

## MRU VSF I-II KURSO STUDENTŲ LAIMINGIAUSIŲ IR NELAIMINGIAUSIŲ DIENŲ ĮVERTINIMAS

**Timas Petraitis**

*Mykolo Romerio universiteto Viešojo saugumo fakulteto Humanitarinių mokslų katedra  
Putvinskio g. 70, LT-44211 Kaunas  
Telefonas 303664  
Elektroninis paštas: timas.petraitis@gmail.com*

**Santrauka.** Šis straipsnis gimė iš klausimo – ar įmanoma vienu klausimu atlikti mokslinį tyrimą. Toks sumanymas kilo stebint vis daugiau greitėjimo ir minimalistinių tendencijų aplinkoje. Tyrime, kuriame dalyvavo MRU VSF studentai, buvo bandoma 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 mokslinis tyrimas įmanomas, diskutuotina tik tokio tyrimo mokslinė vertė. Pranešimo pabaigoje pateikiamos rekomendacijos panašaus pobūdžio ateities tyrimams.

**Pagrindinės sąvokos:** laimė, nelaimė, gyvenimo įvykis, vieno klausimo tyrimas.

### ĮVADAS

Dabartyje vis dažniau tenka susidurti su įvairių reiškinių greitėjimo tendencijomis. Garhammer<sup>1</sup> 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<sup>2</sup> 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<sup>3</sup>: XIX a. pr. L. van Bethoveno kūrinių koncertai trukdavo 6 valandas, tuo tarpu šiais laikais tik 1,5 valandos. Stebint tokias tendencijas, kyla užduotis pabandyti atlikti mokslinę vertę turintį vieno klausimo psichologinį tyrimą, t.y. pasiekti apčiuopiamą 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<sup>4</sup>, tačiau tik paskutiniu metu pradėta domėtis šiuo klausimu moksliniame

<sup>1</sup> Garhammer M. Pace of life and enjoyment of life // Journal of happiness studies. – 2002, Vol. 3, p. 217-256.

<sup>2</sup> Baudrillard J. Simuliakrai ir simuliacija. – Baltos lankos, 2002.

<sup>3</sup> Pearsall P. The last self-help book you'll ever need. – Basic books, 2007, p. 166.

<sup>4</sup> Csikszentmihalyi M. If We are so rich, why aren't we happy? // American psychologist. – 1999, Vol. 54, No. 10, p. 821-827.

diskurse. Viename iš nedaugelio Lietuvos autorių darbų šia tema<sup>5</sup> 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 – pozityviaja psichologija. Tad ir šis pranešimas yra orientuotas į palyginus naujos psichologijos srities vystymą.

Tyrimo tikslas – uždavus tiriamiesiems tik vieną klausimą, apibendrinti jų atsakymus ir išsiaiškinti, kokie gyvenimo įvykiai suteikė daugiausiai laimės/nelaimės.

Tyrimo tikslui pasiekti buvo iškelti šie uždaviniai:

1. Ištirti reprezentatyvų tiriamųjų skaičių;
2. Tiriamųjų pateiktus atsakymus kokybinės analizės būdu sukonkretinti iki vieno ar kelių įvykių;
3. Nustatyti svarbiausius įvykius, kurie sukelia laimės ar nelaimės jausmus.

## TYRIMO METODIKA

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. Visi tiriamieji – Viešojo saugumo fakulteto nuolatinių teisės ir policijos veiklos arba teisės ir valstybės sienos apsaugos studijų I ir II kurso studentai. Nebuvo klausiamas tikslus tiriamųjų amžius (tikėtina, kad svyruoja 18-21 m. rėmuose, nes visi tiriamieji pirmo-antro kurso studentai) bei lytis.

Ruošiantis šiam straipsniui bei skaitant šios srities tyrėjų darbus, neteko rasti panašaus metodo panaudojimo laimei bei nelaimei tirti<sup>6,7,8</sup>. Arčiausiai minimalistinio metodo panaudojimo pavyko priartėti jau minėtiems Šilinskas ir kt.<sup>9</sup>, kurie savo darbe naudojo Pasitenkinimo gyvenimu skalę (autoriai Pavot ir Diener). Pastaroji sudaryta vos iš 5 klausimų. Šiame darbe naudojama

<sup>5</sup> Šilinskas G., Žukauskienė R. Subjektyvios gerovės išgyvenimas ir su juo susiję veiksniai vyrų imtyje // *Psichologija*. – 2004, p. 47-58.

