

Schlaf

Einleitung

Schlaf ist für Menschen überlebensnotwendig, denn er spielt eine wesentliche Rolle bei psychischen und biologischen Regenerationsprozessen (Birbaumer & Schmidt, 2010).

Jeweils über ein Drittel einer deutschen sowie einer deutsch-luxemburgischen Studierendenstichprobe berichteten von einer herabgesetzten Schlafqualität mit Ein- und Durchschlafproblemen sowie der Einnahme von Schlafmitteln zur Verbesserung des Schlafs (Nestler & Böckelmann, 2023; Schlarb, Claßen, Grünwald & Vögele, 2017; Schlarb, Claßen, Hellmann et al., 2017). Mangelnder Schlaf gilt für viele Studierende als Teil der Anforderungen eines Studiums, etwa, um akademische, finanzielle und soziale Anforderungen im Gleichgewicht zu halten (Barone, 2017). Zu wenig Schlaf kann sich auf das allgemeine Wohlbefinden, die Gesundheit sowie die Studien- und Lernleistung von Studierenden auswirken (Gomes et al., 2011; Kashani et al., 2012; Lund et al., 2010). Die Schlafdauer ist eng mit dem allgemeinen Stresslevel assoziiert (Galambos et al., 2013). Vor allem für Prüfungsphasen (akademischer Stress) konnte ein signifikanter Zusammenhang zwischen Einbußen in der Schlafqualität und der gleichzeitigen Zunahme des Stresserlebens gezeigt werden (Zunhammer et al., 2014).

Zu viel oder zu wenig Schlaf sowie eine niedrige Schlafqualität können zu erheblichen Beeinträchtigungen führen. Tagesmüdigkeit, fehlende Konzentrationsfähigkeit, ein schlechter allgemeiner Gesundheitszustand, mangelndes psychisches Wohlbefinden sowie ein erhöhter Cannabiskonsum können die Folge sein (Birbaumer & Schmidt, 2010; Claßen et al., 2017; Claßen et al., 2022; Dagani et al., 2024; Lateef et al., 2011; Schlarb, Claßen, Grünwald & Vögele, 2017; Wang et al., 2023). Darüber hinaus steht Schlaflosigkeit in Zusammenhang mit psychischen Beeinträchtigungen, z. B. zunehmenden depressiven Symptomen, Angst- oder Zwangsstörungen (Taylor et al., 2011). Positive Gedanken vor dem Schlafengehen können zu einer Verbesserung der subjektiven Schlafqualität führen (Claßen et al., 2017). Auch körperliche Aktivität steht in einem positiven Zusammenhang mit guter Schlafqualität (Wang et al., 2023). Studierende, die abends oder nachts für ihr Studium an Bildschirmgeräten arbeiten (Nestler & Böckelmann, 2023), in einem lauten Raum schlafen sowie schwere Mahlzeiten vor dem Schlafengehen zu sich nehmen, neigen zu einem schlechteren Schlaf (Zahoor et al., 2023). Schlafbeschwerden sind zudem Prädiktoren für somatoforme Beschwerden wie Spannungskopfschmerzen, Verdauungsstörungen oder das Reizdarmsyndrom, die wiederum ihrerseits die Schlafbeschwerden verstärken (Schlarb, Claßen, Hellmann et al., 2017).

Methode

Zur Erfassung des Schlafverhaltens wurden analog zur Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (Schlack et al., 2013) wesentliche Charakteristika des Schlafverhaltens erhoben. Die effektive Schlafzeit pro Nacht wurde mit der Frage „Wie viele Stunden hast du während der letzten vier Wochen pro Nacht tatsächlich geschlafen?“ erfasst. Die Antworten wurden für diese Auswertung zu zwei Kategorien zusammengefasst: mindestens sechs Stunden; weniger als sechs Stunden.

Die Schlafqualität wurde mit folgender Frage erfasst: „Wie würdest du insgesamt die Qualität deines Schlafs während der letzten vier Wochen beurteilen?“ Die vier Antwortoptionen wurden



für diese Auswertung zu zwei Kategorien zusammengefasst: „sehr gut“/„ziemlich gut“; „ziemlich schlecht“/„sehr schlecht“.

Des Weiteren wurde der Schlafmittelgebrauch erfasst. Die Studierenden wurden gefragt, wie oft sie in den vier Wochen vor der Befragung verschriebene oder frei käufliche Schlafmittel eingenommen hatten. Die Antwortmöglichkeiten waren „während der letzten vier Wochen gar nicht“, „weniger als einmal pro Woche“, „ein- oder zweimal pro Woche“ und „dreimal oder häufiger pro Woche“. Diese Optionen wurden in zwei Kategorien unterteilt: weniger als einmal pro Woche; einmal pro Woche und mehr.

Der letzte Aspekt bezog sich auf die Häufigkeit von Einschlaf- und Durchschlafstörungen und wurde mit folgender Frage erhoben: „Wie oft hattest du in letzter Zeit Einschlafstörungen? bzw. ... Durchschlafstörungen?“

Kernaussagen

- 90,5 % der Studierenden der RPTU berichten, mindestens sechs Stunden pro Nacht zu schlafen.
- Mehr als die Hälfte (61,4 %) der Studierenden berichtet eine mindestens „ziemlich gute“ Schlafqualität. Tendenziell mehr männliche (64,7 %) als weibliche Studierende (59,0 %) berichten eine mindestens „ziemlich gute“ Schlafqualität.
- Nur ein geringer Anteil der Studierenden (4,7 %) berichtet, mindestens einmal pro Woche Schlafmittel einzunehmen. Dieser Anteil ist unter weiblichen Studierenden tendenziell größer als unter männlichen Studierenden (♀: 5,7 % vs. ♂: 3,2 %).
- Jeweils mehr als ein Drittel der Studierenden leidet mindestens einmal pro Woche unter Ein- (42,6 %) bzw. Durchschlafstörungen (39,9 %). Dabei sind diese Anteile unter weiblichen signifikant größer als unter männlichen Studierenden.
- Die Studierenden der verschiedenen Fachbereiche unterscheiden sich hinsichtlich des Schlafverhaltens teilweise signifikant voneinander. Im Fachbereich Architektur zeigt sich der kleinste Anteil von Studierenden mit mindestens sechs Stunden effektiver Schlafzeit sowie mit mindestens „ziemlich guter“ Schlafqualität. Die Anteile der Studierenden mit Ein- bzw. Durchschlafstörungen sind in den Fachbereichen Erziehungswissenschaften sowie Sozialwissenschaften auffällig im oberen Bereich. Im Fachbereich Biologie zeigt sich hingegen der größte Anteil von Studierenden mit regelmäßigem Schlafmittelgebrauch.

Ergebnisse

Effektive Schlafzeit

Mit einem Anteil von 90,5 % gibt der Großteil der befragten Studierenden der RPTU an, pro Nacht mindestens sechs Stunden oder mehr zu schlafen. Weibliche und männliche Studierende unterscheiden sich hierbei nur marginal voneinander (♀: 90,1 % vs. ♂: 90,8 %; vgl. Abbildung 1).

