



**הקשר שבין היגיינת שינה-סמארטפון לאיכות שינה,
תלמידאות ומצוקה בקרב מתבגרים: השוואה בין מתבגרים
החיים בפנימייה למתבגרים החיים בבית**

יונתן אלון, כפיר אסרף, אורנה צ'ישינסקי ודורית הדר-שובל

החוג לחינוך והחוג לפסיכולוגיה

המכללה האקדמית עמק יזרעאל



- פנימיות לילדים בסיכון הינן מסגרות חוץ-ביתיות בפיקוחו של משרד הרווחה, שמטרתן לטפל בילדים אשר הוצאו מביתם עקב הזנחה, התעללות ובעיות משפחתיות נוספות.
- נכון לשנת 2016, חיו בפנימיות בישראל כ-6,600 ילדים בגילאי 8-18.
- מטרת הפנימייה היא לספק לילדים מקום מוגן המסוגל לתת מענה מותאם, לטפח ולהעשיר את הילדים תוך הקניה של מיומנויות חיים, השכלה, טיפול רגשי ורפואי.

פנימיות לנוער בסיכון



The Max Stern
Yezreel Valley
College

- ילדים אשר הוצאו להסדר חוץ ביתי בפנימייה טיפולית מאופיינים בבעיות התנהגות, בעיות רגשיות וחסכים שונים, הפוגעים בתפקודם התקין.
- מרבית הילדים אשר מופנים להסדר חוץ ביתי חוו מצבי חיים קשים הכוללים הזנחה, התעללות פיזית או מינית.
- חלק מהילדים מתמודדים עם טראומות שונות אשר מחייבות את הצוות הרב מקצועי במסגרת להתייחסות טיפולית מקיפה.



- בישראל, כ-40% מהילדים המתגוררים בפנימייה נזקקים למסגרת של חינוך מיוחד לעומת פחות מ-5% באוכלוסייה הכללית.
- לחניכי פנימייה ישנם הישגים לימודיים ותפקוד לימודי נמוכים יותר מאשר בני גילם המתגוררים בבית הוריהם.
- כך או כך, אחד מהגורמים שנמצאו קשורים לתפקוד לימודי לא תקין הינו מחסור בשינה.



- לשינה ישנה השפעה על הישגים לימודיים.
- מחקר שנערך בשוודיה על אלפי תלמידים בגילאי 12 עד 19 מהאוכלוסייה הכללית, מצא כי תלמידים אשר דיווחו על הפרעות שינה היו בסיכון מוגבר להישגים נמוכים בלימודים, כלומר נכשלו בלפחות מקצוע אחד במהלך שנת הלימודים (Titova et al., 2015).
- מחקרים מנורבגיה (Hysing et al., 2016) וארצות הברית (Asarnow et al., 2014) הראו כי ככל ששעת השינה מאוחרת יותר (מעבר לשעה 23:00), כך ההישגים הלימודיים נמוכים יותר.

- ישנו מחסור במידע בנוגע לשנתם של ילדי פנימייה, ומיעוט המידע אשר כן קיים מתייחס לשנתם של ילדי פנימייה בגילאים צעירים (עד גיל 12).
- מחקר שנערך בישראל (Roth et al., 2019) השווה את שנתם של ילדי פנימייה בגילאי 10-12 לשנתם של ילדים המתגוררים עם הוריהם בעזרת מדידה סובייקטיבית ואקטיגרפית. המחקר מצא כי ילדי פנימייה הלכו לישון מוקדם יותר והתעוררו מוקדם יותר, היו בעלי חביון שינה ארוך יותר ומשך השינה שלהם ארוך יותר.
- מחקרים ממצרים ויפן על אותה קבוצת גיל מצאו ממצאים דומים.



- למיטב ידעתנו, המחקר היחיד שבדק מתבגרים בגילאי 12-18 המתגוררים בפנימייה הוא מחקר קנדי (Moreau et al., 2009) הראה כי 21% מהמתבגרים עמדו בקריטריון של אבחנת אינסומניה, ו-20% נוספים הראו סימפטומים של אינסומניה, אך מבלי לעמוד בקריטריון האבחנה.

