



מדעי ההתנהגות – היחיד והמשפחה - יחידת לימוד חמישית

העצמי – 6 שעות

מה תלמדו ביחידת לימוד זו?

פירוט	מושגים	נושא
דימוי עצמי, זהות אישית, דימוי גופני, זהות מינית, ג'נדר (בעברית – מיניות), תפקידי המין, עצמאות תהליך הגיבוש של הדימוי העצמי: 1. תפיסת האדם את עצמו 2. יכולתו להבין כיצד הוא נתפש על ידי הזולת. הערכה עצמית, דימוי הגופני, זהות מינית כחלק מהדימוי הגופני של האדם. כיצד מתרחשים גיבוש הזהות המינית וקבלת תפקידי הג'נדר על פי תיאוריות 'ההזדהות' ו'הלמידה החברתית'.	דימוי עצמי, זהות אישית, דימוי גופני, זהות מינית, ג'נדר הערכה עצמית	העצמי
<u>גיל ההתבגרות ועיצוב הזהות העצמית:</u> אפיוני מתבגרים (חשיבה, התנהגות, צרכים, רגשות, אינטראקציה חברתית), חשיבות תקופת ההתבגרות בעיצוב הזהות.		

בסיום יחידה זו הלומדים:

- יבינו ויכירו את המושגים: דימוי עצמי, מגדר, גיל ההתבגרות ומאפייניו
- יוכלו ליישם למידה והבנת המושגים בדוגמאות ואירועי למידה.

חומר עזר: מצגת מלווה יחידת לימוד חמישית – העצמי וגיל ההתבגרות

מצגת תיאוריות על גיל ההתבגרות



פתיחה - שיעורים 1-2-3

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

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

רפלקציה

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 הדימוי העצמי שלך ביחס לגוף שלך?
12. מהו החלק בגופך שהיית רוצה שישתנה ? למה?
13. מהי התכונה שיש לך והיית רוצה לוותר עליה כי היא מזיקה לך ? מדוע?
14. אילו יכולת לשנות שני דברים בכל בני אדם, מה היית משנה?

פעילות - גלולות פלא

**תאור/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 חמש הגלולות שתרצה 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?

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

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

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

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

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

גלולת החיבה - תעשה אותך רצויה ומקובלת ביותר בחברה. רבים יחפשו את קרבתך וירצו שתהיי/ה להם ידיד/ה אישית.

גלולת ההנאה - תגרום לך שתמצאי 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 בך מחלה ואיש לא יעז להרים עליך יד.

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

רפלקציה



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





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 ביננו 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 אליך : 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. חוויות 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 1

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.

—



שיעור 4

מגדר (ג'נדר)

מגדר (ג'נדר) הוא מונח במדעי החברה המתייחס להבחנות בין הגבר

לאישה שהן תלויות חברה ותרבות. במשמעותו המקורית המונח מגדר הוא תרגום חברתי-תרבותי של המין הביולוגי, המגדיר כיצד צפויים נשים וגברים להתנהג ולהראות בכל חברה נתונה.

במגדר קיימים מאפיינים גבריים (כלומר, מאפיינים המיוחסים יותר לגברים מאשר לנשים) לדוגמא: החלטיות, דומיננטיות, תוקפנות, שאפתנות, כוחניות, ביטחון עצמי ותחרותיות. מאפיינים נשיים כוללים בעיקר עניין ברווחת הזולת, ותרנות ונכונות לסייע, רגישות בין-אישית ואמפתיה, נעימות, חמימות ועדינות. פרט לתכונות אלו, מאפיינים מגדריים מתבטאים גם במראה החיצוני, בסגנון הלבוש, ועוד. קבוצות מאפיינים אלו הן היבטים של תפקידי מגדר. מאפייני מגדר אינם נובעים בהכרח ישירות ובלעדית מהבדלים ביולוגיים בין שני המינים, אלא מבטאים תפיסה תרבותית

מגדר זה לא נטייה מינית אלא התנהגות מצופה מכל מין בחברה.

מגדר (באנגלית: Gender, ג'נדר) הוא מונח במדעי החברה המתייחס להבחנות בין הגבר לאישה שהן תלויות חברה ותרבות. זהו למעשה התרגום הפסיכולוגי חברתי-תרבותי למונח זווֹיג (sex) לתיאור הנקבה או הזכר, על-פי מאפיינים פיזיולוגיים ואנטומיים (כגון כרומוזומים ואיברי מין). בדרך כלל, מתפתחת זהות מגדרית אחת, הזהה לזהות המינית.

