

Experience Sampling Method sa Konteksto ng Sikolohiyang Pilipino

Grazianne-Geneve V. Mendoza & Christie P. Sio

Unibersidad ng Pilipinas Diliman

Abstrak

Sa loob ng mahabang panahon, ang mga metodong pampananaliksik na ginagamit sa Sikolohiyang Pilipino (SP) ay hango sa pang-araw-araw na pakikipag-ugnayan ng mga Pilipino. Ngunit makalipas ang higit 40 taon simula nang unang itatag ang SP, malaki na ang pinagbago ng pakikipag-ugnayan at pakikitungo ng mga Pilipino sa isa't isa dahil sa modernisasyon at pag-unlad ng teknolohiya. Gayundin, dumarami na rin ang mga iskolar ng SP na kumikilala sa kahalagahan ng pagsasakatutubo-mula-sa-labas upang higit pang mapayaman ang disiplina. Kabilang dito ang pag-aangkop ng mga lapit at metodong pampananaliksik. Bilang tugon sa mga pagbabagong ito, tinatampok sa kasalukuyang pag-aaral ang *experience sampling method* (ESM), isang metodong malaki ang potensiyal ngunit hindi pa nagagamit sa kontekstong Pilipino. Kompara sa mga tradisyonal na metodo, may kakayahan ang ESM na suriin at pag-aralan ang karanasan ng tao, kabilang na ang kaniyang damdamin, saloobin, at kilos, habang nangyayari ito mismo sa kasalukuyan. Upang higit na mailapit ito sa araw-araw na buhay at gawi ng mga kalahok, marami nang mga *smartphone application* o mga *app* na magagamit sa pagsasagawa ng ESM. Sa papel na ito, tinasa ang kaangkupan ng ESM bilang metodong pampananaliksik sa SP sa pamamagitan ng paggamit nito sa pag-aaral ng mga emosyonal na karanasan ng mga Pilipinong kalahok. Batay sa mga obserbasyong nakalap mula sa pag-aaral, masasabing may natatanging kontribusyon ang ESM sa pag-unlad ng SP dahil tugma ito sa layunin ng disiplina at malapit ito sa araw-araw na pamumuhay ng mga Pilipino sa makabagong panahon. Iminumungkahi ang paggamit ng ESM katuwang ng iba pang metodong kasalukuyang tinatanggap sa SP upang higit na mapalalim ang pag-unawa sa karanasang Pilipino.

Abstract

For the longest time, the research methods used in *Sikolohiyang Pilipino* (SP) are those derived from the day-to-day manner of communication among Filipinos. However, more than 40 years since SP was first established, modernity and rapid advancements in technology have greatly changed the way Filipinos interact and communicate with each other. At the same time, scholars have increasingly recognized the importance of indigenization-from-without to further enrich the study of SP, including the adoption of non-indigenous approaches to research. In response to these changes, the current study features the Experience Sampling Method (ESM), which, though currently underutilized in the Filipino context, has great potential in the study of it. Compared to traditional research methods, ESM allows researchers to study people's experiences, including their emotions, thoughts, and behaviors, as they occur in the present. Furthermore, ESM smartphone applications or apps have been created to facilitate the use of ESM in obtaining a more representative sample of the everyday lives of

participants. This paper aims to evaluate the appropriateness of ESM as a research method to be used in the study of SP. To do so, ESM was used to study the emotional experiences of Filipino participants. The observations derived from the study lend support to the unique contribution of ESM to the advancement of SP because it coincides with the goals of the discipline and simulates the day-to-day lives of Filipinos in the modern age. As such, ESM is recommended to be used with other methods currently used in SP to further deepen our understanding of the lives of Filipinos.

INTRODUKSIYON

Sa pagtatag ni Virgilio Enriquez (1975/2015) ng Sikolohiyang Pilipino (SP) higit 40 na taon na ang nakalipas, itinakda niya itong maging sikolohiyang nakaangkla sa karanasan at kulturang Pilipino. Bilang gabay sa pag-aaral ng SP, binigyang-diin niya ang pagpapayaman ng kaalaman tungkol sa mga katutubong konsepto gamit ang mga metodong hango mismo sa araw-araw na pamumuhay ng mga Pilipino (Enriquez, 1992 binanggit kay Galano, 2014). Sa pagdami ng mga pag-aaral na isinagawa sa ilalim ng SP, unti-unting nadagdagan ang mga katanggap-tanggap na katutubong metodong pampananaliksik (Pe-Pua & Marcelino, 2000) tulad ng pakapa-kapa (Santiago, 1982), pakikipagkuwentuhan (De Vera, 1982), pakikipanuluyan (Nicdao-Henson, 1982), pagdalaw-dalaw (Cepigon & Francisco, 1982), at pakikisama (Nery, 1982).

Mga Pagbabagong Kinakaharap ng SP

Tunay ngang binigyang-diin ang mga katutubong pamamaraan sa paglinang ng SP, habang isinantabi ang mga metodong hango sa Kanluraning sikolohiya, dahil ito ang itinuring na nababagay sa kontekstong Pilipino. Ito ang itinuring na angkop sa nakasanayang paraan ng pakikitungo at pakikipag-ugnayan ng mga Pilipino (Santiago & Enriquez, 1982). Ngunit sa paglipas ng panahon, itinuring nang balakid sa pag-unlad ng disiplina ang patuloy na pagsasantabi sa mga Kanluraning metodo at ang masidhing pagpapalagay na ang mga katutubong pamamaraan lang ang nararapat gamitin sa pag-aaral ng SP (Yacat, 2013). Ayon kay Yacat (2013), hindi nakatutulong ang mga ganitong pagtingin dahil bukod sa pagiging sagabal sa pagsulong ng SP bilang ganap na malayang disiplina, lalo pa nitong hinihiwalay ang SP mula sa kabuuang sikolohiya sa Pilipinas. Kaya naman unti-unting naging mas bukas ang ilang mananaliksik sa paggamit ng mga lapit at metodong “mula sa labas” kaakibat ng mga tradisyonal na kuwalitatibong pananaliksik ng SP upang higit na masuri ang empirikal na basehan (*empirical basis*) ng mga teorya nito (Yacat, 2013). Halimbawa, gumamit ng talatanungan sina Clemente at ang kaniyang mga kasama (2008) upang matukoy kung ano-ano sa mga halagahan o *values* na tinukoy ni Enriquez ang nananatiling makabuluhan para sa mga kabataang Pilipino at kung gaano ito kahalaga para sa kanila. Isang talatanungan din ang ginamit nina Del Pilar at mga kasama (2017) upang malaman kung gaano kadalas ginagamit ng mga mag-aaral sa kolehiyo ang “bahala na” at kung saang konteksto nila ito ginagamit. Sa kabilang dako, napatunayan ni Yacat (2017) gamit ang *experimental method* na mahalagang pamantayan ng pakikipagrelasyon ng mga Pilipino ang pagturing natin sa ating kapwa bilang ibang tao o hindi ibang tao at ginagamit itong batayan sa pagpapanatili ng relasyon sa oras na magkaroon ng paglabag sa mga pagpapahalagang pakikiramdam, pakikisama, at pakikipagkapwa-tao.

Sa kabuuan, mahalaga ang mga pag-aaral na ito dahil ipinapakita nila ang halaga ng paggamit ng mga banyagang metodo sa pagpapayaman ng SP. Higit pa rito, natatasa rin nila ang kabuluhan ng mga konsepto ng SP sa kasalukuyang lipunan. Kaya naman nanawagan si Yacat (2013) sa mga iskolar ng SP na maging bukas sa pagkilala sa mga banyagang metodong pampananaliksik upang masuri ang potensiyal ng mga ito sa pagpapaunlad ng disiplina.

Habang unti-unting nagbabago ang pananaw sa loob ng disiplina, higit namang mas mabilis at mas malawak ang saklaw ng mga pagbabagong kinakaharap ng lipunang Pilipino sa ngayon. Ilan sa pinakamahahalagang salik na nakapagbabago sa anyo ng pang-araw-araw na karanasang Pilipino ang modernisasyon at pag-unlad ng teknolohiya. Hindi-hindi maikakaila ang laki ng impluwensiya ng mga ito sa pakikipag-ugnayan at pakikitungo ng mga Pilipino sa isa’t isa. Bago

pa man dumating ang bagong milenyo, malugod nang tinanggap ng mga Pilipino ang paggamit ng mobile phone at dumating sa puntong kinilala ang Pilipinas bilang “texting capital of the world” dahil sa dami ng mga text message na ipinapadala ng mga Pilipino kada araw (Pertierra, 2005). Bukod sa text messaging, nag-usbungan din ang iba’t ibang social media platform sa nagdaang dekada at madali nang nagagamit ang mga ito sa pakikipagkomunikasyon dahil sa mga smartphone. Katunayan, ayon sa pinakabagong labas na pag-aaral ng We Are Social at Hootsuite (2019) tungkol sa paggamit ng Internet, mga mobile device, at social media sa buong mundo, 89% ng populasyon ng Pilipinas ay may mobile phone at 65% ang may smartphone. Pumapatak sa 124.2 milyong mga mobile subscription sa bansa ngayon. Bukod dito, 71% ang aktibong gumagamit ng social media at 67% ang gumagamit ng kanilang mga smartphone sa paggamit ng social media.

