רגשות מודעות עצמית וגמישות פסיכולוגית בפיתוח גוף מודל המשלב טיפול בקבלה ובמחויבות

רמי ורדי

תקציר

פיתוח גוף תחרותי שונה מענפי ספורט אחרים בכך שההצלחה בו אינה נמדדת בביצוע אתלטי אלא בהצגה ובהערכה של הגוף עצמו. עמידה בסטנדרטים נוקשים של שריריות, סימטרייה ורזון מושגת באמצעות אימונים עצימים ודיאטות קיצוניות תוך כדי חשיפה מתמדת להשוואות חברתיות ולביקורת. בתוך המציאות המורכבת של פיתוח גוף רגשות מודעות עצמית כגון אשמה, בושה, גאווה ומבוכה ממלאים תפקיד מרכזי. כך למשל אשמה יכולה לעודד מפתחי גוף להשתפר כי היא מחדדת את הפער בין מידת המאמץ והמחויבות הנוכחיים לבין דרישות הספורט, אך גם עלולה להכביד אם היא מתמשכת ומובילה לתחושת כישלון מתמדת. לעומת זאת בושה מערערת את תחושת הערך העצמי של מפתח הגוף משום שהיא נוגעת בזהות כולה ולא רק בהתנהגות מסוימת שלו. גאווה עשויה להיות מקור להתמדה אם היא נבנית על הישגים אותנטיים, אך להפוך לשבריריות אם היא נשענת כולה על מחמאות מהסביבה. לבסוף, מבוכה מתעצמת במיוחד לנוכח קהל ושיפוט פומבי, מכיוון שהיא חושפת את הפער בין התדמית הרצויה של מפתח הגוף לבין רגע מסוים, כמו הצגת הגוף על במת התחרות. למרות השפעתם המכרעת של רגשות מודעות עצמית הם כמעט לא נבחנו עד כה בהקשר של פיתוח גוף, ולא נעשה חיבור ישיר בינם לבין התערבויות פסיכולוגיות כגון טיפול בקבלה ובמחויבות. טיפול בקבלה ובמחויבות הוא גישה המתמקדת בפיתוח גמישות פסיכולוגית שעשויה לסייע לספורטאים לנהל לחץ וביקורתיות פנימית. במאמר מוצע מענה לפער הקיים בספרות באמצעות מסגרת אינטגרטיבית ראשונה, המחברת בין רגשות מודעות עצמית לעקרונות טיפול בקבלה ובמחויבות. במסגרת זו מודגש כי רגשות מודעות עצמית אינם רק מקור לקושי, אלא הם יכולים לשמש גם בסיס לחוסן נפשי ומוקד להתערבויות פסיכולוגיות. במודל האינטגרטיבי מובלטים הן הסיכונים הפסיכולוגיים הן הפוטנציאל ההסתגלותי בפיתוח גוף תחרותי ומתקיים חיבור ייחודי בין תאוריות של רגשות מודעות עצמית לעקרונות של טיפול בקבלה ובמחויבות. במאמר זה מסומן כיוון חדש למחקר עתידי ולפיתוח התערבויות מותאמות לענף פיתוח הגוף, ורגשות המודעות העצמית ממוקמים לא רק כמכשול, אלא גם כנקודת מוצא אפשרית לשינוי ולחוסן נפשי.

מילות מפתח: **פיתוח גוף תחרותי, רגשות מודעות עצמית, בושה, אשמה, מבוכה, גאווה, גמישות פסיכולוגית, טיפול בקבלה ובמחויבות.**

מבוא

פיתוח הגוף התפתח בארצות הברית בסוף המאה ה־19 בתור תופעת תרבות פנאי ששילבה אידיאלים של בריאות, כוח ואסתטיקה גופנית (Sevilmis et al., 2023). בשנות ה־70, עם עלייתם של מפתחי גוף מפורסמים כמו ארנולד שוורצנגר, הפך תחום פיתוח הגוף מתופעה מצומצמת לחלק מתרבות פופולרית עולמית וזכה לחשיפה רחבה באמצעות סרטים, מגזינים ותחרויות (Gavigan, 2023). כחלק מהתפתחות הענף הלך והתגבש אידיאל הגבריות השרירית שהדגיש משמעת ושליטה עצמית, והוא הפך לסטנדרט תרבותי מרכזי שהשפיע על הדרך שבה הוגדרו הצלחה ומעמד בקרב גברים. כאשר נשים החלו להשתלב בפיתוח גוף, הן התמודדו עם מסרים

סותרים: מצד אחד שבירת גבולות מגדריים והרחבת האפשרויות לנשיות ספורטיבית ומצד אחר ביקורת ציבורית על "פגיעה בנשיות" המסורתית (Boyle, 2005).

מעבר להתפתחות של פיתוח גוף בתור ענף ספורט שהוא גם תחרותי נטמע הענף בהדרגה בתרבות רחבה יותר של מראה ואסתטיקה. התרבות המערבית רואה בגוף פרויקט אישי מתמשך, שבו השגת "הגוף הנכון" היא הוכחה לערך עצמי (Heffernan & Warden, 2022). המדיה החברתית מעצימה מגמה זו: פלטפורמות כמו אינסטגרם ויוטיוב הפכו את הגוף לזירה מרכזית לחשיפה, להשוואה ולחיפוש אחר אישור חברתי (Wellman, 2020). בד בבד חלחלו האידיאלים של עולם פיתוח הגוף גם לעולם הכושר הכללי, ועקב כך הלחצים הפסיכולוגיים שבעבר אפיינו בעיקר מתחרים מקצועיים מתפשטים כיום לאוכלוסיות רחבות בהרבה (Ganson et al., 2025b).

במישור התחרותי פיתוח גוף תופס מקום ייחודי בעולם הספורט. בשונה מענפים אחרים ההצלחה בפיתוח גוף אינה נמדדת בביצוע מיומנות של ספורט אלא בשיפוט של הגוף עצמו. המתחרים מחולקים לקטגוריות של משקל, גיל ומין ונשפטים על פי קריטריונים אסתטיים קפדניים של שריריות, סימטריה ורזון. דרישות אלו מובילות לדיאטות מחמירות, לאימונים תובעניים ולטקסי פוזות שהם חלק בלתי נפרד מהעולם התחרותי (Steele et al., 2019). בד בבד הרשתות החברתיות רוויות בתמונות "לפני-אחרי" לצד שיתופי התקדמות של הגוף, שמחזקים השוואה לאחרים ומעמיקים את מרכזיות המראה בהגדרת הערך העצמי של מפתחי גוף (Griffiths et al., 2018a).

בתוך ההקשר התחרותי, שבו הגוף ממלא תפקיד כפול - גם אמצעי להבעת הערך העצמי וגם כלי עבודה ותוצר הנמדד בזירה התחרותית, מתחדדת מרכזיותם של רגשות מודעות עצמית (self-conscious emotions). רגשות אלה נובעים מהערכת העצמי ביחס לאחרים ולנורמות החברתיות, והם חלק בלתי נפרד מהחוויה הסובייקטיבית של מתאמנים בכלל ושל המתחרים והמתחרות בפיתוח גוף בפרט (Sabiston et al., 2021a).

ארבעה רגשות מודעות עצמית בולטים במיוחד בפיתוח הגוף: בושה (shame), אשמה (guilt), גאווה (pride) ומבוכה (embarrassment). כל אחד מרגשות אלה מתבטא בדרכים ייחודיות ומשפיע על האופן שבו מפתחי גוף תופסים את עצמם ואת גופם (Sznycer, 2019).

בושה מתבטאת בתחושת חוסר ערך כללית, למשל כאשר מתחרה מביט במראה וחווה את גופו כ"לא מספיק". אשמה לעומתה מתעוררת סביב כשלים הנתפסים כנתונים לשליטתו של הספורטאי, כמו החמצת אימון או חריגה מתפריט התזונה (Lewis, 2019). כך לדוגמה מפתח גוף שחוזר מאוחר מהעבודה ומוותר על אימון עשוי לחוש אשם כאילו "בגד בתוכנית האימונים" שלו. נוסף על הבושה ועל האשמה גאווה יכולה לשמש מקור לכוח ולמשמעת אם היא אותנטית ונשענת על התמדה ועל מאמץ, כמו תחושת סיפוק לאחר עמידה מוצלחת בתוכנית אימונים מאתגרת (authentic pride), אולם היא עלולה להפוך לשבריריות ואף למזיקה אם היא מבוססת על תחושת עליונות ועל השוואה מתמדת לאחרים (hubristic pride) (Dickens & Robins, 2022). דוגמה לכך היא מתחרה שחש עליונות רק כאשר הוא זוכה לחשיפה רבה באינסטגרם, אך מרגיש נחות כאשר תשומת הלב אינה מגיעה כמצופה. מבוכה, לבסוף, מועצמת במיוחד במצבי חשיפה פומבית על הבמה או מול מצלמות והיא

עלולה לערער את תחושת המסוגלות של הספורטאי (Vani et al., 2020). כך למשל מפתח גוף יכול לחוות מבוכה כאשר הוא מועד על הבמה בזמן הצגת פוזות או כאשר מופצת ברשתות החברתיות תמונה לא מחמיאה שלו.

