



מדעי ההתנהגות - רמת יסוד – מסלול 8 שנות לימוד

שער ראשון: ה"אני" – 20 שעות

נושאי שער ראשון: 1- מבוא למדעי ההתנהגות, 2- זהות ודימוי עצמי,

3- תורשה וסביבה, 4 - מוטיבציה.

פרק שני: זהות ודימוי עצמי – 6-8 שעות

מה תלמדו ביחידת לימוד זו?

פירוט	מושגים	נושא
זהות - זהות אישית, דימוי עצמי, דימוי גופני, דימוי משפחתי, דימוי מוסרי, דימוי חברתי. תהליך הגיבוש של הדימוי העצמי תכונות אופי תפיסת האדם את עצמו יכולתו להבין כיצד הוא נתפש על ידי הזולת. תכונות חיוביות ושליליות.	זהות ודימוי עצמי	ה"אני"

בסיום יחידה זו הלומדים:

- יבינו ויכירו את המושגים: דימוי עצמי, זהות, תכונות אופי
- יוכלו ליישם למידה והבנת המושגים בדוגמאות ואירועי למידה.

פרק 2 : "האני": זהות ודימוי עצמי

סקירת הפרק :

הפרק עוסק בבחינה ראשונית של הזהות האישית ;
בהערכת הדימוי העצמי על חמשת מרכיביו :
דימוי אופי, הדימוי הגופני, דימוי משפחתי, דימוי מוסרי ודימוי חברתי ;
בשילוב בין התיאוריה לעיסוק חוויתי ב"אני".

היקף: 8 שעות לימוד.

מטרות כלליות:

- ✓ להכיר ולומד את מושג הזהות, את מרכיבי הדימוי העצמי והשפעתם על התנהגות האדם.
- ✓ לעורר אצל הלומד מודעות למרכיבים אישיים אלו.

מטרות אופרטיביות :

- ✓ הלומד ידע ויבין את המושגים הבסיסיים הרלוונטים לפרק.
- ✓ הלומד יכיר תהליכים בגיבוש ובעצוב הזהות.
- ✓ הלומד יכיר את מרכיבי הדימוי העצמי.
- ✓ הלומד יכיר את תפיסתו את עצמו, את כוחותיו ומגבלותיו.
- ✓ הלומד ילמד מושגים כגון זהות, תכונות אופי, מידות, רגשות, דימוי שלילי וחיוני, דימוי גופני, דימוי משפחתי, דימוי מוסרי ודימוי חברתי ודרך היווצרותם או התגבשותם.

מושגים :

- תכונות אופי -** סך התכונות הנפשיות והרוחניות באדם או בציבור, המתגלות בכל מעשיו ובהתנהגותו.
- זהות -** סך המאפיינים (תכונות, רגשות, דרכי חשיבה והתנהגות) המייחדים אדם, מאפשרים לו לחוות את עצמו ומבדילים אותו מן האחר.
- דימוי אישי -** "תמונה עצמית" המורכבת מהיבטים שונים בחיי האדם. הדרך שבה אדם "רואה" את עצמו.
- תכונות (חיוניות ושליליות) -** חלק מהדימוי האישי. תכונות מולדות ונרכשות, המכתיבות כיצד ינהג האדם במצב מסוים.
- מידות -** על פי היהדות, מידות הן התכונות הנרכשות/נלמדות מהסביבה לאחר לידתנו.

12

רגשות (האזעקה הפנימית) -

- עוררות נפשית וגופנית הנוצרת כאשר חל שינוי במצב.
- אנו מפרשים מצבים בעזרת מחשבה ומגיבים עליהם דרך הרגש = העמדה האישית שלנו כלפי המצב.
- דימוי גופני -** תפיסת האדם את גופו, מה הוא חושב על אברי גופו (שופט אותם לחיוב או לשלילה) וכיצד הוא מקבל את גופו באופן כללי.
- דימוי משפחתי -** הדרך שבה אדם תופס את משפחתו ואת תפקודו במסגרת המשפחתית.
- דימוי מוסרי -** הדרך שבה אדם רואה את עצמו כאיש מוסרי על פי אמות המידה החברתיות סביבו.
- דימוי חברתי -** הדרך שבה אדם רואה את עצמו בקשרים החברתיים שהוא מקיים.



הצעות לפעילויות פתיחה

הנחיות:

א. חלקות שאלונים ללומדים, לאחר המילוי האישי

ב. דיון ושיתוף במליאה של שאלות כמו:

מהו דימוי עצמי? איך גיבשנו את הדימוי העצמי שלנו?

האם דימוי עצמי נשאר קבוע כל החיים? או משתנה בהתאם לנסיבות?