Sa pagbago ng midyum na ginagamit ng mga Pilipino sa pakikipag-ugnayan sa isa’t isa, nabago rin nito ang paraan ng pagpapahayag natin ng ating mga sarili. Ayon kay Pertierra (2005), mas malaya nating nailalabas ang ating mga saloobin sa pamamagitan ng mobile phone. Naging daan din ang iba’t ibang social media platform upang maihayag natin ang ating mga nararamdaman at naiisip (Cheng, Fernandez, Quindoza, Tan, & Cheng, 2017) at mapaalam sa ibang tao ang nararanasan natin sa araw-araw. Lalo pang lumaki ang pakinabang ng social media sa tulong ng smartphone sapagkat nagagamit ito sa pagdokumento ng karanasan ng tao habang nangyayari ito sa kasalukuyan. Isang magandang halimbawa nito ang pag-aaral nina Tandoc at Takahashi (2016) na ginamit ng mga nasalanta ng Bagyong Yolanda ang kanilang mga smartphone at social media upang idokumento ang pinagdaanan nila habang humahagupit ang bagyo. Ginawa nila ito sa pamamagitan ng pagkuha ng larawan at video sa kanilang paligid at pag-update ng kanilang Facebook status.

Malaki ang impluwensiya ng mga pagbabagong nangyayari sa loob at labas ng SP sa pag-unlad nito. Kaysa isipin na isinasapanganib ng mga pagbabagong ito ang SP, mas mainam na yakapin ito ng mga iskolar ng disiplina upang patuloy itong lumago lalo pa’t ang kabuluhan naman ng isang disiplina ay nakaugat sa kakayahan nitong makibagay sa mas malaking kontekstong kinabibilangan nito (Schultz & Schultz, 2013).

Pagtugon sa mga Pagbabagong Kinakaharap ng SP

Tulad ng binanggit sa itaas, nakatuon ang mga klasikong pananaliksik sa SP sa pag-aaral ng mga paksang mahalaga sa araw-araw na pamumuhay ng mga Pilipino gamit ang mga metodong hango sa ating mga nakagawiang paraan ng pakikipag-ugnayan sa isa’t isa. Kung gayon, dapat isaalang-alang ito sa pagtukoy sa kung anong mga metodong pampananaliksik, banyaga man o katutubo, ang maaaring gamitin sa pag-aaral ng SP sa makabagong panahon. Bagama’t mayroon nang mga Kanluraning metodong nasubukan sa SP tulad ng nabanggit sa itaas, mayroong kakulangan ang mga ito pagdating sa kanilang kaangkupan sa pagkamit ng layunin ng disiplina na maunawaan ang araw-araw na karanasan ng mga Pilipino.

Ayon kina Larson & Csikszentmihalyi (2014), hindi akmang gamitin ang mga talatanungan at interbyu sa pag-aaral ng araw-araw na pamumuhay ng mga tao dahil hindi nito lubusang nasusukat ang kabuuang saklaw at kasalimuutan nito. Sa mga pag-aaral na gumagamit ng mga ito, kadalasang isang beses lang iniinterbyu ang mga kalahok o pinapasagutan sa kanila ang talatanungan. Ibig sabihin, nakasalalay sa alaala ng mga kalahok ang kanilang mga sagot at hindi malayong mayroon silang makaligtaang mahalagang impormasyon sa pagsagot. Nakaaapekto rin sa kanilang paggunita ang kanilang kondisyon kapag sila ay tinanong ng mananaliksik (Thomas & Azmitia, 2016). Halimbawa, nakaaapekto ang kasalukuyang nararamdamang emosyon ng tao sa kaniyang pag-alala sa kaniyang nakaraan (Sheldon & Donahue, 2017). Dahil sa

Experience Sampling Method sa Konteksto ng Sikolohiyang Pilipino

mga argumentong ito, hindi nakapagtataka kung bakit nakukuwestiyon ang "ecological validity" ng mga ganitong pag-aaral. Tumutukoy ang ecological validity sa kaangkupan ng paglapat ng kaalamang nahinuha mula sa pananaliksik sa tunay na buhay ng tao (Schmuckler, 2010) at kadalasang hindi tugma ang datos na nakukuha mula sa mga interbiyu at talatanungan sa kung ano ang talagang nararanasan ng tao sa araw-araw (Larson & Csikszentmihalyi, 2014).

Upang matugunan ang mga limitasyong ito, nabuo sa Kanluraning sikolohiya ang experience sampling method o ESM, isang sistematikong paraan ng pangangalap ng datos ukol sa karanasan ng tao habang nangyayari ito mismo sa kasalukuyan o in real time (Larson & Csikszentmihalyi, 2014). Nag-ugat ang metodong ito sa kahalagahan ng siyentipikong pag-aaral ng mga karaniwang karanasan ng tao upang matuklasan ang mga proseso at aspetong sikolohikal (hal. kilos, pag-iisip, damdamin) na bumubuo sa kanilang araw-araw na pamumuhay (Hektner, Schmidt, & Csikszentmihalyi, 2007). Sa pamamagitan ng ESM, mas mabusising mapapag-aralan ang mga espesipikong pinagkakaabalahan ng tao sa araw-araw (Csikszentmihalyi & Larson, 2014) kaya matutukoy ang mga aktibidad na madalas ginugugulan ng oras ng mga partikular na grupo ng tao. Maaari ring pag-aralan ang mga sikolohikal na reaksyon ng tao sa mga pangyayaring madalas na nararanasan sa araw-araw, tulad ng pakikipag-ugnayan sa kapwa (Csikszentmihalyi & Larson, 2014), pag-aaral (Goetz, Bieg, & Hall, 2016), pagtatrabaho (Keller, Chang, Becker, Goetz, & Frenzel, 2014), pagbalanse ng mga gampanin sa pamilya at trabaho (Williams et al., 1991), paggastos ng pera (Brown, Kasser, Ryan, & Konow, 2016), pakikinig ng musika (Greasley & Lamont, 2011), at marami pang iba. Bukod pa rito, binibigyan ng linaw ng ESM kung paano hinuhulma ng araw-araw na karanasan ng tao ang kaniyang mga estadong sikolohikal (psychological states; Csikszentmihalyi & Larson, 2014). Kaya naman kompara sa ibang metodong pampananaliksik sa SP, katutubo man o banyaga (hal. talatanungan, interbiyu, ginabayang talakayan, pakikipagkuwentuhan), masasabing higit na matutugunan ng ESM ang tanong na "Sino ang Pilipinong kalahok sa kanyang pang-araw-araw na buhay?"

Maaaring "time-based" o "event-based" ang ESM (Conner, Tennen, Fleeson, & Barrett, 2009). Sa time-based ESM, itinatakda ng mananaliksik ang oras kung kailan makatatanggap ng hudyat o signal ang mga kalahok para sagutin ang mga tanong na may kinalaman sa pag-aaral. Sa event-based ESM naman, sumasagot ang mga kalahok sa tuwing may naranasang silang pangyayaring mahalaga para sa pananaliksik (hal. oras na mabanggit ang "bahala na" o pagkatapos makipag-usap sa taong itinuturing na ibang tao o hindi ibang tao).

Sa paggamit ng ESM bilang metodolohiya ng pananaliksik, maraming subók nang paraan upang makakalap ng datos mula sa mga kalahok. Ang pinakapayak dito ay ang diary method na isinusulat o itinatala ng kalahok sa isang talaarawan o notbuk ang kaniyang karanasan. Matapos ang panahon ng pangangalap ng datos, kukunin at iipunin ng mananaliksik ang lahat ng isinulat ng mga kalahok (Larson & Csikszentmihalyi, 2014).

Sa pag-unlad ng teknolohiya, naging posible na rin ang pagsasagawa ng ESM gamit ang text messaging at ipinapadala ng mananaliksik ang mga tanong sa kalahok gamit ang text (Conner et al., 2009; Hofmann & Patel, 2014). Makasasagot din agad ang mga kalahok sa pamamagitan ng pag-text. Upang maging sistematiko ang proseso, mayroon nang mga Web-based survey platform na maaaring gamitin upang mas mapadali ang pagpapadala ng text at pangongolekta ng datos mula sa maraming kalahok (tignan si Hofmann & Patel, 2014 para sa karagdagang impormasyon).

Bukod sa text messaging, mayroon na ring mga smartphone application o app na maaaring gamitin sa pagsasagawa ng ESM (Thomas & Azmitia, 2016). May kaniya-kaniyang katangian o

feature ang mga ito na maaaring maging batayan upang makapili ang mananaliksik ng app na pinakaangkop para sa kaniyang pag-aaral.

