

**סיפוק הצרכים במצפן פנימי אותנטי ובחופש כתנאי לפעולה אוטונומית:**

**משמעויות תאורטיות ויישומיות**

אבי עשור

אוניברסיטת בן גוריון

20.12.21

# References to relevant recent papers

rossor, A. & Benita, M., and Geifman, Y. (in press). The authentic inner compass: Antecedents and contribution to optimal functioning. In Richard Ryan (Ed.), *The new handbook of self-determination theory* (second edition). Oxford University Press.

rossor, A., Benita, M., & Geifman, Y. (in press). The general propensity for autonomy as a fundamental motivational resource: On the importance of the authentic inner compass, authentic short-term goals, and freedom. In Mimi Bong, Sung-il Kim, and Johnmarshall Reeve (Eds.), *Motivation Science: Controversies and Insights*. Oxford University Press.

rossor, A. (2018). The Striving to Develop an Authentic Inner-Compass as a Key Component of Adolescents' Need for Autonomy: Parental Antecedents and Effects on Identity, well-Being, and Resilience. In Soenens, B., Vansteenkiste, M., & Van Petegem, S. (Eds.), *Autonomy in Adolescent Development: Towards Conceptual Clarity*. Psychology Press, pp. 119 - 145.

- Assor, A., Cohen-Sabag, R., Ezra, O., & Yu, S. (in press). Feeling free and having an authentic inner compass as important aspects of the need for autonomy in emerging adults' interactions with their mothers. *Frontiers in Psychology*.
- Assor, A., Benita, M., Goren, R., Yu, S., Yitshaki, N., & Wang, Q. (1921). The authentic inner compass as a well-being resource: Effects on vitality, and relations with self-esteem, depression and behavioral self-realization. *Journal of Happiness Studies*. 1 – 21.
- Assor, A., Soenens, B., Yithaki, N., Geifman, Y., Olshtein, G., & Ezra, O. (2020). Towards a More Comprehensive Conception of Autonomy-Support: Reflective Inner-Compass Facilitation, Inherent Value-Demonstration, and their Role in Youth. *Motivation & Emotion*. 44(2), 159-174.
- Assor, A., Yithaki, N., Geifman, Y., & Benita, M (2020). Sense of Authentic Inner Compass as a Moral Resource Across Cultures: Possible Implications for Resisting Negative Peer-Pressure and for Parenting. *Journal of Moral Education*. 49(3), 346-364.

## אנא ענו על השאלות הבאות:

1. בהנחה שקיים דבר כזה כמו "צורך בסיסי באוטונומיה" – נסו להגדיר במה מדובר?
2. מה הדברים העיקריים שרצוי שהורים ומורים יעשו כדי לתמוך בצורך הזה, ובאמצעותו בהתפתחות ותפקוד מיטבי של ילדים ונער?



## מה זה צורך בסיסי?

מאחר שההרצאה מתמקדת בצרכים בסיסיים, חשוב להסביר למה הכוונה.

ובכן, המושג צורך בסיסי מתייחס למערכות הקיימות בכל בני האדם, ומכוונות אותם:

- (1) להשיג תשומות/התנסויות חיוניות לתפקוד והתפתחות מיטביים (growth nutrients)
- (2) להימנע מתשומות/התנסויות חיוניות לתפקוד והתפתחות מיטביים (growth toxins)

לדוגמא, הצורך בקשר מכוון אותנו לנסות לקבל חום ולמזער דחייה מאחרים.

סיפוק צרכים בסיסיים מביא לתפקוד, הרגשה, התמודדות, וצמיחה מיטביים.

תסכול צרכים בסיסיים מביא לתפקוד כושל ופוגע, רגשות שליליים, וקפאון או נסיגה.

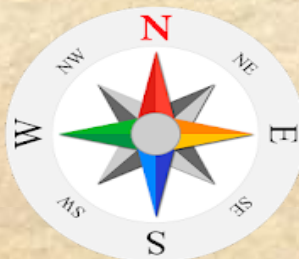
## מטרת ההרצאה

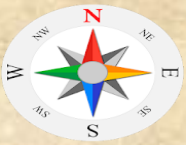
להראות שהמושג של "צורך בסיסי באוטונומיה" כפי שהוא מוצג בתיאוריית ההכוונה העצמית (SDT) - הוא לא מספיק ברור ושימושי, ולכן עדיף להחליף אותו בשני מושגים שהם יותר ברורים ותורמים תאורטית ומעשית:

א. צורך בחופש (העדר כפייה, ואפשרות לבחירה)



ב. צורך בגיבוש ומימוש מצפן פנימי אותנטי





## הצורך בגיבוש ומימוש מצפן פנימי אותנטי – הגדרה:

זהו הצורך להרגיש שאני יודע מה באמת חשוב לי בחיים, ואני מממש את זה; יש לי מעין מצפן פנימי שמכוון אותי לכוון שמשקף את מי שאני או מי שאני באמת רוצה היות, ואני גם מנסה ומצליח לפעול לפיו.

תחושה זו מבוססת על קיום ערכים והעדפות אישיות שאיתם האדם מזדהה מאד מתוך תחושה של בחירה. ההעדפות האישיות יכולות לשקף נטיות עניין, סגנון פעולה מבוסס טמפרמנט, השתייכות לקבוצה תרבותית, דתית, מינית ועוד. החל מגיל ההתבגרות, המצפן כולל גם מטרות ארוכות טווח שנגזרות מערכים ומטרות אישיות.

הערכים וההעדפות מאפשרים לאדם להחליט ולכוון עצמו לכוון מספק – פרואקטיבית (תכנון לעתיד), וראקטיבית (במצבי בחירה לא מתוכננים, אבל משמעותיים).

מושג המצפן מניח קיום של העדפות בסיסיות ברורות וברות ביטוי (articulable) כתשתית חיונית של התחושה של אנשים שהם יכולים לכוון חייהם לכווננים מספקים.

זהו צורך חשוב במיוחד בחברות עם קונפליקטים ערכיים, העדר סמכויות נערצות, ועודף מידע (ופיתויים) לגבי אפשרויות (כביכול) מספקות (קריירה, סגנון חיים, ועוד).

