

# ראי ראי, היש יפה ממני? תפקיד המדיה בהתפתחות הפרעות אכילה

יעל לצר

## תקציר

"האופנה חזקה מכל רודן" (פתגם לטיני)

בעשורים האחרונים עלתה באופן משמעותי שכיחותן של הפרעות האכילה בעולם המערבי והיא מגיעה כיום לממדים אפידמיים. הפרעות אלה תוקפות בעיקר נערות ונשים צעירות בתקופה מכרעת בחייהן מבחינה התפתחותית. מגמה דומה נצפית גם בישראל. הפרעות אלו מעוררות דאגה משמעותית וצורך במענה מידי בקרב מומחים מתחום בריאות הציבור בעולם המערבי, זאת בשל ההשלכות הקשות שיש להן על כל תחומי החיים, בעיקר בשל התחלואה הפיזית והנפשית ושיעורי התמותה הגבוהים. האטיולוגיה בעניין זה לא ברורה, ונוטים לראותה כקשורה בשילוב של גורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים, משפחתיים ותרבותיים. המודל החברתי-תרבותי מסביר בצורה הטובה ביותר את התפתחותן של הפרעות אלו וטוען שמסרים ונורמות חברתיות-תרבותיות, בעיקר בהקשר לאידיאל הרזון, הם בעלי השפעה משמעותית על התפתחות וקיוע הפרעות אלה. לרוב, המסרים מועברים דרך אמצעי התקשורת השונים ומשפיעים בעוצמה רבה בעיקר על ילדים ומתבגרים. כאשר המסרים מופנמים בגיל צעיר הם עלולים לגרום לעיוות המציאות ביחס לתפיסת הגוף, וכפועל יוצא מכך לאי-שביעות רצון ממבנה הגוף וצורתו ולחיפוש אחר דרכים מזיקות לוויתור משקל. כל אלו מובילים לפגיעה בדימוי הגוף ובערך העצמי, ובמקרים מסוימים אף להתפתחות כל הטווח של הפרעות האכילה.

המאמר הנוכחי יתאר בקצרה את כל טווח הפרעות האכילה, יציג את המודל החברתי-תרבותי תוך מתן דגש על המדיה והשפעתה על התפתחות הפרעות אכילה בקרב ילדים ומתבגרים. הדיון ינסה להתמודד עם השאלה כיצד ניתן להפוך את המדיה ממכשול לאמצעי יעיל במניעה של הפרעות אכילה.

**מילות מפתח:** מדיה, הפרעות אכילה, מתבגרים, פתולוגיה הקשורה באכילה, דימוי גוף, מניעה

**מבוא**

בארבעת העשורים האחרונים עלתה באופן משמעותי שכיחותן של הפרעות האכילה בעולם המערבי. החמורות שבהן - אנורקסיה נרבוזה, בולימיה נרבוזה והפרעת אכילה התקפית. שכיחות זו נמצאת בסימן עלייה מתחילת שנות ה-60 של המאה הקודמת ומגיעה כיום לממדים אפידמיים. הפרעות אלה תוקפות בעיקר נערות ונשים צעירות בתקופה מכרעת בחייהן מבחינה התפתחותית. מדובר בשיעור של כ-10% מהמתבגרות והנשים באוכלוסייה הכללית, מתוכן כ-1%-0.5% לוקות באנורקסיה נרבוזה, כ-2% בבולימיה נרבוזה, כ-3% בהפרעת אכילה התקפית, והשאר בהפרעות אכילה לא ספציפיות אחרות.<sup>1</sup> מגמה דומה נצפית גם בישראל.<sup>2</sup>

הפרעות אלו מעוררות דאגה רבה וצורך במענה מיידי בקרב מומחים מתחום בריאות הציבור בעולם המערבי, זאת בשל ההשלכות הקשות שיש להן על כל תחומי החיים, ובעיקר בשל התחלואה הפיזית והנפשית ושיעורי התמותה הנחשבים לגבוהים ביותר מכל ההפרעות הפסיכיאטריות.<sup>3</sup>

הסיבות להיווצרות ההפרעות אינן ברורות ונוטים לראותן כהפרעות רב-סיבתיות המשלבות גורמים ביולוגיים, פסיכולוגיים, משפחתיים ותרבותיים. המודל חברתי-תרבותי מסביר בצורה משכנעת את התפתחותן של הפרעות אלו. על-פי תפיסה זו, מסרים ונורמות חברתיות-תרבותיות הם בעלי השפעה משמעותית על התפתחות וקבוע הפרעות אלה, בעיקר בהקשר לאידיאל הרזון, דימוי ותפיסת הגוף, והחשיבות הרבה הניתנת למשקל ולהופעה חיצונית על הצלחה והערכה עצמית.<sup>4</sup>

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. ויסות פתולוגי של משקל או בשפה העממית דיאטה ופגיעה בדימוי גוף וערך עצמי, נמצאו כגורמי הסיכון העיקריים להתפתחות כל טווח הפרעות האכילה.

המאמר הנוכחי יתאר בקצרה את כל טווח הפרעות האכילה, במיוחד בקרב ילדים ומתבגרים, יציג את גורמי הסיכון העיקריים תוך מתן דגש על המדיה והשפעתה על דימוי הגוף, ערך עצמי ועיסוק יתר באוכל, צורה ומשקל. בדיון יוצע כיצד ניתן וראוי להפוך את המדיה ממכשול לאמצעי יעיל במניעת הפרעות אכילה; כיצד ניתן לעשות בה שימוש מושכל לכיוון של העברת מסרים מקדמי בריאות במקום מסרים

<sup>1</sup> Treasure et al 2010

<sup>2</sup> Latzer, Witztum & Stein 2008

<sup>3</sup> Latzer & Stein, 2016

<sup>4</sup> Thompson & Stice, 2001

פוגעניים ומזיקים ולשלב את המתבגרים ואת בית המחקקים בהעלאת הנושא לסדר היום הציבורי.

### **הפרעות אכילה ופתולוגיה הקשורה באכילה**

בעשורים האחרונים גבר בקרב נערות ונשים צעירות העיסוק במראה החיצוני שלהן ואליהן מצטרפים בהדרגה גם הגברים. מגמה זו הלכה וגברה בעיקר סביב התפתחות תרבות הרזון כמודל ליופי, להצלחה, לכוח ולשליטה המאפיינת את החברה המערבית המודרנית. באופן פרדוקסלי, ככל שמודגש מודל זה כמדד הכרחי לאושר, כך ניכרת מגמה של עלייה במשקל בקרב האוכלוסייה ובכלל זה ילדים ומתבגרים. כפועל יוצא מכך, הלכה והתפתחה תעשיית הדיאטות, ועמה התנהגות אכילה בלתי סדירה, בלתי מאוזנת, שימוש בחומרים מזיקים לצורך ויסות משקל כמו משלשלים, משתנים, חוקנים, ריבוי ויטמינים, כדורי הרזיה, וכן ספורט כפייתי, אשר הלקוחות והנפגעים העיקריים שלהם הם מתבגרים. הפרעות אכילה מצויות על הטווח בין התנהגויות דיאטה חד-פעמיות דרך סימפטומים ופתולוגיה הקשורה באכילה, ועד הפרעות אכילה מלאות.