In den Fachbereichen Bauingenieurwesen sowie Natur- und Umweltwissenschaften sind die Anteile der Studierenden mit mindestens sechs Stunden effektiver Schlafzeit pro Nacht mit

mehr als 95 % am größten. Im Fachbereich Architektur ist dieser Anteil mit 78,6 % am kleinsten (vgl. Abbildung 2).

Der Anteil von Studierenden mit mindestens sechs Stunden effektiver Schlafzeit pro Nacht ist am Standort Landau nur unwesentlich größer als am Standort Kaiserslautern (KL: 89,6 % vs. LD: 92,2 %; vgl. Tabelle 1) – dies gilt sowohl für die weiblichen als auch die männlichen Studierenden.

Schlafqualität

61,4 % der befragten Studierenden schätzen ihre Schlafqualität als „ziemlich gut“ bis „sehr gut“ ein. Dieser Anteil ist bei den männlichen Studierenden tendenziell größer als bei den weiblichen (♀: 59,0 % vs. ♂: 64,7 %; vgl. Abbildung 3).

Auf Ebene der Fachbereiche zeigen sich teilweise deutliche Unterschiede: der Anteil von Studierenden mit „ziemlich guter“ bis „sehr guter“ Schlafqualität ist im Fachbereich Architektur mit 42,9 % am kleinsten, in den Fachbereichen Elektrotechnik und Informationstechnik sowie Mathematik mit über 70 % am größten; dieser Unterschied ist signifikant (vgl. Abbildung 4).

Studierende aus Kaiserslautern und Landau unterscheiden sich hinsichtlich des Anteiles an Personen mit „ziemlich guter“ bis „sehr guter“ Schlafqualität kaum voneinander (KL: 62,1 % vs. LD: 59,9 %). Jedoch ist der Anteil männlicher Studierender mit „ziemlich guter“ bis „sehr guter“ Schlafqualität am Standort Landau (68,9 %) tendenziell größer als am Standort Kaiserslautern (63,9 %; vgl. Tabelle 3).

Schlafmittelgebrauch

4,7 % der befragten Studierenden berichten, mindestens einmal pro Woche Schlafmittel einzunehmen. Dieser Anteil ist bei weiblichen Studierenden (5,7 %) tendenziell größer als bei männlichen Studierenden (3,2 %; vgl. Abbildung 5).

In den Fachbereichen Biologie, Psychologie sowie Kultur- und Sozialwissenschaften sind die Anteile der Studierenden mit regelmäßigem Schlafmittelgebrauch mit jeweils mehr als 7 % am größten. Im Fachbereich Mathematik ist dieser Anteil am kleinsten (1,5 %; vgl. Abbildung 6).

Der Anteil von Studierenden mit regelmäßigem Schlafmittelgebrauch ist am Standort Landau tendenziell größer als am Standort Kaiserslautern (KL: 4,1 % vs. LD: 5,7 %) – dies gilt insbesondere für die männlichen Studierenden (vgl. Tabelle 5).

Einschlafstörungen

42,6 % der befragten Studierenden berichten von mindestens einmal pro Woche auftretenden Einschlafstörungen. Der Anteil der weiblichen Studierenden mit Einschlafstörungen ist signifikant größer als der der männlichen Studierenden (♀: 45,9 % vs. ♂: 37,3 %; vgl. Abbildung 7).

In den Fachbereichen Erziehungswissenschaften (58,4 %) sowie Kultur- und Sozialwissenschaften (51,8 %) ist der Anteil der Studierenden mit Einschlafstörungen mit mehr als der Hälfte der Befragten am größten. Im Fachbereich Wirtschaftswissenschaften ist dieser Anteil mit 30,0 % am kleinsten und signifikant kleiner als im Fachbereich Erziehungswissenschaften (vgl. Abbildung 8).

Studierende in Kaiserslautern und Landau unterscheiden sich hinsichtlich der Prävalenz von Einschlafstörungen tendenziell voneinander (KL: 40,2 % vs. LD: 47,4 %). Am größten ist der



Unterschied zwischen den weiblichen Studierenden an beiden Standorten: Der Anteil weiblicher Studierender mit regelmäßigen Einschlafstörungen ist am Standort Kaiserslautern (42,9 %) tendenziell geringer als am Standort Landau (49,7 %; vgl. Tabelle 7).

Durchschlafstörungen

Auch Durchschlafstörungen treten bei über einem Drittel (39,9 %) der befragten Studierenden mindestens einmal pro Woche auf. Unter den weiblichen Studierenden ist der Anteil mit regelmäßigen Durchschlafstörungen signifikant größer als unter den männlichen Studierenden (♀: 43,5 % vs. ♂: 34,7 %; vgl. Abbildung 9).

In den Fachbereichen Chemie sowie Sozialwissenschaften ist der Anteil von Studierenden, die regelmäßige Durchschlafstörungen berichten, mit jeweils mehr als 50 % am größten und im Fachbereich Bauingenieurwesen am kleinsten (26,9 %; vgl. Abbildung 10).

Hinsichtlich der Prävalenz von Durchschlafstörungen unterscheiden sich Studierende an beiden Standorten kaum voneinander (KL: 39,4 % vs. LD: 40,9 %). Der Anteil männlicher Studierender, die regelmäßige Durchschlafstörungen berichten, ist in Landau (39,2 %) tendenziell größer als in Kaiserslautern (33,8 %). In Kaiserslautern ist der Anteil von Studierenden mit regelmäßigen Durchschlafstörungen unter den weiblichen Studierenden signifikant größer als unter den männlichen Studierenden (♀: 45,2 % vs. ♂: 33,8 %; vgl. Tabelle 9).

Einordnung

Im Vergleich zur 2021 durchgeführten Befragung sind die Prävalenzen der verschiedenen Dimensionen von Schlaf am Standort Kaiserslautern in der aktuellen Befragung insgesamt kaum verändert. Bezüglich der effektiven Schlafzeit zeigt sich im Vergleich zur Vorbefragung kaum ein Unterschied im Anteil der Studierenden, die berichten, sechs Stunden oder mehr pro Nacht zu schlafen (2024: 89,6 % vs. 2021: 89,7 %; vgl. Tabelle 2). Der Anteil der Studierenden, die eine „ziemlich gute“ bis „sehr gute“ Schlafqualität berichten, ist marginal kleiner als in der 2021 durchgeführten Befragung (2024: 62,1 % vs. 2021: 65,2 %; vgl. Tabelle 4), der Anteil der Befragten mit regelmäßigem Schlafmittelgebrauch hingegen marginal größer (2024: 4,1 % vs. 2021: 3,1 %; vgl. Tabelle 6). Der Anteil der Studierenden, die unter Einschlafstörungen leiden, ist unwesentlich größer (2024: 40,2 % vs. 2021: 38,9 %; vgl. Tabelle 8). Der Anteil derer, die unter Durchschlafstörungen leiden, unterscheidet sich hingegen kaum von jenem in der letzten Befragung (2024: 39,4 % vs. 2021: 39,0 %; vgl. Tabelle 10).

