

ענווה אינטלקטואלית

לאה קוזמינסקי*

<https://doi.org/10.54301/FLVQ2283>

ענווה אינטלקטואלית מתמקדת בתהליכים המטא־קוגניטיביים הקשורים להכרה של האדם את מגבלות הידע שלו ולמודעות שלו שאמונותיו ודעותיו עשויות להיות שגויות. ענווה אינטלקטואלית גם נבדלת מהתכונה של צניעות, כי צניעות נוגעת במודעות החברתית של האדם, שבגללה הוא נוטה לא להסיט אליו ולא הישגיו תשומת לב רבה מידי, אך היא אינה מתמקדת בהכרה שלו במגבלות הידע, האמונות והדעות האישיים.

ענווה אינטלקטואלית נתמכת על ידי סקרנות, ושלושת רכיבי המפתח שלה ביחס לגבולות הידע הם מודעות עצמית, פתיחות למגבלות הידע והתעלות קוגניטיבית. המודעות מתייחסת ליכולת לזהות ולבחון את החוזקות ואת מגבלות הידע האישיים מנקודת מבט אובייקטיבית יותר וחיצונית. הפתיחות המחשבתית משמעה הנכונות לגלות ולבחון רעיונות וידע חדש לאור ראיות חיצוניות תוך שהן יוצרות הזדמנות ללמוד מאחרים. הרכיב השלישי הוא ההתעלות (טרנסצנדנטיות), המתייחסת ליכולת להתרחק מנקודת המבט הסובייקטיבית ביחס לידע ולבנות נקודת מבט מכילה ואובייקטיבית יותר ביחס למגבלות הידע האישי, כך שהלמידה או ההתנסות החדשה יבנו מעקפים למגבלות הנוכחיות ויקדמו ראייה של נקודות מבט נוספות (Morris et al., 2005).

מבחינה חינוכית נתפסת ענווה אינטלקטואלית כמערך חשיבה (mindset), ולפיו הלומד מבין שהידע אינו קבוע או מוחלט, אלא מבוסס על תהליך מתמשך של למידה וצמיחה. מתוך כך, הוא מכיר במגבלות הידע ובטעויות שלו ומוכן ללמוד מאחרים ללא תלות בגיל, במעמד או ברקע של האחר. בתהליך הלמידה האדם עם ענווה אינטלקטואלית גבוהה יקשיב ויעריך את התרומה של נקודות מבט אחרות, יהיה פתוח למשוב ולביקורת בונה ויוקיר את ההזדמנויות, המשאבים והתמיכה מאחרים – התורמים ללמידתו. כך הלומד יוכל גם להשתמש במיומנויות וביכולות שלו כדי לסייע לאחרים ולהשפיע באופן חיובי על העולם. הסתכלות זו בענווה אינטלקטואלית כמערך חשיבה מאפשרת גם לראות את הקשרים ההדוקים בינה לבין מערך חשיבה של צמיחה (Dweck, 2006) – שניהם מתמקדים בלמידה, בהתפתחות ובשיפור עצמי. במובנים רבים ענווה אינטלקטואלית מתווספת למערך חשיבה צומח בכך שהיא מאפשרת הכרה במגבלות הידע האישי ומחזקת את הנכונות ללמידה מתמשכת.

מילות מפתח: ענווה אינטלקטואלית; מטא־קוגניציה; ידע אישי; אי־ודאות

המחקר על ענווה אינטלקטואלית (Intellectual Humility) נשען על תחומים שונים של ידע מדעי, כולל פילוסופיה, סוציולוגיה, חינוך, תרבות ופסיכולוגיה. בפסיכולוגיה הוא מתבסס על מגוון ענפים, כולל פסיכולוגיה חברתית, קוגניטיבית, קלינית וחינוכית. הוא מתמקד גם בפסיכולוגיה חיובית, במוטיבציה, בקבלת החלטות, במנהיגות והתנהגות ארגונית ועוד. בהתאם למקורותיו, יש למונח גם התייחסויות שונות, כולל הסתכלות בענווה אינטלקטואלית כאל תכונת אישיות, נטייה קוגניטיבית, אוסף הרגלים לווטיות עצמי או מידה טובה, המבטאת את דרך הזהב בין יהירות והערכה עצמית אינטלקטואלית יתרה לבין תחושת שפלות ותת־הערכה עצמית.