### **פתולוגיה הקשורה באכילה**

הפרעות אכילה (Eating Disorders) ופתולוגיה הקשורה באכילה (Disordered Eating), מתוארות כמכלול אחד של מחשבות והתנהגויות, שניתן ליחס לו את כל טווח הבעיות הקשורות בדימוי הגוף: דאגה לגבי צורת הגוף ומשקלו, דימוי גוף שלילי, עמדות ומחשבות לא תקינות לגבי אכילה, שימוש בדרכים לקויות לוויסות משקל (דיאטה) ועד לאובדן שליטה מוחלט, המתבטא בהתפתחות אנוורקסיה נרבוזה, בולימיה נרבוזה, הפרעת אכילה התקפית, והפרעות אכילה לא ספציפיות אחרות.<sup>5</sup> שלא כמו הפרעות אכילה, פתולוגיות הקשורות באכילה אינן נכללות בהכרח בקריטריונים האבחנתיים של הפרעות אכילה על-פי המדריך האבחנתי הפסיכיאטרי DSM-5,<sup>6</sup> אך הן מהוות גורם סיכון משמעותי להתפתחות מלאה של המחלה, ויש להן השלכות רגשיות וגופניות קשות.<sup>7</sup> הספרות המחקרית מדווחת כי התעסקות יתר בצורה ובמשקל והתנהגויות מזיקות התורמות לירידה במשקל עקב אי-שביעות רצון מהגוף נצפו בקרב כ-80% מבני הנוער במדינות רבות במערב, גם כאשר משקלם וגובהם היה בטווח התקין.<sup>8</sup> כמו כן, כ-50% מבנות ה-15 נוקטות באחת או יותר מההתנהגויות הנכללות תחת הקטגוריה של פתולוגיה הקשורה באכילה, וכי התנהגויות אכילה בעייתיות, כמו דילוג על ארוחות ודיאטות לסוגיהן, נמצאו נפוצות כבר בקרב ילדות בנות 9-10 שהן בעלות משקל תקין.<sup>9</sup> תופעה זו של אכילה בעייתית המכונה בספרות Disordered Eating אינה מעידה

<sup>5</sup> Hudson, Hiripi, Pope & Kessler, 2007; Treasure 2010

<sup>6</sup> American Psychiatric Association, 2013

<sup>7</sup> Thompson, 2004

<sup>8</sup> Rohde, Stice & Marti, 2015

<sup>9</sup> Skemp-Arlt, 2006

בהכרח על התפתחות הפרעת אכילה חלקית או מלאה בהמשך, אך בהחלט כרוכה בסבל רב, ועלולה להוות סיכון להתפתחות הפרעות אכילה מלאות.<sup>10</sup> נמצא כי עמדות והתנהגויות בעייתיות לגבי דיאטה נצפו בקרב מתבגרים בישראל בגיל מוקדם מאוד, אף בטרם גיל ההתבגרות. אחוז משמעותי מהנבדקים בכל טווח הגילאים גילו התעסקות יתר באוכל, ברזון ובאיבוד משקל. כ-50% מהנערות בישראל דיווחו כי הן נמצאות בדיאטה בהווה ו-75% דיווחו כי היו בדיאטה בעבר, למרות שרק כ-15% מתוכן הוגדרו כבעלות משקל עודף.<sup>11</sup> במחקרים חוזרים של ארגון הבריאות העולמי נמצא כי ישראל מדורגת במקום הראשון מתוך 34 מדינות באירופה, בהתנהגות של בני נוער המוליכה לירידה במשקל וכן באי-שביעות רצון ממשקל וצורת הגוף.<sup>12</sup>

מספר רב של מחקרים אשר בדקו פתולוגיה הקשורה באכילה בקרב מתבגרות ונשים צעירות בישראל הצביעו על מגמת עלייה בעיסוק יתר במשקל ובצורה ואי-שביעות רצון ממשקל הגוף. 20%-22% מהמתבגרות, בעיקר בנות 16-18, נמצאו עם פתולוגיה הקשורה באכילה, משמע בסיכון לפתח הפרעת אכילה.<sup>13</sup>

### הפרעות אכילה

על-פי המדריך האבחנתי הפסיכיאטרי האחרון DSM-5 מוגדרות הפרעות אכילה כהתנהגויות אכילה לא תקינות המובילות לפגיעה בבריאות הגופנית ו/או הנפשית של הפרט ואשר קשורות בין השאר בדימוי גוף וערך עצמי נמוכים. על-פי הקריטריונים האבחנתיים, מוגדרת **אנורקסיה נרבוזה** (Anorexia Nervosa) כצמצום אכילה משמעותי המוביל לירידה דרסטית במשקל, הנמוכה מן המצופה לגיל ולגובה, כמו גם פחד מעלייה במשקל למרות תת-המשקל, ועיוות בתפיסת הגוף וצורתו. בקרב כמחצית מהמקרים מתווספים להתנהגות המצמצמת גם התקפי אכילה בלתי נשלטים והתנהגויות מטהרות, כגון הקאות יזומות, שימוש במשלשלים או משתנים לוויסות המשקל. **בולימיה נרבוזה** (Bulimia Nervosa) מאופיינת באפיזודות חוזרות של התקפי אכילה בלתי נשלטים, של כמות גדולה של מזון בפרק זמן קצר, המלווים בשימוש באמצעים מפצים (כגון הקאות יזומות, שימוש במשלשלים, משתנים, חוקנים ועוד) לשם מניעת עלייה במשקל, בתדירות של לפחות אחת לשבוע בשלושת החודשים האחרונים לפני, וכן בערך עצמי נמוך המושפע ממשקל הגוף ומצורתו. **הפרעת אכילה התקפית** (Binge Eating Disorder), מאופיינת באפיזודות חוזרות של התקפי אכילה בלתי נשלטים של כמות גדולה של מזון בפרק זמן קצר, המלווים בתחושת אשמה, בושה ומצב רוח רע, בתדירות של אחת לשבוע לפחות במהלך שלושת החודשים האחרונים לפני וללא התנהגויות מפצות. כאשר התסמינים עונים רק על חלק מהקריטריונים של

<sup>10</sup> Latzer, 2003

<sup>11</sup> Neumark-Sztainer, Butler, & Palti, 1995

<sup>12</sup> Harel et al., 2006. גם קנדה נכללת במחקר זה.

<sup>13</sup> Latzer & Tzischinsky, 2003, 2005; Maor et al., 2006; Latzer, Spivak-lavi & Katz 2015; Gilat & Latzer, 2016

אבחנה מסוימת, אנו מכנים זאת הפרעות אכילה והאכלה ספציפיות אחרות ( Other Specified Feeding or Eating Disorder; OSFED), וכן הפרעות אכילה והאכלה שאינן ספציפיות (Unspecified Feeding or Eating Disorder; UFED). כל האחרונים מתארים מצבים בהם בולטים דפוסי אכילה בעייתיים ופתולוגיים אשר פוגעים בתפקוד אך לא עונים על הקריטריונים לאבחנה ספציפית. נמצא כי שיעור הפרעות האכילה החלקיות או הלא-ספציפיות הינו פי שניים משיעור הפרעות האכילה המלאות, וכי ללא טיפול מתאים, 50% מהן יתפתחו בהמשך להפרעת אכילה מלאה. ממצאים אלו מהעולם ומישראל מצריכים זיהוי ברור של גורמי הסיכון העיקריים להתפתחות הפרעות אלו ובחינה של דרכים למניעתן.

