

The Relationship between Happiness and choice methods

Bahram Jowkar (Ph.D)

University of Shiraz

Safoora Sepehri (M.A)

M.A in Educational Psychology

رابطه‌ی شادی و شیوه‌های گزینش

دکتر بهرام جوکار

استادیار دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شیراز

صفورا سپه‌ری

کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

Abstract

The goal of present study was to investigate the relationship between choice methods and happiness, based on *Schwartz* and colleagues' model. Two types of choice methods, including maximizing and satisficing were indicated. The main question of this research was "Is happiness decreased with increasing maximizing?" Sample included 201 students selected from science, engineering and educational science colleges of Shiraz University. The measures of study were revised version of Oxford Happiness Questionnaire and Maximizing Questionnaire. Reliability of Questionnaires was calculated by *Cronbach* alpha method and factor analysis method was used to determine of validity of measures. The results showed acceptable validity and reliability of instruments. It should be noticed that the results of factor analysis of maximizing questionnaire indicated two factors named behavioral and subjective factor. By using simultaneous multiple regression method, regression of happiness on two factors of maximizing was calculated. Results showed that both factors were significant predictors, negatively, of happiness. These results confirmed the research hypothesis about the effects of choice method on happiness.

Keywords: Maximizing, Satisficing, Happiness, Choice method;

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه‌ی شیوه‌های گزینش افراد با میزان شادی آنها بود. در این راستا با استفاده از مدل *سوارتز* و همکارانش (سوارتز و همکاران، ۲۰۰۲)، دو شیوه یا روش انتخاب که عبارت از رضایت‌خواهی و بیشینه‌خواهی بودند، مطرح شد. سؤال اصلی پژوهش این بود که آیا با افزایش بیشینه‌خواهی در تمامی حوزه‌ها، سطح شادی کاهش می‌یابد؟ نمونه‌ی پژوهش شامل ۲۰۱ دانشجوی دختر و پسر دانشکده‌های علوم پایه، مهندسی و علوم تربیتی دانشگاه شیراز بود. برای سنجش شادی، از پرسش‌نامه‌ی تجدیدنظر شده‌ی شادی آکسفورد (هیز و آرکيل، ۱۹۹۸) و برای تعیین انواع جهت‌گیری انتخاب، از پرسش‌نامه‌ی بیشینه‌خواهی (سوارتز و همکاران، ۲۰۰۲) استفاده شد. پایایی پرسش‌نامه‌ها به روش *آلفا کرونباخ* و روایی آنها به شیوه‌ی تحلیل عوامل تعیین شد. نتایج، بیانگر روایی و پایایی مطلوب پرسش‌نامه‌ها بود. قابل ذکر است که در تحلیل عامل پرسش‌نامه‌ی بیشینه‌خواهی، دو عامل رفتاری و ذهنی استخراج شد. با استفاده از رگرسیون چند متغیره به شیوه‌ی همزمان، رگرسیون شادی روی دو عامل بیشینه‌خواهی محاسبه شد. یافته‌ها نشان داد که هر دو عامل به گونه‌ی منفی و معنادار، پیش‌بینی‌کننده‌ی شادی بودند. نتایج حاصله، مؤید فرضیه‌ی پژوهش مبنی بر تأثیر نوع جهت‌گیری انتخاب، بر شادی بود.