# מצפן פנימי כמבנה – ברמה הגבוהה ביותר של התפתחות

בסיס

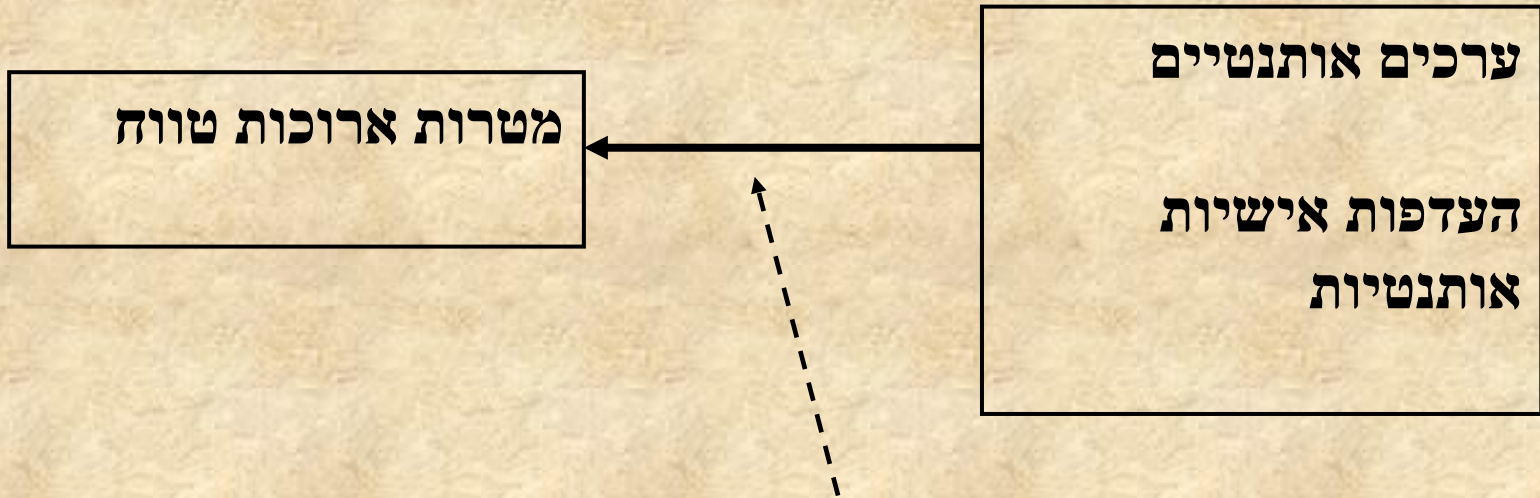
ערכים אותנטיים

העדפות אישיות  
אותנטיות

שכבה עליונה

מטרות ארוכות טווח

תהליך רפלקטיבי  
אינטגרטיבי





## דוגמאות של פריטים המודדים תחושה של מצפן פנימי אותנטי

1. אני יודע מה באמת חשוב לי בהיי
2. יש לי עקרונות שעוזרים לי לדעת מה נכון לעשות במצבים קשים
3. יש לי מטרות שמאד חשובות לי באופן אישי (שאני מזדהה איתן מאד)
4. יש פעילויות או נושאים שבאמת מעניינים אותי
5. יש לי כיום כיוון ודרך בנושאים שחשובים לי
6. אני יודע איזה אדם אני רוצה להיות.
7. יש לי שאיפות שמשקפות את מי שאני באמת.

## הצורך בחופש – הגדרה:

זהו הצורך להרגיש שלא כופים עלי דברים, לא מונעים ממני דברים באופן שרירותי, ויש לי אפשרות לבחור וליזום פעולות – אם ארצה.

הצורך להרגיש חופשי מכפייה מתייחס לשני סוגי כפייה:

1. כפייה של כוח חיצוני (באמצעות איומים, מניפולציות, ופיתויים)

2. כפייה פנימית, המבוססת על כוחות פנימיים שלא נחווים כחלק מהעצמי האותנטי. לדוגמא, רגשות בושה או אשמה קיצונית, או דחפים שהאדם מרגיש כזרים ולא חלק ממי שהיה רוצה להיות באמת.



## דוגמאות פריטים המודדים תחושה של חופש מכפייה

1. אני מרגיש מוכרח לעשות הרבה דברים שלא הייתי בוחר לעשותם (הפוך)
2. אני מרגיש שמתערבים יותר מדי בדברים שאני עושה (הפוך)
3. אני מרגיש שאני מלחיץ את עצמי לעשות דברים שלא באמת מעניינים אותי (הפוך)
4. אני מרגיש שאין לי מספיק מרחב לפעול בדרך או בקצב שלי (הפוך)
5. אני מרגיש חופשי לעשות דברים שחשובים לי
6. ברב המסגרות בהן אני נמצא – יש לי אפשרות להשפיע על מה שמצופה ממני – אם ארצה
7. בקשריי עם אנשים קרובים – יש לי אפשרות לבטא את מחשבותיי ורצונותיי

## מבנה ההרצאה

הטיעון שרצוי להחליף את המושג "צורך באוטונומיה במושגים צורך בחופש ובמצפן, מתבסס על שלושה מרכיבים בהם תעסוק ההרצאה.

1. ניתוח מושגי תיאורטי שמסביר את בעייתיות המושג הצורך באוטונומיה, ואת היתרונות של המושגים המוצעים כתחליף לתכנים היותר ייחודיים הגלומים במושג הצורך באוטונומיה, וכדרך להציג מודל יותר ברור של הקשר בין צרכים לפעולה מתוך רצון פנימי והזדהות.
2. מחקר אמפירי על תרומות המצפן וחפש לתפקוד אופטימלי.
3. מודל תאורטי ומחקר אמפירי על פרקטיקות מקדמות מצפן פנימי - שתורמות לתפקוד אופטימלי של בני נער. פרקטיקות שהתאפשרו בגלל ההמשגה של הצורך במצפן.



## א. ניתוח מושגי – תיאורטי: מדוע המושג "צורך באוטונומיה" בעייתי?

הצורך באוטונומיה כיום מוגדר כיום (Ryan & Deci, 2017) כצורך בתחושה של רצון אמיתי והזדהות עמוקה עם פעולות שאנו עושים (true volition & self endorsement).

ההגדרה הזאת סובלת משלוש בעיות:

1. תחושות הרצון והזדהות מאפיינות גם פעולות שבהן יש סיפוק של צרכים אחרים. לדוגמא, כאשר אנחנו מקבלים הרבה חום מאנשים משמעותיים לנו (הצורך בקשר), אנחנו באמת רוצים להיות בקרבתם.
2. בהגדרה אין מידע מספיק ספציפי לגבי תשומות והתנסויות שבני אדם צריכים כדי לספק את הצורך.
3. התיאוריה מניחה שהצורך באוטונומיה משפיע על תחושת האוטונומיה שלנו בפעולות (Relative Autonomy Index). השימוש במושגים רצון אמיתי והזדהות מודעת להגדרת שני מושגים שונים - טאוטולוגי מבלבל.

