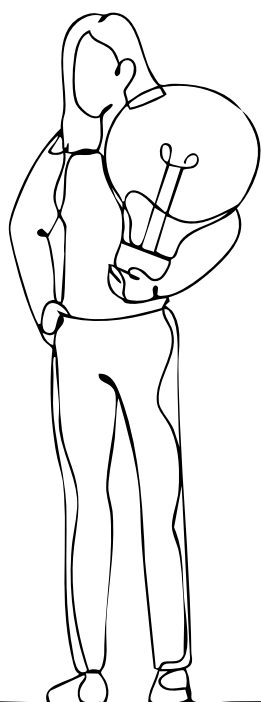
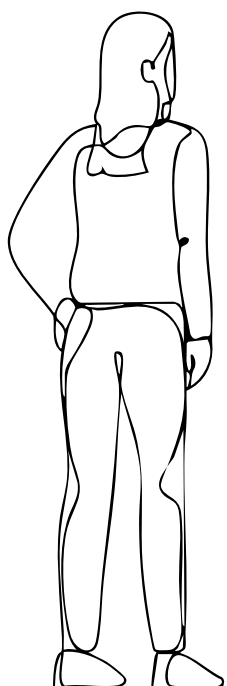




ערכת למידה בנושא

טיפול מודעות עצמית



ד"ר אלה שראל-מחלב וד"ר ליבי אופיר

אב תשפ"ד • אוגוסט 2024

מאת: ד"ר אלה שראל-מחלב וד"ר ליבי אופיר
עריכת לשון: נירית איטינגון
עיצוב גרפי: סטודיו לני

♦ ♦ ♦

מו"פ התנסות בהוראה - אקדמיה כיתה
מכון מופ"ת

רח' שושנה פרסיץ 15, תל-אביב
אב תשפ"ד • אוגוסט 2024

מפגשי למידה בנושא מודעות עצמית*

מודעות עצמית היא תשומת הלב של האדם לעצמו באמצעות התבוננות פנימית, הבנה של המניע להתנהגות, ומודעות לאופן שבו הוא משפיע על אחרים ומושפע מהם. מודעות עצמית קיימת כל הזמן ולכל אדם יש יכולת לפתחה, אולם לא תמיד הוא משתמש בה.

לטיפול מודעות עצמית בקרב הסגל, הסטודנטים והתלמידים יש חשיבות רבה. מחקרים מלמדים כי מודעות עצמית גבוהה מסייעת בקבלת החלטות, בעבודת צוות ובגיבוש מנהיגות אותנטית ואפקטיבית; היא מביאה לשיפור ביצועים בעבודה, והיא הוכחה כתכונה החשובה ביותר בקרב מנהיגים ואנשי חינוך.

קיימות דרכים רבות להגברת המודעות העצמית ולתרגול מיומנות זו. עם אלה נמנות מיינדפולנס, התבוננות פנימית רפלקטיבית, תצפיות עצמיות, עבודת צוות כדי להגביר מודעות עצמית דרך המפגש עם האחר, התבוננות בניסיון החיים ולמידה ממנו, יצירת מבנים לעיבוד חוויות רגשיות, קוגניטיביות וחושיות (סימולציות, חקר מקרה, משוב) ולמידה על העצמי דרכן.

ערכה זו מתמקדת בטיפול מודעות עצמית. היא כוללת מאמר ערוך תוכן המבוסס על מטא-אנליזה עדכנית, ושלושה מערכים של מפגשי למידה בנושא.

המפגש הראשון מוקדש להיכרות ולהעמקה במושג המודעות העצמית כחלק מלמידה חברתית-רגשית, באמצעות מאמר סקירת ספרות שיטתית. המפגש שני מאפשר גיבוש של התבוננות המרכזיות העולות מהמאמר, ומעודד חשיבה ביקורתית בנושא. עוד הוא מלמד על החשיבות שבהגברת המודעות העצמית בתהליך הכשרת מורים. המפגש שלישי מציע מגוון הגדרות למושג מודעות עצמית, מאפשר תרגול של רכיביה, ומחבר בין ידע תאורטי ומחקרי לבין פרקטיקה ההוראה. באמצעות התרגילים המוצעים במפגש זה, המשתתפות יחוו דרכים להגברת המודעות העצמית במרחב לימודי.

כל המפגשים נועדו להגביר את המודעות העצמית ולחזק את תחושת השייכות לקבוצה. הם מבוססים על פדגוגיה חדשנית ומציגים שיטות הוראה מגוונות, שבהן הלומד פעיל. המפגשים מתאימים לעבודה של ראש תוכנית עם מדריכות פדגוגיות או סגל ההוראה, לעבודה ישירה של מדריכה פדגוגית עם סטודנטיות בשיעור החקר, עם מורות מכשירות במסגרת "קהילת אקדמיה-כיתה", ואף לעבודה ישירה של הסטודנטית עם התלמידה לאחר התאמות קלות.

מומלץ לקיים את המפגשים בישיבות הצוות וביעורי החקר בשליש הראשון של השנה. זאת מכיוון שמפגשים אלו מניחים תשתית להמשך של עבודה תהליכית ואינטגרטיבית המשלבת פדגוגיה בתחום הדעת עם למידה חברתית-רגשית. מחקרים רבים מראים כי למידה חברתית-רגשית מאיצה ומשביחה תהליכי למידה בתחום הדעת, ולכן אין לראות בכך "בזבוז זמן", אלא מנוף לשיפור תהליכים אלו.

מפגש שני

מהלך המפגש

מפגש שלישי

- א. מהלך המפגש
- ב. דף הגדרות מודעות עצמית
- ג. מפת הרכיבים
- ד. מפת הרכיבים- דף תרגול

משחק מסכם

- א. הנחיות
- ב. הנחיות להדפסה לקבוצות
- ג. כרטיסי דומינו אינטגרציה להדפסה

מפגש ראשון

א. מהלך המפגש

- ב. המאמר "איך מגדירים מודעות עצמית בהקשר של פיתוח מקצועי למבוגרים: סקירת ספרות שיטתית" והגרסה המקוצרת שלו (ניתן לבחור להשתמש במאמר המלא או בתקציר שלו בהתאם לצרכי הקבוצה ומסגרת הזמן)
- ג. פעילות "כוחות העל שלי" (כוללת כותרת ודפי ציור)

כל רכיב בערכה תוכנן כך

שיוכל לשמש בנפרד או כחלק מתהליך, ומאפשר את התאמת המפגשים לצרכים הספציפיים של שיעורי החקר או ישיבות הצוות. להלן פירוט תוכן הערכה, המסודר לפי שלבי השימוש המומלצים.

איך מגדירים מודעות עצמית בהקשר של פיתוח מקצועי למבוגרים

סקירת ספרות שיטתית

מבוסס על המאמר

Carden, J., Jones, R. J., Passmore, J. (2022).

Defining Self-Awareness in the Context of Adult Development: A Systematic Literature Review. *Journal of Management Education*, Vol. 46(1), 140–177.

מודעות עצמית נתפסת לא אחת כרכיב מפתח במנהיגות מוצלחת ובהתקדמות בקריירה, ובתור שכזו נעשתה חלק בלתי נפרד מתוכניות ללימודי מנהל עסקים, פיתוח מנהיגות, ולימודי ניהול. המונח נעשה פופולרי מאוד בספרות הניהול, אבל כאשר סוקרים את הספרות הזאת מתברר שאין לו הגדרה עקבית. מאמר זה מציג סקירת ספרות שיטתית הבודקת כיצד מוגדר המושג "מודעות עצמית" (self-awareness), ובמה הוא נבדל מן המושגים "תודעה עצמית" (self-consciousness) ו"הכרה עצמית" (self-knowledge) בהקשר של לימודי ניהול. אחרי סינון נכללו בסקירה 31 מאמרים אשר ניתוחם העלה חפיפה בין ההגדרות של מודעות עצמית, תודעה עצמית והכרה עצמית. בין שאר התמות שעלו בניתוח זיהינו את רכיבי המודעות העצמית, ובדקנו כיצד מפתחים מודעות עצמית ומה תכליתה. המאמר תורם להבהרת המושג מודעות עצמית, וכן מציג הגדרת עבודה לשימושם של אנשי חינוך וארגונים רלוונטיים בתחומי פיתוח המנהיגות והניהול, כן לצורכי מחקר עתידי בהקשרים של פיתוח מקצועי למבוגרים והכשרה במקומות עבודה.

תרגום: יניב פרקש

עריכת תוכן: ד"ר אלה שראל-מחלב וד"ר ליבי אופיר

עריכה לשונית: נירית איטינגון

מכון מופ"ת, 2024

הקדמה

מודעות עצמית היא מושג אופנתי ופופולרי בתחום המנהיגות (Eurich, 2018), הנזכר תכופות בתוכניות ללימודי מנהל עסקים ופיתוח מנהיגות (Lawrence et al., 2018; Mirvis, 2008; Svalgaard, 2018). נטען שבמודעות עצמית גבוהה מביאה לשיפור בקבלת החלטות, וכן שהיא נקשרת בביצועי צוות טובים (Dierdorff & Rubin, 2015) ובמנהיגות אותנטית (Eriksen, 2009). עוד נטען שבעלי מודעות עצמית גבוהה מקודמים לעתים קרובות יותר, ושהם מנהיגים אפקטיביים יותר (Axelrod, 2012; Collins, 2001; Fletcher & Baldry, 2000). מודעות עצמית גבוהה עשויה לחזות את ביצועי המנהיגים ואת סיכויי הצלחתם (Showry and Manasa, 2014), ובסקירה של הוועדה המייעצת לבית הספר למנהל עסקים של אוניברסיטת סטנפורד, היא דורגה כתכונה החשובה ביותר שנדרשת ממנהיגים (Toegel & Barsoux, 2012). אבל לא ברור מה משמעותו המדויקת של המונח **מודעות עצמית**, או מהם מרכיביו.

הספרות העוסקת במודעות עצמית מתאפיינת בריבוי הגדרות (Sutton, 2016; Williams, 2008), אבל לעתים נדירות בלבד מכירה במורכבות של המושג (Sutton et al., 2015). לעתים קרובות מבלבלים בין המושג מודעות עצמית (Self-awareness) לבין המושגים תודעה עצמית (self-consciousness) והכרה עצמית (self-knowledge), אשר נדונים ונבחנים בצידה בקביעות (Morin, 2017; Sutton, 2016). ויליאמס (Williams, 2008) ומורין (Morin, 2017) טענו שמודעות עצמית היא מונח קשה להגדרה, והדגישו את הבלבול הרב השורר בתחום. יתר על כן, ההגדרה המוצעת תלויה, כך נראה, במוקד המחקר ובהקשרו (Sutton, 2016). היעדר הבהירות לגבי המושג הוא בעייתי, משום שהוא מקשה על ניסוח תיאוריה בדבר האופן שבו יש ללמד מודעות עצמית ולהעריכה בהכשרות מנהלים, ובדבר האופן שבו היא עשויה להשפיע על תפוקות בעבודה. הערכול מכביד גם על פיתוח מדד מדויק למודעות עצמית, ועקב כך על התקדמות המחקר בתחום (Fletcher & Bailey, 2003). סקירת הספרות השיטתית שלנו נועדה בראש ובראשונה לתרום להבהרת המושג המודעות העצמית, ולסייע לפיתוחה של הגדרה למושג. לשם כך נשאל בסקירתנו, ראשית, מהי מודעות עצמית, ושנית, כיצד נבדלת המודעות העצמית מן המושגים הקשורים "תודעה עצמית" ו"הכרה עצמית".

