

אוניברסיטת בר אילן

העצמת הדימוי העצמי והרווחה הנפשית של נערות ונשים בישראל

מחקר הערכה של תוכנית "תרפיה באמצעות טיפוח":

סדנא למודעות עצמית וטיפוח חיצוני

שירה פועה פולון

עבודה זו מוגשת כחלק מהדרישות לשם קבלת תואר מוסמך בפקולטה לחינוך של
אוניברסיטת בר-אילן

תקציר

רקע מדעי

מחקרים מוכחים כי קיים קשר בין דימוי-עצמי, ביטחון עצמי, דימוי גוף, תמיכה חברתית, אינטראקציה חברתית, וירידה ברמת החרדה לבין שימוש במוצרי איפור וטיפוח (Brinegar & Weddl, 2014; Taggar, Ozolins, Hardie & Nyhof-Young, 2009). ממחקר שעסק בגלי מוח, נמצא קשר בין שימוש באיפור לעלייה בגלי מוח של האונה הקדמית. המשמעות הייתה, שטיפול בעזרת קוסמטיקה-תרפיה הובילה לשיפור בתקשורת, במצב החברתי ובדימוי-העצמי (Ikeuchi et al., 2014).

בעקבות סקירת ממצאי מחקרים בנושא רווחה נפשית, הראל פיש (2014), מצא ארבעה גורמי חוסן, גורמי הגנה חיוביים¹ אוניברסליים, שנוכחותם זוהתה כמנבאים חזקים ועקביים של חייהם של ילדים ומתבגרים. ארבעת המרכיבים היו: הימצאותו של מבוגר משמעותי בחיי הפרט, חוויה יומיומית חיובית, תחושת ערך עצמי והרגשה של מחוברות חברתית בריאה. הממצאים הובילו לפיתוח אסטרטגיות התערבות, בשם מודל "חוסן נעורים" (הראל-פיש, 2014). המודל היווה בסיס למחקר הנוכחי.

מטרת המחקר

במחקר הנוכחי, פותחה תכנית בשם "תרפיה באמצעות טיפוח- העצמת הדימוי העצמי של נשים ונערות בישראל באמצעות סדנא למודעות עצמית וטיפוח חיצוני"² (להלן, "תרפיה בטיפוח"). המחקר בחן האם תכנית אשר משלבת בתוכה את ארבעת גורמי החוסן, לצד הענקת ערכים חינוכיים והשתתפות אקטיבית של המשתתפות בתחום העצמה והיופי, הובילה לשיפור בדימוי עצמי (חברתי, גופני והערכה עצמית), עלייה בטיפוח עצמי ולשיפור ברווחה נפשית של נערות ונשים בישראל, נושא שטרם נחקר.

התוכנית נתנה מענה לארבעת הגורמים של מודל "חוסן נעורים", באופן הבא: **מבוגר משמעותי**- בהתאם להמלצות של המודל, התוכנית הועברה על ידי חוקרת ששימשה כמבוגר משמעותי (הראל פיש, 2014). **חוויה חיובית** – הועברו תכנים שהעלו את תחושת השייכות, תחושת מסוגלות העצמית ועודדו לפירגון הדדי בין המשתתפות. מחקרים מראים כי תחושת שייכות מגבירה את רמת שביעות הרצון מהחיים ואת ההערכה עצמית (Litwack, Aikins & Cillessen, 2012). **הרגשה של ערך עצמי**- נוצרה על ידי חשיפת הכישרונות, נתינת ביטוי ליכולות, לתוכנות החיוביות ולכוחות שיש בכל אחת. גולן ועמיתיה (2017), כתבו ערכת הדרכה לעידוד דימוי גופני ודימוי גוף חברתי. בהתאם להמלצתם, על מנת להגביר את המודעות להשפעות החברה והתרבות על תחושת הערך העצמי, המפגשים כללו דיונים על השפעת המדיה והפרסומות, תרבות הצריכה,

¹ בנספחים מופיע הסבר נרחב ופירוט על ארבעת גורמי החוסן.

² פירוט התוכנית ראה בפרק השיטה, הרחבה על הקשר בין טיפוח והעצמה ראה בנספחים.

