

# Modaliniai kasdieninio emocinio gyvenimo parametrai

**Jonas Pacevičius**

Socialinių mokslų daktaras (psichologijos kr.), docentas  
 Šiaulių universiteto Psichologijos katedros vedėjas  
 Višinskio 25, LT-5400 Šiauliai  
 Tel. 43 46 68, faks. 43 54 59

Empirinių emocinio žmogaus gyvenimo tyrimų kokybę ir reikšmingumą menkina tyrinėtojų naudojamos nepakankamai teoriškai ir eksperimentiškai pagrįstos (o kartais ir visai neargumentuotos) emocijų klasifikacijos pagal jų modalumą (rūšį). J. C. Flugelis (1925), pasiūlęs ir išbandęs chronologinių emocijų registravimo metodą ir davęs impulsą mūsų tyrimams, rėmėsi pernelyg žmogų biologizuojančia V. Mak-Daugalo koncepcija ir iš jos išplaukiančia klasifikacine emocijų schema, kurioje emocijos nagrinėjamos kartu su įvairiais išgyvenimais, lydinčiais maitinimaisi, poilsį, seksą, nuovargį, susijusiais su sveikata, fizine savijauta ir pan. Panašią kasdieninio emocinio gyvenimo turinio traktuotę galima rasti ir naujesniuose tyrimuose (žr., pvz., Wessman, Ricks, 1966). Kartais remiamasi klasifikacijomis, gautomis analizuojant grožinėje literatūroje vartojamą emocijų terminiją (Додонов, 1972). Todėl tokios sąvokos, kaip nuotaika, emocinė, fizinė savijauta, emocinis tonas ir pan., vartojamos neįsigilinant į konkretų jų turinį.

Emocijų klasifikavimo sunkumai verčia dažną tyrinėtoją ieškoti būdų, leidžiančių iš-

vesti išsamaus emocinio gyvenimo aprašymo. Apsiribojama, pavyzdžiui, tik nuotaikos ir jos ženklų įvertinimu: linksma, neutrali, liūdna (Hirt ir kt., 1996), arba įvertinamas tik kasdien išgyvenamų įvykių, tokių kaip „draugai“, „darbas“, „laisvalaikis“ ir pan., emocinio patrauklumo laipsnis (David ir kt., 1997). Su analogiškais problemomis susidūrėme ir mes, daugiau nei prieš du dešimtmečius prof. V. Viliūno iniciatyva ėmėsi modifikuoti J. C. Flugelio metodiką žmogaus emocinio gyvenimo tyrimams (žr. Viliūnas ir kt., 1975; Виллюнас ir kt., 1977). Tuomet būtent dėl minėtų klasifikavimo sunkumų buvo atsisakyta emocijų modalumų registracijos ir apsiribota emocijų ženklų, intensyvumo ir kasdieninės veiklos pobūdžio įvertinimais (Viliūnas ir kt., 1997). Siekdami paaiškinti registruojamų emocijų pobūdį, pasirėmėme V. Vundto teorijoje esančiomis emocijų sumavimo idėjomis ir argumentavome prielaidą, kad egzistuoja „apibendrinantys emociniai išgyvenimai“. Pastaruoju metu jie įvardijami kaip viena iš trijų (greta jausmo ir nuotaikos) foninių emocinių išgyvenimų rūšių (Viliūnas, 1997). Šis išgyveni-

mas, apibendrinantis situacines emocijas, mūsų tyrimuose įvertintas ženklo ir intensyvumo skalėje (nuo -5 iki +5). Deja, toks įvertinimas, sumuojantis ir tuo pačiu savaip niveliuojantis atskirus emocinius išgyvenimus, menkai informuoja apie išgyvenamų emocijų rūšis, kurių įvairovę atspindi jas žyminčių terminų gausa. Būtent todėl, norėdami priartėti prie situatyviai išgyvenamų emocijų, mes atlikome darbą, kurio tikslas – sutvarkyti visą emocijas žyminčių terminų įvairovę, siekiant paruošti emocijų sąrašą, tinkamą naudoti kasdieninėms emocijoms registruoti.

Tyrimas (Пацявичюс, 1979) buvo atliktas su rusiškais emocijų terminais, tačiau šį darbą paskaitę įsitikins, kad jo galutinis rezultatas – emocijų modalinė struktūra – gali būti pritaikytas analogiškiems tyrimams su kitomis kalbomis. Tyrimas parodė, kad daugiau nei 90 proc. visų emocijų yra viena iš keturių pagrindinių modalumų – džiaugsmo, pykčio, baimės ir liūdesio – atmainų arba kelių jų derinys. Buvo gauti kiekvieną modalumą sudarančių emocijų vadinamieji kontinuumai, t. y. sąrašai emocijų, užpildančių skirtingu modaliniu svoriu konkretaus emocijų modalumo „erdvę“. Pavyzdžiui, baimės modalumo kontinuumą sudaro 31 emocija, kur didžiausią modalinį svorį (1,0) turi baimė, siaubas, išgąstis; vidutinį (0,5) – prislėgtumas, pasimetimas; mažiausią (0,04) – susikrimitimas, gailėstis. Išryškėjo emocijos, turinčios tik vieno modalumo svorius (pvz., pyktis, įniršis), polimodalinės emocijos (pvz., neviltis, nerimas, pavydas), taip pat „ne-

