

Fragebogen

1 Startseite

Herzlich Willkommen

Vielen Dank, dass Du Dir Zeit nimmst, den folgenden Fragebogen zu beantworten. Das Ausfüllen des Fragebogens wird ca. 10 bis 15 Minuten in Anspruch nehmen.

Bei den Fragen kommt es mir auf deine subjektiven Einschätzungen an, d.h. es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Mich interessiert deine persönliche Meinung.

Bitte lies jeweils genau die Instruktionen zu den einzelnen Fragen und beantworte alle Fragen zügig und vertraue dabei deinem spontanen Urteil. Wenn dennoch eine Aussage für Dich schwierig einzuschätzen ist, versuche, diese bitte trotzdem zu beantworten.

Sämtliche Angaben werden streng vertraulich behandelt. Daten werden nicht an dritte Personen weiter gegeben.

Besten Dank für deine Mithilfe.

Till J. Ernst

Mailto: [ernsttil\(at\)students.zhaw.ch](mailto:ernsttil(at)students.zhaw.ch)

Ergebnisse

Die Ergebnisse der Studie werden anonymisiert, ausgewertet und in einer Bachelorarbeit publiziert. Rückschlüsse auf einzelne Teilnehmende der Befragung sind nicht möglich.

Falls Du an den Ergebnissen interessiert bist, hast Du am Schluss die Möglichkeit deine Mailadresse zu hinterlegen, damit ich Dir die Ergebnisse persönlich zusenden kann.

Die Ergebnisse werden Ende Frühlingssemester 2014 in Form einer Bachelorarbeit im Netz publiziert (<http://www.zhaw.ch/de/zhaw/die-zhaw/publikationen.html>).

Wettbewerb

Am Ende von diesem Fragebogen hast Du die Möglichkeit an einem Wettbewerb teilzunehmen.

Du kannst dabei Gutscheine beim Athleticum Sportmarkets gewinnen.

Um am Wettbewerb teilzunehmen wirst Du am Schluss gebeten deine Mailadresse zu hinterlegen.

Diese Mailadresse dient nur zur Teilnahme am Wettbewerb. Ein Rückschluss auf die Antworten ist damit nicht möglich.

Über den Wettbewerb wird keine Korrespondenz geführt.



2 Demographische Daten

Angaben zu deiner Person

Gleich zu Beginn möchte ich Dich um einige Angaben zu deiner Person bitten.

Geschlecht

- ☐ weiblich
☐ männlich
☐ keine Angabe

Wie alt bist Du?

Bitte das aktuelle Altersjahr in Zahlen angeben.

Wo studierst Du?

- ☐ Universität
☐ Fachhochschule

Studienrichtung

Hauptfach

Nebenfach (optional)

Studentenstatus

- ☐ Vollzeit
- ☐ Teilzeit

Gehst Du neben dem Studium einer bezahlten Arbeit nach?

Falls Du berufstätig bist, fülle bitte die durchschnittliche Anzahl Stunden ein, die Du in einer Woche arbeitest.

- ☐ Ja

- ☐ Nein

Zivilstand

- ☐ ledig
- ☐ verheiratet
- ☐ getrennt
- ☐ geschieden
- ☐ verwitwet

Hast Du Kinder?

- ☐ Ja
- ☐ Nein

3 MUQ - Media Use Questionnaire

Mediennutzung

In den folgenden Fragen möchte ich gerne von Dir wissen, welche Medien Du wie oft einsetzt und welche Du gleichzeitig verwendest.

Wieviele Minuten pro Tag nutzt Du die folgenden 12 Medienformen durchschnittlich (privat, Studium und geschäftlich)?

Bitte fülle die Anzahl Minuten in ganzen Zahlen ein (Beispiel: Druckmedien = 60; Fernsehen = 45)

Druckmedien (z.B. Bücher,
Zeitungen, Zeitschriften, etc.)

Fernsehen

Online Video (wie zum Beispiel
Youtube)

Musik

Nicht-musikalische Audiomedien
(wie Hörbücher, Podcast, etc.)

Video oder Computer Games

Telefonieren (Mobil- und / oder
Festnetz)

Instant Messaging (wie zum
Beispiel Skype, Windows Live
Messenger, Yahoo Messenger,
etc.)

