

איכות השינה, קשב ושימוש בטלפונים חכמים לפני השינה בקרב מתבגרים עם וללא ADHD

מגישה : מעיין ביתן
בהנחיית פרופ' ענת זיידמן זית

מבוא :

- שינה מספקת עבור מתבגרים כוללת בין 8 עד 10 שעות שינה בלילה, והיא הכרחית עבור התפתחותם (Vernon, Modecki & Barber, 2019)
- קיימת שכיחות גבוהה של בעיות שינה אצל מתבגרים המאובחנים עם ADHD (Lunsford- Avery, Krystal & Kollins, 2016)
- הרוב הגדול של מתבגרים מחוברים כיום למדיה חברתית באמצעות הטלפונים החכמים שלהם (Coskun & Karayagiz, 2019)
- שימוש בטלפונים חכמים מוביל לפגיעה באיכות השינה של מתבגרים (Durkee, Kaess, Carli, Parzer, Wasserman, Floderus et al., 2012)
- הפחד להחמיץ (Fear of missing out) הוא חרדה חברתית שבה הפרט חושש להחמיץ חוויות מהנות שאחרים חווים. למרות שבקרב מתבגרים יש נכונות לשנות את התנהגויותיהם על מנת לשפר את השינה, הם מתקשים להתנתק מהמכשירים שלהם בלילה, בעיקר בגלל השימוש במדיה חברתית והפחד להחמיץ (Waite et al., 2018)

מטרות המחקר :

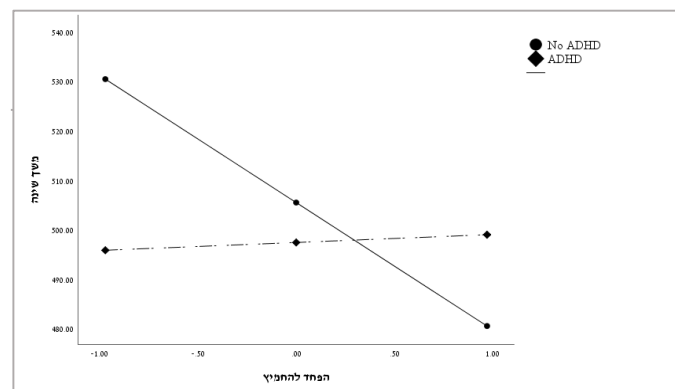
1. בחינת הקשרים בין מאפייני השימוש בטלפונים חכמים לפני השינה, ADHD בקרב מתבגרים ומשך ויעילות השינה שלהם.
2. בחינת השוני בין מתבגרים עם וללא ADHD בקשרים בין שימוש בטלפונים חכמים לפני השינה, הפחד להחמיץ, לבין יעילות השינה ומשך השינה.

שיטה :

- **משתתפים :** 44 מתבגרים בטווח גילאי 10-16 (M=11.09, SD=1.3), 21 מתבגרים עם ADHD ו-23 מתבגרים ללא ADHD.
- **כלים :**
 - שאלון רקע
 - מדידת שינה באמצעות שעון שינה (אקטיגרף)
 - שאלון בעיות שינה/ערות על ידי דיווח עצמי ילד
 - שימוש בטלפונים חכמים לפני השינה
 - שימוש בעייתי במדיה חברתית- הפחד להחמיץ
- **הליך :** המחקר הנוכחי הינו חלק ממחקר רחב שעוסק במעבר לגיל ההתבגרות בהיבטים שונים בקרב משפחות למתבגרים עם ADHD וכן משפחות עם מתבגרים ללא ADHD ששימשו כקבוצת ביקורת. הנתונים נאספו באמצעות שאלונים מקוונים ומעקב יומי של שנת המתבגר באמצעות שעון אקטיגרף. הפגישות התקיימו בבית המשפחה וחולקו לשתי פגישות, כשעה וחצי כל פעם
- **ניתוח הנתונים :** העיבודים הסטטיסטיים נערכו בעזרת שימוש בתוכנת SPSS (Statistical Package for the Social 25, 2017 Sciences).

תוצאות :

- על פי ניתוח מתאמי פירסון נמצא כי בקרב כלל משתתפי המחקר קיים קשר שלילי בעוצמה בינונית בין השימוש בטלפונים חכמים לפני השינה לבין משך השינה, כך שככל שהמתבגר משתמש בטלפון החכם שלו לפני השינה, כך משך השינה שלו יורד. יחד עם זאת, לא נמצא קשר מובהק בין שימוש בטלפונים חכמים לפני השינה לבין יעילות השינה, ולא נמצא קשר בין הדיווח הסובייקטיבי של המתבגר לבין השימוש בטלפונים חכמים
- נמצא הבדל מובהק בין מתבגרים עם ADHD לבין מתבגרים ללא ADHD ביעילות השינה [$t(42) = 0.04, p < .05$]. יחד עם זאת, לא נמצא הבדל במשך השינה [$t(42) = 0.261, p > .05$]
- נראה כי לא קיים הבדל בין מתבגרים עם ADHD לעומת מתבגרים ללא ADHD במאפייני השימוש בטלפונים חכמים לפני השינה [$t(41) = 0.902, p > .05$]
- בביצוע רגרסיה רב משתני בשני צעדים, נמצא כי המשתנה ADHD לא מנבא באופן מובהק את המשתנים יעילות השינה ומשך השינה
- בביצוע רגרסיה רב משתני בצעדים, נראה כי הפחד להחמיץ מנבא באופן מובהק את המשתנה משך השינה, אך לא את יעילות השינה
- הקשר בין הפחד להחמיץ לבין משך השינה של המתבגר נמצא רק בקרב מתבגרים ללא ADHD :



מסקנות :

- שימוש בטלפונים חכמים לפני השינה מורידים את משך השינה של מתבגרים, ללא תלות ב-ADHD
- הפחד להחמיץ מהווה הסבר אפשרי לשימוש בטלפונים לפני השינה, וכפועל יוצא מכך, לירידה במשך השינה של המתבגר
- הממצאים על הקשרים בין שימוש בטלפונים לפני השינה לבין משך ויעילות השינה של המתבגרים חשוב הן למידע על מדיניות הבריאות והן על החלטות אישיות של משפחות, כמו גם על הערכת המדיה החברתית כמנחה לשיפור הבריאות
- מגפת הקורונה והעלייה בשימוש באמצעים טכנולוגיים בקרב מתבגרים (Oosterhoff, Palmer & Wilson, 2020) מחזקת את חשיבות מחקר זה ושופכת אור על המשמעות וההשלכות של שימוש בטלפונים החכמים לפני השינה