

הסדרי נגישות



הספרייה של מוסט
המרכז לטכנולוגיה חינוכית

עזרה

עמוד הבית

מידע זה ניתן באדיבות:

הד הגן

עמוד הבית < מדעים < רפואה וקידום הבריאות < תזונה
עמוד הבית < מדעי החברה < פסיכולוגיה < פסיכולוגיה חברתית



תקציר

מאמר זה סוקר את מרקם היחסים העדין בין גוף לנפש ואת שורשיו הפסיכולוגיים והחברתיים של דימוי הגוף, תוך ניסיון להבין את העלייה המשמעותית בהפרעות אכילה ובבעיות משקל, תופעה אשר ניצניה הופכים יותר ויותר בולטים בשנים האחרונות כבר בקרב ילדים צעירים בגיל הרך ובגן הילדים.

מראה, מראה שעל הקיר, מי היפה בכל העיר? מחברת: שרה תאומים

כולנו גדלנו על סיפור "סנדרלה", על ניצחון יופייה של לכלוכית על אחיותיה המכוערות. העמידה מול המראה והדו-שיח עם הבבואה המשתקפת בה ממחישה איך כבר בגיל הרך מעצבות אגדות הילדות את תפיסת עולמנו. אנו מתוודעים אל חשיבות היופי והחן, ואל הליכתם יד ביד עם תכונות כמו טוב לב, חוש צדק ואצילות נפש.

החל מן הילדות אנו חיים בחברה המחנכת לפעול על פי תפיסות והגדרות יופי. כולנו מבקשים לעמוד בהן, שכן אלו משפיעות על מיקומנו החברתי ועל מצבנו הנפשי. גם בעולמנו המתקדם והמתוחכם עדיין מהווה יופי הגוף בסיס מוצק להשגת כוח ועוצמה. סטייה מהנורמה החברתית המקובלת מלווה בסטריאוטיפים שונים וגוררת אחריה לעג ודחייה בגילאים צעירים, אפליה וריחוק בגילאים בוגרים יותר. בשלבים שונים של החיים יש לכך השפעה רבה על גיבוש הזהות העצמית.

במאמר זה אסקור את מרקם היחסים העדין בין גוף לנפש ואת שורשיו הפסיכולוגיים והחברתיים של דימוי הגוף, תוך ניסיון להבין את העלייה המשמעותית בהפרעות אכילה ובבעיות משקל, תופעה אשר ניצניה הופכים יותר ויותר בולטים בשנים האחרונות כבר בקרב ילדים צעירים בגיל הרך ובגן הילדים.

דימוי הגוף

החל מן הזמן הקדום אנו מוצאים בתרבויות שונות התייחסות לקשר בין גוף לנפש. דוגמאות בולטות לכך ניתן למצוא בתרבות היוונית, במזרח הרחוק, בשבטים אינדיאנים ובתרבות היהודית (העצני-שמעון, 1997). רעיון ההצמדה של המציאות הפסיכית למוח הוא חידוש בתחום ההכרה האנושית (ליבוויץ, 1982). הצמדה זו יצרה את ההבנה כי מעבר לנוכחות הגופנית הפיזית, מתפתח בתוך המבנה הנפשי של האדם דימוי גופני.

דימוי הגוף הוא מושג שכיח בפסיכולוגיה ובפסיכיאטריה. הוא מהווה חלק אינטגרלי מתיאוריות אישיות, נכלל בגורמים ובסימפטומים פסיכופתולוגיים, יש כלים רבים למדידתו ובשנים האחרונות הוא מהווה מוקד להתעניינות קלינית ומחקרית רבה.

ההתייחסות לגוף מופיעה כבר אצל פרויד ואדלר. אמנם פרויד (1923) (בתוך Fisher, 1990) אינו משתמש ישירות במושג דימוי גוף, אך לפי תפיסתו משמש הגוף מקור ותשתית לבניית האגו, והאגו הוא אגו גופני, מעין ייצוג מנטלי של שטח פני הגוף. ה"אני" של האדם הוא בראש וראשונה "אני" של הגוף ומתפתח בזיקה אליו. על-פי פרויד, ההתפתחות מתרחשת לאורך שלבים כשכל שלב מאופיין על ידי התפתחות הקשורה לאזור ארוגני. בעקבות הפרעה, יכולה להיות השפעה - הן על התפתחות האישיות והן על התפתחות דימוי הגוף.

גם Adler (1950) אינו משתמש ישירות במושג דימוי גוף, אך חלק מהנחותיו התיאורטיות לגבי התפתחות האישיות קשור בהיבטים של דימוי הגוף. אדם החש נחות באספקט גופני מסוים, עשוי להכליל הרגשה זו בתפיסה העצמית שלו ויתכן שיחפש פיצוי לרגש הנחיתות בדרך של שימוש מוגזם באיבר מסוים.

תרומה ייחודית לפיתוח מושג דימוי הגוף היתה זו של Schilder (1950), שהיה הראשון שערך אינטגרציה בין ההתייחסויות הנירולוגיות והפסיכולוגיות למושג דימוי הגוף. הוא תיאר את דימוי הגוף כייצוג מנטלי גמיש המתפתח ומשתנה במהלך הילדות. דימוי הגוף מושפע הן מההתפתחות הפיזית, הן מההתפתחות הקוגניטיבית והן מיחס הסביבה לגוף הילד. **החידוש המרכזי בגישתו הוא בכך שדימוי הגוף כולל גם משאלות, עמדות רגשיות ואינטראקציות עם אחרים.** Lerner (1978) מציין כי מגיל צעיר הילד לומד לשים לב לתווים מסוימים של הגוף ולחשיבות שאחרים מייחסים להם, ובאופן זה מתעצבת הקונספציה של Self-הגופני האידיאלי והסטריאוטיפים לגביו.

כיום, קיימת הסכמה בקרב מרבית החוקרים כי דימוי גוף הוא מבנה רב ממדי המתפתח בילדות אך ממשיך להשתנות לאורך החיים. דימוי הגוף השלם מורכב מכמה דימויי גוף הקשורים ביניהם. אלו כוללים תפיסות ועמדות לגבי אספקטים שונים של הגוף, כגון: ההופעה החיצונית, גודל הגוף, גבולות הגוף ועוד (Fisher, 1990; 1985). קיימת גם אבחנה בין **שני מרכיבים** של הדימוי הגופני: **המרכיב התפיסתי והמרכיב העמדתי**. התפיסתי - מתייחס לתפיסת האדם את גופו, נרכש באמצעות תפיסה ויזואלית וסנסומוטורית. המרכיב העמדתי מתייחס לעמדות רגשיות וקוגניטיביות של האדם כלפי הופעתו. (Gurer and Garfinkel, 1981; Brown, Cash and Milkulka, 1990).

