

INHALTSVERZEICHNIS

	Seite
EINLEITUNG	1
I DER FORSCHUNGSBEREICH	3
1. THEORETISCHE ANSÄTZE DER SCHLAFFORSCHUNG	3
1.1 Definition von Schlaf	3
1.2 Theorien zur Funktion des Schlafes	5
1.2.1 Erholungstheorien	5
1.2.2 Energiekonservierungs-Theorie	10
1.2.3 "Adaptive" Immobilitätstheorie	11
1.2.4 Diskussion der Theorien	11
2. METHODIK DER HUMAN-SCHLAFFORSCHUNG	14
3. EMPIRISCHE ERGEBNISSE DER HUMAN-SCHLAFFORSCHUNG	16
3.1 Physiologische Veränderungen im Schlaf	16
3.2 Biorhythmen und Schlaf	18
3.3 Die erlebnismäßige Repräsentation des Schlafes und ihre Beziehung zu physiologischen Veränderungen	20
3.3.1 Der Einschlafvorgang	20
3.3.1.1 Einschlafbilder	20
3.3.1.2 Muskelzuckungen, "Fallphantasmen"	22
3.3.1.3 Körperhaltung und Körperbewegung	23
3.3.1.4 Wahrnehmungen, Gedanken, Stimmungen	24
3.3.1.5 Einschlaflatenz	27
3.3.2 Die Umweltbezogenheit und Erlebnisfähigkeit während des Schlafes	29
3.3.2.1 Sprechen im Schlaf, Körperbewegung, Schlafwandeln	31
3.3.2.2 Wahrnehmungen, Gedanken, Stimmungen	32
3.3.2.3 Häufigkeit und Dauer von Schlafunterbrechungen	33

3.3.2.4	Gesamtschlafdauer	35
3.3.3	Das Traumerleben und -Erinnern	36
3.3.4	Das Aufwachen	38
3.3.5	Tagesschlaf	42
3.4	Diskussion	44
3.5	Untersuchungen zu Schlaftypen auf der Basis von Selbstbeurteilungsdaten	45
3.5.1	Gute vs. schlechte Schläfer	46
3.5.2	Lang- vs. Kurzschläfer	52
3.5.3	Morgen- vs. Abendtyp	58
3.5.4	Diskussion der Ergebnisse zu den Schlaftypen	68
3.6	Empirische Konstrukte der Schlafforschung auf der Basis von Selbstbeurteilungsdaten	69
3.6.1	Multivariate Analysen der Beurteilung aktuellen Schlafs	70
3.6.2	Selbstbeurteilung habituellen Schlafverhaltens	83
3.7.	Persönlichkeitsmerkmale und Schlaf	95
3.7.1	Defintion der Persönlichkeit	96
3.7.2	Ergebnisse faktorenanalytischer Persönlichkeits- forschung	98
3.7.2.1	Ängstlichkeit	98
3.7.2.2	Extraversion - Introversion	101
3.7.2.3	Emotionale Anpassung - Neurotizismus	103
3.7.2.4	Andere Persönlichkeitsdimensionen	104
3.7.2.5	Zusammenfassung	105
3.7.3	Dependenz und Interdependenz von Persönlichkeits- merkmalen und Schlafvariablen	106
3.7.3.1	Interdependenz von Schlafvariablen bzw. -Faktoren und faktoriellen Persönlichkeitsdimensionen	107
3.7.3.2	Interdependenz zwischen Schlafvariablen und klinischen Skalen sowie engen Persönlichkeits- dimensionen	114

3.7.3.3	Untersuchungen zu Gruppenunterschieden	117
3.7.3.4	Untersuchungen mit Schlafmerkmalen als abhängige Variablen	121
3.7.4	Zusammenfassung und Diskussion	127
4.	PROBLEMSTELLUNG UND HERLEITUNG DER UNTERSUCHUNGSHYPOTHESEN	129
4.1	Problemstellung und Herleitung der Hypothesen zur ersten Untersuchung	130
4.2	Problemstellung und Herleitung der Hypothesen zur zweiten Untersuchung	138
4.3	Problemstellung und Herleitung der Hypothesen zur dritten Untersuchung	141
II	METHODISCHER TEIL	144
5.	UNTERSUCHUNG ZUR ÜBERPRÜFUNG DER SKALIERUNG VON SCHLAFMERKMALEN	144
5.1	Hypothesen zu den Schlafskalen E, D, V, A und Z	144
5.1.1	Hypothese I: Einschlafschwierigkeit (E)	144
5.1.2	Hypothese II: Durchschlafschwierigkeit (D)	145
5.1.3	Hypothese III: Vorzeitiges Erwachen (V)	145
5.1.4	Hypothese IV: Allgemeine Schlafbeurteilung (A)	146
5.1.5	Hypothese V: Zeitliche Schlaf-Wachregulierung (Z)	147
5.1.6	Zusatzhypothesen zur Skala E	148
5.1.7	Zusatzhypothesen zur Skala D	148
5.1.8	Zusatzhypothese zur Skala V	149
5.1.9	Zusatzhypothese zur Skala Z	149
5.2	Stichprobe	149
5.2.1	Stichprobenerhebung	149
5.2.2	Auswahlkriterien	150
5.2.3	Stichprobengröße	151