למרות חשיבותם של רגשות מודעות עצמית עיקר המחקר בפיתוח גוף התמקד עד כה בהשלכות פתולוגיות כגון דיסמורפיה שרירית, פרפקציוניזם והפרעות אכילה (Mitchell et al., 2017; Paterna et al., 2021). טרם נעשתה הבחנה מספקת בין ביטויים סתגלניים, למשל אשמה שמעודדת חזרה למסגרת, לבין ביטויים לא־סתגלניים, כמו בושה חוזרת סביב מראה הגוף שמערערת את הערך העצמי ותורמת לשחיקה (Dickens & Robins, 2022; Selvi & Bozo, 2020). היעדר הבחנה זו הוביל להתערבויות שטחיות שאינן ממשות את הפוטנציאל המחזק הגלום ברגשות אלו לצד ההתמודדות עם נזקיהם (Jekauc et al., 2021).

טיפול בקבלה ובמחויבות (Acceptance and Commitment Therapy - ACT), שהתפתח בשנות ה־90 ונחשב לאחד המרכזיים בגל השלישי של הטיפולים הקוגניטיביים־התנהגותיים, מתמקד בפיתוח גמישות פסיכולוגית - היכולת להישאר פתוחים למחשבות קשות מבלי להילכד בהן ובו בזמן להמשיך לפעול בעקיבות בהתאם לערכים אישיים (Hayes et al., 2011). בהקשר של פיתוח גוף, שבו ההערכה העצמית נשענת במידה רבה על מראה ועל שיפוט חיצוני, עקרונות ACT עשויים להפחית את ההשפעות השליליות של רגשות מודעות עצמית, לעגן את תחושת הערך העצמי בערכים רחבים יותר כמו בריאות, התמדה וצמיחה אישית ולמנף רגשות אלו לטובת התפתחות.

למרות זאת המחקר על יישום ACT בפיתוח גוף עדיין אינו קיים: לא קיימת מסגרת כוללת שממקמת את רגשות המודעות העצמית בליבת החוויה הפסיכולוגית של מפתחי גוף (Sabiston et al., 2020a), והקשר בין עקרונות הטיפול ליישומם בפיתוח גוף נותר ברובו תאורטי ולא מבוסס אמפירית.

מטרת המאמר הנוכחי היא לענות על פער זה באמצעות הצעת מסגרת אינטגרטיבית המשלבת רקע תאורטי, ממצאים מהקשרים משיקים וכלים יישומיים. החידוש המרכזי הוא בהצגת רגשות מודעות עצמית לא בתור בעיה שיש להדחיק, אלא בתור נקודת מוצא להבנת המקורות לחוסן ולפגיעות בענף. נוסף על כך מוצע כי ACT ישמש בסיס להתערבויות מותאמות המכוונות הן לשיפור הביצועים הן לשמירה על הבריאות הנפשית של מפתחי הגוף. מסגרת זו עשויה לסמן כיוון חדש למחקר עתידי ולפיתוח כלים התערבותיים שיתמכו במפתחי גוף, תחרותיים ולא־תחרותיים, בהתמודדות עם לחצי הספורט (Ganson et al., 2025a; Gloster et al., 2020; Hayes et al., 2011; Levin et al., 2012).

רגשות בפיתוח גוף תחרותי

רגשות הם מנגנונים פסיכו־פיזיולוגיים מורכבים המכוונים את האדם במפגשיו עם הסביבה. רגשות משלבים חוויה פנימית סובייקטיבית, תגובות גופניות והבעות התנהגותיות ותורמים להבנה של העצמי, ליכולת ליצור קשרים חברתיים ולתהליכי קבלת החלטות (Gross, 2015). מעבר להיותם תגובות נקודתיות לאירועים מסוימים, רגשות פועלים כמצפן פנימי המארגן את החשיבה ואת הפעולה, והם חלק מרכזי בבניית הזהות האישית והחברתית (Keltner et al., 2019).

בתוך כך עולה מושג המודעות העצמית, שאותו חקר כבר בסוף המאה ה־19 ויליאם ג'יימס. במושג זה יש הבחנה בין ה"אני" החווה - תחושת העצמי המיידית, ל"אני" הנצפה - העצמי כפי שהאדם עצמו תופס ובוחן אותו (Monti et al., 2022). הבחנה זו יצרה את הבסיס להבנת היכולת להפנות את הקשב פנימה ולהתבונן בעצמי כאובייקט להערכה. גישות עדכניות, כמו זו של סוזן דיוויד, הרחיבו בהמשך את מושג המודעות העצמית והדגישו את עקרון הגמישות הרגשית - היכולת לנוע עם רגשות משתנים מבלי להילכד בהם או להגדיר באמצעותם את הזהות של האדם כולה. לפי דיוויד, גמישות רגשית היא היכולת להתבונן ברגשות ובמחשבות מנקודת מבט של "צופה מהצד", והודות לכך לבחור בפעולות התואמות ערכים אישיים (David, 2016).

מההבחנה של ג'יימס בין ה"אני" החווה ל"אני" הנצפה ועד להדגשה של דיוויד את עקרון הגמישות הרגשית, מתברר שהיכולת להיות מודע לעצמי ולרגשותיו של העצמי יוצרת גם קבוצה מיוחדת של רגשות - רגשות מודעות עצמית כמו, כאמור לעיל, בושה, אשמה, גאווה ומבוכה. רגשות אלו מופיעים כשהאדם רואה את עצמו דרך עיניים חיצוניות או פנימיות, והם תופסים מקום חשוב במיוחד בהקשרים של ספורט תחרותי כמו פיתוח גוף, שבו הגוף הוא גם כלי העבודה של הספורטאי וגם התוצר שנשפט בפומבי (Steele et al., 2019).

בושה נחשבת לאחד הרגשות המרכזיים מבין רגשות המודעות העצמית. בהקשר של פיתוח גוף, שבו הגוף מצוי במוקד תמידי של שיפוט והשוואה, חוויות בושה אינן מוגבלות לרגעי התחרות על הבמה, אלא משתרעות גם לשגרת האימונים, לצילומי התקדמות ולנוכחות ברשתות החברתיות - בכל מצב שבו הגוף הופך לאובייקט לביקורת ולהשוואה. כאשר חוויות של שיפוט חוזרות ונשנות, הן עלולות להתפתח לבושה כרונית, מצב המגביר את הסיכון לדימוי גוף שלילי, מחמיר את המצוקה סביב המראה ואף עלול להוביל לדפוסים דיסמורפיים ולהימנעות מתחרויות (Cooper et al., 2020; Şentürk & Gobel, 2023). בהשוואה לרגשות מודעות עצמית אחרים בושה נתפסת כרגש סתגלני פחות, שכן היא אינה ממוקדת בפעולה שניתן לתקן, אלא מערערת את כלל תחושת העצמי של הספורטאי.

אשמה, בשונה מבושה, היא רגש המתמקד בפעולה שניתנת לתיקון ולפיכך היא יכולה לשמש מקור למוטיבציה ולשיפור. בקרב מפתחי גוף אשמה מתבטאת במצבים יום־יומיים כגון החמצת אימון, חריגה מהתפריט או ויתור על תרגול פוזות. במצבים אלו תחושת האשמה מאותתת כי אפשר היה לפעול אחרת, וכך היא עשויה לתרום לשיפור ההתנהגות העתידית (Lewis, 2019). אך כאשר אשמה נעשית עיקשת ובלתי גמישה, היא עלולה להתפתח לענישה עצמית ולנוקשות מופרזת סביב אימונים ותזונה ולהוביל למעגל כפייתי הפוגע ברווחה הנפשית ובביצועים לאורך זמן (Sparkes et al., 2013). בניגוד לבושה אשמה טומנת בחובה פוטנציאל לשינוי ולתיקון - כל עוד היא נשמרת במידה.

