise wieder zu ihrem Ausgangslevel an Zufriedenheit zurückkehren (Suh, Diener, & Fujita, 1996). Demnach ist keine Altersgruppe zufriedener als die andere und das Alter stellt keinen signifikanten Prädiktor subjektiven Wohlbefindens dar (Bailey & Snyder, 2007; Dolan & Gosselin, 1998 ; von Humboldt, Leal, & Pimenta, 2014).

3.3.2 Geschlecht

Die Forschung hat in vielen Nationen konsistente Ergebnisse hervorgebracht, die zeigen, dass Männer und Frauen nahezu gleich viele angenehme und positive

Affekte erleben (Lucas & Gohm, 2000) und sich in ihrer Lebenszufriedenheit, ihren Levels an Glück und anderen globalen Messungen subjektiven Wohlbefindens nicht unterscheiden (Fahrenberg et al., 2000; Inglehart, 2002; von Humboldt et al., 2014).

Folglich variiert das subjektive Wohlbefinden bzgl. stabilen Eigenschaften wie dem Geschlecht in jeder Gesellschaft überraschenderweise wenig und gilt demnach bei vielen Menschen als ein lebenslanges Charakteristikum. Das Einkommen eines Menschen variiert über die Zeit, dementsprechend auch das Wohlbefinden. Das Geschlecht ist wiederum eine stabile Eigenschaft, was bedeutet, dass wenn Menschen befragt werden, die meisten von ihnen sich bereits seit langem an die Vor- und Nachteile, die damit verbunden sind, angepasst haben (Inglehart, 2002).

Dennoch ist es überraschend, dass sich Männer und Frauen in ihrer Lebenszufriedenheit kaum unterscheiden. Schließlich haben Männer in nahezu jeder Gesellschaft auf der Welt höhere Einkommen, prestigeträchtigere Jobs und mehr Autorität als Frauen – Faktoren, die mit einem höheren Wohlbefinden einhergehen. Die daraus resultierende Erwartung sollte eigentlich sein, dass Frauen niedrigere Levels von Glück aufweisen als Männer (Inglehart, 2002). Warum dies allerdings nicht so ist erklären Campbell, Converse, und Rodgers (1976) anhand der Anpassung an Erwartungen und Ansprüche („aspiration adjustment“). Lykken und Tellegen (1996) hingegen mit Hilfe der sogenannten „set point“ Theorie. Beide Erklärungsansätze postulieren, dass

1. neue Veränderungen, wie eine Gehaltserhöhung, Beförderung oder der Verlust des Jobs, einen bedeutenden und maßgeblichen Einfluss auf das individuelle Wohlbefinden haben – allerdings nur kurzfristig. Menschen passen ihre Ansprüche und Erwartungen an ihr eigenes Level an Leistung und Erfolg an. Dies führt dazu, dass sie nach einer Zeit über dasselbe Level an Wohlbefinden berichten wie vor der Veränderung, also sozusagen zu ihrem individuellen normalen „set point“ (= Ausgangslevel) zurückkehren. Die Anpassung an Erwartungen und Ansprüche kann auch auf die umgekehrte Richtung umgelegt werden. Negative Veränderungen führen nur kurzfristig zu niedrigeren Levels an Glück und

Lebenszufriedenheit da sich die Menschen an die neuen Umstände anpassen und dementsprechend auch ihre Erwartungen adaptieren und wieder dasselbe Level an Wohlbefinden erfahren wie zuvor (Inglehart, 2002).

2. Dennoch unterscheiden sich die Menschen in ihrem „set point“.

Die Relation zwischen Geschlecht und Wohlbefinden sowie dem Alter und der Lebenszufriedenheit variiert auch über verschiedene Nationen hinweg. Kulturelle Faktoren, wie die Macht der Ökonomie, der Wohlstand des Landes sowie der vorherrschende Kollektivismus bzw. Individualismus können die Größe und Stärke des Zusammenhangs determinieren (Lucas & Gohm, 2000).

Inglehart (1990) analysierte einerseits die Daten von allen Euro-Barometer Befragungen, die zwischen 1980 und 1986 in zwölf verschiedenen westeuropäischen Ländern durchgeführt wurden und andererseits die Daten des von 1981 bis 1982 durchgeführten World Value Survey, welcher in Amerika, Kanada, Ungarn und Japan vorgelegt wurde. Dabei kommt er zu dem Resultat, dass Frauen und Männer nahezu exakt gleiche Levels an Lebenszufriedenheit und Glück aufweisen. In zwei Nationen zeigen sich jedoch Abweichungen: In Irland und Japan weisen Frauen höhere Zufriedenheitswerte auf als Männer. Inglehart erklärt sich diese Unterschiede mit der Tatsache, dass Frauen in diesen Ländern in einer Position mit relativ großer Deprivation gestartet haben. In beiden Ländern haben Frauen in den letzten ein, zwei Jahrzehnten wesentliche Fortschritte bezüglich der Gleichberechtigung gemacht. Obwohl Frauen im Vergleich zu Männern noch immer benachteiligt werden, haben sie eine gravierende Veränderung durchgemacht, indem sie ihre wahrgenommene Situation im Vergleich zu ihrem Anspruchsniveau gesteigert haben.

Die „aspiration adjustment“ Theorie impliziert, dass in Zukunft signifikante Unterschiede zwischen Männern und Frauen bzgl. ihres Zufriedenheitslevels gefunden werden sollten. Frauen sollten in Zukunft höhere Zufriedenheitswerte als Männer aufweisen. In den letzten Jahrzehnten fand in westlichen Kulturen eine

globale Frauenbewegung statt, die auf Gleichberechtigung drängte und einen beträchtlichen Einfluss auf das Wohlbefinden der Frauen hat. Insofern hat sich der Status von Frauen in der Gesellschaft verbessert, was folglich zu einer Steigerung ihres subjektiven Wohlbefindens führen sollte. Obwohl ihre objektiven Bedingungen bislang noch immer ungünstiger ausfallen als die der Männer, sollten positive Veränderungen zu einer geringeren Diskrepanz zwischen den Erwartungen und Ansprüchen von Frauen führen (Inglehart, 2002).

3.3.3 Familienstand

Der Familienstand gilt als wichtigster objektiver Prädiktor subjektiven Wohlbefindens (Diener, 1984). Die Beziehung zwischen dem Familienstand und zahlreichen Indikatoren des Wohlbefindens und der mentalen Gesundheit konnte in einer Fülle von Studien belegt werden (Mastekaasa, 1994). Verheiratete Menschen scheinen also glücklicher und weniger gestresst zu sein als jene, die unverheiratet sind (Diener, 2000), Singles sind, eine eheähnliche Lebensgemeinschaft führen (Dolan & Gosselin, 1998; Mastekaasa, 1994; Myers, 1999) und verwitwet oder geschieden sind (Stroebe & Stroebe, 1991).

Diese Resultate gehen mit der sogenannten „protection/support hypothesis“ einher, die besagt, dass ein/e EhepartnerIn, der/die Schutz und Geborgenheit sowie seelische Unterstützung bietet, ein Individuum gegen körperliche und emotionale Krankheiten abschirmt und zwischenmenschliche Nähe bietet (Coombs, 1991). Der Familienstand hat also einen maßgeblichen Einfluss auf den Gesundheitszustand, indem verheiratete Personen weniger Stress und seelische Krankheiten aufweisen als jene Personen mit einem anderen Familienstand (Stroebe & Stroebe, 1991). Unverheiratete Personen erfahren öfters physische und psychische Beschwerden, weil ihnen die andauernde Gemeinschaft mit einem/r EhepartnerIn, der/die positive Emotionen weckt und die Launen des täglichen Schicksals puffert, fehlt. Starke soziale Verbindungen sind von großer Bedeutung für Individuen und schwächen somit die Impulse für destruktives Verhalten ab. Studien über Alkoholismus, Selbstmord, Sterblichkeit, Morbidität,

Schizophrenie und andere psychische Probleme sowie selbst-berichtete Zufriedenheit unterstützen diese Hypothese (Coombs, 1991). Die Rate an AlkoholikerInnen ist bei unverheirateten Menschen höher als bei Verheirateten (Coombs, 1991). Die höchsten Selbstmordraten treten bei Geschiedenen, Verwitweten und jenen Personen auf, die noch nie verheiratet waren. Die niedrigsten Quoten sind bei den Verheirateten zu finden (Dublin & Bunzel, 1934). Wasserman (1984) postuliert sogar, dass die Scheidungsrate die Variationen der Selbstmordrate erklärt.

Argyle (2003) führt ebenfalls zwei Gründe an, warum die Ehe zum Wohlbefinden beiträgt. Zum einen liefert die Ehe zusätzliche Quellen des Selbstwerts, indem sie z.B. einen Zufluchtsort von Stress in anderen Lebensbereichen, insbesondere der Arbeit, bietet. Zum anderen haben verheiratete Menschen eine bessere Chance, von einer dauerhaften und unterstützenden intimen Beziehung zu profitieren und leiden weniger unter Einsamkeit. Darüber hinaus ist es für die persönliche Identität von Vorteil, mehr als ein Standbein im Leben zu haben.

Der „social selection“ Theorie nach, beeinflusst das Wohlbefinden (oder Persönlichkeitseigenschaften wie z.B. Extraversion oder Neurotizismus, die das Wohlbefinden beeinflussen) die Wahrscheinlichkeit zu heiraten bzw. verheiratet zu bleiben (Mastekaasa, 1994). DeNeve und Cooper (1998) kamen zu dem Ergebnis, dass spezifische und relativ permanente Persönlichkeitseigenschaften, wie z.B. Extraversion oder die Kompetenz Beziehungen zu formen und aufrecht zu erhalten, mit systematisch höheren Zufriedenheitswerten einhergehen und einerseits die Wahrscheinlichkeit einer Ehe oder Scheidung und andererseits das Wohlbefinden beeinflussen (Mastekaasa, 1994). Deshalb ist es auch sehr wahrscheinlich, dass diese Menschen eine höhere Wahrscheinlichkeit haben zu heiraten oder verheiratet zu bleiben (Stutzer & Frey, 2006).

Gemäß der „social causation“ Perspektive wird erwartet, dass der Familienstand das psychologische Wohlbefinden beeinflusst. Von der „social causation“ Perspektive aus kann die generelle Beständigkeit dieses Zusammenhangs über Populationen hinweg als Beweis dafür interpretiert werden, dass die Ehe mehr

oder weniger universelle Grundbedürfnisse des Menschen erfüllt (Henderson, 1977).

In vielen empirischen Untersuchungen wird mehr oder weniger stillschweigend angenommen, dass Unterschiede im Wohlbefinden als Resultat von „social causation“ Prozessen erklärt werden. Es existieren jedoch nur wenige eindeutige Beweise für einen Typ von Erklärung. Deshalb muss bei Diskussionen bzgl. der Ursachen für Beständigkeit oder Variationen in der Beziehung zwischen Familienstand und Wohlbefinden sowohl die „social selection“ als auch die „social causation“ Theorie ihre Berücksichtigung finden (Mastekaasa, 1994).

Die Interpretation anhand der „social selection“ Theorie würde lauten, dass die Selektionsprozesse, unabhängig von der Kultur, ähnlich sind. Solange die Ehe als erwarteter und normativ geschätzter Status gilt, werden sozial besser situierte und gesündere Individuen als EhepartnerIn präferiert (zumindest solange die Ehe ein Resultat eigener Entscheidungen und dem Verhalten von Individuen ist und nicht komplett durch Familienangehörige oder strikte formale Regeln herbeigeführt wird) (Mastekaasa, 1994).

Die „status integration theory“ argumentiert, dass Menschen mit ungewöhnlichen Statuskombinationen mit einer höheren Wahrscheinlichkeit stressvolle Rollenkonflikte erleben (Martin, 1976). Beispielsweise ist die Kombination, im mittleren Alter zu sein und noch nie verheiratet gewesen zu sein, in Populationen, in denen viele Personen mittleren Alters noch nie verheiratet gewesen sind, weniger problematisch als in Populationen, wo nahezu jeder in diesem Alter verheiratet ist (Kisker & Goldman, 1987). Umso mehr die Ehe als erwarteter und normativ geschätzter Status gilt, desto mehr wird die Population von Unverheirateten und Geschiedenen von Personen dominiert, die als minderwertige und armselige Heiratspartner angesehen werden und möglicherweise auch Persönlichkeitscharakteristika aufweisen, die zu einem geringeren Wohlbefinden führen. In Nationen und Kulturen wo alternative Lebensweisen oder -gemeinschaften üblicher und mehr akzeptiert sind, wird eine zunehmende Anzahl an Personen entscheiden unverheiratet zu bleiben (Mastekaasa, 1994).

Wandel der Ehe

Es besteht aber auch die starke Vermutung, dass der Zusammenhang zwischen dem Familienstand und dem subjektiven Wohlbefinden in westlichen Gesellschaften nicht mehr so stark ist (Stroebe & Stroebe, 1991). Die Einstellungen zur Heirat und Ehe unterliegen drastischen Veränderungen, und so leben immer mehr Menschen in eheähnlichen Beziehungen (Buunk & van Driel, 1991). Auch amerikanische Daten weisen darauf hin, dass die Beziehung zwischen dem Familienstand und dem Wohlbefinden in den letzten Jahrzehnten geschwächt wurde (Mastekaasa, 1994).

In vielerlei Hinsicht haben sich die Unterschiede in den Umständen verheirateter und unverheirateter Personen vermindert. Zum Beispiel sind für einen beträchtlichen Anteil von unverheirateten Personen regelmäßige sexuelle Beziehungen möglich, ohne dass diese mit einem Stigma versehen werden. Scheidungen können von beiden Ehepartnern viel leichter und unkomplizierter vollzogen werden. Deshalb bietet die Ehe auch nicht mehr die Sicherheit, die sie einem einmal gegeben hat. Die vermehrten Möglichkeiten für eine Scheidung reduzieren die schützende Macht der Ehe (Glenn & Weaver, 1988).

Es gibt jedoch auch empirische Beweise dafür, dass sich die Beziehung zwischen dem Familienstand und dem Wohlbefinden verstärkt hat. Obwohl in der Ehe viele soziale Funktionen verloren gegangen sind, hat sich ihre emotionale Bedeutung verstärkt. In einer immer rationaleren und unpersönlicheren Umwelt, werden intime und emotionale Beziehungen zwischen den Ehepartnern immer wichtiger (Mastekaasa, 1994).

3.3.4 Bildungsniveau

Die Bildung spielt eine maßgebende Rolle im Leben des Menschen. Diener (2000) postuliert, dass die Bildung eine der wichtigsten und konsistentesten Determinanten von Glück und Gesundheit ist. Als ein Indikator für menschliches Kapital, agiert sie als Prädiktor für das Wohlbefinden (Argyle, 1987).

Die „human capital theory“ behandelt die Schulbildung als eine Investition, die unterschiedliche Typen von Erträgen produziert. Die Höhe des Bildungsniveaus bringt unterschiedliche Konsequenzen mit sich, wie zum Beispiel die Leistung am Arbeitsmarkt, den Erfolg am Heiratsmarkt, Gesundheit und andere Variablen (Hartog & Oosterbeek, 1998).

Zahlreiche empirische Studien belegen, dass das Bildungsniveau einen positiven Effekt auf Glück und Zufriedenheit hat – auch unter Berücksichtigung der Einkommensklassen (Albert & Davia, 2005; Di Tella, MacCulloch, & Oswald, 2001; Castriota, 2006). Bildung determiniert das Wohlbefinden direkt und indirekt. Direkte Einflüsse inkludieren den positiven Effekt auf das Selbstbewusstsein, Selbstwertgefühl und die Selbsteinschätzung sowie Freude bei der Aneignung von Wissen (Castriota, 2006). Als Gründe für den indirekten Einfluss der Bildung auf eine verbesserte Lebenszufriedenheit werden folgende genannt:

1. Höhere Jobqualität

Der Bildungsstand verhilft zu interessanteren Jobs und damit verbundenen schnelleren Aufstiegsmöglichkeiten (Blanchflower & Oswald, 1994), ermöglicht höhere Autonomie und Unabhängigkeit, reduziert Routinen und erhöht die Entscheidungsmacht (Albert & Davia, 2005). Personen mit einem höheren Bildungsniveau haben im Durchschnitt eine höhere Arbeitszufriedenheit, ein stimulierenderes kulturelles Leben und betrachten ihr Konsumationsniveau, das sie sich leisten können, als weniger wichtig. Befördert zu werden oder der Manager eines neuen interessanten Projektes zu werden, kann für diese Personen viel wertvoller sein, als sich ein neues Auto zu kaufen. Hat eine Person im Gegensatz dazu einen sehr monotonen Job und einen limitierten Konsum kultureller Güter, so wird das Leben mehr von materiellen Gütern bestimmt (Castriota, 2006).

2. *Bessere Gesundheit*

Das Bildungsniveau hat einen direkten positiven Effekt auf die Gesundheit und weiterführend auch auf die Lebenszufriedenheit. Höher gebildete Menschen haben weniger ungesunde Gewohnheiten und gehen zum Arzt, wenn dies erforderlich ist. Sie sind demnach effizientere Produzenten von Gesundheit, was wiederum die generelle Produktivität des Menschen erhöht (Grossman, 1972). Auch Subramanian, Kim und Kawachi (2005), Noymer und Rupanner (2009) sowie Schnittker (2004) konnten zeigen, dass die Bildung mit der Gesundheit korreliert.

3. *Höheres Einkommen*

Ebenso gibt es einen positiven Zusammenhang zwischen der Bildung und dem Einkommen, was sich wiederum auf die Lebenszufriedenheit ausübt (Becker, 1994).

4. Menschen benötigen ein *Minimumlevel an Fähigkeiten* und Ressourcen, um in der Öffentlichkeit ohne Scham aufzutreten (Di Tella, MacCulloch, & Oswald, 2003).

5. Die *Aneignung von Wissen* liefert einen direkten Nutzen per se, wie ein normales Gut (Checchi, 2006, zitiert nach Castriota, 2006).

6. *Bildung ist ein Signal*

Eine Schulbildung zu erfahren, bringt Informationen zum Vorschein und Menschen erhalten einen indirekten Nutzen vom sozialen Ansehen, das sie durch ihre Bildung von der Gesellschaft erhalten (Checchi, 2006, zitiert nach Castriota, 2006).

7. Höhere Chance auf einen Arbeitsplatz

Bildung begünstigt die Teilnahme am Arbeitsmarkt, die Arbeitsfähigkeit und Sicherheit am Arbeitsplatz (Checchi, 2006, zitiert nach Castriota, 2006). Personen, die über eine begrenzte Bildung verfügen, haben eine niedrigere Arbeitsfähigkeit und niedrigeren Arbeitsschutz (Castriota, 2006).

8. Besserer Wohlstand

Eine gute Schulbildung führt auch zu einem erhöhten Wohlstand (Hartog & Oosterbeek, 1998) und dieser wiederum zu einer erhöhten Lebenszufriedenheit.

Der Einfluss der Bildung auf die Lebenszufriedenheit ist auch stark kulturabhängig. In armen Nationen gilt sie als stark, während sie in reichen Nationen eher schwach ist (Hartog & Oosterbeek, 1998).

3.3.5 Einkommen

Die Untersuchung der Determinanten der Lebenszufriedenheit gilt als zentrale Disziplin der Psychologie, aber auch Ökonomen werden immer aktiver auf diesem Forschungsgebiet. Diese befassen sich vermehrt mit der Beziehung zwischen dem Einkommen, der Arbeitslosigkeit und dem Wohlbefinden (Kirchler, 2011).

Während Konsens darüber herrscht, dass Arbeitslosigkeit zu einem Abfall in der Lebenszufriedenheit führt, gilt die Beziehung zwischen dem Einkommen und der Lebenszufriedenheit als noch sehr kontrovers (Frijters, Haisken-DeNew, & Shields, 2004). Die verbreitetste Sichtweise ist, dass Einkommen einen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit hat, jedoch keinen besonders großen (Oswald, 1997).

Geld verhilft dem Menschen universelle Bedürfnisse zu befriedigen und determiniert demnach das subjektive Wohlbefinden (Veenhoven, 1991). Internationale Vergleiche mit präzisen Daten zeigen ebenfalls einen eindeutig positiven Effekt der Einkommenshöhe auf die Zufriedenheit. Werden sowohl sehr

reiche als auch sehr arme Länder gemeinsam berücksichtigt, so kann man sehen, dass das Einkommen als Prädiktor für die Lebenszufriedenheit (Castriota, 2006; Argyle, 1987) und Gesundheit (Noymer & Ruppaner, 2009) agiert.

Wohlhabende Menschen haben einen höheren Lebensstandard, können sich bessere Wohnungen/Häuser, Transportmittel, höhere Ausbildungen, sowie teurere Freizeitaktivitäten leisten. Darüber hinaus können sie bessere Nahrung konsumieren und haben einen besseren Zugang zu medizinischer Versorgung. Insgesamt führt das zu einer besseren physischen und mentalen Gesundheit und demnach auch zu einer kompetenteren Persönlichkeit und mehr Selbstwert aufgrund des Respekts, der wohlhabenden Menschen entgegengebracht wird. Geld bedingt auch die Ehe, indem es frisch Verheirateten die Möglichkeit eines eigenen Zuhauses ermöglicht, anstatt im Haushalt der Eltern zu leben, was wiederum das Wohlbefinden beeinflusst (Argyle, 2003). Argyle (1987) postuliert, dass Geld Not und Elend, z.B. durch Kälte oder Hunger ausgelöst, reduzieren kann und zu Freude beitragen kann. Wohlhabende Menschen haben eine bessere Chance, Situationen zu vermeiden, die ihr Wohlbefinden aus dem Gleichgewicht bringen.

Doch von welchen Faktoren oder Bedingungen ist der Einfluss des Einkommens auf das Wohlbefinden abhängig?

Die sogenannte „Relative Erklärung“ besagt, dass der Einfluss des Einkommens auf das subjektive Wohlbefinden von sich verändernden Standards abhängt, die auf Erwartungen und sozialen Vergleichsprozessen basieren (Diener, Sandvik, Seidlitz, Diener, 1993). Vergrößert sich das Einkommen einer Person gleichzeitig mit dem Einkommen ihrer Referenzgruppe, so beeinflusst das höhere Gehalt das Wohlbefinden nur in geringem Ausmaß. Demnach ist das Einkommen der Referenzgruppe für das Wohlbefinden gleichermaßen von Bedeutung wie das eigene Einkommen.

Der „Absoluten Erklärung“ nach, determiniert das Einkommen die Zufriedenheit nur solange, bis damit Grundbedürfnisse befriedigt werden (Veenhoven, 1991). Auch Ahuvia (2008) bestätigt die Vermutung, dass sich eine Steigerung des Einkommens bis zu einem gewissen Grad positiv auf das Wohlbefinden ausübt,

z.B. wenn aus Mangel an Geld die Grundbedürfnisse wie Essen nicht gestillt werden konnten.

Rojas (2007) postuliert einen Zusammenhang zwischen dem Einkommen und Wohlbefinden, der auf der „Conceptual-referent theory of happiness“ basiert. Diese Theorie beschäftigt sich mit der Frage, welchen konzeptionellen Bezug der Einzelne für den Begriff Wohlbefinden und Glück hat, wenn er seine Zufriedenheit bewertet. Die Theorie postuliert, dass die subjektive Bewertung des Lebens davon beeinflusst wird, was Zufriedenheit für den Einzelnen bedeutet. Demnach wird die Bedeutung der Heterogenität betont, wonach jeder Mensch einen anderen konzeptionellen Bezugsrahmen hat, der auch auf die Beziehung zwischen Einkommen und Lebenszufriedenheit übertragen werden kann. Für manche Menschen gilt das Einkommen als äußerst wichtige Determinante der Lebenszufriedenheit, während es für andere komplett irrelevant ist.

Auch das Bildungsniveau determiniert den Einfluss des Einkommens auf die Lebenszufriedenheit. Umso höher das Bildungsniveau ist, desto weniger relevant ist das Einkommen für das Wohlbefinden (Castriota, 2006; Argyle, 1987). Eine Erklärung dafür möge sein, dass höher gebildete Personen im Durchschnitt interessantere Jobs und ein aktiveres und stimulierenderes kulturelles Leben führen. Folglich verliert die Quantität materieller Güter, die sich eine Person leisten kann, an Bedeutung. Daher besteht die Vermutung, dass ein niedriger Bildungsstand die Chancen auf eine hohe Arbeitszufriedenheit und die Möglichkeit eines stimulierenden, kulturellen Lebens verringert und den Erwerb materieller Güter zu einer wichtigeren Determinante der Lebenszufriedenheit macht (Castriota, 2006).

3.4 Arbeit

3.4.1 Einführung

„Viele (zielgerichtete) Tätigkeiten stellen Arbeit dar: Hausarbeit, unbezahlte Arbeit in der Gemeinde und für karitative Zwecke, Schwarzarbeit und die „offizielle Erwerbsarbeit“ (Kirchler, 2008, S. 20).“

Neuberger (1985) fasst verschiedene Definitionen von Arbeit zusammen und charakterisiert die bezahlte Arbeit als Tätigkeit, die

- intentional, systematisiert und organisiert ist
- physische und psychische Energie benötigt
- Wünsche und Sehnsüchte erfüllt, aber
- als Belastung und Kraftakt empfunden und
- mit Gehalt vergütet wird,
- in Konsumgütern oder Dienstleistungen mündet,
- also die Gesellschaft und dabei auch
- das Individuum selbst beeinflusst.

Doch warum nimmt die Arbeit im Leben des Menschen einen so wichtigen Platz ein und determiniert die Lebenszufriedenheit in einem so großen Ausmaß? Fagin und Little (1984, zit. nach Furnham, 1991) fassen die Ergebnisse zahlreicher Autoren, die sich mit dem Thema „Arbeit“ beschäftigten, zusammen und postulieren sieben Hauptkomponenten der Arbeit:

1. Arbeit als Quelle der Identität
2. Arbeit als Quelle sozialer Beziehungen außerhalb der Familie
3. Arbeit als Quelle einer obligatorischen Tätigkeit
4. Arbeit als Chance Fertigkeiten und Kreativität zu entfalten
5. Arbeit als Faktor, der das Leben und die Zeit strukturiert
6. Arbeit als Gefühl des Zwecks
7. Arbeit als Einkommensquelle und Kontrolle

Darüber hinaus ermöglicht das Arbeitsumfeld den Selbstwert und die Sicherheit bei Entscheidungen zu stärken und bietet soziale Unterstützung für isolierte Individuen, was wiederum in einer höheren Lebenszufriedenheit resultiert (Sorensen & Verbrugge, 1987).

Warr (1997) postuliert neun Merkmale, die sowohl innerhalb als auch außerhalb des Jobs von Bedeutung sind und der mentalen Gesundheit zu Grunde liegen.

1. Die Möglichkeit intrinsische und extrinsische Kontrolle zu erlangen wie z.B. Entscheidungsspielraum, Unabhängigkeit, Autonomie, Selbstbestimmung und Abwesenheit von direkter Überwachung.
2. Die Chance, seine Fertigkeiten zu nutzen.
3. Extern generierte Ziele wie z.B. Arbeitsanforderungen, quantitative und qualitative Arbeitsbelastung, Rollenkonflikt, Zeitdruck bei der Arbeit, erforderliche Konzentration.
4. Vielfalt und Abwechslung bzgl. Arbeitsinhalt und Arbeitsort, unterschiedliche Rollen und Verantwortlichkeiten.
5. Klarheit der Umgebung wie z.B. Information über die Konsequenzen von Verhalten, Verfügbarkeit von Feedback, Informationen über erforderliches Verhalten, Klarheit über Anforderungen von Rollen sowie Informationen über die Zukunft sowie Abwesenheit von Arbeitsplatzunsicherheit.
6. Verfügbarkeit von Geld wie z.B. Einkommenslevel, moderater oder hoher Lebensstandard und materielle Ressourcen.
7. Physische Sicherheit wie z.B. die Vermeidung von Gefahr, gute Arbeitsbedingungen, adäquate Gesundheits- u. Sicherheitsbedingungen.
8. Möglichkeit für zwischenmenschlichen Kontakt wie z.B. einerseits die Quantität der Interaktion, also die Häufigkeit sozialer Kontaktaufnahme, Abwesenheit von Isolation, Möglichkeiten für die Entwicklung von Freundschaften und andererseits die Qualität von Interaktionen wie gute Beziehungen mit anderen, emotionale und instrumentelle Unterstützung von Arbeitskollegen, sowie gute Kommunikation.
9. Kulturelle und gesellschaftliche Bewertung und Wertschätzung des sozialen Status, Prestigeträchtigkeit und Relevanz des Jobs oder persönliche Evaluationen der Bedeutung oder Sinnhaftigkeit der Tätigkeit.

Die mentale Gesundheit wird vielmehr von diesen Faktoren beeinflusst, also vom Status der Beschäftigung selbst (Warr, 1997).

3.4.2 Arbeitszufriedenheit

Für Diener (1984) stellt die Zufriedenheit mit der Arbeit eine Teilkomponente der allgemeinen Lebenszufriedenheit dar. Die gebräuchlichste Herangehensweise ist im Sinne einer globalen Arbeitszufriedenheit, also dem Ausmaß, in welchem das Individuum mit seinem Job als Ganzes zufrieden ist. Im Gegensatz dazu gibt es facettenpezifische Zufriedenheiten der Arbeit, die sich auf unterschiedliche Aspekte der Arbeit, wie Gehalt, Kollegen, Führungskräfte, Arbeitsbedingungen, Arbeitsplatzsicherheit, Aufstiegsmöglichkeiten, das Unternehmen, und die Art der Arbeit beziehen (Warr, 1997).

Darüber hinaus kann zwischen intrinsischer und extrinsischer Arbeitszufriedenheit differenziert werden (Warr, 1997):

1. *Intrinsische Arbeitszufriedenheit* umfasst die Zufriedenheit mit Eigenschaften der Arbeit selbst, wie z.B. die Möglichkeit für persönliche Kontrolle oder der Chance, seine Fertigkeiten einsetzen zu können, dem Ausmaß an Abwechslung der Tätigkeiten usw.
2. *Extrinsische Arbeitszufriedenheit* betrifft Aspekte des Jobs, die den Hintergrund der Arbeitsaktivitäten bilden wie die Zufriedenheit mit dem Gehalt, Arbeitsbedingungen, Arbeitsplatzsicherheit, Arbeitgeber-Arbeitnehmer-Beziehungen, Unternehmenspolitik etc.

Die Literatur liefert eine Vielzahl an Theorien und Modellen zum Thema Arbeitszufriedenheit. Anschließend werden folgende zwei Theorien detaillierter erklärt:

- 1.) Die Zwei-Faktoren-Theorie von Herzberg, Mausner und Snyderman (1959)
- 2.) Das Job-Characteristics-Model von Hackman und Oldman (1980)

Herzberg und seine Kollegen (1959) haben sich in ihrer Studie mit der Frage beschäftigt, welche Anreize in einer Organisation wirksam sind und welche Effekte diese haben. Dabei erkannten sie zwei unterschiedliche Kategorien, nämlich sogenannte Kontext- u. Kontentfaktoren.

Kontextfaktoren beziehen sich auf Erfahrungen und Ereignisse, die außerhalb der Arbeit liegen und mit dem Umfeld der Arbeit verbunden sind, wie z.B. Bezahlung, Arbeitsplatzsicherheit, Beziehung zu Kollegen und Führungskräften oder die Unternehmenskultur. Bei Befragungen der UntersuchungsteilnehmerInnen wurden diese Faktoren häufig in Verbindung mit negativen Situationen genannt, die zu einer Unzufriedenheit mit der Arbeit führen. Herzberg et al. (1959) nennen diese Faktoren demnach Hygienefaktoren, welche nun zu einer Vermeidung von Arbeitsunzufriedenheit führen sollen. Kommt es zu einer Befriedigung dieser extrinsischen Faktoren, so entsteht ein neutraler Zustand von Nicht-Unzufriedenheit.

Die sogenannten Kontentfaktoren, die sich auf intrinsische Facetten der Arbeit, wie z.B. Wertschätzung, Möglichkeit für Entfaltung, Inhalte der Tätigkeit, Aufstiegsmöglichkeiten oder Verantwortungsbereich, beziehen, führen hingegen zu Zufriedenheit und werden deshalb auch als Motivatoren bezeichnet. Werden diese Aspekte der Arbeit nicht erfüllt, so kommt es wieder zu einem neutralen Zustand der Nicht-Zufriedenheit. Herzberg und seine Kollegen gelten als Vorreiter auf dem Gebiet der Arbeitszufriedenheit und erkannten als erste die Relevanz intrinsischer Facetten der Tätigkeit für die Zufriedenheit und Motivation von MitarbeiterInnen.

