



Chronischer Stress und Schlafqualität von Studierenden: Vergleich zwischen Prüfungsphase und Vorlesungszeitraum

Exposé zur Bachelorarbeit von Sina Löschner

Die Zeit des Studiums ist für viele ein ganz neuer Lebensabschnitt mit ungewohnten Anforderungen und Aufgaben. Die Veränderungen können potentiell zur Wahrnehmung von Stress führen. Thawabieh und Qaisy (2012) erkannten, dass die Studierenden der Technischen Universität Tafila in Jordanien tatsächlich ein moderates Stress-Niveau erleben. Die größten Stressoren sind soziale Faktoren und Schwierigkeiten an der Universität (Thawabieh & Qaisy, 2012). Ebenso können gesundheitliche Probleme, Sorge um Familie und Freunde sowie gesteigener Alkoholkonsum Stress bei den Studierenden verursachen (Dusselier, Dunn, Wang, Shelley & Whalen, 2005). Dieser Stress kann die Gesundheit sowie die Leistung beeinflussen und unter anderem dazu führen, dass Schmerzen und Müdigkeit empfunden werden und Schlafprobleme auftreten (Thawabieh et al., 2012).

Emotionaler und akademischer Stress hat einen negativen Einfluss auf den Schlaf, so sind über 60% der Studierenden einer amerikanischen Stichprobe schlechte Schläfer (Lund, Reider, Whiting & Prichard, 2010). Forquer, Camden, Gabriau & Johnson (2008) berichten, dass mehr als 33% der Studierenden länger als 30 Minuten zum Einschlafen benötigen und am Tag müde sind. Oftmals schlafen Studierende zu wenig und haben einen unregelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus. Zum Beispiel ist die Bett- und Aufwachzeit am Wochenende über eine Stunde verzögert. Die Schlafprobleme können die tägliche Leistung unter anderem im Studium stark beeinflussen (Forquer et al., 2008).



In den meisten bisherigen Studien wurden der chronische Stress und die Schlafqualität der Studierenden zu einem Zeitpunkt betrachtet. Ich möchte in meiner Bachelorarbeit hingegen den Fokus auf einen Vergleich zwischen Prüfungsphase und Vorlesungszeitraum legen. Wann empfinden die Studierenden der Technischen Universität Chemnitz mehr chronischen Stress und wie verändert sich ihre Schlafqualität? Verglichen werden der empfundene chronische Stress sowie die selbstberichtete Schlafqualität während jeweils 4 Wochen der Prüfungsphase bzw. der Vorlesungszeit. Zusätzlich soll betrachtet werden, wie sich die objektiv vorhandenen Belastungen (Anzahl der pro Woche aufgewendeten Zeitstunden für studienbezogene Arbeiten, Erwerbstätigkeiten, Organisation und Pflege von Haushalt etc.) der Studierenden zwischen den beiden Zeitpunkten unterscheiden und welchen Einfluss diese auf den wahrgenommenen Stress und die Schlafqualität haben.



Literatur

Dusselier, L., Dunn, B., Wang, Y., Shelley II, M. C., & Whalen, D. F. (2005). Personal, health, academic, and environmental predictors of stress for residence hall students. *Journal of American college health, 54*(1), 15-24.

Forquer, L. M., Camden, A. E., Gabriau, K. M., & Johnson, C. M. (2008). Sleep patterns of college students at a public university. *Journal of American College Health, 56*(5), 563-565.

Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of adolescent health, 46*(2), 124-132.

Thawabieh, A. M., & Qaisy, L. M. (2012). Assessing stress among University students. *American International Journal of Contemporary Research, 2*(2), 110-116.