

Tartu Ülikool
Sotsiaal- ja haridusteaduskond
Psühholoogia instituut

Hiie Tamman

MÄLUEPISOODI SOTSIAALSE JAGAMISE SEOS
MÄLETAMISE SUBJEKTIIVSE EREDUSE JA ISIKSUSE SEADUMUSTEGA
Seminaritöö

Juhendaja: Liisi Kõõts-Ausmees

Läbiv pealkiri: Mälestuse jagamine, mäletamise eredus ja isiksus

Tartu 2013

KOKKUVÕTE	3
ABSTRACT	4
SISSEJUHATUS	5
Mälestuse sotsiaalne jagamine ja selle seosed isiksusega	6
Mälestuse eredus ja selle seosed jagamise, isiksuse ning valentsiga	7
Mälestuse emotsionaalne valents ja selle seosed jagamise ning isiksusega.....	7
MEETOD	9
Andmed ja valim	9
Protseduur.....	9
Mõõtmisvahendid.....	9
TULEMUSED.....	11
Kirjeldavad statistikud.....	11
Mälestuse jagamise seosed isiksuse seadumustega.....	12
Neurootilisus.....	13
Ekstravertsus.....	14
Avatus.....	15
Sotsiaalsus	15
Meelekindlus	15
Ereduse seosed jagamise, isiksuse ja valentsiga	17
Valentsi seosed jagamise ja isiksusega	18
Regressioonanalüüs	20
ARUTELU JA JÄRELDUSED.....	21
KIRJANDUS.....	24

Kokkuvõte

Uurimuse põhieesmärgiks oli uurida, millised isiksuse seadumused ennustavad mäluepisoodi jagamist teiste inimestega, ning kuidas on mäluepisoodi sotsiaalse jagamisega seotud mälestuse subjektiivselt tajutud eredus ja detailsus ning mälestuse emotsionaalne valents. Uurimuse läbiviimisel toetuti juba varemalt (2008–2011) kogutud andmestikule. Valimi suuruseks oli 422 inimest, kellest 66% moodustasid naised. Uuritavate vanus varieerus vahemikus 14–58, keskmiseks vanuseks 22 eluaastat. Mäluepisoodi sotsiaalse jagamise ja selle subjektiivselt tajutud ereduse mõõtmiseks koostati vastavalt 4- ja 9-väitelised skaalad, mis moodustasid osa suuremast episoodilise ja autobiograafilise mälu omadusi mõõtvast skaalast. Isiksuse seadumusi ja alaskaalasid hinnati küsimustiku Estonian Personality Item Pool NEO (Mõttus, Pullmann & Allik, 2006) abil. Tulemustest selgus, et mälestuse jagamine on isiksuse seadumustest enim seotud Ekstravertsusega, eriti selle alaskaala E6: Rõõmsameelsusega. Statistiliselt oluliselt ($p < .001$) korreleerusid mälestuse jagamisega positiivselt ka E2: Seltsivus ja E1: Sõbralikkus ning negatiivselt N3: Masendus ja N4: Ujedus. Isiksuse seadumustest suurematki rolli omas aga mälestuse positiivne valents, mis seletas mitmese regressiooni sammuviisilise analüüsi tulemusel mälestuse jagamisest ära 9%.

Märksõnad: *mälestuse jagamine, isiksuse seadumused, eredus, valents*

SOCIAL SHARING OF A MEMORY EPISODE AND ITS RELATIONS TO PERSONALITY TRAITS AND THE PERCEIVED VIVIDNESS OF THE MEMORY

Abstract

The main aim of the study was to examine which personality traits predict sharing a memory episode with others and how is sharing related to the perceived vividness and valence of the retrieved memory. The study is based on a formerly (2008–2011) collected dataset. The sample size was 422 people, 66% of them were women. Age of the subjects ranged from 14 to 58, with average being 22 years. Social sharing and the perceived vividness of the memory episode were measured on a 4- and a 9-item scale, respectively, which in turn were part of episodic and autobiographic memory measuring scale. Personality traits and facets were measured using the Estonian Personality Item Pool NEO (Mõttus, Pullmann & Allik, 2006). As for personality traits, measurement results show that memory sharing is highly correlated with Extraversion, especially with its facet E6: Positive Emotions. Sharing had also significant ($p < .001$) positive correlations with E2: Gregariousness and E1: Warmth, but also negative correlations with N3: Depression and N4: Self-Consciousness. However the positive valence of a memory had even bigger impact on the memory sharing, explaining 9% of its variance.

Keywords: *memory sharing, personality traits, vividness, valence*

Sissejuhatus

Lääne kultuuriruumis julgustatakse lapsi juba varakult, et nad oma mälestusi toimunud sündmustest ka teistega jagaksid. Juba pärast esmase rääkimisoskuse omandamist võivad kõlada üleskutsed nagu „räägi issile, mis me täna pargis tegime“ või „räägi vanaemale, mis su uue punase kleidiga juhtus“. Lasteaia hommikuringis jagatakse üksteisega lugusid kaasavõetud mänguasjadest, algkoolis jällegi eredamaid mälestusi suvevaheajast. (Fivush, 2011) Hilisemas elus ei vaja mälestuste jagamine enam julgustamist. Rohkem kui 90% emotsionaalsetest sündmustest räägitakse teistele edasi juba lähimate tundide või päevade jooksul pärast sündmuste toimumist (Rime et al., 1998). Igapäevastes vestlustes viidatakse varasemalt kogetud sündmustele umbes iga viie minuti järel (Bohanek et al., 2009). Mälestuste jagamine on sage ja tähtis sotsiaalne nähtus.

See, et inimesed on üldse võimelised esile kutsuma autobiograafilisi mälestusi ehk meenutusi isiklikust elust, on võimalik tänu episoodilisele mälusüsteemile (Tulving, 2002). Kõik uuringud ei tee küll alati episoodilisel ja autobiograafilisel mälusüsteemil selget vahet, kuid käesoleva töö autor leiab, et siinse töö kontekstis võiks eristusest siiski kasu olla. Autobiograafilisel mälul on nimelt kolm iseloomulikku omadust, mis seda episoodilisest mälust eristavad. Esiteks hõlmab autobiograafiline mälu lisaks minevikus toimunud sündmuse meenutamisele ka mälestust meenutajast endast kui sündmuse kogejast. Teiseks ühendab autobiograafiline mälu möödunud sündmused üksteisega, seostades need sündmuse kogeja mineviku, oleviku ja tuleviku kaudu ühtseks narratiiviks, meenutaja isiklikuks elulooks. Kolmandaks on autobiograafilisele mälule iseloomulik juhatav mõju nii käesolevale kui ka tulevasele käitumisele. (Fivush, 2011) Siia võiks lisada neljanda tunnuse: semantiliste aspektide olemasolu. Lisaks episoodilistele sisaldab autobiograafiline mälu nimelt ka semantilisi aspekte, täpsemalt fakte oma isikliku elu kohta (Tulving, 2002).

