

Vilniaus universitetas
Filosofijos fakultetas
Klinikinės ir organizacinės psichologijos katedra

Lina Mittaitė

Klinikinės psichologijos studijų programa
Magistrinis darbas

Neigiamas informacijos apdorojimo stilius

Darbo vadovas: doc. dr. A. Suslavičius

Vilnius 2009

Neigiamas informacijos apdorojimo stilius

SANTRAUKA

Mes nuolatos apdorojame vienokią ar kitokią informaciją, nuolatos vertiname, keičiame savo nuostatas, požiūrius, įkomponuodami naują patyrimą tiek į suvokimą, tiek į atmintį, todėl svarbu yra suvokti, koku informacijos apdorojimo stiliumi esame linkę naudotis. Pagrindinis mūsų tyrimo tikslas buvo nustatyti, ar daliai individų yra būdingas neigiamas informacijos apdorojimo stilius, taip pat norėjome išsiaiškinti, kaip toks apdorojimo stilius įtakoja emocinę būseną — konkrečiau, kaip mūsų informacijos apdorojimo stilius veikia afektą ar emocinę būseną ir ar ši sąveika turi įtakos atminties procesams.

Tyrimo dalyvavo 106 respondentai — 60 moterų ir 46 vyrai, kurių amžiaus vidurkis 23 metai. Visi dalyvavę tiriamieji — aukštesniųjų kursų studentai. Tyrimo buvo naudojamos kelios metodikos: Beck depresijos klausimynas (BDI) — jo pagalba buvo įvertinta tiriamųjų emocinė būseną, Teigiamo ir neigiamo afekto skalė (sudaryta remiantis PANAS-Now metodika) — panaudota būdingų afektų tyrimo metu nustatymui, Emocinės išraiškos įvertinimo metodas, kurio pagalba įvertinome tiriamiesiems būdingą informacijos apdorojimo stilių bei Teigiamų ir neigiamų žodžių atgaminimo metodas, kurį sukūrėme siekdami nustatyti neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus bei informacijos atgaminimo ypatumus.

Tyrimo metu nustatyta, jog dalis individų yra linkę naudotis neigiamu informacijos apdorojimo stiliumi. Taip pat išsiaiškinta, kad kuo neigiamiau individai apdoroja informaciją, tuo daugiau neigiamos informacijos jie sugeba atgaminti, nors bendras įsimintos informacijos kiekis sumažėja. Nustatyta ir tai, jog emocinė būseną stipriai susijusi su neigiamu informacijos apdorojimu — kuo neigiamiau informacija yra apdorojama, tuo blogesnė emocinė būseną. Šalia to išsiaiškinome, kad esant neigiamai emocinei būsenai įsiminimo bei atgaminimo procesai taip pat susilpnėja.

Negative style of information processing

SUMMARY

We always process different kind of information; we evaluate and change our attitudes and opinions composing new experiences to our perception as well as memory, that is why it is so important to recognize the information processing style which is common to us. The prime objective of our research was to ascertain if some individuals are apt to use negative style of information processing. We also wanted to see if this kind of information processing conditions the emotional state and if this interaction affects memory processes.

The study involved 106 participants, 46 male and 60 female, all of them were students. Our research methodology was based on Beck depression inventory (BDI) — by the medium of this questionnaire we evaluated participants' emotional state, Positive and negative affect scale (that was based on PANAS-Now methodology) — was used to ascertain the affect that was common to certain participant at the time of the research. With the help of The classing of emotional expressions method we measured the information processing styles that was typical for the participants and finally, the method of recalling Positive and negative words was invented to evaluate singularities of the negative style of information processing and information recalling.

The findings of our research suggest that part of individuals are prone to using negative style of information processing. The analysis of our experimental evidence also showed that wherewith the negative style of information processing is stronger, the larger amount of negative information they are able to recall, although general amount of recalled information declines. It was assessed that the emotional state is strongly associated with negative processing of information. Namely, if one is in a negative emotional state, then he/she is very much likely to process information negatively. Apart from this, we found that negative emotional state influences the drop of information saving and recalling processes.

TURINYS

SANTRAUKA	2
SUMMARY	3
TURINYS.....	4
ĮVADAS	6
1. 1. Pagrindinės sąvokos	6
1. 2. Tyrimo problema	7
1. 3. Informacijos apdorojimas	8
1. 4. Informacijos apdorojimo teorijos	11
1. 5. Informacijos apdorojimo eiga.....	12
1. 5. 1. Suvokimas ir dėmesys	13
1. 5. 2. Užkodavimas ir interpretacija.....	14
1. 5. 3. Saugojimas ir atgaminimas.....	15
1. 5. 4. Tolimesni procesai, išvadų darymas ir sprendimai	15
1. 5. 5. Atsakas	16
1. 6. Informacijos apdorojimas ir individualūs skirtumai.....	16
1. 7. Praimingas	17
1. 8. Nuotaika ir atmintis	19
1. 8. 1. Nuotaiką atitinkanti atmintis	19
1. 8. 2. Nuo nuotaikos priklausanti atmintis.....	20
1. 8. 3. Nuotaiką ir atmintį aiškinančios teorijos	20
1. 8. 3. 1. Asociacinio tinklo teorija.....	20
1. 8. 3. 2. Schemos teorija.....	21
1. 8. 3. 3. Resursų pasiskirstymo modelis ir kognityvinės interferencijos teorija.....	21
1. 8. 3. 4. Motyvacinė teorija.....	22
1. 8. 3. 5. Sužadinimo teorija.....	22
1. 8. 4. Autobiografinė atmintis ir emocijos: tyrimai	22
1. 8. 5. Neautobiografinė atmintis ir emocijos: tyrimai.....	23
1. 9. Nuotaika ir sprendimai	23
1. 9. 1. Tyrimai	23

METODIKA	25
1. 1. Tyrimo tikslai ir hipotezės	25
1. 2. Tiriamieji	26
2. 3. Tyrimo eiga ir matavimo būdas	26
2. 3. Rezultatų apdorojimas	29
REZULTATAI	30
1. 1. Neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus įtaka įsiminimo procesui	32
3. 2. Neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus ir emocinės būsenos ryšys	33
3. 3. Neigiamos emocinės būsenos ryšys su informacijos atgaminimu	35
REZULTATŲ APTARIMAS	39
1. 1. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos	45
IŠVADOS	46
Literatūros šaltiniai:	47
PRIEDAI	Klaida! Žymelė neapibrėžta.

IVADAS

1. 1. Pagrindinės sąvokos

Informacijos apdorojimas — tai jutiminės informacijos atranka, transformavimas, saugojimas ir panaudojimas, arba, kitaip tariant, atgaminimas.

Neigiamas informacijos apdorojimo stilius — tendencija sąmoningai ar nesąmoningai atkreipti daugiau dėmesio į neigiamus stimulus bei naują informaciją, nepriklausomai nuo jos turinio, suvokti ir interpretuoti kaip daugiau neigiamą.

Emocinė būseną — šiame tyrime emocinę būseną apibrėžėme depresiškumo sąvokos ribose, vertinant, jog depresiškumas atspindi neigiamą emocinę būseną, o depresiškų simptomų nebuvimas — teigiamą emocinę būseną.

Afektas — stiprus, trumpas susijaudinimas, smarki emocinė reakcija, jausmų protrūkis (Tarptautinių žodžių žodynas, 2003).

Stimulas — reakciją sukeliantis išorinis arba vidinis poveikis individui (Psichologijos žodynas, 1993).

Nuotaika — tai įvairios trukmės emocinės būsenos, kurios vienaip ar kitaip nuslopina kitus individo išgyvenimus (Čekavičius, 1968).

1. 2. Tyrimo problema

Kiekvieną iš mūsų supa daugybė įvairiausios informacijos, kurią sąmoningai ar nesąmoningai įtraukiame į kasdienį savo patyrimą ir kuria remdamiesi konstruojame visą suvokimą apie save ir aplinką kurioje egzistuojame. Viena informacija mums atrodo reikšminga ir į ją atkreipiame daugiau dėmesio, kita — lieka tarsi periferijoje ir nors nėra įsisąmoninama, atlieka adaptacines funkcijas, kurios padeda žmogui prisitaikyti prie besikeičiančios aplinkos ir su ja sąveikauti. Vis tik egzistuoja tam tikri skirtumai, ir vienas jų yra interpretacija. Tam tikrą informaciją vienas žmogus gali interpretuoti kaip teigiamą, o kitas — kaip neigiamą. Įdomu yra tai, nuo ko priklauso vienoks ar kitoks informacijos interpretavimo stilius: čia galima būtų kalbėti apie tokius individualius skirtumus, kaip patirtis, nuostatos, lūkesčiai, asmeninės arba, kitaip tariant, charakterio savybės, nuotaika, išankstinės nuostatos, tam tikra liga ir t.t. Bendras yra tik informacijos apdorojimo mechanizmas — t. y. tai, kaip informacija yra pastebima, išsaugoma, o vėliau atsimenama.

Svarbu išsiaiškinti, ar tai, kokių stiliumi mes apdorojame informaciją yra kintantis bruožas, ar pastovi žmogaus savybė, suvokimo proceso dalis. Nemažai tyrimų buvo atlikta siekiant nustatyti kaip nuotaika įtakoja informacijos apdorojimą (čia remtasi daugiausia reakcijos laikais, aiškinantis ar blogos nuotaikos žmonėms prireikia daugiau laiko apdoroti tam tikrą informaciją (tokius tyrimus atliko F. Huber, A. Herrmann, S. Beckmann, 2000), kaip kinta apdorojamos informacijos kiekis priklausomai nuo nuotaikos ir kylančių teigiamų/neigiamų prisiminimų (Macke, Worth, cit. pg. Armitae, Conner, Norman, 1999) ir pan.). Dauguma visų šių tyrimų buvo atliekami per socialinės psichologijos prizmę, remiantis socialinėmis situacijomis, autobiografinė atmintimi, asmenine žmonių patirtimi ir jos įtaka įvairiems procesams ir pan. Vis tik pakankamai paviršutiniškai nagrinėjamas pats informacijos apdorojimo stilius — ar egzistuoja bendra tendencija informaciją apdoroti neigiamai arba teigiamai. Tai ir yra vienas pagrindinių mūsų tyrimo tikslų.

Mes nuolatos apdorojame vienokią ar kitokią informaciją, nuolatos vertiname, keičiame savo nuostatas, požiūrius, įkomponuodami naują patyrimą tiek į suvokimą, tiek į atmintį. Vadinasi yra be galo svarbu suvokti, kokių būdu mes tą naują informaciją apdorojame — ar esame linkę naudotis būtent neigiamu stiliumi. Taip pat nemažiau svarbu yra suprasti, kaip mūsų atmintį, o konkrečiau, tai, ką įsimename, ir tai, ką vėliau atgaminame, veikia mūsų naudojamas informacijos apdorojimo stilius, ir, žinoma, kas ir kaip įtakoja teigiamą ar neigiamą informacijos apdorojimo stiliaus pasireiškimą. Žinant tai, kas daro įtaką mūsų atminčiai ir suvokimui, galime tai sąmoningai valdyti, o tokiu būdu sėkmingiau prisitaikyti ir efektyviau sąveikauti su aplinka.

Šiame tyrime mes sieksime nustatyti, ar daliai individų yra būdingas neigiamas informacijos apdorojimo stilius, taip pat koncentruosimės į tai, kaip toks apdorojimo stilius įtakoja emocinę būseną ir ar ši sąveika turi įtakos atminties procesams. Emocinė būsena, afektas ir nuotaika yra bene labiausiai žmogaus kasdienį gyvenimą įtakojantys faktoriai, nuo kurių dažnai priklauso tiek lūkesčiai, tiek nuostatos ir pan. Būtent dėl to emocinė būsena pasirinkta šiame tyrime kaip prielaida neigiamam informacijos apdorojimo stiliui atsirasti (ir atvirkščiai, neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus įtaka formuojantis neigiamai emocinei būsenai). Nemažai tyrimų atlikta siekiant išsiaiškinti nuotaikos įtaką tiek informacijos apdorojimui, tiek atminčiai, tačiau dauguma jų remiasi prielaida apie tai, jog nuotaika įtakoja būtent su tokia nuotaika susijusių atsiminimų iššaukimą (Bower, 1981). Šiuo atveju mes siekiame išsiaiškinti, ar neigiamas informacijos apdorojimas ir emocinė būsena lemia nesąmoningą įsiminimą, o ne su patirtimi susijusias asociacijas.

1. 3. Informacijos apdorojimas

Informacijos apdorojimas — tai jutiminės informacijos atranka, transformavimas, saugojimas ir panaudojimas. Su emocijomis susijęs informacijos apdorojimas vyksta tuomet, kai pirma apdorojama medžiaga turi emocinį turinį. Pagrindas atsirasti dėmesiui atsiranda kuomet sistema apdoroja pirmiausiai teigiamą ar neigiamą atsiradusią informaciją. Pagrindas atminčiai įvyksta tada, kai teigiama ar neigiama informacija išsaugoma ar atgaminama. O pagrindu daryti sprendimus yra dviprasmiškos informacijos interpretavimas kaip daugiau teigiamos ar neigiamos (Beuke, 2002).

Norėdami paaiškinti kaip individas konstruoja savo socialinę realybę, galime kalbėti apie tris pagrindinius procesus: 1) informacijos iš tam tikros situacijos gavimą; 2) informacijos, paremtos jau turimomis žiniomis, priskyrimą tai situacijai ir 3) visos tos informacijos panaudojimą. Visų pirma, žinoma, yra pačios situacijos stimulai, kurie yra viena iš gaunamos informacijos formų ir iš dalies įtakoja situacijos interpretavimą. Antra, tam tikrų stimulų suvokimas priklauso nuo pagrindinių individo turimų žinių, kurias šis toje situacijoje panaudoja. Trečia, turime skirti daug dėmesio procesams, kurie apdirbinėja konkrečius stimulus bei turimas žinias, patyrimą. Net jei duotojoje situacijoje stimulus visuomet išlieka toks pats, egzistuoja didžiuliai individualūs turimų žinių, kurias individai naudoja tokiose situacijose, skirtumai, tokiu būdu ir vykstantys apdorojimo procesai taip pat labai stipriai varijuoja. Pavyzdžiui, vietoj to, kad žmogus remtųsi turimomis žiniomis apie atvirumą ir sąžiningumą, jis remiasi žiniomis apie draugystę (Bless, Fiedler, Strack, 2004).

Informacijos apdorojimo apribojimai. Žmogus geba apdoroti ribotą kiekį informacijos. Tai reiškia, jog neįmanoma apdoroti visos informacijos, reikalingos tam tikros situacijos interpretacijai, per tam skirtą pakankamai trumpą laiko tarpą. Toks apribojimas turi įtakos visoms informacijos apdorojimo stadijoms. Tiek informacijos apdorojimo kiekybės, tiek laiko apribojimai stipriai veikia visus kognityvinius procesus. Individai turi supaprastinti gaunamą informaciją, kad gebėtų tinkamai atreaguoti, tačiau tokio supaprastinimo neužtenka. Supaprastinimas turi būti pakankamai efektyvus, kad atsakas būtų adekvatus tam tikrai situacijai, ypač socialinėje aplinkoje. Informacijos supaprastinimas, kuris sąlygoja klaidingas interpretacijas gali turėti skaudžių pasekmių (o tai savo ruožtu gali tapti pagrindu atsirasti įvairioms psichinėms ligoms) (Robert, Wyer, 1974).

Vis tik žmonės gerai išvystė adaptacinius mechanizmus, leidžiančius efektyviai apdoroti visą gaunamą informaciją. Visų pirma, vietoj to, kad kreiptų dėmesį į visą informaciją, remiasi tik jos dalimi, individai gali atsižvelgti ne į visus situacijos stimulus, taip pat koduodami informaciją gali remtis ne visomis savo žiniomis bei nesaugoti tam tikros nereikalingos informacijos atmintyje. Būtent tam reikalinga informacijos atranka, kuri toli gražu nėra atsitiktinė (Estes, 1976). Pati situacija įtakoja informacijos atsirinkimą, o tai leidžia konstruktyviai ir adaptyviai prisitaikyti prie socialinės aplinkos priklausomai nuo esamo konteksto. Atliekama daug tyrimų siekiant išsiaiškinti kas lemia tai, į kokius stimulus žmogus atkreipia dėmesį ir kas lemia to stimulo interpretavimo pagrindą.

Informacijos apdorojimas ir motyvacija. Informaciją apdoroti gebama pasitelkiant skirtingą resursų kiekį — priklausomai nuo reikalavimų tam tikrai situacijai. Pavyzdžiui, vakarėlyje žmogus gali tuo pat metu klausytis kito žmogaus, galvoti, ką pasakys toliau, ragauti maistą bei pastebėti ateinančius naujus asmenis. Visos šios veiklos naudoja tam tikrus resursus. Žiūrint iš funkcionalistinės pusės, būtų idealu, jei žmogus nesupaprastintų visos ateinančios informacijos, tačiau žmogaus informacijos apdorojimo sistema yra itin adaptyvi. Apdorojamos informacijos kiekis gali nepaprastai svyruoti. Tai priklauso nuo konkrečioje situacijoje reikalingų resursų kiekio. Tai kelia klausimą, kas gi nulemia tą kiekį, arba paprasčiau, kokie kintamieji įtakoja tai, ar individas supaprastins gaunamą informaciją, ar ne. Visų pirma, konkrečioje situacijoje apdorojant informaciją yra svarbu tai, kiek turime laisvų, nepanaudotų resursų, ir kiek resursų naudoja kitos tuo metu atliekamos veiklos. Kuo mažiau atliekama veiklų, tuo didesnė tikimybė, jog naujos informacijos apdorojimas bus „gilesnis“ ir sudėtingesnis. Tai įtakoja motyvacija apdoroti informaciją — tai, į ką mes kreipsime daugiausiai dėmesio. Nenuostabu, jog individų motyvacija apdoroti informaciją bus žymiai

stipresnė, jei tam tikri kognityviniai procesai bus suvokiami kaip svarbūs ar įdomūs, tarkim, jei ta nauja informacija bus tiesiogiai su mumis susijusi. Tokiu atveju į šios informacijos apdorojimą bus sutelkiama žymiai daugiau resursų. Jei kognityvinė sistema tuo metu bus užimta kitomis užduotimis, didelė tikimybė, jog resursai bus nukreipiami būtent nuo kitų veiklų į dominančiąją (Gřy d'Ydewalle, 1985).