SMS (Textnachrichten)

Email

Internet-Surfen

Andere computerbasierte
Tätigkeiten (z.B.
Textverarbeitung,
Videobearbeitung,
programmieren, etc.)

**Bitte trage ein, wie oft Du ein Medium gleichzeitig mit einem anderen verwendest.
Ein Beispiel könnte sein, wenn Du ein Buch liest und gleichzeitig Musik hörst.**

Auf der linken Spalte befindet sich das Medium, dem Du Dich hauptsächlich widmest. Auf der horizontalen Zeile befinden sich die Medien, die Du zusammen mit dem Medium auf der linken Seite verwendest.

Verwende für deine Zuteilung die Wertung mittels Dropdown-Liste (meistens, etwas, wenig, nie).

Machst Du keine Angaben zu einem Nebenmedium gilt dies als 'nie' (Standard).

Probleme mit der Ansicht: Falls die Darstellung einer Liste gleicht, kann dies daran liegen, dass das Fenster deines Browsers zu klein ist. Bitte vergrößere das Fenster, damit Du alle Medien auf einer Zeile siehst oder falls dies nicht geht, gehe bitte der Liste nach vor. Die fett markierten Medien sind die Hauptmedien, die folgenden normal gedruckten Medien sind diejenigen, die Du gleichzeitig nutzt.

Druckmedien

Druckmedien

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

nie
wenig
etwas
meistens

Email

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen

nie
wenig
etwas
meistens

Andere

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen**Druckmedien**

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

nie
wenig
etwas
meistens

Email

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen

nie
wenig
etwas
meistens

Andere

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video**Druckmedien**

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

nie
wenig
etwas
meistens

Email

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen

nie
wenig
etwas
meistens

Andere

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

Druckmedien

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

nie
wenig
etwas
meistens

Email

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen

nie
wenig
etwas
meistens

Andere

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

Druckmedien

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

nie
wenig
etwas
meistens

Email

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen

nie
wenig
etwas
meistens

Andere

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games**Druckmedien**

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

nie
wenig
etwas
meistens

Email

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen

nie
wenig
etwas
meistens

Andere

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren**Druckmedien**

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

nie
wenig
etwas
meistens

Email

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen

nie
wenig
etwas
meistens

Andere

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

Druckmedien

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

nie
wenig
etwas
meistens

Email

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen

nie
wenig
etwas
meistens

Andere

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

Druckmedien

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

nie
wenig
etwas
meistens

Email

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen

nie
wenig
etwas
meistens

Andere

nie
wenig
etwas
meistens

Emails

Druckmedien

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

nie
wenig
etwas
meistens

Email

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen

nie
wenig
etwas
meistens

Andere

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen**Druckmedien**

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

nie
wenig
etwas
meistens

Email

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen

nie
wenig
etwas
meistens

Andere

nie
wenig
etwas
meistens

**Andere computer-basierten
Tätigkeiten****Druckmedien**

nie
wenig
etwas
meistens

Fernsehen

nie
wenig
etwas
meistens

Online Video

nie
wenig
etwas
meistens

Musik

nie
wenig
etwas
meistens

Nicht-musikalische Audiomedien

nie
wenig
etwas
meistens

Video oder Computer Games

nie
wenig
etwas
meistens

Telefonieren

nie
wenig
etwas
meistens

Instant Messaging

nie
wenig
etwas
meistens

SMS

nie
wenig
etwas
meistens

Email

nie
wenig
etwas
meistens

Surfen

nie
wenig
etwas
meistens

Andere

nie
wenig
etwas
meistens

4 ACS - Attentional Control Scale

Aufmerksamkeit

In den folgenden Fragen geht es um deine Aufmerksamkeitskontrolle.

Inwieweit kannst Du den folgenden Aussagen zustimmen?

Bitte beantworte die folgenden Fragen gemäss deiner Zustimmung (1 = fast nie bis 4 = immer).