modalinės“ emocijos, t. y. emocijos, turinčios savą, specifinę kokybę (SK). Pastarosios buvo sugrupuotos: 1) pasibjaurėjimas (SK – 0,93) ir pasišlykštėjimas (0,71); 2) ramybė (0,93) ir abejingumas (0,79); 3) sumišimas (0,82), gėda (0,68) ir gailėstis (0,57). Taigi išryškėjo šie emocijų modalumai: džiaugsmas (D), pyktis (P), baimė (B), liūdesys (L), pasibjaurėjimas (Pb), ramybė (R), kaip emociškai neutrali būseną, ir „kitos“ (Kt) emocijos – sunkiai diferencijuojamos ir turinčios, kitaip nei pirmos keturios, stipriai išreikštą socialinį turinį.

Gauti rezultatai padėjo pagrindus rengiant argumentuotą emocijų terminų sąrašą. Jį sudarydami kėlėme tokius reikalavimus: pirma, jis turėjo apimti svarbiausias ir tuo pačiu įvairiausias emocijas, antra, jis neturėjo būti pernelyg platus – tai apsunkintų tiriamųjų darbą, ir trečia, jį sudarantys terminai turėjo būti daugmaž vienodai tiriamųjų interpretuojami. Todėl galutinis emocijų sąrašas buvo sudarytas pasiremiant šiais konkrečiais kriterijais: pirma, aukštas modalinis svoris D, P, B, L kontinuumuose, antra, aukšta SK „nemodalinių“ emocijų kontinuumuose, trečia, žema rodiklio Q reikšmė, gauta analizuojant individualius ekspertų, dalyvavusių tyrime, įvertinimus, ketvirta, aukštas konkretaus termino vartojimo dažnis (pagal dažnuminį žodyną). Šių kriterijų pagrindu buvo sudarytas 32 emocijų terminų sąrašas, kuris ir buvo duotas tyrimo instrukcijoje.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Tyrimo eigoje, tiriamųjų pageidavimu, šis sąrašas buvo papildytas iki 45. Be to, tiriamiesiems buvo leidžiama prireikus naudotis terminais, neįtrauktais į sąrašą. Jų modaliniai svoriai buvo įvertinti atlikus papildomus tyrimus.

**Šio darbo tikslas** – papildyti ir praplėsti žmogaus kasdieniniame gyvenime patiriamų emocijų reiškinių sferą, įtraukiant į ją modalinius emocijų parametrus, kuriuose, kaip rodo specialūs tyrimai (Небылицын, 1971; Ольшанникова, 1977), glūdi esminiai emocijų požymiai.

**Metodika** – analogiška mūsų ankstesniems šio pobūdžio tyrimams (žr. Viliūnas ir kt., 1997). Tiriamieji specialiuose protokoluose, vadovaudamiesi detalio instrukcija, 2, 3 ar 4 savaites chronologiškai registravo patiriamų emocijų modalumą, ženklą, intensyvumą, trukmę ir kasdieninės veiklos pobūdį (remiantis veiklos rūšių sąrašu).

**Tiriamieji.** Tyrimą pradėjo 100 žmonių, o baigė – 77 (41 moteris ir 36 vyrai). Tiriamieji – nuo 17 iki 24 metų amžiaus, visi dieninio skyriaus studentai. 60 tiriamųjų dalyvavo tyrime 4 savaites (vienas iš jų net 7), 11 – 3 savaites, 6 – 2 savaites. Rezultatai (priklausomai nuo rodiklių) buvo skaičiuojami dviejose imtyse: 77 ir 60 žmonių. Pastarąją imtį laikome patikimesne dėl ilgesnės tyrimo trukmės – 28 dienos.

**Rodikliai.** Pagrindiniai – tai D, P, B, L, R, Pb, Kt emocijų trukmė (procentais). Pa-

lyginimui dar buvo analizuojami šie rodikliai<sup>2</sup>:

1. Neigiamų, teigiamų ir neutralių emocijų trukmė ( $\Sigma_-$ ,  $\Sigma_+$ ,  $\Sigma_0$ ).
2. Vidutinė emocija (VE).
3. Vidutinis emocijų intensyvumas (VEI)<sup>3</sup>.
4. Emocinio gyvenimo stabilumas (S).
5. Hedoninis lygis (HL)<sup>4</sup>.

Emocijų modalumų trukmė buvo skaičiuojama atsižvelgiant į emocijų ženklą ir modalinius svorius. Pavyzdžiui, „susijaudinimas“ su teigiamu ženklu buvo priskiriamas D emocijoms, o su neigiamu – B emocijoms; „pasimetimo“ trukmė buvo „skaldoma“, po pusę laiko skiriant B ir L emocijoms, ir pan.

## Rezultatai ir jų aptarimas

**1. Emocijų pasiskirstymas pagal modalumą.** Vienas pagrindinių šio tyrimo rezultatų – procentinis skirtingo modalumo emocijų pasiskirstymas per tirtą laiko periodą. 1 lentelėje ir ją iliustruojančiame 1 pav. pateikti duomenys 77 tiriamųjų imčiai.

