

תקציר	3
סקירת ספרות	4
דימוי גוף	4.....
אידאלים חברתיים של מראה גוף נשי	5.....
השפעות מודרניות על דימוי הגוף	6.....
בריאות נפשית של נשים	6.....
מתודולוגיה	9
אוכלוסיית המחקר	9.....
כלי המחקר :	9.....
משתנים :	12.....
משתנה תלוי	12.....
משתנים בלתי תלויים :	12.....
שיטת המחקר :	13.....
הליך המחקר :	13.....
ממצאים	14
דיון ומסקנות	18
על הקשר בין תפיסות משקל הגוף לבריאות נפשית	18.....
הקשר בין משקל גוף תקין לבריאות נפשית	19.....
מגבלות המחקר והצעות למחקרי המשך	20.....
ביבליוגרפיה	21
נספחים	22

## תקציר

עבודת המחקר הנוכחית תבדוק את הקשר בין הבריאות הנפשית של הנשים בישראל וכיצד היא מושפעת משני משתנים עיקריים: תפיסות משקל הגוף והמשקל האמתי, תוך הוספת משתני רקע אשר נועדו לפיקוח סטטיסטי. כלי המחקר בו נעשה שימוש הוא שאלון אינטרנטי אשר הופץ בפורומים וברשתות חברתיות שונות. הטענה העיקרית של המחקר היא כי קיים קשר בין התפיסות של האישה את משקל גופה לבין הבריאות הנפשית שלה. בנוסף לכך, כי ישנו קשר בין המשקל האמתי של האישה לבין הבריאות הנפשית שלה. כאשר הספרות המחקרית מתמקדת בהסברים ובתאוריות חברתיות, בריאותיות ופסיכולוגיות אשר מנסות להסביר את התופעה.

ממצאי המחקר מעידים כי אכן ישנו קשר מובהק בין המשתנים לבין הבריאות הנפשית של האישה. כך שככל שתפיסות המשקל הן יותר גרועות הבריאות הנפשית תרד בהתאמה, וכי יש קשר בין משקל האישה לבין הבריאות הנפשית שלה, כך שככל שמשקל האישה עולה, הבריאות הנפשית תרד. כל אל מעידים כי ישנה חשיבות מכרעת לנורמות החברתיות, הסביבתיות והתקופתיות בהן אנו נמצאים אל דימוי האידאל והסטנדרטים של היופי הנשי ואל עבר הבריאות של הנשים בחברה של ימנו אנו.

## סקירת ספרות

### דימוי גוף

Grogan (2016) מתארת בספרה את המושג דימוי גוף עבור גברים ונשים. לפי ספרה, כבר משנות החמישים החל להטביע בעולם המחקר המושג דימוי גוף. מושג זה מתייחס לדרך שבה אנשים תופסים את גופם ומעריכים כי הוא נתפס בעיני אחרים. דימוי גוף הוא למעשה שילוב התפיסות, העמדות, הרגשות והמחשבות של הפרט על גופו ועל המראה הפיזי הכללי שלו. זהו ייצוג מנטלי, סובייקטיבי, הכולל את הערכתו של הפרט את הגודל של גופו, הערכת האטרקטיביות שלו בעיני אחרים והרגשות המקושרים לצורת הגוף ולגודלו.

כמו כן, ייצוג זה של גופו של הפרט בעיני עצמו, מתעצב בהדרגה ולאורך זמן ומהווה מבנה אישי דינמי המעוצב על ידי מערכת התפיסות ותגובות הגומלין בין הפרט, הגוף והסביבה החברתית תרבותית שלו (Grogan, 2016). בעוד דימוי גוף חיובי משמעותו שביעות רצון מהגוף, דימוי גוף שלילי מתבטא בחוסר שביעות רצון מהגוף, שלמעשה נובע מסתירה הערכתית של הפרט בין התפיסות הסובייקטיביות שלו את גופו לבין המודל האידיאלי שהוא מציב לעצמו או שהוא מוצב עבורו. ישנן שלוש סיבות אפשריות לחוסר שביעות רצון מהגוף: הראשונה היא תפיסה או הערכה מעוותת של הגוף- כלומר לא תואמת את המציאות, השנייה היא פער אובייקטיבי או סובייקטיבי בין תפיסת הפרט את עצמו ובין האופן שבו הוא מעוניין להראות והשלישית הם רגשות שליליים כלפי הגוף (Grogan, 2016).

Markey, Markey and Birch (2004) מראים במחקרם כי נשים נוטות להיות לא שבעות רצון מהגוף שלהן ולמעשה דימוי גוף שלילי הוא נפוץ יותר בקרב נשים. זוהי עובדה חשובה מכיוון שדימוי גוף שלילי עלול להביא לליקויים במגוון רחב של תפקודים חברתיים ורגשיים- תפקוד בעבודה, בלימודים, בחיי החברה, התפקוד המיני, חרדה חברתית, דיכאון והפרעות אכילה (Arnold and Andersen, 1983).

מכיוון שדימוי הגוף מושפע גם מגורמים חיצוניים, כאשר מדובר בגברים וגם בנשי- לסביבה יש תפקיד חשוב ביצירתו. Markey, Markey and Birch (2004) מנסים לבחון במחקרם את הקשר בין המשקל בפועל, לפי מדד משקל תקין- BMI, לבין איך שהאישה תופסת את גופה, כלומר דימוי הגוף שלה וכן בין איך שהיא חושבת שכן זוגה תופס את גופה. המחקר מראה כי נשים נוטות לרצות להיות רזות יותר ממה שהן וכן נוטות לחשוב שגם הסביבה מצפה מהן להיות רזות יותר ולחשוב שלגברים יש העדפה גדולה יותר לנשים רזות. נוסף לכך, התוצאות מראות קשר שלילי בין משקל הגוף בפועל לשביעות הרצון שלהן מהגוף. כך שככל שציון ה BMI גבוה יותר כלומר שקלול המשקל ביחס לגובה עומד מעל לממוצע, השביעות רצון מהגוף נמוכה יותר. כך גם באופן דומה הקשר בין ציון ה BMI וההערכה של נשים לגבי האופן בו הבעל שלהן תופס את גופן. כלומר נשים נוטות להיות לא מרוצות מהגוף שלהן.

במאה ה-21, נראה כי יש צמיחה משמעותית במחקרים ובעניין הפופולארי בדימוי הגוף. מחקרים רבים בוחנים את נושא דימוי הגוף תחושת שביעות הרצון ממראה הגוף, השפעתם על ההתנהגות וכן הגורמים המביאים לדימוי גוף חיובי או שלילי (Grogan, 2016). הצמיחה בפניות לניתוחים פלסטיים וקוסמטיים, הרגלי אכילה לא נכונה והתנהגויות שמסכנות את הבריאות לצורך הורדה במשקל, צמיחה בייצור חומרים שמעוצבים במיוחד להורדה במשקל ובנית הגוף מובילות חוקרים רבים לבחון את ההתנהגות האנושית ולהבין את הגורמים החיצוניים המשפיעים עליה (Derenne and Beresin, 2006).