



universität
wien

MASTERARBEIT / MASTER'S THESIS

Titel der Masterarbeit / Title of the Master's Thesis

Charakteristisch für positive soziale Beziehungen?
Operationalisierung der mehrdimensionalen PERMA-
Facette positive Beziehungen

verfasst von / submitted by

Sophie Melzer, BSc BA

angestrebter akademischer Grad / in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien, 2021 / Vienna 2021

Studienkennzahl lt. Studienblatt /
degree programme code as it appears on
the student record sheet:

UA 066 840

Studienrichtung lt. Studienblatt /
degree programme as it appears on
the student record sheet:

Masterstudium Psychologie UG2002

Betreut von / Supervisor:

Univ.-Prof. Dr. Anton-Rupert Laireiter

Abstract

Soziale Beziehungen spielen eine zentrale Rolle im Leben eines jeden Menschen. Ihr Einfluss auf unsere physische und psychische Gesundheit kann enorm sein und hat seinen Ursprung in unterschiedlichen Dimensionen (z.B. Unterstützung, Nähe). Obwohl das Wissen um die Wirkung zwischenmenschlicher Beziehungen bereits seinen Eingang in das positiv-psychologische PERMA-Modell von Seligman (2011) gefunden hat, gibt es nach wie vor keine einheitliche Definition des Konstrukts, die seiner Mehrdimensionalität auch in Form einer Operationalisierung gerecht wird. Daher wurde in der vorliegenden Arbeit ein deutschsprachiges Instrument (33 Items) inklusive einer Kurzfassung (11 Items) zur mehrdimensionalen Erfassung von Merkmalen *positiver Beziehungen* entwickelt und anhand existierender Skalen validiert. Das daraus resultierende faktorenanalytische Modell, bestehend aus sechs Subskalen – *Bindung, Unterstützung, Sympathie, Geselligkeit, Empathie* sowie *Freundlichkeit* – wurde in einer zweiten Studie hinsichtlich seiner Zusammenhänge mit anderen positiv-psychologischen Konzepten (Flourishing, Thriving, Satisfaction with Life, Resilienz) sowie den sechs HEXACO-Persönlichkeitsfacetten untersucht. Dabei wurden signifikante Zusammenhänge festgestellt, die die Relevanz unterschiedlicher Facetten – vor allem von *Bindung, Unterstützung, Sympathie* und *Geselligkeit* – für unser Wohlbefinden und Aufblühen weiter unterstreichen: Alle PERMA-Faktoren korrelierten positiv mit mindestens zwei der neu operationalisierten Dimensionen positiver Beziehungen, während Flourishing sogar positive Korrelationen zu fünf der sechs Dimensionen aufwies. Relevante Persönlichkeitseigenschaften scheinen vor allem Extraversion sowie Verträglichkeit zu sein, welche mehrere kleine Korrelationen zu einzelnen Dimensionen aufwiesen. Hervorzuheben ist in dieser Hinsicht auch die ambivalente Rolle der Subskala *Empathie*, welche im Sinne einer emotionalen Ansteckung einen negativen Zusammenhang zu Resilienz aufwies und damit nicht nur positive Effekte zu haben scheint. Zusätzlich sei angemerkt, dass der Model Fit des sechs-dimensionalen Modells sich durch das Entfernen der Empathie-Skala weiter verbesserte. Zukünftige Forschungsarbeiten ermöglichen es somit einerseits, die Rolle der Empathie für soziale Beziehungen noch genauer zu untersuchen, während die vorliegende Skala andererseits eine ganzheitliche Untersuchung *positiver Beziehungen* im Zusammenhang mit anderen (klinisch) relevanten Variablen ermöglicht.

Schlüsselwörter: Positive Psychologie, PERMA, soziale Beziehungen, positive Beziehungen, Wohlbefinden, Operationalisierung, Flourishing, Empathie

Social relationships are key drivers and motivators in everyday life. While the causes and consequences for our physical and mental health of social support are widely studied, only little is known about potential other facets of positive relationships. The current study therefore aims at developing a multidimensional German scale (long form: 33 items, short form: 11 items) for *positive relationships* as they are defined within Seligman's (2011) PERMA-framework. In order to assess both the dimensionality of the construct by operationalizing it and testing the validity of the newly developed scale, as well as the influences the dimensions identified have on other positive psychological constructs, two different studies were conducted. Following factor analysis during the first study, a six-factor solution including the dimensions *Attachment*, *Social Support*, *Sympathy*, *Sociability*, *Empathy* and *Friendliness* was tested for its construct validity with existing scales. The second study conducted revealed significant relations to other positive-psychological and well-being-related constructs such as Thriving, Flourishing, Satisfaction with Life and the EPOCH-model as well as the HEXACO-personality facets. Thus, the importance of different dimensions concerning the connection between *positive relationships* and well-being was emphasized, shown for example through correlations between all PERMA-facets and at least two of the newly defined dimensions. Flourishing showed a positive relation to five out of the six new facets, whereas relevant personality facets for positive relationship dimensions include mainly Extraversion and Agreeableness. The role of empathy (emotional contagion) in social relations stays ambivalent, though, as correlations to resilience were shown to be negative, indicating a dampening effect of empathy on our well-being. In this regard it should be noted, that the model fit of the six-dimensional model improved further by removing the empathy dimension. Future research could thus, on the one hand, investigate the role of empathy for social relationships in more detail, while the present scale, on the other hand, allows for a holistic investigation of *positive relationships* in the context of other (clinically) relevant variables.

Keywords: Positive psychology, PERMA, social relationships, positive relationships, well-being, assessment, flourishing, empathy

Einleitung

Soziale Beziehungen machen einen wesentlichen Bestandteil unseres Lebens aus. Was auch immer wir tun, wie auch immer wir unseren Alltag verbringen: Die meisten Situationen verbringen wir gemeinsam, mit anderen Menschen. Es ist allein aus diesem Grund schon nicht verwunderlich, dass soziale Beziehungen – oder aber das Fehlen eben dieser – einen großen Einfluss auf sämtliche Bereiche unseres Lebens ausüben. Umgekehrt lässt sich vermuten, dass unsere Beziehungen von anderen psychologischen Faktoren, wie zum Beispiel unserem Wohlbefinden, beeinflusst werden (Kansky & Diener, 2017). Aus wissenschaftlicher Sicht stellt sich dabei die Frage, worin diese Einflüsse bestehen und wie genau sie sich erklären lassen.

Zwischenmenschliche Interaktionen, insbesondere soziale Unterstützung, werden bereits seit geraumer Zeit erforscht und sind nachweislich unabdingbar für die „Funktionalität“ des Menschen (Diener & Oishi, 2005); denn abgesehen von unserem psychischen Wohlbefinden hängt auch die physische Gesundheit von guten sozialen Beziehungen ab (Markey et al., 2007; Ryff & Singer, 1998; Seligman, 2011). Obwohl es unklar ist, ob die Effekte des „Gebens“ größer sind als die des „Erhaltens“, steht fest, dass uns beide Arten der Interaktion positiv beeinflussen (Brown et al., 2003; Feeney & Collins, 2015). Demnach ist es beispielsweise gesundheitsfördernd, Liebe, Fürsorge und Unterstützung zu leisten und zu geben - nicht nur zu erhalten (Feeney & Collins, 2015). Umgekehrt haben Einstellungen, Persönlichkeitseigenschaften und Stimmungen ebenso einen Einfluss auf die von uns geführten Beziehungen (Kansky & Diener, 2017). So haben optimistischere Menschen tendenziell stabilere Beziehungen, die selbst über Konflikte hinweg fortbestehen (Srivastava et al., 2006).

Soziale Beziehungen sind außerdem, so scheint es, einerseits die Ursache und andererseits die Folge unseres Lebenssinns (Stavrova & Luhmann, 2016). Doch welche Komponenten lassen sich identifizieren, die unsere Beziehungen zur Bereicherung unseres Wohlbefindens machen? Innerhalb der Positiven Psychologie gibt es unterschiedliche Modelle, die sich mit der Rolle sozialer Beziehungen (z.B. *PERMA*, Seligman, 2011; *EPOCH*, Kern et al., 2016) und ihrer Wirkung auf andere Komponenten, wie beispielsweise die Lebenszufriedenheit (Lau & Bradshaw, 2018) oder aber das Wohlbefinden (Goswami, 2012), beschäftigen. Dabei bleibt der Fokus jedoch meist generisch, was die Darstellung *positiver Beziehungen* betrifft (siehe beispielsweise Seligman, 2011). In der vorliegenden Arbeit soll daher eruiert werden, welche Kerndimensionen *positive Beziehungen* im Rahmen von Seligmans (2011) *PERMA*-Modell aufweisen und inwiefern diese mit anderen, wohlbefindensrelevanten Konstrukten im Zusammenhang stehen. Bei der folgenden Darstellung der Komponenten handelt es sich damit einerseits um einen Überblick der Kernmerkmale positiver Beziehungen, andererseits auch schon um die Auswahl von

Merkmale, die als Basis für die Erstellung des Instruments dienen, welches in weiterer Folge die Überprüfung der konvergenten Validität ermöglicht. Im Folgenden wird der Ausdruck „positive Beziehungen“ als Kürzel für diese Kerndimensionen beziehungsweise -merkmale verwendet.

PERMA

Laut Seligmans *PERMA*-Modell stellen *positive Beziehungen* eine der fünf Säulen für unser Wohlbefinden dar und sollen in diesem Sinne für eine Aufrechterhaltung und/oder Steigerung dessen gefördert werden (Seligman, 2011). *Wohlbefinden* lässt sich dementsprechend als multifaktorielles Konzept definieren, das sowohl affektive als auch kognitive Komponenten beinhaltet: Einerseits vor allem das Vorhandensein positiver Emotionen bei nur geringem Aufkommen negativer Emotionen, andererseits aber auch die Bewertung unterschiedlicher Lebensbereiche als zufriedenstellend (Janke & Glöckner-Rist, 2014). Die von Seligman (2011) definierten Säulen unseres Wohlbefindens sind in Abbildung 1 dargestellt.



Abbildung 1. *PERMA*-Bausteine des Wohlbefindens nach Seligman (2011)

Das *PERMA*-Modell entstand aus der Theorie des authentischen Glücks (*Authentic Happiness*, Seligman, 2002), wobei sich innerhalb dieser Weiterentwicklung der Fokus vom Glück mit Maßstab *Lebenszufriedenheit* hin zum *Wohlbefinden* beziehungsweise zum *Aufblühen* („Flourish“) verschob. Während *positive Beziehungen* jedoch als einer der fünf „Bausteine“ unseres Wohlbefindens definiert werden können, gelten sie im Verhältnis zum *Aufblühen* als Bedingungen dafür (Seligman, 2011). Als eigenständige Elemente des *PERMA*-Modells eignen sich Komponenten nur dann, wenn sie a) zum Wohlbefinden beitragen, b) um ihrer selbst Willen von Menschen verfolgt werden und c) sich unabhängig von den jeweils anderen Elementen definieren und messen lassen (Seligman, 2011).

Positive Beziehungen (R) als Baustein des PERMA-Modells und Bedingung des Aufblühens

Während manche Facetten des *PERMA*-Modells bereits recht konkret definiert sind, beispielsweise welche Inhalte zum Bereich der *positiven Emotionen* gehören, äußert sich Seligman im Bezug auf die positiven Beziehungen relativ unkonkret. In „*Flourish. A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being*“ (2011) bezieht er zwar unterschiedliche relevante Faktoren in die genauere Beschreibung des Konstrukts ein, legt sich dabei allerdings nicht auf eine bestimmte Definition fest. So hebt er beispielsweise den Zusammenhang der anderen *PERMA*-Komponenten mit positiven Beziehungen hervor, indem er das Empfinden von Freude (*Positive Emotions*), das Erfahren von Bedeutung und Sinn (*Meaning*), sowie das Erleben von Stolz (*Accomplishment*) auf eine Leistung oder einen Erfolg in einen sozialen Kontext setzt: „Auch ohne die näheren Umstände dieser Höhepunkte Ihres Lebens zu kennen, weiß ich doch, welche Form sie hatten: Sie alle ereigneten sich in Zusammenhang mit anderen Menschen.“ (Seligman, 2015, S. 40). Dieser Zusammenhang würde positive Beziehungen zwar durchaus als relevant für die Entstehung des Aufblühens kategorisieren, allerdings stellt sich – im Sinne der *PERMA*-Annahmen – die Frage, ob positive Beziehungen, so wie die anderen vier Komponenten des Modells, um ihrer selbst Willen geführt werden. Würden positive Beziehungen nämlich lediglich als „Mittel zum Zweck“ (z.B. zur Erreichung positiver Emotionen) verfolgt, wären sie „nur“ sekundäre Faktoren innerhalb der eigentlichen *PERMA*-Bausteine und sollten daher nicht in das Modell aufgenommen werden. Fest steht jedenfalls, dass positive Beziehungen durch ihre Verstärkung der anderen *PERMA*-Faktoren zu einer positiven Aufwärtsspirale beitragen, analog dazu, wie es bei Depression zu einer „Negativspirale“ kommen kann (Peterson & Seligman, 1984). Diese erleichtern vor allem das Empfinden positiver Emotionen, aber auch die Wahrnehmung von Erfolgen und Sinn sowie Engagement (Feeney & Collins, 2015; Fredrickson, 2001).

Den Status positiver Beziehungen als einen der fünf eigenständigen Bausteine des Wohlbefindens begründet Seligman (2011) in zweierlei Hinsicht. Erstens schlägt er unter Verweis auf den theoretischen Psychologen Nicholas Humphrey (1986) vor, dass die evolutionäre Vergrößerung des menschlichen Gehirns vor allem im Zusammenhang mit der Lösung komplexer sozialer Probleme gestanden habe. Daher spricht Seligman in diesem Kontext auch von einem „großen sozialen Gehirn“, das kaum, beziehungsweise nicht, von einem leistungsfähigen Computer in seiner (sozialen) Leistung kopiert werden kann – anders, als das bei praktischen Problemen der Fall ist: So fällt die Lösung eines logischen Problems oder der Herstellung eines Produkts heutigen Computern Großteils leichter als Menschen. Die Entwicklung des menschlichen Gehirns lässt sich demnach nicht durch eine bessere Leistung

in der Problemlösung erklären, sondern vielmehr durch menschliche soziale Beziehungen und Kompetenzen.

Als weiteres Indiz für den eigenständigen Status der positiven Beziehungen innerhalb des *PERMA*-Modells nennt Seligman (2011) die sogenannte *Gruppenauslese*, welche von den Biologen Edmund O. Wilson und David Sloan Wilson (2007) untersucht wurde. Demnach sei es die effektivste evolutionäre Anpassungsform, „Schwarmgefühle“ zu besitzen, die beispielsweise die Zusammenarbeit, Freundlichkeit und Prosozialität steigern und somit ein Überleben der Gruppe, und damit einen evolutionären Fortschritt, sichern.

Komponenten positiver Beziehungen nach Seligman. Wichtige Beiträge zu positiven Beziehungen leistet laut Seligman (2011) vor allem die soziale Unterstützung, wobei diese nicht nur in von Stress geprägten Situationen einen positiven Einfluss auf uns auswirkt. Vielmehr kann soziale Unterstützung auch ein treibender Motor für persönliche Weiterentwicklung und Exploration sein (Feeney & Collins, 2015). Auch ein Gefühl der Verbundenheit sowie Akte der Nächstenliebe und Freundlichkeit werden von Seligman (2011) als Komponenten positiver Beziehungen genannt. Dies spiegelt sich auch in den von ihm entwickelten Interventionen wider (siehe beispielsweise die „Freundlichkeitsübung“, Seligman, 2015, p. 41). Freundliches Verhalten gegenüber anderen, Vertrauen und Nähe im Sinne eines Sich-Aufeinander-Verlassen-Könnens, sowie Humor und Mitgefühl werden ebenso von ihm genannt (2011) – allerdings bietet Seligman keine eindeutige Definition als solche, sondern lässt die genannten Faktoren in seine Erzählungen und Beschreibungen rund um das Konstrukt der positiven Beziehungen einfließen.

Mithilfe von Interventionen, die Seligman auf Basis des *PERMA*-Modells entwickelt hat, lassen sich außerdem weitere potentiell relevante Subkonstrukte positiver Beziehungen identifizieren. So bezieht sich die Vergebungs-Übung („Forgiveness Letter“) aus der positiven Psychotherapie explizit auf die Vergebung eines anderen Menschen. Auch Dankbarkeit („Gratitude Letter“) lässt sich in den Kontext sozialer Interaktionen integrieren und trägt zur Aufrechterhaltung und Verbesserung sozialer Beziehungen bei (Seligman, 2019). Ob diese beiden Aspekte jedoch Bestandteile positiver Beziehungen sind, oder aber vielmehr als unterstützende Aktivitäten bzw. Verhaltens- und Denkweisen betrachtet werden können, ist diskutabel.

Komponenten positiver Beziehungen innerhalb der Positiven Psychologie. Die Definition von positiven Beziehungen nach dem *PERMA*-Modell wurde außerdem von anderen Forschern im Bereich der Positiven Psychologie erweitert und angepasst. So werden beispielsweise die Fähigkeit, Verbundenheit mit anderen zu empfinden, sowie die Fähigkeit, zu lieben und geliebt zu werden, als zentrale Bestandteile betrachtet (Donaldson et al., 2020; Kern et al., 2015). Auch das Gefühl umsorgt zu sein und (wert)geschätzt zu werden, sowie jemanden zu haben, mit dem man gute und schlechte Nachrichten teilen kann

(Kern et al., 2015), fließt in das Konzept der Positiven Beziehungen nach *PERMA* ein (Forgeard et al., 2011).

Komponenten, die auch in größeren sozialen Gefügen und weniger engen Beziehungen von Relevanz sind, umschließen beispielsweise soziale Integration sowie die Zufriedenheit mit bestehenden sozialen Verbindungen (Kern et al., 2015).

Im Arbeitskontext spricht Ebner (2019) außerdem von Vertrauen, gemeinsamen Normen und Werten, gemeinsamen Zielen sowie regelmäßiger Interaktion und gemeinsamer Zeit im Kontext von positiven Beziehungen. Auch das Gefühl, jemanden zu haben, der uns tröstet, wenn es uns schlecht geht, sowie jemanden zu haben, der mit uns feiert, wenn wir einen Erfolg erlebt haben, fasst Ebner (2019) unter den Begriff positive Beziehungen zusammen.

Aufgrund dieser Auffassungen kann davon ausgegangen werden, dass das Konstrukt der positiven Beziehungen jedenfalls mehrdimensionaler Natur ist. Eine konkrete Definition im Sinne des *PERMA*-Modells, die diesen Umstand berücksichtigt, existiert jedoch bislang (noch) nicht.

Beziehungsarten in der Sozialpsychologie

Für die folgende Darstellung der Kerndimensionen positiver Beziehungen ist es wichtig, vorab festzulegen, welche Arten von Beziehungen unterschieden werden können. Beziehungen sind dyadisch, also zwischen zwei Einzelpersonen, genauso wie in kleineren oder größeren Gruppen denkbar und möglich (Aronson et al., 2018).

Innerhalb der Forschung, die sich mit der Analyse sozialer Netzwerke beschäftigt, wird außerdem beispielsweise zwischen starken und schwachen Bindungen unterschieden (Heidbrink et al., 2009). Während starke Bindungen solche Beziehungen charakterisieren, die eher von Dauer sind (z.B. innerhalb der Familie, also Geschwister, Eltern und Kinder), bieten schwächere Verbindungen den Vorteil der Flexibilität, also der teilweisen Austauschbarkeit von beispielsweise Bekanntschaften (Heidbrink et al., 2009).

Noch feinere Unterscheidungen sind durchaus möglich und auch empirisch nachvollziehbar, wie beispielsweise bei Wish, Deutsch & Kaplan (1976) dargestellt. Die Autoren charakterisieren Beziehungen mittels einer vierdimensionalen Skala: *Gleich* vs. *ungleich* (auf eine Vielzahl von Merkmalen bezogen), *kooperativ-freundlich* vs. *kompetitiv und feindselig*, *sozio-emotional* und *informell* vs. *aufgabenorientiert-formell* und schließlich *oberflächlich* vs. *intensiv*. Letztere entspricht konzeptuell in etwa der bereits erwähnten Unterscheidung zwischen starken und schwachen Bindungen (Heidbrink et al., 2009).

Die spezifische Art von Bindung beziehungsweise Beziehung ermöglicht eine gewisse Auswahl an Merkmalen, die aufgrund der spezifischen Beziehungscharakteristika für die jeweilige Bindung relevant sind (z.B. Liebe oder Zuneigung für besonders enge

Beziehungen, siehe Aronson et al., 2018, S. 345). Veränderte „Anforderungen“ an die einzelne Person in Gruppen im Vergleich zu den Anforderungen in dyadischen Beziehungen, beispielsweise der Einbezug mehrerer unterschiedlicher Sichtweisen, können mitunter zu kognitiven Biases (z.B. Groupthink, Aronson et al., 2018, S. 304) und anderen, (un)erwünschten Verhaltensweisen führen (z.B. Konformitätsstreben, Aronson et al., 2018, S. 246). Diese Dynamiken führen außerdem wiederum zu spezifischen Bedürfnissen wie jenes *sozialer Eingebundenheit* (Ryan & Deci, 1985), die Individuen im Rahmen von Gruppeninteraktionen entwickeln.

Soziale Beziehungen in der Positiven Psychologie

Innerhalb der Positiven Psychologie wird, ähnlich wie innerhalb der sozialen Netzwerkforschung (Heidbrink et al., 2009), teilweise zwischen starken beziehungsweise engen und schwächeren beziehungsweise weniger engen Beziehungen unterschieden, wobei die Meinungen über die Relevanz der Letzteren auseinandergehen (Reis & Gable, 2003). Während engen Beziehungen eine unter Umständen als einflussreicher geltende Rolle zukommt, haben für andere Autor:innen auch lockere Beziehungen innerhalb des sozialen Netzwerks spezifische Funktionen und begleiten Menschen ihr Leben lang (positiv) einflussreich durch ihren Alltag (Reis & Gable, 2003). Einige der von Seligman (2011) angeführten Übungen (z.B. *Random Acts of Kindness*, S. 41) sollen beispielsweise einen positiven Einfluss auf die eigene Person oder angesprochene Personen haben – unabhängig davon, ob sich die Akteure der Situation überhaupt kennen. Aus diesem Grund wird für die vorliegende Arbeit davon ausgegangen, dass sowohl enge als auch weniger enge Beziehungen als *positive Beziehungen* gelten können. Obwohl bei Seligman (2011) keine explizite Unterscheidung diesbezüglich getroffen wird, wird im Folgenden zwischen engen und weniger engen Beziehungen unterschieden, da diese von teilweise spezifischen Charakteristika geprägt sind.

Wie im folgenden Abschnitt (Dimensionen positiver Beziehungen) aufgezeigt wird, lassen sich damit grob drei Merkmalsgruppen *positiver Beziehungen* identifizieren: Merkmale, die „übergeordnet“ sowohl für enge, als auch für weniger enge Beziehungen relevant sind (z.B. Empathie oder soziale Unterstützung), sowie solche, die entweder hauptsächlich im Kontext von engen (z.B. Liebe) beziehungsweise weniger engen Beziehungen oder in Gruppen (z.B. Zugehörigkeit) auftreten.

Dimensionen positiver Beziehungen

Aufgrund der uneinheitlichen definitorischen Handhabung *positiver Beziehungen* stellt sich die Frage, welche Eigenschaften und Verhaltensweisen potentiell noch eine Rolle für das Konstrukt spielen und welche Messinstrumente diesbezüglich bereits existieren. Im Zuge

einer Literaturdurchsicht wurden daher unterschiedliche Modelle und Theorien nach möglichen verwandten Konstrukten und passenden Instrumenten durchleuchtet sowie potentielle Erweiterungen identifiziert. Die folgende Darstellung der identifizierten Kerndimensionen bietet somit einerseits einen Überblick über die Kernmerkmale positiver Beziehungen, andererseits fungiert sie auch als Basis für die folgende Itemerstellung im Rahmen der Skalenentwicklung.

Bei der Untersuchung von Beziehungen in dieser Arbeit wird, wie bereits erwähnt, zwischen engen, meist dyadischen, zwischenmenschlichen Beziehungen (= starke Bindung, Heidbrink et al., 2009) und weniger engen Beziehungen (= schwache Bindung, Heidbrink et al., 2009) unterschieden, die zwischen Bekannten oder auch innerhalb von Gruppen auftreten. Da sich untersuchte Zusammenhänge und auftretende Effekte zwischen diesen Beziehungsarten aufgrund deren Konstitution teilweise stark voneinander unterscheiden (Aronson et al., 2018), wird diese Trennung im folgenden Abschnitt angeführt; ein erster Teil befasst sich allerdings mit vorab Variablen, die sich – auf unterschiedliche Art und Weise – sowohl auf enge als auch auf weniger enge soziale Beziehungen auswirken („übergeordnete Konstrukte“, z.B. Empathie).

Übergeordnete Konstrukte

Empathie. Empathie gilt sowohl als eine affektive Eigenschaft als auch eine kognitive Fähigkeit, die es ermöglicht, die Gefühle anderer Menschen zu verstehen und nachzuempfinden (Jolliffe & Farrington, 2006), beispielsweise durch emotionales „Mitschwingen“ beziehungsweise emotionale Ansteckung (Hatfield, Rapson & Le, 2009). Sie dient unter anderem der Stärkung bestehender Beziehungen, da sie prosoziales Verhalten fördert und eine angemessene (sozial anerkannte) Reaktion auf Verhalten anderer ermöglicht (Spreng et al., 2009). Laut Seligman (2011) ist Empathie aus einer evolutionären Perspektive wichtig, um das Überleben der Gruppe zu sichern (ängstliche Gruppenmitglieder werden beispielsweise nicht einfach alleine gelassen, bei schwierigen und frustrierenden Aufgaben wird sich gegenseitig geholfen usw.). Gegenseitiges Verständnis auf emotionaler Ebene stellt einen wesentlichen Teil positiver Beziehungen dar (Seligman, 2011) und findet sich bereits in früheren Definitionen zu wohlbefindensrelevanten Beziehungskonzepten zusätzlich zu Nähe- und Intimitätsfaktoren (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995).

Soziale Unterstützung. Empathie kann unter bestimmten Umständen prosoziale oder altruistische Verhaltensweisen wie *soziale Unterstützung* fördern (Trobst et al., 1994). Soziale Unterstützung gilt als eine der relevantesten Ressourcen, wenn es um den Umgang mit negativen Lebenssituationen und Stress geht, da sie, laut der *Buffering-Hypothese*, als protektiver Faktor zwischen stressauslösenden Ereignissen und Betroffenen agiert (Barrera, 1986; Cohen & Wills, 1985). Zusätzlich zu ihrem kontextvariablen und

beziehungsübergreifenden Auftreten kann soziale Unterstützung als Konstrukt noch weiter differenziert werden. So lässt sich einerseits eine Unterscheidung zwischen dem Bereitstellen und dem Erhalt von Unterstützung treffen (z.B. Obst et al., 2019). Andererseits wird im Allgemeinen zwischen emotionaler und instrumenteller Unterstützung differenziert, wobei beide Arten konzeptuelle Ähnlichkeit zu noch folgenden Konstrukten (z.B. Fürsorge) aufweisen (Obst et al., 2019). Während man beispielsweise beim Trösten eines Freundes, der sich soeben von seinem Partner oder seiner Partnerin getrennt hat, von emotionaler Unterstützung spricht, wird die Hilfe bei praktischen Problemen, wie beispielsweise der Mithilfe bei einem anstehenden Umzug, als instrumentelle Unterstützung betrachtet (Obst et al., 2019). Eine klare Trennung der beiden Arten sozialer Unterstützung ist jedoch nicht immer möglich oder gar notwendig.

Unterstützung kann dazu beitragen, dass die Wahrnehmung verfügbarer Ressourcen gestärkt wird (Halbesleben, 2006; Van den Broeck et al., 2008). Wer in schwierigen Lebenslagen oder Stresssituationen Zugang zu sozialer Unterstützung hat, hat ein größeres Spektrum an Bewältigungsmöglichkeiten. Dieser Umstand wird auch für zukünftige Schwierigkeiten internalisiert, was die subjektiv empfundene Kontrollierbarkeit lebensweltlicher Situationen stärkt (Dumont & Provost, 1999; Wilks, 2008). Damit die wahrgenommenen Ressourcen jedoch erhalten werden und Individuen sich auch zu einem späteren Zeitpunkt noch darauf verlassen können, dass ihnen geholfen wird, wenn sie darauf angewiesen sind, wird im Kontext von sozialer Unterstützung vor allem nach der Reziprozitätsnorm agiert (Gouldner, 1960).

Soziale Unterstützung hat außerdem, ähnlich wie verwandte Konzepte (z.B. soziale Eingebundenheit, soziales Kapital), einen nachweislich positiven Einfluss auf das Wohlbefinden (z.B. Cohen, 2004; Cohen & Wills, 1985; Mack et al., 2017; Yip et al., 2007) und wirkt sich auf viele andere Komponenten positiver Beziehungen aus (z.B. Vertrauen, emotionale Nähe, Liebe und Fürsorge; siehe Feeney & Collins, 2015).

Unterstützung zu erhalten und selbst zu geben, führt zudem zu vermehrter Resilienz (Cohen, 2004; Uchino, 2009) und wirkt in unterschiedlichen Situationen als Coping-Strategie (Feeney & Collins, 2015). In diesem Kontext sprechen Collins und Feeney (2000) auch vom sogenannten *Safe Haven Support*, der den Umstand beschreibt, dass Menschen sich im Angesicht schwieriger Situationen vermehrt an ihren Partner beziehungsweise andere nahestehende Personen wenden, um Zuspruch zu erhalten (vgl. verfügbare Ressourcen; Halbesleben, 2006). Besonders gute oder effektive Unterstützer:innen sind demnach solche Personen, die der betroffenen Person dabei helfen können, ihr Sicherheitsgefühl wieder zu erlangen – und damit selbst schwierigen Situationen zu trotzen (Feeney & Collins, 2015). In einer Studie zu partnerschaftlicher sozialer Unterstützung konnte beispielsweise

nachgewiesen werden, dass Unterstützung durch den/die Partner:in zur besseren Erreichung alltäglicher Ziele beiträgt (Jakubiak & Feeney, 2016).

Soziale Unterstützung wirkt aber nicht nur als Faktor, der positive Emotionen, Kognitionen und Verhaltensweisen verstärkt, sie ist vielmehr auch ein protektiver Faktor vor negativen Ereignissen, Gefühlen und Störungen wie beispielsweise Depression (Santini et al., 2015). Dabei reicht es jedoch nicht, dass die Unterstützung theoretisch und/oder praktisch verfügbar ist, vielmehr muss die erhaltene Unterstützung auch als wertvoll wahrgenommen werden, da sie ansonsten zu gegenteiligen Effekten wie Selbstwertminderung und zusätzlichem Stress führen kann (Feeney & Collins, 2015).

Zusätzlich zu den bereits erwähnten Funktionen sozialer Unterstützung (z.B. Stressreduktion laut der *Buffering-Hypothese*, Cohen & Wills, 1985) trägt sie positiv zur physischen Gesundheit bei. Messbar ist das beispielsweise am Amygdala-Volumen, welches in Forschungsarbeiten mit Depression in Verbindung gebracht werden konnte (Sherman et al., 2016), sowie kardiovaskulärer Reaktivität (z.B. Blutdruck), was wiederum die Auftretenswahrscheinlichkeit von Folgeerkrankungen verringert (Cohen & Wills, 1985). Generell steht soziale Unterstützung auch im Zusammenhang mit einem geringeren Kortisol-Level (Turner-Cobb et al., 2000), welches seinerseits wiederum zu einer besseren Funktionalität des Immunsystems führen kann (z.B. Dixon et al., 2001). Dadurch kann unter anderem erklärt werden, dass es selbst in beziehungsweise nach stressigen Lebensphasen zu weniger Erkrankungen kommt (Cohen et al., 2015). Vor allem bei Frauen besteht durch soziale Unterstützung eine geringere Wahrscheinlichkeit dafür, an Atherosklerose oder Herzleiden zu erkranken (Uchino, 2006). Auch ein höheres Oxytocin-Level, welches, ausgelöst durch die Unterstützung von Partnern (Grewen et al., 2005), positiv zur Bindung und Aufrechterhaltung der Beziehung beitragen kann, konnte in Studien nachgewiesen werden. Besonders enge Bindungen haben dabei auch einen signifikanten Einfluss auf Compliance, was gesundheitsrelevantes Verhalten wie gesunde Ernährung oder Nichtrauchen angeht (Uchino, 2006). So ernähren sich Personen in Partnerschaften häufiger gesünder und treiben vermehrt Sport, wenn deren Partner selbst sich auch gesund ernähren oder Sport treiben. Diese Art der Beeinflussung funktioniert allerdings auch mit gesundheitsgefährdendem Verhalten; in einem risikofreudigen sozialen Umfeld wird somit auch Risikoverhalten verstärkt (Uchino, 2006; Umberson et al., 2010). Generell liegt die Vermutung nahe, dass Unterstützung in engen Beziehungen im Vergleich zu weniger engen besonders gesundheitsrelevant ist – die Ergebnisse dazu sind allerdings nicht eindeutig (Feeney & Collins, 2015).

