



הרשת הטכנולוגית-מדעית המובילה בישראל
מכללות ובתי-ספר לטכנולוגיה מתקדמת ולמדעים

”מהצד הנשי”

מגישה : מאי אדוארדס

כיתה : י”ב 8

בית ספר : אורט גוטמן

מורה : יסמין כהן

: <https://mehazadhanashi.wixsite.com/website> קישור לאתר

תוכן עניינים:

2.....	תוכן עניינים
3.....	הקדמה+מבוא
5.....	סקירה ספרותית קבוצתית
8.....	סקירה ספרותית (מבוססת על מאמרים)
10.....	סקירה ספרותית (מבוססת על כתבות)
11.....	ייצוג הנושא בתקשורת
12.....	מתודולוגיה קבוצתית
14.....	מתודולוגיה אישית
15.....	דיון ומסקנות
16.....	ביבליוגרפיה

הקדמה:

שמי הוא מאי אדוארדס, אני תלמידת תיכון (כיתה י"ב) בביה"ס אורט גוטמן וזו השנה השלישית בה אני לומדת תקשורת. במסגרת לימודי תקשורת, בסוף כיתה י', נדרשנו להתחלק לקבוצות ולבחור נושא לפרוייקט הגמר שלנו. בקבוצה שלי, כשישבנו לבחור נושא כללי - העלינו כל מיני תתי נושאים שבהן היינו רוצות לעסוק.

תוך כדי הדיון, שמנו לב שכל אחת מאיתנו העלתה נושא שקשור לחוויות שלנו כנשים (לדוגמת הטרדות מיניות - דבר שהפך ל"חלק מסדר היום" עבור נשים).

בסופו של דבר, בחרנו לאגד את כל הנושאים שאת רובם אנחנו, בתור נשים, חוות על בשרינו יום אחרי יום, תחת הנושא הגדול שהוא 'נשים'.

בתור נערה, שעתידה להיות אישה, תמיד הרגשתי שהחוויה שלי היא "טיפה" שונה מזו של גברים, בין אם זה דרך איך שאני מרגישה כלפי עצמי, בין אם זה היחס שאני מקבלת מהחברה, בין אם זה הזכויות שלי ובין אם זה דרך דברים אחרים.

אחד הדברים שאני הייתי צריכה ללמוד להתמודד איתם הוא דימוי גוף ודימוי עצמי נמוך מאוד ולכן, אחד הנושאים שהיו הכי חשובים לי בפרוייקט הוא הנושא של דימוי גוף נמוך בקרב נשים והקשר שלו לבעיות כמו הפרעות אכילה. בתור אחת שהרגישה מאוד לא נוח עם הגוף שלה, אני יודעת שזה נושא שמאוד חשוב לדבר עליו ואני מרגישה שהפרוייקט הזה הוא דרך נפלאה ליצור שינוי, אפילו קטן, באיך שנשים בחברה שלנו רואות את עצמן במראה ולהעלות א המודעות של גברים לקיום של הבעיה הזאת בחברה שלנו, בתקווה שהמודעות החדשה תרתום אותם לעזור לנו.

מבוא:

בעקבות תחקיר מעמיק של הנושא ותתי הנושאים, העמקנו את הידע הקיים שלנו בפערים החברתיים הקיימים בין גברים לנשים, במעמד החברתי הנמוך שהוענק לנשים, בתכונות שהודבקו להן במהלך השנים והסטריאוטיפים שהתפתחו מכך. חלק מן הנושאים בהם התעמקנו הם: מעמד האישה, האידיאלים שאיתן נשים צריכות לעמוד בהם, בדרך בה האישה מוצגת בחברה שלנו, בהפרעות אכילה, הטרדות מיניות ועוד.

בארץ ישראל כיום, נשים חוות את העולם אחרת מגברים; הן עומדות בפני ציפיות, אידיאליים, קשיים, אפילויות וסטריאוטיפים שהן צריכות לנפץ ולהתמודד איתם ביום יום. בפרוייקט שלנו שעוסק בנשים ובחוויותיהן, אחנו רוצות להראות לעולם את "הצד הנשי"; להראות את ההקשיים של האישה הממוצעת ואת איך שנראים ה"הקשיים הנשיים" מהצד של אלה החוות אותן – הנשים.

דרך כך שאנחנו חושפות את הצד השני בחיי היום יום, בנושאים אותם ציינו קודם לכן, אנחנו מקוות להשפיע על הצופים והקהל של האתר שלנו: שקריאת, שמיעת וצפיית הכתבות שלנו תעורר בהם משהו - שיזדהו עם הכתוב ולא יפחדו לשתף חוויות או אפילו שיפעלו בנושאים שבהם הם יכולים לפעול.

בחרנו ב"נשים" כנושא הכללי לפרוייקט שלנו משום שחשוב לנו להפיץ לעולם את "הצד הנשי"; אנחנו יודעות שהחברה כיום אינה שוויונית לנשים, שנשים מתמודדות ביום יום עם קשיים שכבר הפכו להרגל. לנו, בתור נשים, חשוב לשתף חוויות וסיפורים של נשים על מנת להראות איך, בחברה שלנו כיום, זה מרגיש להיות אישה, ובעקבות שיתוף הסיפורים, החוויות, והרגשות בשילוב עם העובדות אנחנו מקוות להצליח לשנות את החברה הישראלית ולעורר מודעות לחוויות מהצד הנשי - או לפחות, את החברה הקרובה לנו.