Daug socialinio suvokimo modelių informacijos apdorojimo sistemos kiekį ir motyvaciją laiko vienais pagrindinių faktorių, įtakančių kognityvinius procesus. Dažniausiai šie faktoriai tampa pagrindiniais kintamaisiais nuostatas bei suvokimą aiškinančiose teorijose (Bless, Fiedler, Strack, 2004).

Schemas, nuostatos ir lūkesčiai. Schema, kaip jau buvo minėta anksčiau, yra objektų kategoriją apibrėžiančių požymių visuma. Ji ne tik supaprastina suvokimą, bet ir nukreipia mūsų atmintį ir mąstymą. Schemas padeda suvokti ir atsiminti su jomis suderinamą informaciją ir trukdo suvokti nesuderinamą informaciją, o tai itin svarbu efektyviam informacijos apdorojimo procesui. Pirmiausiai mes panaudojame tas schemas, kurios yra lengviausiai prieinamos, tai yra, buvo naudotos pastaruoju metu arba šiaip yra dažniausiai naudojamos. Taigi susidūrę su nauju įvykiu ar žmogumi pirmiausia jam bandome pritaikyti vieną iš savo įprastai naudojamų schemų (Legkauskas, 2008).

Kurti naujas schemas imamės tik tuomet, jei mums svarbios žmogaus ar situacijos savybės turimų schemų pritaikyti neleidžia. Schemas susikuria mūsų sąmonei analizuojant besikartojančias situacijas ir, tol, kol naujų situacijų savybės per daug nesiskiria nuo anksčiau buvusiųjų, schemas užtikrina mąstymo efektyvumą ir ekonomiškumą bei leidžia sutaupyti daug laiko. Tačiau pasikeitus situacijai mes ir toliau iš inercijos bandome taikyti įprastas schemas, o tai mums trukdo teisingai įvertinti naujas situacijas ir priimti teisingus sprendimus.

Kiekvienas žodis kelia tam tikras asociacijas ir tų asociacijų visuma mūsų sąmonėje taip pat sudaro schemą. Suvokime schemų poveikis pasireiškia tuo, kad tikrindami jose užfiksuotus spėjimus, žmonės yra linkę ieškoti patvirtinančių, o ne paneigiančių faktų. Spėjimus paneigiantys faktai ignoruojami arba atskiriami. Dviprasmiški faktai interpretuojami, kaip patvirtinantys spėjimus.

Jei žmogui svarbus objektas yra minimas tam tikros svarbios schemos kontekste, dažnai pradeda veikti vadinamas *užuominos efektas* — sąmonėje objektas priskiriamas schemai, nesvarbu, ar girdimi faktai leidžia tokį priskyrimą atlikti. Apdorojant informaciją dažnai pasireiškia ir *nuotaikos efektas* — mes lengviau atkreipiame dėmesį, priskiriame schemoms ir atsimename tą informaciją, kuri atitinka tuo metu esančią nuotaiką. Schema tampa **nuostata** tuomet, kai prie objektą apibūdinančių požymių pridedamas vienoks ar kitoks

tos požymių visumos vertinimas. Taigi nuostata turi du komponentus: kognityvų, kuri sudaro nuostatos objekto schema, ir emocijų, kuri sudaro to objekto įvertinimas mūsų poreikių atžvilgiu.

Nuostatos turi kelis skirtingus šaltinius. Jas gali suformuoti mūsų tiesioginė patirtis ir savo elgesio stebėjimas. Ryšys tarp nuostatų ir elgesio yra dvipusis. Iš tikrųjų elgesys paprastai daro stipresnę įtaką nuostatoms, nei nuostatos — elgesiui. Elgesys gali tiek formuoti nuostatas, tiek jas keisti.

Schema tampa **lūkesčiu** tuomet, kai prie žmogų ar kitokį objektą apibūdinančios požymių visumos ir jos vertinimo pridedama vienokia ar kitokia prognozė. Lūkesčiai lemia interpretacijas, o šios lemia emocines ir veiksmines reakcijas, atsakus (Legkauskas, 2008).

1. 4. Informacijos apdorojimo teorijos

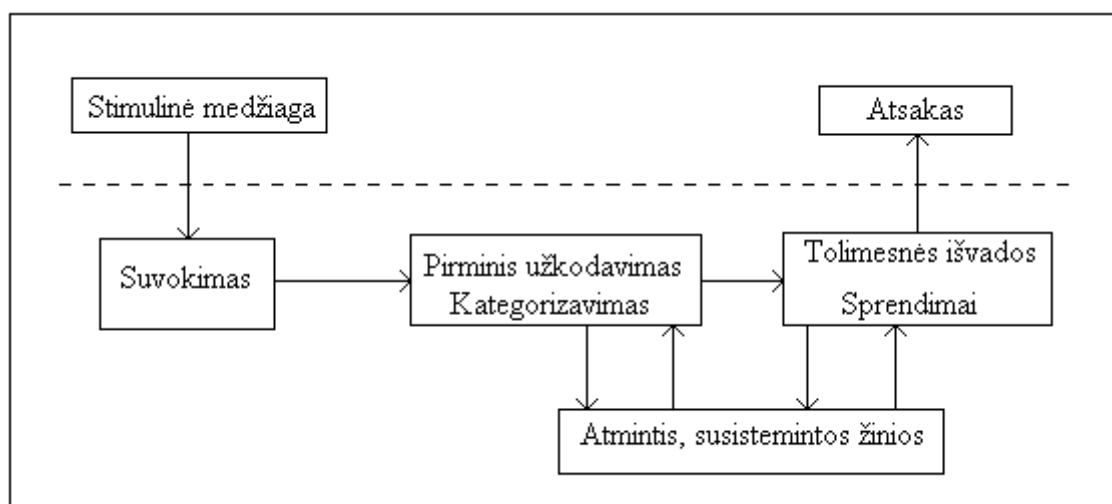
Informacijos apdorojimo modeliai, būdingi žmonėms su nerimu ar depresija, remiasi Becko kognityviniu depresijos modeliu, o dauguma tyrimų atliekami tikrinant įvairius šios teorijos aspektus. Aiškinant neigiamos informacijos apdorojimo principus taip pat remiamasi teoriniais Becko teorijos postulatais. Tinkamiausia teorijos aspektas šiuo atveju yra Becko iškelta schemas sąvoka. Schema — tai hipotetinė kognityvinė struktūra, sisteminanti tam tikrą informaciją apie pasaulį bei jo suvokimą ir įtakojanti dėmesį, sprendimus ir atmintį. Kai kurios schemas yra būdingos absoliučiai visiems žmonėms, tuo tarpu kai kurias išvysto ne visi ar tik kai kurie. Remiantis **Becku** (1979), depresiški individai yra susidarę schemas, kurios sužadina neigiamą informaciją. Tokios neigiamos schemas gali būti suformuotos dar vaikystėje, tačiau sužadinamos tik esant tam tikroms aplinkybėms. Taip pat remiantis šia schemas teorija, depresija ar nerimas įtakoja kognicijas labai panašiu būdu — t.y., aktyvuodamos tam tikras schemas. Tokiu atveju, nors schema nerimo ir depresijos atveju yra skirtinga, abejais atvejais bus būdingos neigiamos tendencijos atmintyje, dėmesyje ir sprendimuose (Williams et al., 1988).

Kita taip pat labai svarbi teorija — tinklo teorija, pasiūlyta **Bowerio** (1981). Remiantis šia teorija, atminties reprezentacijos gali būti suvokiamos kaip tam tikri „mazgai“ esančiame atminties tinkle. Ryšiai tarp skirtingų „mazgų“ (reprezentacijų) gali būti tvirti arba silpni, o tuo pat metu sužadinamų mazgų aktyvacija tuos ryšius tarp jų stiprina. Aktyvacija vieno mazgo tinkle plinta į šalia esančius mazgus ir tokiu būdu jie yra lengviau aktyvuojami vėlesnių stimulų. Boweris taip pat postulavo „depresiškos nuotaikos“ ir „nerimastingos

nuotaikos“ mazgus tinkle. Kadangi depresiškos nuotaikos aktyvacija greičiausiai pasireikš kartu su praradimo reprezentacijos aktyvacija, tarp šių reprezentacijų greičiausiai atsiras stiprios asociacijos. Taigi depresiška nuotaika tokiu atveju aktyvuotų praradimo reprezentaciją. Tai reiškia, kad su išoriniu praradimu susijusi tam tikra informacija tikėtinai būtų iššaukta bei iš naujo aktyvuota (atsiminta) kuomet būtų suaktyvinti depresijos „mazgai“. Panašiai ir depresijos „mazgo“ suaktyvinimas dėl tam tikros nebūtinai tiesioginės, o gal būt tik dviprasmiškos informacijos, palengvintų su praradimu susijusios reprezentacijos suaktyvinimą. Nerimo ir depresijos „mazgai“ veikia kognityvinius procesus pagal tą patį mechanizmą, gali maryti prielaidas apie tai, jog tiek depresija, tiek ir nerimas gali turėti tam tikrus specifinius efektus, bet daryti įtaką tiek dėmesiui ir atminčiai, tiek sprendimams (Bower, 1981). Taigi Becko schema ir Bowerio tinklo teorija yra labai panašios ir gali būti laikomos skirtingais tos pačios idėjos aiškinimo būdais. Jos tokios panašios, jog galėtų būti integruotos į tos pačios teorijos rėmus. **Horowitzas** (1997) iškėlė teoriją, pagal kurią schema yra stipriai susijusių reprezentacijų tinklas.

1. 5. Informacijos apdorojimo eiga

Kaip jau minėjome anksčiau, norėdami paaiškinti, kaip individas konstruoja savo suvokimą, turime išsiaiškinti pagrindinius informacijos apdorojimo procesus. Aiškumo dėlei toliau pateikiame schemą, kurioje atsispindi informacijos apdorojimo mechanizmas.



1 pav. Informacijos apdorojimo schema (Bless, Fiedler, Strack, 2004).

1. 5. 1. Suvokimas ir dėmesys

Žmogus negali apdoroti visų sensorinę sistemą pasiekiančių stimulų net besiremdamas stipriais supaprastinimo procesais. Dėl to turi atsirinkti, kurie stimulai bus toliau apdorojami. Tam tikslui individas geba nukreipti dėmesį į tam tikrus situacijos aspektus, o kitus atkirti nuo tolimesnės analizės ir neskirti jiems daug resursų. Tai yra svarbus mechanizmas siekiant produktyviai apdoroti informaciją.

Kas įtakoja dėmesį. Žmogaus dėmesį patraukia ryškiausi ar svarbiausi stimulai. Tačiau tai remiasi ne paties stimulo reikšmingumu, tačiau kontekstu, kuris ir sukelia tą svarbumą tam tikroje situacijoje. Tas pats stimulus gali skirtis įvairiais būdais. Visų pirma, jis gali skirtis pagal situacijos kontekstą, antra, jis gali būti svarbus atsižvelgiant į individualias pagrindines turimas žinias ir asmens lūkesčius tam tikroje situacijoje, galiausiai, gali priklausyti nuo ryšio tarp to stimulo ir asmens tikslingo veikimo, kuris ir įtakoja tolimesnį apdorojimą (Fiske, Taylor, 1991; cit. pg. Bless, Fiedler, Strack, 2004).

Norint suvokti situaciją, kaip jau minėta anksčiau, individas turi susieti tos situacijos keliamus stimulus su pagrindinėmis savo žiniomis. Dažniausiai tas stimulus, kuris neatitinka turimų žinių ir lūkesčių tampa labiausiai išsiskiriantis ir jį atkreipiama daugiau dėmesio nei į tą stimulą, kuris sutampa su individo turimomis socialinėmis žiniomis, bendru pažinimu. Dėmesio mechanizmas yra itin adaptyvus dėl savo gebėjimo sufokusuoti asmens dėmesį į tuos aspektus, kurie yra nauji žmogaus turimų žinių, socialinio pažinimo kontekste. Tai, žinoma, ne visada yra gerai — tarkim tokioje situacijoje, kai vairuojant mašiną vairuotojo dėmesį patraukia kitoje gatvės pusėje įvykęs neįprastas įvykis ir vairuotojas susifokusuoja būtent ties juo, išskyla galimybė padaryti avariją.

Dėmesį patraukia nebūtinai tas stimulus, kuris yra neįprasčiausias ar kuris neatitinka turimos patirties. Taip pat jis gali kilti dėl ryšio tarp paties stimulo ir suvokiančiojo tikslų. Pavyzdžiui, jei žmogus alkanas, jo dėmesį atėjus į vakarėlį greičiausiai pirma patrauks maistas. Kadangi tikslai gali labai įvairuoti, praktiškai kiekvienas stimulus gali patraukti skirtingų individų dėmesį. Taigi asmeniškai svarbūs individui objektai, pritraukia jo dėmesio daugiau nei kitų žmonių.

Apibendrinant galima išskirti du dėmesio atsiradimo būdus — pirma, dėmesys gali atsirasti automatiškai dėl stimulų skirtingumo ir situacijos konteksto ar individo turimų žinių, patyrimo ir antra, žmogus gali aktyviai ir tikslingai nukreipti savo dėmesį į tam tikrus stimulus, jei šie tuo metu sutampa su jo keliamais tikslais.

1. 5. 2. Užkodavimas ir interpretacija

Kai individas atpažįsta tam tikrą stimulą ir atkreipia į jį dėmesį, kitas žingsnis yra gautos informacijos užkodavimas ir interpretacija, t.y., prasmės stimului suteikimas. Užkodavimas vyksta susiejant naują stimulą su jau turimomis žiniomis, kitaip tariant, integruojant į patirtį. Naujasis stimulus įtraukiamas į tam tikrą reikšmę turinčią kategoriją. Kategorija šiuo atveju reiškia elementarių žinių struktūrą, atitinkančią tam tikrą klasę ar objektus. Identifikuojant stimulą kaip priklausantį tam tikrai kategorijai leidžia suvokiančiajam atpažinti daugiau informacijos nei iš tiesų yra pateikiama.

Žmogus nuolat kategorizuoja ne tik objektus, bet taip pat ir žmones ar elgesį. Elgesys taip pat kategorizuojamas pagal tokius pačius principus, o pirminės turimos žinios įtakoja tolimesnį informacijos apie tokį elgesį saugojimą, atgaminimą bei sprendimų bei išvadų darymo procesus. Taip pat turima informacija panaudojama ir naujos užkodavimui, pavyzdžiui, jei tam tikras elgesys pagal turimas žinias suvokiamas kaip agresija, tai ši informacija panaudojama ir užkoduojant tokį naują stimulą. Būtent taip susidarome stereotipus apie tam tikrus žmones ir jų elgesį. Dviprasmiškas elgesys interpretuojamas kaip mažiau pageidaujamas jei suvokiantysis daugiau yra linkęs laikytis neigiamo, o ne teigiamo stereotipo.

Daugumoje atvejų konkrečią medžiagą galime priskirti keletui kategorijų, kurios gali turėti visiškai skirtingas reikšmes, o to rezultatas yra tai, jog tokius pačius stimulus, medžiagą, galime interpretuoti labai skirtingai. Kad stimulus būtų priskiriamas tam tikrai kategorijai, kategorija turi būti tinkama ir prieinama (Higgins, 1996). Tinkamumas sprendžiamas pagal tai, ar kategorija gali būti naudojama suteikiant prasmę specifiniam stimului. Pavyzdžiui, jei turimos žinios pateikia keletą kategorijų tam pačiam elgesiui apibūdinti — „atletiškas“ ir „šmaikštus“, tokiu atveju būtų sunku suteikti tokiam elgesiui prasmę. Prieinamumas reiškia tai, kaip lengvai turimos žinios gali būti pasiektos. Kai kuri informacija prisimenama greitai, kitai atgaminti prireikia nemažai laiko ir apdorojimo. Reikia pabrėžti ir tai, jog prieinamumas yra nepriklausomas nuo tinkamumo. Galima atvejais, jog mažiau tinkama kategorija, tuo geriau ji yra prieinama ir tokiu atveju užkoduojant informaciją bus naudojamas tinkamumo, o ne prieinamumo kriterijus.

Kalbant apie informacijos prieinamumą galime išskirti kelis dalykus: naujumą ir dažnumą. Taigi pirma, žinios, kurios buvo pastaruoju metu naudotos, greičiausiai bus panaudotos ir vėl, kitaip nei seniai nenaudotos žinios. Kaip pavyzdį galime pateikti tokį sakinį: „kažkas padėjo draugui sukčiauti per egzaminą“. Jei individas dažniau galvoja apie sąžiningumą ir nesąžiningumą, toks elgesys greičiausiai bus interpretuojamas kaip

nesąžiningas. Lygiai taip pat ir su dažnumu: jei nesąžiningumo-sąžiningumo kategorija bus naudota dažnai, greičiausiai tokioje situacijoje elgesys bus interpretuojamas kaip nesąžiningas (visa tai galime perversi ir į kitą kategoriją, pvz., draugas-priešas).

1. 5. 3. Saugojimas ir atgaminimas

Kuomet į stimulą atkreipiamas dėmesys ir jis yra užkoduojamas, vyksta tolimesni kognityviniai procesai — saugojimas bei, kuomet reikia, atgaminimas. Žmogus gali pasinaudoti turima informacija ne tik tuoj pat, tačiau ir vėlesnėse situacijose. Kuo daugiau žmogus galvoja apie tam tikrus dalykus, tuo didesnė tikimybė jog jie bus išsaugoti atmintyje. Kitas dalykas, žmogus dažniausiai nesaugo „plikos informacijos“ apie faktinį stimulą, o tai, kaip jis tą stimulą yra užkodavęs. Tai leidžia supaprastinti visą informacijos apdorojimo procesą fokusuojantis ties jau užkoduota, o ne neapdorota informacija.