המונח מגדר הוא תרגום חברתי-תרבותי של המין הביולוגי, המגדיר כיצד צפויים נשים וגברים להתנהג ולהראות בכל חברה נתונה. בהתאם לכך, נשים צפויות להתנהג על פי קודים חברתיים ולהיות נשיות בהתאם ומאפיינים מקובלים של נשיות, וגברים – להתנהג על פי קודים חברתיים ומאפיינים של גבריות. למשל, נשים נתפסות בחברה כמזוהות עם המרחב הביתי (בית, ילדים, משפחה) והגברים עם הספרה הציבורית (עבודה, פוליטיקה, מסחר). בהתאם לכך נשים אמורות להיות מונעות מרגש לעומת גברים שאמורים להיות מונעים מהיגיון. הקטגוריות הדומיננטיות במגדר הן הקטגוריות הנשיות והגבריות הנתפסות כהפוכות ומשלימות זו את זו.

חשוב לזכור כי מאפיינים המיוחסים למגדר מסוים יכולים להשתנות.

מכאן שמאפייני מגדר אינם נובעים רק מהבדלים ביולוגיים בין המינים, אלא מבטאים גם כן את התפיסה התרבותית המתרגמת שוני ביולוגי לערכים הקובעים את המעמד החברתי של המינים בחברה. המערכת הפטריארכלית המערבית מציבה

את הגבר בהיררכיה מעל האישה ומעל אנשים חורגים מגדרית. כך, התפיסה או הציפיות המגדריות מעצבות את תהליכי החיברות של נשים וגברים ומסייעות להתפתחות זהותם המגדרית.

בנוסף לכך, המונח "מגדר" משמש לתיאור כל ההבדלים שבין גברים ונשים הקשורים לתחום המיני ולכן מקובל כיום להשתמש בביטויים כגון "רפואה מגדרית" ו"תזונה מגדרית".

ברוב המקרים לכל בן אדם מתפתחת זהות מגדרית עיקרית אחת; מן המחקר הפסיכולוגי עולה שלעיתים הזהות המגדרית שבנפשו של אדם שונה מזו שנתנו לו בלידה בהתאם למאפייני המין, ובמקרה כזה האדם עשוי לעבור לחיות כבן הקבוצה המגדרית התואמת את זהותו או לעבור תהליך קוסמטי וכימי של התאמה מגדרית; אנשים אלו מכונים טרנסג'נדרים. על פי מחקרים שונים 3% מאוכלוסיית העולם שייכים לקשת הטרנסג'נדרית.

קיימים מקרים בהם לאדם יש זהות מגדרית שאינה רק גבר או אישה; למשל, אדם שלעיתים מרגיש שהוא גבר ולעיתים מרגיש שהוא אישה (ג'נדרפלואיד), או אדם ביג'נדר הגדרות אלו אינן בערך קשורות למאפיינים פיזיולוגיים אלא קשורות לאופן הפסיכולוגי והסוציולוגי שבהן נתפס מגדר.

תאוריות חיברות לתפקידי מגדר

יש הסבורים כי תפקידי המגדר משפיעים על ההתנהגות משום שגברים ונשים מגיבים לציפיות החברה מהם. בנוסף מרביתם גם מפנימים את תפקידיהם המגדריים. תפקידי המגדר נרכשים ומופנמים בתהליכי חיברות ויצירת זהויות מגדריות נפרדות לילדים ולילדות.

כתוצאה של זהויות חברתיות שונות אלו, לנשים ולגברים יש ציפיות שונות מהתנהגותם שלהם עצמם. תהליך החיברות לתפקיד המגדרי מתחיל עוד בתקופת העוברות, לפני שהפרט נולד, וממשיך לאחר הלידה באמצעות בגדים, צעצועים, לימוד השפה ועוד. הפרט לומד ומפנים את ההתנהגות הנורמטיבית למגדרו מתוך צפייה בהתנהגות הוריו, מחנכיו, בני גילו ומתוך הסביבה באופן כללי, ומתוך תגובותיהם להתנהגותו שלו.