Auf Ebene der Fachbereiche zeigen sich teilweise deutliche Unterschiede: Bei der effektiven Schlafzeit berichten Studierende der meisten Fachbereiche einen tendenziell kleineren Anteil von Personen, die mindestens sechs Stunden pro Nacht schlafen. In den Fachbereichen Raum- und Umweltplanung (-7,8 Prozentpunkte) sowie Chemie (-7,1 Prozentpunkte) sind die Unterschiede besonders groß. Im Fachbereich Informatik ist dieser Anteil hingegen deutlich größer als in der 2021 durchgeführten Befragung (+10,6 Prozentpunkte; vgl. Tabelle 2). In der Mehrzahl der Fachbereiche berichten die Studierenden außerdem eine durchschnittlich geringere Schlafqualität als 2021. In den Fachbereichen Architektur (-13,2 Prozentpunkte) sowie Chemie (-10,4 Prozentpunkte) sind die Unterschiede besonders markant (vgl. Tabelle 4). Beim Gebrauch von Schlafmitteln zeigt sich in den meisten Fachbereichen ein marginal größerer Anteil von Studierenden, die Schlafmittel einnehmen, als in der Befragung 2021 (vgl. Tabelle 6). Der Anteil Studierender, die mindestens einmal wöchentlich unter Einschlafstörungen bzw. unter Durchschlafstörungen leiden, ist in nahezu allen Fachbereichen tendenziell größer als in der vorherigen Befragung. Der Unterschied in der Prävalenz von Einschlafstörungen ist insbesondere in

den Fachbereichen Bauingenieurwesen, Elektrotechnik und Informationstechnik sowie Sozialwissenschaften markant (>11 Prozentpunkte). Der Anteil von Studierenden mit regelmäßigen Einschlafstörungen im Fachbereich Wirtschaftswissenschaften ist in der aktuellen Befragung hingegen signifikant kleiner als in 2021 (-26,3 Prozentpunkte; vgl. Tabelle 8). Der Unterschied in der Prävalenz von Durchschlafstörungen ist im Fachbereichen Chemie besonders markant (+12,5 Prozentpunkte). In den Fachbereichen Architektur (-9,8 Prozentpunkte) sowie Physik (-9,4 Prozentpunkte) ist der Anteil der Studierenden, die unter regelmäßigen Durchschlafstörungen leiden, in der aktuellen Befragung deutlich kleiner als in der Befragung 2021 (vgl. Tabelle 10).

Literatur

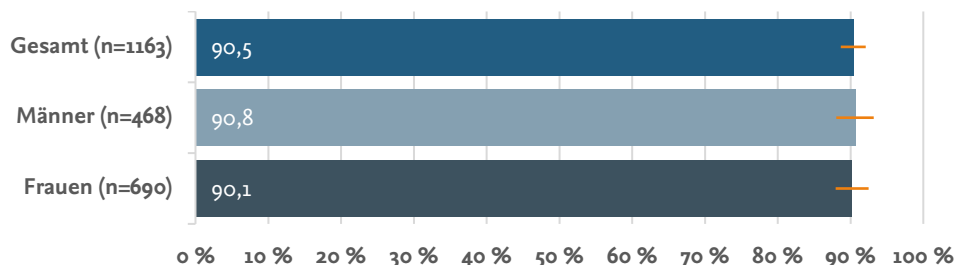
- Barone, T. L. (2017). "Sleep is on the back burner": Working students and sleep. *The Social Science Journal*, 54(2), 159–167. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.12.001>
- Birbaumer, N.-P. & Schmidt, R. F. (2010). Zirkadiane Periodik, Schlaf und Traum. In N.-P. Birbaumer & R. F. Schmidt (Hrsg.), *Biologische Psychologie* (7. Aufl., S. 535–569). Springer.
- Claßen, M., Dreimann, S., Gelhaus, L., Schulte, M., Werner, A. & Schlarb, A. A. (2017). Glücklicherweise schlafen. *Somnologie*, 21(3), 173–179. <https://doi.org/10.1007/s11818-017-0113-9>
- Claßen, M., Friedrich, A. & Schlarb, A. A. (2022). Sleep better – Think better! – The effect of CBT-I and HT-I on sleep and subjective and objective neurocognitive performance in university students with insomnia. *Cogent Psychology*, 9(1), Artikel 2045051, 2045051. <https://doi.org/10.1080/23311908.2022.2045051>
- Dagani, J., Buizza, C., Cela, H., Sbravati, G., Rainieri, G. & Ghilardi, A. (2024). The Interplay of Sleep Quality, Mental Health, and Sociodemographic and Clinical Factors among Italian College Freshmen. *Journal of clinical medicine*, 13(9). <https://doi.org/10.3390/jcm13092626>
- Galambos, N. L., Vargas Lascano, D. I., Howard, A. L. & Maggs, J. L. (2013). Who Sleeps Best? Longitudinal Patterns and Covariates of Change in Sleep Quantity, Quality, and Timing Across Four University Years. *Behavioral Sleep Medicine*, 11(1), 8–22. <https://doi.org/10.1080/15402002.2011.596234>
- Gomes, A. A., Tavares, J. & Azevedo, M. H. de (2011). Sleep and Academic Performance in Undergraduates: A Multi-measure, Multi-predictor Approach. *Chronobiology International*, 28(9), 786–801. <https://doi.org/10.3109/07420528.2011.606518>
- Kashani, M., Eliasson, A. & Vernalis, M. (2012). Perceived stress correlates with disturbed sleep: a link connecting stress and cardiovascular disease. *Stress: the International Journal on the Biology of Stress*, 15(1), 45–51. <https://doi.org/10.3109/10253890.2011.578266>
- Lateef, T., Swanson, S., Cui, L., Nelson, K., Nakamura, E. & Merikangas, K. R. (2011). Headaches and sleep problems among adults in the United States: Findings from the National Comorbidity Survey-Replication Study. *Cephalalgia*, 31(6), 648–653. <https://doi.org/10.1177/0333102410390395>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B. & Prichard, J. R. (2010). Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *The Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Nestler, S. & Böckelmann, I. (2023). Einfluss der Bildschirmzeit auf die Schlafqualität Studierender [Influence of screen time on the sleep quality of students]. *Somnologie: Schlaf-forschung und Schlafmedizin = Somnology: sleep research and sleep medicine*, 27(2), 124–131. <https://doi.org/10.1007/s11818-022-00357-5>
- Schlack, R., Hapke, U., Maske, U. E., Busch, M. A. & Cohrs, S. (2013). Häufigkeit und Verteilung von Schlafproblemen und Insomnie in der deutschen Erwachsenenbevölkerung: Ergebnisse