Inilarawan na sa itaas ang ilan sa mahahalagang aspekto ng ESM. Ngunit paano nga ba nito maaaring pagyamanin ang SP? May dalawang mahalagang pagkakatulad ang ESM sa mga tradisyonal na metodong pampananaliksik ng SP. Una, binibigyang-hirang ng ESM ang sariling pagpapakahulugan ng tao sa kaniyang mga karanasan. Ikalawa, nakatuon ang pokus ng ESM sa pang-araw-araw na pamumuhay ng tao. Ngunit higit pa ryan, may natatanging kakayahan ang ESM na palitawin ang karaniwang sikolohikal na karanasan (psychological experience) ng mga kalahok sa araw-araw na nagbibigay-daan upang mabuo ang kaniyang psychological pattern (Csikszentmihalyi & Larson, 2014). Dagdag pa rito, nagiging daan din ang ESM upang maunawaan nang husto ang relasyon sa pagitan ng subjective psychological pattern ng tao at ang mas malaking kontekstong kaniyang kinabibilangan (Csikszentmihalyi & Larson, 2014). Ang kontekstong ito ay maaaring tumukoy sa mga katangian ng sitwasyong naranasan niya o maging sa mga “objective” na personal na katangian ng kalahok tulad ng kaniyang demograpikong impormasyon, aptityud, at personalidad. Mula rito, higit na maunawaan ang interaksyon sa pagitan ng tao at sitwasyon (Csikszentmihalyi & Larson, 2014).

Mainam ding banggitin na sa lahat ng mga tradisyonal na metodong pampananaliksik ng SP, marahil ang pinakamalapit sa ESM ay ang panunuluyan. Sa paninirahan ng mananaliksik kasama ang kalahok sa loob ng maikling panahon, mapapag-aralan niya ang kaniyang pang-araw-araw na pamumuhay. Ngunit maaaring magbago ang nakasanayang gawi (daily routine) ng kalahok dahil sa preseniya ng mananaliksik lalo na’t hindi imposibleng masigasig na asikasuhin ng kalahok ang mananaliksik habang siya’y nakikipanuluyan dito. Maaari ring magbago ang kilos ng kalahok dahil alam niyang inoobserbahan siya ng mananaliksik (observer effect; Given, 2008). Bukod dito, limitado rin ang maaaring lumahok sa pag-aaral sa mga naninirahan malapit sa pinanunuluyan ng mananaliksik. Mahalagang isyu rin sa pagsasagawa ng panunuluyan ang kaligtasan at seguridad ng parehong kalahok at mananaliksik.

Tungkol naman sa datos na makukuha mula sa paggamit ng panunuluyan, maaaring limitado ito sa mga bagay na naobserbahan ng mananaliksik. Bagama’t mayroong mga pag-aaral na nakatutulong sa pagpapayaman ng datos ang obserbasyon ng mananaliksik, mas malaki rin ang tiyansa sa mga pagkakataong ito na mabahiran ang datos ng personal na interpretasyon ng mananaliksik at/o ang pagkiling niya sa sarili niyang ideya o pagtingin (observer bias, Given, 2008). Mahirap ding masuri ang mga panloob na karanasan ng kalahok lalo na kung ang mga ito ay tungkol sa mga sensitibong paksa. Bagama’t maaari itong tanungin ng mananaliksik, may mga paksang sadyang hindi madali para sa kalahok na pag-usapan kahit itinuturing pa niyang hindi ibang tao ang mananaliksik.

Sa pamamagitan ng ESM, hindi lang natutugunan ang mga kahinaan ng panunuluyan kundi napapalawak pa ang abot ng kalakasan nito bilang metodo. Bagama’t mahalaga pa ring makilala ng mananaliksik ang kaniyang mga kalahok sa simula ng pag-aaral, hindi na kailangan ang kaniyang pisikal na presensiya habang isinasagawa ang mismong pangangalap ng datos. Hindi na rin masyadong maaabala ang kalahok sa pag-aasikaso sa mananaliksik kaya maiiwasan ding magkaroon ng malaking pagbabago sa kaniyang pang-araw-araw na gawi. Marami ring kalahok

Experience Sampling Method sa Konteksto ng Sikolohiyang Pilipino

mula sa iba't ibang dako ng bansa ang masasama sa pag-aaral nang sabay-sabay habang higit ding naiingatan ang kaligtasan ng kalahok at mananaliksik.

Gamit ang ESM, mas madali ring mapapag-aralan ang parehong panloob na karanasan ng mga kalahok at ang mga bagay na nangyayari sa paligid niya. Maiiwasan ding mabahiran ng interpretasyon ng mananaliksik ang datos habang nangyayari ang mismong pangangalap nito dahil hindi ito nakabatay sa obserbasyon ng mananaliksik. Dahil dito, mas mababawasan ang observer bias kaya mas napalilitaw at nabibigyan ng diin ng ESM ang interpretasyon ng kalahok.

Bilang pagbubuod, nababagay ang ESM sa larangan ng SP dahil nabibigyan nito ng tuon ang sariling pagpapakahulugan ng kalahok tungkol sa kaniyang mga karanasan na siyang binibigyan ng diin ng disiplina. Ngunit higit pa sa pagiging angkop nito sa layunin ng SP, maaari ring mapalawak ng ESM ang saklaw ng SP dahil magagamit ito sa pagkalap ng datos mula sa maraming kalahok mula sa iba't ibang panig ng bansa.

Upang higit pang maunawaan ang potensiyal ng ESM at matasa ang kaangkupan nito bilang metodong pampananaliksik sa SP, gagamitin ng kasalukuyang pag-aaral ang time-based ESM bilang metodolohiya na isasagawa sa pamamagitan ng mga ESM app sa pag-aaral ng emosyonal na karanasan ng mga Pilipinong kalahok. Ang pag-aaral na ito ay bahagi ng mas malaking pananaliksik ukol sa kaugnayan ng emosyon at personalidad. Nakatuon ito sa pagtukoy kung saang domain ng Masaklaw na Panukat ng Loob (Del Pilar, Sio, Cagasan, Siy, & Galang, 2015) nakapaloob ang eskala ng dalas makaramdam ng galit. Ginamit ang time-based ESM dahil ito ang itinuturing na pinakaangkop o "gold standard" na metodo sa pagsukat ng mga emosyon na panandalian o momentary lang kung maramdaman (Carstensen et al., 2011).

Sinadyang gamitin ang ESM smartphone app dahil ito ang may pinakamalaking potensiyal sa paglulunsad ng ESM bilang metodong pampananaliksik sa SP. Tulad ng tinalakay sa itaas, napapanahon ang paggamit ng mga ESM app dahil marami nang Pilipino ang may sariling smartphone (We Are Social & Hootsuite, 2019). Kompara rin sa diary at text messaging, mas madaling maisasagawa ang time-based ESM kung mga app ang gagamitin. Sa time-based ESM, mahalagang konsiderasyon ang paraan kung paano ipapaalam sa kalahok kung kailan maaaring sagutan ang sarbey. Kompara sa text at diary, mas madali itong masasagawa ng mga ESM app dahil kinakailangan lang na itakda ng mananaliksik kung kailan at ilang beses magpapadala ng notification ang app sa kalahok. Oras na makatanggap siya ng notification, masasagutan na ng kalahok ang sarbey gamit mismo ang app. Kompara sa text messaging na may bayad, libre ang pagsagot sa app. Mayroon ding mga app na hindi kailangan ng koneksiyon sa Internet upang magamit ng kalahok. Hindi na rin maaabala ang kalahok na itago ang kaniyang mga tugon sa loob ng ilang araw na maaaring mangyari kung tradisyonal na diary ang gagamitin dahil ang app na mismo ang gumagawa nito. Awtomatiko rin nitong ipinapadala ang tugon ng kalahok sa account ng mananaliksik kung saan ito mapag-iingatan. Higit sa lahat, mataas ang kalidad ng datos na makakalap sa paggamit ng mga app sa pagsasagawa ng time-based ESM dahil maaaring makasagot agad ang mga kalahok oras na makatanggap sila ng notification. Dahil dito, higit na masasalamin ng datos ang karanasan ng kalahok habang nangyayari ito sa kasalukuyan at naiiwasan ang pagsangguni nila sa kanilang alaala.

Mula sa kasalukuyang pag-aaral, inaasahang matutukoy ang mga kalakasan at kahinaan ng ESM bilang metodo sa pag-aaral ng karanasang Pilipino. Kaugnay nito, matutuklasan kung paano maaaring mapagyaman ng ESM ang pag-aaral ng SP.