שינה ושימוש בסמארטפון



- אחד הגורמים הקשורים לבעיות שינה הינו חשיפה למסך בסביבת השינה, כאשר על פי רוב מדובר במכשיר הסמארטפון בחדר השינה בסמוך לשעת השינה (Kater & Schlarb, 2020).
- ארגון רופאי הילדים האמריקאי המליץ להורים להגביל את חשיפת ילדיהם הצעירים והמתבגרים למסכים ללא יותר משעתיים ביום, אך הממצאים מראים כי בפועל שיעור החשיפה גבוה בהרבה (Touitou et al., 2016).
- מחקר שנערך בארה"ב מצא כי שימוש יומי גבוה בסמארטפון מקושר עם איכות שינה נמוכה יותר ומשך שינה קצר יותר (Christensen et al., 2016), וכי שימוש מופרז בסמארטפון לפני השינה מקושר עם בעיות שינה רבות יותר (Dewi et al., 2021).



- למיטב ידיעתנו, אין בנמצא מחקר אשר בדק את איכות השינה של מתבגרים המתגוררים בפנימייה בישראל וכיצד איכות שינה זו מקושרת עם שימוש בסמארטפון בחדר השינה ועם מצוקה רגשית, כמו גם עם תפקוד לימודי, והאם קשרים אלה בקרב מתבגרים המתגוררים בפנימייה שונים מאלו בקרב מתבגרים החיים עם הוריהם.

שיטה: משתתפים



- המדגם כלל 200 נבדקים, מתוכם 56 חניכי פנימייה בגילאי 13-18 ממספר פנימיות טיפוליות ("מעוף") בארץ, ו-144 ילדים המתגוררים בביתם (כלומר שאינם בסידור חוץ ביתי) בטווח גילאים דומה.
- הנבדקים התבקשו לענות על שאלונים באופן מקוון.
- בנוסף לשאלון המקוון, 27 חניכי פנימייה מאותו המדגם ו-63 ילדים המתגוררים בבית התבקשו לענוד מכשיר אקטיגרף במשך 5 לילות. הנבדקים משתי הקבוצות היו דומים ככל האפשר מבחינת גיל ומין.

שיטה: משתתפים



<i>p</i>	סטטיסטי	בית (n=144)	פנימייה (n=56)	משתנה
.951	Z= -0.06	M=15.31 SD=1.62	M=15.25 SD=1.76	גיל (שנים)
.020	$\chi^2_{(1)} = 6.04$	בנים – 33.6% (n=48) בנות – 66.4% (n=95)	בנים – 52.8% (n=28) בנות – 47.2% (n=25)	מגדר
.004	$\chi^2_{(1)} = 8.65$	כן – 25% (n=36)	כן – 46.4% (n=26)	אבחנת ADHD
-	-	-	M= 4.57 SD= 3.33 Median= 3 Range=1-13	ותק בפנימייה



- **שאלון היגיינת שינה-סמארטפון** – שאלון היגיינת שינה-סמארטפון הינו שאלון הבודק את היגיינת השינה בהקשר של שימוש בסמארטפון בסביבת השינה (Shoval et al., 2021).
- **שאלון שינה למתבגרים** - השאלון (The Modified School Sleep Habits Questionnaire: SHQ) כולל שאלות בנוגע למשתנים דמוגרפיים, דפוסי שינה, ישונויות כללית במהלך היום והתנהגויות שינה (Shochat et al., 2010).
- **שאלון תלמידאות** – התפקוד הלימודי נבחן באמצעות הנוסח העברי (קמפלה, 2017) של שאלונו של באטלר (Butler, 2007). השאלון כולל 9 פריטים המתארים פעולות שונות של תפקוד לימודי (למשל: "אני מתרכז מאוד בשיעורים בכיתה").