כולנו נשים ואנחנו רוצות שיראו אותנו, ישמעו אותנו ויבינו את הצד שלנו. חוץ מזה, הרבה נשים נאבקות כדי שיראו אותן ויבינו את הצד שלהן ואנחנו מרגישות שזה חלק מאחריותנו לעזור לנשים להשמיע את הקול שלהן בחברה ולדאוג לזה שהדור הבא של הנשים לא יצטרך להתבייש לשתף את החוויות שלהן.

החזון שלנו הוא שנשים יהיו שוות בחברה ולא יצטרכו לעמוד בפני ציפיות שונות, יחס מזלזל או להרגיש לא בנוח עם עצמן בגלל שהן נשים – דבר שבעינינו, צריך להיות מובן מאליו.

המסר שלנו הוא שנשים מתמודדות עם הרבה ושהן חזקות ומגיע להן יחס שווה בחברה! מגיע להן לא להתבייש בעצמן, בגופן או בחוויותיהן, להרגיש שוות בחברה, ולשתף ולהיפתח על החוויות שהן עוברות בלי שישפטו ויאשימו אותן.

המטרה שלנו היא קודם כל להעלות מודעות על הקשיים של הנשים בישראל; להראות את הצד שלהן ואת הבעיות היומיומיות שהן צריכות להתמודד איתן ואת נקודת המבט שלהן לסיטואציות שונות ולמצבים שונים בחברה. להראות לגברים, ילדים, מבוגרים, נשים ונוער את הקשיים הסיטואציות שאליהן נקלעות נשים - לגרום לכמה שיותר אנשים להכיר את המצבים והקשיים הללו. חוץ מזה, אנחנו אמנם מציגות את "החוויה הנשית העכשווית" אבל אנחנו רוצות לעורר שינוי בחוויה הזאת; לגרום לזה שנשים לא יצטרכו להסתכל על הקשיים, האפליות והחוויות הקשות האלו בבושה וקבלה לסדר היום.

תחקיר קבוצתי :

נשים הן אחד משני המגדרים הבינאריים הבסיסיים (נשים וגברים) שהחברה שלנו מחולקת אליה. בחברה שלנו נשים נתפסות כנחותות יותר, בין אם זה בגלל תכונות ביולוגיות (נשים חלשות יותר פיזית מגברים) ובין אם זה בגלל תכונות חברתיות ש"הוענקו" להם ולנשיותן עם השנים (נשים נתפסות כחלשות, רגישות, תלותיות, רכלניות וכו').

עם התכונות האלו באים גם סטריאוטיפים רבים וציפיות שונות שהחברה מעמידה בפני נשים (כגון גידול ילדים, צניעות, אי צניעות מסויימת, משקל גוף נמוך, שילוב של גידול ילדים עם קריירה ועוד). כל אלה מחונכים ומושרשים מדור לדור וצפים כל הזמן בחיי היום שלנו בין אם זה בבתי הספר (לדוגמה, אכיפת תלבושת "צנועה" כמעט ורק בקרב בנות), בעבודה או במדיה החברתית (לדוגמה, תגובות ויחס לפוסטים חושפניים בנות יקרא בשמות גנאי לעומת בנים שיעודדו) - היחס השונה אל נשים והסטריאוטיפים הייחודיים להן לא עוזבים אותנו לרגע.

בחברה שלנו כיום, להיות אישה כולל עמידה והתמודדות בפני המגרעות, הקשיים, הסטריאוטיפים והציפיות הללו ולעיתים גם שבירה שלהם בחברה הקרובה אלינו.

בתחקיר שלנו בחרנו להתמקד בתחומים הבאים הנקשרים יחד ע"י הנושא הגדול של "נשים":

הטרדות ותקיפות מיניות - הטרדות ותקיפות מיניות הן פגיעה של משהו בצורה מילולית, רגשית או פיזית באופן מיני לדוגמה הערות מיניות שלא במקום או נגיעות פיזיות שלא ברצון באיברים פרטיים של הנפגעת. ע"פ מחקר שנכתב על ידי ["איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות תקיפה מינית ולנפגעי תקיפה מינית בישראל"](#) כ 35% מהנשים בעולם עוברות פגיעה מינית בחייהן. בישראל אחת מכל שלוש נשים תותקף מינית בחייה, ולפי המשרד לביטחון הפנים כ-84 אלף נשים נפגעות בשנה, וכ-230 תקיפות מיניות קורות בכל יום.

בישראל רק כ-6% מהפגיעות מדווחות לרשויות, מעל 85% מהפגיעות מבוצעות על ידי אדם אשר מוכר לקורבן. רובו המוחלט של המתלוננות אשר מתלוננות על הטרדה מינית הן נשים, בנוסף רובן המוחלט מתלוננות על מטרידים גברים.