METODO

Pagpili ng mga ESM app

Nagsilbing gabay sa paghahanap ng subók nang mga ESM smartphone app ang listahang binuo ni Conner (2015) kung saan nakasaad ang iba't ibang mobile-based program na maaaring gamitin sa pagsasagawa ng ESM. May maikling deskripsiyon tungkol sa bawat program at binanggit din dito ang uri ng pag-aaral kung saan ito naaangkop gamitin. Nakasaad din sa listahan ang uri ng mobile operating system ang maaaring makagamit ng partikular na program, kung libre o may bayad ang paggamit nito, at ang official website nito.

Sa simula pa lang, isang mahalagang katangiang binigyan ng diin sa pagpili ay ang compatibility ng ESM app sa parehong mga operating system na Android at iOS sapagkat ito ang dalawang pinakamadalas na ginagamit na mga operating system ng mga smartphone ngayon ("Global market share," 2018). Mula sa unang pagsasala na ito, nabawasan ang mga mobile phone program na binusisi dahil nakatuon na lang ang pagtatasa sa mga app na compatible sa parehong Android at iOS.

Sa ikalawang pagsasala, higit na binigyan ng diin ang kaangkupan ng bawat app sa layunin ng kasalukuyang pag-aaral. Una, tinignan namin kung mayroong kakayahan ang mga app na ipadala agad sa mga kalahok ang panukat na gagamitin sa pangangalap ng datos. Tinukoy din namin kung masasagutan nila ito gamit mismo ang app. Dahil time-based ESM ang disenyo ng pag-aaral, mahalagang konsiderasyon din sa pagpili ang kakayahan ng mga app na bigyan ng kalayaan ang mananaliksik na i-customize ang iskedyul kung kailan maaaring sumagot ang mga kalahok. Kaugnay nito, tinignan din namin kung makapagpapadala ang mga app ng mga notification sa mga kalahok para malaman nila agad kung masasagutan na nila ang sarbey. Binusisi din namin ang mga security feature ng mga *app* at siniguro naming maiingatan ng mga ito ang anonymity ng mga kalahok at confidentiality ng kanilang mga tugon (tingnan ang *Mga Etikal na Konsiderasyon* sa ibaba). Bukod sa pagsangguni sa official website ng mga app, kumonsulta rin kami sa mga app developer upang makakuha ng karagdagang impormasyon tungkol sa mga feature ng mga app.

Mula sa pagsusuri, napili ang RealLife Data Exp App ng Life Data dahil ito ang may pinakamaraming feature na nababagay sa disenyo ng pag-aaral. Ginamit namin ang "free trial" ng app upang masubukan ang mga feature nito sa loob ng dalawang linggo.

Pagbubuo ng Panukat Gamit ang ESM app

Isang panukat ang ginawa upang matukoy kung gaano kadalas at katagal nararanasan ng mga kalahok ang ilang emosyon (hal. saya, lungkot, galit, kaba, takot, atbp.). Apat na set ng aytem ang bumubuo sa panukat. Sa unang set, may 22 aytem na tumutugon sa isang partikular na emosyon at ipapatantiya sa mga kalahok kung gaano katindi nilang naramdaman ito (mula 1 = "hindi ko nararamdaman" hanggang 5 = "lubos na lubos kong nararamdaman") habang mismong sinasagutan ang panukat. Binubuo naman ng anim na aytem ang ikalawang set, kabilang ang pagkasaya, pagkagalit, pagkasabik, pagkayamot, pagkalungkot, at pagkatakot. Ipapasukat sa mga kalahok kung gaano katagal nila nararanasan ang mga ito sa loob ng isang oras. Para masagot ito, ginamit ang sliding scale kung saan maaaring i-drag ng kalahok ang slider mula 0 ("hindi nararamdaman") hanggang 100 ("halos buong oras naramdaman") upang higit na matantiya nila kung ilang porsiyento ng oras nila naramdaman ang isang emosyon. Para sa una at ikalawang set, paisa-isang lalabas sa iskrin ng smartphone ang bawat aytem kaya kailangan munang sagutan ang isang aytem bago makarating sa susunod. Tig-isang aytem lang ang nilalaman ng ikatlo at

Experience Sampling Method sa Konteksto ng Sikolohiyang Pilipino

ikaapat na set. Sa ikatlong set, may isang tseklist kung saan ipapatukoy sa mga kalahok kung ano sa anim na emosyong nasa ikalawang set ang ipinakita o ipinahayag nila sa ibang tao. Sa dulo ng panukat, may isang aytem na maaaring pagnilayan ng mga kalahok kung ano ang mga karanasang nagpalitaw sa kanilang mga nararamdamang emosyon. Kuwantitatibong datos ang makukuha mula sa una, ikalawa, at ikatlong set habang kuwalitatibong datos ang makukuha sa huling set.

May posibilidad na maging awtomatiko ang paraan ng pagsagot ng mga kalahok kapag nasanay na sila sa paggamit ng app. Kung gayon, maaaring hindi maging tugma ang kanilang mga sagot sa kanilang tunay na nararamdaman. Upang maiwasan ito, ginawang randomized ang presentasyon ng mga aytem kaya nag-iiba ang pagkakasunod-sunod ng mga ito sa tuwing sasagutan ng kalahok ang sarbey. Dahil dito, mahihikayat ang mga kalahok na basahing mabuti ang aytem bago sila sumagot at mas mapag-iisipan nila nang husto ang kanilang nararamdamang emosyon. Maaaari din itong magbigay-daan upang higit na maging mahusay sila sa pagbatid, pagkilala, at pagtantiya sa kanilang nararamdaman.

Mga Kalahok at Pamamaraan

Walong di-gradwadong mag-aaral ng sikolohiya mula sa Unibersidad ng Pilipinas Diliman ang lumahok sa pag-aaral. Unang ipinakilala ang pag-aaral sa isang klase at ang mga nagpakita ng interes dito ay inimitahan para sa isang maikling oryentasyon at ipinaliwanag sa kanila kung ano ang kailangan nilang gawin sa pag-aaral. Itinuro rin sa kanila kung paano i-download ang app at kung paano ito gagamitin sa pagsagot sa sarbey.

Time-based ESM ang pangunahing disenyo ng pag-aaral. Araw-araw, sa loob ng pitong araw, nakatanggap ng limang notification ang mga kalahok mula sa kanilang mga app kung kailan nila maaaring buksan at sagutan ang sarbey. Itinakda namin na matanggap ang mga notification anumang oras mula 9:30 n.u. hanggang 11:30 n.g. Random ang pagpapadala ng mga notification. Kung hindi mabubuksan agad ng kalahok ang app, magpapadala ulit ito ng notification pagkatapos ng 20 hanggang 30 na minuto. Kung hindi talaga masasagutan ng kalahok ang sarbey isang oras simula nang matanggap ang unang notification, mapapasó ang sesyon ng pagsagot at hindi niya na maaaring sagutan ang sarbey para sa pagkakataong iyon. Kailangang hintayin ng kalahok ang pagdating ng bagong notification upang mabuksan at masagutan muli ang sarbey. Magsisimula ang pagpapadala ng kasunod na notification isang oras at tatlumpung minuto matapos mapasó ang nakaraang sesyon.

Ipinaalam sa mga kalahok na katanggap-tanggap kung hindi nila masagutan ang sarbey kung sila'y natutulog, nagmamaneho ng sasakyan, nasa klase, o may inaasikasong mahalagang gawain upang hindi sila mabagabag sa tuwing hindi sila nakasagot sa isang sesyon. Gayumpaman, hinimok silang kompletuhin ang 75%–80% ng lahat ng sesyon upang makakalap ng sapat na datos ukol sa kanilang emosyonal na karanasan sa araw-araw.

Mga Etikal na Konsiderasyon

Maingat na pinag-iisipan kung paano mapapanatiling lihim ang pagkakakilanlan ng bawat kalahok (anonymity) at masisiguro ang pagiging kumpidensiyal ng kanilang mga kasagutan (confidentiality). Sa katunayan, naging mahalagang batayan sa pagpili ng ESM app ang dalawang salik na ito. Sinigurado na ang app na gagamitin ay hindi magpapadala sa mananaliksik ng anumang personal na impormasyon tungkol sa mga kalahok sa tuwing sila ay sasagot sa sarbey. Sa halip, awtomatikong gumagawa ang app ng numeric identification code

para sa bawat kalahok. Sa tulong din nito masusubaybayan pa rin ng mananaliksik ang pagsagot ng mga kalahok nang hindi nalalaman ang kanilang identidad.

RESULTA AT DISKUSYON

Nilayon ng kasalukuyang pag-aaral na ipakilala ang experience sampling method o ESM sa konteksto ng SP at matasa ang kaangkupan nito sa pag-aaral ng karanasang Pilipino. Upang matukoy ang kalakasan at kahinaan nito, ginamit ang time-based ESM sa pag-aaral ng araw-araw na emosyonal na karanasan ng mga kalahok.