Das Job-Characteristics-Model von Hackman und Oldman (1980) demonstriert, welche Aspekte der Tätigkeit nun wirklich für die Zufriedenheit und Motivation der MitarbeiterInnen ausschlaggebend sind, und welche damit verbundenen psychischen Prozesse einhergehen. Hackman und Oldman postulieren drei psychologische Grundvoraussetzungen, die für die Zufriedenheit mit der Arbeit gegeben sein müssen:

- 1.) die Tätigkeit muss als wichtig empfunden werden

-
- 2.) die Erwerbstätigen müssen sich für die Resultate ihrer Arbeit verantwortlich fühlen
 - 3.) sie müssen über die Qualität ihrer Ergebnisse Bescheid wissen

Das Erleben dieser Zustände wird durch folgende fünf Eigenschaften der Arbeit hervorgerufen:

- 1.) *Anforderungsvielfalt*, um unterschiedliche Fähigkeiten und Fertigkeiten zu nutzen und einseitige Beanspruchung zu vermeiden
- 2.) *Autonomie* durch Eigenverantwortung und Festlegung eigener Ziele, was wiederum zu einer Steigerung des Selbstwertgefühls führt
- 3.) *Bedeutsamkeit* der Arbeit für KundInnen, KollegInnen und sich selbst
- 4.) *Ganzheitlichkeit* – Ausmaß, in welchem ein Produkt oder eine Dienstleistung vom Arbeitenden selbst ausgeführt wird
- 5.) *Rückmeldung* aus der Tätigkeit selbst, um Fehler eigenverantwortlich richtig stellen zu können

Die Erfüllung dieser Merkmale führt zu einer erhöhten Motivation, Arbeitszufriedenheit und Qualität der Arbeit. Die genannten Merkmale, die im besten Fall die oben angeführten psychologischen Prozesse hervorrufen, werden wiederum von dem Bedürfnis des Menschen, sich persönlich entfalten zu wollen, determiniert. Die Bedingungen der Arbeitszufriedenheit liegen also einerseits in den Merkmalen der Arbeit und andererseits in den Merkmalen der Person (Nerdinger, 2014).

Eine höhere Zufriedenheit mit der Arbeit geht mit einer geringeren Anzahl an Fluktuationen, Kündigungen und Fehlzeiten einher und führt zu einer höheren Leistungsmotivation und stärkeren Bindung an das Unternehmen (Kirchler, 2008).

Einfluss des Alters auf die Arbeitszufriedenheit

Die Population am heutigen Arbeitsmarkt ist von einer zunehmenden Präsenz von Frauen und einer steigenden Anzahl von älteren Personen, welche immer länger arbeiten müssen, geprägt. Es gibt zahlreiche empirische Beweise, die zeigen, dass sich die Arbeitszufriedenheit mit dem Alter für beide Geschlechter erhöht (Carvalho Wilks & Neto, 2013), und ältere Erwerbstätige geringere Fehlzeiten und Fluktuationen aufweisen (Shirom, Gilboa, Fried, & Cooper, 2008). Ältere Personen haben eher Jobs, die besser zu ihrer persönlichen Charakteristika passen (person-environment-fit-Modell), haben mehr Einfluss in der Organisation und bekommen deshalb über die Zeit hinweg andere kognitive oder extrinsische Ressourcen, die den Effekt von Alter auf die Zufriedenheit beeinflussen (White & Spector, 1987).

Die Zufriedenheit mit der Tätigkeit selbst scheint mit dem Alter höher zu werden, jedoch nicht was die Möglichkeiten, Arbeitskollegen und Vorgesetzten betrifft. Das Einkommen und die Aufstiegsmöglichkeiten scheinen für ältere Erwerbstätige weniger bedeutend zu sein. Die intrinsische Zufriedenheit korreliert stärker mit dem Alter als die extrinsische Zufriedenheit (Warr, 2007). Ältere Erwerbstätige haben positivere Arbeitshaltungen und Einstellungen zur Arbeit (Carvalho Wilks & Neto, 2013). Obwohl die Altersgruppe der 50+ Jährigen oft die Zielgruppe für Entlassungen ist, und sie oft zum vorzeitigen Ruhestand gedrängt werden, haben sie eine höhere finanzielle Sicherheit als jüngere Erwerbstätige und holen für sich mehr von dem aus ihrer Arbeit raus, was sie wollen (White & Spector, 1987). Darüber hinaus nehmen sie eher Positionen ein, die ihnen größere Verantwortung und ein Gefühl von persönlichem Erfolg geben und somit zu höherer Zufriedenheit mit der Arbeit führen (Carvalho Wilks & Neto, 2013).

Clark, Oswald und Warr (1996) sowie Warr (1997) führen folgende sechs Gründe für den beobachteten Anstieg der Arbeitszufriedenheit ab dem 30. Lebensjahr an:

1. Personen nehmen mit steigendem Alter Jobs ein, die von begehrenswerteren Charakteristika geprägt sind und so zu einer höheren Zufriedenheit führen (Kalleberg & Loscocco, 1983). Ältere Erwerbstätige

mit einer oft längeren Beschäftigungsdauer nehmen Jobs mit mehr positiven intrinsischen Charakteristika (wie z.B. die Möglichkeit Kontrolle auszuüben oder seine Fähigkeiten richtig einzusetzen) und besseren extrinsischen Eigenschaften wie Einkommen ein (Warr, 1997). Dieser Übergang wird manchmal anhand verschiedener Karrierestufen untersucht. Die intrinsische Arbeitszufriedenheit ist in der Phase der „Aufrechterhaltung“ positiver als in der früheren „Probephase“ (Morrow & McElroy, 1987).

2. Ältere Erwerbstätige weisen eine spezifische Bewertung der Arbeit auf, was dazu führt, dass sie bestimmte Eigenschaften der Arbeit als wichtiger bewerten als jüngere Erwerbstätige. Diese unterschiedliche Gewichtung kann zu unterschiedlichen Levels an Wohlbefinden bei unterschiedlichen Altersstufen führen. Kalleberg und Loscocco (1983) postulieren, dass die Bedeutsamkeit vieler Jobcharakteristika über das Alter hinweg stabil ist, das Einkommen und die Aufstiegsmöglichkeiten für ältere Erwerbstätige jedoch von geringerem Interesse sind. Wenn Personen dazu tendieren, mit diesen beiden Charakteristika unzufrieden zu sein, dann führt die höhere Bedeutung dieser Charakteristika bei jüngeren Erwerbstätigen zu einer geringeren Arbeitszufriedenheit dieser.
3. Ein weiterer Grund möge sein, dass ältere Erwerbstätige eine niedrigere Erwartungshaltung aufweisen. Jüngere Erwerbstätige mögen höhere Erwartungen haben, welche sich dann aber aufgrund der ersten Erfahrungen verändern, da sie nicht mit den Erwartungen übereinstimmen, und sich im späteren Alter vermindern. Solche reduzierten Vergleichsstandards führen zu einer positiveren Wahrnehmung der Arbeit, indem der wahrgenommene Unterschied zwischen aktueller und idealer Arbeit kleiner wird. Ältere Erwerbstätige mögen dem Vergleich zwischen aktuellen und früheren Ansprüchen und Erwartungen weniger Gewichtung zuschreiben, da sie bereits realisiert haben, dass ihre anfänglichen Erwartungen nicht erfüllt wurden (Clark et al., 1996).

-
4. Mögliche Kohorteneffekte stellen die vierte Erklärung dar. Die Mitglieder älterer Generationen mögen z.B. mit ihrer Arbeit schon immer zufriedener gewesen sein. Um diesen möglichen Einfluss zu erforschen, ist es erstrebenswert, Untersuchungen über eine Dauer von mehreren Jahrzehnten hinweg zu vergleichen (Clark et al., 1996).
 5. Eine weitere Ursache für die beobachteten Unterschiede zwischen den verschiedenen Altersgruppen möge die schwankende Quote der Erwerbstätigen am Arbeitsmarkt sein. Generell ist zu sagen, dass die Erwerbsquote in älteren Altersgruppen geringer ausfällt. Ältere Erwerbstätige sind deshalb weniger repräsentativ für ihre Altersgruppe im Vergleich zu Jüngeren. Es kann sein, dass sie aufgrund einer größeren Selbstselektion in der Stichprobe, positivere Einstellungen zur Arbeit haben als jene, die nicht mehr erwerbstätig sind. Zum Beispiel führt eine chronische Behinderung des Körpers zu einem relativ frühen Ausschluss vom Arbeitsmarkt (Warr, 1997).
 6. Ein letzter möglicher Grund könnte der Einfluss von Altersunterschieden in der generellen Lebenszufriedenheit und Gesundheit sein (Clark & Oswald, 1994). Da die Arbeits- u. Lebenszufriedenheit zwei ineinandergreifende und voneinander abhängige Faktoren sind, bedingen sie sich gegenseitig. Deshalb ist es wahrscheinlich, dass das auf die Arbeit bezogene Wohlbefinden zum Teil die kontextunabhängige mentale Gesundheit reflektiert (Warr, 1997).

Darüber hinaus kamen Abraham und Hansson (1995) in einer Studie mit Erwerbstätigen im Alter zwischen 40 und 69 Jahren zu dem Resultat, dass ältere Individuen unter einer geringeren, jobbezogenen Angst und Depression leiden als jüngere Personen und aufgrund einer oft schon längeren Beschäftigungsdauer im Unternehmen eine stärkere Bindung zu diesem aufweisen, was wiederum in einer höheren Arbeitszufriedenheit resultiert (Birdi, Warr, & Oswald, 1995).

Die Arbeitszufriedenheit unterliegt nicht nur altersbedingten Veränderungen sondern auch kulturellen Einflüsse. Beispielsweise wurde in den USA eine sehr niedrige Arbeitszufriedenheit bei jungen Erwerbstätigen beobachtet, während sich in England ein U-förmiger Zusammenhang zeigt (Clark et al., 1996).

3.4.3 Einfluss auf die Gesundheit und Lebenszufriedenheit

„Der Erhalt der Gesundheit und das körperliche, psychische und soziale Wohlbefinden des arbeitstätigen Menschen sind unter dem Gesichtspunkt des Arbeits- und Gesundheitsschutzes, der persönlichkeitsförderlichen Gestaltung des Arbeitslebens, wie auch unter sozialpolitischen und unternehmerischen Gesichtspunkten ein zentrales Anliegen“ (Frieling & Sonntag, 1999, S. 193).

Die Zufriedenheit mit der Arbeit beeinflusst sowohl die globale Lebenszufriedenheit als auch die physische und mentale Gesundheit (Argyle, 1987). Sie gilt als eine der Hauptquellen genereller Zufriedenheit, aber auch Unzufriedenheit. Die Bedeutung dieser Determinante subjektiven Wohlbefindens wird besonders klar und ersichtlich, wenn diese nicht mehr verfügbar ist, und Menschen arbeitslos sind, die Pension antreten oder aufgrund von gesundheitlichen Problemen nicht mehr der Arbeit nachgehen können (Furnham, 1991).

Eine geringe Arbeitszufriedenheit geht mit hohen Raten an Angst, Depression, psychosomatischen Symptomen und koronaren Herzkrankheiten einher (Argyle, 1987).

Lebens- u. Arbeitszufriedenheit sind ineinandergreifend und somit voneinander abhängig (Warr, 1997). Der Zusammenhang zwischen Arbeit und Wohlbefinden kann auf verschiedene Arten und Weisen erklärt und verstanden werden, denn die Ursache-Wirkungs-Verhältnisse sind nicht eindeutig. Die Arbeitsbedingungen u. – anforderungen können das Wohlbefinden beeinflussen und umgekehrt (Zapf, 1991).

Die wissenschaftliche Literatur differenziert die Beziehung zwischen der Arbeits-

u. Lebenszufriedenheit in drei alternative Formen: Übertragung, Kompensation und Segmentierung (Dolan & Gosselin, 1998).

1. Frühere Studien haben sich auf den sogenannten Übertragungseffekt Effekt (engl. „spillover“) konzentriert, welcher besagt, dass „attitudes and practices developed in one sphere of life can spill over into another – killing time at work can become killing time in leisure, apathy in work place can become apathy in politics, alienation from one, alienation from the other“ (Wilensky, 1960, S. 545).
2. Ab den 1970ern entwickelten Wissenschaftler Hypothesen über Kompensations- oder Segmentierungsverbindungen zwischen der Arbeits- u. Lebenszufriedenheit. Mansfield und Evans (1975) und Kabanoff (1980) kamen zu dem Schluss, dass Gruppen von Erwerbstätigen, welche bei der Arbeit Verluste oder Mängel erfahren mussten, nach kompensatorischen Belohnungen außerhalb der Arbeit strebten. Folglich kompensiert eine hohe Arbeits- bzw. Lebenszufriedenheit die niedrigere Zufriedenheit im jeweiligen anderen Bereich.
3. In den 1980ern erschien die sogenannte Segmentierungstheorie, welche besagt, dass Dinge, die Menschen in ihrer Freizeit erfahren, nicht mit ihren beruflichen Erfahrungen zusammenhängen (Gupta & Beehr, 1981). Gibt es keinen Zusammenhang zwischen diesen beiden Zufriedenheiten, so sprechen Wissenschaftler von einem Segmentierungseffekt.

Beim Großteil der Menschen zeigt sich ein Übertragungseffekt (49.2%), dicht gefolgt vom Kompensationseffekt (43.5%) und deutlich am wenigsten häufig der Segmentierungseffekt (7.3%) (Dolan & Gosselin, 1998). Judge und Watanabe (1994) postulieren bei 68% der Individuen eine „Spillover“- Beziehung, bei 17% Kompensation und bei 15% Segmentierung. Diese Unterschiede demonstrieren, dass exogene Variablen einen beträchtlichen Einfluss auf die Beziehung ausüben. Mögliche Schlüsselvariablen können auf einem individuellen Level (z.B. soziodemografische Variablen, Persönlichkeit, Karriereverlauf) oder sozialem

Level (z.B. Ökonomie, Kultur, politisches System) basieren, welches erklären mag, warum es bei Individuen zu entsprechenden Korrelationen zwischen der Arbeits- u. Lebenszufriedenheit kommt (Dolan & Gosselin, 1998). Arbeits- u. Lebenszufriedenheit weisen eine relativ hohe Korrelation auf, was wiederum auf einen Übertragungseffekt hindeuten mag. Tatsache ist, dass alle drei Arten von Beziehungen simultan existieren, aber bei jedem Menschen unterschiedlich ausgeprägt sind. Im Großteil der Fälle wird eine Wechselwirkung zwischen Arbeits- u. Lebenszufriedenheit beobachtet (Dolan & Gosselin, 1998).

3.5 Gesundheit

Die Gesundheit dient als wichtigster Aspekt der Lebenszufriedenheit und steht in engem Zusammenhang mit dem Wohlbefinden (Argyle, 1987). Auch Helliwell und Putnam (2004) bezeichnen den subjektiv eingeschätzten Gesundheitsstatus als bedeutendstes Korrelat subjektiven Wohlbefindens. Sowohl auf einem individuellen als auch auf einem regionalen und nationalen Level korrelieren Zufriedenheit und Gesundheit positiv miteinander (Pierewan & Tampubolon, 2013).

Doch sind Menschen gesund, weil sie zufrieden und glücklich sind oder zufrieden und glücklich, weil sie gesund sind? Blanchflower und Oswald (2004) argumentieren, dass Wohlbefinden und Gesundheit als abhängige und unabhängige Variable betrachtet werden können. Glück gilt als Prädiktor für die Gesundheit und umgekehrt – diese Beziehung gilt als höchst signifikant und extrem robust (auch unter Einbeziehung jeder verfügbaren Kontrollvariable) (Noymer & Ruppanner, 2009; Pierewan & Tampubolon, 2013). Gesundheit sagt die Unzufriedenheit fast perfekt vorher – jene, die sich selbst als am gesündesten einschätzen, berichten fast nie unglücklich zu sein (Noymer & Ruppanner, 2009). Zahlreiche Studien verwenden Glück und Gesundheit auch als Synonyme und betrachten es als ein gemeinsames Konstrukt. Auch die Determinanten von Wohlbefinden und Gesundheit gelten als ziemlich ähnlich (Pierewan & Tampubolon, 2013; Subramanian et al., 2005;).

Da die mentale und physische Gesundheit ineinandergreifen und voneinander abhängig sind (Frank, 1991), wird in der vorliegenden Arbeit auf eine Trennung dieser beiden Aspekte verzichtet.

Subjektive Gefühle schlechter Gesundheit gelten als jenseits formaler medizinischer Diagnosen und werden als „Eisberg“ von Symptomen unter der Oberfläche von normalen medizinischen Diagnosen betrachtet. Daher sollte man sich auf Umfragen von selbst-berichteter Gesundheit konzentrieren. Doch wie valide sind individuelle Selbsteinschätzungen von Gesundheit? Sie korrelieren, wenn auch nicht besonders hoch, mit den Meinungen von Ärzten. Manche Menschen klagen über ein größeres gesundheitliches Leiden als das sie dann in Wirklichkeit haben und andere sind wiederum weniger besorgt als die Ärzte es sind (Argyle, 1987).

3.6 Soziale Beziehungen

3.6.1 Einleitung

Vom Zeitpunkt der Geburt an ist der Mensch Teil der Gesellschaft und somit einer Vielzahl von sozialen Beziehungen ausgesetzt. Von Natur aus interagiert er mit anderen Menschen, um zu Sicherheit, Geborgenheit, Wohlbefinden und Überleben zu gelangen (Takahashi, 2004). Der Mensch ist motiviert zu trinken, zu essen, Geschlechtsverkehr zu haben und sich zu entfalten. Aber nach dem, was Aristoteles als „soziales Tier“ bezeichnet, hat der Mensch auch das Verlangen zugehörig zu sein und mit Anderen durch beständige und innige Beziehungen verbunden zu sein (Myers, 1999).

Der Begriff der sozialen Beziehungen findet seinen Ursprung in der Mitte des 20. Jahrhunderts und wird vor allem der Sozial-, Kommunikations- u. Persönlichkeitspsychologie, aber auch der Soziologie und Klinischen- sowie Familien- u. Entwicklungspsychologie zugeschrieben (Heidbrink, Lück, & Schmidtman, 2009). Antonucci und ihre Kollegen definieren soziale Beziehungen als ein hierarchisches Netzwerk von Personen, die als soziale Unterstützung

fungieren und das Individuum über die Zeit hinweg umgeben. Differenziert wird dabei nach dem Grad der Wichtigkeit für das Individuum (Kahn & Antonucci, 1980).

House (1987) unterscheidet drei Aspekte sozialer Beziehungen:

1. Ihre Existenz oder Quantität (soziale Integration)
2. Ihre formale Struktur (soziale Netzwerke)
3. Ihr funktioneller und verhaltenswissenschaftlicher Inhalt (soziale Unterstützung)

Soziale Unterstützung bezieht sich meist auf den funktionellen Inhalt, während sich der Begriff des sozialen Netzwerkes auf die Strukturen dyadischer Verbindungen (wie Reziprozität, Multiplexität, Häufigkeit) oder Beziehungen (wie ihre Dichte, Homogenität oder Gebundenheit) konzentriert. Begriffe wie soziale Integration oder Isolation stehen für die reine Existenz oder Quantität sozialer Beziehungen (House, 1987). House (1987) verlangt, dass die kausale Beziehung zwischen der Struktur von sozialen Beziehungen (soziale Integration und Netzwerke) und deren funktioneller Inhalt (soziale Unterstützung) besser verstanden werden muss.

Diese Abgrenzungen der Begrifflichkeiten führen in der Empirie zu Unterschieden, während Messungen der sozialen Integration oft mit einer besseren physischen und mentalen Gesundheit einhergehen – unabhängig davon, ob man Stress ausgesetzt ist oder nicht, und Messungen sozialer Unterstützung oft den Einfluss von Stress auf die mentale Gesundheit puffern (Cohen & Wills, 1985).

Aufgrund der Verschiedenartigkeit sozialer Beziehungen ist es schwierig, Klassifikationen vorzunehmen. Neben Beziehungen zu Freunden, Familie, Verwandten und Partner können auch Beziehungen zu Arbeitskollegen, Nachbarn, Vereinen oder Zufallsbekanntschaften bestehen (Maderthaner, 1995). Jede Beziehungsform hat jedoch ihre Besonderheiten (Heidbrink et al., 2009).

Der Bezugsrahmen eines Individuums ist aufgrund von verschiedenen sozialen Erfahrungen und unterschiedlichen Entwicklungen, Veränderungen ausgesetzt und somit über die Zeit hinweg nicht stabil. Individuen wählen geeignete und

passende Personen für sich aus und schreiben ihnen eine oder mehrere Funktionen zu. Daher kann angenommen werden, dass sich Menschen in der Struktur ihrer innigen Beziehungen differenzieren (Takahashi, 2004).

Takahashi (2004) postuliert drei Charakteristika grundlegender Natur von menschlichen Beziehungen über die Lebensspanne:

- 1.) Menschen haben verschiedene signifikante Andere, denen sie verschiedene Rollen zuschreiben.
- 2.) Individuen haben ihre eigene Repräsentation eines Gerüsts von sozialen Beziehungen, das sich aus multiplen sozialen Figuren zusammensetzt.
- 3.) Es gibt individuelle Muster dieses internen Gerüsts persönlicher Beziehungen.

Argyle und Henderson (1986, S. 13.) unterscheiden dabei vier Dimensionen sozialer Beziehungen:

1. eng – oberflächlich
2. freundschaftlich – feindselig
3. egalitär – hierarchisch
4. aufgabenorientiert – gesellig

Kurzzeitige, oberflächliche Beziehungen gelten nicht als zufriedenstellend (Myers, 1999). Weder die reine Existenz noch Häufigkeit, mit der man in sozialen Kontakt tritt, noch die Anzahl an Freunden gelten als starke Prädiktoren für das subjektive Wohlbefinden, sondern vielmehr die Qualität der Beziehung ist von essentieller Bedeutung (Lucas & Dyrenforth, 2006; Myers, 1999). Daher konzentrieren sich die Wissenschaftler oft auf die Zufriedenheit mit den Beziehungen oder dem Ausmaß, in welchem das Individuum starke Beziehungen im Vergleich zu anderen Aspekten des Lebens wertschätzt (Myers, 1999). Die Qualität von Beziehungen möge langfristige Effekte auf das Wohlbefinden haben. Zum Beispiel kann eine belastende Beziehung mit dem/der EhepartnerIn mit einer Verringerung des psychologischen Wohlbefindens in den nächsten Jahren einhergehen (Umberson,

Chen, House, Hopkins, & Slaten, 1996). Das Streben nach langfristigen Beziehungen zeigt sich auch darin, dass neue soziale Bindungen von Festen und Feiern geprägt sind – wie z.B. bei der Ehe, der Geburt eines Kindes, einem neuen Job, dem Beitritt einer Bruder- oder Schwesternschaft oder religiösen Gemeinschaften (Myers, 1999).

Myers (1999) postuliert, dass frühe Bindungsstile ein Fundament für zukünftige Beziehungen legen. Heidbrink et al. (2009) differenzieren zwischen starken und schwachen Bindungen. Starke Bindungen wie z.B. zwischen Geschwistern gelten als langfristig und starr, während schwache Beziehungen den Vorteil haben „beweglicher“ zu sein. Die Familie kann man sich bekanntlich nicht aussuchen. Dementsprechend wird eine Beziehung zu ihr erzwungen. Freundschaftsbeziehungen beruhen hingegen auf einer freiwilligen Basis und können daher auch leichter aufgelöst werden (Heidbrink et al., 2009).

Feeney und Noller (1990) entdeckten Versionen von Bindungsstilen von Säuglingen bei Erwachsenen:

1. „*Sicheren*“ Individuen fällt es einfach anderen Menschen nahe zu kommen und sie verspüren keine Angst ein Gefühl von Abhängigkeit zu entwickeln oder verlassen zu werden.
2. „*Ängstlich–ambivalenten*“ Personen fällt es schwer, Vertrauen aufzubauen und sie agieren oft besitzergreifend und eifersüchtig. Diese mögen wiederholt mit der gleichen Person eine Beziehung beenden.
3. „*Vermeidende*“ Menschen fürchten Nähe und investieren daher weniger in Beziehungen und verlassen diese wahrscheinlicher. Bartholomew und Horowitz (1991) stellten fest, dass vermeidende Individuen entweder Angst davor haben, anderen Menschen nahe zu kommen oder bewusst abweisend agieren, um sich unabhängig und autark zu fühlen.

Bindungen können Menschen sogar in missbräuchlichen und dysfunktionalen Beziehungen halten. Die Angst alleine zu sein, scheint manchmal schlimmer zu sein als der Schmerz physischen oder emotionalen Missbrauchs. Denn wenn

etwas unsere sozialen Beziehungen bedroht oder auflöst, überhäufen uns negative Emotionen (Myers, 1999).

Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit

Als soziales Wesen verspüren Menschen den starken Drang, sich Anderen in nahen Beziehungen zugehörig zu fühlen. Wenn diese Bedürfnisse nach sozialen Verbindungen erfüllt werden, genießen Menschen eine bessere Gesundheit und Lebensqualität (Myers, 1999).

Menschen jeder Gesellschaft gehören Gruppen an und präferieren ein „wir“. Wenn man gemeinsamen Dilemmas gegenübersteht oder für übergeordnete Ziele arbeitet, wird das Zugehörigkeitsgefühl stärker. Aus dem Verlangen heraus, ein „wir“ zu definieren, entstehen sich liebende Familien, vertrauensvolle Freundschaften, brüderliche Organisationen und Teamspirit, aber auch Jugendgangs, isolationistische Kulte, ethnische Feindseligkeiten und fanatischer Nationalismus. Das „wir“ hat also vielfache und starke Effekte darauf, wie wir denken, fühlen und handeln. Das Verlangen nach Zugehörigkeit färbt unsere Gedanken und Emotionen. Menschen verbringen viel Zeit damit, über ihre aktuellen und begehrenswerten Beziehungen nachzudenken (Myers, 1999).

Ein großer Teil unseres sozialen Verhaltens zielt darauf ab, unsere Zugehörigkeit durch soziale Akzeptanz und Eingliederung zu stärken. Um Ablehnung oder Zurückweisung zu vermeiden, passen wir uns den Standards der Gruppe an und versuchen positive Eindrücke zu hinterlassen. Um das Gefühl von Anerkennung und Wertschätzung zu erlangen, beobachten wir unser Verhalten, in der Hoffnung, bei unserem Gegenüber einen guten Eindruck zu erwecken. Auf der Suche nach Liebe und Zugehörigkeit geben wir Billionen für Kleidung, Kosmetik, Diäten und Fitness aus – alles aus der Motivation heraus, Akzeptanz zu erlangen (Myers, 1999).

Menschen wollen sich nicht nur zugehörig fühlen, sondern auch Bestätigung über ihren Status innerhalb der Gruppe erhalten (Reis, Collins & Berscheid, 2000). Soziale Interaktion alleine kann nicht das Bedürfnis nach Zugehörigkeit erfüllen,

sondern innige und unterstützende Beziehungen sind notwendig dafür (Baumeister & Leary, 1995).

3.6.2 Positive vs. Negative Effekte sozialer Beziehungen

Menschen sind glücklicher, wenn sie mit Anderen zusammen sind als wenn sie alleine sind, und Menschen, die viel Zeit mit anderen verbringen, sind glücklicher als jene, die mehr Zeit alleine verbringen (Lucas & Dyrenforth, 2006).

Allerdings gibt es in der Beziehung mit Freunden und Familie sowohl positive als auch negative Interaktionen, die Vor- u. Nachteile mit sich bringen (Walen & Lachman, 2000). Unterstützende soziale Beziehungen können die gravierenden Effekte von belastenden Interaktionen puffern (Walen & Lachman, 2000) und bieten emotionale, informatorische und materielle Unterstützung, regulieren das Verhalten und bieten Möglichkeiten für soziales Engagement (Cohen, 2004). Innige Beziehungen bieten auch die Möglichkeit, seine schmerzvollen Gefühle einer Vertrauensperson mitzuteilen, was die Gesundheit wiederum positiv beeinflusst, verglichen mit jenen Menschen, die ihren Schmerz alleine ertragen müssen und sich niemandem anvertrauen können (Myers, 1999). Menschen, die sich an innigen Beziehungen erfreuen, können mit verschiedenen Stresssituationen wie Todesfall, Missbrauch, Jobverlust oder Krankheit, besser umgehen (Abbey & Andrews, 1985).

Das Haupteffekt-Modell (engl. Main-effect-model) argumentiert, dass soziale Verbundenheit, unabhängig davon, ob jemand unter Stress steht oder nicht, förderlich ist. Individuen, die an einem sozialen Netzwerk teilhaben, sind sozialer Kontrolle und Gruppenzwang ausgesetzt, was wiederum ihr normatives Gesundheitsverhalten beeinflusst. Integration kann aber auch Verantwortungsbewusstsein für andere hervorrufen, was in einer erhöhten Motivation für sich selbst zu sorgen resultiert (Cohen, 2004).

Soziale Strukturen wie Gruppen, Familien und Gemeinschaften haben wichtige Konsequenzen für die soziale Integration, Netzwerke und Unterstützung. Eine

Isolation von Familienbeziehungen – z.B. durch Verwitwung, Trennung, Scheidung oder Altern – verringert nicht nur den Zugang zu unmittelbaren Ehe- u. Familienbeziehungen, sondern auch zu einem breiteren Angebot von organisierten und zwischenmenschlichen Verbindungen (House, 1987).

Soziale Netzwerke sind von Wert und Nutzen. „Networking“ gilt beispielsweise als eine wichtige Karriere-Strategie. Soziales Kapital kann in Beziehungen mit Familie, Freunden und Nachbarn, am Arbeitsplatz, in der Kirche, gesellschaftlichen Verbänden oder vielleicht sogar virtuellen Internet-Communities verkörpert werden (Helliwell & Putnam, 2004).

Soziale Beziehungen beinhalten aber auch das Risiko, Krankheiten zu übertragen und Möglichkeiten für Konflikte, Ausbeutung, Stressübertragung, misslungene Hilfeversuche und das Gefühl von Verlust und Einsamkeit. Diese potentiellen negativen Aspekte von Netzwerken können als psychologische Stressoren agieren, aus denen kognitive, affektive und physiologische Konsequenzen resultieren. Diese können zu einem erhöhten Risiko schlechter Gesundheit und einem Abfall der Lebenszufriedenheit führen (Cohen, 2004).

3.6.3 Einfluss auf die Gesundheit und Lebenszufriedenheit

Gesundheit

Die unterschiedlich bezeichneten Begriffe „soziale Beziehungen“, „soziale Netzwerke“ und „soziale Unterstützung“ können sowohl positive als auch negative Effekte auf die physische und mentale Gesundheit haben (Cohen, 2004; Helliwell & Putnam, 2004; Pierewan & Tampubolon, 2013; Myers, 1999; Walen & Lachman, 2000). Helliwell und Putnam (2004) postulieren, dass Familie, Freunde, Nachbarn sowie gesellschaftliches Engagement stark an die Gesundheit geknüpft sind. Soziale Beziehungen, besonders die Ehe und andere innige, vertrauensvolle und unterstützende Beziehungen, erhöhen die Gesundheit, indem sie das Immunsystem bewahren und zu gesunden Gewohnheiten ermutigen (Argyle, 1987). Sowohl bei Frauen als auch bei Männern gehen unterstützende

Beziehungen mit Freunden und Familie mit niedrigen Levels an Leid und Schmerz einher, während belastende Bindungen Nachteile in der mentalen Gesundheit hervorrufen (Umberson, Chen, House, Hopkins, Slaten, 1996).

Das sogenannte „Stress-Puffer-Modell“ prognostiziert, dass soziale Unterstützung die Einflüsse von Stress auf die Gesundheit puffert (Argyle, 1987). Unterstützung kann, unabhängig davon, ob die Person einer Notlage ausgesetzt ist oder nicht, den Einfluss von Stress mildern, indem Lösungen für Probleme geliefert werden, die wahrgenommene Wichtigkeit der Probleme reduziert wird, oder eine Ablenkung von Problemen dargeboten wird. Soziale Verbindungen liefern mentale und materielle Ressourcen, die für die Bewältigung von Stress benötigt werden (Cohen, 2004).