התפתחות דימוי הגוף וגיבושו

החוקרים השונים מסכימים ביניהם שדימוי הגוף מתגבש ונוצר כתוצאה מתהליך למידה הדרגתי. עם זאת, ישנן שתי גישות מנוגדות לשאלה על מידת ההשתנות של דימוי הגוף לאחר תהליך הגיבוש הראשוני:

גישה ראשונה, שמייצגיה הם Fisher and Cleveland (1968), רואה את דימוי הגוף כייצוג של מצב הגוף ביחסי הגומלין עם הסביבה החיצונית, והוא מצוי בתהליך השתנות דינאמי ומתמיד. **גישה שנייה**, שמייצגה הוא Witkin (1965), רואה בדימוי הגוף גורם סטאטי שנקבע בשלב התפתחותי מסוים ואינו משתנה אלא בתנאים קיצוניים. קיימת גם **גישה שלישית** המשלבת בין שתי הגישות שהוצגו לעיל. Wapner and Werner (1965) מציגים גישה ביניים. זו טוענת כי יש סכמות גופניות המשתנות בקצב מהיר ויש סכמות שהן יציבות יותר. השינויים יחולו בהתאם לנסיבות וללמידה.

דימוי עצמי וזיקתו לדימוי הגוף

קיימת זיקת גומלין בין הדימוי העצמי הכולל לבין **דימוי הגוף**. דימוי הגוף מסייע לעיצובו של הדימוי העצמי הכולל, בעוד **שהדימוי העצמי הכולל** משפיע על הדרך בה חווה היחיד את גופו (Rogors, 1951; Secord (1953) מצא כי מידת הנוחות שחש היחיד עם גופו קשורה הדוקת לדימוי העצמי הכולל. Kelly (1982) טוען כי סיכוייהם של בעלי הופעה חיצונית נאה, הזוכים לתגובות מעודדות מהסביבה, לפתח דימוי עצמי כללי חיובי - הם גבוהים. באופן כללי יותר ניתן לומר כי האדם משקיע השקעה רגשית רבה בגופו המהווה מושא לרגשות רבים כגון: כבוד, גאווה, אי נוחות וכו'. כאשר מתפתח דימוי גוף חיובי, מתפתח גם דימוי עצמי חיובי ויציב המאפשר הסתגלות טובה (שרן ושרן, 1971). במספר מחקרים, נמצאו באופן עקבי ממצאים המורים גם על קורלציה בין העמדות כלפי הגוף לבין הערכה עצמית (Lerner and Brackney, 1978; Lerner, Orlors and Knapp, 1976; Lerner and Karabenick, 1979). במחקרים אלו נבדק הקשר בין תפיסה של חלקים מסוימים בגוף כאטרקטיביים לבין תחושת הערך העצמי. נמצא כי ככל שאינדיבידואלים העריכו את עצמם יותר, כך הם חוו את גופם כיותר אטרקטיבי ויותר אפקטיבי.

הדימוי העצמי המתייחס להערכת אדם את עצמו ככלל, מומשג על ידי תיאורטיקנים שונים בצורות שונות. אחד האופנים לתיאור הדימוי העצמי הוא הצגתו כמבנה היררכי, כשדימוי הגוף הוא חלק ממבנה היררכי זה. Shavelson (בתוך Sonstroem and Morgan, 1989) הציע מודל כזה לדימוי עצמי. לפי המודל, דימוי עצמי כללי מתחלק ל**דימוי עצמי אקדמי ודימוי עצמי לא אקדמי**. הרמות הנמוכות יותר בהיררכיה מורכבות מיכולות ספציפיות בתחומים השונים. כך, לדוגמה, בתחום הלא אקדמי נמצא התחום החברתי - ובו יכולת אישית עם חברים ועם אחרים משמעותיים. בתחום הפיזי נמצאים מראה ויכולת פיזית, ובתחום הרגשי - דימוי עצמי למצבים רגשיים ספציפיים יותר. לפי המודל, קיים קשר בין יציבות מושג העצמי לבין מידת הכלליות של המושגים ברמות שונות בהיררכיה. כך, בתחתית ההיררכיה, המשגת העצמי קשורה למצבים ספציפיים יותר, ולכן קיימת אפשרות לשנות את הדימוי העצמי ברמות אלו על ידי הסביבה ועל ידי התנהגות. לעומת זאת, בראש ההיררכיה, דימוי עצמי כללי הוא יחסית יציב ומשתנה רק לאחר שינויים רבים ברמות ספציפיות יותר של המשגה עצמית.

לסיכום, קיימים מודלים הרואים בדימוי העצמי מושג מתפתח מתוך **מושג חברתי** (Mead, 1947; Sullivan, 1904; Cooley, 1934) מאידך, קיימות גישות המדגישות **נתונים מולדים** ונתונים מציאותיים אובייקטיביים (Jung 1939; Coombs and Snygg, 1959). מכל מקום, קיימת הסכמה כי לדימוי הגוף יש מרכיב חשוב בדפוס ההתפתחות של הדימוי העצמי הכללי.

שורשים חברתיים של דימוי עצמי



מושג העצמי הוא בסיסי בכל תיאוריה המתארת את התפתחות האישיות ומתייחס לתפיסותיו הספציפיות של כל אדם את התנהגותו ואת התכונות המאפיינות אותו (Litovasky and Dusek, 1985). ישנן שתי גישות עיקריות לגבי **מקורות הערך העצמי**. האחת רואה בו השתקפות ישירה של **הישגי הפרט בעיני עצמו**. השנייה רואה בו השתקפות של דעות הסביבה **הקרובה בה האדם פועל** (לנג-גרוסמן, 1994). הגישה השנייה רואה בדימוי העצמי את תפיסתו של האדם על עצמו כנרכשת על בסיס אינטראקציה חברתית ומהווה גורם מרכזי בקביעת התנהגותו של האדם.

James (1950) (בתוך, לנג-גרוסמן, 1994) פיתח לראשונה את המושג "דימוי עצמי", הבחין בין מרכיבו והיה מהראשונים שהתייחס לאספקט החברתי שלו. הוא ראה בדימוי העצמי מעין ברומטר של הצלחות וכישלונות. כאשר שאיפותיו של האדם מתממשות וכאשר הוא זוכה בהערכה חברתית מד הברומטר יעלה. בעקבות כישלונות, הדימוי העצמי יורד ומדברב את האדם לחדש מאמצים, או להגדיר מחדש ציפיות ושאפויות. על השאלה "מי אני" מקבל האדם תשובה דרך הערכתם של האנשים אותו, את מעשיו, את הישגיו ואת רכושו.