וסייעו בזיהוי מיתוסים וסטריאוטיפים. **חוויה של מחוברות חברתית**- נערכה בעזרת יצירת רשת של תמיכה חברתית, אשר נמצאה בספרות כקשורה באופן חיובי להערכה עצמית (Eva Yi Hung, Kevin Ka Shing & Chun Bun, 2018). כמו כן, בהתאם להמלצתם של גולן ועמיתה (2013), המשתתפות דנו ולמדו על: השפעת לחץ חברתי; החשש להיות שונה; סוגי תקשורת שונים- תוך אישית, בין אישית ותקשורת המונים. בנוסף, בסיום כל מפגש ניתנו משימות. המשימות דרשו התבוננות פנימית וחיצונית. כאשר הדגש של המשימה היה על התחושות, המחשבות והרגשות הפנימיים של כל משתתפת ושל המשתתפות האחרות. במפגש העוקב, נערך משוב בו המשתתפות שיתפו בתובנות והמסקנות שלהן מביצוע המשימה. במקביל לשיח המעצים, והאינטראקציה בין המשתתפות בתוכנית, המשתתפות למדו על טיפוח אישי, הכירו והתנסו בטכניקות של עיצוב שיער ואיפור מקצועי. תרשים 1 מתאר את התהליך שעברו המשתתפות בתוכנית ההתערבות.

תרשים 1

התהליך שעברו המשתתפות בתוכנית ההתערבות

הסבר התרשים: השיפור בדימוי העצמי שהתרחש על ידי השתתפות בתוכנית ההתערבות, הוביל להעצמת המשתתפות ולשיפור בתחושת הרווחה אשר בתורה שיפרה את הדימוי העצמי. למעשה נוצר מעגל המזין את עצמו.



אוכלוסיית המחקר

במחקר השתתפו 141 נערות ונשים מהמגזר היהודי. רוב המשתתפות היו ילידות הארץ, דתיות ולא נשואות. המשתתפות נחלקו לשתי קבוצות מחקר: "קבוצת ההתערבות", שהורכבה מ-74 משתתפות בתוכנית "תרפיה בטיפוח", ו-"קבוצת ההשוואה", שכללה 67 נבדקות אשר לא השתתפו בתוכנית.

שיטת המחקר

לאחר הסבר על מטרות המחקר, וחתימה על טופס הסכמה מדעת, משתתפות המחקר ענו על שאלונים מובנים. לאחר מענה על שאלון ראשון (PRE), לקבוצת ההתערבות הועברה סדנא בת 4 מפגשים. בסיומה, הועברו להן אותם השאלונים שנית (POST). לקבוצת ההשוואה הועברו במקביל אותם שאלונים פעמיים, פעם ראשונה (PRE) וכעבור 4 שבועות שנית (POST).

משתני המחקר היו, משתנה בלתי תלוי: השתתפות בתוכנית "תרפיה בטיפוח". משתני רקע: מאפיינים סוציו-דמוגרפיים וסוציו-אקונומיים ומדד דימוי עצמי משפחתי. משתנים תלויים: מדד דימוי עצמי חברתי, מדד דימוי עצמי גופני, מדד הערכה עצמית, מדד טיפוח עצמי ומדד בריאות ורווחה נפשית (להלן "המדדים המרכזיים במחקר").

השערות המחקר הציעו כי קיימים קשרים חיוביים בין מדדי דימוי גוף לבין המדדים המרכזיים במחקר. כלומר, יהיה שיפור במדדים המרכזיים במחקר בקבוצת ההתערבות, בהשוואה למצבן במדידה טרום התערבות. וכן בהשוואה לקבוצה שלא השתתפה בתוכנית.

ממצאים עיקריים

במחקר נמצא כי בקרב כלל המדגם, היה קשר חיובי בין רמת ממדי דימוי גופני, רמת מדדי דימוי עצמי חברתי, רמת מדדי רווחה נפשית והערכה עצמית. בהתאמה נמצא כי מדדי דימוי עצמי גופני (משקל גוף אובייקטיבי- [להלן: "BMI"], "תחושת משקל הגוף סובייקטיבי", "דיאטה" ו-"אהבת מראה הגוף"), ובעיקר מדד "אהבת מראה גוף", תרמו להסבר השונות של המדדים המרכזיים במחקר. נמצא שכלל שרמת מדד "אהבת מראה גוף" גבוהה יותר, רמת מדד דימוי עצמי חברתי, "תמיכה חברתית" ומדד הערכה עצמית, גבוהים יותר. תמיכה משפחתית ניבאה תמיכה חברתית, הערכה עצמית ורווחה נפשית.

