

MOMENTANES BEFINDEN

Nachfolgend finden Sie eine Liste mit Wörtern, die verschiedene Gefühle und Gefühlszustände beschreiben. Bitte lesen Sie sorgfältig jedes einzelne Wort und kreuzen Sie dann die Zahl an, die am besten Ihren Gefühlszustand **im Moment** beschreibt. Bitte machen Sie bei jeder Aussage ein Kreuz.

		sehr stark	stark	ziemlich	etwas	schwach	sehr schwach	überhaupt nicht
1	zornig	7	6	5	4	3	2	1
2	abgeschlafft	7	6	5	4	3	2	1
3	unglücklich	7	6	5	4	3	2	1
4	traurig	7	6	5	4	3	2	1
5	angenehm	7	6	5	4	3	2	1
6	betrübt	7	6	5	4	3	2	1
7	freudig	7	6	5	4	3	2	1
8	hoffnungslos	7	6	5	4	3	2	1
9	müde	7	6	5	4	3	2	1
10	verärgert	7	6	5	4	3	2	1
11	frohgemut	7	6	5	4	3	2	1
12	entmutigt	7	6	5	4	3	2	1
13	fröhlich	7	6	5	4	3	2	1
14	erschöpft	7	6	5	4	3	2	1
15	heiter	7	6	5	4	3	2	1
16	verzweifelt	7	6	5	4	3	2	1
17	wütend	7	6	5	4	3	2	1
18	entkräftet	7	6	5	4	3	2	1
19	lustig	7	6	5	4	3	2	1

Bitte überprüfen Sie nochmals, ob Sie kein Wort ausgelassen haben.

Erklärung

Die Items jeder Dimension können getrennt aufsummiert werden. Darüber hinaus kann auch ein Gesamtmaß zur Beschreibung der aktuellen negativen Stimmung gebildet werden. Hierzu müssen zunächst die Items der Skala Positive Stimmung umcodiert werden.

Trauer (n = 3):	3	4	6			
Hoffnungslosigkeit (n = 3):	8	12	16			
Müdigkeit (n = 4):	2	9	14	18		
Positive Stimmung (n = 6):	5	7	11	13	15	19

Hinzu kommt in der vorliegenden Fassung die Skala

Zorn (n = 3):	1	10	17
---------------	---	----	----

die allerdings eine sehr situationsspezifische Bedeutungen zu haben scheint (siehe Dalbert, 1992).

Skalentwicklung:

Dalbert, C. (1992). Subjektives Wohlbefinden junger Erwachsener: Theoretische und empirische Analysen der Struktur und Stabilität. *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie*, 13, 207-220.

Untersuchungen mit diesen Skalen:

Dalbert, C. (1999). The world is more just for me than generally: About the Personal belief in a Just World Scale's validity. *Social Justice Research*, 12, 79-98.

Dalbert, C. (1993). Gefährdung des Wohlbefindens durch Arbeitsplatzunsicherheit: Eine Analyse der Einflussfaktoren Selbstwert und Gerechte-Welt-Glaube. *Zeitschrift für Gesundheitspsychologie*, 1, 294-310.

Dalbert, C. (1993). Psychisches Wohlbefinden und Persönlichkeit in Ost und West: Vergleich von Sozialisationseffekten in der früheren DDR und der alten BRD. *Zeitschrift für Sozialisationsforschung und Erziehungssoziologie*, (1), 82-94.

Dalbert, C., Lipkus, I.M., Sallay, H., & Goch, I. (2001). A just and an unjust world: Structure and validity of different world beliefs. *Personality and Individual Differences*, 30, 561-577.