Dahil pinapahalagahan ng SP ang boses ng kalahok, mahalaga munang talakayin ang kanilang naging karanasan sa pagsali sa pag-aaral. Nagustuhan ng mga kalahok na ang app mismo ang nagpapadala ng notification sa kanila dahil madali silang napapaalalahanan kung kailan may bagong sesyon ng pagsagot. Nakatulong din daw para maiwasan nilang may makaligtaang sesyon ang pagpapadala ng app ng pangalawang notification o reminder kapag hindi pa nila nasasagutan ang sarbey.

Mainam din para sa mga kalahok na hindi na nila kinailangang kumonekta sa Internet upang makatanggap ng notification at mabuksan ang sarbey. Madali rin silang nasanay sa pagsagot sa sarbey sa mismong app. Umabot lang daw ng humigit-kumulang tatlong minuto ang iginugol nila sa pagsagot sa bawat sesyon. Dahil dito, hindi nila itinuring na masyadong nakagagambala sa kanilang araw-araw na buhay ang paglahok sa pag-aaral. Ngunit, gaya ng inaasahan, hindi naiwasan ng mga kalahok na hindi makasagot sa sarbey kapag nakatanggap sila ng notification habang may iba silang ginagawa (hal. natutulog, kumakain, nag-aaral) o kapag hindi nila dala ang kanilang smartphone.

Itinuring naman ng ilang kalahok ang pag-aaral na tulad ng mga nauusong app na tumutulong sa mga taong subaybayan ang kanilang kalusugan (mga health-tracking app). Nakatulong daw ito upang mapanatili silang ganado sa paglahok. Higit sa lahat, maluwag daw para sa mga kalahok na ibahagi ang kanilang tunay na nararamdaman habang sinasagutan ang sarbey dahil sa hustong pag-iingat sa kanilang karapatan sa anonymity at confidentiality.

Bukod sa karanasan ng mga kalahok, nilayon din ng kasalukuyang pag-aaral na matasa ang mga kalakasan at kahinaan ng ESM at mga ESM app mula sa pananaw ng mananaliksik. Una, napatunayan ng pag-aaral na maaaring gamitin ang ESM sa pagkalap ng anumang uri ng datos, kuwantitatibo man o kuwalitatibo at maaari ding pagsabayin ang pangongolekta ng parehong uri ng datos (Conner et al., 2009). Dagdag pa rito, malaya rin ang mananaliksik na tukuyin kung gaano katagal at gaano kadalas siya mangongolekta ng datos mula sa mga kalahok (customized data collection schedule) para masabing sapat na ang nakalap niyang impormasyon sa pagsagot sa mga tanong ng pananaliksik.

Ikalawa, dahil emosyonal na karanasan ng mga kalahok ang binigyan ng diin sa kasalukuyang pag-aaral, napatunayan nito na maaaring gamitin ang ESM upang maunawaan ang mga panloob na karanasan ng mga Pilipino.

Bukod dito, higit na napadali ang pagkuha ng impormasyon ukol sa emosyonal na karanasan ng mga kalahok sa bawat araw dahil madalas nilang bitbit ang kanilang smartphone saan man sila naroon. Dahil dito, masasabing angkop sa kasalukuyang panahon ang paggamit ng ESM sa tulong ng mga smartphone na nagpapadali sa pagsasagawa nito (Thomas & Azmitia, 2016). Hindi magiging mahirap para sa mga Pilipinong kalahok na maging bahagi ng mga ganitong pag-aaral

Experience Sampling Method sa Konteksto ng Sikolohiyang Pilipino

dahil tugma at malapit ang paggamit ng mga ESM app sa kanilang pang-araw-araw na buhay (We Are Social & Hootsuite, 2019).

Kaugnay nito, masasabing mataas ang ecological validity ng nakalap na datos. Isa nga sa mga pinakatampok na kalakasan ng ESM ang pagtuon nito sa kasalukuyang karanasan ng kalahok (present-oriented; Conner et al., 2009).

Sa huli, madali rin para sa mananaliksik na makita agad ang tugon ng mga kalahok. Nakahanda na ang datos sa isang spreadsheet na maaaring i-download anumang oras. Tampok sa Talahanayan 1 ang ilan sa mahahanap na datos sa spreadsheet. Makikita rito ang app-generated ID ng kalahok at ang araw at oras kung kailan ipinadala ang sagot. Para sa bawat sesyon, matutukoy rin kung pang-ilang notification na itong natanggap ng kalahok simula nang i-download niya ang app at sarbey at kung pang-ilang sesyon niya na itong nasagutan nang kompleto. Makikita rin dito ang mga sagot ng kalahok sa bawat aytem ng sarbey. Kung hindi nasagutan ng kalahok ang sarbey para sa sesyong iyon, ang makikita lang ay kung kailan ipinadala ng app ang notification. Kung mapapansin, higit sa isang beses ang tugon ng kalahok sa sarbey sa loob ng isang araw. Ipinapakita nito ang kakayahan ng ESM na pag-aralan ang karanasan ng kalahok sa sandaling makatanggap siya ng hudyat mula sa app habang nangyayari ito mismo sa kasalukuyan. Bukod pa rito, maaari namang pagsama-samahin ng mananaliksik ang lahat ng mga ipinadalang sagot ng isang kalahok sa tulong ng app-generated ID. Halimbawa, batay sa nakalap na datos, maaaring malaman kung ano ang mga pangunahing emosyong naramdaman ng bawat kalahok sa araw-araw at maikokompara rin ang emosyonal na karanasan ng mga kalahok sa isa't isa.

Gayunman, tulad ng paggamit ng ibang metodong pampananaliksik, mayroon ding mga hamong kailangang harapin ang mananaliksik na gagamit ng ESM. Una at pinakamahalaga, hindi matatawaran ang pagtitiyagang hinihiling mula sa mga kalahok upang matapos nila ang pag-aaral hanggang sa huli. Malaking hamon para sa kanila ang sumagot sa isang sarbey mula apat hanggang limang beses sa isang araw. Ngunit mahalagang ulitin na nakabatay pa rin ang tagal at dalas ng kanilang pagsagot sa kung ano ang paksang inaaral ng mananaliksik. Dahil dito, mahalagang pag-isipan ng mananaliksik kung gaano katagal at gaano kadalas siya mangangalap ng datos.

Limitasyon din ng lahat ng pamamaraan ng pagsasagawa ng ESM kinakailangang marunong bumasa at sumulat ang mga kalahok. Kung gagamit pa ng technology-based na midyum, kailangang marunong gumamit ng mobile phone ang mga kalahok.

Kaugnay nito, makaaapekto rin ang paggamit ng mga ESM app sa katangian ng mga Pilipinong makalahok sa pananaliksik. Maaaring maging limitasyon ang sosyo-ekonomikong katayuan (socioeconomic status) ng mga kalahok dahil kinakailangang may sarili silang smartphone na maaaring maka-download ng app. Mahalagang salik din ang edad dahil ang mga mas batang henerasyon ang higit na maalam sa paggamit ng teknolohiya kaysa mga nakatatanda. Katunayan, ang pinakaaktibo sa paggamit ng social media sa Pilipinas ay ang mga nasa edad mula 18 hanggang 34 taon (We Are Social & Hootsuite, 2019). Gayunman, napagalaman nina Chan at Suarez (2017) na kahit ang mga nakatatandang hindi madalas na nakagagamit ng teknolohiya at social media ay ganado pa ring matutuhan ito dahil alam nilang magagamit ito sa pakikipag-ugnayan sa kanilang kapwa. At tulad ng ginawa sa kasalukuyang pag-aaral, maaaring magkaroon ng maikling oryentasyon bago magsimula ang pag-aaral upang maituro ng mananaliksik sa mga kalahok kung paano gagamitin ang mga app sa pagsagot sa mga tanong ng mananaliksik.

Kaugnay nito, maaaring may pumuna sa paggamit ng *technology-based* na midyum sa pag-aaral ng SP dahil malilimitahan nito ang ugnayan ng mananaliksik at kalahok. Maaaring hindi makamit ang antas ng pakikipagpalagayang-loob na siyang pinakamababang antas na dapat maabot ng mananaliksik sa kaniyang relasyon sa kalahok upang masigurong malalim at makabuluhan ang makukuha niyang impormasyon mula rito (Santiago & Enriquez, 1982). Gayumpaman, napag-alaman ng ibang mananaliksik (hal. Cheng et al., 2017; Pertierra, 2005) at ng kasalukuyang pag-aaral na malayang nagagamit ng mga Pilipino ang teknolohiya sa pagpapahayag ng ating sarili. Dahil dito, hindi malayang mayaman din ang impormasyong makukuha mula sa isang kalahok kahit *technology-based* pa ang pangunahing paraan ng pakikipag-ugnayan sa kaniya. Higit sa lahat, dapat bigyang-diin na ang pinakamahalagang gamit ng anumang *technology-based communication* para sa mga Pilipino ay ang kakayahan nitong ilapit ang tao sa kaniyang kapwa saan man siya naroroon (Chan & Suarez, 2017; Lee, Baring, Sta. Maria, Reysen, 2015; Pertierra, 2005; Reyes et al., 2018; Soriano & Lim, 2016). Kaya nararapat na gamitin din ito ng mga mananaliksik ng SP upang ilapit ang kanilang sarili sa kanilang mga kalahok—isa sa mga adhikaing nagtulak sa mga naunang Pilipinong sikolohista na bumuo ng sikolohiyang tungkol sa Pilipino, para sa Pilipino (Jimenez, 1982).