Jei pirminis užkodavimas buvo įtakotas spaudimo priklausiusio nuo situacijos, tokio spaudimo pasekmės bus perkeliamos ir į kitas situacijas, net jei jos ir skirsis nuo pirmosios. Panašiai ir pirminiai sprendimai, o ne pati pirminė informacija, stimulus, gali įtakoti tolimesnius sprendimus kitose situacijose.

Informacija saugoma taip, kad prireikus būtų kuo greičiau atgaminta. Taigi informacijos saugojimas priklauso nuo asmens tikslų ir pirminių žinių, patirties, kurios įtakoja kodavimo ir saugojimo procesus.

1. 5. 4. Tolimesni procesai, išvadų darymas ir sprendimai

Norint tinkamai reaguoti į aplinką, žmogui neužtenka turėti pakankamai žinių bei apdoroti informaciją, socialiniame pasaulyje jis turi formuoti tam tikras išvadas, daryti sprendimus bei suformuoti tam tikras nuostatas. Atskirti visus šiuos dalykus tarpusavyje yra pakankamai nelengva, kadangi jie yra panašūs. Vienas dalykas, kuris yra bendras jiems visiems — konstrukcinės savybės.

Bendrai, išvados taip pat gali būti traktuojamos kaip tam tikri išankstine nuomone pagrįsti sprendimai, kurie dažnai laikomi informacijos apdorojimo galutiniu produktu. Tokie išankstine nuomone grindžiami sprendimai labai mažai skiriasi nuo paprastų sprendimų, o kai kurie tyrėjai jų visai neskiria. Vienas svarbiausių jų skirtumų yra tas, jog išankstine nuomone pagrįsti sprendimai atspindi tai, kad individo išankstine nuomone pagrįsto sprendimo taikinys atsiranda tarsi tam tikrame kontinuumo ar dimensijoje: pavyzdžiui, politikas smerkiamas kaip

daugiau ar mažiau patikimas, tam tikram produktui teikiama pirmenybė, o kitas ignoruojamas ir pan. Sprendimai savo ruožtu skiriasi nuo išankstine nuomone pagrįstų sprendimų tuo, jog čia individas pasirenka iš kelių galimybių, ir tos galimybės gali tarpusavy būti net nepanašios (pvz., galime rinktis ar norime eiti į kina, ar suvalgyti sriubos, naršyti ir internete ir pan.). Toks skirtumas tarp šių dviejų sprendimų būdų gali būti sumažintas jei darysime prielaidą apie tai, jog išankstiniu nusistatymu paremti sprendimai gali būti daromi atsirenkant iš kelių skirtingų alternatyvų ir kartu atkreipiant dėmesį į tam tikrus neryškius aspektus (pvz., labai patikimas ir visiškai nepatikimas politikas).

1. 5. 5. Atsakas

Žmonės tokiose pačiose situacijose gali pasielgti visiškai skirtingai. Kalbant apie socialinius santykius, asmuo gali savo sprendimus pateikti tiesiai kitam žmogui. Toks santykis, kuomet siekiama išsiaiškinti kaip kitas žmogus suvokia ir interpretuoja aplinką yra labai svarbus. Tai įtakoja žmonių tarpusavio santykius, o kartu kiekvienas individualiai gauna atgalinį ryšį, kuris padeda susikurti savęs realesnį vaizdą. Sprendimai, kuriuos žmogus daro viduje, mintyse, tampa pagrindu visam elgesiui atsirasti. Kadangi esame socialinės būtybės, dauguma sprendimų priklauso ir nuo priimtų socialinių normų — o jų įtaka pasireiškiančiam elgesiui ir galimoms vidinėms interpretacijoms gali būti visiškai skirtinga (pavyzdžiui, m neišreikšti tam tikrų minčių ir pasilikti tam tikras interpretacijas tik sau, jei tai neatitinka tam tikrų nustatytų normų).

1. 6. Informacijos apdorojimas ir individualūs skirtumai

Informacijos apdorojimas — tai paradigma, kuri kognityvinės psichologijos yra vystoma nuo 1940 metų. Ja siekiama paaiškinti žmogaus mąstymą daugiausiai per kibernetines ar suskaičiuojamąsias metaforas (pvz., žmogaus smegenys prilyginamos tam tikrai programai, o protas — programinei įrangai). Bendriau kalbant, informacijos apdorojimas priskiriamas tokiems psichologiniams mechanizmom, kurių pagalba žmogus suvokia, užkoduoja, atkoduoja, išmoksta, išsaugo bei atgamina informaciją. Kalbant dar paprasčiau, tai yra tai, kaip mes jaučiame suvokiamą ir simbolinį pasaulį aplink save.

Nors pagrindiniai informacijos apdorojimo aspektai yra bendri visiems žmonėms, vis tik kiekvienas mūsų skiriamės pagal taip, kaip suvokiame informaciją. Psichologai mėgina susieti specifinius elgesio, minčių ir emocionalumo modelius su skirtingais informacijos

apdoravimo aspektais ir modalumais. Individualūs skirtumai paaiškina išryškina nepastovumus, o ne panašumus tarp žmonių arba kitaip tariant, psichologines priežastis dėl ko informacijos apdorojimas taip skiriasi tarp individų.

Afektas — nesvarbu, ar trumpalaikė ir tam tikro objekto paremta emocija, ar trunkanti ilgai, su objektu nesusijusi nuotaika — ir kognicija yra įtakojami individualių skirtumų. Pavyzdžiui, informacijos apdorojimas esant teigiamam ir esant neigiamam afektui ypatingai skiriasi.

Žmonės skiriasi savo polinkiu ir tikimybe patirti tiek teigiamus, tiek ir neigiamus afektus (Watson, Tellegen, 1985). Kai kurie individai labiau linkę būti laimingi ir džiugūs, tuo tarpu kiti atrodo liūdni ir daugiausiai laiko pesimistiškai nepriklausomai nuo situacijos. Šie du skirtingi žmonių tipai taip pat skirsis ir pagal informacijos apdorojimo modelį — vienas gali interpretuoti situaciją kaip teigiamą, kai tuo tarpu kitas tokią pat situaciją įvertintų neigiamai.

Individualūs skirtumai stabiliose asmenybės savybėse įtakoja žmonių elgesio modelį, mintis ir emocijas. Pvz., neurotiškumas turi daug įtakos žmogaus polinkiui patirti neigiamus afektus, tuo tarpu ekstravertiški žmonės patiria daugiau teigiamų (Costa, McCrae, 1992).

Ryšys tarp individualių savybių bei informacijos apdorojimo stiliaus yra sudėtingas. Įvertinimo teorija, kuri šiuo metu yra viena populiariausių aiškinant stresą, postuluoja, jog emocijos yra daugiausia individo 1) įvykio ar 2) gebėjimo susidoroti su ta situacija interpretavimo funkcija. Taigi kalbant apie stresą, jis yra daugiausiai įtakojamas paties individo subjektyvių situacijos vertinimų nei pačios situacijos. Tai paaiškina kodėl kai kurie individai patiria stiprų stresą tose situacijose, kurios yra malonios kitiems (Lazarus, 1999).

1.7. Praimingas

Schemas, scenarijai bei kitos žinių struktūros leidžia paprasčiau ir greičiau daryti įvairius sprendimus skirtingose situacijose. Schemas reflektuoja pagrįstas žinias apie supantį pasaulį, dėl to greitas sprendimų darymas remiantis jomis dažniausiu atveju bus teisingas. Vis tik taip pat galimos neapgalvotos, neteisingos išvados, kurios iššaukia neracionalius sprendimus išankstines nuostatas. Žiūrint psichologiškai, sprendimų kylančių iš schemų pavojus slypi tame, jog mus suopa pakankamai daug įvairios informacijos, dėl ko gali būti ne viena tinkama schema ar žinių sistema, leidžianti tą patį dalyką interpretuoti skirtingais būdais. Priklausomai nuo to, kuri kategorija aktyvuojama, atsiranda ir skirtingos to paties dalyko interpretacijos galimybė. Visa atmintyje saugoma informacija gali itin skirtis savo prieinamumu tam tikru momentu, priklausomai nuo jos naujumo, naudojimo dažnumo, smulkmeniškumo ir nesuderinamų, tačiau tinkamų žinių struktūrų prieinamumu.

Svarbu išsiaiškinti kokia informacija yra greičiausiai iššaukiama. Dėmesio tyrimų metu išsiaiškinta, jog teigiamas afektinės reakcijos į juodus ir baltus veidus ryšys įtakoja tolimesnį teigiamo ar neigiamo žodžio suvokimą. Būtent junglumas o ne kiti semantiniai juodo ir balto kategorijos aspektai yra svarbus atskiriant „gerą“ žodį nuo „blogą“. Nustatyta jog įvertinantis praimingas atliekamas itin greitai ir efektyviai kadangi stimulo įvertinimas yra vienas pirmųjų informacijos aspektų, kuris yra atpažįstamas suvokiant patį stimulą (Zajonc, 1984).

Įvertinantis praimingas yra paradigma, pagal kurią kiekvieno bandymo metu vienas šalia kito yra pateikiami du stimulai (vienas jų pirmasis, praimingo, o sekantis paties objekto). Suderintų bandymų metu abu stimulai yra vienodo valentingumo — t.y. arba abu teigiami, arba neigiami, o jei atliekamas tyrimas nederinant, renkama priešingo valentingumo stimulus. Tokių bandymų rezultatai parodė, jog atsakas į objektą (t.y., sprendžiant ar jis teigiamas, ar neigiamas) atliekamas greičiau suderintų bandymų atveju. Įvertinantis praimingas veiksmingas esant net labai trumpam stimulo pateikimo laikui — iki 100 ms, ir net žemiau suvokimo ribos, taigi to kontroliuoti sąmoningai yra neįmanoma.

Nuotaikos tyrimuose, kuomet naudojami emocijas žadinantys filmukai arba siekiant tiriamiesiems sukelti tam tikras emocines būsenas naudojama hipnozė, praimingas yra dar abstraktesnis ir nutolęs nuo tam tikro specifinio stimulo (Bower, 1981). Nustatyta, jog gera nuotaika turi įtakos darant pozityvesnius sprendimus, nei esant blogos nuotaikos.

Kiti eksperimentai naudojo praimingą siekdami parodyti labiau apribotų reikšminių kategorijų įtaką. Tai vadinama semantiniu praimingu. Tokio praimingo tyrimą atliko Dovidio, Evans ir Tyler (1986), kurie naudojo tokias žodžių poras kaip juoda-muzikalu, balta-ambicinga ir balta-muzikalu, juoda-ambicinga. Tiriamųjų užduotis buvo atlikti paprastus sprendimus apie žodžių poras (pavyzdžiui, ar objekto ypatybė gali būti priskiriama praimingo žodžio kategorijai). Stereotipines reikšmes turinčios poros buvo atpažįstamos ir sprendimai atliekami daug greičiau nei tose porose, kuriose tam tikros savybių suderinti nebuvo galima. Reikia pabrėžti, kad buvo lyginamos ne teigiamos-neigiamos žodžių savybės, o semantiniai panašumai ir nesuderinami žodžiai.

Dar vienas tipas, kurį norėtume aptarti, yra procedūrinis praimingas. Remiantis šia paradigma, tai, kas laikoma praimingu, nėra tam tikro koncepto valentingumo prasmė, o ryšiai tarp skirtingų konceptų ar protinės veiklos, taikomos atliekant tam tikras užduotis. Pavyzdžiui jei studentė nuolatos naudoja tą patį metodą sprendama aritmetinį uždavinį, greičiausiai tą patį metodą ji naudos ir kitose užduotyse net jei joms išspręsti būtų galima panaudoti ir paprastesnius būdus.

Mūsų darbe itin svarbu paminėti tai, jog praimingo stimulu gali būti ir emocinė būseną, kuomet neegzistuoja kiti aspektai, tokie kaip verbalinė raiška.

Galima būtų kalbėti ir apie kitokio tipo praimingo tyrimus, pvz., analogijų praimingo (Gilovtch 1981 metais atlikti eksperimentai), veiksmų praimingo (Bargh, Chen ir Burrows 1996 metais atlikti tyrimai) ir pan., tačiau mūsų darbe tai nėra svarbu, todėl plačiau jų neaptarsime.

1. 8. Nuotaika ir atmintis

Afekto, emocijos ir nuotaikos sąvokos dažnai yra naudojamos kaip sinonimai, tačiau iš tiesų jos skiriasi. Šiuo atveju mes remsimės Bower ir Forgas, kurie teigė, jog afektas yra daugiau bendresnis terminas, kuriame susijungia tiek emocijos, tiek nuotaikos (Forgas, 1995). Tuo tarpu emocija apibūdinama daugiau kaip reakcija ar net itin stiprus atsakas į tam tikrą stimulą. Nuotaika vertinama kaip švelnesnis ir ilgiau trunkantis patyrimas, kurio intensyvumas yra žymiai mažesnis. Nuotaika taip pat ne tokia specifinė ir bendresnė būseną (Dalglish, Power, 1999).

1. 8. 1. Nuotaiką atitinkanti atmintis

Sutampantis su nuotaika informacijos apdorojimas būdingas tuomet, kai tam tikra medžiaga atrankiniu būdu yra užkoduojama ar atgaminama kuomet individai yra tam tikros nuotaikos ir ta nuotaika atitinka naujos medžiagos afektą. Taigi jei individas yra geros nuotaikos, jis užkoduos ar atgamins daugiau tokią informaciją kuri taip pat bus afektyviai teigiama nei tokiu atveju jei ta informacija bus liūdna ar afektyviai neigiama. Nuotaiką atitinkantis apdorojimas gali būti skirstomas į užkodavimą, mokymąsi ir atgaminimą.

Esant nuotaiką atitinkančiam užkodavimui nauja medžiaga yra išmokstama geriau dėl afektyvaus tos medžiagos fono, kuris atitinka individo nuotaiką tuo metu. Tuo tarpu nuotaiką atitinkantis atgaminimas nėra taip lengvai nustatomas. Jis apibrėžiamas kaip padidėjęs atsakas atsiminti medžiagą kuri turi panašų afektinį foną kaip ir tuo metu vyraujanti nuotaika (Blaney, 1986).

Reikia paminėti ir tai, jog su nuotaika ir atmintimi susiję aspektai yra būdingi praktiškai tiriant visas nuotaikas, taip pat ir esant įvairioms depresijų formoms. Su nuotaika sutampantis atsiminimas atsiranda tuomet, kai atkreipia daugiau dėmesio į tokią informaciją, kuri sutampa su jų nuotaika (Perrig, 1988). Nors užkodavimas veikia stipriau nei atgaminimas

ir yra ko gero dominuojantis faktorius tiriant nuo nuotaikos priklausančios atminties ypatumus, yra nenuginčijamų įrodymų ir apie tokios informacijos atgaminimą esant tam tikrai nuotaikai.

1. 8. 2. Nuo nuotaikos priklausanti atmintis

Tokia atmintis pasireiškia tuomet, kai didesnė tikimybė yra atsiminti tokią informaciją, kuri buvo išiminta esant tam tikrai emocinei būsenai. Taigi jei individas girdėjo kokią nors istoriją kai buvo liūdnos nuotaikos, pavyzdžiui, būdamas laidotuvėse, ta pati istorija greičiausiai bus atsiminta kuomet žmogus ir vėl bus panašios emocinės būsenos. Nuo nuotaikos priklausanti atmintis bei su nuotaika sutampantis atsiminimas skiriasi tuo, jog pirmu atveju ryšys susiformuoja tarp nuotaikos nuoseklumo užkoduojant ir atgaminant informaciją, o antruoju atveju ryšys yra tarp tam tikros medžiagos ir konkrečios nuotaikos.

1. 8. 3. Nuotaiką ir atmintį aiškinančios teorijos

Visos aiškinamosios teorijos fokusuojasi ties depresiškos ar kitokių emocinių būsenų įtaka atminčiai, į tai, kaip nerimas įtakoja kognityvinius procesus arba apskritai į tam tikras kognityvines tendencijas. Toliau trumpai aptarsime kelias pagrindines teorines perspektyvas: asociacinio tinklo, schemas, motyvacinę teoriją ir kt.

1. 8. 3. 1. Asociacinio tinklo teorija

Tai teorija, kurią esame aprašę šiame darbe jau anksčiau, todėl dabar aptarsime tik tuos aspektus, kurie susiję būtent su emocine būseną ir atmintimi. Taigi remiantis šia teorija (Bower, 1981), emocinės būsenos yra fiksuojamos kaip tam tikri „mazgai“ mūsų semantinėje atmintyje, o specifinės emocinės būsenos, tokios kaip depresija, džiaugsmas ar nerimas, fiksuojamos specifiniu „mazgu“ ar tam tikru vienetu, į kurį įtraukiami ir kiti su ta emocija susiję faktoriai. Maždaug 6 pagrindinės emocijos yra mūsų smegenyse biologiškai „užprogramuotos“. Jos gali būti sužadintos įvairių įvykių ir tampa priežastimi tokiam suaktyvinimui skliti toliau. Sužadinus emociją, signalas plinta į įvairiausių kanalus, kurie yra susiję su šia emocija. Tokie emociniai „mazgai“ gali būti aktyvuojami įvairių stimulų, pvz., fiziologinės būsenos arba verbalinio stimulo, o tuomet kai pasiekiamas sužadavimo

slenkstis, emocinis signalas sužadina kitus „mazgus“, kurie atsakingi už automatišką sužadimą ir tai emocijai būdingo emocinio elgesio iššaukimą (Bower, 1981).

1. 8. 3. 2. Schemos teorija

Apie tai taip pat buvo nemažai kalbėta anksčiau, taigi vėlgi apsiribosime trumpa apžvalga.