In einer lauten Umgebung habe ich Mühe, mich auf eine schwierige Aufgabe zu konzentrieren.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Wenn mich auf die Lösung eines Problems konzentrieren muss, habe ich Mühe meine Aufmerksamkeit zu fokussieren.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Wenn ich mich intensiv mit etwas beschäftige, werde ich durch Ereignisse um mich herum abgelenkt.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Musik im gleichen Raum stört meine Konzentration nicht.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Wenn ich mich auf etwas konzentriere, so kann ich meine Aufmerksamkeit derart fokussieren, dass ich alles um mich herum vergesse.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Wenn ich lesen oder etwas lernen muss, lasse ich mich leicht ablenken, wenn Leute im selben Raum miteinander sprechen.

- ☐ fast nie

- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Wenn ich meine Aufmerksamkeit auf etwas zu konzentrieren versuche, so habe ich Schwierigkeiten ablenkende Gedanken abzublocken.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Ich habe Mühe, mich zu konzentrieren, wenn ich aufgeregt bin.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Wenn ich mich konzentriere vergesse ich, dass ich durstig oder hungrig bin.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Ich kann rasch von einer Aufgabe zur nächsten Aufgabe wechseln.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Es dauert eine Weile, bis ich mich in eine neue Aufgabe eingearbeitet habe.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Es bereitet mir Schwierigkeiten, meine Aufmerksamkeit zwischen dem Zuhören und dem Niederschreiben von

Informationen während der Vorlesung zu koordinieren.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Wenn erforderlich, kann ich mich leicht für ein neues Thema begeistern.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Es fällt mir leicht, während eines Telefonats gleichzeitig zu lesen oder zu schreiben.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Ich habe Mühe, zwei verschiedene Gespräche gleichzeitig zu führen.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Es fällt mir schwer, spontan auf neue Ideen zu kommen.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Nachdem ich abgelenkt oder unterbrochen wurde, kann ich meine Aufmerksamkeit mühelos auf die vorherige Arbeit lenken.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Wenn mir ein störender Gedanke in den Sinn kommt, so kann ich

ihn ohne grosse Mühe wieder vergessen.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Es fällt mir leicht, zwischen zwei unterschiedlichen Tätigkeiten hin und her zu wechseln.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

Es fällt mir schwer, mich von meiner bisherigen Denkweise zu lösen und einen Sachverhalt von einer anderen Seite zu betrachten.

- ☐ fast nie
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ immer

5 FS - Flourishing Scale

Wohlbefinden

In den folgenden Fragen geht es um dein persönliches Wohlbefinden.

Unten findest Du acht Aussagen, denen Du zustimmen oder widersprechen kannst.

Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 'trifft überhaupt nicht zu' bis 'trifft voll und ganz zu').

Ich führe ein zielgerichtetes und sinnvolles Leben.

- ☐ Trifft überhaupt nicht zu
- ☐ Trifft nicht zu
- ☐ Trifft kaum zu
- ☐ Gemischt oder weder Zustimmung

noch Ablehnung

- ☐ Trifft etwas zu
- ☐ Trifft zu
- ☐ Trifft voll und ganz zu

Meine sozialen Beziehungen stärken und bereichern mich.

- ☐ Trifft überhaupt nicht zu
- ☐ Trifft nicht zu
- ☐ Trifft kaum zu
- ☐ Gemischt oder weder Zustimmung noch Ablehnung
- ☐ Trifft etwas zu
- ☐ Trifft zu
- ☐ Trifft voll und ganz zu

Ich bin engagiert und interessiere mich für meine täglichen Aktivitäten.

- ☐ Trifft überhaupt nicht zu
- ☐ Trifft nicht zu
- ☐ Trifft kaum zu
- ☐ Gemischt oder weder Zustimmung noch Ablehnung
- ☐ Trifft etwas zu
- ☐ Trifft zu
- ☐ Trifft voll und ganz zu

Ich trage aktiv zum Glück und zum Wohlbefinden anderer bei.

- ☐ Trifft überhaupt nicht zu
- ☐ Trifft nicht zu
- ☐ Trifft kaum zu
- ☐ Gemischt oder weder Zustimmung noch Ablehnung
- ☐ Trifft etwas zu
- ☐ Trifft zu
- ☐ Trifft voll und ganz zu

In den Aktivitäten, die mir wichtig sind, bin ich kompetent und fähig.

- ☐ Trifft überhaupt nicht zu
- ☐ Trifft nicht zu
- ☐ Trifft kaum zu
- ☐ Gemischt oder weder Zustimmung noch Ablehnung
- ☐ Trifft etwas zu

- ☐ Trifft zu
- ☐ Trifft voll und ganz zu

Ich bin ein guter Mensch und ich führe ein gutes Leben.