Autobiograafiliste mälestuste meenutamisel arvatakse olevat kolm põhilist funktsiooni: juhatav (*directive*), enesekohane (*self*) ja sotsiaalne (*social*) (Bluck, 2003). Juhatav funktsioon hõlmab mälestuste kasutamist probleemide lahendamiseks ning mõtlemise ja käitumise suunamiseks. Enesekohase funktsiooni kohaselt kasutatakse mälestusi enda ja oma identiteedi määratlemiseks. Sotsiaalne funktsioon tähendab, et mälestusi jagatakse sotsiaalsete suhete loomise ning suhtluse hõlbustamise eesmärgil teiste inimestega. (Rasmussen & Berntsen, 2010).

Mälestuse sotsiaalne jagamine ja selle seosed isiksusega

Varasem uurimine on näidanud, et autobiograafilisi mälestusi meenutatakse kõige sagedamini seoses sotsiaalse funktsiooniga (Walker et al., 2009). Tähelepanu väärib, et mitmetest mälestuse kordamise viisidest (nt juhtunu mälust ammutamine selle mõistmise või sellega seotud emotsiooni taaskogemise eesmärgil), eelistatakse niivõrd isiklikke nähtusi nagu seda on autobiograafilised mälestused, meenutada just teistega jagamise otstarbel – seega nende isiklikkust mingil määral vähendades.

Enamjaolt püütakse mäluepisoodi sotsiaalset jagamist seletada jagaja vähem või rohkem teadvustatud eesmärkidega – see tähendab, toetudes kasuteguritele, mida jagamine endaga kaasa toob. Nendeks võivad olla näiteks emotsionaalsete sümptomite leevendus (Zech & Rimè, 2005), emotsioonide reguleerimine ja üldine mälusüsteemi organiseerimine (Pasupathi, 2001), sotsiaalse toetuse tunnetamine pärast negatiivse kogemuse jagamist (Walker et al., 2009) või kasvav enesehinnang positiivsete sündmuste meenutamise järgselt (Levenson et al., 1991).

Ainult oodatavate tagajärgedega aga mälestuse jagamist ei seleta, sest inimesed ning nende eesmärgid on erinevad. Käesolevas seminaritöös lähenetakse mälestuse sotsiaalsele jagamisele isiksuse vaatenurgast, küsides, millised isiksuse seadumused ennustavad mäluepisoodi jagamist teiste inimestega. Isiksuse seadumuste all peetakse silmas Costa & McCrae' (1992) Suure Viisiku mudeli 5 baasdimensiooni: Neurootilisust, Ekstravertsust, Avatust kogemusele, Sotsiaalsust ja Meelekindlust.

Mälestuse jagamist on vaadeldud ka kui üht kümnest mälestuse fenomenoloogilisest tunnusest. Sutin ja Robins (2007) tuvastasid teemakohase kirjanduse ülevaatamisele ning autobiograafiliste mälestuste uurimisele tuginedes järgmised mälestust kirjeldavad mõõtmed: eredus (*vididness*), koherentsus (*coherence*), kättesaadavus (*accessibility*), ajaline perspektiiv (*time perspective*), sensoorne detailsus (*sensory detail*), emotsionaalne intensiivsus (*emotional intensity*), visuaalne perspektiiv (*visual perspective*), jagamine (*sharing*), distantseerumine (*distancing*) ja valents (*valence*). Käesolevas seminaritöös käsitletakse neist kolme: jagamist, eredust ning valentsi.

Alea ja Blucki (2003) hinnangul oli nende artikli kirjutamise ajal isiksuseomaduste ja autobiograafilise mälu kvalitatiivsete omaduste (emotsioonid, detailid) ning mälestuste sotsiaalse kasutamise tüüpide kohta vähe teada. Ka hilisemad allikad on mäluepisoodi jagamise ja isiksuse vahelist seost käsitlenud vaid osaliselt ning mõne muu põhitähelepanu all oleva uurimusküsimuse raames. Rasmussen ja Berntsen (2010) juhivad muuhulgas tähelepanu

asjaolule, et autobiograafilise mälu ja Suure Viisiku seoseid on seni uuritud võrdlemisi väikestele valimitele toetudes. Näiteks osales nende enda uurimuses 119 ja 136 katseisikut. Info fragmentaarsuse ja ühese teadusliku teadmise puudumise tõttu peab siinkirjutaja oluliseks mainitud seosed senisest suurema valimi abil välja selgitada.

Mälestuse eredus ja selle seosed jagamise, isiksuse ning valentsiga

Mälestuse eredus tähendab esile kutsutud mälestuse visuaalset selgust ja intensiivsust (Sutin & Robins, 2007). Seda on kirjeldatud kui autobiograafilise mälu kõige tähtsamat omadust (Greenberg & Rubin, 2003). Siinse töö kontekstis kasutatakse ereduse mõistet laiemas tähenduses, hõlmates lisaks visuaalsele selgusele ka üldise sensoorse ning ajalise detailsuse.

Mäluepisoodi eredus on mälestuse sotsiaalse jagamise seisukohast oluline selle poolest, et detailsemalt esitatud mälestusi peetakse teiste poolt usutavamaks ja veenvamaks. Lisaks annab mälestustuse detailne esitamine märku hoolimisest ja lähedustundest. (Alea & Bluck, 2003) Seega võib eeldada, et eredaid kui ühtlasi sotsiaalselt aktsepteeritavamaid ja isegi soovitud mälestusi ka jagatakse teistega rohkem.