Cooley (1909) פיתח תיאוריה התפתחותית להבנת הדימוי העצמי. תיאוריה זו נקראת "Looking glass self", ולפיה הדימוי העצמי מתעצב על ידי משוב חברתי בהתאם למראה שמציגים לאדם האחרים המשמעותיים בחייו, ובעיקר הוריו. על פי Cooley הפרט לומד לדמיין כיצד הסביבה רואה אותו ושופטת את פעולותיו וכיצד הוא עצמו ירגיש בתגובה לכך.

מלבד ההתייחסויות התיאורטיות לחשיבות הסביבה החברתית, נמצאו גם עדויות מחקריות רבות לקשר שבין הערך העצמי והאינטראקציה עם הסביבה. כך, למשל, Backman (1978) מצא **שלמערכת היחסים עם ההורים קשר מובהק עם ההערכה העצמית של הילד**. Litovsky et al. (1985) מצאו כי אווירה אופטימלית בבית גורמת למתבגר לחוש רצוי ומקובל. תחושה של **הדדיות בין הורה לבין ילד מולידה ערך עצמי חיובי**. Miyamoto and Dornbush (1956) מצאו כי קיים **קשר חיובי בין התפיסה העצמית ותפיסת החברים** את הפרט. גם Rosenberg (1965) מצא קשר בין דירוג הפרט את הערך העצמי שלו לבין נטייתו להצהיר כי גם שאר בני האדם חושבים עליו טובות. Fisher and Cleveland (1968), מדווחים על קשר שבין הערך העצמי, תפיסת הגוף וההשפעה החברתית. הם מציינים כי לסטריאוטיפים חברתיים השפעה חזקה על גיבוש הדימוי העצמי ביחס להופעה ולמראה. סטייה ממה שנחווה כנורמטיבי מבחינת המראה, גורמת לחוסר שביעות רצון מהגוף, ובהמשך להשפעה שלילית על ה-Self בכלל.

השפעת המראה החיצוני על התייחסות החברה



היחס לגוף כולל גם מרכיב התנהגותי, שבו ניתן להתייחס לפן החברתי ולפן האישי. Fisher (1990) מצוין כי עמדות חיוביות כלפי הגוף קשורות לביטחון עצמי ולמיומנויות חברתיות. עמדות שליליות כלפי הגוף קשורות לנסיגה חברתית, ביישנות ולבישת בגדים גדולים ורחבים. במקרים קיצוניים עמדות שליליות כלפי הגוף מביאות לנסיגה חברתית עד כדי הימנעות ממגע פיזי אינטימי.

בני האדם מבלים זמן ניכר ומשקיעים מאמצים רבים בחשיבה על עצמם. הזהות העצמית או התפיסה העצמית נרכשת, בראש ובראשונה, באמצעות אינטראקציות חברתיות. אלו מתחילות במשפחה הקרובה וממשיכות עם אנשים שונים, אחרים, במהלך החיים.

כפי שנראה, להופעה הפיזית משקל רב ביצירת רושם בכלל וליצירת רושם ראשוני בפרט. חשוב לציין כי לרושם הראשוני יש השפעה לטווח ארוך על חשיבה והתנהגות חברתית (Wyer, Budeshiem, Lambert and Swan, 1994) לפיכך, להופעה החיצונית משקל רב בחיינו החברתיים, ובכלל.

ניתן לומר באופן ברור שאנשים מגיבים בעוצמה למראה החיצוני (Collins and Zebrowitz, 1995). זאת ועוד, המחקר מראה שאנשים נוטים להסכים לגבי הופעה אטרקטיבית והופעה שאינה אטרקטיבית, גם כשמדובר בגזעים שונים של המערך.

התכונה שנחקרה הכי הרבה היא מידת האטרקטיביות החיצונית (Albright, Kenny and Malloy, 1988). תופעה מעניינת היא **שההופעה החיצונית משפיעה גם על שיפוט כלפי תינוקות**. נמצא שמבוגרים מגיבים לאטרקטיביות של תינוקות ומניחים שלתינוקות אטרקטיביים יש תכונות חיוביות יותר מאשר לתינוקות לא אטרקטיביים (Karraker and Stern, 1990). מעניין לגלות שלא רק מבוגרים מגיבים לאטרקטיביות של תינוקות, אלא גם ילדים מגיבים לאטרקטיביות של מבוגרים (Langlois, Roggan and Riser-Danner, 1990). יתרה מכך, נמצא כי תינוקות העדיפו בוגרים אטרקטיביים לעומת לא אטרקטיביים, ללא קשר למין הבוגר, לגזע או לגיל (Langlois, Ritter, Roggan and Vaugun, 1991). השפעתה של האטרקטיביות החיצונית לגבי המשיכה וההעדפה הבין-מינית והא-מינית הוכחה במספר רב של מחקרים ובאופן עקבי. אנשים אטרקטיביים לעומת לא אטרקטיביים מוערכים כבעלי כישורים גבוהים יותר (Moore, Graziano and Millar, 1987), וכבעלי יכולת אישית ורגשית גבוהה יותר (Suman, 1989; Mehrabian and Blum, 1997).