### השפעת הערכים החברתיים-תרבותיים

על-פי המודל החברתי-תרבותי, הפרעות אכילה נחשבות כהפרעות תלויות תרבות,<sup>14</sup> משמע לערכים חברתיים, נורמות ומסרים תרבותיים יש השפעה משמעותית על עיצוב התנהגות וגיוש זהות. בעידן המודרני ניתנת חשיבות ומשמעות רבה לערכים של הישגיות, מצוינות, תחרותיות, שליטה ומראה צעיר. לתוך כל אלה מועברים מסרים המאדירים את הרזון, ונותנים חשיבות רבה למשקל ולהופעה חיצונית כמדד להצלחה, שליטה ויופי.<sup>15</sup> לרוב, הציפיות הן לא מציאותיות ולא ניתנות להגשמה ולהשגה, ונמצאות בפער עצום עם הנתונים הגנטיים, הפסיכולוגיים והקוגניטיביים של הפרט. פערים אלו מעמידים את המתבגרות במצב של תסכול מתמיד ותחושת כישלון ועל כן מובילים לירידה בערך העצמי ופגיעה בדימוי העצמי ובדימוי הגוף. אלה מהווים את הקרקע הפורייה להתפתחות סימפטומים של הפרעות אכילה ובמקרים מסוימים אף להפרעות אכילה מלאות. נמצא שהפרעות אכילה בקרב נערות ונשים צעירות<sup>16</sup> מושפעות בעיקר מנורמות חברתיות הקשורות למשקל והופעה חיצונית. הרזון הפך להיות הזהות החדשה והמדד על-פיו נשים צעירות מעריכות את עצמן, את יכולת השליטה שלהן, את מידת ההצלחה והיופי שלהן. האוכל במובן זה הפך להיות השפה בה מתבטאת המצוקה במחול שדים בלתי אפשרי זה.

ההסברים לפגיעותן הרבה של נשים ללקות במחלה נעים מלחץ חברתי למראה רזה, המופנה בעיקר לנשים, דרך השינוי בזהות, מגדר, תפקיד ומין שעברה האישה במאה השנים האחרונות, ועד לתפיסה הפמיניסטית הרואה את השינויים במעמד האישה כמאיימים על עולם הגברים, המבקשים לצמצם את השפעתה ולדכא את עוצמתה. נוכח הציפיות הבלתי מציאותיות להיות אישה אידיאלית, משמע אישה כל-יכולה, הביטחון והערך העצמי מתערערים ודימוי הגוף נפגע. לנורמות הקשורות למשקל ולהופעה חיצונית עלולה להיות השפעה מרבית על קבוצות בסיכון, דרך כמה משתנים

Stice, 2002<sup>14</sup>

Feingold, 1992<sup>15</sup>

Hoek, 2006<sup>16</sup>

מתווכים, בייחוד דרך אמצעי התקשורת והסביבה הקרובה המושפעת מאותם מסרים ומעצימה את השפעתם.<sup>17</sup>

### המדיה כגורם סיכון לעידוד הפרעות אכילה

אחד מגורמי הסיכון החברתיים המשמעותיים המסבירים את התפתחותן של הפרעות האכילה הוא אמצעי התקשורת הרבים. המסרים המועברים במדיה מכוונים לבידור, העברת מידע, ארגון חברתי, פוליטי, חינוך ושיווק, ומכוונים לקהל גדול והטרונגי. מסרים אלה קוסמים במיוחד לילדים ולמתבגרים, שהם המושפעים העיקריים בשל היותם קהל שאינו ביקורתי, ומשום שהם נתונים תחת לחץ מתמיד להתאים עצמם לנורמות חברתיות. המדיה מהווה מרכיב חשוב בחיי היומיום של מרבית האוכלוסייה ובעיקר בקרב ילדים ובני נוער,<sup>18</sup> כאשר אמצעי התקשורת העיקרי בו עושים שימוש מתבגרים במאה ה-21 הוא האינטרנט, ובעיקר צ'טים, אינסטגרם ורשתות חברתיות.<sup>19</sup> ברשתות ניתנת חשיבות רבה להופעה החיצונית, שגם אם היא בלתי מציאותית, היא יוצרת תחרות סמויה ולרוב בלתי אפשרית להשגה. הפרסומות הביאו את מוצרי הדיאטה לכל בית.<sup>20</sup> בבית אמריקאי ממוצע, הטלוויזיה פועלת יותר משבע שעות ביום, ובכך חושפת את הצופים בה ל-35,000 פרסומות בשנה. המסרים הקשורים באידיאל הרזון משפיעים במיוחד על ילדים ובני נוער, אשר מפנימים בקלות יחסית מסרים לגבי יופי, מבנה גוף ודיאטה, כמדדים להצלחה ולהנאה. הכתבות והפרסומות במגזינים לבני נוער, בירחוני אופנה ובתוכניות הטלוויזיה מעבירים לצעירים מסר המבטיח שיופי וגזרה דקה חשובים יותר מאינטליגנציה, קריירה, ואפילו מבריאות. וחמור מכך, נמצא שאמצעי התקשורת המבליטים מסרים אלה, מכוונים באופן מודע להשפיע בעיקר על מתבגרות ונשים צעירות בעיקר משיקולים כלכליים. כך למשל, נמצא כי עיתוני נשים מכילים הרבה יותר פרסומות העוסקות באוכל, מזון דיאטתי, עיסוק בגוף והפחתת משקל, בהשוואה לעיתוני גברים וכי מגמה זו מתחזקת עם השנים.

התקשורת משפיעה גם באמצעות יצירת חיזוקים חיוביים להתנהגויות מזיקות, כמו הדגשה חוזרת ונשנית של חשיבות הדיאטה לבריאות, מזונות דיאטטיים ופעילות גופנית, והבלטה של דמויות אידיאליות רזות.<sup>21</sup> כך נמצא, שמשקלן של נשים המצולמות בתמונות בעיתונים ובאמצעי התקשורת הוויזואליים, ירד בצורה משמעותית בשלושת העשורים האחרונים.<sup>22</sup> כמו כן, ניתוח של תמונת נערת החודש ב-577 חוברות רצופות של המגזין *Playboy*, בין השנים 1953 ל-2001, הראה ירידה רצופה ומתמדת לאורך שנים אלה באינדקס מסת הגוף (BMI - משקל/גובה בריבוע) ובהיקף החזה והמותניים. בנוסף נמצא, שמשקלן של נשים המופיעות כיום בפרסומות, נמוך בממוצע ב-20% מאשר

<sup>17</sup> Stice & Shaw, 2007

<sup>18</sup> Ata, Ludden & Lally, 2007

<sup>19</sup> Patchin & Hinduja, 2010

<sup>20</sup> O'dea, 2007

<sup>21</sup> Stice & shaw 2007

<sup>22</sup> Weisman et al., 1992

המשקל המצופה בהתאם למין ולגיל הדוגמנית,<sup>23</sup> ונמצא קשר ישיר בין מידת הצפייה בדוגמניות רזות לבין ירידה בדימוי גוף ערך עצמי ואי-שביעות רצון ממבנה הגוף אצל צעירות,<sup>24</sup> וכן בין מידת החשיפה לבין התפתחות של הרגלי אכילה בעייתיים.<sup>25</sup> יודגש כי מסרים תקשורתיים המעודדים רזון נמצאו בעלי השפעה רבה יותר על דימוי גוף שלילי של מתבגרות, מאשר השפעתם של בני משפחה וחברים.<sup>26</sup> במחקר עדכני שנעשה בישראל נמצא קשר חיובי מובהק בין חשיפה לתקשורת, לטלוויזיה, לאינטרנט ולמגזינים, לבין רמות גבוהות יותר של בעיות בדימוי גוף ובעיות באכילה. כמו כן נמצא כי ככל שהנערות המתבגרות התעסקו יותר זמן ברשת החברתית פייסבוק, כך רמת הפתולוגיה הקשורה באכילה עלתה (כמו דחף לרזון, נטייה לבולימיה, דימוי גוף שלילי, עשיית דיאטות ועוד).<sup>27</sup> כמעט בכל אמצעי התקשורת נעשה שימוש כלכלי בפרסומות אשר מרביתן עוסקות בשיווק של מוצרי דיאטה, מזונות, אופנה ומוצרי קוסמטיקה. מרבית הפרסומות המבטיחות נעורי נצח, רזון, שליטה, מושלמות והצלחה, מתבססות על פיתוי, הבטחה, אשליה ופרדוקס. בנוסף, מוחדרים תכנים המוגדרים כמסרים פוגעניים באמצעות תוכניות טלוויזיה, וידאו-קליפים של מוזיקה, אופרות סבון, תוכניות ריאליטי ועוד.<sup>28</sup> התכנים המרכזיים הם של תחרות ותכונות כוחנית בין נשים, נשים כדמויות מניפולטיביות, כדמויות מפתות, ככנעות, כאובייקט ועוד. נמצא כי ככל שנערות נחשפות יותר לתכנים אלה, דימוי הגוף שלהן שלילי יותר והדחף לרזון גבוה יותר.<sup>29</sup> יתרה מכך, הופיעו גם טכנולוגיות מתקדמות כמו תוכנת photoshop, המאפשרות להציג את אותם מסרים ותכנים פוגעניים בצורה מטעה ולא מציאותית, אשר מעצימה את תחושות חוסר שביעות הרצון מהגוף, תחושת חוסר השליטה, ודחף מחודש לירידה במשקל. במקביל לתהליכים אלו פחתה באופן משמעותי תדירות הופעתן של נשים מלאות בפרסומות, בסרטים בטלוויזיה, בעוד באופן פרדוקסלי, שיעורי ההשמנה בעולם המערבי עלה והגביר את מעגל הקסמים המתעתע של הצורך הבריאותי בירידה במשקל.<sup>30</sup>