לפניכם מספר שאלונים העוסקים בדימוי והערכה עצמית (בחרו באיזה שאלון

להשתמש, בהתאם לשיקול דעתכם)

שאלון 1 - שאלון דימוי עצמי אישי חברתי וגופני

סקלה 1 = לגמרי לא נכון, 2 = על פי רוב לא נכון 3 = בחלקו נכון

4 = על פי רוב נכון 5 = לגמרי נכון

1. יש לי גוף בריא 1 2 3 4 5

2. אני בחורה/נאה 1 2 3 4 5

3. אני מלא כאבים ומיחושים 1 2 3 4 5

4. אני אדם חולה 1 2 3 4 5

5. אני לא שמן מדי ולא רזה מדי 1 2 3 4 5

6. המראה שלי מוצא חן בעיני כפי שהוא 1 2 3 4 5

7. אני מרגיש פחות טוב ממה שהייתי צריך 1 2 3 4 5

8. הייתי רוצה להיות מושך יותר 1 2 3 4 5

9. אני משגיח היטב על עצמי מבחינה גופנית 1 2 3 4 5

10. אני משתדל להקפיד על הופעתי 1 2 3 4 5

11. אני מרגיש טוב רוב הזמן 1 2 3 4 5

12. אני חלש בספורט ומשחקים 1 2 3 4 5

13. אני ישן לא טוב 1 2 3 4 5

14. אני אדם שמח 1 2 3 4 5

15. אני לא שווה כולם 1 2 3 4 5

16. יש לי שליטה עצמית רבה 1 2 3 4 5

17. אני חושש שאני יוצא מדעתי 1 2 3 4 5

18. אני אדם מלא שנאה 1 2 3 4 5

19. אני שבע רצון להיות בדיוק מה שאני 1 2 3 4 5

20. אני נחמד במידה שאני צריך להיות 1 2 3 4 5

21. אני לא האדם שהייתי רוצה להיות 1 2 3 4 5
22. אני תמיד יכול לדאוג לעצמי מכל מצב שהוא 1 2 3 4 5
23. אני פותר את בעיותי די בקלות 1 2 3 4 5

שאלון 2 - שאלון הערכה עצמית

1. באופן כללי אני מרוצה מעצמי

מסכים מאוד

מסכים

לא מסכים

לא מסכים בכלל

2. לפעמים יש לי את המחשבה שאני לא טוב-ה בכלל.

לא מסכים בכלל

לא מסכים

מסכים

מסכים מאוד

3. אני מרגיש-ה שיש לי מספר תכונות חיוביות.

מסכים מאוד

מסכים

לא מסכים

לא מסכים בכלל

4. אני מסוגל-ת לעשות דברים כמו אנשים אחרים.

מסכים מאוד

מסכים

לא מסכים

לא מסכים בכלל

5. אני מרגיש-ה שאין לי כל כך במה להתגאות.

לא מסכים בכלל

לא מסכים

מסכים

מסכים מאוד

6. אני בהחלט מרגיש-ה חסר-ת תועלת לפעמים

לא מסכים בכלל

לא מסכים

מסכים

מסכים מאוד

7. אני מרגיש-ה שאני בעל-ת ערך, לפחות כמו אנשים אחרים.

מסכים מאוד

מסכים

לא מסכים

לא מסכים בכלל

8. הלוואי והיה לי יותר כבוד כלפי עצמי.

לא מסכים בכלל

לא מסכים

מסכים

מסכים מאוד

9. בסופו של דבר אני נוטה לחשוב שאני כשלון.

לא מסכים בכלל

לא מסכים

מסכים

מסכים מאוד

10. אני נוקט-ת בגישה חיובית כלפי עצמי.

מסכים מאוד

מסכים

לא מסכים

לא מסכים בכלל

רִפְּקָצִיָּה אִישִׁית



- האם היו שאלות שהתלבטת כיצד לענות עליהן?
- האם היו שאלות שלא רצית לענות עליהן?
- מה התחדד והתבהר לך על עצמך?

שאלון 3

הנחיות לפעילות

כל לומד יבחר מהרשימה שלוש שאלות שהיה רוצה לענות עליהן
כל לומד ישתף במליאה באחת משלוש השאלות שבחר

1. מה הכי משמח אותי?
2. מה פעילות הפנאי המועדפת עליי?
3. אילו שלושה חפצים הייתי לוקח לאי בודד ?
4. מה הדבר הכי אמיץ שאי פעם עשיתי?
5. איזה הרגל מוזר יש לי ?
6. מה הכי מכעיס אותי?
7. איזה סוג מוזיקה אני אוהב לשמוע?
8. איזו תכונה אני הכי מעריך אצל חברים?
9. מהי התכונה הטובה ביותר שלך בעיניך?
10. באיזה מקצוע היית רוצה לעסוק ?
11. מהו החלק בגופך שהיית רוצה שישתנה ? למה?
12. מהי התכונה שיש לך והיית רוצה לוותר עליה כי היא מזיקה לך ? מדוע?
13. אילו יכולת לשנות שני דברים בכל בני אדם, מה היית משנה?

פעילות 4 - גלולות פלא

תאר/י לעצמך חנות פלאים דמיונית, שניתן להשיג בה גלולות פלא המעניקות לבולע אותן תכונות שונות.

מכיוון שאין החנות מספקת ללקוחותיה יותר מגלולה אחת בכל משלוח, עליך לדרג את הגלולות על פי סדר חשיבותן בעיניך - מן החשובה ביותר ועד לפחות חשובה. חלק ראשון אישי :

דרג את שלוש הגלולות שתרכה על פי סדר החשיבות

1 = חשובה ביותר 5 = חשובה פחות

חלק שני כיתתי – שיתוף:

כל לומד ישתף באחת הגלולות שבחר ויסביר את בחירתו

חלק שלישי כיתתי – מה למדנו מהתרגיל? האם ראינו בחירות דומות?