הדגמה גרפית של בעיות 1 ו-3 מופיע בתרשימים הבאים:

SDT מניחה שרצון אמיתי והזדהות עם פעולות נובעים מסיפוק 3 צרכים המוצגים למטה:

מסוגלות

קשר

אוטונומיה

מוגדרת כ:

רצון אמיתי

והזדהות עמוקה

True Volition &  
Self-Endorsement

רצון אמיתי

והזדהות עמוקה

True Volition &  
Self-Endorsement

(Perceived Autonomy;  
RAI; Locus of causality)

אם מגדירים כך את המושג צורך באוטונומיה זה מביא לטאוטולוגיה: רצון אמיתי והזדהות עמוקה מנבאים את עצמם.

## פתרון אפשרי:

להחליף את המושג צורך באוטונומיה במושגים היותר ספציפיים ומובחנים של צורך בחופש וצורך בגיבוש ומימוש מצפן פנימי אותנטי, ולשמור את המושג רצון אמיתי כמאפיין של מוטיבציה אוטונומית, שהיא תוצר של שלושת הצרכים

מסוגלות

קשר

חופש מכפייה

גיבוש ומימוש מצפן פנימי  
אותנטי

מוטיבציה אוטונומית

רצון אמיתי  
והזדהות עמוקה

## ב. ניתוח מושגי – תיאורטי:

### מדוע המושגים צורך בחופש ובמצפן עדיפים?

#### 1. המושגים צורך בחופש ובמצפן מתחייבים ממרכיבי SDT מרכזיים

SDT מניחה שלכולנו יש שאיפה בסיסית ל"הכוונה עצמית אמיתית":  
לכוון את עצמנו להתנהגות שתספק צרכים והעדפות אישיות אותנטיות.

כדי שזה יקרה, אדם צריך להרגיש שהוא יודע מה באמת חשוב לו  
(מצפן פנימי), ושיש לו חופש לגבש ולממש את מה שחשוב לו.

לכן, ההנחה שיש לנו צרכים בגיבוש ומימוש מצפן, ובחופש - נובעת  
מההנחה שיש לנו שאיפה להכוונה עצמית אמיתית.

סיפוק הצרכים בחופש וגיבוש מצפן הוא מה שמאפשר הכוונה  
עצמית אמיתית.



# סיפוק הצרכים בחופש וגיבוש מצפן הוא מה שמאפשר

## הכוונה עצמית אמיתית

חופש מכפייה  
ואפשרות  
לבחירה  
ויוזמה

גיבוש מצפן  
פנימי אותנטי

הכוונה העצמית  
אמיתית:  
פעולות המכוונות  
לסיפוק צרכים  
בקשר, שייכות  
ומסוגלות,  
ומימוש העדפות  
ונטיות אישיות  
אותנטיות

## ב. ניתוח מושגי – תיאורטי:

### מדוע המושגים צורך בחופש ובמצפן עדיפים?

## 2. המושגים צורך בחופש ובמצפן כבר מופיעים באופן מפורש או משתמע בתיאוריה ובמדדים שלה.

במאמרי SDT מרכזיים (Deci & Ryan, 2000). מופיע הצורך באוטונומיה, בין השאר, כשאיפה לגיבוש מטרות שמורגשות כקונגרואנטיות וכאותנטיות, וכצורך להימנע מכפייה. במדדים מרכזיים של הצורך מודגשת השאיפה להימנע מכפייה, ובמידה מסוימת גם הצורך לממש רצונות ונטיות עניין.

כך, התכנים ש SDT הדגישה תמיד עסקו בצורך בחופש מכפייה, אפשרות בחירה, וגיבוש ומימוש מטרות.

המושגים צרך בחופש ובמצפן נותנים לכך ביטוי.

## ב. ניתוח מושגי – תיאורטי:

### מדוע המושגים צורך בחופש ובמצפן עדיפים?

#### 3. בתוך מושג מרכזי של SDT - "אוטונומיה היחסית" (RAI) - מובלעת הנחה על קיום צורך בחופש מכפייה ומצפן.

מושג ומדד מרכזי ב SDT, תחושת האוטונומיה היחסית (RAI), מתייחס למידה בה מוטיבציות לעשות דברים מורגשות ככפויות (מוטיבציה חיצונית או אינטרוייקטיבית), לעומת אוטונומיות. המוטיבציות הכפויות בעייתיות כי כפייה היא דבר שנחוה כפוגעני. במקרים רבים תחושת האוטונומיה נובעת מכך שהפעולה מממשת ערכים, שאיפות ונטיות עניין אותנטיים.

כך, בתוך מושג האוטונומיה היחסית מובלעת ההנחה בדבר קיום צורך בחופש מכפייה ומצפן מבוסס ערכים ונטיות עניין.

## ב. ניתוח מושגי – תיאורטי:

### מדוע המושגים צורך בחופש ובמצפן עדיפים?

4. בניתוח פילוסופי רב השפעה של מושג החירות, הבחין ברלין (1969) בין המשגה שלילית וחיובית של חירות (אוטונומיה).

**תפיסה שלילית של חירות** פירושה שהאדם חופשי מכפייה והגבלות שרירותיות.

**תפיסה חיובית** פירושה שלאדם יש ערכים והעדפות שהוא יכול לנסות לממש.

המושגים צורך בחופש ובמצפן פנימי – מבטאים את ההבחנה החשובה הזאת, שלא היה לה הד ברור ב SDT.

הם גם מדגישים שני היבטים נפרדים של החוויה של הכוונה עצמית אמיתית, שיש להם משמעות יישומית.



**ב. ניתוח מושגי – תיאורטי:**

**מדוע המושגים צורך בחופש ובמצפן עדיפים?**

**5. המושגים האלו מאפשרים מודל תאורטי יותר ברור שבו סיפוק צרכים מוביל לתחושת רצון אמיתי והזדהות עם פעולות.**

**כך, הם מאפשרים לכלול באופן מובחן וברור את המושגים העיקריים הגלומים בתפיסה האוטונומיה הכוללת של SDT, ואת היחסים ביניהם.**

**הצרכים במצפן ובחופש כמנבאים של תחושת רצון אמיתי,  
תפקוד מיטבי ומשמעות**



## סיבות נוספות לחשיבות המושג צורך במצפן:

4. הם מאפשרים גזירת פרקטיקות חברות והוראה שלא הודגשו מספיק  
עד כה ב-SDT:

במיוחד: הדגמת ערך מהותי (IVD), עידוד קשב פנימי (FIV)

פרקטיקות אלו מכונות פרקטיקות תומכות מצפן. ההוספה שלהם ל  
SDT התאפשרה בעקבות ההמשגה של הצורך במצפן.  
הפרקטיקות תומכות המצפן משלימות נדבך בסיסי יותר של פרקטיקות  
התומכות בתחושת חופש ומצפן, ובצרכים אחרים.