- der Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1). *Bundesgesundheitsblatt, Gesundheitsforschung, Gesundheitsschutz*, 58(5-6), 740–748.
- 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>
- Schlarb, A. A., Claßen, M., Hellmann, S. M., Vögele, C. & Gulewitsch, M. D. (2017). Sleep and somatic complaints in university students. *Journal of Pain Research*, 10, 1189–1199. <https://doi.org/10.2147/JPR.S125421>
- Taylor, D. J., Gardner, C. E., Bramoweth, A. D., Williams, J. M., Roane, B. M., Grieser, E. A. & Tatum, J. I. (2011). Insomnia and mental health in college students. *Behavioral Sleep Medicine*, 9(2), 107–116. <https://doi.org/10.1080/15402002.2011.557992>
- Wang, Y., Guang, Z., Zhang, J., Han, L., Zhang, R., Chen, Y., Chen, Q., Liu, Z., Gao, Y., Wu, R. & Wang, S. (2023). Effect of Sleep Quality on Anxiety and Depression Symptoms among College Students in China's Xizang Region: The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation. *Behavioral sciences (Basel, Switzerland)*, 13(10). <https://doi.org/10.3390/bs13100861>
- Zahoor, M., Waqar, S., Kawish, A. B., Sughra, U., Mashhadi, S. F. & Shahzad, A. (2023). Sleep Quality and Its Possible Predictors Among University Students of Islamabad, Pakistan. *Pakistan Armed Forces Medical Journal*, 73(1), 164–168. <https://doi.org/10.51253/pafmj.v73i1.7814>
- Zunhammer, M., Eichhammer, P. & Busch, V. (2014). Sleep Quality during Exam Stress: The Role of Alcohol, Caffeine and Nicotine. *PLoS One*, 9(10), e109490. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0109490>

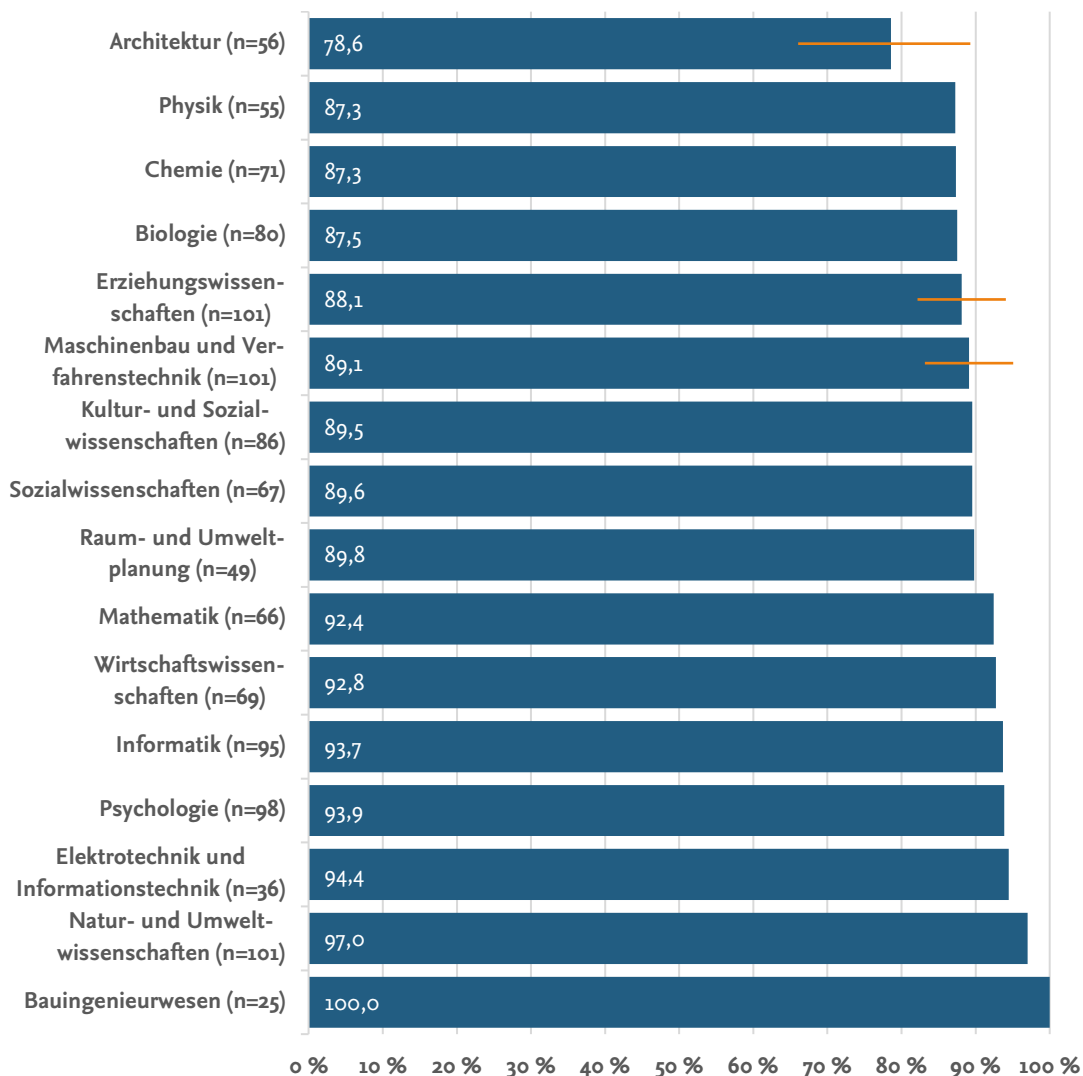
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Effektive Schlafzeit, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mindestens sechs Stunden schlafen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Effektive Schlafzeit, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mindestens sechs Stunden schlafen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall



Tabelle 1: Effektive Schlafzeit, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau % (95 %-KI)
Gesamt	n=1163 90,5 (88,7–92,1)	n=777 89,6 (87,3–91,6)	n=386 92,2 (89,6–95,1)
Männer	n=468 90,8 (88,0–93,2)	n=393 90,3 (87,2–93,2)	n=75 93,3
Frauen	n=690 90,1 (88,0–92,5)	n=383 88,8 (85,5–92,0)	n=307 91,9 (88,7–94,7)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mindestens sechs Stunden schlafen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 2: Effektive Schlafzeit im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 % (95 %-KI)	UHR TUK 2021 % (95 %-KI)	UHR TUK 2018 % (95 %-KI)*	UHR TUK 2015 % (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	78,6 (66,1–89,3)	75,6		
Bauingenieurwesen	100,0	90,1		
Biologie	87,5	90,6		
Chemie	87,3	94,4		
Elektro- und Infor- mationstechnik	94,4	97,7		
Informatik	93,7	83,1 (77,3–89,0)		
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	89,1 (83,2–95,0)	93,0		
Mathematik	92,4	98,5		
Physik	87,3	89,2		
Raum- und Um- weltplanung	89,8	97,6		
Sozialwissenschaf- ten	89,6	87,2 (80,9–93,6)		
Wirtschaftswissen- schaften	92,8	88,9		
Gesamt	89,6 (87,3–91,6)	89,7 (87,6–91,6)		
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	88,1 (82,2–94,1)			
Kultur- und Sozial- wissenschaften	89,5			
Natur- und Um- weltwissenschaften	97,0			
Psychologie	93,9			
Gesamt	92,2 (89,6–95,1)			

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die pro Nacht mindestens sechs Stunden schlafen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall. *Für dieses Jahr sind keine Vergleichswerte verfügbar.