کلیدواژه‌ها: بیشینه‌خواهی، رضایت‌خواهی، شادی، شیوه‌های گزینش؛

مقدمه

در یک تعریف، می‌توان زندگی را فرایند تصمیم‌گیری یا انتخاب دانست (پک^۱، ۲۰۰۳). آدمی همواره در طول حیات، ناگزیر به انتخاب از میان گزینه‌های گوناگونی است که پیش رو دارد. به این علت، از دیرباز واژه‌ی آزادی یا حق انتخاب در منظر عقل سلیم^۲ بشر، مفهومی آرمانی و نشانه‌ای از رضایتمندی و خوشبختی، در نزد انسان‌ها به‌شمار آمده و جوامعی با حق انتخاب بیشتر، فرهنگ‌هایی متمدن‌تر و خوشبخت‌تر محسوب شده‌اند. این انگاره در نظریه‌ی بازی‌ها^۳ و به‌طور اخص نظریه‌ی انتخاب خردمندانه^۴ (فون نیومان^۵ و مورجن استرن^۶، ۱۹۹۴)، قضیه‌ای قطعی فرض شده و در توجیه آن نیز به منطقی بودن انسان در حین انتخاب اشاره دارد. بر اساس این نظریه، انسان‌ها دارای یک نظام ترجیحاتی منسجم^۷ هستند که کلیه‌ی اطلاعات مربوط به گزینه‌های پیش‌روی خود را همراه با تمامی مزایا و مضرات این گزینه‌ها در آن ذخیره می‌کنند و در موقعیت‌های گزینش نیز بر مبنای همین نظام، گزینه‌های مختلف را با هم مقایسه و سپس گزینه‌ای که ارزش‌ها^۸، کاربردها^۹ و ترجیحات^{۱۰} بیشتری را تأمین می‌کند (شوارتز^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۲)، انتخاب می‌کنند. یافته‌های اخیر حاکی از نقض این قاعده در دنیای واقعی است (برای مروری بر این پژوهش‌ها به شوارتز، ۱۹۹۴ مراجعه شود). توجیه اصلی که در باب علت این نقض آورده شده است، محدودیت انسان در کسب اطلاعات کامل مربوط به گزینه‌ها است. از منظر نظریه‌پردازان اخیر، اطلاعات خود کالایی نیازمند صرف هزینه است و در قاعده‌ی بازی‌ها، شقی از سود و زیان محسوب می‌شود (پاین^{۱۲}، ۱۹۸۲؛ پاین، بتمن^{۱۳} و جانسون، ۱۹۹۳). بنابراین، افزایش گزینه‌ها از آنجا که تعادل سود و زیان را به‌لحاظ سرمایه‌گذاری برهم می‌زند، جذابیت موقعیت تصمیم‌گیری را کاهش می‌دهد و حتی گاهی اوقات، افراد ترجیح می‌دهند که دیگران به‌جای آنان تصمیم بگیرند (بتی^{۱۴}، بارون^{۱۵}، هرشی^{۱۶} و اسپرانکا^{۱۷}، ۱۹۹۴).

1. Peck
2. Common sense
3. Game theory
4. Rational choice theory
5. Von Neumann
6. Morgenstern
7. Well-ordered preferences system
8. Values
9. Utilities
10. Preferences
11. Schwartz
12. Payne
13. Bettman
14. Beattie
15. Baron
16. Hershey
17. Spranca

در همین راستا، این سؤال مطرح می‌شود که آیا افزایش حق انتخاب، همواره آثار مثبت روانی برای انسان به همراه داشته است؟. محققان حوزه‌ی روان‌شناسی و جامعه‌شناسی دریافته‌اند اگر چه انسان قرن حاضر نسبت به انسان گذشته در تمامی حوزه‌ها از حق انتخاب بیشتری برخوردار است، اما لزوماً احساس به‌زیستی^۱ بیشتری نمی‌کند (دینر،^۲ ۲۰۰۰؛ دینر، دینر، و دینر،^۳ ۱۹۹۵؛ دینر، سو، لوکاس، اسمیت،^۴ ۱۹۹۹) و آمارها، شیوع بیشتر افسردگی و اقدام به خودکشی را در دوران اخیر نشان می‌دهند (اکرسل،^۵ ۲۰۰۲؛ اکرسل و دیر،^۶ ۲۰۰۲).

شوارتر (۲۰۰۰) نیز بر این باور است که افزایش تعداد انتخاب‌ها، اثرات منفی متنوعی بر احساس به‌زیستی دارد. وی معتقد است به موازات افزایش دامنه‌ی انتخاب، سه مسئله ظاهر می‌شود: نخست، دستیابی به اطلاعات کافی درباره‌ی تمامی گزینه‌های موجود دشوار می‌شود. دوم این که هم‌زمان با گسترش حوزه‌ی انتخاب، انسان‌ها معیارهای خود را برای پذیرش پیامد قابل قبول افزایش می‌دهند و سوم این که با افزایش گزینه‌ها، افراد به این باور می‌رسند که در عدم دستیابی به نتایج موردنظر گناهکار هستند، زیرا معتقدند آنقدر انتخاب در اختیار داشته‌اند که بتوانند گزینه‌ی صحیح را برگزینند.

شوارتر (۲۰۰۴)، همین مسئله را از منظر ارتباطات اجتماعی بررسی نموده است. او بیان می‌دارد که افرادی با سطح ارتباطات اجتماعی بالاتر، نسبت به هم‌نوعان خود با ارتباطات اجتماعی ضعیف‌تر، شادتر هستند. نمونه‌ی بارز آن را نیز در مقایسه‌ی افراد مجرد و متأهل عنوان نموده است. ازدواج، اگر چه تعداد انتخاب‌ها را کاهش و سطح مسئولیت‌ها را افزایش می‌دهد، ولی احساس خوشبختی بیشتری را برای فرد به ارمغان می‌آورد.

یافته‌های تجربی نیز حکایت از آن دارد که افزایش تعداد انتخاب‌ها، آثار روانی منفی برای فرد به همراه دارد (اینگر،^۷ و لیپر،^۸ ۲۰۰۰). در توجیه این مسئله، اینگر و لیپر (۲۰۰۰) به دلایل زیر اشاره نموده‌اند:

۱- پرهیز از افسوس بالقوه^۹ توأم با این موقعیت‌ها: یعنی افراد هر چه تعداد انتخاب بیشتری داشته باشند، بیشتر احتمال می‌دهند در آینده دچار افسوس ناشی از انتخاب غلط شوند.