On teada, et seda, kas informatsioon jääb inimesele hästi (s.o ühtlasi – eredalt) meelde või mitte, mõjutavad muuhulgas nii isiksuse seadumused kui ka mälestuse valents. Näiteks on leitud, et Neurootilisuse ja vaba meenutamise ülesandes meenutatud ebameeldivate sõnade proportsiooni vahel on olemas positiivne korrelatsioon (Rijsdijk et al., 2009). Siit võib edasi küsida, kas sarnane seos on üle kantav ka autobiograafilistele mälestustele, mille puhul mäletamise detailsust ei saa üldjuhul nii täpselt hinnata kui mälutestides. Käesolevas uurimuses peetakse eredusest rääkides silmas inimese poolt subjektiivselt tajutud mäletamise eredust ning küsitaksegi, kas isiksuse seadumused, s.o püsiv kalduvus teatud kindlal viisil mõelda, tunda ja käituda on seotud sellega, kui eredalt inimene tajub end teatud episoodi mäletavat. Rubini ja Siegleri uurimusele (2004) toetudes seab siinkirjutaja üheks hüpoteesiks, et mäletamise eredusega korreleerib positiivselt Avatus.

Mälestuse emotsionaalne valents ja selle seosed jagamise ning isiksusega

Mälestuse emotsionaalne valents viitab sellele, kas mälestust tajutakse pigem positiivse või negatiivseks. See dimensioon hõlmab endas nii sündmuse üldise valentsi kui ka selle valentsi sündmuse toimumise ning meenutamise ajal. (Sutin & Robins, 2007)

Käesolevas töös uuritakse mälestuse emotsionaalse valentsi võimalikku seost mälestuse jagamisega ning selle subjektiivse eredusega. Varem on leitud, et suurema tõenäosusega jagatakse teistega positiivse tundega seotud mälestusi ning need kalduvad ka inimestel eredamalt meeles olema (Sutin & Robins, 2007). Siinses töös uuritakse need seosed üle isiksuse seadumuste kontekstis.

Meetod

Andmed ja valim

Toetun juba varemalt (2008–2011) kogutud andmestikule¹. Valimi suuruseks on 422 inimest, kellest 66% on naised. Uuritavate vanus varieerub vahemikus 14–58 ($SD = 6.47$), kusjuures keskmine vanus on 22 aastat.

Protseduur

Kogu protseduur toimus kirjalikult, kusjuures küsimustikku oli võimalik täita nii paberpliatsi meetodil kui ka elektroonselt, interneti vahendusel. Uurimuses osalenud inimestel paluti kõigepealt meenutada võimalikult täpselt üht isiklikult kogetud konkreetset olukorda või juhtumit, mis leidis aset rohkem kui üks kuu, kuid mitte rohkem kui 5 aastat tagasi. Mälestuse kirjeldamisel olid abiks ette antud küsimused. Seejärel paluti osalejal mõelda eelnevalt kirjeldatud sündmusele ning hinnata, mil määral ta nõustub esitatud väidetega (siinses töös käsitletud väiteid vt järgmisest alapeatükist). Väidete puhul kasutati 5-pallist Likerti skaalat, mis varieerus tugevast mittenõustumisest (1 – ei ole üldse nõus) tugeva nõustumiseni (5 – täiesti nõus). Kõige lõpuks täitis osaleja Estonian Personality Item Pool NEO küsimustiku (EE.PIP-NEO; Möttus, Pullmann & Allik, 2006).

Mõõtmisvahendid

Üksiku mäluepisoodi sotsiaalset jagamist mõõdetakse nelja väite abil (2 pööratud ja 2 pööramata). Kasutatavad väited on osa suuremast episoodilise ja autobiograafilise mälu omadusi mõõtvast skaalast, mille on nii varasemate küsimustike alusel (D'Argembeau & Van Der Linden, 2006; Greenberg et al., 2005; Sutin & Robins, 2007) kui ka uute väidete lisamisel koostanud Liisi Kõöts-Ausmees, Anu Realo ja Jüri Allik. Kasutatavad väited on:

- *Ma olen pärast selle sündmuse toimumist sellest harva kellelegi rääkinud.* (pööratud)
- *Räägin sellest sündmusest tihti oma perekonnale või sõpradele.*
- *Ma eelistan tavaliselt seda mälestust teiste inimestega mitte jagada.* (pööratud)

¹ Andmeid kogusid Liisi Kõöts-Ausmees ning tema juhendamisel Maria Urbel, Kristiina Mets ja Silvia Keerd

- *Mulle meeldib seda mälestust teiste inimestega jagada.*

Üksiku mäluepisoodi subjektiivse mäletamise eredust ja detailsust mõõdetakse eeltoodud skaala 9 väite (5 pööramata ja 4 pööratud) abil:

- *Seda sündmust meenutades tulevad mulle selle detailid eredalt silme ette.*
- *Sellele sündmusele mõeldes tuleb mulle meelde vähe nähtavaid üksikasju. (pööratud)*
- *Sellele sündmusele mõeldes ei suuda ma seda täpselt uuesti silme ette manada. (pööratud)*
- *Mäletan selle sündmuse toimumise päeva vaid umbmääraselt. (pööratud)*
- *Seda sündmust meenutades kuulen ma seda enda peas nagu lindilt maha mängitavat.*
- *Ma mäletan täpselt, millal see sündmus toimus.*
- *Minu mälestus sellele sündmusele eelnenud ja järgnenud päevadest on elav ja kirgas.*
- *Mul on kõigest umbmäärane mälestus sellest, kus erinevad asjad selle sündmuse toimumiskohas asusid. (pööratud)*
- *Ma mäletan selgelt, mis selle sündmuse toimumise päeval veel juhtus.*

Eeltoodud skaalade Cronbach'i α -d on vastavalt 0.8 ja 0.7.

Mälestuse positiivset ja negatiivset valentsi mõõdeti järgneva kahe väite põhjal:

- *Ma kogesin selle sündmuse ajal peamiselt positiivseid emotsioone.*
- *Ma kogesin selle sündmuse ajal peamiselt negatiivseid emotsioone.*

Isiksuse seadumusi hinnatakse Estonian Personality Item Pool NEO (EE.PIP-NEO; Möttus, Pullmann & Allik, 2006) abil, mis sisaldab 240 väidet, mõõtmaks 5 baasdimensiooni: neurootilisust, ekstravertsust, avatust kogemusele, sotsiaalsust ja meelekindlust. Lisaks võimaldab NEO hinnata iga dimensiooni 6 spetsiifilist alaskaalat, mida omakorda mõõdetakse 8 väite abil.

Tulemused

Andmetöötlus viidi läbi tarkvarapaketi SPSS 20 (*Statistical Package for the Social Sciences*) abil. Esmalt leiti kasutatavate andmete kirjeldamiseks mälestuse omaduste (jagamine, eredus, valents) ja isiksuse seadumuste kirjeldavad statistikud.