מעבר לרגשות הנתפסים כסתגלניים פחות כמו בושה ואשמה, גם רגשות מודעות עצמית חיוביים יותר, ובראשם גאווה, ממלאים תפקיד מרכזי בחווייתם של מפתחי גוף. גאווה יכולה מצד אחד לחזק את הזהות הספורטיבית ולתרום לחוסן נפשי ומצד שני להפוך למקור ללחץ ולפגיעות. בצורתה האותנטית, הנשענת על התמדה, על משמעת ועל השקעה אישית, גאווה מחזקת תחושת הישג פנימית ותורמת ליכולת להתמודד עם אתגרים. בענפי ספורט הישגיים, ובמיוחד בפיתוח גוף, היא מתבטאת בניצחונות, במדליות ובחשיפה ברשתות החברתיות. כך

למשל שמירה עקיבה על יעד אחוזי שומן בהכנה לתחרות או זכייה במדליה לאחר חודשים של עבודה מאומצת הן דוגמאות לגאווה אותנטית (Sparkes et al., 2013).

לעומת גאווה אותנטית, גאווה היבריסטית נשענת על תחושת עליונות ומתאפיינת בתנודתיות ובפגיעות רגשית (Aicinena, 2011). מאפייני הסביבה בענף פיתוח הגוף, כמו חשיפה מתמדת, שיפוט פומבי והדומיננטיות של הרשתות החברתיות, נוטים להטות את חוויית הגאווה לכיוון גאווה היבריסטית. תמונות "לפני-אחרי" שזוכות למאות לייקים הופכות את האישור החיצוני למדד עיקרי לערך עצמי. כאשר האישור החיצוני פוחת או אינו תואם את ציפיות הספורטאי, תחושת הגאווה עלולה להתפרק במהירות ולהותיר אחריה ריקנות ותסכול. דפוס זה תועד במחקרים על שימוש במדיה חברתית ודימוי גוף בענף פיתוח הגוף ונמצא קשור למצוקה רגשית ולשימוש לא בריא בחומרים לשיפור המראה (Cooper et al., 2020; Griffiths et al., 2018b). כלומר מתברר שגאווה היא רגש מורכב: בצורתה האותנטית היא מקור לחוסן ולהישגים, אך אם היא נשענת בעיקר על הכרה חיצונית, היא עלולה להפוך למקור ללחץ ולפגיעות.

לעומת גאווה, המבטאת את הצד המחזק של חשיפה והישגיות, מבוכה מגלמת את הפגיעות הנלווית לחשיפה עצמה - שני רגשות שונים שמקורם במצב יסודי אחד, שבו הגוף עומד כל הזמן במוקד הבחינה הציבורית (Vani et al., 2023). מבוכה תופסת מקום נרחב בהקשר של פיתוח גוף. עצם החשיפה הגופנית מול שופטים, קהל ומתחרים מגבירה את הסיכוי לחוות אותה. אפילו תקלה זעירה, למשל ביצוע פוזה לא מדויקת, עלולה להפוך לחוויה מציפה בעת עמידה על במה. לעיתים מדובר ברגש קצר טווח שיכול לשמש זרז לשיפור טכני, אך כאשר חוויות המבוכה חוזרות ונשנות הן פוגעות בתחושת המסוגלות, מעודדות הימנעות (כגון דחיית פוזות מסוימות או הימנעות מצילומי התקדמות) ומחלישות את היציבות הרגשית סביב תחרות (Michela Marzano-Parisoli, 2001). דפוס זה מתועד בספרות העוסקת בספורט המבוסס על מראה ועל דימוי גוף (Johansson, 2003).

מכלול הרגשות שתוארו ממחיש כיצד פיתוח גוף יוצר פרופיל רגשי מורכב של רגשות מודעות עצמית. חלקם עשויים לשמש מקור לחוסן, כמו אשמה סתגלנית או גאווה אותנטית, ואילו אחרים עלולים להפוך למכשול כשהם מתמשכים או תלויים בהכרה חיצונית, כמו בושה, גאווה היבריסטית או מבוכה מצטברת. למרות זאת נכון להיום אין מחקר שיטתי הבוחן את המנגנונים הרגשיים עצמם או מבחין בבירור בין ביטויים סתגלניים ללא־סתגלניים בהקשר של פיתוח גוף (Cooper et al., 2020; Mitchell et al., 2017; Tangney et al., 2007).

טבלה 1
רגשות מודעות עצמית: הגדרה כללית, ההקשר הספורטיבי ודוגמאות מפיתוח גוף תחרותי

רגש	הגדרה כללית	ההקשר הספורטיבי	דוגמה קונקרטית בפיתוח גוף
בושה	חוויית חוסר ערך עצמי כולל, תפיסה שהעצמי "פגום"	מתעוררת בחשיפה ובשיפוט חיצוני	מתחרה שעולה לבמה ומרגיש שגופו "לא מספיק" ביחס לאחרים; חוויות בושה בצילומי התקדמות או בשיח ברשתות החברתיות
אשמה	רגש המתמקד בפעולה שניתן היה לבצע אחרת	משמשת מנוע לשיפור או להחמרה בהתנהגות	תחושה בעקבות החמצת אימון, חריגה מהתפריט או ויתור על תרגול פוזות; יכולה להוביל למחויבות מחודשת או לענישה עצמית נוקשה
גאווה	תחושת הישג פנימית או עליונות ביחס לאחרים	מסייעת בבניית חוסן נפשי או חושפת את הספורטאי לפגיעה בערך העצמי	גאווה אותנטית - עמידה עקיבה ביעדי האימון; גאווה היבריסטית -ירידה חדה בתחושת הערך כאשר לייקים במדיה החברתית פוחתים
מבוכה	חוויה רגעית של אי־נוחות מול אחרים	נפוצה בחשיפה פומבית ובטעויות טכניות	פוזה לא מדויקת מול שופטים; תנועה בלתי מתוכננת בצילומים; הימנעות מחשש לחוויה מביכה חוזרת

רגשות מודעות עצמית בפיתוח גוף: מסגרות תאורטיות ומגבלותיהן

כדי להבין את תפקודם של רגשות מודעות עצמית בפיתוח גוף תחרותי, חשוב לבחון אותם לא כתופעות מבודדות אלא כצומת שבו נפגשים כמה כוחות תאורטיים. רגשות אלו אינם עומדים בפני עצמם, אלא משקפים את האופן שבו ספורטאים מתמודדים עם מתחים מתמשכים בין אידיאלים, נורמות חברתיות וזהות אישית (Sabiston et al., 2021).

אחת המסגרות המרכזיות להבנת רגשות מודעות עצמית היא תאוריית הפער העצמי, המתארת כיצד רגשות אלו נובעים מהשוואה בין המצוי לרצוי. כאשר קיים פער משמעותי בין "העצמי הנתפס", האופן שבו הספורטאי תופס את עצמו בפועל, ל"עצמי האידיאלי" שהפנים ושאליו הוא שואף, עולה הסיכון לתחושות של תסכול, חוסר שביעות רצון ואף דיכאון (Higgins, 1987). בפיתוח גוף אידיאל המראה כמעט אינו ניתן להשגה - שמירה מתמשכת על אחוזי שומן חד־ספרתיים, סימטריה קפדנית ומראה "יבש" לאורך זמן. הפער הזה קשור במצוקה רגשית ואף עלול לתרום להתפתחות דיסמורפיה שרירית (Du Rocher et al., 2023).

עם זאת בספרות מצטיירת תמונה מורכבת: לא בכל מקרה הפער בין הרצוי למצוי נחווה באופן שלילי. עבור חלק מהספורטאים פער זה מתפרש גם כמניע להשקעה, להתמדה ולהתקדמות (Lewallen & Behm-Morawitz, 2016; Phillips & Silvia, 2005). לכן לצד ההיבט הפתולוגי שבהשוואות המאפיינות את פיתוח הגוף עולה השאלה אם בפער זה טמון גם פוטנציאל סתגלני - כזה שיכול להניע תהליך של צמיחה, של שיפור ושל חיזוק הזהות הספורטיבית. הבנה כזו מאפשרת לראות ברגשות המודעות העצמית לא רק גורם סיכון שיש למתן, אלא גם חלק ממסלול של חוסן, בהתאם לאופן שבו הספורטאי מפרש את חוויותיו ומתמודד עימן.

תאוריית ההחפצה מציעה עוד זווית להבנת החוויות הרגשיות המורכבות בפיתוח גוף. לפי תאוריה זו, כאשר הגוף נתפס כאובייקט, הוא נתון לשיפוט מתמיד - תהליך שעלול להוביל לבושה, לחרדה ולעיתים אף לדיכאון (Fredrickson & Roberts, 1997). בפיתוח גוף חוויית ההחפצה מתרחשת בעקיבות: על הבמה, מול המראות בחדר הכושר או ברשתות החברתיות.

