

להשתנות בלי להמציא את עצמך מחדש

הרצאה מדעית מורחבת

ד"ר תומר אברהם

Flow Hijacked

ארבעה חלקים · שנים עשר פרקים מהדורה עברית מלאה

20 בספטמבר 2026

כיצד אדם יכול לעבור שינוי פסיכולוגי והתנהגותי משמעותי,
ובו בזמן לשמור על המשכיות שמאפשרת לו להישאר מזוהה
עם עצמו?

על המהדורה

זוהי מהדורת קריאה מלאה של הרצאה, ולא מצגת. ארבעת החלקים ניתנים ללימוד כמפגשים נפרדים. הדוגמאות המתוארות הן המחשות ולא תיאורי מקרה של אנשים אמיתיים. המסמך חינוכי ומדעי ואינו תוכנית טיפול אישית.

ההרצאה נשענת על סקירה אינטגרטיבית ביקורתית של 214 פרסומים. שבעים מהם סומנו כמקורות ליבה. היקף הביבליוגרפיה אינו מעיד שכל מקור עבר בדיקת טקסט מלא. גבולות הגישה וההסקה נשמרים בגוף ההרצאה ובנספח המדעי.

המהדורות שומרות על שוויון בתוכן, בדוגמאות, במקורות וברמת הוודאות. שמות המאמרים נשמרו בשפת הפרסום המקורית לשם זיהוי מדויק. סימוני המקורות בגוף הטקסט מובילים לרשימה הביבליוגרפית.

תוכן העניינים

חלק 1: מה משתנה ומה נשאר?

1. להשתנות ולהישאר מזוהה עם עצמך · עמוד 5
2. תכונות, מצבים, התנהגות וזהות · עמוד 10
3. יציבות אינה קיפאון · עמוד 16

חלק 2: איך שינוי נעשה אפשרי?

4. אותו אדם במצבים שונים · עמוד 22
5. תרגול, למידה ורכישת יכולות חדשות · עמוד 27
6. הסיפורים שבאמצעותם אנחנו מבינים את חיינו · עמוד 32

חלק 3: המשכיות בתוך שינוי

7. מה ראוי לשמר, וממה אפשר להיפרד? · עמוד 37
8. קשרים, גוף וסביבה כתנאים לשינוי · עמוד 42
9. כשהתגובה הישנה חוזרת · עמוד 47

חלק 4: עדשת Flow Hijacked

10. מערכות דינמיות: מה המדע מאפשר לומר? · עמוד 52
 11. שינוי עמוק בלי החלפה מוחלטת של העצמי · עמוד 58
 12. מה ידוע, מה שנוי במחלוקת ומה עדיין פתוח · עמוד 63
- אחריהם: נספח ראיות, מונחים, שאלות מחקר ומקורות.

חלק 1 • מה משתנה ומה נשאר?

1. להשתנות ולהישאר מזוהה עם עצמך

אדם מוכר ברגע לא מוכר

דמיינו שיחה שבעבר הייתה מסתיימת בריב. מישהו קוטע אתכם. עולה הכעס המוכר, התשובה המוכרת כבר מתנסחת, ואז אתם שואלים למה התכוון. לא מתרחש רגע קולנועי. אין הכרזה על זהות חדשה. ובכל זאת, הערב ממשיך אחרת. בהמשך תוכלו לזהות גם את הדחף הישן וגם את התגובה השונה כחלק מכם.

זוהי המחשה, לא תיאור מקרה קליני. היא מציבה שאלה מדויקת יותר מהשאלה אם אנשים יכולים להשתנות: מה צריך להשתנות כדי שתגובה אחרת תהיה אפשרית, ומה צריך להישמר כדי שהיא תישאר חלק מאותם חיים? שיחה מוצלחת אחת אינה מספיקה לתשובה. אולי ישנתם היטב, אולי הקשר הזה בטוח במיוחד, אולי תרגלתם מיומנות ואולי זה היה צירוף נסיבות. כדי לזהות שינוי מתמשך צריך לעקוב אחר מה שיקרה בהמשך.

הטענה המרכזית של ההרצאה היא ששינוי משמעותי והמשכיות משמעותית יכולים להתקיים יחד. ההסתייגות חשובה לא פחות: אין מנגנון אוניברסלי אחד שהוכח כמסביר

כיצד הדבר קורה. התפתחות אישיות, למידה התנהגותית, הבנת סיפור החיים ושייכות חברתית הן תהליכים שונים. נבחן את הקשרים ביניהם בלי להניח שמילה אחת, כמו זהות, מוח או מערכת, מסבירה את כולם. [M001; F034]

מה מסתתר במילים "שינוי עמוק"?

לעיתים קרובות אנחנו מזהים עומק לפי עוצמת החוויה. תובנה מרגשת נראית חשובה יותר משינוי שקט בשגרה. אבל עוצמה ברגע מסוים אינה זהה להתמדה לאורך זמן. אדם יכול להרגיש שהשתנה ביום ראשון ולחזור לאותה התנהגות ביום שני. אדם אחר עשוי להפוך בהדרגה לאמין יותר במשך חודשים, בלי להרגיש שהתרחשה דרמה.

לכן עומק יכול להתייחס לגודל השינוי, למשכו, למספר המצבים שבהם הוא מופיע, להשפעתו על התפקוד או לשינוי במחויבות חשובה. המדדים האלה אינם תמיד מתקדמים יחד. הבדל קטן בתגובה לילד עשוי להיות משמעותי יותר מתזוזה גדולה בציון בשאלון. החלפת מקצוע יכולה לשנות את החיים בלי לשנות במידה דומה תכונות אישיות רחבות. אין הצדקה לסדר את כל התוצאות האלה על סולם יחיד.

בהרצאה הזאת, שינוי משמעותי הוא שינוי שמשפיע באופן ממשי על אפשרויות החיים או על התפקוד, ונמשך די זמן כדי להבדילו מתנודה חולפת. זוהי הגדרת עבודה, לא סף אבחוני.

היא מכוונת אותנו לבחון תצפיות חוזרות, הקשר, השלכות וסדרי עדיפויות של האדם, לצד מדדים מקובלים.

מי מחליט אם נשארת אותו אדם?

יש מי שחווה את השינוי, יש בן משפחה שרואה אותו מבחוץ ויש חוקר שמנסה למדוד אותו. הם יכולים להגיע למסקנות שונות בלי שאיש מהם ישקר. אדם עשוי להרגיש נאמן יותר לעצמו, בזמן שקרוביו חווים אותו כלא מוכר. שאלון יכול להצביע על יציבות, אף שקשר מרכזי בחייו השתנה. גם הזיהוי של אדם כ"עדיין הוא" הוא תוצאה שצריך להסביר.

מחקרים על שיפוטי זהות מצביעים על כך שלתכונות מוסריות יש לעיתים משקל מיוחד בשאלה אם אדם נחשב בעיני אחרים לאותו אדם. גם עיסוקים וערכים אחרים חשובים, ושאלות שונות על זהות ועל "העצמי האמיתי" אינן מניבות תשובות זהות. המחקרים בוחנים כיצד אנשים מפרשים זהות. הם אינם מגלים מהות ביולוגית ואינם קובעים מי זכאי להיחשב אדם. [X001; X002; X004]

ההבחנה הזאת חשובה במיוחד במצבי מחלה או מוגבלות. שינוי בהתנהגות עלול לכאוב לקרובים או לבלבל אותם. הוא אינו גורע מכבודו של האדם. חקר ההמשכיות הפסיכולוגית אמור לעזור להבין חוויה, לא להציב מבחן שאנשים חייבים לעבור כדי להישאר אנושיים במלואם.

היסטוריה מתמשכת, לא גרעין שאינו משתנה

תמונה מפתה אחת מציבה בתוכנו גרעין קבוע וסביבו מעטפת שאפשר להחליף. תמונה אחרת מתארת אדם שאפשר לערוך מחדש ללא גבול. אף אחת מהן אינה מתאימה למכלול הראיות. נטיות מגלות המשכיות ניכרת, אבל התפתחות ולמידה הן ממשיות. זיכרונות מחברים חיים, אבל הזיכרון נבנה מחדש בעת ההיזכרות. קשרים נושאים ציפיות, אבל אפשר לשנות את הציפיות ואת הקשר.

נקודת מוצא מועילה יותר היא המשכיות היסטורית. האדם שלומד דבר חדש הוא אותו אדם שעוצב על ידי חוויות קודמות, גם כשהלמידה משנה את משמעותן. מוזיקאי שלומד טכניקה חדשה אינו רק חושף ביצוע שכבר היה מוכן בתוכו. היכולת החדשה נבנית מתוך גוף קיים, היסטוריה של תרגול ועולם חברתי.

זו הסקה מדעית רחבה, לא הוכחה לתיאוריה מסוימת של העצמי. היא גם מתקנת הגזמה אפשרית בשפת הנגישות של המיזם: יש אפשרויות שנעשות קלות יותר למימוש, ויש אפשרויות שצריך לבנות. הסבר של שינוי חייב להכיל את שני התהליכים. [R163; R085; F021]

מה ההרצאה יכולה לברר?

בסיס הידע כולל מחקרי אורך, ניסויים, סקירות שיטתיות, מחקרים איכותניים ותיאוריות. לכל אחד תפקיד אחר. ניסוי יכול לאמוד את השפעתה של התערבות מוגדרת. סיפור חיים יכול להאיר משמעות. מודל מתמטי יכול להראות מה נובע מהנחותיו. אף אחד מהם אינו מחליף אוטומטית את האחרים.

נבחין בין ממצא אמפירי, פרשנות החוקרים, הסקה מדעית רחבה, סינתזה של המיזם והשערה חדשה. דוגמה מדומיינת תישאר דוגמה מדומיינת. לא נשתמש בסמכות של מדעי המוח כדי להציג מטפורה כאילו נמדדה, ולא בחום של סיפור אישי כדי להציג טענה כללית כאילו הוכחה.

השאלה האחרונה היא גם מעשית: האם אפשר לתאר שינוי באופן שמכיר במגבלות בלי להפוך אותן לגזר דין, ומכיר ביכולת הפעולה בלי להפוך כל קושי לכישלון של כוח הרצון? התשובה מתחילה בהבחנה. לפני שנשאל כיצד האדם משתנה, עלינו לברר מה בדיוק אנחנו מודדים.

2. תכונות, מצבים, התנהגות וזהות

כמה שאלות מסתירות במשפט אחד?

”היא השתנתה” יכול לומר שהיא דואגת פחות, עונה להודעות מהר יותר, מתארת את עצמה אחרת, הצטרפה לקהילה חדשה או נראית פחות מוכרת לבן זוגה. התצפיות האלה עשויות להיות קשורות, אבל הן אינן שקולות. הסבר מדעי זקוק לשפה ששומרת על ההבדלים לפני שהיא מנסה לחבר ביניהם.

תכונה מתארת נטייה יציבה יחסית. מצב הוא ביטוי או צירוף זמני. התנהגות היא פעולה. אמונה על העצמי היא דבר שאדם תופס כנכון לגביו. זהות יכולה להתייחס לתפקיד, לקבוצה, לסיפור חיים או לתחושת קשר לאורך זמן. אלה הבחנות לצורכי עבודה, לא תאים אטומים. הן מונעות מצב שבו ראיה ברמה אחת משמשת בשקט כתשובה לשאלה ברמה אחרת. [R026; R027; M002; F034]

חשבו על אדם שמגיע למפגש חברתי אף שהוא חרד. ההתנהגות השתנתה. ייתכן שהחרדה באותו רגע לא השתנתה. הוא עדיין עשוי לתאר את עצמו כאדם שחווה חרדה חברתית. אם נקרא לערב הזה כישלון מפני שהרגש נשאר, נחמיץ שינוי ממש. אם נקרא לו שינוי אישיות, נחרוג ממה שערב אחד יכול להראות.

תמונה, סרט והתפלגות

תצפית אחת דומה לתמונה. תצפיות חוזרות דומות לסרט. מדד של תכונה מנסה לסכם משהו אופייני מתוך תצפיות אפשריות רבות. ההמחשה מועילה כל עוד זוכרים ששאלונים אינם כוללים באמת את כל התמונות. הם מבקשים מאנשים או ממכרים לסכם מתוך זיכרון ושיפוט.

מחקרי דגימת חוויה מתקרבים יותר לסרט באמצעות שאלות חוזרות על חוויות נוכחיות או סמוכות. הם מגלים שונות ניכרת בתוך אותו אדם. אדם יכול להיות אסרטיבי במקום אחד ושקט במקום אחר, ובכל זאת להציג ממוצע ודפוס השתנות אופייניים. זהו הרעיון של תכונות כהתפלגויות של מצבים: תכונה אינה חייבת להתבטא באותה עוצמה בכל דקה. [R026]

גם התפלגות משמיטה מידע. שני אנשים יכולים להציג ממוצע ופיזור דומים, אבל רצפים שונים. אחד עשוי להתאושש במהירות משיחה קשה, ואחר להישאר נסער שעות. כדי לחקור את ההבדל דרוש מידע על רצף הזמן, לא רק תרשים של שכיחויות. ההבחנה הזאת תהיה חשובה כשנגיע למודלים דינמיים.

ליציבות יש כמה משמעויות

יציבות בסדר היחסי שואלת אם אנשים שומרים על מקומם בהשוואה לאחרים. שינוי ברמה הממוצעת שואל אם ממוצע הקבוצה השתנה. שינוי אישי עוסק במסלול של אדם מסוים. יציבות הפרופיל עוסקת בדפוס היחסים בין כמה מאפיינים. המדדים עשויים לתת תשובות שנראות סותרות, מפני שהם שואלים שאלות שונות.

דמיינו קבוצה שבה כולם נעשים מצפוניים יותר באותה מידה. הממוצע עולה, אבל הסדר היחסי יכול להישאר זהה. כעת דמיינו שמחצית הקבוצה עולה ומחציתה יורדת. הממוצע עשוי להישאר יציב אף שאנשים השתנו במידה ניכרת. אלה אינן תוצאות מחקר, אלא דוגמאות לוגיות שמראות מדוע חשוב להבחין בין המדדים.

כך נמנעות שתי טעויות נפוצות. מתאם גבוה של יציבות אינו אומר שאחוז מסוים מתוך האדם קבוע. שינוי ממוצע קטן אינו אומר שאיש לא השתנה מאוד. סקירות רחבות של מחקרי אורך תומכות בהמשכיות ובהתפתחות יחד, משום שהן מודדות אותן בנפרד. [M001; R002; R003]

זהות אינה סולם אחד

זהות נרטיבית עוסקת בחיבור בין חוויות זכורות, עיסוקים בהווה ועתידיים מדומיינים. זהות חברתית עוסקת בחברות בקבוצות ובשייכות. בהירות המושג העצמי מתייחסת למידת הביטחון והעקביות באמונות על עצמנו. המשכיות העצמי לאורך זמן היא תחושת החיבור בין מי שהיינו, מי שאנחנו ומי שנהיה. שינוי באחד התחומים אינו מחייב שינוי מקביל באחרים.

הצטרפות לקהילת החלמה יכולה לשנות תחילה את ההזדהות החברתית, ורק אחר כך את סיפור החיים. אדם יכול לספר סיפור מגובש יותר ולהמשיך בהרגל שאינו רוצה. אפשר לחוש קשר לעצמי העתידי ובו בזמן להיות לא בטוחים בתפקיד הנוכחי. הצירופים האלה אינם בהכרח סתירות שחייבים למחוק. ייתכן שהם משקפים קצבים שונים של התפתחות. [M002; R073; F034; M016]

המילה זהות נעשית מועילה כשאנחנו מגדירים לאיזה היבט היא מתייחסת. אחרת היא יכולה להסביר בדיעבד כל תוצאה: אם ההתנהגות השתפרה, נגיד שהזהות השתנתה. אם לא השתפרה, נגיד שהשינוי בזהות לא היה עמוק מספיק. הסבר מדעי צריך לאפשר גם אפשרות שהוא שגוי.

גם משמעות המדידה יכולה להשתנות

נניח שאדם מדרג את סבלנותו בחומרה רבה יותר אחרי טיפול. האם נעשה פחות סבלני, או מודע יותר לחוסר הסבלנות שלו? נניח שאדם נכנס למקצוע תובעני ומעריך את יכולתו כנמוכה יותר. ייתכן שמיומנותו דווקא השתפרה, אבל קבוצת ההשוואה השתנתה. הציון נוצר מתוך המאפיין וגם מתוך האופן שבו השאלה מובנת.

חוקרים מתמודדים עם הבעיה באמצעות בדיקת אינווריאנטיות מדידה ושיטות קרובות. השאלה היא אם המדד שומר על משמעות דומה מספיק בין זמנים או קבוצות כדי להצדיק השוואה. שום בדיקה סטטיסטית אינה מסירה כל עמימות, אבל התעלמות מהבעיה מחלישה טענות נחרצות על שינוי. [R197]

שילוב שיטות יכול לעזור. דיווח עצמי, תצפיות, דיווחי מכרים והתנהגות יכולים להסכים או להצביע לכיוונים שונים. הסכמה אינה ערובה לאמת, ואי הסכמה אינה רק רעש. היא עשויה ללמד שהשינוי פנימי, תלוי בהקשר, עדיין אינו נראה לאחרים או כולל שינוי בתפיסה העצמית. צריך לברר איזה הסבר מתאים לראיות.

משמעת שימושית להמשך הדרך

בכל פעם שנפגוש טענה על שינוי, נשאל ארבע שאלות: מה השתנה, בהשוואה למה, לאורך כמה זמן ולפי איזו מדידה? אחריהן תבוא שאלה נוספת: האם השינוי היה משמעותי בחיי האדם? השאלה האחרונה משלימה את המדידה, ואינה מחליפה אותה.

הדיוק הזה אינו מרוקן שינוי ממשמעות אנושית. הוא מגן על המשמעות מפני תווית נוחה מדי. אדם ראוי לכך שנכיר ביכולת חדשה גם אם ציון של תכונה רחבה כמעט לא זז. הוא גם ראוי להגנה מפני הבטחות שמציגות הרגשה זמנית כתוצאה קבועה. אחרי שהפרדנו בין הרמות, אפשר להתייחס ברצינות ליציבות. היא אינה מכשול מביך בפני תקווה לשינוי. היא חלק מהראיות שכל הסבר אמין צריך להכיל.

3. יציבות אינה קיפאון

לקחת את ההמשכיות ברצינות

הסבר שנותן תקווה לשינוי אינו צריך להכחיש שלאדם יש נטיות מתמשכות. יש אנשים שנשארים חברותיים יותר מבני גילם, ויש שנשארים זהירים, מאורגנים או רגישים יותר מבחינה רגשית. ההמשכיות הזאת משפיעה על קשרים, על עבודה ועל הסביבות שאליהן נכנסים. היא חלק ממה שתיאוריה של שינוי צריכה להסביר, לא ממצא לא נוח שאפשר להיזי הצדה.

סינתזה רחבה משנת 2022 בחנה 189 מחקרים על יציבות בסדר היחסי ו-276 מחקרים על שינוי ברמה הממוצעת. בשני הניתוחים נכללו, בהתאמה, 178,503 ו-242,542 משתתפים. אין לחבר את המספרים כאילו מדובר באנשים ייחודיים. היציבות עלתה בשלבים מוקדמים יותר בחיים והגיעה לרמה יציבה בבגרות הצעירה. לצד ההמשכיות התרחשו שינויים בממוצעים. זו תמונה מועילה יותר מהטענה שהאישיות אינה משתנה או מהטענה שהיא גמישה לחלוטין. [M001]

הספרות הוותיקה הצביעה על עלייה ביציבות גם בשלבים מאוחרים יותר בבגרות. הסינתזה החדשה תיקנה את התמונה. הידע השתפר משום שאפשרנו לראיות חדשות לשנות הסבר

בעל השפעה. אותה נכונות לתיקון צריכה לחול גם על הפרשנות של המיזם. [R002; M001]

נטייה אינה פקודה

נטייה הופכת תגובות מסוימות לאופייניות או לסבירות יותר. היא אינה מחייבת את אותה תגובה בכל תנאי. אדם זהיר יכול לפעול באומץ. אדם חברותי יכול להזדקק לבדידות. חריגים אינם מוחקים את הנטייה, והנטייה אינה הופכת את החריגים ללא אמיתיים.

יש לכך משמעות מעשית. אדם שרוצה לדבר בפתירות אינו חייב להניח שכל שמץ של איפוק צריך להיעלם. השינוי החשוב עשוי להיות במצבים שבהם הדיבור נעשה אפשרי, במחיר שהוא גובה או ביכולת לפעול לצד אי נוחות. השאלה אם השינוי הזה ישפיע לבסוף על מדד אישיות רחב היא שאלה נוספת.