מיניות והחפצה נשית - הנושא של מיניות נשית הוא נושא מלא בסטיגמות וחורים: יש נשים שלא מסוגלות לבטא את עצמן בצורה מינית וחוששות בגלל הדרך שבה החברה לימדה אותן להתייחס למיניות - היא גורמת להן להתבייש בזה שהן "רוצות את זה" כי הסטריאוטיפ הנשי אומר שנשים הן "תמימות" ולא אמורות לרצות לקיים יחסי מין. יש מלא ערפול ומידע שגוי שמערפל את הנושא הזה עוד יותר וגורם לנשים לא להיות מודעות למיניותם ולהרגיש בושה או לא בנוח לדבר על ואפילו לקיים יחסי מין - אפילו במערכת החינוך. במאמר של מאור קפלן, אפרת לוסקי-וויסרוז ודפנה טנר מופיע ראיון של אחת המשתתפות ב**מחקר**: "הרגשתי לא בסדר שהיה בא לי כל מיני דברים, שהיו דברים פחות צנועים שהיו

עושים לי את זה, הרגשתי לא בסדר... היא [המורה] אמרה לי – כל עוד את מפנטזת, זה טוב. טוב שתפנטזי. תפנטזי, תיהני, אבל אל תעשי עם זה שום דבר.”

החפצת נשים היא הורדה של מעמד האישה והפיכתה ללא יותר מחפץ מיני: הופכים כל דבר שהיא עושה או לובשת והופכים אותה למיני, מורידים אותה לדרגת חפץ כאילו היא לא חושבת או מרגישה אלא נועדה רק לשרת למטרה מינית.

דימוי גוף נמוך והפרעות אכילה אצל נשים¹ – הנושאים הצמודים של הפרעות אכילה ודימוי גוף בקרב נשים הם נושאים שהפכו לשגרה בחיי היום יום הנשיים. הפרעות אכילה, שהן קבוצת מחלות נפש שבהן המאובחן סובל מחרדות בכל הנוגע למזון ומבעיות תזונה קיצוניות (תת תזונה או זלילת יתר), נפוצות בעיקר בקרב נשים: 90-95% מהמאובחנות בהפרעות הללו הן נשים ומחקרים חקרו ועדיין חוקרים את הסיבות לכך.

אחת הסיבות המשוערות לשכיחות ההפרעות בקרב נשים היא דימוי עצמי נמוך:

במחקר "התנהגות אכילה וסיכון להפרעות אכילה בקרב מתבגרים בישראל" מוסבר כי ע"פ 'הגישה הפסיכואנליטית' "עיתוי הופעתה של אנורקסיה בגיל ההתבגרות קשור בדימוי גוף מעוות המבוסס על תפיסה מוטעית ומשלה של הגוף כשמן..."

שכיחות הדימוי העצמי הנמוך בקרב נשים, נובע גם הוא מהרבה סיבות, בעיקרן עומד הייצוג של נשים בתקשורת ובמדיה (באופן כללי): [במחקר](#)² שנעשה בישראל ב-2015, נמצא קשר מובהק בין חשיפה לתקשורת, לטלוויזיה, לאינטרנט ולמגזינים, לבין רמות גבוהות יותר של בעיות בדימוי גוף ובעיות באכילה. במחקר נמצא שככל שהנערות התעסקו יותר זמן בפייסבוק, כך עלו דימוי הגוף השלילי שלהן והנטייות שלהן להתחיל דיאטות או לרצות ליות רזות יותר.

מעמד הנשים בחברה החרדית - מעמד הנשים בחברה שלנו כיום הוא עדיין לא שווה. נשים עדיין נתפסות כירודות ושתפקידן הוא "לשרת מישהו". אחד המקומות שההסתכלות על נשים היא הכי קיצונית בבחינה הזאת היא בחברה החרדית.

נשים בחברה החרדית נתפסות כלא יותר מיצר או מחפץ מיני. ההסתכלות על נשים היא מורידה וירודה, נשים צריכות להתכסות כדי "להגן" על עצמן מהגבר וכדי להגן על הגבר מיצר מיני.

בכתבת "הדרת נשים" הפמיניזם כמנצח העצוב מתוך המכון הישראלי לדמוקרטיה נאמר: "[בחברה החרדית] נשים הן "מין" ומין הוא הרי אנטי-קדושה", הכותב מוסיף "בראש שלהם כל העניין הזה של צניעות הוא השפלה של האישה, כל הפרדה בין גברים ונשים היא ביטוי של עליונות גברית מקוממת"

¹ התמצות הנ"ל נעשה לפי סקירת הספרות האישית שלי (מאי אדוארדס) ומסתמך על המקורות הבאים:

[עמותת תלם](#), המאמר [ראי ראי, היש יפה ממני?](#), עמותת סהר, "התנהגות אכילה וסיכון להפרעות אכילה בקרב מתבגרים בישראל", [המחקר-לינק](#)

² [Latzer, Spivak-lavi & Katz, 2015 - link](#)

בנוסף במאמר רשום "שיח הצניעות מעוצב בראש ובראשונה מנקודת מבטו של הגבר, על פי שיח זה, מבטו המיני, החודר, של הגבר קיים תמיד, ולכן האישה צריכה להתגונן, להתכסות."

