

EMPIRINIAI ŽMOGAUS EMOCINIO GYVENIMO METMENYS

V. VILIŪNAS, J. PACEVIČIUS, V. STONČIUS

Sprendžiant tiek pažintinius, tiek praktinius psichologijos klausimus kartais būna svarbu žinoti žmogaus realiai išgyvenamų emocijų metmenis: pobūdį, intensyvumą, trukmę ir pan. Tokioms žinioms surinkti dažniausiai vartojami įvairūs retrospekciją naudojantys metodai: autobiografinės ataskaitos (Phillips, 1937), klausimynai (Cattell, 1975), specialios skalės (Wessman, Ricks, 1966), vadinamosios “emocijų formulės” (Додонов, 1972) ir kt. Tačiau tokiu būdu gautų duomenų tikslumas kelia pagrįstą abejonę. Specialūs tyrimai rodo, kad žmonės nevienodai prisimena malonius ir nemalonus praeities įvykius (Rapaport, 1942; Bower, 1981; Seidnitz, Diener, 1993), todėl retrospekciniai duomenys gali atspindėti tiek realius, tiek ir įsivaizduojamus arba pageidautinus emocinius išgyvenimus. Nepakankamas tokių duomenų patikimumas konstatuojamas ir žemiau aptariamuose mūsų tyrimuose.

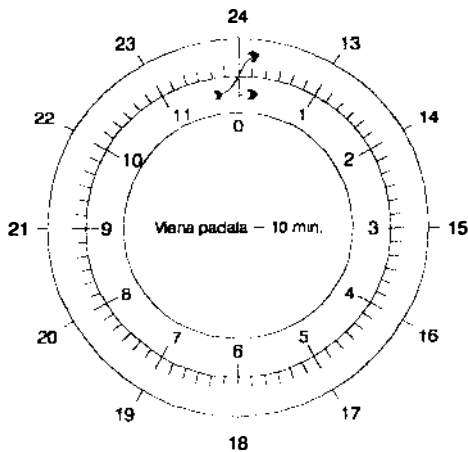
Pilniau ir tiksliau atgaminti kasdienį emocinį gyvenimą J. C. Flugelis (1955, sk. 5) pasiūlė ir išmėgino chronologinio emocijų registravimo metodą, priartinantį jų vertinimą prie realaus išgyvenimo momento. Šis autorius paprašė savo tiriamųjų ne mažiau kaip 30 dienų rašyti savotišką emocinį dienoraštį, vidutiniškai kas valandą registruojant išgyvenamų emocijų modalumą, ženklą, intensyvumą ir trukmę. Iš didesnio kiekio pradėjusių tyrimą žmonių iki pabaigos ištvėrė tik devyni. Iš jų duomenų buvo išvesti vidutinio emocijų išgyvenimų lygio, jų dinamiškumo, teigiamų ir neigiamų emocijų santykio, skirtingo modalumo emocijų trukmės ir kiti įdomūs rodikliai. Manome, kad metodika neįgijo pripažinimo dėl užduoties tiriamajam sunkumo bei keblumų, neišvengiamai atsirandančių klasifikuojant emocijas pagal modalumą.

Būtent modalumo registracijos mes atsisakėme savo tyrime, kurio tikslas buvo modifikuoti J. C. Flugelio metodiką, padarant ją patogesne naudoti, ir nustatyti platesnės tiriamųjų imties emocinio gyvenimo metmenis. Taigi mūsų tiriamieji chronologiškai registravo išgyvenamų emocijų ženklą, intensyvumą, trukmę, o vietoj jų modalu-

mo buvo prašomi nurodyti veiklą, kai tos emocijos patiriamos. Tokia metodikos modifikacija leidžia nustatyti laiką, kurį tiriamieji skiria preliminariai išskirtoms veiklos rūšims, taip pat santykinį jų emocingumą.

Mūsų tiriamieji aprašinėjo savo emocijas trumpiau – tik vieną savaitę (kai kurie – dvi). Šiek tiek palengvinome jiems ir registracijos dažnumo reikalavimą, nurodydami, kad atžymėjimus būtina daryti ne rečiau kaip 3–4 sykius per dieną, tačiau prašydami tokiu leidimu nepiktnaudžiauti ir užrašinėti duomenis, kai galės, neatidėliojant.