Freundlichkeit. Eine grundsätzlich freundliche Einstellung und ausgelebte *Freundlichkeit* gegenüber anderen Menschen, die in der Regel mit unterstützenden Beziehungen einhergeht, bezeichnet Seligman (2011) in evolutionärer Hinsicht als notwendig

für die gute Zusammenarbeit und damit das Überleben der Gruppe. Bedeutsame Beziehungen können sich außerdem positiv auf die übrigen *PERMA*-Faktoren auswirken: So löst freundliches Verhalten gegenüber anderen Personen beispielsweise positive Emotionen auf beiden Seiten aus (Seligman, 2011). In einem breiteren Kontext konnte bereits nachgewiesen werden, dass ein freundliches Umfeld sich auch positiv auf die wahrgenommene Lebensqualität auswirkt (Horelli, 2006).

Respekt. Als ähnliches Konstrukt und Subfacette der Beziehungsdimension des positiv-psychologischen *Thriving*-Modells wird auch *Respekt* als Komponente positiver Beziehungen innerhalb eines breiteren Wohlbefindens-Kontexts angenommen (Su et al., 2014). Respekt bezeichnet dabei eine grundsätzlich freundliche, achtende Haltung gegenüber anderen, weshalb das Konstrukt insbesondere auch für den Arbeitskontext von Relevanz ist (Ebner, 2019; Roffey, 2017).

Sympathie. Ebenso relevant für zwischenmenschliche Beziehungen ist die *Sympathie*. In dieser Arbeit definiert als ein grundsätzlich positives Gefühl, das man einer anderen Person entgegenbringt, hat Sympathie auch positive Effekte auf die jeweiligen Individuen (Aronson et al., 2018). So wird im Allgemeinen davon ausgegangen, dass Menschen lieber mit sympathischen „Dummköpfen“ („lovable fools“, Singh & Tor, 2008, S. 253) zusammenarbeiten als mit kompetenten Personen, die ihnen aber unsympathisch sind. Außerdem mögen sich Personen tendenziell selbst lieber, wenn sie auch von anderen gemocht werden (Srivastava & Beer, 2005) – was sich in einem erhöhten Selbstwert und damit verbessertem Wohlbefinden niederschlägt (Neff, 2011).

Wertschätzung. *Wertschätzung* hat einen ebenso wichtigen Stellenwert innerhalb der positiven Psychologie wie Freundlichkeit und Respekt. So beschreiben Kern und Kollegen (2016) innerhalb ihres positiv-psychologischen Frameworks *EPOCH* (*Engagement, Perseverance, Optimism, Connectedness & Happiness*) die Facette *Connectedness* als ein Gefühl von Wertschätzung welches essentiell ist, um sich mit anderen Menschen verbunden zu fühlen und zufriedenstellende Beziehungen zu führen. Zusätzlich werden von den Autor:innen Fürsorge (in ihrer Definition: Glaube daran, jemanden zu haben, der sich um mich kümmert), Liebe, Anerkennung und das Bereitstellen von Freundschaft und Unterstützung als relevante Faktoren genannt (Kern et al., 2016).

Anerkennung. Bei *Anerkennung* handelt es sich, grob definiert, um die Wertschätzung einer Person in Bezug auf deren Kompetenz, Leistung oder Erfolg (Gable & Reis, 2010). Dabei kommt das Konstrukt dem *PERMA*-Element *Accomplishment* relativ nahe. Während *Accomplishment* sich allerdings darauf bezieht, einen Erfolg um seiner selbst Willen zu verfolgen und anzustreben, liegt die darauf folgende (optionale) Anerkennung außerhalb des eigenen Einfluss- oder Kontrollbereichs. Die erfolgte Anerkennung – z.B. in Form von *active constructive responding* (Seligman, 2011) – umfasst jedenfalls auch die

Wahrnehmung und Achtung des Erfolgs (Feeney & Collins, 2015). Sich wahrgenommen zu fühlen und Erfolge anerkannt zu wissen, ist auch im Arbeitskontext ein wichtiger Faktor für gut funktionierende zwischenmenschliche Beziehungen (Roffey, 2017). Ebner (2019) schlägt im Arbeitskontext außerdem eine Art Bekenntnis zur Anerkennung in Form gemeinsamen Feierns vor – eine Komponente, die bereits als relevant für positive Beziehungen identifiziert werden konnte. Je eher andere Personen, die man selbst als wichtig erachtet, Erreichtes schätzen, desto eher erkennt man selbst seine eigene Leistung und stärkt unter anderem die eigene Selbstwirksamkeitserwartung (Feeney & Collins, 2015).

Miteinander feiern. In diesem Zusammenhang stellt die Fähigkeit, *miteinander zu feiern*, einen weiteren wichtigen definitorischen Eckpunkt positiver Beziehungen dar. So kann das Feiern von Erfolgen, beispielsweise im Arbeitskontext, wie bereits besprochen, als eine Art der Anerkennung betrachtet werden (Ebner, 2019; Grastorf, 2018). Durch das explizite Hervorheben von erreichten Meilensteinen (*Capitalization*, siehe z.B. Gable & Reis, 2010) werden bestehende Beziehungen – hierbei auch durch das Zusammenspiel von Dankbarkeit, Anerkennung & Empathie – vertieft (Gable et al., 2004; Ebner, 2019). In partnerschaftlichen Beziehungen wird ebendiese *Capitalization* teilweise sogar als wichtiger aufgefasst, als in schwierigen und problematischen Situationen füreinander da zu sein: Demnach ist eine Reaktion auf ein positives Ereignis ein besserer Prädiktor für das Wohlbefinden in der Beziehung sowie eine mögliche Trennung als eine Reaktion auf ein negatives Ereignis (Gable et al., 2006).

Dankbarkeit. Gemeinsames Feiern und das Äußern von Anerkennung treffen regelmäßig auf einen weiteren wichtigen Faktor positiver Beziehungen, der gleichzeitig eine der 24 Charakterstärken nach Peterson und Seligman (2004, zitiert nach Wagner et al., 2020) darstellt: *Dankbarkeit* (Ebner, 2019). Dankbarkeit für andere Personen und deren Verhalten wird von Seligman (2011) selbst als grundlegend für positive Beziehungen betrachtet. Zahlreiche positiv-psychologische Interventionen und Übungen beruhen auf dem Ansatz, sich Gründe für Dankbarkeit bewusst zu machen und diese Dankbarkeit in der Folge auch auszudrücken (z.B. Dankbarkeitstagebuch, Dankbarkeitsbrief, 4-evening questions; Seligman 2011; Ebner, 2019). Dankbarkeit selbst ist nicht nur förderlich für das Aufrechterhalten positiver Beziehungen (Fredrickson, 2000) und ein wichtiger Prädiktor für Beziehungsergebnisse (Algoe et al., 2008), sondern hat auch weitere Implikationen: Das Bewusstsein von Dankbarkeit stärkt nachweislich einen optimistischen Lebensstil und kann sich lindernd auf Depressionen auswirken (Seligman et al., 2004).

Aktiv zum Wohlbefinden anderer beitragen. Als Zeichen der Dankbarkeit – oder auch im Rahmen sozialer Unterstützung beziehungsweise „einfach so“ – existiert teilweise das Bedürfnis, anderen zu vermehrtem Wohlbefinden zu verhelfen. Da es für den/die Einzelne:n nicht nur relevant ist, zu wissen, geliebt zu werden, leistet auch das Gefühl, selbst

jemanden zu lieben, einen wesentlichen Beitrag zu zufriedenstellenden Beziehungen. Eben dieses Konzept wird von Kern und Kolleg:innen (2015) in ihrer Auffassung des positiven Beziehungsfaktors in *PERMA* beschrieben: Aktiv zum Wohlbefinden und Glück (*Happiness*) anderer beizutragen, macht eine Beziehung demnach für uns selbst besonders wertvoll. Dazu zählt auch, anderen Personen die Freundschaft anzubieten (Kern et al., 2016). Aktiv das Glück und Wohlbefinden anderer zu erhöhen, spiegelt sich auch in positiv-psychologischen Übungen von Seligman (2011), wie beispielsweise den *Little acts of kindness* wider. Teilweise ist dieses Konstrukt in seiner Konzeption den bereits genannten (Empathie, Unterstützung...) sehr ähnlich.

Gemeinsame Werte und Normen. Auch kognitive Einstellungen wie Werte oder Normen spielen eine große Rolle in der Konzeption von positiven Beziehungen. Nach Ebner (2019) sind gemeinsame Werte oder Normen im Arbeitskontext das, was gemeinhin unter „Teamkultur“ verstanden wird; sie geben Stabilität (vgl. psychologische Sicherheit; Edmondson & Lei, 2014), indem sie eine (relativ) zuverlässige Prognose ermöglichen. Gemeinsame Werte können unter Umständen, vor allem im Arbeitskontext, auch zu gemeinsamen Zielen führen (Ebner, 2019). Werden diese Ziele aufgrund der Teamleistung besser, einfacher, oder schneller erreicht, kann dies mitunter zu gesteigerter Selbstwirksamkeitserwartung beitragen, was sich wiederum positiv auf eine Vielzahl psychologischer Faktoren auswirkt (z.B. *Accomplishment*, Seligman, 2011).

Humor. Ein weiteres, verbindendes Element in zwischenmenschlichen Beziehungen mit einer laut Seligman (2011) tragenden Rolle in sozialen Situationen ist *Humor*. Dieser kann sich nachweislich positiv auf unser Wohlbefinden auswirken und gilt wie Dankbarkeit als eine der 24 Charakterstärken (Seligman, 2011). Gemeinsam lachen zu können trägt dementsprechend wesentlich zur positiven Wahrnehmung von sozialen Beziehungen bei und fördert positive Emotionen (Robert & Wilbanks, 2012; im Arbeitskontext: Roffey, 2017). Humor kann in seiner positiven Form als adaptive Copingstrategie betrachtet werden (Samson & Gross, 2012) und dazu beitragen, Konfliktsituationen zu entschärfen oder sogar zu verhindern. Dabei sollten allerdings auch weitere Faktoren wie beispielsweise der Ernst der Lage, die Art des Humors oder die Stellung der Beteiligten berücksichtigt werden (Norrick & Spitz, 2008).

Spaß und Freude. Ähnlich wie Humor gilt auch *Spaß* beziehungsweise *Freude* („Enjoyment“) an der Unterhaltung und Interaktion mit beispielsweise Freunden und Familienmitgliedern seit längerem als Kernfaktor von Beziehungen, die zu Wohlbefinden beitragen. Dabei spielt es auch eine Rolle, wie „leicht“ Beziehungen aufrecht erhalten werden können beziehungsweise als wie wenig frustrierend eben dieser Prozess empfunden wird (Ryff, 1989). Dieses Konstrukt weist, ebenso wie viele andere bereits genannte Konstrukte, Überschneidungen zu anderen auf: So ist es wahrscheinlich, dass humorvolle

Beziehungen oder Interaktionen mit Menschen bei der Ausübung gemeinsamer Hobbies besonders viel Freude bereiten. Außerdem kann Freude als *positive Emotion* charakterisiert werden, die einen anderen Faktor des PERMA-Modells darstellt (Fredrickson, 2001; Seligman, 2011).

Glück(lichsein). Ein weiterer Faktor, der in Zusammenhang mit positiven Emotionen steht, ist *Happiness* (in der Folge als „Glück“ bezeichnet). *Glück* ist konzeptuell dem bereits eingeführten Wohlbefindens-Terminus sehr nahe, worauf von Seligman (2011) auch hingewiesen wird: Seine ursprüngliche *Authentic Happiness Theory*, in der es vor allem um *Glück* – und als Maßstab dessen, *Lebenszufriedenheit* – ging, wurde in den darauffolgenden Jahren zu der PERMA-Theorie des Wohlbefindens weiterentwickelt, um dem noch näher zu kommen, was Seligman (2011) als erstrebenswertes Lebensziel definiert. In der für diese Arbeit verwendete Konzeption handelt es sich bei *Glück* vorrangig um einen unspezifischen, positiven Affekt, der allerdings wesentlich für unser Wohlbefinden ist (Haybron, 2008). Während Seligman (2011) einige Wege nennt, auf denen gezielte soziale Interaktion zu Glück beziehungsweise positivem Affekt und Wohlbefindenssteigerung führen kann (z.B. Dankesbesuch, Seligman, 2015, S. 53), kann allein schon gemeinsame Zeit mit einer anderen Person oder der Beziehungsstatus zur Steigerung von Glück führen (Demir, 2010; Zhu et al., 2018). Damit tragen *positive Beziehungen* einerseits zur Entstehung von Glück bei, andererseits zeigen Studien positive Korrelationen zwischen dem Beziehungsstatus „Verheiratet“ und der Ausprägung des Glücklichen (Myers, 2000). Unklar ist in dieser Hinsicht allerdings, ob verheiratete Personen aufgrund ihrer Beziehung glücklicher sind, oder ob glücklichere Menschen eher verheiratet sind (beispielsweise, weil sie als glücklichere Menschen attraktiver wirken; Myers, 2000). Die Richtung des Zusammenhangs zwischen Glück und *positiven Beziehungen* wird daher in der Literatur, auch aufgrund der gegenseitigen Wahrnehmung des Glücklichen, als reziprok angenommen (Myers, 2000).

Zufriedenheit mit bestehenden Beziehungen. Zuletzt wird außerdem die wahrgenommene Zufriedenheit mit bestehenden Beziehungen in vielen wohlbefindensrelevanten Beziehungstheorien als ausschlaggebender Faktor genannt (z.B. Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995). Innerhalb der Positiven Psychologie wird eben dieses Konstrukt im Kontext Flourishing und *PERMA* explizit als relevant betrachtet (Seligman, 2011). So wird im *PERMA*-Profil (Butler & Kern, 2016) sowie der Konzeptualisierung positiver Beziehung durch Kern und Kolleg:innen (2015) auf die Zufriedenheit mit Beziehungen verwiesen: Je zufriedener Menschen demnach mit ihrem sozialen Umfeld und einzelnen Personen darin sind, desto positiver wirkt sich das auf ihr Wohlbefinden und Glück aus (Myers, 1999). Diese Ansicht geht Hand in Hand mit dem Studienergebnis, dass Unterstützung als wertvoll interpretiert werden muss, um einen positiven Effekt auszuüben,

während nicht als wertvoll eingeschätzte Unterstützung selbstwert-gefährdende Tendenzen aufweisen kann (Feeney & Collins, 2015).

Andere Konstrukte. Zusätzlich wurden solche Konzepte in die Übersicht und die daraus folgende Itemerstellung aufgenommen, die bisher wenig wissenschaftlich untersucht worden sind, jedoch durchaus in Zusammenhang mit *positiven Beziehungen* stehen könnten. Sie werden im Folgenden kurz mit ihren Implikationen diskutiert.

Gemeinsame Hobbies und Interessen sind in zwischenmenschlichen Beziehungen oft selbstredend gegeben – denn Menschen verbringen in der Regel viel Zeit mit Tätigkeiten, die sie interessieren (z.B. Sport- oder Musikvereine, Arbeit...). Dementsprechend teilen sich Personen im Arbeitskontext häufig Interessen, was zu vermehrter Interaktion und gemeinsam verbrachter Zeit führt (Ebner, 2019). Auch in dyadischen und/oder romantischen Beziehungen ist es für die meisten Menschen in der Regel relevant, sich Hobbies und Interessen zu teilen (Girme et al., 2014). Gemeinsame Interessen und/oder Hobbies zu haben, bildet außerdem die Voraussetzung dafür, voneinander lernen zu können. Im Einklang mit dem Bedürfnis, Mitmenschen zu mehr Wohlbefinden zu verhelfen und gleichzeitig Zeit mit einer interessanten Beschäftigung und einem netten Menschen zu verbringen, kann gemeinsames Lernen unter Umständen zur Erhaltung positiver Beziehungen beitragen (Ebner, 2019; Kashdan & Silvia, 2012). Somit werden einerseits gemeinsame Hobbies und Interessen, andererseits auch „Voneinander Lernen“ als relevant für *positive Beziehungen* betrachtet.

Enge soziale Beziehungen

Im Rahmen enger sozialer Beziehungen, wie sie beispielsweise im familiären oder freundschaftlichen Umfeld auftreten, lassen sich spezielle relevante Dimensionen identifizieren, die Beziehungen potentiell als positiv charakterisieren.

Liebe. Dazu gehört beispielsweise die Fähigkeit, *zu lieben* und *geliebt zu werden*, wie sie auch im *EPOCH*-Modell in Form der Facette *Verbundenheit (Connectedness)* behandelt wird (Donaldson et al., 2020; Kern et al., 2015, 2016). Liebe ist demnach zwar einerseits eine Art „Schwarmgefühl“, das uns das Zusammenleben mit anderen Menschen erleichtert, indem es bestimmte Verhaltensweisen wie gegenseitige Unterstützung fördert (Seligman, 2015). Andererseits richtet sich Liebe im romantischen oder familiären Sinn und damit vermutlich dem konventionellen Verständnis des Begriffs vorrangig an Einzelpersonen. In diesem Zusammenhang spricht Kelsey von Liebe als einem Konstrukt, das einen ganzen Komplex an Emotionen, Einstellungen, Motivationen und Aktionen beinhaltet (Kelsey, 1981, zitiert nach Wilson & Ferch, 2005) und kulturübergreifend existiert (Campbell & Ellis, 2005). Demnach streben wir nach Kontakt zu ausgewählten Personen, kümmern und sorgen uns um diese, möchten das Gute in ihnen fördern und haben auch ein Interesse daran, dass

eben diese Personen wissen, was uns an ihnen liegt (Kelsey, zitiert nach Wilson & Ferch, 2005). Laut dem *Self-Expansion Model of Love* von Aron und Aron (1996) entsteht diese Art von Liebe aus dem Bedürfnis heraus, sich selbst beziehungsweise das eigene Selbst durch die jeweils andere Person zu „erweitern“. Obwohl für *Liebe* ebenso wenig eine einheitliche wissenschaftliche Definition vorliegt wie für positive Beziehungen, lassen sich aufgrund gesellschaftlicher Konventionen einige damit eng verbundene Konstrukte – sowohl für Liebe platonischer, als auch romantischer Art - identifizieren. Wie bereits genannt, gilt beispielsweise unbedingte Unterstützung als einer der Hauptfeiler für das, was wir gemeinhin unter *Liebe* verstehen. Das Gefühl, umsorgt zu sein und (wert)geschätzt zu werden, wird genauso mit Liebe in Verbindung gebracht wie ein gewisses Maß an Unbedingtheit im Sinne altruistischer Handlungen (Seligman, 2015).

Liebe hat viele Implikationen, die sowohl die einzelne Person als auch deren Beziehung(en) betreffen. So führen vermehrte positive Emotionen wie Liebe zu einer „Aufstockung“ persönlicher Ressourcen, sozialer, physischer und psychologischer Art (*Broaden-and-Build Theorie*, Fredrickson, 2001). Das mag auch daran liegen, dass positive und negative Emotionen „inkompatibel“ miteinander sind und sich daher gewissermaßen gegenseitig aufheben: Durch vermehrtes Empfinden positiver Emotionen wird der Handlungsspielraum einer Person erweitert. Dies ermöglicht ihr ein breiteres Repertoire and Handlungsoptionen als jene Reaktionsmuster, die negative Emotionen zulassen würden (z.B. ein Problem aktiv anzusprechen anstatt mittels *fight-flight-freeze*-Response den Rückzug anzutreten: *Undoing Hypothesis*, Fredrickson & Levenson, 1998). Durch freundliche und liebevolle Interaktionen entsteht somit auch die bereits genannte positive Aufwärtsspirale (Fredrickson, 2001).

Studien zeigen unter anderem, dass verheiratete Personen glücklicher sind als ledige, geschiedene oder getrennte (Myers & Diener, 1995). Glücklich verheiratete Menschen leiden außerdem signifikant weniger häufig an Depressionen (Myers, 1999). Abgesehen von gesundheitsrelevanten Effekten lässt sich auch erkennen, dass Menschen, die sich verstanden und akzeptiert fühlen, die äußere Welt als weniger gefährlich bzw. bedrohlich bewerten als isolierte Menschen (Oishi et al., 2013). Dies hat wiederum zur Folge, dass negative Emotionen verringert und positive verstärkt werden (Fredrickson, 2001).

Vertrauen. In engem Zusammenhang mit Liebe wird oft *Vertrauen* als relevante Beziehungsdimension genannt. Vertrauen spielt eine essentielle Rolle in menschlichen Gesellschaften und bildet den Grundstein für Familien, Organisationen und sogar Märkte, da nur durch Vertrauen langfristig erfolgreiche Kooperation möglich ist (Jones & George, 1998; Kosfeld et al., 2005). Im Konzept des *Thrivings* (Su et al., 2014) findet sich die Dimension beispielsweise als eine der sechs Subfacetten von *Beziehungen (Relationships)*, wobei Vertrauen auch als angenommene beziehungsweise vorausgesetzte Ehrlichkeit anderer

Personen interpretiert wird. Ebenso wird in der *psychologischen Wohlbefindenstheorie* (Ryff & Keyes, 1995) Bezug auf vertrauensvolle Beziehungen als eine von sechs Wohlbefindensdimensionen genommen. *Vertrauen* in andere Menschen bezeichnet insgesamt vor allem die Annahme, dass grundsätzlich ehrliche Kommunikation und Interaktionen erfolgen (Krueger & Meyer-Lindenberg, 2019). Dementsprechend wird potentielle Verwundbarkeit, vor allem in engen Beziehungen, in Kauf genommen, da damit gerechnet wird, dass die Absichten des Gegenübers ehrlich und nicht schädigend sind (Costa et al., 2017).

Vertrauen in zwischenmenschlichen Beziehungen hat einen nachweislich positiven Einfluss auf physische Gesundheit (Schneider et al., 2011), Bereitschaft zu Vergebung und Selbstaufopferung (Rusbult et al., 2005) sowie erfolgreiche Zusammenarbeit im Arbeitsumfeld (Kramer, 1999). Umgekehrt führt wenig Vertrauen in Beziehungen zu vermehrter Antizipation negativer Gefühle und damit zu Sorgen („worrying“), da davon ausgegangen wird, dass das Gegenüber vorhandene Bedürfnisse ignoriert oder in schwierigen Situationen keine Unterstützung zur Verfügung stellt (Pugh et al., 2003; Weber et al., 2004). Für positive Beziehungen stellt *Vertrauen* daher einen unabdingbaren Bestandteil dar, der – insofern er immer wieder bestätigt und nicht missbraucht wird – immer weiterwächst und zu einer Aufwärtsspirale führt (Fredrickson, 2001; Schneider et al., 2011; Seligman, 2015).

Fürsorge. Ein weiterer wichtiger Faktor in engen zwischenmenschlichen Beziehungen ist das Gefühl, umsorgt zu sein sowie die (freiwillige) Tätigkeit, andere zu umsorgen (Kern et al., 2015, 2016). Unter *Fürsorge* (*Caring*) wird unter anderem verstanden, anderen Gutes zu wünschen, sich gegenseitig zu mögen und ein Interesse am Wohlbefinden anderer zu haben (Mayeroff, 1971, zitiert nach Wilson & Ferch, 2005). Fürsorge kann sowohl in engen dyadischen Beziehungen auftreten als auch in Gruppen (z.B. Familien). Sie kann aber auch in weniger engen sozialen Beziehungen, beispielsweise im Bekanntenkreis oder im Arbeitskontext, auftreten und ist fester Bestandteil des psychologischen Grundbedürfnisses sozialer Eingebundenheit (Roffey, 2017; Ryan & Deci, 1985). Im Zuge der folgenden Arbeit wird *Fürsorge* allerdings primär als ein Konzept enger oder dyadischer zwischenmenschlichen Beziehungen verstanden, welches ein breites Verhaltensrepertoire umfasst. In diesem Sinne integriert Seligman (2015) außerdem das Konzept der *Selbstaufopferung* in seine Beschreibung positiver Beziehungen. Darunter versteht er gewissermaßen eine unbedingte und unlimitierte Fürsorge.

Fürsorge kann im Sinne der *Attachment Theory* den *Safe Haven* einer Beziehung markieren. Eine sichere Basis in einer Beziehung zu haben, zu der man immer zurückkehren kann, fördert vor allem in Eltern-Kind-Beziehungen, aber auch in partnerschaftlichen oder freundschaftlichen Beziehungen, Entdeckungs-Verhaltensweisen (Feeney & Collins, 2015).

Durch das Ausleben der eigenen Neugier und das Erlernen neuer Kompetenzen außerhalb der eigentlichen Beziehung steigt auch der Selbstwert betroffener Personen (Feeney & Collins, 2015). Denn tiefe zwischenmenschliche Beziehungen umfassen nicht nur Fürsorge (füreinander sorgen, füreinander da sein) in schwierigen Lebenslagen, sondern auch solche Verhaltensweisen, die das persönliche Wachstum und die Entwicklung der Beziehungspartner fördern (*relational catalyst*, Feeney & Collins, 2015).

Außerdem weisen Personen, die mehr Selbst-Mitgefühl (*self-compassion*) zeigen, mehr positive Beziehungseigenschaften bzw. -verhaltensweisen, wie beispielsweise Fürsorge, auf (Neff & Beretvas, 2013). Dabei ist Selbst-Mitgefühl ein besserer Prädiktor für die Beziehungseigenschaften als das Merkmal Selbstwert oder der vorherrschende Bindungsstil. Menschen mit fürsorglichen zwischenmenschlichen Beziehungen verfügen außerdem über höhere Resilienz (Wilson & Ferch, 2005; Windle & Bennett, 2012).

Psychologische Sicherheit. Auch psychologische Sicherheit, definiert als die Wahrnehmung der Konsequenzen, die sich aus dem Risiko ergeben, das in zwischenmenschlichen Interaktionen entsteht (z.B. das Teilen von Information oder die offene Aussprache von Kritik am Arbeitsplatz), spielt eine große Rolle in zwischenmenschlichen Beziehungen (Edmondson & Lei, 2014). Sie wird durch das Vorhandensein von Vertrauen, Fürsorge und Unterstützung genährt (Edmondson & Lei, 2014). Innerhalb der *Safety Theory* zwischenmenschlicher Beziehungen (Stanley et al., 2002) werden zwei Arten von Sicherheit in zwischenmenschlichen Beziehungen unterschieden: Einerseits gibt es eine Sicherheit in Interaktionen, die ehrlich und offen über alle möglichen Belange und Probleme zu sprechen umfasst. Anderen das Gefühl zu geben, dass sie darüber sprechen können, was sie beschäftigt, ohne dafür verurteilt zu werden, schafft Sicherheit und gilt außerdem als soziale Unterstützung (Feeney, 2007). Andererseits inkludiert Sicherheit auch eine Sicherheit im Commitment bzw. in der Vereinbarung, sich auf die andere Person und deren Unterstützung auch in Zukunft verlassen zu können (Halford et al., 2003). Allein schon die Akzeptanz des Beziehungs- und Bindungsbedürfnisses der jeweils anderen Person schafft Sicherheit (Feeney, 2007). Indem man sich darauf verlassen kann, dass der/die Beziehungspartner:in auch in Zukunft noch da sein wird, wird das Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit gefördert und damit Gefühle, die das Entdecken der Umwelt begünstigen (Feeney & Collins, 2015). Durch das Verfolgen eigener Interessen entwickeln sich Personen immer mehr in Richtung ihres „ideal self“, was sich seinerseits positiv auf das individuelle Wohlbefinden und die betreffende Beziehung auswirkt (*Michelangelo Phänomen*, Rusbult et al., 2005). Die Idealisierung des/der jeweiligen Partner:in führt außerdem genauso zum Fortbestand der Beziehung (Murray et al., 1996).

Während die wahrgenommene Sicherheit in Beziehungen und die damit einhergehende soziale Unterstützung sich positiv auf unsere psychische und physische

Gesundheit auswirken, hat ein angsterfüllter („anxious“) Bindungsstil negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit (Stanton & Campbell, 2014a, 2014b).

Körperliche Nähe. Als zusätzlicher Faktor, der vor allem enge zwischenmenschliche Beziehungen positiv beeinflussen kann, gilt körperliche Nähe und damit verbundene Berührungen (Gallace & Spence, 2010). Unterschiedlichen Studien zufolge kann Berührung beispielsweise zu einer Stärkung von wahrgenommener Verbindung führen – und das selbst dann, wenn sich Beteiligte nicht einmal mehr daran erinnern (Gallace & Spence, 2010). Durch Berührungen können Emotionen anders ausgedrückt oder unterstrichen werden, Gruppendynamiken verändert werden und ein Verhalten beim Gegenüber gefördert werden, welches besonders im Einklang mit den eigenen Interessen steht („Compliance“; Gallace & Spence, 2010). Auch psychisches Wohlbefinden und positiver Affekt stehen in Zusammenhang mit körperlichen Berührungen (Debrot et al., 2013). Außerdem kann davon ausgegangen werden, dass als positiv empfundener Körperkontakt mit anderen Menschen auch positive Einflüsse auf unser physisches Wohlbefinden hat. So erhöht sich beispielsweise die Herzratenvariabilität aufgrund von Körperkontakt mit anderen Menschen (Triscoli et al., 2017), während eine niedrige Herzratenvariabilität als Indiz für autonome Dysregulationen gilt und als solches im Zusammenhang mit Erkrankungen, Dysthymien und einer höheren Sterblichkeit steht (Kemp & Quintana, 2013).

Weniger enge soziale Beziehungen

Ähnlich wie in engen zwischenmenschlichen Beziehungen definieren Ryan und Deci (1985) das Gefühl, von anderen umsorgt zu sein, als essentiell für die soziale Eingebundenheit (vgl. *Connectedness*; Kern et al., 2015). Dabei handelt es sich gewissermaßen um eine Erweiterung der bereits definierten Konstrukte Fürsorge und Liebe – in diesem Fall auf eine Gruppe von Menschen, die in einer weniger engen Beziehung zur Person stehen. Das daraus entstehende *soziale Kapital* eines jeden hat einen relevanten Einfluss auf Gesundheit, Glück und Wohlbefinden (Helliwell & Putnam, 2004).

Eingebundenheit und Zugehörigkeit. Als eine der populärsten und einflussreichsten Theorien inkludiert so beispielsweise die *Self-Determination Theory* (dt.: *Selbstbestimmungstheorie*, Ryan & Deci, 1985) die drei Kernkomponenten Autonomie, Kompetenz und soziale Eingebundenheit (*Relatedness*) als Motivationstreiber. Laut Ryan und Deci (1985) stellt die soziale Eingebundenheit eines der drei psychologischen Grundbedürfnisse dar, die – insofern sie ausreichend gedeckt sind – zur Entstehung intrinsischer Motivation beitragen und sich auch positiv auf psychologisches Wohlbefinden auswirken können (Baard et al., 2004; Deci et al., 2001; Gillet et al., 2012). Das Gefühl, sozial in einem Netzwerk integriert zu sein, sagt außerdem die Sterblichkeit besser vorher

als viele andere gesundheitsrelevante Verhaltensweisen wie beispielsweise Rauchen oder Sport (Holt-Lunstad et al., 2010).

Soziale Eingebundenheit wird vor allem als das Bedürfnis, Zugehörigkeit und Verbundenheit mit anderen zu verspüren, definiert (Ryan & Deci, 1985). Dies lässt sich gut mit dem von Seligman (2011) als „Schwarmgefühl“ bezeichneten Konstrukt in Verbindung bringen – also gewissermaßen das Streben danach, sich gegenseitig zu umsorgen und gemeinsame Ziele zu verfolgen (z.B. Überleben in der Gruppe). Die Effekte sozialer Eingebundenheit werden vor allem bei dessen Abwesenheit sichtbar. So hat Einsamkeit einen besonders großen, negativen Einfluss auf unsere Gesundheit (Burleson et al., 2002; Hawkley & Cacioppo, 2003).

Geselligkeit. Als für soziale Eingebundenheit beziehungsweise Beziehungen relevante Persönlichkeitseigenschaft lässt sich in diesem Zusammenhang vor allem die Facette *Extraversion* aus dem Big-5 beziehungsweise dem HEXACO-Modell (Ashton et al., 2014) nennen. Mit ihren Subfacetten soziales Selbstvertrauen, sozialer Mut, Geselligkeit und Lebhaftigkeit beschreibt Extraversion die Einstellung und dazugehörige Verhaltenskomponenten von extravertierten Menschen in sozialen Kontexten (Moshagen et al., 2014). Im Allgemeinen deutet ein höherer Wert in der Facette auf mehr Freude an sozialen Interaktionen hin. Abgesehen davon bestehen allerdings auch relevante Zusammenhänge des Konstrukts mit einigen Wohlbefindenskomponenten. So korreliert Extraversion unter anderem positiv mit positivem Affekt, Lebenszufriedenheit, positiven Beziehungen, der Bewältigung von Alltagsproblemen („environmental mastery“), Lebenssinn, persönlichem Wachstum und Selbstakzeptanz (Sun et al., 2018).