אימהות צעירה - אימהות צעירות הן נערות שנכנסות להריון בגיל צעיר מה שמצריך אותן לקחת אחריות גם על עצמן וגם על התינוק בגיל צעיר.

מתוך אותן הנערות שנכנסות להריון בגיל צעיר יש נערות שלוקחות על עצמן את האחריות של הקמת משפחה מבחירה ויש נערות ש"נקלעות" למצב הזה בגלל קיום יחסי מין לא בטוחים. המצב של הריון לא מתוכנן יכול לגרום להרבה חרדה ולחץ אצל הנערה, יש לנערות שנכנסו להריון לא מתוכנן אפשרות להמשיך או להפסיק את ההריון עם עזרה ובתמיכה של צוות בית ספר, פנייה לרופא או בכלל להישען על המשפחה.

על פי ד"ר גיא גוטמן הגניקולוג יש סיכונים רבים להפלות, תופעת הלוואי שנראית הרבה בקרב הנערות לאחר ההפלה היא דיכאון וחלקן צריכות לקבל סיוע נפשי מקצועי בשביל להמשיך בשגרת היום יום שלהן.

בעיות כלכליות - כל נערה שנמצאת עדיין בתיכון ונכנסת להריון ניצבת בפני מספר קשיים אחת מהן היא הבעיה לפרנס את עצמה ובנוסף גם תינוק, ילדה בגיל 16 לא יכולה לפרנס את עצמה כי אין זמן לעבודה כי יש בית ספר אז היא מסתמכת על ההורים שיעזרו לה בכל מה שהיא צריכה אם זה בקניית מוצרים הכרחיים כמו בגדים ואוכל או בכלל בעזרה בטיפול הילד לאחר שנולד, אך ילדה שההורים מחוץ לתמונה אין ברירה אלא ללכת לעבוד ובשלב מאוחר יותר אין בית ספר כי ההריון לא מאפשר זאת ואם לא יכולה לעבוד מה היא עושה? מי עוזר לה ומה עם התינוק? הדברים הבסיסיים שהם צריכים להתקיים לא נמצאים בהישג יד.

בעיות חברתיות - כל נערה שנכנסת להריון כשעדיין נמצאת בתיכון שהמצב החברתי הוא קשה כי תמיד ימצאו מה להגיד עלייך, אז מה יגידו על ילדה בת 16 שנכנסה להריון? האם החברים ישארו ויתמכו או שבכלל יפנו אלייך את הגב.

אונס - תינוק שמזכיר את האונס את החוויה הרעה, נערה שנכנסה להריון מפני שנאנסה ניצבת בפני הדילמה על האם לשמור את התינוק אבל לחשוב על האפשרות שהלידה ואחר כך על גידול הילד יהיו קשים מבחינת כל המחשבות והתחושות הרעות מהמקרה או אם לוותר עליו אבל זה לוותר על התינוק שלך על האפשרות שיהיה לך לגדל מישו.

סקירת ספרות: מאמרים

הפרעות אכילה הן קבוצת מחלות נפש שבהן המאובחן סובל מחרדות בכל הנוגע למזון ומבעיות תזונה קיצוניות (תת תזונה או זלילת יתר). ע"פ עמותת [תלם](#) הפרעות אכילה מסתייגות ל-3 הפרעות עיקריות:

- **אנורקסיה:** "המאופיינת בתת משקל ובסירוב לשמור על משקל תקין, פחד לעלות במשקל, הפרעה קשה בדמוי הגוף".
- **בולימיה:** "המאופיינת באפיזודות חוזרות של התקפי זלילה הנעשים תוך תחושה של העדר שליטה, התנהגויות מפצות כמו הקאה".
- **ואכילה כפייתית:** "מאופיינת באפיזודות חוזרות של זלילות, אכילת כמות גדולה מאוד של מזון, תחושה של חוסר שליטה, מאפיינים התנהגותיים של חוסר שליטה, מצוקה גדולה בהקשר של הזלילות, ללא התנהגויות מפצות".

הפרעות אכילה הן, בעיקרן, "בעיה נשית": נשים מהוות בין 90-95% מהמאובחנות בהפרעות הללו - במאמר של יעל לצר, ["ראי ראי, היש יפה ממני?"](#), מצויין כי "מדובר בשיעור של כ-10% מהמתבגרות והנשים באוכלוסייה הכללית [בעולם], מגמה דומה נצפית גם בישראל". ע"פ הנתונים הללו, בסביבות 248,029,708 נשים מסביב לעולם סובלות מהפרעות אכילה, כאשר 347,107 מהן חיות בישראל כאשר 71,100 הן בגילאי 15-24. לעומת זאת, על פי משרד הבריאות, רק כ-30,000 - 40,000 נשים ונערות בגיל 15 – 24 סובלות מהפרעות אכילה, (לפי השיעור באוכלוסייה שעליו המשרד מתבסס, האומדן המעודכן לפי גודל האוכלוסייה בשנת 2020 היה צריך להיות כ-41,000 - 55,000).

[במחקר אחר](#), שבדק את דימוי הגוף ואת השיעור של נערים ונערות שהם "בסיכון לפתח הפרעות אכילה" - נמצא כי שיעור הנערות שנבדקו שעלולות לפתח הפרעות, היה גדול פי 2.9 משיעור הנערים שעלולים לפתח הפרעת אכילה.