שיטה: כלים



The Max Stern
Yezreel Valley
College

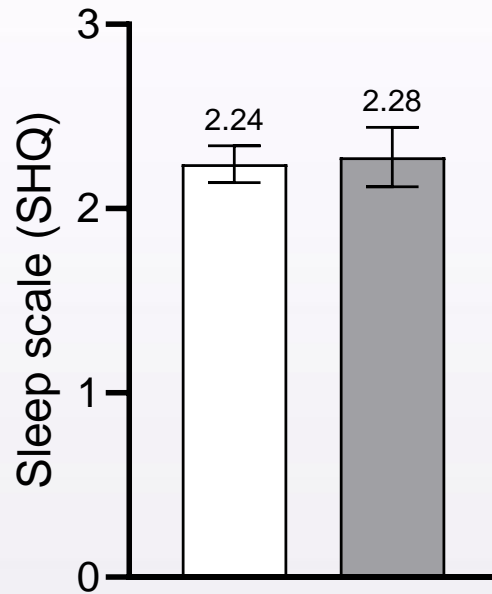
- **שאלון חרדה, לחץ ודיכאון – שאלון DASS-21** הינו שאלון דיווח עצמי בעל 21 פריטים, הבודק סימפטומים של דיכאון, חרדה ולחץ.
- **אקטיגרף – תת קבוצה ענדה אקטיגרף** במשך 5 לילות.



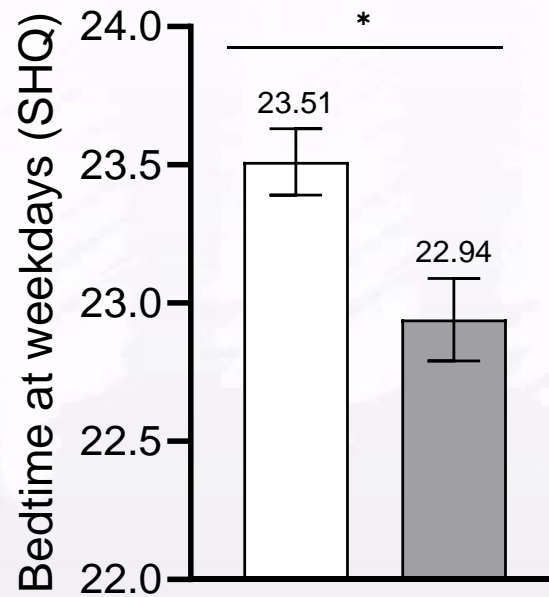


□ Home (n=144)
■ Residential care (n=56)

