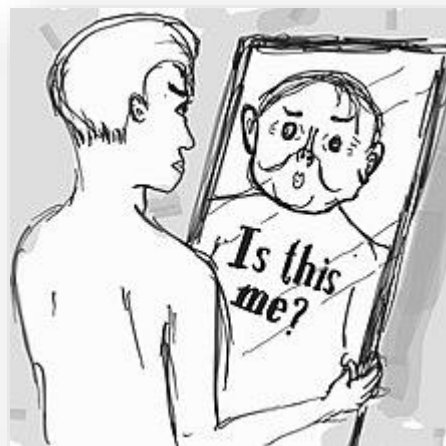


מדעי ההתנהגות

יחידת לימוד חמישית

העצמי



איסוף ארגון ועריכה – אילת כ"ץ

דימוי עצמי

המושג דימוי עצמי נוגע לאופן שבו אדם תופס את עצמו

דימוי עצמי הוא האופן שבו אנחנו מעריכים את ה'עצמי' הזה:
מה אנחנו חושבים על עצמנו, על ההופעה החיצונית שלנו, על מעמדנו המשפחתי והחברתי.

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.

קוהוט (פסיכואנליטיקאי שייסד את תיאורית 'פסיכולוגיית העצמי'), סבר כי המונח עצמי אינו ניתן להגדרה, אך הוא תיאר אותו כחוויה הכוללת של האדם ביחס לעצמו, או במילים אחרות:

כל מה שאנחנו מתכוונים אליו כשאנחנו אומרים 'אני'.



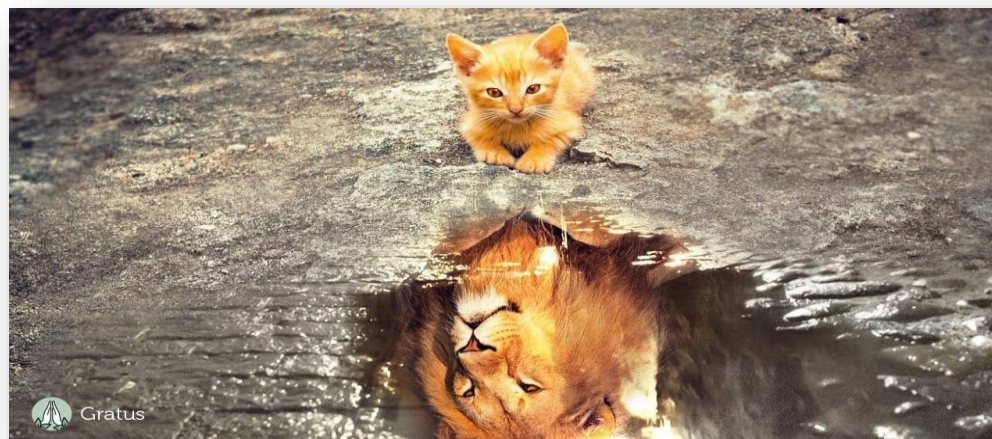
מהו דימוי עצמי?

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.



כיצד מתפתח הדימוי העצמי שלנו?

במרבית המקרים, דימוי עצמי מתפתח עוד בילדותנו וממשיך להתפתח גם בבגרותנו, הוא נבנה ומתעצב מתוך חוויות הילדות שלנו, חוויות החיים שלנו, והאופן שבו גדלנו והתחנכו על ידי ההורים שלנו. למשל, אם במהלך הילדות שלנו השגנו הישגים מרשימים, אך לא ענינו על הציפיות של הורינו, שאף פעם לא באמת היו מרוצים מאיתנו, שהתייחסו לכל הישג שלנו כמובן מאליו, או חשבו שההישג "לא מספיק", או "אפשר יותר", ייתכן שכתוצאה מכך פיתחנו בבגרותנו דפוסי חשיבה מגבילים כמו: "אנחנו לא מספיק טובים", "אנחנו לא ראויים", "לא מגיע לנו".

חוויות ילדות ודימוי עצמי

כאמור, חוויות הילדות שלנו מעצבות ובונות את הדימוי העצמי שלנו. חוויות ילדות שעלולות לחזק דימוי עצמי נמוך בבגרותנו כוללות חינוך ביקורתי נוקשה, דחייה, חוסר סיפוק, ציפיות גבוהות, חוסר תשומת לב והתעללות רגשית, פיזית או מינית. לחילופין, חוויות ילדות שתורמות לבניית דימוי עצמי גבוה ויציב בבגרות יכולו חינוך המושתת על שיח מכבד בגובה העיניים, הקשבה, קבלת תשומת לב, הבעת חיבה ועידוד מתמיד על מה שיש בנו ולא על מה שחסר.