הטענה המדעית נשארת מוגבלת. אין להסיק שכל אדם יכול להגיע לכל רמה רצויה של כל תכונה. שינוי שקל לאדם אחד לבצע עשוי לדרוש מאחר תרגול ממושך או תמיכה. תיאור הסתברותי של נטייה מאפשר שונות, אבל אינו מבטיח גמישות ללא גבול. [R026; R027]

תורשתיות אינה אחוז אישי

אומדני תורשתיות מתארים שונות באוכלוסיות שנחקרו בתנאים מסוימים. הם אינם מחלקים את האישיות של אדם לחלק גנטי קבוע ולחלק סביבתי שאפשר לשנות. הם גם אינם קובעים מה יקרה בעקבות התערבות שמשנה את הסביבה באופן שלא התקיים במדגם המקורי.

אוכלוסייה יכולה לחוות פחות מצוקה אחרי שיפור רחב בתנאים החיים, ובכל זאת הבדלים גנטיים ימשיכו להסביר חלק ניכר מהשונות בין אנשים. מנגד, גם קושי שמקורו סביבתי עשוי להיות קשה לשינוי. מקור ההבדל והקלות שבה אפשר לשנותו הם עניינים שונים.

סקירות בגנטיקה התנהגותית מצביעות על תרומה של תהליכים גנטיים וסביבתיים להתפתחות האישיות ולהמשכיות שלה. האומדנים תלויים בשיטת המחקר ובהנחות. אנשים גם בוחרים ומעצבים סביבות, והסביבות עשויות לחזק נטיות קיימות. זו תמונה התפתחותית הדדית, לא תחרות שבה התורשה או הסביבה חייבות לנצח. [R014; R015; S022]

מדוע אירוע גדול אינו יוצר אישיות צפויה אחת?

עבודה חדשה, הורות, פרידה או הגירה יכולות לשנות חיים באופן עמוק. ובכל זאת, השינויים בתכונות רחבות שנקשרים לאירועי חיים הם לעיתים קרובות קטנים בממוצע ושונים בין אירועים. השפעה גדולה על היומיום אינה חייבת לייצר תזוזה גדולה בסולם אישיות רחב. [S003; S004]

יש גם ברירה מוקדמת. אנשים שונים זה מזה עוד לפני האירוע. הם עשויים לצפות לו, לבחור בו או לעבור כמה מעברים במקביל. שינוי שמתרחש סביב מועד האירוע אינו בהכרח תוצאה שלו בלבד. גם מחקר אורך חזק צריך לבחון מה עוד השתנה ומי היה צפוי להיתקל באירוע מלכתחילה.

הממוצע עשוי להסתיר מסלולים שונים, אבל לא נכון להניח שונות נסתרת בכל פעם שהאפקט הרצוי קטן. לפעמים ההשפעה קטנה מפני שהתכונה הרחבה אכן עמידה. לפעמים המדד מחמיץ שינוי צר יותר. לפעמים מסלולים מנוגדים מתקזזים. האפשרויות האלה דורשות ראיות, לא סיפור שמציל את ההשערה.

התערבויות: שיפור בהשוואה למה?

מחקרי התערבות באישיות מספקים סיבות רציניות לחקור שינוי מכוון. תוכניות דיגיטליות, אתגרים התנהגותיים והתערבויות קליניות הניבו שינויים בדיווחי תכונות, לעיתים גם עם תמיכה מדיווחי מכרים. אבל שיפור בין לפני ההתערבות לאחריה אינו כשלעצמו השפעת טיפול. ציפיות, מדידה חוזרת, חזרה לרמות טיפוסיות ושינויים אחרים בחיים עשויים לתרום לו. [R004; R005; R009]

סדרת מחקרים משנת 2025, שכללה 2,094 משתתפים, חידדה את הבעיה. משתתפים בתנאי השוואה השתנו באופן דומה למי שקיבלו את ההתערבויות שנבדקו. הממצא אינו מבטל כל התערבות באישיות. הוא מראה שקבוצת ההשוואה היא חלק מהתוצאה, לא פרט טכני. [R007]

המסקנה האחראית אינה ציניות וגם אינה התלהבות חסרת גבולות. אפשר לצפות בשינוי. כדי לדעת מהי התרומה הייחודית של תוכנית, כמה זמן היא נשמרת ועד כמה היא עוברת למצבים אחרים, דרושות בדיקות חזקות יותר. תוכנית יכולה להישמע משכנעת ועדיין לא להראות שהרכיבים הפעילים שלה מסבירים את השיפור.

החופש שבתוך טענה מוגבלת

יש תקווה שקטה יותר בטענה מוגבלת. לא צריך להאמין שאפשר להחליף כל נטייה כדי להתייחס ברצינות לתגובה חדשה. גם ניסיון קשה אינו מוכיח שתכונות הן גורל. תכונה מתארת דפוס שיכול להיות יציב, רגיש להקשר ובעל יכולת התפתחות מסוימת בעת ובעונה אחת.

עבור המאזין, השאלה נעשית פחות דרמטית: מה ייחשב שינוי בעל ערך בתחום הזה, בתנאים האלה ובפרק הזמן הזה? עבור החוקר, היא נעשית תובענית יותר: איזו השוואה תבדיל בין השפעה ממשית של ההתערבות לבין שינוי שהיה מתרחש ממילא?

שתי השאלות מקרבות אותנו לאדם. הן מחליפות הבטחה גורפת באפשרות שניתן לבדוק. הצעד הבא הוא לבחון באילו מצבים האפשרות הזאת מופיעה.

חלק 2 • איך שינוי נעשה אפשרי?

4. אותו אדם במצבים שונים

אין אדם בלי מצב

ייתכן שאתם מדברים אחרת עם חבר קרוב, עם מנהלת ועם ילד מפוחד. ההבדל אינו בהכרח העמדת פנים. כל קשר משנה את מה שרלוונטי, צפוי ואפשרי. אותו אדם מביא היסטוריה לכל מצב, והמצב מאפשר לחלקים מסוימים של ההיסטוריה הזאת להתבטא.

המחקר על יחסי אדם וסביבה התקדם מעבר לשאלה איזה צד חשוב יותר. אנשים בוחרים סביבות, מפרשים אותן, מעוררים תגובות ומשנים את ההמשך. פגישה יכולה להיות הזדמנות עבור אדם אחד ואיום עבור אחר. האירוע החיצוני דומה, אבל המשמעות הפסיכולוגית אינה זהה. [R028; R034; S028]

אין פירוש הדבר שהכול סובייקטיבי. כוח, זמן, ביטחון ונגישות הם מאפיינים ממשיים של סביבה. פירוש הדבר הוא שהסבר להתנהגות צריך להתייחס גם למצב וגם לאדם שפוגש אותו. אי אפשר להבין אחד מהם באמצעות מחיקת האחר.

עקביות שמותנית בהקשר

אדם יכול להיות עקבי באופן שבו הוא משתנה. הוא עשוי להיות שוב ושוב דברן יותר עם אנשים מוכרים, זהיר יותר כשמעריכים אותו ועצבני יותר כשהוא מותש. הדפוס היציב אינו רמה קבועה אחת של התנהגות, אלא קשר בין תנאים לתגובות.

גישות קוגניטיביות ורגשיות לאישיות הציבו דפוסים מותנים כאלה במרכז. הן מזמינות לברר מה המצב מפעיל: ציפיות, מטרות, פרשנויות ותגובות רגשיות. אלה הסברים מוצעים, ולא תהליכים שנעשים גלויים רק מפני שהדפוס חוזר. ובכל זאת, הם מסייעים להבין איך אדם יכול להיות מוכר ומשתנה בו בזמן.

[R028]

בדוגמה מדומיינת ממקום עבודה, עמית מדבר בקלות בקבוצת תכנון קטנה וכמעט אינו מדבר בישיבת הערכה גדולה. הכינוי בטוח בעצמו או חסר ביטחון מאבד מידע. התגובה עשויה להיות קשורה לזמן ההכנה, לקהל, להבדלי כוח או למשמעות של טעות. כדי להבין את הדפוס צריך לבחון את התנאים, לא להסתפק בתווית כוללת.

התפלגות אינה אוסף של אנשים נפרדים

תיאור תכונות כהתפלגות של מצבים מעניק לשונות תפקיד מדויק. הוא בוחן באיזו תדירות אדם מופיע ברמות שונות של מאפיין, וכיצד הדפוס שלו שונה משל אחרים. תיאוריית התכונה השלמה מוסיפה את השאלה אילו תהליכים חברתיים וקוגניטיביים יוצרים את ההתפלגות. התיאור וההסבר נשמרים כרמות נפרדות. [R026; R027]

יש לכך קשר לשפה של "גרסאות שונות של עצמך", אבל גם גבול. טווח רחב של מצבים אינו מוכיח שקיימים באדם כמה עצמיים נפרדים. ההתפלגות יכולה להיות רציפה. היא יכולה להשתנות משום שתמהיל המצבים השתנה, ולא משום שמנגנון פנימי עבר ארגון מחדש.

הביטוי יכול להישאר מועיל בשפה יומיומית אם משמעותו ברורה: הוא מתאר הבדלים מוכרים באופן שבו אותו אדם מרגיש ופועל. אין להציג אותו כתגלית שלפיה זהויות שלמות מאוחסנות במוח וממתינות לגירוי המתאים.

בחירה, חשיפה ופרשנות

נניח שהפעילות החברתית הממוצעת של אדם עלתה. ייתכן שהוא נעשה מוכן יותר להשתתף באותם מצבים. ייתכן שנכנס לסביבה עם יותר הזדמנויות. ייתכן שבחר מצבים חדשים

בעקבות שינוי קודם במוטיבציה. אלה מסלולים שונים שמובילים לתוצאה ממוצעת דומה.

כדי להפריד ביניהם צריך מידע גם על החשיפה וגם על התגובה. באיזו תדירות הייתה הזדמנות? מה קרה כשהייתה זמינה? האם נתפסה כבטוחה? האם מחיר ההשתתפות השתנה? בלי התצפיות האלה אפשר לטעות ולייחס לסגנון האישיות שינוי שחל בסביבה, או להחמיץ שינוי אישי שנחסם בגלל מחסור בהזדמנויות.

זו סיבה מדעית להתייחס ברצינות לתנאים חברתיים, וגם סיבה אנושית. אדם שממעט להשתתף עשוי להיות מוגבל בזמן, בגישה או בביטחון, ולא בהכרח בעניין. צריך לחקור את ההסבר, ולא לבחור בו מפני שהוא מתאים לסיפור מעודד או מאשים. [S028; R119]

מפתיחה זמנית לדפוס מתמשך

סביבה תומכת יכולה לאפשר תגובה אחרת היום. שינוי מתמשך דורש לברר אם משהו נלמד, תורגל, התחזק או עבר אל המחר. הפתח הזמני עשוי להיסגר כשהסביבה משתנה. הוא גם עשוי ליצור חוויה חדשה שמשנה ציפיות ובחירות בעתיד.

מסגרת המחקר המכונה טסרה מציעה קשר בין מצבים חוזרים, ציפיות, מצבי האדם, תגובות והתבוננות לאורך זמן. היא מועילה לארגון השאלה כיצד רגעים מצטברים להתפתחות. היא אינה

מוכיחה שכל שינוי במצב הופך לשינוי בתכונה, או שרצף אחד מסביר כל מסלול התפתחותי. [M024]

בדיקה רצינית תעקוב אחר הרגעים הרלוונטיים, ולא רק תשווה שאלוני אישיות לפני תוכנית ואחריה. היא תבדוק אם הרצף המוצע התרחש, אם ניבא שינוי בהמשך ואם הסברים מתחרים התאימו באותה מידה. זו דרישה גבוהה יותר מהכרזה שתוכנית מחוללת שינוי, והיא גם מלמדת הרבה יותר.

תנאי שכדאי להתבונן בו

תרגיל תצפית צנוע יכול לחדד את ההבחנה בלי להציג את עצמו כטיפול. בחרו התנהגות חוזרת ושימו לב מתי היא נעשית קלה או קשה יותר. תעדו את המצב, את הדרישה, את התמיכה הזמינה ואת מה שהתרחש בפועל. אל תהפכו מספר קטן של תצפיות לאבחנה או לחוק כללי.

המטרה היא להחליף את המשפט "אני תמיד כזה" בשאלה שאפשר לבדוק. אולי הדפוס באמת רחב. אולי הוא מופיע בעיקר בעייפות או במצבי הערכה. אולי הוא קשור למערכת יחסים מסוימת. כל אפשרות מציעה הסבר אחר, ואין להניח מראש איזו נכונה.

כאן עדשת המיזם מועילה במיוחד כסינתזה: לחפש את התנאים שבהם פעולה נעשית נגישה. גם הגבול חייב להישאר גלוי. שינוי

תנאים יכול לסייע לבטא או לתרגל יכולת, אבל יכולת שמעולם לא נלמדה עדיין עשויה לדרוש בנייה.

5. תרגול, למידה ורכישת יכולות חדשות

ההבדל בין לרצות לבין לעשות

הרצון להשתנות יכול להיות חשוב גם כשהוא אינו מספיק. הוא מסמן כיוון, אבל אינו מספק אוטומטית מיומנות, הזדמנות או דרך להגיב כשהקושי המוכר מופיע. מחקרי שינוי מכוון באישיות מחדדים את ההבחנה: מטרות שינוי ושינוי בפועל קשורים באופן חלקי, והשלמת אתגר התנהגותי שונה מהצהרה על עתיד רצוי. [R006; R009; S017]

דמיינו אדם שרוצה להיות אמין יותר. "להיות אדם שאפשר לסמוך עליו" היא שאיפה בעלת משמעות, אבל היא אינה מגדירה מה קורה כשהמשימה עמומה, כשהודעה מגיעה מאוחר או כשהעייפות הופכת הימנעות למושכת. הלמידה הרלוונטית עשויה לכלול הערכת זמן, בירור ציפיות, הודעה על עיכוב או צמצום התחייבויות מקבילות.

אלה אפשרויות להמחשה, לא תוכנית אוניברסלית. ערכן בכך שהן ממירות שיפוט כולל על העצמי בתהליכים שאפשר לראות. הזהות יכולה להישאר חשובה מאוד לאדם. אבל הדרך מאכפתיות לפעולה דורשת יותר מהכרזה.

חזרה משנה דברים מסוימים, לא הכול

מחקר ההרגלים עוסק בנטיות נלמדות להגיב לרמזים חוזרים. החזרה חשובה, אבל חזרה בהקשר קבוע אינה זהה ללמידת מיומנות גמישה. שגרה יכולה להיות קלה יותר להתחלה ועדיין להתאים באופן מוגבל למצבים חריגים. מנגד, פעולה מיומנת עשויה להמשיך לדרוש קשב ושיקול דעת. [R085; R086]

לכן צריך להבחין בין אוטומטיות, תדירות וזהות. אדם יכול לבצע פעולה לעיתים קרובות ובכוונה מלאה. הוא יכול להגיב אוטומטית בלי לרצות בתוצאה. הוא יכול להזדהות מאוד עם עיסוק שכמעט אינו מבצע בגלל מחסור בהזדמנות. ספירת חזרות לבדה אינה מלמדת איזה תהליך השתנה.

הטענה שלהרגל דרוש מספר ימים קבוע מטעה במיוחד. החציון המוכר של 66 ימים הגיע ממודל וממדגם מסוימים, עם שונות גדולה ועם אומדנים שחלקם חרגו מתקופת התצפית. זה אינו מועד שעד אליו אדם אמור להצליח. [R087]

תוכנית היא גשר, לא מילת קסם

כוונות יישום מחברות מצב מוגדר לפעולה מוגדרת. הן עשויות להקל על התחלת התגובה כשהרמז המתאים מופיע. "כשהפגישה תסתיים, ארשום את הפעולה הבאה לפני שאפתח משימה נוספת" שונה מ"אהיה מסודר". מחקרים תומכים בתועלת למימוש מטרות במצבים שנבדקו, אך ההשפעה תלויה במשימה ובהשוואה. [R097; R098]

תוכנית אינה מספקת משאבים שאינם קיימים. היא אינה מסירה כל דרישה מתחרה ואינה הופכת סביבה מסוכנת לבטוחה. גם שימוש מוצלח בתוכנית אינו מוכיח שהאישיות השתנתה. ייתכן שזהו כלי מקומי שעוזר לפעולה חשובה להתרחש.

אין בכך הישג נחות. חלק גדול מהחיים נשען על סידורים שמקלים על התנהגות רצויה. הטעות המדעית אינה בשימוש בכלי פשוט, אלא בהגדלת השפעתו לכדי טענה על האדם כולו.

ללמוד משהו שלא היה קודם

שפה של שחרור פוטנציאל יכולה להיות אנושית כשהיא פוגשת ייאוש. היא נעשית לא מדויקת כשהיא מרמזת שכל היכולות כבר מוכנות בתוכנו. לימוד שפה, הצבת גבול או זיהוי תחושה גופנית עשויים לדרוש ידע חדש ותרגול. תנאים טובים יותר יכולים לאפשר למידה, אבל אינם מחליפים אותה.

חשוב להבדיל בין ביצוע עם תמיכה לבין העברה עצמאית למצבים חדשים. אדם יכול לפעול היטב בעזרת תזכורת ולהתקשות בלעדיה. אין בכך כדי להפוך את ההצלחה הנתמכת ללא אמיתית. היא מראה מה הסידור הנוכחי מאפשר. השאלה אם היכולת תהפוך לעצמאית יותר היא שאלה אמפירית, לא מבחן מוסרי.

הסבר טוב להתפתחות כולל תמיכה שמפחיתה דרישות בזמן רכישת מיומנות. לפעמים אפשר לצמצם אותה בהמשך, ולפעמים נכון להשאיר אותה. עצמאות אינה התוצאה היחידה בעלת ערך. השתתפות יציבה בעזרת תמיכה מתאימה עשויה להיות מטרה אנושית ומציאותית יותר.

המעבר בין מצבים הוא החלק הקשה

תגובה שנלמדה בהקשר אחד לא תמיד מופיעה באחר. התנאים שמאפשרים התנהגות בסדנה עלולים להיעדר בזמן עימות, עייפות או לחץ זמן. לכן אין להעריך התערבות רק לפי הביצוע כשהתמיכות שלה נוכחות. הכללה למצבים נוספים היא חלק מהתוצאה. [R093; R156]

יש כמה הסברים אפשריים לקושי בהעברה. ייתכן שהלמידה הייתה צרה. ייתכן שבמצב החדש קיימים רמזים מתחרים חזקים יותר. אולי מחיר הפעולה גבוה יותר, או שנדרשת מיומנות

אחרת ולא עוד מאותו תרגול. צריך להבחין בין האפשרויות לפני שמסיקים שהמחויבות חסרה.

תגובה חדשה שמופיעה באופן לא עקבי עדיין מלמדת משהו. היא מראה אפשרות בתנאים מסוימים, אבל עדיין לא אמינות בתנאים רבים. זהו תיאור מדויק יותר מהטענה שהאדם השתנה לחלוטין או שלא השתנה דבר.

מה התרגול מוסיף לחיים?

תרגול יכול לשנות שטף, ציפיות, קשב והסתברות להתחיל תגובה. הוא יכול גם לספק ראייה שמשנה אמונות על העצמי: פעולה שנחשבה בלתי אפשרית הופכת לדבר שהאדם כבר עשה. הסדר הסיבתי אינו חייב להיות זהה תמיד. זהות עשויה לתמוך בפעולה, פעולה עשויה לשנות זהות וסביבה משותפת עשויה לתמוך בשתיהן. [F010; S050]

הסינתזה הזהירה של המיזם היא שפעולה חוזרת ותנאים תומכים יכולים להשתתף בשינוי מה שנעשה זמין וקל יותר. הטענה החזקה יותר, שלפיה תרגול משנה בהכרח מרחב זהות במובן מתמטי, נשארת השערה. אין צורך בטענה הזאת כדי להכיר בחשיבות הלמידה.

מכאן נגיע למשמעות. כשהפעולה משתנה, כיצד היא נעשית, חלק מהסיפור שאדם מספר על חייו? וכשהסיפור משתנה קודם, עד כמה הוא משנה את מה שקורה מחוץ לסיפור?

6. הסיפורים שבאמצעותם אנחנו מבינים את חיינו

לאותם חיים יכול להיות יותר מסיפור אחד

שני סיפורים יכולים לתאר אותו רצף אירועים ולהעניק לו משמעות שונה. אחד מדגיש כישלון, ואחר מבחין בהתמדה. אחד מציג נקודת מפנה כהצלה, ואחר מכיר בעבודה שנדרשה אחריה. אף סיפור אינו נעשה אמיתי רק מפני שהוא מעורר יותר תקווה. סיפור מועיל צריך להישאר מחויב למה שהתרחש, ובו בזמן לאפשר למשמעות להתפתח.

מחקר הזהות הנרטיבית בוחן כיצד אנשים מחברים זיכרונות, עיסוקים בהווה ועתידים מדומיינים. הוא אינו טוען שכל מחשבה היא סיפור או שאדם אינו אלא שפה. הוא חוקר רמת ארגון שבאמצעותה חוויה נעשית מובנת. [M002; R039]

אפשר להמחיש זאת בהבדל בין שני משפטים. "מעולם לא הייתי מסוגל" הוא מסקנה כוללת. "התקשיתי בתנאים ההם, ובהמשך למדתי בתנאים אחרים" הוא תיאור מובחן יותר. ייתכן שהוא גם מדויק יותר, אבל הדיוק צריך לנבוע מההיסטוריה ולא מהנימה המרגיעה. כאן זהירות מדעית וכתיבה אנושית יכולות לחזק זו את זו.

