



Zur vermittelnden Rolle der Schlafqualität im Zusammenhang von Stress, Emotionalität und Lebenszufriedenheit von Studierenden.

Exposé zur Masterarbeit von Adrian Sliva

Studierende in Deutschland erleben überdurchschnittlich starken Stress und berichten von höherem Stressempfinden als berufstätige Personen, was sich negativ auf die psychische Gesundheit auswirkt. Ursächlich dafür sind insbesondere ein hoher Zeit- und Leistungsdruck sowie mangelnde Bewältigungsstrategien im Umgang mit Stress (Herbst et al., 2016).

Studierende mit hohem Stress erleben eine geringere Lebenszufriedenheit (Civitci, 2015; Holinka, 2015; Kaya et al., 2015) und stärkere negative Emotionalität (Ansari et al., 2024; Huang et al., 2024). Erhöhter Stress wirkt sich außerdem negativ auf die Qualität des Schlafes von Studierenden aus (Amaral et al., 2018; Huang et al., 2024; Zhang et al., 2026). Eine geringe Schlafqualität steht positiv mit einer geringeren Lebenszufriedenheit (Cao et al., 2022; Fuligni & Hardway, 2006; Paunio et al., 2008; Steptoe et al., 2008) und stärkerer negativer Emotionalität sowie geringerer positiver Emotionalität (Amaral et al., 2018; Fuligni & Hardway, 2006; Palmer et al., 2024) in Zusammenhang.

Diese Befunde legen nahe, dass die Schlafqualität im Zusammenhang zwischen Stress und Lebenszufriedenheit sowie positiver und negativer Emotionalität eine vermittelnde Rolle einnehmen könnte. Die Befunde von Zhang et al. (2026) unterstützen diese Hypothese.

Ziel dieser Masterarbeit ist es, den aktuellen Forschungsstand um eine Untersuchung an einer rein studentischen Stichprobe zu erweitern und darin die mediierende Rolle der

Schlafqualität im Zusammenhang von Stress, Lebenszufriedenheit und positiver und negativer Emotionalität zu untersuchen. Dafür werden zwei Mediationsmodelle geprüft. Jeweils mit Stress als Prädiktor, Schlafqualität als Mediator und mit Lebenszufriedenheit (erstes Modell) und Emotionalität (zweites Modell) als abhängige Variablen. Dafür wird eine quantitative Online-Studie durchgeführt, die auf standardisierten Fragebögen basiert.

Die Schlafqualität wird darin mit der deutschen Version des Pittsburgh Sleep Quality Index (Buysse et al., 1989) erfasst. Zur Erhebung des Stresses wird die deutsche Version des Perceived Stress Questionnaire (Fliege et al., 2009) verwendet. Die Lebenszufriedenheit wird mit der deutschen Version der Satisfaction with Life Scale (Janke & Glöckner-Rist, 2012) und die positive und negative Emotionalität mit der deutschsprachigen Version der Scale of Positive and Negative Experience (Rahm et al., 2017) erfasst.

Basierend auf den oben genannten Vorbefunden wird angenommen, dass Stress in direktem Zusammenhang mit Lebenszufriedenheit und Emotionalität steht. Weiterhin wird erwartet, dass ein höheres Stresserleben mit einer geringeren Schlafqualität einhergeht und diese negativ mit Lebenszufriedenheit und positiver Emotionalität (und positiv mit negativer Emotionalität) im Zusammenhang steht. Es wird erwartet, dass die Schlafqualität als Mediator zwischen Stress und Lebenszufriedenheit und Emotionalität fungiert, was durch signifikante indirekte Effekte über diesen Mediator sichtbar werden sollte. Die Ergebnisse dieser Masterarbeit können wichtige Implikationen für künftige Forschungsarbeiten im Bereich der Stress- und Schlafforschungen sowie für die Entwicklung von zielgruppenspezifischen Interventionen zur Reduktion stressbedingter Belastungen im studentischen Kontext liefern.