בהקשר זה מחקרים מצביעים על הקשר בין שימוש מוגבר במדיה חברתית לעלייה בהחפצה עצמית ובדימוי גוף שלילי (Sarda et al., 2025).

אולם החפצה אינה בהכרח חוויה שלילית. עבור חלק ממפתחי הגוף היא עשויה לשמש משוב מתקן ולהיות הזדמנות לזהות נקודות לשיפור ולחזק את תחושת השליטה והמסוגלות (Cohen et al., 2021). כלומר המבט החיצוני יכול להיחוות לא רק כביקורת שיפוטית, אלא גם ככלי עבודה מקצועי. למרות זאת האפשרות לראות בהחפצה משאב ולא רק גורם סיכון כמעט לא נבחנה, ובספרות היא עדיין מוצגת בעיקר בהקשר פתולוגי. נקודת מבט זו עשויה להיות משמעותית במיוחד, שכן אופן הפרשנות של ההחפצה משפיע ישירות על רגשות מודעות עצמית: היא יכולה להעצים בושה ומבוכה, אך באותה מידה גם לעודד אשמה מתקנת או גאווה אותנטית (Tiggemann, 2022).

עוד ממד שבו הקשר בין הגוף לרגשות מודעות עצמית מתחדד הוא מודל הערך העצמי המותנה, שלפיו הערך של האדם נשען בעיקר על תחום מרכזי אחד (Crocker & Wolfe, 2001). אצל מפתחי גוף התחום הזה הוא לרוב המראה החיצוני, ולכן חריגה מהתפריט, ירידה במספר הלייקים או סטייה קלה מהמשקל האידיאלי עלולות להתפרש ככישלון כולל ולעורר בושה עמוקה. בהתאם לכך שינויים הנתפסים כשליליים בהרכב הגוף נמצאו קשורים בירידה ברווחה הנפשית (Vani et al., 2023).

אולם כאשר תחושת הערך העצמי נשענת גם על מקורות אחרים מעבר לפיתוח גוף, כמו קשרים חברתיים, קריירה או תחביבים, ההשפעה השלילית נחלשת והאיזון הנפשי נשמר (Brown, 2014). בנקודה זו רגשות המודעות העצמית הופכים למתווך מרכזי, משום שהם מעניקים ללחץ את משמעותו בפועל ולעיתים אף קובעים אם הוא יתורגם למסלול של פגיעות או של חוסן (Lewis, 2019). מרכיבי זהות נוספים יכולים לחזק רגשות סתגלניים, למשל לעגן את תחושת הגאווה בהישגים רחבים יותר או למתן תחושות אשמה סביב חריגה מהתפריט, אך באותה מידה הם גם עלולים להעצים רגשות לא־סתגלניים כאשר הם הופכים למוקד להשוואות חברתיות מתמשכות ומגבירים בושה או מבוכה (Benson & Bruner, 2018; Stevens et al., 2021).

במעבר מהמודלים התאורטיים אל המציאות היום־יומית של מפתחי גוף רגשות מודעות עצמית אינם רק תוצאה סופית של התהליכים, אלא מנגנון פעיל שמשפיע באופן מתמשך על עולמם הרגשי של מפתחי גוף. כך למשל בושה עלולה להפוך למקור למצוקה כרונית כאשר הפערים בין הרצוי למצוי גדולים והלחץ של ההחפצה העצמית מתעצם; אשמה יכולה לשמש מנגנון מתקן כאשר היא נתמכת בסביבה תומכת ומכילה, אך עלולה להפוך למלכודת של נוקשות וענישה עצמית כאשר הערך העצמי נשען כולו על מראה; גאווה עשויה להיות אותנטית ולחזק התמדה כשהיא נשענת על מאמץ, אך להפוך לשבירה כשהיא מבוססת בעיקר על אישור חיצוני; ומבוכה, שבמקרים מסוימים מובילה להימנעות, יכולה במצבים אחרים לשמש מנוע לשיפור טכני ולצמיחה אישית (Sabiston et al., 2020b).

במבט ביקורתי, אף לא אחת מהתאוריות הקיימות מספקת לבדה הסבר מלא לחוויית המורכבות שבפיתוח הגוף. כדי להבין את החוויה המורכבת הזאת נדרשת מסגרת אינטגרטיבית, שבה רגשות המודעות העצמית הופכים לווסת מרכזי: נקודת המפגש שבה לחץ יכול להתפרש ככוח מניע לצמיחה, להתמדה ולחוסן, או לחלופין כגורם המוביל למצוקה, להימנעות ולשחיקה (Sabiston et al., 2021).

גמישות פסיכולוגית, פיתוח גוף ו־ACT

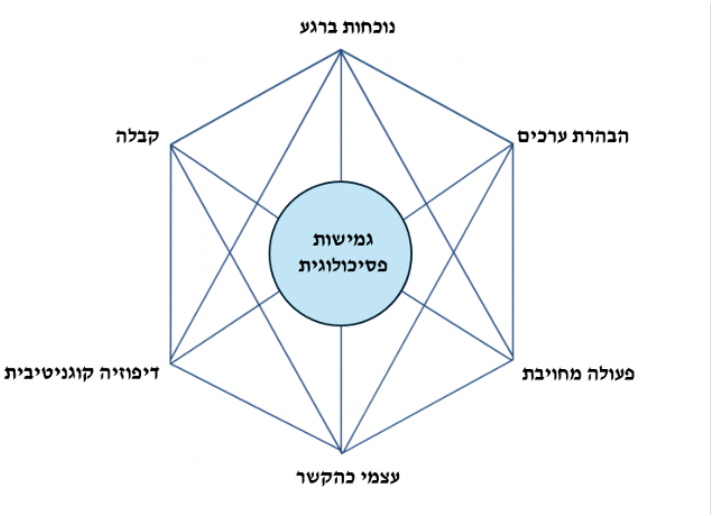
הטיפול הקוגניטיבי־התנהגותי (CBT) התפתח בשלושה "גלים" מרכזיים. הגל הראשון התבסס על עקרונות ביהביוריסטיים ושם דגש בשינוי התנהגותי דרך חיזוקים ועונשים. הגל השני שילב את הממד הקוגניטיבי מתוך הבנה שמחשבות ואמונות משפיעות על הרגשות ועל ההתנהגות, והתמקד בזיהוי ובשינוי של דפוסי חשיבה לא מועילים. גל זה הביא להצלחות משמעותיות בטיפול בהפרעות חרדה, בדיכאון ובהפרעות אכילה והפך לאחת השיטות הנפוצות והנחקרות ביותר בפסיכותרפיה המודרנית. אך גישה זו ספגה גם ביקורת, שכן הטיפול מתמקד בתוכן המחשבות יותר מאשר באופן שבו האדם מתייחס למחשבות אלה ומתמודד עימן בחיי היום־יום (Hayes et al., 2011).

מתוך הביקורת על הגל השני של CBT נולד הגל השלישי, שבמרכזו התערבויות המדגישות קבלה (acceptance), גמישות פסיכולוגית (psychological flexibility) וקשיבות (mindfulness). אחת המרכזיות שבהן היא טיפול ACT (Hayes et al., 2011; Levin et al., 2012). ACT מציע תפיסה שונה: במקום לנסות לסלק רגשות שליליים או לשנות את תוכן המחשבות, הדגש עובר אל היכולת לקבל את קיומם של רגשות ומחשבות לא נעימים, ליצור מהם מרחק בריא ולהמשיך לפעול בהתאם לערכים אישיים. המטרה המרכזית של ACT איננה היעדר מצוקה או העלמת רגשות שליליים, אלא היכולת לנוע איתם בגמישות, להכיר בהם אך לא להיות תחת שליטתם ובו בזמן לשמר תפקוד, משמעות ומחויבות אישית לערכים חשובים גם בנוכחות קשיים (Gloster et al., 2020).

את עקרון הליבה של ACT ממחיש תרשים ה־Hexaflex, המציג שישה תהליכים מרכזיים: קבלה (שהייה עם רגשות לא נעימים מבלי להדחיקם), דיפוזיה קוגניטיבית (התבוננות במחשבות כבתכנים חולפים ולא כאמיתות מוחלטות), נוכחות ברגע (מיקוד בחוויה הנוכחית), עצמי כהקשר (תפיסת העצמי כרחב וגמיש יותר מהמחשבות והרגשות), הבהרת ערכים (זיהוי מהותי של מה חשוב לאדם) ופעולה מחויבת (פעולות עקיבות בהתאם לערכים גם בנוכחות קושי). תהליכים אלו שזורים זה בזה, ומטרתם המשותפת היא טיפוח גמישות פסיכולוגית (Gardner & Moore, 2017).

