

שמים דגש. מודעות עצמית – מאמר מלווה

ד"ר אלה שראל-מחלב וד"ר ליבי אופיר


תמצית זו מבוססת על **סקירת ספרות שיטתית** שערכו ג'וליה קרדן, רבקה ג'ונס וג'ונתן 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. <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>

רגע של מחקר. מהי סקירת ספרות שיטתית?

סקירת ספרות שיטתית היא שיטת מחקר לאיסוף, לניתוח ולמיון של מחקרים קודמים. תהליך עריכה הסקירה כולל כמה שלבים:

- ניסוח שאלת מחקר ברורה ומוגדרת שעליה 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 מוגדרת.

 המלצה לקריאה: במהלך הקריאה לסמן משפטי מפתח ואף לסכם בנקודות קצרות את עיקרי הדברים. כדאי להתחלק לזוגות ולהציג את הסיכום וליצור יחד סיכום משותף.

תמצית

מודעות עצמית היא מושג רווח בתחום המנהיגות (Eurich, 2018), הנזכר תכופות בתוכניות ללימודי מנהל עסקים ופיתוח מנהיגות (Mirvis, 2008; Svalgaard, 2018). נמצא שמודעות עצמית גבוהה מביאה לשיפור בקבלת החלטות, וכן שהיא נקשרת בביצועי צוות טובים (Rubin & Dierdorff, 2015) ובמנהיגות אותנטית (Eriksen, 2009). עוד נמצא שבעלי מודעות עצמית גבוהה מקודמים לעיתים קרובות יותר, ושהם מנהיגים אפקטיביים יותר (Showry, S., & Manasa, K. (V. L., 2014, Axelrod, S. D., 2012, Fletcher, C., & Baldry, C., 2000, Collins, J., 2001). בסקירה של הוועדה המייעצת לבית הספר למנהל עסקים של אוניברסיטת סטנפורד דורגה המודעות העצמית כתכונה החשובה ביותר הנדרשת ממנהיגים (Barsoux & Toegel, 2012). עם זאת, לא ברור מה משמעותו המדויקת של המונח **מודעות עצמית**, ומהם רכיביו.

בספרות מופיעות הגדרות רבות (Sutton, 2016; Williams, 2008), ולעיתים קרובות מבלבלים בין המושג **מודעות עצמית** (self-awareness) לבין המושגים **תודעה עצמית** (self-consciousness) ו**הכרה עצמית** (self-knowledge). תקציר זה מבוסס על סקירת ספרות שבדקה כיצד מוגדר המושג "מודעות עצמית" (self-awareness) ב-31 מאמרים.

בתחילה נתפס המושג מודעות עצמית כדו-ממדי (Wicklund & Duval, 1972): מודעות עצמית סובייקטיבית – 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 ודחייה (Duval & Silvia, 2002). רעיון זה של מודעות עצמית כמצב מעורר דחייה קשור ברכיבים

ה"חזרתיים" (רומינטיביים) של התודעה העצמית (Trapnell, P. D., & Campbell, J. D., 1999), 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 (Trapnell, P. D., & Campbell, J. D., 1999) שהיא חיובית דווקא, ומהווה 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, הפְּרוּת, תגובות פיזיולוגיות) המניע את התנהגויותיו (אמונות, ערכים ומניעים), וכן מודעות לאופן שבו כל אלה משפיעים על הזולת.

מהם רכיביה של המודעות עצמית?

אפשר למיין את רכיבי המודעות העצמית לרכיבים תוך-אישיים ולרכיבים בין-אישיים. ההיבט התוך-אישי מתמקד במודעותו של הפרט למשאביו העומדים לרשותו ולהלך הרוח שלו, ואילו ההיבט הבין-אישי מתמקד במודעותו של הפרט להשפעתו על אחרים. מיון זה מתיישב עם הספרות הרחבה יותר, המתייחסת לשלוש נקודות מבט שונות: נקודת מבט בין-אישית, נקודת מבט תוך-אישית, ושילוב של שתיהן (Trapnell, P. D., & Campbell, J. D., 1999).

