

# Thriving from Work Questionnaire Long-Form

The following items relate to how you perceive the work you do day-to-day. Indicate how often, if at all, you have generally felt that way about your work over the last month. Select one response for each item.

Response categories: Never, Rarely, Sometimes, Usually, Almost Always, Always

Die folgenden Aussagen beziehen sich darauf, wie Sie die Arbeit, die Sie täglich verrichten, wahrnehmen. Geben Sie an, wie oft, wenn überhaupt, Sie Ihre Arbeit im letzten Monat auf diese Weise empfunden haben. Wählen Sie für jede Aussage eine Antwort aus.

Antwortkategorien: Nie, Selten, Manchmal, Gewöhnlich, Fast immer, Immer

KATEGORIE	ITEM (English)	AUSSAGE (German)
Psychological and Emotional Well-being from Work/ Arbeitsbezogenes emotionales und psychologisches Wohlbefinden	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. I love my job.*</li> <li>2. The kind of work I do makes me happy.</li> <li>3. I am satisfied with my job.</li> <li>4. My work adds meaning to my life.</li> <li>5. My job allows me to achieve my full potential.</li> <li>6. My work adds to my overall life satisfaction.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ich liebe meinen Job.*</li> <li>2. Meine Arbeit fügt meinem Leben einen Sinn hinzu.</li> <li>3. Meine Arbeit ermöglicht es mir, mein volles Potenzial auszuschöpfen.</li> <li>4. Die Art von Arbeit, die ich mache, macht mich glücklich.</li> <li>5. Ich bin mit meiner Arbeit zufrieden.</li> <li>6. Meine Arbeit trägt zu meiner allgemeinen Lebenszufriedenheit bei.</li> </ol>
Social Well-being from Work/ Soziales Wohlbefinden durch Arbeit	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. I am treated fairly at work.*</li> <li>8. I feel supported by the people I work with.</li> <li>9. I feel valued by the people I work with.</li> <li>10. I am treated with respect at work.</li> <li>11. At work, I feel like I belong.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>7. Ich werde bei der Arbeit fair behandelt.*</li> <li>8. Ich fühle mich von den Menschen, mit denen ich arbeite, unterstützt.</li> <li>9. Ich fühle mich von den Menschen, mit denen ich zusammenarbeite, wertgeschätzt.</li> <li>10. Ich werde bei der Arbeit mit Respekt behandelt.</li> <li>11. Bei der Arbeit habe ich das Gefühl, dazuzugehören.</li> </ol>
Work-Life Integration/ Integration von Arbeit und Privatleben	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. I can achieve a healthy balance between my work and my life outside of work.*</li> <li>13. I can easily manage my job as well as attend to my needs and the needs of my family.</li> <li>14. I feel safe getting to and from work.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>12. Ich kann ein gesundes Gleichgewicht zwischen meiner Arbeit und meinem Leben außerhalb der Arbeit herstellen.*</li> <li>13. Es gelingt mir leicht, meine Arbeit zu bewältigen und gleichzeitig auf meine Bedürfnisse und die Bedürfnisse meiner Familie einzugehen.</li> <li>14. Ich fühle mich sicher auf dem Weg zur und von der Arbeit.</li> </ol>

<p>Basic Needs from Thriving from Work/ Grundbedürfnisse für Thriving</p>	<p>15. I am paid fairly for the job I do.* 16. I am satisfied with the amount of paid leave I can take to care for myself or family members. 17. I feel my job is secure. 18. I have good opportunities for promotion.</p>	<p>15. Ich werde für die Arbeit, die ich mache, fair bezahlt.* 16. Ich bin zufrieden mit dem Umfang des bezahlten Urlaubs, den ich nehmen kann, um mich um mich oder Familienangehörige zu kümmern. 17. Ich habe das Gefühl, dass mein Arbeitsplatz sicher ist. 18. Ich habe gute Aufstiegschancen.</p>
<p>Job design and experience of work/ Arbeitsplatzgestaltung &amp; Erfahrungen mit der Arbeit</p>	<p>19. I am happy with how much input I have in decisions that affect my work.* 20. I can easily manage the demands of my job.* 21. I have adequate control over the pace of my work. 22. I am happy with how much control I have over my work schedule. 23. I have access to the resources I need to do my job well.</p>	<p>19. Ich bin zufrieden damit, wie viel Einfluss ich auf Entscheidungen habe, die meine Arbeit betreffen.* 20. Ich kann die Anforderungen meiner Arbeit leicht bewältigen.* 21. Ich kann das Tempo meiner Arbeit gut kontrollieren. 22. Ich bin zufrieden damit, wie viel Kontrolle ich über meinen Tagesablauf habe. 23. Ich habe Zugang zu den Ressourcen, die ich brauche, um meine Arbeit gut zu machen.</p>
<p>Health &amp; Physical and Mental Well-being from work/ Gesundheit und körperliches und psychisches Wohlergehen durch Arbeit</p>	<p>24. I feel psychologically safe at work.* 25. I feel physically safe at work. 27. After I leave work, I have enough energy to do the things I want or need to do. 29. I can voice concerns or make suggestions at work without getting into trouble.* 30. I receive recognition at work for my accomplishments.</p>	<p>24. Ich fühle mich bei der Arbeit psychologisch sicher.* 25. Ich fühle mich bei der Arbeit körperlich sicher. 27. Wenn ich die Arbeit verlasse, habe ich genug Energie, um die Dinge zu tun, die ich tun möchte oder muss. 29. Ich kann bei der Arbeit Bedenken äußern oder Vorschläge machen, ohne Ärger zu bekommen. 30. Ich erhalte bei der Arbeit Anerkennung für meine Leistungen.</p>

\*markierten Aussagen sind Teil der Kurzform des Fragebogens

Note: Peters and colleagues (2021) recommend to use the full scale and not individual domains. Items are to be scored on a six-point scale ranging from "Never" (0) to "Always" (5). Practitioners are advised to create a sum score for all items. For use in research, a model-based score is recommended. Items 26 and 28 from domain "Gesundheit und körperliches und psychisches Wohlergehen durch Arbeit" were dropped from the German questionnaire due to low item intercorrelations and poor fit.

Für die Kurzform des Fragebogens ist entweder Aussage 24 (psychologische Sicherheit) oder Aussage 25 (körperliche Sicherheit) auszuwählen. Berücksichtigen Sie bei der Auswahl die Tätigkeitsbereiche Ihrer Stichprobe. Für Beschäftigte mit körperlicher Arbeit und erhöhten Risiken für körperliche Verletzungen eignet sich Aussage 25 (körperliche Sicherheit). Für Beschäftigte ohne körperliche Arbeit eignet sich Aussage 24 (psychologische Sicherheit).

Für Rückfragen spezifisch zur deutschen Übersetzung, wenden Sie sich bitte an Stephanie Neidlinger, [neidlinger@hsu-hh.de](mailto:neidlinger@hsu-hh.de)