במאמר זה אתייחס לענווה אינטלקטואלית מהזווית של המחקר הפסיכולוגי. המכנה המשותף למרבית ההגדרות מהתחום הפסיכולוגי הוא ההסכמה, שענווה אינטלקטואלית היא יכולת מטא־קוגניטיבית, המאפשרת לאדם להכיר במגבלות הידע, הדעות והאמונות האישיות ולהבין שהן עשויות להיות מוטעות (Church & Barrett, 2017; Krumrei-Mascuso; & Rouse, 2016; Leary et al. 2017). לכך מצטרפת גם הסתכלות רב־ממדית בהיבטים אישיים ובין־אישיים, הקשריים ותרבותיים, העשויים לעצב את הביטויים של ענווה אינטלקטואלית, להנחות את התפתחותה ולסמן את הגורמים היכולים לעכב או לטפח אותה. וכך "אדם עם ענווה אינטלקטואלית גבוהה ייטה לווסת ולהדהד את המחשבות והאמונות האישיות שלו, יהיה מוכן להודות בטעויותיו, יעריך תובנות של אחרים ויפעל כדי להגיע לאמת" (Porter et al. 2022, p. 525).

ענווה אינטלקטואלית מובחנת ממושגים כלליים אחרים, כמו ענווה או צניעות. ענווה באופן כללי מתארת את הדרך שבה האדם מתייחס לחסרונות ולכוחות שלו במגוון תחומים, ואילו

* פרופ' לאה קוזמינסקי היא חוקרת חינוך ומתמקדת בתחומים של לקויות שפה/למידה וסגור עצמי, זהות מקצועית בהוראה, שינויים פדגוגיים מערכתיים וענווה אינטלקטואלית. היא כיהנה בעבר כנשיאה של המכללה האקדמית לחינוך ע"ש קיי. <https://orcid.org/0009-0005-8551-774X>

אינטלקטואלית ביחס לאמונות או לעמדות שלו עצמו בנושאים שונים (Hoyle et al., 2016). ראוי לציין כי רוב המחקרים נמצא שהאדם מגלה עקביות מסוימת בענווה האינטלקטואלית שלו גם במצבים שונים. לכן ניתן למנות את המאפיינים הייחודיים של אנשים עם ענווה אינטלקטואלית גבוהה/נמוכה, ובהם מאפיינים קוגניטיביים, מוטיבציוניים, רגשיים והתנהגותיים.

• **מאפיינים קוגניטיביים.** ענווה אינטלקטואלית היא תכונה מטא-קוגניטיבית, המאפשרת לאדם להיות קשוב להבחנה בין דעה לעובדה, לרצות להבין מדוע מישהו אינו מסכים איתו ולהיות פתוח לרעיונות חדשים ולאנשים אחרים. באחד הניסויים התבקשו הנבדקים לציין את מידת היכרותם עם 64 נושאים, חלקם עובדתיים וחלקם על אירוע מומצא, ולדווח אם הם בטוחים או לא בתשובותיהם. נמצא כי אנשים עם ענווה אינטלקטואלית גבוהה הבחינו בצורה טובה יותר בין נושאים עובדתיים למומצאים, והאמונות שלהם על הידע שלהם היו מדויקות יותר (Deffler et al., 2016).

• **היבטים מוטיבציוניים.** לאנשים עם ענווה אינטלקטואלית גבוהה אין צורך חזק לסגירות קוגניטיבית ולהחלטות מהירות בטרם אספו מידע מספק. המוטיבציה שלהם ניזונה מהנאה פנימית ללמוד מידע חדש ומהנכונות להימצא בתנאים של אי-ודאות ועמימות (Leary et al., 2017).

• **מאפיינים רגשיים.** אנשים עם ענווה אינטלקטואלית נטים להגיב בעצימות רגשית חזקה למידע המנוגד לאמונות שלהם או לאי-הסכמה איתם. ייתכן שזו תגובת הגנה של האגו לאיום על הדימוי העצמי ביחס ליכולת האישית. לעומתם, אנשים עם ענווה אינטלקטואלית גבוהה יבטאו חוסר נוחות מידתית מטעויות ומאי-ידיעה, ויטו להציג 'מעורבות אגו' נמוכה ולהכיר באי-הסכמות עם אחרים כאמצעי לתקן אמונות מוטעות (Porter & Schumann, 2018).