Kirjeldavad statistikud

Tegelik valimi suurus varieerus erinevate mälestuse omaduste (jagamine, eredus, valents) ning isiksuse seadumuste lõikes 414–422 inimese vahel, kusjuures suurim oli valim jagamise ja valentsi ning väikseim Avatuse puhul. Kirjeldavad statistikud (vt Tabel 1) viitavad sellele, et vaatluse alla võetud mälestused olid pigem positiivse kui negatiivse valentsiga ning nende subjektiivselt tajutud eredus ja detailsus pigem kõrge. Isiksuse seadumustest esines suurimal määral Avatust ja kõige vähem Neurootilisust.

Tabel 1. Mälestuse omaduste ja isiksuse seadumuste kirjeldavad statistikud

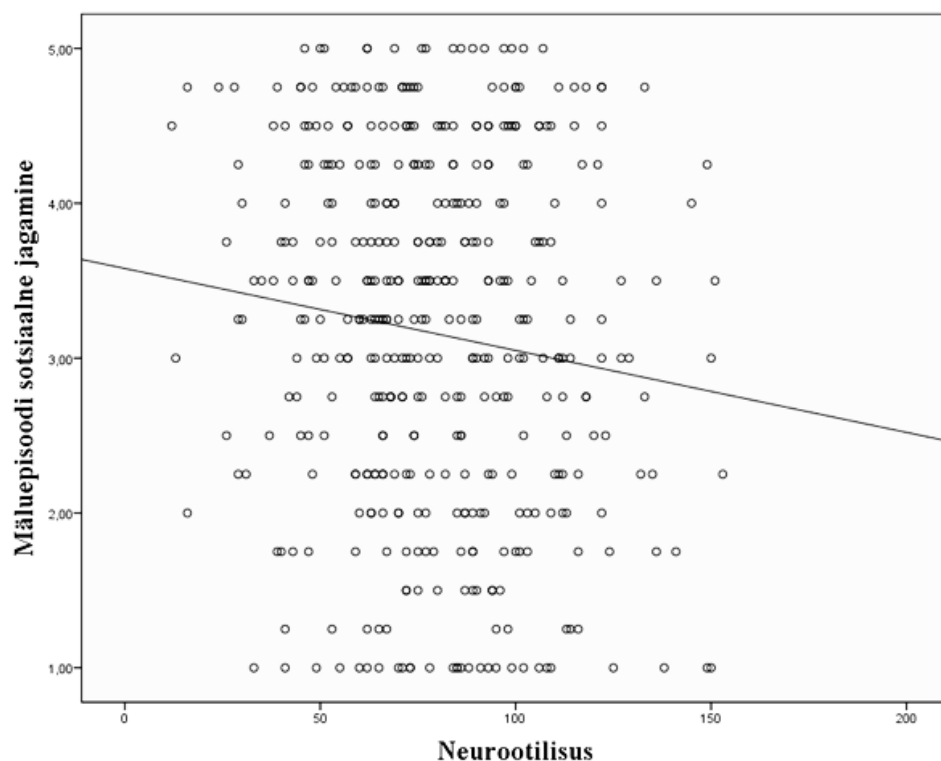
	N	Ulatus	Miinumum	Maksimum	Keskmine	Normaaljaotus
Jagamine	422	4.00	1.00	5.00	3.15	1.15
Eredus	421	3.44	1.56	5.00	3.71	0.66
Positiivne valents	422	4.00	1.00	5.00	3.79	1.51
Negatiivne valents	422	4.00	1.00	5.00	2.00	1.42
Neurootilisus	417	141	12	153	79.49	26.45
Ekstravertsus	416	149	32	181	116.48	25.63
Avatus	414	93	83	176	135.09	17.79
Sotsiaalsus	416	151	21	172	122.37	19.75
Meelekindlus	416	127	48	175	120.05	23.59
N	404					

Mälestuse jagamise seosed isiksuse seadumustega

Järgnevalt püüti korrelatsioonanalüüsi abil välja selgitada, kuivõrd on omavahel seotud see, mil määral inimene on valmis oma mälestust teistega jagama ning millised on tema suhteliselt püsivad kalduvused kindlas olukorras kindlal viisil mõelda, tunda ja käituda. Analüüsi käigus leiti iga isiksuse seadumuse (nii baasdimensionide, kui ka alaskaalade) ning mälestuse jagamise kohta lineaarse korrelatsiooni koefitsient (Pearsoni r) ja korrelatsiooni olulisuse nivoo. Tulemuste piltlikustamiseks koostati mõningate statistiliselt oluliste korrelatsioonide kohta hajuvusdiagrammid. Mälestuse omaduste ja isiksuse seadumuste vahelised korrelatsioonid koondati kokku ühte suurde tabelisse.

Neurootilisus

Mäluepisoodi sotsiaalse jagamise ja Neurootilisuse vahel on statistiliselt oluline negatiivne korrelatsioon ($r = -.12$, $p < .05$). Neurootilisuse alaskaaladest on mälestuse jagamisega seotud N3: Masendus ($r = -.22$, $p < .001$), N4: Ujedus ($r = -.17$, $p < .001$) ja N1: Ärevus ($r = -.12$, $p < .05$). Seos puudub N2: Viha ($r = -.003$, $p = .945$), N6: Abituse ($r = .01$, $p = .836$) ja N5: Liialdamise ($r = .01$, $p = .694$) alaskaaladega.