Kaip matyti iš lentelės, dominuoja džiaugsmo modalumo (D) emocijos ir ramybės (R) būsenos. Šios rūšies išgyvenimai

1 lentelė. *Skirtingo modalumo emocijų trukmė (n = 77)*

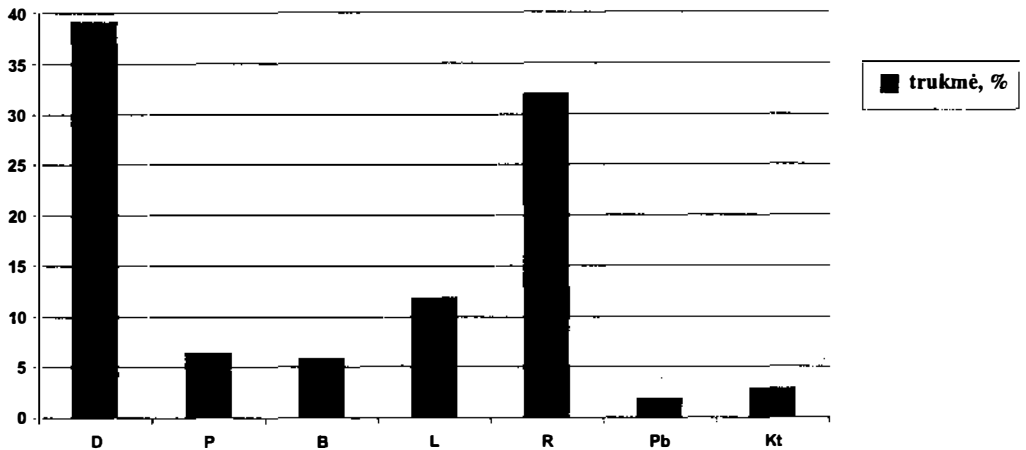
Emocijų modalumas	Džiaugsmas	Pyktis	Baimė	Liūdesys	Ramybė	Pasibjaurėjimas <sup>1</sup>	Kitos emocijos
Trukmė, %	39,1	6,4	5,9	11,8	32,0	1,9	2,9

<sup>1</sup> Šio modalumo emocijos stovi greta „kitų“, nes pirmame tyrimo variante jos buvo analizuojamos kartu kaip „kitos“. Vėliau atskirtos įsitikinus gana žymiu jų lyginamųjų svoriu bendrame emocijų balanse.

<sup>2</sup> Smulkiau apie juos žr. V. Viliūnas ir kt., 1997.

<sup>3</sup> Skaičiuojamas kaip ir VE, tik neatsižvelgiama į emocijų ženklą.

<sup>4</sup> Gaunamas dalijant  $\Sigma_+$  iš  $\Sigma_-$ .



1 pav. Skirtingo modalumo emocijų trukmė

užima daugiau nei du trečdalius budraus laiko (71,1%). Gana daug patiriama liūdesio modalumo emocijų (11,8%), beveik tiek pat, kiek sudėjus pykčio (6,4%) ir baimės (5,9%) emocijas. Pasibjaurėjimo emocijų išgyvenama trumpiausiai (1,9%), o „kitoms“ – sunaikiai diferencijuojamoms emocijoms – „skiriama“ 2,9 proc. laiko. Šie rezultatai rodo, kad žmogaus kasdieninis gyvenimas pripildytas įvairaus modalumo emocijų, tačiau pagal jų trukmę, kaip ir tikėtasi, dominuoja keleri pagrindiniai modalumai: D, P, B, L.

Individualių duomenų pagal modalinius emocijų rodiklius kraštutinės ribos yra šios (%): D – emocijos pasiskirsčiusios nuo 17,9 iki 65,7; P – 1,6–22,0; B – 0,2–14,8; L – 0,6–26,5; R – 12,0–62,1; Pb – 0–6,9; Kt – 0,1–7,2. Matome, kad pavieniai tiriamieji kai ku-

rių emocijų apskritai nelinkę patirti arba patiria jas itin retai ir trumpai, o kai kurios, pavyzdžiui, L ir P emocijos, užima beveik ketvirtadalį, D emocijos net iki dviejų trečdalių visų išgyvenimų.

Kadangi mūsų tiriamieji, kaip minėta, registravo ir emocijų ženklą, ir jų intensyvumą, „modalinius“ rezultatus prasminga palyginti su emocijų įvertinimais, gautais ženklo ir intensyvumo skalėje (žr. 2 lentelę).