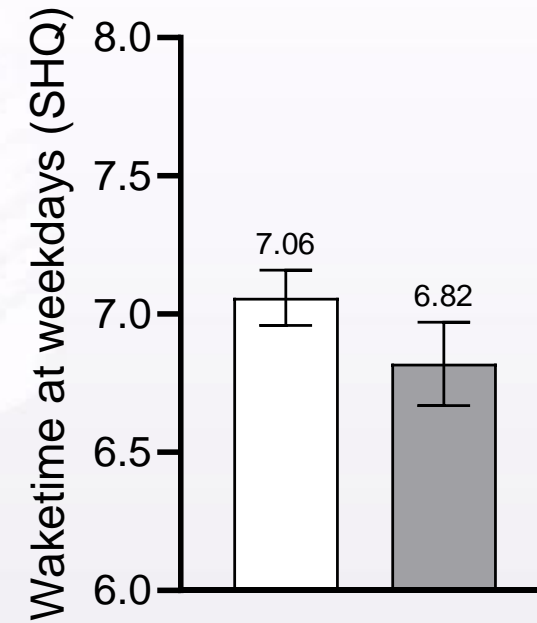
סולם התנהגויות שינה



שעת הירדמות סובייקטיבית



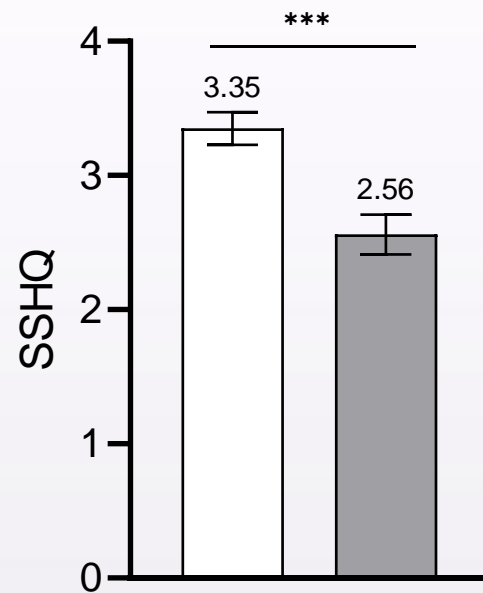
שעת התעוררות סובייקטיבית



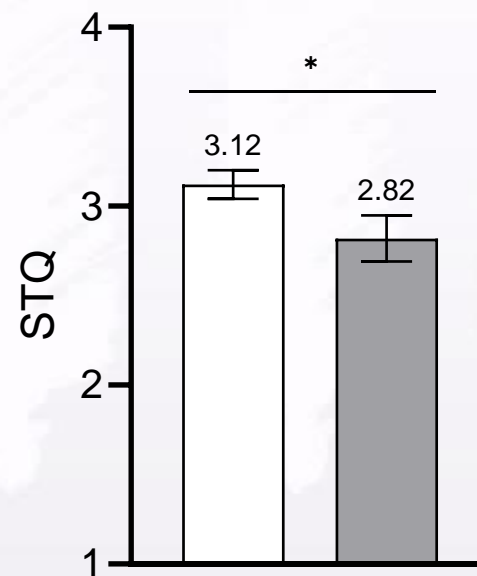


□ Home (n=144)
■ Residential care (n=56)