רשימת גלולות הפלא והשפעתן

גלולת ההשפעה - תפתח בדך תכונות, שבעזרתן תוכל/י להשפיע על אנשים רבים, לארגן אותם ולשלוט בהם. תוכל/י בנקל להלהיבם לבצע מפעלים חברתיים מורכבים ומסובכים. האנשים יאמינו בדך ויסמכו עליך.

גלולת החוכמה - תפתח בפניך אוצרות בלתי נדלים של בינה ודעת. תוכל/י לתת מענה על כל שאלה ולהציע פתרון נבון לכל בעיה.

גלולת היושר - תאפשר לך להבדיל בין טוב לרע, בין צדק לאי צדק. אורח חיידך ישמש דוגמה ומופת לחיים ישרים ומוסריים.

גלולת ההצלחה - תביא לכך, שבכל תחום שתבחר/י בו תגיע/י למומחיות ולהישגים בלתי רגילים.

גלולת העושר - תביא לך מזל וברכה בכל הנוגע לצבירת רכוש ונכסים יקרי ערך. תוכל/י להשיג כל מה שנקנה בכסף.

גלולת החיבה - תעשה אותך רצוי/ה ומקובל/ת ביותר בחברה. רבים יחפשו את קרבתך וירצו שתהיי/ה להם ידיד/ה אישי/ת.

גלולת ההנאה - תגרום לכך שתמצא/י הנאה בכל עיסוק, בילוי או פעילות.

גלולת היופי - תגרום לך להיות יפה/ת תואר ומרוצה מצורת גופך וממשקלך.

גלולת הבריאות - תעשה אותך לאדם חזק ובריא. לעולם לא תדבק בדך מחלה ואיש לא יעז להרים עליך יד.

גלולת העזרה - תפתח בדך רצון ויכולת לעזור לאחרים במצוקתם ולהשביע את רצונם של הסובבים אותך.

פעילות 5 – תכונות

מהלך הפעילות: המשתתפים יושבים במעגל.

במרכז המעגל מפזרים את כרטיסי התכונות כל לומד מקבל כרטיס/דף ריק וכלי כתיבה

מילוי הלוח מתבצע עפ"י ההוראות של המורה. בכל הוראה מתבקשים המשתתפים לכתוב את התכונה המתאימה להם ביותר. (ללא שם/אנונימי)
שמיים מניחים את הדפים. המורה מחלק/ת את הדפים באופן אקראי למשתתפים. המשימה לנחש למי שייך כל דף תשובות

הוראות לדוגמא:

1. תכונה המתארת אותך מבחינה חיצונית
2. תכונה שהצלחת ללמוד/לרכוש במהלך החיים
3. תכונה המתארת כשרון או כישור מיוחד שלך
4. תכונה שאחרים רואים בך
5. תכונה אופיינית לך
6. תכונה שאתה גאה בה
7. תכונה חזקה הקשורה לחברים
8. תכונה שהיית רוצה שתהיה לך



רפלקציה אישית



- האם הרגשתי בנוח לשתף?
- האם היה לי קל/קשה לשתף?
- מה למדתי על עצמי? מה התחדד לי?
- מה למדתי על החברים שלי?



מושגים ללמידה

זהות - מונח בסוציולוגיה ובפסיכולוגיה המתאר את תפיסת האדם את עצמו, ואת תפיסת החברה אותו. הזהות האישית אינה מפסיקה להתגבש כל עוד חי האדם, אך מקובל להניח שהשלבים הקריטיים של עיצוב הזהות הם בימי הנעורים. בגיל ההתבגרות המוקדם מושה העצמי הוא ראשוני ובלתי יציב. המודעות לקיומו של "קהל צופה" גבוהה מאוד.

זהות אישית - מהי?

מתוך: אתר מינהל חברה ונוער: נושא הכנה לצה"ל – מלכה קורן ואורית יחיאלי
זהות אישית היא התמונה שאדם בונה על עצמו במהלך חייו, הנותנת משמעות לחייו. אדם שזהותו מגובשת מסוגל להעריך את כוחותיו ואת חולשותיו, ומסוגל להחליט כיצד להתמודד עם קשייו. לאדם זה יש תשובות לשאלות: מהיכן בא? מי הוא? מה רצונו להיות? יש בו היכולת לאחד עבר, הווה ועתיד. זהות האני אינה מתמסדת כמשהו קבוע. זוהי תחושה הזקוקה לשחזור מתמיד של ישות העצמי בתוך הממשותף החברתית.

את המושג פיתח אריקסון, והוא רואה בו מושג מפתח בהבנת התפתחות האדם לאורך כל שלבי החיים לדעתו, עיצוב הזהות האישית מהווה את המטלה ההתפתחותית העיקרית בגיל ההתבגרות. היכולת להתגבר על בעיות זהות, הצעות בעקבות שינויים בחיי האדם, תלויה - כנראה - במידת ההצלחה בה נפתר משבר הזהות בגיל ההתבגרות.

