

תפיסת דימוי עצמי, דימוי גוף, הרגלי פעילות גופנית ותזונה בקרב מתבגרות

לורי גרינברגר, ורדה בן בשט

מטרת מחקר זה הייתה לבחון אם יש קשר בין דימוי עצמי ודימוי גוף, לבין הרגלי פעילות גופנית ותזונה בקרב מתבגרות בנות 13-15 שנים וכן לבנות תכנית התערבות ניסיונית ראשונית בתחום זה. במחקר השתתפו 82 תלמידות מכיתות ח'ט' המתגוררות בקיבוצים, במושבים ובעיר בדרום הארץ ולומדות בבית ספר אזורי במקום. קבוצת הניסוי כללה 30 נחקרות ועם קבוצת הביקורת נמנו 52 נחקרות. הממצאים העיקריים של המחקר: א. רוב המתבגרות עוסקות בפעילות גופנית ברמה נמוכה; ב. אף על פי שאחוז גבוה של הנחקרות צורך מזון בריא, עדיין יש צורך לחזק את המודעות בתחום זה; ג. קיים קשר משמעותי בין פעילות גופנית לבין דימוי עצמי; ד. קיים קשר משמעותי בין מאפייני התזונה שהמתבגרות צורכות לבין הדימוי העצמי המשפחתי והדימוי העצמי החברתי. עבודה עם מתבגרות בסוגיות הללו פותחת צוהר לעבודה משותפת של יועצים חינוכיים ומורים בכלל ומורים לחינוך גופני בפרט, לעבודה משותפת ומערכתית למען פיתוח תכניות שתכליתן הגברת המודעות לחשיבות הפעילות הגופנית והתזונה הנכונה. יש בתכניות אלה כדי לתרום להגברת ההשתתפות בפעילות גופנית והן תובלנה לשיפור הדימוי הגופני והדימוי העצמי.

תאריכים: דימוי עצמי, דימוי גוף, גיל ההתבגרות, תכניות לקידום אורח חיים פעיל ובריא, פעילות גופנית, ייעוץ חינוכי