# המושג "צורך בגיבוש ומימוש מצפן פנימי" תרם לזיהוי פרקטיקות תומכות צרכים שלא הודגשו מספיק עד כה ב SDT



## החלקים הבאים של ההרצאה

1. מחקר אמפירי על תרומות המצפן וחפש לתפקוד אופטימלי.

2. מחקר אמפירי על פרקטיקות מקדמות מצפן פנימי - שתורמות לתפקוד אופטימלי של בני נער.



## מחקר אמפירי על תרומות המצפן וחפש לתפקוד אופטימלי.

### תוצרים משוערים

- תחושה של רצון אמיתי והזדהות ביחס לפעולות המשקפות את המצפן,
- השקעה בפעילות המשקפת את המצפן
- Well-being (שלומות): חיות, מרץ, רגשות חיוביים, הערכה עצמית תקווה משמעות
- Ill-being (סבל נפשי): דיכאון, חרדה
- התנגדות ללחץ חברתי לעסוק בהתנהגות אנטי חברתית

תחושה  
של  
מצפן  
פנימי  
אותנטי



מחקר אמפירי על תרומות המצפן וחפש לתפקוד אופטימלי

## האם סביר לכנות את הצורך במצפן צורך בסיסי? ניסוי ראשון

יעל גייפמן ואבי עשור

לפי SDT, התנאי הראשון שמבנה פסיכולוגי ייחשב לצורך בסיסי, הוא שתמיכה בצורך תביא לעלייה בתחושות חיות ורגשות חיוביים, ואילו תסכולו יוביל לרגשות שליליים כגון דיכאון ועצב.

ניסוי שנערך על ידינו לאחרונה, בדק האם הצורך במצפן אכן עונה על התנאי הזה, באמצעות חשיפת סטודנטים לשלושה תנאי ניסוי:

**סיפוק מצפן**: הסטודנט תאר חוויה או תהליך בו התברר לו יותר מה באמת חשוב לו בחייו. מה גרם לכך שהבין מדוע השאיפה או הפעילות חשובים לו?

**תסכול מצפן**: הסטודנט תאר חוויה או תהליך בו נעשה פחות בטוח והתעוררו בו ספיקות לגבי מה באמת חשוב לו בחייו, ומה גרם לכך.

**תנאי ניטרלי**: הסטודנט מתאר בקור בסופרמרקט או את הדרך לאוניברסיטה

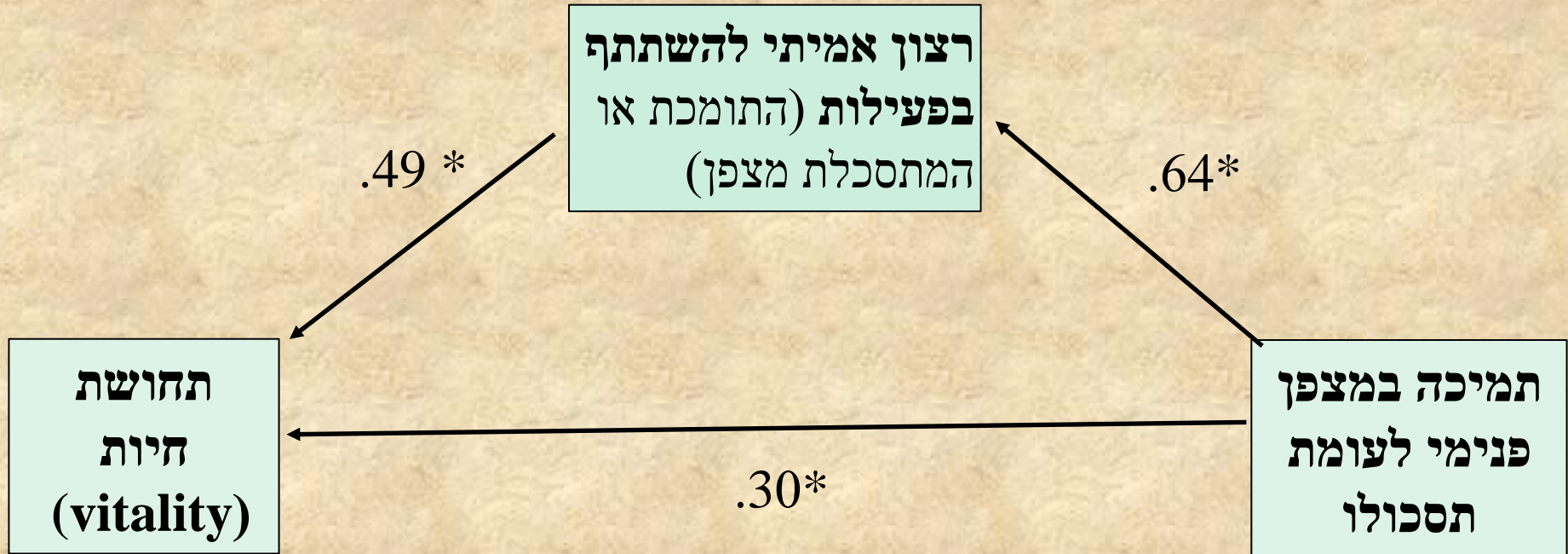
# סיפוק (נטו) של הצורך במצפן ברור ואותנטי תורם לתחושת רצון אמיתי

## ולרגשות חיוביים ומפחית רגשות שליליים

התוצאות המוצגות הקבלו אחרי ניכוי האפקט של הצרכים האחרים על המשתנים התלויים

תנאי התפעול				משתנים תלויים
F מבחן	סיפוק מצפן	ניטרלי	תסכול מצפן	
12.20**	3.93(.38) <sup>a</sup>	3.15(.50) <sup>b</sup>	2.90(.58) <sup>ab</sup>	רצון אמיתי להמשיך בהיזכרות
8.39**	4.23(.47) <sup>a</sup>	3.22(.94) <sup>b</sup>	2.70(.88) <sup>ab</sup>	חיות (vitality)
9.95**	4.33(.39) <sup>a</sup>	3.22(.87) <sup>b</sup>	2.81(.93) <sup>ab</sup>	רגשות חיוביים
15.83**	1.73(.58) <sup>ac</sup>	2.00(.66) <sup>c</sup>	3.16(.72) <sup>a</sup>	רגשות שליליים
8.77**	1.32(.42) <sup>ac</sup>	1.54(.51) <sup>c</sup>	2.44(.89) <sup>a</sup>	דיכאון

בדיקת תווך שתוצאותיה מתיישבות עם המודל המוצע לגבי סיפוק הצורך במצפן ברור ואותנטי - כמקדם תחושה של רצון אמיתי, ובעקבותיו תפקוד רגשי מיטבי



האפקט הלא ישיר הוא  $.31$  ומובהק לפי מבחן הבוטסרפינג.