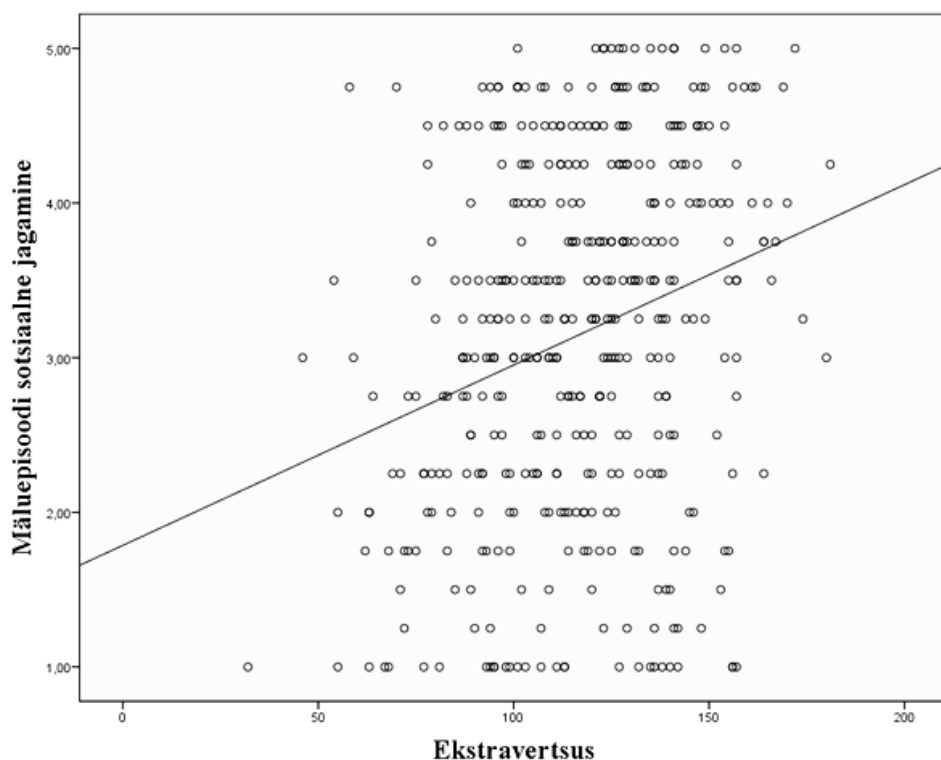


Joonis 1. Neurootilisuse ja mäluepisoodi sotsiaalse jagamise vaheline seos hajuvusdiagrammina

Mäluepisoodi sotsiaalse jagamise ja Neurootilisuse vahelist seost kujutav hajuvusdiagramm viitab, et kahe muutuja vahel on lineaarne negatiivne seos. Seega on võimalik Neurootilisuse järgi ennustada inimese kalduvust mäluepisoodi teistega jagada. Regressioonisirge kaldenurga 95% usalduspiirid on -0.009 kuni 0.001 .

Ekstravertsus

Mäluepisoodi sotsiaalse jagamise ja Ekstravertsuse vahel on statistiliselt oluline positiivne korrelatsioon ($r = .25, p < .001$). Ekstravertsuse alaskaaladest on mälestuse jagamisega seotud E6: Rõõmsameelsus ($r = .32, p < .001$), E2: Seltsivus ($r = .24, p < .001$), E1: Sõbralikkus ($r = .23, p < .001$), E5: Elamustejanu ($r = .11, p < .05$) ja E3: Kehtestavus ($r = .09, p < .05$). Seos puudub E4: Aktiivsusega ($r = .08, p = .082$).



Joonis 2. Ekstravertsuse ja mäluepisoodi sotsiaalse jagamise vaheline seos hajuvusdiagrammina

Mäluepisoodi sotsiaalse jagamise ja Ekstravertsuse vahelist seost kujutav hajuvusdiagramm viitab, et kahe muutuja vahel on lineaarne positiivne seos. Seega on võimalik Ekstravertsuse järgi ennustada inimese kalduvust mäluepisoodi teistega jagada. Regressioonisirge kaldenurga 95% usalduspiirid on 0.007 kuni 0.016.

Avatus

Mäluepisoodi sotsiaalse jagamise ja Avatuse vahel puudub oluline seos ($r = -.01, p = .765$). Alaskaalade tasemel puudub seos ka O1: Kujutlusvõime ($r = .006, p = .899$), O2: Kunstiliste huvide ($r = -.02, p = .628$), O5: Intellektuaalsuse ($r = -.03, p = .523$), O4: Vahelduseiha ($r = .04, p = .340$) ja O3: Tundelisusega ($r = .05, p = .294$). Mälestuse jagamisega on statistiliselt olulises negatiivses korrelatsioonis O6: Avatus väärtustele ($r = -.13, p < .05$).

Sotsiaalsus

Mäluepisoodi sotsiaalse jagamise ja Sotsiaalsuse vahel puudub oluline seos ($r = .07, p = .152$). Alaskaalade tasemel on mälestuse jagamisega positiivselt seotud A6: Kaastundlikkus ($r = .12, p < .05$) ja A1: Usaldus ($r = .12, p < .05$). Seos puudub A4: Leplikkuse ($r = .00, p = .901$), A2: Kõlbelisuse ($r = .02, p = .646$), A5: Tagasihoidlikkuse ($r = -.04, p = .323$) ja A3: Omakasupüüdmatusena ($r = .05, p = .292$).

Meelekindlus

Mäluepisoodi sotsiaalse jagamise ja Meelekindluse vahel puudub oluline seos ($r = -.02, p = .637$). Alaskaaladest võib eraldi välja tuua C6: Ettevaatlikkuse ($r = -.09, p = .051$), mille seos mälestuse jagamisega jääb küll napilt alla usalduse nivoo, kuid on siiski negatiivse tendentsiga. Statistiliselt olulised seosed puuduvad ka ülejäänud Meelekindluse alaskaalade puhul: C3: Kohusetundlikkus ($r = -.00, p = .964$), C2: Korralikkus ($r = -.02, p = .650$), C4: Saavutusvajadus ($r = -.02, p = .601$), C1: Enesetõhusus ($r = .03, p = .541$) ja C5: Enesedistsipliin ($r = .03, p = .531$).

Tabel 2. Mälestuse omaduste ja isiksuse seadumuste vahelised korrelatsioonid

	Jagamine	Eredus	Positiivne valents	Negatiivne valents
N: Neurootilisus	-.12*	-.05	-.04	.10*
N1: Ärevus	-.12*	.03	-.06	.11*
N2: Viha	-.00	.06	.05	.00
N3: Masendus	-.22**	-.07	-.08	.13*
N4: Ujedus	-.17**	-.16**	-.09	.12*
N5: Liialdamine	.01	-.02	.01	-.01
N6: Abitus	.01	-.11*	-.07	.13*
E: Ekstravertsus	.25**	.17**	.15**	-.16**
E1: Sõbralikkus	.23**	.17**	.16**	-.19**
E2: Seltsivus	.24**	.05	.06	-.06
E3: Kehtestavus	.09*	.14*	.08	-.12*
E4: Aktiivsus	.08	.15*	.13*	-.11*
E5: Elamustejanu	.11*	.05	.05	-.03
E6: Rõõmsameelsus	.32**	.17**	.18**	-.21**
O: Avatus	-.01	.15**	.10*	-.12*
O1: Kujutlusvõime	.00	.18**	.01	-.04
O2: Kunstilised huvid	-.02	.07	.07	-.07
O3: Tundelisus	.05	.14*	.10*	-.09*
O4: Vahelduseiha	.04	.09	.09	-.10*
O5: Intellektuaalsus	-.03	.11*	.08	-.12*
O6: Avatus väärtustele	-.13*	-.10*	-.02	.00
A: Sotsiaalsus	.07	.03	.12*	-.13*
A1: Usaldus	.12*	-.06	.17**	-.21**
A2: Kõlbelisus	.02	.09	.12*	-.13*
A3: Omakasupüüdmatlus	.05	.11*	.09*	-.09*
A4: Leplikkus	.00	-.06	.00	-.01
A5: Tagasihoidlikkus	-.04	-.04	-.04	.07
A6: Kaastundlikkus	.12*	.14*	.13*	-.12*
C: Meelekindlus	-.02	.09	.09	-.10*
C1: Enesetõhusus	.03	.16**	.09	-.13*
C2: Korralikkus	-.02	.12*	.00	.00
C3: Kohusetundlikkus	-.00	.06	.10*	-.09
C4: Saavutusvajadus	-.02	.06	.15**	-.18**
C5: Enesedistsipliin	.03	.05	.08	-.09
C6: Ettevaatlikkus	-.09	-.06	.00	-.01