Darüber hinaus reduzieren zufriedenstellende soziale Kontakte die Erkrankungsrate, Sterblichkeit, Aussetzung psychologischen Stresses sowie andere Gesundheitsrisiken (House, 1987). Cohen und Wills (1985) sind der Annahme, dass der entscheidende Faktor, ob soziale Unterstützung als Stresspuffer fungiert oder nicht, darin liegt, ob das Individuum der Auffassung ist, dass andere die angemessene Unterstützung bereitstellen. Der Gedanke, dass mir andere Menschen notwendige Ressourcen bieten, stärkt die wahrgenommene Fähigkeit, Anforderungen zu meistern, und ändert somit die Bewertung der Situation und verringert den tatsächlichen Stress. Die wahrgenommene Verfügbarkeit sozialer Unterstützung puffert den Effekt von Stress auf die Gesundheit.

Die Erfahrung sozialer Unterstützung hängt aber auch damit zusammen, welche und wie viele Rollen man in der Gesellschaft einnimmt – die Rolle des/der (Ehe-)Partners/in, Freundes/in, Verwandten und/oder Arbeitskollegen/in. Das Konstrukt „sozialer Identitäten“ wird als persönliche Ressource aufgefasst, die den Einfluss von Stress auf das Leben mildern kann. Es besteht die Möglichkeit, dass Zunahmen sozialer Rollen mit einer Zunahme an sozialer Unterstützung einhergehen. Die höchsten Werte sozialer Unterstützung wurden bei jenen beobachtet, die alle vier Rollen einnahmen, während bei jenen die niedrigsten Werte gefunden wurden, die ein Minimum von zwei Rollen besetzen und

durchschnittliche Werte bei jenen, die drei Rollen einnahmen. Dramatisch niedrige Werte wurden bei jenen erhoben, die weder die Rolle des/der Partners/in noch des/der Arbeitskollegen/in einnahmen (Turner & Marino, 1994).

Wie viel Unterstützung eine Person aber tatsächlich erhält, ist einerseits ein Resultat davon, wie Menschen soziale Beziehungen entwickeln und nutzen und andererseits wie viel Unterstützung vom Umfeld oder der sozialen Struktur, in der sie eingebettet sind, bereitgestellt wird (Heller, 1979).

Lebenszufriedenheit

Argyle (2001, S. 71) postuliert, dass „social relationships have a powerful effect on happiness and other aspects of well-being, and are perhaps its greatest single cause.“ Die Ergebnisse von Baumeister und Leary (1995), Cohen und Wills (1985), Helliwell und Putnam (2004), House, Umberson und Landis (1988), Turner und Marino (1994) sowie Walen und Lachman (2000) bestätigen den kausalen Einfluss sozialer Beziehungen auf die Lebenszufriedenheit. Soziale Beziehungen determinieren die Lebenszufriedenheit einerseits indirekt – über die Gesundheit – andererseits aber auch direkt. Sie gelten als robuste Korrelate subjektiven Wohlbefindens.

Menschen, die innige Freundschaften und Vertrauenspersonen, freundliche Nachbarn und unterstützende Arbeitskollegen haben, erleben weniger häufig das Gefühl von Traurigkeit, Einsamkeit sowie einem geringen Selbstwert und haben seltener Probleme mit dem Essverhalten oder Schlafen. Das subjektive Wohlbefinden eines Individuums wird am besten durch den Umfang und die Tiefe seiner sozialen Beziehungen prognostiziert. Menschen berichten selbst davon, dass gute Beziehungen zu Familienmitgliedern, Freunden oder Partner grundlegende Voraussetzungen für Ihr Glück sind, und viel wichtiger und bedeutender als Geld und Ruhm sind. Menschen, die in ein vertrauensvolles Umfeld eingebettet sind, weisen höhere Levels an Lebenszufriedenheit und Glück auf (Helliwell & Putnam, 2004). Beziehungen vergrößern das Glück, indem sie Freude hervorrufen, Hilfe bereitstellen und gemeinsame freudvolle Aktivitäten

beinhalten. Sie puffern die Effekte von Stress, indem sie den Selbstwert erhöhen, negative Emotionen unterdrücken und bei Problemen Hilfe leisten (Argyle, 1987).

Der sogenannte „Einsame Wolf Typus“ (engl. Lone Wolf Type), der nicht genügend soziale Ressourcen besitzt, gilt als Beispiel für den Zusammenhang zwischen sozialen Beziehungen und Wohlbefinden. „Einsame Wolf Typen“ jeder Altersgruppe berichten über konsistente Schwierigkeiten, sich sozial anzupassen (Takahashi, Tamura, & Tokoro, 1997) und auch oft darüber, dass sie mit ihrem Leben nicht zufrieden sind, nicht selbstbewusst und nicht glücklich sind. Die meisten von ihnen sagen, dass sie sich jeden Tag traurig und einsam fühlen. Es bereitet ihnen Schwierigkeiten, Vertrauen zu anderen Menschen aufzubauen, da dies mit der Angst verbunden ist, getäuscht und verletzt zu werden. Demnach versuchen sie aus Schutz für sich selbst auch gar nicht erst, soziale Beziehungen aufzubauen (Takahashi, 2004).

Unterschiede und Veränderungen sozialer Beziehungen

Soziale Beziehungen verändern sich mit dem Alter (Steverink & Lindenberg, 2006). Männer und Frauen unterscheiden sich aber nicht in ihren psychologischen Reaktionen auf die Natur und Qualität ihrer Netzwerke. Dennoch gibt es Geschlechtsunterschiede bzgl. Form und Inhalt ihrer Beziehungen. Daher erleben Männer und Frauen auch unterschiedliche Erfahrungen in ihren sozialen Beziehungen (Umberson & Chen, 1996).

Soziale Beziehungen unterliegen nicht nur strukturellen sondern auch kulturellen Einflüssen. Individualistische und kollektivistische Kulturen unterscheiden sich in der Komposition ihres sozialen Netzwerkes. Der Großteil der AmerikanerInnen zwischen 20 und 64 Jahren antwortet auf die Frage nach den zwei wichtigsten Bezugspersonen in ihrem Leben mit Personen außerhalb der Familie: 68% der Frauen und 31% der Männer nennen den/die innigste/n Freund/in gleichen Geschlechts. Bei den drei wichtigsten Personen berichteten 82% der Frauen und 76% der Männer von einem gleichgeschlechtlichen Freund. Im Gegensatz dazu setzen sich beim Großteil der JapanerInnen die beiden wichtigsten Personen aus dem/der Ehepartner/in und dem Kind zusammen (46% der Frauen und 51% der

Männer). 82% der zwei wichtigsten Personen und 60% der drei wichtigsten bestanden nur aus Familienmitgliedern – Eltern, Kinder und Ehepartner/in (Takahashi et al., in press).

Der wachsende Individualismus geht mit schwächeren Familienbindungen einher und wird von unserem kollektivistischem Drang, also dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit, gezügelt. Der Individualismus verstärkte sich in den letzten Jahrzehnten immer mehr, und unterstützende soziale Beziehungen wurden dadurch geschwächt. Dieser Trend ist evident mit der Schwächung der Bindung der Ehe und informeller Netzwerke (Myers, 1999).

Es besteht immer eine Spannung zwischen dem Wert, den wir einerseits unserer Selbsterfüllung zuschreiben, indem wir auf unsere Rechte bestehen, unsere persönliche Freiheit und unser Selbst schätzen, und andererseits dem Wert, den wir unseren Verpflichtungen zuschreiben – unserem Verantwortungsgefühl, unserer Sicht von Beständigkeit als Tugend, unserem Glaube, dass Liebe nicht nur ein Gefühl, sondern auch eine verantwortungsvolle Bindung ist. Immer mehr und immer häufiger wird die Entfaltung und Erfüllung unseres Selbst über Verpflichtungen gestellt, und die eigenen Rechte stehen über Verbindlich- u. Verantwortlichkeiten, und die eigenen Wünsche verdrängen immer mehr das Sollen und Müssen (Myers, 1999).

3.6.4 Familie

Es steht außer Frage, dass die Familie einen der größten Beiträge für die individuelle Lebensqualität liefert (Fuller-Iglesias, Webster, & Antonucci, 2013). Die Zufriedenheit mit der Familie korreliert positiv mit dem psychologischen Wohlbefinden (Mills, Grasmick, Stout Morgan, & Wenk, 1992). Jene Menschen, die Kontakt mit der Großfamilie haben und mit dieser Zeit verbringen, weisen ein erhöhtes subjektives Wohlbefinden auf (Helliwell & Putnam, 2004).

Die Zufriedenheit mit der Familie hat sowohl bei Männern als auch bei Frauen einen direkten Effekt auf die Lebenszufriedenheit. Bei Frauen jedoch einen mehr

als zweimal so großen Effekt wie bei Männern. Da das Familienleben sowie die mit der Familie verbundene Arbeit für das Wohlbefinden von Frauen essentieller ist, kann daraus geschlussfolgert werden, dass die Qualität der Familienbeziehungen bei Frauen eine stärkere Determinante subjektiven Wohlbefindens darstellt (Mills et al., 1992).

Für die meisten von uns bereitet die Beziehung zur Familie aber nicht nur große Freude und Geborgenheit, sondern oft auch den größten Kummer (Myers, 1999). Die Qualität der Beziehung zur Familie gilt häufig als ambivalent - mit gleichzeitig hoher Positivität und Negativität (Fuller-Iglesias et al., 2013). Auch wenn es meist gut gemeint ist, kann es stressvoll sein, wenn sich die Familie einmischt, und der damit verbundene Stress führt zu Herzerkrankung, Bluthochdruck und einem schwachen Immunsystem (Myers, 1999). Familiäre Belastungen prognostizieren bei Frauen eine negative Stimmung sowie Gesundheitsprobleme und gelten als Prädiktoren für depressive Stimmung. Bei Männern ist dies jedoch nicht der Fall (Schuster, Kessler, & Aseltine, 1990; Walen & Lachman, 2000;). Familien, die zu einer offenen Kommunikation und konstruktiven Konfliktkultur ermutigen und diese fördern, sowie ihren Kindern erlauben, „ein Wörtchen mitzureden“, nehmen eine höhere Zufriedenheit mit der Familie wahr (Schrodt, 2009).

3.6.5 Freunde

Freundschaften nehmen einen wichtigen Platz im Leben eines Menschen ein und gelten als wichtiger Aspekt für die Lebenszufriedenheit (Heindbrink et al., 2009).

„Freunde sind Menschen, die man mag, deren Gesellschaft man genießt, mit denen man Interessen und Aktivitäten teilt, die hilfreich und verständnisvoll sind, denen man vertrauen kann, mit denen man sich wohl fühlt und die emotionale Unterstützung gewähren“ (Argyle & Henderson, 1986, S. 84).

Das Gefühl von Bestätigung, der gegenseitigen Ergänzung und geistigen Bereicherung sowie das Gefühl der Vereinigung verleihen der Freundschaft eine besondere Prägung (Kon, 1979). Häufige Interaktionen mit Freunden sowie höhere Levels an wahrgenommener Unterstützung durch diese gehen mit einer

höheren Lebenszufriedenheit (Helliwell & Putnam, 2004) und besseren Gesundheit einher (Walen & Lachman, 2000). Menschen, die mehr Freunde haben oder mehr Zeit mit ihnen verbringen, tendieren dazu glücklicher zu sein. Freundschaft fungiert als eine unabhängige Quelle von Glück und Freude, weniger wichtig als Ehe oder Familienleben, aber im Durchschnitt wichtiger als Arbeit oder Freizeit (Argyle, 1987). Der vielleicht größte Vorteil von Freunden liegt in der Abwendung von Stress aufgrund von Einsamkeit. Einsame Menschen erleben viel häufiger das Gefühl von Angst, Langeweile und einen Verlust des Selbstwertgefühls (Argyle, 1987). Wenn man von der Abneigung einer anderen Person verletzt ist oder z.B. den Job verloren hat, ist der Rat, die Unterstützung und der Beistand eines Freundes oft die beste Medizin (Rook, 1987).

Argyle und Furnham (1983) postulieren folgende Gründe für den Einfluss von Freunden auf das Wohlbefinden:

- 1.) Sie bieten materielle Hilfe und Information, auch wenn sie weniger als Familie oder Arbeitskollegen bereitstellen.
- 2.) Sie liefern soziale Unterstützung, in Form von Ratschlägen und Hilfestellungen sowie, indem sie als Vertrauensperson agieren und/oder ganz einfach eine gemeinsame Sicht der Welt teilen.
- 3.) Sie teilen gleiche Interessen und erleben gemeinsame Aktivitäten.

Die Menschen interpretieren den Begriff Freundschaft auf verschiedenste Art und Weise und schreiben ihm eine subjektive individuelle Bedeutung zu. Doch auch eine objektive Betrachtung dieses Begriffs verdeutlicht den unterschiedlichen Sinngehalt dieses Konstrukts, indem es

1. „eine soziale Institution
2. ein Gefühl, eine Art emotionale Verbundenheit
3. eine spezifische Form zwischenpersönlicher Beziehungen“

ist (Kon, 1979, S. 9).

Kolip (1993, S. 83) definiert Freundschaften als „freiwillige Zusammenschlüsse zwischen Menschen beiderlei Geschlechts, die auf wechselseitiger Intimität und emotionaler Verbundenheit begründet sind.“

Kon (1979) charakterisiert sie als eine Beziehung zwischen Menschen, die auf wechselseitiger Bindung, der Verwandtschaft zweier Seelen und ähnlichen Interessen beruht.

Freundschaften im Erwachsenenalter sind durch Selbstoffenbarung, Loyalität, Vertrauen, geteilten Interessen, Werten und Zeitvertreib sowie Sorge füreinander charakterisiert (Adams, Blieszner, & De Vries, 2000).

Die Basis einer Freundschaft bildet das Bedürfnis nach Kommunikation und Mitgefühl eines anderen Menschen und entwickelt sich bereits in den ersten Monaten, indem das Kind den Kontakt eines Mitmenschen sucht. Doch die Fähigkeit eine Freundschaft zu führen und aufzubauen setzt ein gewisses Maß an Geselligkeit und Offenheit voraus (Kon, 1979).

Argyle und Henderson (1986, S. 91) beschreiben die Entstehung von Freundschaften als einen dreistufigen Prozess:

1. bei zufälligen Begegnungen Eindrücke vom Anderen gewinnen
2. erste Treffen durch Verabredung oder Einladung
3. regelmäßige Treffen und wechselseitige Bindung

Die Freundschaft differenziert sich von den übrigen Beziehungen und Bindungen aufgrund folgender drei Charakteristika:

1. Im Gegensatz zu funktionellen oder Geschäftsbeziehungen, bei denen das Gegenüber als Mittel zur persönlichen Zielerreichung dient, gilt die Freundschaft als eine persönliche und tugendhafte Beziehung, bei denen sich Freunde selbstlos und ohne eigenen Nutzen helfen.
2. Im Vergleich zur Beziehung mit der Familie und Verwandten ist die Freundschaft selektiv.
3. „Schließlich, im Unterschied zur oberflächlichen freundschaftlichen Zuneigung, ist Freundschaft ein tiefes und intimes Gefühl, ein Verhältnis, das nicht nur auf gegenseitiger Hilfe, sondern auch auf geistiger

Verwandtschaft, Offenheit, Vertrauen und Liebe aufgebaut ist“ (Kon, 1979, S. 9).

Argyle und Henderson (1984) postulieren Regeln der Freundschaft, die über verschiedene Länder und Kulturen hinweg gelten, wie in Zeiten von Not Hilfe zu leisten, die Privatsphäre und Verschwiegenheit des Anderen zu respektieren, Geheimnisse und vertrauliche Dinge für sich zu behalten und sich selbst zu offenbaren.

Das Konzept der Freundschaft unterliegt jedoch alters- u. geschlechtsbedingten Veränderungen. Freundschaft hat für junge Menschen in der Zeit von der Jugend bis zur Heirat die höchste Priorität und stellt die wichtigste Beziehung dar. Nachdem Pensionierung und Todesfälle andere soziale Beziehungen abgelöst haben, gewinnt die Freundschaft im höheren Alter wieder an Bedeutung. Zwischen diesen beiden Perioden nehmen Familie und Arbeit weitaus mehr Zeit in Anspruch als Freundschaft (Argyle, 1987).

Frauen formen innigere Freundschaften als Männer, führen intimere Konversationen und offenbaren sich selbst häufiger und schneller. Männer beteiligen sich eher an gemeinsamen Aktivitäten. Ihr Gespräch handelt vom Sport, der Arbeit und anderen nicht zu persönlichen und intimen Themen (Argyle, 1987). „Männliche Freundschaften konzentrieren sich vor allem auf gemeinsame Unternehmungen (z.B. Sport), Frauen konzentrieren sich aufeinander, sie ziehen es meist vor, einfach nur miteinander zu reden“ (Heidbrink et al., 2009, S. 28). Wright (1982) charakterisiert Frauenfreundschaften als „face to face“ und Männerfreundschaften als „side by side“. Obwohl Männer von einer größeren Verfügbarkeit an Freunden berichten, haben Frauen mehr Kontakt mit Freunden und Familie. Deshalb kann das höhere Level sozialer Unterstützung bei Frauen darauf zurückgeführt werden, dass sie üblicherweise und routinemäßig mehr Kontakt mit ihrer Familie und Freunden haben (Turner & Marino, 1994).

Fischer und Oliner (1983) postulieren zwei essentielle Ansätze, anhand derer geschlechtsbedingte Unterschiede bzgl. Freundschaften erklärt werden können: dispositionell und strukturell. Der dispositionelle Ansatz erklärt die

Geschlechtsunterschiede bei sozialen Beziehungen anhand andauernder und fortlaufender Neigungen, Tendenzen und Vorlieben, welche der Biologie, Kultur oder früher oder Erwachsenensozialisation entstammen. Der strukturelle Ansatz erklärt die Geschlechtsunterschiede durch die verschiedenen Positionen, welche Männer und Frauen typischerweise im sozialen System einnehmen sowie ihrem unterschiedlichen Zugang zu ökonomischen, politischen und ideologischen Ressourcen von Macht und Privilegien. Die unterschiedlichen Positionen von Männern und Frauen am Arbeitsmarkt, in der Ehe und Elternschaft schaffen unterschiedliche Möglichkeiten und Einschränkungen bei Freundschaftsbildungen.

Rein strukturelle Erklärungsansätze erklären Verhaltensunterschiede durch den Status und die Position von Frauen und Männern in der Gesellschaft. Der dispositionelle Ansatz gilt als der am häufigsten verwendete um Geschlechtsunterschiede in sozialen Beziehungen begreiflich zu machen. Des Weiteren gehen diese Ansätze davon aus, dass die Geschlechtsunterschiede in jenen Zeiten am stärksten sind, die von unterschiedlichen Möglichkeiten für die Bildung und Aufrechterhaltung von Freundschaften geprägt sind. Dies ist z.B. der Fall wenn junge Mütter den Arbeitsplatz verlassen und demnach einen wichtigen Kontext für die mögliche Bildung von Freundschaften verlassen (Fischer & Oliner, 1983).

„Alle Menschen brauchen Freunde. Aber der eine braucht einen Freund, der ein Spiegelbild seines eigenen Ichs sein soll, der andere einen Lehrmeister und Vormund, der dritte ein Objekt der Fürsorge und Vormundschaft, der vierte wiederum einen Helfer im Geschäft usw. Deshalb reißt die Diskussion über die Freundschaft nicht ab

(Kon, 1979, S. 176).“

3.7 Ehe/Partnerschaft

„Partnerschaft wird häufig in wissenschaftlichen Untersuchungen als relativ neutrale Bezeichnung für eine enge Beziehung zwischen zwei Menschen gewählt. Hierbei kann es sich um eine eheliche oder nicht-eheliche Lebensgemeinschaft handeln, um eine enge Liebesbeziehung oder eine lockere Zweckgemeinschaft“ (Heidbrink et al., 2009, S. 37).

In westlichen Kulturen liefert die Frage nach dem Einfluss von innigen, unterstützenden und intimen menschlichen Beziehungen auf die Lebenszufriedenheit kontroverse Ergebnisse. Einerseits ärgern wir uns über angeblich abhängig machende dysfunktionale Beziehungen, die von zu viel Unterstützung und Loyalität dem Partner gegenüber geprägt sind und folglich auch mit Kosten für die Selbsterfüllung einhergehen. Da uns die „Fesseln“ der Ehe oft in einen Zustand der Gefangenschaft versetzen, wird dem Menschen geraten, sich mehr auf seine eigene Identität und Selbstentfaltung zu konzentrieren. Andererseits sehnt sich der Mensch aber danach, sich zugehörig zu fühlen und gemocht und geliebt zu werden (Myers, 1999).

Dennoch geht eine zufriedene und langfristige Partnerschaft mit einem erhöhten Wohlbefinden einher und fungiert als Basis für die Lebenszufriedenheit. Sie gilt als eines der erstrebenswertesten Ziele im Leben eines Menschen und determiniert sowohl die physische als auch mentale Gesundheit. Demnach ist es nicht überraschend, dass sich der Großteil der Menschen nach einer innigen und stabilen Partnerschaft sehnt (Heidbrink et al., 2009). Darum ist die eigene Zufriedenheit mit der Ehe ein beträchtliches und signifikantes Korrelat von Lebenszufriedenheit und momentanem Glück (Carr, Freedman, Cornman, & Schwarz, 2014; Proulx, Helms, Buehler, 2007; Walen & Lachman, 2000). Partnerschaftliche Belastung und Unterstützung gilt unabhängig vom Geschlecht als Prädiktor für das Wohlbefinden und die Gesundheit (Carr et al., 2014; Walen & Lachman, 2000). Laut Argyle und Furnham (1983) gilt der/die EhepartnerIn sogar als größte Quelle von Zufriedenheit und stärkste Form sozialer Unterstützung im Gegensatz zu Freunden und Familie (Argyle, 1987).

Die positiven Effekte einer Ehe wurden bereits zahlreich dokumentiert. Von diesen Vorteilen profitieren jedoch nur jene, die glücklich verheiratet sind. Demnach ist die Qualität und somit die Zufriedenheit mit der Ehe weitaus essentieller als der Status verheiratet zu sein (Hawkins & Booth, 2005).

Mit der Ehe gehen Menschen eine langfristige Beziehung mit einer starken Verbindlichkeit zu gegenseitig bereicherndem Austausch ein. Ehepartner erwarten sowohl Vorteile und Nutzen von der Liebe, Dankbarkeit und Anerkennung des Partners als auch Sicherheit und materielle Belohnungen und Gegenleistungen (Stutzer & Frey, 2006). Diese Aspekte werden in der sogenannten „protektiven Perspektive“ der Ehe zusammengefasst. Als weitere Aspekte dieses Denkansatzes gelten finanzielle Vorteile der Ehe. Die Ehe agiert als wesentliche Versicherung gegen negative Lebensereignisse und ermöglicht Gewinne aus Größenvorteilen und der Kostenersparnis, indem z.B. beide ein Einkommen haben und sich die Miete der Wohnung aufteilen können, und der Position innerhalb der Familie. Verheiratete Menschen haben ein höheres Einkommen als Alleinstehende (Chun & Lee, 2001).

Die Ehe kann, indem sie dem Menschen ein Gefühl von Sinn und Bedeutung im Leben vermittelt und ihm die Möglichkeit eröffnet mehrere Rollen einzunehmen, die Gesundheit wahren (Burton, 1998). Da der/die EhepartnerIn eine konsistente Quelle sozialer und emotionaler Unterstützung darstellt, kann die Ehe auch als Puffer für mentale und physische Probleme agieren. Mit der Ehe geht auch ein strukturierter und organisierter Lebensstil sowie eine direkte Beobachtung durch den/die PartnerIn einher, welche/r gesundes Verhalten fördert und begünstigt und von schädigenden Handlungen abhält (Umberson, 1987).

Menschen in unglücklichen Ehen sind weniger glücklich als jene, die geschieden oder erneut verheiratet sind. Unglücklich verheiratet zu sein, hat einen negativen Effekt auf das Wohlbefinden und geht mit einem geringeren Level an Glücksgefühlen, Lebenszufriedenheit, Selbstwert und genereller Gesundheit sowie einem erhöhtem Stresserleben einher (Hawkins & Booth, 2005). Frauen in unglücklichen, nicht-unterstützenden Ehen, haben im Vergleich zu glücklich verheirateten Frauen generell höhere Cholesterinwerte, mehr

Krankheitssymptome, erhöhte Levels an Depression und abgeschwächte Funktionen des Immunsystems (Kiecolt-Glaser, Fisher, Ogrocki, Stout, Speicher, & Glaser, 1987). Unglücklich verheiratet zu sein, schadet auch den Beziehungen zu Familie und Freunden und bewirkt Probleme mit dem Beruf und geht mit einem erhöhten Krankheits- u. Sterblichkeitsrisiko einher. Aufgrund der Unfähigkeit, eine erfolgreiche Bindung zu bewältigen, leidet auch der Selbstwert darunter (Hawkins & Booth, 2005).

Doch was können die ausschlaggebenden Gründe dafür sein, dass Paare einerseits über viele Jahre hinweg glücklich miteinander sind und es andererseits zu einer Trennung oder Scheidung kommt?

Schmid-Kloss (2006, S. 212) kam im Zuge narrativer Interviews zu dem Resultat, „dass Liebe, Vertrauen, gegenseitig unterstützende Interaktionen, begünstigende Außeneinflüsse und kooperative Persönlichkeitsmerkmale den Bestand einer Beziehung fördern.“

Schneewind und Wunderer (2003) sind der Meinung, dass eine Partnerschaft dann stabil und zufriedenstellend sein kann, wenn beide Partner ausreichend Copingstrategien besitzen, um kritische Lebensereignisse und Alltagsprobleme zu bewältigen, sie geringen Belastungen ausgesetzt sind und nur wenig problembehaftete und chronische Eigenschaften, wie z.B. neurotische Persönlichkeitsmerkmale, mit in die Partnerschaft bringen.

Bodenmann et al. (2007) führten eine länderübergreifende Studie durch und befragten über 600 geschiedene Frauen und Männer in Deutschland, Italien und der Schweiz. Als häufigste Ursachen für eine Scheidung wurde Untreue, mangelnde Wertschätzung, geringes Interesse am Partner sowie Kommunikationsprobleme, Stress im Alltag und Schwierigkeiten mit der Persönlichkeit des Partners angeführt.

Geschiedene Individuen zeigen niedrigere Levels an Wohlbefinden, Glücksgefühlen und Selbstwert und größeren psychologischen Stress als Verheiratete (Marks, 1996). Grund dafür seien Gefühle von Entfremdung, der Verlust emotionaler Unterstützung, eine Abnahme finanzieller Sicherheit und ein kontinuierlicher Konflikt mit dem früheren Ehepartner (Amato, 2000). Eine

Scheidung bringt auch einen Verlust sozialer Beziehungen, des Selbstwertgefühls sowie eines strukturierten Lebensstils mit sich (Hawkins & Booth, 2005).

Eine Scheidung kann aber auch positive Effekte nach sich ziehen. Die Möglichkeit eine kräftezehrende und lähmende Beziehung zu verlassen und in eine harmlosere und freundlichere soziale Umwelt einzutreten, kann positive Effekte auf die Zufriedenheit und die Lebensqualität haben und zu einer Erhöhung des Selbstwerts führen. Die aktuelle Unzufriedenheit mit der Ehe kann sich jedoch nach einigen Jahren auch zum Positiven wenden, indem eine Erhöhung der Qualität der Beziehung stattfindet (Hawkins & Booth, 2005). Maßgebend für die Unterschiede im Wohlbefinden Geschiedener ist auch, ob diese nach einer Scheidung ein weiteres Mal heiraten oder nicht (Amato, 2000)

3.8 Kinder und ihr Einfluss auf das Wohlbefinden der Eltern

Der Übergang zur Elternschaft stellt einen gravierenden Moment im Leben eines Menschen dar. Es kommt zu einer neuen Struktur im Leben, die mit Veränderungen der Erwerbstätigkeit, sozialer Beziehungen, Freizeitgestaltung sowie des Selbstbildes und des Rollenverständnisses einhergeht (Pollmann-Schult, 2013).

Die Frage nach dem Zusammenhang zwischen der Elternschaft und der Lebenszufriedenheit ist von ambivalenten und kontroversen Resultaten geprägt. Der Übergang zur Familiengründung kann die unterschiedlichen Lebensbereiche sowohl positiv als auch negativ determinieren und ist von einer Fülle an Einflussfaktoren abhängig (Nomaguchi & Milkie, 2003). Als besonders wichtig und ausschlaggebend für eine mit der Elternschaft verbundene erhöhte oder sinkende Lebenszufriedenheit gilt der Familienstand und sozioökonomische Status sowie Alter, Geschlecht, Erwerbstätigkeit der werdenden Eltern, Zeitpunkt der Elternschaft und Anzahl und Alter des/r Kindes/r sowie die Frage, ob das/die Kind/er noch im Haushalt der Eltern lebt/en oder nicht. Darüber hinaus determinieren auch kulturelle Einflüsse, Familienpolitik, Gleichberechtigung im jeweiligen Land, das individuelle Level an Lebenszufriedenheit vor dem Eintritt in

die Elternschaft sowie die individuelle Gewichtung der Elternschaft für das persönliche Wohlbefinden den Zusammenhang (Hansen, 2012). Auch die individuelle Wahl und das Gefühl persönlicher Kontrolle bei Entscheidungen über die Elternschaft mögen eine essentielle Rolle spielen (Keeton, Perry-Jenkins, & Sayer, 2008).

Individuen erfahren den Übergang zur Elternschaft unter verschiedenen Lebensumständen und zu verschiedenen Lebensphasen. Sie variieren über das Leben hinweg in ihrer Belastung und in Bezug auf Stressoren und Ressourcen (Umberson, Pudrovskaja, & Reczek, 2010). Unterschiedliche Belastungen aufgrund von Umweltfaktoren und Ressourcen während der Elternschaft können für die einen Vorteile nach sich ziehen und zu einer erhöhten Lebenszufriedenheit führen und für andere viele Nachteile mit sich bringen und das Wohlbefinden dadurch verringern (Kendig, Dykstra, van Gaalen, & Melkas, 2007). Sozioökonomische und persönliche Ressourcen formen die Erwartungen und Bedeutungen der Elternschaft und beeinflussen wiederum das Wohlbefinden (Umberson et al., 2010). Je nachdem kann dann die Elternschaft sowohl zu einer erhöhten, aber auch zu einer sinkenden Lebenszufriedenheit führen (Hansen, 2012).

Die Menschen neigen dazu, der Ansicht zu sein, dass die Elternschaft für ein sinnvolles und erfüllendes Leben zentral ist, und dass das Leben von elternlosen Menschen leerer, weniger bereichernd und einsamer ist. Die Ansicht, dass Elternschaft Menschen glücklicher macht, scheint auf der Welt stark verbreitet zu sein, angedeutet durch Aussagen wie „Kinder aufwachsen zu sehen, ist die größte Freude im Leben“ oder „Kinder sind für eine erfolgreiche Ehe wichtig“ (Hansen, 2012). Dieser Gedanke spiegelt sich auch in der starken Tendenz der Gesellschaft, Kinder haben zu wollen, wieder. Nahezu jeder (90-95%) junger Erwachsene über die Welt hinweg plant, Kinder zu haben (Toulemon, 1996).

In einer Befragung im Jahre 2003 gaben 63% der ÖsterreicherInnen an, dass sie sich nur schwer vorstellen können ein glückliches Leben ohne Kinder führen zu können, während 26% angegeben haben auch ohne Kind ein zufriedenes Leben führen zu können und der Rest antwortete mit keiner spezifischen Antwort (Riederer, 2005).

Buber und Neuwirth (2009) kamen im Zuge des sogenannten „Generations and Gender Survey 2008/09“ zu dem Ergebnis, dass sich ca. 10% der Frauen in Österreich bewusst für ein kinderloses Leben entscheiden. Weitere 10% werden aufgrund von Unfruchtbarkeit, die sich aus dem Aufschieben und damit verbundenen höheren Alter, sowie ungünstigen Lebensumständen oder dem Fehlen eines Partners, ergibt, in ein ungewolltes kinderloses Leben gedrängt.