5.3	Die Untersuchungsvariablen	151
5.3.1	Einschlafschwierigkeiten	151
5.3.2	Unterbrechung des Schlafes	152
5.3.3	Vorzeitiges Erwachen am Morgen	153
5.3.4	Allgemeine Schlafbeurteilung	154
5.3.5	Zeitliche Schlaf-Wachregulierung	155
5.3.6	Zusatzvariablen	156
5.4	Auswertung	156
5.4.1	Prüfung auf paarweise, monotone Interkorrelation der Schlafvariablen	156
5.4.2	Prüfung auf Axialsymmetrie	157
5.4.3	Alpha-Adjustierung	158
5.5	Ergebnisse	159
5.5.1	Stichprobenmerkmale	159
5.5.2	Itemkennwerte, unimodale Verteilung	160
5.5.3	Paarweise monotone Korrelation der Items zur Schlafbeschreibung	161
5.5.4	Test auf Axialsymmetrie der Items zu den Skalen E, D, A und Z	163
5.5.5	Verteilung der Schlafskalenwerte	168
5.5.6	Zusammenhang zwischen E-, V- und Z-Skala und den SF-B Skalen GES, PSYAA und PSYEA	171
5.5.7	Zusammenhang zwischen Grad der Einschlaf- bzw. Durchschlafstörung und der Kategorien der dafür jeweils angegebenen Ursachen	171
5.6	Interpretation und Diskussion der Ergebnisse	177
6.	UNTERSUCHUNG ZUR TYPOLOGIE VON SCHLAFVERHALTEN ANHAND VON SELBSTBEURTEILUNGSDATEN	183
6.1	Hypothesen zur Schlaftypologie	183
6.1.1	Hypothese VI: Allseitige Unabhängigkeit der fünf Schlafskalen E, D, V, A und Z	183

6.1.2	Hypothese VII: Quasiparametrische Kontingenzstruktur	186
6.1.3	Hypothese VIII: Altersabhängigkeit im Häufigkeitsverhältnis der Schlaftypen	186
6.1.4	Zusatzhypothesen zu den Schlaftypen	186
6.2	Stichprobe	187
6.2.1	Stichprobenerhebung	187
6.2.2	Auswahlkriterien	188
6.3	Die Untersuchungsvariablen	189
6.4	Auswertung	190
6.4.1	Datentransformationen und Bilden von Skalenwerten	190
6.4.2	Testverfahren zur Hypothesenprüfung	191
6.5	Ergebnisse	196
6.5.1	Stichprobenergebnisse	196
6.5.2	Univariate Verteilung der Zielgrößen	197
6.5.3	Interkorrelationen der Items zur Schlafbeschreibung	198
6.5.4	Konfigurationsfrequenzanalyse der 5 Schlafskalen	199
6.5.5	Hierarchische Konfigurationsfrequenzanalyse der Schlafskalen	203
6.5.6	Kontingenzstruktur der Schlafskalen E,D,V,A und Z	204
6.5.7	Interpretation der Ergebnisse der KFA und Kontingenztypen Analyse	208
6.5.8	Kontingenz zwischen den Schlaftypen und Lebensalter	211
6.5.9	Kontingenz zwischen Schlaftyp und Schlafskalen im SF-B	213
6.5.10	Zusammenhang zwischen Schlaftyp und Antworten in Einzelitems des SF-B	217
6.6	Diskussion	221
7.	SCHLAFTYPUS UND PERSÖNLICHKEITSMERKMALE	225
7.1	Untersuchungshypothesen	225
7.1.1	Hypothese IX: Nachweis der Schlaftypen	225

7.1.2	Hypothese X: Unterschiede in Persönlichkeitsmerkmalen zwischen den Schlaftypen	225
7.2	Methodik	226
7.2.1	Stichprobenerhebung	226
7.2.2	Abhängige Variablen	227
7.3	Auswertung	227
7.3.1	Berechnung von Skalenwerten	227
7.3.2	Testverfahren zur Hypothesenprüfung	228
7.4	Ergebnisse	229
7.4.1	Stichprobenergebnisse	229
7.4.2	Univariate Darstellung der Zielgrößen	230
7.4.3	Simultane Binomialtests zum statistischen Nachweis der Schlaftypen	230
7.4.4	Faktorenstruktur der Standardskalen des FPI	231
7.4.5	Unterschiede zwischen den Schlaftypen hinsichtlich der Persönlichkeitsmerkmale Extraversion-Introversion und Emotionale Labilität	234
7.4.5.1	FPI-Zusatzskalen E und N und -Standardskalen	234
7.4.5.2	Faktorenscores der FPI-Sekundärskalen	238
7.4.6	Unterschiede zwischen den Schlaftypen in den übrigen Schlafskalen des SF-B sowie im Hinblick auf Alters- und Geschlechtsverteilung	239
7.4.7	Unterschiede zwischen den Schlaftypen in Einzelitems des SF-B	241
7.5	Diskussion der Ergebnisse	243
8.	GESAMTDISKUSSION	250
9.	LITERATURVERZEICHNIS	255
10.	ANHANG	272