ההבנות המתחלפות והפרשנויות השונות של המושג מודעות עצמית משמעותן שקשה לתקף ולהעריך את מדדי המודעות העצמית (Howard & Crayne, 2019). אי לכך, כדי לקדם כל תאוריה בנושא חיוני להגדיר את המושגים היטב (Kozłowski & Klein, 2000; Suddaby, 2010). זאת ועוד, בלא הבנה מלאה של המושג המורכב מודעות עצמית, קשה יהיה לפתח וליישם תאוריה באשר ללימוד ולפיתוח של מודעות עצמית בקרב מנהיגים לצורכי מנהיגות אפקטיבית ואותנטית. יתר על כן, השימוש במושג מודעות עצמית בפעילויות לפיתוח מנהיגות (Harvard Business School, 2019), בהכשרות מנהלים ובללימודי מנהל עסקים (Eriksen, 2009; Mirvis, 2008; Sutton et al., 2015), פירושו שההוראה שמטרתה הקניה של מודעות העצמית והתרגול שמטרתו לשפרה מבוססים – במקרה הטוב – על הבנה מעורפלת של המושג (Howard & Crayne, 2019). במאמר זה נתייחס להיעדר הבהירות של המושג מודעות עצמית באמצעות סקירת שיטתית של הגדרותיו בהקשר של חינוך ופיתוח מקצועי למבוגרים. באמצעות שילוב של ההגדרות הקיימות וזיהוי של תמות משותפות וסתירות נציע המשגה מקפת של המודעות העצמית שתהיה מעוגנת בספרות ותוכל להנחות בעתיד פיתוח תאורטי, מחקר אמפירי ופרקטיקה.

מבוא למודעות עצמית

ישנן שלל השקפות ותפיסות המתייחסות למודעות העצמית (Sutton, 2016; Williams, 2008). אולי אין זה מפליא, בהתחשב בכך שגם ממד "העצמי" מתאפיין בתמונה מבולבלת המורכבת ממגוון השקפות המתבססות על מגוון נקודות מבט פילוסופיות (Bachkirova, 2011; S. N. Taylor, 2006); הוא הדין בממד ה"מודעות", המתחלף תכופות עם תודעה ועם "דעת" (mindedness) פסיכולוגית (Beitel et al., 2005; Fromm, 1965; Vanechoutte, 2000). אף שהמושגים "עצמי" ו"מודעות" ראויים שניהם לדין ממצה, כאן נסתפק בדיון קצרצר בכל אחד מהם, שנועד רק להבהיר כיצד עיגנו את חשיבתנו במה שנוגע לבחינת המושג המורכב מודעות עצמית.

העצמי

את הספרות העוסקת ב"עצמי" אפשר לחלק לשתי נקודות מבט מובחנות. מצד אחד – התפיסה הביהביוריסטית החברתית, הבוחנת את העצמי אל מול תהליכים חברתיים ותקשורת חברתית (Cooley, 1922; James, 1890; Mead, 1934), ורואה את העצמי כמי שמתגבש מתוך צפייה באחרים (Baumeister, 2005). מצד אחר – ההשקפה ולפיה העצמי עשוי שלל רבדים וממדים (Harter, 1999; S. N. Taylor, 2006), מודעים ולא-מודעים כאחד (Bachkirova, 2011; Freud, 1995). את ההבדל בין שתי נקודות המבט הללו אפשר לסכם אפוא בשאלה אם העצמי נבחן אל מול הזולת, כמו בראייה הביהביוריסטית החברתית (נקודת מבט בין-אישית); או פנימית, כמו בראייה המרובדת הרב-ממדית (נקודת מבט תוך-אישית). במאמרנו נשלב את שתי נקודות המבט. נטען אפוא שהעצמי הוא רב-ממדי בטבעו, שהוא עשוי רבדים מודעים ולא-מודעים כאחד, ושהוא מתגבש בעזרת צפייה באחרים.

מודעות

כמו בהגדרת העצמי, גם ההגדרות של מודעות מציגות תמונה מבולבלת מעט. המונח "מודעות" משמש לעתים קרובות כמילה נרדפת ל"תודעה" (Fromm, 1965; Vanechoutte, 2000) ול"דעת" פסיכולוגית (Beitel et al., 2005). את הספרות העוסקת במודעות אפשר לארגן סביב שלושה יסוד: ראשית – המודעות הקוגניטיבית (Papaleontiou-Louca, 2003), המדגישה את הדרכים שבהן אדם מבין את תפיסתו העצמית, את חשיבתו; בהקשר זה, מודעות היא היכולת להגיע להבנה מדויקת ועמוקה של אלה. שנית – נקודת המבט הטוענת שהמודעות היא רב-שכבתית (Fromm, 1965), ומביאה בחשבון את המודע והלא-מודע (כמומחש במודל החלונות של ג'והארי; Luft & Ingham, 1955). השלב האחרון, על פי נקודת מבט זו, הוא מודעות הנובעת מעיבוד אישי של כל המתרחש בנוף ובנפש (Vanechoutte, 2000). הקשגה שלישית בוחנת את המודעות אל מול הכרה ברגשות של אחרים (Beck et al., 2004), ומביאה בחשבון את השפעתו של אדם על הזולת.

כמו בנוגע לעצמי, למטרות מאמר זה נאמץ נקודת מבט המשלבת את התפיסות הללו: נביא בחשבון מודעות קוגניטיבית (Papaleontiou-Louca, 2003), ונקבל את הטענה שהמודעות היא מרובדת (Fromm, 1965), ושהמונח אמור לקפל בתוכו גם הכרה ברגשות של אחרים ואת השפעת האדם על זולתו (Beck et al., 2004).

מודעות עצמית

על סמך טבעם הרב-משמעי של העצמי והמודעות, אין פלא שהמושג המורכב "מודעות עצמית" מעורר בלבול ומתאפיין באי-בהירות (Sutton et al., 2015). מאחר שמטרת המחקר שלנו היא לעשות סינתזה של כל הספרות בנושא, חלק זה יציג רקע קצר לגבי המושג.

בתחילה נתפס המושג מודעות עצמית כדו-ממדי (S. Duval & Wicklund, 1972): ראשית, מודעות עצמית סובייקטיבית, שהיא מצב תודעתי שבו הקשב ממוקד באירועים חיצוניים ליחיד; ושנית, מודעות עצמית אובייקטיבית, הממוקדת באופן בלעדי בעצמי. גישה דו-מדית זו גורסת גם שמודעות עצמית מושגת באמצעות מיקוד הקשב של אדם בעצמו, מיקוד המוליד השוואה עם סטנדרטים שפיתח בעצמו. קשורה בכך הטענה שמודעות עצמית עלולה להיות מצב "מעורר דחייה" (aversive), משום שגילוי סתירה בין התפיסה העצמית לבין הסטנדרטים שגיבש אדם לעצמו עלול לעורר הלך נפש שלילי (Silvia & Duval, 2001). רעיון זה של מודעות עצמית כמצב מעורר דחייה קשור במרכיבים ה"חזרתיים" (רומנטיביים) של התודעה-העצמית (Fenigstein et al., 1975; Trapnell & Campbell, 1999), ונתפש כשלילי בטבעו, משום שהחזרה הפנימית נוטה להתמקד במחשבות שליליות (למשל: טעויות עבר; "לא טוב מספיק"), אשר יחידים עלולים "לנגן לעצמם בראש" שוב ושוב, ושיש להם פוטנציאל לעורר בעיות של בריאות הנפש (Winterman, 2013). אבל יש גם נקודת מבט חלופית, המבדילה בין חיטוט פנימי לרפלקציה (Trapnell & Campbell, 1999), ורואה ברפלקציה דבר חיובי: נתיב לתודעה עצמית ושביל ללמידה (Kolb, 1984). לצורכי מחקר זה אומצה ההנחה שמודעות עצמית היא מצב חיובי (Silvia & Duval, 2001).

תפקיד המודעות העצמית בלימודי ניהול

המודעות העצמית נכללת לעיתים קרובות בתוכניות ניהול דוגמת מנהל עסקים (Lawrence et al., 2018), תוכניות לפיתוח מנהיגות (Mirvis, 2008; Svalgaard, 2018), וקורסים שנועדו לפתח מנהיגות אותנטית (Eriksen, 2009). היא אף נתפסת כרכיב מרכזי בשיפור מיומנויות הניהול (Whetten & Cameron, 2016). בתחום לימודי הניהול, המודעות העצמית נמדדת לעיתים קרובות באמצעות כלים כמו "הערכה ב-360 מעלות", במטרה לזהות את הזיקה בינה לבין תוצאות ויכולות אחרות הקשורות בניהול (למשל, הצבת מטרות; Johnson et al., 2012). מודעות עצמית נדונה גם בהקשר של מועילות עצמית (Caldwell & Hayes, 2016) ואינטליגנציה רגשית (Goleman, 1995), אשר שתיהן נתפסות כנתיב לשיפור האפקטיביות של מנהיגים (Caldwell & Hayes, 2016; Whetten & Cameron, 2016). מן המחקר עולה שהוראה של מודעות עצמית בתוכניות מנהל עסקים משפרת את יכולותיהם של התלמידים לחשוב על פוטנציאל המנהיגות שלהם, ומביאה לעבודת צוות אפקטיבית יותר (Lawrence et al., 2018).

מאחר שניתן ללמד ולפתח מודעות עצמית, המושג נכלל בתוכניות מנהל עסקים ומנהיגות (Lawrence et al., 2018; Mirvis, 2008; Sutton et al., 2015). זאת בהתבסס על ההנחה ולפיה אפשר לפתח מודעות עצמית ומנהיגות אותנטית באמצעות "רפלקציה מעשית", המתוארת כחקירת העצמי ברגע הפעולה או לאחריה (Eriksen, 2009). נטען שצורה כזו של רפלקציה יוצרת בפועל מודעות עצמית, בהתבסס על העמדה ולפיה השלב הראשון להשגת מודעות עצמית הוא התבוננות עצמית מובנית. פיתוח נוסף נעשה באמצעות צפייה עצמית (Wilson & Dunn, 2004), וכן באמצעות עבודה קבוצתית (Whetten & Cameron, 2016). טענה חלופית היא שאפשר לפתח מודעות עצמית באמצעות חוויות מעוררות מודעות, הכוללות סדרת פעילויות שממריצות התבוננות עצמית (Mirvis, 2008). תרגילים אלה אמורים לשלב יחדיו גירויים רגשיים, קוגניטיביים וחושיים, עם זמן מובנה לרפלקציה.

חוקרים אחרים קושרים בין מודעות עצמית לבין פיתוח של מבוגרים (Jung, 1966; Kegan, 1982; Laske, 1999), המתואר כהליך של אינדיבידואציה המתבצע לכל אורך החיים, וכרוך באינטגרציה של חלקים שונים בעצמי, לרבות מודעות למודע וללא-מודע (Jung, 1966). על כן, טענתנו היא שמודעות עצמית אכן צומחת ומתפתחת לכל אורך החיים.

תפקיד המודעות העצמית בלימודי ניהול המשך

נראה אפוא שתחומי הניהול והחינוך למנהיגות רואים במודעות העצמית רעיון בעל חשיבות וערך. אפשר לייחס זאת, ככל הנראה, לטענות ולפיהן מודעות עצמית משפרת את האפקטיביות של מנהיגים (Axelrod, 2005; Collins, 2001; Fletcher & Baldry, 2000; Showry & Manasa, 2014). אבל אף שנראה כי רעיון המודעות העצמית צובר תאוצה בחוגים מסוימים, אנחנו טוענים שאי-הבהירות הקיימת באשר למושג מקשה על פיתוח מדד אמין ותקף למודעות עצמית. בלא בהירות בנוגע למושג ומדד תקף עבורו, אין שום אפשרות לאמת את הטענות ולפיהן המודעות העצמית חיונית לפיתוח מנהיגות אותנטית, אינטליגנציה רגשית, אפקטיביות של מנהיגים וביצועים. נוסף על כך, הגדרת עבודה תספק הבנה משותפת לפרשנות המושג בהקשרים של הוראה, חינוך, הערכה, ופיתוח של מנהיגים, מנהלים, ובעלי תפקידים אחרים.

