



## **Der Zusammenhang von chronischem Stress, Schlafqualität und Lebenszufriedenheit – eine Studierendenbefragung**

---

*Exposé zur Masterarbeit von Esther Israel und Stephanie Hesse*

### **Einleitung und theoretischer Hintergrund**

Stress, mangelnder Schlaf, Frust und Verzweiflung gehören ebenso wie Freude, Flexibilität, spannende Themen und Aufgaben zum Studienleben – genauso wie zu fast jedem Berufs- oder Schulalltag. In dieser Forschungsarbeit soll das Augenmerk dabei auf den Zusammenhang von Stress, Schlaf und Schlafproblemen sowie deren Auswirkungen auf die Lebenszufriedenheit gelegt werden. Wie beeinflussen sich diese Faktoren gegenseitig? Lassen sich kausale Wirkrichtungen ableiten? Gibt es vielleicht sogar Eigenschaften in uns, die uns vor Stress oder schlechtem Schlaf bewahren?

Sowohl akuter als auch chronischer Stress lassen uns schlechter schlafen und verursachen Schlafstörungen (Stuck, Maurer, Schlarb, Schredl & Weeß, 2017). Schlafstörungen und die daraus resultierende Müdigkeit reduziert die Lebenszufriedenheit. Hoher Leistungsstress an sich wirkt sich ebenso negativ auf die Lebenszufriedenheit aus (Wolfradt, 2006). Dem entgegenwirken kann jedoch eine interne Kontrollüberzeugung (Johnson & Sarason, 1979; Rudolph, Schweizer & Thomas, 2006;). Diese ist gekennzeichnet durch die Erwartung einer Person, die Konsequenzen ihrer Handlungen selbst bestimmen zu können (Ingwersen-Matthiesen, 2008). Verschiedene Lebensereignisse sowie Handlungen und Tätigkeiten werden demzufolge als stärker kontrollierbar

angesehen. Diese Eigenschaft wirkt sich beispielsweise positiv auf die Lebenszufriedenheit und die Selbstwirksamkeitserwartung aus (Kovaleva et al., 2012). Eine Person verfügt über eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, wenn sie die Annahme verinnerlicht hat, dass sie die Fähigkeiten und Kompetenzen besitzt, um Handlungen umsetzen zu können. (Beierlein, Kemper, Kovaleva & Rammstedt, 2013). Diese ist assoziiert mit einer besseren Stressbewältigung, einer besseren körperlichen und psychischen Gesundheit sowie einer höheren Lebenszufriedenheit (Caprara, Alessandri & Eisenberg, 2012).

### **Ziel dieser Arbeit**

Die Grundlage unserer Untersuchung ist die Erfahrung, dass Studierende kein kontinuierliches Stresslevel empfinden, weil es im Semesterablauf verschiedene Stressoren gibt. So unterscheidet sich besonders die Prüfungsphase von der Vorlesungszeit. Aus diesem Grund wurden für die Befragung der Studierenden zwei Messzeitpunkte innerhalb dieser Zeiträume ausgewählt.

Darauf basierend soll unsere erste Forschungsfrage untersuchen, ob sich diese Unterschiede im Stresserleben in den zwei verschiedenen Messzeitpunkten widerspiegeln, wobei aus eigener Erfahrung zu erwarten ist, dass das Stresserleben in Prüfungsphasen höher ist als im Normalbetrieb. Zusätzlich zur Überprüfung dieser Annahmen soll getestet werden, ob sich die Lebenszufriedenheit, das Schlafverhalten sowie Selbstwirksamkeitserwartung und die Kontrollüberzeugungen zwischen den Messzeitpunkten unterscheiden.