Emocijų ženklas ir intensyvumas buvo vertinami bipoliarine 11-os balų skale (nuo -5 iki +5). Veiklos rūšį tiriamieji pasirinkdavo iš pateikiamo aštuonių veiklų, apimančių visus žmogaus aktyvumo pasireiškimus, sąrašo. Duomenų registracijai palengvinti jie buvo užrašomi į specialiai paruoštas dviejų koncentrinė žiedų pavidalo skales, imituojančias sudvigubintą ciferblatą su 10 min. padalomis nuo 0 iki 24 val. (žr. 1 pav.). Registruojant duomenis tokioje skirtoje vienai parai skalėje tiriamajam tereikdavo atskirti brūkšneliu laiko tarpą, kada jo veikla bei emociniai išgyvenimai nesikeičia, ir įrašyti juos žyminčius du skaičius.



1 pav.

Visa informacija, kurią turėjo žinoti tiriamasis, buvo surašyta įteiktoje jam instrukcijoje-atmintinėje. Joje, be tyrimo tikslo pagrindimo, emocijų vertinimo skalės bei veiklos rūšių apibūdinimo, duomenų registracijos paaiškinimo ir pavyzdžio, buvo suformuluotos kelios papildomos tos registracijos taisyklės. Kadangi jos svarbios gau-tiems duomenims suprasti, pateiksime beveik visą šią atmintinės dalį:

“Nurodydami veiklą, vadovaukitės vien tiktai savo nuomone, t. y. žymėkite tą veiklos rūšį, kurios pasirinkimas yra teisingas *Jūsų nuomone*, nekreipdami dėmesio į tai, kaip ta veikla gali būti suprasta ir įvertinta kitų. Pavyzdžiui, jeigu Jūs aplankėte teatrą vien tam, kad pabūtumėte kartu su koku nors žmogumi – žymėkite bendravimo veiklą (6), jeigu spektaklio metu Jus buvo apėmusios mintys apie savo gyvenimą – žymėkite “asmeninę” veiklą (7) (...).

Gali atsitikti, kad Jūs vienu metu būsite užsiėmę keliomis aukščiau nurodytomis veiklomis, pavyzdžiui, stebėdami televizijos laidą – estetinė veikla (4) ir bendravimu (6). Tokiu atveju leidžiama sąlygiškai “skaldyti” visą veiklos laiką į mažesnius intervalus, kurie apibendrintai nurodytų, kurią to laiko dalį užėmė kiekviena iš vienu metu atliekamų veiklų. Pavyzdžiui, Jūs galite atžymėti, kad vieną valandą trukusios televizijos laidos metu bendravimas (6) užėmė apytikriai 20 min., o estetinė veikla (4) – 40 min., tiksliau nenurodydami, kokia būtent tvarka šios dvi veiklos keitė viena kitą.

Jeigu emociniai išgyvenimai kurios nors veiklos metu (pavyzdžiui, klausantis koncerto) dažnai keičiasi ir todėl nurodytu būdu negali būti tiksliai užregistruoti, panašiai “skaldykite” bendrą veiklos laiką, atžymėdami, pavyzdžiui, kad trečdalis koncerto buvo “malonus” (+3), o likusi dalis – “nežymiai nemaloni” (-1), taip pat tiksliau nenurodant, kaip būtent šie pergyvenimai sekė vienas kitą.”

Buvo ištirta 100 žmonių nuo 19 iki 41 metų amžiaus (vid. amžius – 22,2). Iš jų – 80 studentų ir 20 dirbančiųjų, 69 moterys ir 31 vyras. Iš tikro tyrime dalyvavo daugiau žmonių, tačiau virš dešimties jų nesugebėjo griežtai laikytis instrukcijos, todėl jų duomenų teko atsisakyti.

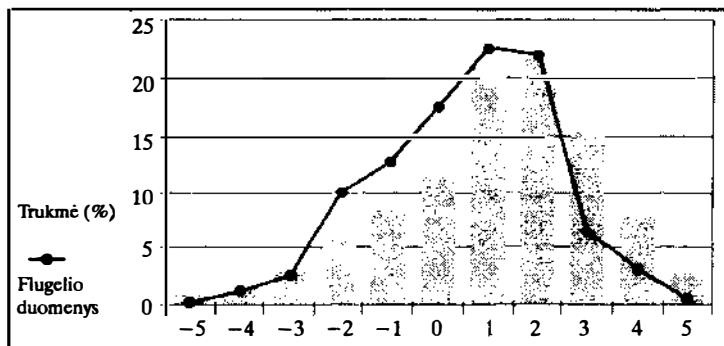
Rezultatai ir jų aptarimas

1. Bendras emocijų pasiskirstymas. Susumavus kiekvienos reikšmės emocijų trukmę gauname apibendrintus duomenis apie įvairaus intensyvumo malonių ir nemalonių išgyvenimų pasiskirstymą per tirtą laiką. Procentinę tokių trukmių išraišką viso tyri-

mo laiko atžvilgiu 100 tiriamųjų imčiai rodo 1 lentelė ir ją iliustruojantis 2 pav.¹. Palyginimui pateikiame analogiškus J. C. Flugelio tyrimo duomenis, kai buvo naudojama 7 balų skalė (nuo -3 iki +3); čia ir toliau pateikiami perskaičiuoti į 11-os balų skalę šio tyrimo duomenys.