לא מפתיע אם כך, שבמדינות רבות בעולם המערבי, ובכללן ישראל,<sup>31</sup> נמצא שכ- 60%-80 מתבגרות ונשים צעירות אינן שבעות רצון ממשקלן ומהופעתן החיצונית, וכ- 30%-50 מהן עסוקות באופן קבוע בדיאטה. זאת, כאשר מרביתן הן בעלות משקל תקין או אף בתת-משקל.<sup>32</sup> מחקרים אחרים הראו שאחוז לא מבוטל של נערות ונשים,

<sup>23</sup> Weiseman et al., 1992; Voracek & Fisher, 2001

<sup>24</sup> Rohde et al., 2015; Thompson & Stice, 2001

<sup>25</sup> Stice & shaw 2007

<sup>26</sup> Blowers et al., 2003

<sup>27</sup> Latzer, Spivak-lavi & Katz, 2015

<sup>28</sup> Tiggemann & Pickering, 1996

<sup>29</sup> Harrison, 2006; Tiggemann, 2005a, 2005b

<sup>30</sup> Adair, 2008

Treasure et al., 2010; Garfinkel et al., 1995; Button et al., 1996; Neumark,

Neumark-Sztainer et al., 1995<sup>31</sup>

Stein et al., 1997<sup>32</sup>

שפיתחו בולימיה נרבוזה, למדו על השימוש בהקאות ובמשלשלים כדרך להורדת משקל רוב מתוך עיתונים, סרטי קולנוע וטלוויזיה.

מספר תאוריות חברתיות מנסות להסביר כיצד משפיעה המדיה על התפתחותן של הפרעות אכילה ואלה העיקריות שבהן: תאוריית ההשוואה החברתית, תאוריית ההחפצה ותאוריית ההפנמה.

### **תאוריית ההשוואה החברתית (Social Comparison)**

תאוריה זו טוענת כי האדם מעריך את עצמו באמצעות השוואה חברתית מתמדת מול אחרים הדומים לו וקרובים אליו או מול כאלה הנחשבים מושכים בעיניו.<sup>33</sup> האדם מטבעו משווה את דעותיו ויכולותיו עם אחרים הדומים לו, ודרך השוואה זו הוא מגבש את הערכתו העצמית. כשהפרט עושה את ההשוואה וחס נחות לעומת האחר, הוא נכנס למצב של דחק וההערכה העצמית שלו מתערערת. מכאן, על-פי תאוריה זו, יש לחשיפה לתקשורת כפי שהוצגה, השפעה שלילית משמעותית על דימוי הגוף והערך העצמי. נמצא כי מרבית הנשים בעולם המערבי נוטות להעריך את עצמן כבעלות משקל עודף, ללא קשר למשקלן האובייקטיבי, ולכן רובן מביעות אי-שביעות רצון מגופן. העיוות בתפיסה נובע מההשוואה למודלים מופנמים, שאינם מציאותיים ואינם אפשריים למימוש.<sup>34</sup> מאחר שהרזון של מרבית הנשים המוצגות בתקשורת אינו טבעי, ההשוואה שנוצרת יוצרת תחושת נחיתות ואי-שביעות רצון מהגוף. ככל שקיים פער בין תפיסתן את עצמן לבין מושא ההשוואה, כך גדלה תחושת התסכול, ובהתאם נפגעים דימוי הגוף והערך העצמי.<sup>35</sup>

לסיכום, המדיה המשדרת ללא הרף מסרים הקשורים באידיאל הרזון ונעורי הנצח ומציגה נשים העומדות בקריטריונים מחמירים אלה, מביאה להשוואה חברתית מתסכלת מאחר והיא יוצרת סתירות ופערים בין דימוי הגוף האינדיבידואלי, לבין זה הנתפס כאידיאלי. חשיפה חוזרת למסרים מעין אלה מגבירה תחושות של דיכאון והתעסקות בגוף, בייחוד בקרב אותן צעירות שהן פגיעות יותר ומלכתחילה הן בעלות הערכה עצמית ירודה, ועמדות והתייחסויות שליליות כלפי גופן.<sup>36</sup>

### **תאוריית ההפנמה (Internalization)**

תאוריית ההפנמה משתלבת בתאוריית ההשוואה החברתית ומתארת את תהליך ההפנמה הלא מודע של המסרים המועברים על-ידי המדיה ואשר הופכים למציאות. על-פי תאוריה זו, ככל שאנו נחשפים יותר למדיה, כך נראה את המסרים ואת הדימויים המשודרים כאמיתיים וכניתנים להשגה. המסרים השגויים מופנמים והופכים למציאות ומטשטשים את האבחנה בין מציאות לדמיון. בשאיפה להגשמת מסרים אלו נוצר מעגל קסמים של תסכול, תחושת כישלון, שאיפה מתמדת להגשמת המסרים, תסכול, כישלון,

Feastinger, 1954<sup>33</sup>

Bailey & Ricciardelli, 2010<sup>34</sup>

Goethals, 1986; Richins, 1991; Tiggemann & McGill, 2004<sup>35</sup>

Thompson & Heinberg, 1993<sup>36</sup>



והחזר חלילה. ככל שהחשיפה לתכני המדיה רבה יותר, כך גוברת תחושת הבלבול, הפגיעה בדימוי הגוף ובערך העצמי, ועולה הסיכון להתפתחותם של סימפטומים הקשורים להפרעות אכילה.<sup>37</sup> תהליך זה חמור במיוחד כשהמסרים מועברים לילדות צעירות שעדיין לא השיגו התפתחות קוגניטיבית ויכולת הפשטה ברמה המאפשרת אבחנה בין מציאות לדמיון. ילדות רכות בשנים, לא יודעות להבחין בין מציאות לבין מודלים מופנמים של יופי ולכן מודל היופי הופך עבורן למציאות שגויה המגבירה את תחושת הנחיתות.<sup>38</sup> כאשר ילדות ומתבגרות צופות בתמונות של דוגמניות, הן מעריצות בתחילה את הרזון של הדוגמנית, לאחר מכן משוות את עצמן אליהן, מפנימות את המודל הרצוי ומנסות לחקותו. ככל שהפער בין המודל האידיאלי של ההופעה החיצונית, לבין חוויית הנכחות במציאות גדול יותר, וככל שהמודלים מופנמים בגיל צעיר יותר, כך רמת שביעות הרצון של הנערה מהופעתה יורדת, דימוי הגוף נפגע והיא מצויה במעגל קסמים פגיע.<sup>39</sup>

