



Contribution ID: 171

Type: Vortrag

## **Schläfst du schon oder ruminierst du noch? Rumination, Emotionsregulation, psychische Belastung und Stresserleben in Zusammenhang mit subjektiver Schlafqualität**

*Monday, 5 September 2022 10:20 (20 minutes)*

Subjektive Beeinträchtigungen des Schlafs sind mit gesundheitlichen Problemen sowie psychischer Belastung und Stress verbunden. Hierbei können emotional-kognitive Prozesse wie Emotionsregulation und Rumination eine Rolle spielen. Ziel der vorliegenden Querschnittstudie war es, Assoziationen von Rumination, Emotionsregulation, psychischer Belastung und wahrgenommenem Stress mit subjektiver Schlafqualität zu untersuchen. Dazu schätzten 302 Personen (70.5% weiblich) die erwähnten Konstrukte mittels Selbstbericht ein. Erhöhte allgemeine und schlafbezogene Rumination ging u.a. mit einer schlechteren subjektiven Schlafqualität und beispielsweise einer längeren Schlaflatenz einher. Stärker ausgeprägte schlafbezogene Rumination, geringerer kontrollierter Ausdruck negativer Emotionen, erhöhte Depressivität und zunehmendes Alter wurden als signifikante Prädiktoren für eine beeinträchtigte subjektive Schlafqualität identifiziert. Schlafbezogene Rumination stellte einen partiellen Mediator für den Zusammenhang von Stresserleben bzw. Depressivität und subjektiver Schlafqualität dar. So bietet die Reduktion von Rumination einen möglichen Ansatz, die subjektive Schlafqualität zu verbessern.

**Primary author:** KÖNIG, Dorothea (Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna)

**Co-authors:** LIEDL, Katharina (Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna); NATER, Urs M. (Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna; The Stress of Life (SOLE) – Processes and Mechanisms Underlying Everyday Life Stress, University of Vienna)

**Presenters:** KÖNIG, Dorothea (Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna); LIEDL, Katharina (Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna); NATER, Urs M. (Department of Clinical and Health Psychology, Faculty of Psychology, University of Vienna; The Stress of Life (SOLE) – Processes and Mechanisms Underlying Everyday Life Stress, University of Vienna)

**Session Classification:** RG Stress und Stressbewältigung

**Track Classification:** Gesundheitspsychologie