התוצאות כמובן אינן מלמדות על סיבתיות, אבל מתיישבות, ונותנו תמיכה עקיפה להשערה, שסיפוק הצורך במצפן ברור ואותנטי מקדם רגשות חיוביים לא רק באופן ישיר, אלא גם באמצעות עירור תחושה של רצון אמיתי להשתתף בפעילות המספקת את הצורך.

# המצפן מנבא אפיוני תפקוד אופטימלי – גם בניכוי השפעת הצרכים האחרים

סיפוק מדווח של צרכים				משתנים תלויים
קשר	מסוגלות	חופש מכפייה	מצפן חזק	
.060	.374**	-.065	.401**	חיות (vitality)
.027	.321*	-.054	.474**	רגשות חיוביים
.002	-.446**	-.144	-.182	רגשות שליליים
-.195	-.342**	-.039	-.287*	דיכאון
.093	.048	.160	.583**	אופטימיות
.133	.264*	-.123	.496**	מוטיבציה לפעולה

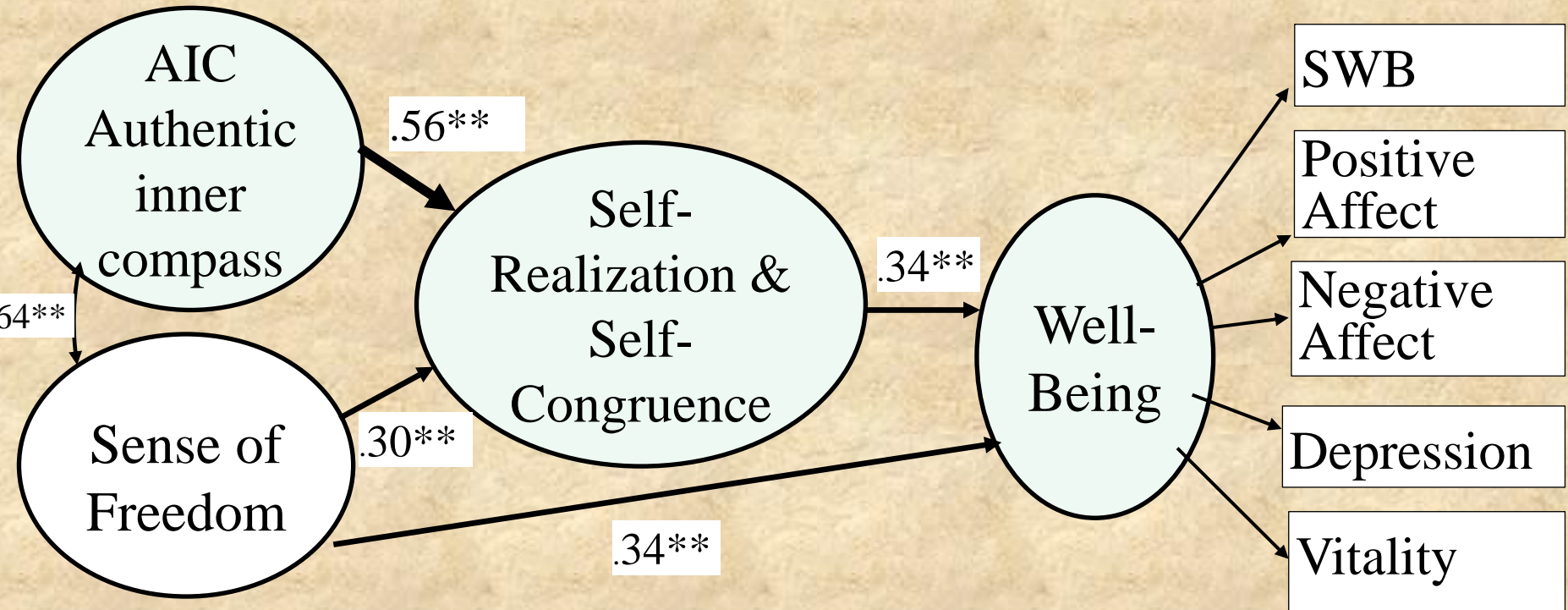


**סיפוק הצורך במצפן פנימי ובחופש באינטראקציות עם האם - מנבא תחושת רצון אמיתי להיות איתה, ובעקבות זאת -תחושת חיות כאשר נמצאים איתה (אצל סטודנטים סינים וישראלים)**

Assor, Sabag-Cohen, Shi & Ezra (2021)



Goren & Assor: Israeli adolescents 9th - 11th grade: Authentic Inner Compass and Freedom Predicts Well Being via Self-Realization