۲- مسئله‌ی وجود اطلاعات متعامل: یعنی زمانی که انتخاب‌ها زیاد شوند، حجم اطلاعات متعامل نیز افزایش می‌یابد و در نتیجه، فرایندهای ذهنی که به‌طور معمول در جریان انتخاب فعال می‌شوند، به کار گرفته نمی‌شوند و فرد دچار سردرگمی یا اختلال در پردازش می‌شود.

1. Well-being
2. Diener
3. Suh
4. Lucas
5. Smith
6. Eckersly
7. Dear
8. Iyengar
9. Lepper
10. Potential regret

به موازات یافته‌های فوق، محققان با یک سؤال کلیدی مواجه بودند که آیا گسترش تعداد انتخاب‌ها چنین آثار روانی را پدید می‌آورد، یا این که نوع جهت‌گیری و سبک پردازش افراد در موقعیت‌های انتخاب است که پدید آورنده‌ی آثار روانی منفی است؟^۱

شوارتز و همکاران (۲۰۰۲) معتقدند که افزایش فرصت‌های انتخاب لزوماً اثرات روانی منفی به دنبال نخواهد داشت، بلکه شیوه‌ی انتخابگری افراد در موقعیت‌های تصمیم‌گیری است که تعیین‌کننده‌ی آثار روانی مترتب بر انتخاب می‌باشد، به این معنا که افزایش تعداد گزینه‌ها، بسته به این که افراد چه شیوه یا جهت‌گیری در انتخاب داشته باشند، آثار متفاوتی به دنبال خواهد داشت.

در مورد روش یا سبک انتخابگری افراد، (سیمون^۱، ۱۹۵۵، ۱۹۵۶، ۱۹۵۷؛ به نقل از شوارتز و همکاران، ۲۰۰۲) معتقد بود در زندگی واقعی به علت پیچیدگی شرایط و محدودیت‌های پردازش اطلاعات، دستیابی به بهترین^۲ یا کامل‌ترین^۳ انتخاب، امری تقریباً محال است. به همین لحاظ انسان‌ها غالباً به شیوه‌ی آرضاکنده^۴ عمل می‌کنند، یعنی اولین گزینه‌ای را که حد قابل‌قبولی از ویژگی‌های مورد نظرشان را داشته باشد انتخاب می‌کنند.

شوارتز و همکارانش (۲۰۰۲) بر مبنای نظریه‌ی سیمون دو نوع روش انتخاب را مطرح نمودند که عبارت بود از رضایت‌خواهی^۵ و بیشینه‌خواهی^۶؛ در واقع رضایت‌خواهی نوعی شیوه‌ی انتخاب است که طی آن، فرد رضایت‌خواه در پی کسب نتیجه‌ی به حد کافی خوب^۷ می‌باشد و برای این کار تنها لازم است به سطح قابل‌قبولی از هدف موردنظر برسد، در حالی که در بیشینه‌خواهی، فرد بیشینه‌خواه همیشه در پی یافتن بهترین و کامل‌ترین انتخاب^۸ است.

افراد بیشینه‌خواه همیشه در پی دستیابی به بهترین انتخاب هستند. آنان برای این کار باید همه‌ی حالات را امتحان کنند، تا گزینه‌ای را که بهترین نتیجه را به دنبال دارد برگزینند، اما معمولاً با افزایش فرصت‌های انتخاب، بررسی همه‌ی حالات موجود، غیر ممکن یا غیر عملی است. بنابراین احتمال دستیابی به بهترین انتخاب، کاهش و احتمال پشیمانی افزایش می‌یابد؛ زیرا فرد بیشینه‌خواه مرتباً از خود می‌پرسد آیا این بهترین نتیجه‌ی ممکن است یا حالت‌های بهتری هم وجود دارد؟ در واقع او همیشه یا نگران حالت‌های بهتری است که از آن غفلت کرده و یا افسوس فرصت‌های از دست رفته‌ای را می‌خورد که می‌توانست نتایج بهتری به دنبال داشته باشد.

1. Simon
2. Best
3. Perfect
4. Satisfying
5. Satisficing
6. Maximizing
7. Good enough
8. Best choice

افزایش فرصت‌های انتخاب برای افراد رضایت‌خواه، نتایجی متفاوت از بیشینه‌خواهان به‌دنبال دارد. این افراد در پی دستیابی به حالتی هستند که در حد کفایت خوب باشد. بنابراین زمانی که فرد رضایت‌خواه تصمیم خود را گرفته، اضافه‌کردن حالات انتخاب، اثری نخواهد داشت؛ زمانی هم که هنوز تصمیم نگرفته، اضافه شدن حالات ممکن باعث می‌شود او راحت‌تر و زودتر بتواند گزینه‌ای را که در حد قابل قبولی از ویژگی‌های مورد نظر اوست، بیابد و دست به انتخاب بزند.