תרשים 1

מודל ההקספלקס (Hexaflex) בטיפול בקבלה ובמחויבות (ACT). התרשים מציג את ששת התהליכים המרכזיים: קבלה, דיפוזיה קוגניטיבית, נוכחות ברגע, עצמי כהקשר, הבהרת ערכים ופעולה מחויבת ואת האופן שבו שילובם תורם לפיתוח גמישות פסיכולוגית.



בהקשר של ספורט, ובמיוחד בפיתוח גוף, גמישות פסיכולוגית מאפשרת לרכך את ההשפעה של הערכות חיצוניות, כמו ציוני שופטים, השוואות חברתיות או ביקורת עצמית, ובבד בבד לשמור על ויסות רגשי בריא דרך חיבור בין פעולות הספורטאי לערכיו האישיים. כאשר את פעולותיו של הספורטאי מנחים ערכים, למשל הישגיות או התקדמות אישית, ולא מחשבות או רגשות ביקורתיים, הוא יכול להשתחרר ממעגל תגובתי נוקשה שבו המחשבות שולטות בהתנהגות (Prior et al., 2025). בדרך זו גמישות פסיכולוגית יכולה להפחית חוויות של בושה, אשמה או גאווה שבריריות ולחזק הן את הרווחה הנפשית הן את ההתמדה בספורט לאורך זמן (Godbee & Kangas, 2020).

כדי להמחיש את הרעיון של גמישות פסיכולוגית במציאות התחרותית של פיתוח גוף, ניתן דוגמה של מפתח גוף שחווה בושה קשה בעקבות הערה שלילית מהשופטים. במקום להילכד בתחושה ולפרש אותה כהוכחה שהוא "לא מספיק טוב", עקרונות ACT מאפשרים לו לזהות את הבושה כרגע טבעי בתהליך. בעזרת דיפוזיה קוגניטיבית הוא ממסגר את החוויה מחדש - "יש לי מחשבה שאני לא מספיק שרירי" במקום "אני לא מספיק שרירי". ההבחנה הזו יוצרת מרחק בריא מהמחשבה ומונעת הזדהות מוחלטת איתה. בו־זמנית חיבור לערכים רחבים יותר, כמו עקיבות, בריאות ולמידה, מאפשר לו להמשיך לפעול מתוך עקרונות יציבים וארוכי טווח ולא להישאב לתגובה רגעית שנובעת מרגש בודד (Prior et al., 2025).

באופן דומה תחושת אשמה לאחר החמצת אימון או חריגה מהתפריט עלולה בקלות להפוך למלכודת של ענישה עצמית או שליטה כפייתית. באמצעות עקרונות ACT מפתח הגוף לומד לקבל את תחושת האשמה מבלי להיאבק בה, לזהות אותה כתגובה אנושית טבעית ולא כאיום על ערכו העצמי ולבחור להמשיך לפעול בהתאם לערכים שהציב לעצמו. הודות לכך האשמה

אינה מידרדרת להסלמה או להימנעות אלא מתועלת למנגנון מתקן שמחזק את המחויבות ואת ההתמדה לטווח ארוך (Prior et al., 2025).

גם מבוכה הנובעת ממצבים יום־יומיים, למשל צילום התקדמות שאינו משקף את ההגדרה השרירית הרצויה של הספורטאי, אפשר לנהל באמצעות כלים של ACT. תרגול נוכחות ברגע ודיפוזיה קוגניטיבית מאפשרים להכיר בתחושת המבוכה מבלי להימנע מחשיפה או להישאב לביקורת עצמית מתמשכת. בו בזמן חיבור לערכים רחבים יותר ממסגר את האירוע לא בתור כישלון אלא בתור הזדמנות ללמידה ולהמשך התקדמות לאורך זמן (Prior et al., 2025).

לבסוף, גם גאווה עשויה להפוך לשברירית כשהיא נשענת בעיקר על השוואה לאחרים. באמצעות ACT ניתן לעגן את תחושת הגאווה בערכים פנימיים כמו התמדה, וההישג נמדד במאמץ ובהתקדמות האישית ולא רק באישור חיצוני רגעי (Prior et al., 2025).

הדוגמאות הללו ממחישות כיצד כלים של ACT יכולים להפוך רגשות מודעות עצמית ממכשול למנוע צמיחה. כמו כן מחקרים רבים מצביעים על התרומה של ACT להפחתת מצוקה הקשורה לדימוי גוף ולהפרעות אכילה (Boyle et al., 2025; Lillis el al., 2009; Mendes et al., 2022; Ronkainen et al., 2025). אף שמחקרים אלו לא כללו מפתחי גוף תחרותיים, הם מספקים בסיס ראשוני להנחה שעקרונות ACT עשויים להיות ישימים גם בהקשר זה.

אולם ישנו אתגר ייחודי ביישום של ACT בפיתוח גוף - ערך עצמי המבוסס על מראה אינו רק גורם פגיעות, כפי שמתואר ברוב המחקרים, אלא גם קריטריון הצלחה מרכזי בספורט עצמו (Gloster et al., 2020; Levin et al., 2012). עובדה זו מחייבת התאמות ייחודיות להתערבויות ACT, שכן המסגרת הטיפולית נדרשת להתמודד עם מצב שבו אותו מקור קושי - ערך עצמי המבוסס על מראה - הוא גם תנאי להצלחה וללגיטימציה בעולם פיתוח הגוף.

נכון להיום לא נערכו ניסויים שיטתיים שבחנו תהליכים מרכזיים של ACT, כגון דיפוזיה קוגניטיבית או גמישות בדימוי גוף, בקרב מפתחי גוף. לכן, אף שעקרונות ACT מגובים היטב כגישה לשיפור דימוי גוף ולהפחתת דפוסים לא־סתגלניים באוכלוסיות כלליות, יישומם בהקשר הספציפי של פיתוח גוף עדיין נמצא בשלב ראשוני. במילים אחרות, הראיות הקיימות מבטיחות אך מוגבלות, ומדגישות את הצורך במחקרים מבוקרים ובמחקרי אורך שבהם ייבחנו באופן ייעודי הדרישות הייחודיות של ענף זה (Heffernan & Warden, 2022; Twohig & Levin, 2017).

לצד הפוטנציאל הקיים חשוב להכיר גם במגבלות האפשריות של יישום ACT בפיתוח גוף. על פי מחקרים, תרגול של קבלה ודיפוזיה עלול, במקרים מסוימים, לשמר ואף להעמיק את האובססיה לגוף במקום להפחיתה - במיוחד כאשר הערכים המרכזיים של הספורטאי מצטמצמים כמעט אך ורק למראה החיצוני (Boyle et al., 2025; Crocker & Wolfe, 2001; Dickens & Robins, 2022). כמו כן השימוש הנרחב בחומרים אנאבוליים ובמְשַתנים בקרב חלק ממפתחי הגוף מעלה קושי מתודולוגי מהותי: עד כה לא נבחנה היעילות של ACT באוכלוסיות אלו, ויישום בלתי מבוקר עלול אף להנציח דפוסי התנהגות מזיקים (Cooper et al., 2020).

המגבלות שהוצגו מדגישות כי השימוש ב־ACT בפיתוח גוף אינו יכול להיעשות "כפי שהוא". נדרשות התאמות ייחודיות, הן ברמה התאורטית הן ברמה היישומית, תוך כדי שילוב זהיר של ליווי רפואי ותזונתי לצד התמיכה הפסיכולוגית. במובן זה המסגרת האינטגרטיבית המוצעת במאמר זה נועדה לגשר על הפער ולהציע בסיס להתערבויות מותאמות יותר שיאפשרו לשלב בין הישגים בספורט לרווחה נפשית בקרב מפתחי גוף.

מסגרת אינטגרטיבית

בהתבסס על הספרות התאורטית ועל ממצאים אמפיריים בהקשר של דימוי גוף, במאמר מוצע מודל אינטגרטיבי שעשוי להסביר כיצד רגשות מודעות עצמית מתעוררים בפיתוח גוף תחרותי וכיצד מסגרת ACT עשויה לשנות את השפעתם. הדרישות הייחודיות של ענף פיתוח הגוף עשויות להפעיל מנגנונים פסיכולוגיים מרכזיים, שבהם יש פער בין הגוף המצוי לאידיאל (Higgins, 1987; Phillips & Silvia, 2005), החפצה מתמשכת (Cohen et al., 2021; Fredrickson & Roberts, 1997) וערך עצמי מותנה (Brown, 2014; Crocker & Wolfe, 2001).

