



Wie Schlafqualität das emotionale Erleben und die Lebenszufriedenheit von Studierenden beeinflusst.

Die vermittelnde Rolle der Schlafqualität im Zusammenhang von Stress, Emotionalität und Lebenszufriedenheit bei Studierenden.

Exposé zur Bachelorarbeit von Hans Hiersemann

Stress ist eine der zentralen Belastungsfaktoren im Leben vieler Studierender.

Untersuchungen zeigen, dass etwa jede*r zweite bis vierte Studierende in Deutschland ein erhöhtes Stressniveau aufweist – oftmals sogar höher als das der Allgemeinbevölkerung (Grütmacher et al., 2018; Herbst et al., 2016). Wie Herbst et al. (2016) bereits darlegten, wirkt sich dieser Stress negativ auf die psychische Gesundheit aus. Zu den Auswirkungen zählen unter anderem eine reduzierte Lebenszufriedenheit sowie eine gestörte emotionale Verfassung. Die Studierenden zeigen insgesamt eine unzureichende Bewältigungskompetenz im Umgang mit Stress, die sich in Form von Unzufriedenheit, Unruhe sowie Schlaf- und Konzentrationsstörungen äußert (Herbst et al., 2016). Gleichzeitig tritt in diesem Kontext häufig eine Beeinträchtigung der Schlafqualität auf (Almojali et al., 2017).

Eine hohe Stressbelastung wirkt sich negativ auf die Schlafqualität aus (Buckley & Schatzberg, 2005; Rodenbeck et al., 2002). Zudem besteht ein positiver Zusammenhang zwischen Stress und einer reduzierten Lebenszufriedenheit (Hübner et al., 2024; Sendatzki & Rathmann, 2022). Es wurde eine Assoziation zwischen schlechter Schlafqualität und einer verminderten Lebenszufriedenheit sowie einem erhöhten negativen und reduzierten positiven

Affekt festgestellt (Bouwmans et al, 2017; Finan et al., 2017; Weinberg et al, 2016). Diese Befunde legen nahe, dass die Schlafqualität als vermittelnder Faktor im Zusammenhang zwischen Stress und psychischer Gesundheit fungieren könnte. Auch Lee et al. (2022) zufolge wirken Schlafstörungen als Mediator zwischen Stress und Lebensqualität

Die vorliegende Bachelorarbeit hat die Aufgabe, zu untersuchen, inwiefern die Schlafqualität Studierender eine vermittelnde Rolle im Zusammenhang zwischen wahrgenommenem Stress und psychischem Wohlbefinden spielt. Das psychische Wohlbefinden wird dabei operationalisiert durch die Lebenszufriedenheit sowie die positive und negative Emotionalität.

Es ist eine quantitative Online-Studie mit Studierenden geplant. Die Erhebung der Daten erfolgt mithilfe standardisierter Fragebögen. Zur Messung der Lebenszufriedenheit werden die deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS; Janke & Glöckner-Rist, 2012) sowie der Fragebogen zum allgemeinen habituellen Wohlbefinden (FAHW; Wydra, 2024) eingesetzt. Die emotionale Erlebnisqualität wird mithilfe der deutschen Version der Scale of Positive and Negative Experience (SPANE; Rahm, Heise & Schuldt, 2017) erfasst.

Es wird angenommen, dass eine hohe Stressbelastung bei Studierenden mit einer geringeren Lebenszufriedenheit und verstärkter negativer Emotionalität einhergeht. Dieser Zusammenhang ist jedoch weniger stark ausgeprägt bei guter Schlafqualität. Eine gute Schlafqualität könnte somit als protektiver Faktor gegen stressbedingte Einbußen im psychischen Wohlbefinden fungieren. Die Ergebnisse können Implikationen für stresspräventive Maßnahmen im Hochschulkontext liefern, insbesondere hinsichtlich Schlafhygiene und Resilienzförderung.

