

עניינים תוכן

2.....	מבוא
3.....	תיאוריית הצרכים של מסלו
4.....	סקירת ספרות
4.....	מאמר- כושר גופני
5.....	פירמידת הצרכים וכושר גופני
5.....	תיאוריית הצרכים בעשייה סיעודית
6.....	סיכום
6.....	רפלקציה
7.....	ביבליוגרפיה
8.....	נספחים

מבוא

עבודה זו תעסוק בקשר שבין אחת התיאוריות הבולטות בתחום הפסיכולוגיה האנושית של השנים האחרונות, תיאוריית הצרכים של מסלו, ובין כושר גופני. חשיבות הפעילות הגופנית ברורה במובן של שיפור היכולת הגופנית אולם רק בעשורים האחרונים המחקר מתחיל להתייחס לחשיבות של פעילות גופנית על היבטים אחרים אצל האדם. אחד מן התרומות שפעילות גופנית יכולה לתרום היא תרומה במישור המנטלי וכמובן היא מבטיחה כי השלב הראשון בפירמידת הצרכים של מסלו תסופק באופן מלא וכי האדם יהיה פנוי להיבטים אחרים בתהליך השיקום שלו.

על מנת לענות על נושא העבודה ראשית אתאר את פירמידת הצרכים של מסלו, כפי שהיא באה לידי ביטוי בתורתו של מסלו ועל פי שיטתו. לאחר מכן אבחן מאמר אשר יעסוק בחשיבות הפעילות הגופנית באופן כללי ובחשיבותה מבחינת ההשפעה על התנהגות האדם והשפעה מנטלית עליו יותר מאשר השפעה על היכולת הגופנית. המאמר אשר יעסוק בכך עושה זאת תוך הסתכלות על תיאוריית הצרכים של מסלו ומתוך עניין הקשור לעשייה סיעודית. משום כך הוא מציג מודל אשר יכול לשמש את הצוות המטפל במתקנים סיעודיים אשר יכול לאמץ את המודל ולהיעזר בו בניתוח ומיפוי הצרכים של החולים הסיעודיים.

חשיבות המחקר מתבטאת בצורך להקל את זיהוי התסמינים והחוויות אשר עוברות על כל מטופל סיעודי אשר מגיע לטיפול. לעיתים קיים קושי להבין את מערכת הקשיים והסיבות שגורמות לאדם לסבול מחוסר מוטיבציה והרגשת חוסר הצלחה. על מנת להבטיח את יעילות הטיפול יש לדאוג כי שלל הסיבות אשר מניעות את האדם ברורות לצוות המטפל וכך הטיפול ימקסם את הפוטנציאל הטמון בו. הסיבה אשר בחרתי במחקר אם כן לנסות ולמצוא מודל אפשרי לזיהוי הבעיות הרגשיות והקוגניטיביות אשר מקשות על התהליך הסיעודי טיפולי להתרחש כהלכה.

תיאוריית הצרכים של מסלו

תיאוריית הצרכים של מסלו היא תיאוריה אשר פותחה על אברהם מאסלו ועוסקת בגורמים המניעים את האדם. מסלו טען כי לכל בני האדם יש צרכים אוניברסליים אשר מניעים אותם לפעול כפי שהם פועלים. אומנם אנשים בוחרים בדרכי פעולה שונות, בהתבסס על המוצא, תרבות, נורמות וגורמים נוספים, אולם הגורמים המניעים אותם הם אותם גורמים (Berman & Snyder, 2012).

מסלו חילק את הגורמים המניעים את האדם לכמה רמות במודל דמוי פירמידה אשר נקרא פירמידת הצרכים של מסלו. הפירמידה מחולקת כך שברמה הראשונית קיימים הצרכים הפיזיים של האדם, תזונה, שינה ועוד שבלעדיהם לא יוכל האדם כלל לתפקד. הרמה השנייה היא הצורך בביטחון. על האדם, לדידו של מסלו, להאמין כי הוא מבין את העולם ואת הסדר אשר מנהל אותו. הרמה השלישית היא הצורך בשייכות. הכוונה בכך היא הצורך בתפיסת האדם כשייך לזהות קולקטיבית אחרת, גדולה ממנו. אדם שהוא תלוש מבחינת השייכות יסבול ככל הנראה מתחושות בדידות ודכאון. הרמה הרביעית היא הצורך בהערכה חברתית, כלומר על האדם להיות חלק אינטגרלי מן החברה אשר מקיפה אותו, באופן אשר מזכיר את הצורך בשייכות אולם מנקודת מבט יותר ספציפית ופרובינציאלית. והרמה החמישית היא הצורך במימוש עצמי, כלומר שכל אדם יוכל להשתמש בכישורים הייחודיים לו ולהביא את היכולות שלו לידי ביטוי (Berman & Snyder, 2012).

המודל נבנה בצורה כזו של שלבים מהבסיס, שכולל את מירב האנשים, ועד לרמה החמישית, שאת הגשמתה זוכים רק מיעוטם של האנשים בחברה האנושית. אחת מהנחות היסוד החשובות של התיאוריה היא שאי הגשת כל אחד מן השלבים מהווה חסך בנפש האדם. אם צורך אחד לא מסופק אז אין אפשרות לאדם להתקדם במעלה הפירמידה. למשל, אם אדם סובל מחסך בשלב הפיזי בוודאי שלא יוכל לממש את עצמו, לפי שיטתו של מסלו. הנחה נוספת, אשר נגזרת מכך, היא שכל אדם מנסה להמשיך ולהתקדם במעלה השלבים עד אשר יגיע למימוש עצמי (Berman & Snyder, 2012).

הדרך היעילה ביותר להבטיח את קיום השלב הראשון של מסלו בצורה טובה, לצד תזונה נכונה ושמירה על אורח חיים בריא, היא שילוב פעילות ספורטיבית במהלך החיים של האדם, כפי שנראה להלן.