Mga Rekomendasyon

Para sa mga mananaliksik ng SP na nais gumamit ng time-based ESM, iminumungkahing isaalang-alang ang ilang mahalagang puntong natutuhan mula sa mga kalahok ng kasalukuyang pag-aaral. Una, siguraduhing sapat ang panahon na ilalaan sa pagkalap ng datos. Gayunman, hindi rin dapat ito masyadong matagal upang hindi maperwisyo ang mga kalahok. Ikalawa, mahalagang iayon ng mananaliksik ang oras ng pagsagot sa iskedyul ng mga taong nais niyang lumahok sa pag-aaral. Halimbawa, kung mga estudyante ang kukuning kalahok, mainam na makatanggap sila ng notification sa umaga kaysa gabi o sa mga oras na inaasahang sila ay gising. Iminumungkahing magkaroon ng isang pilot study bago isagawa ang mismong pangangalap ng datos para malaman mula sa mga kalahok ang pinakamainam na disenyo ng pag-aaral. Maaaring magsilbing gabay ang mga komento ng kalahok sa pagdedesisyon ng mananaliksik tungkol sa mahalagang salik ng pag-aaral tulad ng iskedyul ng pagtanggap ng notification, tagal ng pangangalap ng datos, atbp.

Bukod dito, asahang may mga pagkakataong hindi agad makasagot ang mga kalahok sa sarbey sa oras na matanggap nila ang notification dahil abalá sa ibang gawain. Upang matugunan ito, dapat bigyan ng sapat na oras ang mga kalahok na sagutan ang sarbey sa pamamagitan ng pagpapalawig sa palugit mula nang matanggap nila ang notification hanggang sa matapos ang sesyon ng pagsagot. Iminumungkahi ring itakda ng mananaliksik kung ilang porsiyento ng lahat ng sesyon ang dapat makompleto ng kalahok upang masigurong sapat ang datos na makukuha.

Higit sa lahat, kailangang paghandaan ng mananaliksik ang mga salik na maaaring makaapekto sa dalas ng pagsagot ng mga kalahok sa sarbey o response rate. Mula sa panimulang pag-aaral, napag-alamang ilan sa mga ito ang paksang pinag-aaralan, aktibidad na ginagawa ng kalahok sa sandaling dumating ang notification, at ang kaniyang personal na motibasyon na maaaring magbago-bago sa loob ng panahon ng kaniyang paglahok sa pag-aaral.

Sa kabilang dako, nabanggit din sa itaas na bukod sa time-based ESM, mayroon ding event-based ESM. Gamit ang event-based ESM, inaasahang tutugon ang kalahok sa partikular na tanong ng mananaliksik sa tuwing may naranasan siyang pangyayari (hal. pagkatapos makipag-usap sa isang taong itinuturing na ibang tao o hindi ibang tao). Iminumungkahi ang pagsasagawa ng mga pag-aaral tungkol sa mga konseptong mahalaga sa SP na mayroong disenyo event-based ESM

Experience Sampling Method sa Konteksto ng Sikolohiyang Pilipino

hindi lang para masuri ang metodo kundi pati na rin mapalawak ang kaalaman ukol sa mga paksang ito.

Bukod dito, iminumungkahi rin sa ibang mananaliksik na subukang gamitin ang diary at text messaging sa pagsasagawa ng ESM nang sa gayon ay maikompara ang paggamit ng mga ito sa mga naobserbahang kalakasan at kahinaan ng ESM smartphone app. Sa pamamagitan nito, maunawaan din kung kailan mas angkop gamitin ang bawat pamamaraan.

Kung gagamit ng ESM smartphone app, iminumungkahi ang pagiging mabusisi sa pagpili ng app na gagamitin upang masigurong ito ang pinakaangkop para sa gagawing pag-aaral. Bagaman may bayad ang ilang mga ESM app, marami ring ibang walang-bayad (hal. MobileQ <https://mobileq.org/>). Mahalagang talakayin ang mga katangian o feature ng mga napupusuang mga app sa mga app developer nito upang higit pang maunawaan kung paano ito magagamit sa pag-aaral.

Isang feature na kailangang bigyang-diin ay ang kakayahan ng app na ingatan ang anonymity at confidentiality ng mga kalahok. Katunayan, may kani-kaniyang etikal na konsiderasyong kadikit ang bawat isa sa tatlong pamamaraan ng ESM. Ang security feature ng app ay isa lang sa mahahalagang konsiderasyon kapag gagamitin ang app sa pangangalap ng datos. Higit pa rito, kailangan ding pag-ingatang mabuti ng mananaliksik ang kaniyang sariling account kung saan nakatago lahat ng datos na nakalap mula sa mga kalahok.

Implikasyon ng ESM at mga ESM app para sa pag-unlad ng SP

Gayong panimulang pag-aaral pa lang ito, mahihinuhang malaki ang maiaambag ng ESM sa pag-unlad ng SP sa pamamagitan ng pagtataguyod sa maka-Pilipinong pananaliksik na siyang mithiin nina Santiago at Enriquez (1982) para sa disiplina. Gamit ang ESM, maaaring palitawin ang mga paksang pinapahalagahan at pinagkakaabalahan ng mga Pilipino sa araw-araw dahil nakatuon ang metodong ito sa pag-aaral sa pang-araw-araw na karanasan ng tao (Larson & Csikszentmihalyi, 2014).

Halimbawa, maaaring gamitin ang ESM upang matukoy kung ano-anong mga pagpapahalagang Pilipino (Enriquez, 1979 binanggit kay Yacat, 2013) ang nanatiling makabuluhan sa kasalukuyang panahon. Sa pamamagitan ng event-based ESM, maaaring itala ng mga kalahok ang mga pagkakataon kung kailan sila may naisip, naramadaman, o naipahayag na partikular na pagpapahalagang Pilipino tulad ng utang-na-loob, bahala na, at pakikiramdam. Puwede ring gumamit ng tseklist kung saan ipapatukoy sa mga kalahok kung ano-ano ang mga pagpapahalagang naging makabuluhan para sa kanila sa sandaling sinasagutan nila ang sarbey, sa nakalipas na ilang oras o sa loob ng isang araw (time-based ESM). Bukod pa rito, maaari ding ipasulat sa mga kalahok kung anong mga pangyayari o sitwasyon ang nagpalitaw sa mga pagpapahalagang pumasok sa isip nila. Maaari ding gamitin ang ibang metodo ng SP (hal. ginabayang talakayan, isang katutubong pamamaraan ng sama-samang pananaliksik; Galvez, 1988) kaakibat ng ESM upang mapag-aralan nang mas malalim at lubusang maunawaan ang konteksto, kahulugan, at kahalagahan ng mga pagpapahalagang ito.

Bilang isa pang halimbawa, maaari ring mahimay ng ESM ang pagkakaiba sa kalidad ng relasyon ng isang tao sa kaniyang kapwa na itinuturing niyang ibang tao at sa itinuturing niyang hindi ibang tao. Sa pamamagitan ng time-based ESM, maaaring tasahin ng mga kalahok ang antas ng kanilang pakikipag-ugnayan sa isang partikular na indibidwal (hal. bagong kamag-aral) mula sa pakikitungo hanggang sa pakikiisa (Santiago & Enriquez, 1982), kada linggo sa loob ng isang semestre. Maaaring ipasalaysay din sa mga kalahok ang kanilang mga karanasan upang matukoy

kung ano ang mahahalagang pangyayari sa isang nabubuonang relasyon. Mula rito, malalaman kung kailan masasabi ng isang tao na palagay na ang loob niya sa kaniyang kapwa kaya maituturing niya na itong hindi iba sa kaniya. Makatutulong din ang paggamit ng iba pang metodo ng SP (hal. pakikipagkuwentuhan) upang higit na maunawaan ang iba pang aspekto sa proseso ng pagkipag-ugnayan sa kapwa.

Makikita sa dalawang halimbawang nabanggit na lalo pang malaki ang magiging ambag ng ESM sa SP kung gagamitin ito kaakibat ng ibang tradisyonal na metodong pampananaliksik. Higit na mapapayaman ng mga metodong ito ang datos na makakalap gamit ang ESM sapagkat hindi matatawaran ang kakayahan ng mga ito na lubusang maunawaan ang konteksto at buhay ng mga Pilipinong kalahok.