Yra manoma, kad liūdniems ar depresiškiems žmonėms būdinga depresinė schema, kuri atrankos būdu sistemina informaciją ir skatina atgaminti su tokia nuotaika susijusius prisiminimus. Neigiamos schemos idėja keliama kognityvinių depresijos teorijų, o Beck (1979) teigia, jog depresija yra sukeliama specifinių stresorių, kurie ir aktyvuoja tokias vyraujančias schemas. Autorius taip pat teigia, jog depresija yra susijusi su dėmesiu ir atmintimi, nukreiptais į afektyviai neigiamą informaciją, tokiu būdu nuolat naudojamas tas pats pagrindas apdorojant naujus stimulus. Hedlung ir Rude (1995) atlikti tyrimai parodė, jog depresiškos schemos būdingos depresiškiems žmonėms įtakoja didesnę neigiamų stimulų atpažinimą ir tendenciją neigiamai interpretuoti naujus stimulus.

1. 8. 3. 3. Resursų pasiskirstymo modelis ir kognityvinės interferencijos teorija

Ellis ir Ashbrook (1988) modelis pagrįstas dėmesio ir kognityvinės interferencijos konceptais. Remiantis šiuo modeliu, neigiamos nuotaikos ar kitos emocinės būsenos sukėlimas sumažina tikimybę, kad asmuo skirs dėmesio resursus tam tikroms atminties užduotims. Tai nutinka todėl, kad emocinė būseną įtakoja nereikalingų minčių antplūdis, kuris nukreipia nuo svarbiausių kognityvinių veiklų, svarbių atsiminimui (Kliegel, Jaeger, 2005). Modelio autoriai iškėlė keletą idėjų: visų pirma, kad depresiški žmonės daugiau dėmesio atkreipia į nesvarbias savybes ir antra, kad tokie žmonės linkę daugiau galvoti apie savo nuotaiką (Davidson, Scherer, Goldsmith, 2003), o tai sumažina atsiminimui būtinų resursų nukreipimą tinkama linkme.

Tai vienas pagrindinių modelių, tiriant nuotaikos įtaką atminčiai, kadangi jis fokusuojasi ties dėmesio ir kognityvinės interferencijos procesais, kurie sudaro pagrindą nuotaikos-atminties sąveikai.

1. 8. 3. 4. Motyvacinė teorija

Kitas depresijos įtaką atminčiai aiškinantis modelis remiasi motyvacija. Depresiškas žmogus gali paprasčiausiai būti mažiau suinteresuotas gerai atlikti tam tikras užduotis. Čia teigiama, jog tokie žmonės gali atlikti užduotis, tačiau jie nėra motyvuoti tai daryti. Vis tik nustatyta, jog negalima remtis vien motyvacija, kadangi tai būtų nevisapusiška ir netikslu.

1. 8. 3. 5. Sužadavimo teorija

Kelios suvokimo ir emocijų teorijos išskėlė idėjas apie sužadavimo svarbą. Clark, Milberg ir Erber (1988) teigė, jog sužadavimas gali sietis ir iššaukti atmintyje esančią informaciją su panašiu sužadavimo lygiu. Vis tik nėra pilnai aišku, kokį vaidmenį sužadavimas turi atsiminimui, kyla abejonių dėl jo efektyvumo tikrumo ir dėl bendro, kaip faktoriaus nuo kurio gali priklausyti nuotaikos-atminties tyrimų rezultatai, svarbumo (Kliegel, Jaeger, 2005).

1. 8. 4. Autobiografinė atmintis ir emocijos: tyrimai

Autobiografinė atmintis buvo ilgai laikoma vienu iš pagrindinių faktorių emocinių sutrikimų atsiradimui (Williams, 1992). Tačiau tai patikrinti yra ypatingai sudėtinga, kadangi sunku nustatyti, ar atgaminami atsiminimai turi būti aiškinami remiantis pačiu atgaminimo procesu, ar tikrais gyvenimo istorijų skirtumais, įvykiais (Blaney, 1986). Turbūt dėl šios priežasties yra pakankamai mažai natūraliai atsirandančios nuotaikos ir jos ryšio su tam tikrų atsiminimų atgaminimu tyrimų.

Norėdami nustatyti emocijos ir laisvai atgaminamų prisiminimų ryšį, tyrėjai matavo laiką, kurio reikia atgaminti teigiamus ir neigiamus prisiminimus. Rezultatai ne visada, tačiau daugumoje parėmė nuotaikos kongruentinę hipotezę. Williams ir Scott (1985) nustatė, jog depresija sergantys individai užtruko daug ilgiau mėgindami prisiminti teigiamus prisiminimus, nei tai darė nesergantys. Panašiai ir MacLeod, Anderson ir Davies (1994) nustatė, jog savo afekto teigiamas ar neigiamas vertinimas lėmė autobiografinės atminties atgaminimo greičio skirtumus priklausomai nuo to, ar tai buvo teigiamų ar neigiamų afektų sąrašas (MacLeod, Anderson, Davies, 1994). Tačiau rasta ir kitokių duomenų — Kuyen ir Dalgleish (1995) nustatė, kad depresiški individai savo teigiamų ar neigiamų gyvenimo įvykių atgaminimo greitumu visiškai nesiskyrė nuo nedepresiškų. Atlikta nemažai ir kitų tyrimų, kurių rezultatai pakankamai panašūs — nustatyta, jog esama emocinė būseną, o ne gyvenimo

įvykiai įtakoja daugiau neigiamų atsiminimų atgaminimą esant depresijai (Kuyken, Dalgleish, 1998).

1. 8. 5. Neautobiografinė atmintis ir emocijos: tyrimai

Laboratorijose atliekami tyrimai turi savų trūkumų ir savų pliusų. Didžiausias tokių tyrimų pliusas yra tai, jog galima tiksliai kontroliuoti kiekvieną pateikiamą stimulą. Tačiau egzistuoja ir didelis minusas — atgaminama informacija tokiomis sąlygomis yra pernelyg neasmeniška, nutolusi nuo asmeninės patirties. Kai kurie tyrėjai teigia, jog būtent dėl šios priežasties atliekant tyrimus su žodžių išiminimo užduotimis gaunami rezultatai tampa per silpni, jog jais galima būtų remtis (Blaney, 1986).

Vis tik pats Blaney atliko nemažai tyrimų, kuriais nustatė, jog emociškai svarbūs prisiminimai įtakoja nuotaiką. Matt (1992) teigia, jog nedepresiški individai linkę atgaminti teigiamą informaciją, o individai, kuriems būdinga disforija, informacijos atgaminime nerodo reikšmingų skirtumų tarp teigiamos ir neigiamos informacijos, tuo tarpu sergantieji depresija linkę atgaminti daugiausiai neigiamą informaciją.

1. 9. Nuotaika ir sprendimai

1. 9. 1. Tyrimai

Lygiai taip kaip nuotaikos ir atminties tyrimai, nuotaikos ir sprendimų tyrimai atliekami keliais metodais: sukeliant tam tikrą nuotaiką kontrolinei tiriamųjų grupei bei tiriant žmones su būdingu nerimu ar depresija.

Pastarojo atvejo studijos įrodė, jog sprendimai gali būti priklausomi nuo nuotaikos. Krantz ir Hammen (1979) įrodė, jog ir depresiški tiriamieji ir tiriamieji su aukštesniais nei vidutiniais rezultatais Becko depresijos skalėje (BDI) yra linkę neigiamiau interpretuoti tam tikras hipotetines situacijas nei kontrolinė grupė. Visi tyrimai buvo atliekami naudojant tokius metodus, kad tiriamieji aiškiai suvoktų galintys rinktis tarp dviejų atsakų — teigiamo ir neigiamo. Eysenck, MacLeod ir Mathews (1987) atliko pirmą eksperimentą naudodami dabar populiarią metodiką, galinčią įvertinti kaip tiriamieji interpretuoja dviprasmišką informaciją, kai nėra aišku koks yra tyrimo tikslas. Toks būdas leidžia pašalinti nereikalingus kintamuosius bei išmatuoti tai, ką siekiama be pašalinių veiksnių, galinčių įtakoti tyrimo rezultatus. Nei vienas iš atliktų eksperimentų neparodė, jog depresija, nerimas ar abu yra atsakingi už

neigiamą informacijos interpretavimą. MacLeod ir Mathews (1991) teigė, jog individams sergantiems depresija būdingas natūralus neigiamas interpretavimo būdas, ir, kad depresiškų asmenų bei kontrolinės grupės ambivalentiškos medžiagos interpretavimas gali būti visiškai vienodas, tačiau depresiški asmenys gali būti linkę labiau išskirti neigiamus stimulus. Taigi tokiu atveju svarbiausia taptų ne interpretacija, o pats atsakas į stimulą.

METODIKA

1. 1. Tyrimo tikslai ir hipotezės

Tyrimo tikslai:

Išsiaiškinti, ar:

1. Yra tendencija naudotis skirtingais informacijos apdorojimo stiliais.
2. Neigiamas informacijos apdorojimo stilius įtakoja išsiminimo procesus.
3. Egzistuoja priklausomybė tarp neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus ir esamos emocinės, afekto būsenos.
4. Emocinė būseną įtakoja atmintį.

Hipotezės:

Atlikta nemažai tyrimų siekiant išsiaiškinti, kokios informacijos apdorojimo strategijos yra naudojamos įvairiose situacijose, darant sprendimus ar atsakant į kitokio tipo stimulus. Čia nuolat kalbama apie tris pagrindinius faktorius: užduoties tipą, asmenines savybes bei situacijos pobūdį (Forgas, 2001). Vis tik aplenkiamas vienas svarbus dalykas – nėra gilinamasi į tai, ar egzistuoja bendra individų tendencija informaciją apdoroti neigiamai ar teigiamai ir tuo pačiu, kas gali įtakoti vienokį ar kitokį informacijos apdorojimo stilių. Šiame tyrime mes nagrinėjame būtent neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus ypatumus, kadangi toks informacijos apdorojimas gali turėti daug įtakos įvairiems klaidingiems sprendimams, nuostatoms, stereotipų formavimuisi, jau nekalbant apie bendresnius dalykus, tokius kaip atmintis, nuotaika ir t.t. Nuotaika, emocinė būseną, yra vienas pagrindinių faktorių, kuris tiriamas sąryšyje su informacijos apdorojimu. Vis tik tokio pobūdžio tyrimuose vyrauja socialiniai aspektai – daugumoje jų atsispindi emocijų įtaka santykiams bei kito žmogaus ar situacijos suvokimui (Wyer, Srull, 1994). Mažai analizuojama nuotaikos įtaka bendram informacijos apdorojimo stiliui ne socialiniame kontekste. Taip pat ir su atmintimi, nors atlikta nemažai tyrimų siekiant išsiaiškinti, kaip neigiamas informacijos apdorojimas susijęs su prisiminimais ir dėmesiu (pvz., trauminių atvejų įtaka vėlesniam informacijos apdorojimui, nuotaikos įtaka atsiminimų atgaminimui ir pan.), nesigilinama į nesąmoningą informacijos apdorojimą ir kaip jis įtakoja tai, kas atmintyje išsaugoma. Taigi tai mums leidžia savo darbe kelti tokias hipotezes:

Pagrindinė hipotezė:

Individai naudojami skirtingais informacijos apdorojimo stiliais, ir tam tikra dalis žmonių yra linkę informaciją apdoroti neigiamai.

Šalutinės hipotezės:

1. Neigiamas informacijos apdorojimo stilius įtakoja informacijos išsaugojimą atmintyje.
2. Kuo neigiamiau individas apdoroja informaciją:
 - a) tuo daugiau neigiamos informacijos įsiminama,
 - b) tačiau bendras įsiminimas prastėja;
3. Egzistuoja ryšiai tarp neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus ir emocinės būsenos:
 - a) Neigiamas informacijos apdorojimo stilius ryškesnis esant neigiamam emocinei būsenai;
4. Egzistuoja ryšiai tarp emocinės būsenos ir atminties:
 - a) Esant neigiamai emocinei būsenai atsiminimo procesas silpnėja.
 - b) Teigiama emocinė būseną skatina atsiminimo procesą.

1. 2. Tiriamieji

Tyrimo dalyvavo 106 tiriamieji, iš jų 46 vyrai ir 60 moterys. Tyrimo dalyvių amžius buvo nuo 21 iki 25 metų. Visi tyrimo dalyvavę asmenys — studentai.

2. 3. Tyrimo eiga ir matavimo būdas

Tiriamiesiems buvo pateikti klausimynai, kurie leido įvertinti jų emocinę būseną bei neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus ypatumus: Beck depresijos klausimynas (BDI) padėjo įvertinti emocinę bei fizinę būseną, kitaip tariant, galimą depresiškumą, afekto nustatymui buvo naudojama teigiamo ir neigiamo afekto skalė (sukurta remiantis PANAS-Now metodika), vėliau naudotas teigiamų ir neigiamų žodžių atgaminimo metodas bei emocijos įvertinimo matricos, padėjusios įvertinti informacijos apdorojimo stilių.

Beck depresijos klausimynas (BDI)

Tai klausimynas, susidedantis iš 21 klausimo, leidžiančio įvertinti pacientų turinčių psichiatrines diagnozes depresijos gilumą ir stiprumą. Kiekvienas klausimas skirtas matuoti skirtingus simptomus — nuotaiką, pesimizmą, nepasitenkinimą savimi, kalbę, verkimą, socialinį atmetimą, problemas darbe ir t.t. Klausimynas gali būti interpretuojamas kaip sindromas, susidedantis iš trijų faktorių — neigiamų nuostatų į save, atliekamų veiklų blogėjimo ir somatinių problemų. Pirmi 13 klausimų matuoja psichologinius sunkumus, kiti 13 — fizinius simptomus. Atsakymai vertinami balais nuo 0 iki 3. Bendras balų skaičius varijuoja nuo 0 iki 63, didesnė balų suma rodo sunkesnius depresijos simptomus.

Siekdami įvertinti ne klinikinės imties tiriamųjų depresijos gilumą, o depresiškumą tarp sveikų individų, remiamės teorijos siūlomu bendros populiacijos klausimyno atsakymų interpretavimu — tiriamieji vertinami kaip depresyvūs, surinkę 21 ar daugiau taškų bendrame klausimyno vertinime. Kadangi tai nėra nėra klinikinė imtis, mes depresiškumą šiame tyrime apsibrėšime kaip emocinę būseną, o ne simptomą.

Taip pat, siekdami geriau išsiaiškinti normaliosios imties polinkį į depresiškumą (t.y. neigiamesnę emocinę būseną), kiek pakeitėme vertinimą — išskyrėme dar vieną grupę — žmones, kurie surinko nuo 0 iki 10 taškų. Šios grupės individus vertiname kaip neturinčius depresijos požymių (geros, teigiamos emocinės būsenos), o individus surinkusius 11–20 taškų vertiname kaip turinčius depresijos požymių (ir, kaip jau minėta, žmones, surinkusius 21 ir daugiau taškų, priskirsime prie depresiškų).

Teigiamo ir neigiamo afekto skalė (sudaryta remiantis PANAS-Now metodika)

Ši metodika skirta išmatuoti du nepriklausomus nuotaikos elementus — teigiamą ir neigiamą afektą. Šioje skalėje pateikiama 20 būdvardžių, kurių pusė (10) matuoja teigiamą afektą ir pusė — neigiamą. Tiriamųjų prašoma kiekvieną būdvardį įvertinti balu nuo 1 iki 5 pagal tai, kaip stipriai jis atitinka tiriamojo dabartinę būseną. Vėliau balai susumuojami ir gaunami du įverčiai (balais nuo 10 iki 50), atspindintys du afekto polius. Šią metodiką tyrime naudojame kaip papildomą emocinės būsenos įvertinimą.

Emocinės išraiškos įvertinimo metodas

Tiriamiesiems pateikiamos emocinių išraiškų matricos, susidedančios iš trijų bendriausias emocijas atspindinčių stimulinių besikartojančių paveikslėlių. Pirma pateikiama

matrica, susidedanti iš 36 (6 vertikaliai ir 6 horizontaliai išsidėsčiusių paveikslėlių, kurioje kiekvienoje eilutėje bei stulpelyje yra po du tokius pačius logine prasme nesusijusius paveikslėlius, išdėstytus atsitiktine tvarka) paveikslėlių. Tiriamųjų prašoma kiekvieną eilutę ir kiekvieną stulpelį papildyti vienu iš pateiktų trijų išraiškų, pagal tai, kaip jiems atrodo būtų teisingiausia.

Vėliau pateikiamos 3 matricos, susidedančios iš 9 tokiu pačiu būdu pateiktų stimulų ir prašoma kiekvieną matricą bendrai įvertinti viena emocine išraiška, kuri, tiriamųjų nuomone, būtų tinkamiausia apibūdinti visą matricą.

Šiuo metodu, remdamiesi pasirinkimų dažnumu, siekiame patikrinti, koks informacijos apdorojimo stilius yra būdingas tiriamiesiems.

Teigiamų ir neigiamų žodžių atgaminimo metodas

Tiriamiesiems duodama instrukcija atidžiai stebėti kompiuterio ekraną. Jame pateikiami 20 žodžių — 10 jų teigiamų ir 10 neigiamų, kurie nėra susiję logine prasme bei yra pateikiami atsitiktine. Žodžiai pateikiami po vieną, rodant juos po 3 sekundes. Vėliau paprašoma užrašyti visus žodžius, kuriuos prisimena. Žodžiai parinkti naudojantis G. Siegle sukurtu „Subalansuotų afektyvių žodžių sąrašo projektu“ (<http://www.sci.sdsu.edu/CAL/wordlist/>).

Tyrimo pradžioje nepasakoma, kiek bus pateikta žodžių ir kad vėliau juos reikės prisiminti, tokiu būdu siekiama kiek įmanoma sumažinti papildomus faktorius, galinčius įtakoti rezultatus (t.y., galimybę žinant bendrą žodžių kiekį mėginti atgaminti žodžius bei galimybę žinant užduotį sąmoningai paskatinti įsiminimo procesą).

Skaičiuojamas teigiamų ir neigiamų atsimintų žodžių skaičius, atgamintų žodžių, kurie nebuvo pateikti tiriamiesiems, skaičius bei bendras visų atgamintų žodžių skaičius. Šis metodas leidžia įvertinti neigiamo informacijos apdorojimo ir atgaminimo ypatumus tiriamųjų grupėje.

