

משתנה תלוי: הרגלי אכילה

תופעת ההשמנה הפכה לבעיה כלל עולמית ושכיחותה עולה עם השנים. כיום, כ- 17% מהילדים והמתבגרים בגיל 2-19 בארצות הברית מוגדרים כשמנים. הגורם העיקרי לתופעת ההשמנה הוא הרגלי אכילה לא נכונים (Huang, Lanza & Anglin, 2014). השמנה מוגדרת כתוספת משקל מעל הטווח הרצוי בהתאם למין, גיל ולמבנה הגוף. ההשמנה מתקיימת כאשר קיים מאזן קלורי חיובי. כלומר הערך הקלורי שנכנס לגוף עולה מעל הערך הקלורי שהגוף מצליח לנצל לאנרגיה. מאזן קלורי חיובי מתקיים כאשר האדם צורך כמויות תזונתיות גבוהות מאלו שגופו זקוק להם (זיו, 2006).

לאכילת יתר והרגלי אכילה לא נכונים גורמים רבים: אחד הגורמים הנפוצים ביותר המשפיעים פסיכולוגית על הרגלי האכילה הוא המדיה דיגיטלית. התוכן בטלוויזיה, מחשב ואמצעי מדיה נוספים משפיע רבות על עיצוב התנהגות הילדים. פרסומים שונים באמצעי המדיה פונים לקהל יעד ספציפי. פרסומות המיועדות לילדים מעודדת את הילדים להשיג את המוצר המוצג בפרסומת וזאת נעשה על ידי שימוש בקולות, צבעים ופרסום על ידי מפורסמים איתם מזדהה קהל היעד. בדרך כלל הפרסומים מעוררים רגש ובעלי השפעה פסיכולוגית על קהל היעד, לכן לפרסומות ולאמצעי המדיה השפעה רבה על הרגלי אכילה בקרב הילדים (Livingstone and Helsper, 2014). פעמים רבות קיימת שכיחות גבוהה להפרעות אכילה במשפחה. אחד הגורמים המשמעותיים לכך הוא גורם התורשה. אך למרות הגורם התורשתי, רוב המחקרים שבדקו זוגות תאומים ותאומות לא מצאו קשר בין הגורם התורשתי לבין הפרעות אכילה. רוב המחקרים מצביעים על כך שלגורם הסביבתי השפעה מהותית על הרגלי אכילה (Vandereycken & Van Vreckem, 1992).

בנוסף, במחקרים הבחנו סיבות לתופעת ההשמנה בקרב ילדים בגילים 5-12, מצאו כי הסיבות העיקריות לתופעת ההשמנה הם: חרדה, דיכאון, תחושת בדידות, והערכה עצמית נמוכה. במחקרים שבחנו את המאפיינים הפסיכולוגיים של ילדים המוגדרים שמנים לבין ילדים שאינם שמנים, מצאו כי בקרב ילדים שמנים קיימת נטייה גבוהה יותר לחרדה, דיכאון, לחץ ובדידות, בנוסף במחקרים אחרים מצאו כי תפקוד פסיכולוגי נמוך מוביל לאכילת יתר שזו מובילה גם כן לתפקוד פסיכולוגי נמוך (Puder and Munsch, 2010). מצבי לחץ וחרדה גורמים לאכילה מוגברת. במספר מחקרים בחנו את ההשפעה של מצב פסיכולוגי של הפרט לבין הרגלי אכילתו. נמצא כי אנשים לחוצים וחרדים אוכלים יותר וחשופים לסיכון של השמנה. אכילה שרגשות שליליים משפיעים על התגברותה לא נובעת מרעב, אלא מאכילה רגשית (Jaaskelainen, Nevanpera, Remes, Rahkonen, Jarvelin and Laitinen) 2014). תופעת ההשמנה

האינטראקציה בין אחים יכולה להשפיע ההתפתחות ודפוסי ההתנהגות. האחים הקטנים רואים באחים הגדולים מודל לחיקוי במהלך הארוחה. מלב זאת, האחים הגדולים בדרך כלל מעודדים את האחים הקטנים לאכול ובנוסף אלו מעודדים גם על ידי ההורים (Mosli, Miller, Kaciroti, Peterson Bosenblum, Baylin and Lumeng, 2015). סיבה נוספת, להפרעות אכילה בקרב משפחות בהן מספר אחים היא יחסי קנאה בין האחים או יחס מועדף של אחד ההורים. במחקרים נמצא כי הפרעה פסיכולוגית של אחים ואחיות אינה משפיע באופן מהותי על הרגלי אכילה. אחדים המחקרים המצביעים על הפרעה פסיכולוגית של האחים כגון: דיכאון, היסטריה, הפרעה מנטאלית וצריכה מוגברת של אלכוהול השפיעו על הפרעות אכילה בקרב אחיהם. במחקרים אחרים השוו מצב רגשי של ילדים בעלי הפרעות אכילה לאחיהם. במחקרים מצאו כי קיים שוני רגשי בין האחים, לאלו הסובלים מהפרעות אכילה מצב שליטה רגשית וקוגניטיבית פחותה יותר מאחיהם, שלא סובלים מהפרעות אכילה (Vandereycken & Van Vreckem, 1992). במחקר הנוכחי יבחנו השפעות של סדר לידה והפרעות בשינה על הרגלי אכילה בקרב ילדים.

שאלת המחקר והרציונל במחקר

שאלת מחקרי: כיצד חוסר שינה וסדר לידה משפיעים על הרגלי אכילה בקרב ילדים?

הרציונל העומד מאחורי המחקר הוא שלשינה הביטים פסיכולוגים ופיזיולוגים רבים. פעמים רבות אנשים אינם מודעים לתופעות והתנהגויות בחיי היום ויתרה מזאת אין יודעים להצביע מהו הגורם להתנהגות מסוימת. ההבדל בשינה איכותית לבין הפרעות בשינה הוא עצום ויכול לקבוע את תפקודו של האדם במהלך היום ובמהלך חייו. קיים הצורך לבחון מהן ההשפעות והשלכות של הפרעות בשינה, בכדי לנסות ולהבין את השפעת השינה על התנהגות האדם בהיבט פסיכולוגי והתנהגותי. בנוסף לכך, סדר לידה משפיע רבות על הילדים ודפוסי פעולתם. פעמים רבות סדר לידה משפיע על התנהגות הילדים הנובעת ממגוון שינויים פסיכולוגיים ורגשיים בהתנהלות התוך משפחתית. סדר לידה עלול להשפיע על רמת חרדה, מחויבות, דפוסי אכילה, שינה, הסתגלות וגורמים נוספים.

השמנת יתר היא תופעה המתעצמת בשנים האחרונות. השמנה מתפתחת כאשר ההכנסה האנרגטית עולה על ההוצאה. אחד הגורמים לתופעה הוא אכילה רגשית הנובעת משינוי מצב רוח, מצב פסיכולוגי ורגשי. על פי מחקרים רבים להרגלי אכילה לקויים גורמים רבים. אחד הגורמים הנחקרים רבות בתקופה האחרונה הוא מחסור בשינה והשפעתו על אכילה לא מאוזנת. בנוסף, על פי מחקרים לסדר לידה השפעה פסיכולוגית רבה בקרב הילדים הבוגרים והקטנים במשפחה. השפעה שעלולה להשפיע על אכילה אינה מאוזנת. במחקרי אנסה לבחון האם להפרעות בשינה וסדר לידה השפעות על הרגלי אכילה ובאופן עקיף משפיעות על תופעת ההשמנה. במחקר תיערך השוואה בהשפעת הרגלי שינה וסדר לידה על הפרעות אכילה בין