ממצאים

בניתוחנו זיהינו שלוש מטא-תמות אשר עשויות לספק מסגרת מועילה להדרכת ההתייחסות למודעות העצמית בתוכניות ניהול. שלוש המטא-תמות הן רכיבי המודעות העצמית, הדרך אל המודעות העצמית, ותכלית המודעות העצמית. כל אחת מאלה תסוכם להלן.

רכיבי המודעות העצמית

התמה הרוחבית השלטת בהגדרות התייחסה לרכיבי המודעות העצמית. בניתוחנו ציינו כי הרכיבים נכללים לעיתים קרובות בהגדרת המושג רק כהצעות (למשל: Showry & Manasa, 2014). נראה אפוא כי הרכיבים הללו מצטרפים לרשימה שהכוללת את כל מה שצריך להיות מודעים לו כדי לפתח מודעות עצמית. לכן נטען שחשוב לזהות רכיבים ספציפיים שהיחיד צריך להבין ולדעת כדי לאפשר פיתוח של מודעות עצמית.

הקידוד שלנו הראה שאפשר לסווג את רכיבי המודעות העצמית כרכיבים תוך-אישיים או בין-אישיים. ההיבט התוך-אישי מתמקד במודעותו של הפרט למשאביו העומדים לרשותו ולהלך הרוח שלו, ואילו ההיבט הבין-אישי מתמקד במודעות להשפעתו על אחרים. סיווג זה מתיישב עם הספרות הרחבה יותר, שממנה עולה כי המודעות העצמית מוגדרת לא רק בהקשר שבו עוסקים בה במפורש (Eriksen, 2009; Williams, 2008; Sutton, 2016), אלא גם מתוך שלוש נקודות מבט שונות: נקודת מבט בין-אישית, נקודת מבט תוך-אישית, או שילוב של שתיהן (Fenigstein et al., 1975; Taylor, 2010; Trapnell & Campbell, 1999).

הגדרות קודמות למודעות עצמית ספגו ביקורת עקב הזנחת הרכיבים הבין-אישיים במושג. אף שתאוריות מוקדמות של מודעות עצמית (ראו Duval & Wicklund, 1972) הוגבלו בעיקרן לנקודת המבט הפנימית, הן מציינות בכל זאת שכדי לפתח מודעות עצמית אדם צריך להשתמש ברפלקציה העולה מן ההתמקדות בעצמי, ולהעריך אותה אל מול סטנדרטים חיצוניים; ייתכן שזהו ההיבט הבין-אישי. הגדרות מאוחרות יותר מבחינות בין התמקדות בהיבטים חיצוניים של העצמי לבין התמקדות בהיבטים הפנימיים שלו, ורואות בהם תודעה עצמית פומבית ותודעה עצמית פרטית (Fenigstein et al., 1975): התודעה הפומבית מתמקדת באופן שבו אנחנו עשויים להיראות לאחרים, והתודעה הפרטית מתמקדת במצבנו הפנימי.

בהתבוננות רוחבית בהיבטים התוך-אישיים והבין-אישיים של המודעות העצמית זיהינו בסך הכול שבעה רכיבים נפרדים. אף ששבעת רכיבי המודעות העצמית הללו צוינו בהגדרות, מעטים המאמרים שבחנו אותם לעומקם. לצד נקודות המבט הרבות על העצמי, עובדה זו עשויה להסביר מדוע אין עקביות בהגדרת המושג מודעות עצמית. אף שהגדרות הרכיבים לא הובהרו, הם זהו או נמנו בנפרד עם ההגדרות למודעות עצמית (ראו אזור 1). ומי שרוצה לפתח מודעות עצמית, כדאי שיבין את כל אחד מרכיביה.

נדון בשבעת הרכיבים ובאופן שבו כל אחד מהם מתייחס למודעות העצמית. ראשית, **אמונות וערכים**. אמונות מתייחסות לעמדות אישיות של אדם כלפי עצמו וכלפי העולם. העמדות הללו הן הכללות שהאדם גיבש לאור חוויותיו, והן ייחודיות לו (Pajares, 1992). ערכים, לעומת זאת, מתייחסים לדברים שהאדם מייחס להם חשיבות (Akens, 2000), והם לרוב מושגים היררכיים, דינמיים ומופשטים, שיחידים נוטים לרצות להגשימם. אמונות וערכים הם רכיבים שפרטים

ממצאים המשך

מרכיבי המודעות העצמית המשך

נדרשים לבחון באמצעות התבוננות פנימית (Eckroth-Bucher, 2010), במטרה להבין מניעים להתנהגות ולתגובות אישיות (Pompeo & Levitt, 2014). רשיד (Rasheed, 2015) מדגישה שמודעות לערכים ולאמונות והכרה בהם מבהירות כיצד מתפתחות עמדות אישיות.

שנית, **המצב הנפשי הפנימי**, אשר נתפס כמצב הכולל בתוכו את תת-הרכיבים הרגשות (feelings) ורגשות (emotions) מצד אחד, ומחשבות והכרות (cognitions) מצד אחר. במאמרים שסקרנו המצב הנפשי הפנימי שימש בהקשר של מחשבות ורגשות, והוא נראה כשילוב של כלל הייצוגים המנטליים של האדם (Piccinini, 2004; Weintraub, 1987). שלושה כותבים זיהו את המצב הנפשי הפנימי כרכיב במודעות עצמית (Lawrence et al., 2018; Showry & Manasa, 2014; Sutton, 2016).

הרגשות ורגשות קובצו יחד כתת-רכיב אחד, כי הרגש הוא מצב נפשי פנימי שממנו נוצרות הרגשות, וההרגשה מתארת את המצב הנפשי הרגשי (Scherer, 2005). באחד המאמרים (Zaborowski & Slaski, 2003) זוהה מצב רוח כרכיב, ונכלל באותו תת-רכיב. הניתוח מעלה שכדי שפרטים יפתחו מודעות עצמית, עליהם להכיר במודע בהרגשות וברגשות שהם חווים בכל רגע נתון (Oden et al., 2009), ולהיות מסוגלים לקרוא להם בשם (Kondrat, 1999). ייתכן שזה הצעד הראשון בהתבוננות העצמית, לכני הרפלקציה על הגורמים להתעוררות הרגשות המסוימים (Pompeo & Levitt, 2014).

במה שנוגע לתת-הרכיב מחשבות והכרות, כמה מחברים התייחסו למחשבות (למשל, Eckroth-Bucher, 2010; Oden et al., 2009) כאל רכיב של מודעות עצמית, ורק מקור אחד (Topuz & Arasan, 2014) התייחס להכרות. מעניין שהמקור האחרון (Topuz & Arasan, 2014) מציין הכרות ומחשבות כרכיבים נפרדים, בלי להבהיר את סיבת הבידול. אנחנו שילבנו את המחשבות וההכרות לכדי רכיב יחיד, מתוך תפיסה שהכרות הן הפעולה המנטלית של חשיבה ומחשבות (Wessinger & Clapham, 2009). ניתוחנו העלה שיחידים צריכים להכיר באופן מודע במחשבות שלהם כדי להיות מודעים לעצמם (Rasheed et al., 2019; Trapnell & Campbell, 1999). מכאן שכדי להיות מודע לעצמו, הפרט זקוק לא רק למודעות כללית למחשבותיו, אלא גם למודעות "בזמן אמת" (Rasheed et al., 2019; Williams, 2008).

שלישית, **תחושות פיזיות** (Trapnell & Campbell, 1999), אשר צוינו כ"תחושות" (Showry & Manasa, 2014) או כ"תגובות פיזיולוגיות" (Williams, 2008). ויליאמס מזהה את התגובות הפיזיולוגיות הללו כתגובה של הגוף, לדוגמה "דפיקות לב" (Williams, 2008, p. 140), ואילו אצל טרפנל וקמבל הגדרת המושג מוגבלת לציון הרכיב "תחושות פיזיות", בלי לדון במאפייניו.

רביעית, **תכונות אישיות**, המוגדרות בפשטות כ"מודעות לעצמי" (Feize & Faver, 2019, p. 162), בלא הבהרה נוספת בדבר המשמעות של אישיות או של מודעות. אבל מאחר שההגדרה שם מוגבלת מעט (ראו טבלה 1), המונחים "אישיות" ו"מודעות" עשויים לשמש מונח סל לכלל הרכיבים שזוהו בניתוח. רשיד (Rasheed, 2015) מדגישה, בהתאם לרכיבים הקודמים שנדונו, שמודעות עצמית קשורה ב"הבנה וידיעה" של תכונות האופי שלך (Rasheed, 2015, p. 212). על כן, בהקשר זה, הרכיב של תכונות האישיות עניינו במה שזוהה כמשאבי-עצמי אישיים, המתייחסים למודעות לתכונות אופי, בצד "הערכה של נקודות חוזק ותורפה" (Taylor, 2010, p. 58).

חמישית, **מניעים** זהו כרכיב נפרד (Rasheed, 2015), ותשוקות (Showry & Manasa, 2014; Zaborowski & Slaski, 2003) סווגו כחלק ממנו. למטרות מחקר זה אפשר לתאר את רכיב המניעים כדחפים אישיים, או גורמים להתנהגות מסוימת (Taylor, 2012). אצל זבורובסקי וסלסקי רכיבי המודעות העצמית (במקרה זה – תשוקות) הם תכנים, והם מתוארים כך: "התופעות והתהליכים המתגלים במודעות העצמית של הפרט" (Zaborowski & Slaski, 2003, p. 100).

שני הרכיבים הנותרים, התנהגויות ותפיסות של אחרים, סווגו כמרכיבים בין-אישיים, משום שהם מתייחסים להשפעה של אדם על זולתו (Lawrence et al., 2018; McCarthy & Garavan, 1999; Oden et al., 2009; Vazire & Carlson, 2010).

המרכיב השישי, **התנהגויות**, מתייחס לפעולות שאחרים רואים או שומעים אצל מי שמבצע אותן. הוא סווג אפוא כרכיב בין-אישי בהיותו גלוי כלפי חוץ, ולמעשה עשוי להשפיע על אחרים מתוך פרשנותו בידי אחרים (Vazire & Carlson, 2010). באחד המאמרים הוגדרו ההתנהגויות כאותם רכיבים הנראים "מבעד למבטם המעריך של פרטים אחרים" (Rochat, 2018, p. 1).

ממצאים המשך

רכיבי המודעות העצמית המשך

הרכיב השביעי הוא מודעות לתפיסות של אחרים (McCarthy & Garavan, 1999; Oden et al., 2009). יש מי שכוללים ברכיב זה במפורש את הדרישה ל"משוב מאחרים" (Rasheed, 2015), ואחרים מדגישים שמודעות עצמית דורשת מודעות לאופן שבו נראה האדם מבעד לעיני הזולת (Rochat, 2018). נקודת המבט החיצונית הזאת על המודעות העצמית נכללת ברכיב תפיסות של אחרים.

מרבית רכיבי המודעות העצמית הוצגו כרכיבים שהיחיד נדרש להיות מודע אליהם, להבינם ממש, ולהעריך את השפעתם על התנהגותו ועל בחירותיו (Eckroth-Bucher, 2010; Oden et al., 2009; Rasheed, 2015). כדי שייחשב לבעל מודעות עצמית (Pompeo & Levitt, 2014). במקום אחד זוהה הצורך לבחון בקפידה את רכיבי המודעות העצמית (Eckroth-Bucher, 2010), ובאחר – הצורך "לבחון באובייקטיבית את האמונות האישיות", לא רק כדי להבין כיצד כל רכיב נתון משפיע על ההתנהגות, אלא גם כדי לאפשר למודעות "להנחות את ההתנהגות באופן פעיל ואוטנטי" (Rasheed, 2015, pp. 212, 213). על כן, הרכיבים הנ"ל הם אלה שהיחיד חייב להיות מודע אליהם באופן פעיל, מתוך התבוננות פנימית, כדי שייחשב לבעל מודעות עצמית.