לדעת אריקסון, זהות אינה יכולה להתגבש ללא האמון הבסיסי שאדם מפתח בתחילת חייו, ובנייתה מסתיימת רק עם הגשמת השאיפות של המבוגר. כל אימת שחל שינוי משמעותי בחיי האדם (עבודה, אבטלה, נישואין, גיוס לצבא וכד') מתרחשת הגדרה מחדשת של הזהות העצמית.

על פי רייכמן, "זהות האני" כוללת שלוש זהויות: (א) זהות אישית, האדם כפרט (ב); זהות קבוצתית - האדם בהקשר בין-אישי; ו-(ג) זהות אידיאולוגית - משמעות ייחודית ויעדים שהפרט רוצה להשיגם.



דימוי עצמי

המושג דימוי עצמי נוגע לאופן שבו אדם תופס את עצמו

פירוש המילה - דימוי - הוא השוואה (דמיון), כלומר מציאת היבטים דומים ובדרך זו גם אספקטים שונים בין דברים. במקרה שלנו השוואה בינו לאחרים **דימוי עצמי** - הזהות העצמית שלנו היא תולדה של היחסים עם הדמויות המשמעותיות בחיינו. חלק מן המידע שלנו מקורו בהיכרות שלנו עם עצמנו, ובעיקר ההיכרות הראשונית של האדם עם הגוף ככלי לתנועה וליצירת קשר עם העולם. המידע שיש לנו מתקבל גם הודות לתמונה שמשקפת לנו במראה הסביבתית מה האחר אומר עלינו, איך הוא מגיב אלינו ודרך היחסים עם הסביבה. המידע הזה משתנה כל הזמן וניזון בכל רגע ורגע מן האינטראקציות שלנו עם הסביבה ועם עצמנו. החיים האנושיים הם תהליך בלתי פוסק של התהוות ה"עצמי" ולא מהות קיומית קבועה ומתמשכת. אנחנו שונים זה מזה, ולכן אנחנו רואים את הדברים באופן שונה.

דימוי עצמי הוא מושג רב ממדי המשקף את מכלול התפיסות, העמדות, הרגשות, האפיונים הפיזיים וההתנהגות שהפרט מייחס לעצמו באופן סובייקטיבי.

הגדרתו ומהותו של מושג זה נתונים במחלוקת בקרב התאורטיקנים השונים.

התפיסה המחקרית הרווחת מתייחסת :

1 - לדימוי העצמי כתכונה דינאמית, נלמדת על ידי הפרט במהלך חייו ומתפתח ללא הרף, כפועל יוצא מחוויותיו של הפרט, האינטראקציה שלו עם "אחרים שמעותיים" ומגעו עם סביבתו.

מנגד, חוקרים אחדים מתייחסים :

2 - לדימוי העצמי כתכונת אישיות מולדת, דהיינו היא מובנת באדם פנימה. את התכונה הזו מביא הפרט עמו אל סביבתו, כאשר היא כבר מגובשת ומעוצבת וכמעט ואינה מושפעת מהתנסות בסביבה.

בני האדם לומדים על עצמם ממספר מקורות משמעותיים.

1 - **התנסות אישית** - לאחר התפתחות היכולות השכליות של הילד הוא לומד להעריך את עצמו על סמך הישגיו. החוויות שאנו עוברים במהלך החיים משפיעות ומעצבות את הדימוי העצמי של כל אחד מאיתנו.

2 - **יחסי גומלין בין אישיים** - מלמדים על ה"עצמי" דרך היחסים עם אחרים ("יש לי הרבה חברים"), התגובות שמקבלים מאחרים ("אתה ילד חכם") והשוואה לאנשים אחרים ("אני הילד הכי חזק בכיתה"). בגיל בית הספר מתפתחת אצל הילד היכולת להתבונן על עצמו דרך עיני אחרים ולהסיק מכך על עצמו - מתייחסת לשאלה "מה אתה חושב שאנשים אחרים חושבים עליך?"

3 - חברה ותרבות - הדימוי העצמי של כל אדם נבנה בהתאם למידה שבה הוא מצליח להתאים את עצמו לדפוסי התנהגות בחברה בה הוא חי.

התפיסה שלנו את עצמנו ועמה הדימוי העצמי שלנו, מתפתחים מרגע לידתנו ועד לבגרות, כשבמהלך השנים מתבססת תחושת עצמי מגובשת ואחידה.

תחושת עצמי מגובשת עונה על השאלה: מי אנחנו ומה אנחנו שווים, הנשארת יציבה גם לנוכח סיטואציות חיים שונות. למשל, החוויה של אדם המרגיש כי הוא ראוי ובעל ערך, תבוא לידי ביטוי גם כשהוא בעבודתו, גם בקרב בני משפחתו וגם כשיוצא למפגש עם אנשים חדשים שאינו מכיר.

מה המשמעות של דימוי עצמי?

דימוי עצמי קשור למה שאתה רואה כשאתה מסתכל במראה – עם זאת, זה הרבה יותר עמוק מזה. דימוי עצמי מתייחס לאופן בו אנו רואים את עצמנו ברמה גלובלית יותר, פנימית וחיצונית.

