

איך מגדירים מודעות עצמית בהקשר של פיתוח מקצועי למבוגרים תמצית מאמר מלווה

מבוסס על סקירת ספרות שיטתית של ג'וליה קרדן, רבקה ג'ונס, ג'ונת'ן פסמור (2022)
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.

רגע של מחקר

מהי סקירת ספרות שיטתית?

סקירת זו היא שיטת מחקר לאיסוף, ניתוח ומיון של מחקרים קודמים. תהליך של סקירת ספרות שיטתית כולל:

- < ניסוח שאלת מחקר ברורה ומוגדרת עליה רוצים לענות באמצעות הסקירה.
- < חיפוש שיטתי ומקיף במאגרי מידע אקדמיים על פי מילות חיפוש מוגדרות היטב וקריטריונים ברורים.
- < מיון תוצאות החיפוש ובחירה של מקורות רלוונטיים על פי קריטריונים שהוגדרו מראש.
- < ניתוח שיטתי וביקורתי של תוכן המקורות שנבחרו.
- < סיכום ודיווח על ממצאי הספרות הרלוונטיים לשאלת המחקר.

מטרת התהליך היא ליצור סינתזה מקיפה של הידע הקיים בנושא נתון, ולענות על שאלת מחקר מוגדר.

מבוא למודעות עצמית

מודעות עצמית היא מושג רווח בתחום המנהיגות (Eurich, 2018), הנזכר תכופות בתוכניות ללימודי מנהל עסקים ופיתוח מנהיגות (Lawrence et al., 2018; Mirvis, 2008; Svalgaard, 2018). נמצא שמודעות עצמית גבוהה מביאה לשיפור בקבלת החלטות, וכן שהיא נקשרת בביצועי צוות טובים (Rubin, 2015 & Dierdorff) ובמנהיגות אותנטית (Eriksen, 2009). עוד נמצא שבעלי מודעות עצמית גבוהה מקודמים לעיתים קרובות יותר, ושהם מנהיגים אפקטיביים יותר (Baldry, 2000; Showry & Axelrod, 2012; Collins, 2001; Fletcher & Manasa, 2012). בסקירה של הוועדה המייעצת לבית הספר למנהל עסקים של אוניברסיטת סטנפורד, היא דורגה כתכונה החשובה ביותר הנדרשת ממנהיגים (Barsoux & Toegel, 2012). אבל לא ברור מה משמעותו המדויקת של המונח **מודעות עצמית**, או מהם רכיביו.

בספרות קיימות ריבוי הגדרות (Sutton, 2016; Williams, 2008), לעיתים קרובות מבלבלים בין המושג מודעות עצמית (self-awareness) לבין המושגים תודעה עצמית (self-consciousness) והכרה עצמית (self-knowledge). תקציר זה מבוסס על מאמר המציג סקירת ספרות הבודקת כיצד מוגדר המושג "מודעות עצמית" (self-awareness) ב 31 מאמרים שנסקרו.

בתחילה נתפס המושג מודעות עצמית כדו-ממדי (Wicklund, 1972 & Duval): ראשית, מודעות עצמית סובייקטיבית, שהיא מצב תודעתי שבו הקשב ממוקד באירועים חיצוניים ליחיד; ושנית, מודעות עצמית אובייקטיבית, הממוקדת באופן בלעדי בעצמי.

גילוי סתירה בין התפיסה העצמית לבין הסטנדרטים שגיבש אדם לעצמו עלול לעורר חרדה, אי נחת, דחייה (Duval, 2001 & Silvia). רעיון זה של מודעות עצמית כמצב מעורר דחייה קשור ברכיבים ה"חזרתיים" (רומינטיביים) של התודעה העצמית (Campbell, 1999 & Fenigstein et al., 1975; Trapnell), ונתפס כשלילי בטבעו, משום שהחזרה הפנימית נוטה להתמקד במחשבות שליליות (למשל: טעויות עבר; "לא טוב מספיק"), אשר יחידים עלולים "לנגן לעצמם בראש" שוב ושוב (Winterman, 2013). אבל יש גם נקודת מבט חלופית, המבדילה בין חיטוט פנימי מזיק לבין רפלקציה (Campbell, 1999 & Trapnell), ורואה ברפלקציה דבר חיובי: נתיב לתודעה עצמית ושביל ללמידה (Kolb, 1984).