Aktueller Forschungsstand

Die überblicksartig dargestellten Kernmerkmale positiver Beziehungen haben nachweislich unterschiedliche, positive Einflüsse auf verschiedene Konstrukte (z.B. Wohlbefinden, Resilienz; Vgl. Gander et al., 2017). Seligman selbst (2011) beschreibt *positive Beziehungen* zwar als Konstrukt mit Subdimensionen, legt sich dabei aber bisher auf keine eindeutig operationalisierbaren Variablen fest. Auch andere, positiv-psychologische Modelle wie beispielsweise das *EPOCH*-Modell (Kern et al., 2016) betrachten *positive Beziehungen* als ein vielfältiges Konstrukt, dessen einzelne Komponenten noch nicht klar identifiziert sind.

Positive Beziehungen und EPOCH

Eine Wohlbefindens-Theorie, die speziell für das Wohlbefinden Jugendlicher entwickelt wurde, findet sich im *EPOCH*-Framework (Kern et al., 2016). *EPOCH* steht dabei als Kürzel für die Dimensionen *Engagement*, *Durchhaltevermögen* (*Perseverance*),

Optimismus, Eingebundenheit (Connectedness) und Glück (Happiness). Auch wenn dieses Wohlbefindens-Konzept primär auf die Jugend bezogen ist, ist es in gleicher Weise relevant für die Gruppe der Erwachsenen. So sagt das im Modell integrierte Konstrukt der *sozialen Eingebundenheit* das Wohlbefinden im Erwachsenenalter sogar über eine Zeitspanne von 15 Jahren voraus (Olsson et al., 2013). Die Operationalisierung der einzelnen Konstrukte sieht eine Erfassung von vier Items je Konstrukt vor (*EPOCH*, Kern et al., 2016) und differenziert nicht zwischen weiteren Subskalen oder unterschiedlichen Beziehungsarten.

Positive Beziehungen und Thriving

Ein Ansatz, *positive Beziehungen* detaillierter zu definieren, findet sich in der Operationalisierung des *Thriving*-Konstrukts (Feeney & Collins, 2015). *Thriving* bezeichnet die positive Entwicklung und das Wachstum von Personen in Richtung eines Ideals, das sie selbst als erfolgreich und wünschenswert betrachten und wird in der Regel als multidimensionales Konstrukt angenommen, das teilweise auf gut funktionierenden sozialen Beziehungen begründet ist (Feeney & Collins, 2015). In der Konzeptualisierung von Feeney und Collins (2015) lässt sich *Thriving* anhand von fünf Komponenten beschreiben: 1) Hedonisches Wohlbefinden, 2) Eudaimonisches Wohlbefinden, 3) Psychologisches Wohlbefinden, 4) Soziales Wohlbefinden und 5) Physisches Wohlbefinden. Die Dimension *Soziales Wohlbefinden* umfasst hierbei „deep and meaningful human connections, positive expectancies (including perceived available support), prosocial orientation, faith in others/humanity“ (Feeney & Collins, 2015, S. 115). Damit inkludiert *Thriving* sowohl tiefe beziehungsweise enge Beziehungen, als auch ein generelles Mindset, welches Beziehungen betrifft und sich damit ebenso auf weniger enge Beziehungen bezieht (Feeney & Collins, 2015). Allerdings werden in diesem Modell wichtige soziale Komponenten wie Empathie oder gemeinsame Normen, Humor, Dankbarkeit und gegenseitiger Respekt nicht explizit angesprochen, auch wenn sie unter Umständen von den Autor:innen als den genannten Begriffen (z.B. „deep and meaningful human connections“, Feeney & Collins, 2015, S. 115) zugehörig angenommen werden.

Ein weiteres, bekanntes *Thriving*-Modell (Su et al., 2014) umfasst insgesamt zehn Dimensionen, wobei die darunterfallende *Relationship*-Dimension über sechs weitere relevante Subdimensionen verfügt, nämlich: *Unterstützung, Gemeinschaft, Vertrauen, Respekt, Einsamkeit* und *Zugehörigkeit*. Auch dieses Konzept integriert somit weniger enge Beziehungen beziehungsweise Gruppengefühle (*Gemeinschaft & Zugehörigkeit*), vernachlässigt auf den ersten Blick jedoch solche Konstrukte, die Einflussgrößen auf oder von zwischenmenschlichen Interaktionen sein können, wie beispielsweise Humor und Dankbarkeit.

Positive Beziehungen und Flourishing

Flourishing bezeichnet Seligmans (2011) neue Perspektive zum Wohlbefinden und Aufblühen der Menschen in einem Konstrukt. Das Konzept inkludiert „Wohlbefinden als soziales Kapital, die Flow-Theorie, aber auch Annahmen zu Glück, Optimismus und Engagement, zu Kohärenz und Sinnhaftigkeit sowie zur Altruismus-Hypothese“ (Esch et al., 2013, p. 268). Konzeptionell geht *Flourishing* damit über eine reine Wohlbefindenstheorie hinaus und nähert sich einem noch ganzheitlicheren Konstrukt, das alle Lebensbereiche abdeckt (Weziak-Bialowolska et al., 2019). Je höher das *Flourishing* einer Person, desto mehr kann sie sich in ihrem Leben entfalten und blüht auf (Seligman, 2011). Damit sind sich *Flourishing* und *Thriving* zwar ähnlich, bauen jedoch auf unterschiedlichen Konstrukten auf.

Nach Seligman (2011) ist *Flourishing* eng verwandt mit den bereits bekannten PERMA-Bausteinen des Wohlbefindens. Während die einzelnen Bausteine wesentlich zur Verbesserung des Wohlbefindens beitragen, sind sie eher als eine Voraussetzung für das *Flourishing* zu interpretieren. Innerhalb dieser neuen Sichtweise auf das Wohlbefinden und Aufblühen integriert Seligman (2011) auch den bereits angesprochenen stärkenorientierten Ansatz, der sich auf 24 Charakterstärken stützt. Eine Förderung bereits bestehender Stärken, beispielsweise durch Fokussierung auf den gezielten Einsatz von drei bis fünf sogenannten *Signaturstärken*, stärkt demnach die Selbstwirksamkeitserwartung und führt zu einem vermehrt wahrgenommenen *Aufblühen* (Ebner, 2019; Seligman, 2011).

Für die Erfassung der einzelnen PERMA-Bausteine nach Seligman (2011) gibt es inzwischen unterschiedliche Instrumente (z.B. *PERMA-Profiler*, Butler & Kern, 2016; *Subjective Assessment of the Endorsement of Positive Relationships and Accomplishment*, Gander et al., 2017). Auch *Flourishing* lässt sich über verschiedene Skalen erfassen (z.B. *Short Flourishing Scale*, Diener et al., 2010; Esch et al., 2013; *Relationship Flourishing Scale*, Fowers et al., 2016; *Multidimensional Flourishing Scale*, Mesurado et al., 2021). Dabei gibt es bisher allerdings, ähnlich wie bei den genannten *Thriving*-Ansätzen, keinen Fokus auf die mehrdimensionale Erfassung der einzelnen PERMA-Bausteine, welche selbst ihrerseits vielfältige Kernmerkmale aufweisen können. Diese Vielfalt wurde hinsichtlich des Bausteins *positive Beziehungen* bereits im vorangehenden Abschnitt überblicksartig dargestellt.

Positive Beziehungen und Lebenszufriedenheit

Das Konzept der *Lebenszufriedenheit* umfasst vor allem die kognitive Komponente des menschlichen Wohlbefindens (Janke & Glöckner-Rist, 2014), da sie sich mit der Evaluation des Lebens als Ganzes oder in Teilen befasst. Dabei ist eine mehrdimensionale Sichtweise besonders relevant, da die Antwort auf die Frage „Wie zufrieden sind Sie mit Ihrem Leben?“ laut Seligman (2011) aus zwei Teilen besteht: Einerseits beinhaltet ein Teil

der Antwort (ca. 30%) tatsächlich die Einschätzung der Lebenszufriedenheit. Einen viel größeren Teil (ca. 70%) der Antwortvarianz erklärt jedoch die momentane Stimmung der Antwortenden (Seligman, 2011, p. 318; Diener & Seligman, 2004).

Lebenszufriedenheit kann außerdem mit unterschiedlichen psychologischen Faktoren abseits von Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden. So weisen neurotischere Personen nach dem Big-5 Modell eine geringere Lebenszufriedenheit auf (DeNeve & Cooper, 1998), während Personen mit einem höheren Selbstwert auch eine höhere Lebenszufriedenheit aufweisen (Diener & Diener, 1995). Das Konstrukt der Lebenszufriedenheit wurde bereits in einem früheren Abschnitt dieser Arbeit mit einzelnen Merkmalen *positiven Beziehungen* in Verbindung gesetzt und hat unterschiedliche Einflüsse.

Positive Beziehungen und Resilienz

Bei Resilienz handelt es sich einerseits um eine relativ stabile Persönlichkeitseigenschaft, andererseits auch um veränderbare Bewältigungs- und Anpassungsstrategien (Campbell-Sills et al., 2006). Das multidimensionale Konstrukt charakterisiert, wie (gut) Menschen mit Krisen im Laufe ihres Lebens umgehen können – und inwiefern sie diese sogar als Entwicklungschancen betrachten und nutzen können (Leppert et al., 2008). Personen mit höherer Resilienz zeichnet somit unter anderem aus, weniger anfällig für Depression zu sein (Tugade et al., 2004) und besser mit einschneidenden, negativen Lebenserfahrungen umgehen zu können (z.B. Bonanno et al., 2007; Rutter, 2007). In der Konzeption des Konstrukts von Wagnild und Young (1993) findet sich die Unterteilung von – in diesem Fall eher als Persönlichkeitsmerkmal definierter – Resilienz in die zwei Faktoren *Akzeptanz des Selbst* (inkludiert beispielsweise *Flexibilität* und *Anpassungsfähigkeit*) sowie *Persönliche Kompetenz* (inkludiert z.B. *Eigenständigkeit* und *Bestimmtheit*; für eine deutsche Übersetzung siehe Leppert et al., 2008). Aufgrund ihres hohen Werts für menschliches Wohlbefinden (Seligman, 2011) und der Tatsache, dass soziale Ressourcen und Beziehungen als (stresslindernde) Resilienzfaktor dienen können (Cohen & Wills, 1985; Grewen et al., 2005), stellt sich die Frage, inwiefern speziell *positive Beziehungen* mit Resilienz zusammenhängen.

Positive Beziehungen und Persönlichkeit

Die Persönlichkeit eines Menschen kann dessen Beziehungen beeinflussen – und umgekehrt (Robins et al., 2002). So können erfasste Persönlichkeitseigenschaften spätere Veränderungen in Beziehungserfahrungen vorhersagen, genauso wie Beziehungserfahrungen spätere Veränderungen in der Persönlichkeit vorhersagen können (Robins et al., 2002). Unterschiedliche Persönlichkeitsmerkmale können außerdem mit Wohlbefinden in Verbindung gebracht werden. So sagt die Big-5 Subfacette *Enthusiasmus*

(*Extraversion*) *subjektives Wohlbefinden* und *positive Beziehungen* (operationalisiert sowohl über den *PERMA-Profiler*, Butler & Kern, 2016, wie auch über die *psychologische Wohlbefindensskala* von Ryff, 1989) voraus, während die Subfacette *Rückzug* (*Neurotizismus*) ebenso *subjektives Wohlbefinden* sowie *Bewältigung der Umwelt* und *Selbstakzeptanz* (*psychologisches Wohlbefinden*) voraussagen (Sun et al., 2018). *Unbeständigkeit* (*Neurotizismus*) und *Durchsetzungsvermögen* (*Extraversion*) konnten je mit größerer *Autonomie* (*psychologisches Wohlbefindensskala*) und schlechteren *positiven Beziehungen* (*PERMA-Profiler*) in Verbindung gebracht werden (Sun et al., 2018). Alles in allem kann somit konkludiert werden, dass das Wohlbefinden von Personen mit höheren Werten in *Extraversion* und geringeren Werten in der Skala *Neurotizismus* assoziiert ist. Dies entspricht auch früheren Forschungsergebnissen (Anglim & Grant, 2016; Costa & McCrae, 1980). Auch die *Verträglichkeits*-Facette, welche vor allem in zwischenmenschlichen Beziehungen eine große Rolle spielt, konnte mit positivem Affekt in Verbindung gebracht werden (DeNeve & Cooper, 1998) – und damit auch mit einem der fünf *PERMA*-Bausteine (*Positive Emotionen*, Seligman, 2011). Fraglich ist, welche Persönlichkeitseigenschaften vor allem für *positive Beziehungen* von Bedeutung sind.

Ziele der Arbeit

Persönlichkeitseigenschaften wie Geselligkeit, aber auch Verhaltenskomponenten wie soziale Unterstützung sowie kognitive Einstellungen können Einfluss auf positive soziale Beziehungen ausüben und stehen in Zusammenhang mit mehreren (gesundheitsrelevanten) Aspekten. Aufgrund der besprochenen konzeptuellen Vielfalt und Komplexität positiver Beziehungen kann jedenfalls davon ausgegangen werden, dass es sich um ein mehrdimensionales Konstrukt handelt. Obwohl es bereits einige Messinstrumente auf der Basis des *PERMA*-Modells gibt (z.B. *PERMA-Profiler*, Butler & Kern, 2016; *Subjective Assessment of the Endorsement of Positive Relationships and Accomplishment*, Gander et al., 2017), existiert momentan noch keine mehrdimensionale Skala für den Faktor *positive Beziehungen*. Vielmehr wurde in den letzten Jahrzehnten ein überwiegender Fokus auf den Zusammenhang zwischen sozialer Unterstützung und physischer beziehungsweise psychischer Gesundheit gelegt (Uchino, 2006; Uchino et al., 1996). Ziel der vorliegenden Masterarbeit ist es daher einerseits, das mittels Literaturübersicht definierte Konstrukt durch das Erstellen einer Skala in Lang- sowie Kurzform in seiner Mehrdimensionalität zu operationalisieren. In einem zweiten Schritt soll die konvergente Validität als „Einbettung“ des Konstrukts innerhalb der Positiven Psychologie mittels korrelativer Analysen überprüft werden. Während der Prozess der Skalenentwicklung und einer ersten Validitätsüberprüfung sich im folgenden Abschnitt (Studie 1) findet, wird im Abschnitt Studie 2 näher auf die weitere Validierung eingegangen.

Auch die Darstellung der einzelnen Forschungsfragen sowie verwendeten Methoden und berechneten Ergebnisse erfolgt für beide Studien getrennt, um die iterative Entwicklung der Skala entsprechend abzubilden.

Studie 1

Aufgaben und Ziele der Studie

In einer ersten Studie soll in der vorliegenden Arbeit demnach eine Skala entwickelt werden, die das Konstrukt der *positiven Beziehungen* nach PERMA (Seligman, 2011) in seiner Mehrdimensionalität abbildet und erfasst. Für die Item- und Skalenentwicklung gelten dabei die eingangs überblickshaft dargestellten Kernmerkmale *positiver Beziehungen* als Basis.

Um die Konstruktvalidität der einzelnen Dimensionen der neuen Skala zu überprüfen, werden außerdem korrelative Analysen zu verwandten Konstrukten vorgenommen.

Fragestellungen und Hypothesen

Als Ausgangspunkt für die Erstellung einer neuen Skala gilt die Annahme, dass der PERMA-Baustein *positiver Beziehungen* ein mehrdimensionales Konstrukt ist. Diese Annahme stützt sich auf die bereits dargestellten Kernmerkmale *positiver Beziehungen*, welche zahlreiche wohlbefindens- und gesundheitsrelevante Korrelationen aufweisen (Vgl. Butler & Kern, 2016). Die Fragestellung in dieser Hinsicht lautet dementsprechend:

F1: Wie viele und welche Dimensionen können im Rahmen der *positiven Beziehungen* auf Basis der vorliegenden Kernmerkmale identifiziert werden?

Um die Konstruktvalidität der selbst entworfenen Items zu gewährleisten, wird die Skala *positive Beziehungen* außerdem auf Zusammenhänge mit einigen zugrundeliegenden – bereits operationalisierten – Konstrukten untersucht.

H1: Die selbst formulierten Items der Dimension *Unterstützung* korrelieren positiv mit *sozialer Unterstützung* (Obst et al., 2019).

H2: Die selbst formulierten Items der Dimension *Empathie* korrelieren positiv mit *Empathie* (Paulus, 2006).

H3: Die selbst formulierten Items der Dimension *Eingebundensein / Zugehörigkeit* korrelieren positiv mit *Eingebundenheit* (Van der Kaap-Deeder et al., 2020).

H4a: Die selbst entwickelte Skala *positive Beziehungen* korreliert positiv mit *positiven Beziehungen* nach PERMA (PERMA-Profiler, Butler & Kern, 2016).

H4b: Die selbst entwickelte Skala *positive Beziehungen* korreliert positiv mit *positiven Beziehungen* nach PERMA (*Subjective Assessment of the Endorsement of positive Relationships & Accomplishment*, Gander et al., 2017).

Forschungsdesign und Methodik

In einer ersten Studie wurde ein vorläufiger Itempool mittels explorativer und konfirmatorischer Faktorenanalyse auf seine statistischen Kennwerte hin untersucht. Zusätzlich wurde die Konstruktvalidität mittels korrelativer Analysen (Produkt-Moment Korrelation) überprüft. Dafür wurde eine einmalige Datenerhebung durchgeführt.

Ablauf und Untersuchungsdesign

Die Skalenentwicklung folgte einem Best-Practice Primer (Boateng et al., 2018), welcher einen strukturierten, transparenten und mehrstufigen Vorgang zur wissenschaftlichen Skalenentwicklung vorschlägt. Der Prozess umfasste dementsprechend die Entwicklung eines ersten Itempools, welcher anhand einer Datenerhebung einerseits in seiner Konstruktvalidität überprüft werden konnte. Andererseits diente die Datenerhebung als Grundlage für dimensionsreduzierende Analysen und Reliabilitätsberechnungen, welche zur Skalenbildung führten.

Entwicklung des Itempools. In einem ersten Schritt wurden die aus der Literatur identifizierten Kernmerkmale, die in der vorliegenden Arbeit bereits besprochen wurden, als Konstrukte in Tabelle 1 definiert und durch unterschiedliche Items in ausformulierter Form operationalisiert. Durch eine erste Datenerhebung sollte dieser Itempool mittels Methoden der Dimensionsanalyse (explorative sowie konfirmatorische Faktorenanalyse) reduziert werden.

Tabelle 1

Definition der Kernmerkmale und für die Itemgeneration verwendeten Konstrukte

Konstrukt	Definition
Unterstützung	Unterstützung bezeichnet eine zwischenmenschliche (Inter-)Aktion, die auf eine Besserung einer subjektiv problematischen Situation abzielt. Unterstützung kann geleistet (aktiv) oder erhalten werden (passiv) und sowohl instrumenteller als auch emotionaler Natur sein (z.B. Hilfe beim Umzug vs. Trösten bei Trauer).
Anerkennung	Anerkennung bezeichnet eine (geäußerte) wertschätzende Haltung gegenüber einer Person, die etwas Außerordentliches geleistet hat.
Wertschätzung	Wertschätzung bezeichnet eine grundsätzlich positive Haltung gegenüber einer anderen Person, die unter anderem Dankbarkeit und Anerkennung umfassen kann und vom Gegenüber als freundlich wahrgenommen wird.
Dankbarkeit	Dankbarkeit bezeichnet einerseits eine Charakterstärke, die als „Fähigkeit“ zum Empfinden von Dankbarkeit interpretiert werden kann. Andererseits ist damit konkret die Aktivität des „Dankbar-Seins“ gemeint, die beispielsweise aufgrund des Bewusstseins entsteht, dass man etwas (Tätigkeit, Gegenstand...) erhält, das einen positiven Einfluss ausübt.
Empathie	Empathie bezeichnet die Fähigkeit, die Gefühle anderer Personen nachempfinden zu können beziehungsweise die emotionale Lage einer Person zu verstehen.
Miteinander feiern können	Miteinander feiern zu können kann als Beitrag zu Anerkennung interpretiert werden, zeigt sich jedoch vor allem auch in der positiven und geselligen Verhaltenskomponente.
Aktiven Beitrag zum Wohlbefinden anderer leisten	Aktiv einen Beitrag zum Wohlbefinden anderer zu leisten, kann einerseits als Unterstützung interpretiert werden. Andererseits muss die Aktivität von keiner der beiden Seiten als unterstützend angesehen werden, um dennoch einen Effekt auf das Wohlbefinden zu haben. Darunter fallen beispielsweise Aktivitäten wie <i>Zeit miteinander zu verbringen</i> .

Humor	Humor bezeichnet einerseits eine der vierundzwanzig VIA-Charakterstärken, andererseits allerdings auch die konkrete Fähigkeit, Komik und humorvolle Situationen als positiv zu erleben.
Voneinander lernen	Voneinander zu lernen bedeutet, den eigenen Horizont mithilfe des Wissens oder bestimmter Fähigkeiten einer anderen Person erweitern zu können.
Zufriedenheit mit Beziehung(en)	Die Zufriedenheit mit Beziehungen bezeichnet die kognitiv-evaluative Komponente von Beziehungen, deren Ergebnis zeit- beziehungsweise situationsabhängig schwanken kann.
Gemeinsame Werte / Normen	Gemeinsame Werte und Normen umfassen das Verständnis des (gesellschaftlichen) Lebens, wie beispielsweise Pünktlichkeit oder Erwerbstätigkeit als wichtig anzusehen.
Freundlichkeit	Freundlichkeit bezeichnet eine grundsätzlich offene und positive Haltung gegenüber anderen Menschen, die sich vermehrt auf einer sachlichen Ebene befindet.
Respekt	Respekt bezeichnet eine wertschätzende, akzeptierende Komponente in menschlichen Interaktionen, die sowohl für enge als auch für weniger enge Beziehungen von Relevanz ist.
Gemeinsame Hobbies & Interessen	Gemeinsame Hobbies und Interessen umfassen Tätigkeiten und Bildungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Bereichen (z.B. Sport, Musik, Lesen...), die von allen Beteiligten als positiv bewertet werden und daher gerne (zusammen) ausgeführt werden.
Glücklichsein (Happiness)	Glück(lichsein) bezeichnet eine Vielfalt an positiven Emotionen, die zu unserer momentanen Stimmung und auch unserer Lebenszufriedenheit beitragen können.
Freude / Heiterkeit / Spaß	Freude bildet als Konzept eine Schnittstelle zwischen Humor und Glück und bezeichnet eine positive Emotion.
Sympathie / Liebe / Mögen	Sympathie beziehungsweise Liebe bezeichnet eine starke, positive Emotion, die einer anderen Person entgegengebracht wird und potentiell entsprechende Handlungen mit sich bringt (z.B. unterstützende und fürsorgliche Tätigkeiten).
Nähe	Nähe bezeichnet den Grad, bis zu dem eine Beziehung als „warm“ oder „eng“ empfunden wird. Je näher man sich einer anderen Person fühlt, desto enger ist die Beziehung im Allgemeinen und desto eher fühlt man sich ihr verbunden.

Fürsorge	Fürsorge bezeichnet ein Konstrukt, das der sozialen Unterstützung sehr ähnlich ist, wobei Ersteres vermehrt in engen Beziehungen und in Abhängigkeitsverhältnissen (z.B. Mutter-Kind-Beziehungen) zu finden ist und ein gewisses Maß an Unbedingtheit inkludiert.
Vertrauen	Vertrauen beschreibt unterschiedliche psychologische Muster (kognitiv, Verhalten), die darauf fußen, dass dem Gegenüber eine gute Absicht und ehrliches Handeln sowie Kommunizieren unterstellt wird. In nahen Beziehungen ist das Vertrauen für Gewöhnlich hoch.
Körperliche Nähe erleben	Körperliche Nähe zu erleben umfasst eine Bandbreite an Handlungen wie Umarmungen bis hin zu sexuellem Kontakt – abhängig von der Tiefe der Beziehung variieren die vorkommenden Interaktionsmuster.
Bindung	Bindung (<i>attachment</i>) beschreibt die Art beziehungsweise Tiefe der Beziehung. Je größer und sicherer die Bindung zu anderen Personen ist, desto tiefer ist in der Regel die Beziehung.
Sicherheit	Sicherheit beschreibt, inwiefern Personen sich ihrer (gemeinsamen) Zukunft sicher sind und steht in enger Beziehung zu Vertrauen.
Eingebundenheit / Zugehörigkeit	Eingebundensein beziehungsweise die empfundene Zugehörigkeit beschreibt das Inklusionsgefühl innerhalb eines sozialen Netzwerks. Dabei kann es sich um standardisierte soziale Gruppen (z.B. Schulklassen, Arbeitsteams) oder offenere Gruppen wie Freundesgruppen handeln.
Geselligkeit	Geselligkeit beschreibt die Persönlichkeitseigenschaft der Extraversion, welche mit einem stärker ausgeprägten Bedürfnis der sozialen Interaktion einhergeht.

Anmerkungen. Literaturbeispiele zu den Definitionen sowie empirisch untersuchte Korrelate der Konstrukte finden sich im vorhergehenden Abschnitt.

Validierung der Skala. Die Konstruktvalidität (konvergente, diskriminante Validität) der einzelnen Subskalen sollte außerdem zum gleichen Zeitpunkt durch eine korrelative Analyse mit bereits validierten Instrumenten überprüft werden.

Stichprobenkriterien, Fallzahlplanung und Sampling

Für die Datenerhebung wurde eine generelle Bevölkerungsstichprobe ohne jegliche Ein- oder Ausschlusskriterien anvisiert. Für eine effektive Skalenerstellung und -überprüfung wird bei Boateng und Kolleg:innen (2018) eine Stichprobengröße von mindestens 200 Personen vorgeschlagen, welche in der Folge angestrebt wurde.

Die Datenerhebung erfolgte über SosciSurvey im Zeitraum 23.03.2021 – 09.04.2021. Der Fragebogen wurde vor allem im privaten Umfeld und über soziale Netzwerke (Facebook, WhatsApp, LinkedIn) beworben. Zusätzlich zu den beschriebenen Instrumenten wurde außerdem ein kurzer soziodemographischer Fragebogen vorgegeben.

Die Teilnehmenden wurden gebeten, spontan und ehrlich auf die Fragen zu antworten; eine ungefähre Einschätzung der Bearbeitungsdauer wurde vorab zur Verfügung gestellt.

Instrumente

Im Folgenden sollen Instrumente dargestellt werden, die für die Datenerhebung der ersten Studie verwendet wurden.

Entwicklung des Itempools

Die Items wurden auf Basis der Literaturrecherche, ausgehend von den identifizierten Kerndimensionen *positiver Beziehungen*, formuliert. Nach mehrfacher Überprüfung und Rücksprache mit dem Betreuenden der vorliegenden Arbeit ergab sich ein Itempool aus insgesamt 59 Items. Die Items wurden allesamt positiv formuliert, um die Wahrscheinlichkeit eines Methodenbias in einer folgenden Dimensionsreduktion zu verringern. 42 Items werden durch den Vorspann „Ich habe einen oder mehrere Menschen in meinem Leben,...“ eingeleitet; die restlichen 17 Items bestehen aus Aussagen ohne nötigen Vorspann (z.B. „Ich bin dankbar für die Beziehungen, die ich habe.“) Alle Items werden über eine fünfstufige Likert-Antwortskala, die den Grad der Zustimmung erfasst (1 = „stimme überhaupt nicht zu“ bis 5 = „stimme voll und ganz zu“) beurteilt. Eine Übersicht des kompletten Itempools inklusive der angedachten Skalen und Subskalen findet sich in Tabelle 2.

Tabelle 2*Itempool für die Skala positive Beziehungen*

	Dimension / Skala	Subskala	Item
1	übergeordnet	Unterstützung	...die mich aufheitern, wenn es mir nicht so gut geht.
2			...die für mich da sind, wenn ich es brauche.
3			...die mir tatkräftig helfen, wenn ich ein Problem habe.
4			...die mir mit Rat und Tat helfen, wenn Not am Mann ist.
5			...für die ich da bin, wenn sie es brauchen.
6			...die ich aufheitere, wenn es ihnen nicht gut geht.
7			...denen ich helfe, wenn sie einen Bedarf danach haben.
8			...denen ich mit Rat und Tat helfe, wenn sie mich brauchen.
9		Anerkennung	...die mir mit Anerkennung begegnen.
10			...denen ich mit Anerkennung begegne.
11		Wertschätzung	...die mich wertschätzen.
12			...die ich wertschätze.
13		Dankbarkeit	Ich bin dankbar für die Beziehungen, die ich habe.
14			Ich empfinde Dankbarkeit für einige Beziehungen und Menschen in meinem Leben.
15			Ich bin ein dankbarer Mensch.
16		Empathie	Wenn es jemandem schlecht geht, der mir wichtig ist, geht es mir oft auch nicht gut.
17			Wenn ich sehe, wie jemand anderes weint, werde ich schnell traurig.
18			Ich lasse mich von den Gefühlen meiner Mitmenschen oft anstecken.

19		Wenn jemand anderes traurig ist, kann ich das normalerweise gut nachempfinden.
20		Wenn sich jemand freut, der mir wichtig ist, freue ich mich auch.
21	Miteinander feiern können	...mit dem ich feiern und mich freuen kann.
22	Aktiven Beitrag zum Wohlbefinden anderer leisten können	...zu deren Wohlbefinden ich einen aktiven Beitrag leisten kann.
23	Humor	...mit denen ich lachen kann und Humor teile.
24	Voneinander lernen	...von denen ich etwas lernen kann und die auch etwas von mir lernen können.
25	Zufriedenheit mit Beziehung	Ich bin zufrieden mit meinen engen zwischenmenschlichen Beziehungen (z.B. Partner, Freunde, Familie).
26		Ich bin zufrieden mit meinen weniger engen zwischenmenschlichen Beziehungen (z.B. Bekannte).
27	Gemeinsame Werte oder Normen	...mit denen ich gemeinsame Werte und Einstellungen teile.
28	Freundlichkeit	Ich begegne anderen Menschen stets mit Freundlichkeit.
29		Andere Menschen begegnen mir stets mit Freundlichkeit.
30	Respekt	...die mir mit Respekt begegnen.
31		Ich empfinde Respekt für die Menschen in meinem Leben.

32		Gemeinsame Hobbies und Interessen	...mit denen ich gemeinsame Hobbies und Interessen teile.
33		Glücklichsein /	...die mich glücklich machen.
34		Happiness	...bei denen es mich glücklich macht, mit ihnen Zeit zu verbringen.
35		Freude /	...mit denen ich Freude erlebe.
36		Heiterkeit / Spaß	...mit denen ich Heiterkeit erlebe.
37			...mit denen ich Spaß habe.
38		Sympathie	...die ich sympathisch finde.
39			...die mich sympathisch finden.
40	Enge Beziehungen	Liebe	...von denen ich mich sehr geliebt fühle.
41			...die mich sehr gerne haben.
42			...die ich liebe.
43			...die ich sehr gerne habe.
44		Nähe	...denen ich sehr nahe stehe.
45			...denen ich mich sehr nahe fühle.
46		Fürsorge	...die sich um mich sorgen.
47			...um die ich mich Sorge.
48		Vertrauen	...denen ich blind vertraue.
49			...die mir blind vertrauen.
50			...denen ich meine Probleme stets anvertrauen kann.
51		Körperliche Nähe erleben	...mit denen ich regelmäßig körperliche Nähe erlebe (Umarmungen usw.).

52		Bindung	...zu denen ich eine Bindung spüre.
53		Sicherheit	...bei denen ich mich sicher fühle.
54			...deren Beziehung zu mir ich als sehr stabil und sicher einschätze.
55	Weniger	Eingebundensein	Ich fühle mich zugehörig zu der Gruppe, der ich angehören möchte.
56	enge	/ Zugehörigkeit	Ich fühle mich eingebunden in eine Gruppe von Menschen.
57	Beziehungen	Geselligkeit	Ich bin ein geselliger Mensch.
58			Ich bin gerne unter Menschen.
59			Ich umgebe mich gerne mit anderen Leuten.

Anmerkungen. Initialer Itempool, der für die erste Studie als Ausgangspunkt für die Dimensionsreduktion verwendet wurde.

Skalen zur Validierung

Die für die erste Studie verwendeten Instrumente dienten der Überprüfung der Konstruktvalidität der neu entwickelten Skala.

Brief 2-way Social Support Scale. Zur Überprüfung der Unterstützungs-Items wurde die *Brief 2-way Social Support Scale* gewählt (Obst et al., 2019). Das Instrument mit insgesamt 12 Items unterscheidet einerseits zwischen dem Erhalten und dem Bereitstellen von Unterstützung, andererseits aber auch zwischen instrumenteller und emotionaler Unterstützung. Ein Beispiel für ein Item der Subskala *Emotionale Unterstützung erhalten* lautet „Es gibt jemanden in meinem Leben, von dem ich emotionale Unterstützung bekommen kann.“. Alle Items wurden hinsichtlich der Auftretenshäufigkeit des dargestellten Sachverhalts auf einer 6-stufigen Skala beurteilt (0 = „gar nicht“ bis 5 = „immer“). Die Reliabilitäten der vier Subskalen wiesen zufriedenstellende Werte auf ($\alpha > .80$). Die Skala *emotionale Unterstützung erhalten* wies demnach eine Reliabilität von $\alpha = .83$, *instrumentelle Unterstützung erhalten* von $\alpha = .83$, *emotionale Unterstützung geben* von $\alpha = .81$ und *instrumentelle Unterstützung geben* von $\alpha = .81$ auf.

