

נושא הפרעות הקשב – ADHD (Attention Deficit Hyperactivity Disorder) בקרב ילדים הוא נושא רחב, החולש על מגוון דיסציפלינות אקדמיות, וחשוב יותר, משפיע על תחומים רבים בחיי הילדים, ההורים, והמערכות השונות בהן ילדים לוקחים חלק, דוגמת בית-הספר, חוגים, משפחה ועוד. בין תסמיני ADHD הן הפרעות השינה, הבאות לידי ביטוי כשינה בלתי איכותית או לא ארוכה בצורה מספקת, ואשר נקשרות לתפקוד קוגניטיבי לקוי בקרב ילדים בהתפתחות תקינה, וכן לילדים עם בעיות רפואיות מגוונות והפרעות פסיכיאטריות וניירו-התנהגותיות. ילדים עם בעיות רפואיות והפרעות אחרות, הוכחו כבעלי נטייה ברורה להפרעות שינה שונות (Buckhalt, 2013).

שאלת המחקר, אשר נבחנת בעבודה זו היא: **כיצד הפרעות שינה בקרב ילדים בעלי הפרעת ADHD משפיעה על הצלחתם בלימודים והערכתם העצמית?** במחקר זה יוצג הקשר בין הפרעות השינה בקרב ילדים, להפרעות ניירו-התנהגותיות ADHD, את השפעתם על הצלחה בלימודים, אופן מדידת הצלחה ואי-הצלחה בלימודים, וכן ההערכה העצמית של הילדים, המושפעת מכלל המשתנים הללו, כולל משתנה המגדר.

מאחר והפרעות השינה נפוצות בקרב ילדים עם הפרעת ADHD, ועלולות להוסיף על ההפרעות הקוגניטיביות וההתנהגותיות. בכך, נוצר הקושי לבחון האם לקויי ההתנהגות מיוחסים להפרעות השינה, ל-ADHD, או לשניהם (Schneider, Lam & Mahone, 2016). בין ההשפעות של שינה לא איכותית נמצאו: בעיות התנהגותיות, בעיות רגשיות, וליקויים קוגניטיביים (Beebe, 2011). קיים מידע מוגבל ביותר, על אופן ההשפעה של הפרעות השינה על תפקודם היום-יומי של ילדים עם הפרעות פסיכיאטריות והתנהגותיות, וזאת עקב השכיחות הגבוהה של הפרעות שינה בקרב ילדים עם הפרעות אלו. (Ivanenko, Crabtree, O'Brien, & Gozal, 2006).

מחקר זה הוא מחקר עיוני, בו בוצעה סקירה של ספרות מקצועית בתחומי הפרעות שינה בקרב ילדים, ילדים עם הפרעות ניירו-התנהגותיות ADHD, והפרעות שינה בקרב ילדים עם הפרעות אלו, כמו גם מחקרים הבוחנים את ההשפעות של הפרעות השינה על הצלחה בלימודים והערכה עצמית של ילדים ההפרעות הניירו-התנהגותיות. מחקר זה אינו מחקר איכותני, ולא בוצעו ניתוחים סטטיסטיים או ראיונות של ילדים הלוקים בהפרעות ADHD או מבוגרים בחייהם, אך על אף האמור, ניתוח מחקרים ומאמרים אשר בחנו את הסוגיות, מעלה ממצאים ותשובות בדבר הקשרים בין מגוון המשתנים של הפרעת ADHD, הפרעות השינה וההשפעות שלהן על הצלחה בלימודים והערכה עצמית של הילדים הלוקים בהפרעה זו.