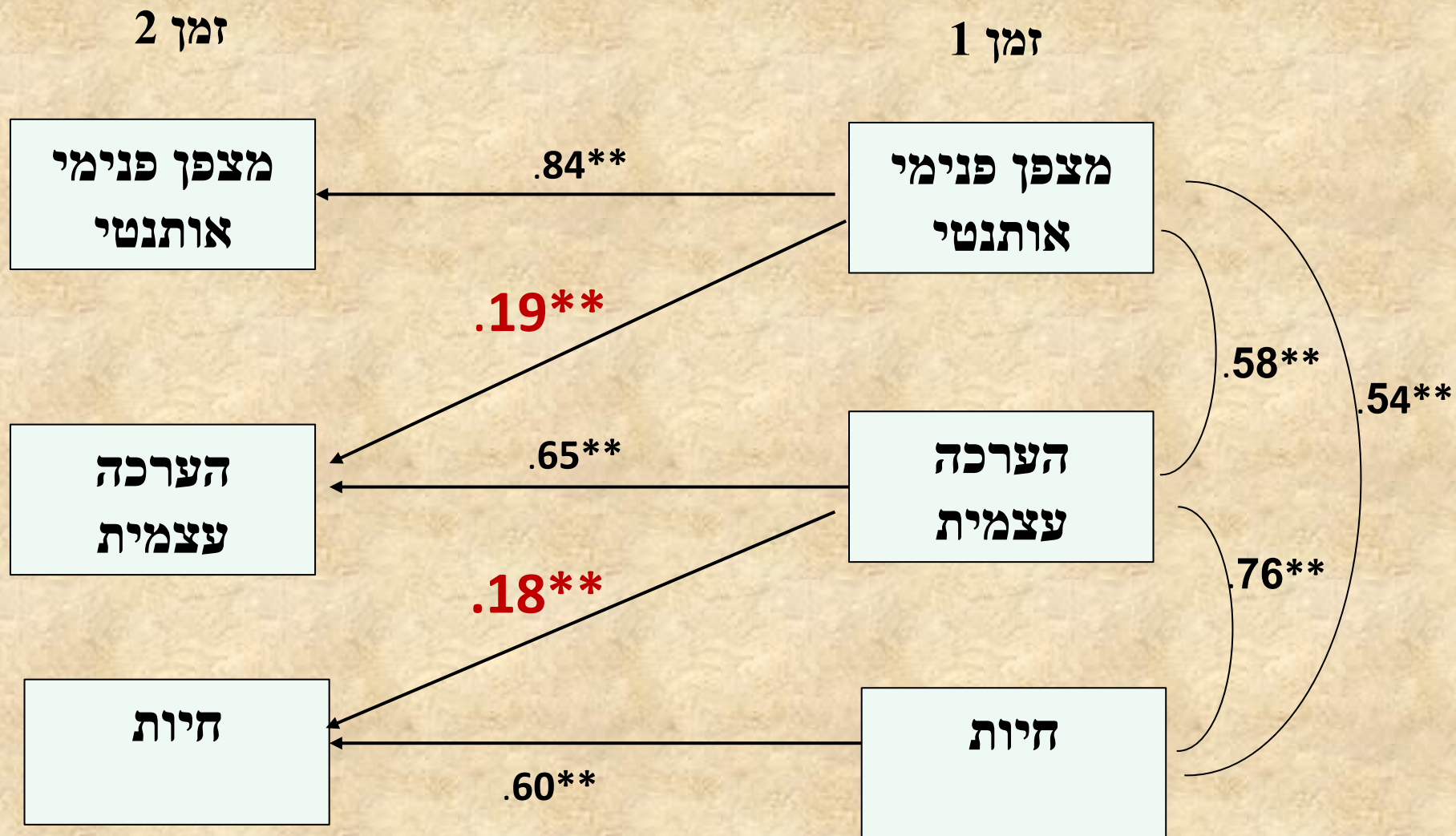


*Note.*  $\chi^2(219) = 428.8, p = .001$ ; SRMR = .053, CFI = .93, TLI = .92, RMSEA = .061. All figures represent standardized beta weights.

**Freedom:** “I feel that people around me allow me to express who I really am”.  
“People around me try to control & manage my life (reverse)”

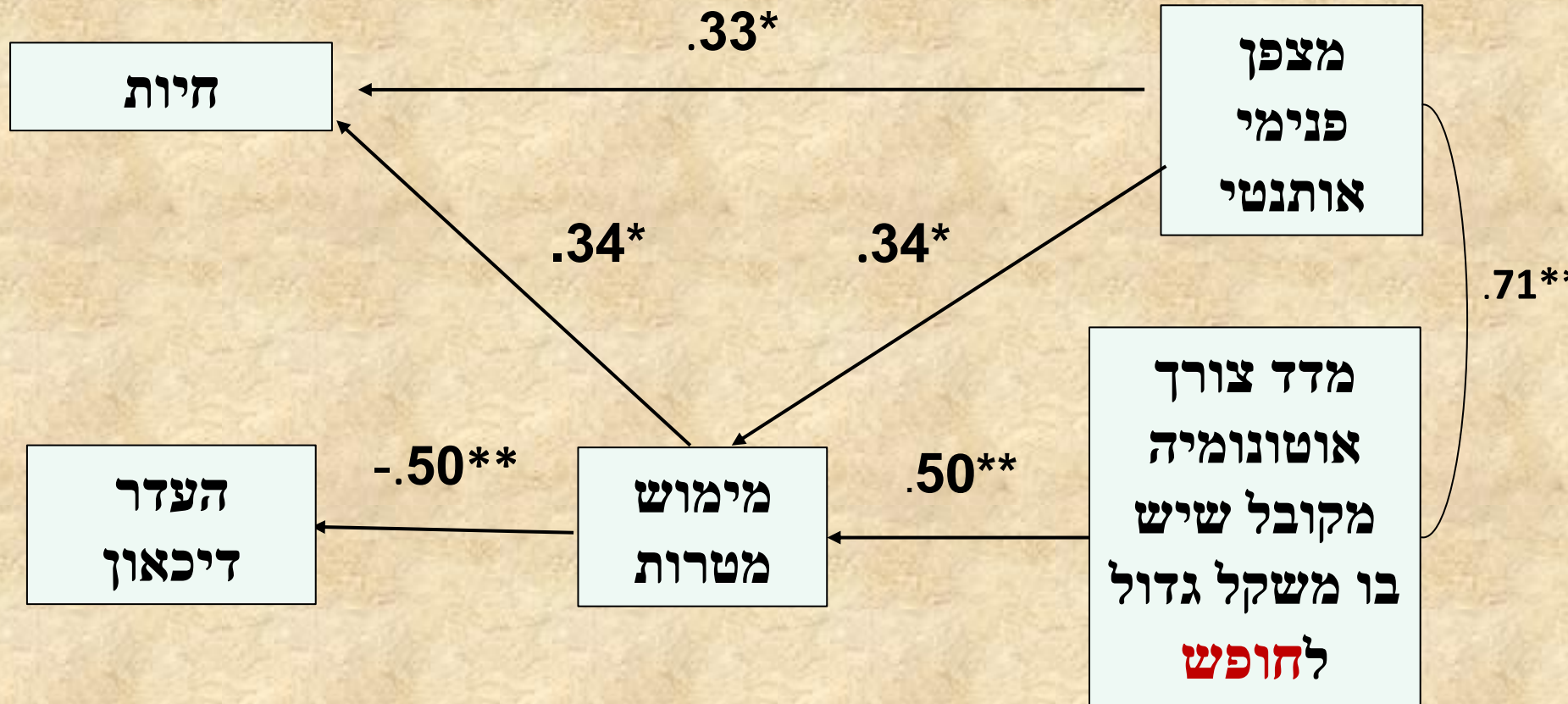
# מצפן פנימי מנבא עליה בהערכה עצמית וחיות - 9 חודשים אחרי המדידה הראשונה (סטודנטים סינים)

Assor, Benita, Goren, Geifman, Yitshaki, Shi & Wang (2021)



מצפן פנימי ומדד צורך אוטונומיה מקובל (Chen et al) - מנבאים  
חיות והעדר דיכאון - באמצעות מימוש מטרות  
(תלמידי תיכון ישראלים)

Assor, Benita, Goren, Geifman, Yitshaki, Shi & Wang (2021)



## חלק שלישי של ההרצאה:

### פרקטיקות מקדמות מצפן פנימי

פרקטיקות אלו הומשגו בעקבות ההמשגה של הצורך במצפן.