אחת הסיבות הכי גדולות לכך שנשים מהוות רוב מוחץ מהלוקות בהפרעות אכילה היא הלחצים הרבים שהחברה מפעילה על נשים בנוגע למשקל גופן והתאמתן ל"אידיאל הגוף נשי":

נשים, בחברה שלנו היום, נמצאות תחת לחץ חזק מאוד להתאים להרבה מאוד אידיאלים שמוצבים כלפיהן בו זמנית, ואחד מהדברים שאידיאל היופי דוחף הוא את האשליה שכדי להתאים לכולם נשים צריכות להיות רזות.

במאמר ["ראי ראי, היש יפה ממני?"](#), יעל לצר מסבירה על פי המודל החברתי-תרבותי את התפתחותן של הפרעות אכילה; במאמר היא מסבירה כי "על-פי תפיסה זו, מסרים ונורמות חברתיות-תרבותיות הם בעלי השפעה משמעותית על התפתחות וקביוע הפרעות אלה, בעיקר בהקשר לאידיאל הרזון, דימוי ותפיסת הגוף, והחשיבות הרבה הניתנת למשקל ולהופעה חיצונית על הצלחה והערכה עצמית" כלומר למסרים החברתיים-תרבותיים, יש השפעה משמעותית על הסיכוי לפתח הפרעות אכילה. בנוסף לכך, היא מציינת כי דיאטות ופגיעה בדימוי הגוף הערך העצמי, גם הם, הם גורמי סיכון עיקריים להתפתחות הפרעות אכילה.

על כך מרחיבה במחקר ["התנהגות אכילה וסיכון להפרעות אכילה בקרב מתבגרים בישראל"](#) ברכה כץ. במחקרה מוזכר כי "בחברה המערבית המודרנית דימוי הגוף הרצוי פירושו רזון, והוא מהווה מקור

להערכה ולהערצה, בפרט אצל נשים ונערות. הדיאטה נחשבת למרשם מוכר ובטוח להשגת היעד הנשגב - רזון (פינוס, שניידרמן וטוראל, 1991). "במחקרה, כך מסבירה גם על הקשר בין דימוי גוף נמוך להפרעות אכילה: "הגישה הפסיכואנליטית [שעליה כך מתבססת במחקרה] מניחה כי עיתוי הופעתה של אנורקסיה בגיל ההתבגרות קשור בדימוי גוף מעוות המבוסס על תפיסה מוטעית ומשלה של הגוף כשמן..."

בנוסף לכך, באתר של [עמותת סהר](#) נאמר ש: "החברה מעמידה את הנשים תחת לחץ אדיר להיות רזות... אנחנו [הנשים] מקבלות את המסר שכדי להשיג את כל אלה, אנחנו חייבות שיהיה לנו גוף מושלם. התבגרות בחברה של היום שונה מאד לנשים בהשוואה גברים. אם גוף הגבר משתנה או ששיער ראשו מתחיל להלבין, הוא נחשב 'מכובד'. אם זה קורה לאישה, היא 'מוזניחה את עצמה'" באתר העמותה מוסיפים גם כי "אנחנו לא יכולות עוד ליהנות מאוכל, כי החברה והתקשורת גורמות לנו להרגיש אשמות על שאנו אוכלות".

ההיכרות הראשונה של נשים ונערות רבות עם אידיאל היופי הקשה קורית באינטרקציות דרך אמצעי התקשורת (טלוויזיה, עיתונים, מגזינים, מדיה חברתית).

בעידן שבו אנו חיות היום, קשה לכל אחד ואחת מאיתנו להיתנתק מהחדשות, מהרשתות החברתיות ומהמדיה הדיגיטלית באופן כללי - דבר זה מדאיג מאוד בהתחשב שבמחקר עדכני (יחסית) שנעשה בישראל בשנת 2015, נמצא קשר מובהק בין חשיפה לתקשורת, לטלוויזיה, לאינטרנט ולמגזינים, לבין רמות גבוהות יותר של בעיות בדימוי גוף ובעיות באכילה. במחקר נמצא שככל שהנערות התעסקו יותר זמן בפייסבוק, כך עלו דימוי הגוף השלילי שלהן והנטייות שלהן להתחיל דיאטות או לרצות ליות רזות יותר.

המאמר "[על מגדר, תפיסת הגוף והפרעות אכילה](#)" של אביבית אגם-דאלי, תומך בממצאים אלה וטוען כי "ילדות מפנימות את ברבי... ועוד שורה ארוכה של דמויות אחרות, שרובן ככולן נראות בטלוויזיה והן מאוד יפות, צעירות לבנות ובעיקר רזות מאוד, (האידיאל של תקופתנו היא הדוגמנית) ואז כשהן גדלות הן מסתכלות על גופן בצורה שלילית... זו תעמולה שמטרתה לעודד נשים (וכיום גם מעט גברים) לרזות- כי זה משרת המון חברות ועסקים שהוקמו מסביב לתעשייה זו... החברה משדרת (באמצעות המדיה וסוכני סוציאליזציה אחרים) שלבחורה אסור לאכול (תמיד יש לה רגשי אשם על כך)".