הפרקים הבאים יציגו את תהליך המענה על שאלת המחקר באמצעות מחקר עיוני, איתור המידע החסר ובסופו, אציע מחקרי המשך מעשיים ועיוניים העשויים לענות על שאלת המחקר בהרחבה ודיוק גדולים יותר. עבודה זו מחולקת לפרקים בהם סוקרה הספרות המקצועית, פרקים מעשיים של השוואה בין המידע הקיים, וכן בחינה של מידע החסר במחקרי הפרעות השינה בקרב ילדים עם הפרעות ADHD. פרקי סקירת הספרות עוסקים בנושאים

הבאים: הפרעת ADHD בקרב ילדים – תסמינים, סיבות ושיטות אבחון; הפרעות שינה בקרב ילדים עם ADHD; ההבדלים בהפרעות השינה בין בנים לבנות בעלי ADHD; מדידת הצלחה בלימודים והשפעתה על הערכה עצמית בקרב ילדים עם ADHD ולבסוף ההשפעה של הפרעות השינה על הצלחה בלימודים והערכה עצמית של ילדים בעלי ADHD. במהלך הדיון המסכם יבחן את הקשר בין כלל המשתנים המוצעים וכן יוצעו מחקרי המשך.

נכון לשנת 2013 הפרעת ADHD נוכחת בקרב 11% מהילדים (Visser et al., 2014, In: Nelson, 2015) ונמצא כי הפרעה זו עוברת בתורשה לעיתים קרובות. על אף השפעות ארוכות השנים של ההפרעות, מחקרים מוכיחים כי תסמיניהן דועכים לאורך השנים, עת הילדים עוברים את גיל ההתבגרות והופכים למבוגרים. על אף האמור, מבוגרים אשר אובחנו בהפרעות ה-ADHD בילדותם, נוטים להציג הפרעות התנהגותיות אחרות כגון אלכוהוליזם ושימוש בסמים והתנהגות מופרעת.

ניתן לראות אפוא, שהמחקרים חלוקים בדבר הסיבות לקיום ההפרעה, כמו גם בדבר הקשר הנסיבתי בין ההפרעה לתסמיניה. אם כי נראה שתסמיניה החיצוניים עשויים להוות סיבה לאבחון גם במקרים בהם ההפרעה לא אובחנה לפני כן. למרות הנימה החיובית בכך, נראה כי ההפניה לאבחון, שיטות האבחון וכן הטיפול העוקב, הם תחומים הלוקים בחסר. נמצא כי שכיחות הפרעת ה-ADHD בקרב האוכלוסייה הבינלאומית מוערכת ב-5%, יחד עם זאת, קיימות הוכחות שונות שמספר נמוך בהרבה מהילדים מקבל את השירותים הכרוכים באבחון וטיפול בהפרעה (Tatlow-Golden, Prihodova, Gavin, Cullen, McNicholas, 2016). מטפלים מתחום הפדיאטריה ופסיכיאטריה-התנהגותית ממליצים להתחיל אבחון ADHD החל מגיל 4, בקרב ילדים עם מאפיינים של תשומת לב לקויה, נטייה להסחות דעת, היפראקטיביות, אימפולסיביות, תוצאות אקדמיות חלשות ובעיות התנהגות בבית או בבית הספר.

נראה שמחקרים רבים מצאו עדויות שהפרעות שינה קיימות באחוז גבוה של ילדים המאובחנים בהפרעות נוירו-התנהגותיות (Hansen et al, 2012), וכן כי הפרעות השינה רבות משמעותית בקרב ילדים עם הפרעות נוירו-התנהגותיות, לעומת ילדים ללא הפרעות אלו. יתרה מכך, נמצא כי תסמיני הפרעות השינה ועייפות היום הכרוכה בכך, לעיתים מובילות לאבחון של ADHD. כמו כן, בעקבות השילוב בין שניהם, ניתן לזהות כי איכות החיים הכללית בקרב ילדים אלו נמוכה יותר, כולל בעיות גופניות ונפשיות (Yürümez & Kiliç, 2016). איכות החיים של הילדים נמצאה במספר מחקרים כנפגמת עקב הפרעות שינה. פגיעה באיכות חיים זו משפיעה גם על המטפלים העיקריים והמשניים של הילדים הלוקים בהפרעת השינה, וזהה לפגיעה באיכות חיי המשפחה של משפחות עם ילדים בעלה מחלה כרונית. נוסף על כך, קיומם של תסמיני הפרעות שינה נמצאו בקרב ילדים אשר הפגינו בעיות של תשומת לב, התנהגות וכן קשיים בלימודים. תחום ייחודי של מחקר מתמקד בקשר בין הפרעות שינה ל ADHD. ניכר כי