Duomenys lentelėje rodo, kad teigiamų emocijų išgyvenama 1,75 karto daugiau, nei neigiamų. Taigi pasitvirtina tendencijos, gautos kitų autorių tyrimuose ir mūsų ankstesniuose darbuose, atliktuose su kitomis tiriamųjų intimis. Bendra P, B, L, Pb emocijų, kurios tradiciškai vertinamos kaip neigiamos, trukmė nedaug skiriasi nuo neigiamų emoci-

2 lentelė. Skirtingo ženklo ir intensyvumo emocijų trukmė (n = 77)

Emocija	-5	-4	-3	-2	-1	0	1	2	3	4	5
Trukmė, %	0,6	2,2	6,5	9,9	9,2	21,7	10,5	15,7	15,2	6,4	2,1
Iš viso:	Neigiamų – 28,4						Teigiamų – 49,9				

jų trukmės, gautos ženklo ir intensyvumo skaleje (atitinkamai 26,0% ir 28,4%). Tuo tarpu D emocijų išgyvenama žymiai mažiau, nei apskritai teigiamų emocijų (atitinkamai 39,1% ir 49,9%). Taip yra todėl, kad R būsenos išgyvenamos ne tik emociškai neutraliai, bet ir „su ženklu“, – dažniausiai teigiamu. Tai patvirtina koreliaciniai ryšiai, gauti tarp R būsenų ir ženklo parametrų: stipriausias teigiamas ryšys gautas su emociškai neutraliais išgyvenimais ( $\Sigma_0$ ) ( $p < 0,001$ ), o su  $\Sigma_-$  ir  $\Sigma_+$  koreliacijos neigiamos, bet tik su  $\Sigma_-$  statistiškai reikšmingos ( $p < 0,01$ ) (žr. 3 lentelę).

2. *Emocijų modalumo ir ženklo santykis.* Sprendžiant iš P, B, L emocijų koreliacijų su  $\Sigma_-$  rodikliu, „neigiamiausios“ yra L emocijos ( $r = 0,781$ ,  $p < 0,001$ ), o „teigiamiausios“ iš neigiamų – P emocijos: su  $\Sigma_+$  gautas silpniausias neigiamas ryšys.

Neutralios būsenos ( $\Sigma_0$ ) su dauguma modalinių parametrų nekoreliuoja; tik su L emocijomis gautas neigiamas ryšys ( $p < 0,05$ ). Taigi „modaliniai“ išgyvenimai retai patiriami kaip „neutralūs“. Tai patvirtina aukšta pastarųjų išgyvenimų koreliacija su R būsenomis ( $r = 0,580$ ,  $p < 0,001$ ).

3 lentelė. *Emocijų modalinių ir ženklo parametrų interkoreliacijos (n = 77)*

	D	P	B	L	R	S-	S+	S0	VE
Džiaugsmas /D/									
Pyktis /P/	-0,500***								
Baimė /B/	-0,434***	0,436***							
Liūdesys /L/	-0,444***	0,282*	0,466***						
Ramybė /R/	-0,375***	-0,143	-0,263*	-0,416***					
Neigiamos emocijos /S-/	-0,582***	0,596***	0,565***	0,781***	-0,376***				
Teigiamos emocijos /S+/	0,650***	-0,316**	-0,346**	-0,398***	-0,196	-0,553***			
„Neutralūs“ išgyvenimai /S0/	-0,212	-0,170	-0,094	-0,262*	0,580***	-0,299**	-0,553***		
Vidutinė emocija /VE/	0,672***	-0,471***	-0,424***	-0,556***	0,023	-0,746***	0,825***	-0,270	
Hedoninis lygis /HL/	0,707***	-0,528***	-0,527***	-0,705***	0,136	-0,879***	0,754***	-0,088	0,906***

\*  $p < 0,05$ ;

\*\*  $p < 0,01$ ;

\*\*\*  $p < 0,001$ .

Aukštas koreliacinis ryšys tarp VE ir HL rodiklių ( $r = 0,906$ ,  $p < 0,001$ ) liudija tai, kad šie rodikliai, nors ir skirtingais būdais apskaičiuoti, žymi tą patį – tiriamojo „laimingumo laipsnį“. Abu šie rodikliai turi aukštas neigiamas koreliacijas su P, B, L emocijomis (visais atvejais  $p < 0,001$ ) ir aukštas teigiamas su D emocijomis (abiem atvejais  $p < 0,001$ ), nors HL visais atvejais kiek aukštesnis nei VE. Tai rodo, kad kai kurie modaliniai rodikliai (ypač D ir L emocijų trukmė) taip pat gali būti žmogaus „laimingumo“ matai. Tai pravartu žinoti įvertinant dominuojančių emocijų modalumą kitais, „ekonomiškesniais“ metodais, pavyzdžiui, klausimynais (žr. Попова ir kt., 1977).

**3. Kokybinių ir kiekybinių emocijų parametrų santykis.** Kaip jau minėta, struktūriniai emocijų parametrai yra skirstomi į dvi grupes: kokybinius ir kiekybinius (dinaminius) (Небылицын, 1969). Pirmajai priskiriamas emocijų ženklas ir modalumas, antrajai – intensyvumas, stabilumas (dinamiškumas), trukmė, išorinė emocijų ekspresija ir kt. Kokybiniai laikomi svarbesniais, nes juose slypi esminiai emocijų paskirties požymiai – **santy-**

**ki**o su tikrove išgyvenimas. Mūsų tyrimas sudaro galimybę kiekybiškai įvertinti ryšį tarp kokybinių ir dinaminių emocijų parametrų.