سوارتر و همکاران (۲۰۰۲)، جهت بررسی ویژگی‌های افراد بیشینه‌خواه و رضایت‌خواه پرسش‌نامه‌ای را به‌نام مقیاس بیشینه‌خواهی^۱ طراحی کرده‌اند. آنان با استفاده از تحلیل عامل، ۴ عامل را از این پرسش‌نامه استخراج کردند. عامل نخست به نام مقیاس "افسوس" نام‌گذاری شد، که افسوس و پشیمانی فرد بیشینه‌خواه را نشان می‌داد. سه عامل دیگر، خرده طبقات بیشینه‌خواهی نام گرفتند، که از یک سو شامل بیشینه‌خواهی در سطح "رفتاری" می‌شدند مثل انتخاب شغل، موسیقی، برنامه‌ی تلویزیون و روابط، طبقه‌بندی اشیاء، تفکر در مورد شیوه‌های مختلف زندگی و یا اموری مثل خرید هدیه، کرایه‌ی فیلم، خرید لباس و نوشتن یک متن و از سوی دیگر، بیانگر استانداردهای بالای فرد بیشینه‌خواه بودند. **سوارتر** و همکاران، ضریب آلفای **کرونباخ** مقیاس افسوس را ۰/۶۷ و آلفای مربوط به سه عامل بیشینه‌خواهی را ۰/۷۱ به‌دست آوردند که بیانگر پایایی مطلوب این پرسش‌نامه بود. پژوهش حاضر با مد نظر قرار دادن مدل **سوارتر** و همکاران در پی پاسخ‌گویی به سؤالات زیر بود:

۱- آیا شیوه‌ی انتخاب دانشجویان با شادی آنها رابطه دارد؟

۲- کدامیک از حوزه‌های بیشینه‌خواهی، چگونه و تا چه حدی شادی را پیش‌بینی می‌کنند؟

فرضیه‌ی اصلی پژوهش آن بود که با افزایش بیشینه‌خواهی در حوزه‌های گوناگون، سطح شادی کاهش می‌یابد.

روش تحقیق

شرکت‌کنندگان پژوهش

شرکت‌کنندگان تحقیق حاضر، شامل ۲۰۱ دانشجو می‌شد که از این تعداد، ۱۴۳ نفر دختر و ۵۸ نفر پسر بودند و از دانشکده‌های علوم پایه، مهندسی و علوم تربیتی دانشگاه شیراز به شیوه‌ی خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند، به این ترتیب که ابتدا از بین دانشکده‌ها، سه دانشکده و از هر دانشکده، دو کلاس انتخاب شدند. در جدول ۱، تعداد دانشجویان دختر و پسر به تفکیک در هر رشته آمده است.

جدول ۱- تعداد شرکت‌کنندگان در تحقیق بر حسب رشته‌ی تحصیلی و جنسیت

رشته جنسیت	علوم پایه	مهندسی	علوم تربیتی	کل
پسر	۱۹	۲۹	۱۰	۵۸
دختر	۳۴	۲۲	۸۷	۱۴۳
جمع کل	۵۳	۵۱	۹۷	۲۰۱

ابزار تحقیق

۱- مقیاس شادی آکسفورد، فرم تجدیدنظر شده

مقیاس شادی آکسفورد^۱ توسط آرگیل^۲، مارتین^۳ و کراسلند^۴ (۱۹۸۹؛ به نقل از آرگیل، ۲۰۰۱)، تهیه و در سال ۱۹۹۸ مورد تجدیدنظر قرار گرفته است (هیلز و آرگیل، ۱۹۹۸). این مقیاس شامل ۲۹ گویه و هر گویه به صورت ۴ گزینه‌ای طراحی شده است. به این ترتیب که در هر گویه، عبارات به‌گونه‌ای درجه‌بندی شده‌اند که هر جمله نسبت به جمله‌ی قبلی، بیانگر درجه‌ی بیشتری از شادی است. برای نمره‌گذاری پرسش‌نامه نیز در هر گویه، گزینه‌ای که بیانگر حداکثر شادی بود، نمره‌ی ۴ و عبارتی که بیانگر عدم شادی بود، نمره‌ی ۱ می‌گرفت. به‌عنوان مثال: الف) از هیچ چیز زندگی راضی نیستم. ب) از بعضی چیزها در زندگی راضی هستم. ج) از خیلی چیزهای زندگی راضی هستم. د) از تمام زندگی راضییم. پایایی و روایی پرسش‌نامه در پژوهش دیگری توسط جوکار (پذیرش چاپ) مورد بررسی قرار گرفت که نتایج، حکایت از پایایی و روایی مطلوب پرسش‌نامه داشت.

