

- 3..... סקירת ספרות
- 3..... דימוי גוף
- 4..... אידאליים חברתיים של מראה גוף נשי
- 4..... השפעות מודרניות על דימוי הגוף
- 5..... בריאות נפשית של נשים
- 6..... מתודולוגיה
- 7..... איסוף נתונים וריכוזם
- 8..... תוצאות וניתוחן :
- 9..... בבליוגרפיה

## סקירת ספרות

### דימוי גוף

Grogan (2016) מתארת בספרה את המושג דימוי גוף עבור גברים ונשים. לפי ספרה, כבר משנות החמישים החל להטבע 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 והסביבתה 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

(Derenne and

האנושית ולהבין את הגורמים החיצוניים המשפיעים עליה

Beresin, 2006)

### **אידיאלים חברתיים של מראה גוף נשי**

לאורך ההיסטוריה וכן בין תרבויות שונות, אנו צופים בטרנדים הולכים ומתחלפים של החברה לגבי מודלים של אסטטיקה ויופי. רבים מהטרנדים לגבי מודל היופי הנשי לעתים היו לא ריאליים וקשים להשגה ואף העמידו בסיכון את הבריאות הפיזית (Garner and Garfinkel, 1980).

הקונספטים של יופי נשי במהלך ההיסטוריה השתנו כשיקוף של הסטנדרטים האסטטיים של כל תקופה. בכל תקופה ניתן לעקוב אחרי אמנות ומדיה אשר משקפים את רוח התקופה ומציגים את המודלים החברתיים המקובלים של אידיאל היופי (Saraceni, and Russell-Mayhew, 2007). במאה ה-17, בתקופת הרנסנס, כשבוחנים את האומנות התקופתית- נראה כי הצטיירה האישה כיצור רך, בעל מותניים רחבות ומלאות, שיער שופע ועור בהיר. התקופה הויקטוריאנית במאה ה-19, הביאה איתה את אפנת לבישת המחוך. המראה הנשי האידיאלי של אותה תקופה היה רזון לא מציאותי. נשים במעמדות גבוהים, בעלות הון אף הרחיקו ועברו ניתוחים להסרת הצלעות על מנת להתאים עצמן למראה הנשי הרזה והמבוקש (Garner and Garfinkel, 1980).

עם גלי הפמיניזם העולים במאה ה-20, בה נשים קיבלו זכות בחירה, הוסרו המחוכים והחלה תפיסה של נוחות במראה. נשים החלו ללבוש שמלות פחות מורכבות ואף העדיפו ללבוש מכנסיים והאישה האולטימטיבית הייתה אז בעלת גוף נערי, תספורת קצרה וללא מותניים מודגשות (Grogan, 2016). בשנות החמישים והשישים של המאה ה-20, בהן נשים החלו לצאת לעבוד מחוץ למשק הבית, התאפיינו נשים במראה אלגנטי. הודגשה המיניות הנשית ואידיאל היופי הנשי היה חזה שופע ומותניים מלאות (Grogan, 2016). שנות ה-70 וה-80, יחד עם צמיחת השוויון המגדרי, מאופיינות במראה נשי "טבעי". גוף האישה האידיאלי בתקופה זו היה רזה, שרירי ועם חזה קטן.

Saraceni, and Russell-Mayhew (2007) סוקרים במאמרם מגזינים המיועדים לנשים משנות ה-90 המוקדמות ועד שנת 2007 ודנים בכך שאנחנו יכולים לראות צמיחה של מגזינים המדגישים את מראה הגוף הנשי האידיאלי הרזה וה"מושלם" ואת האפשרויות להפחתה מהירה במשקל. ניתן לראות צמיחה במגזינים המציעים ניתוחים פלסטיים לפתרונות מידיים של הסרת שומן וכן את הצמיחה במגזינים המעודדים תכניות דיאטה מסוימות להפחתה במשקל. המודל הנשי האידיאלי משנות ה-90 הפך להיות מודל של רזון.

עם התפתחות כלי התקשורת והאמצעים הטכנולוגיים של המאה ה-21, נשים רבות נחשפות למודל יופי נשי שהוא לא מציאותי. רשת האינטרנט מספקת גישה קלה לאינסוף תכנים המשדרים את אידיאל היופי והמדיה עוסקת רבות בתופעות שבהן תמונות ודימויים של דוגמניות ודוגמנים מקצועיים עוברים שינוי ומניפולציה דיגיטלית היוצרת סטנדרט של מראה גוף ואסתטיקה שאינו מבוסס על מציאות בת-השגה.

### **השפעות מודרניות על דימוי הגוף**

התפתחות הרשתות החברתיות האינטרנטיות בעשור האחרון, הביאה איתה דרך חדשה לחלוטין של הצגה עצמית בפני אנשים. הכלי האינטרנטי הזה מספק מקור חדש לאנשים לבחון את הזהות