ביחסים הבין אישיים אנשים אטרקטיביים הם מבוקשים יותר (Hadjistavropoulos and Genest, 1984). במשיכה ראשונית, אטרקטיביות נמצאה כבעלת ההשפעה הגדולה ביותר לעומת מגוון אפיונים – ובהם רמת ההכנסה ויכולת הבעה (Sprecher, 1989). זאת ועוד, לעיתים אטרקטיביות עשויה לעלות במשקלה על שיקולים אחרים. בניסוי שנערך בקרב סטודנטים גברים, אלו ניסו להתחבב על אישה זרה אטרקטיבית על ידי הבעת עמדות שקריות, כדי להסכים עם אלו שלה. בתגובה לאישה לא אטרקטיבית, הם עשו את ההפך וביטאו חוסר הסכמה, למרות שהסכימו עם עמדותיה. (Plesser-Storr, 1995). כאן המקום לציין כי באופן כללי גברים מושפעים יותר מאטרקטיביות נשית, מאשר נשים – מאטרקטיביות גברית (Pirce, 1992). גם בתחום העבודה נמצא כי למראה החיצוני השפעה רבה. נמצא כי נשים שמתלבשות בסגנון מקצועי, בחליפה או בשמלה עסקית עם תכשיטים לא בולטים, מוערכות בצורה חיובית יותר לתפקידים ניהוליים, מאשר נשים שמתלבשות בצורה נשית מסורתית יותר (Forsythe, Drake and Cox, 1985). כמו כן נמצא כי אנשים בעלי משקל יתר מקבלים הערכות נמוכות יותר בראיונות לעבודה, לעומת אנשים בעלי משקל רגיל (Pingitore, Dugooni, Tindale and Spring, 1994). ככלל, לאנשים אטרקטיביים יש יתרון בתחום העבודה על פני אלה שהם פחות אטרקטיביים (Forsythe et al., 1985) והם אף זוכים להעדפה בקידום בעבודה (Nykodym and Simonetti, 1987). גם בתחומי חיים אחרים ישנה השפעה רבה למראה החיצוני. אחיות בבתי חולים מדווחות על תחושות של אמפתיה מעטה כלפי פציינטים בעלי משקל עודף ויותר דחייה מהטיפול בהם. כמו כן, קורבן אטרקטיבי מבחינה גופנית מקבל יותר עזרה מאשר אחר שאינו אטרקטיבי (Benson, Karabenick and Lerner, 1976). ממצא אחר מלמד כי חולים אטרקטיביים שהו מחוץ לבית חולים פסיכיאטרי זמן רב יותר מחולים לא אטרקטיביים (Farina, 1986). בתחומים אחרים נמצא שמאמרים אשר זוהו כעבודות של סטודנטים אטרקטיביים, מוערכים באופן חיובי יותר מאשר אלו שהמחברים שלהם זוהו כלא אטרקטיביים (Cash and Trimer, 1984). באופן כללי אנשים מעדיפים לשתף פעולה עם אנשים אטרקטיביים וגם מצפים מהם לשיתוף פעולה גדול יותר לעומת אלו שאינם אטרקטיביים (Mulford, Orbell, Shatto and Stockard, 1998). נמצא כי גם בתחום המשפט יש השפעה גדולה למראה אטרקטיבי. במחקרים שנערכו בארה"ב נמצא שלנאשמים המואשמים בביצוע פשע, שהם גם אטרקטיביים מבחינה גופנית, יתרון לעומת נאשמים שאינם אטרקטיביים (Mazzella and Feingold, 1994). במחקר ספציפי יותר נמצא כי במשפטים של הטרדה מינית האטרקטיביות של התובע ושל הנאשם משפיעה על ההכרעה (Castellow, Whensh and Moore, 1990), (Downs and Lyons, 1991) הראו כי שופטים מושפעים מהאטרקטיביות של הנתבע. במשפטים בהם הכרעת הדין כוללת מתן קנס או ערבות, נמצא כי ככל שהנאשם היה יותר אטרקטיבי במראהו, כך היה נמוך יותר סכום הכסף שנקבע על ידי השופט. זאת ועוד, השפעה זו נמצאה בדרגות שונות של חומרות העבירה. אטרקטיביות משפיעה גם על שיפוטם לגבי זר שהוא נשא איידס. כך, ההנחה לגבי אנשים אטרקטיביים היא, שהם נדבקו במהלך קשר הטרוסקסואלי, בעוד שלגבי אנשים לא אטרקטיביים מניחים שהם קיבלו את הווירוס במהלך קשר הומוסקסואלי, או משימוש באותו מזרק ששימש חולה איידס (Anges and Thompson, 1994). ממצאים נוספים מראים שלא רק האטרקטיביות עצמה משפיעה, אלא גם רמזים התנהגותיים הקשורים באטרקטיביות הם בעלי השפעה. אנשים מגיבים באופן חיובי יותר לאדם שסגנון ההליכה שלו צעיר, מאשר לאדם שההליך שלו נראה זקן ללא קשר למין האדם או לגיל הממשי שלו (Montepare and Zebrowitz-McArthur, 1988). אטרקטיביות וסטריאוטיפים הקשורים בה, קשורים גם לתכונות ספציפיות הנראות לעין, כגון: ביגוד (Solomon, 1986), טיפוח (Mack and Rainey, 1990), גובה (Pierce, 1996), גיל (McKeliv, 1993) ועוד.

השפעת המראה החיצוני בקרב ילדים

גם לגבי ילדים נמצא שלאטרקטיביות משקל ייחודי. בקרב ילדים, חשובה אטרקטיביות חיצונית יותר מחברותיות או מיכולת אתלטית, בבואם לבחור חבר - הן עבור בנים והן עבור בנות (Zakin, 1983). במחקר שנערך במחנה קיץ, הילדים הפחות אטרקטיביים הועדפו פחות כחברים, ובאופן כללי היו פחות מוערכים (Kleck and DeJong, 1983). נמצא כי כבר מגיל 7 ילדים עושים שימוש בשיפוטם לגבי האטרקטיביות של האחר (Sigelman, 1986) (Miller and Whiworth, 1986). באופן כללי, כמו אצל המבוגרים, גם ילדים אטרקטיביים מקבלים יחס אוהד יותר - הן מבעלי מקצוע שונים והן מבני גילם (Adams and LaVoie, 1977). יחס אוהד זה בא גם לידי ביטוי בבית הספר. נמצא כי לאטרקטיביות השפעה על ההישגים הלימודיים בבית הספר (Scheuerle, Guilford and Gracia, 1982). בנוסף לכך נמצא כי למורים יש ציפיות נמוכות יותר לגבי ההסתגלות החברתית והאקדמית של ילדים בעלי אטרקטיביות חיצונית נמוכה, בהשוואה לילדים בעלי אטרקטיביות חיצונית בינונית וגבוהה, (Aloia and Mecmillan, 1983). Clifford and Walster (1973) ערכו מחקר בו הציגו בפני מורים עבודות של ילדים וביקשו מהם להעריך את הילד במגוון של נושאים, תוך שימוש בעבודה שהוגשה להם ובתמונה שצורפה לה. תוצאות המחקר הראו בבירור שכל שהילד היה אטרקטיבי יותר, כך ייחסו לו I.Q. גבוה יותר, הניחו שמעמדו החברתי טוב יותר וצפו לו עתיד אקדמי מזהיר יותר. במילים אחרות, אטרקטיביות הילד מעוררת אצל מורים ציפיות גבוהות יותר ממנו.