יש הטוענים כי הציפיות החברתיות עשויות, למשל, לעודד ילדים לפתח את הדחף האגרסיבי או התחרותי שלהם הנובע מגורמים ביולוגיים (ולחפוף לגברים), ובמקביל ללמד ילדות להדחיק דחפים דומים (ולחפוף לנשים). הגברים מצידם ילמדו לדכא בתוכם כל מה שהוא עדין וסביל (ונחשב נשי). כל סטייה מהתנהגות לגיטימית למגדר עשויה להיתפס כהפרה של דפוסי התנהגות חברתיים. גברים המתנהגים בדרך 'נשית', ונשים המתנהגות בדרך 'גברית' עלולים לסבול מתגובות שליליות של סביבתם.



שיעור 5-6

מאפייני גיל ההתבגרות (העזרו המצגת המלווה את יחידת הלימוד)

תקציר

את תקופת ההתבגרות מאפיינים שינויים בכמה תחומים: גופניים, רגשיים ומשפחתיים-חברתיים. בני נוער בגיל זה אינם קבוצה אחידה והומוגנית. את תחילת השינויים הגופניים וקצב הופעתם אצל המתבגר קובעים גורמים שונים ובהם: רקע משפחתי-גנטי, תזונה ומצב הבריאות הכללי של הנער או הנערה.

להתבגר בגוף ובנפש מחברת: ד"ר שרון צחורי

את תקופת ההתבגרות מאפיינים שינויים בכמה תחומים: גופניים, רגשיים ומשפחתיים-חברתיים. בני נוער בגיל זה אינם קבוצה אחידה והומוגנית. את תחילת השינויים הגופניים וקצב הופעתם אצל המתבגר קובעים גורמים שונים ובהם: רקע משפחתי-גנטי, תזונה ומצב הבריאות הכללי של הנער או הנערה. תקופת "גיל ההתבגרות" מוגדרת תקופה המקשרת בין ילדות לבגרות. תחילתה בגיל 10-12 שנים, עם התחלת ההתפתחות הגופנית-מינית, וסיומה בחברה הישראלית נקבע לגיל 18 שנים, עם הגיוס לצה"ל (בארצות-הברית מוגדר גיל התבגרות עד גיל 24-21 שנים).

את תקופת ההתבגרות מאפיינים שינויים בכמה תחומים: גופניים, רגשיים ומשפחתיים-חברתיים

שינויים גופניים

השינויים הכרוכים בכניסה לגיל ההתבגרות מופיעים בנערות סביב גיל 10-12 שנים, ואצל הנערים בגיל 13 שנים. בתקופה קצרה זו מתרחשים גדילה לגובה, עלייה במשקל ושינויים במבנה הגוף. בגיל ההתבגרות מושגים 25% מהגובה הסופי ו-40% מהמשקל הסופי. במקביל, יש שינוי הדרגתי בצורת הגוף: התרחבות באזור הירכיים (נשים), עור שומני, פצעי בגרות, העמקת הקול הגברי (גברים) וכדומה. המאורע הבולט המציין התבגרות בקרב הנערות הוא קבלת המחזור החודשי, שמופיע כשנתיים לאחר תחילת הצמיחה המהירה לגובה. את תחילת השינויים הפיזיולוגיים וקצב הופעתם קובעים גורמים שונים ובהם: רקע משפחתי-גנטי, תזונה ומצב הבריאות הכללי של הנער או הנערה.

כיום, הגיל הממוצע בעולם המערבי לקבלת מחזור הוא 12.5 שנים. גיל קבלת המחזור הראשון הולך ופוחת במאה הנוכחית. ההרגשה שלנו, ההורים, כי "הנוער מתבגר כיום מוקדם יותר מזמננו" אכן נכונה. מחזורים סדירים, כלומר מדי חודש, יופיעו רק כעבור שנה עד שנתיים מהווסת הראשונה. בנוגע למחזור שאינו סדיר, יותר משנתיים לאחר תחילת הווסת, כדאי להיוועץ ברופא נשים. מתי נאמר שההתבגרות המינית מתעכבת? כשלדוגמה לא יופיעו סימני מין (ניצני שד, שיעור) בבנות בגיל 13-14, ובבנים בגיל 14 שנים. במקרים אלו יש מקום לפנות לרופא המטפל.