נמצא כי בקבוצת ההתערבות, במדידה לאחר ההתערבות (POST), לעומת המדידה לפני ההתערבות (PRE), הייתה עלייה במדד "רמת הקשרים החברתיים", ובכל מדדי טיפוח עצמי ("שימוש במוצרי טיפוח", "טיפוח חיצוני" ו"שימוש במוצרי טיפוח ושיפור הרגשה"). בהלימה, נמצא כי במדדי טיפוח עצמי בקבוצת ההתערבות, מדדי דימוי עצמי גופני הסבירו באופן מובהק את השונות במדד. כאשר במדידה לאחר התערבות, המדדים הסבירו ברמת מובהקות גבוהה יותר, 12.5% נוספים מהשונות, לעומת המדידה טרום התערבות. לעומת זאת, בקבוצת ההשוואה, מדדי דימוי עצמי גופני לא הוסיפו הסבר מובהק להסבר השונות במדד.

מסקנות

מהמחקר הנוכחי עולה כי לדימוי גופני חיובי ולתמיכה משפחתית, היה חשיבות רבה בשיפור הערכה עצמית, דימוי חברתי ורווחה נפשית של נשים ונערות. ממצא זה, נמצא בהלימה עם מחקר שנערך על סטודנטיות בחו"ל. במחקר נמצא קשר חיובי בין דימוי גוף חיובי לתמיכה משפחתית, הערכה עצמית ודימוי עצמי חיובי (Choate, 2005). בנוסף, במחקר הנוכחי נמצא כי מדדי דימוי גופני, תורמים באופן מובהק, להסבר השונות במדדי טיפוח עצמי. וכן, מהממצאים עולה כי באופן מובהק, התוכנית סייעה לשיפור הקשרים החברתיים והובילה לעלייה במדדי טיפוח עצמי. על בסיס המסקנות מהמחקר הנוכחי, יהיה ניתן לבנות תוכניות

התערבות שיסייעו לקדם דימוי גוף חיובי, הערכה עצמית ורווחה נפשית בעזרת שילוב של ידע תאורטי וכלים מעשיים בתחום האיפור והטיפוח.

תרומת המחקר

למחקר הנוכחי הייתה תרומה בכמה מישורים. במישור התיאורטי, עריכת מחקר אמפירי אשר בחן את השפעות תוכנית התערבות הכוללת תכנים וכלים בתחומים הבאים: שיפור דימוי העצמי, העלאת ההערכה עצמית, חיזוק הממד החברתי וקידום הרווחה נפשית של נשים ונערות. המחקר הנוכחי הועבר לנשים ונערות מכל סוגי האוכלוסייה, נערות נורמטיביות, בנות בשירות לאומי, סטודנטיות ונשים ובניהן נשים המתמודדות עם קשיים נפשיים. מחקר שלמיטב ידיעתנו לא נערך עד כה בישראל.

במישור המעשי, קיימות כיום מספר תוכניות התערבות שמטרתם לחזק את הדימוי העצמי. אך למיטב יידעתינו לא קיימת בישראל תוכנית אשר משלבת ידע פסיכו-חינוכי, בתחום שיפור הערכה עצמית ודימוי גוף, לצד ארבעת גורמי החוסן, תוך התנסות חווייתית בתחום הטיפוח העצמי החיצוני. בנספח 9, מצורפים מכתבי המלצה שהתקבלו מרכזות עזר מציון אשר חניכות שלהן השתתפו בתוכנית וכן חלק מתוך הפידבקים שהתקבלו ממשתתפות התוכנית.

לסיכום, במחקר הנוכחי פיתחנו תוכנית לקידום הדימוי העצמי החברתי, דימוי הגוף והערכה עצמית. זאת, תוך נתינת כלים מעשיים לטיפוח אישי חיצוני, לצד ידע עיוני שתורם להעלאת המודעות לכוחות וחוזקות שיש בכל משתתפת. בתוכנית שמנו דגש על חיזוק הכישורים החברתיים, במטרה להוביל לשיפור באיכות החיים ורווחה נפשית של נערות ונשים בישראל.