יכולת השפעה וקשר

חוקרים בוחנים לעיתים קרובות תחושת יכולת להשפיע על אירועים, ולצדה את חשיבות הקשר עם אחרים ואיכותו. אפשר לקודד את הנושאים האלה בסיפורי חיים. אלה אינם ציונים למידת הטוב של האדם, והם גם אינם זהים לשליטה ממשית או לתמיכה חברתית בפועל.

אדם יכול לספר סיפור של יכולת פעולה בזמן שהוא מתמודד עם מגבלות קשות. אדם אחר יכול להחזיק במשאבים רבים ולחוות מעט השפעה. סיפור עשיר בקשרים עשוי לשקף יחסים תומכים, מוסכמה תרבותית או את שניהם. קידוד הסיפור נותן מידע על משמעות, לא מבט ישיר על כל התנאים שיצרו אותה. [T005]

מדדים נרטיביים יכולים להוסיף מידע מעבר לתכונות אישיות רחבות. זה מחזק את ערך המחקר שלהם. אין בכך הוכחה ששינוי בנושא שמקודד בסיפור ישנה בהכרח את הרווחה הנפשית. תוספת ליכולת הניבוי והשפעה סיבתית הן הישגים שונים. [R041]

המחלוקת שחשוב להשאיר פתוחה

מחקרי אורך מסוימים בטיפול פסיכולוגי מצביעים על כך ששינויים בתחושת יכולת הפעולה בסיפור עשויים להקדים שיפור. סדר הזמנים חשוב, אבל טיפול משנה דברים רבים

במקביל. תחושת השפעה גדולה יותר בסיפור יכולה להשתתף בשינוי, לשקף פעולה שכבר מתחילה להתפתח או להתלוות לתהליך אחר, כמו תקווה ומעורבות. [M017]

מחקר מאוחר יותר עקב אחר מבוגרים במשך תשע שנים בשלבים המאוחרים של אמצע החיים. הוא מצא קשרים בין הרמות הממוצעות של נושאים נרטיביים לבין התפקוד בהמשך, אך לא מצא ערך ניבויי דומה בשינויים הקטנים שהתרחשו בתוך אותם אנשים. אין בכך תשובה לכל שאלה נרטיבית. יש כאן תזכורת לכך שהבדלים בין אנשים אינם בהכרח מתארים מה קורה כשסיפורו של אדם אחד משתנה. [F007]

המחקרים עוסקים בגילים, במסגרות ובמדידות שונים. הרצאה הוגנת תשמור על ההבדלים ולא תבחר רק בתוצאה שמתאימה לתזה שלה. השאלה נשארת פתוחה: באילו תנאים שינוי בסיפור גורם לשינוי בחיים, מלווה אותו או מגיע אחריו?

סיפור מסופר למישהו

היזכרות אוטוביוגרפית מתרחשת לעיתים קרובות בשיחה. מאזינים מזמינים פרטים מסוימים, מתעלמים מאחרים, מחזקים פרשנויות ולעיתים מערערים עליהן. ההבניה החברתית של הזיכרון אינה אומרת שאפשר להמציא את העבר כרצוננו. היא אומרת שהיזכרות והסבר מתרחשים בתוך קשרים. [R046]

אדם עשוי למצוא תיאור הולם יותר כשמישהו מקשיב בלי לצמצם אותו לאבחנה או לטעות. אבל מאזין יכול גם ללחוץ לכיוון סיפור מקובל: ההחלמה חייבת להיות ניצחון, האבל חייב להסתיים בחוכמה והסבל חייב לגלות מתנה. סיפורים תרבותיים דומיננטיים מאפשרים לזהות בקלות חיים מסוימים, ומקשים לספר אחרים. [F026]

יש סיבה מוסרית ומדעית להתנגד לחובת הגאולה. אדם יכול לשלב פגיעה בסיפור חיי בלי לקרוא לה מועילה. הוא יכול להתקדם בלי לטעון שהסבל היה הכרחי. איכותו של הסיפור כוללת את הכנות כלפי האובדן, ולא רק את היכולת לייצר סוף מספק.

צמיחה שמדווחים עליה וצמיחה שמודדים

דיווחים בדיעבד על צמיחה בעקבות טראומה יכולים לבטא שינוי משמעותי בפרשנות. הם אינם תמיד תואמים לעלייה ביכולות או ברווחה שנמדדה באופן עוקב. כשאדם מביט לאחור, הוא עשוי לשחזר את העצמי הקודם דרך ההווה. זו אחת הסיבות לכך שסיפור עצמי על לפני ואחרי שונה ממדידות שנערכו בזמנים הרלוונטיים. [R178]

אין להשתמש בהבחנה כדי לבטל עדות אישית. "אני מבין את חיי אחרת" הוא דיווח ממשי על משמעות בהווה. הוא הופך לטענה אחרת כשמנסחים אותו כ"האירוע שיפר באופן

אובייקטיבי את היכולות האלה". הטענה הראשונה אינה מוכיחה אוטומטית את השנייה.

אפשר לשמור על כבוד ועל דיוק כששואלים איזה שינוי מתואר. אולי התפתחה פרשנות חדשה, אולי התנהגות, אולי קשר ואולי שלושתם. לכל אחד דרוש ביסוס מתאים. אין צורך לבטל משמעות משום שאינה מדד מעבדתי, או להציג משמעות כאילו היא אומדן סיבתי.

סיפור שמשאיר מקום

סיפור מועיל אינו חייב להסביר הכול. הוא יכול להכיל אי ודאות, סתירות ושאלות פתוחות. הוא יכול לחבר את ההווה לעבר בלי להפוך את העבר לתסריט של כל עתיד. הוא יכול להכיר באחריות בלי לצמצם אדם למעשה הקשה ביותר שעשה.

מבחינת המיזם, זו סינתזה ולא התערבות שהוכחה באופן אוניברסלי: סיפור חיים עשוי להיות שימושי יותר כשהוא מתאר תנאים, פעולות ואפשרויות בדיוק שמאפשר צעד נוסף. לפעמים "זה מי שאני" יכול להפוך ל"זה דפוס שאני מכיר, ואלה הנסיבות שבהן הוא מופיע". עדיין צריך לבדוק אם שינוי כזה משנה התנהגות.

מכאן עולה שאלה עדינה. אם סיפורים יכולים להשתנות, אילו קשרים חשוב לשמר? המשכיות יכולה להעניק אכפתיות וכיוון.

היא גם יכולה לשמר תפקיד שכבר אינו מועיל. בפרק הבא נבחן כיצד להבחין בין האפשרויות.

חלק 3 • המשכיות בתוך שינוי

7. מה ראוי לשמר, וממה אפשר להיפרד?

המשכיות של מה?

ההנחיה "להישאר עצמך" נשמעת מרגיעה עד ששואלים למה הכוונה. להישאר נאמן לערך? לשמור על קשר? להמשיך בשגרה מזיקה? להחזיק באותו הסבר לאירוע כואב? המשכיות אינה חומר אחד שפשוט צריך להגדיל. היא קשר למשהו, לאורך פרק זמן מסוים ולשם מטרה מסוימת.

המחקר מבחין בין קשר לעבר, קשר לעתיד ותחושה כללית של המשכיות לאורך החיים. הקשרים האלה יכולים להישען על תכונות, זיכרונות, ערכים, מערכות יחסים או שייכות תרבותית. אדם יכול להשתנות מאוד ולהרגיש רציפות אם השינוי מובן בתוך ההיסטוריה שלו. הוא יכול גם להרגיש נתק בזמן שתכונות מוכרות נשארות יציבות. [F034; T003]

מכאן אפשר להבין מדוע המשכיות אינה טובה תמיד. שימור הדאגה לילד שונה משימור הגדרה עצמית שמבוססת על בוש. שניהם יכולים להרגיש מוכרים מאוד. המוכרות אינה קובעת אם מגיע להם אותו עתיד.

כשהמרחק עוזר

התחלה חדשה יכולה ליצור מרחק מכישלון קודם. נקודת ציון בזמן, כמו תחילת שנת לימודים או תאריך בעל משמעות אישית, עשויה להפוך מטרה לנגישה יותר מבחינה מוטיבציונית. מחקרי התחלה חדשה בוחנים את ההשפעה הזאת. הם אינם מראים שתאריך מוחק למידה או פוטר מהצורך במאמץ מתמשך. [M026]

תחושת נתק יכולה גם לחבר אדם לחיים קודמים שהוא מעריך, באמצעות הדגשת הפער בינם לבין ההווה. סוגים אחרים של נתק עלולים לאיים על שייכות או להפוך עתיד רצוי לזר. לכן ממצאים על המשכיות ושינוי תלויים מאוד בנקודת הייחוס: לאיזה עצמי מתקרבים, ומאיזה מתרחקים? [T001; T002]

השאלה המועילה אינה רק אם לשמור על רציפות או לקטוע אותה. צריך לשאול אם קשר מסוים תומך באחריות, באכפתיות ובפעולה אפשרית, או כולא את האדם בתיאור שנעשה צר מדי. השיפוט הזה כולל סדרי עדיפויות אישיים ומוסריים, לצד ראיות פסיכולוגיות.

האדם העתידי שיקבל את תוצאות ההווה

מחקר העצמי העתידי בוחן אם תחושת קשר לעתיד יכולה להשפיע על בחירות בהווה. ניסויים מסוימים משתמשים בדימויים של הפנים בגיל מבוגר או בדרכים אחרות להפוך את העתיד למוחשי. השפעות על בחירות והקצאות מיידיות מראות שלייצוג העתיד יכולה להיות חשיבות. הן אינן מוכיחות שדמיון של עתיד יוצר אותו באופן אמין. [R064; R065; S040]

עצמיים אפשריים מוסיפים ממד אחר: דרכי חיים שאנחנו מקווים אליהן או חוששים מהן, ומושפעות ממודלים זמינים ומהזדמנויות חברתיות. עצמי אפשרי יכול לארגן מוטיבציה, אבל הוא זקוק למסלול סביר לפעולה. תמונה חיה ללא דרך נגישה עלולה להישאר דימוי ולא להפוך למכוונת מעשה. [M003; R068]

הקשר לעתיד צריך להשאיר גם מקום לאי ודאות. האדם העתידי עשוי להעריך דברים אחרת. הדאגה לו אינה מחייבת להניח שכל העדפה נוכחית תישאר. אפשר לשמר אכפתיות ולהשאיר מקום להתפתחות.

תפקידים רבים בתוך אותם חיים

אדם יכול להיות הורה, עמית, חבר, תלמיד ומי שמתמודד עם מצב בריאותי מתמשך. התפקידים יכולים לספק משאבים ומקורות משמעות נוספים. הם גם יכולים להתחרות על זמן ולייצר ציפיות סותרות. יותר תפקידים אינם בהכרח טובים יותר. הספרות על מורכבות העצמי חשובה משום שערערה על ההנחה שהגדרה עצמית אחת וכוללת תמיד רצויה. אבל סינתזות מאוחרות לא ביססו השפעה מגינה כללית של מורכבות גבוהה יותר. התוכן, ההתאמה והמשאבים הקשורים לתפקידים חשובים. חיים עמוסים יכולים להיות עשירים או מתישים, וספירת תפקידים אינה מבחינה ביניהם. [R074; M021; S045]

לכידות אינה חייבת להיות התנהגות זהה בכל מקום. היא יכולה להתבטא בכך שההבדלים מובנים וש אפשר לתאם מחויבויות חשובות בין מסגרות. זו פרשנות משלבת, לא ציון יחיד ומאומת לזהות בריאה.

התרבות משנה את השאלה

במסגרות מסוימות ההמשכיות קשורה במיוחד למאפיינים אישיים יציבים. באחרות, קשרים, תפקידים ושייכות קולקטיבית נושאים משקל רב יותר. מחקר רחב בין תרבויות מערער על

ההנחה שמודל מערבי אחד של עצמי עקבי יכול לשמש תקן אוניברסלי. [T003; R188]

אין כאן חלוקה נקייה בין אנשים עצמאיים לתלויים באחרים. דפוסים תרבותיים משתלבים בדרכים מגוונות יותר. אנשים גם עוברים בין הקשרים ויורשים ציפיות מתנגשות. השאלה המדעית המועילה היא אילו בסיסים של המשכיות חשובים כאן, ולא לאיזו תרבות יש כביכול עצמי נכון.

לכן הרצאה על שינוי אישי אינה צריכה להגדיר חופש כהיפרדות מאחרים. היא גם אינה צריכה להניח שנאמנות לקבוצה תמיד מועילה. אוטונומיה ושייכות יכולות לקבל תמיכה או להיחסם, בהתאם לתוכן הקשר ולתנאים שסביבו.

המשכיות נבחרת

הסינתזה המוצעת כאן היא המשכיות נבחרת: לשמר קשרים שנושאים משמעות ואחריות שהאדם בוחר בהן, ובו בזמן לאפשר לדפוסים אחרים להשתנות. זהו עיקרון מושגי, לא תוכנית טיפול שנבדקה. אין לכפות אותו על אדם שסדרי העדיפויות שלו שונים.

אפשר להמחיש זאת בשלוש שאלות להתבוננות: מה אני רוצה לשאת הלאה? מה נעשה יקר מדי לשמר ללא שינוי? ומה עדיין איני יודע? לשאלה השלישית יש חשיבות. אין צורך להכריע את כל העתיד לפני שמנסים פעולה אחרת.

כך המשכיות דומה פחות לשמירה על מוזיאון ויותר לדאגה להיסטוריה חיה. דברים מסוימים נשארים משום שהם חשובים. אחרים משתנים משום שצורתם הקודמת כבר אינה משרתת את החיים שנושאים אותם. המדע אינו בוחר עבורנו את הערכים, אבל הוא יכול לעזור שלא לבלבל בין מוכרות להכרח.

8. קשרים, גוף וסביבה כתנאים לשינוי

האדם אינו נגמר בקצה השאלון

שאלון נוח למחקר משום שקל להעביר אותו בין מסגרות. חיים אינם עוברים באותה קלות. הם כוללים שינה, כסף, מחויבויות, מרחב פיזי ואנשים שמגיבים למעשינו. כשהתנאים האלה נשמטים, בעיה של הזדמנות עלולה להתפרש כבעיה באופי.

המסגרת של יכולת, הזדמנות ומוטיבציה מועילה מפני שהיא מחייבת לבחון יותר מכוונה. היא כלי לארגון החשיבה, לא הוכחה שכל שילוב מוצע יעבוד. תרומתה היא בהפיכת תנאים מוזנחים לגלויים לפני שמתכננים התערבות. [R119]

דמינו אדם שמחמיץ שוב ושוב שיעור ערב. אפשר להסיק שאינו מחויב. אפשר גם לברר מה מצב התחבורה, המשמרות, האחריות לבני משפחה והעייפות. אין להניח מראש אף הסבר.

הנקודה היא שכל אלה שייכים לבדיקה לפני שקובעים מסקנה על זהותו.

מה קשרים מאפשרים?

הייצוגים של אנשים משמעותיים כוללים ציפיות, זיכרונות ודרכי תגובה הקשורות אליהם. מחקר העצמי היחסי בוחן כיצד רמזים לקשרים האלה משפיעים על תפיסה ופעולה בהווה. אדם מוכר עשוי לעורר ביטחון, דריכות, משחקיות או איפוק. אין מדובר באנשים נפרדים שמסתתרים בתוכנו, אלא בתגובות תלויות הקשר שעוצבו בהיסטוריה משותפת. [R103]

קשרים משנים גם דרישות ממשיות. מישהו יכול לעזור בתכנון, להסיע, לחלוק אחריות או לאפשר להודות באי ודאות בביטחון רב יותר. התרומות המעשיות האלה אינן צריכות להיעלם מאחורי טענה עמומה שלפיה קשר מווסת הכול. לתמיכה יש תוכן, עיתוי ותנאים.

קשר יכול גם להגביל. אדם שמנסה להשתנות עשוי לקבל שוב ושוב את התפקיד הישן שלו. קבוצה עשויה לתגמל התנהגות שמתנגשת עם סדרי העדיפויות שלו. שייכות חשובה, אבל תמיד צריך לשאול: שייכות למה, באילו תנאים ובאיזה מחיר?

קבוצות והראיות לתועלת

התערבויות המבוססות על זהות חברתית מאפשרות להתקדם מעבר לאמירות כלליות על שייכות. מחקרים בתוכנית קבוצות לבריאות בחנו מכלול פעילויות שמטרתו לבנות קשרים חברתיים ולשמר אותם. יש ראיות לשיפור בתוצאות מסוימות, ובהן בדידות וחרדה חברתית, באוכלוסייה ובתקופת המעקב שנבדקו. [R115]

השפעת התוכנית אינה מוכיחה שהזהות לבדה יצרה את השיפור. המשתתפים מקבלים פעילויות, תשומת לב, הזדמנויות ומסגרת חברתית. כדי לטעון למנגנון מסוים צריך ראיות שמפרידות בין המרכיבים. ההבחנה אינה מפחיתה מערך התוצאה. היא מבהירה מה אפשר להעביר ממנה להסבר רחב יותר.

בדומה לכך, קשרים במחקרי אורך בין יחסים חברתיים להערכה עצמית מצביעים על רלוונטיות הדדית, אבל אינם מוכיחים כשלעצמם מעגל סיבתי בתוך כל אדם. מבנה הניתוח ברמת הקבוצה יכול להיות שונה מהתהליך האישי. [R116; R196]

הגוף משנה את מחיר הפעולה

ניסויי חסך שינה מראים שתנאים גופניים יכולים לשנות רגש וביצוע. אדם שלא ישן היטב עשוי לחוות פחות רגש חיובי, יותר חרדה או קושי לשמור על קשב. אלה השפעות מבוססות על מצב זמני. הן אינן מוכיחות שלילה אחד שינה את זהותו. [R125; R126]

הדבר חשוב מפני שפעולה יכולה להישאר אפשרית, אבל לדרוש מחיר גבוה בהרבה. תגובה סבלנית עשויה לדרוש מאמץ רב יותר בתשיות. משימה שהייתה סבירה אתמול יכולה לחרוג ממשאבי הקשב של היום. אין לפרש מיד את ההבדל כחוסר עקביות בערכים.

באותה מידה, אין להפוך שינה להסבר אוניברסלי. דחק, מחלה, השפעות תרופות, דרישות הסביבה והיסטוריית למידה יכולים להיות רלוונטיים, והתרומה שלהם משתנה. ההרגל המדעי הוא לזהות תנאים מוגדרים שנמדדו, ולא להשתמש במילים "מערכת העצבים" כדי לסיים את הבירור.

תנאים חומריים אינם רק הלך רוח

מחקרים אקראיים על מעבר לסביבות מגורים אחרות מראים ששינוי בהזדמנויות ובסביבה יכול להשפיע על תוצאות. ההתערבות משנה מכלול תנאים, שעשוי לכלול בתי ספר,

קשרים, ביטחון ודחק. ההשפעות שונות בין אוכלוסיות ובין שלבי התפתחות. זו ראייה לחשיבות התנאים, לא חוק שלפיו מעבר דירה תמיד מועיל. [R121; T007]

מחקרי מחסור מעלים שאלה קרובה אך שנויה יותר במחלוקת. מצוקה כלכלית יכולה להטיל מגבלות ישירות, אי ודאות ודרישות קוגניטיביות. הטענה הרחבה שלפיה מחסור מצמצם באופן אחיד משאב מנטלי אחד מבוססת פחות מכפי שלעיתים מציגים אותה. קושי חומרי חשוב גם כשמנגנון פסיכולוגי מסוים שמוצע להסבירו נשאר במחלוקת. [R120; R123]

אדם אינו יכול לחשוב את דרכו אל תחבורה שאינה קיימת או אל זמן שכבר מוקדש לטיפול בבן משפחה. מנגד, תוספת משאבים אינה מבטיחה שכל תגובה נלמדת תיעלם. הסבר ראוי כולל תנאים ולמידה יחד, בלי למחוק אחד באמצעות האחר.

יכולת פעולה עם תמיכה

מבט מערכתי אינו צריך להעלים את האדם. אנשים מפרשים, בוחרים, מתנגדים, מתרגלים ומבקשים עזרה בתוך מגבלות. יכולת פעולה אינה היעדר השפעות. היא מופעלת באמצעות יכולות והזדמנויות שיש להן היסטוריה, ולעיתים ניתן לשנותן. הסינתזה של המיזם היא ששינוי תנאי הפעולה יכול להיות חלק מהשינוי האישי עצמו. אין צורך לפטור אותו כפתרון עוקף חיצוני. חדר שקט יותר, קשר אמין או התחייבות סבירה יכולים

לאפשר ליכולת להפוך לעקבית. השאלה אם העקביות תעבור גם מעבר לסידור הזה נשארת אמפירית.