Abbildung 3: Schlafqualität, differenziert nach Geschlecht

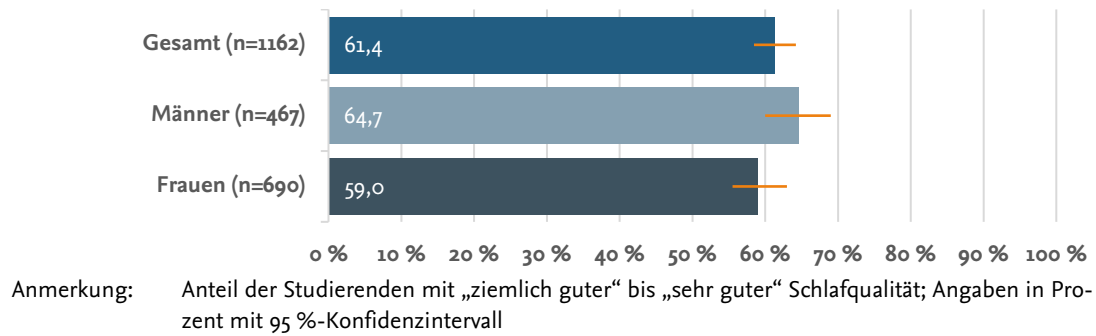


Abbildung 4: Schlafqualität, differenziert nach Fachbereichen

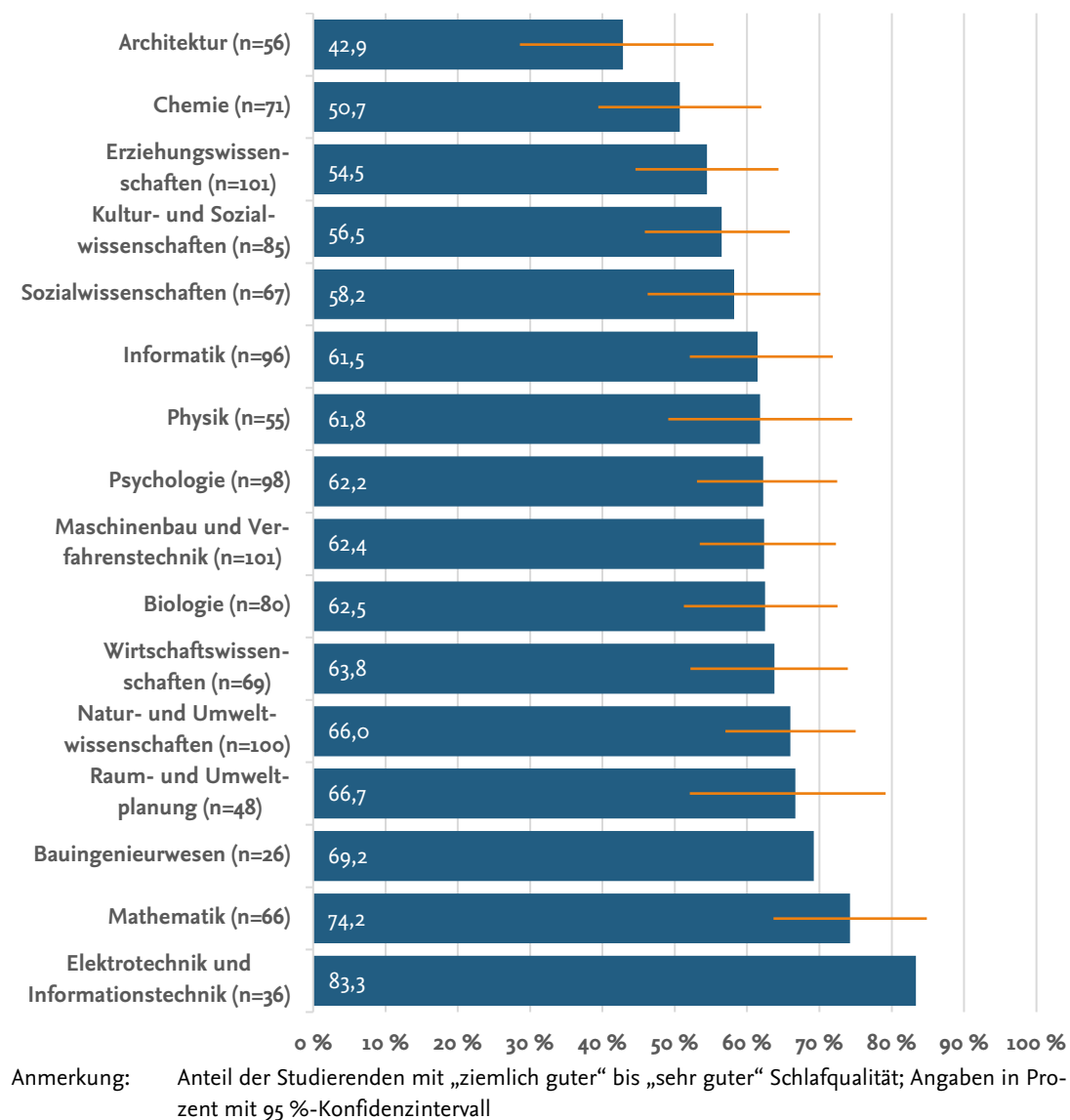


Tabelle 3: Schlafqualität, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau % (95 %-KI)
Gesamt	n=1162 61,4 (58,4–64,2)	n=778 62,1 (58,6–65,3)	n=384 59,9 (55,2–65,1)
Männer	n=467 64,7 (60,0–69,0)	n=393 63,9 (59,0–68,6)	n=74 68,9 (57,7–79,3)
Frauen	n=690 59,0 (55,5–63,0)	n=384 60,2 (55,3–65,1)	n=306 57,5 (52,2–63,3)

Anmerkung: Anteil der Studierenden mit „ziemlich guter“ bis „sehr guter“ Schlafqualität; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

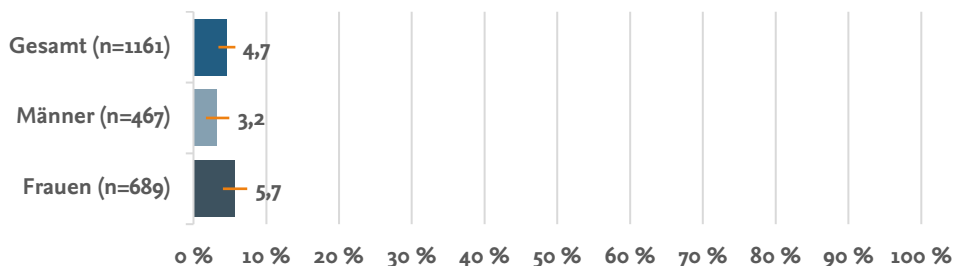


Tabelle 4: Schlafqualität im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 % (95 %-KI)	UHR TUK 2021 % (95 %-KI)	UHR TUK 2018 % (95 %-KI)*	UHR TUK 2015 % (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	42,9 (28,6–55,4)	56,1 (41,5–70,7)		
Bauingenieurwesen	69,2	75,4 (65,2–85,5)		
Biologie	62,5 (51,3–72,5)	65,9 (56,5–76,5)		
Chemie	50,7 (39,4–62,0)	61,1		
Elektro- und Informationstechnik	83,3	79,1		
Informatik	61,5 (52,1–71,9)	60,9 (53,6–68,9)		
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	62,4 (53,5–72,3)	67,0 (59,1–74,8)		
Mathematik	74,2 (63,6–84,8)	71,4 (58,7–82,5)		
Physik	61,8 (49,1–74,5)	62,7 (51,8–72,3)		
Raum- und Umweltplanung	66,7 (52,1–79,2)	70,7		
Sozialwissenschaften	58,2 (46,3–70,1)	63,8 (54,3–72,3)		
Wirtschaftswissenschaften	63,8 (52,2–73,9)	56,8 (45,7–67,9)		
Gesamt	62,1 (58,6–65,3)	65,2 (61,9–68,4)		
	Landau			
Erziehungswissenschaften	54,5 (44,6–64,4)			
Kultur- und Sozialwissenschaften	56,5 (45,9–65,9)			
Natur- und Umweltwissenschaften	66,0 (57,0–75,0)			
Psychologie	62,2 (53,1–72,4)			
Gesamt	59,9 (55,2–65,1)			

