

SKALA ZUM ONLINESUCHTVERHALTEN
BEI ERWACHSENEN (OSVe-S)
(Wölfling, K., Müller, K.W. & Beutel, M.E., 2010)

Im Folgenden finden Sie einige Fragen dazu, wie Sie im Allgemeinen mit dem Internet und verschiedenen Onlineangeboten umgehen. Bitte beantworten Sie alle Fragen so wahrheitsgemäß und vollständig wie möglich. Denken Sie bitte daran, dass es keine richtigen oder falschen Antworten gibt. Überlegen Sie bei der Beantwortung der einzelnen Fragen also nicht allzu lange, sondern kreuzen Sie diejenige Antwort an, welche Ihnen als die passend erscheint.

Bitte beachten Sie, dass sich die Fragen nach Ihrem Onlineverhalten nur auf die **aktive Nutzung** des Internet in Ihrer **Freizeit** beziehen - und nicht etwa auf eine mögliche Nutzung des Internet aus beruflichen Gründen.

la) Wie alt sind Sie? Jahre **lb)** Sind Sie: ☐ männlich ☐ weiblich

lc) Seit wie vielen Jahren nutzen Sie das Internet? seit ca. Jahren

ld) Wie ist Ihre derzeitige berufliche Situation?

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | berufstätig in Vollzeit |
| <input type="checkbox"/> | berufstätig in teilzeit |
| <input type="checkbox"/> | selbständig |
| <input type="checkbox"/> | derzeit in keinem Arbeitsverhältnis |
| <input type="checkbox"/> | in Ausbildung zu: _____ |
| <input type="checkbox"/> | im Studium; Studienfach: _____ |
| <input type="checkbox"/> | Sonstiges, nämlich: _____ |

le) Welche Onlineangebote nutzen Sie?

nie (0)	selten (1)	oft (2)	sehr oft (3)	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Onlinespiele (z.B. Rollenspiele, Ego-Shooter etc.)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Einkaufen (z.B. ebay, amazon)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Chatten / Austausch in Foren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Emails schreiben
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Onlinesex-Angebote (z.B. pornografische Bilder)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Online-Glücksspiele (z.B. Poker, Casinos, Wetten)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Online-Communities (z.B. SchülerVZ, Facebook)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Informationsrecherche (z.B. wikipedia)
andere, nämlich: _____				

(1) Wie viele Stunden sind Sie durchschnittlich **an einem Wochentag** (Mo.-Fr.) aktiv online?
_____ Stunden

(2) Wie viele Stunden sind Sie durchschnittlich **an einem Tag am Wochenende** / in den Ferien / an Feiertagen aktiv online? _____ Stunden

(3) Wie häufig sind Sie online?

jeden Tag	<input type="text" value="1"/>
2-3-mal pro Woche	<input type="text" value="2"/>
einmal pro Woche	<input type="text" value="3"/>
einmal im Monat	<input type="text" value="4"/>
weniger als einmal im Monat	<input type="text" value="5"/>

(4) Wie lange sind Sie in der Regel online?

weniger als 1 Stunde	<input type="text" value="1"/>
1-2 Stunden	<input type="text" value="2"/>
2-4 Stunden	<input type="text" value="3"/>
4-6 Stunden	<input type="text" value="4"/>
mehr als 6 Stunden	<input type="text" value="5"/>

(5) Wie stark sind Sie am Tag **gedanklich** mit Onlineangeboten /-aktivitäten beschäftigt?

<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
gar nicht	etwas	merklich	stark	sehr stark

(6) Wie häufig sind Sie online, obwohl Sie sich vorgenommen hatten, nicht online zu sein **oder** waren Sie häufiger bzw. länger online, als Sie eigentlich beabsichtigt hatten?

<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(7) Fühlen Sie sich schlecht, wenn Sie nicht online sein können?

<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(8) Haben Sie bemerkt, dass Sie immer **häufiger** oder **länger** online sein müssen, um sich wieder gut oder entspannt zu fühlen?

<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(9) Wie stark ist Ihr **durchschnittliches** Verlangen nach Onlineaktivitäten?

<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
gar nicht	etwas	merklich	stark	sehr stark

(10) Wie häufig erscheint Ihnen das Verlangen nach Onlineaktivitäten so übermächtig, dass Sie diesem nicht widerstehen können?

<input type="text" value="0"/>	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(11) Wie häufig vermeiden Sie negative Gefühle (z.B. Ärger, Langeweile, Frustration, Trauer) durch Onlineaktivitäten?

0	1	2	3	4
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(12) Wie häufig haben Sie bisher versucht, Ihr Onlineverhalten **aufzugeben** bzw. **einzuschränken**?

0	1	2	3	4
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(12.1) ... **wenn** Sie schon einmal versucht haben, Ihr Onlineverhalten zu ändern: Haben Sie es geschafft?

0	1
nein	ja

(13) Wie häufig haben Sie etwas Wichtiges vergessen (z.B. in Beruf, Schule oder Ausbildung), weil Sie die ganze Zeit Onlineaktivitäten nachgegangen sind?

0	1	2	3	4
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(14) Wie häufig hatten Sie das Gefühl, dass Sie zu viel oder zu lange online waren?

0	1	2	3	4
nie	selten	manchmal	oft	sehr oft

(15) Sind aufgrund Ihres Onlineverhaltens negative Folgen oder Probleme in folgenden Bereichen aufgetreten?

ja	nein	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Probleme in Beruf, Ausbildung oder Schule (z.B. schlechtere Beurteilungen)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Probleme mit der Familie / mit dem Partner bzw. Freunden (z.B. Streit)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Geldprobleme (z.B. Schulden)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vernachlässigung von anderen Freizeitaktivitäten
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Vernachlässigung von Freunden / des Partners bzw. der Partnerin
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Probleme mit der Gesundheit (z.B. zu wenig Schlaf, Ernährung)

(16) Würden Sie sagen, dass Sie manche Onlineangebote in übermäßigem Umfang nutzen?
Wenn ja, welche Onlineangebote sind das? (Mehrfachnennungen sind möglich)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Onlinespiele (z.B. Rollenspiele, Ego-Shooter etc.)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Einkaufen (z.B. ebay, amazon)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Chatten / Austausch in Foren
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Emails schreiben
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Onlinesex-Angebote (z.B. pornografische Bilder)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Online-Glücksspiele (z.B. Poker, Casinos, Wetten)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Online-Communities (z.B. SchülerVZ, Facebook)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Informationsrecherche (z.B. wikipedia)
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	andere, nämlich: _____