Eingebundenheit. Als vergleichendes Konstrukt zur Subskala *Eingebundensein / Zugehörigkeit* wurde die deutschsprachige Subskala *Eingebundenheit* aus der *Basic Psychological Need Satisfaction Scale* (Chen et al., 2015; Van der Kaap-Deeder et al., 2020) herangezogen. Diese Subskala gliedert sich wiederum in zwei weitere Subskalen, nämlich *Zufriedenheit* („Ich fühle mich mit Menschen verbunden, die sich um mich kümmern und um die ich mich kümmere.“) und *Frustration* („Ich fühle mich ausgeschlossen aus der Gruppe, zu der ich gehören möchte.“), mit je vier Items. Die Aussagen wurden auf einer 5-stufigen Likert-Skala hinsichtlich ihres Zutreffens bewertet (1 = „trifft überhaupt nicht zu“ bis 5 = „trifft voll und ganz zu“). Die Reliabilität für die Subskala *Zufriedenheit* betrug $\alpha = .74$ sowie für die Subskala *Frustration* $\alpha = .69$ und kann damit als noch akzeptabel bewertet werden.

Saarbrückner Persönlichkeitsfragebogen. Die Validität der Subskala *Empathie* wurde mit der Kurzversion des Saarbrückner Persönlichkeitsfragebogens (Paulus, 2006) überprüft, welche aus insgesamt vier Items besteht und das Konstrukt „Empathie“ operationalisiert (z.B. „Mich berühren Dinge sehr, auch wenn ich sie nur beobachte.“). Als Antwortmöglichkeiten standen die Quantifizierungsindikatoren „nie“, „selten“, „manchmal“, „oft“ und „immer“ zur Verfügung. Die Reliabilität der Skala lag bei $\alpha = .60$.

Subjective Assessment of the Endorsement of Positive Relationships and Accomplishment und PERMA-Profil. Zur Überprüfung der Konstruktvalidität der neu konstruierten Skala wurde einerseits die Subskala *Positive Beziehungen* des *Subjective Assessment of the Endorsement of positive Relationships & Accomplishment* mit fünf Items herangezogen (Gander et al., 2017), sowie die gleichnamige Subskala des *PERMA-Profilers* (Butler & Kern, 2016) mit drei Items. Beispielitems hierfür sind: „Bei der Auswahl von

Aktivitäten ist es mir wichtig, dass ich sie mit anderen gemeinsam machen kann.“ und „In welchem Ausmaß erhalten Sie Hilfe und Unterstützung von anderen, wenn Sie diese brauchen?“. Die Antwortmöglichkeiten reichten bei Ersterem von 1 („entspricht mir gar nicht“) bis 5 („entspricht mir sehr“), bei Letzterem von 0 („überhaupt nicht“) bis 10 („voll und ganz“). Die Skalenreliabilität betrug $\alpha = .78$ für die Skala von Gander und Kolleg:innen (2017) und $\alpha = .90$ für den *PERMA-Profiler* (Butler & Kern, 2016).

Geplante statistische Auswertung

Im folgenden Abschnitt wird dargestellt, welche statistischen Auswertungen zur Datenanalyse im Vorfeld festgelegt wurden.

Umgang mit fehlenden Daten

Zu Beginn wurden strukturelle Analysen zu fehlenden Daten vorgenommen, welche auf einen potentiellen Bias innerhalb der fehlenden Daten aufmerksam machen sollten. Unvollständige Datensätze wurden für die folgenden Analysen entfernt.

Voraussetzungsprüfungen

Ausgehend von dem bereinigten Datensatz wurden Voraussetzungsprüfungen für faktorenanalytische und korrelative Methoden vorgenommen (Normalverteilung, Verhältnis der Antworten zu Itemanzahl, Stichprobeneignungstest, Sphärizität).

Dimensionsreduktion

Im Zuge der Dimensionsreduktion wurde vorab eine Parallelanalyse (Horn, 1965) gerechnet, um die Anzahl der zu extrahierenden Faktoren festzulegen. Infolgedessen wurde zuerst eine explorative Faktorenanalyse mit einer obliminen Rotation durchgeführt, wobei Letztere vorhandene Korrelationen zwischen den extrahierten Faktoren als solche erkennt, zulässt und mit in das Modell aufnimmt. Zur Überprüfung der folgernden Datenstruktur wurde anschließend auch eine konfirmatorische Faktorenanalyse berechnet, welche mittels *Modification Indices* zu einem *Nested Model* modifiziert wurde. *Modification Indices* können durch gesonderte Analysen vorgeschlagen werden und beziehen, bei Anwendung, Korrelationen zwischen den Residuen der Items in das Modell ein. Ein derartiges Modell wird als „Nested Model“ bezeichnet. Dieses Verfahren soll in der Regel den χ^2 -Wert und somit die Wahrscheinlichkeit eines signifikanten Ergebnisses senken, was wiederum zu einem akzeptableren Model Fit führen kann. In diesem Zusammenhang soll darauf hingewiesen werden, dass eine Anpassung des Modells auf Basis von *Model Indices* nicht unkritisch zu betrachten ist. Denn obwohl die Anwendung durchaus zu den Standards zählt, birgt sie methodische Gefahren (z.B. Overfitting, Anpassung der Struktur an die vorliegenden Daten

und nicht umgekehrt; siehe Boateng et al., 2018). Daher soll jede vorgenommene Änderung jedenfalls theoretisch begründbar und sinnvoll sein. Zusätzlich zur theoretischen Begründbarkeit wurde in der vorliegenden Analyse als Cutoff-Wert für solche Änderungen, die tatsächlich in das Modell aufgenommen werden, eine Veränderung im Chi-Quadrat-Wert von mindestens 11 ($MI > 11$) festgelegt, um eine ausreichende Verbesserung zu garantieren.

Korrelative Analysen

Ausgehend von der daraus folgenden dimensionsreduzierten Skala wurden korrelative Analysen (Produkt-Moment-Korrelationen nach Pearson) mit den potentiell verwandten Konstrukten durchgeführt (konvergente Validität).

Verwendete Software

Für die Auswertung der in beiden Erhebungen erfassten Daten wurde die Version 4.0.5 von RStudio mit den packages *dplyr*, *tidyverse*, *ggplot2*, *psych*, *Hmisc*, *lavaan* & *semPlot* verwendet.

Ergebnisse

Die erhobenen Daten wurden deskriptiven und inferenzstatistischen Analysen unterzogen, deren Ergebnisse im Folgenden dargestellt werden.

Stichprobenbeschreibung

Insgesamt nahmen 241 Personen an der Erhebung teil, wobei 42 Datensätze aufgrund ihrer Unvollständigkeit teilweise von der Analyse ausgeschlossen werden mussten. Das Alter der Teilnehmenden betrug durchschnittlich 30 Jahre ($M = 30.04$, $SD = 11.46$), 79% der Befragten waren weiblichen, 20% männlichen Geschlechts – ein Prozent präferierte keine Angabe zu machen. 31% der Teilnehmenden gaben an, sich momentan in keiner romantischen Beziehung zu befinden, 48% befanden sich zum Zeitpunkt der Befragung in einer monogamen Beziehung, 13% wählten „verheiratet“ als ihren Beziehungsstatus. Je 2% wählten „anderes“ aus, wählten keine Alternative oder gaben an, in einer offenen Beziehung zu sein sowie verlobt oder geschieden zu sein. Der Großteil der Befragten verfügte über einen höheren Bildungsabschluss, 65% über einen Bachelorabschluss, 28% über die Matura. Je 1-2% wählten als höchsten Bildungsabschluss die Pflichtschule bzw. eine Lehre, 4% gaben „anderes“ an, 2% der Befragten machten keine Angabe. Knapp 48% der Befragten wählte als Beruf Schüler*in bzw. Student*in aus, 16% arbeiten in Teilzeit, 31% in Vollzeit. Je bis zu 1% der Befragten wählten „anderes“ aus, oder aber in Pension oder ohne Beschäftigung zu sein. 4% der Teilnehmenden gaben an, selbstständig zu sein. Die

durchschnittliche Haushaltsgröße der Befragten betrug 3 Personen. Detaillierte Informationen sind in Tabelle 3 ersichtlich.

Deskriptive Statistiken

Tabelle 4 stellt die deskriptiven Kennwerte (Mittelwerte, Standardabweichungen, Minima und Maxima, Quartile und Range) der Gesamtskala sowie der Subskalen dar. Erwähnenswert sind dabei die leicht schief verteilten Werte (siehe 25. und 75. Perzentile) der Skalen *Zufriedenheit* und vor allem *Frustration* (BPNS, Chen et al., 2015; Van der Kaap-Deeder et al., 2020), die auf eine allgemein hohe *Zufriedenheit* und eine geringe *Frustration* hinsichtlich der *sozialen Eingebundenheit* in der Stichprobe schließen lassen. Auch die deskriptiven Statistiken der Skalen zur *sozialen Unterstützung* lassen darauf schließen, dass die Befragten sowohl ein hohes Maß an *instrumenteller* und *emotionaler Unterstützung* (Obst et al., 2019) geben als auch erhalten. Eine größere Streuung der Werte findet sich demgegenüber bei den Konstrukten *Empathie* (Paulus, 2006), *positive Beziehungen* (*PERMA-Profiler*, Butler & Kern, 2016) und *Positive Relationships and Accomplishment* (Gander et al., 2017).

Tabelle 3*Demographische Daten der Teilnehmer:innen aus Studie 1 (N = 199)*

Variable		N
Geschlecht	Weiblich	158 (79.40%)
	Männlich	40 (20.10%)
	Divers	0 (0%)
	Keine Angabe	1 (0.5%)
Alter	16-25	76 (38.20%)
	26-35	84 (42.21%)
	36-45	13 (6.53%)
	46-55	16 (8.04%)
	56-65	9 (4.52%)
	>65	4 (2.01%)
Beziehungsstatus	Single / ledig	62 (31.16%)
	In einer monogamen Beziehung	96 (48.24%)
	In einer offenen Beziehung	4 (2.01%)
	Verlobt	4 (2.01%)
	Verheiratet	26 (13.07%)
	Geschieden	3 (1.51%)
	Anderes	4 (2.01%)
Höchster abgeschlossener Bildungsgrad	Pflichtschule	2 (1.00%)
	Lehre	3 (1.51%)
	Matura / Abitur	56 (28.14%)
	Bachelor	81 (40.70%)
	Master	46 (23.12%)
	Doktor / PhD	3 (1.51%)
	Anderes	8 (4.02%)
Beruf	Schüler*in / Student*in	95 (47.74%)
	Ohne Beschäftigung, nicht arbeitssuchend	2 (1.00%)
	Ohne Beschäftigung, arbeitssuchend	0 (0%)
	Angestellt, in Teilzeit	31 (15.58%)
	Angestellt, in Vollzeit	61 (30.65%)
	pensioniert	1 (0.5%)

	selbstständig	8 (4.02%)
	anderes	1 (0.5%)
Haushaltsgröße	Alleinlebend	32 (16.10%)
	Zu zweit	75 (37.69%)
	Zu dritt	32 (16.10%)
	>3	63 (31.66%)

Tabelle 4*Deskriptive Statistiken*

	<i>N</i>	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>25. Perzentil</i>	<i>Md</i>	<i>75. Perzentil</i>	<i>Max.</i>	<i>Range</i>
BPNS (R): Zufriedenheit	234	4.48	0.51	2.00	4.25	4.50	5.00	5.00	3.00
BPNS (R): Frustration	235	1.74	0.67	1.00	1.25	1.50	2.00	4.50	3.50
2-way SoS: emo. erhalten	202	5.55	0.65	2.33	5.33	6.00	6.00	6.00	3.67
2-way SoS: instr. erhalten	201	5.47	0.73	1.33	5.33	5.67	6.00	6.00	4.67
2-way SoS: emo. leisten	202	5.15	0.71	1.00	5.00	5.00	5.67	6.00	5.00
2-way SoS: instr. leisten	202	5.07	0.80	1.67	4.67	5.33	5.67	6.00	4.33
SP (K): Empathie	198	3.07	0.51	2.25	3.25	3.75	4.00	5.00	2.75
SAoEpRA	199	3.84	0.70	2.20	3.40	3.80	4.40	5.00	2.80
PERMA - R	200	8.53	1.29	2.67	8.00	8.83	9.33	10.00	7.33
Positive Beziehungen	191	4.38	0.36	3.24	4.16	4.46	4.64	5.00	1.76
Bindung	199	4.64	0.51	1.62		4.88		5.00	3.38
Geselligkeit	202	4.05	0.76	1.50		4.25		5.00	3.50
Empathie	201	4.11	0.62	2.00		4.00		5.00	3.00
Sympathie	207	4.72	0.37	3.56		4.89		5.00	1.44
Freundlichkeit	203	4.12	0.58	2.00		4.00		5.00	3.00
Unterstützung	210	4.63	0.46	1.14		4.86		5.00	3.86

Anmerkungen. N: Stichprobengröße; M: Mittelwert; SD: Standardabweichung; Md: Median; BPNS (R): Basic Psychological Need Satisfaction (Relatedness); 2-way SoSu: 2-way Social Support Scale (emo: emotionale Unterstützung; instr: instrumentelle Unterstützung); SP (K): Saarbrückner Persönlichkeitsfragebogen (Kurzversion); SAoEpRA: Subjective Assessment of the Endorsement of positive Relationships and Accomplishment; PERMA – R: PERMA-Profiler, Items aus der Subskala *positive Relationships*.

Umgang mit fehlenden Daten

Fehlende Daten wurden aus dem Datensatz vor den jeweiligen Analysen entfernt. In der ersten Studie ergab sich dadurch eine Reduktion von $N = 241$ auf $N = 199$.

Voraussetzungsprüfungen

Die Normalverteilungsannahme konnte für die unterschiedlichen Skalen nicht bestätigt werden. Die Schiefe in der Verteilung war aufgrund des Wordings der meisten Items zu erwarten und legt eine positive Sichtweise auf die unterschiedlichen abgefragten Facetten nahe. So lässt sich beispielsweise von hohen Werten bezüglich der *Basic Psychological Need Satisfaction Subskala Eingebundenheit: Zufriedenheit* auf eine generell tendenziell hohe Zufriedenheit schließen (Vgl. Su, Tay & Diener, 2014).

Die zusätzlich für die Faktorenanalyse notwendigen Voraussetzungen waren allesamt erfüllt. So waren für jede Variable mindestens zehn Fälle verfügbar, während das als Maß der Stichprobeneignung verwendete *Kaiser-Meyer-Olkin Kriterium* mit einem Wert von .915 ($> .5$) als gut eingestuft werden konnte. Der *Bartlett-Test* auf Sphärizität wies ein signifikantes Ergebnis auf ($\chi^2 = 8349.852$, $df = 1711$, *Signifikanz nach Bartlett* $< .000$), was bedeutet, dass die Daten sich aufgrund vorhandener Zusammenhänge für eine Faktorenanalyse eignen (während die Abwesenheit von Zusammenhängen das Entdecken einer Struktur unmöglich machen würde).

Strukturgleichungsmodelle & Dimensionsreduktion

Zur Erfassung der Struktur, die den gesammelten Daten ($N = 199$) zugrunde liegt, wurde im Zuge der Skalenentwicklung eine Analyse mithilfe von Strukturgleichungsmodellen durchgeführt. Die vorab vorgenommene Parallelanalyse legte die Extraktion von sechs Faktoren nahe (Horn, 1965), weshalb dieser Parameter für die folgenden Analysen festgelegt wurde.

Explorative Faktorenanalyse. Zunächst wurde eine explorative Faktorenanalyse mit einer obliminen Rotation durchgeführt.

Von den ursprünglich 59 Items wurden drei aufgrund ihrer geringen Kommunalität ausgeschlossen ($< .30$), weitere 23 wurden aufgrund zu geringer Ladungen ($< .30$), (mehrerer) Kreuzladungen oder nur schwacher Kommunalitäten in Kombination mit einer potentiell problematischen Ladung entfernt. Damit blieben insgesamt 33 Items übrig, die jeweils einem von sechs Faktoren zugeordnet werden konnten.

In einem nächsten Schritt wurden die Faktoren basierend auf den zugehörigen Items benannt. Dabei ergaben sich folgende Dimensionen, die in Tabelle 5 dargestellt sind.

Tabelle 5*Dimensionen der Skala positive Beziehungen*

Faktor	Dimension	Beschreibung
1	Bindung	Die Dimension umfasst acht Items, die auf zwischenmenschliche Nähe und Liebe hindeuten.
2	Antipathie	Die Dimension umfasst neun negativ ladende Items, die sich auf Sympathie sowie gemeinsame Werte und Einstellungen beziehen.
3	Unterstützung	Die Dimension umfasst sieben Items der emotionalen und instrumentellen Unterstützung, sowohl in der Rolle des Leistenden als auch des Erhaltenden.
4	Empathie	Die Dimension umfasst drei Items, die den Grad der emotionalen Ansteckung sowie das emotionale „Mitschwingen“ messen.
5	Freundlichkeit	Die Dimension umfasst zwei Items, die sich auf Freundlichkeit in zwischenmenschlichen Interaktionen beziehen.
6	Geselligkeit	Die Dimension umfasst vier Items, die das Persönlichkeitskonstrukt der Geselligkeit / Extraversion erfassen.

Anmerkungen. Die vorliegenden Faktoren wurden durch eine erste explorative Faktorenanalyse extrahiert und, der Theorie entsprechend, basierend auf den jeweiligen Items beziehungsweise dahinterliegenden Konstrukten benannt.

Konfirmatorische Faktorenanalyse. Um die explorativ analysierte Struktur der Daten auf ihren Model Fit hin zu überprüfen, wurde anschließend eine konfirmatorische Faktorenanalyse durchgeführt.

Für die Gütebestimmung des Model Fit wurden unterschiedliche Kennwerte herangezogen. Während als Parameter des *Goodness of Fit* der *Comparative Fit Index* sowie der *Tucker-Lewis Index* mit 0.851 beziehungsweise 0.836 und damit unterhalb des als Minimum angestrebten Werts von 0.9 lagen, zeigte der Chi-Quadrat Test ein signifikantes Ergebnis ($\chi^2 = 1085.013$, $df = 480$, $p < .000$). Dies deutet zwar auf einen geringen Model Fit hin, jedoch ist der Wert für derartige Stichprobengrößen nicht ungewöhnlich (Janke & Glöckner-Rist, 2014). Auch der *badness of fit*-Wert des *Root Mean Square Errors of Approximation* lag mit 0.081 über dem angestrebten Wert von 0.06 (Boateng et al., 2018; Xia & Yang, 2019).

Obgleich die Ladungen der Items sich nur zu einem geringen Ausmaß im Vergleich zur explorativen Faktorenanalyse veränderten, zeigte sich ein interessanter Umstand innerhalb der konfirmatorischen Analyse. Die Items des vorher als *Antipathie* betitelten Faktors wiesen nun positive Ladungen auf, was eine Umbenennung des Faktors in *Sympathie* zur Folge hatte.

Nested Models & Modification Indices. Um eine weitere Dimensionsreduktion zu ermöglichen und dabei den Model Fit potentiell zu erhöhen, wurde daraufhin eine hierarchische konfirmatorische Faktorenanalyse durchgeführt. Als Faktoren zweiter Ordnung wurde die bereits im Vorfeld postulierte Differenzierung zwischen *engen* und *weniger engen* Beziehungen beibehalten und dementsprechende Modeldefinitionen angeführt. Daraus ergaben sich folgende Faktorzusammensetzungen:

1. *Enge Beziehungen: Bindung, Unterstützung und Sympathie*
2. *Weniger enge Beziehungen: Geselligkeit, Empathie und Freundlichkeit*

Der Model Fit änderte sich aufgrund der zusätzlichen Faktoren zweiter Ordnung in geringem Maße, allerdings hin zu einem geringeren Model Fit ($CFI = .846$, $TLI = .835$, $\chi^2 < .000$, $RMSEA = .082$). In einem nächsten Schritt wurden Änderungen im Modell auf Basis der vorgeschlagenen *Modification Indices* mit dem vorher festgelegten Cutoff-Wert von mindestens 11 ($MI > 11$) vorgenommen, wodurch einzelne Korrelationen zwischen Residuen von Items in das Modell aufgenommen wurden. Die vorgenommenen Änderungen betrafen jeweils Residuenkorrelationen zwischen den Items B2 und B7, B4 und B5 sowie U1 und U2 (Tabelle 6). Der Model Fit verbesserte sich daraufhin im Vergleich zu vorher getesteten Modellen ($CFI = .861$, $TLI = .850$, $\chi^2 < .000$, $RMSEA = .078$), weshalb das Modell als solches beibehalten wurde. Eine Darstellung des hierarchischen Modells findet sich in Abbildung 2, die gekürzte und damit finale Itemauswahl in Tabelle 6.

Tabelle 6

Finale Itemauswahl Skala Positive Beziehungen

	Kürzel	Item	Antwortformat
		Ich habe einen oder mehrere Menschen in meinem Leben, ...	
1	B1	Ich empfinde Dankbarkeit für einige Beziehungen und Menschen in meinem Leben.	
2	B2	von denen ich mich geliebt fühle.	
3	B3	die ich liebe.	
4	B4	denen ich sehr nahe stehe.	
5	B5	denen ich mich sehr nahe fühle.	
6	B6	um die ich mich Sorge.	
7	B7	mit denen ich regelmäßig körperliche Nähe erlebe (Umarmungen usw.).	
8	B8	zu denen ich eine Bindung spüre.	
9	G1	Ich fühle mich eingebunden in eine Gruppe von Menschen.	

1 = stimme gar nicht zu – 5 = stimme voll und ganz zu

10	G2	Ich bin ein geselliger Mensch.
11	G3	Ich bin gerne unter Menschen.
12	G4	Ich umgebe mich gerne mit anderen Leuten.
13	U1	die für mich da sind, wenn ich es brauche.
14	U2	die mir tatkräftig helfen, wenn ich ein Problem habe.
15	U3	für die ich da bin, wenn sie es brauchen.
16	U4	die ich aufheitere, wenn es ihnen nicht gut geht.
17	U5	zu deren Wohlbefinden ich einen aktiven Beitrag leisten kann.
18	U6	die sich um mich sorgen.
19	U7	denen ich meine Probleme stets anvertrauen kann.
20	E1	Wenn es jemandem schlecht geht, der mir wichtig ist, geht es mir oft auch nicht gut.
21	E2	Wenn ich sehe, wie jemand anderes weint, werde ich schnell traurig.
22	E3	Ich lasse mich von den Gefühlen meiner Mitmenschen oft anstecken.
23	S1	mit denen ich feiern und mich freuen kann.
24	S2	mit denen ich gemeinsame Werte und Einstellungen teile.
25	S3	die mir mit Respekt begegnen.
26	S4	mit denen ich Freude erlebe.
27	S5	mit denen ich Heiterkeit erlebe.
28	S6	mit denen ich Spaß habe.
29	S7	die ich sympathisch finde.
30	S8	die mich sympathisch finden.
31	S9	die mich sehr gerne haben.
32	F1	Ich begegne anderen Menschen stets mit Freundlichkeit.
33	F2	Andere Menschen begegnen mir stets mit Freundlichkeit.

Anmerkung. Die Kürzel entsprechen den jeweiligen Faktoren (B = Bindung, G = Geselligkeit, U = Unterstützung, E = Empathie, S = Sympathie & F = Freundlichkeit).

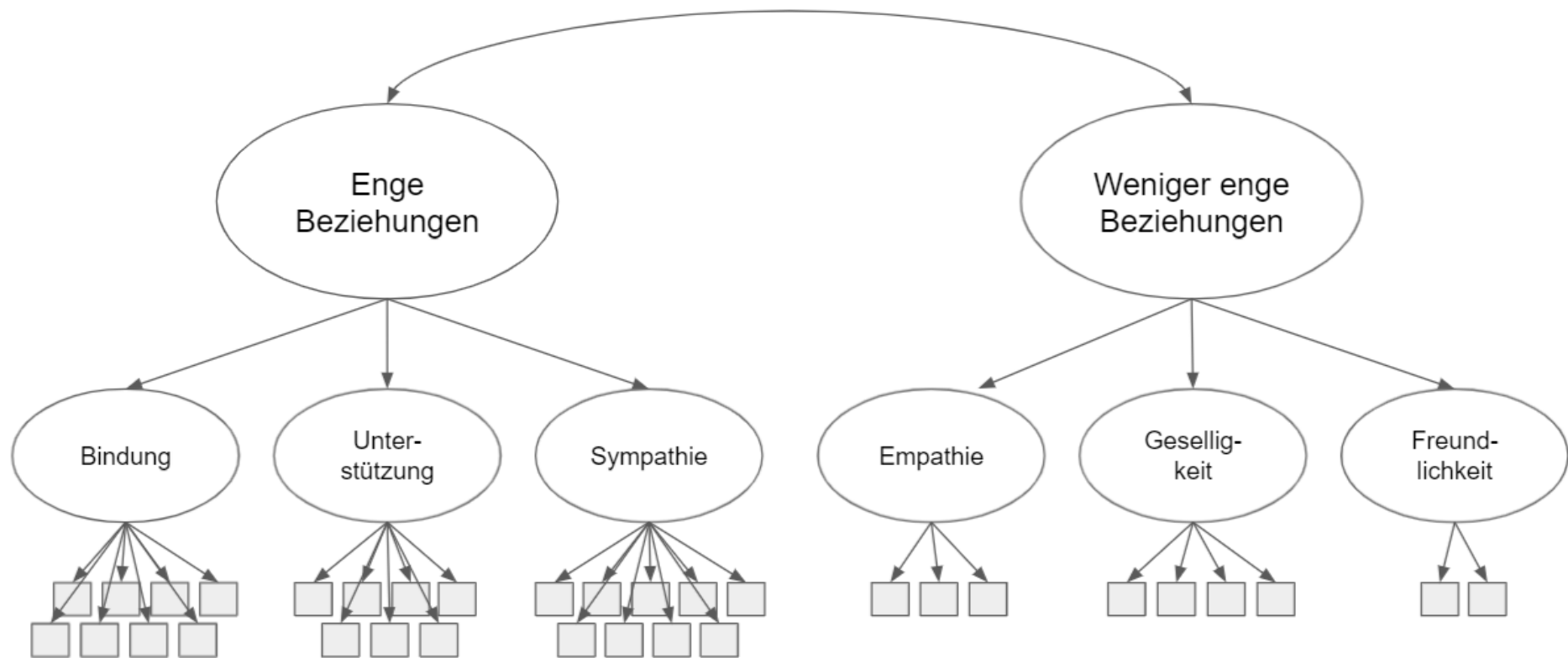


Abbildung 2. Graphische Darstellung des hierarchischen Modells *positiver Beziehungen*.

Tabelle 7

Interkorrelationen der Validierungsskalen und konkurrente Validität (Studie 1)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 BPNS: (R) Zufriedenheit	--															
2 BPNS: (R) Frustration	.54	--														
3 2-way SoS: emo. leisten	.30	-.32	--													
4 2-way SoS: instr. leisten	.24	-.06	.39	--												
5 2-way SoS: emo. erhalten	.41	-.44	.37	.22	--											
6 2-way SoS: instr. erhalten	.37	-.33	.27	.33	.64	--										
7 SP (K): Empathie	.17	.05	.24	.31	-.04	.03	--									
8 SaoEpRA	.15	.01	.01	.03	.11	.00	.04	--								
9 PERMA – R	.52	-.52	.33	.26	.68	.50	-.04	.19	--							
10 Bindung	.46	-.36	.33	.26	.64	.45	.03	.10	.67	--						
11 Geselligkeit	.30	-.24	.28	.22	.28	.15	.10	.48	.40	.30	--					
12 Empathie	.15	.07	.14	.23	.12	.16	.42	.21	.00	.15	.14	--				
13 Sympathie	.45	-.44	.32	.26	.51	.44	.10	.20	.55	.71	.39	.22	--			
14 Freundlichkeit	.30	-.12	.26	.18	.09	.11	.23	.21	.23	.19	.39	.18	.24	--		
15 Unterstützung	.44	-.43	.49	.25	.60	.43	.07	.08	.55	.76	.32	.17	.73	.24	--	
16 Positive Beziehungen	.51	-.32	.47	.36	.52	.42	.29	.35	.57	.71	.70	.50	.76	.59	.75	--

Anmerkungen. Kursiv: $p < .05$, fettgedruckt: $p < .01$. Es handelt sich um unterschiedliche Stichprobengrößen pro Zelle – N ist jeweils Tabelle 4 zu entnehmen. Erklärung der Kürzel: BPNS (R): Basic Psychological Need Satisfaction (Relatedness); 2-way SoSu: 2-way Social Support Scale (emo: emotionale Unterstützung; instr: instrumentelle Unterstützung); SP (K): Saarbrückner Persönlichkeitsfragebogen (Kurzversion); SAoEpRA: Subjective Assessment of the Endorsement of positive Relationships and Accomplishment; PERMA – R: PERMA-Profil, Items aus der Subskala *positive Relationships*.

Überprüfung der Konstruktvalidität

Um die Konstruktvalidität bzw. konvergente Validität der neu entwickelten Skala und deren Subskalen zu überprüfen, wurden Produkt-Moment Korrelationen (Pearson) in R berechnet. Eine Übersicht dazu findet sich in Tabelle 7.

Für die Berechnung der Skalen- und Subskalenwerte wurde der jeweilige Mittelwert der betreffenden Items gewählt. Alle im Folgenden dargestellten Zusammenhänge weisen zumindest mittlere Korrelationen mit einem Signifikanzniveau von $p < .01$ auf.

Unterstützung als Dimension der neu entwickelten Skala weist, wie angenommen, mindestens hohe bis sehr hohe Korrelationen mit dem *Geben* ($r = .49$) und *Erhalten emotionaler Unterstützung* ($r = .60$), dem *Erhalt instrumenteller Unterstützung* ($r = .43$) sowie dem PERMA-Maß *positiver Beziehungen* ($r = .55$) auf. Weitere Korrelationen der Subskala umfassen die beiden Maße psychologischer Grundbedürfnisse (*Relatedness – Eingebundenheit*) *Zufriedenheit mit Eingebundenheit* ($r = .44$) sowie *Frustration mit Eingebundenheit* ($r = -.43$).

Auch die Subskala *Empathie* korrelierte in mittlerer Höhe mit dem entsprechenden Maß des *Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogens* ($r = .42$).

Items der ursprünglich definierten Dimension *Eingebundensein / Zugehörigkeit* wurden nach Durchführung der Faktorenanalyse aussortiert oder der Subskala *Geselligkeit* zugeordnet. Diese wies signifikante Korrelationen mit den Maßen psychologischer Grundbedürfnisse auf: So konnten geringe bis mittlere Zusammenhänge mit *Zufriedenheit mit Eingebundenheit* ($r = .30$) und *Frustration mit Eingebundenheit* ($r = -.24$) beobachtet werden.

Die gesamte Skala *positive Beziehungen* weist außerdem zumindest mittlere, signifikante Zusammenhänge zu allen anderen Skalen – mit Ausnahme der Empathie-Skala – auf (Vgl. Tabelle 7).

Weitere, inhaltlich relevante Korrelationen fanden sich bei der Subskala *Bindung* im Zusammenhang mit *Zufriedenheit mit Eingebundenheit* ($r = .46$), *Frustration mit Eingebundenheit* ($r = -.36$), *Geben* ($r = .33$) und *Erhalten emotionaler Unterstützung* ($r = .64$) sowie dem *Erhalt instrumenteller Unterstützung* ($r = .45$) und dem PERMA-Maß für *positive Beziehungen* ($r = .67$).

Die Subskala *Sympathie* wies mindestens mittlere Korrelationen zur *Zufriedenheit mit Eingebundenheit* ($r = .45$), *Frustration mit Eingebundenheit* ($r = -.44$), dem *Geben* ($r = .32$) und dem *Erhalt emotionaler Unterstützung* ($r = .51$) sowie dem *Erhalt instrumenteller Unterstützung* ($r = .44$) und dem PERMA-Maß für *positive Beziehungen* ($r = .55$) auf.

Interkorrelationen der Dimensionen

Betreffend der Interkorrelationen zwischen den neu entwickelten Subskalen, konnten zumindest mittlere Zusammenhänge zwischen *Bindung* und *Geselligkeit* ($r = .30$) und *Sympathie* ($r = .71$) sowie *Unterstützung* ($r = .76$) festgestellt werden. *Geselligkeit* wies außerdem Korrelationen zu *Sympathie* ($r = .39$), *Unterstützung* ($r = .32$) und *Freundlichkeit* ($r = .39$) auf. *Unterstützung* selbst korrelierte zusätzlich mit *Sympathie* ($r = .73$).

Diskussion

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass die hierarchische Faktorenlösung mit insgesamt 33 Items und sechs Dimensionen (*Bindung*, *Unterstützung*, *Sympathie*, *Geselligkeit*, *Empathie* und *Freundlichkeit*) sowie zwei übergeordneten Faktoren einen relativ guten Model Fit aufweist. Einige Items wurden aufgrund nicht ausreichender Passung (Kommunalitäten und Ladungen) in andere Dimensionen verschoben. So fanden sich beispielsweise einige Items, die für eine a priori angenommene *Zugehörigkeits*-Facette formuliert wurden, nach der Dimensionsreduktion innerhalb der Facette *Geselligkeit* wieder.