Sa kabilang dako, higit na dadami naman ang maaaring makalahok sa mga pag-aaral na gagamit ng ESM kung isasagawa ito sa pamamagitan ng mga ESM app dahil marami nang mga Pilipino ang may kani-kaniyang smartphone (We Are Social & Hootsuite, 2019). Kaya naman maaaring maging daan ang mga ESM app sa pagsasagawa ng mga malawakang pag-aaral sa Pilipinas. Malaki ang implikasyon nito sa pagpapaunlad ng SP dahil hindi maikakailang maraming pagkakaiba sa karaniwang karanasan ng mga Pilipinong nakatira sa iba't ibang bahagi ng bansa. Mahalaga ito dahil upang tunay na maging bunga ng karanasang Pilipino ang SP tulad ng nilayon ni Enriquez (1975/2015), nararapat na magmula sa iba't ibang panig ng Pilipinas ang kaaalamang pinag-aaralan nito. Mainam na kilalanin at unawain natin ang pagkakaiba ng kultura ng iba't ibang pangkat sa Pilipinas nang sa gayon ay matukoy din natin kung ano ang mga pagkakatulad na bumubuo sa mas malaking kulturang Pilipino (Gallimore, Goldenberg, & Weisner, 2003).

Kongklusyon

Maraming pagbabago sa loob at labas ng SP ang kasalukuyang kinakaharap ng disiplina. Sa halip na isawalang-bahala ang mga ito o ituring na mapanganib at taliwas sa orihinal na mithiin ni Enriquez, higit na malilintang pa ang SP kung tatanggapin ng mga mag-aaral nito ang mga hamon ng pagbabago. Ipinakita sa panimulang pag-aaral na ito ang potensiyal na gamit at natatanging kontribusyon ng experience sampling method o ESM sa pagpapalalim ng pag-unawa sa buhay ng mga Pilipino. Tugma sa layunin ng SP bilang sikolohiyang bunga ng karanasang Pilipino ang metodolohiya ng ESM habang ang paggamit ng mga ESM app ay angkop naman sa pang-araw-araw na pakikipag-ugnayan ng mga Pilipino sa kasalukuyang panahon. Dahil sa teknolohiyang maaaring gamitin sa pagsasagawa ng ESM, napakalawak ng saklaw na maaabot ng mananaliksik na gagamit nito. At kung nais talaga nating maging bunga ng karanasang Pilipino ang SP, nararapat lang na pag-aralan at isalang-alang ang karanasan ng mga Pilipino sa iba't ibang dako ng bansa. Iminumungkahi ang paggamit ng ESM kaaakibat ng iba pang metodong ginagamit sa SP upang higit pang mapalalim ang ating pag-unawa sa anumang paksang makabuluhan sa karanasang Pilipino.

Experience Sampling Method sa Konteksto ng Sikolohiyang Pilipino

Talahanayan 1. Datos na Makukuha mula sa ESM App

Kalahok ^a	Araw	Oras ^b	Pang-ilang notification ^c	Pang-ilang sesyon ^d	Tagal ng Pagsagot ^b	Aytem sa sarbey			
						INIS ^e	Ipinakita ang INIS ^f	Tagal ng INIS ^g	
44005	Huwebes	13:05:23	5	4	0:02:25	0	Hindi	0	Pagod na pagod ako kasi nag-jogging ako. Ang haba pa ng araw ko.
44005	Huwebes	14:14:23	6	5	0:03:55	1	Hindi	0	Nasa klase ako
44005	Huwebes	17:50:37	7	6	0:06:04	0	Hindi	0	skipped ⁱ
44005	Biyemes	12:58:39	10	9	0:11:13	1	Oo	74	naiinis ako kasi may gagawin akong trabaho pag-umuwi ako sa probinsya.
44005	Biyemes	14:13:40	11	10	0:02:42	4	Oo	79	Nakakainis talaga yung boyfriend ng kaibigan ko.
44005	Biyemes	16:33:01	12	11	0:01:37	0	Hindi	10	Wala akong ginagawa at wala rin akong nararamdaman.
†44005	Biyemes	22:13:38	14						
44413	Linggo	16:10:01	18	18	0:02:29	3	Hindi	22	Di pa ko nakakauwi sa bahay
44413	Linggo	18:34:32	19	19	0:01:44	1	Hindi	11	skipped ⁱ
44413	Linggo	21:05:41	20	20	0:04:34	3	Oo	65	skipped ⁱ
44413	Lunes	12:26:20	21	21	0:03:31	3	Oo	58	skipped ⁱ
44413	Lunes	13:34:08	22	22	0:02:24	2	Hindi	30	Hindi ko ma-solusyunan yung problema ko :(Kailangan ko pang mag-aral mamaya
44413	Lunes	16:16:59	23	23	0:03:04	2	Hindi	16	skipped ⁱ
†44415	Lunes	16:43:18	31						
44415	Lunes	19:55:41	32	30	0:02:56	0	Hindi	0	Pauwi ako pagkatapos kong kumain ng dinner kasama yung mga kaibigan ko. Hindi na masakit yung tiyan ko kaya okay na ako.
44415	Lunes	21:40:54	33	31	0:03:24	0	Hindi	0	Nilagyan ko ng warm compress yung tiyan ko.
44415	Martes	12:04:12	34	32	0:03:06	0	Hindi	10	Kumakain kami sa isang restaurant. Natatakot akong may makitang kakilala.
44415	Martes	14:18:43	35	33	0:02:21	0	Hindi	0	Kakauwi lang namin
44413	Lunes	13:34:08	22	22	0:02:24	2	Hindi	30	Hindi ko ma-solusyunan yung problema ko :(Kailangan ko pang mag-aral mamaya
44413	Lunes	16:16:59	23	23	0:03:04	2	Hindi	16	skipped ⁱ
†44415	Lunes	16:43:18	31						
44415	Lunes	19:55:41	32	30	0:02:56	0	Hindi	0	Pauwi ako pagkatapos kong kumain ng dinner kasama yung mga kaibigan ko. Hindi na masakit yung tiyan ko kaya okay na ako.
44415	Lunes	21:40:54	33	31	0:03:24	0	Hindi	0	Nilagyan ko ng warm compress yung tiyan ko.
44415	Martes	12:04:12	34	32	0:03:06	0	Hindi	10	Kumakain kami sa isang restaurant. Natatakot akong may makitang kakilala.
44415	Martes	14:18:43	35	33	0:02:21	0	Hindi	0	Kakauwi lang namin mula sa tanghalian namin ni mama.
44415	Martes	16:26:54	36	34	0:01:25	0	Hindi	5	May ginagawa ako para sa org namin. Gusto ko nang matapos para maka-pagpahinga na ako.
44415	Martes	19:55:15	37	35	0:02:07	0	Hindi	0	Gumagawa ako ng coolies para kay lola.

Note: † tumutukoy sa mga sesyon kung saan hindi nasagutan ng kalahok ang sarbey. ^a App-generated ID ng kalahok
^b Oras: minuto:segundo. ^c Pang-ilang notification na natanggap ng kalahok simula ng i-download ang sarbey. ^d Pang-ilang sesyong nasagutan ng kalahok. ^e Tugon sa "Gaano katindi ang iyong INIS sa sandaling ito?" ^f Tugon sa "Ano-ano sa mga sumusunod na emosyon ang ipinakitang ipinahayag mo sa ibang tao? Markahan lahat ng angkop sa iyo: INIS." ^g Tugon sa "Sa loob ng makalipas na oras, tantiyahin kung ilang persiyento ng oras ka nakaramdam ng INIS." ^h Tugon sa "Bakit sa tingin mo ito ang mga emosyong nararamdaman mo?" Ang mga sagot sa aytem na ito ay bahagyang binago upang maprotektahan ang pagkakabilan ng mga kalahok. ⁱ Nangangahulugang nilaktawan ang tanong.