Literatur

- Amaral, A. P., Soares, M. J., Pinto, A. M., Pereira, A. T., Madeira, N., Bos, S. C., Marques, M., Roque, C. & Macedo, A. (2018). Sleep difficulties in college students: The role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Research*, *260*, 331–337.
<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.072>
- Ansari, S., Khan, I. & Iqbal, N. (2024). Association of stress and emotional well-being in non-medical college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal Of Affective Disorders*, *368*, 200–223. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2024.09.029>
- 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. *Psychiatry Research*, *28*(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cao, Y., Yang, Z., Yu, Y. & Huang, X. (2022). Physical activity, sleep quality and life satisfaction in adolescents: A cross-sectional survey study. *Frontiers in Public Health*, *10*, 1010194. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1010194>
- Civitci, A. (2015). Perceived Stress and Life Satisfaction in College Students: Belonging and Extracurricular Participation as Moderators. *Procedia - Social And Behavioral Sciences*, *205*, 271–281. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.09.077>
- Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S. & Klapp, B. (2009). PSQ. Perceived Stress questionnaire. *Psychology Archives*. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.12937>
- Fulgini, A. & Hardway, C. (2006). Daily Variation in Adolescents' Sleep, Activities, and Psychological Well-Being. *Journal Of Research On Adolescence*, *16*(3), 353–378.
- 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-](https://web.archive.org/web/20200725065947/https://www.ph-ludwigsburg.de/uploads/media/AOK_Studie_Stress.pdf)

[ludwigsburg.de/uploads/media/AOK_Studie_Stress.pdf](https://web.archive.org/web/20200725065947/https://www.ph-ludwigsburg.de/uploads/media/AOK_Studie_Stress.pdf)

Holinka, C. (2015). Stress, emotional intelligence, and life satisfaction in college students. *College Student Journal*, 49(2).

Huang, Y., Yang, L., Liu, Y. & Zhang, S. (2024). Effects of perceived stress on college students' sleep quality: a moderated chain mediation model. *BMC Psychology*, 12(1), 476.

<https://doi.org/10.1186/s40359-024-01976-3>

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>

Kaya, C., Tansey, T., Melekoglu, M. & Cakiroglu, O. (2015). Stress and life satisfaction of Turkish college students. *College Student Journal*, 49(2). [https://link.gale.com/apps/doc](https://link.gale.com/apps/doc/A419267904/AONE?u=anon~cb414446&sid=googleScholar&xid=46dfc43d)

[/A419267904/AONE?u=anon~cb414446&sid=googleScholar&xid=46dfc43d](https://link.gale.com/apps/doc/A419267904/AONE?u=anon~cb414446&sid=googleScholar&xid=46dfc43d)

Palmer, C. A., Bower, J. L., Cho, K. W., Clementi, M. A., Lau, S., Oosterhoff, B. & Alfano, C. A.

(2024). Sleep loss and emotion: A systematic review and meta-analysis of over 50 years of experimental research. *Psychological Bulletin*, 150(4), 440–463.

<https://doi.org/10.1037/bul0000410>

Paunio, T., Korhonen, T., Hublin, C., Partinen, M., Kivimaki, M., Koskenvuo, M. & Kaprio, J. (2008).

Longitudinal Study on Poor Sleep and Life Dissatisfaction in a Nationwide Cohort of Twins. *American Journal Of Epidemiology*, 169(2), 206–213. [https://doi.org/](https://doi.org/10.1093/aje/kwn305)

[10.1093/aje/kwn305](https://doi.org/10.1093/aje/kwn305)

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>

Steptoe, A., O'Donnell, K., Marmot, M. & Wardle, J. (2008). Positive affect, psychological well-being, and good sleep. *Journal Of Psychosomatic Research*, 64(4), 409–415. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2007.11.008>

Zhang, W., Wang, R. & Zhang, J. (2026). The mediating role of sleep quality and the moderating role of gender and grade in the association between academic stress and psychological health among adolescents in county-level areas of Liaoning Province, China. *Frontiers in Psychology*, 17, 1705480. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2026.1705480>