4 lentelėje pateikti rezultatai praktiškai patvirtina šių parametrų grupių skirtingumą: emocinio gyvenimo stabilumas (S) ir vidutinis emocijų intensyvumas (VEI) nekoreliuoja su modaliniais emocijų parametrais. Tai rodo, kad patiriamų emocijų modalumas nenulemia jų stiprumo; aukštu intensyvumu laipsniu išgyvenamos įvairaus modalumo emocijos.

Nulinės koreliacijos, gautos tarp dinaminių rodiklių ir HL, reiškia, kad „laimingi“ jaučiasi gyvenantys tiek dinamišką, tiek stabilų emocinį gyvenimą. Teigiamą koreliaciją tarp VEI ir VE ( $p < 0,01$ ) lemia pastarojo rodiklio paskirtis – kaip žinia, jame atsispindi ne tik ženklas, bet ir intensyvumo parametrai.

Kiekybiniai rodikliai paruošti remiantis įvertinimais, gautais emocijų intensyvumo ir ženklo skalėje, – tuo iš dalies gali būti paaiškintos jų statistiškai reikšmingos koreliacijos su emocijų ženklu. Vis tik interpretuojant neigiamą S ryšį su  $\Sigma_-$  ( $r = -0,283$ ,  $p < 0,05$ ) ir teigiamą VEI ryšį su  $\Sigma_+$  ( $r = 0,372$ ,

4 lentelė. *Emocijų kokybinių (modalumas ir ženklas) ir kiekybinių (intensyvumas ir stabilumas) parametrų koreliacijos (n = 77)*

	Emocijų modalumo rodikliai					Emocijų ženklo rodikliai				
	D	P	B	L	R	$\Sigma_-$	$\Sigma_+$	$\Sigma_0$	VE	HL
Stabilumas /S/	-0,030	-0,086	-0,122	-0,219	0,237*	-0,283*	-0,171	0,331**	-0,148	0,065
Vidutinis emocijų intensyvumas /VEI/	0,073	0,062	0,129	0,176	-0,249*	0,167	0,372***	-0,466***	0,296**	0,064

\*  $p < 0,05$ ;

\*\*  $p < 0,01$ ;

\*\*\*  $p < 0,001$ .

$p < 0,001$ ) bei remiantis S koreliacijomis su modaliniais rodikliais, galima teigti, jog emocinio gyvenimo dinamiškumą lemia neigiamos, o vidutinį patiriamų emocijų intensyvumą – teigiamos emocijos. Beje, koreliacija tarp S ir VEI ( $r = -0,711$ ,  $p < 0,001$ ) rodo, kad šie rodikliai fiksuoja panašius dalykus: dinamiški (nestabilūs) yra tie, kurie linkę patirti stiprias emocijas.<sup>1</sup>

**4. Veikla ir emocijų modalumas.** Pagrindinis šio tyrimo tikslas – rasti ryšį tarp skirtingo modalumo emocijų trukmės ir ją atitinkančios kasdieninės veiklos rūšies. Atmintinėje tiriamajam buvo pateiktas šiek tiek modifikuotas, lyginant su ankstesniais mūsų tyrimais, veiklų sąrašas: 1) darbas, 2) mokymasis, 3) visuomeninė veikla, 4) savišvieta, 5) estetinė, 6) buitinė, 7) bendravimas, 8) dvasinė, 9) asmeninė, 10) kita veikla. Asmeninė veikla žymi įvairias laisvalaikio praleidimo formas. Dvasinė – tai „praeties įvykių ir ateities planų apmąstymas, svajonės,

prisiminimai, įvairios mintys“ (cit. pagal atmintinę).