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 לנהוג לאורם.
2. **המצב הנפשי הפנימי.** המצב הנפשי הפנימי בנוי משני תת-הרכיבים 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). עוד העלה ניתוחנו כי כדי שיחידים יוכלו לטפח מודעות עצמית עליהם להכיר באופן מודע במחשבות שלהם (Rasheed et al., 2019; Campbell, 1999 & 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.** ויליאמס מסביר אותן כתגובה של הגוף, לדוגמה "דפיקות לב" (Williams, 2008, p. 140).
4. **תכונות אישיות.** אלה מוגדרות בפשטות כ"מודעות לעצמי" (Faver & Feize, 2019, 162). רשיד (Rasheed, 2015) מדגישה כי מודעות עצמית קשורה ב"הבנה וידיעה" של הפרט את תכונות האופי שלו (Rasheed, 2015, 212). על כן, בהקשר זה, הרכיב של תכונות האישיות עניינו במה שזוהה כמשאב-עצמי אישיים, המתייחסים למודעות לתכונות אופי בצד "הערכה של נקודות חוזק ותורפה" (Taylor, 2010, 58).
5. **מניעים.** אפשר לתאר את רכיב המניעים כדחפים אישיים, או גורמים להתנהגות מסוימת (Taylor, 2012).

עד כה הוצגו חמישה רכיבים של הממד התוך-אישי. שני הרכיבים הנותרים, התנהגויות ותפיסות של אחרים, סווגו כרכיבים בין-אישיים, משום שהם מתייחסים להשפעה של אדם על זולתו (Carlson, 2010 & Garavan, 1999; Oden et al., 2009; Vazire & Lawrence et al., 2018; McCarthy)

רכיבי הממד התוך-אישי :

1. **התנהגויות.** רכיב זה מתייחס לפעולות שאחרים רואים או שומעים אצל מי שמבצע אותן. ההתנהגויות סווגו כרכיב בין-אישי משום שהן גלויות כלפי חוץ, ועשויות להשפיע על אחרים לאור הפרשנות שייתנו להן (Vazire et.al. 2010).
2. **המודעות לתפיסות של אחרים** (Nolan et.al., 2016, McCarthy et.al. 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).

ממצאים אלה נותנים מענה לשאלה מהי מודעות עצמית.

כיצד ניתן לפתח מודעות עצמית?

פיתוח מודעות עצמית הוא תהליך הנמשך לאורך כל החיים וכרוך באינטגרציה של חלקים שונים בעצמי, לרבות מודעות למודע וללא-מודע (Jung, 1966). ניתן 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 (Wilson & Dunn, 2004), וכן באמצעות עבודה קבוצתית (Cameron & Whetten, 2016). עוד דרך לפתח מודעות עצמית היא באמצעות חוויות מעוררות מודעות המשלבות גירויים רגשיים, קוגניטיביים וחושיים, שנלווה להן זמן מובנה לרפלקציה (Mirvis, 2008).

References

- *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. (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>
- Collins, J. (2001). *Good to great*. Random House Business Books.
- 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, 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-really-is-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>
- 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>
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. Prentice Hall.
- 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>
- *Lawrence, E., Dunn, M. W., & Weisfeld-Spolter, 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>
- *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>
- 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>
- Nolan, C. T., & Garavan, T. N. (2016). Human resource development in SMEs: A systematic review of the literature. *International Journal of Management Reviews*, 18(1), 85-107.
<https://doi.org/10.1111/ijmr.12062>
- *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>
- *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>
- *Rochat, P. (2018). The ontogeny of human self-consciousness. *Association for Psychological Science*, 27(5), 345-350. <https://doi.org/10.1177/0963721418760236>
- *Showry, S., & Manasa, K. V. L. (2014). Self-awareness—Key to effective leadership. *IUP Journal of Soft Skills*, 8(1), 15-26.
- 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>
- 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>
- Toegel, G., & Barsoux, J. L. (2012). How to become a better leader. *MIT Sloan Management Review*, 53(3), 51-60.
- *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>
- Whetten, D. A., & Cameron, K. S. (2016). *Developing management skills* (9th ed.).
- *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>
- Winterman, D. (2013, October 17). Rumination the danger of dwelling. *BBC News Magazine*.
<https://www.bbc.co.uk/news/magazine-2444431>



מינהל שירותי הבריאות
משרד הבריאות

מכון הארצי למחקר ולפיתוח
בהכשרת סורים ובחינוך

מכון
קופ"ת