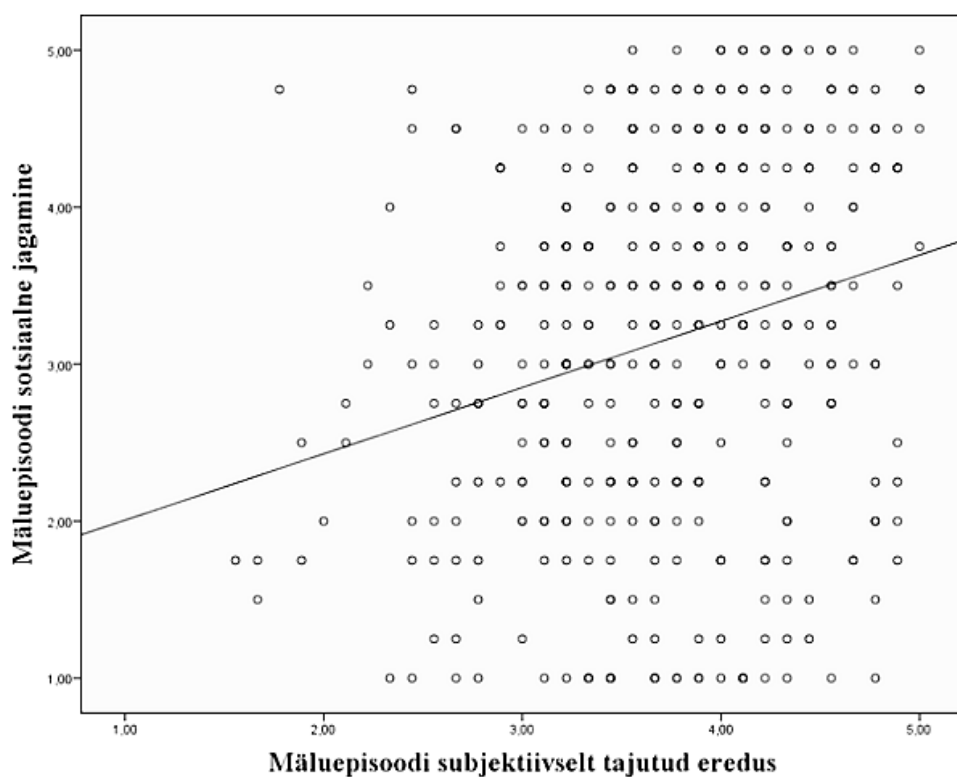
Märkus. *on tähistatud korrelatsioonid olulisuse nivool $p < .05$

** on tähistatud korrelatsioonid olulisuse nivool $p < .001$

Ereduse seosed jagamise, isiksuse ja valentsiga

Eelnenud peatükis kasutatud korrelatsioonanalüüsi rakendati ka mälestuse subjektiivselt tajutud ereduse ning sotsiaalse jagamise vaheliste seoste leidmiseks. Lisaks korreleeriti omavahel eredust ja isiksuse seadumusi ning eredust ja mälestuse emotsionaalset valentsi. Mälestuse ereduse ja sotsiaalse jagamise vahelise lineaarse seose näitamiseks koostati hajuvusdiagramm.

Mäluepisoodi sotsiaalse jagamise ja mäluepisoodi subjektiivselt tajutud ereduse vahel on statistiliselt oluline positiivne korrelatsioon ($r = .24, p < .001$).



Joonis 3. Mäluepisoodi sotsiaalse jagamise ja tajutud ereduse vaheline seos hajuvusdiagrammina

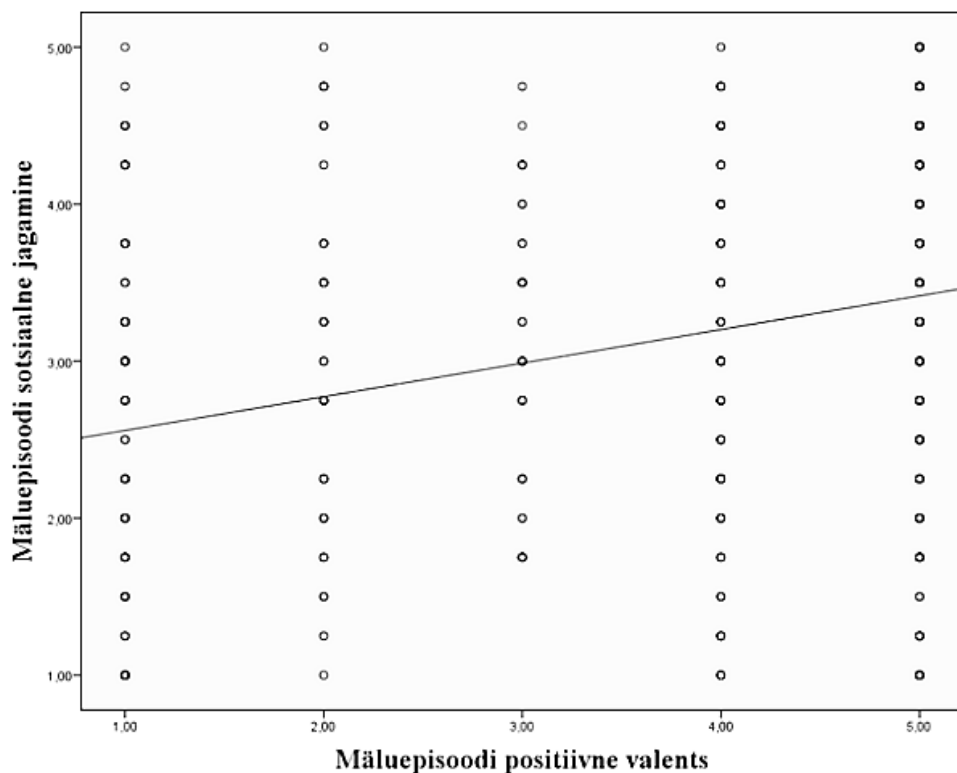
Isiksuse seadumustest on mäluepisoodi eredusega seotud Ekstravertsus ($r = .17, p < .001$) ja Avatus ($r = .15, p < .001$). Seosed puuduvad Meelekindluse ($r = .09, p = .058$), Sotsiaalsuse ($r = .03, p = .521$) ja Neurootilisusega ($r = -.05, p = .304$). Alaskaalade tasemel on mäletamise eredusega enim seotud O1: Kujutlusvõime ($r = .18, p < .001$). Sellele järgnevad E1: Sõbralikkus ($r = .17, p < .001$), E6: Rõõmsameelsus ($r = .17, p < .001$), N4: Ujedus ($r = -.16, p < .001$) ning C1: Enesetõhusus ($r = -.16, p < .001$).