המשמעות האנושית מדויקת: לפני שמפרשים קושי חוזר ככישלון של זהות, יש לבחון את הדרישות ואת התמיכות שבהן הוא מופיע. אין בכך הצדקה לכל מעשה או ביטול אחריות. האחריות נעשית ממשית יותר כששואלים איזה סידור יכול לתמוך בפעולה אחרת בפעם הבאה.

9. כשהתגובה הישנה חוזרת

מה אומר יום קשה?

אדם מגיב אחרת במשך שבועות, ואז חוזר לתגובה מוכרת בזמן ויכוח. קל לפרש את הרגע כחשיפה של האמת: השיפור היה שטחי, העצמי הישן היה האמיתי ודבר לא השתנה. המסקנה הזאת מתקדמת מהר בהרבה מהראיות.

תגובה חוזרת אחת אינה מגלה אם הלמידה נעלמה, אם מיומנות חדשה לא הייתה נגישה תחת דחק, אם ההקשר השתנה או אם הישגים אחרים נשארו. גם אין צורך להגדיר את הרגע כחסר חשיבות. תוצאותיו עלולות להיות חמורות. המשימה היא להבין את האירוע ברמה המתאימה, תוך התייחסות להיסטוריה ולסיכון בהווה.

לכן מעידה או נסיגה בדוגמה כזאת אינן פסק דין על הזהות. הן תצפית שדורשת הסבר. צריך לשאול מה חזר, באילו תנאים ומה עדיין ניתן לעשות עכשיו. זו סינתזה של המיזם הנשענת על מחקרי למידה, לא טענה שלכל קושי חוזר יש אותו מנגנון. [R156; R157]

למידה חדשה יכולה להתקיים לצד למידה קודמת

מחקרי הכחדה בוחנים ירידה בתגובה נלמדת כאשר תוצאה צפויה אינה מתרחשת עוד. במערכי מחקר רבים, הירידה אינה מעידה שכל הלמידה הקודמת נמחקה. התגובה יכולה לחזור בעקבות שינוי הקשר, חלוף זמן או אירועים מוגדרים אחרים. הממצאים תומכים ברלוונטיות המתמשכת של למידה קודמת בתנאים מסוימים. [R156]

ההבחנה חשובה, אבל קל להרחיב אותה יתר על המידה. תגובה מותנית אינה זהות שלמה. ראיה לכך שפחד יכול לחזור אינה מוכיחה שעצמי קודם שלם נשמר ללא שינוי. היא גם אינה מוכיחה שאי אפשר לשכוח או לשנות שום למידה. הטענה המדויקת נוגעת להליכי למידה, לתגובות ולתנאי שליפה מסוימים.

המשמעות האנושית היא שחזרה של תגובה אינה חייבת למחוק כל הישג. המשמעות המדעית היא שצריך לבדוק שימור והעברה

בין הקשרים. שתי המשמעויות מתחזקות כששומרים על גבולות הטענה.

ללמוד לפעול כשהרגש עדיין נוכח

גישות של למידה מעכבת בטיפול בחשיפה מדגישות למידה חדשה ושליפה במצבים שונים, ולא רק ירידה מיידית בפחד. אדם עשוי ללמוד שתוצאה מאיימת אינה מתרחשת, או שהוא מסוגל לפעול כשהאי ודאות נשארת. היישום הקליני תלוי בבעיה ואינו הופך כאן להנחיה עצמאית לכל מאזין. [R157]

לשאלה הרחבה של שינוי יש כאן משמעות מושגית: רגש ישן ופעולה חדשה יכולים להתקיים יחד. תחושת חרדה אינה אומרת אוטומטית שהתגובה החדשה אינה זמינה. היא עשויה להקשות על השימוש בה, ובמצבים מסוימים נדרשת תמיכה או עזרה מקצועית.

אין צורך לדרוש ששינוי מוצלח ירגיש תמיד קל. באותה מידה, מאמץ אינסופי אינו הוכחה להצלחה. המחיר, התפקוד וההתאוששות אחרי המאמץ צריכים להיבחן לצד ההתנהגות הגלויה.

ההבטחה והגבולות של עדכון זיכרון

מחקרי גיבוש מחדש בוחנים תנאים שבהם זיכרון שהופעל מחדש עשוי להיות פתוח לשינוי. התחום הניב ניסויים חשובים וגם הבטחות ציבוריות מושכות. הקושי הוא ששינוי בהתנהגות אינו מזהה תמיד באופן ייחודי את התהליך הביולוגי שיצר אותו. לעיתוי, לעוצמת הזיכרון, למבנה המשימה ולמנגנונים מתחרים יש חשיבות. [S066]

ממצא בולט הציע שהליך מסוים של שליפה והכחדה יכול להפחית את חזרת הפחד. ניסיונות שחזור מאוחרים, ובהם שחזורים שנרשמו מראש, לא שחזרו את ההשפעה בעקביות. אין בכך הפרכה של כל תהליך גיבוש מחדש. יש בכך מניעה של הבטחה גורפת שלפיה הפעלה קצרה של זיכרון ושינוי מסגורו מוחקים באופן אמין את השפעתו. [R160; S067; S069]

לכן ההרצאה אינה מבטיחה להסיר את העבר. שינוי משמעות, הפחתת תגובה ושינוי בשליפה הם תוצאות אפשריות שונות. כל אחת זקוקה לראיות משלה, ואין לשווק את כולן תחת מילה דרמטית אחת כמו מחיקה.

החלמה רחבה יותר מתווית אחת

מחקר ההחלמה מקשיים הקשורים לשימוש בחומרים חוזר ומצביע על קשרים, תפקידים, משאבים וזהות כמרכיבים רלוונטיים. חלק גדול מהראיות על זהות הוא איכותני או תצפיתי. הוא מאיר מסלולים ומשמעות, בלי להוכיח שאימוץ תווית אחת גורם להחלמה מתמשכת. [M016; M019; R173]

יש אנשים שחוזרים לתפקידים קודמים שהם מעריכים. אחרים בונים שייכות שלא הייתה להם בעבר. זהות של החלמה יכולה לספק מבנה והכרה, ובהמשך להפוך לחלק אחד מחיים רחבים יותר. אין לכפות אף מסלול כרצף הנכון לכולם. [R168; F033]

צריך גם להבחין בין ראייה לתוצאה של טיפול מסוים לבין ראייה למנגנון של זהות. סקירת קוקריין על אלכוהוליסטים אנונימיים והנחיה בשיטת שנים עשר הצעדים תומכת בהשוואות מסוימות של הימנעות משתייה. היא אינה מבודדת את ההשפעה הסיבתית של הגדרה עצמית כאדם בהחלמה. [X005]

גם החזרה לדרך היא יכולת

תיאור שינוי שמתמקד רק ברצף ללא הפרעות מחמיץ את היכולת להגיב אחרי קושי. האם האדם יכול לזהות מה התרחש, לתקן פגיעה ככל שניתן, לפנות לתמיכה ולחזור לפעולה

חשובה? התגובות האלה עשויות להיות משמעותיות גם כאשר דפוס קודם מופיע שוב.

אין בכך סיבה להפוך מעידות לרומנטיות או להמעיט בסכנה. יש בכך סיבה לבחון יותר מתווית בינארית של הצלחה וכישלון. התדירות, העוצמה, ההשלכות והמשך של דפוס יכולים להשתנות בנפרד. גם זמינות התמיכה ומהירות החזרה להשתתפות יכולות להשתנות.

הסינתזה של המיזם היא ששינוי עשוי לכלול יחס אחר להפרעה בדרך. הרעיון מועיל רק אם הוא מוביל לשאלות שאפשר לצפות בהן, ולא להסבר מנחם שמתאים לכל תוצאה. כעת נחוצה שפה מדויקת לדפוסים בזמן, בלי להפוך כל עקומה למרחב מטפורי.

חלק 4 • עדשת Flow Hijacked

10. מערכות דינמיות: מה המדע מאפשר לומר?

המילה "דינמי" היא תחילתה של שאלה

כשאומרים שאדם הוא דינמי, אפשר להתכוון רק לכך שהוא משתנה בזמן. ניתוח דינמי פורמלי דורש יותר: אילו משתנים מתארים את המערכת, כיצד הם מתפתחים ואילו תצפיות יבדילו

בין מודלים? גרף שעולה ויורד אינו כשלעצמו ראיה לאי לינאריות, למושך או למעבר פאזה.

ההבחנה מגינה על שפה מדעית מבטיחה מפני הפיכתה למטפורה שמתאימה לכל דבר. מודלים מתמטיים יכולים לחדד שאלות על יציבות, התמדה ומעברים. ערכם תלוי בהתאמה בין המשתנים והמנגנונים במודל לבין התופעה שנחקרת. מודל יכול להיות נכון מבחינה פנימית ושגוי אמפירית לגבי אדם. [R038]; [R193]

עדשת המיזם שואבת השראה ממודלים כאלה. ההשראה צריכה להוביל לשאלות מדויקות יותר, לא לרשות לוותר על מדידה. לכן נפריד בין הגדרות פורמליות, יישומים שנבדקו והרחבות מוצעות לחקר הזהות.

התפלגות, מעבר ומרחב אפשרויות

התפלגות מתארת באיזו תדירות נצפים מצבים. מודל מעבר מתאר כיצד מצב אחד מגיע אחרי אחר. ייצוג באמצעות נוף או מרחב מוסיף הנחות על ארגון הדינמיקה. במודלים מסוימים יש קשר בין הדברים, אבל הם אינם שקולים.

דמיינו שני אנשים שמבלים זמן דומה ברוגע ובמצוקה. אחד עובר במהירות בין המצבים, ואחר נשאר בכל מצב זמן רב. שכיחויות המצבים יכולות להיות דומות בזמן שהארגון שלהם

לאורך זמן שונה. התפלגות לבדה אינה מזהה את הרצף או את התהליך שיוצר אותו.

תמונת נוף יכולה להמחיש מודל מוגדר, אבל לא לכל תהליך פסיכולוגי יש נוף פוטנציאל פשוט. מעגלים כיווניים, הקשרים משתנים והשפעות שאינן קבועות בזמן עשויים לדרוש ייצוג אחר. אגן שמצויר על דף אינו מפה מדודה של העצמי. [R026; R038; F024; M007]

מה דורשים המונחים הטכניים?

מושך הוא קבוצה שאליה מתקרבים מסלולים מאזור מוגדר תחת דינמיקה מוגדרת. ריבוי יציבויות פירושו יותר ממשטר מושך יציב אחד בתוך המודל. הסתעפות מתארת שינוי איכותי בדינמיקה כאשר פרמטר משתנה. היסטריזיס מתאר תלות במסלול השינוי, כך שהיפוך הכיוון של הפרמטר אינו משחזר בפשטות את המעבר הקודם.

למטסטביליות יש כמה שימושים טכניים, ולכן צריך להגדיר אותה במסגרת המסורת המתמטית המתאימה. אין להשתמש בה רק כמילה מרשימה לתחושה זמנית של התייצבות. המחקר הפורמלי על תיאום תנועה ועל דינמיקה עצבית חשוב, אבל הצלחתו אינה מאמתת אוטומטית תיאוריה של זהות אישית. [M014; M006; M007]

גם אי לינאריות ואי נורמליות הן תכונות שונות. במערכת לינארית עם אופרטור לא נורמלי, הפרעות יכולות בתנאים מסוימים לגדול זמנית אף שהדינמיקה ארוכת הטווח יציבה. אי לינאריות היא תכונה מתמטית אחרת. אי אפשר להסיק אף אחת מהן רק מתגובה רגשית עזה. כדי לקשור אותן למקרה פסיכולוגי נדרשים מודל מזוהה ונתונים.

סימנים מוקדמים והסכנה לראות יותר מדי

האטה קריטית מתארת התאוששות איטית יותר סמוך לאובדן יציבות מסוגים מסוימים, תחת הנחות מוגדרות. חוקרים בדקו אם סימנים קשורים במדידות רגש יכולים להקדים מעברים בדיכאון. הרעיון מעניין מדעית מפני שהוא מייצר ניבויים נצפים. עם זאת, קשה להשתמש בו באופן אמין ברמת האדם היחיד. [R135; F004]

מחקר באנשים שהתמודדו בעבר עם דיכאון והפסיקו טיפול תרופתי מצא דפוסים מסוימים של התרעה מוקדמת, אבל הרגישות הייתה נמוכה. האוכלוסייה, תדירות המדידה והתוצאה שנבדקה חשובים. אין כאן כלי כללי לחיזוי שינוי אישי אצל כל אדם, ואין כאן הנחיה בנוגע לתרופות. [F005]

גם מדדים מורכבים של דינמיקה רגשית מוסיפים לעיתים מידע מוגבל מעבר לסיכומים פשוטים יותר. מורכבות צריכה להצדיק

את מקומה באמצעות הסבר או ניבוי טובים יותר. מודל מסובך יותר אינו בהכרח מדויק יותר. [F015]

רשתות של אמונות על העצמי

רשת יכולה לייצג קשרים סטטיסטיים, תלות לאורך זמן, יחסים חברתיים או אמונות על השפעה בין תכונות. משמעות הקשר ברשת קובעת אילו מסקנות אפשר להסיק. מתאם אינו הופך אוטומטית לקשר סיבתי, וצומת מרכזי אינו בהכרח יעד ההתערבות הטוב ביותר. [M015; R146]

מחקרים חישוביים על אמונות עצמיות מספקים גשר ישיר יותר לשאלה שלנו. הם בוחנים כיצד משוב נקלט וכיצד תלות נתפסת בין אמונות מגבילה את עדכון. זו התקדמות אמפירית מפני שהמשימות והמודלים מגדירים מה נמדד. היקפה עדיין צר יותר מזהות של אדם שלם לאורך שנות חיים. [M020; F003; F020; F021]

תיאוריות חדשות של העצמי המבוססות על רשתות ועל הסקה פעילה מציעות חיבור רחב יותר. מקומן בחזית המחקר כתיאוריות. עצם פרסומן אינו מבסס עדיפות על הסברים אחרים. עדיין נדרשים ניבויים מבחינים והשוואות אמינות. [F001; F002]

מה ישכנע חוקר ספקן?

נניח שאנחנו מציעים ששינוי אישי מוסבר היטב באמצעות שינוי בהסתברויות המעבר בין מצבים נגשים. בדיקה משכנעת תגדיר את המצבים, תמדוד אותם שוב ושוב, תכלול הקשר ושגיאות מדידה ותשווה את הניבויים למודלים פשוטים יותר של תכונות, למידה וסביבה. היא תבחן תצפיות חדשות, ולא רק תתאים מודל לנתונים שעליהם נבנה.

אם המודל המורכב אינו מוסיף ערך ניבויי אמין, צריך לתקן אותו. אם המעברים לכאורה נעלמים כשמטפלים אחרת במדידה או בהקשר, הפרשנות המקורית נחלשת. אם המודל מצליח רק אחרי בחירות גמישות שנעשו בידיעת התוצאה, שחזור עצמאי נעשה חיוני.

זו אינה התנגדות לחשיבה דינמית. זו הדרך להפוך אותה לבעלת משמעות מדעית. הגרסה החזקה ביותר של עדשת המיזם מוכנה לגלות היכן השפה המועדפת שלה עוזרת, היכן לא, והיכן די בהסבר פשוט יותר.

11. שינוי עמוק בלי החלפה מוחלטת של העצמי

חוזרים לשיחה שבה התחלנו

פתחנו בשיחה שיכלה להסתיים בוויכוח מוכר. האדם הרגיש את הדחף הישן והגיב אחרת. כעת אפשר לתאר את הרגע בלי להפוך אותו לחסר חשיבות או לנס. מצב רגעי, פעולה, קשר והיסטוריה של למידה עשויים כולם להיות רלוונטיים. אירוע אחד אינו קובע מה תרם יותר.

אם התגובה נעשית עקבית יותר, אפשר לברר אם האדם מתרגל מיומנות, פוגש דרישות אחרות, מפרש את האחר אחרת או מקבל תמיכה שלא הייתה זמינה קודם. אפשר גם לשאול מה נשאר: אכפתיות כלפי הקשר, זיכרונות, מזג או מחויבות חשובה. שינוי והמשכיות אינם כמויות מתחרות שחייבות להסתכם במאה אחוזים.

זו הסינתזה המרכזית של ההרצאה. אדם יכול להתפתח באמצעות שינויים בכמה תהליכים קשורים, תוך שמירה על המשכיות בעלת משמעות. הראיות תומכות באפשרות הזאת יותר מכפי שהן תומכות במנגנון אחיד שמסביר כל מקרה.

[M001; R026; F034]

פעולה נגישה אינה עתיד שלם

שפת האפשרויות הנגישות של המיזם מבוססת ביותר כשהיא קשורה לפעולה, למצב או להזדמנות מוגדרים. האם האדם יכול לפתוח שיחה בתנאים האלה? האם הוא יכול להישאר במשימה קשה במשך הזמן הזה? האם הוא יכול לבקש תמיכה אחרי הפרעה? אלה שאלות שניתן לצפות בהן.

"להפוך לכל מי שתוצה" היא הבטחה אחרת, שאינה מבוססת. האפשרות תלויה ביכולות, במשאבים, בהיסטוריה ובמגבלות. אדם יכול ללמוד דבר חדש, אבל לא ללא גבולות. סביבה תומכת יכולה לשנות את טווח הפעולות האפשריות בלי להפוך כל פעולה לאפשרית.

לכן הסינתזה כוללת רכישה לצד נגישות. יש שינוי שמקל להשתמש ביכולת קיימת. יש שינוי שיוצר יכולת חדשה. ויש שינוי בסביבה שהופך יכולת שבעבר לא הייתה רלוונטית למועילה. המסלולים יכולים להשתלב, אבל אין לצמצם אותם למטפורה אחת של שחרור. [R085; M024; F021]

סידור חדש יכול להיות שינוי ממש

אנשים מפחיתים לעיתים מערך ההתקדמות משום שהיא נשענת על תמיכה. "אני מסתדר רק כי יש לי תזכורות". "אני רגוע רק עם מי שאני סומך עליו". "השגרה עובדת רק כשהעומס סביר".

המשפטים עשויים לזהות גבולות של הכללה, אבל הם אינם מוכיחים שלא השתנה דבר.

התפקוד האנושי נשען ממילא על כלים, קשרים וסביבות. סידור חדש יכול לייצר הבדל משמעותי ובר קיימא. השאלה האמפירית היא עד כמה הוא אמין, מה מחירו ומה קורה כשהנסיבות משתנות. השאלה המוסרית היא אם לאדם יש גישה הוגנת לתמיכה שהוא צריך.

אין בכך טענה שכל תלות מיטיבה או שכל סידור רצוי. תמיכה יכולה להפוך לשולטת, שברירת או מתישה. הנקודה היא לבחון אותה באופן ממשי, ולא להגדיר ביצוע ללא תמיכה כצורת היכולת האמיתית היחידה. [R119; R121; R115]

ארבעה ממדים של שינוי בעל ערך

הערכה מועילה יכולה לבחון אפשרות, עקביות, מחיר והתאוששות. אפשרות שואלת אם התגובה יכולה להתרחש בכלל. עקביות שואלת באיזו תדירות היא מתרחשת במצבים הרלוונטיים. מחיר מתייחס למאמץ, לזמן ולמשאבים. התאוששות שואלת מה קורה אחרי הפרעה או קושי.

הממדים מוצעים כאן כמסגרת מארגנת של המיזם. הם אינם סולם משולב שעבר תיקוף. מטרתם למנוע מהצלחה גלויה אחת לייצג את התהליך כולו. תגובה יכולה להיות עקבית יותר ועדיין יקרה. המחיר שלה יכול לרדת לפני שמדד אישיות רחב משתנה.

ההתאוששות יכולה להשתפר גם כשקשיים חוזרים עדיין מתרחשים.

המסגרת דורשת בדיקה לפני שטוענים לערך ניבויי או קליני. היא עשויה להיכשל אם אי אפשר למדוד את הממדים בנפרד או אם אינם מוסיפים מידע מעבר למדדים קיימים. ציון האפשרות הזאת מחזק את ההצעה, משום שהוא מגדיר כיצד ניתן לחקור אותה.

אחריות בלי גינוי מוחלט של העצמי

אפשר לפרש בטעות הסבר המבוסס על תנאים כביטול אחריות. אין צורך בכך. הסבר כיצד פעולה נעשתה סבירה אינו קובע אם הייתה ראויה. הבנת עייפות, פחד או לחץ חברתי יכולה לסייע במניעה בלי למחוק פגיעה או את הצורך לתקן אותה.

מנגד, גינוי עצמי מוחלט עלול להפוך את האחריות לפחות מדויקת. "אין לי תקנה" אומר מעט על מה שהתרחש, מי נפגע ומה חייב להשתנות. תיאור ממש יותר יכול להכיר במעשה ולזהות את התנאים, המיומנויות והמחויבויות הרלוונטיים למניעת הישנותו.