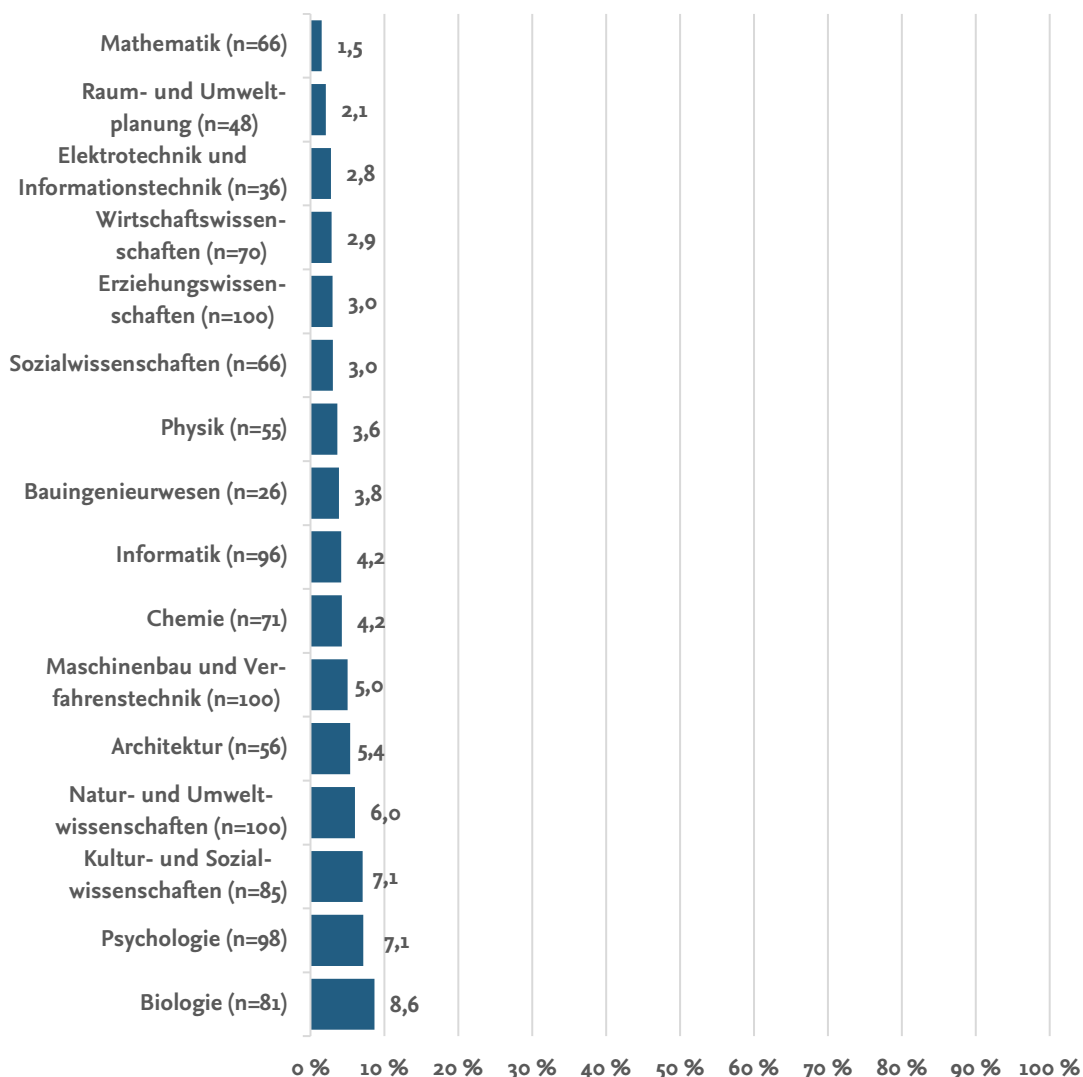
Anmerkung: Anteil der Studierenden mit „ziemlich guter“ bis „sehr guter“ Schlafqualität; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall. *Für dieses Jahr sind keine Vergleichswerte verfügbar.

Abbildung 5: Schlafmittelgebrauch, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 6: Schlafmittelgebrauch, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall



Tabelle 5: Schlafmittelgebrauch, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau % (95 %-KI)
Gesamt	n=1161 4,7 (3,4–5,8)	n=778 4,1 (2,8–5,7)	n=383 5,7 (3,4–8,4)
Männer	n=467 3,2 (1,7–4,9)	n=393 2,8 (1,3–4,5)	n=74 5,4
Frauen	n=689 5,7 (4,1–7,4)	n=384 5,5 (3,3–7,9)	n=305 5,9 (3,3–8,7)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 6: Schlafmittelgebrauch im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 % (95 %-KI)	UHR TUK 2021 % (95 %-KI)	UHR TUK 2018 % (95 %-KI)*	UHR TUK 2015 % (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	5,4	7,5		
Bauingenieurwesen	3,8	1,4		
Biologie	8,6	4,7		
Chemie	4,2	2,8		
Elektro- und Infor- mationstechnik	2,8	0,0		
Informatik	4,2	2,0		
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	5,0	2,6		
Mathematik	1,5	6,3		
Physik	3,6	2,4		
Raum- und Um- weltplanung	2,1	2,5		
Sozialwissenschaf- ten	3,0	3,2		
Wirtschaftswissen- schaften	2,9	3,8		
Gesamt	4,1 (2,8–5,7)	3,1 (2,0–4,3)		
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	3,0			
Kultur- und Sozial- wissenschaften	7,1			
Natur- und Um- weltwissenschaften	6,0			
Psychologie	7,1			
Gesamt	5,7 (3,4–8,4)			

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Schlafmittel verwenden; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall. *Für dieses Jahr sind keine Vergleichswerte verfügbar.