• **מאפיינים התנהגותיים.** אנשים עם ענווה אינטלקטואלית גבוהה יטו להשקיע יותר זמן בחיפוש מידע ובבחינתו, וכן בתהליך יצירת האמונות וההחלטות שלהם. בהתנהגות הבין-אישית שלהם הם יבטאו פתיחות רבה יותר לנקודות מבט של אחרים, פחות נוקשות לגבי האמונות והדעות שלהם, יהיו מרוכזים פחות בעצמם ואף יגלו אמפתיה ונדיבות לאנשים שאינם מסכימים איתם. לעומתם, אנשים עם ענווה אינטלקטואלית נמוכה יתעקשו על נכונות דעותיהם ויטו להתעלם מאנשים עם דעות שונות משלהם (Porter & Schumann, 2018).

מגוון גורמים עשויים להשפיע על מידת הענווה האינטלקטואלית של האדם. מלבד גורמים גנטיים שיש להם השפעה על ההתנהגות, יש השפעה גם לגורמים סביבתיים, כולל איך האדם גדל, ההתנסויות שלו והלמידה החברתית מהורים ומאחרים. גם לתרבות יש השפעה על עיצוב הענווה האינטלקטואלית בהיות תרבויות שונות זו מזו במידה שבה הן מעריכות פתיחות,

מידת ענווה אינטלקטואלית מורכבת. שלוש מהשיטות המרכזיות למדידתה הן שאלוני דיווח עצמי, מדדים התנהגותיים וראיונות עומק.

• **שאלוני דיווח עצמי.** פותחו מספר שאלונים מהימנים ותקפים, כגון סולם הענווה האינטלקטואלית (Krumrei-Mancuso & Rouse, 2016), או סולם פורטר לענווה אינטלקטואלית (Porter & Schumann, 2018). דוגמאות לפריטים מסולמות אלה הם "אני מוכן להודות כשאינני יודע משהו" (ממד עצמאות האינטלקט והאגו), "אני שוקל מחדש את הדעות שלי, כשמוצג לפניי מידע חדש" (ממד הפתיחות לשינוי דעה), "אני מוכן להקשיב לדברי אחרים, גם אם אינני מסכים איתם" (ממד הכבוד לנקודות מבט של אחרים), או "אני מכיר בכך שהאמונות והעמדות שלי יכולות להיות מוטעות" (ממד היעדר ביטחון עצמי מופרז). לשאלוני דיווח עצמי יש יתרונות בהיותם קלים להעברה ולניתוח בקרב מדגמים גדולים, אך יש להם גם חסרונות מובנים משום שהם נשענים על דיווח עצמי ומוגבלים ליכולת המודעות העצמית של הנבדק. הם עלולים ללקות בהטיית רצייה חברתית או להדגים את אפקט הצניעות, שלפיו אדם צנוע עשוי להעריך את עצמו נמוך יותר. כדי למנוע אפקט זה נבנו גם מדדים שאינם דיווח עצמי אלא דיווח של אחרים. אך אלה לוקים במהימנות ובתקיפות שלהם, והם עלולים להיות מושפעים ממערכות היחסים שבין המדווח למדווח.

• **מדדים התנהגותיים.** אלה כוללים תצפיות מובנות וניסויים מעבדתיים. פרוטוקול תצפית לענווה אינטלקטואלית בוחן הידודים (אינטראקציות) במהלך דיון על נושא שנוי במחלוקת. הוא כולל מדדים, כמו מספר הפעמים שהמשתתף מכיר בתקפות המידע שמציג הצד השני, או רמת ההקשבה הפעילה והתגובתיות לטיעוני האחר (Meagher et al., 2021). מדד התנהגותי נוסף הוא של ניסויים מעבדתיים, שעבורם פותחו מטלות הדורשות, לדוגמה, תגובה משוב מנוגד לעמדות, נכונות לשנות דעה בעקבות ראיות חדשות או התמודדות עם אי-ודאות (Leary et al., 2017).

• **ראיונות עומק.** פרוטוקול לראיון כזה עשוי לכלול שאלות, כמו "תארי מקרה שבו שינית את דעתך בעקבות שיחה עם מישהו", או "איך את/ה מגיב/ה כשמציגים לך מידע הסותר את אמונותיך?" (Church & Barrett, 2017).

ההמלצה בספרות היא לשלב בין השיטות למדידת ענווה אינטלקטואלית, ובמחקרי התערבות ההעדפה היא לרוב למדדים התנהגותיים.