לסיכום, אם כן, כפי שגילתה הפסיכולוגיה החברתית לפני למעלה משלושה עשורים, **אנשים מניחים שמה שיפה הוא טוב**. באופן כללי אנשים נוטים להאמין שגברים ונשים אטרקטיביים הם גם יותר מאוזנים, בעלי יכולות חברתיות ומצליחים יותר מאשר אלו שהם לא אטרקטיביים (Graziano and Miller, 1987). תפיסה זו קיימת החל מהערכת תינוקות

(Karraker et al, 1990), וכלה בהערכת אנשים בני שישים עד תשעים ושלוש (Johnson and Pittenger, 1984) בעלי אטרקטיביות זוכים להעדפה חברתית.

בעקבות הערכות שליליות של אטרקטיביות, לעיתים קרובות קיימת אף דחייה חברתית. כך, למשל, Carli, Ganley and Pierce (1991) מצאו כי אם שני אנשים, השונים באטרקטיביות שלהם, משובצים להיות שותפים לחדר, האטרקטיבי יותר מבין השניים מביע חוסר סיפוק. תגובה זו נובעת, ככל הנראה, מהאמונה כי השותף הפחות אטרקטיבי גם פחות מקובל על ידי חברים ולכן מהווה מכשול בפני חיי החברה של הסטודנט האטרקטיבי. Crandall (1994) הרחיק אף יותר והשווה את הדעות הקדומות כלפי אנשים שמנים לדעות קדומות גזעניות ועמד על כך שדעות אלו גורמות לאנשים לחוות חרדה חברתית ולפתח הערכה עצמית נמוכה.

הפרעות אכילה ועודף משקל

לפני כארבעים שנה היו הפרעות אכילה תופעה נדירה, שהייתה מוכרת לאנשי מקצוע בעיקר דרך הספרות. המקרים של אנורקסיה היו בודדים, ובולימיה כלל לא הייתה קיימת בהגדרתה הנוכחית. בשלושים השנים האחרונות הופכות הפרעות האכילה ליותר ויותר שכיחות וגיל ההפרעות הולך ויורד (אפשטיין, ר. 2004).

במאמרו על הפרעות אכילה מסביר אפשטיין את הרקע למצב זה. העיסוק בנושא המראה החיצוני - כמה אנו רזים, כמה אנו יפים וכמה אנחנו אוכלים - מקבל תאוצה הולכת וגוברת ככל שאנחנו הופכים להיות חברה תחרותית יותר ובעלת רמת חיים יותר גבוהה. מועדוני ספורט, טכניקות לעיצוב הגוף, שיטות שונות להרזיה מהירה - כל אלו נפוצים יותר ויותר. במקביל, המזון שאנו קונים מוגש באריזות ובמרקם משוכלל ומפתה מבעבר. גם תרבות האכילה בחוץ - הן במסעדות והן ברשתות המזון המהיר - תופסת תאוצה. קיימת התנגשות בין הרצון ליהנות ממנעמי החיים לבין הרצון להיראות רזים ומושכים. כל העיתונים, ערוצי הטלוויזיה ומודעות הפרסומת משדרים את חשיבות היופי והרזון (משקל) של הזוכות בתחרויות יופי נמצא בירידה מתמדת, זאת למרות שבאוכלוסיה הכללית המשקל הממוצע נמצא במגמת עליה. במקביל למגמה של שמירת משקל נמוך, קימת עליה משמעותית באחוז הסובלים מעודף משקל משמעותי, ובארצות הברית זוהי כבר תופעה תרבותית של ממש. לתוך אקלים חברתי זה נחשפים הילדים החל מהגיל הרך, כאשר בעידן הטלוויזיה, המחשב והאינטרנט משדרים את המסרים החברתיים הללו מגיל מאד צעיר וגם בערוצים המשדרים במיוחד לילדים. עוד טוען אפשטיין (2004), כי הדבר גורם לכך שבדור הנוכחי קיימים מעט מאד סודות בפני ילדים, בניגוד לדורות הקודמים. החשיפה היא עצומה, וברגע שהילד מסוגל להבין את התכנים הללו קוגניטיבית ורגשית, הוא מבין כי יש לכך משמעות גם לגביו. כך מתעורר מתח רב הנובע מהצורך להסתגל לשינויים מהירים בתפיסת הגוף ובדימוי הגוף. גם המסר החברתי כלפי הבנים הופך בהדרגה למורכב יותר, כאשר היום ניתנת להם יותר ויותר לגיטימציה לעיסוק בתפקידים נשיים, כולל אישור לעסוק בצרכי הגוף ובאסתטיקה שלו, עיסוק ברגשות ובביטויים וכיו"ב. שינוי זה הופך את הבנים לחשופים יותר לבעיות שאפיינו בעבר יותר בנות, כמו הפרעות אכילה. כל השינויים החברתיים הללו תורמים את תרומתם להתגברות השכיחות של הפרעות אכילה. בקבוצת הסיכון נמצאים בעלי מרכיבים גנטיים, ביולוגיים, אישיותיים ומשפחתיים.

מהי המשמעות של עודף משקל?

ענבר סדן (2000) מציינת כי עודף משקל הוא הדבר הנראה מיידית לעין, ופעמים רבות הוא הדבר הראשון שאנו יודעים על אדם בפגישתנו הראשונה עמו. התייחסות הסביבה אלינו, גורמת לנו להתנהג בצורה מסוימת, שמגבירה את היחס הזה. מחקרים מראים שאנו נוטים להעריך יותר אנשים רזים, להקשיב להם ולכבד את דעתם, וכן לייחס להם יותר הצלחה ואושר בחייהם בהשוואה לבעלי משקל עודף. השמנים מרגישים בכך וחשים פחות מוכשרים, פחות מסוגלים ופחות בעלי ערך בהשוואה לרזים. זהו מעגל קסמים המביא לכך שהגוף וממדיו מכתיבים את התייחסות הסביבה אלינו, ואת התייחסותנו כלפי עצמנו.

ניתן לחלק לשתי קבוצות את האנשים בעלי עודף המשקל, על פי התייחסותם לדימוי הגוף שלהם: אנשים שהיו בעלי עודף משקל כבר בילדותם, ואלה שלא סבלו מעודף משקל בגיל צעיר. בדרך כלל, אלו שהשמינו כבוגרים (לאחר גיל 20), הם בעלי תפיסה יותר ריאלי של עצמם. לעומתם, אנשים שסבלו מהשמנה בגיל הילדות, תופסים בבגרותם תפיסה מוטעית את גופם. מחקרים מלמדים כי לעיתים קרובות, גם אימהות של בעלי עודף משקל התייחסו בצורה מעוותת אל גוף הילד ותפיסה זו הועברה אל הילד, שהפנים אותה וגייש את תפיסת גופו בהתאם (ענבר סדן, 2000).