ולשאלה הנפוצה; "לאיזה גובה הוא או היא יגיעו?". התשובה מעט מורכבת, אך אפשר לומר שבדרך כלל גובהו של הילד ניתן לחיזוי כממוצע גובהם של הוריו, פחות או יותר. מתי יש לחשוד בעיכוב גדילה? בעיקר אם הוכחה עצירת גדילה יחסית למדידות קודמות - שאותן יבצע רופא הילדים ויחליט על הצורך בבירור רפואי. וכרגיל, לאחר שנים של מחקר, מתברר שצדקו הסבתות: "אם תאכל תגדל."

שינויים פסיכולוגיים

את תחילת ההתבגרות מאפיין המעבר מתלות בהורים לעצמאות וזהות עצמית. המתבגר מגלה פחות עניין בפעילויות ההורים, מתרחק מהם בהדרגה ומקדיש את רוב זמנו לפעילות עם בני גילו, ובהמשך משתלב בחברה השוויונית. ההבשלה הפסיכולוגית של המתבגר כרוכה בתופעות של מרידה בסמכות ההורים, ועל כן לא נדירה יצירת מתחים בינו לבין הוריו. מצבי הרוח המשתנים והבלתי צפויים תורמים גם הם למתחים אלו.

השינויים הגופניים המהירים גורמים להתעסקות-יתר של המתבגר בדימוי הגוף שלו ובהופעתו החיצונית. כך אפשר למצוא את הנער או הנערה מבליים זמן רב מול המראה בחדרם בעת החלפת בגדים או שקידה על תסרוקתם, כשהתוצאה הסופית אינה משביעה, בדרך כלל, את רצונם.

סביב הגילים 15-17 מתפתחת החשיבה האבסטרקטית, ואז נמצא את הלהט, השמור רק לבני הנעורים, בטיעונים אידיאליסטיים וסלידה מפשרנות וצביעות. בתקופה זו יש עיסוק עודף בספורט, שינוי בהרגלי התזונה (בנים אוכלים הרבה פחמימות) וכן שינויים בהרגלי השינה. עייפות, שנת צהרים ושינה מאוחרת בערב הן התנהגויות מוכרות בגיל זה. רוב המתבגרים מגלים סימני עייפות וישנים הרבה. קשה להם לקום בבוקר, והמריבות בשל ההליכה לישון ב"שעה סבירה" נפוצות. חלק לא קטן מהבנות נעשות לצמחוניות על רקע של הזדהות עם החיות ונגד "ההרג הלא מוסרי" שלהן. לבנות אלו נטייה לפתח אנמיה, ורצוי מאוד לדאוג לתכנון תזונה מאוזנת בעזרת דיאטנית, כמו גם בדיקות דם תקופתיות לרמת ברזל וויטמין B-12.

ההתעסקות בדימוי הגוף בצד המסרים בתקשורת גורמים לאידיאל רזון בלתי מושג, בעיקר אצל בנות. בגילים אלו קיימת הסכנה להתפתחות הפרעות אכילה (אנורקסיה, בולימיה). על ההורים לשים לב להתעסקות בלתי פוסקת במזון ותכולת הקלוריות שבו, על חשיבה כפייתית בנושאי השמנה, ורצון לרזות בלא משקל יעד. אם מופיע אחד או יותר מסימנים אלו אצל המתבגרת - כדאי מאוד להיוועץ ברופא הילדים! אבחון מוקדם תורם להצלחת הטיפול במחלות מסובכות אלו. יש לעודד את המתבגרים לעסוק בספורט, מתוך השיבה על בריאותם הגופנית והנפשית ויצירת הרגלי חיים נכונים. בגיל זה נבנית מסת העצם הקריטית, והעיסוק בספורט תורם לה ומונע אוסטיאופורוזיס בעוד כמה עשורים. למרות חשיבותו של הספורט, יש להימנע מעיסוק אובססיבי בספורט שאינו במסגרות המתאימות לכך. זכרו גם, כי כיום כל עיסוק בספורט תחרותי מחייב בדיקה מיוחדת אצל רופא ספורט.