תחילה, יוצג מודל תאורטי הכולל שתי פרקטיקות תומכות צרכים, המשלימות פרקטיקות בסיסיות יותר של תמיכה בתחושת חופש ובצרכים אחרים.

לאחר מכן יוצגו בקצור רב, כמה מחקרים התומכים במודל.



# כמה פרקטיקות התומכות בצורך במצפן, ובאמצעותו בתפקוד אופטימלי

## תמיכה בסיסית במצפן ובצורך בחופש:

- לקיחת פרספקטיבה ניסיון להבין את נקודת המבט של הילד, לגיטימציה לרגש שלילי ודעה אחרת
- מזעור כפייה (חיצונית ופנימית)
- מתן בחירה ועידוד יוזמה

## הדגמת ערך מהותי (IVD):

התנהגות המדגימה את הזדהות המחנך עם הערך ואת תרומתו לחיים מספקים של המחנך המחנך שלי מתנהג לפי הערכים שהוא מדבר עליהם; כאשר הוא מנסה לעשות דברים שמאמין בהם, הוא נראה ממוקד ושלם עם עצמו.

## טיפול קשב פנימי (IVD): במצבי קבלת

החלטות קשים/לחץ חברתי: עידוד הילדה לחשוב על מה היא רואה נכון וראוי, ומה באמת מרגישה

גיבוש  
מצפן  
פנימי  
אותנטי

השקעה בפעילות המשקפת את המצפן

שלומות Well-being

התנגדות ללחץ חברתי להתנהגות פוגעת

טיפול קשב פנימי תורם לחיזוק המצפן הפנימי ביחס לשירות צבאי, ובאמצעותו להשקעה

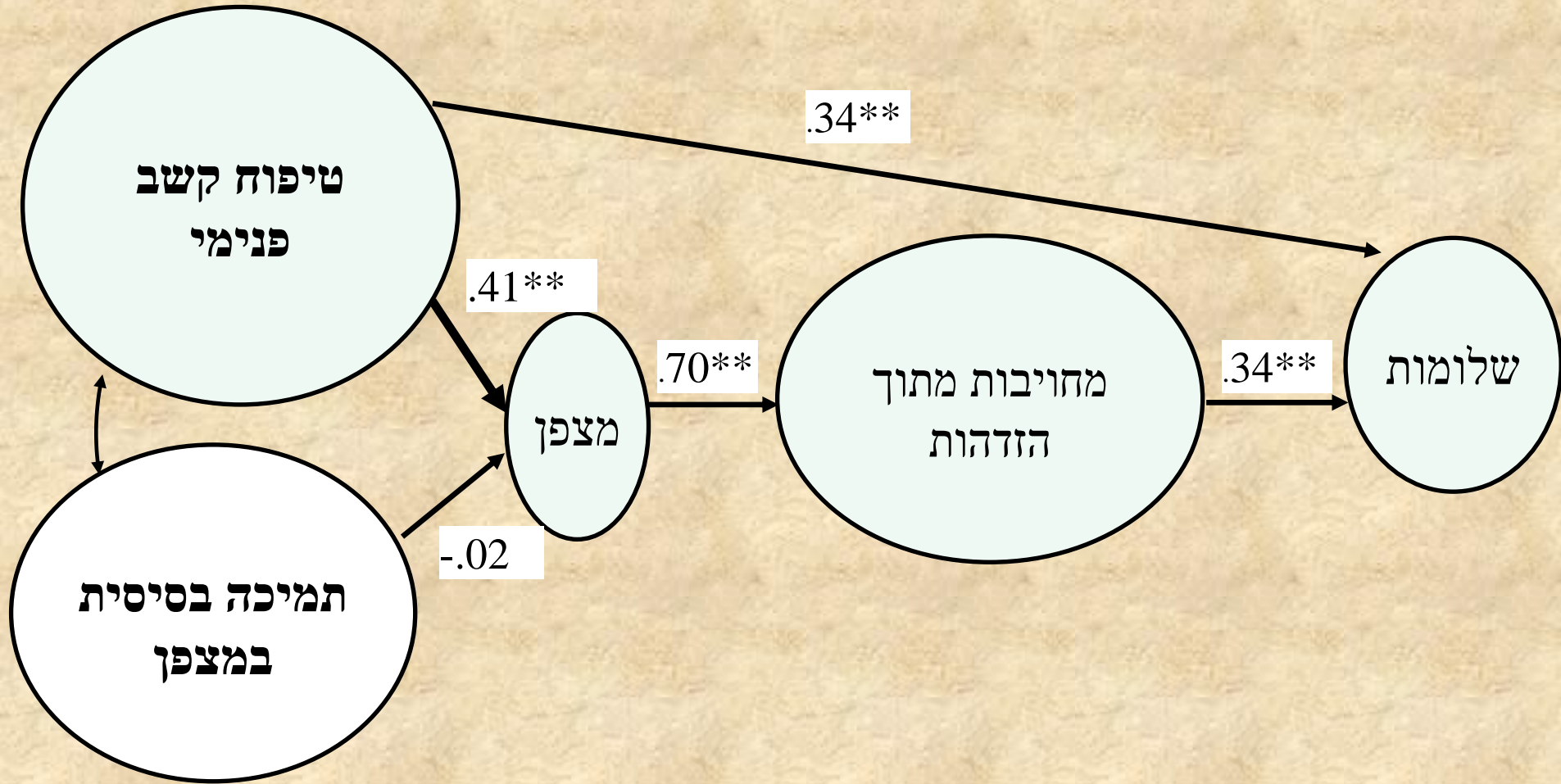
רבה יותר בפעילות משקפת מצפן, גם כאשר מפקחים על תמיכה בסיסית

Assor, Soenens, Yitshaki, Geifman; Olshtein (2020)



