

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:

Gesundheit/ Beschwerden

Konstrukt:

Subjektive Schlafqualität

Frage text:

Wie würden Sie insgesamt Ihre Schlafqualität im vergangenen Monat bewerten? Würden Sie sagen, sie ist ...

Antwortkategorien:

sehr gut
gut
mittelmäßig
schlecht
oder sehr schlecht

Eingesetzte kognitive Technik/en:

General Probing, Difficulty Probing, Comprehension Probing

Befund zur Frage:

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

Alle Testpersonen konnten die Frage beantworten und bewerteten ihre Schlafqualität, abgesehen von Testperson 05, entweder als "gut" (TP 04, 06, 07, 08, 09, 10) oder "mittelmäßig" (TP 01, 02, 03). Testperson 05 begründete ihre Antwort ("sehr schlecht") damit, dass sie *"einfach nicht genügend Schlaf am Stück habe"*.

Die meisten Testpersonen bezogen sich in ihren Antworten auf das Durchschlafen (TP 03, 04, 05, 07, 08) oder darauf, nachts wach zu werden und (nicht) wieder einschlafen zu können (TP 02, 09, 10):

- *"Weil ich öfter, fast jeden zweiten Tag, nachts wach werde, nach zweieinhalb bis drei Stunden Schlaf, und nicht wieder einschlafen kann."* (TP 02)
- *"Weil ich nicht die ganze Nacht durchschlafe."* (TP 03)
- *"Normalerweise gehe ich auf die Toilette und schlafe gleich wieder ein, ohne große Probleme in der Regel."* (TP 08)
- *"Weil ich in der Regel acht Stunden schlafe."* (TP 09)

Zwei Testpersonen (TP 01, 07) erwähnten darüber hinaus Probleme mit dem Schnarchen und eine Testperson (TP 01) gab an, manchmal Rückenschmerzen zu haben:

- *"Ich habe manchmal auch Rückenschmerzen; mein Bett ist nicht groß genug. [...] Manchmal wache ich von meinem eigenen Schnarchen auf, das ist schrecklich."* (TP 01)
- *"Circa einmal pro Woche habe ich eben Probleme mit dem Schnarchen."* (TP 07)

Jeweils eine Testperson erwähnte das Einschlafen oder unregelmäßiges Schlafen:

- *"Ich schlafe gut ein [...]."* (TP 04)
- *"[...] weil ich am Wochenende oft bis spät unterwegs bin und dann spät ins Bett komme und unregelmäßig schlafe."* (TP 06)

2. Wie leicht oder schwer fällt den Testpersonen die Beantwortung der Frage?

Dem Großteil der Testpersonen fiel die Beantwortung der Frage "sehr leicht" ($n = 5$) oder "eher leicht" ($n = 4$). Lediglich Testperson 01 fiel das Beantworten "eher schwer", da sie sich eine Antwortmöglichkeit zwischen "gut" und "mittelmäßig" gewünscht hätte, um die Frage treffsicherer zu beantworten: *"Da hätte ich jetzt gerne eine Kategorie zwischen gut und mittelmäßig gehabt [, weil es nicht gut ist, aber tendenziell besser als mittelmäßig]."*

3. Was verstehen sie unter "Schlafqualität"?

Alle Testpersonen definierten "Schlafqualität" als schnelles Einschlafen, Durchschlafen bzw. schnelles Wiedereinschlafen und/oder ausgeruhtes Aufwachen:

- *"Wenn man die ganze Nacht durchschlafen kann, ohne Probleme, ohne aufzustehen."* (TP 03)
- *"Dass man durchschläft und nicht nachts (mehrfach) aufwacht."* (TP 04)
- *"Schlafqualität bedeutet für mich, gut einzuschlafen, durchzuschlafen und entspannt aufzuwachen."* (TP 06)

- *"Durchschlafen und dass man erholt wieder aufwacht; dass man nicht noch kaputt und müde ist."* (TP 08)
- *"Dass ich ruhig einschlafe und falls ich mal nachts aufwache, schnell wieder einschlafe. Dass, wenn ich morgens aufwache, ich nicht gerädert bin, sondern mich wohlfühle."* (TP 09)

Empfehlungen:

Frage: Wir empfehlen die Zeitformen in der Frage zu vereinheitlichen; zudem könnte die Frage auch verkürzt werden:

"Wie würden Sie insgesamt Ihre Schlafqualität im vergangenen Monat bewerten? War diese..."

Um die zeitlichen Referenzräume möglichst konkret zu machen und über die Fragen 14 bis 16 hinweg zu vereinheitlichen, empfehlen wir, in der Frage nach den "letzten vier Wochen" zu fragen.

Antwortoptionen: Belassen.