

Paradox volby a jeho vliv na lidskou psychiku

Úvod

V dnešní moderní společnosti je člověk prakticky neustále vystavován nutnosti volby. Zatímco dříve byl výběr zboží i životních cest omezen tradicí či dostupností, současná éra nabízí takřka neomezené možnosti v oblasti spotřeby, kariéry i osobních vztahů. Ačkoliv je tato svoboda v západní kultuře považována za jeden z pilířů blahobytu, psychologické výzkumy ukazují, že nadměrné množství alternativ může mít na lidskou psychiku paradoxně ochromující dopad. Tento fenomén, který proslavil především americký psycholog Barry Schwartz (2016), je znám jako paradox volby. Základní teze spočívá v tom, že v určitém bodě se kognitivní náklady spojené s rozhodováním stávají natolik vysokými, že převýší subjektivní přínosy plynoucí z široké nabídky. Dochází k tzv. přetížení výběrem. Studie, kterou provedli Iyengar a Lepper (2000), empiricky doložila, že rozsáhlá nabídka (např. 24 druhů džemů oproti 6) sice přitahuje více pozornosti, ale ve výsledku vede k nižší pravděpodobnosti nákupu a nižší následné spokojenosti. Schwartz (2016) tento stav vysvětluje nárůstem odpovědnosti za rozhodnutí a strachem z chybné volby, což vede k pocitům lítosti a pochybnostem o tom, zda jsme mezi všemi alternativami skutečně zvolili tu nejlepší. Výzkumný rámec se dále opírá o rozlišení rozhodovacích stylů, kde klíčovou roli hraje dichotomie mezi maximalizátory, usilujícími o objektivně nejlepší volbu, a satisficery, kteří se spokojí s variantou naplňující jejich vnitřní standardy (Schwartz et al., 2002). Ačkoliv někteří autoři upozorňují na nekonzistenci tohoto efektu v různých kontextech (Scheibehenne et al., 2010), jiní identifikují důležité moderátory, jako je složitost rozhodovací matice či absence předchozí preference (Chernev et al., 2015). Proces volby je navíc ovlivněn i dalšími styly, jako je styl „minimalizující“, zaměřený na co nejrychlejší uzavření rozhodovacího procesu (Misurac et al., 2015).

Metodologie a popis souboru

Data pro analýzu byla čerpána z experimentálního šetření v rámci bakalářské práce. Výzkumný soubor tvoří $N = 150$ respondentů, náhodně rozdělených do dvou podmínek: užší výběr (4 možnosti, $n = 75$) a širší výběr (16 možností, $n = 75$).

Operaionalizace proměnných (Likertova škála 1–7):

- **Závislá proměnná:** Spokojenost s volbou (1 = nespokojen, 7 = spokojen).
- **Prediktor 1:** Počet možností (binární: 0 = 4 možnosti, 1 = 16 možností).
- **Prediktor 2:** (Snadnost): Subjektivně vnímaná náročnost volby (1 = velmi těžká, 7 = velmi snadná).

- **Další sledované proměnné:** Chuť produktu a míra lítosti (tyto proměnné nebyly zahrnuty do finálního modelu, protože cílem analýzy bylo zaměřit se na základní vztah mezi počtem možností, snadností rozhodování a spokojeností).

Před analýzou byla prověřena multikolinearita ($VIF < 1,1$), normalita reziduí (P-P plot) a homoskedasticita. Vzhledem k počtu prediktorů uvádíme koeficient determinace R^2 , který poskytuje přesvědčivý obraz o vysvětleném rozptylu bez nutnosti nadbytečné adjustace.

Výsledky

Deskriptivní statistika

Respondenti v podmínce 4 možností vykazovali vyšší průměrnou spokojenost než respondenti v podmínce 16 možností, což je v souladu s hypotézou paradoxu volby.

Mnohonásobná lineární regrese

Model zahrnující oba prediktory je statisticky významný ($F(2, 147) = 11,48; p < 0,001$) a vysvětluje 21,4 % rozptylu spokojenosti ($R^2 = 0,214$).