המנגנונים הפסיכולוגיים הללו עשויים ליצור קרקע פורייה לרגשות מודעות עצמית כגון בושה, אשמה, גאווה ומבוכה. רגשות אלו אינם בהכרח התוצאה הסופית, אלא עשויים לשמש מנגנון פעיל המעצב את הדרך שבה ספורטאים חווים את עצמם ואת גופם (Michela Marzano-Parisoli, 2001; Şentürk & Göbel, 2023).

בנקודה זו ACT יכול לשמש נקודת מפנה. במקום לנסות לסלק רגשות שליליים, הוא מציע לשנות את היחס אליהם. באמצעות קבלה ודיפוזיה קוגניטיבית ניתן ליצור מרחק בריא מהמחשבות השיפוטיות, ובאמצעות הבהרת ערכים ופעולה מחויבת ניתן לעגן את החוויה בערכים פנימיים יציבים. בדרך זו רגשות מודעות עצמית מקבלים משמעות חדשה: בושה הופכת למשתקת פחות, אשמה מתועלת ללמידה ולתיקון, גאווה נשענת על מאמץ אישי ולא רק על השוואה לאחרים, ומבוכה מתפרשת כהזדמנות להתקדמות (Dickens & Robins, 2022; Gardner & Moore, 2017).

תרשים 2

המודל האינטגרטיבי המוצע. הדרישות הייחודיות של פיתוח גוף תחרותי מפעילות מנגנונים פסיכולוגיים המעוררים רגשות מודעות עצמית. ללא תיווך רגשות אלה עלולים להוביל למצוקה, להימנעות ולשחיקה. ACT משנה את היחס לרגשות ומאפשר לעצבם מחדש כך שיתרמו לחוסן נפשי ולביצועים יציבים.



מבנה התערבות לדוגמה

כדי להמחיש את המודל האינטגרטיבי, ניתן להציע מסגרת קצרה המבוססת על עקרונות ACT. חשוב להבהיר כי זו אינה תוכנית התערבות סגורה, אלא דוגמה לאופן שבו אפשר לעבוד עם רגשות מודעות עצמית בפיתוח גוף תחרותי.

בשלב הראשון מתבצעת הבהרת ערכים. כך למשל מפתחת גוף שחושבת שהיא "לא רזה מספיק" לומדת להתחבר לערכים רחבים יותר, כמו עקיבות והתמודדות עם אתגרים. אותה תחושת בושה שנובעת ממראה חיצוני מקבלת הקשר רחב יותר ונעשית מציפה פחות.

בשלב השני משולבת דיפוזיה קוגניטיבית. כשהמחשבה "אני לא רזה מספיק" עולה, מפתחת הגוף מתבוננת בה כמחשבה חולפת ולא כאמת מוחלטת. שינוי קטן ביחס לאותה מחשבה, למשל "יש לי מחשבה שאני לא רזה מספיק", יוצר מרחק רגשי בריא ועשוי להפחית מבוכה הקשורה במראה חיצוני ולרכך ביקורת עצמית.

בשלב השלישי מתורגלת קבלה. כשאימון מוחמץ או מתרחשת חריגה מהתפריט, רגשות אשמה מופיעים. במקום להעניש את עצמה מפתחת הגוף לומדת לראות באשמה תגובה טבעית - נקודת פתיחה ללמידה ולתיקון, ולא מנגנון להענשה עצמית.

בשלב הרביעי מודגשת נוכחות קשובה. מחשבה כמו "המתחרות נראות רזות ממני" בזמן אימון עלולה לפגוע במוטיבציה. נוכחות קשובה מחזירה את המיקוד לנשימה, לתנועה ולמאמץ ומחזקת את הערך של התקדמות אישית תחת השוואה לאחרות.

בשלבים מתקדמים יותר מתורגל העצמי כהקשר. כאן מפתחת הגוף לומדת לראות בעצמה לא רק מתחרה, אלא גם בת זוג, חברה ואדם שמטפח מיומנויות לאורך זמן - זהות רחבה וגמישה יותר.

לבסוף, באמצעות פעולה מחויבת הערכים מתורגמים להחלטות מעשיות - למשל תוכנית הכנה לתחרות שמשלבת גם מנוחה ותמיכה חברתית. כך הבחירות נובעות מערכים יציבים ולא מלחץ רגעי של "אני חייבת להיות רזה יותר".

טבלה 2

מתווה התערבות תאורטי: יישום תהליכי ACT לניהול רגשות מודעות עצמית בפיתוח גוף תחרותי

שלב	מוקד עיקרי	תהליך ACT מרכזי	מטרת ההתערבות המוצעת
1	בושה	הבהרת ערכים	להפחית את עוצמת הבושה באמצעות חיבור לערכים רחבים (כגון עקיבות והתמודדות) במקום להתמקד רק במראה
2	מבוכה	דיפוזיה קוגניטיבית	ליצור מרחק בריא ממחשבות ביקורתיות ולהפחית את עוצמת המבוכה במצבי חשיפה (מראה, צילום, במה)
3	אשמה	קבלה	לראות באשמה תגובה טבעית ולתעל אותה ללמידה ולתיקון במקום להיגרר לנוקשות או לענישה עצמית
4	גאווה שברירית	נוכחות קשובה	להפחית השוואות חיצוניות ולעגן גאווה אותנטית המושתתת על מאמץ אישי ועל התקדמות מתמשכת
5	זהות כוללת	עצמי כהקשר	להרחיב את תחושת הזהות מעבר להיות "מתחרה" בלבד ולחזק תחומי זהות אחרים (חבר, בן זוג, לומד)
6	אינטגרציה	פעולה מחויבת	לתרגם ערכים לתוכנית תחרות מקיפה הכוללת תוכנית אימונים, תפריט תזונה, מנוחה ותמיכה חברתית

דיון, מגבלות והשלכות יישומיות

עבור מאמנים ופסיכולוגים העובדים עם מפתחי גוף, במאמר זה מוצעים כמה כיוונים יישומיים הרלוונטיים הן במישור המעשי הן במישור האתי. אף ש־ACT טרם נבחן בשיטתיות בפיתוח גוף תחרותי, המבנה התהליכי והגמיש שלו מתאים במיוחד להתערבויות ממוקדות וקצרות טווח (Ronkainen et al., 2025).

פרוטוקולים מבוססי ACT יכולים להשתלב בכל עונות השנה, והדגש משתנה בהתאם לשלב שבו הספורטאי נמצא: בתקופות שגרה - טיפוח גמישות פסיכולוגית כללית, כלומר היכולת להמשיך לפעול גם בנוכחות רגשות מודעות עצמית קשים כגון בושה, אשמה או מבוכה; ובשלבי ההכנה לתחרות - התמודדות עם ביטויים ממוקדים יותר של רגשות אלו, למשל בושה הקשורה למראה הגוף ולהשוואות חברתיות מתמשכות או גאווה שברירית הנשענת על אישור חיצוני (Gardner & Moore, 2017; Hayes et al., 2011).

מעבר להקשר התחרותי אסטרטגיות מבוססות ACT עשויות להועיל גם לאוכלוסיית הכושר הרחבה, שחווה לחצים מוגברים הקשורים למראה חיצוני ולעיתים מאמצת פרקטיקות של פיתוח גוף גם ללא השתתפות בתחרויות. הרחבת היישום לאוכלוסיות אלה יכולה לסייע במניעת התפתחות של דפוסים נוקשים או לא־סתגלניים כבר בשלב מוקדם ולספק כלים לניהול רגשות מודעות עצמית ולחיזוק החוסן הנפשי בקרב מתאמנים חובבנים (Ganson et al., 2025b).

אולם חשוב להדגיש את ההיבט האתי. טיפול מבוסס ACT אינו נועד לנרמל או להצדיק פרקטיקות מזיקות כגון דיאטות קיצוניות, התייבשות מכוונת, אימוני יתר או שימוש בחומרים משפרי ביצועים (Nishikawara & Maynes, 2023; Pope et al., 2017). האחריות המקצועית של מאמנים ושל פסיכולוגים היא להבטיח שההתערבויות יתמקדו בקידום חוסן ורווחה נפשית לטווח ארוך, ולא בשימור שליטה נוקשה במסווה של משמעת או של נחישות ספורטיבית.

נוסף על כך יש לבחון בזהירות כיצד הספורטאים עצמם מפרשים את עקרונות ACT. ללא עיגון בערכים רחבים ומשמעותיים הכלים המוצעים עלולים להיתפס לא כדרך לאתגר רגשות ומחשבות לא מועילות, אלא כאמצעי להצדקת אובססיה מתמשכת למראה. כך למשל ספורטאי עשוי לפרש קבלה בתור קריאה "לחיות עם זה שאני חייב להיראות מושלם" במקום בתור הזדמנות לזהות את המחשבה וליצור ממנה מרחק בריא (Dickens & Robins, 2022). מצב כזה אינו מקדם גמישות פסיכולוגית אלא מעמיק את ההזדהות עם אידיאלים בלתי מציאותיים ועלול להחמיר מצוקה רגשית ודפוסי התנהגות נוקשים.