Abbildung 7: Einschlafstörungen, differenziert nach Geschlecht

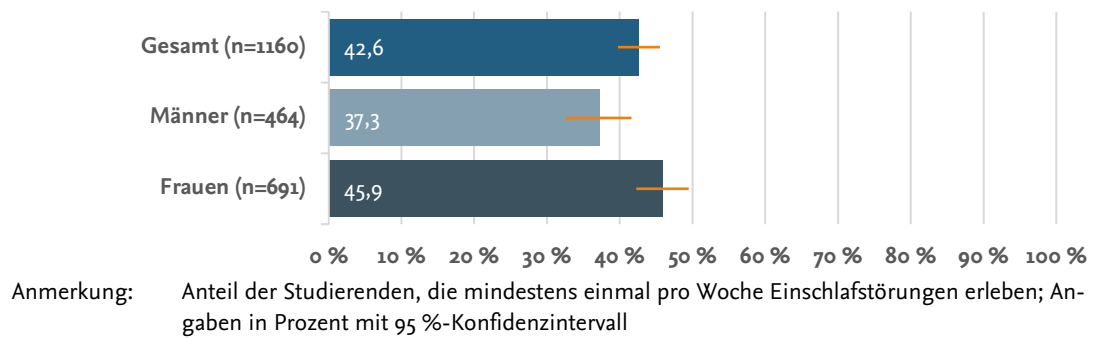


Abbildung 8: Einschlafstörungen, differenziert nach Fachbereichen

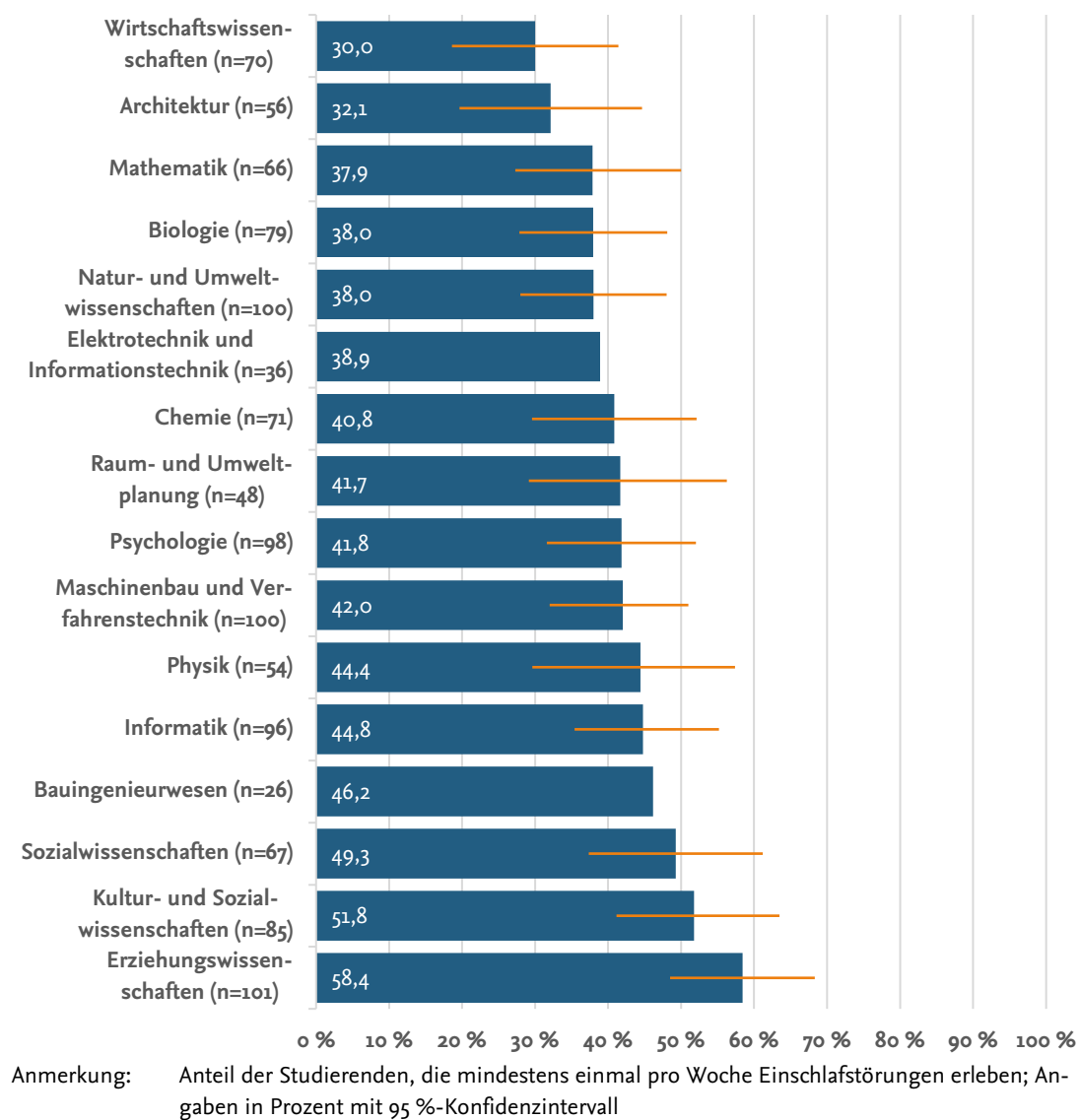


Tabelle 7: Einschlafstörungen, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau % (95 %-KI)
Gesamt	n=1160 42,6 (39,7–45,5)	n=776 40,2 (36,7–43,7)	n=384 47,4 (42,2–52,6)
Männer	n=464 37,3 (32,5–41,6)	n=390 37,7 (32,9–42,4)	n=74 35,1 (24,3–46,4)
Frauen	n=691 45,9 (42,3–49,5)	n=385 42,9 (38,0–47,8)	n=306 49,7 (43,6–55,5)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Einschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

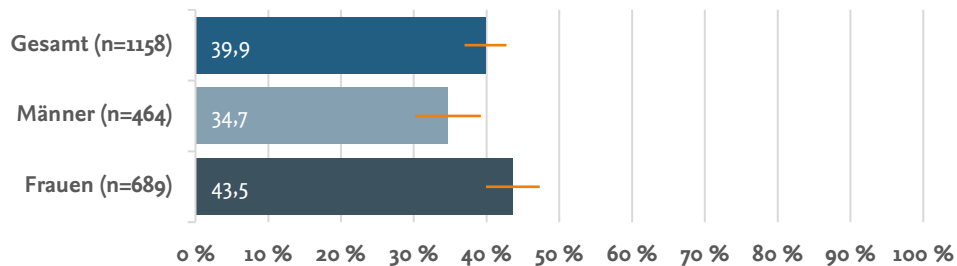


Tabelle 8: Einschlafstörungen im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 % (95 %-KI)	UHR TUK 2021 % (95 %-KI)	UHR TUK 2018 % (95 %-KI)*	UHR TUK 2015 % (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	32,1 (19,6–44,6)	41,5 (26,8–56,1)		
Bauingenieurwesen	46,2	27,9 (17,6–38,2)		
Biologie	38,0 (27,8–48,1)	40,0 (29,4–50,6)		
Chemie	40,8 (29,6–52,1)	33,3		
Elektro- und Infor- mationstechnik	38,9	23,3		
Informatik	44,8 (35,4–55,2)	39,7 (31,8–47,0)		
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	42,0 (32,0–51,0)	38,6 (29,8–47,4)		
Mathematik	37,9 (27,3–50,0)	29,7 (17,2–40,6)		
Physik	44,4 (29,6–57,4)	39,8 (30,1–50,6)		
Raum- und Um- weltplanung	41,7 (29,2–56,3)	53,7 (39,0–68,3)		
Sozialwissenschaf- ten	49,3 (37,4–61,2)	37,6 (28,0–48,4)		
Wirtschaftswissen- schaften	30,0 (18,6–41,4)	56,3 (45,0–66,3)		
Gesamt	40,2 (36,7–43,7)	38,9 (35,7–41,9)		
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	58,4 (48,5–68,3)			
Kultur- und Sozial- wissenschaften	51,8 (41,2–63,5)			
Natur- und Um- weltwissenschaften	38,0 (28,0–48,0)			
Psychologie	41,8 (31,6–52,0)			
Gesamt	47,4 (42,2–52,6)			