1 lentelė. Skirtingo ženklų ir intensyvumo emocijų trukmė

Emocija	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Trukmė (%)	0,8	1,5	3,1	5,8	8,5	11,6	21,1	21,5	15,5	7,9	2,7
Iš viso:	Neigiamų – 19,7						Teigiamų – 68,7				



2 pav. Skirtingo ženklų ir intensyvumo emocijų trukmė

Kaip matyti iš lentelės, dominuoja teigiami išgyvenimai: jų patiriama beveik 3,5 karto daugiau nei neigiamų. J. C. Flugelio tyrimų nustatyta ta pati, tik mažiau išreikšta tendencija: jo tiriamieji užregistravo 27,2% neigiamų ir 55,1% (beveik 1,8 karto daugiau) teigiamų emocijų. Mūsų duomenys demonstruoja ir šiaip, beje, akivaizdų faktą: didžioji dalis emocijų išgyvenimų yra silpnai teigiami ir yra vertinami palyginti

¹ Nėdėdėli šių duomenų nesutapimai su nurodytais ankstesnėje publikacijoje (Вулочас и др., 1977) paaiškinami tobulėsnė duomenų apdorėjimu.

siauru vertinimų diapazonu (emocijos nuo 0 iki +3 užima 70% laiko); stiprios, ypač neigiamos, emocijos – žymiai retesnis įvykis žmogaus patyrimė.

Aišku, kad ši apibendrinta išvada gali visai netikti konkrečiam žmogui, kadangi individualūs duomenys kartais turi ryškia specifiką ir žymiai tarpusavyje skiriasi. Pagal vieno iš tiriamųjų duomenis, net 95% tirtos savaitės laiko jis išgyveno teigiamas emocijas, pas kitą šis rodiklis buvo lygus 32%. Neigiamų emocijų kraštutiniai atvejai – 48% ir 1%.

Individualių duomenų įvairovę padės atskleisti du rodikliai, iš kurių vienas – “laimingumo” rodiklis – rodo teigiamų emocijų persvaros laipsnį, o kitas – emocinio gyvenimo stabilumą ar dinamiškumą.

J. C. Flugelio tyrimuose buvo išvesta keletas “laimingumo” rodiklių, besiremiančių į teigiamų ir neigiamų emocijų santykį, skirtumą ir kt. Nors kiekvienas iš jų turi savitumo, aukšta jų tarpusavio koreliacija rodo, kad jie atskleidžia daugmaž tą pačią savybę ir kad glaustam duomenų aprašymui pakanka pasinaudoti vienu iš jų. Mes pasirinkome hedoninį vidurkį, arba vidutinį emocijų išgyvenimų lygį, kurį toliau sutrumpintai žymėsime VE – “vidutinė emocija”. VE nurodo tą emocijų vertinimo skalės tašką, kuris yra centrinis išsidėstančioms aplink jį emocijoms.

2. Vidutinė emocija. Ji apskaičiuojama pagal formulę:

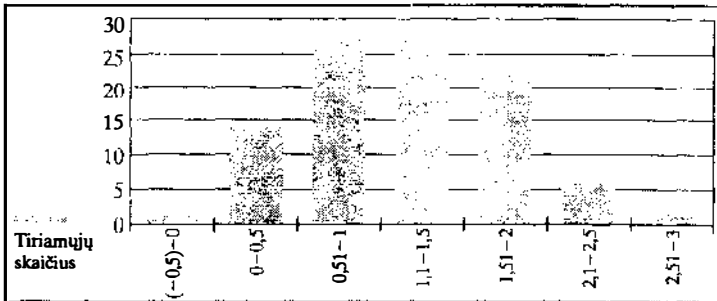
$$VE = \frac{\sum n \cdot T_n}{100} ,$$

kur: n – emocijų vertinimo balai (nuo -5 iki +5);

T_n – n -balų emocijų bendra trukmė (procentais).

