



## **Stress, Schlafqualität und emotionales Befinden bei Studierenden des Lehramtsstudiengangs**

### *Exposé zur Examensarbeit von Aaliyah Spindler*

Lehramtsstudierende sehen sich im Laufe ihres Studiums mit einer Vielzahl von Anforderungen konfrontiert. Es gibt häufig Situationen, in denen Wissen geprüft wird und Leistungen gefordert und bewertet werden. Diese Situationen werden von Studierenden oft als stressreich empfunden (Hold, 2014). Ein erhöhtes Stressempfinden wirkt sich wiederum negativ auf die Schlafqualität und das emotionale Befinden aus (Brand, 2018). Die Bedeutung von psychischer Gesundheit im Studium ist in den letzten Jahren verstärkt in den Fokus wissenschaftlicher und gesellschaftlicher Diskussionen gerückt. Umfragen des Meinungsforschungsinstitutes Forsa (2015, 2013) zufolge, erlebten zwei Drittel der Studierenden Stress als gesundheitliche Belastung. Unterschiedliche Anfangszeiten von Lehrveranstaltungen führen häufig zu unregelmäßigen Schlafmustern. Universitätsstudierende haben ein hohes Risiko für Schlafprobleme, wie z. B. Einschlafstörungen, häufiges nächtliches Erwachen, Alpträume oder Beeinträchtigungen am Tag (Schlarb, Claßen, Grünwald & Vögele, 2017). Ziel der Arbeit ist es, Zusammenhänge zwischen subjektivem Stressempfinden, Schlafqualität und emotionalem Befinden bei Lehramtsstudierenden zu erfassen und zu analysieren. Dabei sollen insbesondere folgende Forschungsfragen beantwortet werden: (1) Wie gut ist die Schlafqualität der Studierenden? (2) Wie ist das Erleben positiver und negativer Emotionen der Studierenden ausgeprägt? (3) In welchem Zusammenhang stehen Stress, Schlafqualität und emotionales

Befinden zueinander? Es wird erwartet, dass ein hohes Stresslevel signifikant mit einer schlechteren Schlafqualität und negativen emotionalen Zuständen korreliert. Diese Untersuchung erfolgt im Rahmen einer Online Erhebung. Die Zielgruppe sind Studierende, vorrangig im Lehramtsstudium. Hierbei werden verschiedene Fächerkombinationen miteinander verglichen. Zudem werden diese Daten zusätzlich bei Studierenden anderer Studiengänge erhoben und den Ergebnissen der Lehramtsstudierenden gegenübergestellt.

## **Literatur**

Techniker Krankenkasse (2023). Gesundheitsreport: Wie geht's Deutschlands Studierenden?

von der Techniker Krankenkasse. Verfügbar unter:

<https://www.tk.de/resource/blob/2149886/e5bb2564c786aedb3979588fe64a8f39/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf>

Hoffmann, Y. (2024). *Die psycho-soziale Situation von Studierenden in der (post-)pandemischen Zeit. Stand der Forschung und Impulse aus der Praxis*. Bielefeld: UVW

Universitätsverlag Webler. Verfügbar unter: [https://www.universitaetsverlagwebler.de/\\_files/ugd/7bac3c\\_a7ff87a5bc1e43809e17b4d885d2413a.pdf](https://www.universitaetsverlagwebler.de/_files/ugd/7bac3c_a7ff87a5bc1e43809e17b4d885d2413a.pdf)

Hold, A. (2014). *Stress und Schlaf. Der Einfluss von Stress in einer akademischen Leistungssituation*

*auf die Schlafqualität und die kardiovaskuläre Reaktivität während des Schlafes.*

(Diplomarbeit). Graz. Verfügbar unter: <https://unipub.uni-graz.at/obvugrhs/239951>

Huber, K. (2014). *Zusammenhänge zwischen Persönlichkeit, Stresserleben und*

*Gesundheitsverhalten - eine empirische Studie mit Studierenden.* (Bachelorarbeit).

Universität Koblenz-Landau, Campus Landau. verfügbar unter: [https://www.dr.sato.w.de/tests/2014\\_Persoenlichkeit\\_Stresserleben\\_Gesundheitsverhalten\\_Huber.pdf](https://www.dr.sato.w.de/tests/2014_Persoenlichkeit_Stresserleben_Gesundheitsverhalten_Huber.pdf)  
[zugriff am 30.06.2025]

Kohlmann, C.W., Eschenbeck, H., Jerusalem, M. & Lohaus, A. (2021). Diagnostik von Stress und Stressbewältigung. (1. Auflage). Göttingen: Hogrefe

Maier, K. (2021). *Auswirkungen von Stress unter Berücksichtigung der Psychoneuroimmunologie und embodimentfokussierte Interventionen in der Beratung.* (Masterarbeit). Karl-Franzens-Universität Graz. Verfügbar unter:

<https://unipub.unigraz.at/obvugrhs/download/pdf/6321920>

Schlarb, A. A., Claßen, M., Grünwald, J., & Vögele, C. (2017). *Sleep disturbances and mental strain in university students: Results from an online survey in Luxembourg and Germany* : *International Journal of Mental Health Systems*, 11, 24.  
<https://doi.org/10.1186/s13033-017-0131-9>

Sembill, D. (1992). *Problemlösefähigkeit, Handlungskompetenz und Emotionale Befindlichkeit. Zielgrößen Forschenden Lernens.* Göttingen: Hogrefe Verlag für Psychologie

U. Hapke, U.E. Maske, C. Scheidt-Nave, L. Bode, R. Schlack & M.A. Busch (2013). *Chronischer Stress bei Erwachsenen in Deutschland. Ergebnisse der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1).* (56:749–754). Heidelberg: Springer Verlag. Verfügbar unter:  
<https://edoc.rki.de/bitstream/handle/176904/1503/21xYyCjzAzM.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Brand, S. (2018). Schlaf, körperliche Aktivität und Stress: In *Handbuch Stressregulation und Sport*(pp. 293–310). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9\\_12](https://doi.org/10.1007/978-3-662-49322-9_12)

