

הצעת מחקר: על הקשר בין אושר למאפיינים אישיים.

מבוא:

תמיד סקרן אותי לדעת מהם הגורמים אשר מובילים לאושר, האם זהו ממון רב? משפחה מרובה ילדים? או שמא זאת קריירה מצליחה? בעבודת מחקר זו אנסה להתחקות אחרי כמה מאפיינים אישיים ולהבין את ההשפעה שלהם על מידת האושר אצל אנשים, הייחוד של עבודת מחקר זו יהיה בהתמקדות בנטיית פוליטיות ובהשוואה בין שתי הקצוות השונים, ולראות מי מהם יותר מאושר, הצד הימני של המפה או השמאלי. במילים אחרות שאלת המחקר העיקרית של המחקר תהייה: כיצד נטייה פוליטית ומשתני רקע נוספים משפיעים על מידת האושר של האדם?

שיטת העבודה תהייה שימוש בשאלון אינטרנטי אשר ימדוד את מידת האושר של הנחקרים ואת הנתונים האישיים שלהם כגון: מצב משפחתי, מצב כלכלי ובריאותי, נטייה פוליטית ודתית.

מבנה העבודה באופן כללי יהיה מורכב מ: מבוא קצר בו אציג את נושא העבודה ושאלת המחקר. לאחר מכן, תבוא סקירת ספרות מקיפה של תאוריות שונות המנסות להסביר את התופעה, כאשר סקירת הספרות תוביל אל פיתוח השערות המחקר. הפרק הבא יכלול את שיטת העבודה של העבודה, בו יוגדרו אוכלוסיית המחקר המשתנים וכלי המחקר. לאחר מכן יוצגו ממצאי המחקר דרך טבלאות וגרפים, ובפרק האחרון יפותח דיון המשלב את הממצאים של המחקר עם התאוריות שנסקרו בתחילת העבודה תוך נתינת הסברים מקיפים לאישוש או הפרכת השערות המחקר.

סקירת ספרות:

א. מהו אושר?

הנושא של אושר נחקר בהרחבה ושורשיו הולכים אחורה עד לשנות ה-50, בראייה רחבה למחקר על אושר יש שלושה זרמים עיקריים בהם מתמקדים המחקרים והחוקרים. הראשון, בריאות נפשית, השני, איכות החיים של הפרט והשלישית מדעי הזקנה (גרונטולוגיה) (Andrews and Robinson, 1991). חלק מן החוקרים ניסו ועדיין מנסים להבין האם עליהם למצוא בהגדרה כללית של אושר דרך הבנה מהי איכות החיים הרחבה של הפרט, או שמא עליהם להתמקד בתחום חיים אחד בלבד, כגון: מקום העבודה, דיור, משפחה או הכנסה. רובינסון גרס כי אושר הוא סך כל "הרווחה הסובייקטיבית" של איכות חיו של הפרט בחברה, כאשר נושא זה מתחלק לתת קטגוריות שונות כגון: דכאון, הערכה עצמית מוקדי שליטה והתנכרות, בנוסף הוא קובע כי ישנו קשר הדוק בין מידת האושר האישי ושביעות הרצון מהחיים (Robinson, 1969). דינר (Diener, 2000) מגדיר את האושר כהערכה קוגניטיבית כוללת של איכות החיים של האדם. אוסטרום (Ostrom, 1969), מחזק את הדברים הללו ואף קובע כי אושר ואיכות חיים הן תכונה פנימית הכוללת מרכיב רגשי ומרכיב קוגניטיבי, הראשון מתייחס לראציונליות או להביט האינטלקטואלי, והשני כולל בתוכו את האמוציות של הפרט, כאשר ניתן לחלק את הרכיב הזה לרגשות חיוביים ורגשות שליליים. חיזוק לכך ניתן למצוא במחקר של אנדרוס ורובינסון (Andrews and Robinson, 1991) שמצאו כי אנשים מבוגרים דיווחו על רמות אושר יותר נמוכות מול צעירים, מנגד לרמות יותר גבוהות של שביעות רצון מהחיים. כלומר, שהמרכיב הקוגניטיבי עולה עם השנים מול ירידה ברכיב הרגשי-חיובי, והם חושבים כי אנשים נוטים עם הגיל להיות פחות קשורים לרגשות שלהם, אולם רמות ההכרה בהישגים והשאיפות עולות.