<https://www.gratus.co.il/article/high-self-esteem-importance-13062021>

גיל ההתבגרות



מתי זה גיל ההתבגרות בדיוק?

- המעבר בין תקופת הילדות לתקופת הבגרות
- אין הגדרה אחידה ומקובלת על הכול למשכה של ההתבגרות.
- עם זאת, רוב החוקרים מסכימים שהיא מתחילה בממוצע בגיל 12 עם בשילת מערכת הרבייה, ומסתיימת בתחילת שנות העשרים.
- ישנם גם חוקרים הסוברים כי כיום גיל ההתבגרות נמשך על תחילת שנות השלושים.

מאפייני גיל ההתבגרות

תקופת "גיל ההתבגרות" מבחינה סוציולוגית מוגדרת כתקופת מעבר מן הילדות התלותית אל הבגרות המספקת את צרכי עצמה .

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

תחילתה בגיל 10-12 שנים.



האם גיל ההתבגרות התארך?

- בהשוואה לעבר, ההתבגרות כיום ארוכה יותר ומתחילה מוקדם יותר.
- הסיבות לתופעה זו מגוונות, ובהן שיפור בתנאי והרגלי התזונה וריבוי המיומנויות והידע שהחברה מצפה מאיתנו לרכוש בטרם ניחשב בוגרים.
- כך, השפעות סוציולוגיות והיסטוריות זולגות להגדרות שדה מחקר הפסיכולוגיה ההתפתחותית.

5

- "הילד בן 30 יש לו חום גבוה
הוא מובטל מעבודה ואהבה.
כן הוא בן 30 אבל עדיין לא יודע
מה יעשה כשיגמור את
הצבא..."



מאפייני גיל ההתבגרות

תהליך קצר בן 2.5 - 5 שנים

קצב גדילה מואץ

התפתחות פיזיולוגית

התבגרות מינית ונפשית



גיל ההתבגרות



מאפייני גיל ההתבגרות

קצב הגדילה שהיה קבוע באופן יחסי בתקופת הילדות, משתנים בתקופת הבגרות חלה התפתחות פיזיולוגית מואצת, ועמה גם תהליך של התבגרות מינית ונפשית. שינויים דרמטיים אילו מתרחשים בדרך כלל בפרק זמן קצר בן 2 – 2.5 שנים.



שינויים רגשיים וחברתיים

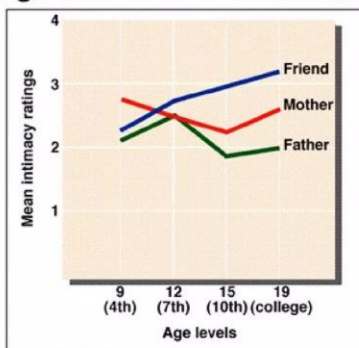
- תהפוכות רגשיות: הופכים מדוכדכים יותר בהתמודדות מול מצבי חיים קשים
- מפגינים יותר תנודות מצב רוח בממוצע ממבוגרים וילדים
- תנודתיות מצבי הרוח קשורה גם לדיכאון, הפרעות האכילה ונטיות האובדנות.
- **במציאות אין יותר בעיות פסיכולוגיות למתבגרים לעומת תקופת הגיל המוקדמת יותר.**

6

שינויים רגשיים וחברתיים

- יכולות גופניות מתפתחות מהר יותר מהרגשיות
- יכולת ההערכה מאפשרת גם הבנה מורכבת יותר של הזולת ומניעיו והערכת יתרונות/חולשות של אחרים (שברון החלום של ההורה המושלם).
- לכידות ותלות גבוהה בקב' השווים.

Age Differences in Intimacy



- יכולת לאמפטיה.
- עלייה באינטימיות ומחויבות בין חברים.

השלכות השינויים הקוגניטיביים

- מודעות עצמית: מתפתחת רמה שלישית – הערכה, רפלקציה (יכולת הסתכלות פנימית)

- חשיבה על זהות, עתיד, מקצוע, תפקיד חברתי

- התנסות בתפקידים שונים

- פיתוח ערכים ושיקול דעת מוסרי ברמה גבוהה; ויכוחים, אידיאליזם, מרדנות.

