

Frage zu Projekt:

Healthcare-seeking in Germany (HEALSEE 1)

Thema der Frage:

Gesundheit/ Beschwerden

Konstrukt:

Dauer des Schlafes

Allgemeine Informationen:

Die Fragen 23-25 wurden bei Verdauungs- und Rückenbeschwerden erst am Ende des Moduls "Krankheitsverhalten", also nach Frage 55, gestellt.

Fragetext:

Was schätzen Sie: wie viele Stunden haben Sie in den letzten 4 Wochen durchschnittlich pro Nacht und Tag geschlafen? Bitte zählen Sie auch Tagesschlafphasen wie z.B. einen Mittagsschlaf dazu, aber ziehen Sie Zeiten, in denen Sie wach lagen, ab.

Instruktionen:

INT: Offene Abfrage, Angabe in Stunden

Antwortkategorien:

Offene Antwort

Eingesetzte kognitive Technik/en:

General Probing.

Befund zur Frage:

Alle Testpersonen konnten einen genauen oder zumindest einen ungefähren Wert angeben. Die Angaben variieren von 5 bis 8,5 Stunden. Auch hier berichteten vier Testpersonen (TP 06, 10, 11, 17) anstelle von vollen Stunden entweder Zeitspannen oder auch

halbstündige Zeitangaben.

Eine Schwierigkeit der Frage besteht darin, dass zunächst unklar war, ob die Testpersonen in der Lage sind einen Durchschnitts- bzw. Schätzwert "pro Nacht und Tag" anzugeben. Die von den Testpersonen herangezogenen Begründungen für ihre jeweilige Antwort lassen darauf schließen, dass sie sowohl Tagesschlafphasen als auch Zeiten, in denen sie nachts wach lagen, berücksichtigt haben. Hierzu einige Beispiele:

- *"Da der Schlaf sehr oft nachts unterbrochen wird und ich vielleicht gefühlsmäßig eine dreiviertel Stunde, viertel Stunde wach liege. Und morgens, da habe ich zwar 7 Uhr genannt, aber schon um 5 Uhr wach bin, summiert sich dann das Ganze. Ich schätze dann etwa 7 Stunden mit Mittagsschlaf zusammen."* (TP 05)
- *"Allerhöchstens fünf Stunden. Im Durchschnitt schlafe ich nachts vier bis viereinhalf Stunden und wenn es möglich ist am Tag manchmal eine halbe Stunde."* (TP 07)
- *"Ich habe jetzt überlegt, wann ich ins Bett gehe und wann ich aufstehe. Aber es ist ja nicht so, dass ich da direkt einschlafe. In der Regel schlafe ich so 6 Stunden, Mittagsschlaf mache ich keinen, da ich mittags arbeite."* (TP 08)
- *"6 Stunden schlafe ich in der Nacht. Manchmal wache ich auf, aber ich liege dann ja nicht stundenlang wach. Und manchmal lege ich mich mittags eine Stunde hin. Dann sind es ca. 7 Stunden."* (TP 15)

Analog zu den Fragen 24 und 25 weisen auch hier wieder einzelne Testpersonen (TP 02, 08, 09, 13, 16) darauf hin, dass ihre Angaben variieren. Ein Grund dafür ist, dass sie je nach Tagesform unterschiedlich lange brauchen, um abends einzuschlafen. Ein anderer Grund ist, dass sich die Angaben zwischen "unter der Woche" und "am Wochenende" unterscheiden, anbei exemplarische Zitate:

- *"Ich habe es überschlagen. Rechnerisch sind es neun Stunden [von 21:30 bis 06:30], aber wenn ich um halb zehn ins Bett gehe, dann dauert es ja auch, bis ich einschlafe und ich wa-che auch mal früher auf. Es gab auch mal Nächte, in denen ich eine Stunde wach lag. Im Schnitt würde ich sagen acht Stunden."* (TP 02)
- *"Ich gehe nicht ganz pünktlich ins Bett, am Wochenende sieht es anders aus, da klingelt aber auch nicht der Wecker morgens. Mittags liege ich dann eine halbe Stunde, Stunde auf der Couch."* (TP 16)
- *"Also ich schlafe tagsüber nicht. Das macht es schon mal etwas einfacher. Und dann gehe ich im Schnitt um 11 ins Bett und weiß, dass ich so zwischen 3 und 5 auf jeden Fall aufwache und dann unterschiedlich lange wach liege, bis ich eventuell nochmal einschlafe. Und dass es unterschiedlich ist ob Wochentag und Wochenende, weil am Wochenende gelingt es mir eher, weil ich dann nicht im Kopf habe, dass ich sowieso bald aufstehen muss."* (TP 13)

Auf die Frage wie leicht oder schwer es ihnen gefallen ist diese Frage zu beantworten, gaben 16 Testpersonen an, dass sie die Beantwortung der Frage "sehr leicht" bzw. "eher leicht" fanden. Vier Testpersonen (TP 06, 12, 16, 17) fanden die Beantwortung "eher schwer":

- *"Weil man das jetzt nicht so im Kopf hat. Also ich mache mir jetzt keine Gedanken wie viel ich schlafe. Da musste ich wirklich stark nachdenken. Im Grunde ein Wert, der für mich unwichtig ist."* (TP 06)
- *"Wegen der Rechnung. Man muss einen Moment nachdenken."* (TP 12)
- *"Eher schwer zu sortieren, weil die Abläufe nicht täglich identisch sind."* (TP 16)
- *"Wegen dem Rechnen."* (TP 17)

Die Erläuterungen machen deutlich, dass die Antwort nicht bereits vorliegt, sondern erst generiert bzw. berechnet werden muss.

Empfehlungen:

Frage: Da einige Testpersonen hier erneut zwischen der Schlafdauer unter der Woche und am Wochenende differenzieren, sollte sich auch hier wieder auf die Angabe zu Werktagen bezogen werden. Sollte darüber hinaus auch die Schlafdauer an Wochenenden relevant sein, sollte dies mit einer zusätzlichen Frage erfasst werden.

Antwortkategorien: Offene Abfrage belassen.