תיאוריה נוספת בתחום רואה את מידת האושר של הפרט כתלויה בפער או ביחס בין מה שאנחנו מצפים לקבל לבין מה שקורה בפועל (Andrews and withey, 1976). כלומר, שמידת האושר תלויה בהפרש בין השאיפות והציפיות שלנו לבין מה שמתרחש בפועל, וככל שהפער הזה יהיה נמוך כך מידת האושר תהיה יותר גבוהה. תיאוריה אחרת היא "תאוריית הפערים המרובים" (multiple discrepancies theory) של מיכאלס (Michalos, 1985), תיאוריה זו מניחה כי מידת האושר של האדם תלויה באספקט אחד של החיים מול התפיסה שלו את הפערים השונים שלו בחיים. משמע, שיש כאן כבר מרכיבים של השוואה : מה יש לאנשים אחרים, השוואה לעבר, מה השאיפות העכשוויות, מה השאיפות העתידיות, מה הציפיות ומה אני מאמין שעליי לקבל.

גישה שונה לחקר מידת האושר היא גישה שמתמקדת בהשפעות הפסיכולוגיות והחברתיות (social psychological influences), המטרה של גישה זו היא לזהות מהם הגורמים שעלולים לעורר את הרגשות הסובייקטיביים לגבי האושר וכיצד הם קשורים אחד לשני. גישה זו מתמקדת ב: מתח, תמיכה חברתית, שליטה עצמית שליטה חיצונית (על אנשים אחרים) ותפקוד חברתי. אנדרוס ואבי (Abbey and Andrews, 1985), מצאו במחקר שלהם כי גורמים פסיכולוגיים קשורים קשר חזק לניבוי של מידת האושר בעיקר בתחום של דיכאון ואיכות חיים.

תרבות :

אחרים מאמינים כי לתרבות ישנה השפעה על מידת האושר אשר אנו חשים, כיצד היא מוגדרת ואיך להגיע אליה (Uchida Norasakkunkit and Kitayama, 2004). במחקרים שנעשו נמצא כי האושר הוא תמה שחוזרת על עצמה בכל תרבות ותרבות אנושית אולם בצורה אחרת. כלומר, זהו רעיון אוניברסלי אבל הערך שלו משתנה באופן משמעותי על פני תרבויות שונות (Diener and Suh, 2000). מחקרים בתחום מצאו כי ישנן וריאציות משמעותיות בין תרבויות שונות בעיקר ב: משמעות, במניעים והניבוי של אושר (Björnskov, 2003; Uchida Norasakkunkit and Kitayama, 2004). למשל, נמצא כי בתרבות של צפון אמריקה ההגדרות של אושר נעות ומתרכזות סביב הישגים אישיים, לעומת זאת במזרח אסיה נמצא כי דווקא קשרים בין אישיים נמצאים במרכז ההגעה לאושר (Uchida Norasakkunkit and Kitayama, 2004). הניתוח מצא כי באירופה ובתרבויות אמריקאיות הניבוי העיקרי למידת האושר הוא מדדים שקשורים להישגים אישיים. מול מזרח אסיה אשר המדד העיקרי הוא ההרמוניה החברתית בה נמצא האדם (שם). גם דינר ודינר (Diener and Diener, 1995), מסכימים עם כך והם מצאו כי בקרב 31 מדינות שונות ההערכה העצמית נמצאה כמנבאת את מידת האושר במדינות אשר התרבות שלהן היא אינדיבידואלית מול מדינות בהן התרבות היא קולקטיבית.

במחקר שבחן מדגם ארצי של נערים בארה"ב נמצא כי לגורמים סביבתיים ורגעיים יש השפעה משמעותית על מידת האושר שהאדם חש כרגע, ציוני האושר השתנו בין ימות השבוע ובין השעות של היום. נוסף על כך, פעילויות מסוימות היו קשורות בקשר הדוק לדרגות שונות של אושר, פעילויות שקשורות לבית הספר היו מתחת לממוצע של ציוני האושר. בעוד פעילויות של חברה או פנאי היו עם ציונים מעל לממוצע. כך אלו שהיו