Teigiami žodžiai:

Pokštas, palaima, šypsena, energija, apkabinimas, bičiulis, dovana, viltis, šiluma, žvalumas;

Neigiami žodžiai:

Bankrotas, laidotuvės, riksmas, bėda, ašara, bausmė, žala, sąstai, našta, trūkumas.

2. 3. Rezultatų apdorojimas

Pradiniai duomenys buvo statistiškai apdorjami naudojant SPSS statistinių duomenų analizės paketą. Analizuojant duomenis panaudota tiek aprašomoji, tiek ir daugiamatė statistika. Pirmiausia buvo apskaičiuota klausimynų Kronbacho alfa, siekiant patikrinti jų patikimumą. Tuomet duomenys buvo apdorjami naudojantis statistiniu Studento t kriterijumi dviem nepriklausomoms imtims bei ANOVA testu. Trečiasis žingsnis buvo apskaičiuoti koreliacines priklausomybes tarp kintamųjų. Visa statistinė duomenų analizė buvo atliekama, siekiant išsiaiškinti ryšius bei priklausomybę tarp įvairių kintamųjų.

REZULTATAI

Šiuo tyrimu siekėme išsiaiškinti kaip neigiamas informacijos apdorojimas veikia išsiminimo procesus ir kaip jis yra įtakotas emocinės žmogaus būsenos ir afektų. Siekdami įvertinti emocinę žmogaus būseną nusprendėme remtis Beck depresijos klausimynu tiriant normaliąją imtį (ne klinikinę). Ši metodika leido įvertinti subjektyvų žmogaus savęs vaizdą. Taigi norime pabrėžti, jog klausimynu remiamės ne norėdami nustatyti depresiją, o tik kaip pagalbinę priemonę siekiant įvertinti individų subjektyviai suvoktą emocinę būseną.

Iš pradžių pateikiami bendri duomenys, kurie buvo reikalingi tyrimui atlikti.

1 lentelė. Klausimynų patikimumas naudojant Kronbacho alfa.

	Kronbacho α
Beck depresijos klausimynas (BDI)	0,898
Teigiamo ir neigiamo afekto skalė	0,713

Kaip matyti iš duomenų, pateiktų 1 lentelėje, abiejų klausimynų Kronbacho α yra didesne už 0,6. Tai reiškia, jog testų vidinis suderinamumas yra geras.

2 lentelė. Asmenų pasiskirstymas pagal emocinę būseną (įvertinta pagal Beck depresijos klausimyną gautus rezultatus)

	Nedepresiški	Su depresijos požymiais	Depresiški
Tiriamieji (%)	43,4	29,25	17,35

Antroje lentelėje pateikti duomenys rodo, kaip tiriamieji pasiskirstė pagal būdingą emocinę būseną. Čia įdomu yra tai, jog tiriant ne klinikinę imtį, net 17,35% respondentų surinko 21 ir daugiau Beck depresijos klausimyno balų ir pateko į depresiškų grupę. Šis skaičius iš tiesų yra netikėtai didelis, taigi galimas to priežastis mes atskirai aptarsime vėliau.

3 lentelė. Emocinės išraiškos įvertinimo metodo pagalba gauti įverčių vidurkiai

	Informacijos apdorojimo stilius		
	Neigiamas	Neutralus	Teigiamas
Vidurkiai	3,6887	4,9245	3,2642

3 lentelėje pateikti duomenys atspindi respondentų informacijos apdorojimo stilių. Kaip matome, didžiausias yra neutralaus informacijos apdorojimo įvertis, tai reiškia, jog daugiausia tiriamieji atlikdami užduotį buvo linkę rinktis neutralius simbolius. Taip pat matyti, jog mažiausiai buvo renkama teigiamo stimulo. Naudojant Stjudento t kriterijų nustatyta, jog tarp visų šių grupių yra statistiškai reikšmingi skirtumai ($p = 0.000$, $p < 0,05$).

4 lentelė. Teigiamo ir neigiamo afekto skalės pagalba gauti įverčių vidurkiai

	Teigiamas afektas	Neigiamas afektas
Vidurkiai	25,25	21,42

4 lentelėje pateikti afekto įvertinimo vidurkiai. Remiantis skale buvo įvertinti tiriamųjų afektai — tiek teigiamas, tiek neigiamas. Kaip matyti iš pateiktų duomenų, teigiamo afekto vidurkis tiriamųjų tarpe yra didesnis, ir, remiantis Stjudento t kriterijumi, statistiškai taip pat reikšmingas ($p = 0.000$, $p < 0,05$).

5 lentelė. Teigiamų ir neigiamų žodžių atgaminimo metodo pagalba gauti įverčių vidurkiai

	Atgaminti teigiami žodžiai	Atgaminti neigiami žodžiai
Vidurkiai	2,33	2,19

Taip pat skaičiavome ir teigiamų bei neigiamų žodžių atgaminimo vidurkius. Kaip matyti iš 5 lentelėje pateiktų rezultatų, teigiamų žodžių atgaminta buvo kiek daugiau. Vis tik remiantis Stjudento t kriterijumi čia taip pat rastas statistiškai reikšmingas skirtumas ($p < 0,05$).

6 lentelė. Afektų bei emocinės būsenos (depresiškumo lygio) tarpusavio ryšiai

	Teigiamas afektas	Neigiamas afektas	Depresiškumo lygis
Teigiamas afektas		-0,608*	-0,606*
<i>Reikšmingumo rodiklis</i>		0,000	0,000
Neigiamas afektas	-0,608*		0,789*
<i>Reikšmingumo rodiklis</i>	0,000		0,000
Depresiškumo lygis	-0,606*	0,789*	
<i>Reikšmingumo rodiklis</i>	0,000	0,000	

* *Koreliacija yra statistiškai reikšminga, esant reikšmingumo lygmeniui $p < 0,05$.*

Siekdami nustatyti ar esamas afektas atitinka bendrą subjektyviai įvertintą emocinę būseną, tikrinome šių dviejų kintamųjų tarpusavio ryšius. Kaip matome iš 6 lentelėje pateiktų rezultatų, visose grupėse gavome statistiškai reikšmingas koreliacijas: teigiamas afektas stipriai neigiamai koreliuoja su neigiamu afektu bei depresiškumo lygiu, ir atvirkščiai, tarp neigiamo afekto bei depresiškumo lygio egzistuoja itin stiprus teigiamas ryšys.

1. 1. Neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus įtaka išiminimo procesui

Siekdami patikrinti, kaip neigiamas informacijos apdorojimas veikia išiminimo procesą, ieškojome ryšių tarp skirtingo informacijos apdorojimo stiliaus bei žodžių atgaminimo ypatumų.

7 lentelė. Informacijos apdorojimo stiliaus ryšiai su skirtingo tipo informacijos atgaminimu

	Teigiamų žodžių atgaminimas	Neigiamų žodžių atgaminimas	Atgamtų žodžių kiekis
Neigiamas informacijos apdorojimas	-0,711*	0.565*	-0.373*
<i>Reikšmingumo rodiklis</i>	0,000	0,000	0,000
Neutralus informacijos apdorojimas	0.106	0.197*	0.254*
<i>Reikšmingumo rodiklis</i>	0,280	0,043	0,009
Teigiamas informacijos apdorojimas	0.694*	-0.552*	0.364*
<i>Reikšmingumo rodiklis</i>	0,000	0,000	0,000

**koreliacija yra statistiškai reikšminga, esant reikšmingumo lygmeniui $p < 0,05$.*

Iš 7 lentelėje pateiktų duomenų matyti, jog dauguma ryšių tarp faktorių yra statistiškai reikšmingi (Sig. < 0,05). Neaptikta statistiškai reikšmingų ryšių tik tarp neutralaus informacijos apdorojimo stiliaus bei teigiamų žodžių atgaminimo. Kaip matyti iš duomenų, tiriamieji, kuriems yra būdingas daugiau neigiamas informacijos apdorojimo stilius, prisiminė daug mažiau teigiamų žodžių, nei tie tiriamieji, kuriems būdingas teigiamas informacijos apdorojimo stilius — neigiamas informacijos apdorojimo stilius stipriai neigiamai koreliuoja su teigiamų žodžių atgaminimu, ir atvirkščiai, teigiamas informacijos apdorojimo stilius stipriai koreliuoja su teigiamų žodžių atgaminimu. Taip pat duomenys rodo, jog neigiamas informacijos apdorojimo stilius pakankamai stipriai koreliuoja su neigiamų žodžių atgaminimu (tiriamieji su būdingu neigiamu informacijos apdorojimo stiliumi prisiminė daugiau neigiamus žodžius) ir nestipri neigiama koreliacija egzistuoja su bendru atgamintų žodžių kiekiu. T.y., kuo neigiamiau informacija apdorojama, tuo mažiau žodžių respondantai įsiminė. Savo ruožtu teigiamas informacijos apdorojimo stilius pakankamai stipriai neigiamai koreliuoja su neigiamų žodžių atgaminimu bei nestipriai su bendru atgamintų žodžių skaičiumi. Vadinasi, teigiamas informacijos apdorojimo stilius įtakoja tai, kad mažiau įsiminama neigiamų žodžių, tačiau bendras įsimintų žodžių kiekis didėja.

Dar vienas faktorius kurį įvedėme, yra neutralus informacijos apdorojimas. Čia turime galvoje tokį informacijos apdorojimą, kuris neturi nei teigiamo, nei neigiamo atspalvio (respondentai nėra linkę rinktis vieną ar kitą polių, vertina viską daugmaž vienodai neemocionaliai). Čia taip pat aptikta statistiškai reikšmingų ryšių. Neutralus informacijos apdorojimo stilius labai silpnai (tačiau statistiškai reikšmingai) koreliuoja su neigiamų žodžių atgaminimu, vadinasi vis tik yra galimybė, jog individai, kurie linkę neutraliai apdoroti informaciją, daugiau linkę ir į neigiamus vertinimus. Čia taip pat galima paminėti, kad neutralus informacijos apdorojimo stilius taip pat silpnai, tačiau statistiškai reikšmingai koreliuoja ir su atgamintų žodžių kiekiu, taigi tiriamieji, kurie rinkosi neutralius stimulus, atgamino ir daugiau žodžių.

3. 2. Neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus ir emocinės būsenos ryšys

Norėdami nustatyti, ar emocinė būseną įtakoja informacijos apdorojimo stilių, rėmėmės Beck depresijos klausimyno pagalba gautais rezultatais. Visų pirma, čia norėtume plačiau aptarti duomenų interpretaciją. Beck depresijos klausimynas daugiausia yra skirtas nustatyti pacientų, sergančių depresija, ligos gilumą. Tačiau ši metodika leidžia įvertinti ir sveikąją imtį. Remiantis teorija, individai, surinkę 21 ir daugiau balų, vertinami kaip depresiški (tuo tarpu kliniškai diagnozuotos ligos atveju silpna depresija vertinama jau

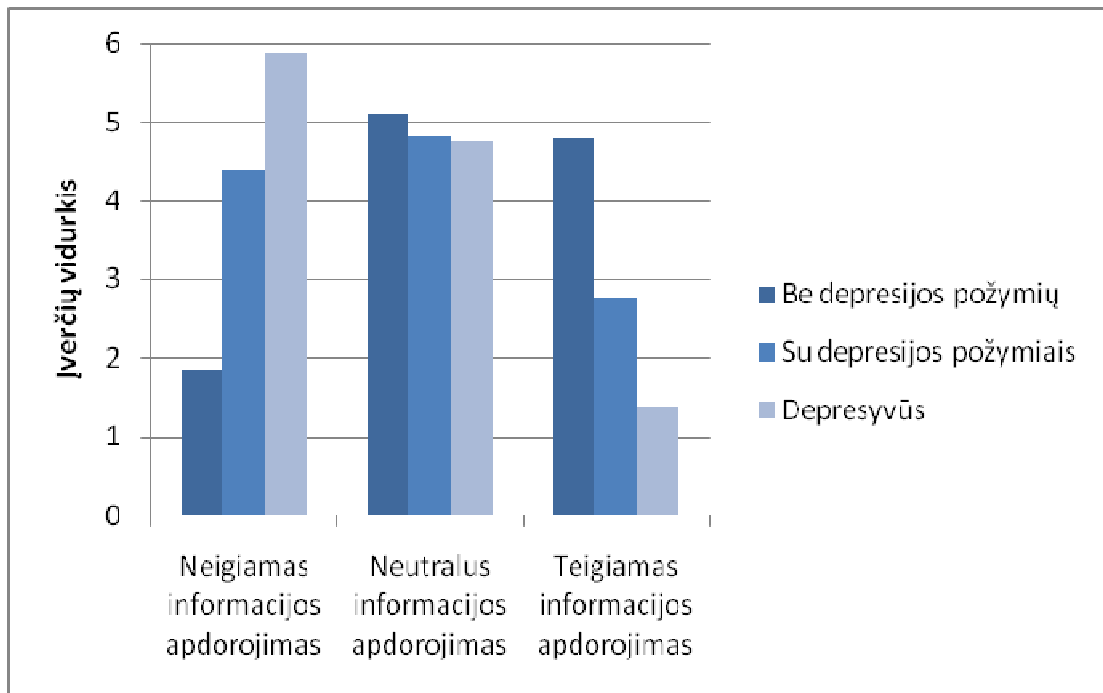
surinkus iki 9 balų). Šiame tyrime mes nusprendėme išskirti keletą grupių — tiriamieji, surinkę iki 10 balų buvo priskirti imčiai be depresijos požymių, surinkusieji nuo 11 iki 20 — imčiai su depresijos požymiais ir surinkę 21 ir daugiau balų — depresiškai imčiai. Tačiau šiuo atveju mes depresiškumą įvardijame ne kaip ligos pasireiškimą, o kaip bendrą emocinę subjektyviai suvoktą būseną (būtent dėl to, kad mūsų pasirinkta imtis nėra klinikinė, taigi gali būti įvairių faktorių, įtakojusių aukštus balus). Siekdami aiškesnio apibrėžimo, ir toliau aptarime naudosimės depresiškumo sąvoka, kuri mūsų darbe apibrėžiama kaip emocinė tiriamųjų būseną. Taigi toliau analizuosime, kaip, priklausomai nuo emocinės būsenos, kinta informacijos apdorojimo stilius.

8 lentelė. Emocinės būsenos, ir informacijos apdorojimo stiliaus įverčių vidurkiai

<i>Emocinė būseną</i>	<i>Vidurkiai</i>		
	Neigiamas informacijos apdorojimas	Neutralus informacijos apdorojimas	Teigiamas informacijos apdorojimas
Be depresijos požymių	1,8478	5,1087	4,7826
Su depresijos požymiais	4,3871	4,8065	2,7742
Depresyvūs	5,8621	4,7586	1,3793
Reikšmingumo rodiklis	0,000 *	0,473	0,000*

** vidurkiai statistiškai reikšmingai skiriasi, esnat reikšmingumo lygmeniui $p < 0,05$.*

8 lentelėje pateikti vidurkiai bei statistiškai reikšmingi skirtumai tarp numatytų grupių. Kaip matome, priklausomai nuo emocinės būsenos kinta ir informacijos apdorojimo stilius — asmenys be depresijos požymių (t.y. tie, kurių emocinė būseną yra subjektyviai vertinama kaip gera), yra linkę žymiai teigiamiau apdoroti informaciją, o neigiamas informacijos apdorojimo stilius būdingas asmenims, kurių emocinė būseną subjektyviai vertinama kaip prasta (pagal klausimyno įverčius įvertinti kaip turintys depresijos požymių ar depresiški). Statistiškai reikšmingi skirtumai pagrindžia šiuos skirtumus tarp grupių. Kad būtų aiškiau, iliustruosime rezultatus grafiškai.



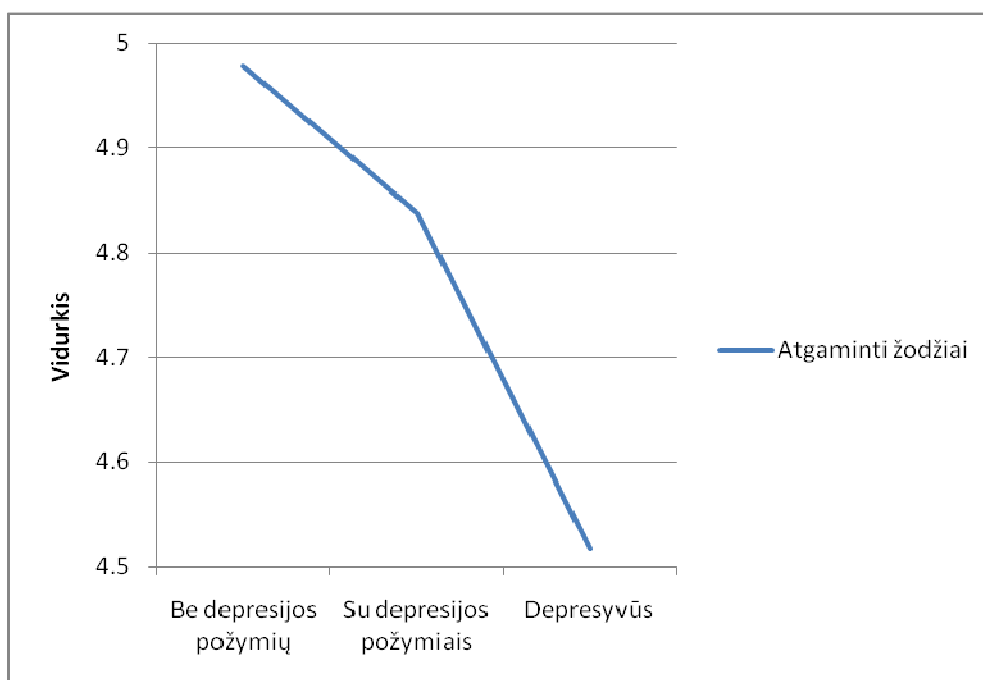
1 pav. Emocinės būsenos ir informacijos apdorojimo stiliaus ryšys.