Es ist ein weit verbreiteter Glaube, dass Kinderlosigkeit im Alter zu Einsamkeit und Bedauern führt. Kinderlose Menschen werden jedoch manchmal auch als vergnügungshungrige Individualisten gesehen. Das Bild von selbstzentrierten und egoistischen kinderlosen Menschen scheint sich nun aber in westlichen Gesellschaften immer mehr zu einem Stereotyp einer relativ aktiven, frohen und glücklichen Gruppe zu transformieren. Behauptungen wie, dass kinderlose Menschen ein leeres, unerfülltes und einsames Leben führen, erhalten starke Unterstützung von Männern und Frauen in nicht-westlichen Gesellschaften, aber nur wenig Zustimmung in westlichen Ländern. Zusammenfassend kann man sagen, dass Einstellungen und Meinungen gegenüber Elternschaft und Kinderlosigkeit zwischen sozialen und kulturellen Gruppen variieren (Hansen, 2012).

Park (2005) nennt als Hauptgründe, warum sich Menschen bewusst für ein kinderloses Leben entscheiden, mehr Freiheit sowie weniger Stress, Verantwortung, Sorgen und finanzielle Probleme. Die steigende Zahl an Menschen, die sich für ein kinderloses Leben entscheiden, demonstriert die Effekte sozialer Veränderungen auf das individuelle Verhalten, besonders die Konsequenzen veränderter Ideologien bezüglich der Rolle von Frauen, einem höheren Bildungsstand, besseren Möglichkeiten für Frauen am Arbeitsplatz und der erhöhten Verfügbarkeit empfängnisverhütender Mittel (Park, 2005).

Positive Effekte

Morgan und Berkowitz (2001) nennen als Motive für ein Leben mit Kindern drei Gründe: biologische Veranlagung, sozialer Druck und rationale Entscheidungen. Es gibt mehrere wissenschaftliche Theorien, die prognostizieren, dass Kinder

große emotionale Vorteile mit sich bringen. Die sogenannte „Bedürfnistheorie des Wohlbefindens“ stellt eine Verbindung zwischen Kindern und Glückseligkeit her, indem sie besagt, dass Kinder die menschlichen Grundbedürfnisse befriedigen. Nachkommen repräsentieren wichtige Mittel, um zentrale psychologische Bedürfnisse wie Gemeinschaft, Zugehörigkeit, Respekt, Sicherheit, positives Selbstbild, Sinn und Bedeutung sowie Selbstverwirklichung zu befriedigen (Schoen, Kim, Nathanson, Fields, & Astone, 1997). Die Befriedigung dieser Bedürfnisse gilt als Schlüssel zum Wohlbefinden (Baumeister & Leary, 1995).

Darüber hinaus gibt es sogenannte „Ziel- und Vergleichstheorien von Wohlbefinden“, die eine Verknüpfung zwischen Kindern und Zufriedenheit herstellen, indem sie postulieren, dass, weil Elternschaft als weit verbreitetes Lebensziel gilt und ein starkes Zeichen für persönlichen Erfolg ist, sie zu sozialer Anerkennung und zu Gefühlen von Stolz, Ansehen, Wertschätzung und Zufriedenheit führt. Dieser Pfad verläuft natürlich für Menschen, die Kinderlosigkeit als Teil ihres Lebens planen, anders (Michalos, 1985).

Klassische soziologische und psychologische Theorien gehen davon aus, dass die Elternschaft große Vorteile mit sich bringt, indem sie dem Leben von Menschen eine Struktur gibt (Hansen, 2012).

Erwachsene Kinder gelten als wichtiges Element im Netzwerk älterer Erwachsenen. Die Forschung hebt dabei den Vorteil von häufigem Kontakt mit den Kindern, die Hilfeleistung für ältere Erwachsene und soziale Unterstützung hervor (Grundy & Read, 2012).

Negative Effekte

Zahlreiche Studien, die den Übergang in die Elternschaft über Jahre hinweg untersucht und beobachtet haben, neigen dazu positive Erwartungseffekte zu zeigen, sind aber in den folgenden Jahren nach der Geburt in Wahrheit von einem Abfall in ehelicher und finanzieller Zufriedenheit gekennzeichnet (Hansen, 2012).

LeMasters (1957) war einer der ersten Autoren, der beobachten konnte, dass die Geburt des ersten Kindes oft Krisen bei den neuen Eltern hervorruft, welche in

negativen Konsequenzen für ihre mentale Gesundheit münden und die Qualität der Ehe/Partnerschaft beeinträchtigen.

Auch einer amerikanischen Studie zufolge führt der Beginn der Elternschaft üblicherweise zu einem plötzlichen Abfall der Zufriedenheit mit der Ehe und einem hohen Grad an Stress, Angst, gereizter Stimmung und depressiven Symptomen (Hoffenaar, van Balen, & Hermanns, 2010; Twenge et al., 2003). Die Erziehung von Kindern kann „eheliche Kosten“ mit sich bringen, nämlich eheliche Konflikte und Unzufriedenheit, die entweder direkt – durch weniger Sex, Zuneigung und weniger gemeinsamer Zeit – oder indirekt – durch psychischen Schmerz oder Leid – bedingt sein können (Stanca, 2012).

Empty Nest Syndrom

Das sogenannte „leere Nest“ (engl. empty nest) oder auch „post-parentale Phase“ genannt, kennzeichnet sich durch den Auszug des/der letzten Kindes/er aus dem Elternhaus. Die Studien zu den Auswirkungen dieses sogenannten leeren Nestes fokussieren sich vorrangig auf die Wahrnehmung und das Empfinden der Mütter, da diese stärker in das Familienleben eingebettet sind. Dieser räumliche Ablösungsprozess gestaltet sich für die Eltern ganz unterschiedlich und hängt auch mit der Anzahl ihrer Kinder zusammen. Eltern, die nur ein Kind haben, erfahren diesen Prozess nur ein einziges Mal während Eltern von mehreren Kindern mehrere Auszüge miterleben und diesen Prozess somit schrittweise erfahren und auch besser verarbeiten können (Papastefanou, 1997).

Der Begriff des „empty nest syndrome“ bezeichnet die Reaktion der Eltern auf diesen Ablösungsprozess. Im Gegensatz zur konventionellen Annahme, die von einer mit dem Auszug des/der Kindes/r verbundenen depressiven Phase der Mutter geprägt ist, demonstrieren neuere Forschungsergebnisse jedoch ganz unterschiedliche Reaktionen der Mütter. Ob die räumliche Trennung als positiv oder negativ erlebt wird, hängt sowohl von der Intensität, mit der die Elternrolle gelebt wird, als auch von äußeren Bedingungen wie dem sozioökonomischen Status wie die Berufstätigkeit und das Einkommen der Eltern, Persönlichkeitseigenschaften wie z.B. dem Selbstwert oder Optimismus, der

Qualität der Eltern-Kind-Beziehung sowie der Einstellung „ob eine Frau eher traditionelle oder emanzipatorische Rollenvorstellungen vertritt“, ab (Papastefanou, 1997, S. 80).

Papastefanou (1997) rief ein Forschungsprojekt zum Thema „Familien in der Ablösephase“ ins Leben und beschäftigte sich dabei mit der Fragestellung wie Eltern und Kinder die räumliche Trennung erleben und ihre Reaktionen darauf sind. Bei der Frage nach dem Erleben der Eltern kamen sie bei Befragung von Müttern und Vätern zu folgenden drei Kategorien:

1. *„Positive Gefühle*: Chance zur persönlichen Weiterentwicklung, Gewinn an Freiraum für sich persönlich und die Ehe, Entlastung von Verantwortung
2. *Negative Gefühle*: Trauer, Bedauern, Verlustängste; häufig auch Konfrontation mit dem Älterwerden oder Verlust der Elternrolle
3. *Gemischte Gefühle*: Erleichterung, aber auch Verlustgefühle

(Papastefanou, 1997, S. 115).“

Die räumliche Trennung von den Kindern hat somit unterschiedliche Bedeutungen für die Eltern. Für manche Eltern geht das leere Nest mit Depressionen sowie großen Ziel- und Identitätsverlusten einher, während es für andere eine Möglichkeit für ein neues Leben darstellt (Bovey, 1995). Für die einen geht diese räumliche Trennung also mit positiven oder negativen Gefühlen einher, für andere sowohl mit Vor- als auch Nachteilen und für andere wiederum ohne größere Bedeutung (Papastefanou, 1997).

Deutscher (1964) postuliert ebenfalls, dass sich bei Müttern und Vätern ein ähnliches Bild zeigt wenn es darum geht wie Eltern auf die räumliche Trennung von ihren Kindern reagieren. Er vertritt die Ansicht, dass ein Großteil mit dem Auszug ihres/r Kindes/r positive Assoziationen hat indem sie wieder mehr Zeit und Freiraum haben, flexibler sind und wieder mehr Zeit und Energie für ihre Selbstverwirklichung aufbringen können.

Eine weitere Frage, die im Fokus der Forschung zum Thema Kinder und Wohlbefinden der Eltern steht, ist der Einfluss vom Auszug des/der Kindes/er auf die eheliche/partnerschaftliche Zufriedenheit der Eltern und zwar besonders die der Mütter (Stroebe & Stroebe, 1991).

Ryder (1973) sowie Stroebe und Stroebe (1991) postulieren, dass die Zufriedenheit mit der Ehe bei Müttern bei der Geburt sinkt und mit dem Auszug des Kindes wieder steigt. Hierbei scheinen die Effekte bei Müttern stärker zu sein als bei Männern, da diese mehr in das Familienleben involviert sind (Papastefanou, 1997).

Der tägliche Kleinärger, auch „daily hassles“ genannt, wird durch Kinder im Haushalt verstärkt und stellt somit eine wichtige Determinante subjektiven Wohlbefindens der Eltern dar. Demnach geht die Anwesenheit von Kindern im Haushalt der Eltern mit einer Abnahme der partnerschaftlichen/ehelichen Zufriedenheit einher. Die Eltern benötigen viel Zeit und Energie, um sich der Erziehung ihrer Kinder zu widmen, und haben mehr Arbeit im Haushalt. Darüber hinaus gelten Kinder als Quelle für Diskussionen und Konflikte mit den Kindern selbst, aber auch mit dem/der (Ehe-) PartnerIn (Kirchler, Rodler, Hölzl, & Meier, 2000).

Die meisten Studien berichten von einem U-förmigen Muster, bei welchem die Zufriedenheit mit der Ehe am höchsten während der Honeymoon-Phase ist, am niedrigsten, wenn die Kinder im Schul- oder Jugendalter sind, und wieder ansteigt, wenn die Kinder älter werden oder ausgezogen sind (Anderson, Russell & Schumm, 1983).

Die Tatsache, dass Kinder noch im Haushalt der Eltern leben, wird weltweit mit erheblichen Nachteilen in der finanziellen (Angeles, 2009; Peiro, 2006) und ehelichen Zufriedenheit (Angeles, 2009; Glenn & McLanahan, 1982; Hansen, 2012; McLanahan & Adams, 1987; Stroebe & Stroebe, 1991;) assoziiert.

Ältere Paare, deren Kind/er nicht mehr im gleichen Haushalt lebt/en, sind mit ihrer Ehe zufriedener als jüngere, deren Kind/er noch nicht ausgezogen ist/sind (Kapinus & Johnson, 2003; Rollins & Cannon, 1974;). Demnach geht der Übergang zum „leeren Nest“ mit positiven Effekten bzgl. der ehelichen Zufriedenheit einher (Umberson, Williams, Powers, Chen, & Campbell, 2005). Grund für die Steigerung der Zufriedenheit mit der Ehe/Partnerschaft kann sein, dass eine Abnahme von Rollen eine geringere Belastung zur Folge hat. Die Partner nehmen weniger Rollen ein und gehen diese mit einer geringeren

Intensität ein, wodurch Zeit und Energie frei wird, die sie nun in die Ehe investieren können (Rollins & Cannon, 1974). Es kommt zu einer erhöhten Qualität an gemeinsamen Aktivitäten sowie einer steigenden Quantität an Zeit und Energie. Die Steigerung der ehelichen Zufriedenheit hält noch lange Zeit nach Auszug des/r Kindes/r an. Die Zufriedenheit mit der Partnerschaft steigt generell mit zunehmendem Alter, aber bei Frauen, welche die Erfahrung des „leeren Nestes“ machten, stieg sie noch mehr an als bei jenen, bei denen die Kinder noch im Haushalt leben, oder bei denen das/die Kind/er schon vor längerer Zeit ausgezogen ist/sind (Gorchoff, John, & Helson, 2008).

Aufgrund der sinkenden finanziellen und partnerschaftlichen Zufriedenheit liegt die Vermutung nahe, dass es auch zu einem Abfall der globalen Lebenszufriedenheit kommt. White und Edwards (1990) sowie Gorchoff, John und Helson (2008) postulieren jedoch, dass das leere Nest keine Auswirkungen auf die globale Lebenszufriedenheit der Eltern hat. Grund dafür möge die sogenannte „set point Theorie“ sein, welche besagt, dass Menschen innerhalb von drei Monaten wieder zu ihrem Ausgangslevel an Zufriedenheit zurückkehren (Suh et al., 1996).

Drei theoretische Ansätze prognostizieren jedoch sowohl positive als auch negative Effekte des leeren Nestes auf das Wohlbefinden der Eltern:

1. Rollen-Identitäts-Theorien
2. Rollen-Veränderungs-Theorien
3. Rollen-Konflikt-Theorien

Bezüglich der Rollen-Identitäts-Theorie schrieb Thoits (1983), dass soziale Identitäten die Menschen mit existentieller Bedeutung und Verhaltensanleitungen versorgen, was wiederum für das Wohlbefinden sowie ein organisiertes und funktionales Verhalten essentiell ist. Demnach sind Personen mit mehreren Rollen besser gestellt. Der Verlust einer Rolle hat somit negative Effekte auf das psychologische Funktionieren (Thoits, 1983) und führt zu Verstimmtheit, Unzufriedenheit und Einsamkeit (Philips, 1957). Deshalb geht der Auszug des Kindes oft mit dem Verlust einer Rolle der Eltern einher und führt demnach nicht zu einer höheren Lebenszufriedenheit (White & Edwards, 1990).

Die Rollen-Veränderungs-Perspektive geht auf Holmes und Rahe (1967) zurück, welche postuliert, dass jeglicher Rollenwechsel (Ergänzung oder Beseitigung) negative Effekte auf das psychische und physische Wohlbefinden hat. Diese Theorie prognostiziert einen negativen Effekt des „leeren Nests“ auf das Wohlbefinden der Eltern.

Barnett und Baruch (1985) argumentieren in ihrer generellen „Rollen-Stress-Theorie“, dass der Effekt dieser Veränderung von dem Grad an Konflikten und Stress, die mit einer Rolle verbunden sind, abhängig ist. Ist eine Rolle von Belastungen und Konflikten besetzt, so kann der Verlust dieser Rolle von Vorteil sein (White & Edwards, 1990). Da zahlreiche Studien herausfanden, dass die Elternschaft als eine stressvolle Rolle gilt, führt diese Perspektive zu dem Schluss, dass das „leere Nest“ zu Verbesserungen des elterlichen Wohlbefindens führt (McLanahan & Adams, 1987).

4 Fragestellungen und Hypothesen

4.1 Fragestellungen

Das Ziel der vorliegenden Studie ist es, den Einfluss von soziodemografischen Variablen, der Arbeit, den sozialen Beziehungen, der Gesundheit sowie von Kindern auf die globale Lebenszufriedenheit zu untersuchen.

Im Fokus der ersten Fragestellung steht die Analyse der Auswirkungen der soziodemografischen Variablen Alter, Geschlecht, Familienstand, Bildungsniveau und Einkommen auf das Wohlbefinden. Hierbei gilt das Wohlbefinden als abhängige Variable, während die soziodemografischen Variablen die unabhängigen Variablen darstellen. Bei der Frage nach dem Zusammenhang zwischen einem höheren Bildungsniveau und einer damit verbundenen höheren globalen Lebenszufriedenheit agiert das Einkommen als Kontrollvariable. Umgekehrt wird bei der Frage nach dem Zusammenhang zwischen dem Einkommen und der Lebensqualität das Bildungsniveau konstant gehalten.

Die zweite Forschungsfrage untersucht die Annahme, ob sich Eltern, deren Kind/er noch im selben Haushalt lebt/en, in ihrer globalen und ehelichen/partnerschaftlichen Zufriedenheit von jenen Eltern unterscheiden, deren Kind/er bereits ausgezogen ist/sind. Als abhängige Variable fungiert hier einerseits die globale Lebenszufriedenheit und andererseits die Zufriedenheit mit der Ehe/Partnerschaft. Die Bedingung, ob das/die Kind/er noch im Haushalt der Eltern lebt/en oder bereits ausgezogen ist/sind, dient als unabhängige Variable.

Im Zentrum der dritten Forschungsfrage steht die Vermutung, dass ein höheres Alter und Bildungsniveau mit einer steigenden Arbeitszufriedenheit einhergeht. Alter und Bildungsniveau bilden die unabhängigen Variablen, die Arbeitszufriedenheit bezeichnet die abhängige Variable. Bei der Untersuchung des Zusammenhangs zwischen dem Alter und der Arbeitszufriedenheit werden die soziodemografischen Variablen Bildung, Einkommen und Gesundheit berücksichtigt, während bei der Analyse des Zusammenhangs zwischen dem

Bildungsniveau und der Arbeitszufriedenheit das Einkommen konstant gehalten wird.

Die vierte und letzte Forschungsfrage beschäftigt sich mit der Frage nach der Gewichtung einzelner Determinanten der Lebenszufriedenheit. Dabei wird die Zufriedenheit mit der Familie, den Freunden und der Ehe/Partnerschaft als unabhängige Variable in Bezug zum Wohlbefinden gesetzt.

4.2 Hypothesen

5.1 Soziodemografische Faktoren und globale Lebenszufriedenheit

Es wird angenommen, dass es zwischen einzelnen soziodemografischen Variablen und der globalen Lebenszufriedenheit einen Zusammenhang gibt, und andere wiederum keinen Einfluss auf das Wohlbefinden ausüben. Trotz der bereits vorliegenden Fülle an Forschungsergebnissen zu diesen Hypothesen, ist die Literatur von ambivalenten und kontroversen Resultaten geprägt.

H1.1: Es gibt keinen monotonen linearen Zusammenhang zwischen dem Alter und der globalen Lebenszufriedenheit.

H1.2: Männer und Frauen unterscheiden sich nicht in ihrer globalen Lebenszufriedenheit.

H1.3: Personen, die verheiratet sind, verfügen über eine höhere globale Lebenszufriedenheit als jene, die in einer Partnerschaft leben oder Single sind.

H1.4: Je höher das Bildungsniveau ist, desto höher ist die globale Lebenszufriedenheit - unter konstant halten des Einkommens.

H1.5: Je höher das Einkommen ist, desto höher ist die globale Lebenszufriedenheit - unter Berücksichtigung des Bildungsniveaus.

5.2 Kinder und die globale und eheliche/partnerschaftliche Zufriedenheit der Eltern

Obwohl es außer Frage steht, dass Kinder einen bedeutenden Einfluss auf das elterliche Wohlbefinden und die Zufriedenheit mit ihrer Ehe ausüben, werden in der Literatur in Bezug darauf häufig kontroverse Ergebnisse bekundet. Demnach werden folgende Annahmen erneut beleuchtet:

H1.6: Eltern, deren Kind/er noch im gleichen Haushalt lebt/en, weisen eine niedrigere Zufriedenheit mit ihrer Ehe/Partnerschaft auf als Eltern, deren Kind/er nicht mehr im gleichen Haushalt lebt/en.

H1.7: Eltern, deren Kind/er noch im gleichen Haushalt lebt/en, unterscheiden sich in ihrer globalen Lebenszufriedenheit nicht von Eltern, deren Kind/er nicht mehr im gleichen Haushalt lebt/en.

5.3 Soziodemografische Variablen und die Zufriedenheit mit der Arbeit

Aufgrund der Annahme, dass die soziodemografischen Variablen Alter und Bildungsniveau als signifikante Prädiktoren für die Arbeitszufriedenheit agieren, werden die nachfolgenden Hypothesen in gerichteter Form formuliert.

H1.8: Je höher das Alter ist, desto höher ist die Arbeitszufriedenheit – unter Berücksichtigung von Bildung, Einkommen und Gesundheit.

H1.9: Je höher das Bildungsniveau ist, desto höher ist die Zufriedenheit mit der Arbeit – unter konstant halten des Einkommens.

5.4 Gewichtung von Einzelbereichszufriedenheiten

Forschungsergebnissen nach gibt es einen klaren Zusammenhang zwischen den Bereichen Arbeit, Gesundheit, sozialen Beziehungen, wie Familie und Freunden sowie Ehe/Partnerschaft, und der globalen Lebenszufriedenheit. Dabei stellt sich jedoch die Frage, welche dieser Faktoren nun als stärkste Determinanten der globalen Lebenszufriedenheit agieren.

H1.10: Der subjektiv eingeschätzte Gesundheitszustand hat unabhängig vom Alter einen größeren Einfluss auf die globale Lebenszufriedenheit als die Zufriedenheit mit der Arbeit und den sozialen Beziehungen.

H1.11: Die Zufriedenheit mit der Ehe/Partnerschaft hat einen größeren Einfluss auf die globale Lebenszufriedenheit als die Zufriedenheit mit Freunden und der Familie.

5 Methode

Die Untersuchung der genannten Hypothesen wurde anhand eines Online-Fragebogens durchgeführt. In den folgenden Abschnitten wird nun die detailliertere Untersuchungsdurchführung sowie die Beschreibung der Stichprobe und Erhebungsinstrumente wiedergegeben.

5.1 Untersuchungsdurchführung

Zur Untersuchung der Hypothesen wurden Männer und Frauen im Alter zwischen 18 und 90 Jahren herangezogen. Die vorliegende Studie lässt sich laut Bortz und Döring (2006) als postalische Befragung definieren im Zuge derer die TeilnehmerInnen die Möglichkeit erhielten, den Fragebogen mit Hilfe eines onlinebasierten Tools auf freiwilliger Basis auszufüllen. Der Vorteil eines Online-Fragebogens ist die Chance, an eine Vielzahl von Testpersonen zu gelangen sowie die Gewährleistung der Anonymität aller StudienteilnehmerInnen. Als Nachteil gilt jedoch, dass der Untersuchungsleiter bei der Durchführung des Fragebogens nicht anwesend ist, und die Erhebungssituation somit nicht kontrolliert werden kann (Bortz & Döring, 2006).

Der Fragebogen wurde zu einem Erhebungszeitpunkt vorgegeben und die TeilnehmerInnen erhielten zu Beginn des Fragebogens eine klare und leicht verständliche schriftliche Instruktion, die zur Erklärung des Fragebogens diente und Transparenz schaffen sollte. Die StudienteilnehmerInnen wurden nach soziodemografischen Daten, ihrer globalen Lebenszufriedenheit sowie einzelnen Bereichszufriedenheiten und ihrem subjektiv eingeschätzten Gesundheitszustand gefragt.

Bei der vorliegenden Studie handelt es sich um eine Querschnittsuntersuchung mit einer Zufallsstichprobe, die mittels Schneeballsystem im Zuge von E-Mails, Facebook-Nachrichten sowie über Weitergabe über den Familien-, Freundes-, Kollegen-, u. Bekanntenkreis, zufällig ausgewählt wurde. Die ersten

Rekrutierungsversuche erfolgten über persönliche Facebook-Nachrichten an Freunde und Bekannte der Autorin. Mit der Bitte um Weiterleitung sowie einem „Post“ des Links auf der „Facebook-Wall“ der jeweiligen Personen konnte in der Folge eine größere Anzahl an TeilnehmerInnen erzielt werden. Im zweiten Schritt wurden die Eltern sowie die beiden älteren Brüder der Autorin gebeten, Personen ihres Alters zu kontaktieren und den Link weiterzuleiten. Darüber hinaus wurden aktuelle sowie ehemalige ArbeitskollegInnen und Firmenchefs der Autorin gebeten, den Link zum Online-Fragebogen sowohl intern an MitarbeiterInnen weiterzuleiten als auch an KundInnen.

Im ersten Durchlauf wurde über zwei Wochen hinweg eine Vorstudie mit ca. 20 Personen unterschiedlichen Alters und mit unterschiedlichem Bildungsniveau sowie unterschiedlicher Tätigkeit durchgeführt um etwaige Unklarheiten und Fragen abzuklären. Danach wurden noch kleine Änderungen durchgeführt. Der anschließende Befragungszeitraum der Hauptstudie erstreckte sich von Anfang November 2014 bis Anfang Dezember 2014. Die Rücklaufquote innerhalb dieser vier Wochen war äußerst gut und auch ausreichend, um zu repräsentativen Ergebnissen zu gelangen. Schließlich konnten in Summe 552 vollständig ausgefüllte Fragebögen in die Analyse aufgenommen werden.

Im Folgenden werden nun die herangezogenen Messinstrumente detaillierter erklärt sowie die deskriptive Statistik und die Reliabilitäten der Erhebungsinstrumente beschrieben.

5.2 Beschreibung der Stichprobe

Die Stichprobe setzt sich aus Männern und Frauen mit unterschiedlichem Alter, Bildungsniveau, Familienstand, Einkommen und verschiedener Haupttätigkeit zusammen.

Alter

Die Altersverteilung der Stichprobe ist der Abbildung 5 zu entnehmen. Die TeilnehmerInnen waren im Alter zwischen 18 und 90 Jahren ($M = 35.73$).

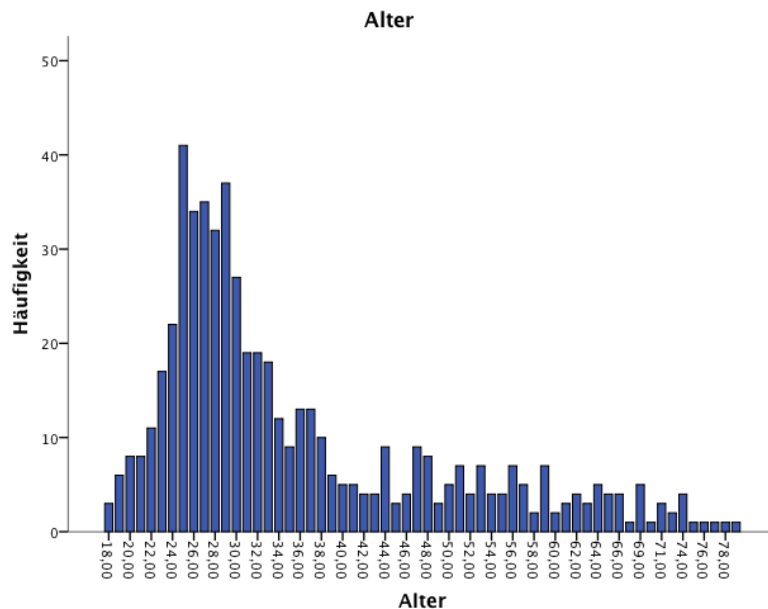


Abbildung 5. Altersverteilung der Stichprobe

Geschlecht

Insgesamt wurden 552 Personen in die Analyse miteinbezogen. Der Anteil liegt bei 209 (37.9 %) Männern und 343 (62.1 %) Frauen.

Familienstand und Kinder

Von den 552 befragten TeilnehmerInnen befinden sich 238 Personen (43,1 %) in einer Partnerschaft, 157 Personen (28.4 %) sind verheiratet, 144 Teilnehmer Single (26.1 %), 8 Personen geschieden (1.4 %) und 5 Teilnehmer verwitwet (0.9 %) (siehe Abbildung 6).

178 Personen (32.2 %) haben Kinder, und 374 TeilnehmerInnen (67.8 %) haben keine Kinder. Die Anzahl an Personen, die in einer Partnerschaft oder Ehe leben und Kinder haben, beträgt 162. Bei 110 Personen von diesen 162 lebt/en

eines/mehrere ihrer Kinder noch im Haushalt der Eltern, während bei 52 Müttern und Vätern die Kinder bereits ausgezogen sind.

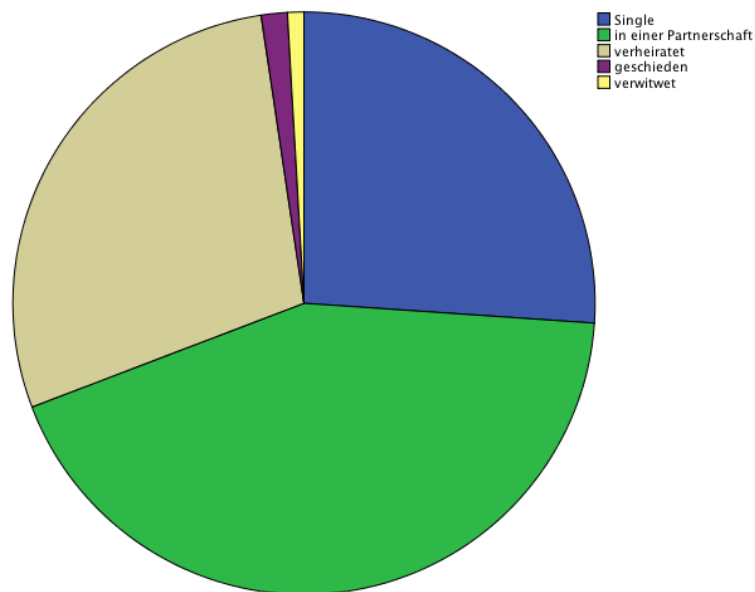


Abbildung 6. Verteilung der Stichprobe bzgl. Familienstand

Bildungsniveau

Bei der Frage nach der höchsten abgeschlossenen Ausbildung zeigt sich ein sehr hohes Bildungsniveau der Stichprobe. Insgesamt haben 81.5 % der befragten Personen Matura und mehr als die Hälfte (54.1 %) ein abgeschlossenes Fachholschul- oder Universitätsstudium sowie 20 Personen (3.6 %) ein absolviertes Doktoratsstudium. Demnach haben 102 Personen (18.5 %) keine Matura.

Haupttätigkeit

355 Personen (64.3 %) gehen einer Erwerbstätigkeit nach, wovon 282 Teilnehmer (79.4 %) Vollzeit beschäftigt sind, 66 Personen (18.6 %) Teilzeit und 7 Teilnehmer (2.0 %) geringfügig. Neben einem/r SchülerIn (0.2 %), gibt es weitere 6 Personen (1.1 %), die einer Berufsausbildung nachgehen, und 101 Personen (18.3 %), die

studieren, und weitere 12 Personen (2.2 %), die ihre meiste Energie und Zeit in ihre postgraduale Ausbildung investieren. Des Weiteren setzt sich die Stichprobe aus 37 (6.7 %) PensionistInnen, 24 (4.3 %) Hausfrauen/Hausmännern und 16 (2.9 %) Personen, die derzeit nicht beschäftigt sind, zusammen.

Einkommen

Die Verteilung des Netto-Einkommens der Teilnehmer ist in Abbildung 7 ersichtlich und zeigt eine nahezu homogene Verteilung der Personen in den Bereichen 500€ - 999€ (14.9 %), 1000 - 1499€ (16.3 %), 1500€ - 1999€ (19.9 %) und 2000€ - 2499€ (16.3 %). Der Anteil der Personen, die kein Einkommen haben, beträgt 8.5 %. 6.9 % verdienen weniger als 500€ im Monat und 6.5 % verdienen zwischen 2500 - 2999€. Bei 4.3 % der Befragten liegt das Netto-Einkommen zwischen 3000 - 3499€ und bei 6.3 % bei über 3500€.

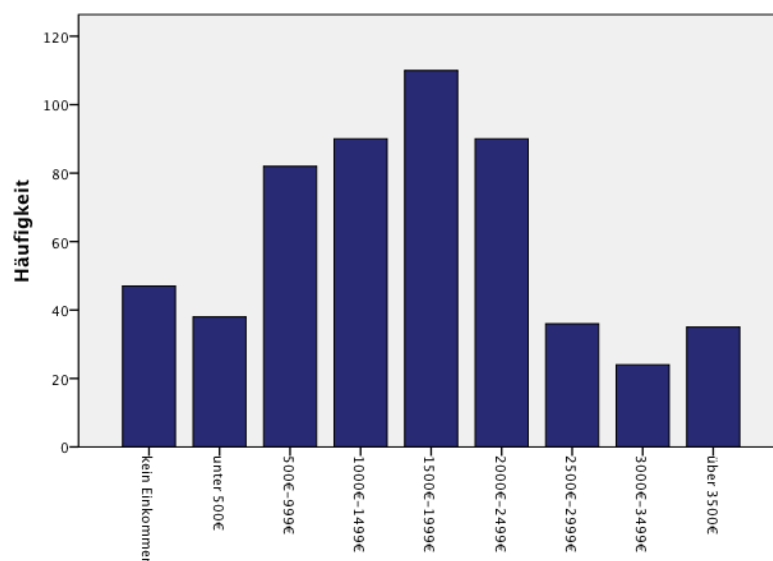


Abbildung 7. Einkommensverteilung der Stichprobe

Zur Beantwortung der ersten und dritten Forschungsfrage wurden jeweils alle 552 Personen in die Analyse miteinbezogen. Bei der zweiten Forschungsfrage werden jene 162 Personen berücksichtigt, die in einer Ehe/Partnerschaft leben und ein/mehrere Kind/er haben. Die Überprüfung der vierten Forschungsfrage umfasst

bei der Frage nach der Gewichtung der einzelnen Faktoren Arbeit, Gesundheit und soziale Beziehungen für die globale Lebenszufriedenheit alle 552 UntersuchungsteilnehmerInnen. Da 395 Personen in einer Ehe/Partnerschaft leben, wurden zur Überprüfung der Frage, ob die Ehe/Partnerschaft einen größeren Einfluss auf das Wohlbefinden ausübt als Familie und Freunde, jene 157 Personen ausgeschlossen, die Single, verheiratet oder verwitwet sind.