מעורבות הורים

הרצון לפתח זהות עצמית, לפרוץ גבולות ולהוכיח "הצטיינות" בקרב קבוצת הייחוס, הוא הסיבה שבגיל זה התחילו לעשן רוב המעשנים הבוגרים, וכן עולות הדרישה לאופנוע ושאר התנהגויות מסוכנות (אלכוהול, נהיגה בשכרות, סמים). המתבגרים עצמאיים ברוב פעולותיהם, וגם שואפים להסתגר בקרב בני גילם ולהתרחק מן ההורים. עובדות אלו מקשות על המעקב ההורי ההדוק, המובן מאליו בגילים יותר צעירים. עם זאת הסיכון לבריאותו וחוסנו הרגשי של מתבגר הם גבוהים דווקא בגיל זה! על תוותרו! שאלו, חקרו, שמרו על קשר חיובי ובונה, תנו חיזוקים ולא איומים. קרבו אותם, צאו עמם לצעדה או לחלופין לבילוי משותף, תנו להם גיבוי והישארו מעורבים. אל תהססו לבקש עצה מקצועית.

<https://lib.cet.ac.il/pages/item.asp?item=5551>

בין נפרדות לעצמאות - מאפיינים עיקריים של גיל ההתבגרות

מהות תהליך ההתבגרות היא פרידה. למעשה מדובר במסע שבו המתבגר מתחיל תהליך, בו עליו לקחת אחריות הולכת וגוברת על חייו, הוא מגבש זהות עצמית ונפרדת מהוריו, בונה מערכת חברתית ומבסס תחושת שייכות למסגרת חברתית זו. בתהליך זה הוא מתמודד עם שאלות הקשורות לדימויו העצמי, זהותו המינית, מקומו במסגרת החברתית וכד'.

מאפיין מרכזי של גיל זה הוא ההתמודדות עם הפער בין הרצון להיות עצמאי ובוגר לבין ההזדקקות הבלתי נמנעת להורים.

ההורים, שהיו הדמויות המשמעותיות בחיי המתבגר עד כה, נדחקים הצידה ומפנים מקום ל"קבוצת השווים", כלומר בני אותו גיל של המתבגר.

החברים הם אלה שבתקופה זו מעניקים למתבגר תחושת שייכות וערך, הם משפיעים על עיצוב דימויו ובטחונו העצמי של המתבגר, תפיסתו את עצמו ואת העולם שסביבו. תהליך ההיפרדות (ספרציה) והייחודיות העצמית (אינדיבידואציה) של המתבגר הינם תהליכים רצויים ואופייניים שמטרתם השתחררות רגשית (בד"כ בלתי מודעת) של המתבגר מהוריו.

אולם תהליכים אלו גוררים לעיתים קרובות תופעות של ניכור, מרד ועוינות מוגזמת כלפי ההורים או לחילופין הסתמכות ותלות על אישיות סמכותית אחרת (לעיתים לא מטיבה).

לסיום

- ציין דבר חדש שלמדת ולא ידעת קודם.
- ציין דבר אחד שעניין אותך במיוחד.
- מה היה לך קל ומובן, מה היה לך יותר קשה להבנה.
- שאלות שהיית רוצה לשאול עם סיום הנושא.





לסיום יחידת הלימוד

ענו על השאלות הבאות (השאלות לקוחות ממבחני מדעי ההתנהגות)

1. תפקידי המגדר (ג'נדר):

- א. מאפיינים את דפוסי ההתנהגות המצופים מגברים ומנשים בהתאם לחברה שבה הם חיים
- ב. מאפיינים את הגברים והנשים כפי שהם קיימים בטבע
- ג. מאפיינים את הגברים והנשים כפי שהיה מקובל מראשית האנושות
- ד. מאפיינים את הגברים והנשים על פי דתם

2. לדימוי הגוף חשיבות בעיצוב הדימוי העצמי משום ש:

- א. התינוק מקבל את ההתייחסויות הראשונות מצד הסביבה באמצעות מגעים גופניים
- ב. הגוף הוא המערכת היחידה שהיא האדם עצמו ללא תוספות סביבתיות
- ג. הגוף הוא האלמנט היחיד שבו האדם מתייחס לעצמו בלבד
- ד. כל אחת מהתשובות מהווה חלק מהסיבה

3. 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

4. הדימוי האישי:

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

5. 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

6. 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

7. אחד המאפיינים הבולטים ביותר של גיל ההתבגרות הוא:

- א. המתבגרים מתקרבים להוריהם, והיחסים עם ההורים משתפרים.
- ב. המתבגרים הופכים להיות יותר תלויים בהוריהם כלכלית וחברתית.
- ג. המתבגרים מתקרבים לבני גילם, ומעדיפים את חברתם על פני חברת בני המשפחה.
- ד. המתבגרים מפתחים יחס שלילי כלפי מבוגרים משמעותיים כמו מורים.

