



Bachelorarbeit

Schlaf und Stress bei Studierenden – Wie beeinflusst die wahrgenommene Kontrolle über den Schlaf den Zusammenhang zwischen Schlaf und Stress?

Exposé zur Bachelorarbeit von Catalina Härtig

Viele Studierende leiden unter schlechter Schlafqualität (Löwe et al., 2025; Lund et al., 2010). Gestörter Schlaf kann gesundheitliche Beeinträchtigungen begünstigen (Budhiraja et al., 2011; Prather et al., 2015) und sich negativ auf Gedächtnisprozesse auswirken (Diekelmann & Born, 2010). Daher ist die Schlafforschung für Studierende besonders relevant.

Zudem nehmen Studierende ein hohes Ausmaß an Stress wahr (Büttner & Dlugosch, 2013). Mehrere theoretische Erklärungsmodelle deuten darauf hin, dass Stress ein wichtiger Faktor ist, der Schlafstörungen fördert (Harvey, 2000a; Riemann et al., 2010; Zhao et al., 2015).

Ein weiteres Erklärungsmodell für Schlafstörungen stellen schlafbezogene Kontrollüberzeugungen dar. Rotter (1966) zufolge attribuieren Menschen bestimmte Ereignisse entweder auf interne oder auf externe Ursachen. Auch in Bezug auf den Schlaf existieren unterschiedlich ausgeprägte Kontrollüberzeugungen. Die Sleep Locus of Control Scale (SLOC; Vincent et al., 2004) misst die Erwartungen in Bezug auf den Zusammenhang zwischen Schlaf und Verhalten und unterscheidet zwischen zwei Faktoren: Der „internal sleep locus of control“ beschreibt die Überzeugung, dass eine Person vor allem selbst für ihren Schlaf Verantwortung trage. Im Kontrast dazu umfasst der „chance sleep locus of control“ die Überzeugung, dass guter Schlaf von Glück oder Zufall abhängt. Die SLOC erfasst demnach allgemeine Auffassungen einer

Person darüber, wie viel Kontrolle eine Person über ihren Schlaf haben sollte (Vincent et al., 2004) – sie erfasst „schlafbezogene Kontrollüberzeugungen“.

Rotters (1966) Kontrollüberzeugungen werden in der Theorie der Verantwortlichkeit von Weiner (1979) als Kausaldimension aufgegriffen und durch die Dimension der Kontrollierbarkeit ergänzt. Weiner (1979) unterscheidet bei der Ursachenzuschreibung von Erfolg und Versagen zwischen kontrollierbaren und unkontrollierbaren, internalen vs. externalen Ursachen. An dieses Konzept der Kontrollierbarkeit knüpft der Brief Index of Sleep Control (BRISC; Grandner et al., 2020) an. Dieser Fragebogen misst die subjektive Überzeugung einer Person, in welchem Umfang sie tatsächlich selbst Kontrolle über ihren eigenen Schlaf hat – er misst „schlafbezogene Kontrollierbarkeit“.

Bisher wurden in der Forschung der Zusammenhang von Schlaf und Stress sowie auch der von Schlaf und schlafbezogenen Kontrollüberzeugungen bzw. schlafbezogener Kontrollierbarkeit untersucht. Die beiden zuletzt genannten Konstrukte wurden jedoch noch nicht im Zusammenhang mit Stress untersucht. Ziel dieser Arbeit ist es, herauszufinden, ob – und wenn ja, auf welche Weise – schlafbezogene Kontrollüberzeugungen den Zusammenhang zwischen Schlaf und Stress beeinflussen. Dazu wird eine Online-Studie durchgeführt. Zur Messung der Schlafqualität wird der Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI; Buysse et al., 1989) genutzt. Das Perceived Stress Questionnaire (PSQ; Fliege et al., 2009) ermittelt das wahrgenommene Stresslevel der Versuchsteilnehmenden. Die schlafbezogenen Kontrollüberzeugungen werden von der Sleep Locus of Control Scale (SLOC; Vincent et al., 2004) erfasst. Der Brief Index of Sleep Control (BRISC; Grandner et al., 2020) misst die schlafbezogene Kontrollierbarkeit.