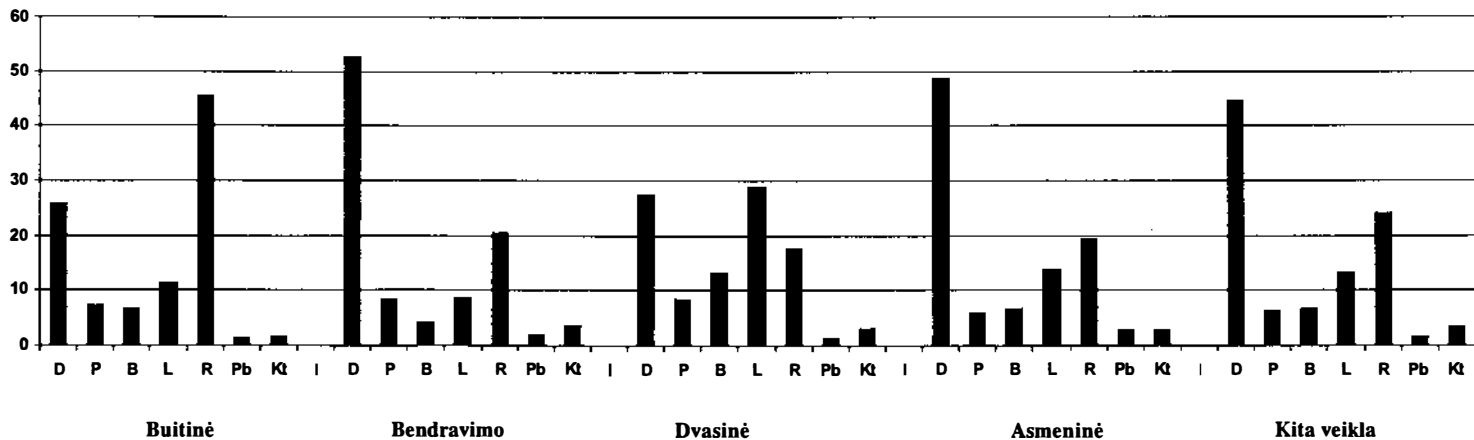
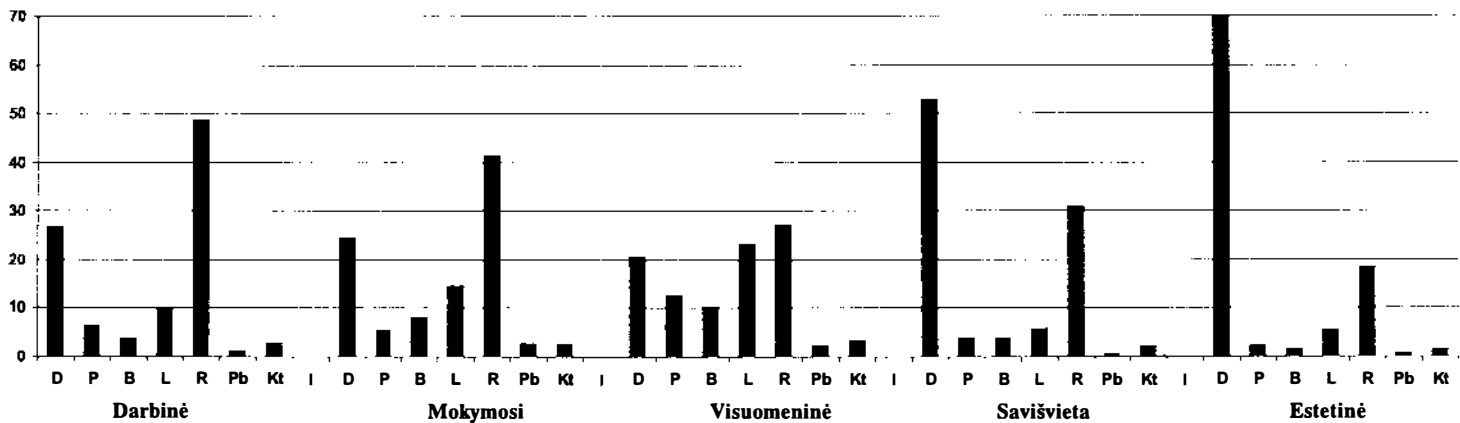
Emocinių veiklos modalumų analizei buvo sudaryta imtis tik iš 60 žmonių, t. y. tiriamųjų, registravusių savo emocijas keturias savaites (28 dienas), 30 moterų ir 30 vyrų. Duomenys apie vidutinę emocijų trukmę kiekvienoje veikloje ir veiklų trukmę (abiem atvejais – procentais viso aktyvaus laiko atžvilgiu) pateikti 5 lentelėje ir ją iliustruojančiame 2 pav.

Veiklų „emociniai profiliai“, paviršutiniškai žvelgiant, atrodo gana panašūs – beveik visose dominuoja D ir R modalumų išgyvenimai. Kai kuriose veiklose (savišvieta, darbinė, buitinė) bendra jų trukmė viršija 70 proc., o estetinėje siekia beveik 90 proc. Kitų bazinių modalumų trukmė gerokai mažesnė, nors yra išimčių: pavyzdžiui, dvasinėje veikloje dominuoja L emocijos, ir bendra P, B, L, emocijų trukmė 5 proc. viršija bendrą D ir R išgyvenimų trukmę. Šios propor-

5 lentelė. *Veiklos rūšys ir išgyvenamų jose emocijų modalumas (trukmė, %)*

	Darbinė	Mokymosi	Visuomeninė	Savišvieta	Estetinė	Buitinė	Bendravimo	Dvasinė	Asmeninė	Kita veikla
Džiaugsmas	26,8	24,6	20,8	52,9	70,0	25,8	52,8	27,5	48,9	44,5
Pyktis	6,5	5,5	12,7	3,8	2,2	7,4	8,5	8,3	5,8	6,4
Baimė	3,9	8,1	10,4	3,8	1,5	6,8	4,2	13,1	6,6	6,8
Liūdesys	10,0	14,7	23,3	5,7	5,5	11,6	8,6	28,9	13,8	13,1
Ramybė	48,7	41,5	27,2	31,0	18,5	45,3	20,4	17,8	19,3	24,0
Pasibjaurėjimas	1,2	2,7	2,4	0,5	0,8	1,4	1,9	1,3	2,7	1,7
Kitos emocijos	2,9	2,9	3,2	2,3	1,5	1,7	3,6	3,1	2,9	3,5
Veiklos trukmė, (%)	2,9	19,0	0,9	6,1	9,4	26,0	26,1	4,9	3,4	1,3

<sup>1</sup> Manome, kad šią savybę geriausiai apibūdina sąvoka „emocingumas“, skirtingai nuo „emocionalumo“ sąvokos, kurioje akcentuojamas žmogaus emocijų modalinis kryptingumas ir jo ryšys su temperamento tipais (Небылицын, 1968). Nors yra ir kitokių šių sąvokų apibūdinimų (žr. Фреcc, 1975, p. 181).