در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسش‌نامه به شیوه‌ی آلفاکرونباخ و روایی آن با استفاده از روش تحلیل عوامل، مورد بررسی قرار گرفت. نتایج تحلیل عامل به روش مؤلفه‌های اصلی، بیانگر وجود یک عامل کلی در پرسش‌نامه‌ی شادی بود. ملاک استخراج عوامل، شیب منحنی اسکری بود. با توجه به بار عاملی پایین ۳ گویه که کمتر از ۰/۳۰ بود، این گویه‌ها حذف شدند. بقیه‌ی گویه‌ها از بار عاملی مطلوب برخوردار بودند. نتایج تحلیل عوامل در جدول ۲ آورده شده است.

همبستگی گویه‌ها با نمره‌ی کل پرسش‌نامه، در سطح مطلوب و معنادار بود. ضریب پایایی آلفا کرونباخ مقیاس برابر با ۰/۹۳ بود.

1. Oxford Happiness Questionnaire
2. Argyle
3. Martine
4. Crossland

جدول ۲- نتایج تحلیل عاملی پرسش‌نامه‌ی شادی آکسفورد

عامل شادی	گویه
۰/۶۹	۱
۰/۶۹	۲
۰/۶۹	۳
۰/۳۰	۵
۰/۷۳	۶
۰/۷۰	۷
۰/۷۲	۸
۰/۶۰	۹
۰/۵۴	۱۰
۰/۵۴	۱۱
۰/۵۴	۱۲
۰/۶۷	۱۳
۰/۵۱	۱۵
۰/۶۷	۱۶
۰/۵۵	۱۷
۰/۵۰	۱۸
۰/۷۵	۱۹
۰/۶۲	۲۰
۰/۵۴	۲۱
۰/۴۲	۲۲
۰/۵۶	۲۳
۰/۶۶	۲۴
۰/۳۳	۲۵
۰/۵۳	۲۶
۰/۷۴	۲۷
۰/۵۵	۲۸
۹/۵۶	ارزش ویژه
۳۳	درصد واریانس

۲- پرسش‌نامه‌ی پیشینه‌خواهی^۱

این پرسش‌نامه، ترجمه‌ی پرسش‌نامه‌ی پیشینه‌خواهی شوآرتز و همکاران (۲۰۰۲) بود که مشتمل بر ۱۸ گویه می‌باشد. در مقابل هر گویه، چهار گزینه‌ی از همیشه تا اصلاً قرار داشت که گزینه‌ی همیشه، نمره‌ی ۴ و گزینه‌ی اصلاً نمره‌ی ۱ را می‌گرفت. به منظور اطمینان از مطابقت پرسش‌نامه با متن اصلی، پرسش‌نامه توسط اساتید بخش زبان انگلیسی بازخوانی و ترجمه شد.

به منظور تعیین پایایی پرسش‌نامه، از ضریب آلفا کرونباخ و برای احراز روایی، از روش تحلیل عامل استفاده شد. نتایج تحلیل عامل به روش مؤلفه‌های اصلی، با چرخش واریماکس مؤید وجود دو عامل بود. ملاک استخراج عوامل، شیب منحنی اسکری و ارزش ویژه‌ی بالاتر از یک بود. پس از استخراج عوامل، ۵ سؤال از مجموع ۱۸ سؤال به دلیل این که در تمامی عوامل، بار عاملی پایینی داشتند یا در هیچ‌یک از عوامل جای‌گذاری نمی‌شدند، حذف شد و در نهایت ۱۳ سؤال باقی ماند که در دو عامل به نام‌های پیشینه‌خواهی رفتاری (مثلاً: من معمولاً در انتخاب هدیه برای دوستم مشکل دارم) و استانداردهای ذهنی (مثلاً: من هرگز به دوم بودن راضی نمی‌شوم) جای گرفتند. با توجه به بار عاملی مطلوب و عدم جابه‌جایی گویه‌ی روایی، پرسش‌نامه، مطلوب ارزیابی شد. ضریب پایایی آلفا کرونباخ برای هر یک از عوامل نیز در جدول ۳ آمده است. همان‌گونه که ضرایب نشان می‌دهند، عوامل رفتاری و ذهنی از سطح پایایی قابل‌قبولی برخوردارند.

