

Frage zu Projekt:

SHARE 9. Welle - Neue Items zu den Themen finanzielle Entscheidungsfindung, erfolgreiches Altern, Ess- und Schlafverhalten, langfristige Pflegeversicherung und Erwartungen an die Langzeitpflege

Thema der Frage:

Gesellschaft & Soziales/ Generation 50+ & Ruhestand

Konstrukt:

Schlafen oder Ausruhen während des Tages

Einleitungstext:

Die folgenden Fragen beziehen sich auf Ihren Schlaf.

Fragetext:

Wie viel Zeit haben Sie gestern mit Schlafen oder Ausruhen während des Tages verbracht?

Instruktionen:

Nächtlichen Schlaf bitte nicht miteinbeziehen.

Antwortkategorien:

Stunden:_____

Minuten:_____

Eingesetzte kognitive Technik/en:

General Probing, Comprehension Probing, Specific Probing

Befund zur Frage:

1. Woran denken die Testpersonen beim Beantworten der Frage? Wie kommen sie zu ihrer Antwort?

Die Mehrheit der Testpersonen ($n = 7$) bezog sich in ihrer Antwort auf das Schlafen bzw. Hinlegen während des Tages und gab an, dies entweder regelmäßig (TP 03, 06, 08, 10) oder eher selten bzw. nie zu tun (TP 04, 07, 09):

- *"Als Rentner kann ich es mir leisten, ein Mittagsschläfchen zu halten. Das mündet zwar nicht immer im Schlafen, sondern, das ist manchmal auch nur Ruhen. Aber meistens schlafe ich dann trotzdem ein. So eine Stunde fast jeden Tag."* (TP 08)
- *"Wenn ich mittags nach Hause komme, lege ich mich immer für eine Stunde aufs Ohr."* (TP 10)
- *"Gar nicht. Tagsüber mache ich das nur, wenn es mir mal schlecht geht. Dann lege ich mich vielleicht mal zwischen 14 und 15 Uhr eine Stunde hin. Aber das passiert nicht so oft. Das ist selten."* (TP 04)
- *"Also, gestern habe ich nicht geschlafen tagsüber. [...] Manche Leute machen ja regelmäßig Mittagsschlaf. Aber bei mir kommt das nur drei- bis viermal im Monat vor."* (TP 09)

Von den restlichen drei Testpersonen (TP 01, 02, 05) gaben zwei an, sich am vergangenen Tag 45 Minuten (TP 01) bzw. eine Stunde (TP 02) ausgeruht zu haben. Hierbei ist allerdings unklar, ob beide Testpersonen den Begriff "Ausruhen" im Sinne der Frageintention verstanden haben. Während es – unseres Erachtens – bei der Frage um das Ausruhen im Sinne von "sich hinlegen und nichts tun" geht, interpretierten die beiden Testpersonen ausruhen als "eine Pause von der Arbeit machen und etwas lesen, Fernsehen schauen oder am Computer oder Handy herumspielen":

- *"Ich habe daran gedacht, wie lange ich auf der Couch lag und die Zeitung gelesen habe."* (TP 01)
- *"Gestern habe ich eine Pause gemacht. [...] Also, gestern habe ich pausiert. Ich habe etwas gearbeitet, habe etwas gelesen, etwas geguckt. Eine Stunde gestern. [...] Ich war müde und dachte, ich muss eine Pause machen, [da] ich wusste, dass ich abends spät arbeiten muss. Und deswegen habe ich mich dann gezwungen, sozusagen zu stoppen und eine Stunde Pause zu machen. Deswegen ist mir das so im Kopf geblieben, weil ich mich sozusagen gezwungen habe, mich selbst in die Pause geschickt – oder ausgeruht [habe]."* (TP 02)

2. Was verstehen sie unter "Schlafen während des Tages" und "Ausruhen während des Tages"?

Auf die Nachfrage, was sie unter "Schlafen während des Tages" verstehen, gaben alle Testpersonen an, damit einen Mittagsschlaf zu assoziieren. Zwei Testpersonen konkretisierten zusätzlich, dass es sich dabei nicht nur um ein *"Auf der Couch liegen"* oder *"Vor sich hin dösen"* handele, sondern um ein *"richtiges Einschlafen"* (TP 06, 08), während zwei andere Testpersonen ein *"Sich hinlegen"* oder *"Power-Nap-Halten"* explizit miteinschlossen (TP 01, 02).

Die Testpersonen wurden auch gebeten zu erläutern, was sie unter "Ausruhen während des Tages" verstehen. Nur zwei Testpersonen interpretieren den Begriff als "sich hinlegen und nichts tun" (TP 06, 08):

- *"Sich mal kurz hinlegen, aber nicht richtig weg sein."* (TP 06)
- *"Nicht schlafen, aber eben körperlich inaktiv sein und auch nicht Fernsehen schauen oder so."* (TP 08)

Die restlichen Testpersonen verstanden darunter, einen Kaffee zu trinken, zu lesen, Zeit am Handy zu verbringen, Fernsehen zu schauen oder Musik zu hören:

- *"Ausruhen ist Füße auf den Tisch legen, eine Tasse Kaffee trinken und z. B. Zeitung lesen oder WhatsApp chatten oder so etwas."* (TP 01)
- *"Och, das ist auch mal sich hinsetzen und z. B. etwas lesen, das ist Ausruhen."* (TP 02)
- *"Sich einfach mal hinsetzen, Beine hoch, Buch lesen, Musik hören."* (TP 05)
- *"Wenn ich mir ein Buch nehme und mich in den Sessel setze und die Füße hochlege. In dem Moment, in dem ich mich hinsetze, ist das schon Ausruhen."* (TP 09)

3. Wie repräsentativ war der Tag gestern für das gewöhnliche Schlaf-/Ausruhverhalten?

Sieben der zehn Testpersonen gaben an, regelmäßig so viel Zeit mit dem Schlafen und/oder Ausruhen während des Tages zu verbringen (TP 01, 04, 05, 07, 08, 09, 10). Die restlichen drei Testpersonen gaben an, dass es sich bei ihrer Antwort auf Frage 12 um eine Ausnahme handele.

Empfehlungen:

Frage: Wir empfehlen, die Frage umzuformulieren. Zum einen sollte deutlich werden, dass der Fokus der Frage auf der aktiven Erholung (Schlafen oder Sich hinlegen) liegt. Zum anderen empfehlen wir den zeitlichen Referenzrahmen anzupassen, um sicherzustellen, dass die typischen Verhaltensmuster der Befragten erfasst werden. Eine mögliche Formulierung der Frage lautet:

"Wie viel Zeit verbringen Sie an einem typischen Tag damit, einen Mittagsschlaf zu halten oder sich mittags hinzulegen und nichts aktiv zu tun? Bitte beziehen Sie nächtlichen Schlaf nicht mit ein."

Antwortoptionen: Belassen.