



Universität
Basel

Research Project

Schlafhygiene, Schlafqualität und psychische Gesundheit im Jugendalter: Eine schulbasierte Interventionsstudie

Third-party funded project

Project title Schlafhygiene, Schlafqualität und psychische Gesundheit im Jugendalter: Eine schulbasierte Interventionsstudie

Principal Investigator(s) [Lemola, Sakari](#) ;

Project Members [Grob, Alexander](#) ; [Brand, Serge](#) ;

Organisation / Research unit

Departement Psychologie / Entwicklungs- und Persönlichkeitspsychologie (Grob)

Department

Project start 01.06.2011

Probable end 31.12.2012

Status Completed

Abstract

Gesunder Schlaf ist zentral für die physische und psychische Gesundheit. Eine besondere Phase in der Entwicklung des Schlafverhaltens ist das Jugendalter: Im Jugendalter kommt es zu grösseren Umwälzungen im Schlaf-Wach-Rhythmus, vor allem gehen Jugendliche abends später schlafen als Kinder und haben morgens wiederum Schwierigkeiten rechtzeitig für die Schule aufzustehen. Es besteht noch wenig Wissen darüber, wie Schlafhygiene und elterliche Kontrolle (Monitoring) des Schlafverhaltens den Schlaf des Jugendlichen beeinflussen.

In der vorliegenden Studie sollen Jugendliche im Alter zwischen 12 und 14 Jahren zu ihrem Schlafverhalten und ihrer psychischen Gesundheit befragt werden. Zusätzlich werden auch die Eltern der Jugendlichen befragt.

Ziel der Studie ist zu untersuchen, (1) welchen Beitrag Schlafhygiene zur Erklärung von Schlafproblemen sowie zur psychischen Gesundheit leistet, (2) welche Rolle hierbei elterliches Monitoring spielt, (3) welche Faktoren den Schlaf und die psychische Gesundheit von Jugendlichen günstig beeinflussen und (4) ob Schlafhygiene und gesunder Schlaf durch eine kurze schulbasierte Wissensvermittlung und Elterninformation beeinflusst werden kann.

Das Projekt wird finanziell durch die Stiftung Suzanne und Hans Biäsch zur Förderung der Angewandten Psychologie unterstützt.

Financed by

Foundations and Associations

Add publication

Add documents

Specify cooperation partners