כיוון שהחברה המודרנית שוללת השמנה, לעיתים קרובות אצל אנשים בעלי עודף משקל מתפתחות תחושות בלתי נוחות לגבי המראה שלהם. תחושות אלה עלולות לגרום לדימוי עצמי נמוך, להרגשה של חוסר שליטה במתרחש בגופם ובחייהם ולחוסר בטחון במפגשים ראשוניים עם אחרים.

כפי שציינתי לעיל, דימוי הגוף הוא חלק ממבנה נפשי. לא תמיד קיים קשר אמיתי בין הדימוי הגופני לבין הנתונים הפיסיים, כך שלא מעט אנו נתקלים באנשים רזים אשר תופסים עצמם כשמינים. עיוותים בדימוי הגוף ותפיסה לא תקינה של המציאות הגופנית, הם העומדים בבסיסן של הפרעות האכילה. כאמור, הרקע התרבותי והרקע החברתי במציאות חיינו רק

מעמיקים ומגבירים את שכיחותן של תופעות אלו. גורמי בריאות הנפש עוסקים מאד בשנים האחרונות בהבנת האטיולוגיה של הפרעות האכילה - ובטיפול בהן.

במחקר מקיף שנערך לאחרונה נעשה ניסיון לבחון קשרים בין משתנים ביולוגיים, פסיכולוגיים, וסוציו-תרבותיים של אסטרטגיות שינוי גוף, לבין הפרעות אכילה בבגרות (מוריס, מיסטרס, וון דה בלום, ומאיר, 2005). החוקרים בדקו מדגם רחב של בני 12-16, שנתבקשו למלא שאלונים. בנוסף, נלקחו מדדים ביולוגיים שכללו משקל גוף וגובה. בשאלון התייחסו החוקרים למשתנים פסיכולוגיים שכללו - דימוי עצמי, שביעות רצון מהגוף, מידת החשיבות שניתנת לגוף ולמראה החיצוני, והנטייה להשוות את הגוף עם זה של אחרים בסביבה. המשתנים הסוציו-תרבותיים כללו את השפעת התקשורת והפרסום, השפעת ההורים והבית והשפעתן של קבוצות הגיל השונות. נבדקו הקשרים בין המשתנים השונים וכן נבדקה השפעתם של הגורמים השונים על אסטרטגיות של שינוי גופני, של הגישה לאכילה ולצריכת מזון, ושל התנהגות האכילה. ממצאי המחקר מעידים שבנים, באופן כללי, שואפים להפוך שרירים יותר, בעוד בנות שואפות להיות רזות יותר. כמו כן נמצא כי משתנים ביולוגיים, פסיכולוגיים וחברתיים-תרבותיים הנם בעלי השפעה מובהקת וייחודית - הן על דימוי הגוף והן על האסטרטגיות של שינוי גופני והרגלי האכילה. מחקר זה מחזק את התחושה כי נושא זה מהווה עניין המעסיק רבות את בני הנוער בבגרותם, ומשפיע באופן משמעותי על חייהם.

שביעות רצון מהגוף בקרב ילדים צעירים

מזה שנים רבות, דיאטה הנה מושג שכיח ומוכר בקרב המבוגרים. רבים מהם עוסקים במשקלם, במראם החיצוני ובמצבם לרצות. עם זאת, מעטים המחקרים שבחנו נושא זה מן הזווית ההתפתחותית, ואת השלכותיו כבר בגיל הרך. במחקר בריטי שנעשה במחלקה לפסיכיאטריה באוניברסיטת לידס, חקרו דרפר וסטאק (1994) את הדימוי העצמי הגופני בקרב ילדים צעירים. במחקר מקיף שכלל 213 בנות ו-166 בנים בשלושה מוסדות חינוך שונים, הילדים עברו סדרת בדיקות שכללה מדדי משקל וגובה בקרב קבוצות משקל שונות. החוקרים מצאו כי הילדים בקבוצת המשקל הגבוהה יותר (ילדים מלאים), סבלו במיוחד מדימוי גוף נמוך. הם דיווחו על שאיפה לרצות ועל קושי לרדת במשקל. עם זאת, גם בקרב הקבוצות האחרות, ילדים שאינם סובלים מעודף משקל, דווחו גם הם על שאיפה לרצות ועל תפיסת עצמם כמלאים. החוקרים מציינים כי בקרב בנות שכיחות תופעה זו גדולה יותר מאשר בקרב הבנים.

במחקר דומה שנערך באוסטרליה (טייגמן וווילסון-ברט, 1998), נבדקו ההבדלים בין בנים לבנות בגיל הרך במדדים של הערכה עצמית וסטריאוטיפים שליליים כלפי אנשים שמנים. הממצאים מלמדים כי בכל שכבות הגיל בילדות, בנות מעריכות את ה"מודל האידיאלי", כרזה יותר מן ה"מודל המציאותי" שלהן בזמן המחקר. החוקרים מצאו כי קיימת קורלציה אצל בנות בין חוסר שביעות רצון מגופן, לבין ההערכה העצמית שלהן, כך שכלל שקיימת פחות שביעות רצון מהגוף, ההערכה העצמית פוחתת וישנם סטריאוטיפים שליליים כלפי שמנים. אצל בנים לא נמצאו קשרים מובהקים. מחקר זה מלמד על התפתחות תפיסות דימוי גוף ודימוי עצמי כבר בגיל צעיר, ועל ההבדלים בין המינים שמקורם בילדות המוקדמת. במחקר דומה בקרואטיה (מרקוביק, ווטובה וניקוליק, 1998), הוצגו ל-109 ילדות בגיל בית הספר היסודי, שבע סכמות של מבנה גוף. הן נתבקשו לבחור את הסכמה שמתארת את מבנה גופן כפי שהוא במציאות, ואת המודל האידיאלי, שהיו רוצות להידמות לו (צורת "עצמי אידיאלי", "ideal self figure"). החוקרים מצאו כי קרוב ל-40% מן הבנות רצו להיות רזות יותר, וכ-13% ביקשו להיות מלאות יותר. כאשר הוששו שאיפותיהן של הבנות לנתונים אובייקטיביים של גובה ומשקל, נמצא כי 28% מהבנות שביקשו לרצות, היו בעלות נתוני משקל נורמליים.