2 pav. Veiklos rūšys ir išgyvenamų jose emocijų trukmė (%)



cijos, žinant dvasinės veiklos turinį, yra labai informatyvios: L ir B modalumo emocijos (dažnai išgyvenamos kaip distresas ir nerimas) yra „įjungtos“ į veiklos (plačiaja prasme) ir elgesio įvertinimo, planavimo bei reguliavimo procesus (žr. Ольшанникова, Пацявичюс, 1981). Manome, kad jie daugiausia realizuojami dvasine veikla, kuriant vidinius veiklos planus, vykdant retrospektyvią veiklos analizę ir prospektyvią jos organizaciją.

Analizuodami duomenis pagal atskirų modalumų trukmę, matome, kad daugiausiai D emocijų patiriama estetineje (70,0%), savišvietos (52,9%) ir bendravimo (52,8%) veiklose. Tai atitinka ankstesnių mūsų tyrimų duomenis, pagal kuriuos šios veiklos ta pačia seka turėjo aukščiausią emocinį toną. P emocijų trukmė didžiausia visuomeninėje (12,7%), bendravimo (8,5%) ir dvasinėje (8,3%) veiklose, B emocijų daugiausia dvasinėje (13,1%) ir mokymosi (10,4%) veiklose, L emocijų – dvasinėje (28,9%) ir visuomeninėje (23,3%) veiklose. Studentams pagrindinėje, mokymosi veikloje P, B ir L emocijų išgyvenama beveik dvigubai daugiau, nei savišvietoje, o D emocijų – dvigubai mažiau, nors mokymuisi skiriama triskart daugiau laiko, nei savišvietai (atitinkamai 19% ir 6,1%). Mokydamiesi tiriamieji (studentai) patiria ir daugiausia vienos negatyviausių – pasibjaurėjimo emocijų (2,7%). Šie faktai išryškina valios procesų svarbą mokymosi veikloje ir, manome, jog bus informatyvūs veiklos motyvacijos specialistams ir aukštųjų mokyklų pedagogams.

„Kitų“ emocijų daugiausia patiriama bendravimo veikloje (3,6%) ir tai rodo, jog būtent bendravimas sudaro palankiausias są-

lygas kilti sunkiai modalumo požiūriu identifikuojamoms emocijoms.

Koreliacinė analizė atskleidė įdomų buitinės veiklos emociogeninį statusą: skirtingo tipo (pagal modalumus) tiriamieji sau būdingiausių emocijų patiria būtent joje. Koreliacijų koeficientai tarp modalinių emocionalumo rodiklių ir šių modalumų trukmės, pagal visus pagrindinius modalumus, aukščiausi yra buitinėje veikloje, nors nė vieno iš jų trukmė šioje veikloje (lyginant su kitomis) nėra aukščiausia. Kitaip tariant, „džiugūs“ tiriamieji džiaugsmo ( $r = 0,737$ ), „pikti“ pykčio ( $r = 0,551$ ), „bailūs“ baimės ( $r = 0,513$ ), „liūdni“ liūdesio ( $r = 0,551$ ) daugiausia patiria buitinėje veikloje (visais atvejais  $p < 0,001$ ). Antra šiuo požiūriu yra bendravimo, trečia – mokymosi veiklos, o darbinėje ir visuomeninėje veiklose reikšmingų koreliacijų nerasta. Buitinės veiklos trukmė nei su joje patiriamų emocijų modalumais (išskyrus neigiamą koreliaciją su B emocijomis,  $p < 0,05$ ), nei su jų ženklų nekoreliuoja. Todėl peršasi išvada, kad buitinė veikla efektyviausiai aktualizuoja žmogaus emocines predispozicijas. Paiškinti šį, gal kiek netikėtą rezultatą galbūt padės tiriamiesiems atmintinėje duotas šios veiklos turinys: „Veikla, skirta buitinių gyvenimo sąlygų sukūrimui ir palaikymui, namų ruoša, maitinimasis, pirkinių įsigijimas ir pan. Taip pat laikas, sugaištas transporto priemonėse.“ Kaip matome, tai rutininė veikla, atrodytų, nesudaranti sąlygų atsiskleisti svarbioms asmenybės savybėms. Tačiau manome, jog būtent ši aplinkybė ir tai, kad tiriamas gyvenimo laikotarpis pagal tyrimo reikalavimus buvo žmogui kasdienis (be sukrėtimų ir ryškių stresų) ir padėjo aktualizuo-

tis tipiškiems (temperamentiniams) emocinio reagavimo būdams.