זו סינתזה מוסרית שנשענת על ההרצאה, לא כלל שהוכח בניסוי לכל עימות. היא מזמינה להבחין בין התייחסות רצינית למעשה לבין הפיכתו להגדרה ממצה של האדם. חיים יכולים להישאר אחראים להיסטוריה שלהם בלי להצטמצם לאירוע אחד.

אדם שנמצא בהתפתחות

המילים "בלי להמציא את עצמך מחדש" אינן אמורות להפוך לדרישה נוספת להישאר מוכר. יש אנשים שרוצים נתק משמעותי, ויש נסיבות שמחייבות ארגון מחדש עמוק. הכותרת דוחה את ההנחה שהחלפה מוחלטת היא המחיר ההכרחי של שינוי משמעותי. היא אינה אוסרת שם חדש, תפקיד, קהילה או הבנה חדשה של החיים.

אדם שמתפתח אינו מהות שלא נוגעים בה וגם אינו אובייקט שאפשר לערוך ללא גבול. יש נטיות מתמשכות, יכולות נרכשות, מצבים משתנים, ציפיות חברתיות, תנאים גופניים וזיכרונות שממשיכים להשפיע. היחסים ביניהם יכולים להקל על עתידים מסוימים ולהקשות על אחרים, בלי לספק ניבוי מלא של מי שהאדם יהיה.

הסינתזה מסתיימת באפשרות צנועה אך חשובה: השינוי המועיל הבא עשוי לעסוק באופן שבו החיים מאורגנים, ולא בפסק דין על השאלה אם בעליהם הוא האדם הנכון. כדי לשמור על היושרה המדעית של האפשרות הזאת, נצטרך לסיים במה שעדיין איננו יודעים.

12. מה ידוע, מה שנוי במחלוקת ומה עדיין פתוח

היכן הראיות מתכנסות?

הספרות תומכת בהמשכיות משמעותית של האישיות לצד התפתחות. היא תומכת בשונות רבה בביטוי הרגעי. היא מראה שלמידה, קשרים ותנאים חומריים יכולים להשפיע על התנהגות ותפקוד. היא גם מראה שאנשים מארגנים את חייהם באמצעות אמונות על עצמם, סיפורים ושייכות. המסקנות האלה אינן דורשות טענה שלפיה העצמי כולו מוחלף. [M001; R026; R085; R121; M002]

ההתכנסות חזקה ביותר ברמה הרבגונית הזאת. תהליכים שונים יכולים להשתנות בקצבים שונים, והמשכיות חשובה יכולה להישמר. הראיות חלשות יותר כששואלים אם תהליך אחד מסביר כל שינוי משמעותי. סיפור, זהות, חיזוי ודינמיקה מאירים חלקים מהשאלה, אבל אף אחד מהם אינו מקבל סמכות אוניברסלית רק מפני שהוא מציע שפה רחבה.

לכן התשובה המדעית לכותרת היא חיובית אך מסויגת. אפשר להיות שונים ולהישאר מחוברים להיסטוריה שלנו. מה משתנה, מה נשאר ואיזה מנגנון חשוב הם עניינים שצריך לברר בכל תחום בנפרד.

היכן המחלוקת מועילה?

מחקרי התערבות באישיות שואלים כמה מהשינוי שנצפה ייחודי להתערבות. מחקרי סיפור חיים שואלים אם שינוי הסיפור משנה את החיים, או לעיתים מתעד שינוי שמתרחש במקום אחר. מחקר המשכיות העצמי שואל מתי החיבור עוזר ומתי דווקא מרחק פותח דרך. מחקרי הרגל וזהות שואלים מהו כיוון ההשפעה. [R007; M017; F007; T001; T002; F010]

אלה אינם מטרדים שצריך להסיר לפני פרסום. אלה המקומות שבהם ההסבר הבא יכול להיות מדויק יותר. סתירה עשויה להיעלם כשמבדילים בין מדדים או אוכלוסיות. היא גם עשויה להישאר מחלוקת ממשית שדורשת ראיות חדשות. אין לפתור אותה באמצעות בחירה בסיפור המחמם יותר.

הרצאה ציבורית זהירה יכולה להשאיר את המחלוקת גלויה בלי להציג את כל המסקנות כבלתי ודאיות באותה מידה. ראיות חזקות ראויות לניסוח ברור. פרשנות סבירה ראויה לסימון. הצעה שטרם נבדקה ראויה לבדיקה.

מה חסר כדי לענות על השאלה המרכזית?

מעט מחקרים מודדים יחד שינוי התנהגותי משמעותי וכמה צורות של המשכיות. מחקר תכונות עשוי לא למדוד זהות. ניסוי בהמשכיות העצמי עשוי לא לעקוב אחר ההתנהגות זמן מספיק.

סיפור החלמה יכול להציע משמעות עשירה בלי קבוצת השוואה. השאלה שהניעה את ההרצאה רחבה יותר מרוב המחקרים היחידים. [F034; M001; M019]

מחקר חזק יותר ישלב התנהגות חוזרת, דגימת מצבים, תכונות, אמונות עצמיות, זיהוי חברתי ותפקוד. הוא יעקוב מספיק זמן כדי לראות שימור והפרעות. הוא יכלול הקשרים שמעבר למדגמים משכילים שבחרו להשתתף, ויבדוק אם המדדים שומרים על משמעות בין שפות ותרבויות.

אין זו דרישה שמחקר אחד ימדוד הכול באופן מושלם. זו מפה של החיבורים שעדיין חסרים. בלי החיבורים האלה, סינתזה יכולה להיות מעמיקה ומועילה, ובכל זאת להישאר סינתזה ולא מנגנון מאוחד שהודגם.

כיצד ההסבר של המיזם יכול להתברר כשגוי?

מסגרת רצינית צריכה לציין אילו ראיות יחלישו אותה. אם מדדי מעבר תלויי הקשר אינם מוסיפים מידע אמין מעבר למודלים פשוטים יותר, מעמדם ההסברי נחלש. אם שינוי תנאים אינו משפיע בתחום מסוים למרות מחקר חזק, צריך לתקן את המסלול המוצע. אם רכישת מיומנות חדשה מסבירה שיפור טוב יותר מהנגשת יכולת קיימת, הסבר הנגישות חייב לפנות מקום לרכישה.

גם ארבעת הממדים המוצעים, אפשרות, עקביות, מחיר והתאוששות, דורשים בדיקה. ייתכן שהם חופפים מדי, קשים למדידה או אינם מנבאים תוצאות חשובות. מסגרת אינה נעשית מועילה רק מפני שהמונחים שלה אנושיים.

האפשרויות לכישלון אינן איום על המיזם. הן הזדמנות לשמור על יושרה אינטלקטואלית. המטרה היא להבין שינוי באופן שמאפשר לחיים ולנתונים לתקן את המסגרת שמנסה לתאר אותם.

איך לקרוא את הנספח המדעי?

העמודים הבאים הם חלק מהבסיס המדעי של ההרצאה. הם מסבירים כיצד לקרוא סוגי מחקר שונים, מסכמים ממצאים חשובים ומסמנים מגבלות. הביבליוגרפיה שומרת על שמות הפרסומים המקוריים ועל קישורי הזיהוי שלהם. הופעת מקור ברשימה אינה אומרת שכל טענה שבו התקבלה.

הסקירה שעליה נשענת ההרצאה היא סקירה אינטגרטיבית ביקורתית, ולא סקירה שיטתית שנרשמה מראש וכללה סינון כפול ועצמאי. הגישה למקורות השתנתה, ולא כל טקסט מלא או פרט מספרי חולץ באופן עצמאי. ההרצאה שומרת על המגבלות האלה ואינה בונה את הטיעון על דיוק שאינו זמין. מועד סיום איסוף הראיות הוא 20 בספטמבר 2026.

המהדורות בעברית ובאנגלית שומרות על אותו טיעון, על אותן דוגמאות ועל אותם גבולות ראיות. המשפטים אינם זהים באופן מכני, משום שתקשורת מדעית ברורה צריכה להישמע טבעית בכל שפה. התוכן המשותף, ולא דמיון מילולי, הוא אמת המידה לשוויון ביניהן.

חוזרים אל האדם

בתחילת הדרך מישהו עצר לרגע בתוך שיחה. עדיין איננו יכולים להסביר את הרגע במלואו. כעת אפשר לשאול עליו שאלות טובות יותר. מה נלמד? איזו תמיכה הייתה זמינה? מה המצב דרש? מה היה חשוב מספיק כדי שיהיה טעם לנסות תגובה אחרת? ומה קרה בפעם הבאה?

השאלות משאירות מקום להמשכיות ולהפתעה. החיים נושאים את ההיסטוריה שלהם, אבל ההיסטוריה אינה קובעת כל פעולה הבאה. אדם יכול להישאר אחראי למה שהתרחש ולבנות יכולות שלא היו לו קודם. הוא יכול לשמור על מחויבות ולשנות את הדרך שבה הוא חי אותה.

התהוות אינה דורשת הבטחה שתוכל להפוך לכל אדם. היא דורשת תשומת לב מדויקת ונדיבה יותר לאופן שבו אנשים מתפתחים בפועל. האפשרות הבאה יכולה להיות קטנה, נתמכת ולא ודאית. אם היא ממשית, היא שייכת לחיים שכבר כאן.

נספח ראיות: לקרוא את המדע בזהירות

1. מאגר מקורות אינו ספירה של הוכחות

במאגר שעליו נשענת ההרצאה יש 214 פרסומים נפרדים, ובהם שבעים מקורות ליבה. הוא כולל מחקרים אמפיריים, סקירות, מאמרי תיאוריה ועבודה מתודולוגית. אין אלה 214 הוכחות עצמאיות לאותה טענה. כמה מאמרים יכולים להישען על אותה קבוצת משתתפים, ומטה אנליזה יכולה לכלול מחקרים שמופיעים גם בנפרד בביבליוגרפיה. חיבור המדגמים שלהם ייצור מספר מנופח.

לכן המסקנות נקבעות ברמת הטענה. הראיות יכולות להיות חזקות לקשר וחלשות להסבר סיבתי. מקור יכול להיות מרכזי דווקא משום שהוא מאתגר את הטיעון. הביבליוגרפיה מאפשרת ביקורת ואינה מחליפה חשיבה.

2. מה מוסיף מחקר אורך?

מדידה חוזרת מאפשרת לתאר התפתחות ולקבוע סדר זמנים. היא מבחינה בין ציונים קודמים ומאוחרים באופן ששיפוט יחיד בדיעבד אינו מאפשר. ובכל זאת, מעקב אינו מחלק חוויות באופן

אקראי. ברירה מוקדמת, נסיבות שלא נמדדו והשפעה הדדית יכולות להישאר.

משתנה שנמדד ראשון עשוי לנבא אחר בלי לגרום לו. שניהם יכולים לשקף הבדל יציב בין אנשים. לכן שאלות על הבדלים בין אנשים ושאלות על שינוי בתוך האדם דורשות ניתוחים נפרדים. אין להמיר קשר ברמת הקבוצה ישירות למנגנון אישי. [R193]; [R196]

3. איך קוראים השפעה של התערבות?

גודל אפקט חייב להיות קשור להשוואה שממנה חושב. שינוי מתוקנן ביחס לנקודת ההתחלה שונה מהבדל בשינוי בין קבוצת התערבות לקבוצת ביקורת. שתי קבוצות יכולות להשתפר מאוד, ובכל זאת לא תהיה ראיה ברורה שהתוכנית הוסיפה תועלת.

ספרות השינוי באישיות ממחישה זאת. כדאי לקרוא יחד את הסקירה משנת 2024 ואת מחקרי ההשוואה משנת 2025, ולא להפוך אותם לסיסמאות בעד שינוי או נגדו. הם שונים במבנה ובגודל שהם מנסים לאמוד. מספר שמנותק מהפרטים האלה יכול לייצר ביטחון שהמחקר אינו מצדיק. [R006; R007]

4. ממצא שלילי אינו איסור אוניברסלי

מחקר שאינו מוצא השפעה מובהקת עשוי לשקף השפעה קטנה, מדידה רועשת, דיוק מוגבל או היעדר של ההשפעה המוצעת בתנאים שנבדקו. המסקנה תלויה באי הוודאות ובמבנה המחקר. היעדר מובהקות אינו אומר אוטומטית ששני תהליכים זהים.

באותה מידה, אי אפשר לפטור ממצאים שליליים חוזרים ממחקרים טובים רק מפני שאינם נוחים. הם יכולים להציב גבולות חשובים לטענה. הדוגמאות על סיפור חיים ועל גיבוש זיכרון מחדש מראות מדוע ראיות שליליות צריכות להיות בתוך הטיעון. [F007; S067; S069]

5. מי נשאר במחקר?

ממצאים של מחקרי אורך והתערבות תלויים גם בזהות המשתתפים שנשארים זמינים למעקב. אנשים המתמודדים עם חוסר יציבות או קושי רב יותר עשויים להשלים פחות מדידות מאוחרות. הקבוצה שנותרה יכולה ליצור תמונה חיובית מדי גם כשכל תצפית שדווחה מדויקת.

נשירה אינה מבטלת מחקר אוטומטית. היא דורשת לבחון את דפוס הנתונים החסרים, את הנחות הניתוח ואת ההבדל בין המגויסים לבין הנשארים. במחקר שעוקב מגיל ההתבגרות עד הזקנה השאלות האלה חשובות במיוחד. [R016]

6. איזו תוצאה השתפרה?

תסמינים, ציוני תכונות, תפקוד, זהות ואיכות חיים הם תוצאות שונות. שיפור באחת אינו מחייב שיפור דומה באחרת. טיפול יכול להפחית מצוקה בלי להשיב תעסוקה או שייכות. אדם יכול לחזור להשתתפות גם כשהוא עדיין מתמודד עם תסמינים.

מסגרות של החלמה אישית מבהירות את ההבחנה באמצעות קשר, תקווה, זהות, משמעות והעצמה. הן מרחיבות את השיחה על תוצאות בלי להוכיח שכל ממד גורם לאחרים. ההרצאה משתמשת בהן כדי לשמור על ההבדל בין שינוי בתסמינים לבין חזרה לחיים בעלי ערך. [R171]

7. הראיות על הרגלים

ספרות ההרגלים תומכת בחשיבות התגובה החוזרת בהקשרים חוזרים, אבל המדידה אינה פשוטה. אוטומטיות מדווחת, תדירות והתנהגות נצפית אינן שקולות. פעולה יכולה להרגיש אוטומטית מפני שהיא תכופה או קלה, גם כשמנגנון הלמידה המדויק לא בודד.

גם הסקירה העדכנית על יצירת הרגלים כוללת מחקרים מסוגים שונים וחשש להטיות. השינויים המשולבים אינם מצדיקים לוח זמנים אחיד לרכישת הרגל. כדאי להשתמש בספרות כדי לשאול

על רמזים, חזרה והעברה, ולא כדי לקבוע מועד שיהפוך לעוד סיבה להאשמה עצמית. [R085; R087; R096]

8. מה מחקר איכותני יכול להראות?

ראיונות ומחקרי סיפורים יכולים לחשוף משמעויות, רצפים ותהליכים חברתיים ששאלון קצר מחמיץ. הם יכולים להראות כיצד אנשים מבינים תפקיד, חווים סטיגמה או מתארים שינוי בשייכות. כוחם אינו נקבע רק לפי מספר המשתתפים.

גם הגבולות מוגדרים. מדגם איכותני קטן אינו קובע שכיחות ואינו מבודד השפעת טיפול. סיפורי החלמה יכולים להאיר מסלולים אפשריים בלי להוכיח שכולם עוברים בהם. כבוד לשיטה פירושו לא לבטל אותה כאנקדוטה, וגם לא לבקש ממנה לענות על שאלה אחרת. [M019; R170; F033]

9. ממצא מוחי אינו מכריע מהי זהות

מדדים עצביים יכולים להוסיף מידע על משימה או חישוב מוגדרים. הם אינם מזהים אוטומטית מיקום ייחודי של מושג פסיכולוגי. פעילות בזמן עיבוד מידע עצמי אינה גילוי של מרכז עצמי קבוע. גם התאמת מודל תלויה במודלים המתחרים שנבדקו.

המחקרים החישוביים על אמונות עצמיות חשובים משום שהם מגדירים משוב, ייצוגים וכללי עדכון. ההסקה צריכה להישאר ברמה הזאת אלא אם יש ראיות נוספות להרחבה. דיבור כללי על חיווט מחדש יטשטש את התרומה במקום לחזק אותה. [F003; F023; M020]

10. טווח הזמן הוא חלק מהמנגנון

תהליך שנצפה במשך דקות אינו בהכרח מסביר התפתחות לאורך שנים. קשר בין מצבים יומיים עשוי להיעלם כשמחשבים ממוצע חודשי. מנגד, מסלול ארוך טווח יכול להחמיץ שינויים קצרים שדרכם מתרחשת למידה.

לכן מרווח הדגימה משפיע על מה שאפשר לגלות. מודל התאוששות מהפרעה זקוק למדידות תכופות מספיק כדי לראות התאוששות. מודל התפתחות אישיות זקוק למשך מספיק כדי להבחין בין שינוי מתמשך לתנודה. החיבור בין טווחי הזמן הוא שאלת מחקר, לא מסקנה שמקבלים ללא בדיקה. [M024; F027; R038]

11. תרבות היא יותר מהסתייגות בסוף

מדד שתורגם לשפה אחרת יכול לשאת עדיין את הנחות המסגרת שבה נוצר. עקביות, יכולת השפעה ומחויבות עשויות

להיות קשורות באופן שונה לתפקוד מוערך. לכן שקילות מדידה ופרשנות המעוגנת בתרבות הן חלק מהשאלה עצמה.

מחקרים בין תרבויות ועבודה על חמש התכונות הגדולות מחוץ למסגרות תעשייתיות מוכרות מאתגרים הכללות קלות. אין בכך טענה שהשוואה בלתי אפשרית. נדרשים תיקוף זהיר ונכונות להכיר בצורות של לכידות שאינן מאורגנות סביב אידיאל אישי אחד. [R188; T003; X006]

12. מה יחזק את המחקר הבא?

מחקר חזק יגדיר שינוי והמשכיות בנפרד, ינסח מנגנון מוצע, ישתמש בהשוואות אמינות וימדוד תוצאות שמעבר לתיאור עצמי. הוא ירשום מראש החלטות ניתוח מרכזיות, ידווח אי ודאות ותוצאות לא רצויות ויבדוק ניבויים בנתונים שלא שימשו לבניית המודל.

הוא גם יחקור תנאים חומריים במקום להתייחס אליהם כרעש רקע. מנגנון שפועל רק כשיש זמן, ביטחון ותמיכה בשפע יכול להיות מועיל, אבל צריך לתאר את היקפו בכנות. כלליות דורשת הדגמה ואינה נובעת מהאלגנטיות של התיאוריה. [R007; R119; R197]

13. גבולות הגישה והאימות

פרטים ביבליוגרפיים ותקצירים ראשוניים היו זמינים למקורות רבים, אבל הגישה לטקסטים מלאים לא הייתה אחידה. בחלק מחומרי המחקר נותרו פרטי מדגם והשפעה שלא חולצו. ההרצאה אינה ממלאת את החסר במספרים משוערים. גם מצב התיקונים והמשיכות לא נבדק מחדש בכל המאגר.

לפני הגשה אקדמית יש לבצע בדיקה סופית של הטקסטים המלאים והתיקונים לטענות המספריות המרכזיות, ולערוך הערכה עצמאית של הסקירה. המגבלות מגדירות את מעמד בסיס המחקר. הן אינן מצדיקות הסתרת ראיות סותרות או החלפת ייחוס זהיר בוודאות.

14. חמש הבחנות שכדאי להשאיר ליד הטקסט

ממצא אמפירי מתאר מה הנתונים מראים בתנאי המחקר. פרשנות החוקרים מתארת את ההסבר שהם מעדיפים. הסקה מדעית רחבה מחברת ראיות ממקורות שונים. סינתזה של המיזם משלבת אותן בשפה המושגית שלו. השערה חדשה מציעה דבר שעדיין צריך לבדוק.

אלה אינם דירוגים של ביטחון ספרותי, אלא סוגים שונים של אמירה. סינתזה שנכתבה יפה נשארת סינתזה. תוצאה ניסויית

שנוסחה בצניעות נשאת תוצאה. הקורא צריך לזהות איזה סוג של טענה מוצג בלי לנחש לפי הנימה.

מונחים לעבודה ושאלות לדיון

שפה ששומרת על ההבחנות

תכונה: נטייה מתמשכת יחסית שמסכמים מתוך תצפיות או שיפוטים. היא אינה תגובה שחייבת להופיע בכל מצב.

מצב: ביטוי או צירוף זמני. מצב יכול להיות חשוב מאוד בלי להוכיח שינוי מתמשך בתכונה.

התנהגות: פעולה. אדם יכול לפעול אחרת לפני שירגיש אחרת או יתאר את עצמו אחרת.

מושג עצמי: אמונות וייצוגים על עצמנו. הדיוק, הבהירות והארגון שלהם הם שאלות נפרדות.

