

מבוא

הפרעות בשינה הינה תופעה אשר מאפיינת את העידן המודרני. חיי היום יום תובעניים וגורמים למתח ולחץ, אשר משפיעים על איכות השינה (Meerlo, Sgoifo & Suchecki, 2008). מספר שעות המומלץ לשינה בריאה ותקינה הוא 8-10 שעות שינה. אך אנשים רבים סובלים מאיכות שינה ירודה וישנים מספר שעות לא מספק ויש לכך תוצאות (Clinkinbeard, Simi, Evans, & Anderson, 2011).

איכות שינה ירודה וכמות שעות שינה לא מספקת, גורמים לסימפטומים רבים במהלך היום כגון: מתח ועצבים, ירידה בתפקוד הקוגניטיבי ותוקפנות (Meerlo et al., 2008). המחקרים השונים אשר בוחנים את הקשר שבין בעיות התנהגותיות שונות לבין הפרעות בשינה בקרב מבוגרים, מצאו קשר בין התנהגות אימפולסיבית ותוקפנות לבין הפרעות בשינה (Acheson, Richards & Wit, 2007; Meerlo, et al., 2008).

אך, הפרעות שינה בעידן המודרני אינן נחלתם רק של מבוגרים. ילדים רבים סובלים מבעיות בשינה, בעיקר בגילאי הגן ובית הספר (Rhoades et al., 2012). הורים רבים מדווחים על בעיות אלו בקרב ילדיהם. לעיתים, הבעיות בשינה קשורות גם בבעיות אחרות מהן סובלים ילדים רבים, כגון: הפרעות חרדה והפרעות קשב וריכוז (קושניר, 2011; קושניר, 2012א).

אף בקרב ילדים הפרעות השינה משפיעות על תפקודם במהלך היום. בקרב הילדים הדבר משפיע על יכולת הלמידה שלה, הריכוז ועל התנהגותם (Sadeh, Gruber, & Raviv, 2002). קיימים מחקרים אשר בוחנים את הקשר שבין הפרעות שינה לבעיות התנהגות בקרב ילדים. אך מעט מאוד מחקרים בוחנים את השפעתם של הפרעות בשינה על התנהגות אלימה בקרב ילדים.

הפרעות שינה בקרב ילדים

שינה איכותית הינה הכרחית להתפתחות תקינה של הילד (McDaniel & Teti, 2012). עם זאת, תופעת הפרעות שינה הינה תופעה נפוצה בקרב ילדים בגיל הגן וגיל בית הספר

(Goodlin-Jones, Tang, Liu & Anders, 2009; Owens, Fernando and Mc-Guinn, 2005). הורים רבים מתלוננים כי ילדיהם סובלים מהפרעות שינה. הפרעות שינה היא תלונה שכיחה של הורים, אשר מוכרת על ידי הצוותים החינוכיים בגן ובבתי הספר (Goodlin-Jones et al., 2009). כמו כן, הן עשויות להופיע בגילאים מוקדמים ביותר, אף מהשנה הראשונה של החיים (Teti, Kim, Mayer & Countermine, 2010).

הפרעות שינה בקרב ילדים הינם תופעה בעל שכיחות גבוהה. 34%-45% מהילדים מתחת לגיל חמש סובלים מבעיות בשינה (Rhoades et al., 2012). כמו כן, הפרעות שינה נפוצות ביותר בקרב ילדים הסובלים מהפרעות חרדה, בפרט חרדת נטישה, פחדי לילה, OCD, חרדה מוכללת ו PTSD (קושניר, 2011; קושניר, 2012א). וכן, הן נפוצות אף בקרב ילדים הסובלים מבעיות התנהגותיות כמו ADHD הפרעת קשב וריכוז עם היפראקטיביות (Gregory and Sadeh, 2012).

במחקרם של ג'ורגי ושדה (Gregory and Sadeh, 2012), דיווחי ההורים על בעיות של חרדה ודכאון בקרב ילדיהם בני 5-15, היו בהתאמה לדיווחיהם על סימנים שהילדים חווים במהלך הלילה. בקרב ילדים הסובלים מהפרעות חרדה, השכיחות של הפרעות בשינה עומדת על 90% (קושניר, 2012א).

בעיות התנהגותיות קרב ילדים אשר מאופיינות באגרסיביות והקשר שלהם עם הפרעות בשינה, הינו שדה מחקר אשר עדין לא נמצא במוקד של החוקרים השונים את תחום הפרעות השינה ובעיות התנהגותיות בקרב ילדים (Gregory & Sadeh, 2012). לכן, כדי לבחון קשר זה, ניתן להסיק ממחקרים אשר נעשו בקרב מבוגרים וכן, מחקרים אשר נעשו בתחום בעיות ההתנהגות בקרב ילדים. עם זאת, קיימים מחקרים אשר בחנו קשר זה בקרב בני נוער עוברי חוק.

במחקר אשר בחן את הקשר שבין מחסור בשינה לבין התנהגות עבריינית, בקרב ילדים בגיל 15, נמצא כי מחסור בשינה נמצא קשור באופן חיובי להתנהגות עבריינית. קשר זה נבחן

באמצעות משתנה מתווך של שליטה עצמית נמוכה. שליטה עצמית נמוכה נמצאה כקשורה להפרעות בשינה וכן, לעבריינות (Meldrum, Barnes, & Hay, 2015).

בקרב צעירים-מתבגרים אלו, נמצא כי איכות השינה וכמות השינה גורמות להפרעות ביכולת לוויסות שליטה עצמית. צעירים-מתבגרים אשר נמצאו כבעלי יכולת נמוכה לוויסות השליטה העצמית שלהם, נמצאו גם מעורבים בהתנהגות עבריינית. מחקר זה עשוי לספק מידע לגבי הקשר שבין היכולת לוויסות שליטה עצמית, התנהגות עבריינית לבין מחסור בשינה גם בקרב ילדים וגם בקרב מבוגרים (Meldrum et al, 2015).

מחקר נוסף אשר בחן את כמות שעות השינה והקשר שלהם להתנהגות עבריינית, מצא כי בני נוער אשר ישנים 7 שעות בלילה או פחות מכך, הינם בעלי נטייה להתנהגות עבריינית, יותר מאשר בני נוער אשר ישנים את כמות שעות השינה המומלצות של 8-10 שעות שינה בלילה.

אם כן, בקרב מבוגרים, הפרעות בשינה נמצאות כקשורות למאפיינים בהתנהגות במהלך היום, הכוללות גם התנהגות אימפולסיבית, התנהגות תוקפנית והתנהגות של עבירה על החוק. עם זאת, ניכר מממצאי המחקרים, כי לא כל אדם הסובל ממחסור בשינה יאופיין גם בהתנהגות אימפולסיבית ותוקפנית. אך כן נמצאו קשרים שבין עבריינות ורמת אגרסיביות של עבריינים לבין הפרעות בשינה. אם כך, ניתן להסיק כי קיים קשר בין הפרעות בשינה לבין התנהגות תוקפנית ועבריינות, אך יש לבסס קשר זה ואת הסיבתיות באופן מעמיק יותר במחקרים נוספים (Lindberga et al., 2003; Weiss et al., 2011).