#### תאוריית ההחפצה (Objectification)<sup>40</sup>

על-פי תאוריה זו, המסרים החברתיים והתקשורתיים הרווחים כיום, המדגישים את הרזון כאידיאל היופי,<sup>41</sup> גורמים לחברה להתייחס לנשים כאל חפץ, וכפועל יוצא מכך, גורמים לנשים להתייחס לעצמן כאל חפץ.<sup>42</sup> בהתייחסותן זו, הנשים תופסות את תחושת הערך העצמי שלהן כמבוססת בעיקר על המראה החיצוני שלהן, ובהתאם לכך מבקרות את עצמן. לתהליכים אלו יש השלכות פסיכולוגיות שליליות, ובכללן פתולוגיה הקשורה באכילה, אי-שביעות רצון מהגוף והערכה עצמית ירודה.<sup>43</sup> יודגש כי למרות שהמסרים הקשורים לאידיאל הרזון מועברים לכלל המתבגרים, הם יופנמו יותר אצל מתבגרות ונשים צעירות המצויות בסיכון גבוה לפתח הפרעות אכילה בעתיד, מאשר אצל צעירות ללא סיכון.<sup>44</sup> בנוסף, מתבגרות בעלות תכונות אישיות השכיחות בקרב צעירות עם הפרעות אכילה, כמו תחושת חוסר מסוגלות אישית, נוקשות, נטייה לפרפקציוניזם, הימנעות מקונפליקט, נטייה לרצייה ועוד, יושפעו יותר ובאופן נוקשה וטוטלי מהמסרים החברתיים המדגישים את אידיאל הרזון.<sup>45</sup> אמנם לא אצל כולן תפתח הפרעת אכילה מלאה, אבל אצל רובן תהיה פגיעה כלשהי בדימוי עצמי ובערך עצמי.<sup>46</sup> כמו כן, המודעות הציבורית הגוברת להפרעות אכילה, והחשיפה הגוברת של התחלואה עצמה באמצעות

Ahern, Bennett & Hetherington, 2008<sup>37</sup>

Eisenberg, Neumark-Sztainer, Story & Perry, 2005<sup>38</sup>

Thompson & Stice, 2001<sup>39</sup>

Fredrickson & Roberts, 1997<sup>40</sup>

Tigerman & Turing, 2004<sup>41</sup>

Basow, Foran & Bookwala, 2007<sup>42</sup>

Prichard & Tiggemann, 2005<sup>43</sup>

Stice & Shaw, 2007<sup>44</sup>

Rhodes et al., 2015; Mintz & Betz, 1988<sup>45</sup>

Harper & Tiggemann, 2008<sup>46</sup>

המדיה, יכולה אף היא להוות גורם מאיץ להתפתחות הפרעות אכילה או להחמיר אצל אלו שכבר נפגעו.

## דיון

הפרעות אכילה ופתולוגיה הקשורה באכילה (Disordered Eating) נמצאות בשכיחות עולה בעשורים האחרונים בעיקר בקרב נערות ונשים צעירות בעולם המערבי. הפרעות אלו כרוכות בתחלואה פיזית ונפשית מרובה ושיעורי תמותה גבוהים וקוראות לצורך לזהות גורמי סיכון להתפתחותן.<sup>47</sup> אחד מגורמי ההדק, המהווה את גורם הסיכון העיקרי להתפתחות הפרעות אלה הינו הערכים החברתיים-תרבותיים המאדירים את הרזון כמדד ליופי, הצלחה והערכה עצמית.<sup>48</sup> על-פי תפיסה זו, הפנמה של מסרים ונורמות חברתיות אלה מהווים את המסד העיקרי המשפיע ומשמר את התפתחותן של הפרעות אכילה ופתולוגיה הקשורה באכילה. אחת הדרכים השכיחות והעוצמתיות בעידן המודרני להעברת מסרים חברתיים בכלל ומסרים בנוגע לאידיאל הרזון כמודל ליופי והצלחה בפרט, היא באמצעות המדיה. מסרים אלו משפיעים בעוצמה רבה בעיקר על ילדים ומתבגרים המצויים בשלבי התפתחות מכרעת הן מבחינה פיזית והן מבחינה פסיכולוגית. מסרים אלו מועברים באינטנסיביות בערוצי המדיה השונים, לקהל תמים ולא ביקורתי, מופנמים כבר בגיל צעיר ועלולים לעוות מציאות, ליצור תחושת תסכול ולהוביל לאי-שביעות רצון ממבנה הגוף ומצורתו. הפגיעה בדימוי הגוף והערך העצמי ושימוש בדרכים מזיקות לירידה במשקל עלולים להוביל להתפתחות של פתולוגיה הקשורה באכילה ולהפרעות אכילה. מחקרים רבים הצביעו על השפעתה המזיקה של התקשורת, הן הכתובה והן האלקטרונית, על התפתחות כל טווח הפרעות האכילה. יחד עם זאת חשוב להדגיש כי לא כל נערה ואישה צעירה שחשופה למדיה ומושפעת ממנה תפתח בהכרח הפרעת אכילה מלאה, אך רובן תושפעה בצורה זו או אחרת ממסרים אלו ותיפגענה מהן. התקשורת משמשת לא אחת ראי של החברה על ערכיה, ונותנת תהודה נרחבת לנורמות התנהגות ולאופנה הרווחת. מכאן שהמדיה היא אולי האמצעי להעברת המסרים אך לא בהכרח הגורם להיווצרותם.

כיצד אם כך ניתן וראוי להפוך את המדיה ממכשול וגורם סיכון לאמצעי יעיל במניעה של הפרעות אכילה? כיצד ניתן לעשות במדיה שימוש מושכל לכיוון של העברת מסרים מקדמי בריאות במקום מסרים פוגעניים ומזיקים, וכיצד ניתן להיעזר במדיה לקידום תהליכים חברתיים כמו שינוי מדיניות חקיקה, והעלאת המודעות לנושא לסדר היום הציבורי? האם אמנם ניתן בעולם הערכים של היום להפחית את הלחץ המעודד רזון לא מציאותי ולהיעזר במדיה לצורך כך?

במונחים של מניעה ראשונית מתוארות בספרות מספר תוכניות מניעה עיקריות אשר בכולן ניתנת חשיבות מכרעת לתפקידם של ההורים והמחנכים בתהליך. בתוכנית

---

Latzer & stein 2016<sup>47</sup>  
Treasure et al., 2010<sup>48</sup>

מניעה מבוקרת שפותחה על-ידי סטורמר ותומפסון,<sup>49</sup> ניתנה הדרכה פסיכו-חינוכית בת 30 דקות לצעירות במטרה לסייע להן לבנות התנגדות להאדרת הרזון המופיעה במגזינים. אמנם התוכנית לא הביאה לשיפור בדימוי גוף ובדפוסי האכילה הבעייתיים, אך הפחיתה חרדה הקשורה למשקל, להופעה חיצונית ולאידאליזציה של דוגמניות (לא נעשה מעקב לטווח ארוך). תוכניות מניעה נוספות נעשו תוך שימוש בהדרכה פסיכו-חינוכית אשר התמקדה בהפחתת השפעת המדיה על המסר לרזון. הן הראו כיצד צורה (כמו שיטת פרסום) ותוכן (דוגמנית ארוכת רגליים) של מסרים מהמדיה משתלבים עם מסרים חברתיים-תרבותיים (הקנטה מצד חברים) שמאדירים את הרזון ומשמיצים את השמנות. בנוסף, עודדו את התלמידים ליצור "מדיה" משלהם שתעביר מסרים בריאים. נכון להיום לא הביאו תוכניות מניעה אלו להישגים משמעותיים בתחום של מניעת הפרעות אכילה לטווח הרחוק.