בחירת הרכיבים מקדמת אותנו כברת דרך אל התשובה לשאלה "מהי מודעות עצמית". אבל במונחים של שאלת המחקר השנייה שלנו – "כיצד נבדלת המודעות העצמית מן המונחים הקשורים בה, תודעה עצמית והכרה עצמית?" – מתברר שאותם רכיבים עצמם הופיעו בקידוד של ההגדרות לתודעה עצמית והכרה עצמית. מכאן שאין הבחנה ברורה בין מודעות עצמית, תודעה עצמית והכרה עצמית.

הדרך אל המודעות העצמית

התמה השנייה שזוהתה עניינה "איך להיות מודע לעצמך", והיא כוללת שלושה רכיבים: הערכה עצמית, תהליך, וקשב. הניתוח של תמה זו הסתמך על קידוד המודעות העצמית לבדה, כי הקידוד של הכרה עצמית ותודעה עצמית לא סיפק נתונים כלשהם באשר לדרכים אל המודעות העצמית, פרט למאמר אחד העומד על הצורך במודעות לאופן שבו אחרים תופסים אותך (Rochat, 2018), ואחר הטוען שהכרה עצמית מבוססת על ידיעה "מי אתה באמת" (Sun & Vazire, 2019, p. 405).

הערכה עצמית

הניתוח מעלה שלכיתוח מודעות עצמית נדרש רכיב של הערכה עצמית או אומד עצמי (Showry & Manasa, 2014; Taylor, 2010). מן הניתוח עולה כי לצורך הערכה עצמית אדם צריך להיות מודע לתפיסות של אחרים (McCarthy & Garavan, 1999), אבל עניין זה כרוך באתגר גדול, משום שהוא מצריך בקשת משוב מן הזולת. טיילור (Taylor, 2010) מתאר במדויק את האתגרים הכרוכים בהשגת משוב, עקב השפעתה של הטיית האנוכיות (Duval & Silvia, 2002): רבים רואים עצמם באור מחמיא יותר מזה שבו אחרים רואים אותם (Showry & Manasa, 2014), ויחידים נוטים גם "להונות את עצמם בלי כוונה" (Caldwell, 2009, p. 393). על כן, אף שתאורטית אפשר להשיג מידה של מודעות עצמית באמצעות שקילת הממד הבין-אישי (כלומר ההשפעה על הזולת, האופן שבו ההתנהגות משפיעה על אחרים), בפועל קשה להשיג מודעות עצמית על סמך משוב. תהליך ההערכה העצמית דורש גם התבוננות עצמית ורפלקציה (Eckroth-Bucher, 2010), ואלה כרוכות ב"פרקטיקה של הרהור בהתנסויות שעברת והערכה מדויקת של התנהגויותיך" (Showry & Manasa, 2014, p. 16). עמדה דומה מציגות פומפאו ולוויט, הטוענות שרפלקציה עצמית מצויה בלב ההתפתחות (Pompeo & Levitt, 2014). גם סאטון ואח' (Sutton et al., 2015) עומדים על מקומה של הרפלקציה בפיתוחה של מודעות עצמית, ומדגישים את חשיבות היכולת לציין בשמן מחשבות והרגשות, ולהבין מניעים ופעולות – דבר המתיישב עם התמה של רכיבי המודעות העצמית.

בסך הכול, הניתוח שלנו מעלה כי אף שהמודעות העצמית עשויה להיות כרוכה בהערכה חיצונית כלשהי, הרי בעיקרה היא מתפתחת באמצעות הערכה-עצמית ו"תהליך הערכה המכוון פנימה" (Ashley & Reiter-Palmon, 2012, p. 2). כך מוסבר, אולי, הקושי הרב לדעת אם המודעות העצמית היא מדויקת.

הדרך אל המודעות העצמית המשך

תהליך

חוקרים רבים רואים במודעות העצמית תהליך (Ashley & Reiter-Palmon, 2012; Fenigstein et al., 1975; Rasheed, 2015; Rasheed et al., 2019). אם אומנם המודעות העצמית היא תהליך, כי אז מבחינה תאורטית אפשר ליצור מדרג מסודר לפיתוחה. אבל מחקר חדש יותר שביצעו רשיד ואח' (Rasheed et al., 2019) מדגיש את טבעו הדינמי של פיתוח המודעות העצמית, ורואה בו תהליך התפתחותי מתמשך. גם דולביץ' והיגס (Dulewicz & Higgs, 2000) מזהים את המודעות העצמית כחלק מרכזי ממימנות האינטליגנציה הרגשית, מיומנות שאפשר לפתחה. על סמך זאת נטען שאפשר לאמן למודעות עצמית (Ashley & Reiter-Palmon, 2012), ובעמדה זו תומכים בה כותבים נוספים (McCarthy & Garavan, 1999; Rasheed et al., 2019; Showry & Manasa, 2014).

קשב

הרכיב האחרון בדרך למודעות העצמית הוא קשב. אצל ויליאמס המודעות העצמית נתפסת כ"הכרה רגעית במחשבות, רגשות, תגובות פיזיולוגיות והתנהגויות מיידיות" (Williams, 2008, p. 141). מכאן שהמודעות העצמית היא חולפת, ומתקיימת רק לרגעים. על כן, חלק מן המאמץ טמון בהפיכת המודעות העצמית למוקד של קשב. ואומנם, יש הטוענים שהשלב הראשון ברכישת מודעות עצמית הוא התמקדות בעצמי (Duval & Wicklund, 1972). לאסקה (Laske, 2006) תומך בטענה זו, ומציין שאיננו יכולים לפתח מודעות עצמית בלי לפקפק בעצמנו במידה מסוימת. מקרת' וג'רבן מסכימים לכך, וטוענים שנקודת המוצא לפיתוח מודעות עצמית היא "הכרה בפוטנציאל לצמיחה מתמשכת ולהתפתחות אישית" (McCarthy & Garavan, 1999, p. 438). מכאן נובעת הצעתנו ולפיה מודעות עצמית מצריכה, תחילה, מיקוד של קשב, ופיתוח המודעות העצמית נעשה בתהליך מתמשך (Feize & Faver, 2019; Rasheed, 2015).

תכלית המודעות העצמית

התמה האחרונה שזיהינו בנייתו של המודעות העצמית. כאמור במבוא, אפשר לטעון שתכליתה של המודעות העצמית בהקשר של פיתוח מבוגרים היא שיפור המנהיגות, הביצועים והאפקטיביות בעבודה. אבל רק אחת ההגדרות התייחסה לכך כתכלית המודעות העצמית (McCarthy & Garavan, 1999). פרט לכך הוזכר שמודעות עצמית אמורה "לאפשר ליחידים להיטיב לשרת אחרים ולדאוג לעצמם" (Pompeo & Levitt, 2014, p. 86), וכן לאמוד את ההשפעה שיש להם על אחרים (Rasheed, 2015). הניתוח שלנו הדגיש שאחת ממטרותיה של המודעות העצמית היא פיתוח הכרה עצמית והבנה, התרומות להתפתחות האישית (Ashley & Reiter-Palmon, 2012). אבל תמה זו הופיעה רק בשתיים מתוך 31 הגדרות, ולא הוזכרה במפורש בהגדרות של הכרה עצמית ותודעה עצמית. עניין זה ראוי לציון, לאור ההתמקדות של הספרות הפופולרית בתוצאותיה של המודעות העצמית.

דיון

סקירת הספרות השיטתית הזאת נועדה להשיב על שתי שאלות: ראשית, מהי מודעות עצמית, ושנית, כיצד נבדלת המודעות העצמית ממושגים קשורים כמו "תודעה עצמית" (self-consciousness) ו"הכרה עצמית" (self-knowledge). ניתוחנו מדגיש את רכיבי המודעות העצמית, ועל כן מבהיר ממה מורכב המושג מודעות עצמית. אבל הניתוח מראה גם שלא ברור במה נבדל המושג מודעות עצמית מן המושגים תודעה עצמית והכרה עצמית, משום שלא נמצאה הבחנה ברורה בין הקודים שיוצרו עבור המושגים השונים. בפרט, נראה שכאשר מגדירים מודעות עצמית מנקודת מבט תוך-אישית, עלול להיווצר בלבול גדול במיוחד עם התודעה העצמית. כאשר בוחנים את ההגדרות שהובאו בסקירה, אפשר לראות שהתודעה העצמית מוגדרת בעיקר מנקודת מבט תוך-אישית.

סאטון ואח' (Sutton et al., 2015) מסתמכים על פניגסטיין ואח' (Fenigstein et al., 1975), וקובעים כי "מודעות עצמית אישיותית, הידועה גם בשם תודעה עצמית, מתייחסת לנטייתו של אדם להתמקד בעצמי ולהרהר בו" (Sutton et al., 2015, p. 611). על כן, אפשר לטעון שאם המושג מודעות עצמית מוגדר רק מנקודת מבט תוך-אישית וממוקד פנימה בעצמי, כי אז הוא זהה לתודעה העצמית.

אבל סקירתנו מצאה גם הגדרות נוספות לתודעה עצמית, ומהן עולה כי כמו המודעות העצמית, גם היא בנויה על שני יסודות (כלומר יסוד תוך-אישי ויסוד בין-אישי). שלושה מן המאמרים שסקרנו מתייחסים הן להיבטים התוך-אישיים הן להיבטים הבין-אישיים של התודעה העצמית; הם מבחינים בין תודעה עצמית פרטית לבין תודעה עצמית פומבית, וטוענים כי "תודעה עצמית פרטית קשורה בהפניית הקשב למחשבות ולרגשות הפנימיים של אדם" (Fenigstein et al., 1975; Rochat, 2018; Trapnell & Campbell, 1999), ואילו "תודעה עצמית פומבית מוגדרת כמודעות כללית לעצמי כאובייקט חברתי המשפיע על אחרים" (Mylonas et al., 2012, p. 235). פניגסטיין ואח' מבחינים בכל זאת בין שני המושגים באופן זה: "הנטייה העקבית של בני אדם לכוון את הקשב כלפי פנים או כלפי חוץ היא התכונה של תודעה עצמית. מודעות עצמית מתייחסת למצב: קיומו של קשב המכוון לעצמי" (Fenigstein et al., 1975, p. 522). הגדרה זו מבחינה בין המושגים באמצעות הבדלה בין תכונה לבין מצב.

אצל ויליאמס (Williams, 2008) באה לידי ביטוי גישה הוליסטית יותר, המחברת את שני המושגים באמצעות הדגשת העובדה שהתודעה העצמית קשורה בכיוון הקשב כלפי העצמי; ושתודעה עצמית היא יסוד של המודעות העצמית משום שהיא ממוקדת במצב הפנימי. על כן אפשר לטעון שהתודעה העצמית היא הממד התוך-אישי של המודעות העצמית, ואילו המודעות העצמית היא התמונה הכוללת, המקיפה את הממדים הבין-אישיים והתוך-אישיים כאחד. עם זאת, אנחנו מכירים בכך שנקודת מבט זו אינה מתיישבת עם מחקרים אחרים (Fenigstein et al., 1975; Trapnell & Campbell, 1999).

כאשר מביאים בחשבון גם את הממדים הבין-אישיים וגם את הממדים התוך-אישיים של המודעות העצמית, ניכר דמיון בולט ביניהם לבין ההכרה העצמית, המוגדרת כ"תפיסות-עצמי מדויקות באשר לאופן שבו אדם חושב, מרגיש ומתנהג בדרך כלל, ומודעות לאופן שבו אחרים מפרשים את הדפוסים האלה" (Vazire & Carlson, 2010, p. 606). המונח **הכרה עצמית** מופיע לעיתים רחוקות בהרבה, וזוהתה הגדרה אחת בלבד של המושג. אבל כמודגש לעיל, הכרה עצמית נתפסת גם כתוצר של מודעות עצמית, מבחינה זו שהמודעות העצמית מספקת לאדם הכרה עצמית טובה יותר (Ashley & Reiter-Palmon, 2012).

