

1. תקציר	3
2. מבוא	3
3. האושר	4
א. הגדרות של אושר	4
ב. שימחה רגעית מול אושר בר-קיימא	5
ג. השפעת השפה על האושר	6
ד. שביעות רצון בחיים	7
ה. תיאוריות על אושר	9
4. קבלת החלטות	9
א. רציונלית מול אינטואיטיבית	9
ב. הטיות שיפוט	10
ג. גורמים שמשפיעים על קבלת החלטות	11
ד. תיאוריות על קבלת החלטות	12
5. קבלת החלטות והאושר	13
א. אדם שמחפש את האושר, איך זה יגרום לו להשתמש יותר באינטואיציה או לחילופין ברציונליות	13
ב. מדוע פיתוח האינטואיציה והרציונליות משפיע על האושר ו/או שביעות רצון בחיים	13
6. הקשר בין רמת אופטימיות, שביעות רצון מהחיים ואינטואיציה	14
שיטת המחקר	15
תוצאות	16
דיון	18
השלכות עסקיות	18
סיכום : מגבלות המחקר, הצעות למחקר המשך, הדגשת הייחודיות של המחקר	19
ביבליוגרפיה	21

2. מבוא

המטרה של המחקר הנוכחי הייתה לבחון את הקשר בין סגנון עיבוד מידע (רציונלי או אינטואיטיבי) לבין רמות האושר ושביעות הרצון מהחיים.

לאושר ושביעות רצון מהחיים יש השפעה רבה על חיי האדם. כך למשל, שביעות רצון מהחיים קשורה למגוון מרשים של משתנים חיוביים: תמותה מופחתת, (Erdogan, Bauer, Truxillo, & Mansfield, 2012), תלונות מעטות יותר על בעיות שינה ופחות שחיקה (Erdogan et al., 2012). בתחום התנהגות הארגונית, שביעות רצון מהחיים קשורה לתחלופה נמוכה יותר של עובדים כאשר יש אפילו עדויות ראשוניות לכך ששביעות רצון מהחיים עשויה להיות במתאם חזק יותר לביצועי העבודה בהשוואה לשביעות רצון בעבודה (Erdogan et al., 2012). בדומה לשביעות רצון, גם האושר מייצג מצב של רווחה רגשית ושגשוג, המאופיין ברגשות חיוביים או נעימים שנעים בין שביעות רצון לשמחה עזה (Sheerha & Singhvi, 2016).

מחקרים מוצאים כי קיים קשר בין המצב האפקטיבי של האדם (רגש, מצב רוח) לבין משתנים קוגניטיביים שונים, כגון קבלת החלטות. לדוגמא, רגשות חיוביים בדרך כלל מרחיבים את העיבוד הקוגניטיבי ומגדילים את ההסתברות למחשבות המתייחסות להיבטים שונים של ההחלטה (Treffers, Klarner, & Huy, 2020). בנוסף, אנשים במצב רוח שלילי מעבדים מידע באופן שיטתי יותר, ואילו אנשים במצב רוח חיובי עושים זאת בצורה היוריסטית יותר אשר מאפיינת סגנון חשיבה אינטואיטיבי (לדוגמא, (Schwarz & Bless, 1990).

ישנן עדויות אשר מראות כי בני אדם מקבלים החלטות בהתאם למצב הרוח בו הם שרויים. מחקרים מראים כי המידה בה אנשים מעבדים מידע באופן רציונלי או אינטואיטיבי תלויה במצבים רגשיים כגון מידת אושר, מצב רוח חיובי באופן כללי או מצב רוח שלילי כגון כעס או עצב. נמצא שבמצב רוח עצוב, אנשים נוטים יותר להתלבט ולקבל החלטות באופן רציונלי, מאשר במצב רוח שמח (Schwarz & Clore, 2003).

בעוד שיש עדויות לכך כי יש קשר בין סגנון עיבוד קוגניטיבי, או סגנון של קבלת החלטות לבין אושר ושביעות רצון מהחיים, אין מחקרים אשר בוחנים קשר זה באופן ישיר. כלומר, לא ידוע עד כה האם בן אדם שנוטה לסגנון עיבוד מידע אינטואיטיבי יהיה בעל רמות אושר גבוהות יותר מאשר בן אדם אשר בוחר בסגנון עיבוד מידע אנליטי. כמו כן, לא ידוע האם יש לסגנון עיבוד השפעה גם על רמת שביעות רצון מהחיים אשר מהווה פעמים רבות מדד לרמת אושר. הבנה מעמיקה יותר של הגורמים אשר משפיעים על רמת האושר של האדם היא בעלת חשיבות גבוהה, עקב העובדה כי אושר הוא משתנה בעל השפעה רבה על חיי האדם. על מנת לשפוך אור על נושא זה, העבודה הנוכחית שואלת האם קיים קשר בין סגנון עיבוד מידע (רציונלי לעומת אינטואיטיבי, שביעות רצון מהחיים וחיפוש אחר האושר. העבודה תתחיל בסקירת ספרות ולאחר מכן, תציג מחקר אמפירי אשר בוחן השערות אלו.