Vertiefend soll der Zusammenhang von diversen Schlaffaktoren des PSQI (Pittsburgh Sleep Quality Index; Buysse, Reynolds, Monk, Berman & Kupfer, 1989) wie beispielsweise Schlaffeffizienz, Schlafstörungen und Schlafdauer mit Lebenszufriedenheit untersucht werden. Auf Grundlage des bisherigen Kenntnisstands lässt sich vermuten, dass schlechter Schlaf negativ auf die Lebenszufriedenheit wirkt (Wolfradt, 2006). Eine differenzierte Untersuchung der einzelnen

Schlaffaktoren fand bisher noch nicht statt, weshalb dies im Zuge unserer Arbeit explorativ geschehen soll. Des Weiteren wird erwartet, dass Schlafqualität und Stress negativ zusammenhängen (vgl. Stuck et al., 2017). Ein ungünstiges Schlafverhalten sollte demnach mit mehr Stresserleben verbunden sein.

Der dritte Schwerpunkt der Arbeit wird die Untersuchung des Zusammenhangs von Stress und Lebenszufriedenheit sein. In bisheriger Forschung zeigte sich, dass akademischer Stress einen negativen Einfluss auf Lebenszufriedenheit hat (Wolfradt, 2006). Wir untersuchen, ob sich dieser Befund auch im Studierendenkontext replizieren lässt.

Ergänzend wird der Einfluss der Personenvariablen Selbstwirksamkeitserwartung und Kontrollüberzeugung („Locus of Control“) auf Schlaf, Stress und Lebenszufriedenheit sowie auf die Zusammenhänge zwischen diesen Variablen analysiert. Ob eine Person beispielsweise glaubt, selbst Einfluss auf ihren Stress und ihre Schlafqualität zu haben, könnte sich positiv auf diese Variablen auswirken. Generell wird davon ausgegangen, dass sich eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung und eine internale Kontrollüberzeugung positiv auf Schlaf, Stress und Lebenszufriedenheit auswirken (Caprara et al., 2012).

## **Methodik**

Die sich aus den oben erläuterten Zusammenhängen ergebenden Forschungsfragen sollen anhand quantitativer Messmethoden untersucht werden. Die Datenerhebung erfolgte mittels Online-Fragebogen. Nach einem Vergleich der zwei Messzeitpunkte beinhaltet die Auswertung messwiederholten Varianzanalysen, korrelativen Analysen ebenso Regressions-, Mediations- und Moderatoranalysen vorgenommen werden. Untersucht werden soll an dieser Stelle beispielsweise, ob eine internale Kontrollüberzeugung als Stresspuffer dienen kann.

## Literatur

- Beierlein, C., Kemper, C., Kovaleva, A., & Rammstedt, B. (2013). Kurzsкала zur Erfassung allgemeiner Selbstwirksamkeitserwartungen (ASKU). *Methoden, Daten, Analysen (mda)*, 7(2), 251-278.
- Caprara, G. V., Alessandri, G., & Eisenberg, N. (2012). Prosociality: The contribution of traits, values, and self-efficacy beliefs. *Journal of personality and social psychology*, 102(6), 1289.
- Ingwersen-Matthiesen, T. (2008). Emotionale Reaktionen auf den sozialen Vergleich im Kontext von Persönlichkeits- und Situationsbewertungsfaktoren.
- Johnson, J. H., & Sarason, I. G. (1979). *Moderator Variables in Life Stress Research* (No. SCS-LS-007). WASHINGTON UNIV SEATTLE DEPT OF PSYCHOLOGY.
- Kovaleva, A., Beierlein, C., Kemper, C. J., & Rammstedt, B. (2012). Eine Kurzsкала zur Messung von Kontrollüberzeugung: Die Skala Internale-Externale-Kontrollüberzeugung-4 (IE-4).
- Rudolph, U., Schweizer, J., & Thomas, A. (2006). Kontrollüberzeugungen und subjektive Lebensqualität bei chronischen Erkrankungen. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 1(3), 182-189.
- Stuck, B. A., Maurer, J. T., Schlarb, A. A., Schredl, M., & Weeß, H.G. (2017). *Praxis der Schlafmedizin: Diagnostik, Differenzialdiagnostik und Therapie bei Erwachsenen und Kindern*. Springer-Verlag.
- Wolfradt, U. (2006). Schlafverhalten, Lebenszufriedenheit und wahrgenommener Leistungsstress in der Schule. *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, 53(1), 12-21.