גם מאמרה של יעל לצר "[ראי ראי, היש יפה ממני](#)", תומך בממצאים אלו. במאמר כתוב ש"המדיה משמשת כאחת הדרכים השכיחות והעוצמתיות להעברת מסרים בנוגע לאידיאל הרזון כמודל ליופי והצלחה. אלו מכוונים ברובם לקהל הרחב, אך במיוחד מפעילים את קסמם והשפעתם על **ילדים ומתבגרים**, קהל תמים ולא ביקורתי. מסרים אלו מופנמים כבר בגיל צעיר ועלולים לגרום לעיוות תפיסת המציאות לגבי מה נכון ומה ניתן להשגה, לחיפוש דרכים לוויסות המשקל, וכפועל יוצא לאי-שביעות רצון ממבנה הגוף וצורתו ולפגיעה בדימוי הגוף ובערך העצמי.

סקירת ספרות אישית - כתבות:

ככל שעוברות השנים, יותר ויותר סיקורים המבקרים את אידיאל היופי שמכביד על הנשים ועל דימוי גופן - עולים בתקשורת.

כתבות רבות מדווחות על מידע אמין וחשוב בנושאים הללו ומספקות מידע קריטי בנושא לציבור - לצורך העניין - הכתבה של [רונית אפטר](#) משדלת נשים להשתמש פחות באינסטגרם עקב ההשפעות הקשות של הרשת החברתית על נשים רבות:

על פי הכתבה "תמונות של כושר באינסטגרם גורמות לנו להרגיש רע עם הגוף שלנו ובכלל - האינסטגרם משפיע על דימוי הגוף שלנו לרעה ובמהירות שיא". בכתבה גם מצויין כי "במחקר, 350 נשים נשאלו על הרגלי השימוש שלהן באינסטגרם וכן על הדרך שהוא גורם להן להרגיש לגבי גופן. על פי תשובות הנשים, נמצא שככל שהן הסתכלו זמן רב יותר על תמונות השראה מתחום הספורט ("fitness inspiration") - פיטספריישן ("Fitspirations") - כך הן הפכו ליותר לא מרוצות מהגוף והמשקל שלהן."

סיקורים דומים לכתבות של [רונית אפטר](#) ושל [פאולה רוזנברג](#), כאלו המבקרות את הטרנד ברשתות החברתיות שתומך באידיאל היופי הקיים ברשתות החברתיות - שבגללו נשים משתמשות בפילטרים, בתכנות עריכה, ועוד... עוזרות להעלות מודעות לעד כמה אידיאל היופי הנשי הוא בלתי ניתן להשגה להרבה מן הנשים ועד כמה הוא עלול לפגוע - בין אם פיזית, נפשית או מנטלית - באישה שתצטרך לעמות מולו.

בכתבות אחרות בנושא שראיתי, לדוגמת [הכתבה](#) של אסף נבו, מוצגות יוזמות חברתיות חברתית למיגור התופעה של הפרעות אכילה (בכתבה של אסף נבו מוצגת הצעת חוק מ-2012 שמטרתה להוריד את העידוד בתעשיית אופנה והדוגמנות לאנורקסיה ובולימיה - מאז, החוק עבר והוא קיים עד היום).

ייצוג הנושא בתקשורת:

לאחר סקירת כתבות רבות שמתי לב למגמת עלייה בכמות כתבות בנושא: בין השנים 2009-2011 היה מיעוט מאוד גדול של כתבות תחת הנושאים "דימוי גוף" ו-"הפרעות אכילה" כשבשנים הללו, באתר מאקו נכתבו רק 1-3 כתבות בנושא לשנה. היום, רק מהשנה הנוכחית, באתר מאקו נכתבו כבר עשרה כתבות תחת הנושא.

עם זאת, עדיין יש כמה בעיות מבחינת הייצוג בתקשורת, ראשית הוא עדיין טיפה "מעוות": בכתבות תחת הכותרת "דימוי גוף" לעיתים מופיעות כתבות עם "טיפים לירידה במשקל" - שבעצם עלולות לחזק את בעיות דימוי הגוף.

שנית, הכתבות בנושא של דימוי גוף באתרי החדשות מקבלות אלפי צפיות בודדות כשהכי מפורסמות שלהן (אלה שיש בהן מפורסמים) מקבלות עשרות אלפים בודדות, לעומת כתבות בנושאים אחרים שמקבלות בין עשרות אלפי למאות אלפי צפיות.

עוד משהו שצריך להתייחס אליו, זה שכתבות בנושאים הללו כמעט ואף פעם לא מקבלות זמן בפריים טיים ובחדשות המשודרות: בדרך כלל, ניתן יהיה לראות אותן ב"תוכניות בוקר" ובאתרי חדשות למיניהם. כתבים יסקרו וישדרו כתבות בנושא כדי "למלא את המהדורה" ולא כדי להתעסק בנושא - ולכן לא סביר שנראה כתבה בנושא פותחת מהדורת חדשות בקרוב...

בנוסף לכך, למרות שכמו שאמרתי יש מגמת עלייה בסיקור הנושא - עדיין הסיקור בנושא מועט: גם באתרי חדשות ראשיים לדוגמת מאקו, יש מעט כתבות בנושא - עשרה כתבות בשנה, זה לא הרבה כתבות.