במחקר נוסף שערך אמברוסי (2000), הוא בחן את דימוי הגוף, הפעם בקרב ילדי גן בגילאי חמש עד שבע. במחקר זה נעשה שימוש במודל שהשווה בין משקלם האמיתי של הילדים לבין הדימוי הגופני שלהם כפי שהם תופסים את גופם. הממצאים עולים בקנה אחד עם התוצאות במחקרים הקודמים: בקרב הילדים הרכים נמצא כי 52% מהבנות, ו-44% מהבנים תפסו עצמם שמנים יותר מכפי שהם באמת, והביעו שאיפה להיות רזים יותר. גם מחקר זה מחזק את הבדלי המגדר המתפתחים כבר בגיל צעיר זה. נמצאו הבדלים מובהקים בין המינים. בקרב הבנים נמצאה קורלציה מובהקת בין דימוי הגוף לנתונים האובייקטיביים, ולא כך היה בקרב הבנות. ממצאים אלו מחזקים את ההנחה כי דימוי גוף מתפתח מוקדם מאד, כבר בגיל הרך, והשפעתו על הדימוי העצמי מכרעת אחר כך לאורך החיים הבוגרים.

מחקר יפני, שנערך בשנת 2004 על ידי צמד החוקרים טנקה וקובה-שינואה, ניסה לבחון סוגיות של דימוי גוף אף בקרב ילדים צעירים יותר, החל מגיל ארבע. במחקר היפני נבחנו ציורי ילדים. מחקר זה ניסה לבדוק את הקשר בין דימוי גוף למבנה הגוף במציאות, על ידי בחינת גודלם של ציורי דמויות אנוש בקרב ילדי הגן. החוקרים ציפו למצוא קשר בין הנתונים החיצוניים למדדי הציורים. ציפו כי ילדים גבוהים יותר, יציירו דמויות מאורכות יותר וכיו"ב. להפתעתם של החוקרים נמצא כי כבר בקרב ילדים בני ארבע, יש קשר שלילי בין הגובה הפיזי לאורכה של הדמות המצוירת. קורלציה שלילית זו עשויה לשפוך אור על מאפיינים של דימוי גוף, המתפתחים כבר בגיל הרך.

לסיכום, נראה כי העיסוק במראה החיצוני, ובעיקר במשקל, איננו נחלתם הבלעדית של המבוגרים. על אף שלא נעשו מחקרים רבים בקרב ילדים, נראה כי בשנים האחרונות הולכת

ומעמיקה התופעה של עיסוק בגוף, הפרעות אכילה ובעיות משקל כבר מן הגיל הרך. החברה המודרנית מעבירה מסרים מבלבלים וקשים היוצרים ציפייה, להיות רזים ויפים. כבר מילדות נראה כי מרבית הילדים חשים שלא בנוח עם גופם והדבר משפיע על ההערכה העצמית שלהם ופוגע בדימויים העצמי. נראה שלהורים ולמחנכים תפקיד מפתח בהתפתחותם של תהליכים אלו.

על ההורים והמחנכים בגיל הרך להיות רגישים לתופעה זו. חינוך להרגלי אכילה נכונים, בד בבד עם העברת מסר חברתי כי המראה החיצוני "אינו חזות הכל", עשויים להשפיע על דימוי הגוף של הילדים בגן. עלינו להיות קשובים לשיח שמנהלים הילדים בנושאים אלו, ולזהות את אלה שנמצאים בסיכון לפתח דימוי גוף שלילי. חשוב לנסות לחזק את ביטחונם העצמי ולעזור להם ללמוד לאהוב את גופם ואת עצמם. ניתן לעשות זאת על ידי שימוש בחיזוקים חיוביים, המכוונים למראה, ליכולות הגופניות ולמרכיבים של זהות מגדרית.

התעלמות מנושא זה – כמוה כהזנחה, שכן נראה שדימוי הגוף מהווה גורם חשוב בהערכה העצמית ובשביעות הרצון של הילד מעצמו. חשוב לתת את הדעת על נושא זה, ולשקוד על תוכניות חינוכיות ומודלים של עבודה שסייעו לנו כמחנכים להתמודד עם תופעות הקשורות בדימוי הגוף- "כי בנפשו היא..."