Auch die Konstruktvalidität konnte anhand konvergenter Konstrukte überprüft werden und erwies sich als zufriedenstellend. So korrelierte die Subskala *Unterstützung* wie angenommen mit allen Arten sozialer Unterstützung (Geben vs. Erhalten, emotional vs. instrumentell), wobei der Zusammenhang zwischen *Unterstützung* und dem *Geben instrumenteller Unterstützung* dabei zwar signifikant, jedoch nur klein ($r = .25$) ausfiel. Die Korrelation zwischen der *Unterstützungs*-Dimension sowie den Maßen *positiver Beziehungen* (*PERMA-Profiler*, Butler & Kern, 2016) sowie der *Zufriedenheit mit Eingebundenheit* (*Basic Psychological Need Satisfaction*, Chen et al., 2015; Van der Kaap-Deeder et al., 2020) unterstützt Studien, die davon ausgehen, dass vor allem Zufriedenheit mit Beziehungen und die Interpretation von Unterstützung als wertvoll einen positiven Einfluss auf das eigene Wohlbefinden sowie die jeweilige soziale Beziehung haben (Vgl. Feeney & Collins, 2015; Myers, 1999).

Auch die Subskala *Empathie* wies einen signifikanten Zusammenhang zum bereits existierenden Empathie-Maß auf (Paulus, 2006) und erfasst damit die emotionale Ansteckbarkeit ausreichend gut (Hatfield, Rapson & Le, 2009), während die Subskala *Bindung* zusätzlich relevante Korrelationen aufwies. So lassen die Zusammenhänge der Dimension zu unterschiedlichen Arten von *Unterstützung* sowie dem Maß *positiver Beziehungen* aus dem *PERMA-Profiler* (Butler & Kern, 2016) und der *Zufriedenheit mit Eingebundenheit* (Chen et al., 2015; Van der Kaap-Deeder et al., 2020) unter Umständen darauf schließen, dass starke Bindungen, Zufriedenheit mit diesen Bindungen sowie gegenseitige Unterstützung der Beziehungspartner:innen sich allesamt positiv beeinflussen oder gar verstärken. Dies entspricht im Kern Fredricksons (2001) *Broaden-and-Build* Theorie

und legt es nahe, dass ein Fördern von Unterstützung und Zufriedenheit mit zwischenmenschlichen Beziehungen diese Beziehungen sowie das eigene Wohlbefinden positiv beeinflussen kann.

Die *Eingebundenheit*-Skalen der *Basic Need Satisfaction Scale* (Van der Kaap-Deeder et al., 2020) wiesen zudem signifikante Zusammenhänge mit allen neu formulierten Subskalen (mit Ausnahme des Zusammenhangs: *Eingebundenheit-Frustration* und *Empathie*) auf und schließt damit an die vorhandenen Zusammenhänge zwischen der neu entwickelten Gesamtskala *positiver Beziehungen* an, was vor allem für Letzteres ein Indikator für eine insgesamt gute Konstruktvalidität ist.

Damit wurden die angenommenen Zusammenhänge betreffend die Konstruktvalidität (Hypothesen 1-4) vorläufig bestätigt.

Studie 2

Aufgaben und Ziele der Studie

Im zweiten Teil dieser Arbeit soll die neue Skala (beziehungsweise deren Kurzversion) konzeptuell in den Rahmen der Positiven Psychologie eingebettet werden. Dafür wird mittels korrelativer Analysen untersucht, inwiefern die Subskalen *positiver Beziehungen* mit bereits bestehenden Konstrukten und Facetten der Positiven Psychologie zusammenhängen. Daraus resultiert die angestrebte, neuerliche Überprüfung der Konstruktvalidität (konvergente Validität) sowie die Erstellung einer Kurzska.

Fragestellungen und Hypothesen

Im folgenden Abschnitt wird auf die spezifischen Fragestellungen und Hypothesen der zweiten Studie Bezug genommen.

Positive Beziehungen und PERMA

In erster Linie soll die mehrdimensionale Konzeption *positiver Beziehungen* mit den übrigen *PERMA*-Faktoren in Verbindung gesetzt werden. Dabei wird ein insgesamt positiver Zusammenhang zwischen der Gesamtskala „Positive Beziehungen“ sowie deren Facetten und den Komponenten des *PERMA*-Profilers (Butler & Kern, 2016) erwartet.

H5a: *Positive Beziehungen* (Anm.: alle Facetten der Skala, gültig für alle folgenden Hypothesen) korrelieren positiv mit *Positiven Emotionen* (*PERMA*).

H5b: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Engagement* (*PERMA*).

H5c: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Relationships* (*PERMA*).

H5d: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Meaning* (*PERMA*).

H5e: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Accomplishment* (*PERMA*).

H5f: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Physischer Gesundheit*.

H5g: *Positive Beziehungen* korrelieren negativ mit *Negativen Emotionen*.

H5h: *Positive Beziehungen* korrelieren negativ mit *Einsamkeit*.

H5i: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Glücklichsein („Happiness“)*.

Positive Beziehungen und Flourishing

Da für das Aufblühen im Sinne Seligmans (2011) die fünf PERMA-Faktoren als Voraussetzung gelten, kann außerdem ein positiver Zusammenhang zwischen *Flourishing* und *positiven Beziehungen* angenommen werden.

H6: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Flourishing*.

Positive Beziehungen und Thriving

Ein weiteres im Rahmen der Validierung betrachteten Modelle stellt das bereits erwähnte *Thriving* dar (Feeney & Collins, 2015; Su et al., 2014). Ähnlich wie im Bezug auf *PERMA* (Seligman, 2011) ist davon auszugehen, dass die einzelnen *Thriving*-Komponenten sowie das übergeordnete Konstrukt in einem positiven Zusammenhang mit den identifizierten Komponenten *positiver Beziehungen* stehen, da allesamt positiv zum Wohlbefinden beitragen.

H7: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Thriving*.

Positive Beziehungen und EPOCH

Als verwandtes Framework innerhalb der Positiven Psychologie verfügt auch das *EPOCH*-Modell (Kern et al., 2016) über eine Beziehungsdimension (*Eingebundenheit*). Ausgehend davon, dass alle der abgebildeten Dimensionen einen positiven Einfluss auf das menschliche Wohlbefinden haben sollen, wird ein durchwegs positiver Zusammenhang aller mit *positiven Beziehungen* erwartet.

H8a: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Engagement*.

H8b: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Durchhaltevermögen*.

H8c: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Optimismus*.

H8d: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Eingebundenheit*.

H8e: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Glücklichsein*.

Positive Beziehungen und Lebenszufriedenheit

Dem bereits besprochenen Umstand der sehr punktuellen Messung von Lebenszufriedenheit wird unter anderem die *Satisfaction with Life Scale* (Diener, 1984; Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993) bestehend aus fünf Items, ausgleichend gerecht – sie misst Lebenszufriedenheit in einer affektiven (Stimmungen) und einer kognitiven (Evaluations-)Dimension.

In der vorliegenden Untersuchung wird aufgrund der konzeptuellen Nähe zu subjektivem Wohlbefinden und positiven Emotionen ein positiver Zusammenhang angenommen.

H9: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Lebenszufriedenheit*.

Positive Beziehungen und Resilienz

Da auch *positive Beziehungen* als wertvolle Ressource im Umgang mit Schwierigkeiten betrachtet werden können (siehe z.B. soziale Unterstützung), wird ein positiver Zusammenhang mit den beiden Resilienz-Faktoren von Wagnild und Young (1993) angenommen.

H10a: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Persönlicher Kompetenz*.

H10b: *Positive Beziehungen* korrelieren positiv mit *Akzeptanz des Selbst*.

Positive Beziehungen und Persönlichkeit

In der vorliegenden Studie soll anhand des HEXACO-Persönlichkeitsmodells, welches den leicht veränderten Big-5 Dimensionen eine sechste hinzufügt (*Ehrlichkeit-Bescheidenheit*), untersucht werden, inwiefern Zusammenhänge zwischen den PERMA-Bausteinen des Wohlbefindens und der Persönlichkeit bestehen. Die sechs HEXACO-Dimensionen umfassen: *Ehrlichkeit-Bescheidenheit (Honesty-Humility)*, *Emotionalität* (Vgl. *Neurotizismus* aus Big-5), *Extraversion*, *Verträglichkeit*, *Gewissenhaftigkeit*, *Offenheit für Erfahrungen*. Fraglich ist, ob es eine bestimmte Persönlichkeits-Konstellation gibt, die *positive Beziehungen* besonders fördert oder begünstigt. Da bisherige Forschungsergebnisse zu dieser Frage fehlen, wird diese hier explorativ untersucht:
F (2): Inwiefern bestehen Zusammenhänge zwischen den unterschiedlichen Facetten positiver Beziehungen und den sechs HEXACO-Facetten der Persönlichkeit?

Forschungsdesign und Methodik

In einer zweiten Studie wurde die neu entwickelte Skala erneut mittels explorativer und konfirmatorischer Faktorenanalyse auf ihre statistischen Kennwerte hin untersucht. Zusätzlich wurde fokussierend die Konstruktvalidität mittels korrelativer Analysen (Produkt-Moment Korrelation) überprüft. Dafür wurde erneut eine einmalige Datenerhebung durchgeführt.

andere

Für die Datenerhebung wurde wiederum eine generelle Bevölkerungsstichprobe ohne jegliche Ein- oder Ausschlusskriterien anvisiert. Die angestrebte Stichprobengröße laut durchgeführter Poweranalyse lag bei $N = 38$ ($\text{Alphaniveau} = .05$; $\text{Power} = .9$; $r = 0.5$), wobei

aufgrund der erneut geplanten Dimensionsreduktion eine Größe von 200 Personen angestrebt wurde (Boateng et al., 2018).

Die Datenerhebung erfolgte über SosciSurvey im Zeitraum 26.05.2021 – 29.07.2021. Der Fragebogen wurde vor allem im privaten Umfeld und über soziale Netzwerke (Facebook, WhatsApp, LinkedIn) sowie über die Plattform Survey Circle beworben. Zusätzlich zu den beschriebenen Instrumenten wurde außerdem der gleiche soziodemographische Fragebogen wie in der ersten Erhebung vorgegeben. Die Responsivität bezüglich der zweiten Erhebung zeigte sich trotz der Bewerbung über Survey Circle wesentlich geringer, was zu einem relativ kleinen Datenpool führte.

Die Teilnehmenden wurden gebeten, spontan und ehrlich auf die Fragen zu antworten; eine ungefähre Einschätzung der Bearbeitungsdauer wurde vorab zur Verfügung gestellt.

Instrumente

Im Folgenden sollen Instrumente dargestellt werden, die für die Datenerhebung der zweiten Studie verwendet wurden.

Skalen zur Validierung

Die für die zweite Studie verwendeten Messinstrumente inkludierten bereits validierte Skalen aus der positiven Psychologie.

Positive Beziehungen. Die in der ersten Erhebung entwickelte Skala für die Erfassung positiver Beziehungen mit insgesamt 33 Items (reduziert durch Faktorenanalyse und dazugehörige itemstatistische Parameter) wurde in unveränderter Weise vorgegeben.

PERMA-Profiler. Zur Erfassung möglicher Korrelationen der neu entwickelten Skala wurde in der zweiten Studie der gesamte PERMA-Profiler in seiner deutschsprachigen Version mit 23 Items vorgegeben (Butler & Kern, 2016; Wammerl et al., 2019). Dieser umfasst außer den fünf PERMA-Faktoren auch *negative Emotionen*, *allgemeines Wohlbefinden*, *Einsamkeit* und *physische Gesundheit*. Die Reliabilitäten der jeweiligen Subskalen lagen zwischen $\alpha = .64$ und $\alpha = .90$; die Reliabilität der Gesamtskala PERMA gilt mit $\alpha = .94$ als sehr gut.

Brief Inventory of Thriving. Zur Erfassung von *Thriving* wurde die deutschsprachige Kurzskala des CIT (*Comprehensive Inventory of Thriving*) – das BIT (*Brief Inventory of Thriving*) – herangezogen, das insgesamt zehn Items umfasst (Hausler et al., 2017; Wiese et al., 2018). Die Langform des Instruments umfasst insgesamt sieben Dimensionen mit unterschiedlich vielen Subskalen (*Beziehung*, *Engagement*, *Bewältigung (Mastery)*, *Autonomie*, *Sinn*, *Optimismus* und *subjektives Wohlbefinden*). Je ein Item operationalisiert hierbei ein gesamtes Konstrukt, nämlich die Subskalen *Unterstützung*, *Gemeinschaft*, *Flow*,

Errungenschaft (Accomplishment), *Selbstwirksamkeitserwartung*, *Selbstwert*, *Sinn und Zweck*, *Optimismus*, *positive Emotionen* und *Lebenszufriedenheit*; die Items werden mit einer fünfstufigen Likert-Skala hinsichtlich Zustimmung bewertet (z.B. „Es gibt Menschen, die mich als Person schätzen.“). Die Auswertung der Skala findet über eine Mittelung der Angaben statt, sodass ein einziger *Thriving*-Wert entsteht. Die Reliabilität der Skala lag bei $\alpha = .88$.

EPOCH. Die 20 Items der fünf Subskalen *Engagement*, *Durchhaltevermögen (Perseverance)*, *Optimismus*, *Verbundenheit (Connectedness)* & *Glücklichsein (Happiness)* des *EPOCH* werden ebenso mittels einer fünfstufigen Skala beantwortet (1 = „fast nie / klingt überhaupt nicht nach mir“ bis 5 = „fast immer / klingt sehr nach mir“). Die Skala wurde zum Zweck dieser Erhebung übersetzt und liegt validiert bisher nur in englischer Sprache vor (Kern et al., 2016). Sie umfasst vier Items je Subskala (z.B. für *Engagement* „Wenn ich etwas Neues lerne, verliere ich den Überblick darüber, wie viel Zeit vergangen ist“). Die Reliabilitäten der Subskalen lagen zwischen $\alpha = .62$ und $\alpha = .85$.

RS-13. Resilienz wurde durch die Kurzversion der Resilienz-Skala mit dreizehn Items erfasst (Leppert et al., 2008; Wagnild & Young, 1993). Die Skala gliedert sich in die beiden Subskalen *Persönliche Kompetenz* und *Akzeptanz des Selbst*, Beispielitems hierfür sind: „Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.“ und „Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.“ Die Antwortskala besteht wiederum aus fünf Stufen (1 = „trifft gar nicht zu“ bis 5 = „trifft vollkommen zu“). Die Reliabilität für die Subskala *persönliche Kompetenz* betrug $\alpha = .88$, für die Subskala *Akzeptanz des Selbst* hingegen nur $\alpha = .67$.

Short Flourishing Scale. *Flourishing* nach Diener wurde mit den acht Items der *Short Flourishing Scale* erfasst (Diener et al., 2010; Esch et al., 2013). Die Items (z.B. „Ich führe ein absichtsvolles und sinnvolles Leben.“) wurden auf einer siebenstufigen Likert-Skala bearbeitet (1 = „stimme gar nicht zu“ bis 7 = „stimme voll und ganz zu“); die Reliabilität der Skala betrug $\alpha = .83$.

Satisfaction with Life Scale. Die Lebenszufriedenheit der Teilnehmenden wurde mittels der fünfstufigen Skala von Diener und Kolleg:innen (1985) erfasst (deutschsprachige Version: Janke, & Glöckner-Rist, 2014). Die Antwortskala der Items umfasst fünf Stufen (1 = „trifft gar nicht zu“ bis 5 = „trifft vollkommen zu“), ein Beispielitem lautet „In den meisten Bereichen entspricht mein Leben meinen Idealvorstellungen“. Die Reliabilität der Skala betrug $\alpha = .88$.

HEXACO. Zur Erfassung der Persönlichkeit der Teilnehmenden wurde das *Brief HEXACO Inventory* (De Vries, 2013) in einer selbst vorgenommenen deutschsprachigen Übersetzung verwendet. Das Instrument umfasst sechs Subskalen *Ehrlichkeit-Bescheidenheit (Honesty-Humility)* ($\alpha = .54$), *Emotionalität* ($\alpha = .38$), *Extraversion* ($\alpha = .64$), *Verträglichkeit (Agreeableness)* ($\alpha = .50$), *Gewissenhaftigkeit (Conscientiousness)* ($\alpha = .40$)

& *Offenheit für Neues* ($\alpha = .34$) mit je vier Items (z.B. für *Gewissenhaftigkeit*: „Ich mache oft Dinge, ohne wirklich nachzudenken.“). Die Likert-Antwortskala besteht wiederum aus fünf Stufen (1 = „stimme überhaupt nicht zu“ bis 5 = „stimme voll und ganz zu“). Die Reliabilitäten der Facetten erreichten teilweise nicht den als Minimum angestrebten Wert von $\alpha = .50$ bzw. $\alpha = .65$, was auf eine niedrige innere Konsistenz hindeutet (Boateng et al., 2018).

Geplante statistische Auswertung

Die Analyse der erhobenen Daten erfolgte analog zu den Analysen in Studie eins, wobei für die Erstellung der Kurzskala zusätzliche Analysen durchgeführt wurden.

Um gruppenspezifische Unterschiede innerhalb der Skala zu identifizieren, wurden außerdem Mann-Whitney U-Tests in Bezug auf die einzelnen Dimensionen *positiver Beziehungen* durchgeführt.

Ergebnisse

Die erhobenen Daten wurden deskriptiven und inferenzstatistischen Analysen unterzogen, deren Ergebnisse im Folgenden dargestellt werden.

Stichprobenbeschreibung

Insgesamt nahmen 98 Personen an der Erhebung teil, wobei 25 Datensätze aufgrund ihrer Unvollständigkeit teilweise aus der Analyse ausgeschlossen werden mussten ($N = 73$). Das Alter der Teilnehmenden betrug durchschnittlich 34 Jahre ($M = 33.63$, $SD = 14.51$), 64% der Befragten waren weiblichen, 30% männlichen Geschlechts – eine Person identifizierte sich als divers, während die restlichen Befragten präferierten, keine Angabe zu machen. 27% der Teilnehmenden gaben an, sich momentan in keiner romantischen Beziehung zu befinden, 42% befanden sich zum Zeitpunkt der Befragung in einer monogamen Beziehung, 14% wählten „verheiratet“ als ihren Beziehungsstatus aus. 7% der Befragten gaben an, sich in einer offenen Beziehung zu befinden; die übrigen Teilnehmer:innen wählten „anderes“, „verlobt“ oder „geschieden“ aus oder machten keine Angabe. Der Großteil der Befragten verfügt über einen höheren Bildungsabschluss; 78% der Teilnehmenden haben zumindest einen Bachelorabschluss, 12% haben als höchste abgeschlossene Bildung die Matura gewählt. 4% der Befragten wählten als höchsten Bildungsabschluss eine Lehre oder „anderes“ aus beziehungsweise machten keine Angabe. 32% der Befragten wählten als Beruf Schüler*in bzw. Student*in aus, 22% arbeiten in Teilzeit, 28% in Vollzeit. Je vier Personen gaben an, selbstständig zu sein oder als Tätigkeit eine nicht angeführte auszuführen, eine Person befand sich zum Zeitpunkt der Befragung in Rente, während zwei Personen momentan arbeitssuchend waren. Die durchschnittliche Haushaltsgröße der

Befragten betrug wiederum drei Personen. Eine detaillierte Stichprobenbeschreibung findet sich in Tabelle 8.

Deskriptive Statistiken

Tabelle 9 stellt deskriptive Kennwerte (Mittelwerte, Standardabweichungen, Minima und Maxima, Quartile und Range) der Gesamtskala sowie der Subskalen dar. Auch in Studie 2 lassen sich Verteilungen feststellen, die auf ein vermehrt positives Empfinden bei der Stichprobe schließen lassen (siehe Quartile) – insbesondere hinsichtlich der leicht rechts-schiefen *PERMA*-Facetten sowie der leicht links-schiefen Facetten *negative Emotionen* und *Einsamkeit*.

Tabelle 8*Demographische Daten der Teilnehmer:innen aus Studie 2 (N = 73)*

Variable		N
Geschlecht	Weiblich	47 (64.38%)
	Männlich	22 (30.14%)
	Divers	1 (1.37%)
	Keine Angabe	3 (4.11%)
Alter	16-25	27 (36.99%)
	26-35	27 (36.99%)
	36-45	2 (2.74%)
	46-55	6 (8.22%)
	56-65	8 (10.96%)
	>65	3 (4.11%)
Beziehungsstatus	Single / ledig	20 (27.40%)
	In einer monogamen Beziehung	31 (42.47%)
	In einer offenen Beziehung	5 (6.85%)
	Verlobt	2 (2.74%)
	Verheiratet	10 (13.70%)
	Geschieden	0 (0%)
	Anderes	2 (2.74%)
	Keine Angabe	3 (4.11%)
Höchster abgeschlossener Bildungsgrad	Pflichtschule	0 (%)
	Lehre	3 (4.11%)
	Matura / Abitur	9 (12.33%)
	Bachelor	28 (38.36%)
	Master	24 (32.88%)
	Doktor / PhD	3 (4.11%)
	Anderes	3 (4.11%)
	Keine Angabe	3 (4.11%)
Beruf	Schüler*in / Student*in	23 (31.51%)
	Ohne Beschäftigung, nicht arbeitssuchend	0 (0%)
	Ohne Beschäftigung, arbeitssuchend	2 (2.74%)
	Angestellt, in Teilzeit	16 (21.92%)

	Angestellt, in Vollzeit	20 (27.40%)
	pensioniert	1 (1.37%)
	selbstständig	4 (5.48%)
	anderes	4 (5.48%)
	Keine Angabe	3 (4.11%)
Haushaltsgröße	Alleinlebend	17 (23.29%)
	Zu zweit	25 (34.25%)
	Zu dritt	15 (20.55%)
	>3	16 (21.92%)

Tabelle 9

Deskriptive Statistiken

Skala	N	M	SD	Min.	25.Perzentil	Md	75.Perzentil	Max.	Range
PERMA	71	7.88	1.15	3.94	7.41	8.00	8.66	9.69	5.75
P (Positive Emotionen)	71	7.79	1.26	3.67	7.33	8.00	8.67	10.00	6.33
E (Engagement)	71	7.57	1.43	2.67	6.67	7.67	8.67	10.00	7.33
R (Positive Beziehungen)	71	8.48	1.04	5.33	8.00	8.67	9.17	10.00	4.67
M (Meaning)	71	7.82	1.69	2.00	6.83	8.33	9.00	10.00	8.00
A (Accomplishment)	71	7.76	1.31	3.33	7.33	8.00	8.67	9.67	6.33
Physische Gesundheit	71	7.85	1.71	2.67	7.17	8.00	9.00	10.00	7.33
Negative Emotionen	71	4.28	1.73	1.00	3.00	3.67	6.00	8.33	7.33
Einsamkeit	71	4.13	2.38	1.00	2.00	4.00	6.00	10.00	9.00
Glück / Happiness	71	7.87	1.58	2.00	7.00	8.00	9.00	10.00	8.00
Thriving (Brief Inventory of Thriving)	76	4.11	0.60	2.40	3.80	4.25	4.60	5.00	2.60
E (Engagement)	73	3.73	0.72	1.75	3.25	3.75	4.25	5.00	3.25
P (Durchhaltevermögen)	73	3.88	0.80	1.75	3.50	4.00	4.50	5.00	3.25
O (Optimismus)	72	3.92	0.61	2.50	3.50	4.00	4.31	5.00	2.50
C (Verbundenheit)	73	4.65	0.41	3.50	4.50	4.75	5.00	5.00	1.50
H (Glück / Happiness)	73	4.18	0.68	2.25	3.75	4.25	4.75	5.00	2.75
Resilienz-Kompetenz	75	5.60	0.82	3.67	5.17	5.78	6.22	6.67	3.00
R-Akzeptanz	74	5.49	0.86	3.00	5.00	5.62	6.00	7.00	4.00
Flourishing	92	5.75	0.70	4.12	5.34	5.88	6.25	7.00	2.88
Lebenszufriedenheit	76	3.77	0.79	1.60	3.35	3.80	4.40	5.00	3.40
Honesty-Humility	74	3.88	0.66	2.00	3.50	3.75	4.25	5.00	3.00
Emotionalität	74	3.12	0.63	1.75	2.56	3.25	3.69	4.50	2.75
Extraversion	74	3.98	0.58	2.50	3.50	4.00	4.50	5.00	2.50
Verträglichkeit	74	3.03	0.61	1.50	2.56	3.00	3.50	4.25	2.75
Gewissenhaftigkeit	74	3.55	0.53	2.50	3.25	3.50	3.75	4.75	2.25
Offenheit für Erfahrungen	74	3.65	0.52	2.25	3.31	3.75	4.00	4.75	2.50
Bindung	282	4.63	0.51	1.62	4.38	4.88	5.00	5.00	3.38
Unterstützung	293	4.62	0.45	1.14	4.43	4.86	5.00	5.00	3.86
Sympathie	290	4.70	0.39	3.22	4.56	4.89	5.00	5.00	1.78
Geselligkeit	285	4.02	0.77	1.50	3.50	4.00	4.75	5.00	3.50
Empathie	284	4.03	0.70	1.67	3.67	4.00	4.67	5.00	3.33
Freundlichkeit	286	4.02	0.63	1.50	3.50	4.00	4.50	5.00	3.50
Positive Beziehungen	274	4.34	0.38	3.19	4.10	4.39	4.61	5.00	1.81

Anmerkungen. M: Mittelwert; SD: Standardabweichung; Md: Median

Die Reliabilitäten der einzelnen Subskalen sowie der Gesamtskala finden sich in Tabelle 10.

Tabelle 10

Interne Konsistenzen der Subskalen der Skala positive Beziehungen

	α
Positive Beziehungen	.95
Bindung	.92
Unterstützung	.87
Sympathie	.92
Geselligkeit	.87
Empathie	.78
Freundlichkeit	.62
Kurzversion	.88

Umgang mit fehlenden Daten

Fehlende Daten wurden aus dem Datensatz vor den jeweiligen Analysen entfernt. In der zweiten Studie reduzierte sich die Stichprobengröße damit von $N = 98$ auf $N = 72$.

Inferenzstatistische Analysen

Der vorhandene Datensatz aus der zweiten Datenerhebung wurde mit jenem der ersten Analyse zusammengefügt und ermöglichte so eine erweiterte Analyse der Daten. Die erneut durchgeführte Parallelanalyse schlug wiederum sechs Faktoren vor, was die bereits erstellte Faktorenstruktur weiter bestärkte. Die ebenso wiederholte explorative Faktorenanalyse wies auf keine erwähnenswerten Veränderungen im Vergleich zur ersten Studie hin, weshalb an dieser Stelle auf eine Ausführung der statistischen Kennwerte verzichtet wird.

Da sich anhand der korrelativen Analysen wertvolle Implikationen für die Dimensionsreduktion ergaben, wird an dieser Stelle zuerst auf die Zusammenhangshypothesen eingegangen.

Tabelle 11

Interkorrelationen Skalen & Subskalen (Studie 2)

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	P	--															
2	E	.61	--														
3	R	.67	.45	--													
4	M	.80	.65	.60	--												
5	A	.69	.61	.47	.73	--											
6	PERMA	.90	.80	.73	.92	.84	--										
7	PH	.44	.22	.26	.43	.41	.43	--									
8	NEG	-.64	-.32	-.58	-.55	-.55	-.63	-.29	--								
9	EIN	-.38	-.18	-.42	-.43	-.23	-.39	-.23	.17	--							
10	GLÜ	.78	.59	.56	.79	.69	.84	.41	-.58	-.29	--						
11	BIT	.80	.54	.57	.80	.77	.84	.43	-.57	-.34	.74	--					
12	E	.45	.69	.34	.37	.38	.52	.10	-.20	-.16	.31	.40	--				
13	P	.39	.43	.20	.46	.66	.52	.28	-.36	-.17	.38	.52	.34	--			
14	O	.74	.46	.49	.62	.59	.69	.37	-.52	-.29	.57	.75	.44	.45	--		
15	C	.52	.34	.50	.34	.34	.47	.18	-.22	-.33	.42	.45	.28	.21	.47	--	
16	H	.89	.52	.60	.70	.63	.80	.43	-.62	-.39	.72	.77	.45	.42	.77	.57	--
17	R13-K	.57	.40	.34	.57	.65	.60	.28	-.35	-.38	.44	.73	.36	.53	.61	.32	.55
18	R13-A	.65	.27	.55	.53	.48	.57	.20	-.58	-.33	.41	.62	.33	.19	.57	.17	.62
19	SFS	.79	.58	.57	.79	.72	.82	.35	-.60	-.43	.67	.83	.43	.47	.66	.43	.78
20	SWLS	.77	.51	.56	.75	.73	.80	.47	-.51	-.32	.76	.87	.33	.46	.65	.45	.75
21	HH	.29	.12	.15	.23	.22	.25	.16	-.26	-.12	.26	.19	.12	.14	.23	.21	.29
22	EM	-.20	-.04	-.20	-.26	-.16	-.20	-.05	.38	.30	-.13	-.17	-.10	-.13	-.16	.01	-.21
23	XT	.45	.25	.35	.19	.20	.32	.16	-.38	-.17	.17	.41	.19	.12	.45	.39	.47
24	AG	.39	.26	.37	.33	.30	.38	.26	-.35	.03	.32	.41	.35	.25	.44	.32	.41
25	CO	.29	.27	.08	.21	.32	.28	.03	-.28	-.16	.20	.21	.26	.40	.24	.19	.25
26	OP	-.02	.17	.03	.03	-.05	.04	.14	.19	-.15	.04	.07	.26	-.04	-.03	.05	.01
27	Bindung	.44	.24	.44	.31	.14	.37	.28	-.04	-.37	.31	.35	.32	.09	.31	.66	.47
28	Unterst.	.44	.30	.49	.35	.28	.43	.29	-.09	-.45	.32	.44	.29	.17	.38	.67	.49
29	Symp.	.43	.28	.49	.35	.34	.44	.27	-.06	-.44	.39	.42	.22	.18	.37	.67	.45
30	Gesell.	.51	.23	.40	.38	.31	.43	.18	-.29	-.30	.30	.52	.09	.24	.49	.42	.54
31	Emp.	-.03	.04	-.07	-.02	-.07	-.03	.20	.23	-.09	-.04	-.03	.10	-.04	.14	.09	.01
32	Freund.	.38	.15	.44	.23	.11	.29	.20	-.31	-.07	.22	.35	.22	.15	.49	.32	.37
33	Pos.Bez.	.52	.29	.50	.38	.26	.45	.34	-.14	-.39	.34	.50	.29	.19	.56	.64	.56

Anmerkungen. Fettdruckt: $p < .01$, kursiv $p < .05$. PH: physische Gesundheit; NEG: negative Emotionen; EIN: Einsamkeit; GLÜ: Glück; SFS: Short Flourishing Scale; SWLS: Satisfaction with Life Scale; . HH: Ehrlichkeit-Bescheidenheit; EM: Emotionalität; XT: Extraversion; AG: Verträglichkeit; CO: Gewissenhaftigkeit; OP: Offenheit. Es handelt sich um unterschiedliche Stichprobengrößen pro Zelle: N ist jeweils Tabelle 8 zu entnehmen. Die Datensätze beider Studien wurden für die Variablen 27-33 zusammengefügt.

Tabelle 11 (Fortsetzung)

		17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33
1	P																	
2	E																	
3	R																	
4	M																	
5	A																	
6	PERMA																	
7	PH																	
8	NEG																	
9	EIN																	
10	GLÜ																	
11	BIT																	
12	E																	
13	P																	
14	O																	
15	C																	
16	H																	
17	R13-K	--																
18	R13-A	.57	--															
19	SFS	.70	.63	--														
20	SWLS	.62	.47	.76	--													
21	HH	.11	.09	.32	.30	--												
22	EM	-.33	-.43	-.27	-.01	.09	--											
23	XT	.48	.42	.45	.23	.07	-.11	--										
24	AG	.19	.17	.26	.42	.24	-.10	.09	--									
25	CO	.33	.19	.27	.19	.44	-.08	.13	.04	--								
26	OP	.13	.00	.00	.02	-.06	.03	.12	.18	.09	--							
27	Bindung	.29	.20	.34	.35	.16	-.04	.36	.32	.10	.26	--						
28	Unterst.	.39	.26	.38	.39	.15	-.03	.38	.28	.13	.19	.78	--					
29	Symp.	.40	.21	.35	.35	.12	-.04	.37	.19	.07	.22	.72	.76	--				
30	Gesell.	.59	.44	.52	.42	.09	-.13	.69	.02	.05	-.13	.33	.35	.40	--			
31	Emp.	.04	-.25	.01	.12	.35	.39	.06	.18	.03	.13	.20	.19	.20	.13	--		
32	Freund.	.20	.22	.30	.32	.24	-.05	.32	.49	.09	.00	.23	.26	.26	.33	.23	--	
33	Pos.Bez.	.47	.25	.46	.48	.31	.06	.56	.36	.11	.13	.73	.75	.75	.67	.53	.61	--

Anmerkungen. Fettgedruckt: $p < .01$, kursiv $p < .05$. PH: physische Gesundheit; NEG: negative Emotionen; EIN: Einsamkeit; GLÜ: Glück; SFS: Short Flourishing Scale; SWLS: Satisfaction with Life Scale; . HH: Ehrlichkeit-Bescheidenheit; EM: Emotionalität; XT: Extraversion; AG: Verträglichkeit; CO: Gewissenhaftigkeit; OP: Offenheit. Es handelt sich um unterschiedliche Stichprobengrößen pro Zelle: N ist jeweils Tabelle 8 zu entnehmen. Die Datensätze beider Studien wurden für die Variablen 27-33 zusammengefügt.