Mäluepisoodi positiivse valentsi ja subjektiivselt tajutud ereduse vahel on positiivne korrelatsioon ($r = .18, p < .001$). Mälestuse negatiivse valentsi ja tajutud ereduse vahel aga negatiivne korrelatsioon ($r = -.14, p < .05$).

Valentsi seosed jagamise ja isiksusega

Käesoleva alapeatüki raames rakendati korrelatsioonanalüüsi põhimõtteid mälestuse emotsionaalse valentsi ja jagamise ning jagamise ja isiksuse vaheliste seoste leidmiseks. Mälestuse positiivse valentsi ja sotsiaalse jagamise kohta koostati hajuvusdiagramm.

Mäluepisoodi sotsiaalse jagamise ja mälestuse positiivse valentsi vahel on statistiliselt oluline positiivne korrelatsioon ($r = .28, p < .001$). Mälestuse jagamise ja selle negatiivse valentsi vahel aga oluline negatiivne korrelatsioon ($r = -.24, p < .001$).



Joonis 4. Mäluepisoodi sotsiaalse jagamise ja mälestuse positiivse valentsi vaheline seos hajuvusdiagrammina

Mäluepisoodi positiivne valents on positiivses korrelatsioonis Ekstravertsuse ($r = .15, p < .001$), Sotsiaalsuse ($r = .12, p < .05$) ja Avatusega ($r = .10, p < .05$). Alaskaalade tasemel on

seos olulisim E6: Rõõmsameelsuse ($r = .18, p < .001$), A1: Usalduse ($r = .17, p < .001$) ja E1: Sõbralikkusega ($r = .16, p < .001$).

Mäluepisoodi negatiivne valents on negatiivses korrelatsioonis Ekstravertsuse ($r = -.16, p < .001$), Avatuse ($r = -.12, p < .05$), Sotsiaalsuse ($r = -.13, p < .05$) ja Meelekindlusega ($r = -.10, p < .05$) ning positiivses korrelatsioonis Neurootilisusega ($r = .10, p < .05$). Alaskaalade tasemel tasub esile tõsta olulist negatiivset seost C4: Saavutusvajadusega ($r = -.18, p < .001$).

Regressioonanalüüs

Mälestuse jagamisega statistiliselt oluliselt seotud muutujatega viidi läbi mitmese regressiooni sammuviisiline analüüs. Selle tulemusel toodi esile siinses töös käsitletud mälestuse omaduste ja isiksuse seadumuste baasdimensioonide tähtsuse järjekord mõju tugevuse alusel mäluepisoodi sotsiaalsele jagamisele.

Mitmese regressiooni sammuviisilise analüüsi tulemusel seletas positiivne valents 9% mäluepisoodi sotsiaalsest jagamisest ($F_{1,402} = 41.37, p < .001$). Ekstraversus seletas ära täiendavad 4% ($F_{1,401} = 21.35, p < .001$). Mäluepisoodi sotsiaalset jagamist seostatakse seega enim mälestuse positiivse valentsi ja Ekstraversusega. Neile järgnevad mälestuse subjektiivselt tajutud eredus ($F_{1,400} = 10.86, p < .001$), Avatus ($F_{1,399} = 7.48, p < .05$), Meelekindlus ($F_{1,398} = 5.27, p < .05$) ja Sotsiaalsus ($F_{1,397} = 4.16, p < .05$), mis seletavad mälestuse jagamisest vastavalt 2.3%, 1.5%, 1.1% ja 0.8%.

Tabel 3. Mäluepisoodi sotsiaalset jagamist ennustavate muutujate mitmese regressiooni sammuviisiline analüüs (sisaldab ainult olulisi ennustajaid)

Mudel	Mitmene R	B	Standard-viga b	Beeta	t	t olulisus
1	.30	.18	.03	.24	5.19	.001
2	.37	.01	.01	.25	5.22	.001
3	.40	.29	.08	.17	3.70	.001
4	.42	-.01	.01	.13	-2.78	.006
5	.43	-.01	.01	.12	-2.73	.007
6	.44	.01	.01	.09	2.04	.042

Märkus. 1 – positiivne valents

2 – positiivne valents, Ekstraversus

3 – positiivne valents, Ekstraversus, eredus

4 – positiivne valents, Ekstraversus, eredus, Avatus

5 – positiivne valents, Ekstraversus, eredus, Avatus, Meelekindlus

6 – positiivne valents, Ekstraversus, eredus, Avatus, Meelekindlus, Sotsiaalsus

Arutelu ja järeldused

Käesolev uurimus keskendus mäluepisoodi sotsiaalsele jagamisele ning uuris jagamise seoseid isiksuse seadumuste ning mälestuse omadustega (eredus, valents).