מהי ההגדרה של מודעות עצמית?

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

מהם רכיבי מודעות עצמית?

אפשר לסווג את רכיבי המודעות העצמית כרכיבים תוך-אישיים או בין-אישיים. הממד **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 הכוללת שלוש נקודות מבט שונות: נקודת מבט בין-אישית, נקודת מבט תוך-אישית, או שילוב של שתיהן (Campbell, 1999 & Fenigstein et al., 1975; Taylor, 2010; Trapnell).

מהם רכיבי מודעות עצמית? המשך

רכיבי ההיבט התוך אישי:

- 1. 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, (Akins, 2000) והם לרוב מושגים היררכיים, דינמיים ומופשטים, שיחידים נוטים לרצות להגשימם.
 - 2. המצב הנפשי הפנימי.** המצב הנפשי הפנימי בנוי משני תתי רכיבים מחשבות ורגשות, והוא נראה כשילוב של כלל הייצוגים המנטליים של האדם (Piccinini, 2004; Weintraub, 1987). כדי שפרטים יפתחו מודעות עצמית, עליהם להכיר במודע ברגשות שהם חווים בכל רגע נתון (Oden et al., 2009), ולהיות מסוגלים לקרוא להם בשם (Kondrat, 1999). בנוסף, ניתוחו העלה שיחידים צריכים להכיר באופן מודע במחשבות שלהם כדי לטכח מודעות עצמית (Campbell, 1999 & Rasheed et al., 2019; Trapnell). מכאן שכדי להיות מודע לעצמו, הפרט זקוק לא רק למודעות כללית למחשבותיו, אלא גם למודעות "בזמן אמת" (Rasheed et al., 2019; Williams, 2008).
 - 3. תחושות פיזיות** (Campbell, 1999 & Trapnell), ויליאמס מסביר אותן כתגובה של הגוף, לדוגמה "דפיקות לב" (Williams, 2008, p. 140).
 - 4. תכונות אישיות** המוגדרות בפשטות כ"מודעות לעצמי" (Faver, 2019, p. 162 & Feize). רשיד (Rasheed, 2015) מדגישה 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).
 - 5. מניעים** אפשר לתאר את רכיב המניעים כדחפים אישיים, או גורמים להתנהגות מסוימת (Taylor, 2012). עד כה הוצגו חמישה רכיבים המרכיבים את הממד התוך אישי. שני הרכיבים הנותרים, התנהגויות ותפיסות של אחרים, סווגו כרכיבים **בין-אישיים**, משום שהם מתייחסים להשפעה של אדם על זולתו (Lawrence et al., 2010; Vazire & 2018; McCarthy & Garavan, 1999; Oden et al., 2009; Carlson, 2010).
- רכיבי ההיבט הבין אישי:
- 1. ההתנהגויות,** 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).
 - 2. המודעות לתפיסות של אחרים** (Garavan, 1999; Oden et al., 2009 & McCarthy). 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).
- ממצאים אלה נותנים מענה לשאלה מהי מודעות עצמית.

כיצד ניתן לפתח מודעות עצמית?

אפשר לפתח מודעות עצמית באמצעות "רפלקציה מעשית", המתוארת כחקירת העצמי ברגע הפעולה או לאחריה (Eriksen, 2009). צורה 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 (Dunn, 2004 & Wilson), וכן באמצעות עבודה קבוצתית (Cameron, 2016 & Whetten). דרך נוספת לפתח מודעות עצמית היא באמצעות חוויות מעוררות מודעות, (Mirvis, 2008) המשלבות גירויים רגשיים, קוגניטיביים וחושיים, עם זמן מובנה לרפלקציה. פיתוח מודעות עצמית הוא תהליך הנמשך לאורך כל החיים וכרוך באינטגרציה של חלקים שונים בעצמי, לרבות מודעות למודע וללא-מודע (Jung, 1966).