Apskritai daugelio veiklų (mokymosi, visuomeninės, buitinės, dvasinės, asmeninės) trukmė su emocijų modalumais nekoreliuoja. Tačiau keletą įdomesnių faktų galima rasti: „džiugūs“ daugiau laiko skiria savišvietai ( $p < 0,05$ ) ir estetinei veiklai ( $p < 0,05$ ), „pikti“ ir aplamai linkei į neigiamas emocijas mažiau skiria laiko darbinei veiklai (abiem atvejais  $p < 0,05$ ), „bailūs“ mažiau bendrauja ( $p < 0,01$ ), rečiau užsiima estetinė ( $p < 0,05$ ) ir buitine veiklomis ( $p < 0,05$ ), „liūdni“ dažniau ( $p < 0,06$ ), o „ramūs“ rečiau ( $p < 0,05$ ) pasineria į asmeninę veiklą. „Laimingi“ (aukšta VE) daugiau laiko skiria darbinei ( $p < 0,05$ ), estetinei ( $p < 0,01$ ) veikloms ir savišvietai ( $p < 0,05$ ). Jie mažiau patiria pykčio ( $p < 0,01$ ) ir baimės

( $p < 0,05$ ) buitinėje bei pykčio asmeninėje veikloje ( $p < 0,05$ ). Džiaugsmo emocijų jie daugiausiai gauna iš buitinės, bendravimo ir estetiškos veiklų (visais atvejais  $p < 0,01$ ).

Interkoreliacijos, gautos tarp emocijų rodiklių skirtingose veiklose, nėra pakankamai informatyvios, taigi jų neapstatinsime.

Reziumuodami tai, kas pasakyta, pažymėsime, kad tyrimo rezultatai, gauti tiriamiesiems registruojant ne tik foninius, bet ir situacinius išgyvenimus (jų rūši), leido detaliau išanalizuoti kasdieninę veiklą lydinčias emocijas, atskleisti jų „modalines proporcijas“, savitas kiekvienai veiklai. Tyrimas parodė, jog veikla ne tik formuoja joje patiriamų emocijų „profilus“, bet ir aktualizuoja žmogui būdingas emocinio reagavimo formas, išryškindama individualias emociškas asmenybės savybes.

## Literatūra

1. David J. P., Green P. J., Martin R., Suls J. Differential Roles of Neuroticism, Extraversion, and Event Desirability for Mood in Daily Life: An Integrative Model of Top – Down and Bottom – Up Influences // *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 73 (1). 1997.

2. Flugel J. C. A Quantitative Study of Feeling and Emotion in Everyday Life // *British Journal of Psychology*. Vol. 15. 1925.

3. Hirt E. R., Mc Donald H. E., Melton R. J., Harachiewicz J. M. Processing Goals, Task Interest, and the Mood-Performance Relationship: A Mediation Analysis // *Journal of Personality and Social Psychology*. Vol. 7 (2). 1996.

4. Viliūnas V., Pacevičius J. Studentų veiklos emocinio tono klausimu // *Socialinės psichologijos teorinės ir metodologinės problemos*. Resp. konf. tezės. Vilnius, 1975.

5. Viliūnas V. Foniniai emociniai išgyvenimai // *Psichologija*. Mokslo darbai, 1997. Nr. 17.

6. Viliūnas V., Pacevičius J., Stončius V. Empiriniai žmogaus emocinio gyvenimo metmenys // *Psichologija*. Mokslo darbai, 1997, Nr. 17.

7. Wessman A. E., Ricks D. F. *Mood and Personality*. New York, 1966.

8. Додонов Б. И. Типы общей эмоциональной направленности людей и тенденции структурирования их эмоциональной сферы // *Вопросы психологии*. No. 1. 1972.

9. Вилюнас В., Стонčius В., Пацявичюс Й. Исследование динамики эмоций методом хронологической регистрации // *Личность и деятельность*. Тез. докл. к всесоюзному съезду психологов СССР. Москва, 1977.

10. Небылицын В. Д. Предисловие // *Проблемы дифференциальной психофизиологии*. Т. 6. Москва, 1969.

11. Небылицын В. Д. Актуальные проблемы дифференциальной психофизиологии // *Вопросы психологии*. No. 6. 1971.

12. Ольшанникова А. Е. Соотношение некоторых особенностей эмоциональной сферы подростков с физиологическими показателями // Проблемы дифференциальной психофизиологии. Москва, 1977.

13. Ольшанникова А. Е., Пацявичюс Й. В. Роль эмоциональности в саморегуляции деятельности // Психологический журнал. No. 1. Т. 2. 1981.

14. Пацявичюс Й. В. Модальная структура эмоциональных переживаний // Эксперимен-

тальные исследования по проблемам общей и экспериментальной психологии и дифференциальной психофизиологии. Москва, 1979.

15. Попова И. А., Семенов В. В., Смирнов Л. М. Некоторые методики изучения устойчивых особенностей эмоциональной сферы человека // Новые исследования в психологии. No. 2 (17), 1977.

16. Фресс П. Эмоции // Экспериментальная психология. Москва, 1975.

## THE EMPIRICAL STUDY OF MODAL PARAMETERS OF EMOTIONS IN EVERYDAY LIFE

**Jonas Pacevičius**

### Summary

The method of longitudinal study of everyday emotions was used here. 77 Ss using special forms and experiment – based list of emotional terms had been registering their everyday emotions chronologically for two, three or four weeks. Individual and group data were obtained concerning the du-

ration of four basic modalities of emotions (joy, anger, fear, grief) and tranquility states, and their relations to the type of everyday activities. Inter-correlation analysis of modal and other emotional parameters (sign, intensity, stability) was carried out.