

## הקשר בין הערכה עצמית גלויה, הערכה עצמית סמויה ותנועה

**מאת:** : ענבל קליפלד, בוגרת תואר MA, בית הספר לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה.  
**בהנחיית:** ד"ר דיתה פדרמן, ביה"ס לטיפול באמצעות אמנויות, אוניברסיטת חיפה.

המחקר הינו מחקר מתאמי המקשר בין שני עולמות תוכן, מחד- חקר ההערכה העצמית, ששימש כר נרחב למחקר בתחום הפסיכולוגיה הקוגניטיבית והחברתית, ומאידך- חקר התנועה, המבוסס בעיקרו על עבודה תיאורטית בתחום הטיפול בתנועה. המחקר בחן קשרים בין מימדי תנועה לבין הערכה עצמית גלויה, הערכה עצמית סמויה ומידת ההגנתיות של ההערכה העצמית. נבחרו 27 מימדים הנגזרים מעבודתו של לאבאן, לפיהם כומתו סרטוני וידאו שתיעדו פעילות תנועתית. הערכה עצמית גלויה נמדדה ע"י שאלון דיווח עצמי. הערכה עצמית סמויה נמדדה ע"י כלי IAT, למדידת עמדות סמויות. מידת ההגנתיות של ההערכה העצמית הינה הפער בין ריבדי ההערכה העצמית. נדגמו 42 סטודנטיות וצעירות, שהתנדבו להשתתף בפעילות תנועתית שהתקיימה כחלק מהמחקר.

מטרת המחקר הייתה לבחון: (1) האם קיימים קשרים בין מימדים תנועתיים והרבדים השונים של הערכה עצמית (גלוי וסמוי)? (2) האם ניתן להבחין על סמך מאפיינים תנועתיים בין בעלי הערכה עצמית הגנתית לבעלי הערכה עצמית בטוחה? השערות המחקר היו כי ימצא קשר בין מימדי התנועה לבין כל אחד מריבדי ההערכה העצמית וכי הקשרים בין מימדי התנועה לבין הערכה עצמית סמויה יהיו משמעותיים יותר מאלה שבין מימדי התנועה לבין הערכה עצמית גלויה. בנוסף, שוער כי ימצא קשר בין מימדי תנועה לבין הגנתיות.

תוצאות המחקר הצביעו על קיומם של קשרים בין מימדי תנועה לריבדי ההערכה העצמית. נמצאו קשרים בין ארבעה מימדי התנועה (תנועה פנימה, תנועה החוצה, קרקוע ושימוש במשקל חזק) לבין הערכה עצמית סמויה וכן, נמצא קשר בין מימד תנועתי (תנועה במישור הסגיאטלי) לבין הערכה עצמית גלויה. נמצאה נטייה לקשר בין מימד תנועתי להגנתיות. ממצאים נוספים הצביעו על קיומו של משתנה מתערב של רקע בתנועה: קשרים רבים ומשמעותיים יותר בין מימדי תנועה לריבדי ההערכה העצמית והגנתיות, נמצאו בקרב נשים שאין להן ניסיון רב בתנועה (למשל, קשר חיובי בין הערכה עצמית גלויה לשימוש בשטף חופשי בתנועה נמצא רק בקרב קבוצה זו).

המחקר העלה ממצאים נוספים הנוגעים להבדלים במאפייניהן האישיים של שתי קבוצות, ע"פ רקע בתנועה: נשים בעלות ניסיון רב בתנועה הראו הערכה עצמית גלויה גבוהה יותר, הגנתיות גבוהה יותר ושימוש במגוון תנועתי רב יותר בהשוואה לנשים בעלות ניסיון מועט או חסרות ניסיון בתנועה.

תוצאות המחקר מציעות כי התבוננות בתנועה, בשילוב הערכה וורבלית, עשויה לספק מידע לגבי הערכה עצמית סמויה ולגבי מידת ההגנתיות של ההערכה העצמית. בכך מספק המחקר תמיכה להנחות מרכזיות מתחום הטיפול בתנועה, הנוגעות לקשר שבין תנועה לאישיות, ומציע פתח לחקירה עתידית, במדגמים גדולים ומגוונים יותר, תוך מדידה של מימדים אישיים ואישיותיים נוספים ותוך התחשבות ברקע תנועתי. זאת לאור ממצאי המחקר הנוכחי, המצביעים על האפשרות כי רקע בתנועה "ממסך" על חלק מהביטוי התנועתי של ריבדי ההערכה העצמית והגנתיות.

**מילות מפתח:** תנועה, הערכת תנועה, הערכה עצמית סמויה, הערכה עצמית גלויה, הגנתיות ההערכה העצמית, טיפול בתנועה.