הספרות המחקרית תיעדה גם מאפיינים בין-אישיים הייחודיים לאנשים עם ענווה אינטלקטואלית גבוהה/נמוכה. עם זאת יש לזכור שההבדלים הם לא רק בין אנשים, אלא גם הבדלים תוך-אישיים, כלומר הבדלים במידה שבה האדם מגלה ענווה

לסיכום, ענווה אינטלקטואלית יכולת מטא-קוגניטיבית מייצגת מערך חשיבה, המלווה את ההתנהלות האינטלקטואלית, והיא כוללת זיהוי והכרה במגבלות האינטלקטואליות שלנו, כשאנחנו מבקשים לרכוש ידע והבנה מעמיקים. זוהי יכולת חשובה בתחומי חיים שונים – מחינוך ועד שיח ציבורי, והיא מאפשרת לנו להימנע מקבלת החלטות שרירותיות ומקביעת עמדות שגויות. אציע לאמץ את דבריו של לירי (Leary, 2022) הממליץ כי בפעם הבאה שנרגיש וודאות לגבי משהו, כדאי שנעצור ונשאל את עצמנו אם אנחנו טועים.

המקורות

- Barrett, J. L. (2016). Intellectual humility. *The Journal of Positive Psychology, 12*(1), 1-2. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1167945>
- Deffler, S., Leary, M. R., & Hoyle, R. H. (2016). Knowing what you know: Intellectual humility and judgments of recognition memory. *Personality and Individual Differences, 96*, 255-259. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.016>
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Ballantine Books.
- Hoyle, R. H., Davisson, E. K., Diebels, K. J., & Leary, M. R. (2016). Holding specific views with humility: Conceptualization and measurement of specific intellectual humility. *Personality and Individual Differences, 97*, 165-172. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.03.043>
- Hoyle, R., & Krumrei Mancuso, E. (2020). Psychological measures of humility. In *The Routledge handbook of philosophy of humility* (pp. 387-400). <https://doi.org/10.4324/9781351107532-40>
- Krumrei-Mancuso, E. J. (2016). Intellectual humility and prosocial values: Direct and mediated effects. *The Journal of Positive Psychology, 12*(1), 13-28. <https://doi.org/10.1080/17439760.2016.1167938>
- Krumrei-Mancuso, E. J., & Rouse, S. V. (2016). The development and validation of the comprehensive intellectual humility scale. *Journal of Personality Assessment, 98*(2), 209-221. <https://doi.org/10.1080/00223891.2015.1068174>
- Leary, M. R. (2022). Intellectual humility as a route to more accurate knowledge, better decisions, and less conflict. *American Journal of Health Promotion, 36*(8), 1401-1404. <https://doi.org/10.1177/08901171221125326b>
- Leary, M. R., Diebels, K. J., Davisson, E. K., Jongman-Sereno, K. P., Isherwood, J. C., Raimi, K. T., Deffler, S. A., & Hoyle, R. H. (2017). Cognitive and interpersonal features of intellectual humility. *Personality & Social Psychology Bulletin, 43*(6), 793-813. <https://doi.org/10.1177/0146167217697695>

גמישות וסובלנות לאי-ודאות ולעמימות. רמת ההשכלה מראה תמונה מורכבת: מצד אחד ככל שהאדם לומד יותר, כך הוא מבין כמה הוא אינו יודע, אבל מצד שני הוא גם הופך להיות בטוח יותר במומחיות שלו ומבסס את אמונותיו (Barrett, 2016).

אף על פי שציוני ענווה אינטלקטואלית במדדים השונים מראים עקביות מסוימת, מסתבר שהם גם יכולים להשתנות לאורך זמן, הן באמצעות החלטה אישית, הן על ידי התערבות חיצונית. המחקר מעיד על יתרונות ברמת הפרט (ידע וקבלת החלטות), אך גם לשיפור היחסים הבין-אישיים (סובלנות ואמפתיה) ולחברה בכללותה (מאפשר משא ומתן וקידום פתרונות לטובת הכלל). כשהאדם נוכח ביתרונות של הענווה האינטלקטואלית הוא גם יהיה מוכן לאמץ אותה.

