

נושא העבודה:

בחינת הקשר בין מעבר מגורים לבין אכילה רגשית ובעיות שינה בקרב גברים ונשים.

רקע תיאורטי:

מעבר מגורים מוגדר כתהליך בו אחד יותר מבני המשפחה עוברים מדירתם או ביתם הממוקמים באזור גיאוגרפי נתון להשתקעות בדירה או בית באזור גיאוגרפי אחר (Wang & Wang, 2020). מחקרים קודמים רבים כבר עסקו בבחינת מגוון של השלכות הטמונות במעבר מגורים (Galgóczy et al., 2006; Wang & Wang, 2020; Gambaro & Joshi, 2016), יחד עם זאת, סקירה בספרות המחקרית מעלה כי עד כה מרבית המחקרים התמקדו בהשלכות השליליות של מעבר מגורים בעיקר בקרב ילדים, בעוד שמספר מצומצם יחסית של מחקרים התמקדו בבחינת השלכות שליליות של מעבר מגורים בקרב מבוגרים (Gambaro & Joshi, 2016). בנוסף, מבין המחקרים שעסקו בנזקים הכרוכים במעבר מגורים בקרב מבוגרים, ספרות מחקרית דלה יחסית עסקה בבחינת הקשר בין שינוי מקום המגורים לבין אכילה רגשית, המוגדרת כאכילה שנועדה לשפר, לדכא או להרגיע את מצב רוחו של הפרט (Araiza & Lobel, 2018). כמו כן, נמצא כי מחקרים מעטים עד כה עסקו בבחינת הקשר בין מעבר מגורים לבין קשיי שינה, המוגדרים כשינה לא מספקת, העשויה לבוא לביטוי, למשל, בעקבות קשיי הירדמות, ביעוטי לילה, הקיצות לילות או התעוררות בשעה מוקדמת (Vizzini et al., 2019).

סקירת הספרות המחקרית בתחום "השלכות מעבר מגורים" מלמדת כי החלפת מקום מגורים הינה אירוע מעורר לחץ, מתח וחדרה בקרב אנשים (Galgóczy, Keune, & Watt, 2006; Gambaro & Joshi, 2016). לא אחת, בעקבות מעבר מגורים אנשים נדרשים לוותר על רשת חברתית של חברים, קרובים ומכרים. כפועל יוצא, מעבר מגורים קשור לירידה בתחושת התמיכה החברתית של אנשים, הידועה כמשאב חשוב לחוסן מנטלי והתמודדות עם קשיים. בנוסף, בעקבות מעבר מגורים, לעיתים קרובות אנשים נדרשים לחפש, להשתלב ולהסתגל למקום עבודה חדש, לרבות צורך לקחת חלק בראיונות עבודה, מבחני מיון, מרכזי הערכה וכיוצא בזה (Gambaro & Joshi, 2016). זאת ועוד, מעבר מגורים כרוך לא אחת בהוצאות כספיות משמעותיות, כגון - תשלום עבור שינוע תכולת הדירה, שיפוצים, רכישת ריהוט חדש ועוד. בהמשך לכך, מחקרים אמפיריים מצאו קשר בין מעבר מגורים קשור להגברת תחושת לחץ, מצוקה וקשיים מנטליים בקרב מבוגרים (Galgóczy et al., 2006). בהינתן זאת, ניתן לשער כי הלחץ, המתח והחרדה הכרוכים בתהליך מעבר דירה ימצאו את ביטויים בנטיה של אנשים לאכילה רגשית המשמשת, בין השאר, כאמצעי להסחה, לנחמה ולהקלה על הרגשות השליליים הנלווים לתהליך מעבר המגורים (Yau, & Potenza, 2013). בנוסף, בהמשך למחקרים אמפיריים רבים המלמדים על קשר בין תחושת לחץ ומתח לבין הפרעות שינה (Kalmbach, Anderson, & Drake, 2018), ניתן לשער כי תחושת הלחץ והחרדה הטמונים בתהליך מעבר המגורים ימצאו את ביטויים בקשיי שינה בקרב אנשים (Marasinghe, 2014).