1 paveikslėlio histogramoje vaizduojami aukščiau aprašyti duomenys. Kaip matome, neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus įverčių vidurkis yra didžiausias lyginant su visais kitais skirtingose grupėse. Neigiamas informacijos apdorojimas ryškiausias depresiškų tiriamųjų tarpe, kiek žemesnis tiriamųjų su depresijos požymiais grupėje. Nedepresiškų asmenų grupėje neigiamas informacijos apdorojimo stilius yra žemiausias. Neutralaus informacijos apdorojimo stiliaus vidurkiai statistiškai reikšmingai nesiskiria (Sig. > 0,05) jokiose emocinės būsenos grupėse, bet kartu yra itin aukšti (kiek labiau neutralus informacijos apdorojimas būdingas nedepresiškų asmenų tarpe). Teigiamas informacijos apdorojimo stilius ryškiausias taip pat nedepresiškų žmonių grupėje, ir, kaip matome, vis tik yra žemesnis nei neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus depresyviųjų tarpe. Tuo tarpu teigiamas informacijos apdorojimas tarp depresiškų žmonių yra pats žemiausias lyginant visų grupių vertinimus. Tendencija neigiamiau apdoroti informaciją neigiamos emocinės būsenos tiriamųjų tarpe yra itin aiški, tai patvirtina ir aptikti statistiškai reikšmingi tarpgrupiniai skirtumai (Sig. < 0,05).

3. 3. Neigiamos emocinės būsenos ryšys su informacijos atgaminimu

Norėdami plačiau aptarti emocinės būsenos ir informacijos įsiminimo bei atgaminimo santykį, lyginome bendrą atgamintą informacijos kiekį skirtingose grupėse. Reikia paminėti ir

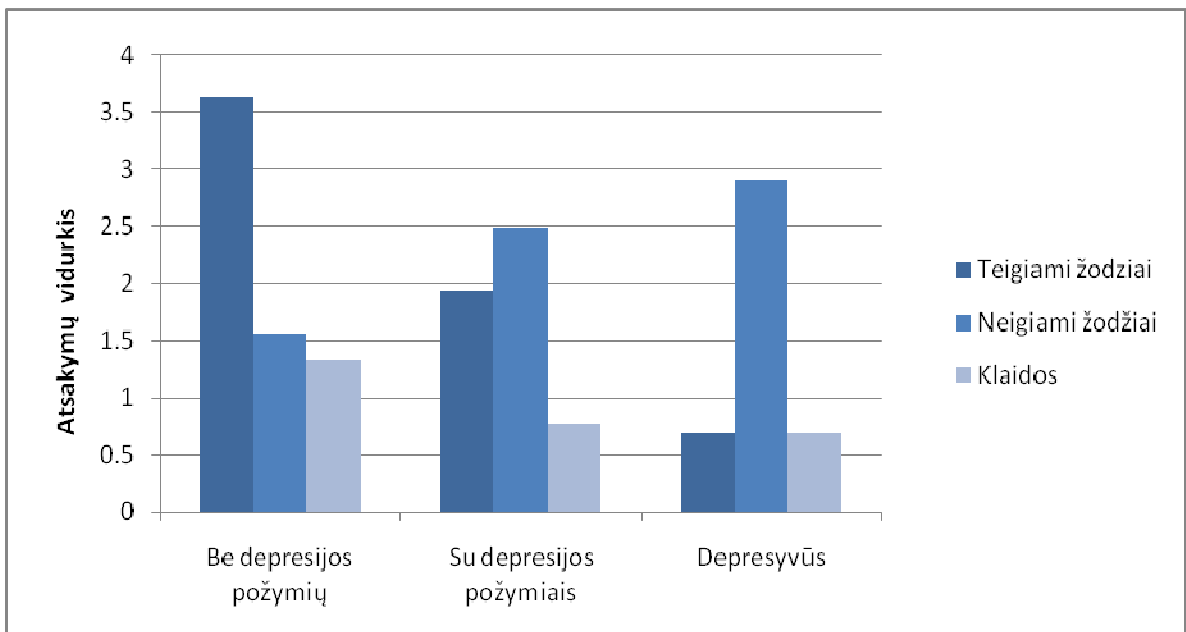
tai, jog bendrame atgamintų žodžių kiekyje atsispindi visi tiriamųjų atsakymai (taip pat ir klaidingi).



2 pav. Emocinės būsenos ryšys su atgamtos informacijos kiekiu

Šiame paveikslėlyje (2 pav.) grafiškai išreikšta priklausomybė tarp emocinės būsenos ir atgaminamos informacijos kiekio. Matyti, jog prastėjant emocinei būsenai atgaminamos informacijos kiekis taip pat mažėja (*statistiškai reikšmingi skirtumai, esant reikšmingumo lygmeniui $p < 0.05$, pateikiami 2 Priede*).

Teigiamos emocinės būsenos individai atgamina kiek daugiau žodžių nei tiriamieji esantys kitose emocinės būsenos grupėse. Čia taip pat matyti, kad mažiausiai žodžių atgaminama esant depresinės nuotaikos. Vis tik statistiškai reikšmingų skirtumų tarp grupių aptikti nepavyko. Taigi teigti, jog depresyvesni, neigiamos emocinės būsenos individai sunkiau išimena informaciją, negalime, nors ir stebimas nedidelis atgaminamos informacijos kiekio sumažėjimas.



3 pav. Informacijos atgaminimas bei atgaminimo klaidos skirtingose emocinės būsenos grupėse

Detaliau panagrinėsime informacijos atgaminimo ypatumus. 3 paveikslėlyje pateiktoje histogramoje atsispindi kiek ir kokios informacijos atgaminama esant tam tikroje emocinėje būsenoje. Daugiausiai teigiamų žodžių atgamino nedepresiški tiriamieji, tuo tarpu asmenys su depresijos požymiais lyginant su pastaraisiais teigiamos informacijos atgamino žymiai mažiau, na ir galiausiai depresyviųjų grupėje esantys tiriamieji teigiamų žodžių atgamino mažiausiai (tarp šių grupių rasti statistiškai reikšmingi skirtumai ($p < 0,05$) pateikti 3 Priede). Neigiamos informacijos (stimulinių žodžių) daugiausiai atgamino depresyvūs tiriamieji, kiek mažiau — tiriamieji su būdingais depresijos požymiais. Vis tik tarp šių dviejų grupių statistiškai reikšmingų skirtumų aptikti nepavyko, taigi esant prastesnei emocinei būsenai neigiamos informacijos apdorojama ženkliai daugiau nei teigiamos, nepriklausomai nuo to, kokio gilumo yra neigiamas subjektyvus savo emocinės būsenos vertinimas.

Asmenys savo būseną vertinantys daugiau kaip teigiamą atgamino mažiausiai neigiamų žodžių, tačiau, lyginant su depresyvių respondentų teigiamos informacijos atgaminimu, šių žodžių vis tiek buvo daugiau. Kaip matyti iš histogramoje atsispindinčių rezultatų, mažiausiai selektyviai informaciją atgamino asmenys su depresijos požymiais — jų neigiamų ir teigiamų atgamintų žodžių vidurkis skiriasi mažiausiai (statistiškai reikšmingi skirtumai pateikiami 3 Priede), nors pagal neigiamos informacijos atgaminimą šie nesiskiria nuo depresiškų asmenų grupės.

Čia svarbus ir dar vienas faktorius — dauguma tiriamųjų atgamindami informaciją darė klaidas. Toje pačioje histogramoje šalia teigiamos ir neigiamos informacijos atgaminimo

vidurkių pateikti ir klaidų vidurkiai kiekvienoje iš analizuojamųjų grupių. Daugiausia klaidų darė nedepresiška grupei priklausantys tiriamieji. Ir šis skirtumas yra statistiškai reikšmingas tiek lyginant su depresišku tiriamųjų klaidų vidurkiais, tiek ir su tiriamaisiais, turinčiais depresijos požymių. Tuo tarpu skirtumų tarp klaidų vidurkių depresiškoje ir tiriamųjų su depresijos požymiais grupėse nerasta, nors ir matome, jog tiriamieji su depresijos požymiais jų darė šiek tiek daugiau.

9 lentelė. Ryšiai tarp afekto ir informacijos atgaminimo ypatumų

	Atgaminti teigiami žodžiai	Atgaminti neigiami žodžiai	Viso atgamtų žodžių	Klaidos
Teigiamas afektas	0,635	-0,422	0,128	0,287
<i>Reikšmingumo rodiklis</i>	0,000*	0,000*	0,190	0,003*
Neigiamas afektas	-0,702	0,562	-0,117	-0,421
<i>Reikšmingumo rodiklis</i>	0,000*	0,000*	0,232	0,000*

** koreliacija yra statistiškai reikšminga, esant reikšmingumo lygmeniui $p < 0,05$.*

9 lentelėje pateiktos koreliacijos tarp afekto ir skirtingo informacijos atgaminimo faktorių. Teigiamas afektas stipriai koreliuoja su teigiamų žodžių atgaminimu bei pakankamai stipriai neigiamai su neigiamų žodžių atgaminimu. Taip pat rasta statistiškai reikšminga, nors ir labai silpna koreliacija su klaidomis atgaminime. Tuo tarpu neigiamas afektas labai stipriai neigiamai koreliuoja su teigiamų žodžių atgaminimu bei stipriai teigiamai su neigiamų žodžių atgaminimu. Čia taip pat rasta statistiškai reikšminga pakankamai stipri neigiama neigiamo afekto koreliacija su padarytomis atgaminimo klaidomis.

Tuo tarpu statistiškai reikšmingų ryšių tarp afektinės būsenos ir atgamtos informacijos kiekio rasta nebuvo.

REZULTATŲ APTARIMAS

Tyrimė gauti rezultatai parodė, jog žmonės naudojami skirtingais informacijos apdorojimo stiliais ir kad tam tikri žmonės, nepriklausomai nuo informacijos turinio, yra linkę apdoroti ją neigiamai, kitaip tariant, naudoja neigiamą informacijos apdorojimo stilių.

Besigilindami nustatėme, jog neigiamas informacijos apdorojimo stilius įtakoja emocinę žmogaus būseną, afektus (ir atvirkščiai, neigiama emocinė žmogaus būseną įtakoja neigiamas informacijos apdorojimo stiliaus pasireiškimą). Afektus nustatėme siekdami patikrinti, ar tikrai žmogaus emocinė būseną sutampa su tuo metu pasireiškiančiais afektais (žr. 6 lentelė). Taip pat nustatėme, jog toks informacijos apdorojimo stilius turi įtakos ir įsiminimo bei atgaminimo procesams.

Taip pat šio tyrimo tikslas buvo išsiaiškinti kaip visi šie faktoriai yra tarpusavyje susiję ir kaip vienas kitą įtakoja. Taigi toliau pabandydysime aptarti gautus rezultatus plačiau. Siekdami tikslumo, visų pirma aptarsime bendrus metodikomis gautus rezultatus, kuriuos mūsų nuomone pasirodė verta paanalizuoti detaliau. Tuomet prieisime prie rezultatų, svarbių tiesioginių mūsų tikslų pasiekimui, aptarimo.

Subjektyviai vertinama tiriamųjų emocinė būseną

Šiame tyrimė dalyvavo daugiausiai vyriausiųjų kursų studentai, kurių taip pat dauguma priskyre save prie dirbančiųjų (žr. 5 Priedas, 3 pav.). Įdomu tai, jog net 17,35 % visų apklaustųjų remiantis Beck depresijos klausimyno pagalba gautais rezultatais pateko į depresiškųjų grupę. Tai iš tiesų didžiulis skaičius, kurį galima paanalizuoti detaliau. Visų pirma reikia paminėti, jog, nepriklausomai nuo tyrimė keltų tikslų, tikrinome, kaip emocinė būseną bei informacijos apdorojimo stilius yra susiję su demografiniais tiriamųjų duomenimis. Čia nustatėme, jog neigiamas informacijos apdorojimo stilius yra būdingas daugiau dirbantiesiems, nepriklausomai nuo jų lyties (o kaip jau minėjome, visi tyrimė dalyvavę respondentai yra studentai) (žr. 5 Priedas, 1 pav.) ir tai pasirodė svarbus faktas, kuris galbūt taip pat galėjo turėti įtakos tyrimo rezultatams. Tai, kad subjektyviai savo būseną itin neigiamai įvertino būtent ši imtis, galima aiškinti keliais aspektais.

Visų pirma, emocinė būseną, arba, kaip mes vadiname šiame tyrimė, depresiškumas, čia yra traktuojama kaip subjektyviai vertinama tiriamųjų būseną. Taigi tiriamieji galėjo laisvai išreikšti visas tuo metu susikaupusias neigiamas emocijas bei nepasitenkinimą vienu ar kitu aspektu. Mūsų naudotos metodikos klausimai, kaip žinia, atspindi įvairius aspektus — tiek fizinius, tiek psichologinius (pvz., nuotaika, ateities baimė, savęs vertinimas,

darbingumas, apetitas ir t.t.). Žiūrint iš šios perspektyvos, kadangi visi mūsų respondentai yra vyresniųjų kursų studentai, kurių dauguma dar ir dirba, be to, tyrimas atliktas pavasarį, galime kelti prielaidas apie tai, jog daug klausimų tuo metu atitiko būtent šios imties situaciją: susikaupe darbai ir mokslai galėjo stipriai įtakoti tiek neigiamesnius fizinių, tiek psichologinių aspektų įverčius (miego trūkumas, nuovargis, svorio kritimas ar apetito praradimas galėjo būti įtakoti laiko trūkumo bei patiriamo streso, priklausomai nuo tuo metu buvusių aplinkybių — artėjančios sesijos ar baigiamųjų darbų ir pan.; nuotaika, savęs vertinimas, savikalta, susierzinimas ar domėjimasis kitais žmonėmis savo ruožtu taip pat galėjo būti vertinami per tokią pat prizmę. Respondentai galėjo būti labiau linkę save bei aplinką vertinti neigiamiau dėl susiklosčiusių daugiau ar mažiau visiems bendrų aplinkybių, konkrečiau, spaudžiančių mokslų, darbų, metų laiko ir t.t. Būtent dėl visų šių priežasčių tyrime mes nedarome prielaidos apie tai, jog visi tiriamieji, surinkę daugiau nei 21 balus naudotame klausimyne gali būti priskiriami depresinei grupei. O kartu tai paaiškina tai, kodėl toks didelis procentas respondentų galėjo surinkti didelius depresiškumo įverčius.

Neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus įtaka atgaminimo procesui

Norėdami nustatyti, kokią įtaką neigiamas informacijos apdorojimo stilius turi tam tikriems atminties procesams, ieškojome ryšių tarp informacijos apdorojimo stiliaus ir žodžių atgaminimo ypatumų.

Tyrimo rezultatai parodė, jog tarp informacijos apdorojimo stiliaus bei skirtingo emocinio krūvio žodžių egzistuoja tam tikri ryšiai. Žmonės, kuriems būdingas neigiamas informacijos apdorojimas, įsiminė daugiau neigiamų žodžių nei teigiamų. Taip pat toks informacijos apdorojimo būdas turėjo įtakos ir bendram atgamintų žodžių kiekiui — jų tiriamieji atsiminė mažiau. Tiriamieji, kurių informacijos apdorojimo stilius buvo įvertintas daugiau kaip neutralus, atgamino daugiau teigiamų žodžių, tačiau šis ryšys, nors ir statistiškai reikšmingas, yra pernelyg silpnas, kad būtų galima kelti tam tikras prielaidas. Ryšio su teigiamų žodžių atgaminimu rasta nebuvo. Informaciją teigiamai apdorojančiųjų tarpe nustatyta, jog jie yra linkę atgaminti daugiau teigiamų žodžių, ir kuo stipriau pasireiškė teigiamas informacijos apdorojimas, tuo mažiau neigiamų žodžių respondentai prisiminė, iš kitos pusės, bendras prisimintų žodžių kiekis didėjo. Kitas svarbus faktorius įsiminimo bei atgaminimo procese yra tiriamųjų padarytos klaidos. Nustatėme, jog egzistuoja ryšys ir tarp informacijos apdorojimo stiliaus ir klaidų: kuo neigiamiau individai linkę apdoroti informaciją, tuo mažiau klaidų jie daro. Ir atvirkščiai — kuo teigiamesnis informacijos apdorojimo stilius, tuo ir klaidų daroma daugiau (nors, kaip minėjome, bendras atgamintų

žodžių skaičius didėja). Tiesa, čia svarbu paminėti tai, jog skaičiuojant bendrą įsimintos informacijos kiekį buvo skaičiuojami ne tik teisingai atgaminti žodžiai, bet sumuojamos ir klaidos. Bendrai šie rezultatai parodė, jog ir neigiamas, ir teigiamas informacijos apdorojimas turi įtakos tiek informacijos tipo, tiek ir kiekio atgaminimui, o kartu veikiant ir klaidų skaičių (žr. 7 lentelė).

Pagal Bless (1994), susidūrę su tam tikru stimulu individai interpretuodami remiasi daugiau kategorinėmis sąvokomis, ir tai pasireiškia iškart kai tik stimulus yra suvokiamas ir interpretuojamas, o ne tuomet, kai apie jį ar remiantis juo daromi tam tikri sprendimai (Wyer, 2004). Mūsų tyrime, siekiant nustatyti kokią informaciją atgamins individai, šie nebuvo informuojami apie tai, kad pateiktus stimulus jie turės prisiminti, taigi taip išvengėme sąmoningo įsiminimo kartojant ir kitų šalutinių faktorių, galėjusių vienaip ar kitaip paveikti rezultatus. Remiantis Bless, galime kelti prielaidą apie tai, jog žmonės, kuriems būdingas neigiamas informacijos apdorojimo stilius, net ir nesąmoningai yra linkę daugiau dėmesio atkreipti į neigiamą informaciją ir labiau ją apdoroti, tokiu būdu išsaugodami ją atmintyje ir vėliau daugiau atgamindami nei teigiamą. Galime kelti prielaidą apie tai, jog ir pats žodžių atgaminimas atspindi ne tik atminties procesus, bet ir patį informacijos apdorojimo stilių — šiuo atveju, neigiamą, dėl tos pačios priežasties – individai su būdingu neigiamu informacijos apdorojimo stiliumi yra linkę nesąmoningai atkreipti dėmesį bei įsiminti neigiamą atspalvį turinčią informaciją.