جدول ۳- نتایج تحلیل عاملی پرسش‌نامه‌ی پیشینه‌خواهی

ذهنی	رفتاری	گویه
	۰/۴۱	هنگام تماشای تلویزیون، مرتب کاتال‌ها را عوض می‌کنم تا بتوانم از میان برنامه‌های موجود، برنامه‌ی مورد علاقه‌ی خود را انتخاب کنم.
	۰/۴۳	هنگامی که در ماشین به ضبط گوش می‌دهم، حتی اگر آهنگ موجود نسبتاً مرا راضی کند، مرتب آن را عوض می‌کنم.
	۰/۷۴	من معمولاً در انتخاب هدیه برای دوستم مشکل دارم.
	۰/۷۱	هنگام خرید، به‌سختی می‌توانم لباسی را که دوست دارم انتخاب کنم.
	۰/۷۰	کرایه‌ی یک فیلم ویدیویی برای من کار مشکلی است، زیرا در انتخاب بهترین فیلم دچار مشکل می‌شوم.
	۰/۵۲	نوشتن برای من کار بسیار سختی است، من حتی یک مطلب ساده را چندین بار پیش‌نویس می‌کنم.
۰/۵۰		هر گاه انتخابی می‌کنم، کنجکاو می‌شوم بدانم اگر انتخاب دیگری می‌کردم چه اتفاقی می‌افتاد.

جدول ۳ (ادامه)

ذهنی	رفتاری	گویه
۰/۵۳		حتی اگر انتخابی بکنم که خوب نتیجه دهد، اما بعد متوجه شوم که انتخاب دیگری وجود داشته که نتیجه‌ی بهتری می‌داده، احساس ناکامی می‌کنم.
۰/۵۰		هرگاه به نحوه‌ی عملکردم در زندگی می‌نگرم، به فرصت‌های از دست‌رفته می‌اندیشم.
۰/۵۵		این که از رشتهم راضی هستم اهمیت چندانی ندارد، مهم این است که چه رشته‌های بهتری را از دست داده‌ام.
۰/۳۸		من معمولاً در مورد شیوه‌های دیگر زندگی، خیال پردازی می‌کنم.
۰/۵۵		بدون توجه به نوع کار برای خود، بالاترین استانداردها را در نظر می‌گیرم.
۰/۶۵		من هرگز به دوم بودن راضی نمی‌شوم.
۲/۹	۲/۶	ارزش ویژه
۱۶	۲۰	درصد واریانس
۰/۶۳	۰/۶۸	پایایی آلفا کرونباخ

نتایج

به‌منظور بررسی تأثیر اجتماعی متغیرهای جنسیت و رشته‌ی تحصیلی بر میزان شادی، از آزمون آماری t گروه‌های مستقل (برای مقایسه‌ی دختران و پسران) و تحلیل واریانس (برای مقایسه‌ی دانشکده‌ها) استفاده شد. با توجه به معنادار نبودن نتایج مقایسه‌ها، تأثیر این متغیرها در تحلیل‌های نهایی لحاظ نشد. در جدول ۴، اطلاعات توصیفی دانشکده‌های مختلف، به تفکیک دختر و پسر آورده شده است.

جدول ۴- میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای پژوهش دانشکده‌های مختلف به تفکیک جنسیت

کل	مهندسی				علوم				علوم تربیتی					
	پسر		دختر		پسر		دختر		پسر		دختر			
	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M	S	M		
۱۲/۶۱	۷۵/۵۸	۱۳/۹۷	۷۵/۴۱	۱۲/۹۶	۸۰/۷۷	۱۳/۹۰	۷۶/۷۳	۱۲/۴۷	۷۴/۵۹	۱۲/۶۰	۷۱/۵۰	۱۱/۹۰	۷۴/۹۳	
۳/۲۴	۱۴/۶۰	۳۰/۴	۱۴/۴۸	۲/۸۰	۱۴/۰۰	۳/۴۶	۱۳/۶۸	۲/۸۰	۱۴/۸۵	۳/۶۴	۱۵/۲۰	۳/۵۸	۱۴/۸۲	
۳/۵۳	۱۸/۰۷	۳/۴۲	۱۷/۷۹	۳/۱۶	۱۷/۰۰	۴/۲۵	۱۸/۹۵	۲/۸۳	۱۷/۷۰	۳/۱۳	۱۹/۵۰	۳/۷۵	۱۸/۲۱	
													شادی	
														رفتاری
														ذهنی

در جدول ۵، ماتریس همبستگی بین متغیرهای تحقیق آورده شده است، همان‌گونه که یافته‌های جدول نشان می‌دهد، بین شادی و عوامل رفتاری ($r=۰/۳۳, P<۰/۰۰۱$) و ذهنی ($r=۰/۲۶, P<۰/۰۰۱$) رابطه‌ی منفی و معنادار وجود دارد.

جدول ۵ - ماتریس همبستگی صفر مرتبه‌ی متغیرهای پژوهش

متغیر	رفتاری	ذهنی	شادی
رفتاری	۱		
ذهنی	۰/۴۱**	۱	
شادی	-۰/۳۳**	-۰/۲۶**	۱

** $P < ۰/۰۰۱$

به منظور پاسخ‌گویی به این سؤال که هر یک از عوامل تا چه حد و در چه جهتی شادی را پیش‌بینی می‌کنند، رگرسیون چند متغیره‌ی شادی روی عوامل موجود محاسبه شد. نتایج معادله‌ی رگرسیون در جدول ۶ آمده است.