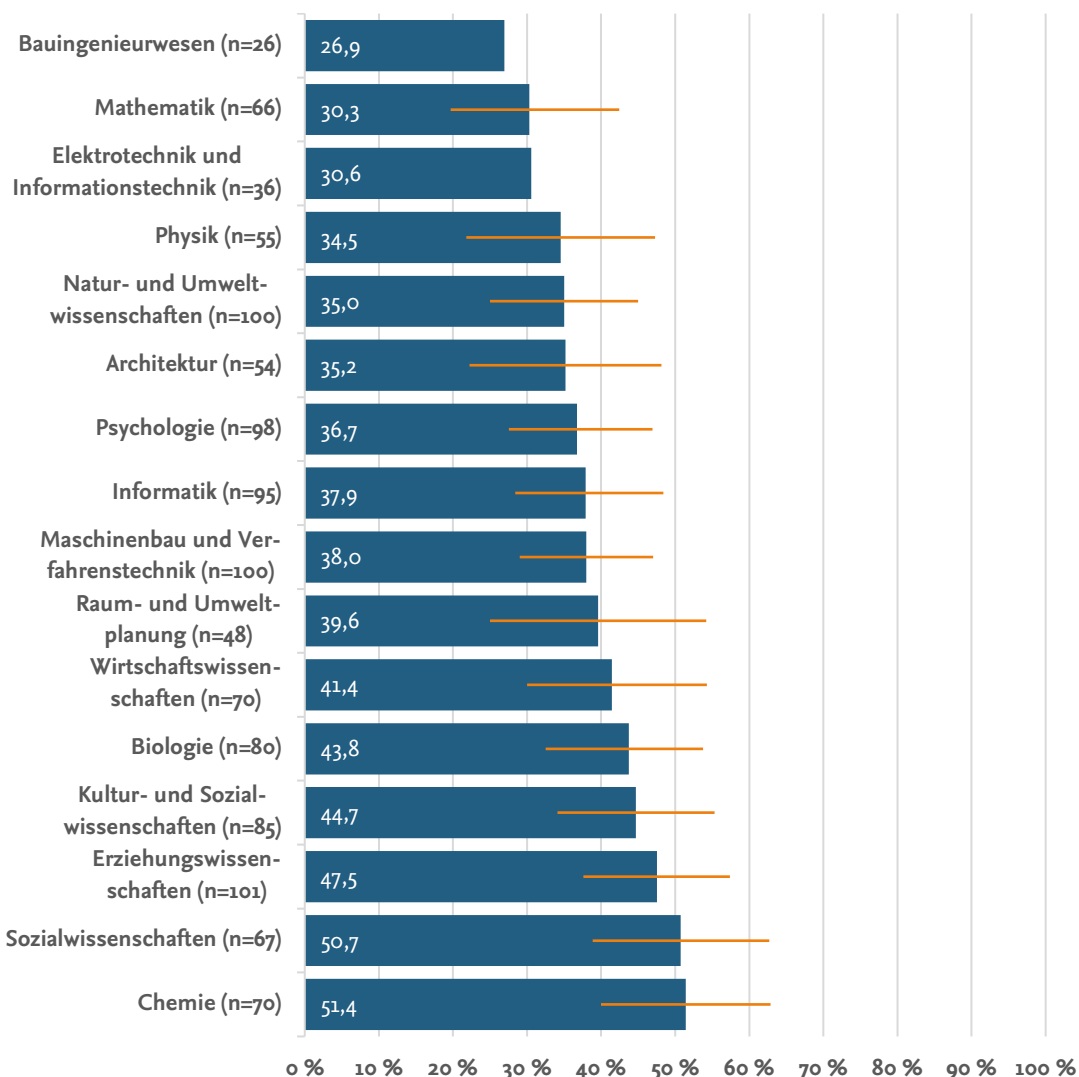
Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Einschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall. *Für dieses Jahr sind keine Vergleichswerte verfügbar.

Abbildung 9: Durchschlafstörungen, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Durchschlafstörungen erleben;
Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 10: Durchschlafstörungen, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Durchschlafstörungen erleben;
Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall



Tabelle 9: Durchschlafstörungen, Vergleich der Studierenden der RPTU in Kaiserslautern und Landau

	UHR RPTU 2024 Gesamt % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Kaiserslautern % (95 %-KI)	UHR RPTU 2024 Landau % (95 %-KI)
Gesamt	n=1158 39,9 (37,0–42,7)	n=774 39,4 (35,9–42,9)	n=384 40,9 (35,7–45,8)
Männer	n=464 34,7 (30,2–39,2)	n=390 33,8 (28,9–38,8)	n=74 39,2 (28,6–50,0)
Frauen	n=689 43,5 (39,9–47,3)	n=383 45,2 (39,9–50,3)	n=306 41,5 (36,2–47,0)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Durchschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 10: Durchschlafstörungen im Zeitverlauf, differenziert nach Fachbereichen und nach Standort

	UHR RPTU 2024 % (95 %-KI)	UHR TUK 2021 % (95 %-KI)	UHR TUK 2018 % (95 %-KI)*	UHR TUK 2015 % (95 %-KI)*
	Kaiserslautern			
Architektur	35,2 (22,2–48,1)	45,0 (30,0–60,0)		
Bauingenieurwesen	26,9	23,2 (13,0–34,7)		
Biologie	43,8 (32,5–53,8)	42,7 (32,9–53,7)		
Chemie	51,4 (40,0–62,9)	38,9		
Elektro- und Infor- mationstechnik	30,6	25,6		
Informatik	37,9 (28,4–48,4)	39,7 (31,8–47,7)		
Maschinenbau und Verfahrenstechnik	38,0 (29,0–47,0)	37,7 (28,9–46,5)		
Mathematik	30,3 (19,7–42,4)	31,7 (20,6–42,9)		
Physik	34,5 (21,8–47,3)	43,9 (32,9–54,9)		
Raum- und Um- weltplanung	39,6 (25,0–54,2)	39,0 (24,4–53,7)		
Sozialwissenschaf- ten	50,7 (38,8–62,7)	41,9 (32,3–52,7)		
Wirtschaftswissen- schaften	41,4 (30,0–54,3)	49,4 (38,0–60,8)		
Gesamt	39,4 (35,9–42,9)	39,0 (35,6–42,2)		
	Landau			
Erziehungswissen- schaften	47,5 (37,6–57,4)			
Kultur- und Sozial- wissenschaften	44,7 (34,1–55,3)			
Natur- und Um- weltwissenschaften	35,0 (25,0–45,0)			
Psychologie	36,7 (27,6–46,9)			
Gesamt	40,9 (35,7–45,8)			

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die mindestens einmal pro Woche Durchschlafstörungen erleben; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall. *Für dieses Jahr sind keine Vergleichswerte verfügbar.