כך החשיבה מקדמת את התפתחות הזהות האישית, המקצועית והחברתית

התגבשות הזהות העצמית

הזהות עדיין שברירית ולא מגובשת - תקופה רגישה:

- אגוצנטריות המתבגר, **תופעת הקהל המדומה** (תחושה לא מוצדקת שהם מהווים מוקד לתשומת לבם של אחרים).

- יוצרים ומספרים "**מעשיות**" אישיות – אמונות לגבי הייחוד שלהם ושל מחשבותיהם ורגשותיהם.

- המעשיות תורמות לתחושת חוסר פגיעות לסיכונים.

- קונפורמיות בלבוש והתנהגות כדי להשתייך ולחזק דימוי עצמי.

כל זה פוחת בתקופת ההתבגרות המאוחרת

שינויים פיזיולוגיים בגיל ההתבגרות

השינויים הכרוכים בכניסה לגיל ההתבגרות מופעים בנערות סביב גיל 10 – 12 שנים ואצל הנערים בגיל 13 שנים.

בגיל ההתבגרות מושגים 25% מהגובה הסופי ו- 40% מהמשקל הסופי.

בתקופה קצרה זו מתרחשים גדילה לגובה, עלייה במשקל ושינויים במבנה הגוף.



מהם הסימנים לתחילת ההתפתחות המינית?

בנות

- מתחיל שיעור באזור הערווה ובבית השחי
- מופיעים ניצני שדיים אצל נערות
- נוצרים תאי מין - הבשלת ביציות
- מופיעים המחזור, הביץ והווסת

בנים

- מתחיל שיעור באזור הערווה, בית השחי, אזור הפנים, החזה והגפיים
- מתחילה גדילה של איברי המין
- נוצרים תאי מין - זרע ונוזל זרע
- חל שינוי בקול

יחסים עם ההורים

- ויכוחים: צורך לביטוי עצמאות ואוטונומיה המשולב בחשיבה ביקורתית הנפגש בצורך לחנך ולשים גבולות
- הורים סמכותניים לעומת סמכותיים מעוררים יותר התנגדות ומרדנות
- מה ניתן לעשות?
- התעניינות כנה במתבגר עצמו ולא במה שצריך
- הצבת גבולות המשולבת בתמיכה רגשית
- הכוונה תוך כדי הידברות

יחסים עם ההורים

קונפליקט מתון
הינו נפוץ
ומשרת את
ההתפתחות

המתבגר: מצפים
ממני ליותר
אחריות ושליטה

ההורים: צורך ורצון
לתת יותר עצמאות
והערכה כבוגר



תהליכי השפעה הדדית המהווים
תגובה לגיבוש הזהות וגם תורמים לה.

להיות חבר/ה של
הילד או דמות
סמכות?

לשחרר את
החבל או לגונן?

ההתאמה קובעת
את האקלים
בבית

למה המתבגר נמשך לקבוצת השווים?

- חיפוש אחר אנשים במצב דומה לשלו על מנת שיהוו לו מקור תמיכה.
- התחושה שההורים אינם מבינים אותו.
- המצאות בתקופת מעבר המגבירה את הצורך בהתנסויות חדשות

אריקסון: זהות מול בלבול תפקידים

- אריקסון טען שהנושא המרכזי בחיים הוא החיפוש אחר הזהות.
- הזהות היא תחושת העצמי שלי
- ה"עבודה" של המתבגר היא למצוא את עצמו דרך התנסויות בתפקידים (Roles) שונים.
- מי אני? מבחינה דתית, פוליטית, מינית וכו'

18

מודלים להיווצרות דימוי גוף

- על פי פרויד: האנרגיה הגופנית נמצאת בינקות בכל הגוף, עם ההתפתחות היא מתמקדת באיברים שונים והאדם לומד להבחין בין אזורים בגופו הטעונים בליבידו לבין כאלה שאינם טעונים.
- דימוי גוף מתפתח על פי גישה זו בזיקה ישירה להתפתחות מינית.
- על פי המודל החברתי-סביבתי- כדי שייוצר דימוי גוף יש צורך בהשוואה של דימוי הגוף שלנו עם האחרים.
- השוואה זו גורמת לנו להיות רגישים לאופנה, לתקשורת.
- במציאות החברתית היום יש חיבור חזק ביותר שנעשה בין רזון, יופי, מיניות והצלחה. אידיאל היופי הזה משפיע על דימוי הגוף של ילדים מגיל צעיר מאוד.

