



Die Bedeutung von schlafbezogener Kontrollüberzeugung für den Zusammenhang zwischen Stress und Schlafqualität – Eine Mediationsanalyse

Exposé zur Bachelorarbeit von Katharina Eglhuber

Immer mehr Menschen in Deutschland fühlen sich gestresst. Der TK-Stressstudie (2021) zufolge gaben 2021 64% der Deutschen an, mindestens manchmal gestresst zu sein, was auf eine leicht steigende Tendenz hindeutet. Studien haben den Zusammenhang zwischen Stress und einer schlechteren Schlafqualität bereits nachgewiesen (z.B. Åkerstedt et al., 2012). Im akademischen Kontext wurde von dieser Beziehung bei Schüler*innen (Yan et al., 2018) und Medizinstudent*innen (Almojali et al., 2017) berichtet. Auch Vollzeitarbeitenden mit viel Arbeitsstress erleben ungünstigeren Schlaf (Knudsen et al., 2007). Kim und Dimsdale (2007) zeigten zudem, dass experimenteller Stress weniger niedrigwelligen und REM-Schlaf, eine geringere Schlafeffizienz und mehr nächtliches Erwachen zur Folge hat. Doch bisher gibt es keine Untersuchungen dazu, welche Rolle die schlafbezogene Kontrollüberzeugung dabei spielt.

Das Konzept der schlafbezogenen Kontrollüberzeugung geht auf das englischsprachige Verfahren des *Sleep Locus of Control* (SLOC) zurück. Dieses basiert im Ursprung auf dem weit verbreiteten Konstrukt der Kontrollüberzeugung von Rotter aus dem Jahre 1966 (Vincent et al., 2004). Rotter (1966) konstatierte darin, dass Menschen sich in ihrer generellen Erwartungshaltung unterscheiden, ob die Konsequenzen ihres Verhaltens in bestimmten Situationen auf ihr Verhalten zurückführbar sind oder externen Kräften wie Glück oder Zufall unterliegen. Man unterscheidet folglich interne und externe Kontrollüberzeugung. Beim SLOC gibt

es daher die zwei untergeordneten Faktoren *internal sleep locus* und *chance sleep locus* (Vincent et al., 2004). Das Verfahren ist als Fragebogen mit acht Items aufgebaut. Nach Morin (1993; zit. nach Vincent et al., 2004) ist *chance sleep locus* mit höherer emotionaler Erregung, Lampenfieber und erlernter Hilflosigkeit assoziiert, welche wiederum Schlafqualität und -quantität negativ beeinflussen können.

In meiner Arbeit soll nun mithilfe einer Mediationsanalyse untersucht werden, inwiefern die schlafbezogene Kontrollüberzeugung als Mediator zwischen Stress und Schlafqualität fungiert. Im Detail bedeutet das, dass zum einen analysiert werden soll, wie sich Stress auf die wahrgenommene Kontrolle über den eigenen Schlaf auswirkt, und zum anderen, welche Folgen diese Wahrnehmung für den Schlaf hat. Darüber hinaus soll beleuchtet werden, wie sich die Ergebnisse auf den direkten Zusammenhang zwischen Stress und Schlafqualität auswirken. Dafür werden die Daten im Rahmen eines Online-Fragebogens für eine überwiegend studentische Stichprobe erhoben. Vincent et al. (2010) zeigten bereits, dass Personen, welche im Laufe einer computerisierten Kognitiven Verhaltenstherapie einen *internal sleep locus* entwickelt hatten, im späteren Verlauf stärkere Verbesserungen bzgl. ihrer Insomnie hatten. Die Ergebnisse dieser Arbeit könnten somit weitere Erkenntnisse liefern, wie der Einbezug des SLOC in die Psychotherapie bei der Behandlung von Schlafstörungen helfen kann.

Literatur

- Åkerstedt, T., Orsini, N., Petersen, H., Axelsson, J., Lekander, M., & Kecklund, G. (2012). Predicting sleep quality from stress and prior sleep--a study of day-to-day covariation across six weeks. *Sleep medicine*, 13(6), 674-679. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2011.12.013>
- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., & Alaqeel, M. K. (2017). The prevalence and association of stress with sleep quality among medical students. *Journal of epidemiology and global health*, 7(3), 169–174. <https://doi.org/10.1016/j.jegh.2017.04.005>
- Kim, E., & Dimsdale, J. E. (2007). The effect of psychosocial stress on sleep: A review of polysomnographic evidence. *Behavioral sleep medicine*, 5(4), 256-278. <https://doi.org/10.1080/15402000701557383>
- Knudsen, H. K., Ducharme, L. J., & Roman, P. M. (2007). Job stress and poor sleep quality: Data from an American sample of full-time workers. *Social Science & Medicine*, 64(10), 1997-2007. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2007.02.020>
- Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0092976>
- TK-Stressstudie (2021). *Entspann dich, Deutschland!* Abgerufen am 15.04.2025 von: <https://www.tk.de/resource/blob/2116464/d16a9c0de0dc83509e9cf12a503609c0/2021-stressstudie-data.pdf>
- 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

Vincent, N., Walsh, K., & Lewycky, S. (2010). Sleep locus of control and computerized cognitive-behavioral therapy (cCBT). *Behaviour Research and Therapy*, 48(8), 779-783.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.brat.2010.05.006>

Yan, Y., Lin, R., & Su, Y. (2018). The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: A multiple mediation model. *Social behavior and personality*, 46(1), 63-78.

<http://dx.doi.org/10.2224/sbp.6530>