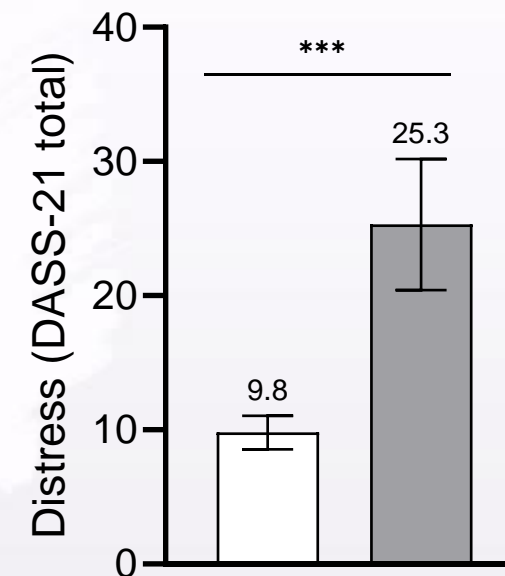
שאלון היגיינת
שינה-סמארטפון



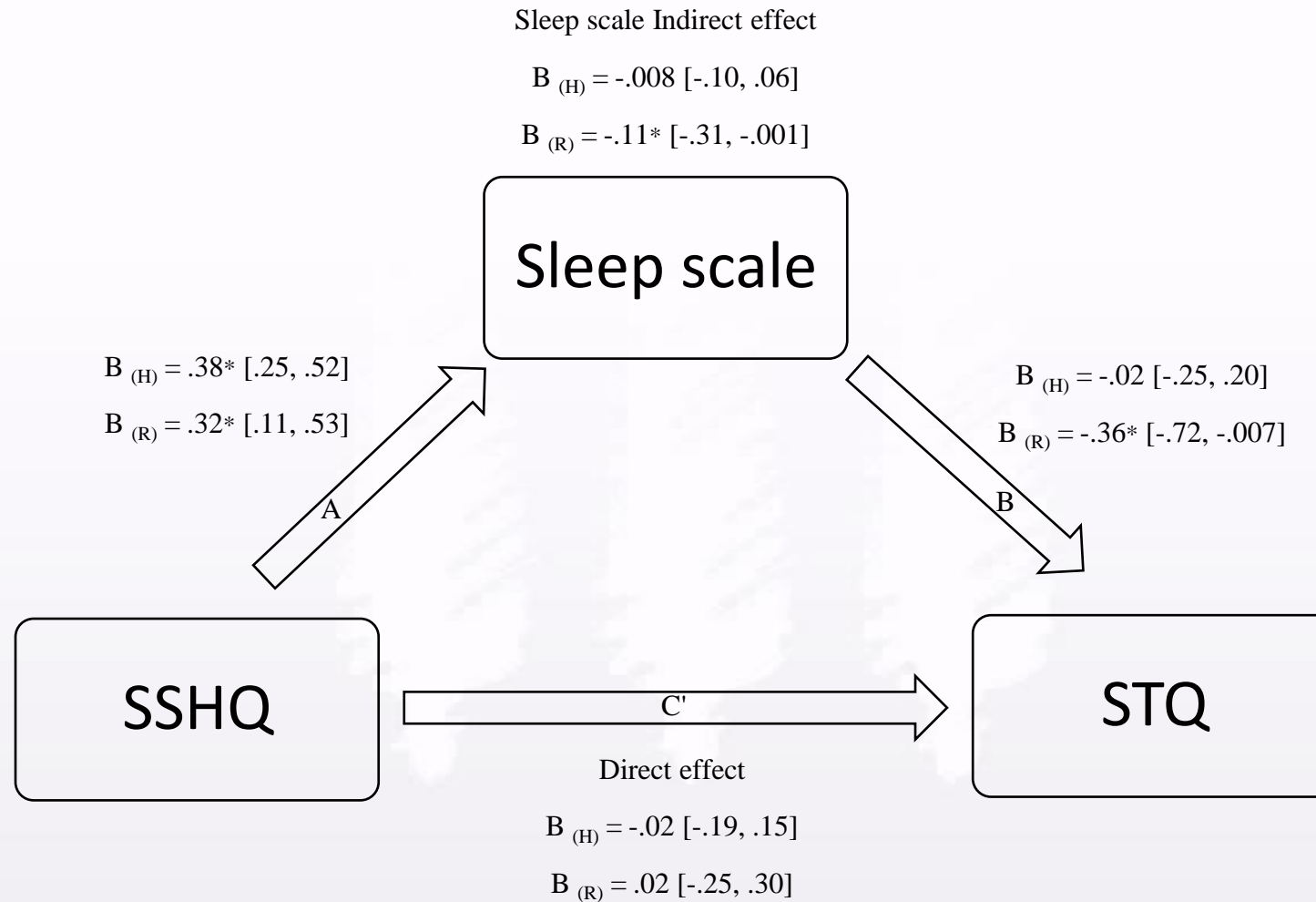
שאלון תלמידאות



שאלון מצוקה

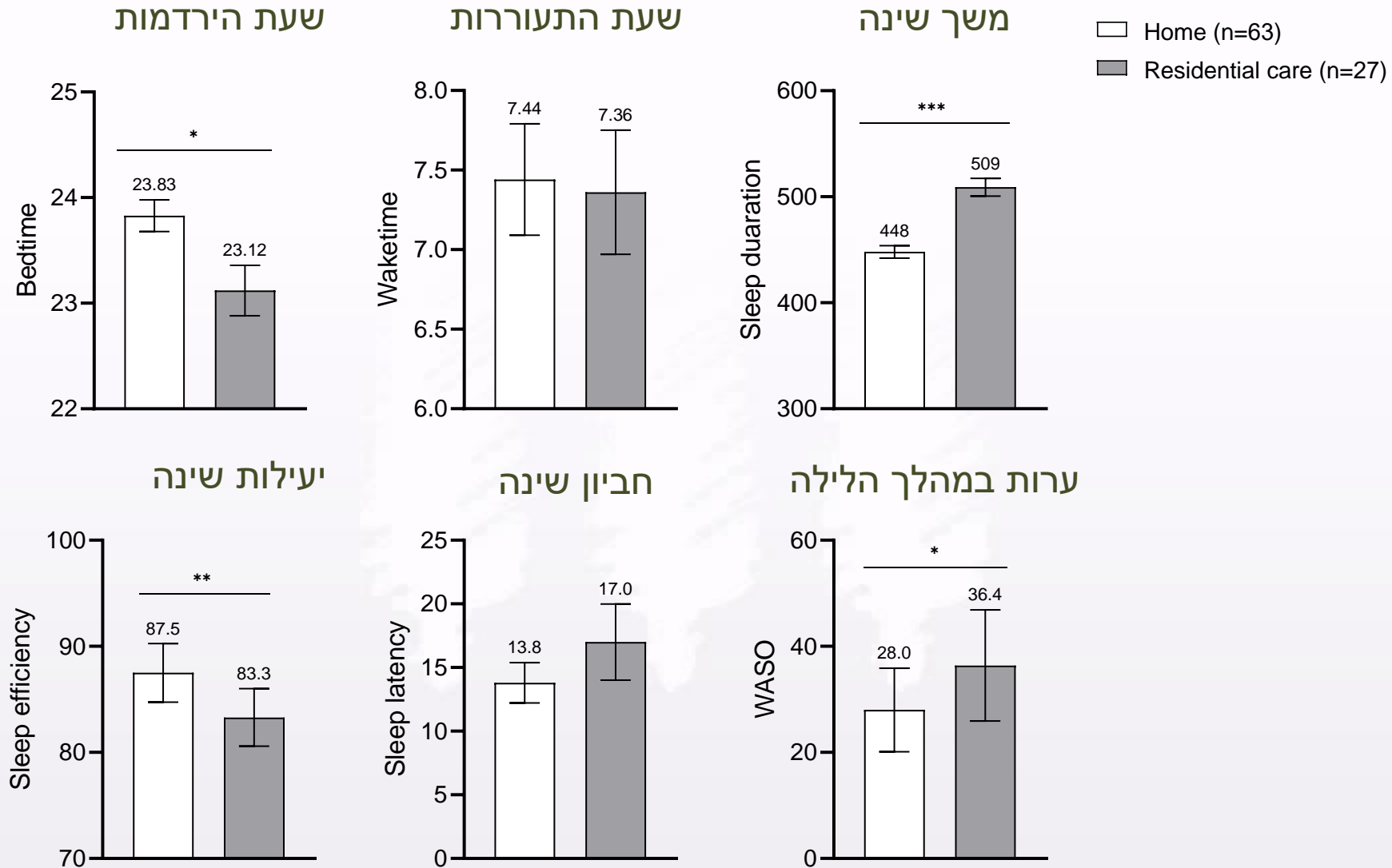


מודל תיווך ממותן



Age, Gender, ADHD, DASS total and Sleepiness scale were included as covariates. H=Home, R= Residential care. Model 59 in PROCESS. Bootstrapping (10,000 samples) was used to test the indirect effects; CI is in brackets. * $p < .05$.

ממצאים: אקטיגרף





- שנתם של מתבגרים החיים בפנימייה (כפי שנמדדה באמצעות האקטיגרף) איכותית פחות מזו של מתבגרים החיים בביתם. ממצא זה לא נמצא בדיווח הסובייקטיבי.
- מתבגרים החיים בפנימייה נמצאו כבעלי היגיינת שינה-סמארטפון טובה יותר ותלמידאות טובה פחות בהשוואה למתבגרים החיים בביתם.
- נמצא כי הקשר בין היגיינת שינה-סמארטפון ותלמידאות מתווך על יד סולם בעיות השינה הסובייקטיבי בקרב מתבגרים החיים בפנימייה בלבד.



- מחקר זה הינו הראשון לבדוק את שנתם של מתבגרים החיים בפנימייה בצורה אובייקטיבית וסובייקטיבית בישראל, והראשון לבדוק את הקשר בין היגינת שינה-סמארטפון וכישורי התלמידאות אצל מתבגרים החיים בפנימייה.
- על אף שמחקר זה הינו ראשוני, ממצאיו עשויים לתרום להגברת המודעות בקרב הגורמים המטפלים בסידורים חוץ ביתיים אודות חשיבותה של השינה על היבטיה השונים והשפעתה על חייהם של המתבגרים.



תודה על ההקשבה!