

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:

Selbstberichtete Häufigkeit des ausgeruhten Aufwachens

Frage text:

Wie oft haben Sie sich im vergangenen Monat wirklich ausgeruht gefühlt, als Sie morgens aufgewacht sind?

Instruktionen:

Bitte sehen Sie sich Liste 6 an.

Antwortkategorien:

Nicht vorgekommen im letzten Monat
Weniger als einmal pro Woche
Einmal oder zweimal pro Woche
Dreimal pro Woche oder häufiger

Eingesetzte kognitive Technik/en:

Information Retrieval Probing, Category Selection Probing, Comprehension Probing, Specific Probing

Befund zur Frage:

1. Wie kommen die Testpersonen zu ihrer Antwort? Wie erinnern sie sich?

Die große Mehrheit der Testpersonen gab an, sich im vergangenen Monat ein- oder

zweimal pro Woche (n = 2) bzw. dreimal oder häufiger pro Woche (n = 7) wirklich ausgeruht gefühlt zu haben, als sie morgens aufgewacht sind. Nur Testperson 05 gab an, dass dies im vergangenen Monat nie der Fall gewesen sei, und begründete dies mit ihren akuten Schlafproblemen: *"Weil ich jeden Morgen fix und fertig bin. Aufgrund dessen, weil ich nicht geschlafen habe oder nicht an einem Stück geschlafen habe."*

Beim Beantworten der Frage vergegenwärtigten sich alle Testpersonen, wie sie sich in der letzten Zeit gefühlt hatten, als sie morgens aufgewacht sind. Die Begründungen der Testpersonen für ihre Antwortauswahl passten in allen Fällen zu der gegebenen Antwort:

- *"Zum einen hatte ich Geburtstag und hatte durch die Vor- und Nachbereitung ein bisschen Stress. Und ich hatte über eine Woche Übernachtungsgäste und da bin ich [mit den Gedanken] auch immer mehr bei den Gästen und weniger bei mir selbst."* (TP 01, Antwort: "Einmal oder zweimal pro Woche")
- *"Ich habe gerechnet, also, der letzte Monat war heftig mit Schlafstörungen. Einmal die Woche oder zweimal die Woche habe ich durchgeschlafen, dann bin ich meistens ausgeruhter am nächsten Tag."* (TP 02, Antwort: "Einmal oder zweimal pro Woche")
- *"Ich schlafe eigentlich immer gut ein und wache ausgeruht auf. Es kommt eigentlich selten vor, dass ich aufwache und denke, ich habe nicht gut geschlafen."* (TP 04, Antwort: "Dreimal pro Woche oder häufiger")
- *"Ich habe überlegt, wie ich morgens in der Regel aufwache. Und da bin ich eigentlich fit. Mir fällt das Aufstehen morgens nicht schwer."* (TP 07, Antwort: "Dreimal pro Woche oder häufiger")

2. Was verstehen sie unter "sich wirklich ausgeruht fühlen"?

Den Begriff "sich wirklich ausgeruht fühlen" definierten die Testpersonen entweder affirmativ als sich (körperlich und geistig) erholt, entspannt oder fit zu fühlen oder negativ als nicht weiterschlafen zu wollen oder sich nicht gerädert zu fühlen:

- *"Also aufwachen und nicht den Eindruck haben, oh, ich müsste mich noch drei Stunden hinlegen und schlafen. Sondern dass Sie den Eindruck haben, Sie sind entspannt, auch der Körper."* (TP 02)
- *"Nicht weiterschlafen zu wollen."* (TP 06)
- *"Wenn man morgens sehr entspannt aufwacht und nicht gerädert ist. Wenn man leicht aus dem Bett kommt, ohne Probleme, ausgeruht."* (TP 07)
- *"Dass ich nach dem Aufstehen eben wirklich wach bin und nicht noch eine halbe Stunde brauche, um zu mir zu kommen. Dass ich mich für den Tag wieder fit fühle."* (TP 08)
- *"Wenn man fit ist morgens, richtig ausgeruht."* (TP 10)

3. Was verstehen sie unter dem "vergangenen Monat"?

Wie bereits bei Frage 14 dachte die Hälfte der Testpersonen ($n = 5$) beim Beantworten der Frage an die letzten vier Wochen. Zwei Testperson dachten an den letzten Kalendermonat (TP 01, 09), eine an den aktuellen Kalendermonat (TP 03) und die restlichen beiden Testpersonen an einen längeren Zeit-raum, der die letzten vier Wochen bzw. den vergangenen Monat allerdings mit einschließt (TP 06: "Die letzten Monate"; TP 08: "Die letzten Jahre").

Empfehlungen:

Frage: 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.