



**Stressoren und psychische Gesundheit bei Studierenden: Eine Untersuchung serieller Mediationsprozesse über wahrgenommenen Stress und Schlafqualität**

*Exposé zur Masterarbeit von Tanja Engler*

Etwa jeder zweite bis vierte Studierende in Deutschland weist ein hohes Stressniveau auf, teilweise werden sogar höhere Werte als in der Allgemeinbevölkerung festgestellt (Grützmaker et al., 2018; Herbst et al., 2016). Anhaltend erhöhte Stressbelastung steht im Zusammenhang mit psychischen Beeinträchtigungen, wie beispielsweise depressiven oder angstbezogenen Symptomen (Cohen et al., 1983; Shin & Park, 2025).

Darüber hinaus kann Stress die Schlafqualität beeinträchtigen, beispielsweise durch verlängerte Einschlafzeiten oder häufiges nächtliches Erwachen (Buckley & Schatzberg, 2005; Rodenbeck et al., 2002; Steiger, 2002). Studierende sind hierbei besonders anfällig für eine schlechte Schlafqualität (Schmickler et al., 2023). Schlaf erfüllt zahlreiche essenzielle Funktionen für die psychische Gesundheit. So spielt er unter anderem eine zentrale Rolle für die neuronale Regeneration (Nedergaard & Goldman, 2016) und für die Verarbeitung emotionaler und kognitiver Inhalte (Diekelmann & Born, 2010).

Eine beeinträchtigte Schlafqualität scheint nicht nur eine Folge von Stress zu sein, sondern könnte eine vermittelnde Rolle im Zusammenhang zwischen Stress und psychischer Gesundheit einnehmen. Während einzelne Studien bereits Zusammenhänge zwischen Stress, Schlaf und psychischer Gesundheit untersuchen (z.B. Carpi & Vestri, 2022; Costa-López et al.,

2024; Wang et al., 2024), fehlt es bislang an systematischen Analysen, die diese Variablen im Sinne eines Mediationsmodells in studentischen Stichproben integrieren.

Nach dem transaktionellen Stressmodell (Lazarus & Folkman, 1984) entsteht Stress nicht allein durch das Vorliegen tatsächlicher Belastungen, sondern erst durch die Bewertung dieser. Das bedeutet, dass die gleiche Belastung von unterschiedlichen Personen als unterschiedlich stressig wahrgenommen werden und somit zu unterschiedlichen Auswirkungen führen kann. Vor diesem Hintergrund stellt sich die Frage, ob der Zusammenhang zwischen tatsächlichen Belastungen und psychischer Gesundheit seriell über den wahrgenommenen Stress und die Schlafqualität mediiert wird.

Daraus ergibt sich die zentrale Forschungsfrage der vorliegenden Abschlussarbeit: Inwiefern vermitteln wahrgenommener Stress und Schlafqualität den Zusammenhang zwischen studienbezogenen Belastungen und psychischer Gesundheit bei Studierenden?

Zur Beantwortung der Forschungsfrage wird eine Online-Fragebogenstudie, die sich gezielt an Studierende richtet, durchgeführt. Die zentralen Konstrukte werden mithilfe etablierter und validierter Instrumente erfasst. Der wahrgenommene Stress wird über den Perceived Stress Questionnaire (Fliege et al., 2009) erhoben. Die tatsächliche Belastung (Stressoren) wird über den Zeitaufwand für verschiedene Tätigkeitsbereiche, die sich auf das Studium (z.B. Zeitaufwand für den Besuch von Lehrveranstaltung) sowie den Alltag der Studierenden (z.B. Zeitaufwand für Nebenjobs) beziehen, erfasst. Zur Messung der Schlafqualität wird der Pittsburgh Sleep Quality Index (Buysse et al., 1989) eingesetzt. Die psychische Gesundheit wird mithilfe der Facetten zu Depression und Angst der Depression Anxiety and Stress Scales (Nilges & Essau, 2021) erfasst.

## Literatur

- 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>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatric research*, 28 (2), 193-213. doi: 10.1016/0165-1781
- Carpi, M. & Vestri, A. (2022). The Mediating Role of Sleep Quality in the Relationship between Negative Emotional States and Health-Related Quality of Life among Italian Medical Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 20(1), 26. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010026>
- Cohen, S., Kamarck, T. & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal Of Health And Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Costa-López, B., Ruiz-Robledillo, N., Moreno, O., Albaladejo-Blázquez, N., Hernandez, C., Baryła-Matejczuk, M. & Ferrer-Cascales, R. (2024). Sensory processing sensitivity as a predictor of health-related quality of life outcomes via stress and sleep quality. *Scientific Reports*, 14(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-024-72657-9>
- Diekelmann, S. & Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nature Review Neuroscience* (11). 114-126.
- Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. F. (2009). PSQ. Perceived Stress Questionnaire [Verfahrensdokumentation, Skalenberechnung PSQ20 ... auf Deutsch, ...]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.

<http://doi.org/10.23668/psycharchives.12937>

Grützmaker, J., Gusy, B., Lesener, T., Sudheimer, S., & Willige, J. (2018). Gesundheit Studierender in Deutschland 2017. Ein Kooperationsprojekt zwischen dem Deutschen Zentrum für Hochschul und Wissenschaftsforschung, der Freien Universität Berlin und der Techniker Krankenkasse. *Techniker Krankenkasse*.

Herbst, U., Voeth, M., Eidhoff, A. T., Müller, M., & Stief, S. (2016). Studierendenstress in Deutschland eine empirische Untersuchung. AOK Bundesverband.

Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Nedergaard, M., & Goldman, S. A. (2016). BRAIN DRAIN. *Scientific American*, 314(3), 44-49.

Nilges, P. & Essau, C. (2021). DASS. Depressions-Angst-Stress-Skalen - deutschsprachige Kurzfassung [Verfahrensdokumentation und Fragebogen mit Auswertung]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.

<https://doi.org/10.23668/psycharchives.4579>

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/s0304-3940\(02\)00192-1](https://doi.org/10.1016/s0304-3940(02)00192-1)

Schmickler, J. M., Blaschke, S., Robbins, R., & Mess, F. (2023). Determinants of sleep quality: A cross-sectional study in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032019>

Shin, H. & Park, C. (2025). Perceived stress shapes symptom and social network dynamics: a network analysis of depression, anxiety, and relationship-specific support and strain. *BMC Psychiatry*, 25(1), 715. <https://doi.org/10.1186/s12888-025-07146-y>

Wang, X., Cao, X., Yu, J., Jin, S., Li, S., Chen, L., Liu, Z., Ge, X. & Lu, Y. (2024). Associations of perceived stress with loneliness and depressive symptoms: the mediating role of sleep quality. *BMC Psychiatry*, 24(1), 172. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05609-2>