Tabulka 1: Regresní koeficienty pro predikci spokojenosti

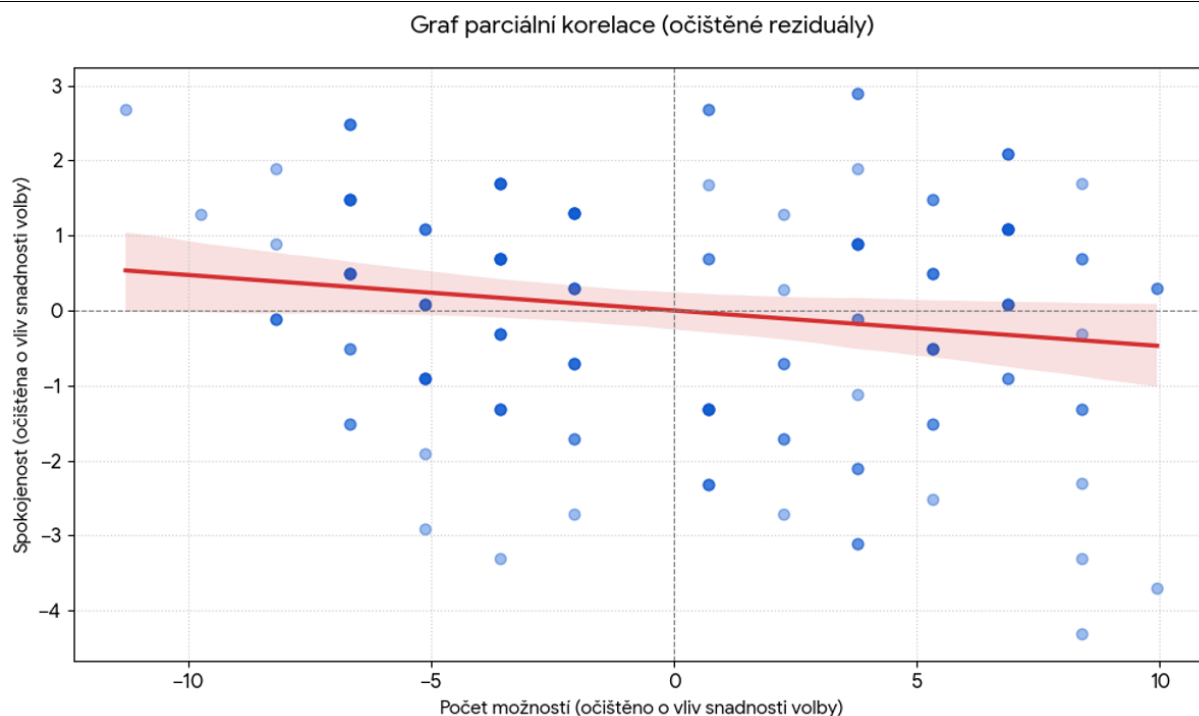
Proměnná	Nestandardizovaný koeficient (B)	β (Beta)	t statistika	p hodnota
Konstanta	3,52	—	8,01	< 0,001
Počet možností (16)	-0,58	-0,17	-2,06	0,041
Snadnost volby	0,33	0,35	4,25	< 0,001

Pokročilá analýza: Parciální korelace

Abychom prohloubili vhléd do problematiky, byla realizována parciální korelace, která izoluje vztah mezi počtem možností a spokojeností při statistické kontrole proměnné "snadnost volby".

Tabulka 2: Srovnání korelačních koeficientů

Typ analýzy	Sledovaný vztah	Kontrolní proměnná	Koeficient (r)	p-hodnota
Pearsonova korelace	Počet možností - Spokojenost	<i>žádná</i>	-0,332	< 0,001
Parciální korelace	Počet možností - Spokojenost	Snadnost volby	-0,167	0,041



Interpretace a diskuse

Výsledky potvrzují negativní vliv široké nabídky na prožívanou spokojenost. Klíčovým didaktickým zjištěním je porovnání standardizovaných koeficientů beta. Snadnost volby (beta = 0,35) má na výslednou spokojenost silnější vliv než samotný počet nabízených alternativ (beta = -0,17). To znamená, že subjektivní prožitek náročnosti procesu je pro člověka důležitější než kvantita možností.

Po kontrole snadnosti rozhodování se síla vztahu mezi počtem možností a spokojeností snížila, což naznačuje, že část tohoto vztahu může být vysvětlena právě tím, jak obtížné respondenti rozhodování vnímají. Tento výsledek nelze interpretovat jako přímý důkaz mechanismu, ale spíše jako indikaci, že

snadnost rozhodování je důležitým faktorem, který se na vztahu mezi počtem možností a spokojeností podílí.

Souhrn

1. Vyšší počet možností je spojen s nižší spokojeností
2. Snadnost rozhodování je silným pozitivním prediktorem spokojenosti
3. Snadnost rozhodování pravděpodobně částečně vysvětluje vztah mezi počtem možností a spokojeností, nelze ji však na základě této analýzy interpretovat jako jednoznačný mediator

Seznam použité literatury:

Chernev, A., Böckenholt, U., & Goodman, J. (2015).

Choice overload: A conceptual review and meta-analysis. *Journal of Consumer Psychology*, 25(2), 333–358.

Iyengar, S. S., & Lepper, M. R. (2000). When choice is demotivating: Can one desire too much of a good thing? *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 995–1006.

Plháková, A. (2003). *Učebnice obecné psychologie*. Praha: Academia.

Scheibehenne, B., Greifeneder, R., & Todd, P. M. (2010). Can there ever be too many options? A meta-analytic review of choice overload. *Journal of Consumer Research*, 37(3), 409–425.

Schwartz, B. (2016). *The paradox of choice: Why more is less*. New York: Ecco.

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(5), 1178–1197.

Simon, H. A. (1956). Rational choice and the structure of the environment. *Psychological Review*, 63(2), 129–138.

Data a další informace o této zprávě jsou dostupné na adrese <https://dostal.vyzkum-psychologie.cz/stat4?i=830>