תוכניות מניעה נוספות בחנו את תפקידם של ההורים והמחנכים בעזרה בקריאה ביקורתית של המדיה ועיגונה במציאות החל מגילאי 8-10. התוכניות לצפייה ביקורתית של המדיה ניסו לעזור לתלמידים להבין שמסרי המדיה הם מובנים ומגמתיים, להבין שהמדיה מסבה הנאה אך בה בשעה גם מתעתעת ומחדירה מסרים, וכן להבין שהמדיה קשורה ישירות למסחר ולכדאיות כלכלית, והיא בעלת השלכות פוליטיות וחברתיות. על מנת להמחיש ולפתח גישה יותר ביקורתית התנסו נערים בני 13 בהטעה המכוונת לרחרח ריחות שונים של בושם ולנחש האם הם מיועדים לגבר או לאישה. אחר כך העמידו אותם על טעותם ולימדו אותם את הטכניקות בהן משתמשים פרסומאים לצורך שיווק המוצרים, תוך המחשה של תהליכים אלו במדיה.

ניסויים אחרים באו להמחיש לתלמידים כיצד ניתן לגרום להפנמת מסרים מוטעים ולהאמין בהם באמצעות מודלים של פסיכולוגיה התפתחותית. חוקרים אחרים בנו מודל על פיו ילדים פירשו מסרים. הילדים היו בשלב התפתחותי של חשיבה קונקרטי-אופרציונלית, והמסרים ששודרו כוונו להשפיע על שתיית אלכוהול. למודל זה היו שני שלבים: בשלב הראשון הודגם תהליך הפנמת מסרים המשדרים שהשפעתו של האלכוהול חיובית. הילדים נשאלו שאלות הבנויות על רצף הגיוני כמו: האם זו תמונה מציאותית? האם אני דומה לאיש בפרסומת? לדוגמה, אם ילד בן תשע רואה פרסומת של גברים משחקים כדור על החוף ושותים בירה כאשר הם מוקפים בחורות, הוא חושב שזה תסריט מציאותי, ושהוא דומה לאותם בחורים. לכן, מטבע הדברים הוא ירצה להידמות להם, ובכלל זה גם ירצה לשתות בירה. בשלב השני הודגם תהליך הפנמת מסרים עקיף, אשר בו, על מנת להידמות לגבר הנחשק בפרסומת ולשתות בירה לאחר מכן, הוכנסו לפרסומת אלמנטים מפתים ומהנים כמו מוזיקה פופולרית ועוד.<sup>50</sup>

ניסוי זה מסביר היטב את ההשפעה המזיקה של פרסומות שבהן מופיעות דוגמניות מפורסמות או אלילות נוער, כולן רזות, המשוקות בבגדים מסוימים. הילדה הקטנה בת השמונה תזדהה עם הבחורה המפורסמת, תרצה להידמות לה ולכן תבקש

Stormer & Thompson, 1995<sup>49</sup>

<sup>50</sup> אוסטין 1997, 1998 בתוך לוין וחובי

לרדת במשקל. הפרסומת הופכת עבודה למציאות. אוסטיין<sup>51</sup> השתמשה במודל זה למחקר מבוקר כדי לבחון את השפעת המדיה החינוכית על ילדים צעירים בני 7-8. הממצאים הראו את אופיין המשכנע של הפרסומות, התסריטים הלא מציאותיים, ואת חוסר היכולת של הילדים לבחון התנהגות במונחים של טוב/רע, נכון/לא נכון. לילדים לפני גיל שבע יש גם קושי להבין את הכוונה "למכור" כמאפיין עיקרי של פרסומות. במחקר זה ראו הילדים קלטת וידאו של המועצה לצרכנות ואחר כך ניתחו פרסומות על-פי הכללים שלמדו. החוקרים מצאו כי קבוצת הניסוי הייתה שונה מקבוצת הביקורת רק במספר משתנים, בהבנת המסר המשכנע, ובהבנה אם התסריט הוא מציאותי או לא. לאחר שלושה חודשים, נשמרו ההישגים שהושגו בקבוצת הניסוי. לאור ממצאי המחקר המליצו אוסטיין וחבריה כי במהלך צפייה בפרסומות במדיה, מורים והורים ישאלו את הילדים שאלות המבוססות על המודל: האם הדוגמנית הזאת נראית כך בגלל הפרסומת שהיא מציגה? האם אני אהיה כמוה אם ארכוש את המוצר אותו היא מפרסמת?<sup>52</sup>

תמיכה לחשיבות תפקידם של ההורים בכל הקשור להשפעת המדיה נצפתה גם בממצאי מחקר עדכני שנעשה בישראל בו נמצא כי שיעורי הפתולוגיה הקשורה באכילה היו נמוכים יותר באופן משמעותי אצל מתבגרות שהוריהן היו מעורבים יותר בדפוסי השימוש באמצעי המדיה השונים של בנותיהן באמצעות מעורבות סמכותית. כלומר, תמיכה מחד ומעורבות מאידך.<sup>53</sup> בתוכנית עדכנית למניעת הפרעות אכילה, אשר חלקה התמקד בצפייה ביקורתית במדיה בקרב נערות בנות 10-11 בישראל, נמצא כי בקרב הנערות שהשתתפו בתוכנית המניעה יחד עם אימהותיהן נצפתה ירידה בהתנהגויות פתולוגיות הקשורות באכילה: הייתה להן הערכה עצמית גבוהה יותר, הן הביעו יותר שביעות רצון מגופן ונקטו פחות בדיאטות להפחתה במשקל, זאת בהשוואה לנערות שעברו את התוכנית ללא אימהותיהן. החוקרת הדגימה שההורים הם סוכני החברות העיקריים עבור ילדיהם בכל תחומי החיים, ובכלל זה יש להם השפעה מכרעת על עמדות והתנהגויות לא תקינות בנושאי אכילה ומשקל. לכן המליצה לשתף אימהות בתוכניות למניעת הפרעות אכילה, יחד עם בנותיהן ולא בנפרד מהן.<sup>54</sup>

חוקרים אחרים בחנו האם ניתן למנף את המדיה לקידום בריאות כדרך נוספת להתמודד עם הבעיה. מספר מחקרים התמקדו בשימוש במדיה לשינוי דעת קהל בכל הקשור במניעה, להפכה "מאויב לאוהב". על-פי גישה זו יש לשתף את המדיה במאבק במקום להתנגד לה ולהיעזר בה לצורך העברת מסרים חיוביים. מספר מחקרים שנעשו במטרה להפחית עישון סיגריות ולעודד אכילה נכונה הראו כי קמפיין שמתוכנן היטב, בשילוב עם שיעורים ספציפיים בבתי ספר, הפחיתו את מספר התלמידים שהתחילו לעשן בחטיבת הביניים, הרחיבו את הידע על תזונה נכונה, ושיפרו את המצב הקרדי-וסקולרי באוכלוסיית המבוגרים. למיטב הידיעה, טרם נעשו מחקרים המשלבים את

<sup>51</sup> שם

<sup>52</sup> Stice & Shaw, 2007

<sup>53</sup> Latzer, Spivak & Katz, 2015

<sup>54</sup> ספיבק-לביא, 2015

המדיה לצורך מינוף והפצת מסרים מקדמי בריאות בנושאים הקשורים בהפרעות אכילה לקבוצות שונות של מתבגרים כגון, שאלת הזכות שלנו על גופנו, התפיסה שרזון אינו מדד להצלחה, הקשר בין צמצום אכילה להתקפי אכילה, המיתוס והסכנות שבדיאטות, הצורך בהעצמה נשית ועוד. הפרסומים השכיחים כוללים בדרך כלל סיפור אישי של חולה בהפרעת אכילה שהחלימה או אחרת שזועקת לעזרה. תוכניות אלה לא נמצאו בעלות ערך במניעה של הפרעות אכילה. להפך. הם היוו גורם מאיץ ומעודד להתפתחות של הפרעות אכילה אצל קבוצות בסיכון.