5.3 Erhebungsinstrumente

Der Fragebogen, der im Rahmen der Online-Studie eingesetzt wurde, setzt sich aus Original-Skalen und Original-Items publizierter Verfahren sowie von diesen abgeänderten und für die Untersuchung eigens erstellten Inhalten zusammen.

Der Fragebogen besteht aus folgenden vier Teilen:

- 1.) Soziodemografische Daten
- 2.) Original sowie abgeänderte Skalen und Items des „Fragebogens zur Lebenszufriedenheit“ (FLZ)
- 3.) Original Skalen und Items der Kurz- u. Langversion des Fragebogens „World Health Organization Quality of Life“ (WHOQOL-Bref & WHOQOL-100)

Im ersten Teil wurden Alter, Geschlecht, Familienstand, Bildungsniveau, Einkommen sowie viele andere soziodemografische Variablen erfragt.

Der zweite Teil besteht aus einzelnen Original- sowie abgewandelten Skalen und Items des „Fragebogens zur Lebenszufriedenheit“ (FLZ), mit Hilfe derer die Zufriedenheit mit Ehe/Partnerschaft, Familie, Freunde und Arbeit erhoben wurde. Das Antwortformat des „Fragebogens zur Lebenszufriedenheit“ (FLZ) entspricht einer 7-stufigen Likert-Skala für alle Items mit folgenden Abstufungen:

- sehr unzufrieden
- unzufrieden

-
- eher unzufrieden
 - weder/noch
 - eher zufrieden
 - sehr zufrieden

Im Anschluss wurden die drei Skalen „Psychisch“, „Physisch“ und „Global“ der deutschsprachigen Version WHOQOL-Bref (Angermeyer et al., 2000) herangezogen. Das Antwortformat des WHOQOL-Bref gleicht einer 5-stufigen Likert-Skala für alle Items nach folgendem Typus:

- nach Intensität: überhaupt nicht – äußerst
- nach Kapazität: überhaupt nicht – völlig
- nach Häufigkeit: niemals – immer
- nach Bewertung: sehr gut – sehr schlecht; sehr zufrieden – sehr unzufrieden

Die Anzahl der Fragen wurde, ohne Verlust von Messgenauigkeit, versucht, möglichst gering zu halten, um einen möglichen Motivationsverlust sowie eine Überbeanspruchung der befragten UntersuchungsteilnehmerInnen zu umgehen.

5.3.1 Erfassung der globalen Lebenszufriedenheit

Um das globale Wohlbefinden zu erheben, wurde die Skala „Global“, die im WHOQOL-Bref aus nur zwei Items besteht, und daher als unzureichend gilt, um zwei weitere Items aus dem WHOQOL-100 ergänzt. Wie die Faktorenanalyse jedoch gezeigt hat, assoziieren die StudienteilnehmerInnen mit dem Item *„Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?“* nicht die globale Lebenszufriedenheit, sondern das Konstrukt „Gesundheit“. Demnach wurde dieses Item der Skala „Gesundheit“ zugeordnet. Und die Skala „Global“ besteht nun aus drei Items (siehe Tabelle 1).

Tabelle 1. Items zur Erfassung der globalen Lebenszufriedenheit

Item	Fragebogen
„Wie würden Sie Ihre Lebensqualität beurteilen?“	WHOQOL – Bref
„Wie zufrieden sind Sie mit der Qualität Ihres Lebens?“	WHOQOL – 100
„Wie sind Sie im Allgemeinen mit Ihrem Leben zufrieden?“	WHOQOL – 100

5.3.2 Erfassung der Arbeitszufriedenheit

Die Skala „Arbeit/Haupttätigkeit“ besteht aus fünf leicht abgeänderten Items der Original-Skala „Arbeit und Beruf“ des „Fragebogens zur Lebenszufriedenheit“ (siehe Tabelle 2). Zwei der Original-Items wurden aufgrund der fehlenden Übertragbarkeit auf Personen, die keiner Lohnarbeit nachgehen, im vorliegenden Fragebogen ausgeschlossen.

Tabelle 2. Items zur Erfassung der Arbeitszufriedenheit

Original Version der Items	Abgeänderte Version der Items
„Mit meiner Position an meiner Arbeitsstelle bin ich ...“	ausgeschlossen
„Wenn ich daran denke, wie sicher mir meine berufliche Zukunft ist, dann bin ich ...“	„Wenn ich an meine Tätigkeit in der Zukunft denke, dann bin ich ...“
„Mit den Erfolgen, die ich in meinem Beruf habe, bin ich ...“	„Mit den Erfolgen, die ich während meiner Tätigkeit erziele, bin ich ...“
„Mit den Aufstiegsmöglichkeiten, die ich an meinem Arbeitsplatz habe, bin ich ...“	ausgeschlossen
„Mit dem Betriebsklima an meinem Arbeitsplatz bin ich ...“	„Mit der Unterstützung (durch Andere) bei meiner Tätigkeit bin ich ...“
„Was das Ausmaß meiner beruflichen Anforderungen und Belastungen betrifft, bin ich ...“	„Was das Ausmaß meiner Anforderungen und Belastungen durch diese Tätigkeit betrifft, bin ich ...“
„Mit der Abwechslung, die mir mein Beruf bietet, bin ich ...“	„Mit der Abwechslung, die mir meine Tätigkeit bietet, bin ich ...“

5.3.3 Erfassung des subjektiv eingeschätzten Gesundheitszustands

Um zu einer subjektiven Einschätzung des Gesundheitszustandes der StudienteilnehmerInnen zu gelangen, wurden die beiden Skalen „Physisch“ (7 Items) und „Psychisch“ (6 Items) sowie das Item „Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?“ der Skala „Global“ des WHOQOL-Bref entnommen. Da sowohl eine inhaltliche (siehe Abschnitt 3.5) als auch rechnerische Trennung (siehe Abschnitt 6.1.1) zwischen physischer und mentaler Gesundheit als nicht sinnvoll erachtet wird, wird eine Skala „Gesundheit“ gebildet, die beide Facetten der Gesundheit beinhaltet. Die Skala „Gesundheit“ setzt sich somit aus 14 Items zusammen (siehe Tabelle 3).

Tabelle 3. Items zur Erfassung des subjektiv eingeschätzten Gesundheitszustandes

Domäne „Physisch“	Domäne „Psychisch“
„Wie stark werden Sie durch Schmerzen daran gehindert, notwendige Dinge zu tun?“	„Wie gut können Sie Ihr Leben genießen?“
„Wie sehr sind Sie auf medizinische Behandlung angewiesen, um das tägliche Leben zu meistern?“	„Betrachten Sie Ihr Leben als sinnvoll?“
„Haben Sie genug Energie für das tägliche Leben?“	„Wie gut können Sie sich konzentrieren?“
„Wie gut können Sie sich fortbewegen?“	„Können Sie Ihr Aussehen akzeptieren?“
„Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Schlaf?“	„Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst?“
„Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Fähigkeit, alltägliche Dinge erledigen zu können?“	„Wie häufig haben Sie negative Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung, Angst oder Depression?“
„Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeitsfähigkeit?“	

5.3.4 Erfassung der Zufriedenheit mit der Ehe/Partnerschaft, Familie und Freunden

Die Zufriedenheit mit der Ehe/Partnerschaft, der Familie und den Freunden wurde

mithilfe von Skalen des „Fragebogens zur Lebenszufriedenheit“ (FLZ) erhoben. Die Skala „Ehe/Partnerschaft“, die die Zufriedenheit mit der Ehe bzw. Partnerschaft erhebt, wurde vollständig und unverändert übernommen. Die beiden Skalen „Freunde“ und „Familie“ wurden selbst erstellt und lehnen sich inhaltlich an die Skala „Ehe/Partnerschaft“ an (siehe Tabelle 4).

Tabelle 4. Items der Skalen Ehe/Partnerschaft, Familie und Freunde

Ehe/Partnerschaft	Familie	Freunde
„Mit den Anforderungen, die meine Ehe/Partnerschaft an mich stellt, bin ich ...“	„Mit den Anforderungen, die meine Familie an mich stellt, bin ich ...“	„Mit den Anforderungen, die meine Freundschaften an mich stellen, bin ich ...“
„Mit den gemeinsamen Unternehmungen mit meinem/r (Ehe-)Partner(in) bin ich ...“	„Mit den gemeinsamen Unternehmungen mit meiner Familie bin ich ...“	„Mit den gemeinsamen Unternehmungen mit meinen Freunden bin ich ...“
„Mit der Ehrlichkeit und Offenheit meines/r (Ehe-)Partners(in) bin ich ...“	„Mit der Ehrlichkeit und Offenheit meiner Familie bin ich ...“	„Mit der Ehrlichkeit und Offenheit meiner Freunde bin ich ...“
„Mit dem Verständnis, das mir mein/e (Ehe-)Partner(in) entgegenbringt, bin ich ...“	„Mit dem Verständnis, das mir meine Familie entgegenbringt, bin ich ...“	„Mit dem Verständnis, das mir meine Freunde entgegenbringen, bin ich ...“
„Mit der Zärtlichkeit und Zuwendung, die mir mein/e (Ehe-)Partner(in) entgegenbringt, bin ich ...“	„Mit der Zuwendung, die mir meine Familie entgegenbringt, bin ich ...“	„Mit der Zuwendung, die mir meine Freunde entgegenbringen, bin ich ...“
„Mit der Geborgenheit, die mir mein/e (Ehe-)Partner(in) gibt, bin ich ...“	„Mit der Geborgenheit, die mir meine Familie gibt, bin ich ...“	„Mit der Geborgenheit, die mir meine Freunde geben, bin ich ...“
„Mit der Hilfsbereitschaft und Unterstützung, die mir mein/e (Ehe-)Partner(in) entgegenbringt, bin ich ...“	„Mit der Hilfsbereitschaft und Unterstützung, die mir meine Familie entgegenbringt, bin ich ...“	„Mit der Hilfsbereitschaft und Unterstützung, die mir meine Freunde entgegenbringen, bin ich ...“

5.3.5 Erfassung der Zufriedenheit mit den sozialen Beziehungen

Zu Beginn der Studie wurde angedacht, die Zufriedenheit mit den sozialen Beziehungen anhand von zwei Items des WHOQOL-Bref und zwei Items des WHOQOL zu erheben. Aufgrund der geringen Reliabilität der Skala wurde jedoch

eine neue Skala „Soziale Beziehungen“ gebildet, welche sich nun aus acht Items zusammensetzt, die den Skalen „Familie“ und „Freunde“ entstammen. Es wurden jeweils die vier Items mit den höchsten Ladungen auf den Faktor „Familie“ und „Freunde“ herangezogen. Dabei handelt es sich um die Items mit den Inhalten „Verständnis“, „Zuwendung“, „Geborgenheit“, „Hilfsbereitschaft und Unterstützung“ (siehe Anhang, Tabelle 19).

Insgesamt ergibt sich ein Fragebogen, der sich aus 16 soziodemografischen Daten, zwei Beispielitems und Teilen des „Fragebogens zur Lebenszufriedenheit“, des „WHOQOL-BREF“, des „WHOQOL-100“ sowie eigens erstellten Inhalten zusammensetzt (siehe Tabelle 5). Die Skala „soziale Beziehungen“ (4 Items) des WHOQOL-Bref und WHOQOL-100 wurde nach Durchführung der Faktoren- u. Reliabilitätsanalyse in nachfolgenden Berechnungen nicht berücksichtigt.

Tabelle 5. Gesamtübersicht der Skalen inklusive Anzahl der Items und verwendeter Fragebögen

Skala	Anzahl der Items	Fragebogen
Globale Lebenszufriedenheit	3	WHOQOL-Bref & WHOQOL-100
Arbeit	5	WHOQOL-Bref
Gesundheit	14	WHOQOL-Bref
Ehe/Partnerschaft	7	FLZ
Familie	7	in Anlehnung an FLZ selbst erstellt
Freunde	7	in Anlehnung an FLZ selbst erstellt
Soziale Beziehungen	8	in Anlehnung an FLZ selbst erstellt

6 Ergebnisse

In den nachfolgenden Abschnitten werden die vorangegangene Aufbereitung der Daten, die Deskriptivstatistik sowie die hypothesenbezogenen Resultate zu den Forschungsfragen dargestellt.

6.1 Vorausgehende Analysen

Die Aufbereitung der Daten erfolgte anhand des Online-Fragebogen-Tools „LimeSurvey“. Um die interne Konsistenz der verwendeten Skalen zu kontrollieren, wurden Reliabilitätsanalysen (siehe Abschnitt 6.1.2) und explorative Faktorenanalysen (siehe Anhang, Tabelle 19 & 20) herangezogen.

6.1.1 Faktorenanalyse

Die Faktorenanalyse wird dann angewendet, wenn es eine Vielzahl von Items gibt und diese nun reduziert bzw. gebündelt werden sollen. Die zentrale Fragestellung dabei ist, ob sich viele Merkmale auf einige wenige „zentrale Faktoren“ zurückführen lassen (Backhaus, Erichson, Plinke, & Weiber, 2011). Um nun zu überprüfen, ob die erhobenen Items auf denselben Faktor laden, wurde für die Skala *Arbeit, Familie, Freunde und Ehe/Partnerschaft und Gesundheit* eine explorative Faktorenanalyse berechnet (siehe Anhang).

Für die Skala globale Lebenszufriedenheit wurde aufgrund der geringen Anzahl von drei Items eine Faktorenanalyse als nicht sinnvoll erachtet.

Wie im Fragebogen der WHO vorgeschlagen, wurden auch für die Skala „physische“ und „psychische“ Gesundheit des WHOQOL-Bref mehrere unterschiedliche Arten von Faktorenanalysen durchgeführt, die jedoch keine zufriedenstellenden Ergebnisse erbrachten. Wie die Ladungen der Items dieser Skalen zeigen, differenzieren die StudienteilnehmerInnen bei der Beantwortung

der Fragen nicht zwischen physischer und mentaler Gesundheit und betrachten die beiden Domänen als ein allgemeines Konstrukt „Gesundheit“ (siehe Abschnitt 5.3.3). Auch das Item *„Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit“* der Skala „Global“ wurde eindeutig dem Konstrukt der Gesundheit zugeordnet und dementsprechend auch zur Skala „Gesundheit“ hinzugefügt. Aufgrund dessen und den theoretischen Forschungsergebnissen (siehe Abschnitt 3.5) wird keine Trennung zwischen physisch und mental vorgenommen, sondern daraus eine allgemeine Skala „Gesundheit“ gebildet (siehe Abschnitt 5.3.3).

Um die Anzahl der zu extrahierenden Faktoren festzulegen, wurde das Kaiser Kriterium herangezogen, wonach nur jene Faktoren nach der Extraktion einbezogen werden, deren Eigenwert größer eins ist (Backhaus et al., 2011). „Die Begründung für die Verwendung des Kaiser-Kriterium liegt darin, dass ein Faktor, dessen Varianzerklärungsanteil über alle Variablen kleiner als eins ist, weniger Varianz erklärt als eine einzelne Variable; denn die Varianz einer standardisierten Variable beträgt ja gerade 1“ (Backhaus et al., S. 359).

6.1.2 Reliabilitätsanalyse

Zur Untersuchung des Gütekriteriums der Reliabilität wurde für jede der Skalen eine Reliabilitätsanalyse durchgeführt, um die interne Konsistenz (Cronbach's Alpha) zu bestimmen (siehe Tabelle 6). Die Reliabilitätsanalyse „beschäftigt sich mit der Zusammenstellung von einzelnen Items (Fragen, Aufgaben) zu einem Test. Sie prüft nach verschiedenen Kriterien, welche Items sich für den Gesamttest als brauchbar und welche als unbrauchbar erweisen“ (Zöfel, 2003, S. 231). Eine interne Konsistenz gilt dann als akzeptabel, wenn das errechnete Cronbach's Alpha einen Wert von mindestens .70 erreicht (Lienert & Ratz, 1998).

Tabelle 6. Reliabilitätsanalyse der einzelnen Skalen

Skala	Itemanzahl	Antwortformat	Cronbachs α
Globale Lebenszufriedenheit	3	1 - 5	.867
Arbeit	5	1 - 7	.821
Gesundheit	14	1 - 5	.855
Soziale Beziehungen	8	1 - 7	.869
Familie	7	1 - 7	.936
Freunde	7	1 - 7	.912
Ehe/Partnerschaft	7	1 - 7	.925

Um sicher zu gehen, dass die Skalen nun auch für die gesamte Stichprobe gelten, wurden die Reliabilitäten der Skalen anhand des Geschlechts und des Alters untersucht und dabei haben sich folgende Werte ergeben (siehe Tabelle 7):

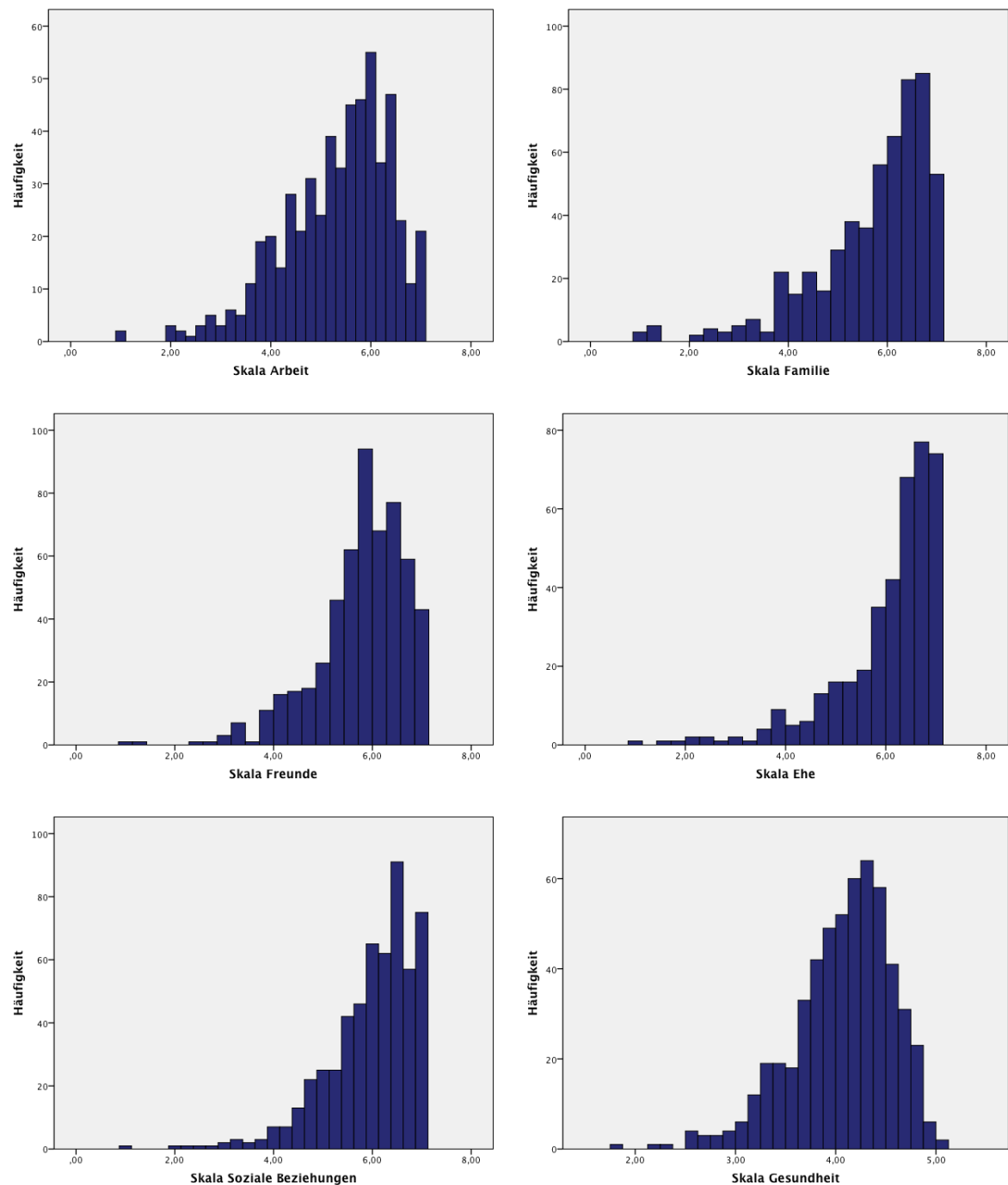
Tabelle 7. Reliabilitätsanalyse nach Geschlecht und Alter

Skala	Männer Cronbach's α	Frauen Cronbach's α	≤ 30 - Jährige Cronbach's α	> 30 - Jährige Cronbach's α
Globale Lebenszufriedenheit	.890	.853	.844	.890
Arbeit	.781	.838	.810	.827
Gesundheit				
Soziale Beziehungen	.875	.867	.880	.859
Familie	.936	.936	.933	.939
Freunde	.916	.910	.905	.921
Ehe/Partnerschaft	.927	.924	.888	.942

6.1.3 Dichotomisierung

Da sich aus den Daten eine stark rechtwinkelige Verteilung ergibt und starke Deckeneffekte (siehe Tabelle 8) aufgetreten sind, ist es notwendig, die Daten anhand des Medians künstlich zu dichotomisieren (siehe Tabelle 9). Eine Dichotomisierung gilt als Möglichkeit zur Umwandlung von ordinalskalierten in dichotome Variablen. Alle Rangplätze unterhalb des Medians erhalten den Code 0

und alle Rangplätze oberhalb eine 1 (Bortz & Schuster, 2010). Als Nachteil der Dichotomisierung anhand des Median gilt jedoch der Verlust an Informationen, die für die Bestimmung des Zusammenhangs relevant wären (Bortz & Schuster, 2010).



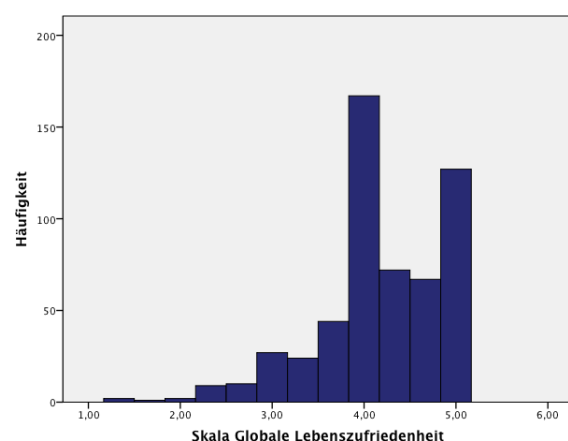


Tabelle 8. Verteilung der Stichprobe pro Skala

Tabelle 9. Dichotomisierung anhand des Median

Skala	Median	Code 0 = weniger zufrieden	Code 1 = sehr zufrieden
Arbeit	5.60	< 5.60	≥ 5.60
Familie	6.14	< 6.14	≥ 6.14
Freunde	6.00	< 6.00	≥ 6.00
Ehe/Partnerschaft	6.43	≤ 6.43	> 6.43
Soziale Beziehungen	6.13	< 6.13	≥ 6.13
Globale Lebenszufriedenheit	4.00	≤ 4.00	> 4.00
Gesundheit	4.13	≤ 4.13	> 4.13

Tabelle 10 zeigt die Verteilung der Stichprobe pro Skala nach Durchführung der Dichtomisierung.

Tabelle 10. Verteilung der Stichprobe pro Skala nach Dichotomisierung

Skala	Häufigkeit		Prozent	
	0	1	0	1
Arbeit	270	282	48.9	51.1
Familie	266	286	48.2	51.8
Freunde	246	306	44.6	55.4
Ehe/Partnerschaft	213	182	38.6	33.0
Soziale Beziehungen	302	250	54.7	45.3

Globale Lebenszufriedenheit	286	266	51.8	48.2
Gesundheit	282	270	51.1	48.9

Anmerkung. 0 = weniger zufrieden, 1 = sehr zufrieden

Im Anhang befindet sich in Tabelle 21 ein Überblick über die Skalen und deren Mittelwerte, Mediane und Standardabweichungen.

6.2 Hypothesenprüfung

Sämtliche Berechnungen wurden mit Hilfe von SPSS Statistics 22.0 durchgeführt. Für die statistische Überprüfung der Hypothesen wurde ein einheitliches Signifikanzniveau von .05 festgelegt.

6.2.1 Hypothesenbezogene Ergebnisse der ersten Forschungsfrage

Die Spearman-Korrelation zeigt, wie erwartet, keinen signifikanten Zusammenhang ($r = .48$, $p = .26$) zwischen dem Alter und der globalen Lebenszufriedenheit. Demnach bleibt das Wohlbefinden über verschiedene Alterskohorten hinweg stabil und die Hypothese konnte bestätigt werden.

Wie erwartet, gibt es auch zwischen dem Geschlecht und der globalen Lebenszufriedenheit keinen Zusammenhang ($U = .63$, $p = .629$). Männer und Frauen unterscheiden sich nicht in ihrer Lebensqualität und die Hypothese konnte bestätigt werden.

Die Tabelle 11 veranschaulicht, wie bereits angenommen, dass Personen, die verheiratet sind, über eine höhere globale Lebenszufriedenheit verfügen als jene, die in einer Partnerschaft leben oder Singles sind. Demnach gilt der Familienstand als Prädiktor für das Wohlbefinden ($\chi^2(2) = 22.98$; $p < .001$), und die Hypothese konnte somit bestätigt werden, wobei der Unterschied zwischen Verheirateten und Singles größer ist, als zwischen Verheirateten und in Partnerschaft lebenden Personen.

Tabelle 11. Kreuztabelle zur Überprüfung des Einflusses vom Familienstand auf die globale Lebenszufriedenheit

	Aktueller Beziehungsstatus			Gesamtsumme
	Single	in einer Partnerschaft	verheiratet	
Weniger zufrieden	99	111	69	279
Sehr zufrieden	45	127	88	260
Gesamtsumme	144	238	157	539

Der Einfluss vom Bildungsniveau auf die globale Lebenszufriedenheit unter Berücksichtigung des Einkommens wurde anhand einer binären logistischen Regression berechnet und gilt als signifikant (siehe Tabelle 12). Demnach hat das Bildungsniveau einen direkten Einfluss auf die globale Lebenszufriedenheit, und eine höhere Bildung geht mit einer Steigerung im Wohlbefinden einher. Jede Stufe höher im Bildungsniveau erhöht die Chance um 24% in die Gruppe jener mit sehr hoher Zufriedenheit zu gelangen. Die Hypothese konnte somit bestätigt werden.

Die binäre logistische Regression (siehe Tabelle 12) zeigt, dass das Einkommen unter Berücksichtigung des Bildungsniveaus keinen signifikanten Einfluss auf das Wohlbefinden ausübt. Das Einkommen agiert somit nicht als Prädiktor für das Wohlbefinden und die Hypothese muss somit verworfen werden.

Tabelle 12. Binäre logistische Regression zur Überprüfung des Einflusses vom Bildungsniveau und Einkommen auf die globale Lebenszufriedenheit

	B	Standardfehler	Wald	df	Signifikanz	Odds Ratio
Bildungsniveau	0.211	.081	6.709	1	.010	1.235
Einkommen	-0.015	.041	0.129	1	.719	0.985
Intercept	-1.114	.449	6.146	1	.013	0.328

6.2.2 Hypothesenbezogene Ergebnisse der zweiten Forschungsfrage

Anhand der Tabelle 13 wird deutlich, dass es in der Gruppe jener Personen, bei welchen eines/mehrere der Kinder noch im gleichen Haushalt lebt/en, es fast

doppelt so viele Personen gibt, die mit ihrer Ehe/Partnerschaft weniger zufrieden sind als Personen, die sehr zufrieden sind. Bei Personen, deren Kind/er nicht mehr im gleichen Haushalt lebt/en, verfügen von 52 Personen, 32 TeilnehmerInnen über eine weniger zufriedene Ehe/Partnerschaft und 20 Personen über eine sehr zufriedene Ehe/Partnerschaft. Ob Kinder also noch im gleichen Haushalt der Eltern leben oder nicht hat keinen Einfluss ($CC = .029$, $p = .710$) auf die Zufriedenheit mit der Partnerschaft/Ehe der Eltern. Die Hypothese konnte somit nicht bestätigt werden.

Tabelle 13. Kreuztabelle zur Untersuchung des Einflusses vom Wohnsitz der Kinder auf die Zufriedenheit mit der Ehe/Partnerschaft der Eltern

	Zufriedenheit mit Ehe/Partnerschaft		Gesamtsumme
	weniger zufrieden	sehr zufrieden	
Ein/mehrere Kind/er im Haushalt	71	39	110
Kein/e Kind/er im Haushalt	32	20	52
Gesamtsumme	103	59	162

Bei Eltern, die noch mit einem/mehreren ihrer Kinder im gleichen Haushalt zusammenleben, gibt es zwei Drittel mehr sehr Zufriedene als bei jenen, deren Kind/er nicht mehr im gleichen Haushalt lebt/en. Bei jenen, deren Kind/er nicht mehr im gleichen Haushalt lebt/en, gibt es fast gleiche viele weniger Zufriedene wie sehr Zufriedene. D.h. die Hypothese konnte mithilfe der Kreuztabelle (siehe Tabelle 14) nicht bestätigt werden, und Eltern, deren Kind/er noch im gleichen Haushalt lebt/en, unterscheiden sich in ihrer Lebenszufriedenheit nicht ($CC = .138$, $p = .076$) von jenen Eltern, deren Kind/er nicht mehr im gleichen Haushalt lebt/en.

Tabelle 14. Kreuztabelle zur Untersuchung des Einflusses vom Wohnsitz der Kinder auf die globale Lebenszufriedenheit der Eltern

	Globale Lebenszufriedenheit		Gesamtsumme
	weniger zufrieden	sehr zufrieden	
Ein/mehrere Kind/er im Haushalt	45	65	110
Kein/e Kind/er im Haushalt	29	23	52
Gesamtsumme	74	88	162

6.2.3 Hypothesenbezogene Ergebnisse der dritten Forschungsfrage

Mit Hilfe einer binären logistischen Regression konnte festgestellt werden, dass der Einfluss des Alters auf die Arbeitszufriedenheit unter Berücksichtigung von Bildung, Einkommen und Gesundheit nicht signifikant ist (siehe Tabelle 15). Demnach muss die Hypothese verworfen werden.

Tabelle 15. Binäre logistische Regression zur Vorhersage der Arbeitszufriedenheit durch das Alter

	B	Standardfehler	Wald	df	Signifikanz	Odds Ratio
Alter	0.014	0.008	3.030	1	.082	1.014
Bildungsniveau	-0.148	0.093	2.568	1	.109	0.862
Einkommen	0.088	0.049	3.202	1	.074	1.092
Gesundheit	2.096	0.242	75.269	1	.000	8.135
Intercept	-8.621	1.112	60.084	1	.000	0.000

Geht es um die Frage nach dem Einfluss des Bildungsniveaus auf die Arbeitszufriedenheit, so lässt die logistische Regression auf ein nicht signifikantes Ergebnis schließen. Ein höheres Bildungsniveau führt unter konstant halten des Einkommens zu keiner höheren Arbeitszufriedenheit (siehe Tabelle 16). Demnach muss die Hypothese verworfen werden.

