



## **Bachelorarbeit**

### **Zu viel Anspruch, zu wenig Ruhe – verstärkt Perfektionismus stressbedingte Schlafprobleme?**

#### *Exposé zur Bachelorarbeit von Ayleen S. Reichel*

Studierende sind besonders häufig von Stress und Schlafstörungen betroffen. Diese Probleme nehmen zu, wenn sich Studierende einer anspruchsvollen Phase, wie der Klausurenphase nähern (Gardani et al., 2022). Dabei beeinträchtigen am Tag entstandene Stressoren den anschließenden Schlaf (Gardani et al., 2022). Nach dem 3P-Modell von Spielman und Glovinsky (1991) gibt es drei Arten von Faktoren, die den Schlaf aufgrund von Erregung beeinflussen: prädisponierende, auslösende und aufrechterhaltende Faktoren (Spielman & Glovinsky, 1991, zitiert nach Schmidt et al., 2018). Zu den prädisponierenden Faktoren zählen Persönlichkeitseigenschaften, die damit einen Einfluss auf den Zusammenhang von Stress und der Schlafqualität haben.

Perfektionismus ist eine dieser Persönlichkeitseigenschaften, die bereits im Kontext von Stress und Schlaf untersucht wurde. Insomnie-Patienten neigen dazu, überbesorgt zu sein, was mit Perfektionismus assoziiert ist (Van de Laar et al, 2010). Perfektionismus ist ein multidimensionales Konstrukt, das sich durch hohe eigene Ansprüche, Fehlervermeidung und Leistungsdruck auszeichnet (Küskens et al., 2021). Negative Erfahrungen und Stressoren des Tages werden dadurch verstärkt und auf den Schlaf übertragen (Lundh & Broman, 2000). Außerdem tendieren Perfektionisten dazu, sich mehr Gedanken über bereits aufgetretene Schlafprobleme zu machen. Diese Sorgen führen zu einer höheren Erregung vor dem nächsten Einschlafen, was wiederum

den Schlaf beeinträchtigt und somit einen Teufelskreis erzeugt (Lundh & Broman, 2000). Perfektionisten reagieren damit stärker auf Stressoren als weniger perfektionistische Menschen, bei gleichen Alltagsbelastungen (Dunkley et al., 2000). Dementsprechend nehmen sie einen höheren Stress wahr (Dunkley et al., 2000). In den bisherigen Studien wurden jedoch unterschiedliche Ergebnisse gefunden, sodass es noch keine eindeutige Einschätzung zum Einfluss von Perfektionismus auf den Zusammenhang von Stress und der Schlafqualität gibt (Elbadawi et al., 2025).

Im Rahmen dieser Bachelorarbeit soll untersucht werden, inwiefern die tatsächliche Belastung (Stressoren) die Schlafqualität von Studierenden beeinträchtigt und inwieweit wahrgenommener Stress diesen Zusammenhang mediiert. Zudem wird untersucht, ob Perfektionismus als Moderator der Zusammenhänge zwischen Stressoren und wahrgenommenem Stress sowie zwischen wahrgenommenem Stress und Schlafqualität wirkt. Dazu sollen die einzelnen Konstrukte mittels der Online-Fragebögen „Perceived Stress Questionnaire“ (PSQ; Fliege et al., 2009), „Pittsburgh Schlafqualitäts-Index“ (PSQI; Buysse et al., 1989) und „Frost Multidimensional Perfectionism Scale“ (FMPS; Frost et al., 1990) erfasst werden. Das Ausmaß der Stressoren wird über die für verschiedene Lebensbereiche aufgewendete Zeit (z.B. Besuch von Lehrveranstaltungen oder gearbeitete Zeit im Falle eines Nebenjobs) erfasst.

## Literatur

- Dunkley, D. M., Blankstein, K. R., Halsall, J., Williams, M., & Winkworth, G. (2000). The relation between perfectionism and distress: Hassles, coping, and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47*(4), 437–453.  
<https://doi.org/10.1037/0022-0167.47.4.437>
- Elbadawi, M. H., Mubasher, A. A., Abdulgalil, A. A., Alsaid, A., Elameen, N., Magdi, R., Mohamed, W. A., & Fadul, M. H. (2025). The Relationship Between Perfectionism and Quality of Sleep: A Cross-Sectional Study Among Sudanese Medical Students. *Health Science Reports, 8*(7).  
<https://doi.org/10.1002/hsr2.71075>
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews, 61*(101565), 101565.  
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101565>
- Küskens, A., Pietrowsky, R., & Giesemann, A. (2021). Persönlichkeit und Insomnien. *Somnologie, 25*(3), 176–185. <https://doi.org/10.1007/s11818-021-00315-7>
- Lundh, L.-G., & Broman, J.-E. (2000). Insomnia as an interaction between sleep-interfering and sleep-interpreting processes. *Journal of Psychosomatic Research, 49*(5), 299–310.  
[https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(00\)00150-1](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(00)00150-1)
- Malivoire, B. L., Kuo, J. R., & Antony, M. M. (2019). An examination of emotion dysregulation in maladaptive perfectionism. *Clinical Psychology Review, 71*, 39–50.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2019.04.006>

Schmidt, R. E., Courvoisier, D. S., Cullati, S., Kraehenmann, R., & Linden, M. V. der. (2018). Too Imperfect to Fall Asleep: Perfectionism, Pre-sleep Counterfactual Processing, and Insomnia. *Frontiers in Psychology, 9*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01288>

van de Laar, M., Verbeek, I., Pevernagie, D., Aldenkamp, A., & Overeem, S. (2010). The role of personality traits in insomnia. *Sleep Medicine Reviews, 14*(1), 61–68. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.07.007>