

תוכן עניינים

1. מבוא..... 2-3
2. מתודולוגיה..... 4-6
3. ממצאים..... 6-10
- 3.1. דימוי הגוף..... 6-7

3.2. כיצד דימוי הגוף משפיע על מערכות היחסים הזוגיות..... 7-8

3.3. כיצד דימוי הגוף משפיעה על האופן בו הנשים חוות את

עצמן במערכות יחסים זוגיות..... 9-10

4. סיכום ודיון..... 10-11
5. ביבליוגרפיה..... 12
6. נספחים..... 13-19

מבוא

תורת הפסיכואנליזה עוסקת שנים רבות במושג ה"עצמי", ובמושג וההגדרה של "דימוי עצמי" לצד המושג "דימוי גוף". שכן דימוי הגוף הוא חלק בלתי נפרד מהדימוי העצמי, ושני המושגים לעיתים קרובות תלויים ומשפיעים אחד על השני. ההגדרות של חוקרים שונים לדימוי גוף נעות בין שיפוט עצמי והערכה אינדיבידואלית של הפרט את עצמו, להערכת הערך הכולל של הפרט בהתאם לתפיסה עצמית שלילית או חיובית (Bailey, 2003a, בתוך: קורץ, 2010).

הדימוי העצמי מתחיל להתפתח בגיל צעיר, עת הילדים מתחילים להבין ולהעריך את עצמם ולבצע השוואות לאנשים בסביבתם. האינפורמציה המעצבת את התפיסה העצמית של הילדים מגיע באמצעות תגובות הסביבה להתנהגותם, מעשיהם, והישגיהם. באמצעות מנגנונים פנימיים הילדים מעבדים את המידע ומבצעים השוואה של תגובות הסביבה לכישוריהם ויכולותיהם, לאלו של ילדים אחרים. כך מתפתחות תפיסות של עצמי ושל אחר, אשר מושפעות בתחילה על-ידי האנשים והמסגרות המשמעותיים ביותר – ההורים וכלל המשפחה, ובהמשך הילדים והמבוגרים במסגרות החינוך. תפיסות אלו מתעצבות עם השנים והחשיפה לאנשים, חוויות ותכנים נוספים. יחד עם זאת ישנם חוקרים שמציינים כי ישנה משמעות רבה לשילוב בין הגורמים הגנטיים של התינוק לחוויות החדשות בהן הוא לומד להעריך את עצמו ואת האחרים. לצד זאת ישנה משמעות רבה להתפתחות פסיכולוגית תקינה, סביבה משפחתית מתפקדת, ובהמשך סביבה חברתית וחינוכית תקינה ובריאה, כל אלו משפיעים על יצירת דימוי עצמי חיובי ובריא. ואילו ילד שנתקל בקשיים במהלך התפתחותו, ו/או משפחתו וסביבתו אינם בריאים ותקינים, עלול לעצב דימוי עצמי בעייתי או שלילי (קורץ, 2010).

בהמשך, וכחלק מהתפתחות הדימוי העצמי, הפרט מפתח גם דימוי גוף – תפיסה והערכה עצמית של גופו. בניגוד לדימוי העצמי שנבנה באמצעות השוואה לאחרים, תחילת התפתחותו של דימוי הגוף טמונה בחוויות הגופניות של הפרט, בנוסף לבחינה של התייחסות האחרים לגוף של הפרט. כך, משחר ילדותו, מחוויות המגע הראשונות והבנת גבולות הגוף האישי, מתחיל להתפתח דימוי הגוף, אשר מתגבר עם חוויות המגע והיחס של הסביבה. היות וגופו של ילד הוא דינמי ומשתנה, גם דימוי הגוף משתנה עם צמיחתו ושינויים הפיזיים, הנפשיים והמיניים העוברים על הילד. בהמשך מתווספים לגורמי ההשפעה על דימוי הגוף גם התפיסות של בני גילו וסביבתו הקרובה. דימוי הגוף מורכב מנתונים גנטיים בלתי-משתנים, דוגמת גובה וצבע עיניים; נתונים גנטיים הניתנים לשינוי, דוגמת משקל וצבע שיער; וכן דברים נרכשים כגון השכלה, רכוש וכסף (Bailey, 2003b).