גיל ההתבגרות ודימוי גוף

- ההתבגרות המינית:
- א. צמיחה מואצת של הגוף-הבדלים בקצב, הבדלים בין בנים ובנות, דיספרפורציות בין חלקי גוף,
- ב. צמיחת שיער-התייחסות לשיעור בתקופה הנוכחית מול אידיאל היופי
- התפתחות איברי המין-א-סימטריה, גודל בהשוואה לאידיאל היופי, הבדלים בקצב
- מחזור חדשי, קרי לילה, אוננות, נורמליזציה ולגיטימציה

דימוי גוף מעוות

- ילדים החווים את עצמם מגיל צעיר כ"לא בסדר" במובן הגופני, מפתחים תחושה תמידית של חוסר נוחות עם עצמם, לומדים לא לסמוך על קודים טבעיים ואמיתיים שלהם .
- דימוי גוף מעוות משפיע על מעגלי חיים בתחומים שונים.
- השקעת זמן, תשומת לב, אנרגיה, הערכה עצמית וכסף סביב הגוף-מונע פניות רגשית ופיסית לעסוק בדברים אחרים.
- תזונה לקויה והשמנה. בעיות והפרעות אכילה.

חינוך התורם להיווצרות דימוי גוף חיובי

- שמירה על תזונה בריאה ונכונה יחד עם מודעות למסרים ישירים או עקיפים שאנו מעבירים לילדינו כהורים.
- ילדים צעירים מתייחסים לאמירות שלנו כהורים באופן קונקרטי, ברצינות תהומית,
- ילדים לומדים מדוגמא אישית של אחרים משמעותיים.
- התייחסות לגוף בהקשר של בריאות ושל נפש בריאה בגוף בריא ולא בהקשר האסטטי.
- יש הרבה סוגים של מבנה גוף-לכל גוף יש יתרונות וחסרונות, פיתוח סבלנות וסובלנות, פלורליזם
- הקשבה פעילה לגוף, לאיתותים שלו, למסרים שלו, פנימה במקום החוצה
- להימנע מהערות ביקורתיות, מהשוואות, מהתניות בין טובות הנאה לבין אכילה
- עידוד לחיזוק הגוף ולגילוי מקורות העונג בו, כישוריו, חיזוק על מאמץ ותהליך ולא רק על תוצאה.

מודעות למדיה

- אחת האסטרטגיות המובילות לפיתוח דימוי גוף חיובי ולמניעת הפרעות אכילה היא המודעות למדיה.
- המטרה המרכזית של האסטרטגיה הזו היא ללמד את קהל היעד להעריך את המדיה באופן ביקורתי.
- בכך אנו מפחיתים את אמינותה ואת עוצמת השכנוע של המסרים שלה.
- המטרה היא לתת לצופים כלים לצפייה ביקורתית ולסייע להם לפתח מסננת המאפשרת להם לנתח ולהבין מה רוצים לגרום להם להרגיש ולחשוב,
- בשלב הבא הם יוכלו להפעיל שיקול דעת לגבי המסרים הללו
- השלב המתקדם הוא האפשרות לצאת ולפעול בעקבות צפייה ביקורתית
- אסטרטגיה זו תורמת להעלאת דימוי עצמי, למניעת הפרעות אכילה, הפרעות בהתפתחות מינית בריאה וכו'.

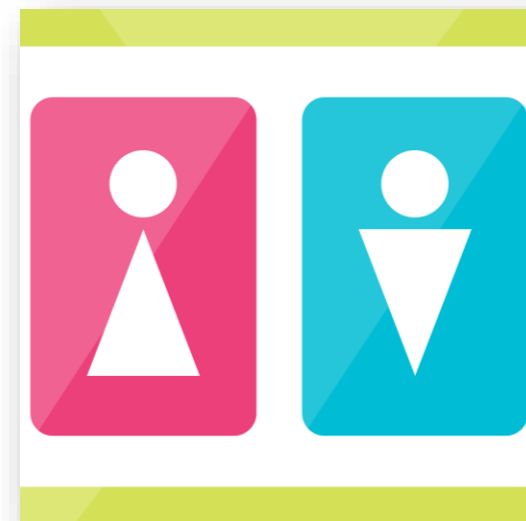
מגדר (ג'נדר)



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. בנוסף לתכונות אישיות, נוספים מאפיינים מגדריים המתבטאים גם במראה החיצוני, בסגנון הלבוש, ועוד. קבוצות מאפיינים אלו הן היבטים של תפקידי מגדר. מכאן שמאפייני מגדר אינם נובעים בהכרח ישירות ובלעדית מהבדלים ביולוגיים בין שני המינים, אלא מבטאים תפיסה התרבותית (מגדר זו לא נטייה מינית אלא התנהגות מצופה מכל מין בחברה).