<sup>6</sup> Uchida Y., Kitayama S. Happiness and unhappiness in East and West: themes and variations // *Emotion*. – 2009, Vol. 9, No. 4, p. 441-456.

<sup>7</sup> 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.

<sup>8</sup> 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.

<sup>9</sup> Šilinskas G., Žukauskienė R. Subjektyvios gerovės išgyvenimas ir su juo susiję veiksniai vyrų imtyje // *Psichologija*. – 2004, p. 47-58.

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, kuomet 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<sup>10</sup>. 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<sup>11</sup>). 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 išskirti vieną įvykį, kuris tiriamajam tą dieną sukėlė laimingumo ar nelaimingumo jausmą. 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). Tad, jeigu tiriamasis paminė du įvykius, kiekvienas jų įvertinamas 0,5, jei tris – 0,33 ir t.t. Įvertinus visus atsakymus, susumuojamas pasirinktą įvykį minėjusių tiriamųjų skaičius ir gaunamas įvykio paminėjimo dažnis.

## REZULTATAI

Pagrindiniai tyrimo metu gauti rezultatai pateikiami 1 lentelėje. Tiek laimę, tiek nelaimę sukeliančių 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.

<sup>10</sup> Legkauskas V. Psichologijos įvadas. Paskaitų medžiaga. – Kaunas: VDU, 2001, p. 129.

<sup>11</sup> Ainsworth P. B., Pease K. Police work. – London, 1987, p. 143-151.

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

**1 lentelė.** Tiriamųjų dažniausiai minėti įvykiai.

Laimę teikiantys įvykiai	Dažnis	%	Nelaimę teikiantys įvykiai	Dažnis	%
Dažniausiai minėti įvykiai	48.56	45.8%	Dažniausiai minėti įvykiai	47.16	44.5%
<b>Istojo į norimą specialybę</b>	13.78	13.0%	<b>Artimo žmogaus mirtis</b>	27.08	25.5%
<b>Mokyklos baigimas</b>	12.53	11.8%	<b>Gyvūnėlio mirtis</b>	7	6.6%
<b>Pažintis su mylimu žmogumi</b>	12	11.3%	<b>Išsiskyrimas su mylimu žmogumi</b>	8.08	7.6%
<b>Gimimas</b>	10.25	9.7%	<b>Dar nebuvo</b>	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%

## REZULTATŲ APTARIMAS

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<sup>12</sup> 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.

Įdomūs tyrimo rezultatuose nustatyti įvykiai yra „gimimas“ (laimę teikiantis) bei „dar nebuvo“ (nelaimę teikiantis). „Gimimas“ įdomus tuo, kad tiriamasis tikrai negalėjo sąmoningai

<sup>12</sup> van Deurzen E. Everyday mysteries: existential dimensions of psychotherapy. – Routledge, 1997, p. 241-247.

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“. Išėitų, jog jie vertina savo gyvenimą kaip pakankamai ramų, be didelių tragiškų įvykių, kurie įvyks kažkada ateityje. Taip pat tinka interpretacija, kad tiriamųjų gyvenimiška patirtis palyginus maža. Galima ir kita hipotezė, kuri buvo aptarta kalbant apie didesnę nepateikusių atsakymo procentą nelaimę teikiančių įvykių grupėje – tiriamieji vengė prisiminti daug skausmo ir nelaimės sukėlusį įvykį.

Dar labiau sugrupavus (sudėti įvykius, kurie buvo dažniausiai minimi: „įstojo į norimą specialybę“ ir „mokyklos baigimas“) įvykius išėitų, kad 24,8% tiriamųjų laimingiausią savo dieną susiejo su visai neseniai įvykiu 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 (sudėti įvykius, kurie buvo dažniausiai minimi: „artimo žmogaus mirtis“ ir „naminio gyvūnėlio mirtis“) įvykiai (32,1%) yra susiję su artimo žmogaus ar naminio gyvūno netektimi. Belieka pritarti K.O. Polukordienės<sup>13</sup> minčiai: „Mirtis – visuomet kažkieno netektis, kuri įvyksta visiems laikams ir jos negrįžtamume ir amžinume slypi pats didžiausias dramatismas, kurį išgyvena žmogus“.