Iš formulės išeina, kad kuo ilgesnė vieno ar kito emocinio vertinimo trukmė, tuo stipriau jis daro įtaką VE priartėjimui prie savo reikšmės. Taigi VE yra lyg ir visų patirtų emocijų išgyvenimų aritmetinis vidurkis, tas taškas emocijų vertinimo skalėje, nuo kurio tie išgyvenimai vienodai nukrypsta į vieną ir kitą pusę. Kuo didesnė VE, tuo daugiau teigiamų išgyvenimų ir mažiau neigiamų (ir priešingai).

VE vidurkis visai tiriamųjų imčiai lygus +1,16. Individualūs duomenys svyruoja nuo -0,27 iki +2,61 balo (standartinis nukrypimas – 0,59). Neigiamą VE turėjo tik vienas tiriamasis. Duomenys apie individualių VE reikšmių pasiskirstymą pateikti 3 pav.



3 pav. Individualių VE reikšmių pasiskirstymas

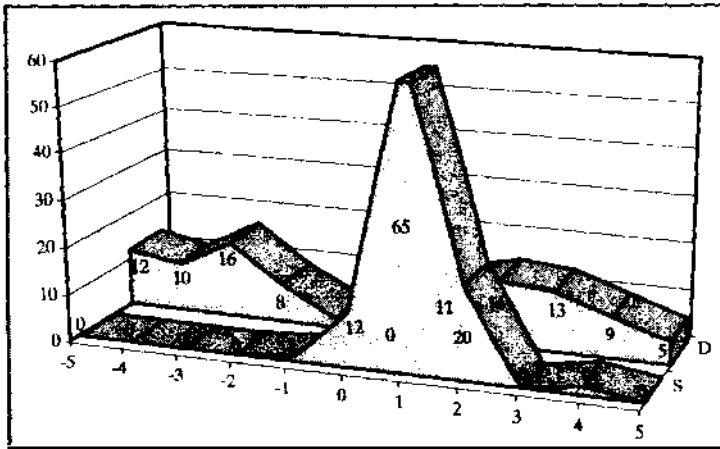
J. C. Flugelio tiriamieji buvo nelaimingesni: jų imties VE lygi +0,56. Aiškinti tai jų vyresniu amžiumi (vidurkis – 27,4 m.) neturime pagrindo, kadangi mūsų tyrimo duomenimis ryšio tarp amžiaus ir VE nėra. Peršasi hipotezė, kad nelaimingesni pareigingi, arba atkalkūs, žmonės, sugebėję užbaigti daug pastangų reikalaujantį tyrimą.

Nustatytas statistiškai reikšmingas ($p < 0,001$) koreliacinis ryšys tarp VE ir estetiškos veiklos trukmės, taigi laimingesni tie, kurie daugiau laiko skiria (o gal turi galimybių skirti) grožiui ir menui. Dirbančiųjų imtyje nustatytas ryšys ($p < 0,05$): kuo mažiau žmogus dirba, tuo jis laimingesnis. Mūsų imties moterų VE (1,24) buvo aukštesnė ($p < 0,05$) už vyrų (1,00).

Atskirai paskaičiavome VE kiekvienai savaitės dienai. Pasitvirtino tai, kas buvo lengva numatyti: maloniausios – savaitgalio dienos, ypač sekmadienis (VE=1,52); sunkiausias – pirmadienis (0,93), likusių dienų VE arti reikšmės 1,1.

3. Emocinio gyvenimo stabilumas. VE reikšmė žymi emocinių išgyvenimų kaitos centrą, tačiau pačios kaitos amplitudės bei kitų ypatumų neatskleidžia. VE turės reikšmę +1,0 esant emocijų svyravimui ir tarp 0 ir +2 balų, ir tarp -3 ir +5 balų. Emocinių išgyvenimų pasiskirstymas VE atžvilgiu atskleidžia emocinio gyvenimo stabilumą: aišku, kad kuo daugiau patiriama emocijų, artimų VE, tuo emocinis gyvenimas stabilesnis, ir atvirkščiai, kuo daugiau išgyvenama maksimalaus intensyvumo emocijų – tuo

jis dinamiškesnis. Iliustracijos dėlei 4 pav. pateikiame tiriamųjų su mažiausiu ir didžiausiu stabilumo rodikliais emocijų pasiskirstymo histogramas.



