



Zum Zusammenhang zwischen Perfektionismus und gesundheitsbezogener Kontrollüberzeugung mit Stress und Schlafqualität: Bestehen Unterschiede zwischen Lehramtsstudierenden und Studierenden anderer Studiengänge?

Exposé zur Staatsexamensarbeit von Maria Sophie Rothe

Stress, Belastung und Beanspruchung sind aus dem allgemeinen Sprachgebrauch kaum mehr wegzudenken und prägen zudem den Studienalltag vieler Studierenden. Umfragen des Meinungsforschungsinstitutes Forsa (2023) zeigen, dass zwei Drittel der Studierenden Stress als gesundheitliche Belastung erleben und gesundheitliche Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Konzentrationsstörungen oder Schlafprobleme haben. Für den Zeitraum von 2015 bis 2023 lässt sich statistisch dabei eine Zunahme feststellen.

In diesem Kontext gewinnt die Schlafqualität als grundlegender Gesundheits- und Erholungsfaktor zunehmend an Bedeutung. Erholbarer Schlaf stellt damit ein grundlegendes Bedürfnis dar und ist entscheidend für die Regeneration sowie die Leistungsfähigkeit am Tag (Wolf, 2009). Gleichzeitig zeigen Lehr, Sosnowsky und Hillert (2007) die Auswirkungen von chronischem Stress auf die Gesundheit in einer schematischen Darstellung (Gnau, 2010). Hierbei wird insbesondere deutlich, dass eine dauerhafte Belastung nicht nur zu allgemeinen behavioralen Risiken führt, sondern vor allem mit einer Verschlechterung der Schlafqualität und einer Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus verbunden ist. Um diesen Risiken vorzubeugen, sind Ressourcen erforderlich, die die Bewältigung stressreicher Anforderungen unterstützen (Schwarzer, 2004). In diesem Zusammenhang gewinnt insbesondere die gesundheitsbezogene

Kontrollüberzeugung an Bedeutung, da sie beschreibt, inwieweit Individuen ihre Gesundheit als durch eigenes Verhalten oder durch externe Faktoren beeinflussbar wahrnehmen. Damit einhergehend wird zwischen internaler und externaler gesundheitsbezogener Kontrollüberzeugung unterscheiden, welche in der Arbeit aufgegriffen werden (Forkel, 2007). Während eine interne Kontrollüberzeugung als Schutzfaktor im Umgang mit Stress gilt, wird eine externe Kontrollüberzeugung häufiger mit einer ungünstigeren Stressbewältigung in Verbindung gebracht (Lefcourt & Davidson-Katz, 1988). Zudem geht eine höhere wahrgenommene Kontrolle über den eigenen Schlaf mit einer besseren Schlafqualität einher, während eine geringe Kontrollwahrnehmung mit einer schlechteren Schlafqualität verbunden ist (DeAngelis et al., 2019). Als weiterer Einflussfaktor auf die Schlafqualität und das Stresserleben gilt Perfektionismus. Hierbei zeigt sich, dass eine hohe Perfektionismusaussprägung mit einer reduzierten Schlafqualität sowie Insomniesymptomen einhergeht. Als mögliche Ursache wird dabei angeführt, dass betroffene Personen versuchen, den Schlaf aktiv herbeizuführen, wodurch Ein- und Durchschlafprozesse erschwert werden können (Küskens et al., 2021). Zudem geht eine hohe Perfektionismusaussprägung häufig mit erhöhtem Stresserleben einher. Dies wird darauf zurückgeführt, dass perfektionistische Personen sich selbst unter hohen Leistungsdruck setzen, Belastungen früher wahrnehmen und stärker zu Grübelprozessen neigen (Spitzer, 2017).