סוגיה נוספת העומדת בלב המחקר דנה בשאלה – האם הקשר בין מעבר מגורים לבין אכילה רגשית ובעיות שינה מותנה במגדר? אחד ההסברים באמצעותם נבקש לענות על שאלה זו מגיע מהספרות הפסיכולוגית העוסקת באסטרטגיות התמודדות מגדריות (Schoenmakers, van Tilburg, & Fokkema, 2015; Sharp, 2013). בכלל זה, הספרות מעלה שתי אסטרטגיות התמודדות מרכזיות באמצעותן אנשים מתמודדים עם אירועים מעוררי דחק – התמודדות מכוונת בעיה והתמודדות מכוונת רגש. התמודדות

מכוונת בעיה מתמקדת בפתרון בעיות וקשיים באמצעות פעולות אקטיביות להתמודדות מול הגורם מעורר הלחץ. בשונה מכך, התמודדות מכוונת רגש מוצאת את ביטוייה בהתמודדות רגשית מול התחושות שגורם מעורר לחץ יוצר (למשל - קבלת תמיכה מאחרים / שינוי פרשנות לאירועים), מבלי לנסות ליישם פעולות ממשיות לפתרון מקור המצוקה (Schoenmakers et al., 2015).

גוף רחב של ספרות אמפירית מלמד כי נשים נוטות להתאפיין בהתמודדות מכוונת רגש, בעוד שמכוונת ממוקדת בעיה דומיננטית יותר בקרב גברים (Schoenmakers et al., 2015; Sharp, 2013). בהקשר של המחקר הנוכחי, כיוון שגברים נוטים לערוך שימוש רב יותר באסטרטגיית התמודדות מכוונת בעיה (Sharp, 2013), כאשר הם נדרשים להתמודד מול לחצים הכרוכים במעבר דירה הם צפויים לנקוט בפעולות אקטיביות לצמצום או לנטרול הקשיים הניצבים בפניהם, למשל - באמצעות פעולות לחיפוש מקום עבודה חדש, יצירת קשרים חברתיים עם אנשים חדשים וכדומה. לעומת זאת, נשים צפויות לנקוט בהתמודדות אמוציונלית יותר המתמקדת בניהול רגשות, לרבות שיתוף אחרים או שינוי פרשנות לאירועים (Sharp, 2013), ופחות על פעולות ממשיות לפתרון הקשיים, הבעיות והאתגרים הכרוכים במעבר הדירה. בעקבות הסבר זה, ולאור מחקרים המלמדים כי מעבר דירה כרוך על פי רוב בפגיעה במקורות תמיכה חברתית, המהוות משאב חשוב של התמודדות רגשית (Gambaro & Joshi, 2016), ניכר כי אסטרטגיית ההתמודדות האופיינית לגברים (מכוונת בעיה) יעילה בהשוואה לזו של נשים (מכוונת רגש) להתמודדות עם מעבר דירה. בהתאמה לכך, ניתן לצפות כי מעבר דירה יתקשר לרמות גבוהות יותר של אכילה רגשית ובעיות שינה בקרב נשים בהשוואה לגברים.

מטרות והשערות המחקר:

מטרת המחקר הנוכחי לבחון, אולי לראשונה, את הקשר בין שינוי מקום מגורים לבין אכילה רגשית ובעיות שינה לפי מגדר. שאלות המחקר הינן: (1) האם קיים קשר בין שינוי מקום מגורים לבין אכילה רגשית ובעיות שינה בקרב מבוגרים? האם הקשר בין שינוי מקום מגורים לבין אכילה רגשית ובעיות שינה מותנה במגדר? בהמשך לרקע התיאורטי המוצג לעיל מחקר זה מעלה 4 השערות:

(1) משתתפים שידווחו על מעבר מגורים (בשנה האחרונה) יתאפיינו ברמות גבוהות יותר של אכילה רגשית בהשוואה למשתתפים שלא ידווחו על מעבר מגורים (בשנה האחרונה).

(2) משתתפים שידווחו על מעבר מגורים יתאפיינו ברמות גבוהות יותר של בעיות שינה בהשוואה למשתתפים שלא ידווחו על מעבר מגורים.

(3) מעבר מגורים יתקשר לרמות גבוהות יותר של אכילה רגשית בקרב נשים לעומת גברים.

(4) מעבר מגורים יתקשר לרמות גבוהות יותר של בעיות שינה בקרב נשים לעומת לגברים.

תרומת המחקר:

למחקר הנוכחי צפויה תרומה אמפירית ויישומית חשובה לספרות בתחום "השלכות מעבר מגורים". בפן האמפירי, מחקר זה תורם ומחדש בבחינת הקשר בין מעבר מגורים לבין אכילה רגשית ובעיות שינה לפי מגדר. תוצאות מחקר זה צפויות לתרום בזיהוי נזקים פוטנציאליים הכרוכים במעבר מגורים בקרב גברים ונשים, כפי שהם באים לביטוי באכילה רגשית ובעיות שינה. בפן היישומי, ממצאי