4 pav. Kraštutiniai dinamiško (D) ir stabilaus (S) emocinio gyvenimo pavyzdžiai

Išvedant konkretų emocinio gyvenimo stabilumo (S) rodiklį mes orientavomės į tai, kad kiekvienos emocijos trukmės indėlis į jį turėtų būti proporcingas tos emocijos artumui VE: kuo daugiau nutolusi emocija nuo VE, tuo mažiau jos trukmė turi didinti S rodiklį. Paprasčiausias būdas to pasiekti buvo dviejų artimiausių VE vertinimų trukmės sumavimas su nutolusių per vieną balą vertinimų trukmėmis, dalytomis iš dviejų, o su nutolusiais per du balus – padalytomis iš trijų ir t. t. Matematinė šio rodiklio formulė tokia:

$$S = \sum \frac{T_n}{\ln \cdot k + 0,5} ,$$

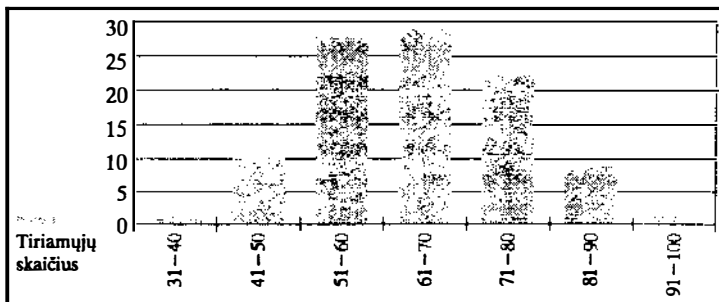
kur: n – emocijų vertinimo balai (nuo -5 iki $+5$);

T_n – n -balų emocijų bendra trukmė (procentais);

k – VE, suapvalinta iki šių artimiausių reikšmių: $-0,5$; $+0,5$; $+1,5$; $+2,5$.

Emocijoms kintant tik dviejų artimiausių VE reikšmių diapazone toks rodiklis bus lygus 100, priešingo kraštutinumo atveju, jeigu egzistuotų žmogus, patiriantis tik emocijas +5 ir -5, rodiklis būtų šiek tiek mažesnis už 20. Taigi teorinis rodiklių pasiskirstymo vidurys – 60.

S rodiklio vidurkis visai tiriamųjų imčiai lygus 65,33. Jis greičiausiai atsitiktinai beveik sutapo su analogišku J. C. Flugelio tyrimų rezultatu, lygiu 65,26. Individualūs duomenys svyruoja nuo 32,3 iki 92,0 (būtent šių tiriamųjų duomenys pavaizduoti 4 pav.). Statistinis standartinis nukrypimas – 11,62. Individualių S rodiklių reikšmių pasiskirstymą rodo 5 pav.



5 pav. Individualių S rodiklio reikšmių pasiskirstymas

Svarbiausias S rodiklio koreliacijos su kitais duomenimis rezultatas rodo, kad jis turi teigiamą ($p < 0,05$) ryšį su amžiumi. Tai atitinka gyvenimo patyrimą, rodantį, kad bręsdami žmonės dažniausiai darosi santūresni. Matyt, dėl to santūrumo emociškai stabilesni tiriamieji iš estetinės veiklos patirdavo mažesnę pasitenkinimą ($p < 0,01$), skirdami jai tiek pat laiko, kiek ir kiti. Sunkiau suprasti, kodėl stabilūs žmonės turi ilgesnį aktyvumo laiką, kitaip sakant – mažiau miega ($p < 0,05$). Vyrų ir moterų S rodiklis nesiskiria. J. C. Flugelio aptiktą tendenciją, pagal kurią linkę į stiprias emocijas žmonės būna mažiau laimingi, mūsų tyrimai patvirtino tik būtent kaip tendenciją, kadangi teigiama koreliacija tarp S rodiklio ir VE nesiekia patikimumo lygio.

4. *Veiklos trukmė ir emocinis tonas.* Kadangi mūsų tiriamieji registravo veiklos, kurios metu jie išgyvendavo emocijas, pobūdį, iš gautų duomenų galėjome nustatyti laiką, skiriamą kiekvienai veiklai, ir vidutinę patiriamą per tą laiką emociją. Atmintinėje pasirinkimui buvo nurodytos (ir apibūdintos) tokios veiklos:

- | | |
|----------------------------------|-----------------|
| 1. Darbas ir visuomeninė veikla. | 5. Buitinė. |
| 2. Pažintinė (savišvieta). | 6. Bendravimas. |
| 3. Mokymasis. | 7. Asmeninė. |
| 4. Estetinė. | 8. Kita veikla. |