ביבליוגרפיה

- העצמי-שמעון, צ. (1997). פעילות גופנית ודימוי עצמי, התאמה בין נטיות אישיותיות להקשר בו נעשית הפעילות הגופנית. עבודת מסטר. אוניברסיטת בר אילן, רמת גן.
- ליבוביץ, י. (1983). גוף ונפש. תל אביב: משרד הביטחון.
- לנג-גרסמן, מ. (1994). קשר בין תמיכת הורים בעבר ובהווה לבין ערך עצמי של מתבגרים. עבודת מסטר. אוניברסיטה העברית ירושלים, ירושלים.
- Adams, G.R., and LaVoie, J.C. (1977). "Teacher Expectations: A Review of the Student Characteristics Used in Expectancy Formation", *Journal of Instructional Psychology*, 4, 1-28
- Adler, A. (1950). *The Practice and Theory of Individual Psychology*. London: Routledge and Kegan Paul
- Allbright, L., Kenny, D.A., and Malloy, T.E. (1998) "Consensus in Personality Judgments .are Zero Acquaintance", *Journal of Personality and Social Psychology*, 55, 387-395
- Aloia, G.F., and Mcmillan, D.L. (1983). "Influence of EMR Label on Initial Expectations of .Regular – Classroom Teachers", *American Journal of Mental Deficiency*, 88 (3), 252-262
- Backman, J.G., O'Mally, P., and Johnston, J. (1978). *Adolescence to Adulthood: Change .and Stability in the Lives of Young Men*, Ann Arbor, MI: Institute of Social Research
- Carli, L.L., Ganley, R., and Pierce-Otay, A. (1991). "Similarity and Satisfaction in .Roommate Relationships", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 17, 419-426
- Cash, T.E., and Trimer, C.A. (1984). "Sexism and Beautyism in Women's Evaluation of .Peer Performance", *Sex Roles*, 10, 87-98
- Cash, T.F., Cash, D.W., and Butters, J.W. (1983). ""Mirror, Mirror on the Wall...", *Contrast Effects and Self-Evaluations of Physical Attractiveness*", *Personality and Social Bulletin*, 9, 351-358
- Collins, M.A., and Zebrowitz, L.A. (1995). "The Contributions of Appearance to Occupational Outcomes in Civilian and Military Settings", *Journal of Applied Social .Psychology*, 25, 129-163
- Cooley, C.H. (1909). *Social Organization: A Study of the Larger Mind*, N.Y.: Schocken Books
- Crandall, L.S. (1994). "Prejudice Against the People: Ideology and Self-Interest", *Journal of .Personality and Social Psychology*, 66, 882-894
- Cunningham, M.R., Roberts, A.R., Wu, C.H. Barbee, A.P., and Druen, P.B. (1995), "Their Ideas of Beauty are on the Whole the Same as Ours: Consistency and Variability in the Cross Cultural Perception of Female Physical Attractiveness", *Journal of Personality and .Social Psychology*, 68, 261-279
- Fisher, S. (1990). "The Evolution of Psychological Concept about the Body. In T.F. Cash .and T.Pruzinsky (Eds.). *Body Images*, N.Y.: The Guilford Press
- Fisher, S., and Cleveland, S.E. (1968). *Body Image and Personality*, N.Y.: Van Nostrand Inc.
- Freud, S. (1905), *Fragment of an Analysis of A Case of Hysteria*, *Stand. Ed.*, 7-122
- Garfinkel, P.E. (1981). "Some Recent Observations on the Pathogenesis of Anorexia .Nervosa", *Canadian Journal of Psychiatry*, 26 (4), 218-223
- Hadjistavropoulos, T., and Genest, M. (1994). "The Underestimation of the Role of Physical Attractiveness in Dating Preferences: Ignorance or Taboo", *Canadian Journal of .Behavioral Science*, 26 (2), 298-318
- Jung, C.G. (1939), *The Integration of Personality*, N.Y.: Farrar and Rinehart
- Karraker, K.H., and Stern, M. (1990). "Intent Physical Attractiveness and Facial Expression .Effects on Adult Perceptions", *Basic and Applied Social Psychology*, 11, 371-385
- Kelly, J.R. (1982), "New Town Leisure: A British-US Comparison", *Leisure Studies*, 1(2), 211-224
- Langlois, J.H., Ritter, J.M., Roggman, L.A. and Vaugun, L.S. (1991), "Facial Diversity and .Infant Preference for Attractive Faces", *Developmental Psychology*, 27, 79-84
- Langlois, J.H., Roggman, L.A., and Riever-Danner, L.A (1990), "Differential Social Responses to Attractive and Unattractive Faces", *Developmental Psychology*, 26, 153-159
- Lazarus, R.S. (1967), "Congenital and Personality Factors Underlying Threat and Coping", In Apply, M.H., and Trunbull, R. (Eds.). *Psychological Stress*. N.Y.: Appleton Century .Crafts
- Lerner, R.M., and Brackney, B.E. (1978), "The Importance of Inner and Outer Body Parts: .Attitudes in the Self-Concept of Late Adolescents", *Sex Roles*, 4(2), 225-238
- Lerner R.M., Orlos, J.B., and Knapp, J.R. (1976), "Physical Attractiveness, Physical .Effectiveness, and Self-Concept in Late Adolescents", *Adolescence*, 11(43), 313-326
- Litovasky, V.G., and Dusek, J. (1985), "Perception of Child Rearing and Self Concept .Development during Early Adolescence", *Journal of Youth and Adolescence*, 5, 87-95
- Mead, G. (1934) *Mind, Self and Society*, Chicago: University of Chicago Press
- Mehrabian, A., and Blum, J.S. (1997), "Physical Appearance, Attractiveness and the .Mediating Role of Emotions", *Current Psychology: Developmental Learning Personality .Social*, 16(1), 20-42

- Miyamoto, S.F., and Dornbusch, S.M. (1956), "A Test of Interactionist Hypotheses of Self-Concept", *American Journal of Sociology*, 61, 399-403
- Moore, J.S., Graziano, W.G., and Millar, M.G. (1987), "Physical Attractiveness, Sex Role Orientation, and the Evaluation of Adults and Children", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 13(1), 95-102
- Pierce, C.A. (1996), "Body Height and Romantic Attraction: A Meta-Analytic Test of the Male-Taller Norm", *Social Behavior and Personality*, 24(2), 143-149
- Plesser-Storr, D. (1995), "Self Presentation by Men to Attractive and Unattractive Woman: Tactics of Ingratiation Blasting and Basking", Rogers, C.R. (1951), *Client Centered Therapy*. Chicago: Houghton Mifflin
- Rogers, C.R. (1958), "A Theory of Therapy, Personality and Interpersonal Relationships", In Roch, S. (Ed.) *Psychology, A Study Science*, N.Y.: McGraw Hill
- Rosenberg, M. (1965), *Society and the Adolescent Self-Image*, Princeton. N.J.: Princeton University
- Schlebusch, L. (1989), "Negative Bodily Experience and Prevalence of Depression in Patients Who Request Augmentation Mammoplasty", *South African Medical Journal*, 75, 323-326
- Secord, P.E. and Jourard, S.M. (1953), "The Appearance of Body Cathexis: Body Cathexis and Self", *Journal of Counseling Psychology*, 17, 343-348
- Sonstroem, R.J., and Morgan, W.P. (1989), "Exercise and Self-Esteem: Rationale and Model", *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 21(3), 329-337
- Sullivan, H.S. (1947), *Conception of Modern Psychiatry*, Washington: William Alananson
- Wapner, A. and Warner, L. (1965), *The Body Percept*, N.Y.: Random House
- Weachter, E.H., (1975), "Developmental Consequences of Congenital Abnormalities", *Nursing Forum*, 14(2), 108-129
- Wengle, H.P. (1986), "The Psychology of Cosmetic Surgery: A Critical Overview of the Literature", *Annals of Plastic Surgery*, 16, 435-443

ביבליוגרפיה:

- מראה, מראה שעל הקיר, מי היפה בכל העיר? : כותר:
 תאומים, שרה : מחברת:
 סיוון תשס"ה, גליון ד' : תאריך:
 הד הגן : רבעון לחינוך בגיל הרך : שם כתב העת:
 סופיר, מרים : עורכת הכתב עת:
 הסתדרות המורים בישראל. המחלקה לגננות : בעלי זכויות :
 הסתדרות המורים בישראל. המחלקה לגננות : הוצאה לאור:
 1. שרה תאומים, מפקחת ארצית על החינוך הקדם יסודי הממ"ד. הערות לפריט זה:

החומר במאגר זה הינו לשימוש פרטי ולשימוש של מורים ותלמידים
 לצרכים לימודיים בלבד. אין להפיץ, להעתיק, לשדר או לפרסם חומר
 כלשהו מתוך המאגר, ללא הסכמה מראש ובכתב של בעלי זכויות היוצרים
 השונים, המצויינים בתחתית כל פריט.

סמן מאמר כחשוב ! הצג פרטים דומים העתק קטע למסמך עריכה גרסת הדפסה

חזרה
לראש העמוד