ההגדרה המילונית למונח "דימוי עצמי" הינה: "התפיסה או הדימוי הנפשי שיש לפרט על עצמו." דימוי עצמי הוא האופן בו אתה תופס את עצמך.

דימוי עצמי חיובי מול דימוי עצמי שלילי

דימוי עצמי חיובי - נוצר כאשר האדם חש פער קטן בין ציפיותיו והישגיו בפועל. מניע את האדם לפעול בביטחון, ליזום ולהתמודד עם אתגרים.

דימוי עצמי שלילי - נוצר כאשר האדם חש חוסר שביעות רצון מתמשך מהישגיו וממאפייניו האישיים. לרוב עקב ביקורת שלילית שספג בילדותו מדמויות משמעותיות עבורו ("ילד רע", "לא מוצלח", "שמן" ועוד). דימוי זה גורם לחוסר ביטחון, פחד מתמיד מכישלון ויכול אף לגרום לחוסר אונים וייאוש.

המושגים דימוי עצמי נמוך, ביטחון עצמי נמוך וגם ערך עצמי נמוך קשורים זה בזה. דימוי (מהמילה דומה) זהו מעשה נפשי של השוואה, הרי שדימוי עצמי נמוך הוא מתן ערך נמוך לדברים שיש בנו לעומת מה שאנו מוצאים אצל אחרים ודימוי עצמי גבוה יהיה אצל אדם שנוטה לבטוח בעצמו ובמעשיו, האדם יהיה בעל ביטחון עצמי גבוה.

הדימוי העצמי של אדם, הוא שילוב בין מה שהוא רואה כשהוא מתבונן על עצמו במראה, לצד האופן בו הוא מדמיין את עצמו בעיני רוחו.

שלושת האלמנטים המרכזיים המרכיבים את הדימוי העצמי של האדם הם:

1. הדרך בה האדם תופס את עצמו או חושב על עצמו.
2. האופן בו האדם מפרש את תפיסות האחרים (או מה שהוא חושב שאחרים חושבים עליו) לגבי עצמו.
3. מה שאדם היה רוצה להיות (העצמי האידיאלי שלו).

ששת הממדים של הדימוי העצמי של האדם הם :

מימד פיזי : כיצד האדם מעריך את מראהו
מימד פסיכולוגי : כיצד האדם מעריך את אישיותו
מימד אינטלקטואלי : כיצד האדם מעריך את האינטליגנציה שלו
מימד מיומנויות : כיצד האדם מעריך את כישוריו החברתיים והטכניים
מימד מוסרי : כיצד האדם מעריך את ערכיו ועקרונותיו
מימד מיני : כיצד האדם מרגיש שהוא משתלב עם הנורמות הגבריות / הנשיות של החברה

הדימוי העצמי שלנו משתנה לאורך הזמן.

לכולנו יהיו תקופות שבהן נרגיש טוב יותר עם עצמנו, ולחילופין, זמנים שבהם ניטה יותר לביקורת עצמית ולהתמקד בשלילי. עם זאת, לכל אחד ואחת מאיתנו יש 'טווח' שבו הדימוי העצמי הממוצע שלנו שוכן. מיקום בריא שלו יכול לשפר מאוד את ההרגשה שלנו, ואת הביצועים שלנו בלימודים, בחברה, בעבודה ובמערכות היחסים.

דימוי עצמי בריא : כאשר הדימוי העצמי שלנו בריא, אנחנו יכולים לבחון את עצמנו במשקפיים מדויקות : גם להבין את נקודות החוזקה שלנו, אך גם לאתר את החולשות ואת התחומים שדורשים עבודה נוספת.

דימוי עצמי בריא יכול לעזור לנו להרגיש 'שווים', בטוחים יותר ולחוש טוב יותר בחיי היום-יום. הוא יכול לעזור לבנות מערכות יחסים טובות וחזקות יותר. הדימוי העצמי שלנו מתחיל להתעצב כבר בילדות המוקדמות וממשיך להשתנות לאורך החיים. באופן כללי, מקובל להניח שדימוי עצמי הולך ומשתפר מעט עם השנים, אך הוא לא מוכתב על ידי גיל בלבד : ניתן לסבול מדימוי עצמי נמוך, או להנות מדימוי עצמי בריא, בכל גיל.

מודלים רבים בעולם הפסיכולוגיה ניסו לתאר את הגורמים שמשפיעים על הדימוי העצמי שלנו, לרוב הם מצאו שהדימוי העצמי שלנו מושפע הן מגורמים עצמיים והן מגורמים חברתיים.