Mga Sanggunian

- Brown, K. W., Kasser, T., Ryan, R. M., & Konow, J. (2015). Materialism, spending, and affect: an event-sampling study of marketplace behavior and its affective costs. *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2277–2292. doi:10.1007/s10902-015-9694-9
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., ... Nesselrode, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21–33. doi:10.1037/a0021285
- Chan, C. J. & Suarez, M. T. C. (2017, Hulyo). *Social media as enabler for ICT inclusion to achieve active ageing*. Paper presented at the 21st Pacific Asia Conference on Information Systems. Retrieved from <<https://bit.ly/2Omvy1Y>>
- Cheng, J. K. Y., Fernandez, A. R. L., Quindoza, R. G. M. M., Tan, S. E., & Cheng, C. (2017, Hulyo). *Age and gender profiling of social media accounts*. Paper presented at the 21st Pacific Asia Conference on Information Systems. Retrieved from <<https://bit.ly/2OqWttC>>
- Clemente, J.A., Belleza, D., Yu, A., Catibog, E.V.D., Solis, G., & Laguerta, J. (2008). Revisiting the kapwa theory: Applying alternative methodologies and gaining new insights. *Philippine Journal of Psychology*, 41(2), 1–32.
- Conner, T. S. (2015, May). Experience sampling and ecological momentary assessment with mobile phones. Retrieved from <<https://bit.ly/2F7j1fa>>
- Conner, T. S., Tennen, H., Fleeson, W., & Barrett, L. F. (2009). Experience sampling methods: A modern idiographic approach to personality research. *Social and Personality Psychology Compass*, 3(3), 292–313. doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00170.x
- Csikszentmihalyi, M. & Larson R. (2014). Validity and reliability of the experience sampling method. Sa M. Csikszentmihalyi (Pat.), *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 35-54). Dordrecht, Netherlands: Springer Science+Business Media.
- De Vera, M. G. A. (1982). Pakikipagkuwentuhan: Paano kaya pag-aaralan ang pakikiapid? Sa R. Pe-Pua (Pat.), *Sikolohiyang Pilipino: Teorya, metodo at gamit* (pp. 187-193). Lungsod ng Quezon: Surian ng Sikolohiyang Pilipino.
- Del Pilar, G. E. H., Bermudez, R. M., Cajanding, D., Eco, M., & Guevarra, K. (2017). Ang Masaklaw na Panukat ng Loob (Mapa ng Loob) at ang pagpapatibay nito batay sa paggamit ng bahala na. Sa R. Pe-Pua (Pat.), *Handbuk ng Sikolohiyang Pilipino* (pp. 691-706). Lungsod ng Quezon: University of the Philippines Press.
- Del Pilar, G., Sio, C., Cagasan, L., Siy, A. & Galang, A. J. (2015). Masaklaw na Panukat ng Loob (Mapa ng Loob). Lungsod ng Quezon: University of the Philippines, OVCRD.
- Enriquez, V. (1975/2015). Ang batayan ng Sikolohiyang Pilipino sa kultura at kasaysayan. *Daluyan: Journal ng Wikang Filipino Espesyal na Isyu*, (1), 35-54. Retrieved from <<https://bit.ly/2TTqRTb>>
- Galano, C. P. (2014). Likas at handa: Pagsusuri sa mga maka-Pilipinong metodo ng pananaliksik. *DIWA E-Journal*, 2, 134-141. Retrieved from <<https://bit.ly/2HQRJMy>>
- Galvez, R. (1988). Ang ginabayang talakayan: Katutubong pamamaraan ng sama-samang pananaliksik. Sa R. Pe-Pua (Pat.), *Mga piling babasahin sa panlarangang pananaliksik II*. Lungsod ng Quezon: UP Department of Psychology.
- Gallimore, R., Goldenberg, C. N., Weisner, T. S. (1993). The social construction and subjective reality of activity settings: Implications for community psychology. *American Journal of Community Psychology*, 21, 537–59. doi:10.1007/BF00942159
- Gepigon, S. D. & Francisco, V. A. (1982). Pagdalaw at pakikipag-palagayang-loob sa mamumulot ng basura. Sa R. Pe-Pua (Pat.), *Sikolohiyang Pilipino: Teorya, metodo at gamit* (pp. 194-202). Lungsod ng Quezon: Surian ng Sikolohiyang Pilipino.
- Given, L. M. (Pat.). (2008). *The Sage encyclopedia of qualitative research methods* (bol. 1 at 2). Thousand Oaks, CA: SAGE Publications, Inc

Experience Sampling Method sa Konteksto ng Sikolohiyang Pilipino

- Global market share held by the leading smartphone operating systems in sales to end users from 1st quarter 2009 to 2nd quarter 2018. (2018). *Statista - The Statistics Portal*. Retrieved from <<https://bit.ly/2d7iCPb>>
- Goetz, T., Bieg, M., & Hall, N. C. (2016). Assessing academic emotions via the experience sampling method. Sa M. Zembylas & P. A. Schutz (Mga Pat.), *Methodological advances in research on emotion and education* (pp. 245-258). Cham, Switzerland: Springer.
- Greasley, A. E., & Lamont, A. (2011). Exploring engagement with music in everyday life using experience sampling methodology. *Musicae Scientiae*, 15(1), 45-71. doi:10.1177/1029864910393417
- Hektner, J. M., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- Hofmann, W., & Patel, P. V. (2015). SurveySignal: A convenient solution for experience sampling research using participants' own smartphones. *Social Science Computer Review*, 33(2), 235-253. doi:10.1177/0894439314525117
- Keller, M. M., Chang, M. L., Becker, E. S., Goetz, T., & Frenzel, A. C. (2014). Teachers' emotional experiences and exhaustion as predictors of emotional labor in the classroom: an experience sampling study. *Frontiers in Psychology*, 5, 1442. doi:10.3389/fpsyg.2014.01442
- Larson R. & Csikszentmihalyi, M. (2014). The experience sampling method. Sa M. Csikszentmihalyi (Pat.), *Flow and the foundations of positive psychology: The collected works of Mihaly Csikszentmihalyi* (pp. 21-34). Dordrecht, Netherlands: Springer Science+Business Media.
- Lee, R. B., Baring, R., Maria, M. S., & Reysen, S. (2015). Attitude towards technology, social media usage and grade-point average as predictors of global citizenship identification in Filipino university students. *International Journal of Psychology*, 52(3), 213-219. doi:10.1002/ijop.12200
- Nery, L. C. (1982). Pakikisama as a method: A study of a subculture. Sa R. Pe-Pua (Pat.), *Sikolohiyang Pilipino: Teorya, metodo at gamit* (pp. 203-208). Lungsod ng Quezon: Surian ng Sikolohiyang Pilipino.
- Nicdao-Henson, E. (1982). Pakikipanuluyan: Tungo sa pag-unawa sa kahulugan ng panahon. Sa R. Pe-Pua (Pat.), *Sikolohiyang Pilipino: Teorya, metodo at gamit* (pp. 209-220). Lungsod ng Quezon: Surian ng Sikolohiyang Pilipino.
- Pe-Pua, R. & Protacio-Marcelino, E. (2000). Sikolohiyang Pilipino (Filipino psychology): A legacy of Virgilio G. Enriquez. *Asian Journal of Social Psychology*, 3, 49-71.
- Pertierra, R. (2005). Mobile phones, identity and discursive intimacy. *Human Technology*, 1(1), 23-44. Retrieved from <<https://bit.ly/2Tw3VEy>>
- Reyes, M. E. S., Marasigan, J. P., Gonzales, H. J. Q., Hernandez, K. L. M., Medios, M. A. O., & Cayubit, R. F. O. (2018). Fear of missing out and its link with social media and problematic Internet use among Filipinos. *North American Journal of Psychology*, 20(3), 503-518. Retrieved from <<https://bit.ly/2FmRu92>>
- Santiago, C. & Enriquez, V. (1982). Tungo sa maka-Pilipinong pananaliksik. Sa R. Pe-Pua (Pat.), *Sikolohiyang Pilipino: Teorya, metodo at gamit* (pp. 155-160). Lungsod ng Quezon: Unibersidad ng Pilipinas.
- Sheldon, S., & Donahue, J. (2017). More than a feeling: Emotional cues impact the access and experience of autobiographical memories. *Memory and Cognition*, 45(5), 731-744. doi:10.3758/s13421-017-0691-6
- Soriano, C. & Lim, S. S. (2016). Ritual and communal connection in mobile phone communication: Representations of kapwa, bayanihan and "People Power" in the Philippines. In S. S Lim & C. Soriano, (Mga Pat.), *Asian perspectives on digital culture: Emerging phenomena, enduring concepts*. London, UK: Routledge. Retrieved from <<https://bit.ly/2U6m7J5>>
- Tandoc, E. & Takahashi, B. (2016). Log in if you survived: Collective coping on social media in the aftermath of typhoon Haiyan in the Philippines. *New Media and Society*, 19(11), 1778-1793. doi:10.1177/1461444816642755.

- Thomas, V., & Azmitia, M. (2016). Tapping into the app: Updating the experience sampling method for the 21st century. *Emerging Adulthood, 4*(1), 60–67. doi:10.1177/2167696815618489
- We Are Social & Hootsuite. (2019). *Digital 2019*. Retrieved from <<https://bit.ly/2HLT873>>
- Yacat, J. A. (2017). Walang pakisama o walang kapwa-tao?: Isang sikolohikal na pagsusuri sa tindi ng paglabag at ugnayan sa relasyong panlipunan. *DIWA E-Journal, 5*, 1-22. Retrieved from <<https://bit.ly/2urtaOe>>
- Yacat, J. A. (2013). Tungo sa isang mas mapagbuong sikolohiya: Hamon sa makabagong Sikolohiyang Pilipino. *Daluyan: Journal ng Wikang Filipino, 19*(2), 5-32. Retrieved from <<https://bit.ly/2uqWWmg>>
- Williams, K. J., Suls, J., Alliger, G. M., Learner, S. M., & Wan, C. K. (1991). Multiple role juggling and daily mood states in working mothers: an experience sampling study. *Journal of Applied Psychology, 76*(5), 664. doi:10.1