**Fragebogen zum Thema […]**

# Einleitung

Liebe [Studierende; Teilnehmende; Damen und Herren; …],

Im Rahmen meines Seminars [Name des Seminars] führe ich eine Umfrage zum Thema [dein Thema] durch und möchte genauere Kenntnisse darüber gewinnen, [deine Forschungsfrage].

Ich würde mich freuen, wenn du mich bei meiner Forschung unterstützen könntest, indem du dir 5-10 min Zeit für diesen Fragebogen nimmst. Du kannst den ausgefüllten Fragebogen dann einfach an die folgende E-Mail-Adresse verschicken:

Max.mustermann@musteruni.de

Deine Antworten sind anonymisiert und werden selbstverständlich vertraulich behandelt. Sie dienen lediglich der späteren statistischen Analyse.

## Anleitung

Beantworte bitte möglichst alle Fragen. Du kannst an der oberen Leiste sehen, wie viele Fragen du schon beantwortet hast und wie viele du noch beantworten musst. Der folgende Fragebogen hat verschiedene Fragetypen:

* Es werden geschlossene Fragen gestellt. Hier werden dir Hinweise gegeben, ob du nur eine Antwort oder mehrere Antworten ankreuzen sollst. Es gibt zudem auch Ja/Nein Fragen.
* Die meisten Fragen sind Bewertungsfragen. Hier sollst du auf der Skala von „trifft gar nicht zu“ bis „trifft voll und ganz zu“ den zutreffenden Kreis ankreuzen.

Vielen Dank für Deine Teilnahme!

# Hauptteil

**Angaben zur Person**

1. Bitte gib dein Geschlecht an:

[ ]  Weiblich

[ ]  Männlich

[ ]  Divers

1. Wie alt bist du?

[ ]  20 – 25 Jahre

[ ]  25 – 30 Jahre

[ ]  35 – 45 Jahre

[ ]  45 – 60 Jahre

1. Was ist dein höchster Bildungsabschluss?

[ ]  Hauptschulabschluss

[ ]  Realschulabschluss

[ ]  Abitur

[ ]  Bachelorabschluss

[ ]  Masterabschluss

[ ]  Doktorgrad

1. Studierst du?

[ ]  Ja

[ ]  Nein

Wenn ja: Was studierst du?

1. Welchen Familienstand hast du?

[ ]  Ledig

[ ]  Verheiratet

[ ]  Geschieden

[ ]  Verwitwet

**Fragen zum Bereich [Unterthema] - Beispiel: Fragen zur Persönlichkeit/Interessen**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Trifft gar nicht zu | Trifft weniger zu | Trifft eher zu  | Trifft voll und ganz zu |
| Ich bin eher zurückhaltend. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |
| Ich bin sehr gesprächig. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |
| Ich helfe gerne anderen Menschen. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |
| Ich repariere gerne Dinge. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |
| Ich organisiere gerne Veranstaltungen. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |

**Fragen zum Bereich [Unterthema] – Beispiel: Fragen zur Stressbelastung am Arbeitsplatz**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Trifft gar nicht zu | Trifft weniger zu | Trifft eher zu  | Trifft voll und ganz zu |
| Ich leide oft unter Kopfschmerzen. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |
| Meine Tätigkeit macht mir keinen Spaß. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |
| Die Arbeit wächst mir über den Kopf. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |
| Für Pausen habe ich keine Zeit. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |
| Ich fühle mich oft unter Druck gesetzt. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |

Wenn du die meisten Aussagen mit „trifft eher zu“ oder „trifft voll und ganz zu“ beantwortet hast, wie gehst du mit diesen Belastungen um?

**Fragen zum Bereich [Unterthema] – Beispiel: Fragen zur kognitiven Stressbelastung**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Trifft gar nicht zu | Trifft weniger zu | Trifft eher zu  | Trifft voll und ganz zu |
| Ich bin zufrieden mit meinem Leben. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |
| Kritik verletzt mich. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |
| Ich möchte alles perfekt machen. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |
| Ich habe ein gesundes Selbstbewusstsein. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |
| Ich kann mit meinen Problemen gut umgehen. | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  | **[ ]**  |

# Abschluss

Vielen Dank für deine Teilnahme!

Wenn du dich für die Ergebnisse der Umfrage interessierst, schreibe mir einfach eine E-Mail und gib mir diesbezüglich eine Rückmeldung.

Du kannst außerdem Anmerkungen, Fragen oder sonstige Kommentare hier hinterlassen: