



Schlaf und Stress bei Studierenden:

Dysfunktionale schlafbezogene Kognitionen und Pre-Sleep-Arousal als Mediatoren zwischen Stress und Schlafqualität

Exposé zur Bachelorarbeit von Oliver Klann

Studierende weisen eine überdurchschnittlich hohe Anfälligkeit für psychische Belastungen und Schlafstörungen auf. So erfüllen etwa 30% von ihnen die klinischen Kriterien für Insomnie (Gardani et al., 2022). Spezifische Stressoren wie akademischer Leistungsdruck und finanzielle Sorgen korrelieren signifikant mit einer verminderten Schlafqualität (Du et al., 2021; Gardani et al., 2022). Da unzureichender Schlaf die kognitive Leistungsfähigkeit beeinträchtigt, besteht ein direkter Zusammenhang zwischen Schlafstörungen und schlechteren akademischen Leistungen (Gardani et al., 2022; Becker et al., 2018).

Unter Schlafbezogenen dysfunktionalen Kognitionen (SDK) versteht man fehlerhafte Überzeugungen, unrealistische Erwartungen sowie verzerrte Bewertungen der Ursachen und Konsequenzen von Schlaf (Morin et al., 2007). Sie spielen eine zentrale Rolle bei der Entstehung und Aufrechterhaltung von Schlafstörungen (Lang et al., 2017; Morin et al., 2007).

Schlafbezogene dysfunktionale Kognitionen stehen zudem in engem Zusammenhang mit dem Konzept des Pre-Sleep Arousal (PSA), da insbesondere als unkontrollierbar erlebte, intrusive Gedanken zentrale Bestandteile dieser Erregung sind (Giesermann et al., 2012). Als PSA wird ein Zustand erhöhter kognitiver und/oder körperlicher Aktivierung unmittelbar vor dem Einschlafen

bezeichnet, der sich sowohl in gedanklicher Aktivität als auch in physiologischen Reaktionen äußern kann und mit verzögertem Einschlafen in Verbindung steht (Nicassio et al., 1985).

Wahrgenommener Stress steht im Zusammenhang mit erhöhter kognitiver Aktivierung sowie sich wiederholenden negativen Denkprozessen. Diese können dysfunktionale schlafbezogene Kognitionen und PSA verstärken (Tousignant et al., 2019; Pillai et al., 2014). Dysfunktionale schlafbezogene Kognitionen gehen in Zusammenhang mit einer erhöhten emotionalen Belastung und gesteigerter kognitiver Aktivierung vor dem Einschlafen einher (Morin et al., 2007; Tousignant et al., 2019). Pre-Sleep-Arousal äußert sich hingegen unter anderem in Grübeln, Sorgen, sowie vegetativer Aktivierung (Giesermann et al., 2012). Diese Form der Aktivierung steht in engem Zusammenhang mit Schlafstörungen, insbesondere mit einer verlängerten Einschlaf latenz (Nicassio et al., 1985). Eine stärkere Ausprägung dysfunktionaler schlafbezogener Kognitionen korreliert mit einer insgesamt geringeren subjektiven Schlafqualität (Lang et al., 2017; Morin et al., 2007). Bislang wurde nur unzureichend untersucht, inwieweit DSK und PSA Zusammenhang zwischen Stress und Schlafqualität bei Studierenden vermitteln.

In der vorliegenden Arbeit (1) wird der Zusammenhang zwischen Stress und Schlafqualität bei Studierenden untersucht. Zudem (2) wird analysiert, wie sich Stress auf dysfunktionale, DSK und PSA auswirkt und (3) wie diese wiederum die Schlafqualität beeinflussen. Im Gegensatz zu vorherigen Ansätzen wird der Einfluss beider Konzepte (DSK & PSA) auf die Beziehung zwischen Stress und Schlaf in einem gemeinsamen Modell analysiert. Die Erfassung der Konstrukte soll im Rahmen einer Online-Untersuchung mithilfe des Perceived Stress Questionnaire (PSQ), des Pittsburgh-Sleep-Quality-Index (PSQI), des Dysfunktionale Gedanken und Einstellungen zum Schlaf (DBAS-16)-Fragebogens und der Pre-Sleep-Arousal Scale (PSAS) erfolgen.

Literatur

Becker, S. P., Jarrett, M. A., Luebke, A. M., Garner, A. A., Burns, G. L., & Kofler, M. J. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health, 4*(2), 174–181.

<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>

Du, C., Wang, W., Hsiao, P. Y., Ludy, M.-J., & Tucker, R. M. (2021). Insufficient sleep and poor sleep quality completely mediate the relationship between financial stress and dietary risk among higher education students. *Behavioral Sciences, 11*(5), 69.

<https://doi.org/10.3390/bs11050069>

Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews, 61*, 101565.

<https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101565>

Gieselmann, A., de Jong-Meyer, R., & Pietrowsky, R. (2012). Kognitive und körperliche Erregung in der Phase vor dem Einschlafen: Die deutsche Version der Pre-Sleep Arousal Scale (PSAS). *Zeitschrift für Klinische Psychologie und Psychotherapie, 41*(2), 73–80.

<https://doi.org/10.1026/1616-3443/a000134>

Lang, C., Brand, S., Holsboer-Trachsler, E., Pühse, U., Colledge, F., & Gerber, M. (2017). Validation of the German version of the short form of the dysfunctional beliefs and attitudes about

sleep scale (DBAS-16). *Neurological Sciences*, 38, 1047–1058.

<https://doi.org/10.1007/s10072-017-2921-x>

Morin, C. M., Vallières, A., & Ivers, H. (2007). Dysfunctional beliefs and attitudes about sleep (DBAS): Validation of a brief version. *Sleep*, 30(11), 1547–1554.

<https://doi.org/10.1093/sleep/30.11.1547>

Nicassio, P. M., Mendlowitz, D. R., Fussell, J. J., & Petras, L. (1985). The phenomenology of the pre-sleep state: The development of the pre-sleep arousal scale. *Behaviour Research and Therapy*, 23(3), 263–271.

Pillai, V., Roth, T., Mullins, H. M., & Drake, C. L. (2014). Moderators and mediators of the relationship between stress and insomnia: Stressor chronicity, cognitive intrusion, and coping. *Sleep*, 37(7), 1199–1208. <https://doi.org/10.5665/sleep.3838>

Sivertsen, B., Vedaa, Ø., Harvey, A. G., Glozier, N., Pallesen, S., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & Hysing, M. (2019). Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *Journal of Sleep Research*, 28(2), e12790.

<https://doi.org/10.1111/jsr.12790>

Tousignant, O. H., Taylor, N. D., Suvak, M. K., & Fireman, G. D. (2019). Effects of rumination and worry on sleep. *Behavior Therapy*, 50(3), 558–570.

<https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.09.005>