

תוכן עניינים

- 2 תוכן עניינים
- 3 מבוא
- 4 פרק 1- פעילות גופנית
- 6 פרק 2- דימוי עצמי
- 7 פרק 3- גיל ההתבגרות
- 9 פרק 4- השפעת פעילות גופנית על הדימוי העצמי בקרב מתבגרות
- 10 פרק 5- דיון ומסקנות
- 11 רשימת מקורות

מבוא

קיימים אינספור מחקרים וניתוחים תיאורטיים המצביעים על הדימוי העצמי של נער או נערה מתבגרים כעל אחד הגורמים המרכזיים בהסברת הצלחותיו או כישלונותיו במסלולי חייו השונים כגון: לימודים, משפחה, חברים ותחביבים. המשותף למחקרים אלו וגישות אלו היא ההנחה שדימוי עצמי חיובי בתחום הלימודי, משפחתי, חברתי וכו' הנו תנאי ליצירת נכונות מצד הנער או הנערה להשקיע מאמצים הנדרשים ואת הנחישות הנדרשת לבניית ציפיות חיוביות מהמשך חייו.

פעילות גופנית בגיל ההתבגרות עשויה לתרום להתפתחות הפסיכולוגית- קוגניטיבית, חברתית בין-אישית והמוטורית של הנערים. היא תאפשר להם התנסויות בחוויות של שליטה עצמית, שליטה סביבתית ורכישת מיומנויות חדשות ובאמצעותן הגברת ביטחונם העצמי.

נערות ונערים בגיל ההתבגרות עוברים שינויים גופניים רבים. נערות כחלק משינויים אלו גם עוברות שינויים הורמונאליים רבים וצורת גופן משתנה והופכת לנשית יותר. בעקבות כך, לפעילות גופנית עלולה להיות השפעה מכרעת על התפתחותן ותפקודן במהלך תקופה זו והלאה בהמשך חייהן הבוגר.

העבודה להלן תסקור את המושג דימוי עצמי, משמעותו, מהם מאפייניו, הגורמים המשפיעים עליו, כיצד ניתן לשפרו ואיך שיפורו משפיע על חיי המתבגרות במהלך גיל ההתבגרות ובהמשך. בהליך זה ננסה למצוא את הקשר ואת השפעת הגומלין שבין פעילות גופנית לבין דימוי הגוף והדימוי העצמי וננסה לענות על השאלה האם לפעילות גופנית יש השפעה על הדימוי העצמי ובפרט על דימוין העצמי של מתבגרות.

פרק 1- פעילות גופנית

ידוע כבר מקדמת דנן אשר פעילות גופנית חשובה לבריאות האדם. בפרק רביעי של הלכות דעות של הרמב"ם, הוא כותב בהלכה יד: "כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין אין חולי בא עליו וכוחו מתחזק ואפילו אוכל מאכלות הרעים", ובהלכה טו הוא רושם: "וכל מי שהוא יושב לבטח ואינו מתעמל, אפילו אכל מאכלים טובים ושמר על עצמו לפי הרפואה, כל ימיו יהיו מכאובים וכוח תשש".

בשנת 2008 נערך סקר של ארגון הבריאות העולמי אשר השווה את הרגלי הפעילות הגופנית של בני נוער בכ-40 מדינות מערביות, ביניהן ישראל. על-פי ממצאי הסקר ישראל ניצבה במקום האחרון בין המדינות שנבדקו באשר להרגלי פעילות בני הנוער שלה. ממצאיו היו כי 94% מבנות ה-15 בישראל, ו-87% מהנערים בגיל זה, אינם מבצעים את כמות הפעילות הגופנית המומלצת לגילם שהיא כ-60 דקות של פעילות מדי יום (ד"ר דובנוב-רז, 2010).

בעבר פעילות גופנית שימשה לרוב לצורך חיפוש מזון, נדידה ממקום מקום, בריחה מחיות טורפות ואיומים, התמודדות ובריחה מאיתני הטבע ומשחק בין הפרטים השונים. היום, בנוסף לאותן שימושי עבר ידועים, לפעילות הגופנית יש חשיבות נוספת ואולי הפוכה מחשיבותה בעבר והיא דווקא להגן על הפרט מפני השפע הקיים, התזונה הלקויה והמזדמנת ואורח החיים שהפך להיות פעיל פחות בעידן המודרני שבו אנו חיים.

פעילות גופנית של ילדים ובני הגיל הצעיר מתחילת כבר בינקות עם הרמת והזזת הראש, גלגול וזחילה, נמשכת בהליכה ובשליבים מותקדמים יותר מעבר לריצה ופעילויות מורכבות יותר עם התפתחות הילד. כבר בגיל הגן יכולות התנועה הבסיסיות מתפתחות והן שמהוות את הבסיס לפעילות הגופנית אותה הפרט יעשה בהמשך חייו הצעירים וכן הבוגרים. בסיס של חינוך לתנועה ופעילות בגיל הרך, יערים קשיים על הילד בעתיד להשתלב בפעילות גופנית, אשר לפעילות זו יכולה להיות השפעה דרמטית על מהלך חייו, הן בפן בריאותי, בפן חברתי ובפן הנפשי-קוגניטיבי (אלדר, לידור, נאבל ורביב, 1995).

ידוע כי לבני נוער פעילים גופנית קיים גוף שהוא בריא יותר לעומת בני נוער שאינם פעילים או שפעילים מעט גופנית. מחקרים רבים בארץ ובעולם הראו כי בני נוער אשר עוסקים בפעילות גופנית על-בסיס קבוע הם בעלי הישגים טובים יותר בבית-הספר והם גם נהנים מבריאות נפשית טובה. כמו כן, בעתיד, בני נוער אלה סביר שיהיו פעילים יותר גופנית וכתוצאה מכך גם בעלי בריאות איתנה יותר.

בריאות זו הנובעת מהפעילות הגופנית מתבטאת במסת עצם גבוהה יותר לאורך שנים, סיכון נמוך לבריחת סידן מהעצמות וכן להפחתה בסיכון לשברים בגפיים, מסת שריר גדולה יותר וכן גם הכוח אותו יש לאותם בני נוער בשרירים. בנוסף, פעילות גופנית גורמת להפחתה באחוזי השומן בגוף, דבר הגורם להפחתת הסיכון לחלות במחלות הנלוות להשמנה (לידור ופייגין, 2009).

לפעילות גופנית סדירה ישנם יתרונות בולטים בקידום בריאותו של המתבגר. פעילות גופנית תורמת לחיזוק הגוף ושיפור הבריאות הפיזית, כמו למשל הפחתת השומן בגוף, שיפור תהליך חילוף החומרים בגוף וחיזוק העצמות. במקביל הפעילות הגופנית תורמת לקידום הבריאות הנפשית של המתבגר, מפחיתה תסמינים של דיכאון וחרדה ועוזרת לשיפור ועלייה של הדימוי העצמי, איכות היחסים של המתבגר עם המשפחה וקבוצת בני גילו ואף שיפור