זהות נרטיבית: הארגון המתפתח של חוויות אוטוביוגרפיות, עיסוקים בהווה ועתידים צפויים לכדי סיפור חיים.

זהות חברתית: היבט בהבנה העצמית הקשור לחברות בקבוצה. השפעתו תלויה בין היתר בנורמות, במשאבים ובקשרים של הקבוצה.

המשכיות העצמי לאורך זמן: תחושת חיבור בין תקופות. היא יכולה להישען על תכונות, זיכרונות, ערכים, קשרים או שייכות.

יציבות בסדר היחסי: שמירה על המיקום של אנשים בהשוואה לאחרים. היא יכולה להתקיים גם כשכל הרמות המוחלטות משתנות.

שינוי ברמה הממוצעת: שינוי בממוצע של קבוצה. הוא אינו מתאר את מסלולו של כל אדם.

הכללה: מעבר של למידה או ביצוע מעבר למסגרת שבה נרכשו או קיבלו תמיכה.

אוטומטיות: מאפיין של תגובה שיכול להתפתח בלמידה ובחזרה. הוא אינו זהה לתדירות, לכוונה או לזהות.

אינווריאנטיות מדידה: הדרישה שמשמעות המדד תישאר דומה מספיק בין קבוצות או מועדים כדי להצדיק את ההשוואה המבוקשת.

מושך: קבוצה שאליה מתקרבים תחת מודל דינמי מוגדר. רגש שחוזר אינו ראיה מספקת לזיהוי מושך.

מטסטביליות: מושג טכני שצריך להגדיר בתוך המודל ומסורת המחקר. הוא אינו כינוי כללי לאיזון פסיכולוגי זמני.

סינתזה של המיזם: שילוב הראיות בהסבר מושגי של המיזם. היא נשארת מובחנת מהממצאים שעליהם היא נשענת.

ארבע שיחות לאחר ההרצאה

אחרי החלק הראשון, בחרו טענה על שינוי אישי וזהו מה נצפה בפועל. האם מדובר בפעולה, ברגש, בציון תכונה, בתפקיד או בסיפור? איזה מידע נוסף יידרש לפני שנקרא לזה שינוי מתמשך?

אחרי החלק השני, בחנו התנהגות להמחשה בשתי מסגרות. אילו דרישות ותמיכות שונות ביניהן? מה יבדיל בין מיומנות חסרה לבין מיומנות שקשה להשתמש בה במצב מסוים? בדיון קבוצתי אפשר להישאר עם דוגמה מדומיינת.

אחרי החלק השלישי, דונו בהמשכיות שיכולה לעזור ובהמשכיות שיכולה להגביל. הימנעו מהחלטה איזו זהות אדם אחר צריך לשמר. שאלו מה הקשר משמר, מה מחירו ואת סדרי העדיפויות של מי הוא משרת.

אחרי החלק הרביעי, בחרו השערה של המיזם ותכננו לה בדיקה הוגנת. ציינו חלופה פשוטה יותר, תוצאה חשובה וממצא שיחליש את ההשערה. אם אין תוצאה אפשרית שתיחשב נגדה, ההצעה זקוקה להגדרה חדה יותר.

שאלות להמשך הקריאה

מהי יחידת השינוי במאמר? מהי ההשוואה הרלוונטית? כמה זמן נמשך המעקב? מי חסר במדגם? האם המנגנון המוצע נמדד או הוסק? האם המסקנה עוסקת בתהליך אישי או בהבדלים בין אנשים? אילו תצפיות יצדיקו העברה של הממצא לאוכלוסייה אחרת?

השאלות אינן טקס של ספק. הן מאפשרות ביטחון מהסיבות הנכונות. הן גם מאפשרות להרצאה להישאר מועילה כשהספרות משתנה. משאב מדעי בר קיימא שומר על הדרך מהראיה לטענה, כך שממצא חדש יוכל לתקן את החלק המתאים בלי לחייב את כל ההסבר להתמוטט.

מקורות וקריאה נוספת

הרשימה כוללת את כל 214 הפרסומים שבבסיס הסקירה. המילה "ליבה" מסמנת את שבעים המקורות המרכזיים. מקורות אחרים מספקים רקע, ביקורת והעמקה ואינם בהכרח מצוטטים בגוף ההרצאה. כל קישור מוביל למזהה הדיגיטלי של הפרסום.

S024 · (2021). Whole traits: Revealing the social-cognitive mechanisms constituting personality's central variable. *Advances in Experimental Social Psychology*, 69-128.

<https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2020.11.002>

M017 · CORE · Adler, J. M. (2012). Living into the story: Agency and coherence in a longitudinal study of narrative identity development and mental health over the course of psychotherapy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(2), 367-389.

<https://doi.org/10.1037/a0025289>

R041 · CORE · Adler, J. M.; Lodi-Smith, J.; Philippe, F. L.; Houle, I. (2016). The Incremental Validity of Narrative Identity in Predicting Well-Being. *Personality and Social Psychology Review*, 20(2), 142-175.

<https://doi.org/10.1177/1088868315585068>

S029 · Adler, J. M.; Turner, A. F.; Brookshier, K. M.; Monahan, C.; Walder-Biesanz, I.; Harmeling, L. H.; Albaugh, M.; McAdams, D. P.; Oltmanns, T. F. (2015). Variation in narrative identity is associated with trajectories of mental health over

several years. *Journal of Personality and Social Psychology*, 108(3), 476-496.

<https://doi.org/10.1037/a0038601>

F001 · CORE · Aggarwal, A.; Hughes, B. L. (2026). Wired for coherence: a network theory of self. *Trends in Cognitive Sciences*.

<https://doi.org/10.1016/j.tics.2026.06.015>

R103 · CORE · Andersen, S. M.; Chen, S. (2002). The relational self: An interpersonal social-cognitive theory. *Psychological Review*, 109(4), 619-645.

<https://doi.org/10.1037/0033-295x.109.4.619>

S020 · Asadi, S.; Mohammadi Dehaj, H.; Robinson, O. (2020). Personality change goals and plans as predictors of longitudinal trait change in young adults: A replication with an Iranian sample. *Journal of Research in Personality*, 85, 103912.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2020.103912>

R159 · Auber, A.; Tedesco, V.; Jones, C. E.; Monfils, M. H.; Chiamulera, C. (2013). Post-retrieval extinction as reconsolidation interference: methodological issues or boundary conditions?. *Psychopharmacology*, 226(4), 631-647.

<https://doi.org/10.1007/s00213-013-3004-1>

S028 · Back, M. D.; Baumert, A.; Denissen, J. J. A.; Hartung, F. M.; Penke, L.; Schmukle, S. C.; Schönbrodt, F. D.; Schröder-Abé, M.; Vollmann, M.; Wagner, J.; Wrzus, C. (2011). PERSOC: A Unified Framework for Understanding the Dynamic Interplay of Personality and Social Relationships. *European Journal of Personality*, 25(2), 90-107.

<https://doi.org/10.1002/per.811>

S017 · CORE · Baranski, E.; Gray, J.; Morse, P.; Dunlop, W. (2020). From desire to development? A multi-sample, idiographic examination of volitional personality change. *Journal of Research in Personality*, 85, 103910.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103910>

S009 · Baranski, E.; Members of the International Situations Project; Gardiner, G.; Lee, D.; Funder, D. C. (2021). Who in the world is trying to change their personality traits? Volitional personality change among college students in six continents. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(5), 1140-1156.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000389>

R107 · Baumeister, R. F.; Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>

F024 · Beck, E. D.; Jackson, J. J. (2020). Consistency and change in idiographic personality: A longitudinal ESM network study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(5), 1080-1100.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000249>

S007 · Beck, E. D.; Jackson, J. J. (2022). A mega-analysis of personality prediction: Robustness and boundary conditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 122(3), 523-553.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000386>

T003 · CORE · Becker, M.; Vignoles, V. L.; Owe, E.; Easterbrook, M. J.; Brown, R.; Smith, P. B.; Abuhamdeh, S.; Cendales Ayala, B.; Garðarsdóttir, R. B.; Torres, A.; Camino, L.; Bond, M. H.; Nizharadze, G.; Amponsah, B.; Schweiger Gallo, I.; Prieto Gil, P.; Lorente Clemares, R.; Campara, G.; Espinosa, A.; Yuki, M.; Zhang, X.; Zhang, J.; Zinkeng, M.; Villamar, J. A.; Kusdil, E.; Çağlar, S.; Regalia, C.; Manzi, C.; Brambilla, M.; Bourguignon, D.; Möller, B.; Fülöp, M.; Macapagal, M. E. J.; Pyszczyński, T.; Chobthamkit, P.; Gausel, N.; Kesebir, P.; Herman, G.; Courtois, M.; Harb, C.; Jalal, B.; Tatarko, A.; Aldhafri, S.; Kreuzbauer, R.; Koller, S. H.; Mekonnen, K. H.; Fischer, R.; Milfont, T. L.; Des Rosiers, S. E.; Jaafar, J. L.; Martin, M.; Baguma, P.; Lv, S.; Schwartz, S. J.; Gavreliuc, A.; Fritsche, I.; González, R.; Didier, N.; Carrasco, D.; Lay, S. (2018). Being oneself through time: Bases of self-continuity across 55 cultures. *Self and Identity*, 17(3), 276-293.

<https://doi.org/10.1080/15298868.2017.1330222>

M016 · Best, D.; Beckwith, M.; Haslam, C.; Alexander Haslam, S.; Jetten, J.; Mawson, E.; Lubman, D. I. (2016). Overcoming alcohol and other drug addiction as a process of social identity transition: the social identity model of recovery (SIMOR). *Addiction Research & Theory*, 24(2), 111-123.

<https://doi.org/10.3109/16066359.2015.1075980>

S005 · Bleidorn, W.; Hill, P. L.; Back, M. D.; Denissen, J. J. A.; Hennecke, M.; Hopwood, C. J.; Jokela, M.; Kandler, C.; Lucas, R. E.; Luhmann, M.; Orth, U.; Wagner, J.; Wrzus, C.; Zimmermann, J.; Roberts, B. (2019). The policy relevance of personality traits. *American Psychologist*, 74(9), 1056-1067.

<https://doi.org/10.1037/amp0000503>

S002 · Bleidorn, W.; Hopwood, C. J.; Back, M. D.; Denissen, J. J. A.; Hennecke, M.; Hill, P. L.; Jokela, M.; Kandler, C.; Lucas, R. E.; Luhmann, M.; Orth, U.; Roberts, B. W.; Wagner, J.; Wrzus, C.; Zimmermann, J. (2021). Personality Trait Stability and Change. *Personality Science*, 2(1), e6009.

<https://doi.org/10.5964/ps.6009>

R012 · Bleidorn, W.; Hopwood, C. J.; Lucas, R. E. (2018). Life Events and Personality Trait Change. *Journal of Personality*, 86(1), 83-96.

<https://doi.org/10.1111/jopy.12286>

S022 · Bleidorn, W.; Kandler, C.; Caspi, A. (2014). The Behavioural Genetics of Personality Development in Adulthood, Classic, Contemporary, and Future Trends. *European Journal of Personality*, 28(3), 244-255.

<https://doi.org/10.1002/per.1957>

S021 · Bleidorn, W.; Klimstra, T. A.; Denissen, J. J. A.; Rentfrow, P. J.; Potter, J.; Gosling, S. D. (2013). Personality Maturation Around the World. *Psychological Science*, 24(12), 2530-2540.

<https://doi.org/10.1177/0956797613498396>

M001 · CORE · Bleidorn, W.; Schwaba, T.; Zheng, A.; Hopwood, C. J.; Sosa, S. S.; Roberts, B. W.; Briley, D. A. (2022). Personality stability and change: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*.

<https://doi.org/10.1037/bul0000365>

T002 · CORE · Blondé, J.; Falomir-Pichastor, J. M. (2026). Self-Discontinuity as a Barrier to Identity and Behaviour Change: Evidence From Smoking Cessation. *European Journal of Social Psychology*, 56(2), 316-330.

<https://doi.org/10.1002/ejsp.70044>

R018 · Blonigen, D. M.; Carlson, M. D.; Hicks, B. M.; Krueger, R. F.; Iacono, W. G. (2008). Stability and Change in Personality Traits From Late Adolescence to Early Adulthood: A Longitudinal Twin Study. *Journal of Personality*, 76(2), 229-266.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2007.00485.x>

S070 · Bonanno, G. A. (2004). Loss, Trauma, and Human Resilience: Have We Underestimated the Human Capacity to Thrive After Extremely Aversive Events?. *American Psychologist*, 59(1), 20-28.

<https://doi.org/10.1037/0003-066x.59.1.20>

R134 · CORE · Borsboom, D. (2017). A network theory of mental disorders. *World Psychiatry*, 16(1), 5-13.

<https://doi.org/10.1002/wps.20375>

R143 · Borsboom, D.; Cramer, A. O. J. (2013). Network Analysis: An Integrative Approach to the Structure of Psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(1), 91-121.

<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185608>

S064 · Borsboom, D.; Cramer, A. O. J.; Schmittmann, V. D.; Epskamp, S.; Waldorp, L. J. (2011). The Small World of Psychopathology. *PLoS ONE*, 6(11), e27407.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0027407>

F016 · Bos, E. H.; De Jonge, P. (2014). "Critical slowing down in depression" is a great idea that still needs empirical proof. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(10).

<https://doi.org/10.1073/pnas.1323672111>

R156 · CORE · Bouton, M. E. (2004). Context and Behavioral Processes in Extinction. *Learning & Memory*, 11(5), 485-494.

<https://doi.org/10.1101/lm.78804>

R083 · Branje, S.; de Moor, E. L.; Spitzer, J.; Becht, A. I. (2021). Dynamics of Identity Development in Adolescence: A Decade in Review. *Journal of Research on Adolescence*, 31(4), 908-927.

<https://doi.org/10.1111/jora.12678>

R014 · CORE · Briley, D. A.; Tucker-Drob, E. M. (2014). Genetic and environmental continuity in personality development: A meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 140(5), 1303-1331.

<https://doi.org/10.1037/a0037091>

R146 · CORE · Bringmann, L. F.; Elmer, T.; Epskamp, S.; Krause, R. W.; Schoch, D.; Wichers, M.; Wigman, J. T. W.; Snippe, E. (2019). What do centrality measures measure in psychological networks?. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(8), 892-903.

<https://doi.org/10.1037/abn0000446>

R147 · Bringmann, L. F.; Lemmens, L. H. J. M.; Huibers, M. J. H.; Borsboom, D.; Tuerlinckx, F. (2015). Revealing the dynamic network structure of the Beck Depression Inventory-II. *Psychological Medicine*, 45(4), 747-757.

<https://doi.org/10.1017/s0033291714001809>

S044 · Brown, J. M.; Stein, J. S. (2022). Putting prospection into practice: Methodological considerations in the use of episodic future thinking to reduce delay discounting and maladaptive health behaviors. *Frontiers in Public Health*, 10, 1020171.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1020171>

R183 · Bury, M. (1982). Chronic illness as biographical disruption. *Sociology of Health & Illness*, 4(2), 167-182.

<https://doi.org/10.1111/1467-9566.ep11339939>

S003 · CORE · Bühler, J. L.; Orth, U.; Bleidorn, W.; Weber, E.; Kretzschmar, A.; Scheling, L.; Hopwood, C. J. (2024). Life Events and Personality Change: A Systematic Review and Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 38(3), 544-568.

<https://doi.org/10.1177/08902070231190219>

R073 · CORE · Campbell, J. D.; Trapnell, P. D.; Heine, S. J.; Katz, I. M.; Lavallee, L. F.; Lehman, D. R. (1996). Self-concept clarity: Measurement, personality correlates, and cultural boundaries. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(1), 141-156.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.70.1.141>

S067 · CORE · Chalkia, A.; Schroyens, N.; Leng, L.; Vanhasbroeck, N.; Zenses, A. K.; Van Oudenhove, L.; Beckers, T. (2020). No persistent attenuation of fear memories in humans: A registered replication of the reactivation-extinction effect. *Cortex*, 129, 496-509.

<https://doi.org/10.1016/j.cortex.2020.04.017>

T009 · Chandler, M. J.; Lalonde, C. (1998). Cultural Continuity as a Hedge against Suicide in Canada's First Nations. *Transcultural Psychiatry*, 35(2), 191-219.

<https://doi.org/10.1177/136346159803500202>

R174 · Chen, G. (2024). Identity Construction in Recovery from Substance Use Disorders. *Journal of Psychoactive Drugs*, 56(1), 109-116.

<https://doi.org/10.1080/02791072.2022.2159592>

T007 · Chetty, R.; Hendren, N.; Katz, L. F. (2016). The Effects of Exposure to Better Neighborhoods on Children: New Evidence from the Moving to Opportunity Experiment. *American Economic Review*, 106(4), 855-902.

<https://doi.org/10.1257/aer.20150572>

R021 · CORE · Chopik, W. J.; Kitayama, S. (2018). Personality change across the life span: Insights from a cross-cultural, longitudinal study. *Journal of Personality*, 86(3), 508-521.

<https://doi.org/10.1111/jopy.12332>

R152 · Clark, A. (2013). Whatever next? Predictive brains, situated agents, and the future of cognitive science. *Behavioral and Brain Sciences*, 36(3), 181-204.

<https://doi.org/10.1017/s0140525x12000477>

R112 · Coan, J. A.; Sbarra, D. A. (2015). Social Baseline Theory: the social regulation of risk and effort. *Current Opinion in Psychology*, 1, 87-91.

<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2014.12.021>

M008 · Coan, J. A.; Schaefer, H. S.; Davidson, R. J. (2006). Lending a Hand. *Psychological Science*, 17(12), 1032-1039.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2006.01832.x>

R163 · Conway, M. A.; Pleydell-Pearce, C. W. (2000). The construction of autobiographical memories in the self-memory system. *Psychological Review*, 107(2), 261-288.

<https://doi.org/10.1037/0033-295x.107.2.261>

S010 · Costa, P. T.; Herbst, J. H.; McCrae, R. R.; Siegler, I. C. (2000). Personality at Midlife: Stability, Intrinsic Maturation, and Response to Life Events. *Assessment*, 7(4), 365-378.

<https://doi.org/10.1177/107319110000700405>

M005 · CORE · Cramer, A. O. J.; Van Der Sluis, S.; Noordhof, A.; Wichers, M.; Geschwind, N.; Aggen, S. H.; Kendler, K. S.; Borsboom, D. (2012). Dimensions of Normal Personality as Networks in Search of Equilibrium: You Can't like Parties if you Don't like People. *European Journal of Personality*, 26(4), 414-431.

<https://doi.org/10.1002/per.1866>

R157 · CORE · Craske, M. G.; Treanor, M.; Conway, C. C.; Zbozinek, T.; Vervliet, B. (2014). Maximizing exposure therapy: An inhibitory learning approach. *Behaviour Research and Therapy*, 58, 10-23.

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2014.04.006>

S055 · Cruwys, T.; Steffens, N. K.; Haslam, S. A.; Haslam, C.; Jetten, J.; Dingle, G. A. (2016). Social Identity Mapping: A procedure for visual representation and assessment of subjective multiple group memberships. *British Journal of Social Psychology*, 55(4), 613-642.

<https://doi.org/10.1111/bjso.12155>

M026 · Dai, H.; Milkman, K. L.; Riis, J. (2014). The Fresh Start Effect: Temporal Landmarks Motivate Aspirational Behavior. *Management Science*, 60(10), 2563-2582.

<https://doi.org/10.1287/mnsc.2014.1901>

R123 · de Bruijn, E. J.; Antonides, G. (2022). Poverty and economic decision making: a review of scarcity theory. *Theory and Decision*, 92(1), 5-37.

<https://doi.org/10.1007/s11238-021-09802-7>

R070 · de Hoog, N.; Pat-El, R. (2024). Social identity and health-related behavior: A systematic review and meta-analysis. *Social Science & Medicine*, 344, 116629.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2024.116629>

F015 · Dejonckheere, E.; Mestdagh, M.; Houben, M.; Rutten, I.; Sels, L.; Kuppens, P.; Tuerlinckx, F. (2019). Complex affect dynamics add limited information to the prediction of psychological well-being. *Nature Human Behaviour*, 3(5), 478-491.

<https://doi.org/10.1038/s41562-019-0555-0>

R131 · Derryberry, D.; Reed, M. A. (1994). Temperament and the self-organization of personality. *Development and Psychopathology*, 6(4), 653-676.

<https://doi.org/10.1017/s0954579400004727>

S048 · Diehl, M.; Hay, E. L. (2011). Self-Concept Differentiation and Self-Concept Clarity across Adulthood: Associations with Age and Psychological Well-Being. *The International Journal of Aging and Human Development*, 73(2), 125-152.

<https://doi.org/10.2190/ag.73.2.b>

R168 · Dingle, G. A.; Cruwys, T.; Frings, D. (2015). Social Identities as Pathways into and out of Addiction. *Frontiers in Psychology*, 6.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01795>

M019 · CORE · Donaldson, S. R.; Radley, A.; Dillon, J. F. (2023). Transformation of identity in substance use as a pathway to recovery and the potential of treatment for hepatitis C: a systematic review. *Addiction*, 118(3), 425-437.