חוקרים הציעו כי אנשי מקצוע מתחום מניעת הפרעות אכילה יביעו מחאה באמצעות המדיה כנגד דיאטה, ניתוחים פלסטיים, פרסומות מגמתיות העושות שימוש לרעה בנשים המדגימות מוצרים, וכן פרסומות מזיקות המשודרות בזמני צפייה של ילדים. עוד הציעו להקים ועדות לבדיקת ההגינות בפרסום. המדיה בהקשר זה יכולה לשמש כפלטפורמה למחאה ציבורית לגבי פרסומות המשפילות נשים, לגבי עיוות משקל, צורה, אכילה, תפקידי מגדר ועוד. לדוגמה, העמותה האמריקאית להפרעות אכילה ANAD<sup>55</sup> הגישה ב-1988 עצומה כמחאה על הקמפיין של חברת 'הרשי' לחטיף שוקולד - "אתה אף פעם לא יכול להיות עשיר מדי או רזה מדי". בשל המחאה הקמפיין הופסק לאחר חודש. באופן דומה, קבוצת דיון אלקטרונית מחתה נגד פרסומת המציגה ילדה בת חמש מסרבת לאכול פרוסה מעוגת יום הולדת כי "זה יורד ישר לירכיים". החברה הפסיקה את הקמפיין.<sup>56</sup>

אחת הדרכים הנוספות היא לעשות שימוש אסטרטגי במדיה לשינוי מדיניות חברתית ולהפעלת לחץ על מקבלי החלטות וקובעי מדיניות. סוג זה של אקטיביזם מבוסס על ההבנה כיצד מדיה באופן כללי וכתבות חדשותיות באופן ספציפי מכתיבות את סדר היום. שימוש מסוג זה יכול לגרום לציבור ולעומדים בראשו להכיר בהפרעות אכילה כבעיה חברתית ולא כאוסף של מקרים פרטיים. אחת הדוגמאות הבולטות והמוצלחות היא השימוש שנעשה במדיה להעלות על סדר היום את מצוקת הטיפול בהפרעות אכילה בישראל, ואת השפעתה המזיקה של המדיה על התפתחות הפרעות אכילה. המחאה הציבורית והשיח הפתוח בעקבותיה הובילו ועזרו לקובעי המדיניות להיעזר באנשי מקצוע בתחום לחוקק חוק פורץ דרך המגן על צעירות וקטינות מפני השפעתה המזיקה של המדיה על התפתחות הפרעות אכילה. חוק זה המכונה "חוק הדוגמניות" הונח על שולחן הכנסת על-ידי ח"כ ד"ר רחל אדטו ואושר במארכס-2012. עיקרי החוק אוסרים על פרסומאים להפיק פרסומת בה מופיעה דוגמנית המצויה בתת-משקל וכן פרסומאי המפיק פרסומת המציגה דמות של אדם, שלגביה נעשה שימוש בעריכה גרפית, לרבות בתוכנת מחשב, לשם הצרת היקפי הגוף, יכלול בפרסומת הבהרה

National Association of Anorexia Nervosa and Associated Disorders<sup>55</sup>  
Stice, Maxfield & Wells, 2003<sup>56</sup>

כי בהכנתה נעשה שימוש בעריכה גרפית לשם הצרת היקפי גוף. החוק הוביל לשינוי משמעותי בחברה בישראל, זכה להכרה ומהווה מודל לחיקוי במדינות נוספות בעולם.<sup>57</sup>

### סיכום וכיוונים עתידיים

מאז ומתמיד ובמיוחד בתקופה הנוכחית, לאמצעי התקשורת יש השפעה מכרעת על עיצוב התנהגויות, ערכים, אמונות ואף תחושות ומצבי רוח. התקשורת היא בבואה של החברה ובהתאם נותנת תהודה נרחבת לערכים התרבותיים, לנורמות ולאופנה הקיימת. כפועל יוצא ניתן לומר כי למדיה יש תפקיד משמעותי בהתפתחות ובשימור הפרעות אכילה, בהעברת מסרים פוגעניים ומזיקים אשר מופנמים על-ידי ילדות צעירות והופכים להוויית חיים ומציאות עבורן. עדיין לא ברור אופי ההשפעה של המדיה ויש צורך במחקרים נוספים המבוססים על מודלים תאורטיים רב-ממדיים על מנת להבינה לעומק.<sup>58</sup> עם זאת עומד בפנינו אתגר רציני, להיעזר במדיה לצורך מניעה ולהפכה מגורם סיכון עיקרי לכלי חינוכי ומקור לקידום בריאות. כמו כן להיעזר במומחים מתחומי המדע, המחקר, האמנות, הפוליטיקה והעסקים כדי למנפה. יש לפתח תוכניות מניעה ראשוניות לבתי ספר ולקהילה, אותן יובילו המתבגרים עצמם בליווי קמפיין תקשורתי שיהיה אטרקטיבי לקהל היעד שלהם. מודגשת חשיבות ההדרכה של הורים ומחנכים לקריאה ביקורתית את התקשורת כבר בגיל צעיר מאוד, ובמיוחד יש לסייע לילדים לפתח עמדה ביקורתית כלפי מסרים הרסניים בכל הנוגע למגדר, צורת גוף, משקל ותפקיד.

### רשימת מקורות

- חוק הגבלת משקל בתעשיית הדוגמנות, התשע"ב, 2012.
- לצר, י' (2006). הפרעות אכילה ועמדות כלפי אכילה בישראל: סקירת מחקר וטיפול. **חברה ורווחה, כו, 4, 479-502.**
- ספיבק-לביא, ז' (2015). **הערכת תוכנית התערבות הממוקדת בהפנמת מסרים תקשורתיים, תחושת העצמה, ומעורבות הורית למניעת הפרעות באכילה בקרב תלמידות יסודי ואימהותיהם.** עבודה לקבלת תואר דוקטור. אוניברסיטת חיפה.
- Adair, L.S. (2008). Child and adolescent obesity: Epidemiology and developmental perspectives. *Physiology and Behavior, 94*, 8-16.
- Ahern, A. L., Bennett, K.M., & Hetherington, M.M. (2008). Internalization of the ultra-thin ideal: Positive implicit associations with underweight fashion models are associated with drive for thinness in young women. *Eating Disorders, 16*(4), 294-307.
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5®)*. American Psychiatric Pub.

<sup>57</sup>Levine & Murnen, 2009; חוק "הדוגמניות", 2012

<sup>58</sup>Stice & Shaw, 2007

- Ata, R.N., Ludden, B.A., & Lally, M. (2007). The effect of gender and family, friend, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *International Journal of Youth & Adolescence*, 36, 1024-1037.
- Bailey, S.D., & Ricciardelli, L.A. (2010). Social comparisons, appearance related comments, contingent self-esteem and their relationships with body dissatisfaction and eating disturbance among women. *Eating behaviors*, 11(2), 107-112.
- Basow, S., Foran, K., & Bookwala, J. (2007). Body objectification, social pressure and disordered eating behavior in college women: The role of sorority membership. *Ps. of Women Quarterly*, 31, 394-400.
- Blowers, L.C., Loxton, N.J., Grady-Flessner, M., Occhipinti, S., & Dawe, S. (2003). The relationship between sociocultural pressure to be thin and body dissatisfaction in preadolescent girls. *Eating Behaviors*, 4(3), 229-244.
- Button, E.J., Loan, P., Davis, J., & Thompson, M. (1996). A prospective study of self-esteem in the prediction of eating problems in adolescent schoolgirls: Questionnaire findings. *British Journal of Clinical Psychology*, 35, 193-203.
- Dittmar, H., & Howard, S. (2004). Thin-ideal internalization and social comparison tendency as moderators of media models' impact on woman's body-focused anxiety. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 23(6), 768.
- Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D., Story, M., & Perry, C. (2005). The role of social norms and friends' influences on unhealthy weight-control behaviors among adolescent girls. *Social Science & Medicine*, 60(6), 1165-1173.
- Feingold, A. (1992). Good-looking people are not what we think. *Psychological bulletin*, 111(2), 304.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Fredrickson, B.L., & Roberts, T.A. (1997). Objectification theory. *Psychology of women quarterly*, 21(2), 173-206.
- Garfinkel, P.E., Lin, E., Goering, P., ... (1995). Bulimia nervosa in a Canadian community sample: Prevalence and comparison of subgroups. *American Journal of Psychiatry*, 152, 1052-1058.
- Gilat, Y., & Latzer, Y. (2016). Emotional first aid in eating disorders: The unique role of hotlines and online services. In: Y. Latzer & D. Stein