جدول ۶ - رگرسیون چند متغیره‌ی شادی روی عوامل پیشینه‌خواهی

متغیرها	R	R ²	B	β	سطح معناداری
رفتاری	۰/۳۶	۰/۱۳	-۱/۰۵	-۰/۲۷	۰/۰۰۱
ذهنی			-۰/۵۴	-۰/۱۵	۰/۰۳

همان‌گونه که یافته‌های جدول ۶ نشان می‌دهد، پیشینه‌خواهی رفتاری و ذهنی، هر دو پیش‌بینی‌کننده‌ی منفی شادی هستند؛ البته قدرت پیش‌بینی‌کنندگی عامل رفتاری، بیشتر از عامل ذهنی می‌باشد.

نتیجه‌گیری و بحث

یافته‌های پژوهش حاضر در راستای تحقیقات انجام شده توسط سوارتر و همکارانش (۲۰۰۲)، مؤید آن است که تفاوت‌های فردی در شیوه‌های گزینش با سطح شادی افراد در ارتباط است. به این ترتیب که افراد با شیوه‌ی گزینش پیشینه‌خواهی چه در بعد ظاهری یا رفتاری و چه در بعد انتخاب‌های ذهنی، سطح شادی کمتری را تجربه می‌کنند. از جنبه‌های نو پژوهش حاضر نسبت به پژوهش‌های سوارتر و همکارانش آن بود که در پژوهش‌های مذکور، شادی بیشتر در بعد رضایت از زندگی، یعنی در جنبه‌ی شناختی آن مد نظر بوده است، حال آن‌که در پژوهش حاضر، هم بعد شناختی و هم بعد هیجانی شادی (که توسط پرسش‌نامه‌ی آکسفورد سنجیده شد) مد نظر بوده است.

در توجیه یافته‌های پژوهش حاضر و این‌که چرا بین پیشینه‌خواهی و شادی رابطه‌ی منفی حاصل شد، می‌توان به دو نکته اشاره نمود: نخست این‌که همان‌گونه که در مقدمه نیز ذکر شد، پیشینه‌خواهان همیشه به دنبال بهترین انتخاب هستند و از آنجا که بهترین انتخاب، نیازمند جستجوی گسترده‌ی تمامی

اطلاعات است و معمولاً چنین فرصتی برای هیچ‌کس فراهم نمی‌آید، این‌گونه افراد همیشه احساس می‌کنند که بهترین انتخاب را نداشته‌اند و احساس شادمانی نمی‌کنند. دوم، می‌توان به عامل مقایسه‌ی اجتماعی اشاره نمود. یعنی افراد بیشینه‌خواه احتمالاً بیشتر به مقایسه‌ی خود با دیگران می‌پردازند و زمانی که انتخاب‌های خود را با دیگران مقایسه می‌کنند، بیشتر احساس ناکامی و افسردگی می‌نمایند. نگاهی به یافته‌های پژوهش حاضر در زمینه‌ی ابعاد بیشینه‌خواهی نیز مؤید این ادعا است. همان‌گونه که نتایج نشان داد، بیشینه‌خواهی رفتاری پیش‌بینی‌کننده‌ی منفی‌تری برای شادی بود، از آنجا که بیشینه‌خواهی رفتاری با جنبه‌های ظاهری و رفتاری، یعنی جنبه‌هایی که بیشتر در معرض مقایسه‌ی اجتماعی هستند ارتباط دارد، می‌توان نتیجه گرفت که هر چه افراد بیشینه‌خواه بیشتر در معرض مقایسه‌ی اجتماعی قرار گیرند، از شادی کمتری برخوردار خواهند بود. یافته‌های پژوهش جوکار (در دست چاپ)، پیرامون رابطه‌ی هدف‌گرایی و شادی نیز شاهد دیگری بر این مدعا است. در تحقیق مذکور نیز بین جهت‌گیری هدف عملکرد پرهیزی (یا رقابت به‌منظور اجتناب از شکست) و احساس شادی همبستگی منفی به دست آمد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که هر چه محیط رقابتی‌تر باشد، احتمال گرایش افراد به شیوه‌های گزینش بیشینه‌خواهی بیشتر خواهد بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی، رابطه‌ی بافت اجتماعی، هدف‌گرایی، شیوه‌های گزینش و شادی در قالب یک مدل مورد بررسی قرار گیرد تا بتوان تأثیر بافت و اهداف را با واسطه‌گری شیوه‌های گزینش بر شادی بررسی نمود.

