



Bachelorarbeit zu Schlaf, Stress und Gesundheit bei Studierenden

**„Den Schlaf zerdenken“:
Schlafbezogene (Meta-)Kognitionen als Mediatoren zwischen Stress und Schlafqualität**

Exposé zur Bachelorarbeit von Justin Mickan

In den letzten Jahren lässt sich ein signifikanter Anstieg von Stress und schlechterem mentalem Wohlergehen feststellen (Gardani et al., 2022). Insbesondere Studierende berichten von unzureichendem Schlaf und schlechterer subjektiver Schlafqualität (Becker et al., 2018; Sivertsen et al., 2018).

Ein bidirektionaler Zusammenhang zwischen Stress und Schlaf besteht (Gardani et al., 2022), wobei laut aktueller Befunde Stress eher als Ursache von Schlafstörungen gilt als umgekehrt (Gusy et al., 2016). Insbesondere Studierende sind unter anderem wegen hoher Leistungserwartungen (Cleary et al., 2011), der Menge an Fristen bei gleichzeitigem Nebenjob und oft spätabendlichem Arbeiten sowie steigender Lebensunterhaltungskosten verschiedenen Stressoren ausgesetzt (Du et al., 2021). Diese verursachen nicht nur Stress, sondern auch Schlafprobleme (Gardani et al., 2022).

Die Stress-Schlaf-Beziehung wird durch kognitives Arousal vor dem Einschlafen vermittelt, wobei höheres kognitives Arousal zu einer verminderten subjektiven Schlafqualität führt (Tousignant et al., 2018). Unter kognitivem Arousal sind schlafbezogene Kognitionen zu zählen, welche als Gedanken und Überzeugungen definiert werden, die den Schlaf beeinflussen oder mit den Folgen von Schlafstörungen am Tag in Zusammenhang stehen (Ong et al., 2012). Als Beispiel

kann man hier „Ich muss schlafen, sonst mache ich bei der Arbeit viele Fehler“ (Schredl et al., 2021, S. 205) anführen. Viele stressige Situationen führen zu häufigeren und intensiveren ruminativen Kognitionen, welche einen signifikant negativen Einfluss auf die Schlafqualität haben (Zhang et al., 2024). Davon abzugrenzen sind schlafbezogene Metakognitionen als Reaktionen auf und die Interpretation, Überwachung oder Kontrolle von schlafbezogenen Kognitionen (Galbiati et al., 2021). Als Beispiel kann hier „Vor dem Einschlafen sollte ich so viele Arten wie möglich ausprobieren, meine Gedanken zu kontrollieren“ (Schredl et al., 2021, S. 205) dienen. Metakognitive schlafbezogene Überzeugungen korrelieren stark mit der Tendenz, bei Stress Schlafstörungen zu entwickeln (Palagini et al., 2015). Außerdem geht eine Verbesserung der Schlafqualität mit einer Verringerung dysfunktionaler Metakognitionen einher (Jenewein et al., 2023).

Befunde deuten darauf hin, dass Stress einen Einfluss auf die subjektive Schlafqualität hat, wobei schlafbezogene Kognitionen und Metakognitionen diesen Zusammenhang vermitteln. Die vorliegende Arbeit dient daher (1) einer genaueren Untersuchung des Zusammenhangs zwischen Stress und Schlafqualität bei Studierenden. Zudem soll (2) untersucht werden, wie sich Stress auf dysfunktionale, schlafbezogene Kognitionen und Metakognitionen auswirkt und (3) diese dann die Schlafqualität beeinflussen. Diese Erkenntnisse dienen einem tieferen Verständnis, aber auch einem besseren Bewusstsein über die Tragweite von Stress und Schlafstörungen im Alltag von Studierenden.

Die Erfassung der Konstrukte im Rahmen einer Online-Untersuchung soll mithilfe des Stress- und Coping-Inventars (SCI), Pittsburgh-Sleep-Quality-Indexes (PSQI), des Dysfunktionale Gedanken und Einstellungen zum Schlaf (DBAS-16) Fragebogens und des Fragebogens zu schlafbezogenen Metakognitionen (MCQ-I) 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>
- Cleary, M., Walter, G., & Jackson, D. (2011). "Not Always Smooth Sailing": Mental Health Issues Associated with the Transition from High School to College. *Issues in Mental Health Nursing, 32*(4), 250–254. <https://doi.org/10.3109/01612840.2010.548906>
- 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), Artikel 69.
<https://doi.org/10.3390/bs11050069>
- Galbiati, A., Sforza, M., Scarpellino, A., Salibba, A., Leitner, C., D'Este, G., Mombelli, S., Ferini-Strambi, L., & Castronovo, V. (2021). „Thinking About Thinking” in Insomnia Disorder: The Effect of Cognitive-Behavioral Therapy for Insomnia on Sleep-Related Metacognition. *Frontiers in Psychologie, 12*, Artikel 705112. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705112>
- 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*, Artikel 101565.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101565>
- Gusy, B., Farnir, E., Gräfe, C., & Lohmann, K. (2016). Stresserleben und Schlafqualität bei Studierenden – Eine Kausalanalyse. *Das Gesundheitswesen, 78*, Artikel A148.
<https://doi.org/10.1055/s-0036-1586658>

- Jenewein, A.-L., Schredl, M., & Schilling, C. (2023). Sleep-related metacognitions and cognitive behavioral therapy for insomnia. *Somnologie*, *27*, 109–116.
<https://doi.org/10.1007/s11818-023-00404-9>
- Ong, J. C., Ulmer, C. S., and Manber, R. (2012). Improving sleep with mindfulness and acceptance: A metacognitive model of insomnia. *Behaviour Research and Therapy*, *50*(11), 651–660.
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2012.08.001>
- Palagini, L., Bruno, R. M., Paolo, T., Caccavale, L., Gronchi, A., Mauri, M., Riemann, D., & Drake, C. L. (2015). Association Between Stress-Related Sleep Reactivity and Metacognitive Beliefs About Sleep in Insomnia Disorder: Preliminary Results. *Behavioral Sleep Medicine*, *14*(6), 636–649. <https://doi.org/10.1080/15402002.2015.1065406>
- Schredl, M., Schackert, M., Feld, G. B., & Schilling, C. (2021). Ein Fragebogen zur Erfassung von schlafbezogenen Metakognitionen: Deutsche Kurzform des MCQ-I. *Somnologie*, *25*(3), 205–211. <https://doi.org/10.1007/s11818-021-00293-w>
- Sivertsen, B., Vedaa, Ø., Harvey, A.G., Glozier, N., Pallesen, S., Aarø, L. E., Lønning, K. J., & Hysing, M. (2018). Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *Journal of Sleep Research*, *28*(2), Artikel e12790.
<https://doi.org/10.1111/jsr.12790>
- Tousignant, O. H., Taylor, N. D., Suvak, M. K., & Fireman, G. D. (2018). Effects of Rumination and Worry on Sleep. *Behavior Therapy*, *50*(3), 558–570.
<https://doi.org/10.1016/j.beth.2018.09.005>
- Zhang, J., Li, X., Tang, Z., Xiang, S., Tang, Y., Hu, W., Tan, C., & Wang, X. (2024). Effects of stress on sleep quality: multiple mediating effects of rumination and social anxiety. *Psicologia Reflexão e Crítica*, *37*, Artikel 10. <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00294-2>