Korrelationen mit positiv-psychologischen Variablen. Mithilfe korrelativer Analysen konnte ein Überblick bezüglich relevanter Zusammenhänge der gemessenen *positiven Beziehungsdimensionen* mit anderen positiv-psychologischen Konzepten gewonnen werden (siehe Tabelle 11).

So zeigten sich signifikante, mittlere Zusammenhänge der Subskalen *Bindung*, *Unterstützung*, *Sympathie*, *Geselligkeit* und *Freundlichkeit* mit den PERMA-Dimensionen *positive Emotionen* und *Beziehungen*. Auch zu den Facetten *Sinn* und *Stolz auf Leistung* (*Accomplishment*) konnten Zusammenhänge festgestellt werden – während die Facette *Engagement* sich bei einer mittleren Korrelationshöhe mit *positiven Beziehungen* in Verbindung bringen lässt (Subskala *Unterstützung*, $r = .30, p < .05$).

Die im PERMA-Profil zusätzlich erfasste Subskala *Glück* wies – ähnlich wie die konzeptuell verwandte EPOCH-Subfacette *Glück (Happiness)* – signifikante Zusammenhänge mit *Bindung*, *Unterstützung*, *Sympathie* und *Geselligkeit* auf. *Physische Gesundheit*, ebenso erfasst mit dem PERMA-Profil, wies signifikante, allerdings nur niedrige Korrelationen zu *Bindung* ($r = .28, p < .05$), *Unterstützung* ($r = .29, p < .05$) und *Sympathie* auf ($r = .27, p < .05$), während *negative Emotionen* in mittlerem Ausmaß mit *Geselligkeit* ($r = -.29, p < .05$) und *Freundlichkeit* ($r = -.31, p < .05$) korrelierten. *Einsamkeit* als PERMA-Zusatz-Skala konnte signifikant in ebenfalls mittlerem Ausmaß mit *Bindung* ($r = -.37, p < .01$), *Unterstützung* ($r = -.45, p < .01$), *Sympathie* ($r = -.44, p < .01$) und *Geselligkeit* ($r = .30, p < .05$) in Verbindung gebracht werden.

Ähnlich verhielt es sich mit dem gemessenen *Flourishing*, zu dem die Subskalen *Bindung* ($r = .34, p < .01$), *Unterstützung* ($r = .38, p < .01$), *Sympathie* ($r = .35, p < .01$), *Geselligkeit* ($r = .52, p < .01$) und *Freundlichkeit* ($r = .30, p < .01$) signifikante, zumindest mittlere Korrelationen aufwiesen.

Auch das mittels *Brief Inventory of Thriving* gemessene *Thriving*-Konstrukt wies signifikante Korrelationen zu den einzelnen Subskalen – nämlich *Bindung* ($r = .35, p < .01$), *Unterstützung* ($r = .44, p < .01$), *Sympathie* ($r = .42, p < .01$), *Geselligkeit* ($r = .52, p < .01$) und *Freundlichkeit* ($r = .35, p < .01$) – in mittlerem bis hohem Ausmaß auf.

Die Subskala *Engagement* aus dem EPOCH-Framework konnte sowohl mit *Bindung* ($r = .32, p < .01$) als auch mit *Unterstützung* ($r = .29, p < .05$) in mittlerer Stärke in Verbindung gebracht werden. Die Dimension *Durchhaltevermögen* wies einen signifikanten Zusammenhang mit *Geselligkeit* auf ($r = .24, p < .05$), während *Optimismus* mit *Bindung* ($r = .31, p < .01$), *Unterstützung* ($r = .38, p < .01$), *Sympathie* ($r = .37, p < .01$), *Geselligkeit* ($r = .49, p < .01$) und *Freundlichkeit* ($r = .49, p < .01$) signifikant mittelstark korrelierte. Die für *positive Beziehungen* besonders relevante Dimension *Verbundenheit* wies erwartungsgemäß hohe Korrelationen mit allen Subskalen – bis auf *Empathie* – auf. So wurden mittlere bis hohe signifikante Zusammenhänge mit *Bindung* ($r = .66, p < .01$),

Unterstützung ($r = .67, p < .01$), *Sympathie* ($r = .67, p < .01$), *Geselligkeit* ($r = .42, p < .01$) und *Freundlichkeit* ($r = .32, p < .01$) nachgewiesen. Wie bereits angesprochen, wies auch die letzte EPOCH-Dimension *Glück* signifikante Korrelationen zu fünf der sechs Dimensionen *positiver Beziehungen* im jeweils höheren bis mittleren Bereich auf: insgesamt zu *Bindung* ($r = .47, p < .01$), *Unterstützung* ($r = .49, p < .01$), *Sympathie* ($r = .45, p < .01$), *Geselligkeit* ($r = .54, p < .01$) und *Freundlichkeit* ($r = .37, p < .01$).

Lebenszufriedenheit korrelierte zumindest in mittlerem Ausmaß mit allen Dimensionen *positiver Beziehungen*, außer *Empathie*. So wurden Zusammenhänge mit *Bindung* ($r = .35, p < .01$), *Unterstützung* ($r = .39, p < .01$), *Sympathie* ($r = .35, p < .01$), *Geselligkeit* ($r = .42, p < .01$) und *Freundlichkeit* ($r = .32, p < .01$) beobachtet.

Das Resilienzmaß *persönliche Kompetenz* konnte mit den Subskalen *Bindung* ($r = .29, p < .05$), *Unterstützung* ($r = .39, p < .01$), *Sympathie* ($r = .40, p < .01$) und *Geselligkeit* ($r = .59, p < .01$) in Verbindung gebracht werden, während die *Akzeptanz des Selbst* signifikante Korrelationen mit *Unterstützung* ($r = .26, p < .05$) und *Geselligkeit* ($r = .44, p < .01$) sowie *Empathie* aufwies. Der Zusammenhang zwischen *Akzeptanz* und *Empathie* war jedoch negativ ($r = -.25, p < .05$), was darauf hindeutet, dass empathischere Personen dazu neigen, weniger Resilienzkompentenz im Sinne der Selbstakzeptanz aufzuweisen.

Empathie wies außerdem, zusätzlich zu einer mittleren Korrelation mit *Ehrlichkeit-Bescheidenheit* ($r = .35, p < .01$), als einzige der Subskalen einen signifikant positiven Zusammenhang mit der Persönlichkeitsdimension *Emotionalität* ($r = .39, p < .01$) auf.

Als weitere, für *positive Beziehungen* relevante, Persönlichkeitseigenschaften konnten vor allem *Extraversion* und *Verträglichkeit* identifiziert werden. Beide Dimensionen wiesen mehrere Korrelationen mit den Subskalen *positiver Beziehungen* auf. Besonders hervorzuheben ist hierbei die Korrelation zwischen *Extraversion* und der Subskala *Geselligkeit* ($r = .69, p < .01$), welche die Konstruktvalidität der neu entwickelten Skala untermauert. *Verträglichkeit* wies hingegen signifikante Korrelationen zu *Bindung* ($r = .32, p < .01$) und *Freundlichkeit* ($r = .49, p < .01$) auf.

Die Gesamtskala *positive Beziehungen* wies durchwegs mittlere bis hohe signifikante Korrelationen mit *positiven Emotionen* ($r = .52, p < .01$), *Engagement* ($r = .29, p < .05$), *Beziehungen* ($r = .50, p < .01$), *Sinn* ($r = .38, p < .01$) und *Stolz auf Leistung (Accomplishment)*: ($r = .26, p < .05$) auf. Auch mittlere Zusammenhänge mit physischer Gesundheit ($r = .34, p < .01$), *Einsamkeit* ($r = -.39, p < .01$) und *Glück* ($r = .34, p < .01$) sowie dem Gesamtmaß *PERMA* (15 Einzel-Items + *Glück*: $r = .45, p < .01$) konnten durch den PERMA-Profiler erfasst werden. Die Skala wies ebenso mittlere bis hohe Zusammenhänge mit *Thriving* ($r = .50, p < .01$) und den EPOCH-Facetten *Engagement* ($r = .29, p < .05$), *Optimismus* ($r = .56, p < .01$), *Verbundenheit* ($r = .64, p < .01$) und *Glück* ($r = .56, p < .01$) auf. Zu den Resilienz-Komponenten *Kompetenz* ($r = .47, p < .01$) und *Akzeptanz* ($r = .25, p < .05$), sowie dem Maß

für *Flourishing* ($r = .46, p < .01$) und Lebenszufriedenheit ($r = .48, p < .01$) konnten ebenso mittlere bis hohe oder durchwegs hohe Korrelationen beobachtet werden.

Betreffend die Zusammenhänge zwischen *positiven Beziehungen* und Persönlichkeit konnten Korrelationen zwischen *Ehrlichkeit-Bescheidenheit* ($r = .31, p < .01$), *Extraversion* ($r = .56, p < .01$) und *Verträglichkeit* ($r = .36, p < .01$) festgestellt werden.

Konfirmatorische Faktorenanalyse

Zur Überprüfung des angenommenen Modells wurde eine weitere konfirmatorische Faktorenanalyse mit dem nun vergrößerten Datensatz durchgeführt. Diese wurde mit dem *Nested Model*, das als Resultat der ersten Analyse entstanden war, realisiert. Der Model Fit verbesserte sich im Vergleich zur ersten Studie ein weiteres Mal ($CFI = .880, TLI = .870, \chi^2 < .000, RMSEA = .073$), auch die Ladungen der einzelnen Items auf ihre jeweiligen Faktoren konnten als gut bewertet werden (jedenfalls $> .53$, siehe Tabelle 12).

Aufgrund der korrelativen Ergebnisse bezüglich der *Empathie*-Subskala, die grundsätzlich infrage stellen, inwiefern das Konstrukt tatsächlich zu *positiven Beziehungen* – und nicht einfach nur „Beziehungen“ – beiträgt, wurde eine weitere konfirmatorische Faktorenanalyse gerechnet, die die betreffenden Items ausschloss und die Skala somit auf lediglich fünf Dimensionen reduzierte. Alle anderen Parameter (korrelierte Residuen) wurden konstant gehalten.

Der Model Fit verbesserte sich durch die Itemreduktion weiter ($CFI = .885, TLI = .874, \chi^2 < .000, RMSEA = .077$). Implikationen und Lösungsvorschläge werden im Anschluss diskutiert.

Kurzversion. Für die Erstellung einer Kurzskala wurde auf elf Items aus allen Subskalen abgesehen von *Empathie* zurückgegriffen. Die Auswahl der Items erfolgte auf Basis der Faktorenladungen: Items mit besonders hohen Ladungen wurden demnach bevorzugt. Für Subskalen, die generell weniger hohe Ladungen aufwiesen, wurde bei der Auswahl der Items hingegen auf inhaltliche Relevanz geachtet (z.B. Item 13 der Dimension *Unterstützung*, da der umfangreiche Faktor in der Kurzskala ansonsten unterrepräsentiert wäre - siehe Tabelle 12 und 13). Angestrebt wurde dabei ein Skalenumfang von circa zehn Items, um eine besonders ökonomische Erfassung des Konstrukts *positive Beziehungen* im Vergleich zur Langform zu ermöglichen. Dabei wurde ein hierarchisches Modell, bestehend aus den bereits bekannten Faktoren zweiter Ordnung, beibehalten. So werden insgesamt sieben Items der Skala *Enge Beziehungen* und weitere vier Items der Skala *Weniger enge Beziehungen* zugeordnet. Der Model Fit erwies sich als zufriedenstellend ($CFI = .880, TLI = .842, \chi^2 < .000, RMSEA = .126$), die Ladungen der Kurzversion finden sich in Tabelle 13. Die interne Konsistenz der Kurzversion erwies sich zudem als gut ($\alpha = .85$).

Tabelle 12

Ladungen und Kommunalitäten der Items (positive Beziehungen, Langform)

Item	Faktorladung					Kommunalität	
	Bindung	Gesellig- keit	Unter- stützung	Empathie	Sympathie	Freund- lichkeit	
Ich habe einen oder mehrere Menschen in meinem Leben, ...							
1	Ich empfinde Dankbarkeit für einige Beziehungen und Menschen in meinem Leben.	0.67					0.45
2	von denen ich mich geliebt fühle.	0.84					0.71
3	die ich liebe.	0.69					0.48
4	denen ich sehr nahe stehe.	0.86					0.74
5	denen ich mich sehr nahe fühle.	0.86					0.74
6	um die ich mich Sorge.	0.77					0.59
7	mit denen ich regelmäßig körperliche Nähe erlebe (Umarmungen usw.).	0.65					0.42
8	zu denen ich eine Bindung spüre.	0.79					0.62
9	Ich fühle mich eingebunden in eine Gruppe von Menschen.		0.53				0.28
10	Ich bin ein geselliger Mensch.		0.84				0.71
11	Ich bin gerne unter Menschen.		0.91				0.83
12	Ich umgebe mich gerne mit anderen Leuten.		0.90				0.81
13	die für mich da sind, wenn ich es brauche.			0.63			0.40
14	die mir tatkräftig helfen, wenn ich ein Problem habe.			0.75			0.56
15	für die ich da bin, wenn sie es brauchen.			0.59			0.34
16	die ich aufheitere, wenn es ihnen nicht gut geht.			0.69			0.48
17	zu deren Wohlbefinden ich einen aktiven Beitrag leisten kann.			0.65			0.43
18	die sich um mich sorgen.			0.83			0.69
19	denen ich meine Probleme stets anvertrauen kann.			0.67			0.45
20	Wenn es jemandem schlecht geht, der mir wichtig ist, geht es mir oft auch nicht gut.				0.69		0.48
21	Wenn ich sehe, wie jemand anderes weint, werde ich schnell traurig.				0.75		0.56
22	Ich lasse mich von den Gefühlen meiner Mitmenschen oft anstecken.				0.79		0.62

23	mit denen ich feiern und mich freuen kann.	0.64	0.40
24	mit denen ich gemeinsame Werte und Einstellungen teile.	0.60	0.36
25	die mir mit Respekt begegnen.	0.69	0.47
26	mit denen ich Freude erlebe.	0.84	0.70
27	mit denen ich Heiterkeit erlebe.	0.82	0.67
28	mit denen ich Spaß habe.	0.86	0.74
29	die ich sympathisch finde.	0.85	0.72
30	die mich sympathisch finden.	0.63	0.40
31	die mich sehr gerne haben.	0.75	0.56
32	Ich begegne anderen Menschen stets mit Freundlichkeit.	0.54	0.29
33	Andere Menschen begegnen mir stets mit Freundlichkeit.	0.83	0.69

Anmerkung: Ladungen und Kommunalitäten sind dem hierarchischen *Nested Model* entnommen.

Tabelle 13

Positive Beziehungen-Kurzform: Ladungen und Kommunalitäten der Items

		Faktorladungen		Kommunalitäten
		Enge Beziehungen	Weniger enge Beziehungen	
Ich habe einen oder mehrere Menschen in meinem Leben, ...				
1	denen ich mich sehr nahe fühle.	0.80		0.64
2	von denen ich mich geliebt fühle.	0.83		0.68
3	die für mich da sind, wenn ich es brauche.	0.65		0.42
4	die sich um mich sorgen.	0.83		0.69
5	mit denen ich Spaß habe.	0.72		0.52
6	die ich sympathisch finde.	0.76		0.58
7	die mir mit Respekt begegnen.	0.62		0.39
8	Ich bin gerne unter Menschen.		0.82	0.68
9	Ich umgebe mich gerne mit anderen Leuten.		0.99	0.98
10	Ich begegne anderen Menschen stets mit Freundlichkeit.		0.31	0.09
11	Andere Menschen begegnen mir stets mit Freundlichkeit.		0.22	0.05

Gruppenunterschiede

Die neu erstellte Skala *positive Beziehungen* wurde inklusive ihrer Subskalen zusätzlich auf Gruppenunterschiede hin untersucht. Aufgrund der fehlenden Voraussetzungen für t-Tests (Normalverteilung) wurde hierbei auf das nicht-parametrische Verfahren des Mann-Whitney U-Tests zurückgegriffen. Nach Cohen (1988, S. 79-81) lässt sich dabei die Effektstärke r zusätzlich berechnen und interpretieren, wobei Effekte mit $r > 0.1$ als schwach, > 0.3 als mittel und > 0.5 als groß gelten.

Die Analyse zeigte signifikante Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Teilnehmenden in den Subskalen *Unterstützung* ($z = -2.11$, $r = .25$, $p = .02$), *Empathie* ($z = -4.57$, $r = .55$, $p < .01$) und der Gesamtskala ($z = -2.43$, $r = .29$, $p < .01$), wobei weibliche Teilnehmerinnen im Schnitt jeweils höhere Werte als männliche Teilnehmer aufwiesen.

Bezüglich des Beziehungsstatus konnten große beziehungsweise mittlere Unterschiede in der Subskala *Bindung* zwischen Singles und jenen Personen festgestellt werden, die in einer Beziehung leben – unabhängig davon, ob es sich dabei um monogame oder offene Beziehungen handelt ($z = -5.09$, $r = .71$, $p < .01$; $z = -1.94$, $r = .39$, $p = .03$).

Letztere wiesen jeweils höhere Werte in der Skala *Bindung* auf als Singles. Auch zwischen Singles und verheirateten Personen fanden sich signifikante Unterschiede in dieser Subskala ($z = -2.27$, $r = .41$, $p = .01$), wobei verheiratete Personen im Schnitt höhere Werte in der Skala aufwiesen. In der Subskala *Unterstützung* zeigten sich mittlere signifikante Unterschiede zwischen Singles und Personen, die in unverheirateten, monogamen Beziehungen lebten ($z = -2.02$, $r = .28$, $p = .02$), sowie Letzteren und Verheirateten ($z = -2.19$, $r = .34$, $p = .01$). Personen, die in unverheirateten monogamen Beziehungen leben, haben demnach im Schnitt höhere Werte in der Subskala *Unterstützung* als Singles oder Verheiratete. Personen in unverheirateten monogamen Beziehungen unterschieden sich außerdem von verheirateten Personen in den Subskalen *Sympathie* ($z = -1.70$, $r = .27$, $p = .04$) sowie *Empathie* voneinander ($z = -1.90$, $r = .30$, $p = .03$), wobei Erstere wiederum jeweils höhere Werte in den Subskalen aufwiesen. Singles unterschieden sich zudem signifikant von Personen in einer unverheirateten monogamen Beziehung hinsichtlich der Gesamtskala ($z = -1.72$, $r = .24$, $p = .04$) und wiesen durchschnittlich einen geringeren Wert hierin auf.

Im Altersvergleich wurden signifikante Unterschiede in der Subskala *Empathie* festgestellt, und zwar zwischen der Gruppe der 21-30-Jährigen und der Gruppe der 31-40-Jährigen ($z = -2.75$, $r = .37$, $p < .01$), wobei die ältere Gruppe niedrigere Werte aufwies.

Hinsichtlich des Bildungsgrades unterschieden sich Personen mit einem Bachelorabschluss signifikant von solchen mit einem Masterabschluss in den Subskalen *Unterstützung* ($z = -1.85$, $r = .26$, $p = .03$) und *Sympathie* ($z = -2.03$, $r = .28$, $p = .02$), wobei letztere Personengruppe im Schnitt jeweils höhere Werte in den Subskalen aufwies. Der

Unterschied in der Subskala *Freundlichkeit* zwischen Personen mit einer Matura und Personen mit einem Bachelorabschluss ($z = -1.86, r = .31, p = .03$), beziehungsweise einem Universitätsabschluss generell ($z = -2.08, r = .26, p = .02$), erwies sich ebenso als signifikant. Personen mit Matura wiesen jeweils geringere Werte innerhalb der Subskala auf.

Schüler:innen und Student:innen unterschieden sich außerdem signifikant innerhalb der Subskala *Sympathie* von selbstständig Arbeitenden ($z = -1.77, r = .34, p = .04$), wobei Letztere im Schnitt geringere Werte aufwiesen.

In Bezug auf die Wohnsituation der Befragten ergab es sich, dass sich Single-Haushalte signifikant von Zweier-Wohnkonstellationen in der Subskala *Bindung* voneinander unterschieden ($z = -1.82, r = .15, p = .03$), wobei Singles niedrigere Werte in der Skala aufwiesen.

Diskussion

Die in Studie 1 bereits überprüfte Konstruktvalidität konnte in einer konzeptionell breiter angelegten Studie ein weiteres Mal bestätigend untersucht werden. Hervorzuheben ist dabei beispielsweise, dass hohe Korrelationen der einzelnen Subskalen sowie der Gesamtskala mit der konzeptuell ähnlichen *Verbundenheits*-Dimension aus dem EPOCH-Framework (Kern et al., 2016) und zumindest mittlere Korrelationen mit der *Relations*-Dimension des PERMA-Modells (*PERMA-Profiler*, Butler & Kern, 2016) bestehen.

Relevante Persönlichkeitseigenschaften für *positive Beziehungen* umfassen hingegen vor allem *Extraversion* und *Verträglichkeit*. Dieser Umstand war aufgrund der Charakterisierung der beiden Facetten erwartbar (Ashton et al., 2014; De Vries, 2013) und bestätigt durch die vorhandene positive Komponente der untersuchten Beziehungen einen möglichen positiven Einfluss der Persönlichkeitseigenschaften (Sun et al., 2018), während andere Eigenschaften wie *Gewissenhaftigkeit* oder *Offenheit* in der vorliegenden Studie keine Verbindung zu zwischenmenschlichen, positiven Beziehungen aufwiesen.

Allgemein lassen die aufgezeigten Zusammenhänge im Sinne der konvergenten Validität (z.B. zu *Flourishing*, Diener et al., 2010; Esch et al., 2013 sowie *Lebenszufriedenheit*, Diener et al., 1985; Janke & Glöckner-Rist, 2014) darauf schließen, dass *positive Beziehungen* zurecht einen allgemein hohen Stellenwert in der Positiven Psychologie innehaben (Seligman, 2011) – und durchaus als multidimensionales Konzept zu verstehen sind (Vgl. *Thriving*, Wiese et al., 2019; Hausler et al., 2017).

Diskussion

Die vorliegende Forschungsarbeit befasste sich mit der Entwicklung eines Messinstruments für Merkmale positiver Beziehungen des PERMA-Modells nach Seligman (2011) und dessen Integration in den Rahmen der Positiven Psychologie. Eine

mehrdimensionale Skala zur Erfassung *positiver Beziehungen* nach dem *PERMA*-Modell (Seligman, 2011) wurde in einem zweistufigen Verfahren auf Basis einer Literaturrecherche mit dem Ziel, theoretisch relevante Dimensionen abzubilden, entwickelt und validiert. Die mittels Faktorenanalyse erstellte Skala umfasst sechs Subskalen mit insgesamt 33 Items und lässt sich zusätzlich in zwei überlagernde Faktoren gliedern: den Faktor *enge Beziehungen* mit den Subskalen *Bindung*, *Unterstützung* und *Sympathie* sowie den Faktor *weniger enge Beziehungen* mit den Subskalen *Empathie*, *Geselligkeit* und *Freundlichkeit*. Die daraus entwickelte, ökonomischere Kurzform umfasst insgesamt elf Items (sieben Items für *enge*, vier Items für *weniger enge Beziehungen*); der Model Fit für beide Lösungen war der Stichprobengröße entsprechend akzeptabel, auch die interne Konsistenz der einzelnen Subskalen war zufriedenstellend. Die konvergente Konstruktvalidität der Langform konnte außerdem mittels Korrelationen zu bestehenden Messinstrumenten überprüft werden.

Die Annahme, dass das Konstrukt der *positiven Beziehungen* mehrdimensionaler Natur ist, wird in der vorliegenden Arbeit natürlich nicht zum ersten Mal getroffen. Bereits in Arbeiten von Ryff und Keyes (1995) wurden unterschiedliche, relevante Charakteristika für *soziales Wohlbefinden* identifiziert. Auch das *Thriving*-Konstrukt (Su et al., 2014; Wiese et al., 2018; Hausler et al., 2017) differenziert zwischen unterschiedlichen Subdimensionen von *Beziehungen*. Allerdings beinhaltet die Konzeptionalisierung von Wiese und Kolleg:innen (2018) auch eine negative Form oder Bewertung von Beziehungen, nämlich *Einsamkeit*. Da die vorliegende Arbeit sich jedoch ausschließlich mit *positiven Beziehungen* im Sinne des *PERMA*-Bausteins nach Seligman (2011) befasst, machte dieser Umstand eine neue Definition und vor allem Operationalisierung des Begriffs „positive Beziehungen“ notwendig.

Positive Beziehungen innerhalb des PERMA-Modells und der Positiven Psychologie

Die Tatsache, dass das operationalisierte Konstrukt der *positiven Beziehungen* dem von Seligman (2011) angedachten sehr nahekommt, lässt sich in der vorliegenden Arbeit beispielsweise anhand der Korrelationen zu den anderen *PERMA*-Facetten (Butler & Kern, 2016) darstellen. Nach Seligman (2011) beeinflussen die Bausteine sich nämlich gegenseitig, was sich beispielsweise durch ein gesteigertes Empfinden von Sinn und Stolz auf erbrachte Leistung (*Accomplishment*) durch positive soziale Interaktionen (z.B. Lob im Arbeitskontext: Ebner, 2019) zeigen lässt. Auch scheinen *positive Beziehungen* einen sinnstiftenden Charakter (*Meaning*, Seligman, 2011; Butler & Kern, 2016) zu haben, dessen Ausprägung sich reziprok erklären lässt: So können *positive Beziehungen* sowohl Ursprung als auch Zweck beziehungsweise das Ergebnis von *Sinn* sein (Seligman, 2011).

Auch *positive Emotionen* nach *PERMA* (Butler & Kern, 2016) stehen in positivem Zusammenhang mit *positiven Beziehungen*. Freundliche Interaktionen und Beziehungen können jedoch nicht nur temporär oder kurzweilig positiven Affekt steigern, sondern sich

auch nachweislich positiv auf die wahrgenommene Lebensqualität auswirken (Horelli, 2006). Wertschätzende Beziehungspartner:innen können somit zum eigenen und zum Wohlbefinden des jeweils anderen beitragen (Seligman, 2011). Dies spiegelt sich auch in den vorliegenden Korrelationen *positiver Beziehungen* zu *Glück* und *Optimismus* (EPOCH, Kern et al., 2016). Während *Glück* im EPOCH-Framework dem Dasein als fröhlicher Mensch mit positiven Gefühlen entspricht, schließt die Facette des *Optimismus* gewissermaßen den Kreis zurück zu Seligman (2011), der *Optimismus* nicht nur als eine der 24 Charakterstärken, sondern vor allem als essentiell für das menschliche Wohlbefinden betrachtet. Auch wird angenommen, dass Optimismus zu stabileren Beziehungen beiträgt – was wiederum die wahrgenommene *Bindung* stärken könnte (Srivastava et al., 2006)

Auch andere positiv-psychologische Konstrukte der vorliegenden Studie untermauern die Relevanz *positiver Beziehungen*. So weist das Konstrukt der *Lebenszufriedenheit* (Diener et al., 1985; Janke & Glöckner-Rist, 2014) zu fünf der sechs Dimensionen positive Korrelationen auf. Diese Tendenz in sämtlichen Bereichen – bis auf *Empathie* – legt vor allem Eines nahe: Positive Umstände und Eigenschaften erhalten beziehungsweise verstärken sich gegenseitig, wie es in der *Broaden-and-Build* Theorie von Fredrickson (2001) angenommen wird. Demnach tragen unterschiedliche, positive Facetten positiv zu unserem ganzheitlichen Wohlbefinden und unserer Lebenszufriedenheit bei und „verbreitern“ diesen Zustand immer mehr, auch hinsichtlich unserer physischen Gesundheit (Fredrickson, 2001).

Positive Beziehungen, Gesundheit und Resilienz. Entsprechend bisheriger Forschungsergebnisse (Vgl. Uchino, 2006; Turner-Cobb et al., 2000) konnten in der vorliegenden Arbeit Zusammenhänge zwischen unterschiedlichen Dimensionen *positiver Beziehungen* und *physischer Gesundheit* (PERMA-Profiler, Butler & Kern, 2016) festgestellt werden. So lässt sich beispielsweise *Unterstützung*, sowohl in der vorliegenden Arbeit, als auch in der Literatur, in einen gesundheitsfördernden Kontext setzen (Cohen & Wills, 1985; Grewen et al., 2005), wobei beachtet werden muss, dass die förderliche Wahrnehmung beziehungsweise Bewertung dieser auch Einfluss auf die Auswirkungen der Unterstützung selbst hat (Feeney & Collins, 2015). Auch *Bindung*, welche im Gruppenunterschied bei Personen in Beziehungen höher ausgeprägt war als bei Singles, steht in einem positiven Zusammenhang zu physischer Gesundheit. Das legt die Annahme nah, dass Partnerschaften einen positiven Einfluss auf unsere Gesundheit ausüben – was durch vorhandene Studien belegt wird (Vgl. Uchino, 2006).

Abgesehen von physischer Gesundheit steht jedoch auch psychisches Wohlbefinden, insbesondere *Resilienz*, in einem engen Zusammenhang mit *positiven Beziehungen*. Werden Beziehungen als wertvolle Ressource im Umgang mit Schwierigkeiten bewertet, erweisen sie sich als relevant für das Resilienz-Konstrukt (Cohen, 2004; Uchino, 2009; Wagnild & Young, 1993; Wilson & Ferch, 2005). In der vorliegenden Studie konnten unter

anderem positive Zusammenhänge zu den Konstrukten *Unterstützung* und *Geselligkeit* festgestellt werden. Während die Einordnung von *Unterstützung* als soziale Ressource im Kontext der Resilienz relativ gängig ist (Greenglass, 1993; Halbesleben, 2006; Van den Broeck et al., 2008) und damit die Relevanz sozialer Unterstützung für die Stressreduktion (Barrera, 1986; Turner-Cobb et al., 2000) unterstreicht, stellt sich vorerst die Frage, inwiefern *Geselligkeit* einen Beitrag zu Resilienz leisten kann. In diesem Zusammenhang kann auf das *soziale Kapital* als einflussreiches Konstrukt in Krisensituationen verwiesen werden (Aldrich & Meyer, 2015; Cohen, 2004). Demnach kann die Größe des sozialen Netzwerks – welches durch die eigene Ausprägung der *Geselligkeit* mit bestimmt beziehungsweise geformt werden kann – ausschlaggebend für den Umgang mit Veränderungen und Krisen im Sinne der Resilienz sein (Aldrich & Meyer, 2015; Helliwell & Putnam, 2004; Sun et al., 2018).

Hervorzuheben ist in diesem Kontext auch, dass die Dimension der *Empathie* in der vorliegenden Studie kaum Korrelationen zu positiv-psychologischen Konstrukten aufwies. Vielmehr war *Empathie* für viele Konstrukte entweder nicht relevant – oder aber es wurde ein negativer Zusammenhang festgestellt, wie beispielsweise zwischen *Resilienz-Akzeptanz* und *Empathie*.

Positive Beziehungen und Empathie. Neben der negativen Korrelation zu Resilienz wies *Empathie* positive Korrelationen mit den Persönlichkeitsfacetten *Ehrlichkeit*, *Bescheidenheit* sowie *Emotionalität* auf. Der zuletzt genannte Zusammenhang ist aufgrund der konzeptuellen Nähe plausibel, denn die Autoren des HEXACO-PI-R definieren *Emotionalität* unter anderem als Empathie (Ashton et al., 2014).

Was die negative Korrelation zur Resilienz-Komponente *Akzeptanz des Selbst* angeht, gibt es mehrere Erklärungsmöglichkeiten (Wagnild & Young, 1993). So könnte beispielsweise ein Moderator bzw. Mediator (z.B. wahrgenommene Belastung durch Empathie; „ungewünschte“ Fähigkeit im beruflichen Kontext), der in der vorliegenden Studie nicht erhoben wurde, Einfluss auf den Zusammenhang nehmen. Denkbar wäre hier etwa die Tatsache, dass es durchaus als Belastung wahrgenommen werden kann, sehr empathisch zu sein (Grant & Schwartz, 2011) – da vor allem die emotionale Ansteckung (Hatfield et al., 2009) nur schwer kontrollierbar ist – oder aber die Notwendigkeit, im Berufsleben trotz emotionaler Nähe zu Kolleg:innen Durchsetzungsfähigkeit zu zeigen (Ebner, 2019). Dementsprechend kommt es vor, dass sehr empathische Personen viel negativem Affekt ausgesetzt sind, beispielsweise, wenn diese emotionale Unterstützung in ihrem sozialen Umfeld leisten (Hodges & Biswas-Diener, 2007). Somit wäre Empathie als Merkmal (trait) zwar ein wichtiger Faktor für soziale Beziehungen generell – allerdings nicht in besonderem Maße für *positive* Beziehungen, da die damit einhergehende Belastung sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken kann (Depow et al., 2021). Dieser Faktor wirkt sich jedoch nicht auf alle Menschen gleich stark aus: Vielmehr kann er unter Umständen Menschen mit einer

hohen Empathiefähigkeit mehr belasten als solche mit einer niedrigen (Hodges & Biswas-Diener, 2007).