نکته‌ی قابل توجه و مهم این است که اگر چه افراد بیشینه‌خواه به‌علت بررسی گزینه‌های بیشتر، معمولاً به نتایج بهتری نسبت به افراد رضایت‌خواه دست می‌یابند؛ اما از آنجا که با افزایش تعداد حالات، فشار وارده بر آنان نیز افزایش می‌یابد، احتمالاً این نوع انتخاب اثرات روانی مخرب و منفی بر روی این افراد خواهد داشت. در حالی که افراد رضایت‌خواه اگرچه به نتایج ضعیف‌تری دست می‌یابند، اما از سطح رضایت بالاتری برخوردارند. به‌عبارت دیگر می‌توان گفت احتمالاً افراد بیشینه‌خواه اگر چه در عالم واقع به انتخاب‌های بهتر دست می‌یابند ولی در عالم ذهنی احساس شادی نمی‌کنند. برای نتیجه‌گیری قطعی در این رابطه، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی علاوه بر اندازه‌گیری سطح شادی، نتایج انتخاب‌های انجام پذیرفته در زندگی آزمودنی‌ها نیز نظیر رتبه‌ی کنکور یا معدل تحصیلی اندازه‌گیری شود تا از این طریق بتوان مشخص کرد که آیا واقعاً نتایج بهتری به‌دست می‌آورند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عرضی بودن آن اشاره نمود. یعنی مشخص نیست که آیا در دراز مدت نیز دانشجویان بیشینه‌خواه سطح پایین‌تری از شادی را تجربه می‌کنند؟ پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی رابطه‌ی طولی بین بیشینه‌خواهی و شادی بررسی شود تا از این طریق، اثرات بلند-مدت شیوه‌ی گزینش بر شادی نیز مشخص شود. احتمال دارد در حوزه‌های مختلف انتخاب این واسطه تعدیل شود.

محدودیت دیگر پژوهش حاضر آن است که بیشینه‌خواهی به‌صورت حوزه‌ی ناوابسته مورد سنجش قرار گرفته است. پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی شیوه‌های گزینش در حوزه‌های خاص، نظیر حوزه‌های تحصیلی، خانوادگی و اقتصادی و نظایر آن بررسی شود و رابطه‌ی آن با شادی در این حوزه‌ها محاسبه شود.

علاوه بر موارد فوق، همچنین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی در قالب یک تحقیق آزمایشی، افراد در دو موقعیت اجبار و آزاد برای انتخاب مقایسه شوند تا نوع واکنش افراد بیشینه‌خواه و رضایت‌خواه در این دو موقعیت و ارتباط آن با سطح شادی بررسی شود.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

جوکار، ب. (پذیرش چاپ). بررسی رابطه‌ی هدف‌گرایی و شادی. *مجله‌ی روان‌شناسی*. دانشگاه تبریز.

- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. London: Rutledge.
- Beattie, J., Baron, J., Hershey, J. C., & Spranca, M. D. (1994). Psychological determinants of decision attitude. *Journal of Behavioral Decision Making*, 7, 129-144.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851-864.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Eckersley, R. (2002). Culture, health, and well-being. In R. Eckersley, J. Dixon, & B. Douglas (Eds.). *The Social Origins of Health and Well-being* (pp. 51-70). Cambridge, England: Cambridge University Press.
- Eckersley, R., & Dear, K. (2002). Cultural correlates of youth suicide. *Social Science and Medicine*, 55, 1891-1904.
- Hills, P., & Argyle, M. (1998). Positive moods derived from leisure and relationship to happiness and personality. *Personality and Individual Differences*, 25, 523-535.
- Iyengar, S., & Lepper, M. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79, 995-1006.
- Payne, J. W. (1982). Contingent decision behavior. *Psychological Bulletin*, 92, 382-402.
- Payne, J. W., Bettman, J. R., & Johnson, E. J. (1993). *The Adaptive Decision Maker*. New York: Cambridge University Press.
- Peek, M. S. (2003). The road less traveled, 25th anniversary edition: *A New Psychology of Love Traditional Values and Spiritual Growth*. New York: Touchston Rockefeller Centy.
- Schwartz, B. (1994). *The Costs of Living: How Market Freedom Erodes the Best Things in Life*. New York: Norton.
- Schwartz, B. (2000). Self determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist*, 55, 79-88.
- Schwartz, B. (2004). *The Paradox of Choice: Why More is Less*. New York: Ecco Press.
- Schwartz, B., Ward, A., Monterosso, J., Lyubomirsky, S., White, K., & Lehman, D. R. (2002). Maximizing versus satisficing: Happiness is a matter of choice. *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1178-1197.
- Schwartz, B., Ward, A. (2004). Doing better but feeling worse: The paradox of choice. In P. A. Linley & S. Joseph (Ed.). *Positive Psychology in Practice* (pp. 86-104). Hoboken, NJ: Wiley.
- Von Neumann, J., & Morgenstern, O. (1994). *Theory of Games and Economic Behavior*. Princeton, NJ: Princeton University Press.



ثرويشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی