Ar įmanomas vieno klausimo tyrimas apie laimę bei nelaimę psichologijoje?

Timas Petraitis

Mykolo Romerio universitetas

timas.petraitis@gmail.com

Šiame pranešime pristatomas bandymas atlikti psichologinį tyrimą pateikiant tiriamiesiems vieną klausimą. Toks sumanymas kilo stebint vis daugiau greitėjimo ir minimalistinių tendencijų aplinkoje. Tyrime stengtasi atsakyti į klausimus – ar egzistuoja universalūs įvykiai, darantys žmones laimingais bei nelaimingais bei kokie tie įvykiai. Buvo ištirti 106 pirmo bei antro kurso studentai ir nustatyta, kad 45,8% visų paminėtų laimingų įvykių sudaro šie: „įstojo į norimą specialybę“ (13%), „mokyklos baigimas“ (11,8%), „pažintis su mylimu žmogumi“ (11,3%) bei „gimimas“ (9,7%); o 44,5% visų paminėtų nelaimingų įvykių sudaro šie: „artimo žmogaus mirtis“ (25,5%), „gyvūnėlio mirtis“ (6,6%), „išsiskyrimas su mylimu žmogumi“ (7,6%), „dar nebuvo“ (4,7%). Vieno klausimo tyrimas psichologijoje įmanomas, diskutuotina tik tokio tyrimo mokslinė vertė. Pranešimo pabaigoje pateikiamos rekomendacijos panašaus pobūdžio ateities tyrimams.

Įvadas

Dabartyje vis dažniau tenka susidurti su įvairių reiškinių greitėjimo tendencijomis. Garhammer (2002) nustatė, kad per laikotarpį nuo 1965 iki 1992 metų vokiečių darbui skiriamo laiko trukmė pailgėjo viena valanda , o miegui skiriamo laiko – sumažėjo 40 min. Per tą patį laikotarpį valgymui skirtas laikas sutrumpėjo 20 min. Baudrillard (2002) patvirtina, jog pranašystė, kad filmas truks 5 minutes, išsipildė su kaupu – užtenka nueiti į šiuolaikinio filmo seansą ir prieš jį pamatysite dar penkių filmų santraukas. Įdomų faktą pateikia ir Pearsall (2007): XIX a. pr. L. van Bethoveno kūrinių koncertai trukdavo 6 valandas, tuo tarpu šiais laikais tik 1,5 valandos. Galiausiai, net šiam pranešimui yra taikomas žodžių limitas, kuris priverčia pakankamai susispausti. Stebint tokias tendencijas, kyla užduotis pabandyti atlikti mokslinę vertę turintį vieno klausimo psichologinį tyrimą, t.y. pasiekti rezultatą minimaliomis sąnaudomis.

Pasirinktas psichologijos laukas – pozityvioji bei traumų psichologija, laimingumo bei nelaimingumo tyrimai. Kas daro žmogų laimingą ar nelaimingą domėtasi jau pirmuosiuose žmonijos rašto darbuose (Csikszentmihalyi, 1999), tačiau tik paskutiniu metu pradėta domėtis šiuo klausimu moksliniame diskurse. Viename iš nedaugelio Lietuvos autorių darbų šia tema Šilinskas ir kt. (2004) minima tyrėjų Mahoney ir Bergman mintis, kad pirminis psichologijos domėjimasis patologijos, žalos ir sutrikimų korekcija ne visada užkerta kelią žmogaus problemoms, todėl mokslininkai XX a. viduryje pradėjo domėtis iki tol ignoruota psichologijos sritimi – pozityviąja psichologija. Tad ir šis pranešimas yra orientuotas į palyginus naujos psichologijos srities vystymą.

Tyrimo metodika, tiriamieji, tyrimas

Čia aptariamas tyrimas gimė iš studentams pateikto namų darbo. M. Romerio universiteto Viešojo Saugumo fakulteto psichologijos įvado studentams 2009 metų rudens semestre buvo pateikta tokia namų darbų užduotis: „Trumpai aprašykite laimingiausią ir nelaimingiausią dienas savo gyvenime“. Skaitant šiuos namų darbus, pastebėti daugelio atsakymų panašumai. Gavus studentų žodinį sutikimą dalyvauti tyrime, atliktas atsakymų apibendrinimas.

Viso tyrime dalyvavo 106 tiriamieji. Nebuvo klausiamas tikslus tiriamųjų amžius (tikėtina, kad svyruoja 18-21 m. rėmuose, nes visi tiriamieji pirmo-antro kurso studentai) bei lytis.

Ruošiantis šiam pranešimui bei skaitant šios srities tyrėjų darbus, neteko rasti panašaus metodo panaudojimo laimei bei nelaimei tirti (Uchida ir kt., 2009; Cohn ir kt., 2009; O'Brien, 2008). Arčiausiai minimalistinio metodo panaudojimo pavyko priartėti jau minėtiems Šilinskas ir kt. (2004), kurie savo darbe naudojo Pasitenkinimo gyvenimu skalę (autoriai Pavot ir Diener). Pastaroji sudaryta vos iš 5 klausimų. Šiame darbe naudojama metodika pasižymi keliais aspektais. Pirmiausia ji yra retrospektyvi. Tiriamieji prašomi prisiminti prabėgusio gyvenimo dienas ir išskirti dvi pačias įsimintiniausias. Antra, tai, kad tiriamieji turėjo pakankamai laiko refleksijai (namų darbą buvo galima atlikti viso semestro metu) suteikė pakankamai erdvės apmąstymams, t.y. nebuvo dirbtinai sukurtas laiko spaudimas, kuo greičiau atsakyti į pateiktą tyrėjų klausimą. Trečia, metodikos esmė – nustatyti galimus reikšmingus kritinius įvykius, kurie tiriamąjį padarė tiek labai laimingu, tiek labai nelaimingu. Emocija yra žmogaus santykio su vidinio ar išorinio pasaulio objektais išgyvenimas (Legkauskas, 2001). Vadinasi, jei žmogus išgyvena laimę ar nelaimę, šį jausmą turėjo sukelti kažkoks vidinis ar išorinis objektas, įvykis, nutikimas. Tokio požiūrio pionieriais galima laikyti Holmes ir Rahe, kurie 1967 sukūrė Socialinio prisitaikymo vertinimo skalę (Social readjustment rating scale, pagal Ainsworth, 1987). Jie bandė išsiaiškinti, kuris gyvenimo įvykis turi didžiausią tikimybę sukelti žmogui ligą. Įdomumo dėlei pateikiu penkis pačius svarbiausius įvykius: sutuoktinio mirtis, skyrybos, fizinis išsiskyrimas su sutuoktiniu, bausmė pasodinant į kalėjimą, artimo šeimos nario mirtis. Nepavyko rasti panašios skalės, kurioje būtų aprašomi įvykiai, suteikiantys daugiausiai laimės žmogui.

Vertinant tiriamųjų atsakymus, buvo stengiamasi iškirti vieną įvykį, kuris tiriamajam tą dieną suteikė laimę ar nelaimę. Jei atsakyme buvo minimas tik vienas įvykis, jis vertinamas 1. Jei atsakyme minimi keli įvykiai, jiems suteikiama mažesnė reikšmė (t.y. 1 dalinamas iš minimų įvykių skaičiaus). Įvertinus visus atsakymus, susumuojamas pasirinktą įvykį minėjusių tiriamųjų skaičius ir gaunas įvykio įvertis (paminėjimo dažnis).

Rezultatai

Rezultatų santrauka pateikiama 1 lentelėje. Tiek laimę, tiek nelaimę teikiančių įvykių analizėje pavyko išskirti po keturis dažniausiai minėtus įvykius (lentelėje paryškinta). Visi šie įvykiai sudarė 45,8% (laimę teikiantys) ir 44,5% (nelaimę teikiantys) atsakymų. Du kartus paminėti įvykiai sudarė atitinkamai 28,1% ir 23,8% atsakymų. O vienetiniai įvykiai (t.y. paminėti tik vieno tiriamojo) 11,9% ir 17,5%. Nepateikė atsakymo atitinkamai 14,2% ir 22,6% tiriamųjų.

Svarbiausi keturi laimę teikiantys įvykiai pradedant svarbiausiu: įstojimas į norimą specialybę, mokyklos baigimas, pažintis su mylimu žmogumi, gimimas.

Svarbiausi keturi nelaimę teikiantys įvykiai pradedant svarbiausiu: artimo žmogaus mirtis, gyvūnėlio mirtis, išsiskyrimas su mylimu žmogumi, dar nebuvo.

Laimę teikiantys įvykiai	Dažnis	%	Nelaimę teikiantys įvykiai	Dažnis	%
Dažniausiai minėti įvykiai	48.56	45.8%	Dažniausiai minėti įvykiai	47.16	44.5%
Įstojo į norimą specialybę	13.78	13.0%	**Artimo žmogaus mirtis**	27.08	25.5%
Mokyklos baigimas	12.53	11.8%	**Gyvūnėlio mirtis**	7	6.6%
Pažintis su mylimu žmogumi	12	11.3%	**Išsiskyrimas su mylimu žmogumi**	8.08	7.6%
Gimimas	10.25	9.7%	**Dar nebuvo**	5	4.7%
Bent du kartus paminėti įvykiai	29.78	28.1%	Bent du kartus paminėti įvykiai	25.25	23.8%
Vieną kartą paminėti įvykiai	12.65	11.9%	Vieną kartą paminėti įvykiai	18.58	17.5%
Nepateikė atsakymo	15	14.2%	Nepateikė atsakymo	24	22.6%

1 lentelė. Tyrime gautų rezultatų santrauka

Rezultatų aptarimas

Pirmiausia apie nepateiktus atsakymus. Tiek laimę, tiek nelaimę teikiančių įvykių apibūdinimuose nepateiktų atsakymų procentas yra pakankamai aukštas (atitinkamai 14,2% ir 22,6%). Tai galima paaiškinti užduoties sudėtingumu. Didesnį nelaimę teikiančių įvykių procentą galima aiškinti tiriamųjų nenoru prisiminti neigiamą įvykį, tam tikrą nelaimę.

Hipotetiškai mąstant, jei nebūtų tam tikrų universalių įvykių ir kiekvienas laimę ar nelaimę patirtume individualiai, tai ir šio tyrimo rezultatų būtų neįmanoma sugrupuoti. Dabar gi keturi laimę teikiantys įvykiai apima 45,8% visų tiriamųjų atsakymų, o keturi nelaimę teikiantys – 44,5%. Be to, „artimo žmogaus mirtis“ apima net 25,5% visų tiriamųjų atsakymų. Vadinasi, galima kalbėti apie tam tikrus universalius įvykius, kurie, tikėtina, paveiks kiekvieną mūsų.

Šiuolaikinė egzistencinės psichologijos krypties atstovė E. van Deurzen (1997) teigia, kad patiriamas emocijas galima grupuoti į dvi grupes. Vienos emocijos kyla mums kažką gaunant iš gyvenimo (džiaugsmas, meilė, troškimas ir kt.), o kitos – netenkant, prarandant (baimė, liūdesys, pyktis ir kt.). Šiame tyrime nustatyti svarbiausi nelaimę teikiantys įvykiai yra tampriai susiję su netektimis: „artimo žmogaus mirtis“, „gyvūnėlio mirtis“, „išsiskyrimas su mylimu žmogumi“. Kiek kitaip su laimę teikiančiais įvykiais. Jei „įstojimas į norimą specialybę“ bei „pažintis su mylimu žmogumi“ atitinka van Deurzen teoriją, tai „mokyklos baigimas“ iš principo yra netektis. Galima šį įvykį interpretuoti nebent kaip ilgai siekto tikslo pasiekimą ar naujo etapo gyvenime pradžią.

Keisčiausi ir didžiausią nuostabą tyrėjui sukėlę įvykiai yra „gimimas“ (laimę teikiantis) bei „dar nebuvo“ (nelaimę teikiantis). „Gimimas“ įdomus tuo, kad tiriamasis tikrai negalėjo sąmoningai prisiminti, kad jis buvo laimingiausias būtent tą dieną. Šis įvykis yra racionalizuotas, suprotautas. Galima teigti, jog tiriamieji, pasirinkę būtent šį įvykį, apskritai savo gyvenimą vertina kaip laimingą. Jei džiaugiesi, kad gimei, vadinasi, džiaugiesi, jog gyveni, nejauti noro negyventi. Panaši išvada slypi ir apie tuos tiriamuosius, kurie

pateikė atsakymą „dar nebuvo“. Išeitų, jog jie vertina savo gyvenimą kaip pakankamai ramų, be didelių tragiškų įvykių, kurie įvyks kažkada ateityje. Galima ir kita hipotezė, kuri buvo aptarta kalbant apie didesnį nepateikusių atsakymo procentą nelaimę teikiančių įvykių grupėje – tiriamieji vengė prisiminti daug skausmo ir nelaimės sukėlusį įvykį.

Dar labiau sugrupavus įvykius išeitų, kad 24,8% tiriamųjų laimingiausią savo dieną susiejo su visai neseniai įvykusiu profesiniu pasiekimu – daugelis tiriamųjų pirmakursiai, ką tik pabaigę mokyklą ir įstoję į norimą specialybę – ir tik 11,3% laimingiausią savo dieną sieja su kitu žmogumi („pažintis su mylimu žmogumi“). Kalbant apie nelaimingiausias dienas, visi svarbiausi įvykiai (32,1%) yra susiję su artimo žmogaus ar naminio gyvūno netektimi. Belieka pritarti K. O. Polukordienės (2008) minčiai: „Mirtis – visuomet kažkieno netektis, kuri įvyksta visiems laikams ir *jos negrįžtamume ir amžinume slypi pats didžiausias dramatizmas, kurį išgyvena žmogus*“.

Savotiškas ir labai netikėtas šio tyrimo rezultatas buvo tam tikras terapinis momentas, kurį išgyveno kai kurie tiriamieji, atsakinėdami į užduotą klausimą. Štai kaip viena tiriamųjų apibūdino tokį momentą: *„Kad ir tarkime šiuo atveju. Atrodo juokingas ir vaikiškas klausimas, apibūdinti savo laimingiausią ir nelaimingiausią gyvenime dienas. Lyg ir nieko ypatingo, tačiau kiek daug apie save sužinai susimąstęs apie tai ir bandydamas atsakyti. Kiek daug smulkmenų, kurių tiesiog nepastebėdavai. Imi naršyti save po kaulelį, išverti vidum į išorę. Štai tą dieną aš buvau laiminga. Daugiau niekad nepatyriau tokių pojūčių. Kodėl? Kuo ji ypatinga? Beje, kodėl negaliu pasirinkti keletos dienų, juk kiekviena diena skirtinga savo džiaugsmais, išgyvenimais ir emocijomis? Bet ne, reikia viską susiaurinti, išsirinkti vieną. Spaudžiu save į kampą. Kodėl? Todėl, kad tik taip iš savęs ką nors išspausiu. Tik taip iš savęs išgausiu tikrąjį atsakymą, kas man svarbiausia gyvenime.“*

Ateities tyrimų gairės

Akivaizdūs šio tyrimo trūkumas yra pernelyg didelis apibendrintumas. Nebuvo surinkti tikslūs duomenys apie tiriamųjų amžių, lytį. Be to, tiriamųjų grupė pernelyg specifiška – tam tikro fakulteto pirmo ir antro kurso studentai. Galima atlikti tyrimą su daug įvairesne tiriamųjų imtimi. Taip pat galimi kelių grupių palyginamieji tyrimai.

Kadangi tyrimo užduotis pakankamai paprasta (papasakoti apie savo laimingiausią ir nelaimingiausią dieną), manytina, kad šitaip galima tirti vaikus, jų savimonę, laimės-nelaimės suvokimą. Užduoties paprastumas gali būti, kad padėtų neutraliau užklausti senyvo amžiaus žmonių apie jų trauminę patirtį.

Siekiant išvengti didelio neatsakymų procentų, verta sukonkretinti užduotį, prašant nurodyti vieną konkretų įvykį, kuris padarė jus tam tikrą dieną labai laimingais (nelaimingais) arba kaip tik – išplėsti užduotį prašant nurodyti 3 įvykius, kurie suteikė daugiausiai laimės (nelaimės).

Taip pat būtų įdomu patyrinėti įvykius laiko atžvilgiu. Preliminarūs šio tyrimo duomenys rodo, kad laimingus įvykius tiriamieji pateikė tuos, kuriuos patyrė visai neseniai. Jei tyrime būtų prašoma nurodyti bent apytikslę datą, kada įvyko įvykis – galima būtų padaryti išsamesnę analizę.

Išvados

1. Vieno klausimo tyrimas psichologijoje įmanomas. Galima kalbėti nebent apie mokslinę jo vertę, t.y. kiek vertingas kad ir šis konkretus pranešimas bei tyrimas.
2. Nors kiekvienas laimę bei nelaimę išgyvename subjektyviai ir individualiai, tačiau galima kalbėti apie universalius įvykius, kurie sukelia laimę ar nelaimę.
3. Svarbiausi šiuo tyrimu nustatyti laimę teikiantys įvykiai (45,8% tiriamųjų atsakymų): „įstojimas į norimą specialybę“, „mokyklos baigimas“, „pažintis su mylimu žmogumi“, „gimimas“.
4. Svarbiausi šiuo tyrimu nustatyti nelaimę teikiantys įvykiai (44,5% tiriamųjų atsakymų): „artimo žmogaus mirtis“ (net 25,5% tiriamųjų atsakymų), „gyvūnėlio mirtis“, „išsiskyrimas su mylimu žmogumi“, „dar nebuvo“.

Literatūros sąrašas

Ainsworth P. B., Pease K. Police work. – London, 1987, p. 143-151.

Baudrillard J. Simuliakrai ir simuliacija. – Baltos lankos, 2002.

Cohn M. A., Brown S. L., Fredrickson B. L., Mikels J. A., Conway A. M. Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience // Emotion. – 2009, Vol. 9, No. 3, p. 361-368.

Csikszentmihalyi M. If We are so rich, why aren't we happy? // American psychologist. – 1999, Vol. 54, No. 10, p. 821-827.

Garhammer M. Pace of life and enjoyment of life // Journal of happiness studies. – 2002, Vol. 3, p. 217-256.

Legkauskas V. Psichologijos įvadas. Paskaitų medžiaga. – Kaunas: VDU, 2001, p. 129.

O'Brien C. Sustainable happiness: how happiness studies can contribute to a more sustainable future // Canadian psychology. – 2008, Vol. 49, No. 4, p. 289-295.

Pearsall P. The last self-help book you'll ever need. – Basic books, 2007, p. 166.

Polukordienė K. O. Netekčių psichologija. – Vilnius, 2008, p. 8.

Šilinskas G., Žukauskienė R. Subjektyvios gerovės išgyvenimas ir su juo susiję veiksniai vyrų imtyje // Psichologija. – 2004, p. 47-58.

Uchida Y., Kitayama S. Happiness and unhappiness in East and West: themes and variations // Emotion. – 2009, Vol. 9, No. 4, p. 441-456.

van Deurzen E. Everyday mysteries: existential dimensions of psychotherapy. – Routledge, 1997, p. 241-247.

IS THERE A POSSIBILITY FOR ONE QUESTION RESEARCH ABOUT HAPPINESS AND UNHAPPINESS IN PSYCHOLOGY?

Timas Petraitis

Mykolas Romeris University

timas.petraitis@gmail.com

Experiment to conduct a one question survey is depicted in this paper. Idea about such experiment was influenced by lots of tendencies in everyday life to do everything faster or in a minimalistic manner. Research is based on two major questions – are there any universal events which cause happiness or unhappiness in humans and what are they. 106 first and second year students participated in research. It was found that 45.8% of all mentioned happiness providing events are these four events: "entry to a dream speciality" (13%), "school completion" (11.8%), "acquaintance with a beloved person" (11.3%), "birth" (9.7%); and 44.5% of all mentioned uhappiness providing events are these four events: "death of a close person" (25.5%), "death of a home animal" (6.6%), "separation with a beloved person" (7.6%), "didn't happen yet" (4.7%). The research with only one question is possible in psychology, debatable is it's scientific value. At the end of this paper recommendations for similar future researches are provided.