משיכה לבנים או בנות	☐	מין
זכר או נקבה	☐	נטייה מינית
ציפיות החברה מהיותי בן או בת	☐	מגדר



כָּל הָאֲנָשִׁים

שׁוֹלֵת

מָה אַתָּה חוֹשֵׁב?



עברית רב־מגדרית
Multi-Gender Hebrew

מערכת של אותיות עבריות חדשה.
המאפשרת קריאה וזיהוי רב־מגדריים.
העברית הרב־מגדרית מבטלת את הבחנה
בשפה העברית הישנה מרחב לשימוש
המגדריים אינה בינארית.

אבגדחהזה תווז

חטיתכך למסקת

נתנסעפףצקקש

תז(;;!?"'..-.)321

0987654

אבגדחהזה תווז

חטיתכך למסקת

נתנסעפףצקקש

תז(;;!?"'..-.)321

המודל הבינארי
של המגדר
מאוד רדוקטיבי
ואנשים רבות
לא מוצאות את
עצמן בתוכו.

כל זה רק מעיד באיזה שלב מקדמי, פרימיטיבי ממש, אנחנו נמצאות במאבק למען ההכרה ברעיון הרדיקלי שנשים הן בנות־אדם, כדבר אמרה ידועה אחרת.

כל אחת יכולה
ללמוד שפה
חדשה.

העברית יוצרת הבחנה ברורה על פי מין בחלקי הדיבור השונים. היא שותפה לתהליך ייחוס המגדר ומכריזה באופן שאינו משתמע לשתי פנים כיצד נתפס מגדרה של הנמענת בעיני הדוברת.

מָה אֶתֶּה אוֹמֶרֶת?

"...לבקש מאנשים לא־בינאריות לבחור לעצמן כינוי גוף שלא מגדיר אותן כראוי – זה לא משהו שאני ממליצה עליו".

כָּל הָאֲנָשִׁים

מי הוא שתחליט
בשבילי מי אני.

שׁוֹרָת

מָה אַתָּה חוֹשֶׁבֶת עַל זֶה?

חלק מיופיה של השפה הוא יכולתה לגלות
גמישות, להתפתח, להתחדש ולהשתנות
בהתאם לרוח הזמן ולרוחה של הדוברת.

כיצד נדו המילים נערכים כי סמבדורם יספפה והצרת
בעיות והאנשי המגדרי של העברית מסמן את האיש
באחרת ויחסי היררכיה ופירוק - שומרים הבין, בהם
סמבדורם למערכת, וכן כי סמבדורם על הסמבדור
סמבדורם בסימבדור הסמבדור.

עברית רב־מגדרית
Multi-Gender Hebrew

סמבדורם של אנשים עברית רב־מגדרית.
האנשים קראו וכתבו רב־מגדרית.
העברית רב־מגדרית מנחה את העברית
בשפה העברית ויחסי סמבדורם לסימבדורם
המגדרית אלה בסימבדור.

