

טיפול באמנויות: מחקר ויצירה במעשה הטיפולי

דפוסי שינה וביטויים בציורי מתבגרים צעירים בגרים בפנימייה בהשוואה למתבגרים צעירים בגרים בבתייהם

מאת: נעמה רוט, בוגרת תואר MA, בית הספר לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה.

בהנחיית: פרופ' רחל לב ויזל, בית הספר לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה ופרופ' תמר שוחט, החוג לסייעות, אוניברסיטת חיפה.

בעיות שינה הינן נפוצות בקרב מתבגרים, ועשויות להופיע כתחלואה נלווית למצב רגשי או התפתחותי. מתבגרים המופנים לפנימיות באחריות משרד הרווחה מוצאים מבתייהם בשל הזנחה, התעללות או חסרונות סביבתיים או משפחתיים אחרים, ועל כן הם נמצאים בסיכון לסבול מבעיות בשינה. המחקר בחן דפוסי שינה והתנהגויות נלוות של מתבגרים צעירים בפנימיות, ובדק האם דפוסים אלו יבואו לידי ביטוי בציוריהם ובנרטיבים שניתנו לציורים.

זהו מחקר חתך השוואתי בקרב מתבגרים צעירים (גילאי 10-12) במסגרת חוץ ביתית (N=26) וביתית נורמטיבית (N=33), ובו שולב מחקר כמותני לבדיקה סובייקטיבית ואובייקטיבית של דפוסי שינה והתנהגויות נלוות, מחקר כמותני לניתוח אינדיקטורים בציורי דמות "עצמי ישן" ומחקר איכותני לניתוח הנרטיבים שעלו מהציורים. שוער כי בקרב מתבגרים בפנימיות יימצאו יותר ליקויים ובעיות בדפוסי השינה, ובהתנהגויות יומיות לעומת מתבגרים נורמטיביים המתגוררים בבתייהם, וכי ימצא שוני בין קבוצות המדגם בציורים ובנרטיבים שניתנו.

תוצאות המחקר הכמותי הראו כי קיימים הבדלים בין הקבוצות בזמני ההשכבה וההשכמה, במשך שעות השינה ובמשך זמן ההרדמות ($p < 0.05$), אך לא ביעילות השינה, בהתנהגויות נלוות ובמצב הרוח. מתוך ניתוח הציורים עולה כי מתבגרים בפנימיות תוחמים את דמותם בגבול סגור (88% לעומת 48.5% בקבוצת הביקורת), ומציירים עצמם במונוכרומיות (72% לעומת 45.5%). הניתוח האיכותני של התימות שעלו מהנרטיבים מצא כי בקרב מתבגרים בפנימיות קיים שימוש רב יותר במושגים של "הרחקה".

לאור ההבדלים בין הקבוצות אשר עלו מתוך דיווחי המדדים האובייקטיביים והסובייקטיביים של השינה, נראה כי למתבגרים בפנימיות קיים קושי בהירדמות. כמו כן, אפשרי כי המסגרת החוץ ביתית אשר מתווה כללים וזמנים קבועים, מסייעת ביצירת היגיינת שינה טובה ובמניעת בעיות שינה נוספות. הצורך בהגנה ובתחושת בטחון מתבטא בציורים ובתמות שעלו מתוך הנרטיבים. ניתנו הצעות למחקרי המשך להרחבת כלי המדידה האמנותי שנבחו.

מילות מפתח: מתבגרים צעירים, בעיות שינה, ציור דמות, פנימיות.

נעמה רוט, דוא"ל: naamabet@gmail.com