- ☐ Trifft überhaupt nicht zu
- ☐ Trifft nicht zu
- ☐ Trifft kaum zu
- ☐ Gemischt oder weder Zustimmung noch Ablehnung
- ☐ Trifft etwas zu
- ☐ Trifft zu
- ☐ Trifft voll und ganz zu

Ich bin optimistisch, was meine Zukunft betrifft.

- ☐ Trifft überhaupt nicht zu
- ☐ Trifft nicht zu
- ☐ Trifft kaum zu
- ☐ Gemischt oder weder Zustimmung noch Ablehnung
- ☐ Trifft etwas zu
- ☐ Trifft zu
- ☐ Trifft voll und ganz zu

Die Leute respektieren mich.

- ☐ Trifft überhaupt nicht zu
- ☐ Trifft nicht zu
- ☐ Trifft kaum zu
- ☐ Gemischt oder weder Zustimmung noch Ablehnung
- ☐ Trifft etwas zu
- ☐ Trifft zu
- ☐ Trifft voll und ganz zu

6 SPANE - Scale of Pos and Neg Experience

Positive und negative Erfahrungen

In den folgenden Fragen geht es um deine persönlichen Erfahrungen der letzten vier Wochen.

Erinnere dich daran, was Du in den letzten vier Wochen gemacht und wie Du Dich dabei gefühlt hast. Anschliessend entscheide Dich anhand der unten stehenden Skala, wie oft Du diese Gefühle und Emotionen erlebt hast.

Bewerte jede Aussage auf einer Skala von 'sehr selten oder nie' bis 'sehr oft oder immer').

positiv

- ☐ sehr selten oder nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ sehr oft oder immer

negativ

- ☐ sehr selten oder nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ sehr oft oder immer

gut

- ☐ sehr selten oder nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ sehr oft oder immer

schlecht

- ☐ sehr selten oder nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ sehr oft oder immer

angenehm

- ☐ sehr selten oder nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ sehr oft oder immer

unangenehm

- ☐ sehr selten oder nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal

- ☐ oft
- ☐ sehr oft oder immer

glücklich

- ☐ sehr selten oder nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ sehr oft oder immer

traurig

- ☐ sehr selten oder nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ sehr oft oder immer

ängstlich

- ☐ sehr selten oder nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ sehr oft oder immer

froh

- ☐ sehr selten oder nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ sehr oft oder immer

wütend

- ☐ sehr selten oder nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ sehr oft oder immer

zufrieden

- ☐ sehr selten oder nie
- ☐ selten
- ☐ manchmal
- ☐ oft
- ☐ sehr oft oder immer

7 Entscheidung Wettbewerb

Du bist nun fast am Ende dieser Umfrage angelangt!

Wenn Du möchtest, kannst Du nun am Wettbewerb teilnehmen und Dich für die Ergebnisse dieser Umfrage anmelden.

Dazu bitte ich Dich unten die entsprechende Wahl zu treffen.

Die Ergebnisse dieser Bachelorarbeit werden voraussichtlich Ende Juni 2014 publiziert. Falls Du Dich für die Ergebnisse interessierst, werde ich Dich in diesem Zeitraum per Mail kontaktieren.

Drücke bitte in jedem Fall auf den 'Weiter' Button! Danke!

Teilnahme Wettbewerb

Wenn Du am Wettbewerb teilnehmen möchtest, gib bitte deine Mailadresse an.

☐ Ich möchte am Wettbewerb teil nehmen

☐ Nein Danke!

Ergebnisse zu dieser Umfrage

Wenn Du Information zu dieser Umfrage möchtest, gib bitte deine Mailadresse an.

☐ Information zu den Ergebnissen

☐ Nein Danke!

Zu gewinnen gibt es Gutscheine im Athleticum Sport Market im Wert von 2 x CHF 100.- und 4 x CHF 50.-, die in jeder Athleticum Filiale eingelöst werden können.



8 Endseite

Gratuliere!

Nun bist Du am eigentlichen Ende dieser Umfrage angelangt.

Nochmals vielen herzlichen Dank!