Tabelle 16. Binäre logistische Regression zur Vorhersage der Arbeitszufriedenheit durch das Bildungsniveau

	B	Standardfehler	Wald	df	Signifikanz	Odds Ratio
Bildungsniveau	-0.113	.080	1.993	1	.158	0.893
Einkommen	0.142	.042	11.429	1	.001	1.153
Arbeitszufriedenheit	-0.022	.443	0.002	1	.961	0.979

6.2.4 Hypothesenbezogene Ergebnisse der vierten Forschungsfrage

Die drei Faktoren Arbeit, Gesundheit und soziale Beziehungen erklären die globale Lebenszufriedenheit signifikant. Wie in der Hypothesenherleitung beschrieben, konnte bestätigt werden, dass die Gesundheit einen eindeutig größeren Einfluss auf die Lebenszufriedenheit ausübt als soziale Beziehungen und Arbeit (siehe Tabelle 17). Auch unter Berücksichtigung des Alters ändert sich die Reihenfolge des Einflusses der einzelnen Variablen auf die globale Lebenszufriedenheit nicht.

Tabelle 17. Lineare Regression zur Vorhersage der Einflussgröße von Arbeit, Gesundheit und sozialen Beziehungen auf die globale Lebenszufriedenheit

	B	Standardfehler	Beta	t	Signifikanz
Intercept	-0.169	0.190		-0.891	.373
Arbeit	0.062	0.023	.096	2.720	.007
Gesundheit	0.812	0.050	.587	16.280	.000
Soziale Beziehungen	0.123	0.025	.161	4.953	.000
Alter	0.000	0.002	-0.003	-0.099	.921

Wie in Tabelle 18 ersichtlich, wurde zur Berechnung der Hypothese eine lineare Regression herangezogen, die zeigt, dass jede der einzelnen Variablen Familie, Freunde und Ehe/Partnerschaft als Prädiktor für die globale Lebenszufriedenheit fungiert, wobei die Zufriedenheit mit der Ehe/Partnerschaft als stärkerer Prädiktor gilt als die Zufriedenheit mit Freunden oder Familie. Die Hypothese konnte daher bestätigt werden.

Tabelle 18. Lineare Regression zur Vorhersage der Einflussgröße von Freunden, Familie und Ehe/Partnerschaft auf die globale Lebenszufriedenheit

	B	Standardfehler	Beta	t	Signifikanz
Intercept	2.014	0.227		8.871	.000
Freunde	0.171	0.035	0.237	4.813	.000
Ehe/Partnerschaft	0.159	0.031	0.262	5.165	.000
Familie	0.051	0.029	0.092	1.786	.075

7 Diskussion

Im folgenden Abschnitt werden die Ergebnisse der Hypothesenprüfungen in Bezug zu bereits bestehenden Forschungsergebnissen aus der Literatur gesetzt und diskutiert. Anschließend wird auf Limitationen der Studie eingegangen, und es sollen Implikationen für die Praxis angeführt werden.

7.1 Diskussion der Ergebnisse

Das Ziel der vorliegenden Studie ist es zu erforschen, welchen Einfluss die soziodemografischen Variablen, der subjektiv eingeschätzte Gesundheitszustand, die Zufriedenheit mit der Arbeit und den sozialen Beziehungen sowie Kinder auf die globale Lebenszufriedenheit ausüben.

Einfluss soziodemografischer Variablen auf die Lebenszufriedenheit

Im Fokus der ersten Forschungsfrage steht der Zusammenhang der soziodemografischen Faktoren Alter, Geschlecht, Familienstand, Bildungsniveau und Einkommen mit der globalen Lebenszufriedenheit.

Nach Abschluss der statistischen Auswertung sowie anschließender Analyse der Resultate, kann postuliert werden, dass das Alter keinen Prädiktor für die Lebenszufriedenheit darstellt. Bailey und Snyder (2007), Cantril (1965), Diener und Suh (1998), Dolan und Gosselin (1998), Inglehart (1990) sowie von Humboldt et al. (2014) konnten im Zuge ihrer Untersuchungen ebenfalls keinen Einfluss des Alters auf die Lebenszufriedenheit beobachten. Suh et al. (1996) erklären dies damit, dass Menschen innerhalb von drei Monaten typischerweise wieder zu ihrem Ausgangslevel („set point“) an Wohlbefinden zurückkehren.

Auch die zweite Hypothese, welche besagt, dass sich Männer und Frauen in ihrer Lebenszufriedenheit nicht unterscheiden, konnte bestätigt werden. Dieses Ergebnis zeigt sich konform mit den Studien von Lucas und Gohm (2000),

Inglehart (2002), Fahrenberg et al. (2000) sowie Von Humboldt et al. (2014), welche demonstrieren, dass Männer und Frauen gleiche Levels an Wohlbefinden aufweisen.

Der Einfluss des Familienstandes auf die globale Lebenszufriedenheit konnte als signifikant nachgewiesen werden. Dies entspricht den Resultaten der Untersuchungen von Diener (2000), Dolan und Gosselin (1998), Mastekaasa (1994), Myers (1999) sowie Stutzer und Frey (2006). Laut Diener (1984) und Stroebe und Stroebe (1991) gilt der Familienstand sogar als wichtigster Prädiktor der Zufriedenheit mit dem Leben. Diesen Forschungsergebnissen zufolge, scheinen verheiratete Menschen glücklicher und weniger gestresst zu sein als unverheiratete (Diener, 2000), Singles oder jene, die eine eheähnliche Lebensgemeinschaft führen (Dolan & Gosselin, 1998; Mastekaasa, 1994; Myers, 1999;). Mögliche Gründe dafür sind, dass Verheiratete weniger Stress und seelische Krankheiten aufweisen woraus eine bessere Gesundheit resultiert (Stroebe & Stroebe, 1991), die Ehe als Quelle des Selbstwerts und der Vermeidung von Einsamkeit (Argyle, 1999) dient, und der/die EhepartnerIn durch das Vermitteln von Schutz, Geborgenheit und Unterstützung als Puffer agiert (Coombs, 1991).

Wie in der Literatur nach Argyle (1987), Castriota (2006), Diener (2000), und Hartog und Oosterbeek (1998) beschrieben, kann ein höheres Bildungsniveau einen positiven Einfluss auf die Lebenszufriedenheit haben. Die Bildung beeinflusst das Wohlbefinden sowohl in direkter Weise, indem sie einen positiven Effekt auf das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl ausübt (Castriota, 2006), als auch auf indirektem Weg, indem sie zu höheren Chancen auf einen Arbeitsplatz verhilft (Checchi, 2006, zitiert nach Castriota, 2006), mehr Möglichkeiten für interessantere Jobs mit mehr Aufstiegsmöglichkeiten (Blanchflower & Oswald, 1994) und mehr Autonomie und Entscheidungsmacht (Albert & Davia, 2005) bietet. Darüber hinaus geht sie mit einer besseren Gesundheit einher (Grossman, 1972; Noymer & Ruppaner, 2009; Schnitker, 2004).

Die formulierte Hypothese, die einen positiven Einfluss des Einkommens auf die Lebenszufriedenheit prognostiziert, konnte nicht bestätigt werden. Das Einkommen gilt häufiger als eine Quelle von Unzufriedenheit als von Zufriedenheit: In einigen Studien waren bis zu 80% der Beschäftigten mit ihrer Bezahlung unzufrieden. In Arbeitszufriedenheitsskalen gilt die Zufriedenheit mit der Bezahlung immer als eine der Hauptkomponenten und gibt eine gute Vorhersage für die allgemeine Zufriedenheit (Argyle, 1987).

Ein höheres Einkommen fungiert nicht als Prädiktor für ein höheres Wohlbefinden. Dieses Resultat kann anhand der folgenden beiden Erklärungsansätze erläutert werden.

Die „Anpassungs-Erklärung“ fokussiert sich auf die Fähigkeit eines Menschen, sich an positive und negative Ereignisse anzupassen. Verfügt eine Person also über ein hohes Adaptionsvermögen, so kann sie sich auch leicht an Veränderungen in ihrem Einkommen anpassen, sodass sich der Grad der Zufriedenheit mit dem Leben mit dem Einkommen nicht verändert (Brickman, Coates, & Janoff-Bulman, 1978).

Einen weiteren Erklärungsansatz liefert die „Erwartungs-Erklärung“, welche postuliert, dass die subjektive Zufriedenheit eines Menschen aus einem Verhältnis zwischen dem Soll- u. Ist-Stand resultiert. Menschen, deren Bedürfnisse vollkommen befriedigt sind, tendieren dazu glücklicher zu sein als jene, welche unerfüllte Wünsche haben (Michalos, 1985). Kommt es jedoch zu einem Anstieg des Einkommens, so steigen auch die Wünsche. Deshalb geht ein höheres Einkommen nicht unbedingt mit einer höheren Lebenszufriedenheit einher (Stutzer, 2004).

Doch warum ist ein höheres Einkommen für die meisten Menschen noch immer so erstrebenswert, obwohl es zu keiner langfristigen Steigerung der Lebenszufriedenheit führt?

Ahuvia (2008) erläutert dieses Phänomen anhand folgender zwei Erklärungen. Trotz dem Wissen, dass sich Menschen immer wieder an ihre Umstände und Umwelt anpassen, leben sie in dem Glauben, dass sie durch Bemühungen und harte Arbeit zu ihrem Ziel und so zu einem besseren Wohlbefinden gelangen und

steigern dadurch ihre Motivation. Außerdem nennt Ahuvia den Wunsch nach Anerkennung durch die Gesellschaft, die mit Hilfe eines höheren Einkommens erzielt werden soll.

Kinder und ihr Einfluss auf die globale und partnerschaftliche Zufriedenheit der Eltern

Im Fokus der zweiten Forschungsfrage steht der Einfluss von Kindern auf die Zufriedenheit der Eltern mit ihrem Leben und ihrer Ehe/Partnerschaft.

Bei der Untersuchung der Hypothese 6 lässt sich erkennen, dass der Wohnsitz des/r Kindes/r im Haushalt der Eltern zu keinem negativen Einfluss auf die Zufriedenheit mit ihrer Ehe/Partnerschaft führt. Demnach konnte die aufgrund der Literatur angenommene Hypothese nicht bestätigt werden. Grund dafür mag sein, dass für diesen Zusammenhang wichtige Einflussfaktoren, wie z.B. Anzahl und Alter des/der Kindes/r sowie Erwerbstätigkeit und Einkommen der Eltern, nicht berücksichtigt wurden.

Aufgrund der großen Anzahl an StudienteilnehmerInnen mit einem höheren Bildungsniveau, kann auch davon ausgegangen werden, dass diese Personen auch mehr finanzielle Möglichkeiten haben, um z.B. ein Kindermädchen oder eine Haushaltskraft anzustellen, und infolgedessen mehr Zeit für Zweisamkeit und gemeinsame Aktivitäten mit dem Partner haben und entlastet werden. Bei Personen mit niedrigerem sozioökonomischen Status sowie bei Arbeitssuchenden wäre z.B. zu erwarten, dass die Anwesenheit von Kindern im Haushalt der Eltern zu erhöhten finanziellen Schwierigkeiten und somit auch zu Belastungen für die Partnerschaft führt.

Eine weitere Ursache für dieses Resultat kann der starke Deckeneffekt der Skala Ehe/Partnerschaft sein. Die stark rechtwinkelige Verteilung demonstriert, dass die vorliegende Untersuchung keine Personen enthält, die mit ihrer Ehe/Partnerschaft nicht zufrieden sind. Es wird hier lediglich zwischen weniger Zufriedenen und sehr Zufriedenen differenziert. Demnach ist es schwer zu sagen, welchen Einfluss der Wohnsitz der Kinder tatsächlich auf die Zufriedenheit in der Ehe/Partnerschaft ihrer Eltern hat.

Ob Kinder noch im Haushalt der Eltern leben oder nicht, übt auch keinen Einfluss auf die globale Lebenszufriedenheit der Eltern aus. Gorchoff et al. (2008) bestätigen dieses Ergebnis. Dieses Resultat kann mit der sogenannten „set point“ Theorie erklärt werden, welche besagt, dass Menschen innerhalb von drei Monaten wieder zu ihrem Ausgangslevel an Zufriedenheit zurückkehren (Suh et al., 1996).

Einfluss von Alter und Bildungsniveau auf die Arbeitszufriedenheit

Die dritte Forschungsfrage beschäftigt sich mit dem Einfluss eines höheren Alters und eines höheren Bildungsniveaus auf die Arbeitszufriedenheit. Weder ein höheres Alter noch ein höheres Bildungsniveau führt zu einer höheren Arbeitszufriedenheit.

Es ist ein weit verbreiteter Glaube, dass die Arbeitszufriedenheit mit dem Alter linear ansteigt. Allerdings gibt es auch eine Vielzahl an überzeugenden Argumenten und empirischen Beweisen dafür, dass die Beziehung U-förmig ist – von einem moderaten Level in frühen Jahren der Erwerbstätigkeit abnehmend bis zu einem ständigen Anstieg bis hin zum Ruhestand. Sowohl die globale Arbeitszufriedenheit als auch die Zufriedenheit mit der Bezahlung und der Arbeit selbst gilt als U-förmig. Die globale Arbeitszufriedenheit sinkt im Durchschnitt bis Mitte 30 und steigt danach wieder an. Diese Resultate gelten sowohl für die extrinsische als auch intrinsische Arbeitszufriedenheit. Des Weiteren konnte gezeigt werden, dass sich die U-Form in allen Messungen der Arbeitszufriedenheit zeigt, sowohl bei Männern als auch Frauen, und dass sich die Minima bei beiden Geschlechtern im ähnlichen Alter zeigen. Separate Analysen demonstrieren, dass die U-Form zwischen Alter und Arbeitszufriedenheit besonders bei Vollzeit-Erwerbstätigen und Männern stark ausgeprägt ist. Vollzeit-Arbeit wird mehr als ein Verlauf einer fortlaufender Karriere betrachtet, so dass die subjektive Bewertung der eigenen aktuellen Position wahrscheinlich Beurteilungen in Relation zu vorherigen oder zukünftigen Rollen beinhaltet. Diese komparativen Vergleiche mögen nach einer anfänglichen Periode der Erwerbstätigkeit zu einer Abnahme in der Zufriedenheit (wenn die Arbeit monoton und restriktiv wird) und

einem Anstieg in späteren Jahren (wenn die aktuelle Position in günstiger Weise mit früheren verglichen wird) führen. Eine stärkere positive Assoziation mit dem Alter der Männer mag daraus resultieren, dass Männer mit einer größeren Wahrscheinlichkeit befördert werden, wenn sie älter werden, und Senior-Jobs einnehmen – mit attraktiven Charakteristika wie Autonomie, Autorität, erhöhtem Einkommen und Status (Clark et al., 1996).

Herzberg et al. (1957) postulieren ebenfalls einen U-förmigen Zusammenhang und vertreten die Ansicht, dass bei jungen Erwerbstätigen die Moral hoch sei und in den ersten Jahren der Erwerbstätigkeit sinkt. Ihr Tiefpunkt ist erreicht, wenn die Individuen in ihren mittleren oder Spät-Zwanzigern oder Anfang 30ern sind. Nach dieser Periode steigt die Moral stetig mit dem Alter. Dieses U-förmige Muster wird damit erklärt, dass der neue Eintritt in den Arbeitsmarkt von positiven Gefühlen über deren neue Situation und deren Übergang ins Erwachsenenesein und finanzieller Unabhängigkeit begleitet wird. Steigende Langeweile aufgrund von Routineaktivitäten und die Wahrnehmung nachlassender Möglichkeiten führt jedoch zu einem Abfall der Arbeitszufriedenheit in den nachfolgenden Jahren. Danach nimmt eine Person aber ihre berufliche Rolle ein, und dies führt wiederum zu einem Anstieg der Arbeitszufriedenheit.

Der Literaturüberblick bzgl. Alter und Arbeitszufriedenheit von Shore et al. (2009) offenbart negative Prädiktoren für ältere Erwerbstätige, wie z.B. Stereotypen oder Altersdiskriminierung. Das Altern am Arbeitsplatz geht mit einem geringeren, arbeitsbezogenen affektiven Wohlbefinden einher (Carvalho Wilks & Neto, 2013). Eine längere Erwerbstätigkeit kann aufgrund einer bereits entstandenen Routineaktivität auch zu mehr Langeweile führen, woraus wiederum ein Abfall der Zufriedenheit mit der Arbeit resultiert (Clark et al., 1996).

Hall (1994) postuliert, dass die jüngsten Erwerbstätigen mit den meisten Jobfacetten zufriedener sind als Personen mittleren und höheren Alters. Eine plausible Erklärung dafür kann sein, dass das Ausmaß ihrer Zufriedenheit mit ihren Erwartungen übereinstimmt. Junge Erwerbstätige mögen nicht genug Information über die Welt der Arbeit haben, um zu wissen, ob ihr Job im Vergleich zu anderen gut oder schlecht ist. Man benötigt Erfahrung im Arbeitsleben, um

solche Beurteilungen zu machen. Sobald Erwerbstätige Erfahrungen am Arbeitsmarkt sammeln, erhalten sie Informationen über die Art und Eigenschaft der Arbeit und vergleichen diese mit ihren früheren Erwartungen und Erfahrungen. Diese Vergleiche können folglich zu Unzufriedenheit führen. In diesem Sinne ist es zufriedenstellender, im Alter von 20 Jahren Hoffnungen zu haben, wie der Job im Alter von 30 Jahren sein mag, als mit 30 Jahren zu realisieren dass diese Erwartungen zu optimistisch waren. Dieser Prozess kann dem Abfall der Zufriedenheit in den 30ern zugrunde liegen (Clark et al., 1996).

Im Zuge der Hypothese 9 wurde der Frage nachgegangen, ob ein höheres Bildungsniveau zu einer höheren Arbeitszufriedenheit führt. Es konnte jedoch kein signifikanter Zusammenhang bestätigt werden.

Dieses Ergebnis zeigt sich konform mit den Resultaten von Veenhoven (1996), der von einem negativen Effekt der Bildung in modernen und fortschrittlichen Ländern berichtet. Clark und Oswald (1996) postulieren unter konstant halten des Einkommens ebenfalls eine negative Korrelation zwischen dem Bildungsniveau und der Arbeitszufriedenheit. Die Ursache dieses negativen Zusammenhangs kann anhand folgender drei Erklärungen demonstriert werden:

1. Höher gebildete Menschen haben höhere Ansprüche und Erwartungen an den Job, welche schwerer zu erfüllen sind. Für einen Job überqualifiziert zu sein, führt zu Frustration. Individuen, die einer Erwerbstätigkeit nachgehen, welche nicht das Level an Bildung erfordert, das sie erlangt haben, werden „over-schooled“ genannt, was mit Ineffizienz und einer Verschwendung an Ressourcen einhergeht. Einer Erwerbstätigkeit nachzugehen, die nicht den Qualifikationen entspricht, führt zu unerfüllten Erwartungen und Ansprüchen und folglich zu einer höheren Unzufriedenheit – sowohl im Arbeits- als auch Privatleben (Clark & Oswald, 1996).
2. Ein weiterer Nachteil der steigenden Anzahl von Akademikern ist, dass der Wert eines abgeschlossenen Studiums mit der Zeit auch an Wert verliert und somit zu einem größeren Konkurrenzkampf am Arbeitsmarkt führt.

Steigt das durchschnittliche Bildungsniveau in der Gesellschaft, so verringert sich der relative Vorteil einer besseren Bildung (Castriota, 2006).

3. Die Einkommensverteilung steigt mit der Bildung. Vergleiche zu ziehen mit Personen, die über dasselbe Bildungsniveau verfügen, aber ein höheres Gehalt haben, können einen negativen Effekt erzeugen (Clark & Oswald, 1996).

Gewichtung einzelner Determinanten

Im Zentrum der vierten und letzten Forschungsfrage stand die unterschiedliche Gewichtung einzelner Determinanten für die globale Lebenszufriedenheit.

Die Hypothese, dass die Gesundheit das subjektive Wohlbefinden in einem größeren Ausmaß beeinflusst als die Zufriedenheit mit der Arbeit und den sozialen Beziehungen, konnte bekräftigt werden. Inhaltlich gesehen sind diese Resultate mit den Studien von Fahrenberg et al. (2000), Frank (1991), Glatzer und Zapf (1984) sowie Helliwell und Putnam (2004) und Near und Rechner (1993) konform.

Bei der Untersuchung der Gewichtung der Faktoren Ehe/Partnerschaft, Familie und Freunde für die globale Lebenszufriedenheit, stimmen die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung ebenfalls mit jenen aus der Literatur überein. Argyle (1987) charakterisiert die Ehe/Partnerschaft als stärkste Form der sozialen Unterstützung und größte Quelle der Zufriedenheit (Argyle & Furnham, 1983). Heidbrink et al. (2009) spricht bei der Ehe/Partnerschaft von einer Grundlage des Wohlbefindens und Glatzer und Zapf (1984) bezeichnen sie als besten Prädiktor für die Lebenszufriedenheit.

Die genannten Ergebnisse lassen sich nun wie folgt zusammenfassen: Die soziodemografischen Variablen Alter, Geschlecht, Bildung und Einkommen üben keinen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit aus. Der Familienstand sowie das Bildungsniveau gelten hingegen als signifikante Prädiktoren für das Wohlbefinden. Ob Kinder noch im Haushalt der Eltern leben oder nicht, bedingt weder die globale noch die eheliche/partnerschaftliche Zufriedenheit der Eltern. Weder ein höheres

Alter noch ein höheres Bildungsniveau geht mit einer steigenden Arbeitszufriedenheit einher. Bezüglich der Gewichtung einzelner Determinanten hat sich gezeigt, dass die Gesundheit im Vergleich zur Arbeit und den sozialen Beziehungen den größten Einfluss auf das Wohlbefinden ausübt, während die Ehe/Partnerschaft die globale Zufriedenheit mit dem Leben mehr beeinflusst als die Zufriedenheit mit Familie und Freunden.

7.2 Limitationen

Es gibt eine Reihe von Aspekten, die zu Verzerrungen der Ergebnisse geführt haben mögen und daher die Aussagekraft der Resultate limitieren.

Generell ist zu sagen, dass die Messung der Konstrukte Lebenszufriedenheit, Wohlbefinden und Lebensqualität, mittels konventionellen Befragungsinstrumenten zumeist mit einer Vielzahl an Problemen und methodischen Fehlern einhergeht (Kirchler, 2011).

Eine weitere Problematik der vorliegenden Untersuchung stellt der Ausschluss gewisser Personengruppen dar. Bestimmte Gruppen von Personen sind bei der Erhebung von Zufriedenheitsbefragungen unterrepräsentiert. Dazu zählen psychisch kranke Menschen, Patienten mit chronischen Schmerzen, Patienten mit ungeklärten Symptomen, mit geringem Bildungsstand, schwer Erkrankte und Nicht-Muttersprachler (Crow et al., 2002). Aber auch Menschen, deren Leben zum Zeitpunkt der Befragung von erhöhter Arbeitsbelastung, Problemen mit der Partnerschaft oder finanziellen Schwierigkeiten geprägt ist, haben wahrscheinlich wenig Interesse sich mit dem Thema Lebenszufriedenheit zu konfrontieren und den Fragebogen auszufüllen. Darüber hinaus kann natürlich auch die Tagesverfassung eine entscheidende Rolle spielen.

Eine weitere Einschränkung der Studie bezieht sich auf die Erhebungsmethodik. Indem die Daten anhand eines Online-Fragebogens ermittelt wurden und den StudienteilnehmerInnen lediglich ein Link zugesendet wurde, gab es durch die

Abwesenheit der Testleiterin bei der Durchführung, keine Möglichkeit mehr etwaige Unklarheiten und Fragen zu besprechen und zu beseitigen. Dies kann wiederum zu Missverständnissen und damit verbundenen Fehlinterpretationen der TeilnehmerInnen geführt haben. Darüber hinaus beruhen alle Daten auf Selbsteinschätzungen der StudienteilnehmerInnen, und die Erhebung mittels Fragebogen ist laut Bortz und Döring (2006) einer hohen Anfälligkeit für Verzerrungen ausgesetzt.

Die nächste Limitation, von der viele Studien immer wieder betroffen sind, stellt die soziale Erwünschtheit dar. Gerade, wenn es sich um Zufriedenheitsbefragungen handelt, ist die Wahrscheinlichkeit relativ hoch, dass diese Problematik zum Vorschein kommt und, wie in der vorliegenden Studie, Deckeneffekte entstehen. Stroebe und Stroebe (1991) führen hierzu ein Beispiel an: „Es wäre denkbar, dass die größere Häufigkeit, mit der verheiratete Personen angeben, mit ihrem Leben im Ganzen sehr zufrieden zu sein, auf den Einfluss sozialer Erwünschtheit zurückzuführen ist. Nachdem sie einmal die Entscheidung getroffen haben, zu heiraten und verheiratet zu bleiben, geben sie möglicherweise ungern zu, dass sie dennoch mit ihrem Leben nicht zufrieden sind (Stroebe & Stroebe, S. 164-165).“ Auch Kirchler et al. (2000) postulieren, dass es gerade oft bei Befragungen zur Einschätzung der Zufriedenheit mit der eigenen Partnerschaft zu Überschätzungen kommt. Liegt eine 7-stufige Skala zur Evaluation vor, ist es häufig so, dass der Durchschnittswert bei 6 liegt. Buunk und van der Eijnden (1997) kamen in ihrer Studie zu einem ähnlichen Resultat, das zeigt, dass über die Hälfte der TeilnehmerInnen mit ihrer Partnerschaft zufriedener sind als der Durchschnitt der Gesellschaft und weitere 45% der Meinung sind eine gleich gute Partnerschaft wie die anderen zu haben und nur 10% von einer schlechteren Beziehungsqualität als die der anderen berichten.

Wie sich nach Abschluss der Untersuchung zeigte, hätte es im Fragebogen manchmal präziserer Begriffsdefinitionen bedurft. Bei der Frage nach der Zufriedenheit mit der Familie kam es bei einigen UntersuchungsteilnehmerInnen zu Unklarheiten. Es war nicht deutlich, ob es sich beim Begriff Familie um die

Kernfamilie oder um die Großfamilie handelte. Dies mag zu Fehlinterpretationen und daraus resultierenden Verzerrungen der Ergebnisse geführt haben.

7.3 Praktische Implikationen

Im Folgenden wird die praktische Relevanz aussagekräftiger Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung betrachtet.

Einerseits bestätigt die Studie die Annahme, dass die Gesundheit als stärkster Prädiktor für die Lebenszufriedenheit gilt. Die Gesundheit kann nicht vollständig, aber doch zu einem großen Teil vom Menschen selbst beeinflusst und kontrolliert werden. Daraus lässt sich ableiten, dass Menschen vermehrt auf gesundheitsfördernde Tätigkeiten und Aktivitäten, wie gesunde Ernährung und Bewegung achten sollten und regelmäßig zum Arzt gehen sollten, um im Falle einer erhöhten Anfälligkeit für physische oder mentale Krankheiten präventiv Maßnahmen zu setzen um potenziellen Risiken entgegen zu wirken. Darüber hinaus sollten sie, in einer Welt, die von ständigen Veränderungen, innovativen Technologien sowie zunehmender Globalisierung geprägt ist, Wege entdecken, um sich gezielt zu entspannen und zur Ruhe zu kommen.

Andererseits untermauern die Ergebnisse, dass die sozialen Beziehungen einen größeren Einfluss das Wohlbefinden ausüben als die Arbeit. Aufgrund des wachsenden Individualismus in der Gesellschaft sowie den Fortschritten der Technologie - und dem damit verbundenem Überfluss an sozialen Netzwerken im Internet - haben sich die Einstellungen zu sozialen Beziehungen verändert. Menschen besuchen einander seltener, gehören weniger oft Gruppen an und leben häufiger alleine (House, 1987). Die Menschen sollten sich in Zukunft wieder aktiver um den Aufbau und die Aufrechterhaltung sozialer Beziehungen kümmern und sich in Zeiten von What's app, Viber, Instagram, Telegram, Skype und Facebook wieder vermehrt der face-to-face Kommunikation zuwenden.

Es steht außer Frage, dass die Arbeit eine bedeutende Quelle von Zufriedenheit und Unzufriedenheit darstellt. Besonders klar zeigt sich dies am Beispiel negativer

Auswirkungen der Arbeitslosigkeit auf Gesundheit und Wohlbefinden. Hierbei wird klar, dass die Arbeit nicht nur finanzielle Sicherheit bietet, sondern auch als Quelle der Identität, als Möglichkeit seine Fähigkeiten und Fertigkeiten einzusetzen und weiterzuentwickeln, sowie Beziehungen außerhalb der Familie und dem Freundeskreis aufzubauen, dient. Darüber hinaus gibt sie dem Menschen eine sinnvolle Tätigkeit und Struktur im Leben (Fagin & Little, 1984; Sorensen & Verbrugge, 1987).

Die Arbeit fungiert aber vorallem und immer öfters auch als eine große Quelle von Stress. Das mittlerweile in aller Munde und häufig diagnostizierte Burn-Out ist ein weiteres Beispiel, das zeigt, welchen Einfluss die Arbeit auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden hat. Demnach sollten die Menschen sich für die Anzeichen eines Burn-Outs sensibilisieren und körperliche Signale wie Erschöpfung, eine gereizte Stimmung sowie das Gefühl von innerer Leere früh genug wahrnehmen, um weiteren, durch die Arbeit hervorgerufenen Stress, vorzubeugen und präventiv gezielte Maßnahmen zu setzen.

Wie die vorliegende Studie zeigt, sollten die Menschen einen größeren Teil ihrer Zeit und Energie in ihre Gesundheit sowie ihre sozialen Beziehungen investieren, um einen Ausgleich und Puffer zu dem mit der Arbeit oft verbundenen Stress zu schaffen.

7.4 Schlussfolgerung und Ausblick

Im Fokus der vorliegenden Arbeit stand die Untersuchung des Einflusses soziodemografischer Faktoren, sozialer Beziehungen, der Arbeit, Gesundheit und dem Wohnsitz der Kinder auf die globale Lebenszufriedenheit.

Zusammengefasst kann festgehalten werden, dass es zwischen den soziodemografischen Faktoren Alter, Geschlecht und Einkommen und der globalen Lebenszufriedenheit keinen Zusammenhang gibt. Die Variablen Bildungsniveau und Familienstand üben jedoch einen signifikanten Einfluss auf das Wohlbefinden aus. Aufgrund konsistenter Forschungsergebnisse war in der

Literatur klar ersichtlich, dass die Faktoren Arbeit, Gesundheit und soziale Beziehungen als Prädiktoren für die Lebenszufriedenheit agieren. Fraglich war jedoch, von welchen soziodemografischen Variablen diese Faktoren bedingt werden, und welcher dieser als stärkster Prädiktor für das Wohlbefinden fungiert. Wie bereits angenommen, führt die Gesundheit die Spitze an, gefolgt von der Zufriedenheit mit den sozialen Beziehungen und der Arbeit, welche weder durch ein höheres Alter noch ein höheres Bildungsniveau ansteigt. Unter den sozialen Beziehungen ragt die Zufriedenheit mit der Ehe/Partnerschaft hervor, Familie und Freunde reihen sich dahinter ein. Ob das/die Kind/er noch im Haushalt der Eltern lebt/en oder nicht, hat weder auf die globale noch eheliche/partnerschaftliche Zufriedenheit der Eltern einen Einfluss.

Die vorliegende Studie wurde anhand einer umfassenden Stichprobe von 552 TeilnehmerInnen durchgeführt, wobei die hohe Anzahl von Personen mit einem höheren Bildungsniveau zu Verzerrungen bei der Repräsentativität führen kann. Für zukünftige Forschungen wäre es von großem Vorteil, gezielt Personen mit niedrigerem Bildungsniveau mit einzubeziehen, um zu aussagekräftigeren Resultaten zu gelangen.

Darüber hinaus gilt es in weiteren Forschungsarbeiten zu analysieren, ob zusätzliche Faktoren, die aufgrund des Rahmens der Diplomarbeit keine Berücksichtigung fanden, die vorliegenden Zusammenhänge determinieren. Als Beispiel kann hier das Ausmaß der Erwerbstätigkeit oder die Anzahl sowie Alter der Kinder genannt werden. Aber auch Persönlichkeitsfaktoren, soziale Vergleichsprozesse und Copingstrategien agieren als entscheidende Einflussgrößen auf das Wohlbefinden.

In zukünftigen Forschungen sollte auch ein stärkerer Fokus auf Langzeitstudien gelegt werden. Es wäre beispielsweise von großem Interesse zu untersuchen, welche Zufriedenheitswerte Personen aufweisen, bevor sie eine Ehe eingehen oder Kinder bekommen, und wie sich diese nach dem Ereignis verändert haben. Dabei stellt sich nämlich die Frage, ob unglücklich Verheiratete nicht auch schon vor Eintritt in die Ehe unzufriedener waren, oder ob Personen, bevor sie Kinder bekommen haben, nicht schon generell unglücklicher waren, und nicht die

Ereignisse der Heirat oder Elternschaft für die aktuellen Zufriedenheitsbewertungen verantwortlich sind.