א. הגדרות של אושר

אושר הפך לנושא מרכזי במדיניות ציבורית, כלכלה ופסיכולוגיה בעשור האחרון. נושא האושר נתפס כחשוב ביותר, דבר אשר בא לידי ביטוי בכך שלפני עשר שנים, חקירה שהונהגה על ידי כלכלנים, חשפה בצורה מכרעת את מגבלות המדדים המקובלים לביצועים כלכליים כמדדים להתקדמות חברתית וטענה שיש לקחת בחשבון גם רווחה סובייקטיבית (Steptoe, 2019). האסיפה הכללית של האו"ם החליטה בשנת 2011 להזמין את כל המדינות החברות למדוד אושר ולהשתמש בה בכדי לסייע בהנחיית מדיניות הציבור; האסיפה יזמה את דו"ח האושר העולמי, המספק טבלת ליגה שנתית של אושר בין מדינות ומעורר עניין תחרותי רב בתקשורת ההמונים הלאומית (Steptoe, 2019). פסיכולוגיה חיובית הפכה לתחום משנה מוכר במדעי החברה, עם כתבי עת ותארים מתקדמים מאוניברסיטאות בארצות הברית, בריטניה, קנדה, אוסטרליה, דנמרק, סינגפור ומדינות אחרות (Steptoe, 2019).

אין הגדרה אחת מוסכמת לגבי מהו אושר, והוא מוגדר פעמים רבות כרווחה סובייקטיבית של האדם (Steptoe, 2019), כהערכה סובייקטיבית של האדם את חייו (Touburg & Veenhoven, 2015) או כמצב נפשי או רגשי של רווחה המאופיין ברגשות חיוביים או נעימים (Sheerha & Singhvi, 2016).

רוב החוקרים מסכימים כי אושר הוא מצב נפשי או רגשי של רווחה המאופיין ברגשות חיוביים או נעימים שנעים בין שביעות רצון לשמחה עזה (Sheerha & Singhvi, 2016). מגוון גישות ביולוגיות, פסיכולוגיות, דתיות ופילוסופיות השתדלו להגדיר אושר ולזהות את מקורותיו. קבוצות מחקר שונות, כולל פסיכולוגיה חיובית, משתדלות ליישם את השיטה המדעית כדי לענות על שאלות אודות "אושר" וכיצד ניתן להגיע אליו. פילוסופים והוגים דתיים מגדירים לעתים קרובות אושר במונחים של חיים טובים, או שגשוג, ולא רק כרגש. האושר במובן זה שימש לתרגום אודאימוניה היוונית, והוא עדיין משמש באתיקה (Sheerha & Singhvi, 2016).

אושר הוא ניסיון חיים המאופיין בעליונות או דומיננטיות של רגש חיובי. תחושות של אושר ומחשבות של שביעות רצון מהחיים הם שני מרכיבים עיקריים של רווחה סובייקטיבית (SWB) (Sheerha & Singhvi, 2016). המרדף המדעי אחר אושר ורגש חיובי הוא גם הנדבך הראשון של הפסיכולוגיה החיובית החדשה שהוצעה לראשונה בנאום הנשיאותי של איגוד הפסיכולוגיה האמריקני בשנת 1998 של מרטין זליגמן (Sheerha & Singhvi, 2016).

ישנן מספר תיאוריות המגדירות מה הוא אושר. ראשית, יש את תיאורית הנהנתנות. על כל גרסאותיה, היא גורסת כי אושר הוא עניין של תחושה סובייקטיבית גולמית. חיים מאושרים ממקסמים את תחושות ההנאה וממזערים את הכאב. אדם מאושר מחייך הרבה ונראה שמח. ההנאות שלו עוזות ורבות, הכאבים שלו מעטים. לתיאוריה זו שורשים בתועלתנות של בנת'ם (Bentham, 1778 בתוך Sheerha & Singhvi, 2016).

תיאוריות התשוקה גורסות כי אושר הוא עניין של להשיג את מה שאתה רוצה (Griffin, 1986 בתוך Sheerha & Singhvi, 2016), עם תוכן הרצון תלוי באדם שיש לו את הרצון. תורת הרצון מבססת את הנהנתנות כאשר מה שהאדם רוצה הוא הרבה הנאה ומעט כאב. כמו נהנתנות, גם תאוריית התשוקה יכולה להסביר מדוע גביע גלידה עדיף על פני מכה בעין. עם זאת, תורת הנהנתנות והתשוקה הן שונות: הנהנתנות גורסת כי יותר עונג מאשר כאב הוא המתכון לאושר גם אם זה לא הדבר שהאדם הכי חושק בו. תיאוריית התשוקה גורסת כי הגשמה של רצון תורמת לאושר של האדם ללא קשר לכמות ההנאה (או מורת רוח).

תיאוריית הרשימה האובייקטיבית (Nussbaum, 1992) מעמידה את האושר מחוץ לתחושה סובייקטיבית ומתמקדת ברשימה של דברים "בעלי ערך אמיתי" בעולם האמיתי. על פי תיאוריה זו, אושר מורכב מחיי אדם המשיגים דברים מסוימים מתוך רשימת עיסוקים כדאיים: רשימה כזו עשויה להיות הישגים בקריירה,