בסך הכול, אף שבבחינה של המושגים מודעות עצמית, תודעה עצמית והכרה עצמית ושל ההבדלים ביניהם יש אזורים "אפורים" וגבולות לא ברורים לגמרי, חשוב לדעתנו לקבוע פרמטרים מסוימים כדי להבחין בין המונחים, גם למטרות של בהירות מושגית וגם כדי לתרום לפיתוח תאוריות, למחקר ולפרקטיקה. על כן, לשיטתנו, תודעה עצמית פרטית היא רכיב של מודעות עצמית (נקודת המבט התוך-אישית), והכרה עצמית היא תוצר של מודעות עצמית, משום שהכרה עצמית מוגברת והבנה של העצמי הן ממטרות המודעות העצמית (Ashley & Reiter-Palmon, 2012). משום כך אנחנו טוענים שאדם צריך לפתח תודעה עצמית כנתיב למודעות עצמית. לאור זאת אנחנו מציעים את ההגדרה שלהלן:

מודעות עצמית כוללת שלל רכיבים שאפשר לפתחם באמצעות התמקדות, הערכה ומשוב, והיא מספקת ליחיד מודעות למצב הפנימי (רגשות, הפְּרוֹת, תגובות פיזיולוגיות) המניע את התנהגויותיו (אמונות, ערכים ומניעים), וכן מודעות לאופן שבו כל אלה משפיעים על הזולת.

הגדרה זו משלבת את הממדים התוך-אישיים והבין-אישיים של המושג, ומכנה תשומת לב אל תכליתה של המודעות העצמית. בעקבות הניתוח שלנו, הגדרתנו מתייחסת גם לדרכים האפשריות לפיתוח המושג, בהתאם להגדרות אחרות (Ashley & Reiter-Palmon, 2012; McCarthy & Garavan, 1999; Morin, 2006). אבל לטענתנו, הבנה שלמה של דרכי הפיתוח האפשריות של המודעות העצמית היא צעד נפרד מהגדרת המושג, ועל כן דורשת מחקר נוסף. מחקר זה צריך להתמקד בעיקר במה שנוגע לחיזוק ההבנה שלנו בדבר הדרכים האפקטיביות ביותר לפיתוח "התמקדות, הערכה ומשוב" הדרושים להשגה האפקטיבית ביותר של מודעות עצמית. הגדרתנו מאמצת את העמדה ולפיה המודעות העצמית היא תכונה שאפשר לפתח (Ashley & Reiter-Palmon, 2012). אנו סבורים כי באמצעות סינתזה של הספרות העוסקת במודעות עצמית, הגדרתנו מבהירה כיצד צריך להגדיר את המודעות העצמית בהקשר של הכשרת מנהלים.

השלכות עבור הכשרת מנהלים

מניסיוננו, את המודעות העצמית מלמדים לעיתים קרובות באופן מוגבל, המתמקד רק ברכיב אחד או שניים של המושג (למשל, שאלון מאירס-בריגס [MBTI]) משמש לעיתים קרובות להעלאת המודעות לאישיות). אף שמדובר בשיטה נאותה לחשוב על אישיות, ואולי על רכיבי העוצמה של המודעות העצמית, המחקר שלנו מדגיש את מגוון הרכיבים הנחוצים לנו כדי ללמד מודעות עצמית ולחזקה. ממצאינו ממחישים שיש למושג רכיבים רבים, ואף שאפשר לחשוב שהגדרה כמו זו שהצענו לעיל מצמצמת את המוקד, הרי יש להדגיש שהמחקר שלנו מראה דווקא עד כמה המודעות העצמית היא מורכבת. אנשי חינוך בתחום הניהול יכולים אפוא להקדיש יחידת לימוד ואף תוכנית שלמה לנושא המודעות העצמית. מחנכים שמבקשים לחזק את המודעות העצמית של תלמידים ייטיבו לעשות אם יגבשו תוכניות שיתייחסו לרכיבים התוך-אישיים והבין-אישיים כאחד, או לכל אחד מן הרכיבים היחידים בתורו, לרבות פעילויות ותרגילים ייעודיים. מובן שבמקרים רבים אין זמן ללמד את המושג השלם לעומק; אבל המסגרת שאנחנו מציעים תיתן למורים ולתלמידים כאחד בהירות רבה יותר באשר למושג מודעות עצמית, ותאפשר להם להעריך טוב יותר את האופן שבו הרכיבים השונים מתיישבים יחדיו. אנחנו סבורים אפוא שכדאי להציג בפני תלמידים את המודל כולו, בטרם מתמקדים בהיבטים הרלוונטיים ליחידת הלימוד שעוסקים בה (כך לדוגמה, יחידת לימוד העוסקת בצוותים ובדינמיקה המתפתחת בתוכם עשויה לבחור להתמקד בהיבטים הבין-אישיים של המודעות-העצמית).

בשלב התואר הראשון, שבו המודעות העצמית נחקרת, אולי, לראשונה, ראוי להבטיח שהסטודנטים יבינו היטב כיצד המושג מוגדר, ובמה הוא שונה מתודעה עצמית ומהכרה עצמית, כדי שבינו מהו הדבר שאותו הם מנסים לפתח. כאשר בוחנים את הגדרות המושג אפשר, למשל, לבקש מסטודנטים להציע רעיונות לנקודות הדמיון והשוני בין המושגים. אחר כך יכול המורה לשתף את נקודות המבט שתוארו במאמר זה, ואז להנחות דיון כיתתי. במקרה של לימודים לתארים מתקדמים, הכשרת מנהלים או תוכניות לפיתוח מנהיגות, שם פיתוח המודעות העצמית הוא אחת ממטרות הלמידה המרכזיות, חיוני לדעתנו להשתמש במגוון רחב של תרגילים קוגניטיביים, רגשיים, וחושיים (Mirvis, 2008) כדי לחקור את מגוון רכיביה של המודעות העצמית, וכן להקצות זמן לרפלקציה בסיום התרגול, כדי למקסם את חוויית הלמידה. אפשר, למשל, להשתמש במגוון כלי אבחון לחקירת האישיות והמניעים, לרבות MBTI, אבחוני חוזקות, או הערכות מוטיבציה. תרגול של קשיבות (מיינדפולנס) יכול לעזור בפיתוח מודעות למצב המנטלי הפנימי, למחשבות/הקורות, תגובות פיזיולוגיות, והרגשות/רגשות (Brown & Ryan, 2003). תלמידים יכולים לתרגל רפלקציה עצמית ולבחון את הערכים והאמונות שלהם; ואז לשתף את המסקנות בקבוצות קטנות ולדון באופן שבו אותם ערכים ואמונות מעצבים את זהותם. במקרה של משתתפי תוכניות להכשרת מנהלים, אימונים אישיים עשויים לספק ליחידים מרחב שיאפשר לבצע להם רפלקציה על כל רכיבי המודעות העצמית, ו"לשפוך אור" על אלה שדורשים עבודה נוספת.

במקרה של תלמידים בתוכניות לפיתוח מנהיגות או להכשרת מנהלים, שבהן יש חשיבות גדולה לרכיבים הבין-אישיים, יש לכלול משוב מאחרים (Whetten & Cameron, 2016), כי רכיבים אלה קשורים בהגברת המודעות לאופן שבו התנהגותו של הפרט משפיעה על הזולת. על כן עשויה להיות תועלת לכלי אבחון דוגמת משוב ב-360 מעלות או בחינת האינטליגנציה הרגשית (Young & Dulewicz, 2007). לאלה עשויה להידרש תמיכה בדמות אימון אישי, שיאפשר לתלמידים לעבד את המידע ולקבל אותו במקומות שבהם יתגלעו סתירות בין הערכות עצמיות לבין הערכות בידי אחרים. הדבר חשוב משום ש"סתירות" כאלה יכולות לספק מידע מועיל (Brutus et al., 1999) בדבר רכיבים בין-אישיים של מודעות עצמית.

נוסף על כך, אפשר להשתמש בלמידה התנסותית כבסיס לפיתוח היסודות הבין-אישיים של המודעות העצמית, משום שההתנסות הקונקרטיה שמספקת הלמידה ההתנסותית יכולה לשמש בסיס לתצפיות, להערכה עצמית ולרפלקציה (Baker, 1989). וכפי שהודגש בדיון, הערכה עצמית היא רכיב ליבה בפיתוח של מודעות עצמית. למידה התנסותית יכולה להתבצע במגוון דרכים, למשל באמצעות משימת צוות לתלמידי תואר ראשון, או באמצעות "פעילות שדה" דוגמת מסלולי חבלים במקרה של תלמידים לתארים מתקדמים. פעילות התנסותית המשולבת במשוב ב-360 מעלות יכולה לספק ללומדים בהכשרות מנהלים או בתוכניות מנהיגות הרבה מאוד מידע עשיר לצורכי רפלקציה אישית, בפרט כאשר יש התאמה בין המשוב לדירוגים מנקודת המבט של 360 מעלות. חיוני גם ליישם את מחזור הלמידה של קולב (Kolb, 1984), כדי שתלמידים יוכלו לעשות רפלקציה על מה שלמדו על עצמם, ולהבין מה אפשר ללמוד מכך על המודעות העצמית שלהם.

השלכות עבור הכשרת מנהלים המשך

אנחנו טוענים שיש קשר בין פיתוח מודעות עצמית לבין למידה התנסותית כפי שהוגדרה אצל קולב (Kolb, 1984), משום שלמידה התנסותית מספקת כלי לפיתוח מודעות עצמית, אבל גם משום שמודעות עצמית נחוצה לעיסוק אפקטיבי בלמידה התנסותית – מתוך הבנה של הפרט את סגנון הלמידה וההעדפות שלו. על כן אנחנו טוענים שמודעות עצמית היא גם עמוד תווך ללמידה אפקטיבית בכל רמות החינוך (תואר ראשון, תארים מתקדמים והכשרת מנהלים), משום שהיא יכולה לעזור ליחיד להבין את סגנון הלמידה המועדף עליו (White, 1992), ובהתאם לכך לפנות לפיתוח מקצועי הולם. חשיבות הדבר נובעת מכך שמי שלומדים בסגנון המועדף עליהם נוטים להיות מעורבים יותר בכל מהלך של למידה. נטען גם שככל שהלומד מעורב יותר מבחינה רגשית, כך למידתו אפקטיבית יותר (Taylor & Statler, 2014).

העיסוק במודעות העצמית הוא בעייתי בגלל הטיית האנוכיות (Duval & Silvia, 2002) וההונאה העצמית (Showry & Manasa, 2014), וכן בגלל הקושי להתמודד עם סתירות בין ההערכה העצמית לבין המשוב המתקבל מאחרים (Whetten & Cameron, 2016). על כן, אחד האתגרים העומדים בפני אנשי החינוך קשור בשאלה אם להם עצמם תהיה מוטיבציה של ממש לעסוק בחקירת המודעות העצמית – מאחר שגם הם עשויים להידרש לרפלקציה על רמות המודעות העצמית שלהם, תוך שהם מלמדים את תלמידיהם. באופן אישי, כולנו נבצע רפלקציה על הדרכים הטובות ביותר לפתח מודעות עצמית תוך הימנעות מהונאה עצמית – בלי ספק אתגר לכולנו! הדבר ייעשה בסביבה בטוחה מבחינה פסיכולוגית עם אנשים שאנחנו בוטחים בהם, ומכאן שהיעזרות במנטורים, מנחים/מאמנים מיומנים או עמיתים עשויה להיות אפשרות. אנחנו סבורים, למשל, שכאשר מעבדים משוב בעקבות חוויה של תגובה חזקה, חשוב במיוחד לעבוד עם מנחה אימון שבוטחים בו, כדי שהעבודה תוכל לשמש לחיזוק המודעות העצמית. הדבר מדגיש את חשיבות יצירתו של מרחב בטוח מבחינה פסיכולוגית, שבו תלמידים מרגישים מוגנים דיים ולחשוף את פגיעותם מול אנשים שהם סומכים עליהם ולפתח את ההיבטים הבין-אישיים של המודעות העצמית. משהבהרנו את המושג מודעות עצמית, השאלות בדבר ההיקף והעוצמה של השפעת המגבלות הללו על פיתוח המודעות העצמית הן כבר נושא למחקר עתידי.

