

סמינר מחקר: הרגלי בריאות, שינה ומדיה אלקטרונית אצל מתבגרים

מס' קורס:

דרי' עופרה פלינט-ברטלר

שנה"ל תשע"ו- תשע"ז

ימי ד' – סמסטר ב': 12:00-14:00, סמסטר א': 12:00-14:00

שעות קבלה: ימי ד' שעות 11:00-12:00 בתאום מראש

רקע:

תקופת ההתבגרות היא תקופה המאופיינת בשינויים התפתחותיים, קוגניטיביים, התנהגותיים וגופניים, ובחוקים ודרישות חדשים המוצבים ע"י המשפחה והחברה. גיל זה מתאפיין בשינויים בוויסות ההורמונאלי והניירו ביולוגי לצד שינויים דרמטיים בדפוסי שינה. לדפוסי השינה של האדם ישנן השפעות דרמטיות על איכות חיו, בריאותו ותפקודו. קורס זה יאפשר למשתתף לרכוש הבנה מעמיקה אודות ההשפעות הסביבתיות בכלל, והשפעות המדיה האלקטרונית בפרט, על הרגלי בריאות דפוסי שינה במתבגרים.

מטרות הקורס:

1. רכישת ידע בנוגע לגיל ההתבגרות: מאפיינים ואתגרים.
2. הכרת מבנה השינה.
3. הבנת השפעות השינה על ההתנהלות היומית.
4. הכרת הגורמים הביולוגיים והסביבתיים המשפיעים על מבנה השינה.
5. שינה בגיל ההתבגרות והשפעתה על חייהם של המתבגרים.
6. הבנת ההשפעה העצומה שיש למדיה האלקטרונית בכלל, ולרשתות החברתיות בפרט, על חייהם של המתבגרים ומבנה השינה שלהם.
7. הכרת הכלים למדידת הפרעות השינה ושימוש במדיה אלקטרונית.
8. רכישת ניסיון בתכנון, ביצוע ודיווח של עבודת מחקר

מחקר:

לאורך הקורס הסטודנטים יוכשרו לתכנן ולבצע מחקר מדעי על כל מרכיביו, כולל:

1. סקירת ספרות
2. העלאת שאלת מחקר והצגת השערות המחקר
3. תכנון שיטות המחקר, כולל בחירת נבדקים, כלים וקביעת מהלך המחקר
4. איסוף עיבוד וניתוח הנתונים
5. דיון בתוצאות, במסקנות ובהשלכות המחקר
6. הצגת המחקר בפני משתתפי הקורס
7. כתיבת דו"ח מחקר כמאמר מדעי

מתכונת הקורס:

ההרצאות הראשונות יעסקו בהכרת מאפייני גיל ההתבגרות, תחום חקר השינה והגורמים הסביבתיים המשפיעים על השינה. לאחר מכן הסטודנטים יעבדו בצוותים של זוגות או שלשות על תכנון הצעת מחקר, הכוללת סקירה של מספר מאמרים מדעיים בנושא הנבחר, העלאת שאלה מחקרית מקורית, בחירת שיטת חקירה וכתובת הצעת מחקר. בסמסטר ב' הצוותים יאספו נתונים, יעבדו וינתחו את תוצאות החקירה ויכתבו דו"ח מחקרי מלא. במהלך כל השנה יתקיימו לסירוגין פגישות במליאה ללימוד הנושאים העוסקים בשיטת העבודה (כולל גיבוש הצעת מחקר, איסוף הנתונים ועיבודם, כתיבת הדו"ח המחקרי), וכן פגישות ייעוץ פרטניות של הצוותים עם המרצה לקבלת הנחייה עפ"י נושאי החקירה הספציפיים. המפגשים האחרונים יוקדשו להצגת העבודות של כל הצוותים.

מטלות הקורס ולוח זמנים:

1. הגשת הצעת המחקר המלאה, כולל מבוא ושיטות: **22/01/16**
2. הגשת דו"ח המחקר המלא: **16/06/16**
היקף העבודה: כ- 15 עמודים מודפסים ברווח כפול עם מספור עמודים.
נוסח העבודה: כמקובל בדו"ח מדעי, כולל כותרת, תקציר, מבוא, שיטות, תוצאות, דיון ורשימת מקורות ע"פ כללי הציטוט המקובלים (APA). כמו כן יש להוסיף נספחים כולל טופסי איסוף נתונים (שאלונים, תוצאות בדיקות וכד') בסיס נתונים אלקטרוני, מאמרים וכד', כפי שיפורט בכיתה ע"י המרצה.
חשוב!!!: הצעת המחקר תוגש ישירות למרצה בתום השיעור או בתיבה במזכירות בתאריך מועד ההגשה. הגשת דו"ח המחקר הסופי יוגש למזכירות החוג בשני עותקים ובצירוף מעטפה בגודל A4 מבויילת עם כתובת הסטודנט, וכן טופס הגשת סמינריון חתום (את הטופס ניתן להוריד מאתר החוג).