Literatur

- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Bouwmans, M. E. J., Bos, E. H., Hoenders, H. J. R., Oldehinkel, A. J., & De Jonge, P. (2017). Sleep quality predicts positive and negative affect but not vice versa. An electronic diary study in depressed and healthy individuals. *Journal of Affective Disorders*, 207, 260–267. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.09.046>
- Buckley, T. M., & Schatzberg, A. F. (2005). On the Interactions of the Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) Axis and Sleep: Normal HPA Axis Activity and Circadian Rhythm, Exemplary Sleep Disorders. *The Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, 90(5), 3106–3114. <https://doi.org/10.1210/jc.2004-1056>
- Finan, P. H., Quartana, P. J., Remeniuk, B., Garland, E. L., Rhudy, J. L., Hand, M., Irwin, M. R., & Smith, M. T. (2017). Partial Sleep Deprivation Attenuates the Positive Affective System: Effects Across Multiple Measurement Modalities. *Sleep*, 40(1). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsw017>
- Herbst, U., Voeth, M., Eidhoff, A. T., Müller, M., & Stief, S. (2016). *Studierendenstress in Deutschland—Eine empirische Untersuchung*. AOK-Bundesverband. https://web.archive.org/web/20200725065947/https://www.ph-ludwigsburg.de/uploads/media/AOK_Studie_Stress.pdf
- Hübner, L., Girbig, M., Gusy, B., Lesener, T., & Seidler, A. (2024). Die Bedeutung spezifischer studienbedingter Anforderungen und Ressourcen für die Gesundheit und

Lebenszufriedenheit von Studierenden. *Psychiatrische Praxis*, 51(03), 147–156.

<https://doi.org/10.1055/a-2210-7777>

J Grützmaker, B Gusy, T Lesener, S Sudheimer, & J Willige. (2018). *Gesundheit Studierender in Deutschland 2017*. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.29045.09449>

Janke, S., & Glöckner-Rist, A. (2012). Deutsche Version der Satisfaction with Life Scale (SWLS). *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS)*.

<https://doi.org/10.6102/ZIS147>

Lee, S., Lee, H.-J., & Cho, C.-H. (2022). Mediation Effect of Insomnia Symptoms on Relation Between Stress and Quality of Life. *Psychiatry Investigation*, 19(3), 229–238.

<https://doi.org/10.30773/pi.2021.0344>

Lo Martire, V., Berteotti, C., Zoccoli, G., & Bastianini, S. (2024). Improving Sleep to Improve Stress Resilience. *Current Sleep Medicine Reports*, 10(1), 23–33.

<https://doi.org/10.1007/s40675-024-00274-z>

Rahm, T., Heise, E., & Schuldt, M. (2017). Measuring the frequency of emotions—Validation of the Scale of Positive and Negative Experience (SPANE) in Germany. *PLOS ONE*, 12(2),

e0171288. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0171288>

Rodenbeck, A., Huether, G., Rüther, E., & Hajak, G. (2002). Interactions between evening and nocturnal cortisol secretion and sleep parameters in patients with severe chronic primary insomnia. *Neuroscience Letters*, 324(2), 159–163. [https://doi.org/10.1016/S0304-](https://doi.org/10.1016/S0304-3940(02)00192-1)

[3940\(02\)00192-1](https://doi.org/10.1016/S0304-3940(02)00192-1)

Sendatzki, S., & Rathmann, K. (2022). Unterschiede im Stresserleben von Studierenden und Zusammenhänge mit der Gesundheit. Ergebnisse einer Pfadanalyse. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 17(4), 416–427. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00917-x>

Steiger, A. (2002). Sleep and the hypothalamo–pituitary–adrenocortical system. *Sleep Medicine Reviews*, 6(2), 125–138. <https://doi.org/10.1053/smr.2001.0159>

Weinberg, M. K., Noble, J. M., & Hammond, T. G. (2016). Sleep well feel well: An investigation into the protective value of sleep quality on subjective well-being. *Australian Journal of Psychology*, 68(2), 91–97. <https://doi.org/10.1111/ajpy.12098>

Wydra, G. (2024). FAHW. Fragebogen zum allgemeinen Wohlbefinden. ZPID (Leibniz Institute for Psychology) – Open Test Archive. <https://doi.org/10.23668/PSYCHARCHIVES.14690>