מה שהולך ומתחוויר הוא שצריך להשקיע זמן רב אם רוצים להתייחס ברצינות לפיתוחה של המודעות העצמית, ואם רוצים שעבודת הפיתוח תביא בחשבון את כל הרכיבים והרבדים של המושג. כאשר מעצבים תוכנית המיועדת לפתח מודעות עצמית שלמה, אנחנו ממליצים להביא בחשבון את כל שלושת הנתבים לפיתוח המודעות העצמית שהתוו וילסון ודאן (Wilson & Dunn, 2004): כלומר לכלול פעילויות אינטרוספקטיביות ורפלקציה; להשתמש בתצפיות ובנקודות מבט של אחרים; ואז להקצות זמן לצפייה עצמית (למשל צפייה בהקלטות וידאו של פעילויות).

בתפקידינו השונים כאנשי חינוך, ולכני שהשלמנו את המחקר הזה, ידענו לדבר על מודעות עצמית רק באופן כללי מאוד, ובלי שהתמקדנו במשמעות המדויקת של המושג. כעת, משרכשנו הבנה עמוקה יותר של המושג, נדאג שתלמידינו יבינו את מלוא טיבו של המושג וכיצד הוא מתחבר לתודעה עצמית ולהכרה עצמית. נשיג זאת, למשל, באמצעות שילוב של אבחון פסיכומטרי, משוב ב-360 מעלות, ולמידה התנסותית. נוסף על כך, נעשה שימוש בהבנה המשופרת הזו בעבודתנו המעשית, המתמקדת בהכשרת מאמנים, כדי להבטיח התייחסות לכל היבטי המודעות העצמית. בעקבות ממצאינו במחקר זה אנחנו מנהלים מחקר נוסף שנועד לברר מהי הדרך האפקטיבית ביותר לפיתוח מודעות עצמית בקרב מאמנים. בין השאר, אנחנו בודקים מה צריך להיות תפקידה של ההכשרה הפורמלית, בצד רפלקציה אישית ומשוב מאחרים.

בסך הכול, אף שאנחנו מרגישים בנוח עם המונח מודעות עצמית בתחום הכשרת המנהלים, לא הגענו להבנה שלמה של כל ממדי המושג או של המורכבות שלו. סקירת הספרות השיטתית הזאת גילתה כי אף שמדובר במושג אופנתי מאוד בספרות הניהול הפופולרית, המושג עצמו כמעט שלא נחקר באקדמיה. במקרים שבהם הגדירה הספרות המקצועית את המושג, רכיביו צוינו לא פעם בדמות רשימת תיגו פשוטה, במקום לדון במשמעות של כל רכיב ורכיב. אפשר לקוות שההגדרה שלנו תאפשר עקביות בהגדרת המודעות העצמית במגוון הקשרים, למשל בהכשרת מנהלים, מרכזי הערכה ומשרות, ושהיא תספק בסיס ללימוד מודעות עצמית ולדיון בה, בפרט כאשר פיתוח המודעות העצמית הוא אחת מתוצאות הלמידה הרצויות.

השלכות למחקר

הבהירות בדבר מושג המודעות העצמית תעזור למחקר עתידי משום שתבטיח שאותן שאלות לא "ימשיכו להיבחן שוב ושוב תחת תוויות שונות" (Howard & Crayne, 2019, p. 77). על כן אנחנו טוענים שהניתוח שלנו וההגדרה שהצגנו יוכלו לספק את הבהירות המושגית הדרושה כנקודת מוצא לפיתוח מדד אמין ותקף למודעות עצמית, וכן שמדד זה ימדוד במדויק מודעות עצמית, להבדיל מתודעה עצמית או הכרה עצמית (Suddaby, 2010). פרט לכך, מחקר נוסף, שיגדיר את מאפייני כל אחד ואחד מרכיבי המושג (Kozłowski & Klein, 2000), ישפר את הבנתנו את המודעות העצמית ויסייע בפיתוח מדדים אמנים ותקפים. מדד מדויק יאפשר לבחון את הטענות ולפיהן מודעות עצמית קשורה בתפקוד בעבודה ובאפקטיביות של מנהיגים (Showry & Manasa, 2014). הוא יספק גם הבנה טובה יותר בדבר חשיבותו של המושג והרלוונטיות שלו.

תכליתה של המודעות העצמית אינה מוגדרת היטב, לדעתנו, ונדרש מחקר נוסף להבנת יתרונותיה. נוסף על כך, צריך לבנות תיאוריה שתתרום לתחום הכשרת המנהלים ותתמקד בשאלה כיצד מתפתחת המודעות העצמית, שתתרום לתחום הכשרת המנהלים. כמוסבר בניתוחנו, פיתוחה של מודעות עצמית מבוסס באופן חלקי על תהליך של הערכה עצמית, ועל כן מומלץ לבצע מחקר שיבהיר כיצד יחידים יכולים להשתמש בהערכה עצמית לפיתוח מודעות עצמית. דרוש גם מחקר המשך לזה של דובל וויקלונד (Duval & Wicklund, 1972), אשר יבסס סטנדרטים או מדדים לשימוש בתהליך ההערכה העצמית.

מרגע שתעמוד לרשותנו הבנה מבוססת-מחקר לדרכים שבהן מתפתחת המודעות העצמית, תידרש עבודה נוספת לחקירת האפקטיביות של הוראתה, והדרכים השונות להוראתה. בעבודה זו ניתן יהיה לתמוך באמצעות חקירה שיטתית של השאלה כמה מן הרכיבים יש ללמד בהקניה אפקטיבית של מודעות עצמית. ראוי גם לבצע מחקר בין-תרבותי שיבחן כיצד מודעות עצמית מתפתחת בתרבויות שונות, ואם להגדרה שלנו למודעות עצמית יש תוקף דומה בהקשרים תרבותיים שונים.

מגבלות

הגבלנו את החיפוש שלנו למונחים מודעות עצמית, הכרה עצמית ותודעה עצמית, ועל כן לא בדקנו ספרות נרחבת יותר העוסקת ביסודות הלא-מודעים של העצמי. יתר על כן, התמקדנו בהקשר של פיתוח מבוגרים והכשרת מנהלים. כאשר בוחנים את הספרות הפסיכואנליטית, מוצאים שאקסלרוד (Axelrod, 2012) עוסק במודעות עצמית אבל אינו מגדיר אותה. היות שלא נועצנו בספרות זו, ייתכן שנקודת המבט שלנו מוגבלת מעט, ואולי גם סובלת מהטיה (Daly & Lumley, 2002). עובדה זו מצמצמת את הגדרת המודעות העצמית ליסודות המודעים של העצמי, דבר שעשוי להיראות כמגבלה, ולהשפיע על התחומים של פיתוח המבוגרים שניתן להשתמש בהם בעבודה זו. כדי להתמודד עם מגבלה זו, מחקר עתידי עשוי לבחון את הספרות הפסיכואנליטית ולהשוות אותה להגדרת המודעות העצמית שהצגנו כאן.

סיכום

לנוכח השימוש הגובר במונח מודעות עצמית בספרות הניהול, והטענות ולפיהן המודעות העצמית חיונית להצלחה בתפקיד ולאפקטיביות של מנהלים, ברור כי מדובר במושג שראוי לבחון אותו. אבל המודעות העצמית היא מושג בעל משמעויות מרובות; הוא מוגדר אחרת בהקשרים שונים, ולעיתים קרובות מחליפים בינו לבין מונחים אחרים, כמו הכרה עצמית ותודעה עצמית. התוצאה היא אי בהירות באשר למושג הפותחת פתח לפרשנות שגויה ולטעויות מדידה במחקר ובפרקטיקה, וגם מקשה על פיתוח תאוריות בנושא.

ניתוחנו זיהה שבתוך השדה של הכשרת המנהלים אפשר להתבונן במודעות העצמית משני כיוונים: מנקודת מבט תוך-אישית ומנקודת מבט בין-אישית. לטענתנו, המודעות העצמית משלבת את שתי נקודות המבט הללו. המושג כולל כמה רכיבים, והממצאים שלנו מעלים שפיתוח מודעות עצמית דורש מאמץ מודע. לטענתנו, תודעה עצמית היא היבט של מודעות עצמית המתמקד ברכיבים התוך-אישיים, ואילו הכרה עצמית היא תוצאה של פיתוח מודעות עצמית. במונחים של פיתוח מבוגרים, אנחנו טוענים שאפשר לפתח מודעות עצמית לאורך זמן, ושמודעות עצמית מספקת לאנשים הבנה טובה יותר של השפעתם על אחרים. מאמרנו מבהיר את המושג מודעות עצמית באמצעות הגדרה שימושית שיכולה לעמוד לרשות אנשי חינוך ומורים, ולשרת מחקר עתידי ופיתוח תאוריות בהקשר של פיתוח מבוגרים ומקומות עבודה.

טבלה 1. סיכום הגדרות מן הספרות המקצועית

| מחברים | שנה | הגדרה | מקור ההגדרה (אם שונה מן המחברים) | המושג שהוגדר |
|------------------------|------------|---|---|--------------|
| Ashley & Reiter-Palmon | 2012 | "מודעות עצמית היא תהליך הערכה המכוון כלפי פנים, שבו אנשים משווים בין העצמי לסטנדרטי, כדי להגיע להכרה עצמית טובה יותר ולהשתפר". | | מודעות עצמית |
| Eckroth-Bucher | 2010 | "מודעות עצמית היא תהליך אינטרוספקטיבי רב-ממדי המשמש את האדם כדי להתוודע למחשבותיו, להרגשותיו, לאמונותיו ולערכיו, לבחון אותם ולהבינם, וזאת על בסיס מתמשך, כשהבנה זו נועדה לשמש אותו להנחיה מודעת ואותנטית של התנהגות". | | מודעות עצמית |
| Eriksen | 2009 | "מודעות עצמית היא הכרה מודעת של העצמי, האמונות וההנחות שלך, העקרונות המארגנים שלך, מבני הרגש שלך וההשלכות של כל אלה על חוויית היום-יום שלך". | | מודעות עצמית |
| Feize & *Faver | 2019 | "מודעות עצמית פירושה, בכשטות, מודעות לעצמי, והיא אינה מוגבלת בזמן; היא נוכחת תמיד ומתרחשת בלי הרף, לכולם יש יכולת להתמקד ב'עצמי': אבל לא תמיד משתמשים בה". | מתבססות על: Morin (2011) | מודעות עצמית |
| Kondrat | 1999 | "מודעות עצמית מוגדרת במונחים של התעוררות למציאות בהווה, הבחנה בסביבתך, והיכולת לקרוא בשם לתפיסות, להרגשות, לדקויות של התנהגות. העצמי מודע למה שהוא חווה ומסוגל לזהותו". | | מודעות עצמית |
| Lawrence et *al | 2018 | "מודעות עצמית מומשגת כמידה שבה בני אדם מודעים מתוך התכוונות למצביהם הפנימיים ולאינטראקציות שלהם עם אחרים". | מתבססות על: Trapnell & Campbell (1999) | מודעות עצמית |
| McCarthy & *Garavan | 1999 | "היכולת לבצע רפלקציה על ההתנהגויות והמיומנויות שלך ולהעריך אותן במדויק, כפי שהן משתקפות באינטראקציות במקום העבודה". | Church (1997) | מודעות עצמית |
| *Morin | 2006, 2011 | "מודעות עצמית מתייחסת ליכולת להיעשות אובייקט לקשב שלך-עצמך". | Duval & Wicklund (1972) | מודעות עצמית |
| Mylonas et *al | 2012 | "המושג תודעה עצמית דורש קידוד, עיבוד, ואינטגרציה של מידע לגבי העצמי". | מתבססים על: Duval & Wicklund (1972); Cramer (2000) | תודעה עצמית |
| .Oden et al | 2009 | "מודעות עצמית הוגדרה כיכולת להטמיע את ההרגשות, המחשבות, וההתנהגויות אל התודעה, במיוחד בהקשר של יחסי יועץ-לקוח". | | מודעות עצמית |
| Peacocke | 2010 | "תודעה עצמית ממלאת תפקיד במחשבה הפסיכולוגית היום-יומית שלנו, כאשר אנחנו מעריכים את מעורבותה ברגשות ובתכונות דוגמת גאווה, מבוכה, בושה, ויזרה". | | תודעה עצמית |
| Pompeo & Levitt | 2014 | "מודעות להרגשות, למחשבות, לתגובות ולערכים אישיים". | | מודעות עצמית |