- א. **המחשבות והתפישות שלך :** הכרה עצמית בחוזקות, בחולשות ובתכונות הייחודיות שלנו, גם בלי קשר לחיזוקים חיצוניים, יכולה להשפיע על הדימוי העצמי. כך למשל, הכרה עצמית בידיעה של חומר לימודי מסוים יכולה לחזק את הדימוי העצמי שלנו, גם אם נכשלנו עם זאת, כמובן שחיזוקים חיצוניים, ומשובים טובים חשובים לבניית הדימוי העצמי שלנו.
- ב. **איך אנשים מגיבים אלייך :** מערכות יחסים הן מהגורמים החשובים ביותר שמעצבים את הדימוי העצמי. האופן שבו ההורים, האחים, החברים, המורים ודמויות חשובות אחרות בחיים שלנו הגיבו אלינו לאורך השנים

מעצבים כולם את הדימוי העצמי. למעשה, תפישות רבות שיש לנו על עצמנו היום, הן תוצאות של תגובות אלה לאורך השנים.

ככל שמערכות היחסים שלנו חזקות יותר, ומתאפיינות במשובים חיוביים יותר, כך יותר סביר להניח שנתפוש את עצמנו כ'ראויים' ונזכה לדימוי עצמי חיובי.

לעומת זאת, מי שמקבלים בעיקר משובים שליליים ובהם ביקורת, הקנטה והפחתת ערך עלולים לסבול יותר מדימוי עצמי נמוך.

ג. **חויות בבית, בבית הספר, בעבודה, בחוגים ובקהילה**

ד. **מחלה, נכות או פציעה**

ה. **תפקיד ומקום בחברה וב'קבוצת השווים'**

ו. **לפעילות ברשתות החברתיות יש יותר ויותר מקום בדימוי העצמי :**



פעילות 6

1. כתוב את ההגדרה של דימוי עצמי

2. **בני האדם לומדים על עצמם ממספר מקורות משמעותיים והם:**

1 - התנסות אישית, 2 - יחסי גומלין בינאישיים 3 - חברה ותרבות הסבר אחד מהם.

3. **דימוי עצמי משתנה לאורך החיים, הסבר.**



מושגים ללמידה

דימוי עצמי

דימוי עצמי הוא הערכה רגשית וקוגניטיבית של האדם בעיני עצמו. או במילים אחרות, הדרך שבה אנחנו חושבים על עצמנו, רואים את עצמנו, מתייחסים לעצמנו מבטאת את הדימוי העצמי שלנו. הדימוי העצמי שלנו הוא גורם מכריע ובעל השפעה ניכרת על האמונה שלנו בעצמנו, הוא זה שמוביל אותנו להצלחה או לכישלון חרוץ, גורם לנו לראות את החיים באור חיובי או שלילי ומשפיע על הביטחון העצמי שלנו

מרכיבי הדימוי העצמי

על פי רוב, אין קשר בין הדימוי העצמי שלנו ליכולות ולכישורים שלנו בפועל. הדימוי העצמי שלנו מורכב ממגוון מרכיבים שונים כגון:

דימוי גופני – הדרך שבה אנחנו חושבים על החיצוניות שלנו.

דימוי אישי – הדרך שבה אנחנו תופסים את תכונותינו האישיות ומגדירים את עצמנו: "רגישים", "קנאים", "קמצנים", "חכמים" וכדומה.

דימוי מוסרי וחברתי – הדרך בה אנחנו תופסים את עצמנו ביחס לנורמת המוסר ובאינטראקציות חברתיות, למשל: "מוחצנים", "מופנמים", "אנטי חברתיים", "לא תקשורתיים", "ביישנים" וכדומה.

דימוי משפחתי – הדרך בה אנחנו תופסים את מקומנו במרקם היחסים במשפחתנו.

דימוי מקצועי – הדרך שבה אנחנו תופסים את המקצוע שלנו והסטטוס שהוא מקנה לנו. למשל: אני רופא, עורך דין, פסיכולוג וכדומה.

דימוי הצלחה – הדרך שבה אנחנו מגדירים פרמטרים של הצלחה וקובעים אם הצלחנו או נכשלו.



מושגים ללמידה

תכונות אופי חיוביות ושליליות

תכונות אופי הן קווי המתאר האישיותיים שלנו ותוצר של מטען גנטי ולמידה סביבתית נרכשת. תכונות האופי יכולות לקבל פרשנות כתלות בהקשר, עם זאת ישנן תכונות שעליהן יש הסכמה כוללת בקשר להיותן חיוביות ויעילות או לחלופין בלתי מסתגלות ושליליות. ערכנו רשימה של תכונות אופי שחשוב להכיר ולגלות אילו מהם מאפיינות אתכם יותר, אילו כדאי לשמר ועל אילו כדאי לוותר

מה הן תכונות אופי

על פי ההגדרה המונח אופי מתייחס לסך כל התכונות של אדם שיוצרות יחד את מיבנה האישיותי שלו ובאות לידי ביטוי דרך התנהגותו ובחירותיו. תכונותיו של אדם יכולות להיות מולדות עם בסיס גנטי או נרכשות ותלויות תרבות סביבה ואירועי חיים. תכונות האופי משפיעות על אופני החשיבה כמו גם על תחושות ורגשות האדם

תכונת אופי - מה קובע אם היא חיובית או שלילית?