מתודולוגיה קבוצתית

בחרנו ב"נשים" בנושא הכללי לפרוייקט שלנו בגלל שחשוב לנו להפיץ לעולם את "הצד הנשי", כלומר להראות חיי היום יום של נשים בישראל ועם מה הן צריכות להתמודד.

אנחנו יודעות שהחברה כיום אינה שוויונית לנשים, שנשים מתמודדות ביום יום עם קשיים שכבר הפכו להרגל.

אנחנו בתור נשים, חושבות שמאוד חשוב לשתף חוויות וסיפורים של נשים בשביל להראות איך, בחברה שלנו היום, זה מרגיש להיות אישה, ובעקבות שיתוף הסיפורים, החוויות, והרגשות ביחד עם העובדות, אנחנו מקוות להצליח לשנות את החברה הישראלית ולעורר מודעות לחוויות מהצד הנשי - או לפחות, את החברה הקרובה לנו.

כולנו נשים ואנחנו רוצות שיראו אותנו, ישמעו אותנו ויבינו את הצד שלנו. חוץ מזה, הרבה נשים נאבקות כדי שיראו אותן ויבינו את הצד שלהן ואנחנו מרגישות שזה חלק מאחריותנו לעזור לנשים להשמיע את קולן בחברה ולדאוג לכך שהדור הבא של הנשים לא יצטרך להתבייש לשתף את ההרגשות האישיות שלהן.

המסר שאנחנו רוצות ומנסות להעביר הוא שנשים מתמודדות עם הרבה ושהן חזקות ומגיע להן יחס שווה בחברה! מגיע להן לא להתבייש בעצמן, בגופן או בחוויותיהן, להרגיש שוות בחברה, ולהרגיש שיכולות לשתף ולהיפתח על החוויות שהן עוברות בלי שישפטו ויאשימו אותן.

מטרתנו המרכזית היא להביא לשינוי בחברה הישראלית, היא קודם כל להעלות מודעות על הקשיים של הנשים בישראל; להראות את הצד שלהן ואת הבעיות היומיומיות שהן צריכות להתמודד איתן ואת נקודת המבט שלהן לסיטואציות שונות ולמצבים שונים בחברה.

להראות לגברים, ילדים, מבוגרים, נשים ונוער את הקשיים הסיטואציות שאליהן נקלעות נשים - לגרום לכמה שיותר אנשים להכיר את המצבים והקשיים הללו.

חוץ מזה, אנחנו אמנם מציגות את "החוויה הנשית העכשווית" אבל אנחנו רוצות לעורר שינוי בחוויה הזאת, לגרום לזה שנשים לא יצטרכו להסתכל על הקשיים, האפליות והחוויות הקשות האלו בבושה וקבלה לסדר היום אלא שאחרי שנסיים את הפרוייקט נצליח לשנות או לפחות נעזור לאותן הבנות לסלול את ראשית הדרך לשינוי בתפיסה של נשים בחברה הישראלית ובחוויות והקשיים שהן עוברות ביומיום.

קהל היעד אליו אנו מכוונות במהלך הפרוייקט שלנו רחב ומגוון על מנת להפיץ את הנושא בצורה הטובה ביותר, והרחבה ביותר, על מנת לממש את מטרתנו. אנחנו נעזר בגופים שונים, למשל: קהל היעד שלנו הם גברים ונשים בגילאי 15-25, כלומר בנות ובני נוער ואנשים צעירים.

בחרנו בטווח הגילאים הזה כמרכז קהל היעד שלנו כי אנשים בגילאים האלה הם דור העתיד, הם יוכלו להשפיע ולעלות את המודעות בנושא גם לדור הבא ולכל אלו שיבואו אחריו.

חלוקת תפקידים לכתבות:

יהב - משאל רחוב

לרה - כתבת תחקיר

ליהי - פודקאסט

מאי - קמפיין

שון - ראיון

מתודולוגיה (אישית):

הכתבה שלי, עומדת להיות קמפיין בנושא שאפיץ אותו ברשתות החברתיות.

בחרתי בקמפיין משתי סיבות עיקריות:

הראשונה היא שזה נושא רגיש ולכן הנחתי שיש סיכוי טוב שלא נוכל להשיג מרואיינות והסיבה השנייה היא שבעזרת קמפיין אוכל, באופן ישיר, להעלות מודעות לנושא - שזאת הייתה המטרה שלי, ושלנו כקבוצה.

בקמפיין תצולם נערה שמכסה עצמה עם סוויטשירט שגדול ממנה כאילו בבושה על גופה, הנערה תעבור במסדרון בית ספר ותשמע שיחות בין נערות ונערים אחרים שמדגימות את הלחץ של אידיאל היופי הנשי על נערות בחברה שלנו. עם כל שיחה שעוברת הסאונד יתגבר כדי להדגים את ההכבדה של אידיאל היופי הנשי עד שהקול יעשה צורם – ואז יופיעו סטטיסטיקות ועובדות רלוונטיות.

קהל היעד שלנו בנושא הוא בראש ובראשונה, נשים צעירות.