טבלה 1. סיכום הגדרות מן הספרות המקצועית המשך

| | | | | |
|-----------------|------|---|---|---------------------------|
| *Rasheed | 2015 | "מודעות עצמית היא תהליך מתמשך של הבנה והכרה של זהותך, אמונותיך, מחשבותיך, תכונותיך, מניעיך, הרגשותיך והתנהגותך, וכן זיהוי האופן שבו כל אלה משפיעים על אחרים. נוסף על כך, מודעות עצמית כרוכה בבחינה אובייקטיבית של אמונות אישיות, גישות, חוזקות ומגבלות." "מודעות עצמית כרוכה בתרגול מחושב של אינטרוספקציה. תכונה זו משקפת חקירה מושכלת של מחשבותיך, הרגשותיך, אמונותיך, ערכיך, התנהגויותיך, והמשוב המתקבל מאחרים". | מתבססת על: Eckroth-Bucher (2010) | מודעות עצמית |
| Rasheed et al. | 2019 | "מודעות עצמית היא תהליך מתמשך מתהווה של גילוי עצמי. פירוש הדבר הוא שמודעות עצמית היא דינמית ומשתנה תמיד, ולעולם אינה מגיעה לרוויה". | מתבססות על: Eckroth-Bucher (2010) | מודעות עצמית |
| Rochat | 2018 | "תודעה עצמית מוגדרת כנטייה לתכנס את עצמך ולהיות מודע לעצמך, לא רק למען עצמך אלא גם מבעד למבטם המעריך של אחרים". | | תודעה עצמית |
| *Schneider | 2002 | "מודעות עצמית (או תודעה עצמית) מתואכת באמצעות דיבור פנימי". | Morin (2006) | מודעות עצמית ותודעה עצמית |
| Showry & Manasa | 2014 | "מודעות עצמית באופן כללי מציינת הכרה סובייקטיבית ומדויקת של העצמי הפנימי, למשל של המצב המנטלי, הרגשות, התחושות, האמונות, התשוקות והאישיות. היא מורכבת מאמונות, מכוונות ומגישות לגבי עצמך, ומבוססת על ניסיון החיים". | | מודעות עצמית |
| Silvia & Duval | 2001 | "כאשר הקשב מכוון על עצמו, הוא מושא תודעתו שלו". | Duval & Wicklund (1972) | מודעות עצמית |
| Sun & Vazire | 2019 | "הכרה עצמית מוגדרת כמידה שבה דעותיו של אדם על עצמו מתארות אותו נכוחה". | מתבססות על: Vazire & Carlson (2010) | הכרה עצמית |
| *Sturm et al | 2014 | "לצפות מראש איך אחרים תופסים אותך, להעריך את עצמך ואת פעולותיך בהתאם לאמונות ולערכים קולקטיביים, ולגלות את האופן שבו אחרים מעריכים אותך". | Baumeister (2005) | מודעות עצמית |
| Sutton | 2016 | "מודעות עצמית היא מודעות מתוך התכוונות למצבים הפנימיים שלך ולאינטראקציות שלך עם אחרים". | | מודעות עצמית |
| *Sutton et al | 2015 | "אפשר להגדיר מודעות עצמית כמושג ברמה גבוהה יותר, הכולל את המידה שבה אנשים מודעים מתוך התכוונות לאינטראקציות שלהם או ליחסים שלהם עם הזולת ועם מצביהם הפנימיים". | מתבססים על: Trapnell & Campbell (1999) | מודעות עצמית |
| Taylor | 2006 | הכרה עצמית: "מה שאדם יודע על עצמו או על עצמה". | | הכרה עצמית |

טבלה 1. סיכום הגדרות מן הספרות המקצועית המשך

| | | | | |
|---------------------|------|--|--|--------------|
| *Taylor | 2010 | "תהליך שבו אדם מבצע הערכות הנוגעות לעצמו או לעצמה, ולאופן שבו הוא או היא נתפסים בידי אחרים." "מודעות עצמית היא הבנה מדויקת של נקודות החוזק והתורפה שלך". | London (1995) | מודעות עצמית |
| Topuz & *Arasan | 2014 | "מודעות עצמית מוגדרת כמודעות להרגשות, להכר, רות, ולהתנהגויות" "האופן בו האדם מבין את עצמו, בוחן את עצמו, מחלץ משמעות עצמית; ומחשבה על ההרגשות, המחשבות, ההתנהגויות, היחסים, ותכונות האישיות של עצמו". | Oden et al. (2009); Chin-Yen (1998) | מודעות עצמית |
| Trapnell & Campbell | 1999 | "תודעה עצמית פרטית של ההרגשות, המחשבות, והתחושות הפיזיות הפנימיות שלך; ותודעה עצמית פומבית – מודעות לאופן שבו אחרים רואים אותך". | | תודעה עצמית |
| Vazire & Carlson | 2010 | "הכרה עצמית אפשר לתאר כתפיסות-עצמי מדויקות של האופן שבו אדם חושב, מרגיש ומתנהג בדרך כלל, ומודעות לאופן שבו אחרים מפרשים את הדפוסים האלה". | | הכרה עצמית |
| Williams | 2008 | "הכרה רגעית של מטפלים במחשבות, ברגשות, בתגובות הפיזיולוגיות ובהתנהגויות המיידיות שלהם, והפניית קשב שלהם אל כל אלה". | | מודעות עצמית |
| Wilson | 2009 | הכרה עצמית: "האופן שבו אנשים מפתחים אמונות לגבי עצמם". | | הכרה עצמית |
| Zaborowski & Slaski | 2003 | "תכנים הם אותם תופעות ותהליכים שמופיעים במודעות העצמית של היחיד, למשל מחשבות, תשוקות, ייחוסים, אמונות, מצבי רוח, מתחים". | | מודעות עצמית |

* כוכבית מסמנת שימוש בהגדרה ממקור משני.

מקורות

Akins, C. (2000). The difference between beliefs and values. <https://www.chrisakins.com/the-difference-between-beliefs-and-values/>

*Ashley, G. C., & Reiter-Palmon, R. (2012). Self-awareness and the evolution of leaders: The need for a better measure of self-awareness. *Journal of Behavioral and Applied Management*, 14(1). <https://doi.org/10.21818/001c.17902>

Axelrod, S. D. (2005). Executive growth along the adult development curve. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 57(2), 118–125. <https://doi.org/10.1037/1065-9293.57.2.118>

Axelrod, S. D. (2012). Self-awareness: At the interface of executive development and psychoanalytic theory. *Psychoanalytic Inquiry*, 32(4), 340–357. <https://doi.org/10.1080/07351690.2011.609364>

Bachkirova, T. (2011). *Developmental coaching: Working with the self*. Open University Press.

Baker, F. J. (1989). How can you have experiential learning without experiential teaching? *Teacher Education Quarterly*, 16(3), 35–43.

Baumeister, R. F. (2005). *The cultural animal: Human nature, meaning, and social life*. Oxford University Press.

Beck, A. T., Baruch, E., Balter, J. M., Steer, R. A., & Warman, D. M. (2004). A new instrument for measuring insight: The Beck Cognitive Insight Scale. *Schizophrenia Research*, 68(2–3), 319–329. [https://doi.org/10.1016/S0920-9964\(03\)00189-0](https://doi.org/10.1016/S0920-9964(03)00189-0)

- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of Clinical Psychology*, 61(6), 739–750. <https://doi.org/10.1002/jclp.20095>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Brutus, S., Fleenor, J., & Tisak, J. (1999). Exploring the link between rating congruence and managerial effectiveness. *Canadian Journal of Administrative Sciences*, 16(4), 308–322. <https://doi.org/10.1111/j.1936-4490.1999.tb00691.x>
- Caldwell, C. (2009). Identity, self-awareness and self-deception: Ethical implications for leaders and organizations. *Journal of Business Ethics*, 90(Suppl. 3), 393–406. <https://doi.org/10.1007/s10551-010-0424-2>
- Caldwell, C., & Hayes, L. A. (2016). Self-efficacy and self-awareness: Moral insights to increased leader effectiveness. *Journal of Management Development*, 35(9), 1163–1173. <https://doi.org/10.1108/JMD-01-2016-0011>
- Chin-Yen, C. (1998). The self-awareness-training-program in counselor education. *International conference on counseling in the 21th Century*. Australia, CG029948.
- Church, A. H. (1997). Managerial self-awareness in high-performing individuals in organizations. *Journal of Applied Psychology*, 82(2) 281–292.
- Collins, J. (2001). *Good to great*. Random House Business Books.
- Cooley, C. H. (1922). *Human nature and the social order*. Scribner.
- Cramer, K. M. (2000). Comparing the relative fit of various factor models of the self-consciousness scale in two independent samples. *Journal of Personality Assessment*, 75(2), 295–307. https://doi.org/10.1207/S15327752JPA7502_9
- Daly, J., & Lumley, J. (2002). Bias in qualitative research designs. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 26(4), 299–300. <https://doi.org/10.1111/j.1467-842X.2002.tb00174.x>
- Dierdorff, E. C., & Rubin, R. S. (2015). Research: We're not very self-aware, especially at work. *Harvard Business Review* <https://hbr.org/2015/03/research-werenot-very-self-aware-especially-at-work>.
- Dulewicz, V., & Higgs, M. (2000). Emotional intelligence: A review and evaluation study. *Journal of Managerial Psychology*, 15(4), 341–372. <https://doi.org/10.1108/02683940010330993>
- Duval, S., & Wicklund, R. A. (1972). *A theory of objective self-awareness*. Academic Press.
- Duval, T. S., & Silvia, P. J. (2002). Self-awareness, probability of improvement, and the self-serving bias. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 49–61. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.1.49>
- *Eckroth-Bucher, M. (2010). Self-awareness: A review and analysis of a basic nursing concept. *Advances in Nursing Science*, 33(4), 297–309. <https://doi.org/10.1097/ANS.0b013e3181fb2e4c>
- Eriksen, M. (2009). Authentic leadership. practical reflexivity, self-awareness, and self-authorship. *Journal of Management Education*, 33(6), 747–771. <https://doi.org/10.1177/1052562909339307>
- Eurich, T. (2018, January 4). What self-awareness really is (and how to cultivate it)? *Harvard Business Review*. <https://hbr.org/2018/01/what-self-awareness-reallyis-and-how-to-cultivate-it>
- *Feize, L., & Faver, C. (2019). Teaching self-awareness: Social work educators' endeavours and struggles. *Social Work Education*, 38(2), 159–176. <https://doi.org/10.1080/02615479.2018.1523383>
- Fenigstein, A., Scheier, M. F., & Buss, A. H. (1975). Public and private self-consciousness: Assessment and theory. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 43(4), 522–527. <https://doi.org/10.1037/h0076760>
- Fletcher, C., & Bailey, C. (2003). Assessing self-awareness: Some issues and methods. *Journal of Managerial Psychology*, 18(5), 395–404. <https://doi.org/10.1108/02683940310484008>
- Fletcher, C., & Baldry, C. (2000). A study of individual differences and self-awareness in the context of multi-source feedback. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 73(3), 303–319. <https://doi.org/10.1348/096317900167047>
- Freud, S. (1995). *Five lectures on psycho-analysis*. Penguin Books.
- Fromm, E. (1965). Awareness versus consciousness. *Psychological Reports*, 16(3), 711–712. <https://doi.org/10.2466/pr0.1965.16.3.711>

Goleman, D. (1995). Emotional intelligence. Bloomsbury.