- (Eds.), *Bio-psycho-social contributions to understanding eating disorders*, (pp. 141-154) USA: Springer.
- Goethals, G.R. (1986). Social comparison theory: Psychology from the lost and found. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 12, 261-278.
- Harel, Y., Koren, L., Grinvald, H.F., Ben David, Y., & Nave, S. (2006). *Youth in Israel*. Jerusalem: Ministry of Health and Education.
- Harper, B., & Tiggemann, M. (2008). The effect of thin ideal media images on women's self-objectification, mood, and body image. *Sex Roles*, 58(9-10), 649-657.
- Harrison, K., & Hefner, V. (2006). Media exposure, current and future body ideals, and disordered eating among preadolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 146-156.
- Hoek, H.W. (2006). Incidence, prevalence and mortality of Anorexia Nervosa and other eating disorders. *Current Opinion in Psychiatry*, 19(4), 389.
- Hudson, J.I., Hiripi, E., Pope, H.G. Jr., & Kessler, R.C. (2007). The prevalence and correlates of eating disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Biol Psychiatry*, 61(3), 348-58.
- Latzer, Y. (2003). Disordered eating and attitudes in Israel. In: M. Giovanni (Ed.), *Eating disorders in the Mediterranean area: An exploration in transcultural psychology* (pp. 159-182). NY: Nova Science Publishers.
- Latzer, Y., Spivak, Z., & Katz, R. (2015 on line). Disordered eating and media exposure in adolescent girls: The role of parental involvement and sense of empowerment. *International Journal of Adolescence and Youth*, 20(3), 375-391.
- Latzer, Y., & Stein, D. (2016). Preface: Bio-psycho-social contributions to the understanding of eating disorders: Consensus and controversies. In: Y. Latzer & D. Stein, (Eds.), *Bio-psycho-social contributions to understanding eating disorders*, (pp. xiii ) USA: Springer.
- Latzer, Y., & Tzischinsky, O. (2003). Weight concern, dieting and eating behaviors. A survey of Israeli high school girls. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 15(4), 295-306.
- Latzer, Y., Witztum, E., & Stein, D. (2008). Eating disorders and disordered eating in Israel: An updated review. *European Eating Disorders Review*, 16(5), 361-374.
- Levine, M.P., & Murnen, S.K. (2009). Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders: A critical review of evidence for a casual link between media, negative body image, and



- disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9.
- Levine, M.P., & Smolak, L. (1998). The mass media and disordered eating: Implications for primary prevention. In: W. Vandereycken & G. Noordenbos (Eds.), *The prevention of eating disorders* (pp. 23–56). London: The Athlone Press.
- Maor, N.R., Sayag, S., Dahan, R., & Hermoni, D. (2006). Eating attitudes among adolescents. *IMAJ-RAMAT GAN-*, 8(9), 627.
- Mintz, L.B., & Betz, N.E. (1988). Prevalence and correlates of eating disordered behaviors among undergraduate women. *Journal of Counseling Psychology*, 35(4), 463.
- Neumark-Sztainer, D., Butler, R., & Palti, H. (1995). Eating disturbances among adolescent girls: Evaluation of a school-based primary prevention program. *Journal of Nutrition Education*, 27(1), 24-31.
- O'dea, J. (2007). *Everybody's different. A positive approach to teaching about health, puberty, body image, nutrition, self-esteem and obesity prevention*. Victoria, Australia: Acer Press.
- Patchin, J.W., & Hinduja, S. (2010). Changes in adolescent online social networking behaviors from 2006 to 2009. *Computers in Human Behavior*, 26(6), 1818-1821.
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2005). Objectification in fitness centers: Self-objectification, body dissatisfaction, and disordered eating in aerobic instructors and aerobic participants. *Sex roles*, 53(1-2), 19-28.
- Richins, M.L. (1991). Social comparison and the idealized images of advertising. *Journal of Consumer Research*, 18, 71-83.
- Rohde, P., Stice, E., & Marti, C.N. (2015). Development and predictive effects of eating disorder risk factors during adolescence: Implications for prevention efforts. *International Journal of Eating Disorders*, 48(2), 187-198.
- Skemp-Arlt, K.M. (2006). Body image dissatisfaction and eating disturbances among children and adolescents: Prevalence, risk factors, and prevention strategies. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 77(1), 45-51.
- Stein, D., Meged, S., Bar-Hanin, T., Blank, S., ... (1997). Partial eating disorders in a community sample of female adolescents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*
- Stice, E. (2002). Risk and maintenance factors for eating pathology: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128, 825-848.

- Stice, E., Maxfield, J., & Wells, T. (2003). Adverse effects of social pressure to be thin on young women: An experimental investigation of the effects of "fat talk". *The International Journal of Eating Disorders*, *34*(1), 108-117.
- Stice, E., & Shaw, H. (2007). A meta-analytic review of eating disorder prevention programs: Encouraging findings. *Annual Review of Clinical Psychology*, *3*, 207-231.
- Stormer, S.M., & Thompson, J.K. (1995, November). The effect of media images and sociocultural beauty ideals on college-age women: A proposed psychoeducational program. Paper presented at the meeting of the Association for the Advancement of Behavior Therapy, N.Y.
- Thompson, J.K. (Ed.). (2004). *Handbook of eating disorders and obesity*. Hoboken, NJ: Wiley.
- Thompson, K., Heinberg, L., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Thompson, J.K., & Stice, E. (2001). Thin-ideal internalization: Mounting evidence for a new risk factor for body image disturbance and eating pathology. *Current Directions in Psychological Science*, *10*, 181-183.
- Tiggemann, M. (2005a). Body dissatisfaction and adolescent self-esteem: Prospective findings. *Body Image*, *2*, 129-135.
- Tiggemann, M., & Kuring, J.K. (2004). The role of body objectification in disordered eating and depressed mood. *British Journal of Clinical Psychology*, *43*, 299-311.
- Tiggemann, M., & McGill, B. (2004). The role of social comparison in the effect of magazine advertisements on women's mood and body dissatisfaction. *Journal of Social and Clinical Psychology*, *23*(1), 23.
- Tiggemann, M., & Pickering, A.S. (1996). Role of television in adolescent women's body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Eating Disorders*, *20*(2), 199-203.
- Treasure, J., Claudino, A.M., & Zucker, N. (2010). Eating disorders. *The Lancet*, *375*(9714), 583-593.
- Fisher, M., & Voracek, M. (2003). *Temporal changes in centrefolds': An analysis of shifting shapes*. Invited lecture, Human Biology and Nutritional Sciences Symposium, University of Guelph.
- Wiseman, C.V., Gray, J.J., Mosimann, J.E., & Ahrens, A.H. (1992). Cultural expectations of thinness in women: An update. *International Journal of Eating Disorders*, *11*, 85-89.