Individai, kurie yra linkę bendrai informaciją interpretuoti kaip daugiau teigiamą, t. y. kuriems yra būdingas teigiamas informacijos apdorojimo stilius, atgamino žymiai mažiau neigiamų žodžių, nei teigiamų, todėl galime daryti prielaidą apie tai, jog jie nesąmoningai selektyviai yra linkę pasirinkti teigiamo pobūdžio medžiagą, ignoruodami neigiamus stimulus. Čia galime svarstyti apie tai, jog teigiamai mąstantys žmonės yra linkę ignoruoti neigiamą informaciją siekdami išlaikyti savo nuostatas ir norėdami apsisaugoti nuo joms prieštaraujančių neigiamų stimulų. Ir priešingai, neigiamu informacijos apdorojimo stiliumi besivadovaujantieji, nėra linkę priimti teigiamos informacijos, kadangi ši nesutampa su jų pagrindinėmis schemomis. Panašiai galima aiškinti ir ryšius su daromomis klaidomis. Teigiamai informaciją apdorojantys žmonės siekia kaip įmanoma geresnių rezultatų ir nebijo daryti klaidas, tuo tarpu neigiamu informacijos apdorojimo stiliumi besivadovaujantieji ko gero yra daugiau linkę analizuoti, nėra suinteresuoti į rezultatą, yra atsargesni, taigi to pasekoje daro mažiau klaidų, o kartu ir pateikia bendrai mažiau atsakymų (Broadbent, 1971; Bruner, Matter, Papanek, 1955; Easterbrook, 1959, cit. pg. Martin, Clore, 2001).

Svarbu išsiaiškinti, dėl kokių priežasčių individai su būdingu neigiamu informacijos apdorojimo stiliumi daugiau reikšmės skiria būtent neigiamai informacijai. Tai gali būti įtakota įvairių faktorių, iš kurių vieną ir analizavome šiame tyrime — tai emocinė būseną.

Neigiamo informacijos apdorojimo stiliaus ir emocinės būsenos ryšys

Analizuodami duomenis nustatėme, jog neigiamas informacijos apdorojimo stilius labiausiai yra būdingas žmonėms, kurie savo emocinę būseną įvardino kaip neigiamą (tai patvirtino trečiąją mūsų tyrime keltą hipotezę). Kaip minėjome anksčiau, šiame darbe emocinę būseną mes vertiname kaip daugiau ar mažiau depresyvią. Iš tyrimo metu surinktų duomenų matyti (žr. 1 pav.), jog kuo neigiamiau savo būseną subjektyviai įvertino tiriamieji, tuo neigiamiau jie buvo linkę apdoroti informaciją, ir atvirkščiai, teigiamas informacijos apdorojimo stilius buvo būdingas tiems žmonėms, kurie savo būseną įvertino teigiamai. Taip pat reikia paminėti, jog esant neigiamai emocinei būsenai neigiamas informacijos apdorojimo stilius yra ryškesnis nei teigiamas informacijos apdorojimas save vertinant kaip geros emocinės būsenos.

Teasdale ir Fogarty (1979) atlikti tyrimai parodė, kad esant gerai emocinei būsenai (kitais tariant ir gerai nuotaikai), žmonės yra linkę lengviau pasirinkti teigiamą informaciją, tačiau kitaip nei mes gavome savo tyrime, bloga emocinė būseną neįtakoją stipresnio neigiamo informacijos apdorojimo ir taip pat nesulpnino teigiamos informacijos atgaminimo (Stein, Leventhal, Trabasso, 1990). Čia išryškėja dar vienas įdomus faktas. Minėtame tyrime buvo remiamasi informacija, susijusia su autobiografinė atmintimi, taigi informacijos apdorojimas šiuo atveju tapo selektyvus bei įtakotas motyvacinių faktorių. Tuo tarpu mes nustatėme, jog būdinga emocinė būseną ir informacijos apdorojimas gali būti susiję nepriklausomai nuo sąmoningai įsisavintos informacijos. Kitaip tariant, tai gali būti bendra tendencija naudotis tuo pačiu informacijos apdorojimo stiliumi skirtingose situacijose. Tiesa, Innes-Ker and Niedenthal (2002) atlikti tyrimai parodė, jog afektinės reakcijos gali įtakoti informacijos apdorojimą, kadangi jos tampa kaip jungtimi tarp tam tikrų prieinamų konceptų bei su jais susijusios, panašios informacijos (Wyer, 2004), taigi toks požiūris iš vienos pusės pagrįstų nesąmoningą informacijos apdorojimo stiliaus naudojimą, kadangi individas nesąmoningai susietų tam tikrą informaciją darydamas sprendimus, bet iš kitos pusės, vėlgi, tam tikra emocinė būseną nors ir nesąmoningai, tačiau sukeltų tam tikras asociacijas, kurios įtakotų apdorojimo stilių nors ne tiesiogiai, bet vis tik per patirtį. Tolimesnėse studijose būtų svarbu išsiaiškinti, ar iš tiesų egzistuoja tokia bendra tendencija vadovautis tam tikru

informacijos apdorojimo stiliu nepriklausomai nuo turimos patirties, ir žinoma, kokios savybės tai įtakoja (pvz., kaip tai priklauso nuo charakterio bruožų, patirties, nuostatų ir t.t.)

Taip pat galime svarstyti galimybę apie tai, jog neigiamai savo būseną vertinantys individai yra linkę ieškoti savo būseną patvirtinančių, pastiprinančių neigiamų faktų, tokiu būdu naudodami neigiamą informacijos apdorojimo stilių pagrįsdami, pateisindami ir dar labiau sustiprindami savo neigiamas nuostatas ir nusiteikimą — taip susidaro uždaras ratas, kuomet prastos nuotaikos žmogus yra linkęs neigiamai vertinti aplinką, ko pasekoje jo nuotaika tik dar daugiau prastėja ir jam vis labiau tampa būdingesnis neigiamas informacijos apdorojimo stilius. Tai paaiškintų tai, kodėl kuo neigiamiau apdorojama informacija, tuo neigiamesnės emocinės būsenos yra žmogus, ir atvirkščiai. Tuo tarpu viskas atvirkščiai kuomet individui yra būdingas teigiamas informacijos apdorojimo stilius — kuo subjektyviai emocinė būsena yra vertinama geriau, tuo būdingesnis yra teigiamas informacijos apdorojimo stilius, kuris savo ruožtu tik dar labiau stiprina teigiamą emocinę būseną. Tokius gautus rezultatus paremia vienas iš požiūrių apie tai, jog žmonės, kurie jaučiasi laimingi, yra motyvuoti išlaikyti savo būseną, vengdami veiklos ar stimulų, kurie gali tokią nuotaiką sugadinti (Wyer, 2004).

Neigiamos emocinės būsenos bei informacijos atgaminimo ryšys

Kadangi aptarėme neigiamos informacijos apdorojimo stilių sąryšyje su emocine būsena ir tam tikrais atminties procesais, bei nustatėme, jog informacijos apdorojimo stilius įtakoja atgaminimą ir pats veikia ir yra veikiamas emocinės būsenos, toliau analizuosime ar egzistuoja ryšiai tarp emocinės būsenos bei atgaminimo.

Norėdami patikrinti, ar priklausomai nuo emocinės būsenos kinta informacijos, išsaugomos atmintyje, kiekis, nustatėme, jog, nors yra tendencija blogėjant emocinei būsenei atsiminti mažiau žodžių, vis tik šis skirtumas nėra statistiškai reikšmingas (žr. 2 pav. ir 2 Priedas), taigi, remiantis mūsų rezultatais, nepriklausomai nuo emocinės būsenos, atmintyje išsaugomas toks pats kiekis informacijos (taigi ketvirtoji mūsų tyrime kelta hipotezė nepasitvirtino). Vis tik galime kelti prielaidą, jog mūsų tiriamųjų imtis buvo per maža, kad būtų galima nustatyti šį faktorių — visų pirma, tyrime dalyvavo daugiau respondentų, priskirtų teigiamai emocinei būsenei, taigi tai galėjo būti vienu iš faktorių, dėl ko neaptikome statistiškai reikšmingų ryšių, o tik tam tikrą nežymią tendenciją. Kadangi tam tikra tendencija vis tik egzistuoja, tai reikėtų patikrinti tęsiant šios srities tyrimus.

Taip pat siekėme išsiaiškinti, ar egzistuoja ryšiai tarp emocinės būsenos ir atgaminamos informacijos tipo. Gauti rezultatai leidžia teigti, jog individai atgamina daugiau

teigiamų žodžių, kuomet jiems nėra būdingi depresijos požymiai (t. y., kuomet emocinė būseną jų pačių vertinama kaip gera). Savo ruožtu neigiamų žodžių daugiau atgamina depresiški (savo būseną įvertinę kaip neigiamą) individai (žr. 3 pav.). Tokius pačius rezultatus gavome ir ieškodami ryšio tarp afektinės būsenos bei informacijos atgaminimo, o tai tik pagrindė mūsų keliamas prielaidas (žr. 9 lentelė). Nemažai autorių teigia, jog su nuotaika sutampantis atsiminimas atsiranda tuomet, kai atkreipiama daugiau dėmesio į tokią informaciją, kuri sutampa su jų nuotaika (Perrig, 1988), taigi šiuo atveju mūsų rezultatai atspindi šį požiūrį. Čia galime kalbėti ir apie tai, jog informacijos valentingumas yra atitinkamai lygiagretus informacijos apdorojimo stiliui, taigi, kaip ir minėjome, atgamintos informacijos tipas gali būti aptariamas informacijos apdorojimo sąvokomis, net jei kalbame apie skirtingus procesus — atgaminant informaciją nėra pasitelkiamas sąmoningas išsaugojimo procesas, tai, bent mūsų tyrime, buvo atliekama nevalingai. Tuo tarpu informacijos apdorojimo stiliaus užduotyse tiriamieji galėjo laisvai rinktis atsakymo variantus žinodami užduoties sąlygas. Taigi tai, kad gavome labai panašius rezultatus, tiksliau tai, kad informacijos apdorojimo stilius ir atgamintos informacijos tipas yra tampriai susiję, leidžia kelti prielaidą, jog neigiamas informacijos apdorojimo stilius yra bendra tendencija valingai ir nesąmoningai atsirinkti neigiamo valentingumo informaciją, kaip tinkančią ar pagrindžiančią tuo metu žmogui svarbius emocinius išgyvenimus (Forgas, 2001).

Dar vienas požiūris, kuriuo galime remtis analizuodami duomenis, yra emocinės būsenos kaip informacijos suvokimas, kuris iškelia idėją apie tai, kad teigiamas afektas paprastai yra susijęs su maloniais pojūčiais, ir žmonės, taip besijaučiantys naujoje situacijoje, gali ją vertinti kaip malonią, todėl nekreipti daug dėmesio į detales (Swarz, 1990). Dėl šių priežasčių galimos ir klaidos, kurios būdingos teigiamu informacijos apdorojimo stiliumi besivadovaujantiems individams, kadangi naujų stimulų detalėms neskiriama daug dėmesio, mažiau informacijos apdorojama bei atgaminimas apsunkėja. Kitaip yra su neigiamu afektu — jis siejamas su nemaloniais pojūčiais, taigi jo patyrimas stimuliuoja naujos situacijos, informacijos interpretavimą kaip potencialiai problematišką (Wyer, 2004). Tokiu atveju daugiau energijos skiriame detalesniam apdorojimui ir mažiau informacijos išsaugoma, atgaminimo procesas apsunkėja, tačiau tuo pačiu ir klaidų padaroma daug mažiau. Tai paaiškina mūsų gautus rezultatus.

1. 1. Tyrimo ribotumai ir rekomendacijos

Šiuo tyrimu gauti duomenys yra reikšmingi tuo, jog nustatyta, kad tam tikra žmonių grupė naudojami neigiamu informacijos apdorojimo stiliu, taip pat labiau įsigilinta į neigiamą informacijos apdorojimo stiliaus ypatumus, nustatyta kaip jis yra susijęs su tam tikromis emocinėmis būsenomis ir kaip įtakoja įsiminimo ir atgaminimo procesus. Tačiau tai tik keli veiksniai, kurie buvo aptarti šiek tiek plačiau, taigi būtų pravartu išsiaiškinti, kokie dar faktoriai (galbūt asmeninės savybės ir pan.) galėtų daryti įtaką neigiamą informacijos stiliaus naudojimui. Taip pat, tikintis tikslesnių duomenų, reikėtų išspręsti šio tyrimo ribotumus: pasirinkti didesnę bei įvairesnę tiriamųjų imtį (gal būtų dėl nepakankamos imties dydžio kai kur nebuvo rasta statistiškai reikšmingų skirtumų), labiau įsigilinti į galimus individualius skirtumus, kurie gali turėti įtakos tyrimo rezultatams, įvesti daugiau kintamųjų, kurie taip pat gali turėti nemažai įtakos neigiamą informacijos apdorojimo stiliaus atsiradimui ar stiprėjimui (pvz., stereotipai, savęs vertinimas, savigarba ir pan.).

IŠVADOS

Išanalizavus šio tyrimo duomenis, galima daryti tokias išvadas:

1. Apdorodami informaciją žmonės naudojami skirtingais stiliais, ir dalis individų yra linkę naudotis būtent neigiamu informacijos apdorojimo stiliumi.
2. Kuo stipresnis neigiamas informacijos apdorojimo stilius, tuo daugiau neigiamos informacijos įsiminama ir atgaminama, nors bendras įsimintos informacijos kiekis sumažėja.
3. Neigiamas informacijos apdorojimo stilius susijęs su bloga emocine būseną: esant ryškesniam neigiamam informacijos apdorojimo stiliui ryškesnė ir neigiama emocinė būseną.
4. Blogėjant emocinei būsenai informacijos įsiminimo ir atgaminimo procesas nekinta.

Literatūra:

1. Armitage C. J., Conner M., Norman P., Differential effects of mood on information processing: evidence from the theories of reasoned action and planned behavior // *European Journal of Social Psychology*, Vol. 29, 1999, p. 419–430.
2. Beck A. T., Rush A. J., Shaw, B. F., Emery G. *Cognitive therapy of depression*. New York: Guilford, 1979, p. 42–45.
3. Beuke C. J. *Components of negative emotion and emotion-congruent information processing biases*, Victoria University of Wellington, 2002, p. 2–13.
4. Blaney P. H. Affect and memory: A review // *Psychological Bulletin*, Vol. 99, 1986 p. 229-246.
5. Bless H., Fiedler K., Strack F. *Social Cognition. How individuals construct social reality*. Psychology press, 2004, p. 235–242.
6. Bower G. H. Mood and memory // *American Psychologist*, Vol. 34, 1981, p. 129–148.
7. Burack J. A., Enns J. T., *Attention, development, and psychopathology*, New York: The Guilford Press, 1997, p. 350–378
8. Chamorro-Premuzic T. *Individual differences and information processing*. London, 2007.
9. Dalglish T., Power J. Mick, *Handbook of Cognition and Emotion*, John Wiley & Sons, 1999, p. 193–206.
10. Davidson R. J., Scherer K. R., Goldsmith H. H. *Handbook of affective sciences*, US: Oxford University Press, 2003, p. 218–219.
11. Eysenck M. W., MacLeod C., Mathews A. *Cognitive functioning and anxiety* // *Psychological Research*, Vol. 49, 1987, p. 189–195.
12. Estes W. K., *Handbook of Learning and Cognitive Processes: Attention and Memory* Vol. 4, Lawrence Erlbaum Associates, 1976, 185–192.
13. Forgas J. P. *Handbook of Affect and Social Cognition*. Mahwah, NJ, 2001, p. 168–182.
14. Gřy d'Ydewalle. *Cognition, information processing, and motivation*, 1985, p. 753.
15. Hedlund, S., Rude, S. S. Evidence of latent depressive schemata in formerly depressed individuals // *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 104, 1995, p. 517–525.

16. Higgins E. T., Kruglanski A. W. Social psychology: Handbook of basic principles. New York: Guilford Press, 1996, p. 493–520.
17. Huber F., Herrmann A., Beckhamm S. C. Affective influences on information processing style: A means-end analysis // ANZMAC 2000, 2000, p. 558–561.
18. Kliegel, M., JaÈger, T. Effects of sad mood on time-based prospective memory // *Cognition and emotion*, Vol. 19, 2005, p. 1199–1210.
19. Krantz S., Hammen C. L. Assessment of cognitive bias in depression // *Journal of Abnormal Psychology*, Vol. 88, 1979, p. 611–619.
20. Kuyken W., Dalgleish T. Autobiographical memory and depression // *British Journal of Clinical Psychology*, Vol. 34, 1998, p. 89–92.
21. Lazarus R. S. *Stress and emotion: A new synthesis*. London: Free Association Books, 1999, p. 122–145.
22. Legkauskas V. *Socialinė psichologija*. Vilnius: Vaga, 2008, p. 158–163.
23. MacLeod A. K., Anderson A., Davies A. Self-ratings of positive and negative affect and retrieval of positive and negative affect memories // *Cognition & Emotion*, Vol. 8, 1994, p. 483–488.
24. MacLeod C., Mathews A. Biased cognitive operations in anxiety: Accessibility of information or assignment of processing priorities? // *Behaviour Research & Therapy*, Vol. 29, 1991, p. 599–610.
25. Martin L. L., Clore G. L. *Theories of Mood and Cognition: A Users Handbook*. Mahwah, NJ, 2001, p. 164–174.
26. Mathews A., MacLeod C., *Cognitive approaches to emotion and emotional disorders* // *Annual review of Psychology*, Vol. 45, 1994, p. 26–42.
27. Matt G. E., Vazquez C., Campbell W. K. Mood-congruent recall of affectively toned stimuli: A meta-analytic review // *Clinical Psychology Review*, Vol. 12, 1992, p. 227-255.
28. Perrig J., Perrig P. Mood and Memory: Mood congruity effects in absence of mood // *Memory & Cognition*, Vol. 16, 1988, p. 102–109.
29. Robert S., Wyer Jr., *Cognitive Organization and Change: An Information Processing Approach*, Lawrence Erlbaum Associates, 1974, p. 504.
30. Stein N. L., Leventhal B., Trabasso T. *Psychological and Biological Approaches to Emotion*. Hillsdale, NJ, 1990, p. 75

31. Strupp H. H., Horowitz L. M. Measuring patient changes in mood, anxiety, and personality disorders: Toward a core battery. Washington, DC: American Psychological Association, 1997. p. 339–368.
32. Thayer R. E. The Biopsychology of Mood and Arousal. US: Oxford University Press, 1989, p. 256.
33. Watson D., Clark L. A., Tellegen A. Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales // Journal of Personality & Social Psychology, Vol. 54, 1988, p. 1063–1070.
34. Watson D., Tellegen A. Consensual structure of mood // Psychological Bulletin, Vol. 98, 1985, p. 219–235
35. Williams J. M., Dritschel B. H. Emotional disturbance and the specificity of autobiographical memory // Cognition & Emotion, Vol. 2, 1988, p. 221–234
36. Wyer. R. S. Social Comprehension and Judgment: The Role of Situation Models, Narratives, and Implicit Theories. Mahwah, NJ, 2004, p. 306–341.
37. [Žiūrēta 2009 m. Kovo 3 d.]. Prieiga per internetą:
<http://www.sci.sdsu.edu/CAL/wordlist/>.
38. Prieiga per internetą: <http://www.questia.com>.