בנוסף לגורמים החיצוניים, אשר משפיעים על דימוי הגוף, הן בשלבי ההתפתחות של הילד, והן בשלבי הבגרות של הפרט, ישנה השפעה רבה של החברה והתקשורת על דימוי הגוף. מראה חיצוני בעל ערך רב בחברה, ובשל כך התקשורת מציפה את החברה בדימויים של אנשים חטובים ויפים. אך חשוב לזכור כי התקשורת מוזנת מהחברה – המוזנת מתקשורת, כך נוצר מעגל קסמים בו החברה התקשורת מקדשים את הגוף היפה, ואלו הדימויים והמסרים שהפרט חווה כל חייו. הדימויים והתכנים המקדשים את הגוף היפה משפיעים על יצירת

סטראוטיפים ודימוי גוף אישי וחברתי. כך רווחת האמונה כי אנשים יפים מאושרים ומוצלחים יותר (קורץ, 2010). אמונה זו היא חלק מ"אפקט ההילה", דהיינו אנשים המוצלחים בתחום אחד נתפסים כמוצלחים בכל התחומים. כך אנשים יפים נתפסים כמוצלחים, חכמים ומוערכים יותר (Thorndike, 1920, In: Brennan, Lalonde and Bain, 2010). ההגדרה החברתית של מראה מושך בחברה המודרנית קשורה ברזון אצל נשים, וגוף שרירי אצל גברים (Brennan, Lalonde and Bain, 2010).

לצד הסטראוטיפים, קידוש הגוף היפה יוצר ציפיות בלתי-מציאותיות של הפרט כלפי גופו, וכן ציפיות חברתיות, מה שמוביל להשפעה שלילית על דימוי הגוף. עבור הנשים, התקשורת מציגה תמונה של החיים שאמורים להיות מושלמים עבור האישה – קריירה, חתונה, משפחה וילדים, זאת לצד גוף רזה, חטוב ויפה. היעדר אפילו אחד מגורמים אלו בחיי האישה, יוצר ספקות בנוגע להצלחה ודימוי עצמי. כך גוף שאינו עומד בסטנדרטים התקשורתיים יוצר תחושות שליליות לגבי השווי החברתי של האישה. יחד עם זאת, כפי שנראה במחקרים קודמים, תפיסות העצמי ודימוי הגוף שלנו נוצרים ומתעצבים בשלבי התפתחות ראשוניים, עלכן כוחה של התקשורת הוא מוגבל, ויכול רק לחזק או להחליש במעט את דימוי הגוף הקיים כבר (רפפורט, 2006).

בין אם התקשורת משפיעה רבות על דימוי הגוף או רק מחלישה או מחזקת במעט את דימוי הגוף הקיים, אין ספק כי דימוי הגוף, כחלק מהדימוי העצמי, משפיע על הפרט ותחומי חיים רבים. ביניהם מערכות היחסים הזוגיות. חוקרים ומטפלים שונים טוענים כי מערכת יחסים זוגית של אדם בעל דימוי גוף שלילי עשויה להתבטא באחד משני אופנים קיצוניים – מצב בו אדם בעל דימוי גוף שלילי מציב את עצמו היררכית נמוך יותר מבן/בת הזוג, או לחלופין זוגיות בה ישנה דרישה כוחנית לאהבה בצורה של מריבות, מתח ומאבק (רפפורט, 2006). התנהגויות זוגיות כאלו נובעות מתחושות אישיות שליליות, שכן דימוי גוף שלילי נקשר לדיכאון, הערכה עצמית נמוכה, תחושות של בושה ומבוכה, איכות חיים ירודה, ואף חרדות מחשיפה ומקיום יחסי מין (Brennan, Lalonde and Bain, 2010).

אף שבשנים האחרונות החלו להתפתח מחקרים הבוחנים את השפעות דימוי הגוף השלילי על נשים וגברים, באופן מסורתי, דימוי גוף שלילי נקשר יותר לנשים. כך מחקרי זה עוסק בתפיסות עצמיות של נשים בעלות דימוי גוף שלילי במערכות יחסים זוגיות. זאת במטרה לבחון האם וכיצד דימוי גוף שלילי משפיע על מערכות היחסים, ועל תחושות הסיפוק וההערכה העצמית של הנשים. בתור אישה במציאות המודרנית, בה החברה והתקשורת מפעילים לחצים להצלחה בכל התחומים, יש בעיני חשיבות מכרעת לתפיסת העצמי של הנשים בהקשר לדימוי גוף, והשפעות דימוי זה על הצלחה כמו גם על תפיסה של הצלחה וסיפוק עצמי.