<https://doi.org/10.1111/add.16031>

S053 · Drigotas, S. M.; Rusbult, C. E.; Wieselquist, J.; Whitton, S. W. (1999). Close partner as sculptor of the ideal self: Behavioral affirmation and the Michelangelo phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(2), 293-323.

<https://doi.org/10.1037//0022-3514.77.2.293>

R184 · Ehlers, A.; Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38(4), 319-345.

[https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(99\)00123-0](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(99)00123-0)

F023 · Elder, J. J.; Davis, T. H.; Hughes, B. L. (2023). A Fluid Self-Concept: How the Brain Maintains Coherence and Positivity across an Interconnected Self-Concept While Incorporating Social Feedback. *The Journal of Neuroscience*, 43(22), 4110-4128.

<https://doi.org/10.1523/jneurosci.1951-22.2023>

F003 · CORE · Elder, J.; Cheung, B.; Davis, T.; Hughes, B. (2023). Mapping the self: A network approach for understanding psychological and neural representations of self-concept structure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 124(2), 237-263.

<https://doi.org/10.1037/pspa0000315>

M020 · CORE · Elder, J.; Davis, T.; Hughes, B. L. (2022). Learning About the Self: Motives for Coherence and Positivity Constrain Learning From Self-Relevant Social Feedback. *Psychological Science*, 33(4), 629-647.

<https://doi.org/10.1177/09567976211045934>

S066 · CORE · Elsey, J. W. B.; Van Ast, V. A.; Kindt, M. (2018). Human memory reconsolidation: A guiding framework and critical review of the evidence. *Psychological Bulletin*, 144(8), 797-848.

<https://doi.org/10.1037/bul0000152>

M015 · Epskamp, S.; Borsboom, D.; Fried, E. I. (2018). Estimating psychological networks and their accuracy: A tutorial paper. *Behavior Research Methods*, 50(1), 195-212.

<https://doi.org/10.3758/s13428-017-0862-1>

R182 · FIELD, N. P.; GAO, B.; PADERNA, L. (2005). CONTINUING BONDS IN BEREAVEMENT: AN ATTACHMENT THEORY BASED PERSPECTIVE. *Death Studies*, 29(4), 277-299.

<https://doi.org/10.1080/07481180590923689>

R026 · CORE · Fleeson, W. (2001). Toward a structure- and process-integrated view of personality: Traits as density distributions of states. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(6), 1011-1027.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.6.1011>

R027 · CORE · Fleeson, W.; Jayawickreme, E. (2015). Whole Trait Theory. *Journal of Research in Personality*, 56, 82-92.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2014.10.009>

R029 · Fleeson, W.; Nettle, E. E. (2009). In favor of the synthetic resolution to the person-situation debate. *Journal of Research in Personality*, 43(2), 150-154.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2009.02.008>

R144 · Forbes, M. K.; Wright, A. G. C.; Markon, K. E.; Krueger, R. F. (2019). The network approach to psychopathology: promise versus reality. *World Psychiatry*, 18(3), 272-273.

<https://doi.org/10.1002/wps.20659>

R178 · CORE · Frazier, P.; Tennen, H.; Gavian, M.; Park, C.; Tomich, P.; Tashiro, T. (2009). Does Self-Reported Posttraumatic Growth Reflect Genuine Positive Change?. *Psychological Science*, 20(7), 912-919.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02381.x>

R153 · Friston, K. (2010). The free-energy principle: a unified brain theory?. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 127-138.

<https://doi.org/10.1038/nrn2787>

F021 · Garcia-Arch, J.; Sabio-Albert, M.; Korn, C. W.; Fuentemilla, L. (2025). How the self-concept structures social role learning: insights from computational models. *Royal Society Open Science*, 12(9), 250590.

<https://doi.org/10.1098/rsos.250590>

F020 · CORE · García-Arch, J.; Korn, C. W.; Fuentemilla, L. (2025). Self-utility distance as a computational approach to understanding self-concept clarity. *Communications Psychology*, 3(1), 50.

<https://doi.org/10.1038/s44271-025-00231-8>

R097 · Gollwitzer, P. M. (1999). Implementation intentions: Strong effects of simple plans. *American Psychologist*, 54(7), 493-503.

<https://doi.org/10.1037/0003-066x.54.7.493>

R098 · Gollwitzer, P. M.; Sheeran, P. (2006). Implementation Intentions and Goal Achievement: A Meta-analysis of Effects and Processes. *Advances in Experimental Social Psychology*; *Advances in Experimental Social Psychology Volume 38*, 69-119.

[https://doi.org/10.1016/s0065-2601\(06\)38002-1](https://doi.org/10.1016/s0065-2601(06)38002-1)

S040 · CORE · Grekin, E. R.; Thomas, H. A.; Souweidane, M. A.; Stidham, J. L. (2025). The Effects of Future Self-Continuity Interventions on Behavioral Outcomes in Adults: A Systematic Review of the Literature. *Personality Science*, 6, 27000710251391610.

<https://doi.org/10.1177/27000710251391610>

R136 · Groen, R. N.; Snippe, E.; Bringmann, L. F.; Simons, C. J. P.; Hartmann, J. A.; Bos, E. H.; Wichers, M. (2019). Capturing the risk of persisting depressive symptoms: A dynamic network investigation of patients' daily symptom experiences. *Psychiatry Research*, 271, 640-648.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.12.054>

X006 · Gurven, M.; von Rueden, C.; Massenkoff, M.; Kaplan, H.; Lero Vie, M. (2013). How universal is the Big Five? Testing the five-factor model of personality variation among forager-farmers in the Bolivian Amazon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(2), 354-370.

<https://doi.org/10.1037/a0030841>

S032 · Habermas, T.; Bluck, S. (2000). Getting a life: The emergence of the life story in adolescence. *Psychological Bulletin*, 126(5), 748-769.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.5.748>

S004 · CORE · Haehner, P.; Krämer, M. D.; Wright, A. J.; Bleidorn, W. (2026). Life events and personality trait change: A coordinated data analysis. *European Journal of Personality*, 40(2), 391-412.

<https://doi.org/10.1177/08902070251356148>

R006 · CORE · Haehner, P.; Wright, A. J.; Bleidorn, W. (2024). A systematic review of volitional personality change research. *Communications Psychology*, 2(1), 115.

<https://doi.org/10.1038/s44271-024-00167-5>

M014 · Haken, H.; Kelso, J. A. S.; Bunz, H. (1985). A theoretical model of phase transitions in human hand movements. *Biological Cybernetics*, 51(5), 347-356.

<https://doi.org/10.1007/bf00336922>

S043 · Hallford, D. J.; Austin, D. W.; Takano, K.; Raes, F. (2018). Psychopathology and episodic future thinking: A systematic review and meta-analysis of specificity and episodic detail. *Behaviour Research and Therapy*, 102, 42-51.

<https://doi.org/10.1016/j.brat.2018.01.003>

R196 · Hamaker, E. L.; Kuiper, R. M.; Grasman, R. P. P. P. (2015). A critique of the cross-lagged panel model. *Psychological Methods*, 20(1), 102-116.

<https://doi.org/10.1037/a0038889>

M007 · CORE · Hancock, F.; Rosas, F. E.; Luppi, A. I.; Zhang, M.; Mediano, P. A. M.; Cabral, J.; Deco, G.; Kringelbach, M. L.; Breakspear, M.; Kelso, J. A. S.; Turkheimer, F. E. (2025). Metastability demystified , the foundational past, the pragmatic present and the promising future. *Nature Reviews Neuroscience*, 26(2), 82-100.

<https://doi.org/10.1038/s41583-024-00883-1>

R016 · Harris, M. A.; Brett, C. E.; Johnson, W.; Deary, I. J. (2016). Personality stability from age 14 to age 77 years. *Psychology and Aging*, 31(8), 862-874.

<https://doi.org/10.1037/pag0000133>

R116 · CORE · Harris, M. A.; Orth, U. (2020). The link between self-esteem and social relationships: A meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(6), 1459-1477.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000265>

R115 · CORE · Haslam, C.; Cruwys, T.; Chang, M. X. L.; Bentley, S. V.; Haslam, S. A.; Dingle, G. A.; Jetten, J. (2019). GROUPS 4 HEALTH reduces loneliness and social anxiety in adults with psychological distress: Findings from a randomized controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 87(9), 787-801.

<https://doi.org/10.1037/ccp0000427>

R114 · Haslam, C.; Cruwys, T.; Haslam, S. A.; Dingle, G.; Chang, M. X. L. (2016). Groups 4 Health: Evidence that a social-identity intervention that builds and strengthens social group membership improves mental health. *Journal of Affective Disorders*, 194, 188-195.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.01.010>

R105 · Haslam, S. A.; Jetten, J.; Postmes, T.; Haslam, C. (2009). Social Identity, Health and Well-Being: An Emerging Agenda for Applied Psychology. *Applied Psychology*, 58(1), 1-23.

<https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00379.x>

F004 · CORE · Helmich, M. A.; Schreuder, M. J.; Bringmann, L. F.; Riese, H.; Snippe, E.; Smit, A. C. (2024). Slow down and be critical before using early warning signals in psychopathology. *Nature Reviews Psychology*, 3(11), 767-780.

<https://doi.org/10.1038/s44159-024-00369-y>

S019 · Hennecke, M.; Bleidorn, W.; Denissen, J. J. A.; Wood, D. (2014). A Three-Part Framework for Self-Regulated Personality Development across Adulthood. *European Journal of Personality*, 28(3), 289-299.

<https://doi.org/10.1002/per.1945>

R173 · Hennessy, E. A. (2017). Recovery capital: a systematic review of the literature. *Addiction Research & Theory*, 25(5), 349-360.

<https://doi.org/10.1080/16066359.2017.1297990>

R186 · Henrich, J.; Heine, S. J.; Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world?. *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 61-83.

<https://doi.org/10.1017/s0140525x0999152x>

R064 · CORE · Hershfield, H. E. (2011). Future self-continuity: how conceptions of the future self transform intertemporal choice. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1235(1), 30-43.

<https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.2011.06201.x>

R065 · Hershfield, H. E.; Goldstein, D. G.; Sharpe, W. F.; Fox, J.; Yeykelis, L.; Carstensen, L. L.; Bailenson, J. N. (2011). Increasing Saving Behavior Through Age-Progressed Renderings of the Future Self. *Journal of Marketing Research*, 48(SPL), S23-S37.

<https://doi.org/10.1509/jmkr.48.spl.s23>

F002 · CORE · Hirsh, J. B. (2026). The Game of Self: Identity and Experience as Active Inference. *Personality and Social Psychology Review*, 10888683261422344.

<https://doi.org/10.1177/10888683261422344>

S008 · Hoff, K. A.; Einarsdóttir, S.; Chu, C.; Briley, D. A.; Rounds, J. (2021). Personality Changes Predict Early Career Outcomes: Discovery and Replication in 12-Year Longitudinal Studies. *Psychological Science*, 32(1), 64-79.

<https://doi.org/10.1177/0956797620957998>

S037 · Hong, E. K.; Sedikides, C.; Wildschut, T. (2022). How Does Nostalgia Conduce to Global Self-Continuity? The Roles of Identity Narrative, Associative Links, and Stability. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 48(5), 735-749.

<https://doi.org/10.1177/01461672211024889>

R009 · CORE · Hudson, N. W.; Briley, D. A.; Chopik, W. J.; Derringer, J. (2019). You have to follow through: Attaining behavioral change goals predicts volitional personality change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 117(4), 839-857.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000221>

R022 · Hudson, N. W.; Derringer, J.; Briley, D. A. (2019). Do people know how they've changed? A longitudinal investigation of volitional personality change and participants' retrospective perceptions thereof. *Journal of Research in Personality*, 83, 103879.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2019.103879>

R008 · Hudson, N. W.; Fraley, R. C. (2015). Volitional personality trait change: Can people choose to change their personality traits?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(3), 490-507.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000021>

S011 · Hudson, N. W.; Fraley, R. C. (2016). Changing for the Better? Longitudinal Associations Between Volitional Personality Change and Psychological Well-Being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 42(5), 603-615.

<https://doi.org/10.1177/0146167216637840>

S016 · Hudson, N. W.; Fraley, R. C.; Chopik, W. J.; Briley, D. A. (2020). Change Goals Robustly Predict Trait Growth: A Mega-Analysis of a Dozen Intensive Longitudinal Studies Examining Volitional Change. *Social Psychological and Personality Science*, 11(6), 723-732.

<https://doi.org/10.1177/1948550619878423>

F025 · Hughes, E. A.; Ellis, S.; Smith, J. R. (2024). Connecting groups and behaviours: A network analysis of identity-infused behaviours. *British Journal of Social Psychology*, 63(1), 205-233.

<https://doi.org/10.1111/bjso.12674>

S013 · Human, L. J.; Biesanz, J. C.; Miller, G. E.; Chen, E.; Lachman, M. E.; Seeman, T. E. (2013). Is Change Bad? Personality Change Is Associated with Poorer Psychological Health and Greater Metabolic Syndrome in Midlife. *Journal of Personality*, 81(3), 249-260.

<https://doi.org/10.1111/jopy.12002>

F028 · Ibarra, H. (1999). Provisional Selves: Experimenting with Image and Identity in Professional Adaptation. *Administrative Science Quarterly*, 44(4), 764-791.

<https://doi.org/10.2307/2667055>

T010 · Ikeda, H.; Ni, N.; Yamamoto, N.; Kusumi, T. (2025). The influence of self-discontinuity on nostalgia: A conceptual replication of Sedikides, Wildschut, Routledge, & Arndt (2015). *The Japanese Journal of Cognitive Psychology*, 22(2), 125-144.

<https://doi.org/10.5265/jcogpsy.22.125>

F027 · Jackson, J. J.; Wright, A. J. (2024). The process and mechanisms of personality change. *Nature Reviews Psychology*, 3(5), 305-318.

<https://doi.org/10.1038/s44159-024-00295-z>

S025 · Jayawickreme, E.; Zachry, C. E.; Fleeson, W. (2019). Whole Trait Theory: An integrative approach to examining personality structure and process. *Personality and Individual Differences*, 136, 2-11.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2018.06.045>

R095 · Keller, J.; Kwasnicka, D.; Klaiber, P.; Sichert, L.; Lally, P.; Fleig, L. (2021). Habit formation following routine-based versus time-based cue planning: A randomized controlled trial. *British Journal of Health Psychology*, 26(3), 807-824.

<https://doi.org/10.1111/bjhp.12504>

X005 · Kelly, J. F.; Humphreys, K.; Ferri, M. (2020). Alcoholics Anonymous and other 12-step programs for alcohol use disorder. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2020(3), CD012880.

<https://doi.org/10.1002/14651858.cd012880.pub2>

M006 · Kelso, J. A. S. (2012). Multistability and metastability: understanding dynamic coordination in the brain. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 367(1591), 906-918.

<https://doi.org/10.1098/rstb.2011.0351>

T001 · CORE · Kim, H. S. A.; Wohl, M. J. A. (2015). The Bright Side of Self-Discontinuity. *Social Psychological and Personality Science*, 6(2), 229-237.

<https://doi.org/10.1177/1948550614549482>

S068 · Kredlow, M. A.; Unger, L. D.; Otto, M. W. (2016). Harnessing reconsolidation to weaken fear and appetitive memories: A meta-analysis of post-retrieval extinction effects. *Psychological Bulletin*, 142(3), 314-336.

<https://doi.org/10.1037/bul0000034>

R050 · Kross, E.; Ayduk, O. (2011). Making Meaning out of Negative Experiences by Self-Distancing. *Current Directions in Psychological Science*, 20(3), 187-191.

<https://doi.org/10.1177/0963721411408883>

R007 · CORE · Krämer, M. D.; Hopwood, C. J.; Miller, T. J.; Bleidorn, W. (2025). What explains personality change intervention effects?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 129(5), 972-1005.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000565>

R094 · Lally, P.; Gardner, B. (2013). Promoting habit formation. *Health Psychology Review*, 7(sup1), S137-S158.

<https://doi.org/10.1080/17437199.2011.603640>

R087 · CORE · Lally, P.; van Jaarsveld, C. H. M.; Potts, H. W. W.; Wardle, J. (2010). How are habits formed: Modelling habit formation in the real world. *European Journal of Social Psychology*, 40(6), 998-1009.

<https://doi.org/10.1002/ejsp.674>

F012 · CORE · Lancaster, J. H.; Apsley, H. B.; Brick, T. R.; Cleveland, H. H. (2025). A within-person investigation of recovery identity following substance use disorder: examining the impact of recovery-focused social contexts. *Frontiers in Public Health*, 13, 1534432.

<https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1534432>

R171 · CORE · Leamy, M.; Bird, V.; Boutillier, C. L.; Williams, J.; Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *British Journal of Psychiatry*, 199(6), 445-452.

<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.110.083733>

R121 · CORE · Leventhal, T.; Brooks-Gunn, J. (2003). Moving to Opportunity: an Experimental Study of Neighborhood Effects on Mental Health. *American Journal of Public Health*, 93(9), 1576-1582.

<https://doi.org/10.2105/ajph.93.9.1576>

F006 · CORE · Lind, M.; Ture, S.; McAdams, D. P.; Cowan, H. R. (2024). Narrative Identity, Traits, and Trajectories of Depression and Well-Being: A 9-Year Longitudinal Study. *Psychological Science*, 35(12), 1325-1339.

<https://doi.org/10.1177/09567976241296512>

S046 · Linville, P. W. (1985). Self-Complexity and Affective Extremity: Don't Put All of Your Eggs in One Cognitive Basket. *Social Cognition*, 3(1), 94-120.

<https://doi.org/10.1521/soco.1985.3.1.94>

R074 · CORE · Linville, P. W. (1987). Self-complexity as a cognitive buffer against stress-related illness and depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(4), 663-676.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.4.663>

S018 · Lücke, A. J.; Quintus, M.; Egloff, B.; Wrzus, C. (2021). You can't always get what you want: The role of change goal importance, goal feasibility and momentary experiences for volitional personality development. *European Journal of Personality*, 35(5), 690-709.

<https://doi.org/10.1177/0890207020962332>

R120 · Mani, A.; Mullainathan, S.; Shafir, E.; Zhao, J. (2013). Poverty Impedes Cognitive Function. *Science*, 341(6149), 976-980.

<https://doi.org/10.1126/science.1238041>

T004 · Markus, H. R.; Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review*, 98(2), 224-253.

<https://doi.org/10.1037/0033-295x.98.2.224>

M003 · CORE · Markus, H.; Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954-969.

<https://doi.org/10.1037/0003-066x.41.9.954>

F019 · Markus, H.; Wurf, E. (1987). The Dynamic Self-Concept: A Social Psychological Perspective. *Annual Review of Psychology*, 38(1), 299-337.

<https://doi.org/10.1146/annurev.ps.38.020187.001503>

R039 · McAdams, D. P. (2001). The Psychology of Life Stories. *Review of General Psychology*, 5(2), 100-122.

<https://doi.org/10.1037/1089-2680.5.2.100>

S038 · McAdams, D. P.; Bauer, J. J.; Sakaeda, A. R.; Anyidoho, N. A.; Machado, M. A.; Magrino-Failla, K.; White, K. W.; Pals, J. L. (2006). Continuity and Change in the Life Story: A Longitudinal Study of Autobiographical Memories in Emerging Adulthood. *Journal of Personality*, 74(5), 1371-1400.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00412.x>

M002 · CORE · McAdams, D. P.; McLean, K. C. (2013). Narrative Identity. *Current Directions in Psychological Science*, 22(3), 233-238.

<https://doi.org/10.1177/0963721413475622>

R078 · CORE · McConnell, A. R. (2011). The Multiple Self-Aspects Framework: Self-Concept Representation and Its Implications. *Personality and Social Psychology Review*, 15(1), 3-27.

<https://doi.org/10.1177/1088868310371101>

R045 · McLean, K. C.; Pasupathi, M.; Pals, J. L. (2007). Selves Creating Stories Creating Selves: A Process Model of Self-Development. *Personality and Social Psychology Review*, 11(3), 262-278.

<https://doi.org/10.1177/1088868307301034>

F026 · McLean, K. C.; Syed, M. (2015). Personal, Master, and Alternative Narratives: An Integrative Framework for Understanding Identity Development in Context. *Human Development*, 58(6), 318-349.

<https://doi.org/10.1159/000445817>

T005 · CORE · McLean, K. C.; Syed, M.; Pasupathi, M.; Adler, J. M.; Dunlop, W. L.; Drustrup, D.; Fivush, R.; Graci, M. E.; Lilgendahl, J. P.; Lodi-Smith, J.; McAdams, D. P.; McCoy, T. P. (2020). The empirical structure of narrative identity: The initial Big Three. *Journal of Personality and Social Psychology*, 119(4), 920-944.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000247>

R119 · Michie, S.; van Stralen, M. M.; West, R. (2011). The behaviour change wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science*, 6(1), 42.