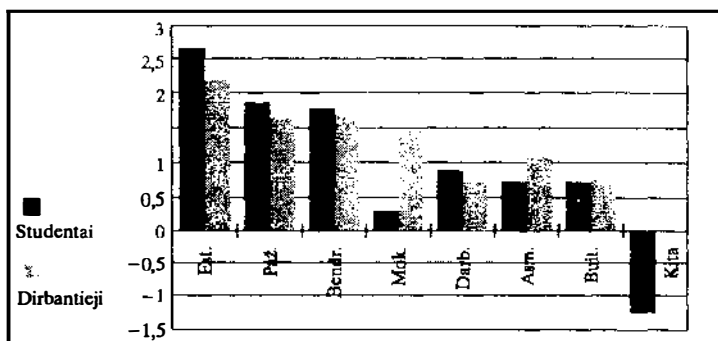
Kadangi daugumos veiklų pobūdį nurodo jų pavadinimai, čia pateiksime tikrai mažiau aiškios „asmeninės“ veiklos apibūdinimą atmintinėje: „Laisvalaikio praleidimo formos, neįeinančios į aukščiausiai išvardintas veiklas. Veikla, kuri liečia tikrai Jus ir Jūsų interesus. Pavyzdžiui, kolekcionavimas, žvejyba, praeities įvykių ir ateities planų apmąstymas ir pan.“. Pažintinę ir mokymosi veiklas prašėme tarpusavyje skirti pagal tai, ar žinių įgijimas ir savęs tobulinimas yra pageidautinas, ar priverstinis, atliekamas iš mokymosi pareigos. Tiriamieji retai naudodavosi sąvoka „Kita veikla“; tai rodo, kad sąrašas pakankamai išsamiai aprėpia visus žmogaus aktyvumo pasireiškimus².

Duomenys apie dviejų tiriamųjų imčių vidutinę veiklos trukmę (vienos paros mastu) ir emocinį toną pateikti 2 lentelėje ir 6, 7 pav.

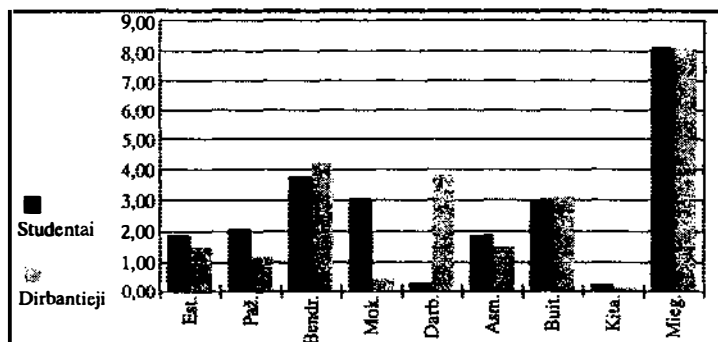
2 lentelė. Studentų ir dirbančiųjų veiklos trukmė ir emocinis tonas

Veikla	Studentai		Dirbantieji	
	Trukmė (val./min.)	Emocinis tonas	Trukmė (val./min.)	Emocinis tonas
Estetinė	1:49	2,69	1:29	2,16
Pažintinė	2:01	1,83	1:19	1,62
Bendravimas	3:40	1,73	4:13	1,66
Mokymasis	3:01	0,31	0:29	1,45
Darbas	0:16	0,90	3:42	0,70
Asmeninė	1:51	0,71	1:27	1,09
Buitinė	2:59	0,69	3:10	0,73
Kita veikla	0:12	-1,27	0	
Miegas	8:11		8:11	
Iš viso:	24:00		24:00	

² Kai kurios mūsų tiriamųjų imtys gaudavo šiek tiek smulkesnį veiklų sąrašą. Pavyzdžiui, dirbantieji atskirai vertino bendravimą šeimoje ir ne šeimoje; duomenys rodo, kad pastarasis jiems malonesnis.



6 pav. Studentų ir dirbančiųjų veiklos emocinis tonas



7 pav. Studentų ir dirbančiųjų veiklos trukmė

Nors apibendrintuose duomenyse visos veiklos turi teigiamą emocinį toną (išskyrus “kitą” studentų veiklą, dažniausiai reiškusią ligą), tarp individualių duomenų pasitaiko ir neigiamų vertinimų (jų neturi tik estetinė veikla). Duomenys demonstruoja bendrą, beje, lengvai suprantamą, dėsninę: aukščiausią emocinį įvertinimą turi veiklos, kurių atžvilgiu žmogus turi laisvą valią; būtinų, neišvengiamų veiklų emocinis tonas paprastai yra žemesnis už vidutinę emociją. Išimtis iš šito dėsningumo – “asmeninė” studentų veikla, kuriai jie skiria beveik dvi valandas, nors ji nėra nei būtina, nei patraukli. Šitą faktą lengviau suprasti atkreipus dėmesį į tai, kad buvo tiriamųjų, kurie savo iniciatyva “asmeninę” veiklą pradėjo vadinti “neurotine”.