8. תפקידי המגדר (ג'נדר) מגדירים לבני האדם את:

- א. האופן שבו הטבע מעצב גברים ונשים.
- ב. האופן שבו החברה בה הם חיים, מגדירה את דפוסי ההתנהגות המצופים מגברים ומנשים.
- ג. האופן שבו גברים ונשים בכל העולם התנהגו מאז ומתמיד.
- ד. האופן שבו הדת קובעת את החובות ואת הזכויות של גברים ושל נשים.

9. 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 המינית שלו
- ב. בדימוי העצמי שלו
- ג. בדימוי הגוף שלו
- ד. בדימוי החברתי שלו ____

10. הדימוי העצמי

- א. אינו משתנה כל החיים.
- ב. יכול להשתנות במהלך החיים.
- ג. משתפר עם הזמן.
- ד. הדימוי העצמי תמיד חיובי.

11. משמעות המילה מגדר (ג'נדר באנגלית) היא:

- א. גדרות חברתיות בלתי נראות החוסמות בין זרמים שווים בחברה.
- ב. מונח המתייחס להבחנות בין גבר לאישה התלויות בתרבות ובחברה.
- ג. מונח המתייחס להבחנות בין גבר לאישה המתבססות על היבטים פסיכולוגיים.
- ד. תחושת הסיפוק בהצבת גבולות נכונים בזוגיות.

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 |
| אמפתיה היא הבעת רגישות ואכפתיות כלפי אדם אחר. | נכון / לא נכון |
| דימוי עצמי של אדם איננו משתנה. | נכון / לא נכון |
| אמפתיה היא הבעת רגישות ואכפתיות כלפי אדם אחר. | נכון / לא נכון |

הסבירו את הטענה/חשיבה/אמירה המוצגת במשפט

- חיזוקים חיוביים משפיעים לטובה על בניית דימוי עצמי גבוה
- הדימוי האישי יכול להשתנות במהלך השנים.
- בגיל ההתבגרות הקשרים עם החברים גוברים ומשפיעים על המתבגר והמתבגרת.
- יחסים בעייתיים עם ההורים משפיעים באופן משמעותי ושלילי על ההתפתחות התקינה של המתבגר.
- זהותו המינית של האדם נלמדת ומתפתחת כבר מגיל הילדות.

- חיזוקים חיוביים משפיעים על התפתחות דימוי עצמי טוב, ומחזקים את אמונתו של האדם ביכולותיו.
- הזהות המינית נלמדת ומתפתחת כבר בגיל הילדות, ומתגבשת סופית בגיל ההתבגרות.
- נערות רבות מחקות את הדוגמנית, בר רפאלי.
- הדימוי העצמי ישפיע על קבלת ההחלטות של האדם.



אירוע א'

גל היא סטודנטית לחשבונאות בשנה ד'. היא זומנה לראיון למשרד רואי חשבון מוביל לצורך עבודתה שם במסגרת הסטאז'. בעל המשרד שאל אותה על חייה האישיים: על מועד חתונתה הקרב, על תוכניותיה לעתיד מתי תרצה להרות, כמה ילדים תרצה להביא לעולם, על עיסוקו של בעלה לעתיד ועל מצבם הבריאותי של הוריה והורי בן זוגה. בנוסף, האחראית על גיוס העובדים למשרד שאלה אותה איך היא מתכוונת לשלב קריירה עם זוגיות, נישואין וילדים והאם הנטל עליה לא יהיה רב מדי. למרות שגל התכוננה רבות לראיון, היא לא נשאלה שאלות מקצועיות ולא הייתה שום התייחסות לגיליון הציונים הטובים שלה מלבד מבט חטוף בו. היא ניסתה מספר פעמים להסיט את הדיון לכוון המקצועי אך ללא הצלחה. גל יצאה מהראיון בתחושת אכזבה ותסכול תוך ידיעה שלא הייתה שום נגיעה לכישוריה ויכולותיה האקדמיות והמקצועיות.

שאלות

1. האם גל זיהתה בשאלות שנשאלה אפליה על רקע מגדרי? הסבירו ונמקו.
2. מהו ההסבר לגישת המראיינים כלפי גל?
3. מהן זכויותיה של גל בנסיבות שנוצרו?