עוד סוגיה נוגעת לשימוש בחומרים כמו סטרואידים או משתנים. נכון להיום היעילות של ACT בקרב מפתחי גוף לא־טבעיים טרם נבדקה אמפירית, וקיים חשש שיישום לא זהיר של עקרונותיו יעניק למעשה לגיטימציה להמשך שימוש בחומרים אלו במקום לאתגר את המנגנון שמתחזק אותם. במילים אחרות, ACT עלול לסייע לספורטאי להמשיך לתפקד בתוך דפוס התנהגות מזיק במקום לשמש בסיס לשינוי ערכי ועמוק (Cooper et al., 2020).

בסופו של דבר, היישום של ACT בפיתוח גוף נשען כיום בעיקר על היתכנות תאורטית. כדי לבסס אותו כהתערבות מבוססת ראיות נדרשים מחקרים מבוקרים, מחקרי אורך ובחינה שיטתית של מנגנוני הפעולה (Ganson et al., 2025a; Mitchell et al., 2017). צעדים אלו יאפשרו לבדוק אם עקרונות ACT אכן מסוגלים למתן את עוצמתם הכפולה של רגשות מודעות עצמית, בהיותם מקור לפגיעות מחד גיסא ומנוע פוטנציאלי לחוסן נפשי ולהישגים יציבים מאידך גיסא.

סיכום

פיתוח גוף תחרותי יוצר סביבה ייחודית שמגבירה ומעצימה רגשות מודעות עצמית. הענף נשען על בחינה מתמדת ועל השוואה בלתי פוסקת, מה שהופך רגשות כמו בושה, אשמה, מבוכה וגאווה לכוחות מרכזיים בעיצוב תפיסת העצמי של הספורטאי (Dickens & Robins, 2022; Fredrickson & Roberts, 1997; Selvi & Bozo, 2020). כאשר רגשות מודעות עצמית אינם מנוהלים באופן מיטיב, הם עלולים לערער את הרווחה הנפשית, לשבש תהליכי קבלת החלטות ולפגוע ביכולת לשמר קריירה מתמשכת בספורט (Cooper et al., 2020; Murray et al., 2010).

ACT מציע דרך מעשית להתמודד עם רגשות מודעות עצמית באמצעות טיפוח גמישות פסיכולוגית - היכולת להישאר עם מחשבות ועם תחושות לא נעימות מבלי שהן ישלטו באדם והיכולת להמשיך לפעול לפי ערכים אישיים (Hayes et al., 2011; Kashdan & Rottenberg, 2010). בענף כמו פיתוח גוף פירוש הדבר הוא התמודדות עם השוואות ועם ביקורת עצמית ועיגון המאמץ בערכים רחבים יותר כמו התפתחות אישית ולא רק באישור חיצוני מיידי (Mendes et al., 2022; Sandoz et al., 2013).

אף שאין עדיין מחקר ישיר על ACT בפיתוח גוף, ההתאמה התאורטית נראית מבטיחה ונתמכת בראיות ראשוניות מתחומים משיקים (Gardner & Moore, 2007; Gardner & Moore, 2017; Ruiz, 2010). האתגר כעת הוא להפוך את הפוטנציאל הזה להתערבות מבוססת ראיות באמצעות מחקרים מבוקרים ומחקרי אורך (Ganson et al., 2025a; Mitchell et al., 2017).

החדשנות המרכזית במאמר זה היא החיבור בין מודלים של רגשות מודעות עצמית ליישום ACT בהקשר הייחודי של פיתוח גוף תחרותי. מטרתו של ACT אינה פירוק המבנה הערכי שמאפיין את עולם פיתוח הגוף, אלא עיצוב מחדש של מערכת היחסים של הספורטאים עם רגשות המודעות העצמית המתעוררים בהם. אין שאיפה להעלים רגשות קשים, אלא לשנות את האופן שבו הם נתפסים ומתורגמים לפעולה - ממעגל של הימנעות ומצוקה למנגנון של חוסן ושל יכולת פעולה עקיבה גם בנוכחות קושי.

כדי להפוך את ההצעה התאורטית לידע מבוסס ראיות נדרש מחקר אמפירי ישיר שיבחן את היעילות של ACT בהקשר של פיתוח גוף תחרותי. במאמר הנוכחי מוצעת מסגרת אינטגרטיבית ראשונה מסוגה, שבה מסומן כיוון חדש להבנת מקומם של רגשות מודעות עצמית ושיש בה פוטנציאל ממשי ליצירת נקודת מפנה: חיבור בין הישגים תחרותיים לרווחה נפשית מתמשכת בקרב מפתחי גוף.

מקורות

Aicinena, S. (2011). When pride goes wrong. *The Sport Journal, 14*, 1–21.

Benson, A. J., & Bruner, M. W. (2018). How teammate behaviors relate to athlete affect, cognition, and behaviors: A daily diary approach within youth sport. *Psychology of Sport and Exercise, 34*, 119–127.

Boyle, L. (2005). Flexing the tensions of female muscularity: How female bodybuilders negotiate normative femininity in competitive bodybuilding. *Women's Studies Quarterly, 33*(1/2), 134–149.

Boyle, S., Dorfan, N., & Sepehry, A. A. (2025). Acceptance and commitment therapy for body dissatisfaction: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology, 81*(11): 1031–1045.

Brown, J. D. (2014). Self-esteem and self-evaluation: Feeling is believing. In J. Suls (Ed.), *Psychological perspectives on the self,* Volume 4 (pp. 27–58). Psychology Press.

Cohen, R., Newton-John, T., & Slater, A. (2021). The case for body positivity on social media: Perspectives on current advances and future directions. *Journal of Health Psychology, 26*(13), 2365–2373.

Cooper, M., Eddy, K. T., Thomas, J. J., Franko, D. L., Carron-Arthur, B., Keshishian, A. C., & Griffiths, K. M. (2020). Muscle dysmorphia: A systematic and meta-analytic review of the literature to assess diagnostic validity. *International Journal of Eating Disorders, 53*(10), 1583–1604.

Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review, 108*(3), 593–623.

David, S. (2016). Managing the hidden stress of emotional labor. *Harvard Business Review*, 8.

Dickens, L. R., & Robins, R. W. (2022). Pride: A meta-analytic project. *Emotion, 22*(5), 1071–1087.

Du Rocher, A. R., Anderson, C. A., Ashkar, Y., Leung, I., Lynch, H., Shah, M., Vincent, A., & Watkinson, K. (2023). Personality, self-appraisals, and body conscious emotions as predictors of symptoms of body dysmorphia and restrictive disordered eating. *International Journal of Personality Psychology, 9*(1), 27–36.

Fredrickson, B. L., & Roberts, T. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*(2), 173–206.

Ganson, K. T., Mitchison, D., Rodgers, R. F., Murray, S. B., Testa, A., & Nagata, J. M. (2025a). Prevalence and correlates of muscle dysmorphia in a sample of boys and men in Canada and the United States. *Journal of Eating Disorders, 13*(1), 47.

Ganson, K. T., Rodgers, R. F., Testa, A., Murray, S. B., & Nagata, J. M. (2025b). Muscle-building supplement use is associated with muscle dysmorphia symptomatology among Canadian adolescents and young adults. *PLOS Mental Health, 2*(2), e0000217.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2007). *The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach*. Springer Publishing.

Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current Opinion in Psychology, 16*, 180–184.
Gavigan, P. (2023). *Whose body is it anyway?: 'Race', gender and representation in bodybuilding* [Doctoral dissertation, Anglia Ruskin Research Online (ARRO)].
Gloster, A. T., Walder, N., Levin, M. E., Twohig, M. P., & Karekla, M. (2020). The empirical status of acceptance and commitment therapy: A review of meta-analyses. *Journal of Contextual Behavioral Science, 18,* 181–192.
Godbee, M., & Kangas, M. (2020). The relationship between flexible perspective taking and emotional well-being: A systematic review of the "self-as-context" component of acceptance and commitment therapy. *Behavior Therapy, 51*(6), 917–932.
Griffiths, S., Murray, S. B., Krug, I., & McLean, S. A. (2018a). The contribution of social media to body dissatisfaction, eating disorder symptoms, and anabolic steroid use among sexual minority men. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 21*(3), 149–156.
Griffiths, C., Williamson, H., Zucchelli, F., Paraskeva, N., & Moss, T. (2018b). A systematic review of the effectiveness of acceptance and commitment therapy (ACT) for body image dissatisfaction and weight self-stigma in adults. *Journal of Contemporary Psychotherapy, 48*(4), 189–204.
Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry, 26*(1), 1–26.
Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Vilardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and contextual behavioral science: Examining the progress of a distinctive model of behavioral and cognitive therapy. *Behavior Therapy, 44*(2), 180–198.
Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change.* Guilford Press.
Heffernan, C., & Warden, C. (2022). "Just look at his vascularity:" The dangerous theatricality of the World Bodybuilding Federation. *The Journal of American Culture, 45*(1), 18–33.
Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review, 94*(3), 319–340.
Jekauc, D., Fritsch, J., & Latinjak, A. T. (2021). Toward a theory of emotions in competitive sports. *Frontiers in Psychology, 12,* 790423.
Johansson, T. (2003). What's behind the mask? Bodybuilding and masculinity. In T. Johansson, & S. Ervo (Eds.), *Bending bodies: Exploring the cultural and material in health, wellness and fitness* (pp. 91–105). Routledge.
Kashdan, T. B., & Rottenberg, J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review, 30*(7), 865–878.
Keltner, D., Sauter, D., Tracy, J., & Cowen, A. (2019). Emotional expression: Advances in basic emotion theory. *Journal of Nonverbal Behavior, 43*(2), 133–160.

Levin, M. E., Hildebrandt, M. J., Lillis, J., & Hayes, S. C. (2012). The impact of treatment components suggested by the psychological flexibility model: A meta-analysis of laboratory-based component studies. *Behavior therapy, 43*(4), 741–756.
Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or thinterest?: Social comparison and body image on social media. *Social Media + Society, 2*(1), 2056305116640559.
Lewis, M. (2019). The self-conscious emotions and the role of shame in psychopathology. In V. LoBue, K. Pérez-Edgar, & K. A. Buss (Eds.), *Handbook of emotional development* (pp. 311–350). Springer Nature Switzerland AG.
Lillis, J., Hayes, S. C., Bunting, K., & Masuda, A. (2009). Teaching acceptance and mindfulness to improve the lives of the obese: A preliminary test of a theoretical model. *Annals of Behavioral Medicine, 37*(1), 58–69.
Mendes, A. L., Coimbra, M., Canavarro, M. C., & Ferreira, C. (2022). The powerful effect of body image inflexibility on the explanation of eating psychopathology severity. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity, 27*(3), 961–968.
Michela Marzano-Parisoli, M. (2001). The contemporary construction of a perfect body image: Bodybuilding, exercise addiction, and eating disorders. *Quest, 53*(2), 216–230.
Mitchell, L., Murray, S. B., Cobley, S., Hackett, D., Gifford, J., Capling, L., & O'Connor, H. (2017). Muscle dysmorphia symptomatology and associated psychological features in bodybuilders and non-bodybuilder resistance trainers: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine, 47*(2), 233–259.
Monti, A., Porciello, G., Panasiti, M. S., & Aglioti, S. M. (2022). The inside of me: Interoceptive constraints on the concept of self in neuroscience and clinical psychology. *Psychological research, 86*(8), 2468–2477.
Murray, S. B., Rieger, E., Touyz, S. W., & De la Garza García, Lic, Y. (2010). Muscle dysmorphia and the DSM-V conundrum: Where does it belong? A review paper. *International Journal of Eating Disorders, 43*(6), 483–491.
Nishikawara, R., & Maynes, T. (2023). Moving from moral distress to moral resilience using acceptance and commitment therapy. *Canadian Journal of Career Development, 22*(1), 30–40.
Paterna, A., Alcaraz-Ibáñez, M., Fuller-Tyszkiewicz, M., & Sicilia, Á. (2021). Internalization of body shape ideals and body dissatisfaction: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders, 54*(9), 1575–1600.
Phillips, A. G., & Silvia, P. J. (2005). Self-awareness and the emotional consequences of self-discrepancies. *Personality and Social Psychology Bulletin, 31*(5), 703–713.
Pope, H. G., Khalsa, J. H., & Bhasin, S. (2017). Body image disorders and abuse of anabolic-androgenic steroids among men. *Jama, 317*(1), 23–24.
Prior, E., Papathomas, A., & Rhind, D. (2025). A balancing act: Sport psychologist insights into supporting athlete mental health in elite sport. *Journal of Applied Sport Psychology 37*(6), 701–721.

Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J. K., Kalaja, S., Valtonen, M., & Lappalainen, R. (2025). A sport-specific ACT group intervention for promoting athletes' mental well-being: A randomized controlled trial. *Journal of Applied Sport Psychology,* 1–26.
Ruiz, F. J. (2010). A review of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) empirical evidence: Correlational, experimental psychopathology, component and outcome studies. *International Journal of Psychology and Psychological Therapy, 10*(1), 125–162.
Sabiston, C. M., Pila, E., Crocker, P. R. E., Mack, D. E., Wilson, P. M., Brunet, J., & Kowalski, K. C. (2020a). Changes in body-related self-conscious emotions over time among youth female athletes. *Body image, 32*, 24–33.
Sabiston, C. M., Pila, E., & Gilchrist, J. D. (2020b). Self-conscious emotions in sport and exercise. In G. Tenenbaum, & R. C. Eklund (Eds.), *Handbook of sport psychology* (pp. 299–319). John Wiley & Sons.
Sabiston, C. M., Vani, M. F., & Murray, R. M. (2021). Body-related self-conscious emotions in sport and exercise: A self-regulation perspective. In C. Englert, & I. Taylor (Eds.), *Motivation and self-regulation in sport and exercise* (pp. 62–77). Routledge.
Sandoz, E. K., Wilson, K. G., Merwin, R. M., & Kellum, K. K. (2013). Assessment of body image flexibility: The Body Image-Acceptance and Action Questionnaire. *Journal of Contextual Behavioral Science, 2*(1–2), 39–48.
Sarda, E., El-Jor, C., Shankland, R., Hallez, Q., Patiram, D., Nguyen, C., ... & Flaudias, V. (2025). Social media use and roles of self-objectification, self-compassion and body image concerns: A systematic review. J*ournal of Eating Disorders, 13*(1), 192.
Selvi, K., & Bozo, Ö. (2020). The dark side of bodybuilding: The role of bodybuilding activities in compensation of frustrated basic psychological needs. *Motivation and Emotion, 44*(2), 190–208.
Şentürk, G., & Gobel, P. (2023). The relationship between body composition and self-esteem and body image in male bodybuilding athletes. *Uluslararası Egzersiz Psikolojisi Dergisi, 5*(1), 9–14.
Sevilmis, A., Özdemir, İ., & García-Fernández, J. (2023). The history and evolution of fitness. *SPORT TK-EuroAmerican Journal of Sport Sciences, 12*, 4.
Sparkes, A. C., Batey, J., & Owen, G. J. (2013). The shame–pride–shame of the muscled self in bodybuilding: A life history study. In A. Locks, & N. Richardson (Eds.), *Critical readings in Bodybuilding* (pp. 107–121). Routledge.
Steele, I. H., Pope Jr, H. G., & Kanayama, G. (2019). Competitive bodybuilding: Fitness, pathology, or both?. *Harvard review of psychiatry, 27*(4), 233–240.
Stevens, M., Rees, T., & Cruwys, T. (2021). Social identity leadership in sport and exercise: Current status and future directions. *Psychology of sport and exercise, 55*, 101931.
Sznycer, D. (2019). Forms and functions of the self-conscious emotions. *Trends in Cognitive Sciences, 23*(2), 143–157.

Tangney, J. P., Stuewig, J., & Mashek, D. J. (2007). Moral emotions and moral behavior. *Annual Review of Psychology, 58*(1), 345–372.
Tiggemann, M. (2022). Digital modification and body image on social media: Disclaimer labels, captions, hashtags, and comments. *Body image, 41*, 172–180.
Twohig, M. P., & Levin, M. E. (2017). Acceptance and commitment therapy as a treatment for anxiety and depression: A review. *The Psychiatric Clinics of North America, 40(*4), 751–770.
Vani, M. F., Lucibello, K. M., Welsh, T., & Sabiston, C. M. (2023). Body-related shame disrupts attentional focus over time in adolescence. *Journal of adolescence, 95*(7), 1520–1527.
Vani, M. F., Pila, E., Willson, E., & Sabiston, C. M. (2020). Body-related embarrassment: The overlooked self-conscious emotion. *Body image, 32,* 14–23.
Wellman, M. L. (2020). What it means to be a bodybuilder: Social media influencer labor and the construction of identity in the bodybuilding subculture. *The Communication Review, 23*(4), 273–289.