Vor allem im Zusammenhang mit dem Lehrerberuf finden die Begriffe Stress, Belastung und Beanspruchung häufig Anwendung (Stegmann & Van Dick, 2013). Bereits Lehramtsstudenten sind regelmäßig mit organisatorischen, sozialen und leistungsbezogenen Herausforderungen konfrontiert. Vor diesem Hintergrund besteht das Ziel der Arbeit darin, Stress und Schlafqualität im Kontext des Lehramtsstudium näher zu betrachten. Im Mittelpunkt steht dabei der Vergleich

von Lehramtsstudierenden und Studierenden anderer Studiengänge, um mögliche Unterschiede zwischen beiden Gruppen systematisch herauszuarbeiten. Dabei wird analysiert, inwiefern Perfektionismus und gesundheitsbezogene Kontrollüberzeugungen als individuelle Variablen sowohl mit dem Stresserleben als auch mit der Schlafqualität in Verbindung stehen. Es wird erwartet, dass ein höheres Ausmaß an Perfektionismus sowie eine schwächer ausgeprägte interne gesundheitsbezogene Kontrollüberzeugung mit einer höheren Stresswahrnehmung und einer schlechteren Schlafqualität in Verbindung stehen. Die betrachteten Zielgruppen umfassen Studierende des Lehramts sowie Studierende anderer Studiengängen. Die Untersuchung findet im Rahmen einer Onlineerhebung statt.

Literatur

DeAngelis, R., Escobar, I., Ruiz, A. & Acevedo, G. (2019). *Sleep Quality among College Students: Exploring the Role of a Divine Locus of Sleep Control*. Amsterdam: Elsevier.

Forkel, S. (2007). *Kontrollüberzeugungen als Moderator der gesundheitsbezogenen Lebensqualität von Krebspatienten. Ergebnisse mit dem MHLC Form C*. Bremen: Universität Bremen.

Gnau, J. (2009). *Berufsbezogenes Erholungsverhalten, Schlafqualität und Depressivität – Eine Untersuchung mit Lehrerinnen und Lehrern*. Marburg: Philipps-Universität Marburg.

Kuhn, A. (2023). *Wie sich das Wohlbefinden in Studium und Referendariat steigern lässt*.

Verfügbar unter <https://deutsches-schulportal.de/bildungswesen/zufriedenheit-im-lehrerberuflehramtsstudierendenpanel/>

Küskens, A., Pietrowsky, R. & Giesermann, A. (2021). Persönlichkeit und Insomnien. In A., Küskens (Hrsg.). *Somnologie – Schlafforschung und Schlafmedizin*. Berlin: Springer Nature.

Križan, Z. (2024). *Schlaf, Persönlichkeit und soziales Verhalten*. Cham: Springer.

Lefcourt, H. & Davidson-Katz, K. (1991). Locus of control and health. In C.R. Snyder & D. R. Forsyth (Hrsg.), *Handbook of social and clinical psychology: The health perspective* (S. 246 – 266). Oxford: Pergamon Press.

- Schuh, A. (2022). *Gesunder Schlaf und die innere Uhr. Lebensstilbedingte Schlafstörungen und was man dagegen tun kann*. Berlin: Springer Verlag.
- Schwarzer, R. (2004). *Psychologie des Gesundheitsverhaltens. Einführung in die Gesundheitspsychologie*. Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Spitzer, N. (2016). *Perfektionismus und seine vielfältigen psychischen Folgen. Ein Leitfaden für Psychotherapie und Beratung*. Berlin: Springer Verlag.
- Spitzer, N. (2017). *Perfektionismus überwinden. Müßiggang statt Selbstoptimierung*. Berlin: Springer Verlag
- Stegmann, S. & Van Dick, R. (2013). Belastung, Beanspruchung und Stress im Lehrerberuf – Theorien und Modelle. In M. Rothland (Hrsg.), *Belastung und Beanspruchung im Lehrerberuf. Modelle – Befunde – Interventionen* (S. 43-57). Wiesbaden: Springer VS.
- Techniker Krankenkasse (2023). *Gesundheitsreport: Wie geht's Deutschlands Studierenden?*
Verfügbar unter
<https://www.tk.de/resource/blob/2149886/e5bb2564c786aedb3979588fe64a8f39/2023-tk-gesundheitsreport-data.pdf>
- Vereinigung der Bayerischen Wirtschaft e.V. (Hrsg.) (2014). *Psychische Belastungen und Burnout beim Bildungspersonal. Empfehlungen zur Kompetenz- und Organisationsentwicklung*. Münster: Waxmann Verlag.
- Wolf, K. (2009). *Erholsamer Schlaf: Voraussetzung für die Gesundheit*. Bad Honnef: Hippocampus Verlag.