



**Schlafbezogene Kontrollüberzeugung – eine deutsche Version des Fragebogens zum
„Sleep Locus of Control“**

Exposé zur Bachelorarbeit von Amy Kapfenberger

Schlaf ist für alle Lebewesen unverzichtbar und eine grundlegende Voraussetzung für deren Gesundheit und Leistungsfähigkeit (Penzel et al., 2005). Umso relevanter ist die allgemeine Zunahme von Schlafproblemen in der Bevölkerung. Dem DAK-Gesundheitsreport (2017) zufolge, ist jeder zehnte Befragte in Deutschland von Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnien) betroffen. Die Schlafstörungen können zu psychischen und physischen Folgen, wie verminderter Verarbeitungsgeschwindigkeit und einem erhöhten Risiko für kardiovaskuläre Erkrankungen, führen. (Chee et al., 2008; Schlack, Hapke, Maske, Busch & Cohrs, 2013).

Viele Betroffene schätzen ihre individuellen Einflussmöglichkeiten als eher gering ein und lassen sich beim Arzt Medikamente gegen die Schlafprobleme verschreiben (Gerber, 2012). Diese subjektiv als gering wahrgenommene Kontrolle über Situationen, geht auf das psychologische Konstrukt der Kontrollüberzeugung (Locus of Control) zurück (Rotter, 1966). Spezifisch für den Gesundheitssektor wird die gesundheitsbezogene Kontrollüberzeugung (Health Locus of Control) definiert (Wallston, Wallston, Kaplan & Maides, 1976). Individuen mit einer hohen internalen Kontrollüberzeugung sind der Überzeugung, dass Ereignisse durch die Folgen ihres eigenen

Verhaltens oder persönliche, relativ stabile Eigenschaften bedingt sind. Im Gegensatz dazu, gehen Individuen mit einer hohen externalen Kontrollüberzeugung davon aus, dass Ereignisse nicht vollständig von eigenem Verhalten abhängig sind, sondern entweder nur durch Andere beeinflusst werden können oder abhängig von Glück, Schicksal oder Zufall sind. (Rotter, 1966; Vandervoort, Luis & Hamilton., 1997; Wallston, Wallston & DeVellis., 1978). Diese generalisierten Überzeugungen sind innerhalb des Individuums, über die Zeit, relativ stabil und führen zu Unterschieden im Verhalten in spezifischen Situationen (Rotter, 1966).

Der „Sleep Locus of Control“ (SLOC; Vincent, Sande, Read & Giannuzzi, 2004) ist ein Fragebogen zur Einschätzung der schlafbezogenen internalen bzw. externalen Kontrollüberzeugungen, welche sich auf jegliche Art von Schlafproblemen beziehen können. Er besteht aus acht Items, welche den zwei Subskalen „internal sleep locus“ und „chance sleep locus“ zugeordnet werden können. Dabei ist eine hohe Ausprägung der internalen Kontrollüberzeugungs-Skala mit längerem und effizienterem Schlaf assoziiert (Vincent, Walsh & Lewycky , 2010).

Der SLOC liegt bisher nur in einer englischsprachigen Version vor. In einem übergeordneten Projekt der Professur wurde der Fragebogen ins Deutsche übersetzt. Das Ziel meiner Arbeit ist es, eine erste Validierung des SLOC mit den adaptierten, deutschsprachigen Items an einer studentischen Stichprobe vorzunehmen. Eine validierte Übersetzung des Fragebogens würde es ermöglichen auch deutschsprachige Probanden zu akquirieren und somit neue Ergebnisse und Erfahrungen zu schlafbezogenen Kontrollüberzeugungen zu erlangen. Das ist gerade für das Thema Schlaf und Gesundheit relevant, da nachweislich zunehmend mehr Menschen in Deutschland von Schlafproblemen betroffen sind (DAK-Gesundheitsreport, 2017; Schlack et al. 2013).

Literatur

Chee, M. W., Tan, J. C., Zheng, H., Parimal, S., Weissman, D. H., Zagorodnov, V., & Dinges, D. F. (2008).

Lapsing during sleep deprivation is associated with distributed changes in brain activation.

Journal of Neuroscience, 28(21), 5519-5528.

DAK-Gesundheitsreport. (2017). *Müdes Deutschland: Schlafstörungen steigen deutlich an*. Abgerufen am 26.11.2020 von: <https://www.dak.de/dak/bundesthemen/muedes-deutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-2108960.html#/>

Gerber, M. (2012). Schlafstörungen durch Stress. *Schweizer Zeitschrift für Psychiatrie & Neurologie*, 12(4), 5-9.

Penzel, T., Peter, H., Peter, J.H., Becker, H.F., Fietze, I., Fischer, J., ..., & Sitter, H. (2005).

Gesundheitsberichterstattung des Bundes, Heft 27: Schlafstörungen. Robert Koch-Institut (Hrsg.). Berlin: Oktoberdruck.

Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement.

Psychological Monographs: General and Applied, 80(1), 1-28.

Schlack, R., Hapke, U., Maske, U., Busch, M., & Cohrs, S. (2013). Häufigkeit und Verteilung von Schlafproblemen und Insomnie in der deutschen Erwachsenenbevölkerung.

Bundesgesundheitsblatt-Gesundheitsforschung-Gesundheitsschutz, 56(5-6), 740-748.

Vandervoort, D. J., Luis, P. K., & Hamilton, S. E. (1997). Some correlates of health locus of control among multicultural individuals. *Current Psychology*, 16(2), 167-178.

Vincent, N., Sande, G., Read, C., & Giannuzzi, T. (2004). Sleep Locus of Control: Report on a New Scale. *Behavioral Sleep Medicine*, 2(2), 79-93.

- Vincent, N., Walsh, K., & Lewycky, S. (2010). Sleep locus of control and computerized Cognitive-Behavioral Therapy (cCBT). *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 779-783.
- Wallston, K. A., Strudler Wallston, B., & DeVellis, R. (1978). Development of the Multidimensional Health Locus of Control (MHLC) scales. *Health Education Monographs*, 6(1), 160-170.
- Wallston, B. S., Wallston, K. A., Kaplan, G. D., & Maides, S. A. (1976). Development and validation of the Health Locus of Control (HLC) scale. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44(4), 580-585.