# טיפוח קשב פנימי מנבא מצפן, אשר מנבא מחויבות מתוך הזדהות, אשר בתורה מנבאת שלומות

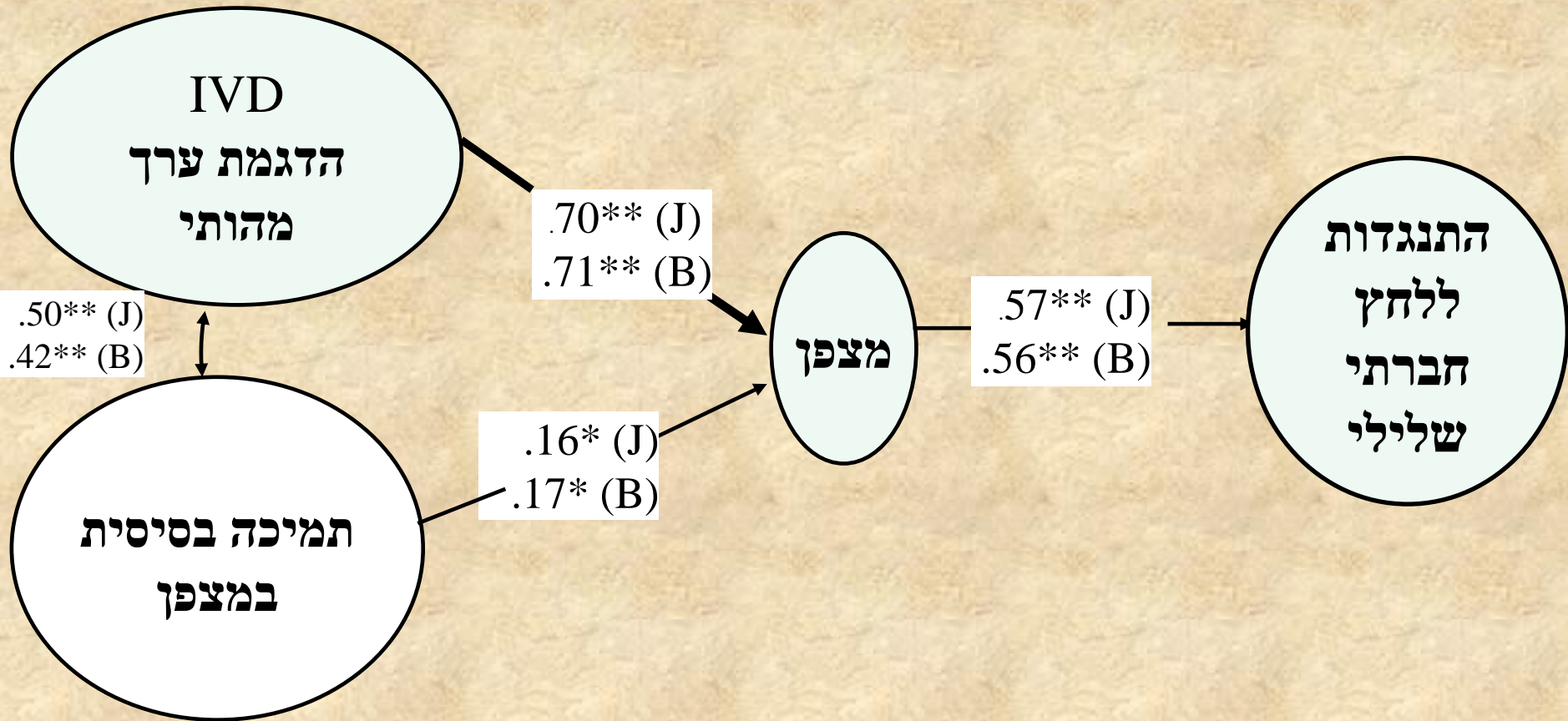
Assor, Soenens, Yitshaki, Geifman; Olshtein (2020)



$\chi^2 (94) = 209.18$ ; CFI = .97; RMSEA = .05; SRMR = .04. All figures represent standardized beta weights. All indirect effects are significant. 37

הדגמת ערך מהותי (IVD) מנבאת מצפן ברור ואותנטי, אשר בתורות מנבא התנגדות של מתבגרים ללחץ בני גיל להתנהגות אנטי חברתית, גם כאשר מפקחים על האפקט של תמיכה בסיסית במצפן

Assor, Benita. Yitshaki, Geifman & Maree (2020)



J=Jewish, B=Bedouin. Jewish SEM:  $\chi^2(115) = 198.95, p = .00; CFI = .95, TLI = .94,$   
 $RMSEA = .04.$  Bedouin SEM:  $\chi^2(115) = 145.6, p = .03; CFI = .95, TLI = .94, RMSEA = .04.$

דווח אם על מצפן ברור ואותנטי מנבא באופן ישיר דווח נער על מצפן ברור ואותנטי.  
 בנוסף, האפקט של מצפן אם על מצפן נער עובר גם דרך הדגמת ערך מהותי, וטיפוח  
 קשב פנימי. המצפן בתורו מנבא חיות ופחות דיכאון.

סבג-כוהן, עשור, אלהואשלה-אלעטאונה (2021)





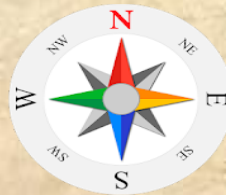
## סיכום

ניסיתי להראות שהמושג "צורך בסיסי באוטונומיה" כפי שהוא מוצג בתיאוריית ההכוונה העצמית (SDT) - הוא לא מספיק ברור ושימושי, ולכן עדיף להחליף אותו בשני מושגים שהם יותר ברורים ותורמים תאורטית ומעשית:

א. צורך בחופש (העדר כפייה, ואפשרות לבחירה)



ב. צורך בגיבוש ומימוש מצפן פנימי אותנטי



נדרש עוד מחקר רב כדי לתמוך בתפיסה המוצעת, וייתכן מאוד שהמאפיינים של המצפן כצורך שונים במקצת מאלו של צרכים אחרים שהם אולי יותר פעילים על בסיס יומיומי חלק מההבדל קשור אולי להבדל בין צורך כמערכת התפתחותית המופעלת בזמנים בעלית משמעות מיוחדת לבין לצורך כמערכת המופעלת במצבים שכיחים. זה כמובן נושא להרצאה אחרת.

**היבט שני חשוב של ההרצאה:**

**פרוק מושג האוטונומיה ב SDT לשלושה מרכיבים:**

**חופש, מצפן פנימי ותחושת רצון אמיתי והזדהות (מוטיבציה אוטונומית)**



היבט שלישי חשוב של ההרצאה:

**זיהוי פרקטיקות תומכות מצפן שלא הודגשו מספיק ב-SDT:**



תודה רבה