נשים - בעיקר נשים צעירות, מתמודדות עם בעיות של דימוי גוף נמוך ביום יום. בכל מקום שהן מסתכלות עליו בתקשורת או ברשתות החברתיות הן רואות נשים ללא "פגמים" שמתאימות לאידיאל היופי.

הדבר הזה מעצים את כל ה"פגמים" הקטנים, או הגדולים שהן רואות ופוגע בדימוי הגוף ובדימוי העצמי שלהן - ובמצבי קיצון יכול להשפיע גם על הסיכוי של אישה לפתח הפרעות אכילה. המטרה של הקמפיין היא לגרום להן להרגיש יותר טוב עם עצמן ועם הגוף שלהן ולעודד "body positivity" בקרב בנות.

קהל היעד השניוני שלנו - הוא גברים. אנחנו רוצות שהקמפיין שלנו יגיע לגברים כדי שהמודעות לנושא תעלה בקרב גברים - נשים כבר מודעות לתופעה ולאידאל שמרחף מעליהן - הרבה גברים לא. העלאת המודעות בנושא הם ישימו לב לאיך שהם מדברים ואיך הם יכולים לעשות דברים שמעודדים את אידאל היופי הנשי הפוגעני ואיך הם עלולים לתרום ללחץ הנשי שפוגע בדימוי הגוף שלהן.

דיון ומסקנות:

במהלך הפרויקט חקרתי את הנושא של "דימוי גוף נשי והפרעות אכילה בקרב נשים". בעקבות המחקר הזה הגעתי למסקנות ולתובנות הבאות:

ראשית, בחברה שלנו היום קיים אידיאל יופי נשי. האידיאל הזה אינו ריאליסטי והוא משפיע על נשים בצורה שלילית מאוד. נשים רבות מרגישות רע לגבי עצמן וגופן בגלל הציפיות הלא ריאליסטיות מה שמניע את חלקן "לקחת את זה לידיים שלהן" בצורות קיצוניות.

שנית, נשים הן "הקורבן המרכזי" של הפרעות אכילה ובעיות דימוי עצמי נמוך בגלל אידיאל היופי נשי. בנוסף לכך, לרשתות החברתיות יש חלק קריטי בהפצה של אידיאל היופי הנשי ובהשרשת האידיאל הזה בחברה שלנו – מה שאומר שעל מנת לנפץ את האידיאל הזה, רצוי להשתמש ברשתות החברתיות.

בעקבות הפרויקט הייתי מחוייבות לשבת ולחקור את הנושא, שהיה מוכר לי מלפני כן. למרות שהייתי בטוחה שאני מכירה ויודעת "את כל מה שניתן לדעת" – נוכח לי לדעת שזה לא נכון.

בעקבות סקירת הספרות האישית שעשיתי ראיתי עד כמה הנושא שעליו אני אחראית הוא חשוב והבנתי באמת עד כמה מספר הנשים שמושפעות מהנושא הזה הוא עצום. למרות שהמודעות לנושא הזה קיימת, ראיתי שהמודעות אליו הפכה לשגרה – בדומה לנושאים של הטרדות מיניות והחפצת נשים – והעבודה שעשיתי על הנושא הזה הדגישה עד כמה חשוב שלא רק נעלה מודעות לדברים אלה גם נפעל אקטיבית ונעודד פעולות אקטיביות כדי למנוע או לפחות להפחית עוד נשים שיפגעו ויסבלו בגלל אידיאל היופי נשי.

לסיכום, ניגשתי לנושא מתוך רצון לעורר מודעות לתופעה של הפרעות אכילה, אך בעקבות מחקר מעמיק גיליתי יותר ויותר על החלק המר והקשה שיש לאידיאל היופי הנשי ולרשתות החברתיות על התופעה הזו והרגשתי שצריך "להרחיב" את הנושא: רוב הנשים בעולם, ובישראל כפרט, לא מפתחות הפרעות אכילה, אבל רוב רובן של הנשים כן מתמודדות או התמודדו במהלך חייהן עם בעיות של דימוי גוף נמוך ומכך גם דימוי עצמי נמוך מאוד.

אני מאמינה, כי גם אם אנחנו לא נצליח לשנות משהו בחברה שלנו –הקמפיין והפרויקט שלנו יגיע אל מישהו שכן יהיה מסוגל לשנות משהו בחברה שלנו ולפעול למען הריסת אידיאל היופי הנשי לצמיתות.

ביבליוגרפיה:

ד"ר גיא גוטמן, "איגוד מרכזי הסיוע לנפגעות תקיפה מינית ולנפגעי תקיפה מינית בישראל",
"פרספקטיבות של נשים צעירות דתיות בנוגע למיניותן בבגרות הצעירה"

"המאבק באנורקסיה של תמר יהלומי", פאולה רוזנברג: "תרבות הסגידה לרזון חולנית וגובה קורבנות
בנפש", השראה הרסנית: מספיקות 30 דקות באינסטגרם כדי לפגוע בדימוי הגוף שלנו

עמותת תלם, המאמר ראי ראי, היש יפה ממני? עמותת סהר, "התנהגות אכילה וסיכון להפרעות אכילה
בקרב מתבגרים בישראל" Latzer, Spivak-lavi & Katz, 2015