Akivaizdžiausiai jį rodo kontrastiškas mokymosi vertinimas studentų ir dirbančiųjų imtyse. Kai kurie koreliaciniai ryšiai sąlygoti greičiausiai tiriamųjų ekstraversijos–intraversijos nuostatų. Pasirodo, kuo daugiau laiko jie skiria bendravimui (ekstraversija), tuo mažiau jiems malonios palyginti intravertinės “asmeninė”, estetinė ir buitinė veikla (visoms $p < 0,05$); priešingai, kuo daugiau laiko skiriama intravertinei “asmeninei” veiklai, tuo malonesnės buvo estetinė ($p < 0,01$) ir pažintinė ($p < 0,05$) veikla.

Dvi pastarosios daugiau už kitas susijusios tarpusavyje. Kadangi bet kurios veiklos pailgėjimas neišvengiamai vyksta kitų veiklų sąskaita, jų trukmės tarpusavio koreliacijos daugiausiai neigiamos. Tarp šių duomenų ryškiai skiriasi vienintelis reikšmingas ($p < 0,05$) teigiamas koreliacinis ryšys tarp estetinės ir pažintinės veiklos trukmės. Toks pat ryšys nustatytas tarp šių rodiklių ir budraus laiko trukmės (patikimumas atitinkamai $p < 0,001$ ir $p < 0,05$); tai reiškia, kad būtent šioms veikloms (ir šiek tiek bendravimui) tiriamieji skiria laiką, atsirandančių mažiau miegant.

Lygindami vyrų ir moterų imčių veiklos trukmes ir emocinius vertinimus, esminių skirtumų neradome, išskyrus tai, kad mūsų tiriamieji vyrai, pasirodo, nė kiek ne mažiau už moteris bendrauja, bet statistiškai reikšmingai, net 25 minutėmis į parą, ilgiau miega. Šį faktą ypač paryškina visiškai, net minutės tikslumu, sutapimas laiko, kurį miegui skyrė tirti dirbantieji ir studentai. Mažiau miegodamos ir dirbdamos ($p < 0,05$) moterys daugiau laiko skiria buitinei veiklai ($p < 0,05$), be to, dar mokymuisi, estetinei veiklai, pažinimui. Jos patiria iš pažinimo ($p < 0,01$), bendravimo ($p < 0,05$) ir šiek tiek iš darbinės, buitinės, estetinės veiklos didesnę, lyginant su vyrais, pasitenkinimą.

Visus aprašytus duomenis tikrinome lygindami panašaus pobūdžio rodiklius, įvairius statistinio apdoravimo metodus, visų tiriamųjų ir atskirų jų imčių rezultatus.

Metodikos aptarimas

Tikimės, kad išdėstyti straipsnyje duomenys patys savaime ir pakankamai įtaigiai demonstruoja chronologinio emocijų registravimo metodikos galimybes ir vertę. Siekdami patobulinti metodiką, išsiaiškinti jai padedant gaunamų duomenų pobūdį ir surinkti pradinius duomenis, mes nekėlėme sau konkrečių tyrimo tikslų, tačiau akivaizdu, kad jie įmanomi ir įdomūs. Metodika gali būti naudojama visur, kur svarbu žinoti duomenis apie žmonių ar jų grupių emocijų išgyvenimų šaltinius ir pobūdį: ieškant psichosomatinė ligų priežasčių, tiriant žmogaus adaptaciją prie ypatingų ar pasikeitusių sąlygų (karinė tarnyba, laisvės atėmimas), aiškinantis psichoterapinių poveikių efektyvumą, nustatant kitais metodais gautų duomenų validumą. Vieno iš autorių metodika jau buvo išmėginta diagnozuojant žmogaus temperamento savybes (emocionalumą) ir emocinį kryptingumą (Ольшанникова, Пацявичюс, 1981; Пацявичюс, 1985).

Svarbu pabrėžti, kad metodika atskleidžia kitus (tikimės – tikslėsius) duomenis, palyginti su anketine apklausa. Papildomam tyrimui mes paprašėme 8-ių tiriamųjų, naudojant specialius atsakymų lapus, preliminariai įvertinti veiklos rūšių trukmę ir vidutinį emocinį toną. Palyginę gautus duomenis su nustatytais chronologinės emocijų registracijos metodu įsitikinome, kad jie nesutampa. Skyrėsi net tiksliausiai įspėjusio savo rezultatus tiriamojo duomenys: mokymasis, preliminariai įvertintas +1,0 balu, tyrime buvo vertinamas +2,5 balo, asmeninė veikla, atitinkamai, +3,0 ir +0,5. Mažiau tikslūs tiriamieji kartais neįspėdavo net emocijos ženklo: tvirtindami, pavyzdžiui, kad bendravimas šeimoje jiems nemalonus (-2,0), naudodami metodiką jį įvertindavo +0,6.

