

Kao što se raspoloženja i emocije manifestiraju u ponašanju, tako se njihov utjecaj odražava i na kognitivne procese, među kojima je dugoročno pamćenje dosad plijenilo najveću pozornost istraživača. Pamćenje je važno ne samo kao fenomen po sebi, već kao komponenta praktički svih procesa mišljenja: percepcija, socijalno prosuđivanje, rješavanje problema - svi ovise o dozivu i korištenju pohranjenih informacija. Iz toga slijedi da ako emocije utječu na kodiranje, konsolidaciju i/ili doziv informacija iz pamćenja, te zaboravljanje, time utječu na ogroman dijapazon mentalnih procesa (Haviland-Jones i Lewis, 2000).

Postoji mnogo načina na koje emocije mogu utjecati na pamćenje, a najpoznatiji fenomeni su:

a) ovisnost o emocionalnom stanju ili «state dependent memory» - odnosi se na pojavu da je dosjećanje bolje kad se nađemo u istom emocionalnom stanju kao i kad smo materijal učili, s tim da pritom nije bitno o kojem se afektivnom svojstvu radi (Zarevski, 2002).

Ucross (1989; prema Eysenck i Keane, 2000) je pregledao rezultate 40 objavljenih istraživanja ovog fenomena i pokazalo se da on nije jako izražen, već da postoji umjerena tendencija boljeg pamćenja materijala kad se raspoloženje pri učenju poklapa s onim pri dosjećanju, i da su efekti općenito jači kad su ispitanici u pozitivnom raspoloženju i kad se ljudi nastoje sjetiti osobnih događaja, za razliku od materijala kojem nedostaje osobni značaj.

b) podudarnost raspoloženja ili «mood congruity»- dosjećanje je najuspješnije kad se emocionalna obojenost materijala koji se uči sukladna sa raspoloženjem ispitanika u vrijeme učenja.

Tipična eksperimentalna procedura sastoji se u induciranju određenog raspoloženja, nakon čega slijedi učenje liste riječi ili čitanje priče koja ima emocionalno obojen sadržaj (Eysenck i Keane, 2000). Nakon što se raspoloženja ispitanika vrati u normalu podvrgava ih se testu dosjećanja riječi s liste ili sadržaja priče.

c) podudarnost mišljenja ili «thought congruity» - ova pojava se može istraživati na više načina od kojih su dva najčešća. Prvi način je da se ispitanicima prezentira lista riječi sastavljena od ugodnih i neugodnih riječi, zatim prolaze kroz postupke indukcije raspoloženja, a nakon toga ih se testira za dosjećanje. Pretpostavka je da će se ispitanici uspješnije dosjećati ugodnih riječi ako su prošli indukciju u pozitivno raspoloženje, i obrnuto – indukcija u negativno raspoloženje rezultirat će boljim dosjećanjem neugodnih riječi.

Druga metoda je da se ispitanike zatraži da se dosjete autobiografskih sjećanja nakon što su prošli postupak indukcije raspoloženja, s tim da se pretpostavlja da će pozitivna raspoloženja dovesti do većeg broja pozitivnih sjećanja, a negativna do većeg broja negativnih sjećanja (Eysenck i Keane, 2000).

Clark i Teasdale (1982; prema Eysenck i Keane, 2000) testirali su tom metodom depresivne pacijente u dva navrata, od kojih je u jednom dubina depresije bila veća nego u drugom, te je dobiveno više nesretnih sjećanja u situaciji izraženije depresije.

**----- OSTATAK TEKSTA NIJE PRIKAZAN. CEO RAD MOŽETE  
PREUZETI NA SAJTU. -----**

[www.maturskiradovi.net](http://www.maturskiradovi.net)

**MOŽETE NAS KONTAKTIRATI NA E-MAIL: [maturskiradovi.net@gmail.com](mailto:maturskiradovi.net@gmail.com)**