אבגדות הזה תווז

חסימבדורם למסמבדור

נזנסעפפזקקש

תז(;;!?"-..)321

0987654

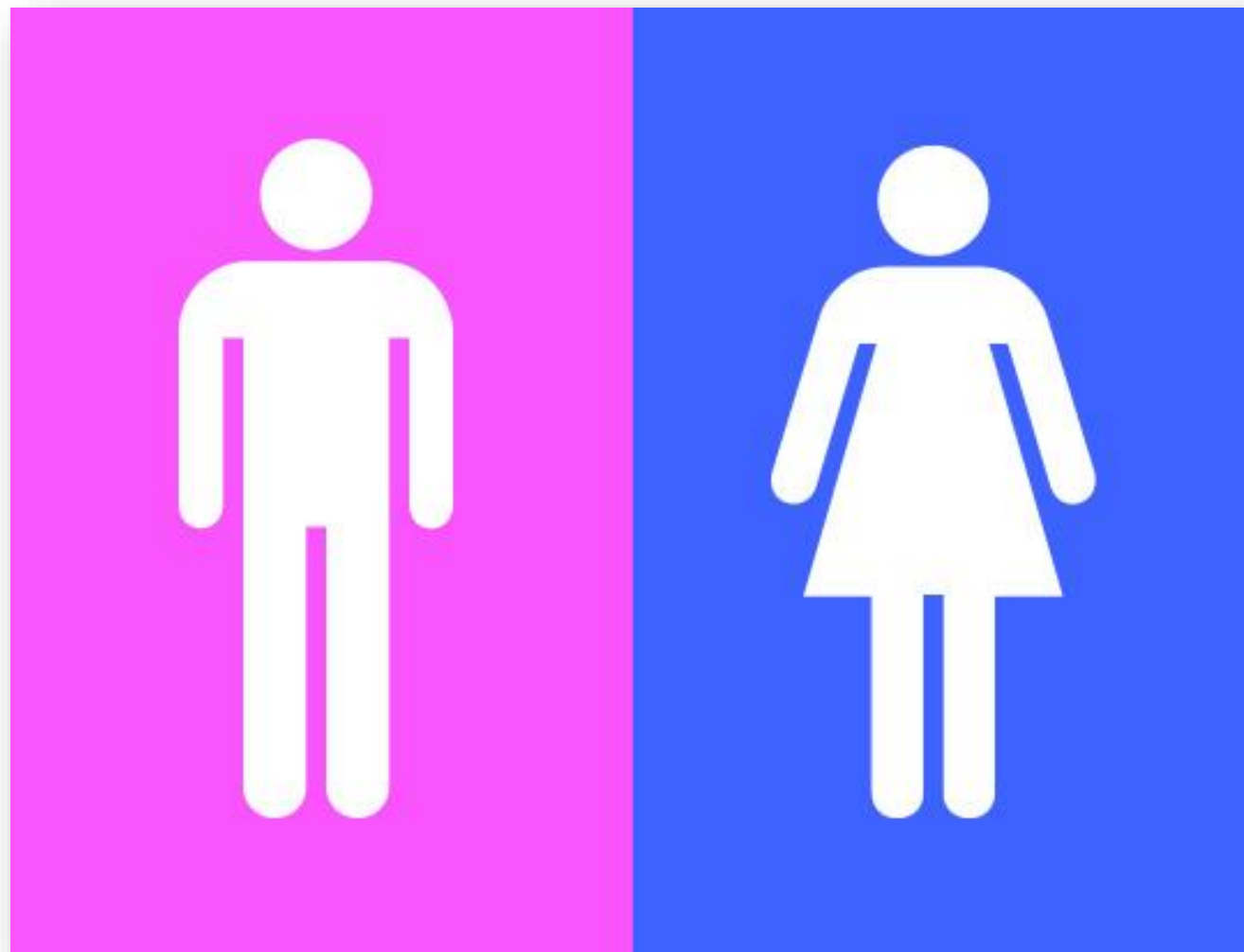
אבגדות הזה תווז

חסימבדורם למסמבדור

נזנסעפפזקקש

תז(;;!?"-..)321

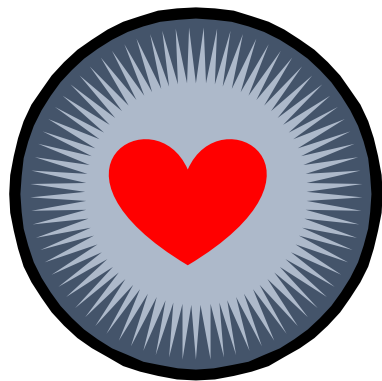
0987654



לסיום



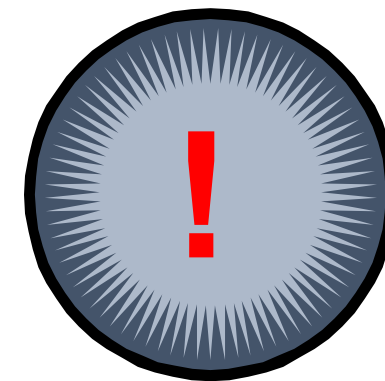
למדתי ש...



אהבתי....



יש לי שאלה....



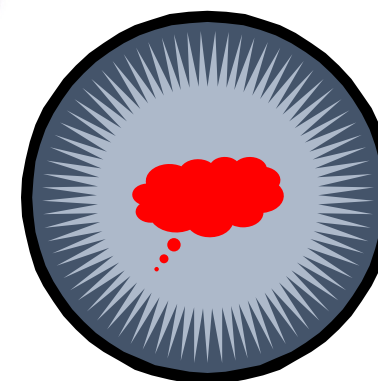
משהו שהתחדד לי



נהגתי לחשוב..
עכשיו אני חושב...



חשוב לי לומר....



אני חושב/ת ש....



מה אוכל ליישם?