PRIEDAI

ANKETA

Ši anketa skirta nustatyti Jūsų emocinei būsenai ir tai, kaip Jūs interpretuojate naują informaciją. Jūsų atsakymai bus panaudoti moksliniame darbe. Pateikta informacija išliks visiškai konfidenciali ir nebus naudojama kitiems tikslams. Iš anksto dėkojame už Jūsų pagalbą ir nuoširdžius atsakymus.

Amžius: _____

Lytis: _____ (v/m)

Pažymėkite Jums tinkančius atsakymų variantus varnele:

Šeimyninė padėtis:

- Vedęs (ištekėjusi)
- Išsiskyręs (-usi)
- Neišsiskyręs (-usi), bet gyvenantis (-i) atskirai
- Našlys (-ė)
- Nevedęs (netekėjusi)
- Turintis (-i) sugyventinę (-į)

Užimtumas:

- Dirbantis
- Bedarbis

Šis klausimynas susideda iš 21 grupės teiginių. Įdėmiai perskaite kiekvieną teiginių grupę, apibraukite skaičių (0, 1, 2 ar 3), atitinkantį teiginį iš tos grupės, kuris geriausiai apibūdina, kaip jūs jautėtės paskutinę savaitę įskaitant šią dieną. Jeigu jums atrodo tinkami keli grupės teiginiai, apibrėžkite kiekvieną tinkamą. Prieš pasirinkdami perskaitykite visus grupės teiginius.

1.	Aš nesu liūdnas. Aš esu liūdnas. Aš esu liūdnas visą laiką ir negaliu iš to išsivaduoti. Aš esu toks liūdnas ir nelaimingas, kad negaliu to išverti.	0 1 2 3
2.	Aš nelabai bijau ateities. Aš bijau ateities. Aš jaučiu, kad neturiu ko laukti iš ateities. Aš jaučiu, kad ateitis yra beviltiška irk ad niekas negali pagerėti.	0 1 2 3
3.	Aš nesijaučiu nevykėlis. Aš jaučiu, kad man nesisekė labiau, negu vidutiniškai žmonėms. Kai aš peržvelgiu savo gyvenimą, matau vien tik daugybę nesėkmių. Aš jaučiu, kad esu visiškai nevykėlis.	0 1 2 3
4.	Mane viskas džiugina kaip ir paprastai. Aš nesidžiaugiu viskuo taip, kaip anksčiau. Niekas man nebeteikia pasitenkinimo. Aš esu viskuo nusivylęs, viskas man įkyrėjo.	0 1 2 3
5.	Aš nesijaučiu ypatingai kaltas. Aš dažnai jaučiuosi kaltas. Aš jaučiuosi kaltas beveik visada. Aš jaučiuosi kaltas nuolatos.	0 1 2 3
6.	Aš nenustojau domėtis kitais žmonėmis. Aš mažiau domiuosi kitais žmonėmis negu anksčiau. Aš daug mažiau domiuosi kitais žmonėmis. Aš nustojau domėtis kitais žmonėmis.	0 1 2 3
7.	Aš apsisprendžiu taip pat lengvai, kaip ir paprastai. Aš atidedu sprendimus dažniau negu anksčiau. Man sunkiau apsispręsti, negu ankčiau. Aš visai nebegaliu apsispręsti.	0 1 2 3
8.	Aš nesijaučiu, kad atrodau blogiau negu anksčiau Aš susirūpinęs, kad aš atrodau senas ir nepatrauklus. Aš jaučiu, kad yra pastovūs pakitimai mano išvaizdoje, kurie daro mane nepatraukliu. Aš įsitikinęs, kad esu negražus.	0 1 2 3
9.	Aš neturiu jokių minčių apie savižudybę. Aš mąstau apie savižudybę, bet neįvykdysiu jos. Aš norėčiau nusižudyti. Aš nusižudyčiau, jeigu pasitaikytų galimybė.	0 1 2 3
10.	Aš neverkiu daugiau, nei paprastai. Aš dabar verkiu dažniau negu anksčiau. Aš dabar verkiu nuolatos. Aš galėdavau verkti, tačiau dabar aš negalėčiau verkti, nor sir noriu.	0 1 2 3
11.	Aš dabar nesu labiau susierzinęs negu visada. Aš lengviau susierzinu ir susinervinu negu paprastai. Aš jaučiuosi suirzęs visą laiką. Manęs neerzina tie dalykai, kurie mane erzindavo anksčiau.	0 1 2 3

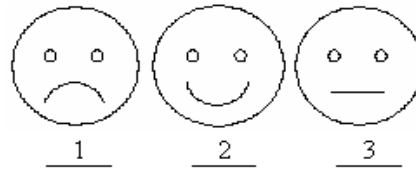
12.	Aš nenustojau domėtis kitais žmonėmis Aš mažiau domiuosi kitais žmonėmis negu anksčiau. Aš daug mažiau domiuosi kitais žmonėmis. Aš nustojau domėtis kitais žmonėmis.	0 1 2 3
13.	Aš apsisprendžiu taip pat lengvai, kaip ir paprastai. Aš atidedu sprendimus dažniau negu anksčiau. Man sunkiau apsispręsti, negu ankčiau. Aš visai nebegaliu apsispręsti.	0 1 2 3
14.	Aš nesijaučiu, kad atrodau blogiau negu anksčiau. Aš susirūpinęs, kad aš atrodau senas ir nepatrauklus. Aš jaučiu, kad yra pastovūs pakitimai mano išvaizdoje, kurie daro mane nepatraukliu. Aš įsitikinęs, kad esu negražus.	0 1 2 3
15.	Aš galiu dirbti taip pat gerai kaip ir anksčiau. Reikia daug pastangų, kad pradėčiau ką nors daryti. Aš turiu labai prisiversti, ką nors padaryti. Aš negaliu atlikti jokio darbo.	0 1 2 3
16.	Aš galiu miegoti taip pat gerai, kaip visada. Aš nemiegu taip pat gerai, kaip anksčiau. Aš pabundu 1-2 val. anksčiau negu paprastai ir man sunku vėl užmigti. Aš pabundu keliom valandom anksčiau negu esu įpratęs ir nebegaliu užmigti.	0 1 2 3
17.	Aš nepavargstu labiau negu paprastai. Aš pavargstu greičiau negu anksčiau. Aš pavargstu darydamas beveik viską. Aš esu per daug pavargęs ką nors daryti.	0 1 2 3
18.	Mano apetitas neblogesnis negu visada. Mano apetitas nėra toks geras, kaip anksčiau. Mano apetitas dabar yra daug blogesnis. Aš visai nebeturiu apetito.	0 1 2 3
19.	Aš nepraradau svorio paskutiniu metu. Aš netekau daugiau kaip 3 kg. Aš netekau daugiau kaip 5 kg. Aš praradau daugiau kaip 7 kg. Aš specialiai stengiuosi numesti svorį mažiau valgydamas Taip_____ Ne_____	0 1 2 3
20.	Aš nesu susirūpinęs savo sveikata labiau negu paprastai. Aš susirūpinęs dėl fizinių problem, tokių kaip maudimas ar skausmas, sutrikęs virškinimas, vidurių užkietėjimas. Aš labai susirūpinęs dėl fizinių problemų ir man sunku galvoti apie ką nors kitą. Aš taip susirūpinęs savo sveikata, kad negaliu apie nieką kitą galvoti.	0 1 2 3
21.	Mano domėjimasis seksu nepakito pastaruoju metu. Aš mažiau domiuosi seksu negu anksčiau. Aš dabar žymiai mažiau domiuosi seksu. Aš visai nustojau domėtis seksu.	0 1 2 3
Taškų suma:		





































Teigiami ir neigiami afektai

Šis skalė skirta identifikuoti, kaip Jūs šiuo momentu jaučiatės. Ji susideda iš žodžių, apibūdinančių skirtingus jausmus ir emocijas. Prašome juos perskaityti bei apibraukti Jums labiausiai tinkantį atsakymą skalėje nuo 1 iki 5, remiantis tuo, kaip jaučiatės būtent **dabar**, šiuo momentu (kai 1 reiškia, jog taip nesijaučiate visai, o 5 — jaučiatės labai stipriai).

		Visiškai ne	—>	Pakankamai	—>	Labai stipriai
1.	Susidomėjęs	1	2	3	4	5
2.	Kenčiantis	1	2	3	4	5
3.	Susijaudinęs	1	2	3	4	5
4.	Nusiminęs	1	2	3	4	5
5.	Stiprus	1	2	3	4	5
6.	Nusikaltęs	1	2	3	4	5
7.	Baimingas	1	2	3	4	5
8.	Priešiškas	1	2	3	4	5
9.	Entuziastingas	1	2	3	4	5
10.	Besididžiuojantis	1	2	3	4	5
11.	Irzlus	1	2	3	4	5
12.	Budrus	1	2	3	4	5
13.	Susigėdęs	1	2	3	4	5
14.	Įkvėptas	1	2	3	4	5
15.	Nervingas	1	2	3	4	5
16.	Ryžtingas	1	2	3	4	5
17.	Dėmesingas	1	2	3	4	5
18.	Įsitempęs	1	2	3	4	5
19.	Energingas	1	2	3	4	5
20.	Išsigandęs	1	2	3	4	5

Apačioje pavaizduoti trys veidukai, kurie atitinkamai pažymėti skaičiais. Žemiau jų pateiktos tokių pat veidukų sekos (iš kairės į dešinę po 6 veidukus ir iš viršaus į apačią po 6), kurios nėra susijusios logine prasme. Prašome Jūsų kiekvieną seką pratęsti vienu iš pateiktų veidukų (įrašant atitinkamo veiduko numerį į tam pažymėtas vietas) taip, kaip Jūsų nuomone būtų teisingiausia.



Apačioje yra pateiktos trys skirtingų veidukų matricos (sudarytos iš 9 besikartojančių veidukų). Prašome Jūsų atidžiai peržiūrėti visas tris matricas ir į šalia nurodytas vietas įrašyti numerį tokio veiduko, kuris Jūsų nuomone labiausiai tiktų apibūdinti visą matricą.



—



—



—

1 lentelė. Atgamintų žodžių vidurkis esant skirtingoms emocinėms būsenoms

<i>Emocinė būsena</i>	<i>Atgamintų žodžių vidurkis</i>
Be depresijos požymių	4,9783
Su depresijos požymiais	4,8387
Depresyvūs	4,5172
<i>Reikšmingumo rodiklis</i>	0,4

* *statistiškai reikšmingi skirtumais, esant reikšmingumo lygmeniui $p < 0.05$*

1 lentelė. Informacijos atgaminimo skirtumai tarp emocinės būsenos grupių.

<i>Atgaminti žodžiai</i>	<i>Emocinė būsena</i>		<i>Reikšmingumo rodiklis</i>
Teigiami žodžiai	Be depresijos požymių	Su depresijos požymiais	0,000*
		Depresyvūs	0,000*
	Depresyvūs	Be depresijos požymių	0,000*
		Su depresijos požymiais	0,000*
Neigiami žodžiai	Be depresijos požymių	Su depresijos požymiais	0,000*
		Depresyvūs	0,000*
	Depresyvūs	Be depresijos požymių	0,000*
		Su depresijos požymiais	0,147

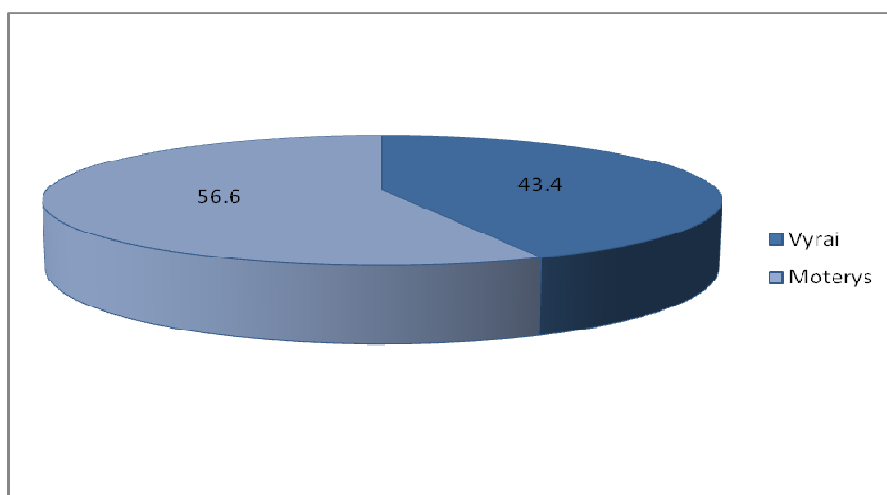
* statistiškai reikšmingi skirtumais, esant reikšmingumo lygmeniui $p < 0.05$

1 lentelė. Klaidų vidurkių skirtumai esant skirtingoms emocinėms būsenoms.

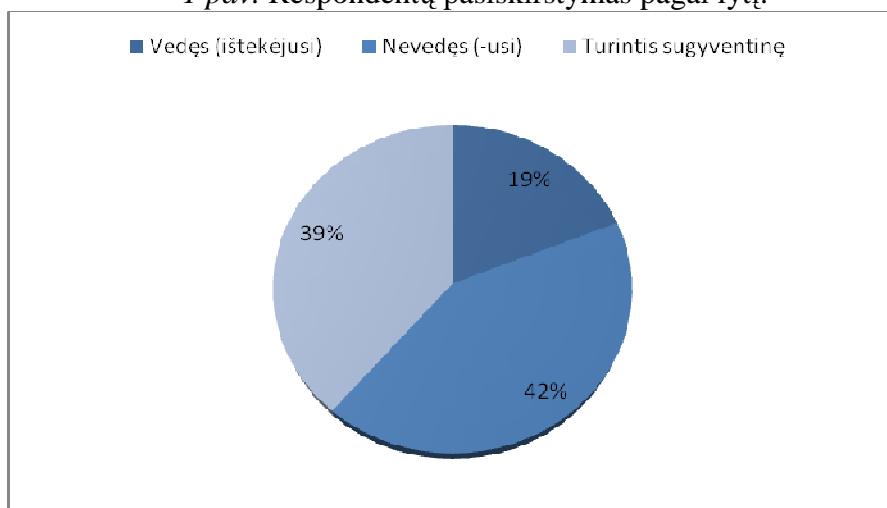
<i>Emocinė būseną</i>		<i>Klaidų vidurkiai</i>	<i>Reikšmingumo rodiklis</i>
Be depresijos požymių	Su depresijos požymiais	0.7742	0,013*
	Depresyvūs	0.689	0,004*
Depresyvūs	Be depresijos požymių	1.3261	0,004*
	Su depresijos požymiais	0.7742	0,917

* statistiškai reikšmingi skirtumai tarp grupių, esant reikšmingumo lygmeniui $p < 0.05$

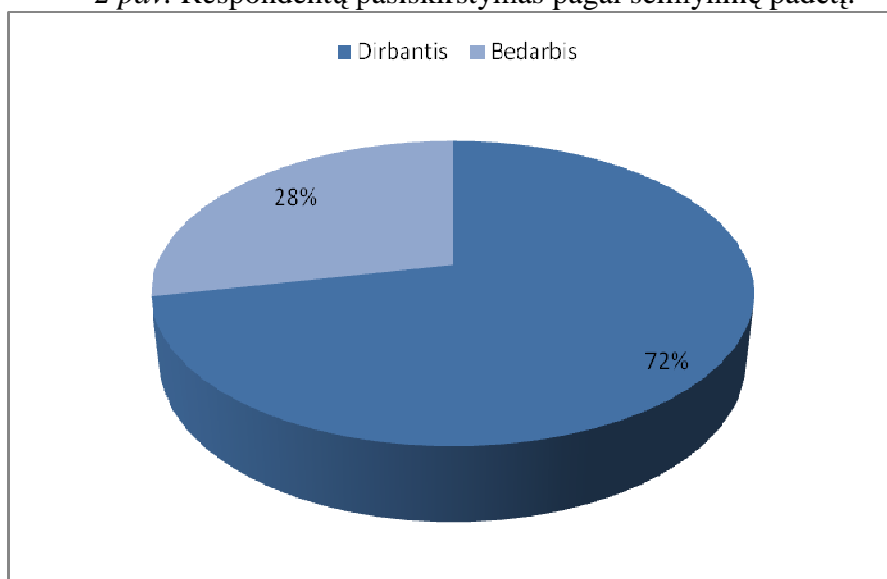
Demografiniai tiriamųjų duomenys:



1 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal lytį.



2 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal šeimyninę padėtį.



3 pav. Respondentų pasiskirstymas pagal užimtumą.