Geht es um die Frage nach der Zufriedenheit mit der Ehe, wäre es auch von Interesse, die Zufriedenheit des Partners mit der Ehe mit einzubeziehen. Die protektiven Faktoren ehelicher Zufriedenheit auf das emotionale Wohlbefinden mögen sich vergrößern, wenn der Ehepartner mit der Ehe auch zufrieden ist, sich aber auch verkleinern, wenn der Partner unzufrieden ist (Carr, Freedman, Cornman & Schwarz, 2014).

Bezugnehmend auf die Limitationen der vorliegenden Untersuchung, soll in Zukunft auf eine präzisere Definition der Skalen geachtet werden, um etwaige Unklarheiten zu vermeiden.

Darüberhinaus sollte bei zukünftigen Zufriedenheitsbefragungen die aktuelle Stimmung erhoben und bei anschließenden Berechnungen berücksichtigt werden. Bower (1981) ist der Ansicht, dass Erfahrungen, die mit der aktuellen Stimmung kongruent sind, besser erinnert werden als jene, die stimmungsinkongruent sind. Wenn sich die Befragten während der Bearbeitung der Fragen also in guter Stimmung befinden, so erinnern sie sich eher an positive Erfahrungen und Erlebnisse.

Aufgrund der verschiedenartigen Bedeutungen der Begriffe „Glück“ und „Zufriedenheit“ und der damit verbundenen unterschiedlichen Auffassungen und Interpretationen, bedarf es in Zukunft vor Beginn der Bearbeitung des Fragebogens einer genauen Definition des zu untersuchenden Konstrukts. Die äußerst hohen Zufriedenheitsbewertungen in jeder der Skalen können als Hinweis dafür aufgefasst werden, dass Fragen nach der Zufriedenheit mit dem Leben, und einzelnen Bereichen davon, zu keinen aussagekräftigen Ergebnissen führen. Viel interessanter wäre es gewesen, zu erfahren, wie die Bewertungen ausgefallen wären, wenn gefragt worden wäre, wie glücklich sie mit einzelnen Aspekten ihres Lebens sind. Es liegt die Vermutung nahe, dass Fragen nach dem Glück im Leben zu weniger Deckeneffekten geführt hätten als die Frage nach der Zufriedenheit. Der Grund dafür kann sein, dass der Begriff Zufriedenheit für die

Menschen auf einer Skala von „unglücklich“ bis „glücklich“ als Median agiert, und demnach für die vorliegende Studie zu wenig Aussagekraft liefert.

8 Literaturverzeichnis

- Abbey, A., & Andrews, F. M. (1985). Modeling the psychological determinants of life quality. *Social Indicators Research*, 16, 1-34.
- Abraham, J. D., & Hansson, R. O. (1995). Successful aging at work: An applied study of selection, optimization, and compensation through impression management. *Journal of Gerontology*, 50, 94-103.
- Abele, A., & Becker, P. (1991). *Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik*. Weinheim: Juventa.
- Adams, R. G., Blieszner, R., & De Vries, B. (2000). Definitions of Friendship in the Third Age: Age, Gender, and Study Location Effects. *Journal of Aging Studies*, 14, 117-133.
- Ahuvia, A. (2008). If money doesn't make us happy, why do we act as if it does? *Journal of Economic Psychology*, 29, 491-507 .
- Albert, C., & Davia, M. A. (2005). Education, Wages and Job Satisfaction. Paper presented at the Epunet Conference 2005, Colchester.
- Amato, P. R. (2000). The Consequences of Divorce for Adults and Children. *Journal of Marriage and Family*, 62, 1269-1287.
- Angeles, L. (2009). Children and life satisfaction. *Journal of Happiness Studies*, 11, 523-538.
- Angermeyer, M. C., Kilian, R., & Matschinger, H. (2000). *WHOQOL-100 und WHOQOL-BREF. Handbuch für die deutschsprachige Version der WHO Instrumente zur Erfassung von Lebensqualität*. Göttingen: Hogrefe.
- Argyle, M. (1987). *The psychology of happiness*. London: Methuen.
- Argyle, M. (2001). *Psychology of Happiness*. London: Routledge.
- Argyle, M. (2003). Causes and Correlates of Happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Hrsg.), *Well-Being – The Foundations of Hedonic Psychology* (S. 353-373). New York, NY: Russel Stage Foundation.
- Argyle, M., & Furnham, A. (1983). Sources of Satisfaction and Conflict in Long-Term Relationships. *Journal of Marriage and Familiy*, 45, 481-493.
- Argyle, M., & Henderson, M. (1984). The Rules of Friendship. *Journal of Social*

and Personal Relationships, 1, 211-237.

Argyle, M., & Henderson, M. (1986). *Die Anatomie menschlicher Beziehungen: Spielregeln des Zusammenlebens*. Paderborn: Junfermann.

Backhaus, K. (2011). *Multivariate Analysemethoden: eine anwendungsorientierte Einführung* (13. Aufl.). Berlin: Springer.

Bailey, T. C. & Snyder, C. R. (2007). Satisfaction With Life and Hope: A Look At Age and Marital Status. *The Psychological Record*, 57, 233-240.

Barnett, R. C., & Baruch, G. K. (1985). Women's involvement in multiple roles and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 135-145.

Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment Styles Among Young Adults: A Test of a Four-Category Model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 226-244.

Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497- 529.

Abele, A., & Becker, P. (1991). *Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik*. Weinheim: Juventa.

Becker, G. S. (1994). *Human Capital: a Theoretical and Empirical Analysis, with Special Reference to Education* (3. Aufl.). Chicago: University of Chicago Press.

Birdi, K. M., Warr, P. B., & Oswald, A. J. (1995). "Age Differences in Three Components of Employee Well-Being. *Applied Psychology*, 44, 345-373.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (1994). Estimating a Wage Curve for Britain. *The Economic Journal*, 104, 1025-1043.

Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2004). Well-being over time in Britain and the USA. *Journal of Public Economics*, 88, 1359–1386.

Bodenmann, G., Charvoz, L., Bradbury, T., Bertoni, A., Lafrate, R., Giuliani, C., Banse, R., & Behling, J. (2007). The role of stress in divorce: A three-nation retrospective study. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24, 707-728.

Bortz, J., & Döring, N. (2006). *Forschungsmethoden und Evaluation für Human-*

und Sozialwissenschaftler. Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

- Bortz, J., & Schuster, C. (2010). *Statistik für Human- und Sozialwissenschaftler*. Berlin: Springer.
- Bovey, S. (1998). *Und plötzlich sind sie flügge. Wie es Müttern geht, wenn die Kinder das Haus verlassen*. Wien: Überreuter Verlag.
- Bower, G. H. (1981). Mood and memory. *American Psychologist*, 36, 129-148.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Buber, I., & Neuwirth, N. (2009). *Familienentwicklung in Österreich. Erste Ergebnisse des „Generations and Gender Survey (GGS)“ 2008/2009*. Wien: AV Astoria.
- Bullinger, M., & Hasford, J. (1992). Umweltbedingungen und menschliche Lebensqualität: Belastungsfaktoren, Wirkungen, Einflussmöglichkeiten. In G. Seifert (Hrsg), *Lebensqualität in unserer Zeit: Modebegriff oder neues Denken?* (S. 73-87). Göttinger: Vandenhoeck und Ruprecht.
- Buunk, B. P., & Van der Eijnden, R. J. J. M. (1997). Perceived prevalence , perceived superiority, and relationship satisfaction: Most relationships are good, but ours is the best. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 219-228.
- Buunk, B. P., & Van Driel, B. (1991). Variant lifestyles and relationships. Newbury Park, CA: Sage.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The Quality of American Life*. New York: Russel Sage Foundation.
- Cantril, H. (1965). *The Pattern of Human Concerns* (2. Aufl.). New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- Carr, D., Freedman, V. A., Cornman, J. C., & Schwarz, N. (2014). Happy Marriage, Happy Life? Marital Quality and Subjective Well-being in Later Life. *Journal of Marriage and Family*, 76, 930-948.
- Carvalho Wilks, D., & Neto, F. (2013). Workplace Well-being, Gender and Age: Examining the ‚Double Jeopardy‘ Effect. *Social Indicators Research*, 114, 875-890.

-
- Castriota, S. (2006). Education and Happiness: a Further Explanation to the Easterlin Paradox? Departmental Working Papers 246. Tor Vergata University, CEIS.
- Checchi, D. (2006). The Economics of Education. In S. Castriota (Hrsg.), *Education and Happiness: a Further Explanation to the Easterlin Paradox?* Departmental Working Papers 246. Tor Vergata University, CEIS.
- Chun, H., & Lee, I., 2001. Why do married men earn more: productivity or marriage selection? *Economic Inquiry* 39, 307-319.
- Clark, A. E., & Oswald, A. J. (1994). Unhappiness and unemployment. *Economic Journal*, 104, 648-659.
- Clark, A. E., & Oswald, A. J. (1994). Satisfaction and Comparison Income. *Journal of Public Economics*, 61, 359-381.
- Clark, A. E., Oswald, A. J., & Warr, P. (1996). Is job satisfaction U-shaped in age? *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 69, 57-81.
- Cohen, S. (2004). Social relationships and health. *American Psychologist*, 59, 676-684.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98, 310-357.
- Coombs, R. H. (1991). Marital Status and Personal Well-Being: A Literature Review. *Family Relations*, 40, 97-102.
- Crow R., Gage, H., Hampson, S., Hart, J., Kimber, A., Storey, L., & Thomas, H. (2002). The measurement of satisfaction with healthcare: implications for practice from a systematic review of the literature. *Health Technology Assessment*, 6, 1-244.
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.
- Deutscher, I. (1964). The quality of postparental life. *Journal of Marriage and Family*, 26, 52-59.
- Diener, E. (1984). Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.
- Diener, E. (2000). Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

-
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39, 391-406.
- Diener, E., Sandvik, E., Seidlitz, L., & Diener, M. (1993). The relationship between income and subjective well-being: Relative or absolute? *Social Indicators Research*, 28, 195-223.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring quality of Life: Economic, social, and subjective indicators. *Social Indicators Research*, 40, 189-216.
- Diener, E., & Suh, E. (1998). Subjective well-being and age: An international analysis. In K. W. Schaie und M. P. Lawton (Hrsg.), *Annual Review of Gerontology and Geriatrics* (17. Aufl., 304-324). New York: Springer.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective Well-Being: Three Decades of Progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Di Tella, R., MacCulloch, R. J., & Oswald, A. J. (2001). Preferences over Inflation and Unemployment: Evidence from Surveys of Happiness. *The American Economic Review*, 91(1), 335-341.
- Di Tella, R., MacCulloch, R. J., & Oswald, A. J. (2003). The Macroeconomics of Happiness. *The Review of Economics and Statistics*, 85, 809-827.
- Dolan, S. L., & Gosselin, E. (1998). *Job satisfaction and life satisfaction: Analysis of a reciprocal model with social demographic moderators* (Papers 98-02). Relations industrielles, Montreal, CDN.
- Dublin, L. I., & Bunzel, B. (1934). To Be or Not to Be. *Journal of the American Statistical Association*, 29, 222-224.
- Fagin, L., & Little, M. (1991) zitiert nach Adrian Furnham. Work and Leisure Satisfaction. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Hrsg.), *Subjective well-being, an interdisciplinary perspective* (S. 235-259). Oxford: Pergamon Press.
- Fahrenberg, J., Myrtek M., Schumacher J., & Brähler, E. (2000). *Fragebogen zur Lebenszufriedenheit (FLZ) Handanweisung*. Hogrefe-Verlag.
- Feeney, J. A., & Noller, P. (1990). Attachment Style as a Predictor of Adult Romantic Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 281-291.
- Feist, G. J., Bodner, T. E., Jacobs, J. F., Miles, M., & Tan, V. (1995). Integrating top-down and bottom-up structural models of subjective well-being: A

-
- longitudinal investigation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 138-150.
- Filipp, S.-H., & Ferring, D. (1992). Lebensqualität und das Problem ihrer Messung. In G. Seifert (Hrsg.), *Lebensqualität in unserer Zeit: Modebegriff oder neues Denken?* (S. 89-109). Göttingen: Vandenhoeck und Ruprecht.
- Fischer, C. S., & Oliner, S. J. (1983). A Research Note on Friendship, Gender, and the Life Cycle. *Social Forces*, 62, 124-133.
- Frank, R. (1991). Körperliches Wohlbefinden. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden: Theorie – Empirie – Diagnostik* (S. 71-95). Weinheim: Juventa.
- Frijters, P., Haisken-DeNew, J. P., & Shields, M. A. (2004). Money Does Matter! Evidence from Increasing Real Income and Life Satisfaction in East Germany Following Reunification. *The American Economic Review*, 94, 730-740.
- Frey, B. S. (2010). *Happiness. A revolution in economics*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Frey, B. S., & Stutzer, A. (2002). What Can Economists Learn from Happiness Research? *Journal of Economic Literature*, 40, 402-435.
- Frieling, E., & Sonntag, K.-H. (1999). *Lehrbuch Arbeitspsychologie* (2. Aufl.). Bern: Huber.
- Fröhlich, W. (2002). *Wörterbuch Psychologie*. München: Deutscher Taschenbuchverlag.
- Fuller-Iglesias, H. R., Webster, N. J., & Antonucci, T. C. (2013). Adult Family Relationships in the Context of Friendship. *Research in Human Development*, 10, 184-203.
- Furnham, A. (1991). Work and Leisure Satisfaction. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Hrsg.), *Subjective well-being, an interdisciplinary perspective* (S. 235-259). Oxford: Pergamon Press.
- Glatzer, W., & Zapf, W. (1984). *Lebensqualität in der Bundesrepublik*. Frankfurt: Campus Verlag.
- Glenn, N. D., & McLanahan, S. (1982). Children and marital happiness: A further specification of the relationship. *Journal of Marriage and Family*, 44, 63-72.
- Glenn, N. D., & Weaver, C. N. (1988). The Changing Relationship of Marital

Status to Reported Happiness. *Journal of Marriage and the Family*, 50, 317-324.

Gorchoff, S. M., John, O. P., & Helson, R. (2008). Contextualizing Change in Marital Satisfaction During Middle Age: A 18-Year Longitudinal Study. *Psychological Science*, 19, 1194-1200.

Grossman, M. (1972). On the concept of health capital and the demand for health. *Journal of Political Economy*, 80, 223-255.

Grundy, E., & Read, S. (2012). Social contacts and receipt of help among older people in England: are there benefits of having more children? *Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 67, 742-754.

Gupta, N., & Beehr, T. (1981). Relationship among employee's work and nonwork responses. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 203-209.

Hackman, J. R., & Oldham, G. R. (1980). *Work redesign*. Reading, MA: Addison Wesley.

Hansen, T. (2012). Parenthood and Happiness: a Review of Folk Theories Versus Empirical Evidence. *Social Indicators Research*, 108, 29-64.

Hartog, J., & Oosterbeek, H. (1998). Health, Wealth and Happiness: Why Pursue a Higher Education? *Economics of Education Review*, 17, 245-256.

Hawkins, D. N., & Booth, A. (2005). Unhappily Ever After: Effects of Long-Term, Low-Quality Marriages on Well-Being. *Social Forces*, 84, 445-465.

Heidbrink, H., Lück, H. E., & Schmidtman, H. (2009). *Psychologie sozialer Beziehungen* (1. Aufl.). Stuttgart: Kohlhammer.

Heller, K. (1979). The effects of social support: Prevention and treatment implications. In A. P. Goldstein & F. H. Kanfer (Hrsg.), *Maximizing treatment gains: Transfer enhancement in psychotherapy* (S. 353-382). New York: Academic Press.

Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society*, 359, 1435-1446.

Herzberg, F., Mausner, B., & Snyderman, B. (1959). *The Motivation to Work* (2. Aufl.). New York: Wiley.

Hoffenaar, P. J., van Balen, F., & Hermanns, J. (2010). The impact of having a baby on the level and content of women's well-being. *Social Indicators*

Research, 97, 279-295.

Holmes, J. D., & Rahe, R. H. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of the Psychosomatic Research*, 11, 213-218.

House, J. S. (1987). Social Support and Social Structure. *Sociological Forum*, 2, 135-146.

House, J. S., Umberson, D., & Landis, K. R. (1988). Structures and Processes of Social Support. *Annual Review of Sociology*, 14, 293-318.

Inglehart, R. (1990). *Culture Shift in Advanced Industrial Society*. Princeton: Princeton University Press.

Inglehart, R. (2002). Gender, Aging, and Subjective Well-Being. *International Journal of Comparative Sociology*, 43, 391-408.

Judge, T. A., & Watanabe, S. (1994). Individual differences in the nature of the relationship between job and life satisfaction. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 67, 101-107.

Kabanoff, B. (1980). Work and nonwork: A review of models, methods, and findings. *Psychological Bulletin*, 88, 60-77.

Kahn, R. L., & Antonucci, T. C. (1980). Convoys over the life course: Attachment, roles and social support. In P. B. Baltes & O. Brim (Hrsg.), *Life-span development and behavior* (3. Aufl., S. 254-283). Boston: Lexington.

Kalleberg, A. L., & Loscocco, K. A. (1983). Aging, values and rewards: Explaining age differences in job satisfaction. *American Sociological Review*, 48, 78-90.

Kapinus, C. A., & Johnson, M. P. (2003). The utility of family life cycle as a theoretical and empirical tool. *Journal of Family Issues*, 42, 155-184.

Keeton, C. P., Perry-Jenkins, M., & Sayer, A. G. (2008). Sense of control predicts depressive and anxious symptoms across the transition to parenthood. *Journal of Family Psychology*, 22, 212-221.

Kendig, H., Dykstra, P. A., van Gaalen, R. I., & Melkas, T. (2007). Health of aging parents and childless individuals. *Journal of Family Issues*, 28, 1457-1486.

Kiecolt-Glaser, J. K., Fisher, L. D., Ogrocki, P., Stout, J. C., Speicher, C. E., & Glaser, R. (1987). Marital quality, marital disruption, and immune function. *Psychosomatic Medicine*, 49, 13-34.

-
- Kirchler, E. (2008). *Arbeits- und Organisationspsychologie*. Wien: UTB.
- Kirchler, E. (2011). *Wirtschaftspsychologie – Individuen, Gruppen, Märkte, Staat*. Göttingen: Hogrefe.
- Kirchler, E., Rodler, C., Hölzl, E., & Meier, K. (2000). *Liebe, Geld und Alltag*. Göttingen: Hogrefe.
- Kisker, E., & Goldman, N. (1987). Perils of Single Life and Benefits of Marriage. *Social Biology*, 34, 135-152.
- Kolip, P. (1993). *Freundschaften im Jugendalter. Der Beitrag sozialer Netzwerke zur Problembewältigung*. Weinheim, München: Juventa.
- Kon, I. S. (1979). *Freundschaft: Geschichte und Sozialpsychologie der Freundschaft als soziale Institution und individuelle Beziehung*. Hamburg: Rowohlt Verlag.
- Kozma, A., Stones, M. J., & McNeil, J. K. (1991). *Psychological well-being in later life*. Toronto: Butterworths.
- LeMasters, E. (1957). Parenthood as crisis. *Marriage and Family Living*, 19, 352-355.
- Lienert, G. A., & Raatz, U. (1998). *Testaufbau und Testanalyse*. Weinheim: Psychologie Verlags Union.
- Lucas, R. E., & Dyrenforth, P. S. (2006). Does the Existence of Social Relationships Matter for Subjective Well-Being? In K. D. Vohs & E. J. Finkel (Hrsg.), *Self and relationships: Connecting intrapersonal and interpersonal processes* (S. 254-273). New York, NY, US: Guilford Press.
- Lucas, R. E., & Gohm, C. L. (2000). Age and Sex Differences in Subjective Well-being across Cultures. In E. Diener & E. M. Suh (Hrsg.), *Culture and Subjective Well-Being* (S. 291-317). Cambridge, MA: MIT Press.
- Lykken, D., & Tellegen, A. (1996). Happiness Is a Stochastic Phenomenon. *Psychological Science*, 7, 186-189.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The Benefits of Frequent Positive Affect: Does Happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin*, 131, 803-855.
- Maderthaner, R. (1995). Soziale Faktoren urbaner Lebensqualität. In A. Keul (Hrsg.), *Wohlbefinden in der Stadt: Umwelt- und gesundheitspsychologische Perspektiven* (S. 172-197). Weinheim: Beltz,

Psychologie Verlags Union.

- Maderthaner, R. (1998). Wohlbefinden, Lebensqualität und Umwelt. In I. Kryspin-Exner (Hrsg.), *Klinische Psychologie und Gesundheitspsychologie. Postgraduale Aus- und Weiterbildung* (S. 483-508). Wien: WUV.
- Mansfield R., & Evans, M. G., (1975). Work and non-work in two occupational groups. *Industrial Relations*, 6, 48-54.
- Marks, N. F. (1996). Flying Solo at Midlife: Gender, Marital Status, and Psychological Well-Being. *Journal of Family Issues*, 58, 917-932.
- Market Institut (2009). Persönliches Glück trotz der Wirtschaftskrise. *Market Institut News, Linz, Mai 09/16*.
- Martin, W. T. (1976). Status Integration, Social Stress, and Mental Illness: Accounting for Marital Status Variations in Mental Hospitalization Rates. *Journal of Health and Social Behavior*, 17, 280-294.
- Mastekaasa, A. (1994). Marital status, distress, and well-being: an international comparison. *Journal of Comparative Family Studies*, 25, 183-203.
- Mayring, P. (1991). Die Erfassung subjektiven Wohlbefindens. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden. Theorie – Empirie – Diagnostik* (S. 51-70). Weinheim: Juventa.
- McLanahan, S., & Adams, J. (1987). Parenthood and Psychological Well-Being. *Annual Review of Immunology*, 5, 237-257.
- Michalos, A. (1985). Multiple discrepancy theory. *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Mills, R. J., Grasmick, H. G., Stout Morgan, C., & Wenk, D. (1992). The Effects of Gender, Family Satisfaction, and Economic Strain on Psychological Well-Being. *Family Relations*, 41, 440-445.
- Morgan, S. P., & Berkowitz King, R. (2001). Why Have Children in the 21st Century? Biological Predisposition, Social Coercion, Rational Choice. *European Journal of Population*, 17, 3-20.
- Morrow, P. C., & McElroy, J. C. (1987). Work commitment and job satisfaction over three career stages. *Journal of Vocational Behavior*, 30, 330-346.
- Myers, D. G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Hrsg.), *Well-Being: The foundations of hedonic*

psychology (S. 376-393). New York: Russel Sage Foundation.

Near, J. P., & Rechner, P. L. (1993). Cross-Cultural Variations In Predictors Of Life Satisfaction: An Historical View Of Differences Among West European Countries. *Social Indicators Research*, 29, 109-121.

Nerdinger, F. W., Blickle, G., & Schaper, N. (2014). *Arbeits- und Organisationspsychologie* (3. Aufl.). Heidelberg: Springer Medizin Verlag.

Neuberger, O. (1985). *Arbeit*. Stuttgart: Enke.

Nomaguchi, K. M., & Milkie, M. A. (2003). Costs and rewards of children: the effects of becoming a parent on adult's lives. *Journal of Marriage and the Family*, 65, 356-374.

Noymer, A., & Ruppaner, L. (2009). *Self-rated health, happiness, and global well-being: Evidence from the World Values Survey*. Unveröffentlichtes Manuskript, Detroit, MI.

Oswald, A. J. (1997). Happiness and Economic Performance. *Economic Journal*, 197, 1815-1831.

Papastefanou, C. (1997). *Auszug aus dem Elternhaus: Aufbruch und Ablösung im Erleben von Eltern und Kindern*. Weinheim, München: Juventa Verlag.

Park, K. (2005). Choosing childlessness: Weber's typology of action and motives of the voluntarily childless. *Sociological Inquiry*, 75, 372-402.

Peiro, A. (2006). Happiness, satisfaction, and socio-economic conditions: Some international evidence. *Journal of Socio-Economics*, 35, 348-365.

Phillips, B. S. (1957). A Role Theory Approach to Adjustment in Old Age. *American Sociological Review*, 22, 212-217.

Pierewan, A., & Tampubolon, G. (2014). Happiness and health in Europe: A multivariate multilevel model. *Applied Research in Quality of Life*, 1-16.

Pollmann-Schult, M. (2010). Auswirkungen der Vaterschaft auf die Lebenszufriedenheit, Freizeitaktivitäten und familiäre Beziehungen. *Zeitschrift für Familienforschung*, 22, 350-369.

Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family*, 69, 576-593.

Reis, H. T., Collins, W. A., & Berscheid, E. (2000). The Relationship Context of

-
- Human Behavior and Development. *Psychological Bulletin*, 126, 844-872.
- Riederer, B. (2005). Tradition, Investitionsgut oder Herzenssache? Der Wunsch nach Kindern zwischen Ideal und Realität. In W. Schulz, M. Haller, & A. Grausgruber (Hrsg.), *Österreich zur Jahrhundertwende. Gesellschaftliche Werthaltungen und Lebensqualität 1986–2004* (S. 367-400). Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften.
- Rojas, M. (2007). Heterogeneity in the relationship between income and happiness: A conceptual-referent-theory explanation. *Journal of Economic Psychology*, 28, 1-14.
- Rollins, B. C., & Cannon, K. L. (1974). Marital satisfaction over the family life cycle: A reevaluation. *Journal of Marriage and Family*, 36, 271-282.
- Rook, K. S. (1984). Research on Social Support, Loneliness and Social Integration. Toward an Integration. *Review of Personality and Social Psychology*, 5, 239-264.
- Rook, K. S. (1987). Social Support Versus Companionship: Effects on Life Stress, Loneliness, and Evaluations by Others. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 1132-1147.
- Ruch, W. & Proyer, R. T. (2011). Positive Interventionen: Stärkenorientierte Ansätze. In R. Frank (Hrsg.), *Therapieziel Wohlbefinden* (2. Aufl., S. 84-96). Berlin Heidelberg: Springer Verlag.
- 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.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Ryder, R. G. (1973). Longitudinal Data Relating Marriage Satisfaction and Having a Child. *Journal of Marriage and Family*, 35, 604-606.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Schmid-Kloss, G. (2006). Glückliche Partnerschaft bis ins Alter – eine Interviewstudie zu Ursachenzuschreibung in langandauernden Partnerschaften. *Gruppendynamik und Organisationsberatung*, 37.
-

Jahrgang, Heft 2, 197-214.

- Schneewind, K. A., & Wunderer, E. (2003). Prozessmodelle der Partnerschaftsentwicklung. In I. Grau & H. W. Bierhoff (Hrsg.), *Sozialpsychologie der Partnerschaft* (S. 221-255). Berlin: Springer-Verlag.
- Schnittker, J. (2004). Education and the changing shape of the income gradient in health. *Journal of Health and Social Behavior*, 45, 286-305.
- Schoen, R., Kim, Y. J., Nathanson, C. A., Fields, J., & Astone, N. M. (1997). Why do Americans want children? *Population and Development Review*, 23, 333-358.
- Schrodt, P. (2009). Family Strength and Satisfaction as Functions of Family Communication Environments. *Communication Quarterly*, 57, 171-186.
- Schuster, T. L., Kessler, R. C., & Aseltine, R. H. (1990). Supportive interactions, negative interactions and depressed mood. *American Journal of Community Psychology*, 18, 423-438.
- Shirom, A., Gilboa, S., Fried, Y., & Cooper, C. (2008). Gender, age and tenure as moderators of work-related stressors relationships with job performance: A meta-analysis. *Human Relations*, 6, 1371-1398.
- Shore, L. M., Chung-Herrera, C., Dean, M. A., Ehrhart, K. H., Jung, D. I., Randel, A., et al. (2009). Diversity in organizations: Where are we now and where are we going? *Human Resource Management Review*, 19, 117-133.
- Sorensen, G., & Verbrugge, L. M. (1987). Women, Work, And Health. *Annual Review of Public Health*, 8, 235-251.
- Stanca, L. (2012). Suffer the little children: Measuring the effects of parenthood on well-being worldwide. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 81, 742-750.
- Steiger, D. (2011). *Lebensbedingungen und Lebenszufriedenheit und deren Messung in EU-SILC 2010*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Wien, Österreich.
- Steverink, N., & Lindenberg, S. (2006). Which Social Needs Are Important for Subjective Well-Being? What Happens to Them With Aging? *Psychology and Aging*, 21, 281-290.
- Stroebe, W., & Stroebe, M. (1991). Partnerschaft, Familie und Wohlbefinden. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden: Theorie – Empirie – Diagnostik*

-
- (S. 155-174). Weinheim: Juventa.
- Stutzer, A. (2004). The role of income aspirations in individual happiness. *Journal of Economic Behavior and Organization*, 54, 89–109.
- Stutzer, A., & Frey, B. (2006). Does marriage make people happy or do happy people get married? *The Journal of Socio-Economics*, 35, 326-347.
- Subramanian, S. V., Kim, D., & Kawachi, I. (2005). Covariation in the socioeconomic determinant of self-rated health and happiness: multivariate multilevel analysis of individuals and communities in the USA. *Journal of Epidemiology Community Health*, 59, 664-669.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- Takahashi, K. (2004). Close Relationships across the Life Span: Toward a Theory of Relationship Types. In F. R. Lang & K. L. Fingerman (Hrsg.), *Growing Together: Personal Relationships across the Lifespan* (S. 130-158). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Takahashi, K., Tamura, J., & Tokoro, M. (1997). Patterns of Social Relationships and Psychological Well-being among the Elderly. *International Journal of Behavioral Development*, 21, 417-430.
- Thoits, P. (1983). Multiple Identities and Psychological Well-Being: A Reformulation and Test of Social Isolation Hypothesis. *American Sociological Review*, 48, 174-187.
- Toulemon, L. (1996). Very few couples remain voluntarily childless. *Population*, 8, 1-27.
- Turner, R. J., & Marino, F. (1994). Social support and social structure: A descriptive epidemiology. *Journal of Health and Social Behavior*, 35, 193-212.
- Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Foster, C. A. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and the Family*, 65, 574-583.
- Umberson, D. (1987). Family Status and Health Behaviors: Social Control as a Dimension of Social Integration. *Journal of Health and Social Behavior* 28, 306-19.

-
- Umberson, D., Chen, M. D., House, J. S., Hopkins, K., & Slaten, E. (1996). The effect of social relationships on psychological well-being: Are men and women really so different? *American Sociological Review*, 61, 837-857.
- Umberson, D., Pudrovska, T., & Reczek, C. (2010). Parenthood, Childlessness, and Well-Being: A Life Course Perspective. *Journal of Marriage and Family*, 72, 612-929.
- Umberson, D., Williams, K., Powers, D. A., Chen, M. D., & Campbell, A. M. (2005). As Good as it Gets? A Life Course Perspective on Marital Quality. *Social Forces*, 84(1), 493-511.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34.
- Veenhoven, R. (1996). Developments in Satisfaction Research. *Social Indicators Research*, 37, 1-36.
- Veenhoven, R. (2011). Glück als subjektives Wohlbefinden: Lehren aus der empirischen Forschung. In D. Thomä, C. Henning, & O. Mitscherlich-Schönherr (Hrsg.), *Glück: Ein interdisziplinäres Handbuch*. (S. 396-404). Stuttgart, Weimar: Metzler.
- Von Humboldt, S., Leal, I., & Pimenta, F. (2014). Living Well in Later Life: The Influence of Sense of Coherence, and Socio-Demographic, Lifestyle and Health-Related Factors on Older Adults' Satisfaction with Life. *Applied Research Quality of Life*, 9, 631-642.
- Walen, H. R., & Lachman, R. E. (2000). Social support and strain from partner, family, and friends: Costs and benefits for men and women in adulthood. *Journal of Social and Personal Relationships*, 17(1), 5-30.
- Warr, P. (1997). Age, Work, and Mental Health. In K. W. Schaie & C. Schooler (Hrsg.), *The impact of Work on Older Adults* (S. 252-296). New York: Springer.
- Warr, P. (2007). *Work, happiness, and unhappiness*. London and New York: Routledge.
- Wasserman, I. M. (1984). A Longitudinal Analysis of the Linkage between Suicide, Unemployment, and Marital Dissolution. *Journal of Marriage and Family*, 46, 853-859.
- White, A. T., & Spector, P. E. (1987). An investigation of age-related factors on job-satisfaction relationship. *Psychology and Aging*, 2, 261-265.