אירוע ב':

גיל ההתבגרות נחשב לתקופה סוערת ומורכבת בחיים. מדובר במעבר מילדות לבגרות, אשר נפרש על פני מספר שנים, ובמהלכו מתרחשים שינויים רבים אצל המתבגר. החל בשינויים גופניים, קוגניטיביים, רגשיים, וגם חברתיים. התלות בהורים ובמשפחה פוחתת. הקבוצה של בני הגיל הופכת להיות המשמעותית ביותר, והמשפיעה, יותר מזו של המשפחה.

בני נוער עסוקים מאוד בעצמם, בבדיקה של יכולותיהם של כישוריהם, במידת המקובלות החברתית, ובעוד פעילויות רבות, התורמות לגיבוש הזהות שלהם כמו: לימודים, עבודה, התנדבות.

לעיתים קרובות, נראה למבוגרים כי כל בני הנוער מדברים באותו אופן, נראים אותו דבר, ומתלבשים עם אותם בגדים. אבל זו טעות, כי בעיני המתבגרים זה נחוה אחרת: מצד אחד, הם משתדלים להיות ככל החברים ובהתאם ללבוש מותגים, להתעדכן בגאדג'טים ולהיראות באותם מקומות בילוי חברתיים. מצד שני, הם רוצים להיות מיוחדים, שונים מכל שאר בני הנוער. כדי לבלוט ולהדגיש את ייחודיותם ואת שונותם, הם פועלים בדרכים שונות:

החל מסגנון לבוש ייחודי, תסרוקות, קישוטי שיער וגוף, כולל קעקועים וניתוחים פלסטיים, אשר הופכים אותם ליפים יותר, נחשקים יותר, או מזעזעים יותר. הורים רבים מתקשים לקבל ולהסכים עם הרצון של ילדיהם לבצע שינויים גופניים בלתי הפיכים כמו קעקועים על גופם, או ניתוח פלסטי, טיפוח הגוף, ביגוד יוקרתי, או דגם מתקדם ויקר של טלפון חכם או מחשב נישא. כל אלה כרוכים בעלויות כבדות מתוך המשאבים של המשפחה.

שאלות

1. תארו שני מאפייני התנהגות של מתבגרים לפי התיאוריה ההתפתחותית של אריקסון, והדגימו אחד מהם מתוך הקטע.
2. הסבירו שני סוגים שונים של משאבים משפחתיים, והדגימו אחד מהם מתוך הקטע.
3. ציינו שני יתרונות ושני חסרונות של גלישה ברשת ושימוש ברשתות חברתיות אצל מתבגרים. ____

אירוע ג': (לקוח ממבחן שנת 2015) שאלה 1 של האירוע הופיעה פעם אחת בלבד!

עומרי בן השש ביקש מהוריו לקנות לו בובה במתנה, כי בגן הוא מאוד אוהב לשחק בפית הבובות. הוריו היו מופתעים ואפילו מזועזעים. הייתכן, שבן שייגדל להיות גבר, משחק עם בובות ולא בכדורגל או קוביות? ההורים התייעצו עם אנשי מקצוע על מנת לגבש עמדה ולהחליט כיצד להגיב.

אחד מהם אמר להם, כי לפי תיאוריית ההזדהות, הזהות המינית של עומרי כבר מגובשת, לכן לא ייגרם כל נזק ממשחק בבובה. הגננת אמרה, שילדים בגילו מחקים אחרים, ולעומרי יש ויהיו הזדהויות רבות לרכוש את תפקידי המין המתאימים למינו הביולוגי.

סבא, לעומת זאת, אמר שכל המהומה מיותרת, כי הזהות העצמית מתגבשת סופית רק בגיל ההתבגרות. לכן ההורים צריכים לסמוך על המודל האישי, שהם מייצגים עבור עומרי, להתאזר בסבלנות, ובינתיים לאפשר לו לשחק במה שמושך אותו.

שאלות

1. מה הם תפקידי מין? האם משחק בבובה תואם את תפקידי המין של בן שש? נמקו את התשובה.
2. מתי נוצרת הזהות המינית של הילד לפי תיאוריית ההזדהות? האם לפי תיאוריה זו המשחק מעצב את הזהות המינית?
3. הציגו שני מאפיינים של מתבגרים, והסבירו כיצד מאפיינים אלה תורמים לעיצוב הזהות.