Geschlechterunterschiede in positiven Beziehungen. Studien zu Geschlechtsunterschieden in der Empathieausprägung legen nahe, dass Frauen diesbezüglich tendenziell eine höhere Ausprägung als Männer aufweisen (Rueckert & Naybar, 2008; Toussaint & Webb, 2005). Ähnliche Studienergebnisse finden sich für soziale Unterstützung (Neff & Karney, 2005), was die Geschlechtsunterschiede innerhalb der beiden Subskalen der neu entwickelten Skala erklären kann. Ein weiterer relevanter und durchaus plausibler Gruppenunterschied findet sich hinsichtlich der Subskala *Bindung* zwischen Singles und Personen, die in einer monogamen Beziehung leben – genauso wie zwischen alleine und zu zweit lebenden Personen. Der Faktor *Bindung* scheint somit teilweise durch das Vorhandensein einer romantischen Beziehung beeinflusst zu sein, was der Definition des Konstrukts entspricht und die Gruppenunterschiede erklären kann (Vgl. Donaldson et al., 2020). Während vermutlich einige der zu zweit lebenden Personen mit ihrem Partner zusammenleben, könnten auch andere Wohnkonstellationen (z.B. WGs) zu einem erhöhten Bindungsempfinden beitragen. Umgekehrt betrachtet erscheint es durchaus plausibel, dass Singles, die keine:n derart enge:n Bezugspartner:in wie eine:n romantische:n Partner:in haben, dafür unter Umständen ein größeres soziales Netzwerk mit mehreren Bekannten haben (Reis & Gable, 2003) – vor allem, wenn sie eine hohe Ausprägung in *Extraversion* aufweisen (Robins et al., 2002).

Persönlichkeitseigenschaften in positiven Beziehungen. Die Dimension *Geselligkeit* konnte in der vorliegenden Arbeit unter anderem mit *negativen Emotionen* (*PERMA-Profiler*, Butler & Kern, 2016) in Verbindung gebracht werden. Der negative Zusammenhang zu diesem Konstrukt legt nahe, dass vermehrter Kontakt mit anderen Menschen nur wenig negative Emotionen hervorruft – oder diese sogar verringern kann (Santini et al., 2015; Seligman, 2011). Dies entspricht auch der *Undoing Hypothesis* (Fredrickson & Levenson, 1998), laut der positive und negative Emotionen miteinander inkompatibel sind. Während positiver Affekt beziehungsweise das Empfinden positiver Emotionen sich mit steigender Extraversion vermehrt, nehmen negative Emotionen ab. Diese Annahme findet sich auch darin wieder, dass, aus dem vorliegenden Modell folgernd, *Extraversion* ein zentraler Bestandteil von *positiven Beziehungen* und damit Teil des *PERMA*-Modells (Seligman, 2011) ist.

Limitationen

Zu den Limitationen der Arbeit zählt unter anderem die nur geringe Stichprobengröße der zweiten Studie. Trotz Bemühungen, weitere Teilnehmer:innen für die Fragebogenstudie zu finden, belief sich der Umfang letztlich auf knapp hundert Personen, was zu

eingeschränkt generalisierbaren Ergebnissen führt. Die Stichprobe war außerdem hinsichtlich der demografischen Variable des Bildungsgrades insofern auffällig, als dass vermehrt Akademiker:innen an der Studie teilnahmen.

Der ermittelte Model Fit für die Gesamtskala mit ihren sechs Subskalen lag außerdem unter beziehungsweise über den angestrebten Kennwerten und klassifiziert sich somit aus theoretischer Sicht als nicht ganz angemessen (vgl. Boateng et al., 2018). Die Kennwerte lagen jedoch nahe an der angestrebten Benchmark. Ein weiterer Punkt, der sich daraus ergibt, ist der verbesserte Model Fit durch das Entfernen der Empathie-Subskala: So stellt sich die Frage, ob die Reduktion des Modells auf fünf Dimensionen aus theoretischer Sicht rechtfertigbar wäre.

Die Ladungen der Items innerhalb der Kurzskalen-Subskala *weniger enge Beziehungen* können außerdem als teilweise unzureichend erklärt werden. Hier empfiehlt es sich, neue Konstellationen, die theoretisch gut begründbar sind, zu untersuchen.

Zuletzt bleibt außerdem offen, ob mit der vorliegenden Arbeit alle potentiell für *positive Beziehungen* relevanten Dimensionen erfasst wurden. So wurde in der Literaturrecherche zwar ein Augenmerk auf die Breite des Konstrukts gelegt und vermehrt nach Wohlbefindens-Modellen gesucht, die soziale Beziehungen als essentiell betrachten. Dennoch ist davon auszugehen, dass die Konzeption mögliche Dimensionen nicht erschöpfend erfasst hat. Weitere passende Dimensionen gilt es also in zukünftigen Arbeiten zu erforschen.

Hervorzuheben ist an dieser Stelle auch der Zeitpunkt der Studiendurchführung. So wurde im letzten Jahr hypothetisiert, dass die laufende COVID-19 Pandemie negative Auswirkungen auf soziale Beziehungen und insbesondere auf enge soziale Beziehungen wie Partnerschaften, haben könnte (Pietromonaco & Overall, 2020). Eine dementsprechend negativ beeinflusste Sichtweise auf bestehende Beziehungen konnte die vorliegende Arbeit nicht bestätigen; im Gegenteil: Vielmehr zeigte sich im Antwortverhalten der Teilnehmer:innen eine durchwegs positive Sichtweise auf ihre sozialen Beziehungen. Dies wurde im Übrigen auch durch verbale Rückmeldungen persönlich bekannter Teilnehmer:innen bekräftigt. So meldete sich beispielsweise eine Studienteilnehmerin im Nachgang mit der Nachricht, die Befragung hätte ihr vor Augen geführt, wie umfangreich und vor allem zufriedenstellend ihr soziales Netzwerk sei.

Implikationen für die Praxis und zukünftige Forschung

Die Operationalisierung des mehrdimensionalen *positiven Beziehungs*-Konstrukts bietet die Möglichkeit, einerseits Zusammenhänge *positiver Beziehungen* mit beispielsweise klinisch relevanten Konstrukten zu untersuchen; andererseits lassen sich positiv-

psychologische Interventionen damit unter Umständen noch besser und zielgerichteter gestalten.

So bietet die neu entwickelte Skala die Möglichkeit, *positive Beziehungen*, wie sie im PERMA-Modell angenommen werden, in Zusammenhang mit gesundheitsrelevanten Dimensionen (z.B. physische Gesundheit, Resilienz, Depression...) zu betrachten (Vgl. Myers, 1999; Peterson & Seligman, 1984) und ihren Einfluss auf die jeweiligen Lebensbereiche zu beleuchten. Damit stehen nicht länger einzelne Konstrukte (z.B. soziale Unterstützung, Empathie, Geselligkeit...) im Fokus der Untersuchung; vielmehr wird auf ein ganzheitliches Bild *positiver Beziehungen* zurückgegriffen.

Relevante Persönlichkeitseigenschaften für *positive Beziehungen* konnten in der vorliegenden Studie nur teilweise beleuchtet werden. Daraus ergeben sich fortführende Implikationen, wie etwa die Frage danach, ob tendenziell introvertierte Personen in einem geringeren Ausmaß über positive Beziehungen verfügen – ausgehend davon, dass *Geselligkeit* eine Dimension *positiver Beziehungen* darstellt (Vgl. Sun et al., 2016). Interessant in diesem Zusammenhang wären ebenso moderierende Faktoren, die den Einfluss der Extraversions-Facette auf die *Lebenszufriedenheit*, wie bei Sun und Kolleg:innen dargestellt (2018), abschwächen könnten.

Zusätzlich gilt es, die Definition des Konstrukts noch weiter zu spezifizieren. Fraglich bleibt nach der vorliegenden Arbeit beispielsweise, welche Rolle *Anerkennung* in *positiven Beziehungen* spielt – ebenso wie *Empathie*. So ist es durchaus denkbar, dass ein bestimmtes Maß an Empathie positiv zu positiven Beziehungen beiträgt, während zu viel oder zu wenig Empathie soziales Leben negativ beeinflusst (kurvilineare Beziehung) (Grant & Schwartz, 2011).

Die Validierungsstudie (Studie 1) wies außerdem teilweise nur mittlere oder gar niedrige Korrelationen zu bestehenden Konstrukten auf, was eine erneute Überprüfung – mit einer größeren Stichprobe und teilweise anderen Instrumenten – lohnenswert machen könnte. Auffallend gestalten sich in dieser Hinsicht insbesondere zwei Konstrukte in ihrer Beziehung zu anderen Facetten. So weist die PERMA- bzw. EPOCH-Facette *Engagement* (PERMA-Profiler, Butler & Kern, 2016; Kern et al., 2016) kaum signifikante Zusammenhänge zu den einzelnen Subskalen auf. Aufgrund der ursprünglich für *positive Beziehungen* als wichtig erachteten Konzeption des *gemeinsamen Feierns* und der *Anerkennung* bietet es sich für zukünftige Arbeiten an, zu untersuchen, inwiefern dem Konstrukt letztlich zu wenig Raum in der neuen Skala gelassen wurde (Ebner, 2019; Grastorf, 2018).

Die Ausarbeitung von spezifischen Interventionen oder auch nur kleineren Übungen, wie sie bereits bei Seligman (2011) dargestellt werden, fußt mit der breit gefassten Definition *positiver Beziehungen* auf einem klaren Fundament. Einzelne Dimensionen können unter Umständen vermehrt fokussiert werden, während, wie bereits erwähnt, allein die Bearbeitung

des Instruments (inklusive anderer Instrumente) mitunter zu positiven Gedankenprozessen bei einigen Personen führt (z.B. Dankbarkeit für bestehende Beziehungen; Bedürfnis, sich bei bestimmten Personen zu melden usw.).

So ist es beispielsweise möglich, sich für einen Tag vorzunehmen, eine bestimmte Dimension gezielt zu fördern. Eine kleine Übung könnte demnach wie folgt aussehen:

Heutige Übungs-Dimension: Unterstützung

Nimm dir vor, heute etwas Neues zu lernen! Suche dir dafür eine:n Expert:in (z.B. ein:e Arbeitskolleg:in, die/der sich mit Excel gut auskennt), der/die jedenfalls gerne etwas Zeit dafür entbehren kann. Frag dann gezielt nach Hilfe zu einem bestimmten Thema oder einer bestimmten Aufgabe. Lass dich bei der Bearbeitung von deine:r Expert:in unterstützen. Wie hast du es erlebt, Unterstützung zu erhalten? Wie hat dein:e Expert:in es erlebt?
Diese Übungen lassen sich natürlich problemlos mit bereits bestehenden verbinden (z.B. Dankbarkeitstagebuch).

Zusammenfassend lässt sich folgern, dass *positive Beziehungen* unser Leben in vielerlei Hinsicht bereichern: So stehen jedenfalls unser Wohlbefinden, Thriving, unsere Lebenszufriedenheit sowie Resilienz und das Aufblühen im Zusammenhang mit den unterschiedlichen Dimensionen des Konstrukts. Zukünftige Forschung wird zeigen, inwiefern die in dieser Arbeit definierten Dimensionen noch erweiterbar sind. Fest steht jedoch, dass wir durch das Fördern tiefgründiger Beziehungen, die uns das Erleben von positiven Emotionen möglich machen, auch unsere Gesundheit sowie unsere Lebenszufriedenheit und unser Wachstum nachhaltig positiv beeinflussen können. Daher ist es auf jeden Fall für jeden Einzelnen wünschens- und lohnenswert, sich vermehrt mit den *positiven* Seiten unserer Beziehungen auseinanderzusetzen.

Literaturverzeichnis

- Aldrich, D. P., & Meyer, M. A. (2015). Social capital and community resilience. *American Behavioral Scientist*, 59(2), 254–269. <https://doi.org/10.1177/0002764214550299>
- Algoe, S. B., Haidt, J., & Gable, S. L. (2008). Beyond reciprocity: Gratitude and relationships in everyday life. *Emotion*, 8(3), 425–429. <https://doi.org/10.1037/1528-3542.8.3.425>
- Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting psychological and subjective well-being from personality: Incremental prediction from 30 facets over the Big 5. *Journal of Happiness Studies*, 17, 59–80. <https://doi.org/10.1007/s10902-014>
- Aron, E. N., & Aron, A. (1996). Love and expansion of the self: The state of the model. In *Personal Relationships* (Vol. 3), 45-58 . Cambridge University Press.
- Aronson, E., Wilson, T. D., Akert, R. M., & Sommers, S. R. (2018). *Social Psychology* (9th ed.). Pearson. Harlow.
- Ashton, M. C., Lee, K., & de Vries, R. E. (2014). The HEXACO honesty-humility, agreeableness, and emotionality factors: A review of research and theory. *Personality and Social Psychology Review*, 18(2), 139–152. <https://doi.org/10.1177/1088868314523838>
- Baard, P. P., Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2004). Intrinsic need satisfaction: A motivational basis of performance and well-being in two work settings 1. *Journal of Applied Social Psychology*, 34(10), 2045-2068. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2004.tb02690.x>
- Barrera, M. (1986). Distinctions between social support concepts, measures, and models. *American Journal of Community Psychology*, 14(4), 413–445. <https://doi.org/10.1007/BF00922627>
- Boateng, G. O., Neilands, T. B., Frongillo, E. A., Melgar-Quinonez, H. R., & Young, S. L. (2018). Best practices for developing and validating scales for health, social, and behavioral research: A primer. *Frontiers in Public Health*, 6(June), 1–18. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00149>
- Bonanno, G. A., Galea, S., Bucciarelli, A., & Vlahov, D. (2007). What predicts psychological resilience after disaster? The role of demographics, resources, and life stress. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 75(5), 671–682. <https://doi.org/10.1037/0022-006X.75.5.671>
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14(4), 320–327. <https://doi.org/10.1111%2F1467-9280.14461>

- Burleson, M., Berry Mendes, W., Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Elizabeth Crawford, L., Ernst, J. M., Burleson, M. H., Kowalewski, R. B., Malarkey, W. B., Van Cauter, E., & Berntson, G. G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64, 407–417. <https://doi.org/10.1097/00006842-200205000-00005>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profilier: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, 6(3), 1–48. <https://doi.org/10.5502/ijw.v6i3.526>
- Campbell, L. & Ellis, B. J. (2005). Commitment, love and mate retention. In: D. M. Buss (Ed.), *The handbook of evolutionary psychology* (pp. 419-442). John Wiley & Sons, Inc.
- Campbell-Sills, L., Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults. *Behaviour Research and Therapy*, 44(4), 585–599. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2005.05.001>
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Van der Kaap-Deeder, J., Duriez, B., Lens, W., Matos, L., Mouratidis, A., Ryan, R. M., Sheldon, K. M., Soenens, B., Van Petegem, S., & Verstuyf, J. (2015). Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion*, 39(2), 216–236. <https://doi.org/10.1007/s11031-014-9450-1>
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Cohen, S. (2004). Social Relationships and Health. *American Psychologist*, 59(8), 676–684. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.59.8.676>
- Cohen, S., Janicki-Deverts, D., Turner, R. B., & Doyle, W. J. (2015). Does hugging provide stress-buffering social support? A study of susceptibility to upper respiratory infection and illness. *Psychological Science*, 26(2), 135–147. <https://doi.org/10.1177/0956797614559284>
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310–357. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.98.2.310>
- Collins, N. L., & Feeney, B. C. (2000). A safe haven: An attachment theory perspective on support seeking and caregiving in intimate relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(6), 1053–1073. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.78.6.1053>
- Costa, A. C., Fulmer, C. A., & Anderson, N. R. (2017). Trust in work teams: An integrative review, multilevel model, and future directions. *Journal of Organizational Behavior*, 39(2), 169–184. <https://doi.org/10.1002/job.2213>

- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(4), 668–678. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.38.4.668>
- De Vries, R. E. (2013). The 24-item Brief HEXACO Inventory (BHI). *Journal of Research in Personality*, 47(6), 871–880. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2013.09.003>
- Debrot, A., Schoebi, D., Perrez, M., & Horn, A. B. (2013). Touch as an interpersonal emotion regulation process in couples' daily lives: The mediating role of psychological intimacy. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(10), 1373–1385. <https://doi.org/10.1177/0146167213497592>
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Gagné, M., Leone, D. R., Usunov, J., & Kornazheva, B. P. (2001). Need satisfaction, motivation, and well-being in the work organizations of a former eastern bloc country: A cross-cultural study of self-determination. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(8), 930–942. <https://doi.org/10.1177/0146167201278002>
- Demir, M. (2010). Close relationships and happiness among emerging adults. *Journal of Happiness Studies*, 11(3), 293–313. <https://doi.org/10.1007/s10902-009-9141-x>
- DeNeve, K. M., & Cooper, H. (1998). The happy personality: A meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 124(2), 197–229. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.2.197>
- Depow, G. J., Francis, Z., & Inzlicht, M. (2021). The experience of empathy in everyday life. *Psychological Science*, 32(8), 1198–1213. <https://doi.org/10.1177/0956797621995202>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Diener, E. D., Emmons, R. A., Sem, R. J. L., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., & Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(4), 653–663. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.653>
- Diener, E., & Oishi, S. (2005). The nonobvious social psychology of happiness. In *Psychological Inquiry*, 16(4), 162–167. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1604_04
- Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New well-being measures: Short scales to assess flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 97(2), 143–156. <https://doi.org/10.1007/s11205->

- Dixon, D., Cruess, S., Kilbourn, K., Klimas, N., Fletcher, M. A., Ironson, G., Baum, A., Schneiderman, N., & Antoni, M. H. (2001). Social support mediates loneliness and human herpesvirus type 6 (HHV-6) antibody titers. *Journal of Applied Social Psychology*, 31(6), 1111–1132. <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.2001.tb02665.x>
- Donaldson, S. I., Heshmati, S., Lee, J. Y., & Donaldson, S. I. (2020). Examining building blocks of well-being beyond PERMA and self-report bias. *The Journal of Positive Psychology*, 00(00), 1–8. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1818813>
- Dumont, M., & Provost, M. A. (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28(3), 343–363. <https://doi.org/10.1023/A:1021637011732>
- Ebner, M. (2019). *Positive Leadership: Erfolgreich führen mit PERMA-Lead: Die fünf Schlüssel zur High Performance*. Facultas.
- Edmondson, A. C., & Lei, Z. (2014). Psychological safety: The history, renaissance, and future of an interpersonal construct. In *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior* (Vol. 1, pp. 23–43). Annual Reviews Inc. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-031413-091305>
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (Eds.). (2004). *The psychology of gratitude*. Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195150100.001.0001>
- Esch, T., Jose, G., Gimpel, C., Von Scheidt, C., & Michalsen, A. (2013). Die Flourishing Scale (FS) von Diener et al. liegt jetzt in einer autorisierten deutschen Fassung (FS-D) vor: Einsatz bei einer Mind-Body-medizinischen Fragestellung. *Forschende Komplementarmedizin*, 20(4), 267–275. <https://doi.org/10.1159/000354414>
- Feeney, B. C. (2007). The dependency paradox in close relationships: Accepting dependence promotes independence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(2), 268–285. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.2.268>
- Feeney, B. C., & Collins, N. L. (2015). A new look at social support: A theoretical perspective on thriving through relationships. *Personality and Social Psychology Review*, 19(2), 113–147. <https://doi.org/10.1177/1088868314544222>
- Forgeard, M. J. C., Jayawickreme, E., Kern, M., & Seligman, M. E. P. (2011). Doing the right thing: Measuring wellbeing for public policy. *International Journal of Wellbeing*, 1(1), 79–106. <https://doi.org/10.5502/ijw.v1i1.15>

- Fowers, B. J., Laurenceau, J. P., Penfield, R. D., Cohen, L. M., Lang, S. F., Owenz, M. B., & Pasipandoya, E. (2016). Enhancing relationship quality measurement: The development of the relationship flourishing scale. *Journal of Family Psychology*, 30(8), 997–1007. <https://doi.org/10.1037/fam0000263>
- Fredrickson, B. L. (2000). Gratitude and other positive emotions broaden and build. In R. A. Emmons (Chair), *Kindling the science of Gratitude*. Symposium sponsored by the John Templeton Foundation, Dallas, TX.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The Broaden-and-Build Theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.56.3.218>
- Fredrickson, B. L., & Levenson, R. W. (1998). Positive emotions speed recovery from the cardiovascular sequelae of negative emotions. *Cognition and Emotion*, 12(2), 191–220. <https://doi.org/10.1080/026999398379718>
- Gable, S. L., Gonzaga, G. C., & Strachman, A. (2006). Will you be there for me when things go right? Supportive responses to positive event disclosures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 904–917. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.904>
- Gable, S. L., Impett, E. A., Reis, H. T., & Asher, E. R. (2004). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 228–245. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.228>
- Gable, S. L., & Reis, H. T. (2010). Good news! Capitalizing on positive events in an interpersonal context. *Advances in Experimental Social Psychology*, 42(3), 195–257. [https://doi.org/10.1016/S0065-2601\(10\)42004-3](https://doi.org/10.1016/S0065-2601(10)42004-3)
- Gallace, A., & Spence, C. (2010). The science of interpersonal touch: An overview. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews*, 34(2), 246–259. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2008.10.004>
- Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2017). The subjective assessment of accomplishment and positive relationships: Initial validation and correlative and experimental evidence for their association with well-being. *Journal of Happiness Studies*, 18(3), 743–764. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9751-z>
- Gillet, N., Vallerand, R. J., & Lafrenière, M. A. K. (2012). Intrinsic and extrinsic school motivation as a function of age: The mediating role of autonomy support. *Social Psychology of Education*, 15(1), 77–95. <https://doi.org/10.1007/s11218-011-9170-2>

- Girme, Y. U., Overall, N. C., & Faingataa, S. (2014). "Date nights" take two: The maintenance function of shared relationship activities. *Personal Relationships*, 21(1), 125–149. <https://doi.org/10.1111/pere.12020>
- Gouldner, A. W. (1960). The norm of reciprocity: A preliminary statement. *American Sociological Review*, 25(2), 161–178. <https://doi.org/10.2307/2092623>
- Goswami, H. (2012). Social Relationships and Children's Subjective Well-Being. *Social Indicators Research*, 107(3), 575–588. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9864-z>
- Grant, A. M., & Schwartz, B. (2011). Too much of a good thing: The challenge and opportunity of the inverted U. *Perspectives on Psychological Science*, 6(1), 61–76. <https://doi.org/10.1177/1745691610393523>
- Grastorf, G. G. (2018). *Relationship of organizational celebrations to employee relationships in creating a culture of community*. Fordham University.
- Greenglass, E. R. (1993). The contribution of social support to coping strategies. *Applied Psychology: An International Review*, 42(4), 323–340. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.1993.tb00748.x>
- Grewen, K. M., Girdler, S. S., Amico, J., & Light, K. C. (2005). Effects of partner support on resting oxytocin, cortisol, norepinephrine, and blood pressure before and after warm partner contact. *Psychosomatic Medicine*, 67(4), 531–538. <https://doi.org/10.1097/01.psy.0000170341.88395.47>
- Halbesleben, J. R. B. (2006). Sources of social support and burnout: A meta-analytic test of the conservation of resources model. *Journal of Applied Psychology*, 91(5), 1134–1145. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.5.1134>
- Halford, K. W., Markman, H. J., Kline, G. H., & Stanley, S. M. (2003). Best practice in couple relationship education. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(3), 385–406. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01214.x>
- Hatfield, E., Rapson, R. L., & Le, Y.-C. L. (2009). Emotional Contagion and Empathy. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The Social Neuroscience of Empathy* (pp. 19–30). Massachusetts Institute of Technology.
- Hausler, M., Huber, A., Strecker, C., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Validierung eines Fragebogens zur umfassenden Operationalisierung von Wohlbefinden. *Diagnostica*, 63(3), 219–228. <https://doi.org/10.1026/a000002>
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness and pathways to disease. *Brain, Behavior, and Immunity*, 17, 98–105. www.elsevier.com/locate/ylbrbi

- Haybron, D. M. (2008). Happiness, the self and human flourishing. *Utilitas*, 20(1), 21–49.
<https://doi.org/10.1017/s0953820807002889>
- Heidbrink, H., Lück, H. E., & Schmidtman, H. (2009). *Psychologie sozialer Beziehungen*. Verlag W. Kohlhammer. Stuttgart.
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well-being. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435–1446.
<https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>
- Hodges, S. D., & Biswas-Diener, R. (2007). Balancing the empathy expense account: Strategies for regulating empathic response. In *Empathy in Mental Illness* (pp. 389–407). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511543753.022>
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., & Layton, J. B. (2010). Social relationships and mortality risk: A meta-analytic review. In *PLoS Medicine* 7(7).
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1000316>
- Horelli, L. (2006). Environmental human-friendliness as a contextual determinant for quality of life. *Revue Europeenne de Psychologie Appliquee*, 56(1), 15–22.
<https://doi.org/10.1016/j.erap.2005.02.012>
- Horn J.L. (1965). A rationale and test for the number of factors in factoranalysis. *Psychometrika*, 30. 179–85. doi: 10.1007/BF02289447
- Humphrey, N. (1986). *The inner eye: Sociale intelligence in evolution*. Oxford University Press
- Jakubiak, B. K., & Feeney, B. C. (2016). Daily goal progress is facilitated by spousal support and promotes psychological, physical, and relational well-being throughout adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology*, 111(3), 317–340.
<https://doi.org/10.1037/pspi0000062.supp>
- Janke, S., & Glöckner-Rist, A. (2014). Deutsche Version der Satisfaction With Life Scale. *Zusammenstellung Sozialwissenschaftlicher Items und Skalen*, 1.
<https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Development and validation of the Basic Empathy Scale. *Journal of Adolescence*, 29(4), 589–611.
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2005.08.010>
- Jones, G. R., & George, J. M. (1998). The experience and evolution of trust: Implications for cooperation and teamwork. In *Academy of Management Review*, 23(3), 531–546.
<https://doi.org/10.5465/AMR.1998.926625>

- Kansky, J., & Diener, E. (2017). Benefits of well-being: Health, social relationships, work, and resilience. *The Journal of Positive School Psychology* 1(2), 129-169. Retrieved from <https://www.journalppw.com/index.php/JPPW/article/view/20>
- Kashdan, T. B., & Silvia, P. J. (2012). Curiosity and interest: The benefits of thriving on novelty and challenge. In *The Oxford Handbook of Positive Psychology*, (2 Ed.). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780195187243.013.0034>
- Kelsey, M. T. (1981). *Caring: How can we love one another?* Paulist Press.
- Kemp, A. H., & Quintana, D. S. (2013). The relationship between mental and physical health: Insights from the study of heart rate variability. *International Journal of Psychophysiology*, 89(3), 288–296. <https://doi.org/10.1016/j.ijpsycho.2013.06.018>
- Kern, M. L., Benson, L., Steinberg, E. A., & Steinberg, L. (2016). Supplemental material for the EPOCH measure of adolescent well-being. *Psychological Assessment*, 28(5), 586–597. <https://doi.org/10.1037/pas0000201.supp>
- Kern, M. L., Waters, L. E., Adler, A., & White, M. A. (2015). A multidimensional approach to measuring well-being in students: Application of the PERMA framework. *Journal of Positive Psychology*, 10(3), 262–271. <https://doi.org/10.1080/17439760.2014.936962>
- Kosfeld, M., Heinrichs, M., Zak, P. J., Fischbacher, U., & Fehr, E. (2005). Oxytocin increases trust in humans. *Nature*, 435(7042), 673–676. <https://doi.org/10.1038/nature03701>
- Kramer, R. M. (1999). Trust and distrust in organizations: Emerging perspectives, enduring questions. *Annual Review of Psychology*, 50(1), 569-598. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.50.1.569>
- Krueger, F., & Meyer-Lindenberg, A. (2019). Toward a Model of Interpersonal Trust Drawn from Neuroscience, Psychology, and Economics. *Trends in Neurosciences*, 42(2), 92–101. Elsevier Ltd. <https://doi.org/10.1016/j.tins.2018.10.004>
- Lau, M., & Bradshaw, J. (2018). Material well-being, social relationships and children's overall life satisfaction in Hong Kong. *Child Indicators Research*, 11(1), 185–205. <https://doi.org/10.1007/s12187-016-9426-7>
- Leppert, K., Koch, B., Brähler, E., Strauss, B. (2008). Die Resilienzskala (RS) - Überprüfung der Langform RS-25 und einer Kurzform RS-13. *Klinische Diagnostik und Evaluation*, 1, 226–243. ISSN: 1864-6050, Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen.
- Mack, D. E., Gunnell, K. E., Wilson, P. M., & Wierts, C. (2017). Well-being in group-based exercise classes: Do psychological need fulfillment and interpersonal supports matter? *Applied Research in Quality of Life*, 12(1), 89–102. <https://doi.org/10.1007/s11482-016->

- Mayeroff, M. (1971). *On caring*. Harper & Row.
- Markey, C. N., Markey, P. M., & Gray, H. F. (2007). Romantic relationships and health: An examination of individuals' perceptions of their romantic partners' influences on their health. *Sex Roles*, 57(5–6), 435–445. <https://doi.org/10.1007/s11199-007-9266-5>
- Mesurado, B., Crespo, R. F., Rodríguez, O., Debeljuh, P., & Carlier, S. I. (2021). The development and initial validation of a multidimensional flourishing scale. *Current Psychology*, 40(1), 454–463. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9957-9>
- Moshagen, M., Hilbig, B. E., & Zettler, I. (2014). Faktorenstruktur, psychometrische Eigenschaften und Messinvarianz der deutschsprachigen Version des 60-Item HEXACO Persönlichkeitsinventars. *Diagnostica*, 60(2), 86–97. <https://doi.org/10.1026/0012-1924/a000112>
- Murray, S. L., Holmes, J. G., & Griffin, D. W. (1996). The self-fulfilling nature of positive illusions in romantic relationships: Love is not blind, but prescient. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(6), 1155–1180. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.71.6.1155>
- Myers, D.G. (1999). Close relationships and quality of life. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwarz (Eds.), *Well-being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 374–391). Russell Sage Foundation.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people: How happy are people? *American Psychologist*, 55(1), 56–67. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.56>
- Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>
- Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The Role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78–98. <https://doi.org/10.1080/15298868.2011.639548>
- Neff, L. A., & Karney, B. R. (2005). Gender differences in social support: A question of skill or responsiveness? *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 79–90. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.79>
- Norrick, N. R., & Spitz, A. (2008). Humor as a resource for mitigating conflict in interaction. *Journal of Pragmatics*, 40(10), 1661–1686. <https://doi.org/10.1016/j.pragma.2007.12.001>
- Obst, P., Shakespeare-Finch, J., Krosch, D. J., & Rogers, E. J. (2019). Reliability and validity of the Brief 2-Way Social Support Scale: An investigation of social support in promoting

- older adult well-being. *SAGE Open Medicine*, 7, 205031211983602.
<https://doi.org/10.1177/2050312119836020>
- Oishi, S., Schiller, J., & Gross, E. B. (2013). Felt understanding and misunderstanding affect the perception of pain, slant, and distance. *Social Psychological and Personality Science*, 4(3), 259–266. <https://doi.org/10.1177/1948550612453469>
- Olsson, C. A., McGee, R., Nada-Raja, S., & Williams, S. M. (2013). A 32-year longitudinal study of child and adolescent pathways to well-being in adulthood. *Journal of Happiness Studies*, 14(3), 1069–1083. <https://doi.org/10.1007/s10902-012-9369-8>
- Paulus, C. (2006). *Der Saarbrücker Persönlichkeitsfragebogen (SPF-IRI) zur Messung von Empathie*. <http://psydok.sulb.uni-saarland.de/volltexte/2009/2363>
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347–374.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.347>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press.
- Pietromonaco, P. R., & Overall, N. C. (2020). Applying relationship science to evaluate how the COVID-19 pandemic may impact couples' relationships. *American Psychologist*, 76(3), 438–450. <https://doi.org/10.1037/amp0000714>
- Pugh, S., Douglas, Skarlicki, D. P., & Passell, B. S. (2003). After the fall: Layoff victims' trust and cynicism in re-employment. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 76(2), 201–212.
- Robert, C., & Wilbanks, J. E. (2012). The Wheel Model of humor: Humor events and affect in organizations. *Human Relations*, 65(9), 1071–1099.
<https://doi.org/10.1177/0018726711433133>
- Robins, R. W., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2002). It's not just who you're with, it's who you are: Personality and relationship experiences across multiple relationships. *Journal of Personality*, 70(6), 925–964. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.05028>
- Roffey, S. (2017). Positive Relationships at Work. In: L. G. Oades, M. F. Steger, A. Delle Fave, J. Passmore (Ed.), *The Wiley Blackwell Handbook of the Psychology of Positivity and Strength-Based Approaches at Work* (pp. 171–190). John Wiley & Sons, Inc.