קיימת חפיפה נרחבת בין הקשיים הכרוכים בהפרעות השינה לקריטריונים לאבחון ADHD. כך לדוגמה מממצאי מחקר אחד מצביעים על כך שכ-25% מהילדים עם תסמינים קליניים מובהקים של ADHD כגון הפרעות התנהגותיות של היפראקטיביות ואימפולסיביות, מפגינים גם תסמינים של הפרעות שינה. כפי שעולה ממחקרים קודמים, היפראקטיביות והפרעות התנהגותיות אחרות, עומדות בחפיפה כתסמינים של ADHD והפרעות שינה עקב עייפות יום (Dillon et al., 2007, In: Owens, 2009). ממצא זה נתמך ע"י מחקר נוסף, בו עולה כי תסמיני ADHD פסקו ב-78% מילדים אשר עברו ניתוח להסרת פוליפים חצי שנה לפני הבדיקה החוזרת (Li, Huang, Chen, Fang, Lee, 2006, In: Owens, 2009). לפי כך נראה כי תופעת הפרעות השינה בקרב ילדים, המוכרת כאחד מתסמיני הפרעת ADHD, אינה תסמין בלבד, שכן לעיתים הפרעת השינה היא הגורמת להתפרצות תסמיני ADHD, והפרעת השינה נגרמת ע"י הפרעות נשימה שמקורן בחסימות פוליפים או בעיות שקדים, הניתנות לפתרון רפואי באמצעות ניתוח. ממצא זה הוא בעל חשיבות בתהליך הזיהוי והאבחון של הפרעה רלוונטית לילד והטיפול המדויק. גם מחקרם של יורומז וקיליק (Kiliç, 2016) ו-Yürümez & מוסוף מידע על איכות החיים של ילדים בעלי הפרעות שינה. מטרת המחקר הנה היא להעריך את הדפוסים, התנהגויות ובעיות השינה בהקשר להפרעות פסיכיאטריות נלוות להפרעת ה-ADHD, ולהעריך את השפעת הפרעות השינה על איכות החיים.

מחקר מקיף של כ-9,000 משתתפים מצא כי קיימת קורלציה בין הערכה עצמית וחרדת בחינות. ממצאי המחקר העלו כי חרדת הבחינות משפיע לרעה על תוצאות הבחינות ומתקשרת ישירות להערכה עצמית שלילית של התלמידים ולחרדות רבות כגון: חרדה מהערכה שלילית ע"י אחרים, התגוננות ועוד. (Hembree, 1988). בנוסף לבחינות, ישנם כמה כלים נוספים העומדים לרשות חוקרי החינוך. מאמרן של גריי, דואק, רוג'רס וטאנוק (Grey, Dueck, Rogers & Tannock, 2017) סוקר את הספרות הקושרת בין הישגיות נמוכה בלימודים לבעיות תשומת לב ותסמיני הפרעת ה-ADHD, וכן את השיטות למדידת הצלחה בלימודים הנהוגות במערכת החינוך המערבית:

מדד ההישגים הסטנדרטי – כלי זה למדידת הישגי התלמידים, כולל מבחנים המתמקדים במיומנות אקדמית ספציפית, ואותם ניתן לבצע בקבוצות גדולות כמו כיתות, או במפגשים של אחד-על-אחד. יתרון בשימוש מדד ההישגים הסטנדרטי במחקרי החינוך הוא באפשרות לבצע השוואה של תוצאות לקבוצות גדולות, המיועדות לשקף את כלל האוכלוסייה. בנוסף, מדד זה הוא כלי או אובייקטיבי ביחס למדדים המבוצעים ע"י מורים או ציוני עבודות ובחינות. על אף האמור, מדד זה הינו מובל משום שלא בהכרח משקף את ההישגיות האמתית של התלמידים בבית הספר.