<https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>

R110 · Mikulincer, M.; Shaver, P. R. (2005). Attachment theory and emotions in close relationships: Exploring the attachment-related dynamics of emotional reactions to relational events. *Personal Relationships*, 12(2), 149-168.

<https://doi.org/10.1111/j.1350-4126.2005.00108.x>

R028 · CORE · Mischel, W.; Shoda, Y. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: Reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246-268.

<https://doi.org/10.1037/0033-295x.102.2.246>

R193 · CORE · Molenaar, P. C. M. (2004). A Manifesto on Psychology as Idiographic Science: Bringing the Person Back Into Scientific Psychology, This Time Forever. *Measurement: Interdisciplinary Research & Perspective*, 2(4), 201-218.

https://doi.org/10.1207/s15366359mea0204_1

R161 · Nader, K. (2015). Reconsolidation and the Dynamic Nature of Memory. *Cold Spring Harbor Perspectives in Biology*, 7(10), a021782.

<https://doi.org/10.1101/cshperspect.a021782>

R129 · Nisbett, R. E.; Peng, K.; Choi, I.; Norenzayan, A. (2001). Culture and systems of thought: Holistic versus analytic cognition. *Psychological Review*, 108(2), 291-310.

<https://doi.org/10.1037/0033-295x.108.2.291>

S015 · Nofhle, E. E.; Odagiri, N.; Johnson, M.; Arzaga, A. (2024). Actual and volitional personality change across study abroad. *Journal of Personality*, 92(1), 111-129.

<https://doi.org/10.1111/jopy.12784>

M004 · CORE · Nowak, A.; Vallacher, R. R.; Tesser, A.; Borkowski, W. (2000). Society of self: The emergence of collective properties in self-structure. *Psychological Review*, 107(1), 39-61.

<https://doi.org/10.1037/0033-295x.107.1.39>

S042 · Olsen, R. A.; Macaskill, A. C.; Hunt, M. J. (2024). Episodic Future Thinking Only Reduces Delay Discounting When Future Events Involve the Self. *Journal of Behavioral Decision Making*, 37(3), e2397.

<https://doi.org/10.1002/bdm.2397>

M009 · Ouellette, J. A.; Wood, W. (1998). Habit and intention in everyday life: The multiple processes by which past behavior predicts future behavior. *Psychological Bulletin*, 124(1), 54-74.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.124.1.54>

R090 · Oyserman, D. (2009). Identity-based motivation: Implications for action-readiness, procedural-readiness, and consumer behavior. *Journal of Consumer Psychology*, 19(3), 250-260.

<https://doi.org/10.1016/j.jcps.2009.05.008>

R068 · Oyserman, D.; Bybee, D.; Terry, K. (2006). Possible selves and academic outcomes: How and when possible selves impel action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(1), 188-204.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.1.188>

S050 · CORE · Oyserman, D.; Destin, M. (2010). Identity-Based Motivation: Implications for Intervention. *The Counseling Psychologist*, 38(7), 1001-1043.

<https://doi.org/10.1177/0011000010374775>

R099 · Oyserman, D.; Fryberg, S. A.; Yoder, N. (2007). Identity-based motivation and health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93(6), 1011-1027.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.93.6.1011>

R125 · CORE · Palmer, C. A.; Bower, J. L.; Cho, K. W.; Clementi, M. A.; Lau, S.; Oosterhoff, B.; Alfano, C. A. (2024). Sleep loss and emotion: A systematic review and meta-analysis of over 50 years of experimental research. *Psychological Bulletin*, 150(4), 440-463.

<https://doi.org/10.1037/bul0000410>

R054 · Pals, J. L. (2006). Narrative Identity Processing of Difficult Life Experiences: Pathways of Personality Development and Positive Self-Transformation in Adulthood. *Journal of Personality*, 74(4), 1079-1110.

<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00403.x>

R180 · Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136(2), 257-301.

<https://doi.org/10.1037/a0018301>

R046 · CORE · Pasupathi, M. (2001). The social construction of the personal past and its implications for adult development. *Psychological Bulletin*, 127(5), 651-672.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.5.651>

S049 · Pfeifer, J. H.; Berkman, E. T. (2018). The Development of Self and Identity in Adolescence: Neural Evidence and Implications for a Value-Based Choice Perspective on Motivated Behavior. *Child Development Perspectives*, 12(3), 158-164.

<https://doi.org/10.1111/cdep.12279>

S045 · Pilarska, A.; Suchańska, A. (2015). Self-Complexity and Self-Concept Differentiation - What Have We Been Measuring for the Past 30 Years?. *Current Psychology*, 34(4), 723-743.

<https://doi.org/10.1007/s12144-014-9285-7>

R124 · Pilcher, J. J.; Huffcutt, A. I. (1996). Effects of Sleep Deprivation on Performance: A Meta-Analysis. *Sleep*, 19(4), 318-326.

<https://doi.org/10.1093/sleep/19.4.318>

R127 · Porcelli, A. J.; Delgado, M. R. (2017). Stress and decision making: effects on valuation, learning, and risk-taking. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 14, 33-39.

<https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.11.015>

R197 · Putnick, D. L.; Bornstein, M. H. (2016). Measurement invariance conventions and reporting: The state of the art and future directions for psychological research. *Developmental Review*, 41, 71-90.

<https://doi.org/10.1016/j.dr.2016.06.004>

R059 · Quoidbach, J.; Gilbert, D. T.; Wilson, T. D. (2013). The End of History Illusion. *Science*, 339(6115), 96-98.

<https://doi.org/10.1126/science.1229294>

M021 · CORE · Rafaeli-Mor, E.; Steinberg, J. (2002). Self-Complexity and Well-Being: A Review and Research Synthesis. *Personality and Social Psychology Review*, 6(1), 31-58.

https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0601_2

F014 · Ramos, M. C.; Restrepo Ochoa, N. (2025). Identity Networks as a New Frontier: Conceptualizing, Mapping, and Analyzing Identity Structures and Their Impact on Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 88(2), 205-226.

<https://doi.org/10.1177/01902725241292328>

R034 · Rauthmann, J. F.; Gallardo-Pujol, D.; Guillaume, E. M.; Todd, E.; Nave, C. S.; Sherman, R. A.; Ziegler, M.; Jones, A. B.; Funder, D. C. (2014). The Situational Eight DIAMONDS: A taxonomy of major dimensions of situation characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(4), 677-718.

<https://doi.org/10.1037/a0037250>

R002 · CORE · Roberts, B. W.; DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126(1), 3-25.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.1.3>

R004 · CORE · Roberts, B. W.; Luo, J.; Briley, D. A.; Chow, P. I.; Su, R.; Hill, P. L. (2017). A systematic review of personality trait change through intervention. *Psychological Bulletin*, 143(2), 117-141.

<https://doi.org/10.1037/bul0000088>

R003 · CORE · Roberts, B. W.; Walton, K. E.; Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1-25.

<https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.1>

R142 · Robinaugh, D. J.; Hoekstra, R. H. A.; Toner, E. R.; Borsboom, D. (2020). The network approach to psychopathology: a review of the literature 2008-2018 and an agenda for future research. *Psychological Medicine*, 50(3), 353-366.

<https://doi.org/10.1017/s0033291719003404>

R072 · Schacter, D. L.; Addis, D. R.; Buckner, R. L. (2007). Remembering the past to imagine the future: the prospective brain. *Nature Reviews Neuroscience*, 8(9), 657-661.

<https://doi.org/10.1038/nrn2213>

R160 · Schiller, D.; Monfils, M. H.; Raio, C. M.; Johnson, D. C.; LeDoux, J. E.; Phelps, E. A. (2010). Preventing the return of fear in humans using reconsolidation update mechanisms. *Nature*, 463(7277), 49-53.

<https://doi.org/10.1038/nature08637>

F031 · Schreuder, M. J.; Hartman, C. A.; George, S. V.; Menne-Lothmann, C.; Decoster, J.; van Winkel, R.; Delespaul, P.; De Hert, M.; Derom, C.; Thiery, E.; Rutten, B. P. F.; Jacobs, N.; van Os, J.; Wigman, J. T. W.; Wichers, M. (2020). Early warning signals in psychopathology: what do they tell?. *BMC Medicine*, 18(1), 269.

<https://doi.org/10.1186/s12916-020-01742-3>

R181 · Schut, M. S. H. (1999). THE DUAL PROCESS MODEL OF COPING WITH BEREAVEMENT: RATIONALE AND DESCRIPTION. *Death Studies*, 23(3), 197-224.

<https://doi.org/10.1080/074811899201046>

F034 · CORE · Sedikides, C.; Hong, E. K.; Wildschut, T. (2023). Self-Continuity. *Annual Review of Psychology*, 74(1), 333-361.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-032420-032236>

R057 · Sedikides, C.; Wildschut, T.; Cheung, W. Y.; Routledge, C.; Hepper, E. G.; Arndt, J.; Vail, K.; Zhou, X.; Brackstone, K.; Vingerhoets, A. J. J. M. (2016). Nostalgia fosters self-continuity: Uncovering the mechanism (social connectedness) and consequence (eudaimonic well-being). *Emotion*, 16(4), 524-539.

<https://doi.org/10.1037/emo0000136>

M013 · Showers, C. (1992). Compartmentalization of positive and negative self-knowledge: Keeping bad apples out of the bunch. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1036-1049.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.62.6.1036>

R047 · Singer, J. A. (2004). Narrative Identity and Meaning Making Across the Adult Lifespan: An Introduction. *Journal of Personality*, 72(3), 437-460.

<https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00268.x>

R096 · Singh, B.; Murphy, A.; Maher, C.; Smith, A. E. (2024). Time to Form a Habit: A Systematic Review and Meta-Analysis of Health Behaviour Habit Formation and Its Determinants. *Healthcare*, 12(23), 2488.

<https://doi.org/10.3390/healthcare12232488>

F005 · CORE · Smit, A. C.; Helmich, M. A.; Bringmann, L. F.; Oldehinkel, A. J.; Wichers, M.; Snippe, E. (2025). Critical Slowing Down in Momentary Affect as Early Warning Signal of Impending Transitions in Depression. *Clinical Psychological Science*, 13(4), 760-773.

<https://doi.org/10.1177/21677026241305136>

F013 · Smyth, L.; Chong, J. J. S.; Banas, K. (2025). A new look at capturing social identity compatibility in transition: extending and applying the social identity model of identity change to student transition to university. *Self and Identity*, 24(8), 987-1009.

<https://doi.org/10.1080/15298868.2025.2554104>

R038 · CORE · Sosnowska, J.; Kuppens, P.; De Fruyt, F.; Hofmans, J. (2019). A dynamic systems approach to personality: The Personality Dynamics (PersDyn) model. *Personality and Individual Differences*, 144, 11-18.

<https://doi.org/10.1016/j.paid.2019.02.013>

S006 · Soto, C. J. (2019). How Replicable Are Links Between Personality Traits and Consequential Life Outcomes? The Life Outcomes of Personality Replication Project. *Psychological Science*, 30(5), 711-727.

<https://doi.org/10.1177/0956797619831612>

S069 · Stemerding, L. E.; Stibbe, D.; van Ast, V. A.; Kindt, M. (2022). Demarcating the boundary conditions of memory reconsolidation: An unsuccessful replication. *Scientific Reports*, 12(1), 2285.

<https://doi.org/10.1038/s41598-022-06119-5>

S060 · Stephan, Y.; Sutin, A. R.; Bayard, S.; Križan, Z.; Terracciano, A. (2018). Personality and sleep quality: Evidence from four prospective studies. *Health Psychology*, 37(3), 271-281.

<https://doi.org/10.1037/hea0000577>

R005 · CORE · Stieger, M.; Flückiger, C.; Rüeegger, D.; Kowatsch, T.; Roberts, B. W.; Allemand, M. (2021). Changing personality traits with the help of a digital personality change intervention. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(8), e2017548118.

<https://doi.org/10.1073/pnas.2017548118>

X003 · Strohmingner, N.; Knobe, J.; Newman, G. (2017). The True Self: A Psychological Concept Distinct From the Self. *Perspectives on Psychological Science*, 12(4), 551-560.

<https://doi.org/10.1177/1745691616689495>

X001 · Strohminger, N.; Nichols, S. (2014). The essential moral self. *Cognition*, 131(1), 159-171.

<https://doi.org/10.1016/j.cognition.2013.12.005>

X002 · Strohminger, N.; Nichols, S. (2015). Neurodegeneration and Identity. *Psychological Science*, 26(9), 1469-1479.

<https://doi.org/10.1177/0956797615592381>

R170 · Subhani, M.; Talat, U.; Knight, H.; Morling, J. R.; Jones, K. A.; Aithal, G. P.; Ryder, S. D.; Llewellyn-Beardsley, J.; Rennick-Egglestone, S. (2022). Characteristics of alcohol recovery narratives: Systematic review and narrative synthesis. *PLOS ONE*, 17(5), e0268034.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0268034>

R017 · Syed, M.; Eriksson, P. L.; Frisé, A.; Hwang, C. P.; Lamb, M. E. (2020). Personality development from age 2 to 33: Stability and change in ego resiliency and ego control and associations with adult adaptation. *Developmental Psychology*, 56(4), 815-832.

<https://doi.org/10.1037/dev0000895>

M010 · Tang, T. Z.; DeRubeis, R. J.; Hollon, S. D.; Amsterdam, J.; Shelton, R.; Schalet, B. (2009). Personality Change During Depression Treatment. *Archives of General Psychiatry*, 66(12), 1322.

<https://doi.org/10.1001/archgenpsychiatry.2009.166>

R177 · Tedeschi, R. G.; Calhoun, L. G. (2004). Posttraumatic Growth: Conceptual Foundations and Empirical Evidence. *Psychological Inquiry*, 15(1), 1-18.

https://doi.org/10.1207/s15327965pli1501_01

S014 · Thielmann, I.; de Vries, R. E. (2021). Who wants to change and how? On the trait-specificity of personality change goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 121(5), 1112-1139.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000304>

F007 · CORE · Ture, S.; Lam, P. H.; Ouellet, L.; Simpson, A.; Hassinen, K.; McAdams, D. P.; Reischer, H. N. (2026). Agency and Communion Across Nine Years of Middle Adulthood: Between- and Within-Person Associations with Well-being and Developmental Outcomes. *Journal of Adult Development*, 33(3), 488-504.

<https://doi.org/10.1007/s10804-026-09553-1>

R135 · van de Leemput, I. A.; Wichers, M.; Cramer, A. O. J.; Borsboom, D.; Tuerlinckx, F.; Kuppens, P.; van Nes, E. H.; Viechtbauer, W.; Giltay, E. J.; Aggen, S. H.; Derom, C.; Jacobs, N.; Kendler, K. S.; van der Maas, H. L. J.; Neale, M. C.; Peeters, F.; Thiery, E.; Zachar, P.; Scheffer, M. (2014). Critical slowing down as early warning for the onset and termination of depression. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 111(1), 87-92.

<https://doi.org/10.1073/pnas.1312114110>

R126 · Van Dongen, H. P. A.; Maislin, G.; Mullington, J. M.; Dinges, D. F. (2003). The Cumulative Cost of Additional Wakefulness: Dose-Response Effects on Neurobehavioral Functions and Sleep Physiology From Chronic Sleep Restriction and Total Sleep Deprivation. *Sleep*, 26(2), 117-126.

<https://doi.org/10.1093/sleep/26.2.117>

T006 · Vanden Poel, L.; Hermans, D. (2019). Narrative Coherence and Identity: Associations With Psychological Well-Being and Internalizing Symptoms. *Frontiers in Psychology*, 10, 1171.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01171>

R088 · Verplanken, B.; Roy, D. (2016). Empowering interventions to promote sustainable lifestyles: Testing the habit discontinuity hypothesis in a field experiment. *Journal of Environmental Psychology*, 45, 127-134.

<https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2015.11.008>

R188 · CORE · Vignoles, V. L.; Owe, E.; Becker, M.; Smith, P. B.; Easterbrook, M. J.; Brown, R.; González, R.; Didier, N.; Carrasco, D.; Cadena, M. P.; Lay, S.; Schwartz, S. J.; Des Rosiers, S. E.; Villamar, J. A.; Gavreliuc, A.; Zinkeng, M.; Kreuzbauer, R.; Baguma, P.; Martin, M.; Tatarko, A.; Herman, G.; de Sauvage, I.; Courtois, M.; Garðarsdóttir, R. B.; Harb, C.; Schweiger Gallo, I.; Prieto Gil, P.; Lorente Clemares, R.; Campara, G.; Nizharadze, G.; Macapagal, M. E. J.; Jalal, B.; Bourguignon, D.; Zhang, J.; Lv, S.; Chybicka, A.; Yuki, M.; Zhang, X.; Espinosa, A.; Valk, A.; Abuhamedh, S.; Amponsah, B.; Özgen, E.; Güner, E. Ü.; Yamakoğlu, N.; Chobthamkit, P.;

Pyszczyński, T.; Kesebir, P.; Vargas Trujillo, E.; Balanta, P.; Cendales Ayala, B.; Koller, S. H.; Jaafar, J. L.; Gausel, N.; Fischer, R.; Milfont, T. L.; Kusdil, E.; Çağlar, S.; Aldhafri, S.; Ferreira, M. C.; Mekonnen, K. H.; Wang, Q.; Fülöp, M.; Torres, A.; Camino, L.; Lemos, F. C. S.; Fritsche, I.; Möller, B.; Regalia, C.; Manzi, C.; Brambilla, M.; Bond, M. H. (2016). Beyond the 'east-west' dichotomy: Global variation in cultural models of selfhood. *Journal of Experimental Psychology: General*, 145(8), 966-1000.

<https://doi.org/10.1037/xge0000175>

R015 · CORE · Vukasović, T.; Bratko, D. (2015). Heritability of personality: A meta-analysis of behavior genetic studies. *Psychological Bulletin*, 141(4), 769-785.

<https://doi.org/10.1037/bul0000017>

S030 · Waters, T. E. A.; Fivush, R. (2015). Relations Between Narrative Coherence, Identity, and Psychological Well-Being in Emerging Adulthood. *Journal of Personality*, 83(4), 441-451.

<https://doi.org/10.1111/jopy.12120>

F033 · Webb, L.; Clayson, A.; Duda-Mikulin, E.; Cox, N. (2022). 'I' m getting the balls to say no ': Trajectories in long-term recovery from problem substance use. *Journal of Health Psychology*, 27(1), 69-80.

<https://doi.org/10.1177/1359105320941248>

F029 · Welker, C.; Wheatley, T.; Cason, G.; Gorman, C.; Meyer, M. (2024). Self-views converge during enjoyable conversations. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 121(43), e2321652121.

<https://doi.org/10.1073/pnas.2321652121>

F032 · Wichers, M.; Smit, A. C.; Snippe, E. (2020). Early Warning Signals Based on Momentary Affect Dynamics can Expose Nearby Transitions in Depression: A Confirmatory Single-Subject Time-Series Study. *Journal for Person-Oriented Research*, 6(1), 1-15.

<https://doi.org/10.17505/jpor.2020.22042>

R086 · Wood, W.; Neal, D. T. (2007). A new look at habits and the habit-goal interface. *Psychological Review*, 114(4), 843-863.

<https://doi.org/10.1037/0033-295x.114.4.843>

R092 · Wood, W.; Quinn, J. M.; Kashy, D. A. (2002). Habits in everyday life: Thought, emotion, and action. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1281-1297.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.83.6.1281>

R085 · CORE · Wood, W.; Rünger, D. (2016). Psychology of Habit. *Annual Review of Psychology*, 67(1), 289-314.

<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-122414-033417>

R093 · CORE · Wood, W.; Tam, L.; Witt, M. G. (2005). Changing circumstances, disrupting habits. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(6), 918-933.

<https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.6.918>

S012 · Wright, A. J.; Jackson, J. J. (2023). Do changes in personality predict life outcomes?. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125(6), 1495-1518.

<https://doi.org/10.1037/pspp0000472>

M024 · CORE · Wrzus, C.; Roberts, B. W. (2017). Processes of Personality Development in Adulthood: The TESSERA Framework. *Personality and Social Psychology Review*, 21(3), 253-277.

<https://doi.org/10.1177/1088868316652279>

X004 · Wylie, J.; Lindauer, M.; Gantman, A. (2026). People can find their true selves outside moral pursuits. *Cognition*, 267, 106325.

<https://doi.org/10.1016/j.cognition.2025.106325>

S041 · CORE · Ye, J. y.; Ding, Q. y.; Cui, J. f.; Liu, Z.; Jia, L. x.; Qin, X. j.; Xu, H.; Wang, Y. (2022). A meta-analysis of the effects of episodic future thinking on delay discounting. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 75(10), 1876-1891.

<https://doi.org/10.1177/17470218211066282>

F010 · CORE · Zhu, L.; Tao, Y.; Guo, Y.; Zhang, X.; Wang, T.; Zhou, B.; Li, G.; Zhang, L. (2025). The relationship between habit and identity in health behaviors: A systematic review and three-level meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 17(2), e70017.

<https://doi.org/10.1111/aphw.70017>