- Rueckert, L., & Naybar, N. (2008). Gender differences in empathy: The role of the right hemisphere. *Brain and Cognition*, 67(2), 162–167.
<https://doi.org/10.1016/j.bandc.2008.01.002>
- Rusbult, C. E., Kumashiro, M., Stocker, S. L., Kirchner, J. L., Finkel, E. J., & Coolsen, M. K. (2005). Self processes in interdependent relationships Partner affirmation and the Michelangelo phenomenon. *Interaction Studies*, 6(3), 375-391. ISSN: 1572–0373
- Rutter, M. (2007). Resilience, competence, and coping. In *Child Abuse and Neglect*, 31(3), 205–209. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2007.02.001>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1985). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, Social development, and well-being self-determination theory. *American Psychologist*, 55(1), 68-78. DOI: 10.1037/110003-066X.55.1.68
- 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(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1–28. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0901_1
- Samson, A. C., & Gross, J. J. (2012). Humour as emotion regulation: The differential consequences of negative versus positive humour. *Cognition and Emotion*, 26(2), 375–384. <https://doi.org/10.1080/02699931.2011.585069>
- Santini, Z. I., Koyanagi, A., Tyrovolas, S., Mason, C., & Haro, J. M. (2015). The association between social relationships and depression: A systematic review. *Journal of Affective Disorders*, 175(1), 53–65. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.12.049>
- Schneider, I. K., Konijn, E. A., Righetti, F., & Rusbult, C. E. (2011). A healthy dose of trust: The relationship between interpersonal trust and health. *Personal Relationships*, 18(4), 668–676. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2010.01338.x>
- Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.
- Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.

- Seligman, M. (2015). *Wie wir aufblühen: Die fünf Säulen des persönlichen Wohlbefindens*. Goldmann Verlag.
- Seligman, M. E. P. (2019). Positive Psychology: A personal history. *Annual Review of Clinical Psychology*, 15, 1–25. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050718-095653>
- Seligman, M. E. P., Parks, A. C., & Steen, T. (2004). A balanced psychology and a full life. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 359(1449), 1379–1381. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1513>
- Sherman, S. M., Cheng, Y. P., Fingerman, K. L., & Schnyer, D. M. (2016). Social support, stress and the aging brain. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 11(7), 1050–1058. <https://doi.org/10.1093/scan/nsv071>
- Singh, R., & Tor, X. L. (2008). The relative effects of competence and likability on interpersonal attraction. *Journal of Social Psychology*, 148(2), 253–256. <https://doi.org/10.3200/SOCP.148.2.253-256>
- Spreng, R. N., McKinnon, M. C., Mar, R. A., & Levine, B. (2009). The Toronto Empathy Questionnaire: Scale development and initial validation of a factor-analytic solution to multiple empathy measures. *Journal of Personality Assessment*, 91(1), 62–71. <https://doi.org/10.1080/00223890802484381>
- Srivastava, S., & Beer, J. S. (2005). How self-evaluations relate to being liked by others: Integrating sociometer and attachment perspectives. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89(6), 966–977. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.89.6.966>
- Srivastava, S., McGonigal, K. M., Richards, J. M., Butler, E. A., & Gross, J. J. (2006). Optimism in close relationships: How seeing things in a positive light makes them so. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 143–153. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.1.143>
- Stanley, S. M., Markman, H. J., & Whitton, S. W. (2002). Communication, conflict, and commitment: Insights on the foundations. *Family Process*, 41(4), 659–675.
- Stanton, S. C. E., & Campbell, L. (2014a). Perceived social support moderates the link between attachment anxiety and health outcomes. *PLoS ONE*, 9(4), e95358. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0095358>
- Stanton, S. C. E., & Campbell, L. (2014b). Psychological and physiological predictors of health in romantic relationships: An attachment perspective. *Journal of Personality*, 82(6), 528–538. <https://doi.org/10.1111/jopy.12056>
- Stavrova, O., & Luhmann, M. (2016). Social connectedness as a source and consequence of

- meaning in life. *Journal of Positive Psychology*, 11(5), 470–479.
<https://doi.org/10.1080/17439760.2015.1117127>
- Su, R., Tay, L., & Diener, E. (2014). The development and validation of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 6(3), 251–279. <https://doi.org/10.1111/aphw.12027>
- Sun, J., Kaufman, S. B., & Smillie, L. D. (2018). Unique associations between big five personality aspects and multiple dimensions of well-being. *Journal of Personality*, 86(2), 158–172. <https://doi.org/10.1111/jopy.12301>
- Toussaint, L., & Webb, J. R. (2005). Gender differences in the relationship between empathy and forgiveness. *Journal of Social Psychology*, 145(6), 673–685.
<https://doi.org/10.3200/SOCP.145.6.673-686>
- Tricoli, C., Croy, I., Steudte-Schmiedgen, S., Olausson, H., & Sailer, U. (2017). Heart rate variability is enhanced by long-lasting pleasant touch at CT-optimized velocity. *Biological Psychology*, 128, 71–81. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2017.07.007>
- Trost, K. K., Collins, R. L., & Embree, J. M. (1994). The role of emotion in social support provision: gender, empathy and expressions of distress. *Journal of Social and Personal Relationships*, 11(1), 45–62. <https://doi.org/10.1177/0265407594111003>
- Tugade, M. M., Fredrickson, B. L., & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of Personality*, 72(6), 1161–1190. Blackwell Publishing.
- Turner-Cobb, J. M., Sephton, S. E., Koopman, C., Blake-Mortimer, J., & Spiegel, D. (2000). Social support and salivary cortisol in women with metastatic breast cancer. *Psychosomatic Medicine*, 62, 337–345.
- Uchino, B. N. (2006). Social support and health: A review of physiological processes potentially underlying links to disease outcomes. *Journal of Behavioral Medicine*, 29(4), 377–387. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9056-5>
- Uchino, B. N. (2009). Understanding the links between social support and physical health: A life-span perspective with emphasis on the separability of perceived and received support. *Perspectives of Social Science*, 4(3), 236–255.
<https://doi.org/10.1111%2Fj.1745-6924.2009.01122.x>
- Uchino, B. N., Cacioppo, J. T., & Kiecolt-Glaser, J. K. (1996). The relationship between social support and physiological processes: A review with emphasis on underlying mechanisms and implications for health. *Psychological Bulletin*, 119(3), 488–531.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.119.3.488>

Umberson, D., Crosnoe, R., & Reczek, C. (2010). Social relationships and health behavior across the life course. *Annual Review of Sociology*, 36, 139–157.

<https://doi.org/10.1146/annurev-soc-070308-120011>

Ungar, M. (2012). *The Social Ecology of Resilience*. Springer

Van Den Broeck, A., Vansteenkiste, M., De Witte, H., & Lens, W. (2008). Explaining the relationships between job characteristics, burnout, and engagement: The role of basic psychological need satisfaction. *Work and Stress*, 22(3), 277–294.

<https://doi.org/10.1080/02678370802393672>

Van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Ryan, R. M., & Vansteenkiste, M. (2020). *The basic psychological need satisfaction and frustration scale (BPNSFS) Manual*. URL:

<https://selfdeterminationtheory.org/basic-psychological-needs-scale/>

Wagner, L., Gander, F., Proyer, R. T., & Ruch, W. (2020). Character strengths and PERMA: investigating the relationships of character strengths with a multidimensional framework of well-being. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 307–328.

<https://doi.org/10.1007/s11482-018-9695-z>

Wagnild, G., & Young, H. (1993). Development and psychometric evaluation of a resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*, 1(2), 165–178.

<https://doi.org/10.1016/j.apnu.2010.05.001>

Wammerl, M., Jaunig, J., Mairunteregger, T., & Streit, P. (2019). The German version of the PERMA-Profiler: Evidence for construct and convergent validity of the PERMA theory of well-being in German speaking countries. *Journal of Well-Being Assessment*, 3(2–3), 75–96. <https://doi.org/10.1007/s41543-019-00021-0>

Weber, K., Johnson, A., & Corrigan, M. (2004). Communicating emotional support and its relationship to feelings of being understood, trust, and self-disclosure. *Communication Research Reports*, 21(3), 316–323. <https://doi.org/10.1080/08824090409359994>

Weziak-Bialowolska, D., McNeely, E., & VanderWeele, T. J. (2019). Flourish Index and Secure Flourish Index—Validation in workplace settings. *Cogent Psychology*, 6(1).

<https://doi.org/10.1080/23311908.2019.1598926>

Wiese, C. W., Tay, L., Su, R., & Diener, E. (2018). Measuring thriving across nations: Examining the measurement equivalence of the Comprehensive Inventory of Thriving (CIT) and the Brief Inventory of Thriving (BIT). *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 10(1), 127–148. <https://doi.org/10.1111/aphw.12119>

- Wilks, S. E. (2008). Resilience amid academic stress: The moderating impact of social support among social work students. *Advances in Social Work*, 9(2), 106-125. <https://doi.org/10.18060/51>
- Wilson, S. M., & Ferch, S. R. (2005). Enhancing resilience in the workplace through the practice of caring relationships. *Organization Development Journal*, 23(4), 45–60. Corpus ID (Semantic Scholar): 158094558
- Wilson, D. S., & Wilson, E. O. (2007). Rethinking the theoretical foundation of sociobiology. *Quarterly Review of Biology*, 82, 327-348.
- Windle, G. & Bennett, K. M. (2012). Caring relationships: How to promote resilience in challenging times. In: M., Ungar (Ed.), *The Social Ecology of Resilience* (pp. 219-232). Springer.
- Wish, M., Deutsch, M., & Kaplan, S. J. (1976). Perceived dimensions of interpersonal relations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 33(4), 409–420. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.33.4.409>
- Xia, Y., & Yang, Y. (2019). RMSEA, CFI, and TLI in structural equation modeling with ordered categorical data: The story they tell depends on the estimation methods. *Behavior Research Methods*, 51(1), 409–428. <https://doi.org/10.3758/s13428-018-1055-2>
- Yip, W., Subramanian, S. V., Mitchell, A. D., Lee, D. T. S., Wang, J., & Kawachi, I. (2007). Does social capital enhance health and well-being? Evidence from rural China. *Social Science and Medicine*, 64(1), 35–49. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.08.027>
- Zhu, X., Wang, K., Chen, L., Cao, A., Chen, Q., Li, J., & Qiu, J. (2018). Together means more happiness: Relationship status moderates the association between brain structure and life satisfaction. *Neuroscience*, 384, 406–416. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2018.05.018>

Anhang

Skalen und Items aus Studie 1

Nr.	Skala: Subskala	Subskala	Anweisung / Item	Antwortmöglichkeiten
	Soziodemographie		Bitte vervollständige folgende Daten über dich:	
1			Alter	16-70 (Dropdown)
2			Geschlecht	1 = weiblich 2 = männlich 3 = divers 4 = keine Angabe
3			Beziehungsstatus	1 = Single / ledig 2 = in einer monogamen Beziehung 3 = in einer offenen Beziehung 4 = verlobt 5 = verheiratet 6 = geschieden 7 = verwitwet
4			Beruf	1 = Schüler*in / Student*in 2 = ohne Beschäftigung, nicht arbeitssuchend 3 = ohne Beschäftigung, arbeitssuchend 4 = angestellt, in Teilzeit

				5 = angestellt, in Vollzeit
				6 = pensioniert
				7 = arbeitsunfähig
				8 = selbstständig
5			Personen im Haushalt (inkl. sich selbst)	1-10 (Dropdown), > 10
6			Höchste abgeschlossene Bildung	1 = Pflichtschule
				2 = Lehre
				3 = Matura / Abitur
				4 = Bachelorabschluss
				5 = Masterabschluss
				6 = Doktorgrad
1	BPNS:	Zufriedenheit	Ich spüre, dass ich den Menschen, die mir etwas	1 = trifft überhaupt nicht zu - 5
	Relatedness (Chen		bedeuten, auch wichtig bin.	= trifft voll und ganz zu
2	et al., 2015; Van		Ich fühle mich mit Menschen verbunden, die sich um mich	
	der Kaap-Deeder et		kümmern und um die ich mich kümmere.	
3	al., 2020)		Mit Personen, die mir wichtig sind, fühle ich mich nah und	
			verbunden.	
4			Ich empfinde ein warmes Gefühl für die Menschen, mit	
			denen ich Zeit verbringe.	
5		Frustration	Ich fühle mich ausgeschlossen aus der Gruppe, zu der ich	
			gehören möchte.	
6			Ich spüre, dass Personen, die mir wichtig sind, sich mir	
			gegenüber kalt und distanziert verhalten.	

7			Ich habe den Eindruck, dass Menschen mit denen ich meine Zeit verbringe, mich nicht leiden können.	
8			Mein Gefühl sagt mir, dass die Beziehungen, die ich habe, nur oberflächlich sind.	
	Positive Beziehungen		Ich habe einen oder mehrere Menschen in meinem Leben, ...	1-5 (stimme überhaupt nicht zu - stimme voll und ganz zu)
1	übergeordnet	Unterstützung	die mich aufheitern, wenn es mir nicht so gut geht.	
2			die für mich da sind, wenn ich es brauche.	
3			die mir tatkräftig helfen, wenn ich ein Problem habe.	
4			die mir mit Rat und Tat helfen, wenn Not am Mann ist.	
5			für die ich da bin, wenn sie es brauchen.	
6			die ich aufheitere, wenn es ihnen nicht gut geht.	
7			denen ich helfe, wenn sie einen Bedarf danach haben.	
8			denen ich mit Rat und Tat helfe, wenn sie mich brauchen.	
9		Anerkennung	die mir mit Anerkennung begegnen.	
10			denen ich mit Anerkennung begegne.	
11		Wertschätzung	die mich wertschätzen.	
12			die ich wertschätze.	
13		Dankbarkeit	Ich bin dankbar für die Beziehungen, die ich habe.	
14			Ich empfinde Dankbarkeit für einige Beziehungen und Menschen in meinem Leben.	
15			Ich bin ein dankbarer Mensch.	

16	Empathie	Wenn es jemandem schlecht geht, der mir wichtig ist, geht es mir oft auch nicht gut.
17		Wenn ich sehe, wie jemand anderes weint, werde ich schnell traurig.
18		Ich lasse mich von den Gefühlen meiner Mitmenschen oft anstecken.
19		Wenn jemand anderes traurig ist, kann ich das normalerweise gut nachempfinden.
20		Wenn sich jemand freut, der mir wichtig ist, freue ich mich auch.
21	Miteinander feiern können	mit dem ich feiern und mich freuen kann.
22	Aktiven Beitrag zum Wohlbefinden anderer leisten	zu deren Wohlbefinden ich einen aktiven Beitrag leisten kann.
23	Humor	mit denen ich lachen kann und Humor teile.
24	Voneinander lernen	von denen ich etwas lernen kann und die auch etwas von mir lernen können.
25	Zufriedenheit mit Beziehung	Ich bin zufrieden mit meinen engen zwischenmenschlichen Beziehungen (z.B. Partner, Freunde, Familie).
26		Ich bin zufrieden mit meinen weniger engen zwischenmenschlichen Beziehungen (z.B. Bekannte).

27	Gemeinsame Werte oder Normen	mit denen ich gemeinsame Werte und Einstellungen teile.
28	Freundlichkeit	Ich begegne anderen Menschen stets mit Freundlichkeit.
29		Andere Menschen begegnen mir stets mit Freundlichkeit.
30	Respekt	die mir mit Respekt begegnen.
31		Ich empfinde Respekt für die Menschen in meinem Leben.
32	Gemeinsame Hobbies und Interessen	mit denen ich gemeinsame Hobbies und Interessen teile.
33	Glück (Happiness)	die mich glücklich machen.
34		bei denen es mich glücklich macht, mit ihnen Zeit zu verbringen.
35	Freude / Heiterkeit / Spaß	mit denen ich Freude erlebe.
36		mit denen ich Heiterkeit erlebe.
37		mit denen ich Spaß habe.
38	Sympathie	die ich sympathisch finde.
39		die mich sympathisch finden.
40	Enge Beziehungen	Liebe
41		von denen ich mich geliebt fühle.
42		die mich sehr gerne haben.
43		die ich liebe.
44		die ich sehr gerne habe.
	Nähe	denen ich sehr nahe stehe.

45			denen ich mich sehr nahe fühle.	
46		Fürsorge	die sich um mich sorgen.	
47			die sich um mich sorgen.	
48		Vertrauen	denen ich blind vertraue.	
49			die mir blind vertrauen.	
50			denen ich meine Probleme stets anvertrauen kann.	
51		Körperliche Nähe erleben	mit denen ich regelmäßig körperliche Nähe erlebe (Umarmungen usw.).	
52		Bindung	zu denen ich eine Bindung spüre.	
53		Sicherheit	bei denen ich mich sicher fühle.	
54			deren Beziehung zu mir ich als sehr stabil und sicher einschätze.	
55	Weniger enge Beziehungen	Eingebundensein / Zugehörigkeit	Ich fühle mich zugehörig zu der Gruppe, der ich angehören möchte.	
56			Ich fühle mich eingebunden in eine Gruppe von Menschen.	
57		Geselligkeit	Ich bin ein geselliger Mensch.	
58			Ich bin gerne unter Menschen.	
59			Ich umgebe mich gerne mit anderen Leuten.	
1	Brief 2-Way Social Support Scale	Receiving Emotional Support	Ich habe zumindest einen Menschen, mit dem ich die meisten Dinge teilen kann.	0 = gar nicht - 5 =immer
2	(Obst et al., 2019)		Wenn ich mich schlecht fühle, ist da jemand, an den ich mich anlehnen kann.	

3		Es gibt jemanden in meinem Leben, von dem ich emotionale Unterstützung bekommen kann.
4	Giving Emotional Support	Menschen, die mir nahe stehen, erzählen mir von ihren Sorgen und Ängsten.
5		Ich gebe anderen in schwierigen Zeiten ein Gefühl von Sicherheit.
6		Leute vertrauen sich mir an, wenn sie Probleme haben.
7	Receiving Instrumental Support	Es gibt jemanden, der mich abholen würde, wenn ich irgendwo gestrandet wäre.
8		Ich habe jemanden, der mir hilft, wenn ich krank bin oder mich körperlich nicht wohl fühle.
9		Es gibt jemanden, der mir helfen kann, meinen Verpflichtungen nachzukommen, wenn ich es nicht alleine schaffe.
10	Giving Instrumental Support	Ich helfe anderen, wenn sie zu beschäftigt sind, alles alleine zu schaffen.
11		Ich habe bereits jemandem dabei geholfen, seinen Verpflichtungen nachzukommen, wenn derjenige es nicht alleine geschafft hat.
12		Ich bin jemand, an den sich andere wenden, wenn sie Hilfe bei Aufgaben brauchen.

1	Saarbrückner	Empathie	Ich empfinde warmherzige Gefühle für Leute, denen es weniger gut geht als mir.	1 = nie, 2 = selten, 3 = manchmal, 4 = oft, 5 = immer
2	Persönlichkeits- Fragebogen		Mich berühren Dinge sehr, auch wenn ich sie nur beobachte.	
3	(Kurzversion) (Paulus, 2006)		Wenn mir das Verhalten eines anderen komisch vorkommt, versuche ich mich für eine Weile in seine Lage zu versetzen.	
4			Bevor ich jemanden kritisiere, versuche ich mir vorzustellen, wie ich mich an seiner Stelle fühlen würde.	
1	Subjective Assessment of the	Positive Relationships	Bei der Auswahl von Aktivitäten ist es mir wichtig, dass ich sie mit anderen gemeinsam machen kann.	1 = entspricht mir gar nicht - 5 = entspricht mir sehr
2	Endorsement of Positive		Ein gutes Leben bedeutet für mich, dass ich es mit anderen teilen kann.	
3	Relationships and Accomplishment		Worauf es im Leben wirklich ankommt ist, mit anderen Menschen gut auszukommen.	
4	(Gander et al., 2017)		Wirkliches Glück (lachen bis einem der Bauch weh tut, Erfolge feiern, Freude empfinden usw.) kann man nur mit anderen Menschen gemeinsam empfinden.	
5			Andere Menschen sind die beste und verlässlichste Medizin gegen die Widrigkeiten des Lebens.	
1	PERMA-Profiler	Positive Relationships	In welchem Ausmaß erhalten Sie Hilfe und Unterstützung von anderen, wenn Sie diese brauchen?	0=überhaupt nicht, 10=voll und ganz
2	(Butler & Kern, 2016)		In welchem Ausmaß haben Sie sich bisher geliebt gefühlt?	

			3 = ohne Beschäftigung, arbeitssuchend
			4 = angestellt, in Teilzeit
			5 = angestellt, in Vollzeit
			6 = pensioniert
			7 = arbeitsunfähig
			8 = selbstständig
5		Personen im Haushalt (inkl. sich selbst)	1-10 (Dropdown), > 10
6		Höchste abgeschlossene Bildung	1 = Pflichtschule
			2 = Lehre
			3 = Matura / Abitur
			4 = Bachelorabschluss
			5 = Masterabschluss
			6 = Doktorgrad
1	Short Flourishing	Ich führe ein absichtsvolles und sinnvolles Leben.	1 = ich stimme absolut nicht
2	Scale (Diener et al., 2010; Esch et al., 2013)	Meine sozialen Beziehungen sind unterstützend und bereichernd.	zu, 2 = ich stimme nicht zu, 3 = ich stimme eher nicht zu, 4 = ich stimme weder zu noch nicht zu (gemischt), 5 = ich stimme eher zu, 6 = ich stimme zu, 7 = ich stimme stark / voll zu
3		Ich bin engagiert und an meinen täglichen Aktivitäten interessiert.	
4		Ich trage aktiv zum Glück und Wohlergehen anderer bei.	
5		Ich bin kompetent und geeignet für die Aktivitäten, die mir wichtig sind.	
6		Ich bin ein guter Mensch und lebe ein gutes Leben.	

7			Ich blicke optimistisch in meine Zukunft.	
8			Die Menschen respektieren mich.	
	Positive		Ich habe einen oder mehrere Menschen in meinem Leben,	1-5 (stimme überhaupt nicht zu
	Beziehungen		...	- stimme voll und ganz zu)
1	Enge Beziehungen	Unterstützung	die für mich da sind, wenn ich es brauche.	
2			die mir tatkräftig helfen, wenn ich ein Problem habe.	
3			für die ich da bin, wenn sie es brauchen.	
4			die ich aufheitere, wenn es ihnen nicht gut geht.	
5			zu deren Wohlbefinden ich einen aktiven Beitrag leisten kann.	
6			die sich um mich sorgen.	
7			denen ich meine Probleme stets anvertrauen kann.	
8		Sympathie	mit denen ich feiern und mich freuen kann.	
9			mit denen ich gemeinsame Werte und Einstellungen teile.	
10			die mir mit Respekt begegnen.	
11			mit denen ich Freude erlebe.	
12			mit denen ich Heiterkeit erlebe.	
13			mit denen ich Spaß habe.	
14			die ich sympathisch finde.	
15			die mich sympathisch finden.	
16			die mich sehr gerne haben.	
17		Bindung	von denen ich mich geliebt fühle.	
18			die ich liebe.	

19			denen ich sehr nahe stehe.	
20			denen ich mich sehr nahe fühle.	
21			um die ich mich Sorge.	
22			mit denen ich regelmäßig körperliche Nähe erlebe (Umarmungen usw.).	
23			zu denen ich eine Bindung spüre.	
24			Ich empfinde Dankbarkeit für einige Beziehungen und Menschen in meinem Leben.	
25	Weniger enge Beziehungen	Geselligkeit	Ich fühle mich eingebunden in eine Gruppe von Menschen.	
26			Ich bin ein geselliger Mensch.	
27			Ich bin gerne unter Menschen.	
28			Ich umgebe mich gerne mit anderen Leuten.	
29		Empathie	Wenn es jemandem schlecht geht, der mir wichtig ist, geht es mir oft auch nicht gut.	
30			Wenn ich sehe, wie jemand anderes weint, werde ich schnell traurig.	
31			Ich lasse mich von den Gefühlen meiner Mitmenschen oft anstecken.	
32		Freundlichkeit	Ich begegne anderen Menschen stets mit Freundlichkeit.	
33			Andere Menschen begegnen mir stets mit Freundlichkeit.	
1	Brief Inventory of Thriving (Hausler et	Relationship	Es gibt Menschen, die mich als Person schätzen.	1 (stimme überhaupt nicht zu) - 5 (stimme voll und ganz zu)

al., 2017; Wiese et al., 2018)				
2			Ich fühle mich meiner Gemeinschaft zugehörig.	
3		Engagement	Bei den meisten Aktivitäten, die ich mache, fühle ich mich energetisiert.	
4		Mastery	Ich erreiche die meisten meiner Ziele.	
5			Ich kann erfolgreich sein, wenn ich mich anstrenge.	
6			Was ich im Leben mache, ist wertvoll und lohnenswert.	
7		Meaning	Mein Leben hat einen klaren Sinn und Zweck.	
8		Optimism	Ich bin optimistisch, was meine Zukunft betrifft.	
9		Subjective Well-Being	Mein Leben läuft gut.	
10			Ich fühle mich die meiste Zeit gut.	
1	Resilienzskala RS-13 (Kurzform) (Leppert et al., 2008; Wagnild & Young, 1993)	Kompetenz	Wenn ich Pläne habe, verfolge ich sie auch.	1 = trifft gar nicht zu; 2 = trifft eher nicht zu; 3 = trifft teilweise zu; 4 = trifft eher zu; 5 = trifft vollkommen zu
2			Normalerweise schaffe ich alles irgendwie.	
3			Ich kann mehrere Dinge gleichzeitig bewältigen.	
4			Ich bin entschlossen.	
5			Ich behalte an vielen Dingen Interesse.	
6			Normalerweise kann ich die Situation aus mehreren Perspektiven betrachten.	

7			Ich kann mich auch überwinden, Dinge zu tun, die ich eigentlich nicht machen will.
8			Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, finde ich gewöhnlich einen Weg heraus.
9			In mir steckt genügend Energie, um alles zu machen, was ich machen muss.
10		Akzeptanz	Ich lasse mich nicht so schnell aus der Bahn werfen.
11			Ich mag mich.
12			Ich nehme die Dinge wie sie kommen.
13			Ich kann es akzeptieren, wenn mich nicht alle Leute mögen.

1	Brief HEXACO Inventory (De Vries, 2013)	Honesty-Humility (Ehrlichkeit-Bescheidenheit)	Ich finde es schwierig zu lügen.	1 = stimme überhaupt nicht zu, 2 = stimme nicht zu, 3 = neutral, 4 = stimme zu, 5 = stimme voll und ganz zu
2			Ich möchte wissen, wie man auf unehrliche Art und Weise viel Geld verdienen kann.	
3			Ich möchte berühmt werden.	
4			Ich habe Anspruch auf eine besondere Behandlung.	
5		Emotionalität	Ich habe Angst, Schmerz zu empfinden.	
6			Ich mache mir weniger Sorgen als andere.	
7			Ich kann Schwierigkeiten leicht selbst überwinden.	
8			Ich muss bei traurigen oder romantischen Filmen weinen.	

9	Extraversion	Niemand redet gerne mit mir.
10		Ich gehe leicht auf Fremde zu.
11		Ich unterhalte mich gerne mit anderen.
12		Ich bin nur selten fröhlich.
13	Verträglichkeit	Ich bleibe unfreundlich zu jemandem, der gemein zu mir war.
14		Ich äußere oft Kritik.
15		Ich neige dazu, anderen schnell zuzustimmen.
16		Selbst wenn ich schlecht behandelt werde, bleibe ich ruhig.
17	Gewissenhaftigkeit	Ich Sorge dafür, dass die Dinge an der richtigen Stelle sind.
18		Komplizierte Aufgaben schiebe ich so lange wie möglich auf.
19		Ich arbeite sehr präzise.
20		Ich mache oft Dinge, ohne wirklich nachzudenken.
21	Offenheit für Erfahrungen	Ich kann ein Gemälde lange Zeit betrachten.
22		Ich denke, Wissenschaft ist langweilig.
23		Ich habe sehr viel Fantasie.
24		Ich mag Menschen mit seltsamen Ideen.
1	Engagement	Ich gehe völlig in dem auf, was ich tue.

2	EPOCH (Kern et al., 2016)	Wenn ich etwas Neues lerne, verliere ich den Überblick darüber, wie viel Zeit vergangen ist.	1 = fast nie / finde mich nicht wieder - 5 = fast immer / finde mich wieder
3		Wenn ich eine Aktivität ausübe, genieße ich sie so sehr, dass ich die Zeit aus den Augen verliere.	
4		Ich gehe so in Aktivitäten auf, dass ich alles andere vergesse.	
5	Durchhaltevermögen (Perseverance)	Ich beende alles, was ich anfangen.	
6		Ich bleibe an meinen Aufgaben dran, bis ich damit fertig bin.	
7		Wenn ich mir einmal vorgenommen habe, etwas zu erledigen, ziehe ich es auch durch.	
8		Ich arbeite hart.	
9	Optimismus	Ich bin optimistisch, was meine Zukunft angeht.	
10		Ich glaube, dass mir gute Dinge widerfahren werden.	
11		Ich glaube daran, dass sich die Dinge regeln werden, egal wie schwierig sie erscheinen.	
12		In unsicheren Zeiten erwarte ich das Beste.	
13	Verbundenheit (Connectedness)	Wenn mir etwas Gutes widerfährt, habe ich Menschen in meinem Leben, denen ich die gute Nachricht gerne mitteile.	
14		Ich habe Freunde, die mir wirklich wichtig sind.	

15		Es gibt Menschen in meinem Leben, die sich wirklich um mich kümmern.
16		Wenn ich ein Problem habe, habe ich jemanden, der für mich da ist.
17	Glück (Happiness)	Ich habe eine Menge Spaß.
18		Ich bin glücklich.
19		Ich liebe das Leben.
20		Ich bin ein fröhlicher Mensch.

1	PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016; Wammerl et al., 2019)	Positive Emotionen	Wie oft fühlen Sie sich im Allgemeinen voller Freude?	0=nie,10=immer
2			Wie oft fühlen Sie sich im Allgemeinen positiv gestimmt?	0=nie,10=immer
3			In welchem Ausmaß fühlen Sie sich zufrieden?	0=überhaupt nicht, 10=voll und ganz
4		Engagement	Wie oft sind Sie ganz in dem versunken, was Sie gerade tun?	0=nie,10=immer
5			In welchem Maß können Sie sich für Dinge interessieren und begeistern?	0=überhaupt nicht, 10=voll und ganz
6			Wie oft vergessen Sie die Zeit während Sie etwas tun, das Sie genießen?	0=nie,10=immer
7		Positive Beziehungen	In welchem Ausmaß erhalten Sie Hilfe und Unterstützung von anderen, wenn Sie diese brauchen?	0=überhaupt nicht, 10=voll und ganz

8		In welchem Ausmaß haben Sie sich bisher geliebt gefühlt?	0=überhaupt nicht, 10=voll und ganz
9		Wie zufrieden sind Sie mit ihren persönlichen Beziehungen?	0=überhaupt nicht, 10=voll und ganz
10	Meaning	In welchem Ausmaß führen Sie ein sinnvolles und bedeutsames Leben?	0=überhaupt nicht, 10=voll und ganz
11		In welchem Ausmaß glauben Sie, dass das, was Sie in Ihrem Leben tun, wertvoll und lohnenswert ist?	0=überhaupt nicht, 10=voll und ganz
12		In welchem Ausmaß glauben Sie, dass Sie im Leben eine Orientierung haben?	0=überhaupt nicht, 10=voll und ganz
13	Accomplishment	Wie oft haben Sie das Gefühl, sich der Erreichung Ihrer Ziele zu nähern?	0=nie,10=immer
14		Wie oft erreichen Sie wichtige selbstgesetzte Ziele?	0=nie,10=immer
15		Wie oft sind Sie in der Lage, Ihren Verantwortungen gerecht zu werden?	0=nie,10=immer
16	Physische Gesundheit	Wie würden Sie Ihre Gesundheit im Allgemeinen einschätzen?	0=sehr schlecht, 10=sehr gut
17		Wie zufrieden sind Sie derzeit mit Ihrer Gesundheit?	0=überhaupt nicht, 10=voll und ganz
18		Wie schätzen Sie Ihre Gesundheit im Vergleich zu anderen ein, die dasselbe Geschlecht und Alter wie Sie haben?	0=sehr schlecht, 10=sehr gut
19	Negative Emotionen	Wie oft fühlen Sie sich ängstlich?	0=nie,10=immer

20		Wie oft fühlen Sie sich wütend?	0=nie,10=immer
21		Wie oft fühlen Sie sich traurig?	0=nie,10=immer
22	Einsamkeit	Wie einsam fühlen Sie sich in Ihrem Alltagsleben?	0=überhaupt nicht, 10=voll und ganz
23	Glück (Happiness)	Wie glücklich fühlen Sie sich, wenn Sie alle Aspekte Ihres Lebens betrachten?	0=überhaupt nicht, 10=voll und ganz