Literatur

- Budhiraja, R., Roth, T., Hudgel, D. W., Budhiraja, P., & Drake, C. L. (2011). Prevalence and polysomnographic correlates of insomnia comorbid with medical disorders. *Sleep, 34* (7), 859-867. <https://doi.org/10.5665/SLEEP.1114>
- Büttner, T., & Dlugosch, G. (2013). Stress im Studium. *Prävention und Gesundheitsförderung, 8*, 106-111. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0369-7>
- 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. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Diekelmann, S., & Born, J. (2010). The memory function of sleep. *Nat Rev Neurosci 11*, 114-126. <https://doi.org/10.1038/nrn2762>
- Fliege, H., Rose, M., Arck, P., Levenstein, S., & Klapp, B. F. (2009). PSQ. Perceived Stress Questionnaire [Verfahrensdokumentation, PSQ20-Skalenberechnung, PSQ20-Fragebogen Englisch, Deutsch, Deutsch (letzte 2 Jahre), PSQ30-Skalenberechnung, PSQ30-Fragebogen Englisch, Französisch, Deutsch, Italienisch und Spanisch]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), *Open Test Archive*. ZPID. <http://dx.doi.org/10.23668/psycharchives.12937>
- Grandner, M. A., Olivier, K., Gallagher, R., Hale, L., Barrett, M., Branas, C., Killgore, W. D. S., Parthasarathy, S., Gehrels, J.-A., & Alfonso-Miller, P. (2020). Quantifying impact of real-world barriers to sleep: The Brief Index of Sleep Control (BRISC). *Sleep Health, 6*(5), 587-593. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.01.013>

- Harvey, A. G. (2000a). Pre-sleep cognitive activity: A comparison of sleep-onset insomniacs and good sleepers. *British Journal of Clinical Psychology, 39*, 275–286.
<https://doi.org/10.1348/014466500163284>
- Löwe, A., Lange, M., & Schaller, A. (2025). Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Gesundheitskompetenz von Studierenden – eine monozentrische Querschnittstudie in Deutschland. *B&G Bewegungstherapie und Gesundheitssport, 41*(3), 139–145.
<https://doi.org/10.1055/a-2556-3261>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *Journal of Adolescent Health, 46* (2), 124-132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Prather, A. A., Janicki-Deverts, D., Hall, M. H., & Cohen, S. (2015). Behaviorally assessed sleep and susceptibility to the common cold. *Sleep, 38* (9), 1353–1359.
<https://doi.org/10.5665/sleep.4968>
- Riemann, D., Spiegelhalder, K., Feige, B., Voderholzer, U., Berger, M., Perlis, M., & Nissen, C. (2010). The hyperarousal model of insomnia: A review of the concept and its evidence. *Sleep Medicine Reviews, 14*, 19–31. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.04.002>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied, 80* (1), 1–28.
<https://doi.org/10.1037/h0092976>
- Vincent, N., Sande, G., Read, C., & Giannuzzi, T. (2004). Sleep Locus of Control: Report on a New Scale. *Behavioral Sleep Medicine, 2*(2), 79–93.
https://doi.org/10.1207/s15402010bsm0202_1

Weiner, B. (1979). A Theory of Motivation for Some Classroom Experiences. *Journal of Educational Psychology*, 71(1), 3–25. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.71.1.3>

Zhao, L., Wang, E., Zhang, X., Karama, S., Khundrakpam, B., Zhang, H., Guan, M., Wang, M., Cheng, J., Shi, D., Evans, A. C., & Li, Y. (2015). Cortical structural connectivity alterations in primary insomnia: Insights from MRI-based morphometric correlation analysis. *Biomed Research International*. <https://doi.org/10.1155/2015/817595>