-
- White, L., & Edwards, J. N. (1990). Emptying the nest and parental well-being: An analysis of national panel data. *American Sociological Review*, 55, 235-242.
- Wilensky, J. L. (1960). Work, careers and social integration. *International Social Science Journal*, 12, 543-560.
- Wright, P. (1982). Men's Friendships, Women's Friendships and the Alleged Inferiority of the Latter. *Sex Roles*, 8(1), 1-20.
- Zapf, W. (1984). Individuelle Wohlfahrt: Lebensbedingungen und wahrgenommene Lebensqualität. In W. Glatzer & W. Zapf (Hrsg.), *Lebensqualität in der Bundesrepublik* (S. 13-26). Frankfurt: Campus Verlag.
- Zapf, W. (1991). Arbeit und Wohlbefinden. In A. Abele & P. Becker (Hrsg.), *Wohlbefinden: Theorie – Empirie – Diagnostik* (S. 227-244). Weinheim: Juventa.
- Zöfel, P. (2003). *Statistik für Psychologen*. München: Pearson Studium.

9 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Items zur Erfassung der globalen Lebenszufriedenheit.....	82
Tabelle 2. Items zur Erfassung der Arbeitszufriedenheit.....	82
Tabelle 3. Items zur Erfassung des subjektiv eingeschätzten Gesundheitszustandes	83
Tabelle 4. Items der Skalen Ehe/Partnerschaft, Familie und Freunde	84
Tabelle 5. Gesamtübersicht der Skalen inklusive Anzahl der Items und verwendeter Fragebögen.....	85
Tabelle 6. Reliabilitätsanalyse der einzelnen Skalen	88
Tabelle 7. Reliabilitätsanalyse nach Geschlecht und Alter	88
Tabelle 8. Verteilung der Stichprobe pro Skala	90
Tabelle 9. Dichotomisierung anhand des Median	90
Tabelle 10. Verteilung der Stichprobe pro Skala nach Dichotomisierung	90
Tabelle 11. Kreuztabelle zur Überprüfung des Einflusses vom Familienstand auf die globale Lebenszufriedenheit	92
Tabelle 12. Binäre logistische Regression zur Überprüfung des Einflusses vom Bildungsniveau und Einkommen auf die globale Lebenszufriedenheit.....	92
Tabelle 13. Kreuztabelle zur Untersuchung des Einflusses vom Wohnsitz der Kinder auf die Zufriedenheit mit der Ehe/Partnerschaft der Eltern	93
Tabelle 14. Kreuztabelle zur Untersuchung des Einflusses vom Wohnsitz der Kinder auf die globale Lebenszufriedenheit der Eltern	94
Tabelle 15. Binäre logistische Regression zur Vorhersage der Arbeitszufriedenheit durch das Alter	94
Tabelle 16. Binäre logistische Regression zur Vorhersage der Arbeitszufriedenheit durch das Bildungsniveau.....	95
Tabelle 17. Lineare Regression zur Vorhersage der Einflussgröße von Arbeit, Gesundheit und sozialen Beziehungen auf die globale Lebenszufriedenheit	95

Tabelle 18. Lineare Regression zur Vorhersage der Einflussgröße von Freunden, Familie und Ehe/Partnerschaft auf die globale Lebenszufriedenheit.....	96
Tabelle 19. Faktorenanalyse der Skalen Familie, Ehe/Partnerschaft, Freunde und Arbeit	131
Tabelle 20. Faktorenanalyse der Skala Gesundheit.....	132
Tabelle 21. Mittelwerte, Mediane und Standardabweichungen der Skalen.....	132

10 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Strukturmodell des Wohlbefindens nach Becker (1991, S.14)	9
Abbildung 2. Vier-Faktoren-Ansatz des subjektiven Wohlbefindens nach Mayring (1991, S. 53)	11
Abbildung 3. Komponenten subjektiven Wohlbefindens nach Diener, Suh, Lucas, und Smith (1999, S. 277)	12
Abbildung 4. Wohlfahrtsdispositionen nach Glatzer und Zapf (1984, S. 25)	13
Abbildung 5. Altersverteilung der Stichprobe	77
Abbildung 6. Verteilung der Stichprobe bzgl. Familienstand	78
Abbildung 7. Einkommensverteilung der Stichprobe	79

11 Anhang

Tabelle 19. Faktorenanalyse der Skalen Familie, Ehe/Partnerschaft, Freunde und Arbeit

Item - Bezeichnung	Faktor			
	1	2	3	4
Familie – Zuwendung *	.902			
Familie – Geborgenheit *	.876			
Familie – Verständnis *	.804			
Familie – Hilfsbereitschaft & Unterstützung *	.797			
Familie – Ehrlichkeit & Offenheit	.759			
Familie – Anforderungen	.687			
Familie – gemeinsame Unternehmungen	.668			
Ehe/Partnerschaft – Geborgenheit		.875		
Ehe/Partnerschaft – Hilfsbereitschaft & Unterstützung		.785		
Ehe/Partnerschaft – Anforderungen		.781		
Ehe/Partnerschaft – Verständnis		.778		
Ehe/Partnerschaft – Zärtlichkeit & Zuwendung		.768		
Ehe/Partnerschaft – Ehrlichkeit & Offenheit		.722		
Ehe/Partnerschaft – gemeinsame Unternehmungen		.673		
Freunde – Zuwendung *			.829	
Freunde – Geborgenheit *			.818	
Freunde – Verständnis *			.788	
Freunde – Hilfsbereitschaft & Unterstützung *			.769	
Freunde – Ehrlichkeit & Offenheit			.712	
Freunde – gemeinsame Unternehmungen			.658	
Freunde - Anforderungen			.641	
Arbeit – Erfolge				.733
Arbeit – Anforderungen & Belastungen				.702
Arbeit – Abwechslung				.687
Arbeit – Zukunft				.663
Arbeit – Unterstützung				.569
Eigenwert	8.998	3.437	2.916	2.270
% der Varianz	34.607	13.219	11.216	8.732
Extraktionsmethode: Hauptachsenfaktorenanalyse				
Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalverteilung				

Anmerkung. Alle Faktorladungen, die zwischen -.3 und +.3 liegen, wurden der Übersicht wegen weggelassen. Alle mit einem * gekennzeichneten Items sind jene der Skala „soziale Beziehungen“.

Tabelle 20. Faktorenanalyse der Skala Gesundheit

Item – Bezeichnung	Faktor	
	1	2
Zufriedenheit mit sich selbst **	.677	
Sinnvolles Leben **	.629	
Das Leben genießen **	.613	
Energie für den Alltag *	.544	.454
Negative Gefühle **	-.520	
Konzentrationsfähigkeit **	.489	
Erledigung alltäglicher Dinge *	.406	.405
Akzeptanz des Aussehens **	.405	
Hinderung durch Schmerzen *		-.716
Medizinische Behandlung *		-.641
Gesundheit		.591
Fortbewegung *		.545
Arbeitsfähigkeit *	.416	.530
Schlaf *		.341
Eigenwert	5.669	1.926
% der Gesamtvarianz	31.495	10.699
Extraktionsmethode: Hauptachsenfaktorenanalyse		
Rotationsmethode: Varimax mit Kaiser-Normalverteilung		
Anmerkungen. * = Items, der Domäne „physisch“, ** = Items, der Domäne „psychisch“, jenes ohne * = Item, der Domäne „global“. Jene Faktorladungen, die zwischen -.3 und +.3 liegen, wurden der Übersicht wegen weggelassen.		

Tabelle 21. Mittelwerte, Mediane und Standardabweichungen der Skalen

Skala	<i>M</i>	<i>Mdn</i>	<i>SD</i>
Arbeit	5.32	5.60	1.07
Familie	5.77	6.14	1.18
Freunde	5.85	6.00	.91
Ehe/Partnerschaft	6.10	6.43	1.04
Soziale Beziehungen	5.92	6.13	.90
Global	4.18	4.00	.69
Gesundheit	4.06	4.13	.50

Fragebogen

Fragebogen zum Thema Lebenszufriedenheit

Sehr geehrte Teilnehmerin, sehr geehrter Teilnehmer!

Vielen Dank, dass Sie sich die Zeit nehmen, diesen Fragebogen auszufüllen! Im Rahmen meiner Diplomarbeit an der Psychologischen Fakultät Wien führe ich derzeit eine Studie zum Thema Lebenszufriedenheit durch. Hierbei bin ich auf Ihre Unterstützung angewiesen und bitte Sie den Fragebogen vollständig auszufüllen um so aussagekräftige Resultate zu gewinnen. Ich bin Ihnen deshalb sehr dankbar, wenn Sie sich in etwa **10 Minuten** Zeit zum Beantworten der folgenden Fragen nehmen.

In diesem Fragebogen gibt es **keine richtigen oder falschen Antworten** – es geht um **Ihre Sicht der Dinge**. **Ich garantiere Ihnen, dass alle Ihre Angaben selbstverständlich vertraulich und absolut anonym behandelt werden:** die Identität der Teilnehmer ist für mich weder feststellbar noch von Interesse. Deshalb bitte ich Sie, die folgenden Fragen so ehrlich und offen wie möglich zu beantworten. Wenn Sie sich bei der Beantwortung einer Frage nicht sicher sind, wählen Sie die Antwortkategorie, die Ihrer Meinung nach am ehesten zutrifft. Oft ist dies die Kategorie, die Ihnen als erstes in den Sinn kommt.

Herzlichen Dank nochmals für Ihre Mitarbeit und Unterstützung und nun viel Spaß bei der Teilnahme an der Untersuchung.

Sophie Zinnagl

Bei Interesse an den Ergebnissen dieser Studie können Sie mich ab Dezember 2014 jederzeit kontaktieren: sophie@zinnagl.com

Weiter ▶

Umfrage verlassen und Antworten löschen

Fragebogen zum Thema Lebenszufriedenheit

0% 100%

Alle mit einem roten Stern (*) markierten Felder stellen Pflichtfelder dar.
Das Feld mit dem Fragezeichen unter einigen der Fragen dient als genauere Erklärung.

Zunächst möchte ich Sie nun um ein paar Angaben bitten:

* Geschlecht

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- ☐ männlich
☐ weiblich

* Alter

In dieses Feld dürfen nur Zahlen eingegeben werden.

? in Jahren

* Aktueller Beziehungsstatus

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- ☐ Single
☐ in einer Partnerschaft
☐ verheiratet
☐ geschieden
☐ verwitwet

Wie alt ist/sind Ihr/e Kind/er, das/die bei Ihnen im Haushalt lebt/en?
Nur Zahlen dürfen in dieses Feld eingegeben werden.

1. Kind - Alter:
2. Kind - Alter:
3. Kind - Alter:
4. Kind - Alter:
5. Kind - Alter:
6. Kind - Alter:

? Bitte geben Sie das Alter des/der jeweiligen Kindes/r (in Jahren) in das nebenstehende freie Feld ein

Falls Ihr Kind jünger als ein Jahr alt ist, geben Sie bitte "0" in das Feld ein

*** Höchste abgeschlossene Ausbildung**
Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- ☐ kein Schulabschluss
- ☐ Pflichtschule
- ☐ Lehre mit Berufsschule
- ☐ Fach-/Handelsschule ohne Matura
- ☐ Höhere Schule mit Matura
- ☐ Studium an Universität oder Fachhochschule
- ☐ Postgraduiert (Dr./Phd)

*** Seit wie vielen Jahren sind Sie verheiratet?**
Nur Zahlen dürfen in dieses Feld eingegeben werden.

Jahre

Monate

? z.B. sechs Monate: Jahre - 0 // Monate - 6

*** Leben Sie mit Ihrem/Ihrer (Ehe-)Partner/in in einem Haushalt zusammen?**

☒ Ja ☐ Nein

*** Waren Sie, abgesehen von Ihrem aktuellen Beziehungsstatus, in der Vergangenheit bereits schon einmal verheiratet?**

☐ Ja ☒ Nein

*** Haben Sie Kinder?**

☒ Ja ☐ Nein

*** Lebt/Leben eines/mehrere Ihrer Kinder in Ihrem Haushalt?**

☒ Ja ☐ Nein

*
Was ist Ihre derzeitige Hauptbeschäftigung?
(Bitte nur eines anklicken und zwar jene Tätigkeit auswählen, in die Sie Ihre meiste Zeit und Energie investieren)

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- ☐ Schüler/in
- ☐ Berufsausbildung/Lehre
- ☐ Student/in
- ☐ Postgraduale Ausbildung/Doktoratsstudium
- ☒ Angestellte/r, Arbeiter/in
- ☐ Selbstständig
- ☐ Pensionist/in
- ☐ Hausfrau/Hausmann (Hausarbeit und/oder Kinderbetreuung)
- ☐ derzeit nicht beschäftigt

*
In welchem Ausmaß sind Sie beschäftigt?
(Selbstständige bitte jene Option anklicken, die Ihrer Arbeitszeit entspricht)

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- ☐ Vollzeit
- ☐ Teilzeit
- ☐ Geringfügig

*
Wie hoch ist Ihr monatliches Netto-Einkommen?

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- ☐ kein Einkommen
- ☐ unter 500€
- ☐ 500€-999€
- ☐ 1000€-1499€
- ☒ 1500€-1999€
- ☐ 2000€-2499€
- ☐ 2500€-2999€
- ☐ 3000€-3499€
- ☐ über 3500€

* **Ist Ihr/e (Ehe-)Partner/in zur Zeit berufstätig?**

- ☒ Ja
- ☐ Nein

* **In welchem Ausmaß ist Ihr/e (Ehe-)Partner/in beschäftigt?**
Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- ☒ Vollzeit
- ☐ Teilzeit
- ☐ Geringfügig

*** Wie hoch ist das monatliche Netto-Einkommen Ihres/r (Ehe-)Partners/in?**

Bitte wählen Sie eine der folgenden Antworten:

- ☐ kein Einkommen
- ☐ unter 500€
- ☐ 500€-999€
- ☐ 1000€-1499€
- ☐ 1500€-1999€
- ☐ 2000€-2499€
- ☐ 2500€-2999€
- ☐ 3000€-3499€
- ☐ über 3500€

[Weiter >](#)
[Umfrage verlassen und Antworten löschen](#)

Fragebogen zum Thema Lebenszufriedenheit

0%  100%

Klicken Sie bitte bei jeder der Aussagen auf den folgenden Seiten jeweils das Feld an, das am ehesten Ihrer **Zufriedenheit** in Bezug auf die betreffende Aussage entspricht.

Beispiel:

	sehr unzufrieden	unzufrieden	eher unzufrieden	weder/noch	eher zufrieden	zufrieden	sehr zufrieden
Mit dem Wetter bin ich...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

? Wenn Sie – in diesem Beispiel – mit dem Wetter weder zufrieden noch unzufrieden sind, dann klicken Sie bitte das dazugehörige Feld ("weder noch") an.

*** Gesundheit**

	sehr unzufrieden	unzufrieden	eher unzufrieden	weder/noch	eher zufrieden	zufrieden	sehr zufrieden
Mit meinem körperlichen Gesundheitszustand bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit meiner seelischen Verfassung bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mit meiner körperlichen Verfassung bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit meiner geistigen Leistungsfähigkeit bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit meiner Widerstandskraft gegen Krankheit bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich daran denke, wie häufig ich Schmerzen habe, dann bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich daran denke, wie oft ich bisher krank gewesen bin, dann bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

* Freunde

	sehr unzufrieden	unzufrieden	eher unzufrieden	weder/noch	eher zufrieden	zufrieden	sehr zufrieden
Mit den Anforderungen, die meine Freundschaften an mich stellen, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit den gemeinsamen Unternehmungen mit meinen Freunden bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mit der Ehrlichkeit und Offenheit meiner Freunde bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit dem Verständnis, das mir meine Freunde entgegenbringen, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit der Zuwendung, die mir meine Freunde entgegenbringen, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit der Geborgenheit, die mir meine Freunde geben, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit der Hilfsbereitschaft und Unterstützung, die mir meine Freunde entgegenbringen, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter ▶

Umfrage verlassen und Antworten löschen

Fragebogen zum Thema Lebenszufriedenheit

0%  100%

* Familie

	sehr unzufrieden	unzufrieden	eher unzufrieden	weder/noch	eher zufrieden	zufrieden	sehr zufrieden
Mit den Anforderungen, die meine Familie an mich stellt, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit den gemeinsamen Unternehmungen mit meiner Familie bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit der Ehrlichkeit und Offenheit meiner Familie bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit dem Verständnis, das mir meine Familie entgegenbringt, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit der Zuwendung, die mir meine Familie entgegenbringt, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit der Geborgenheit, die mir meine Familie gibt, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit der Hilfsbereitschaft und Unterstützung, die mir meine Familie entgegenbringt, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

* Ehe / Partnerschaft

	sehr unzufrieden	unzufrieden	eher unzufrieden	weder/noch	eher zufrieden	zufrieden	sehr zufrieden
Mit den Anforderungen, die meine Ehe/Partnerschaft an mich stellt, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit den gemeinsamen Unternehmungen mit meinem/r (Ehe-)Partner(in) bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mit der Ehrlichkeit und Offenheit meines/r (Ehe-)Partners(in) bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit dem Verständnis, das mir mein/e (Ehe-)Partner(in) entgegenbringt, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit der Zärtlichkeit und Zuwendung, die mir mein/e (Ehe-)Partner(in) entgegenbringt, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit der Geborgenheit, die mir mein/e (Ehe-)Partner(in) gibt, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit der Hilfsbereitschaft und Unterstützung, die mir mein/e (Ehe-)Partner(in) entgegenbringt, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

[Weiter ▶](#)
[Umfrage verlassen und Antworten löschen](#)

Fragebogen zum Thema Lebenszufriedenheit

0% 100%

In den folgenden Aussagen geht es um jegliche „Arbeit“, die Sie tun. Mit Arbeit sind hier alle wesentlichen verpflichtenden Tätigkeiten gemeint, die Sie ausführen. Dies kann Ihr Job, Studium, Ihre Hausarbeit, Kinderbetreuung, ehrenamtliche Tätigkeiten ODER Fürsorge für pflegebedürftige Verwandte – also bezahlte oder unbezahlte Arbeit sein. Mit Arbeit ist hier also **jene Tätigkeit** gemeint, in die Sie den **größten Teil Ihrer Zeit und Energie investieren**. Es geht dabei um Ihre **Zufriedenheit** mit dieser Haupttätigkeit in den **vergangenen zwei Wochen**.

▪ **Arbeit/Haupttätigkeit**

	sehr unzufrieden	unzufrieden	eher unzufrieden	weder/nach	eher zufrieden	zufrieden	sehr zufrieden
Mit der Abwechslung, die mir meine Tätigkeit bietet, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Was das Ausmaß meiner Anforderungen und Belastungen durch diese Tätigkeit betrifft, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Mit den Erfolgen, die ich während meiner Tätigkeit erziele, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Wenn ich an meine Tätigkeit in der Zukunft denke, bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Mit der Unterstützung (durch Andere) bei meiner Tätigkeit bin ich ...	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter ▶

Umfrage verlassen und Antworten löschen

Fragebogen zum Thema Lebenszufriedenheit

0% 100%

Im folgenden Fragebogen werden Sie danach gefragt, wie Sie Ihre Lebensqualität, Ihre Gesundheit und andere Bereiche Ihres Lebens beurteilen. Wenn Sie sich bei der Beantwortung einer Frage nicht sicher sind, wählen Sie bitte die Antwortkategorie, die Ihrer Meinung nach am ehesten zutrifft. Oft ist dies die Kategorie, die Ihnen als erste in den Sinn kommt.

Bitte beantworten Sie alle Fragen auf der Grundlage Ihrer eigenen Beurteilungskriterien, Hoffnungen, Vorlieben und Interessen. Bitte denken Sie bei der Beantwortung der Fragen an Ihr Leben während der vergangenen zwei Wochen. So könnte eine Frage lauten:

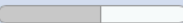
	Überhaupt nicht	Eher nicht	Halbwegs	Überwiegend	Völlig
Bekommen Sie von anderen Menschen die Unterstützung, die Sie brauchen?	☐	☐	☐	☐	☐

? Bei dieser Frage sollen Sie das Feld ankreuzen, das am besten ausdrückt, in welchem Umfang Sie während der **vergangenen zwei Wochen** von anderen Menschen die Unterstützung erhalten haben die Sie brauchen. Wenn Sie während der vergangenen zwei Wochen von anderen Menschen überwiegend die Unterstützung erhalten haben die sie brauchen, kreuzen Sie das dazugehörige Feld ("Überwiegend") an.

Weiter ▶

Umfrage verlassen und Antworten löschen

Fragebogen zum Thema Lebenszufriedenheit

0%  100%

In den folgenden Fragen geht es darum, wie **zufrieden** Sie sich während der **vergangenen zwei Wochen** hinsichtlich Ihrer **sozialen Beziehungen** gefühlt haben.

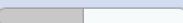
*

	Sehr unzufrieden	Unzufrieden	Weder zufrieden noch unzufrieden	Zufrieden	Sehr zufrieden
Wie zufrieden sind Sie mit Ihren persönlichen Beziehungen?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Fähigkeit, für andere sorgen oder sie unterstützen zu können?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie zufrieden sind Sie mit der Unterstützung durch Ihre Freunde?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie zufrieden sind Sie mit der Unterstützung durch Ihre Familie?	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter ▶

Umfrage verlassen und Antworten löschen

Fragebogen zum Thema Lebenszufriedenheit

0%  100%

In den folgenden Fragen geht es darum, **wie zufrieden, glücklich oder gut** Sie sich während der **vergangenen zwei Wochen** hinsichtlich verschiedener Aspekte Ihres Lebens gefühlt haben. Klicken Sie das Feld an, das am ehesten auf Sie zutrifft.

*

	Sehr schlecht	Schlecht	Mittelmäßig	Gut	Sehr gut
Wie würden Sie Ihre Lebensqualität beurteilen?	☐	☐	☐	☐	☐

*

	Sehr unzufrieden	Unzufrieden	Weder zufrieden noch unzufrieden	Zufrieden	Sehr zufrieden
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Gesundheit?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie zufrieden sind Sie mit der Qualität Ihres Lebens?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie sind Sie im Allgemeinen mit Ihrem Leben zufrieden?	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter ▶

Umfrage verlassen und Antworten löschen

Fragebogen zum Thema Lebenszufriedenheit

0%

100%

In den folgenden Fragen geht es darum, **wie stark** Sie während der **vergangenen zwei Wochen** Aspekte Ihres Lebens erlebt haben.

Überhaupt nicht

Ein wenig

Mittelmäßig

Ziemlich

Äußerst

Wie stark werden Sie durch Schmerzen daran gehindert, notwendige Dinge zu tun?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie sehr sind Sie auf medizinische Behandlung angewiesen, um das tägliche Leben zu meistern?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie gut können Sie Ihr Leben genießen?	☐	☐	☐	☐	☐
Betrachten Sie Ihr Leben als sinnvoll?	☒	☒	☒	☒	☒
Wie gut können Sie sich konzentrieren?	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter ▶

Umfrage verlassen und Antworten löschen

Fragebogen zum Thema Lebenszufriedenheit

0%

100%

In den folgenden Fragen geht es darum, **in welchem Umfang** Sie während der **vergangenen zwei Wochen** bestimmte Dinge erlebt haben oder in der Lage waren, bestimmte Dinge zu tun.

Überhaupt nicht

Eher nicht

Halbwegs

Überwiegend

Völlig

Haben Sie genug Energie für das tägliche Leben?	☐	☐	☐	☐	☐
Können Sie Ihr Aussehen akzeptieren?	☐	☐	☐	☐	☐

Sehr schlecht

Schlecht

Mittelmäßig

Gut

Sehr gut

Wie gut können Sie sich fortbewegen?	☐	☐	☐	☐	☐
--------------------------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Weiter ▶

Umfrage verlassen und Antworten löschen

Fragebogen zum Thema Lebenszufriedenheit

0%

100%

In den folgenden Fragen geht es darum, wie **zufrieden** Sie sich während der **vergangenen zwei Wochen** hinsichtlich verschiedener Aspekte Ihres Lebens gefühlt haben.

Sehr unzufrieden

Unzufrieden

Weder zufrieden noch unzufrieden

Zufrieden

Sehr zufrieden

Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Schlaf?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Fähigkeit, alltägliche Dinge erledigen zu können?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie zufrieden sind Sie mit Ihrer Arbeitsfähigkeit?	☐	☐	☐	☐	☐
Wie zufrieden sind Sie mit sich selbst?	☐	☐	☐	☐	☐

Weiter ▶

Umfrage verlassen und Antworten löschen

Fragebogen zum Thema Lebenszufriedenheit

0%

100%

In der folgenden Frage geht es darum, **wie oft** sich während der **vergangenen zwei Wochen** bei Ihnen negative Gefühle eingestellt haben, wie zum Beispiel Angst oder Traurigkeit.

Niemals

Nicht oft

Zeitweilig

Oftmals

Immer

Wie häufig haben Sie negative Gefühle wie Traurigkeit, Verzweiflung, Angst oder Depression?	☐	☐	☐	☐	☐
---	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

Absenden

Umfrage verlassen und Antworten löschen

Vielen Dank für Ihre Teilnahme!

Bei Interesse an den Ergebnissen dieser Studie können Sie mich ab Dezember 2014 jederzeit kontaktieren:
sophie@zinnagl.com

143

Lebenslauf

Sophie Zinnagl

E-Mail: sophie@zinnagl.com
Telefon: +43 (0)676/900 96 90



PERSÖNLICHE DATEN:

Geburtsdatum: **21. Mai 1989**
Geburtsort: **Melk / Niederösterreich**
Familienstand: **ledig**
Nationalität: **Österreich**

AUSBILDUNG:

März 2008 – bis jetzt	Universität Wien Diplomstudium Psychologie Schwerpunkt: Sozial-, Arbeits-, Organisations- u. Wirtschaftspsychologie
Oktober 2014–November 2014	Wirtschaftsuniversität Wien Workshops: • „Besprechungen moderieren“ • „Arbeiten in Teams“
Februar 2013–Juni 2013	University of Amsterdam, Netherlands Kurse: • „Working In Teams“ • „Cross Cultural Psychology“ • „Organizational Change“
August 2010–September 2010	University of California, Los Angeles Kurse: • „Communication Theory“ • „Adolescent Development“

BISHERIGE TÄTIGKEITEN:

Jänner 2015 – Februar 2015	ISG Personalmanagement International, Wien Training & Development • Unterstützung bei der Organisation, Vorbereitung und Durchführung von Assessment- u. Development Centern sowie Trainings zu den Themen Führung, Verkauf, Teams, Kommunikation • Unterstützung bei der Vorbereitung von Angeboten, Handouts, Reports und Trainingsunterlagen • Unterstützung bei der Auswertung psychologisch-diagnostischer Testverfahren • Nachbereitung von Assessment- u. Development Centern sowie Trainings inklusive Protokollierung
August 2013 bis jetzt	City Speed Dating, Wien • Organisation, Vorbereitung und Durchführung der Events • Kundenakquise • Alleinige Moderation von Gruppen zw. 20 und 40 Personen • Ergebnisauswertung
Jänner 2012 – Juni 2012	ISG Personalmanagement International, Wien Personalberatung • Assistenz zweier Senior Consultants in kaufmännischen und projektbezogenen Agenden • Suche nach geeigneten Kandidaten in Datenbanken • Empfang und Betreuung von Klienten und Bewerbern • Erstellung von Inseraten und Angeboten • Persönliche Durchführung von Interviews • Alleinige Abwicklung einer Kundenpräsentation • Wartung, Aktualisierung und Betreuung von Bewerber- und Kundendatenbank • Telefonempfang, Terminkoordination sowie Korrespondenz
Oktober 2011 – Jänner 2012	Institut für Bildungspsychologie, Universität Wien • Seminarleitung • Vermittlung von Orientierungs- u. Strukturwissen • Lehre von metafachlichen Kompetenzen in den Bereiche Teamarbeit, Zeit- u. Literaturmanagement sowie Lernstrategien • E-Learning – Betreuung der Studenten
Juli 2011 - September 2011	DDB Tribal GmbH - Werbeagentur, Hamburg • Strategische Planung • Analyse von Markt- u. Konsumentenverhalten • Konzeption und Durchführung von Interviews • Zielgruppen – Analyse • Konzeption, Durchführung und Moderation eines Kreativ-Workshops • Recherche und Konkurrenzanalyse für CRM-Kundenbindungsstrategie • Unterstützung bei der Vorbereitung von Kundenworkshops und des Barcamps für Planner in Hamburg • Auswertung und Bewertung der Entega-Kundensegmente • Ideen-Generierung und Verfassen von Ideenkonzepten • Impulsvortrag und Leitung einer Diskussion zum Thema "Umgang mit Druck im Arbeitsleben"

-
- Unterstützung beim Creative-Briefing
- | | |
|--------------|---|
| Oktober 2010 | pbk i-vent GmbH, Wien <ul style="list-style-type: none"> • Unterstützung bei Planung und Durchführung des Pharma Marketing Tag |
| Juli 2010 | Festspiel- und Veranstaltungen GmbH, Sommerspiele Melk – Kultur Melk <ul style="list-style-type: none"> • Kassakraft: Kassieren, Kassa-Abschluss • aktive Werbung und Information der Besucher |
| März 2010 | life-science Karriere Services, Wien <ul style="list-style-type: none"> • Redaktionelle Tätigkeiten • Unterstützung bei Planung und Durchführung der Veranstaltung „life-science-success“ |
| Oktober 2009 | Abbott Austria GmbH / Public Health PR-Projektgesellschaft mbH, Wien <ul style="list-style-type: none"> • Morbus-Crohn-Hilfe-Projekt: Akquise von „Crohn Friendly Place – Partnern in Wien |
| Juli 2009 | Festspiel- und Veranstaltungen GmbH, Sommerspiele Melk – Kultur Melk <ul style="list-style-type: none"> • Kassakraft • aktive Werbung und Information der Besucher |
| Mai 2009 | Pfizer GmbH / Public Health PR-Projektgesellschaft mbH, Wien <ul style="list-style-type: none"> • „Smoking statt smoking“ – Roadshow durch Österreich: Raucherentwöhnungsberatung und psychologische Beratung |
| August 2008 | METRO Cash & Carry Österreich GmbH, St.Pölten <ul style="list-style-type: none"> • Verkauf • Beratung |
| August 2007 | Niederösterreichische Gebietskrankenkasse, Pöchlarn <ul style="list-style-type: none"> • Administrative Tätigkeiten |

EXTRA CURRICULA:

- **Arbeitsrechtkurs Kompakt, Wifi, März 2015**
- **Seminar „Personalselektion und Eignungsbeurteilung von Mitarbeitern“, Oktober 2013 – Jänner 2014**
- **Beisitz und Beratschlagung bei Assessment Center der ÖBB, November 2013**
- **Seminar „Führung in Organisationen“, März – Juni 2013**
- **Seminar „Motivation in Organisationen“, März – Juni 2013**
- **Seminar „Arbeitsanalyse, -bewertung und –gestaltung, März – Juni 2013**

-
- Seminar „Gesprächsführung“, Oktober 2011 – Jänner 2012
 - Seminar „Konflikte – Erleben, Verlauf und Interventionen“, Oktober 2009 – Jänner 2010
 - Unterstützung beim Aufbau eines Waisenhauses und Betreuung der Waisenkinder in Saniob (Rumänien), Mai 2006
 - Workshop im Hospiz und Pflegeheim Melk, Juni 2005
 - Betreuung von Patienten im Pflegeheim Melk, 2005
 - Workshop im Landeskindergarten Melk, Juni 2006
 - Erste Hilfe Kurs, November 2006

KENNTNISSE:

Sprachen: **Deutsch** (Muttersprache)
Englisch (fließend)
Italienisch (Grundkenntnisse)
Niederländisch (Grundkenntnisse)

Führerschein: **Klasse B**

Computerkenntnisse: **MS Office**
SPSS (Grundkenntnisse)

INTERESSEN, HOBBIES:

sportliche Tätigkeiten: **Joggen, Tennis, Skifahren**

Allgemein: **Reisen, Filme, Fotografie**

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere, dass ich diese Diplomarbeit ohne fremde Hilfe und ohne Benutzung anderer als der angegebenen Quellen angefertigt habe, und dass die Arbeit in gleicher oder ähnlicher Form noch keiner anderen Prüfungsbehörde vorgelegen hat. Alle Ausführungen der Arbeit, die wörtlich oder sinngemäß übernommen wurden, sind als solche gekennzeichnet.

Wien, am _____

Name: _____

Sophie Zinnagl