*Hansen, J. T. (2009). Self-awareness revisited: Reconsidering a core value of the counselling profession. *Journal of Counseling & Development*, 87(2), 186–193. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6678.2009.tb00566.x>

Harter, S. (1999). The construction of the self. Guilford Press.

Harvard Business School. (2019). Program for leadership development: Curriculum. <https://www.exed.hbs.edu/leadership-development/curriculum>

Howard, M. G., & Crayne, M. P. (2019). Persistence: Defining the multidimensional construct and creating a measure. *Personality and Individual Differences*, 139, 77–89.

James, W. (1890). The principles of psychology. Macmillan. <https://doi.org/10.1037/10538-000>

Jung, C. (1966). *Collected works of C. G. Jung* (2nd ed.). Princeton University Press.

Kegan, R. (1982). The evolving self: Problem and process in human development. Harvard University Press.

Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.

*Kondrat, M. E. (1999). Who is the "self" in self-aware: Professional self-awareness from a critical theory perspective. *Social Science Review*, 73(4), 451–477. <https://doi.org/10.1086/514441>

Kozlowski, S. W. J., & Klein, K. J. (2000). A multilevel approach to theory and research in organizations: Contextual, temporal, and emergent processes. In K. J. Klein & S.W. J. Kozlowski (Eds.), *Multilevel theory, research and methods in organizations: Foundations, extensions, and new directions* (pp. 3–90). Jossey-Bass.

Laske, O. (1999). An integrated model of developmental coaching. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51(3), 139–159. <https://doi.org/10.1037/1061-4087.51.3.139>

Laske, O. (2006). From coach training to coach education: Teaching coaching within a comprehensively evidence based framework. *International Journal of Evidence Based Coaching and Mentoring*, 4(1), 45–57.

*Lawrence, E., Dunn, M. W., & Weisfeld-Spolder, S. (2018). Developing leadership potential in graduate students with assessment, self-awareness, reflection and coaching. *Journal of Management Development*, 37(8), 634–651. <https://doi.org/10.1108/JMD-11-2017-0390>

London, M. (1995). *Self and interpersonal insight: How people gain understanding of themselves and others in organizations*. Oxford University Press.

Luft, J., & Ingham, H. (1955). The Johari window: A graphic model of interpersonal awareness. In *Proceedings of the Western Training Laboratory in Group Development*. University of California, Los Angeles.

*McCarthy, A. M., & Garavan, T. N. (1999). Developing self-awareness in the managerial career development process: The value of 360-degree feedback and the

MBTI. *Journal of European Industrial Training*, 23(9), 437–445. <https://doi.org/10.1108/03090599910302613>

Mead, G. H. (1934). *Mind, self and society*. Chicago University Press.

Mirvis, P. (2008). Executive development through consciousness-raising experiences.

Academy of Management Learning and Education, 7(2), 173–188. <https://doi.org/10.5465/amle.2008.32712616>

*Morin, A. (2006). Levels of consciousness and self-awareness: A comparison and integration of various neurocognitive views. *Consciousness and Cognition*, 15(2), 358–371. <https://doi.org/10.1016/j.concoq.2005.09.006>

*Morin, A. (2011). Self-awareness Part 1: Definition, measures, effects, functions and antecedents. *Social and Personality Psychology Compass*, 5(10), 807–823. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2011.00387.x>

Morin, A. (2017). Towards a glossary of self-related terms. *Frontiers in Psychology*, 8, Article 820. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00280>

*Mylonas, K., Veligekas, P., Gari, A., & Kontaxopoulou, D. (2012). Development and psychometric properties of the scale for self-conscious assessment. *Psychological Reports: Measures & Statistics*, 111(1), 233–252. <https://doi.org/10.2466/08.02.07.PRO.111.4.233-252>

- *Oden, K. A., Miner-Holden, J., & Balkin, R. S. (2009). Required counselling for mental health professional trainees: Its perceived effects on self-awareness and other potential benefits. *Journal of Mental Health, 18*(5), 441–448. <https://doi.org/10.3109/09638230902968217>
- Pajares, M. F. (1992). Teachers' beliefs and educational research: Cleaning up a messy construct. *Review of Educational Research, 62*(3), 307–332. <https://doi.org/10.3102/00346543062003307>
- Papaleontiou-Louca, E. (2003). The concept and instruction of metacognition. *Teacher Development, 7*(1), 9–30. <https://doi.org/10.1080/13664530300200184>
- *Peacocke, C. (2010). Self-consciousness. *Revue de metaphysique et de morale, 4*(68), 521–551. <https://doi.org/10.3917/rmm.104.0521>
- Piccinini, G. (2004). Functionalism, computationalism & mental states. *Studies in the History and Philosophy of Science, 35*(4), 811–833. <https://doi.org/10.1016/j.shpsa.2004.02.003>
- *Pompeo, A. M., & Levitt, D. H. (2014). A path to counsellor self-awareness. *Counselling and Values, 59*(1), 80–94. <https://doi.org/10.1002/j.2161-007X.2014.00043.x>
- *Rasheed, S. P. (2015). Self-awareness as a therapeutic tool for nurse/client relationship. *International Journal of Caring Sciences, 8*(1), 211–216. <https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/docs/24-abstract.pdf>
- *Rasheed, S. P., Younas, A., & Sundus, A. (2019). Self-awareness in nursing: A scoping review. *Journal of Clinical Nursing, 28*(5-6), 762–774. <https://doi.org/10.1111/jocn.14708>
- *Rochat, P. (2018). The ontogeny of human self-consciousness. *Association for Psychological Science, 27*(5), 345–350. <https://doi.org/10.1177/0963721418760236>
- Scherer, K. R. (2005). What are emotions? And how can they be measured? *Social Science Information, 44*(4), 695–729. <https://doi.org/10.1177/0539018405058216>
- *Schneider, J. F. (2002). Relations among self-talk, self-consciousness and selfknowledge. *Psychological Reports, 91*(3), 807–812. <https://doi.org/10.2466/pr0.2002.91.3.807>
- *Showry, S., & Manasa, K. V. L. (2014). Self-awareness: Key to effective leadership. *IUP Journal of Soft Skills, 8*(1), 15–26.
- *Silvia, P. J., & Duval, T. S. (2001). Objective self-awareness theory: Recent progress and enduring problems. *Personality and Social Psychology Review, 5*(3), 230–241. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0503_4
- *Sturm, R. E., Taylor, S. N., Atwater, L. E., & Braddy, P. W. (2014). Leader selfawareness: An examination and implications of women's under prediction. *Journal of Organizational Behavior, 35*(5), 657–677. <https://doi.org/10.1002/job.1915>
- Suddaby, R. (2010). Editor's comments: Construct clarity in theories of management and organization. *Academy of Management Review, 35*(3), 346–357. <https://doi.org/10.5465/amr.35.3.zok346>
- *Sun, J., & Vazire, S. (2019). Do people know what they're like in the moment? *Psychological Science, 30*(3), 405–414. <https://doi.org/10.1177/0956797618818476>
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the Self-Awareness Outcomes Questionnaire. *Europe's Journal of Psychology, 12*(4), 645–658. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178>
- *Sutton, A., Williams, H. M., & Allinson, C. W. (2015). A longitudinal mixed method of self-awareness training in the workplace. *European Journal of Training and Development, 39*(7), 610–627. <https://doi.org/10.1108/EJTD-04-2015-0031>
- Svalgaard, L. (2018). The critical moment of transition: Staying with and acting on newly gained self- and social awareness. *Management Learning, 49*(3), 278–294. <https://doi.org/10.1177/1350507617748548>
- Taylor, J. (2012). Personal growth motivation: The drive to change. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-power-prime/201201/personal-growth-motivation-the-drive-change>
- *Taylor, S. N. (2006). Why the real self is fundamental to intentional change. *Journal of Management Development, 25*(7), 643–656. <https://doi.org/10.1108/02621710610678463>

מקורות המשך

- *Taylor, S. N. (2010). Redefining leader self-awareness by integrating the second component of self-awareness. *Journal of Leadership Studies*, 3(4), 57–68. <https://doi.org/10.1002/jls.20139>
- Toegel, G., & Barsoux, J. L. (2012). How to become a better leader. *MIT Sloan Management Review*, 53(3), 51–60.
- *Topuz, C., & Arasan, Z. (2014). Self-awareness group counselling model for prospective counsellors. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 143, 638–642. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.07.452>
- *Trapnell, P. D., & Campbell, J. D. (1999). Private self-consciousness and the five-factor model of personality: Distinguishing rumination from reflection. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(2), 284–304. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.76.2.284>
- Vaneechoutte, M. (2000). Experience, awareness and consciousness: Suggestions for definitions as offered by an evolutionary approach. *Foundations of Science*, 5(4), 429–456. <https://doi.org/10.1023/A:1011371811027>
- *Vazire, S., & Carlson, E. N. (2010). Self-knowledge of personality: Do people know themselves? *Social and Personality Psychology Compass*, 4(8), 605–620. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2010.00280.x>
- Weintraub, R. (1987). Unconscious mental states. *Philosophical Quarterly*, 37(149), 423–432. <https://doi.org/10.2307/2219572>
- Wessinger, C. M., & Clapham, E. (2009). Cognitive neuroscience: An overview. In *Encyclopedia of neuroscience* (pp. 1117–1122). <https://doi.org/10.1016/B978-008045046-9.00299-0>
- Whetten, D. A., & Cameron, K. S. (2016). *Developing management skills* (9th ed.). Pearson.
- White, J. A. (1992). Applying an experiential learning styles framework to management and professional development. *Journal of Management Development*, 11(5), 55–64. <https://doi.org/10.1108/02621719210014590>
- *Williams, E. N. (2008). A psychotherapy researcher's perspective on therapist self-awareness and self-focused attention after a decade of research. *Psychotherapy Research*, 18(2), 139–146. <https://doi.org/10.1108/02683940710757191>
- *Wilson, T. D. (2009). Know thyself. *Perspectives on Psychological Science*, 4(4), 384–389. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01143.x>
- Wilson, T. D., & Dunn, E. W. (2004). Self-knowledge: It's limits, value, and potential for improvement. *Annual Review of Psychology*, 55, 493–518.
- Winterman, D. (2013, October 17). Rumination the danger of dwelling. *BBC News Magazine*. <https://www.bbc.co.uk/news/magazine-24444431>
- Young, M., & Dulewicz, V. (2007). Relationships between emotional and congruent self-awareness and performance in the British Royal Navy. *Journal of Managerial Psychology*, 22(5), 465–478. <https://doi.org/10.1108/02683940710757191>
- *Zaborowski, Z., & Slaski, S. (2003). Contents and forms theory of self-awareness. *Immigration, Cognition and Personality*, 23(2), 99–119. <https://doi.org/10.2190/TCX3-E1U1-5G7M-U2V1>