תכונת אופי מקבלת פרשנות חיובית או שלילית באופן התלוי בהקשר ובמינון בו קיימת התכונה אצל האדם. דוגמא לכך היא קור רוח הוא חשוב בתפקוד במצבי לחץ עם זאת, ישנם מצבים בהם התכונה הזאת איננה עולה יפה כמו מטלות ועבודות שונות הדורשות זריזות ואנרגטיות. תכונות האופי לרוב מגיעות בזוגות, הפכים משלימים, למשל יהירות וענווה, ענווה מתפרשת תרבותית כתכונה חיובית ויהירות כשלילית, עם זאת, ישנם מצבים בחיים בהם אדם צריך להציג את עצמו ו"לשווק" באור חיובי ומעט יהירות תוכל לקדם אותו. בבסיסן של תכונות האופי ישנה הנפש שלנו והמשתנים שלה, רמת חוסן נפשי, ערך, דימוי ובטחון עצמי הם אלו שישפיעו על מינון, רכישת יכולות ותכונות אופי ואופני ההתמודדות בפגישה של האדם עם החיים.

חשוב להכיר את עצמנו

לכל אחד מאיתנו יש יכולת לזהות אצלו את רוב התכונות באופנים ומידות שונות. בריאות נפשית טובה היא כזאת המשלבת באופן בריא ומאוזן תכונות שונות ומגוונות. חשוב שנהיה בקשר עם כל החלקים שלנו, האישיותיים והרגשיים על מנת שנוכל להבין ולהכיר את עצמנו טוב יותר וגם את הסיבות בגללן פיתחנו תכונה מסוימות על פני אחרות. תכונה אישיותית משרתת צרכים ומשאלות שלנו ואם נבין את ההקשרים טוב יותר הקשר שלנו עם עצמנו ייטיב ונוכל לשנות דברים בעצמנו.

פעילות 7 - תכונות חיוביות ושליליות – (ניתן להוסיף תכונות נוספות)

לפניך רשימת תכונות/מידות – פעל על פי ההוראות

תכונות/מידות טובות לדעתך – הקף בצבע ירוק

תכונות/מידות שאינן טובות לדעתך – הקף בצבע שחור

תכונות/מידות שלדעתך שאפשר לנצל אותן גם לטוב וגם לרע – הקף בצבע אדום

. רגיש	. צייתן	. מסודר
. מעשי	. תרבותי	. נחמד
. אחראי	. קולני	. טיפש
. יסודי	. אלים	. נעים
. יצירתי	. עדין	. מצחיק
. אנושי	. נדיב	. מבולבל
. מעשי	. נעים	. מאורגן
. יעיל	. זהיר	. חרוץ
. אדיב	. בזבזן	. מסור
. אמין	. פטפטן	. נמרץ
. גמיש	. נאמן	. חכם
. יציב	. ותרן	. חשדן
. חריף	. שמרן	. דברן
. כעסן	. שחצן	. שתקן
. סבלן	. רכלן	. סקרן
. עקשן	. רשולן	. פחדן
. קפדן	. הססן	. קמצן
	. מהיר	. חברותי
	. זריז	. דייקן
	. רציני	. מוכשר
	. ביקורתי	. מפוזר
	. שקרן	
	. למדן	
	. עצלן	



שיח במליאה - סביב אלו תכונות/מידות לא הייתה הסכמה. דונו בכך

תכונות אופי שליליות וחוביות מתארות את הדפוסים ההתנהגותיים, הרגשיים והקוגניטיביים של הפרט. התכונות הן תוצאה של חינוך, חוויות חיים, ניסיון, תבונה, מאפיינים ביולוגיים ופיזיים, היבטים תורשתיים ולמידה. תכונות אופי חוביות נחשבות מועילות, חיוביות, אדפטיביות או מסתגלות המסייעות לאדם ואינן פוגעות בתפקודו במגוון תחומי חיים. תכונות אופי שליליות לעומת זאת הן כינוי לדפוס התנהגות, חשיבה ורגש שנתפסות כלא מוערכות חברתיות או לא נעימות לזולת או לא אדפטיביות ולא מסתגלות לתפקוד אופטימלי מבחינה חברתית, רגשית, מקצועית או משפחתית.

לפניכם רשימה של תכונות שליליות וחוביות. תכונות חיוביות כמו כריזמטיות, נחישות, נאמנות, סבלנות וענוה. ולאחריהן רשימה של מגוון תכונות אופי ואישיות שליליות כמו נקמנות, רגזנות, קנאה, קיצוניות ואנוכיות. תכונות שליליות וחוביות אלה יכולות לסייע לנו לאפיין את עצמנו ואחרים בזמנים מסוימים לצרכים שונים.