Platesnį metodikos naudojimą stabdo, matyt, akivaizdus jos trūkumas – reikalavimai tiriamajam, kurie, nepaisant pastangų juos supaprastinti, išlieka dideli ir mūsų parengtame jos variante. Manome, kad tai yra viena iš priežasčių, dėl kurių tyrimai šia linkme nesivysto: net 20 metų, praėjusių nuo mūsų tyrimo pabaigos, sprendžiant iš pasiekiamos literatūros, nesusendino jo rezultatų.

Liko iškelti vieną, iki šiol specialiai vengtą, nors ir esminį, klausimą: ką vis dėlto registruoja tiriamasis ir apie ką suteikia žinių metodika? Ar tikrai apie emocijas, ar tiktai apie jų prisiminimą, kognityvinį vertinimą? Juk žmogus, žymėdamas, kad prieš pusvalandį baigėsis pašnekesys su bendrakeleiviu jam buvo labai malonus, nebesijuokia, nebesišypso, o tiktai prisimena, kad tai buvo. Taigi aprašyta metodika, kaip ir minėtosios straipsnio pradžioje, išnaudoja retrospekciją, tik daugiau priartintą prie

prisimenamo įvykio³. Tačiau toks priartinimas nekeičia proceso esmės – jis vis tiek lieka prisiminimu. Tai gal nevertėtų jo vadinti emocija, gal jos ten visai nelieka?

Atsakydami į iškeltą klausimą mes tvirtiname, kad emocija prisiminime dalyvauja ne tik kaip objektas, bet ir kaip aktyvus proceso dalyvis, kaip tuo metu realiai išgyvenamas įvykis. Egzistuoja ypatingos emocinių reiškinių atmainos (jausmai, nuotaikos), pasireiškiančios kaip bendras įvykių fonas ir išliekančios tiems įvykiams pasibaigus. Būtent foniniai emociniai išgyvenimai yra aprašytų straipsnyje vertinimų pagrindas. Jie aptariami tolesniame žurnalo straipsnyje, kuris ir buvo parašytas ieškant atsakymo į klausimą, kas tiriama chronologinės emocijų registracijos metodu.

Literatūra

1. Bower G. B. Mood and Memory // *American Psychologist*. Vol. 36(2), 1981.
2. Cattell R. B. Personality and Mood by Questionnaire. San Francisco, 1975.
3. Flugel J. C. Studies in Feeling and Desire. London, 1955.
4. Phillips M. The Education of the Emotions through Sentiment Development. London, 1937.
5. Rapaport D. Emotions and Memory. Baltimore, 1942.
6. Seidlitz L., Diener E. Memory for Positive Versus Negative Life Events: Theories for the Differences Between Happy and Unhappy Persons // *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 64 (4), 1993.
7. Wessman A. E., Ricks D. F. Mood and Personality. New York, 1966.
8. Виллонас В., Стончюс В., Пацявичюс Й. Исследование динамики эмоций методом хронологической регистрации // *Личность и деятельность*. Тез. докл. к V Всесоюзному съезду психологов СССР. Москва, 1977.
9. Додонов Б. И. Типы общей эмоциональной направленности людей и тенденции структурирования их эмоциональной сферы // *Вопросы психологии*. N. 1. 1972.
10. Ольшанникова А. Е., Пацявичюс Й. В. Роль эмоциональности в саморегуляции деятельности // *Психологический журнал*. N. 1, т. 2, 1981.
11. Пацявичюс Й. В. Эмоциональность и самооценка организации деятельности // *Вопросы психологии*. N. 4. 1985.

³ Būtent toks priartinimas lemia didesnę tikslumą, nes laikui bėgant nauji įvykiai gali pakeisti pirminį vertinimą: minėtas žmogus dar po pusvalandžio, pasigedęs, sakykime, piniginės, jau kitaip vertins pašnekesį su norėjusiu jam įtikti bendrakeleiviu.

EMPIRICAL DESCRIPTION OF HUMAN EMOTIONAL LIFE

V. VILIŪNAS, J. PACEVIČIUS, V. STONČIUS

Summary

In the present study 100 Ss were asked to register their type of activities chronologically, and the sign, intensity, and duration of emotions they experienced for one or two weeks. Individual and group data were obtained concerning the duration of each emotion, the mean emotional level (algedonic average), the level of stability of their emotional life, the time devoted for each activity, and its average emotional attractiveness.