Savotiškas ir labai netikėtas šio tyrimo rezultatas buvo tam tikras terapinis epizodas, kurį išgyveno kai kurie tiriamieji, atsakinėdami į užduotą klausimą. Štai kaip viena tiriamųjų apibūdino tokį epizodą: „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 nepatirčiau tokių pojūčių. Kodėl? Kuo ji ypatinga? Beje, kodėl negaliu pasirinkti keletos dienų, juk kiekviena diena skirtinga savo džiaugsmiais, 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

Akivaizdus šio tyrimo trūkumas yra pernelyg didelis apibendrintumas. Nebuvo surinkti tikslūs duomenys apie tiriamųjų amžių, lytį. Be to, tiriamųjų grupė pernelyg specifinė – tam tikro

<sup>13</sup>Polukordienė K. O. Netekčių psichologija. – Vilnius, 2008, p. 8.

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 apytiksle datą, kada įvyko įvykis – galima būtų padaryti išsamesnę analizę.

## IŠVADOS

Didelę tiriamųjų atsakymų dalį paaiškinantys keli įvykiai leidžia daryti išvadą, kad nepaisant to, jog kiekvienas laimę bei nelaimę išgyvename subjektyviai ir individualiai, tačiau galima kalbėti apie universalius įvykius, kurie sukelia laimę ar nelaimę.

Svarbiausi šiuo tyrimu nustatyti laimę teikiantys įvykiai (45,8% tiriamųjų atsakymų): „įstojimas į norimą specialybę“, „mokyklos baigimas“, „pažintis su mylimu žmogumi“, „gimimas“.

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“.

## LITERATŪRA

1. Ainsworth P. B., Pease K. Police work. – London, 1987, p. 143-151.
2. Baudrillard J. Simuliakrai ir simuliacija. – Baltos lankos, 2002.
3. 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.
4. Csikszentmihalyi M. If We are so rich, why aren't we happy? // *American psychologist*. – 1999, Vol. 54, No. 10, p. 821-827.
5. Garhammer M. Pace of life and enjoyment of life // *Journal of happiness studies*. – 2002, Vol. 3, p. 217-256.
6. Legkauskas V. Psichologijos įvadas. Paskaitų medžiaga. – Kaunas: VDU, 2001, p. 129.
7. 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.
8. Pearsall P. The last self-help book you'll ever need. – Basic books, 2007, p. 166.
9. Polukordienė K. O. Netekčių psichologija. – Vilnius, 2008, p. 8.

10. Šilinskas G., Žukauskienė R. Subjektyvios gerovės išgyvenimas ir su juo susiję veiksniai vyrų imtyje // *Psichologija*. – 2004, p. 47-58.
11. Uchida Y., Kitayama S. Happiness and unhappiness in East and West: themes and variations // *Emotion*. – 2009, Vol. 9, No. 4, p. 441-456.
12. van Deurzen E. *Everyday mysteries: existential dimensions of psychotherapy*. – Routledge, 1997, p. 241-247.

## REVIEW OF THE MOST HAPPY AND UNHAPPY DAYS OF M.ROMERIS UNIVERSITY PUBLIC SECURITY FACULTY I-II YEAR STUDENTS

**Timas Petraitis\***  
Mykolas Romeris University

### Summary

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 unhappiness 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.

**Keywords:** Happiness, unhappiness, life event, one question method.

**Timas Petraitis\***, Mykolas Romeris universitetas, Viešojo saugumo fakultetas, Humanitarinių mokslų katedra, lektorius. Mokslinių tyrimų kryptys: laimės studijos, įsitraukimas į kompiuterinius žaidimus ir agresyvumas.

**Timas Petraitis\***, Mykolas Romeris University, Faculty of Public security, Department of Humanitaran Science, lector. Research interests: happiness studies, computer game engagement and aggression.