היתרונות של ענווה אינטלקטואלית גבוהה הובילו גם למחקרים לבחינת סביבות למידה המומלצות לטיפוח ענווה אינטלקטואלית. במחקר שכלל 500 תלמידי חטיבת הביניים מצאו פורטר וחברותיה (Porter et al., 2022) שסביבת למידה המדגישה למידה, הבנה, לגיטימציה לביטויים של אידיעה והודאה בטעויות, הייתה סביבה שקידמה התפתחות של ענווה אינטלקטואלית. מחקר אחר בדק תלמידי חטיבה עליונה וסטודנטים לתואר ראשון. במחקר זה קבוצה אחת דמינה מוסד אקדמי שבו לסטודנטים עם יכולות אינטלקטואליות גבוהות תהיה העדפה בקבלתם למוסד. הקבוצה השנייה דמינה מוסד אקדמי שבו היכולת האקדמית לא הייתה חזות הכול, והייתה העדפה בקבלת סטודנטים הרוצים ללמוד והמוכנים להשקיע את המאמץ כדי לעמוד בדרישות האקדמיות. בקבוצה הראשונה הסביבה הלימודית נתפסה כתחרותית והנבדקים ביטאו ענווה אינטלקטואלית נמוכה. הם לא רצו להסתכן בכך שיוודו באי-ידיעה ובטעויות ולהיות מוערכים פחות על ידי חבריהם. לעומת זאת התלמידים בקבוצה השנייה, שדמינו לימודים באוניברסיטה המדגישה רצון ללמוד ולפתח את היכולות שלהם, הראו רמות גבוהות יותר של ענווה אינטלקטואלית, כי הסביבה הלימודית עודדה אותם להודות באידיעה, לשאול שאלות ואף לטעות (Porter & Cimpian, 2023).

הספרות מדווחת על מגוון דרכים לקידום ענווה אינטלקטואלית, כולל טיפוח חשיבה רפלקטיבית, הערכת הידע האישי וההטיות האישיות ופתיחות למידע חדש ולנקודות מבט חדשות. אלה כוללים תרגילים של תיעוד ההתנסויות היום-יומיות תוך רפלקציה על האמונות האישיות והסיבות שמאחוריהן, או תרגילי רפלקציה מנקודת מבט של הזולת כדי להעמיק פתיחות מחשבתית. מצופה שהתנהגותו של המורה תשמש מודל לענווה אינטלקטואלית גבוהה: לבקש עזרה, לא לפעול כיודע-כול, להודות כשהוא טועה, לראות בכישלון חלק טבעי מהתהליך של למידה משמעותית, להקשיב בפתיחות ובכבוד לדעות ולתובנות של עמיתים ותלמידים, לקבל אחריות לכשלים ולראות בלמידה כאורח חיים.

- Meagher, B. R., Leman, J. C., Bias, J. P., Latendresse, S. J., & Rowatt, W. C. (2021). Intellectual humility in conversation: Distinct behavioral indicators of self and peer ratings. *The Journal of Positive Psychology, 16*(3), 417-429. <https://doi.org/10.1080/17439760.2020.1738537>
- Morris, J. A., Brotheridge, C. M., & Urbanski, J. C. (2005). Bringing humility to leadership: Antecedents and consequences of leader humility. *Human Relations, 58*(10), 1323-1350. <https://doi.org/10.1177/0018726705059929>
- Porter, T., & Cimpian, A. (2023). A context's emphasis on intellectual ability discourages expression of intellectual humility. *Motivation Science, 9*(2). <https://doi.org/10.1037/mot0000289>
- Porter, T., Elnakouri, A., Meyers, E. A., Davis, D. E., Zettler, I., Rush, J., Hooker, S. A., Ross, S. R., Wade, N. G., Tucker, R. P., Van Tongeren, D. R., Haggard, M., Worthington, E. L., Jr., & McElroy-Heltzel, S. E. (2022). Predictors and consequences of intellectual humility. *Nature Reviews Psychology, 1*, 524-536. <https://doi.org/10.1038/s44159-022-00081-9>
- Porter, T., Molina, D. C., Lucas, M., Oberle, C., & Trzesniewski, K. (2022). Classroom environment predicts changes in expressed intellectual humility. *Contemporary Educational Psychology, 70*(3), Article 102081. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2022.102081>
- Porter, T., & Schumann, K. (2018). Intellectual humility and openness to the opposing view. *Self and Identity, 17*(2), 139-162. <https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1361861>
- Porter, T., Schumann, K., Selmeczy, D., & Trzesniewski, K. (2020). Intellectual humility predicts mastery behaviors when learning. *Learning and Individual Differences, 80*, Article 101888. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2020.101888>