רשימת תכונות חיוביות

שלווה מיקוד כריזמטיות ביטחון עצמי דבקות במטרה
 רגישות אדיבות אופטימיות חיוביות אותנטיות כנות
 נימוס התלהבות אסרטיביות הומור יצירתיות גמישות
 חברותיות העמקה סלחנות ניהול רגשי משמעת אמפתיה
 שליטה עצמית אחריות כושר מנהיגות חריצות שקדנות
 יושרה סקרנות נאמנות הגינות יוזמה אנליטיות סבלנות
 עצמאות החלטיות התמדה עדינות ענוה יכולת הבעה עקביות

רשימת תכונות שליליות

קמצנות קנאה גסות תוקפנות רכושנות התנשאות ריחוק
 כעסנות ביקורתיות דחינות אכזריות אנוכיות חמדנות
 כפיות טובה ציניות צדקנות קיצוניות אדישות ישירות יתר נוקשות
 פזיזות פסימיות תובענות אובססיביות עקשנות שתלטנות
 חשדנות ספקנות דאגנות עצלנות אימפולסיביות יהירות
 שחצנות נקמנות הססנות פחדנות

חוזקות

התכונות הטובות שבנו הם החוזקות והכוחות שרכשנו בדרך. חוזקות הן דבר נרכש, ואנו יכולים לטפח אותן ולהשקיע בהן. לא תמיד אנחנו נותנים מקום לחוזקות שלנו. לעיתים אנחנו מתעלמים מהן, מפחדים מהן או לא מודעים אליהן. חשוב לעצור ולהתבונן על עצמנו ולמצוא אותן בתוכנו. מודעות לחוזקות מעלה את הביטחון העצמי, מייצרת אמונה עצמית ותחושת מסוגלות להתמודד עם מצבים שונים בחיי היום יום. מודעות לחוזקות מעלה את הביטחון העצמי, המוטיבציה ותחושת המסוגלות, ואת האמונה העצמית שניתן להתמודד עם מצבים שונים בחיי היום יום.

לסיום !

- ציין דבר חדש שלמדת ולא ידעת קודם.
- ציין דבר אחד שעניין וסקרן אותך במיוחד.
- מה היה לך קל ומובן, מה היה לך יותר קשה להבנה.
- מה תוכל לקחת ליישום מיחידת לימוד זו?
- שאלה שהיית רוצה לשאול עם סיום הנושא.





לסיום יחידת הלימוד

ענו על השאלות הבאות (השאלות לקוחות ממבחני מדעי ההתנהגות)

1. דימוי אישי הוא:

- א. האופן שבו הפרט נתפס על ידי משפחתו
- ב. האופן שבו האדם תופס את עצמו
- ג. מה שהאדם שמע על העולם בילדותו
- ד. האופן שבו בן זוגו של האדם רואה אותו

2. הדימוי האישי:

- א. לא משתנה לעולם
- ב. יכול להשתנות במהלך החיים
- ג. מדרדר עם התקדמות הגיל
- ד. תמיד חיובי

3. דימוי עצמי יכול

- א. להשתנות במהלך חיי האדם לרעה
- ב. להשתנות במהלך חיי האדם לטובה
- ג. להשפיע מאוד על הבטחון העצמי
- ד. כל התשובות נכונות

4. לאדם נטייה כללית:

- א. להתבודד ללא קשר לקבוצה או חברה כלשהי
- ב. להשתייך לקבוצה גדולה או קטנה שאליה הוא מרגיש שייכות
- ג. להשתייך לקבוצה גדולה או קטנה שאליה אינו מרגיש שום קשר
- ד. להתייחס לעצמו בלבד

5. דניאל היה נער חלש שהעדיף לקרוא. אבל מהרגע שנאמר לו בלשכת הגיוס כי יש לו נתונים איכותיים וכי הוא מועמד לקורס טייס, החל להתאמן במכון כושר מדי יום. המסר שקיבל בלשכת הגיוס יצר שינוי ב-

א. בזהות המיניית שלו

ב. בדימוי העצמי שלו

ג. בדימוי הגוף שלו

ד. בדימוי החברתי שלו ____

6. הדימוי העצמי

א. אינו משתנה כל החיים.

ב. יכול להשתנות במהלך החיים.

ג. משתפר עם הזמן.

ד. הדימוי העצמי תמיד חיובי.

שאלות – נכון / לא נכון - הקף את התשובה הנכונה

- יש קשר בין דימוי גוף לבין הערכה עצמית. נכון/לא נכון
- אצל אנשים בעלי מעמד חברתי גבוה הדימוי העצמי יהיה תמיד גבוה. נכון / לא נכון
- אנשים בעלי דימוי עצמי נמוך תמיד יהיו אהודים בחברה. נכון / לא נכון
- הדימוי הגופני לא משפיע על התנהגות האדם בחברה. נכון / לא נכון
- דימוי עצמי של אדם איננו משתנה. נכון / לא נכון
- ישנן תכונות אופי שכולות להיות חיוביות ושליליות בהתאם להקשר נכון/לא נכון
- דימוי משפחתי היא הדרך בה אנחנו תופסים את מקומנו במרקם היחסים במשפחתנו. נכון/ לא נכון
- תכונות אופי הן רק מולדות נכון / לא נכון
- תכונות אופי יכולות להיות מולדות ונרכשות נכון / לא נכון

הסבירו את הטענה/חשיבה/אמירה המוצגת במשפט

- הדימוי האישי יכול להשתנות במהלך השנים.
- חיזוקים חיוביים משפיעים על התפתחות דימוי עצמי טוב, ומחזקים את אמונתו של האדם ביכולותיו.
- נערות רבות מחקות את הדוגמנית, בר רפאלי.
- הדימוי העצמי ישפיע על קבלת ההחלטות של האדם.

בהצלחה!!!