דרישות הקורס:

נוכחות בהרצאות המליאה
השתתפות בכל מפגשי הייעוץ הצוותיים
ביצוע והגשת המטלות במועדן
מעקב מדי שבוע אחר הודעות ועדכונים במודל בדבר מועדי שיעורים במליאה, מפגשים צוותיים, העלאת חומרים לעבודה וכיוצ"ב.

הערכה:

הצעת המחקר: 20%
רפרט בכיתה: 10%
דו"ח מחקר סופי: 70%

קריאת חובה:

- Bartel, K. A, Gradisar, M.,& Williamson, P.(2015). Protective and risk factors for adolescent sleep: a meta-analytic review. *Sleep Medical Review*, 21,72–85.
- Bonnar, D., Gradisar, M., Moseley, L., Coughlin, A., Cain, N., & Short, M. (2015). Evaluation of novel school-based interventions for adolescent sleep problems: does parental involvement and bright light improve outcomes? *Sleep Health*, 1(1), 66–74.
- Bootzin, R.R.,& Stevens, S.J. (2005). Adolescents, substance abuse, and the treatment of insomnia and daytime sleepiness. *Clinical Psychology Review*. 25, 629-644.

Cassoff, J. Knauper, B. Michaelsen. S., & Gruber, R. (2012). School-based sleep promoting program: Effectiveness, Feasibility and insight for future research, *Sleep Medicine Reviews*. 6, 1-8.

Crowley, S. J., Acebo, C., & Carskadon, M. A. (2007). Sleep, circadian rhythms, and delayed phase in adolescence. *Sleep Medicine*, 8(6), 602–612.

Hale, L., & Guan, S. Screen time and sleep among school-aged children and adolescents: a systematic literature review. *Sleep Medical Review*, 12(21), 50–58.

Garmy, P., Nyberg, P., & Jakobsson. (2012). Sleep and Television Computer Habits of Swedish School-Age Children. *Journal of School Nursing*. 2, 1-8.

Gradisar, M., Gardner, G., & Dohnt, H. (2011). Recent Worldwide sleep patterns and problems during adolescents: A review and meta-analysis of age, region, and sleep. *Sleep Medicine*, 12 (2), 110-118.

Shochat, T., Cohen-Zion & Tzischinsky, O. (2014). Functional consequences of inadequate sleep in adolescents: a systematic review. *Sleep Medicine*, 18, 75-85.

Shochat, T., Flint-Bretler, O., & Tzischinsky, O. (2010). Sleep patterns, electronic media exposure, and daytime sleep related behaviors among Israeli adolescents. *Acta Paediatrica*. 99, 1396-1400.

Van den Bulck, J. (2004) Television viewing, computer game playing, and Internet use and self-reported time to bed and time out of bed in secondary-school children. *Sleep*, 27(1), 101-109.

Van den Bulck, J. (2007). Adolescent use of mobile phones for calling and for sending text messages after lights out: results from a prospective cohort study with a one-year follow-up. *Sleep*, 30(9), 1220-1223.

Wolfson, A.R., Harkins, E., Johnson., & Marco, C. (2015). Effects of the Young Adolescence Sleep Smart Program on sleep hygiene practices, sleep health efficacy, and behavioral well-being. *Sleep Health*. 1, 197-204.

קריאה מומלצת (מלבד מאמרים שהועלו ישירות למודל כקריאת חובה):

היימן, ט., אלוני שמש, ד., ועדן, ס. (2014). אלימות ופגיעות ברשת האינטרנט: מאפיינים, דפוסים, גורמי סיכון וגורמים מגנים בקרב ילדים ובני-נוער. האוניברסיטה הפתוחה, המחלקה לחינוך ופסיכולוגיה ואוניברסיטת בן-גוריון, בית ספר לחינוך.
לביא, יי (2011). כתיבת עבודת המחקר: מבנה, תכנים וסגנון. אוניברסיטת חיפה, הפקולטה למדעי הרווחה והבריאות. אוחר ב-13 בספטמבר, 2013 מ-
http://research.haifa.ac.il/~lavee/Research_writing.pdf
קרונה, א. (2013). המוח בגיל ההתבגרות. עצמון, צ. (עורך). כנרת, זמורה-ביתן.