Esiteks küsiti, millised isiksuse seadumused ennustavad inimese valmisolekut oma mälestusi teistega jagada. Tulemustest selgus, et seos on kõige olulisem Ekstravertsusega, veelgi enam aga selle alaskaala E6: Rõõmsameelsusega. Tähelepanu väärib, et Neurootilisus, mida sageli peetakse Ekstravertsusele vastanduvaks seadumuseks, korreleeris jagamisega küll ootuspäraselt negatiivselt, kuid korrelatsioon oli statistiliselt vähem tähtis ($p < .05$) kui Ekstravertsuse ($p < .001$) puhul. Ekstravertsuse alaskaaladest ei korreleerunud mälestuse jagamisega ainult E4: Aktiivsus, samas kui Neurootilisuse alaskaaladest puudus seos koguni kolme alaskaala tasemel (N2: Viha, N5: Liialdamine, N6: Abitus). Siit võib järeldada, et ehkki Ekstravertsus näib mälestuse jagamist oluliselt soodustavat, ei ole Neurootilisel isiksuse seadumusel siiski jagamisele võrdväärselt vastupidist, pärssivat mõju. Tulemus on seletatav seadumuste sisuga: Ekstravertsus hõlmab endas nii kalduvust positiivsete emotsioonide kogemiseks kui ka seltskondlikkuse ja suhtlemise poolt, Neurootilisus on aga peamiselt just kalduvus kogeda negatiivseid emotsioone (Costa & McCrae, 1992). Nii on loomulik, et viimane, olles pigem intrapersonaalse suunitlusega, annabki mälestuse jagamise kui sotsiaalse akti kohta vähem informatsiooni. Ekstravertsuse olulisus mälestuse jagamise seisukohast on kooskõlas ka eelnevate uuringutega, kus muuseas on tõestatud positiivne korrelatsioon Ekstravertsuse ning autobiograafiliste mälestuste kasutamise vahel teiste inimeste õpetamiseks ja informeerimiseks (Alea & Bluck, 2003).

Ülejäänud isiksuse seadumuste baasdimensioonid (Avatus, Sotsiaalsus ja Meelekindlus) ei omanud mäluepisoodi sotsiaalse jagamisega statistiliselt olulisi seoseid. Alaskaalade tasemel tasub siiski esile tõsta kolme erandit: O6: Avatus väärtustele võrdlemisi olulist negatiivset seost ($p < .05$) ning A1: Usalduse ja A6: Kaastundlikkuse ($p < .05$) positiivseid korrelatsioone. Huvi pakub neist eelkõige esimene. O6: Avatust väärtustele võib käsitleda kui dogmatismi vastandit: hinnatakse inimese valmisolekut vaadata üle oma sotsiaalseid, poliitilisi ja religiooniga seotud väärtushinnanguid (Costa & McCrae, 1992). Siinses uuringus leiti, et eeltoodud kirjeldusele vastavad inimesed jagavad oma mälestusi

teistega vähem kui neile vastanduvad, konservatiivsete vaadetega inimesed. Miks kasvab mälestuste sotsiaalne jagamine just koos konservatiivsete väärtushinnangutega? Ühe põhjusena võiks välja pakkuda võimaluse, et traditsioonilisi väärtusi austavate inimeste väärtushinnangud on tekkinud minevikus kogetu baasil – see tähendab, et autobiograafilistel mälestustel on nende väärtushinnangutes oluline, ehk koguni määrav või seletav roll. Oma väärtuste süsteemi uuendustele avanud inimeste jaoks võiks mälestuste roll olla väiksem just see-tõttu, et nad tähtsustavad pigem uut, peale tulevat infot, ega hoia niivõrd kinni vanast, mälestustel põhinevatest arusaamadest. Olgu siinkohal täpsustatud, et kuna käesoleva töö tulemuste põhjal sellised järeldusi siiski teha ei saa, on eelnev võimalus välja käidud pigem edasise arutlusainena.

Teiseks uuriti, kuidas on mäluepisoodi sotsiaalse jagamisega seotud mälestuse subjektiivselt tajutud eredus ja detailsus ning millised on viimase suhted isiksuse ja mälestuse emotsionaalse valentsiga. Selgus, et mida eredamalt inimene arvab end episoodi mäletavat, seda suurem on tema valmisolek meenutatud sündmust ka teistega jagada. Seda võiks ühelt poolt seletada sotsiaalse soositusega: detailselt ja eredalt esitatud mälestusi peetakse nimelt teiste poolt usutavamaks ja veenvamaks ning nende jagamist tõlgendatakse kui märki hoolimisest ja lähedustundest (Alea & Bluck, 2003). Teisalt tuleb tähele panna, et leitud seos võib olla kahepoolne. Kui ühel juhul räägivad inimesed rohkem sellest, mis ongi neil tõepoolest selgemalt meeles, siis teisel võibki mälestus eredana tunduda just seetõttu, et sellest on mitmeid kordi räägitud ning mälestuse kordamine on mälujälge tugevdanud.

Mis puutub mälestuse tajutud ereduse ja isiksuse vahelistesse seostesse, siis uurimus kordas Rubini ja Siegleri (2004) uurimuses tõestatud ning siinses töös korratud hüpoteesi, et mäletamise subjektiivne eredus on positiivses korrelatsioonis Avatusega. Isiksuse seadumuste baasdimensioonidest oli mäluepisoodi eredusega seotud ka Ekstravertsus. Alaskaalade tasemel osutus kõige olulisemaks O1: Kujutlusvõime. Et autobiograafilise mälestuse mäletamise eredust on keeruline objektiivselt mõõta ning ka siinses töös kasutati selle hindamiseks inimese subjektiivset otsustust, ei ütle eredus siinkohal mälestuse tegeliku detailsuse kohta midagi. Siiski on subjektiivselt tajutud ereduse ja O1: Kujutlusvõime vaheline positiivne korrelatsioon tähenduslik, sest viitab võimalusele, et sündmuse eredalt tajumine tuleneb isiksuse kalduvusest olla vastuvõtlik fantaasiale ja kujutlusele – see aga omakorda tähendab võimalust, et inimene ei mäleta mitte reaalseid detaile, vaid kasutab mõnel puhul oma kujutlusvõimet, et mälestusele kuulajate silmis veenvust lisada.

Kolmandaks selgitati mälestuse emotsionaalse valentsi ning mälestuse jagamise vahelisi seoseid, lisaks uuriti valentsi seost mäletamise ereduse ning isiksuse seadumustega. Uurimus kinnitas varem avaldatud tulemusi (Sutin & Robins, 2007), mille kohaselt jagavad inimesed pigem positiivse tundega seotud mälestusi, mis kalduvad ühtlasi neil ka eredamalt meeles olema (Sutin & Robins, 2007). Ka kõigist käsitletud mälestuse omadustest (eredus, valents) ning isiksuse seadumustest ennustas mäluepisoodi sotsiaalset jagamist enim just positiivne valents. Kui eeldada, et üks sotsiaalse kommunikatsiooni eesmärke on saada negatiivsete elusündmuste keskel sotsiaalset toetust ja seda ei saa ilma toimunud negatiivsete sündmuste avalikustamise ja jagamiseta (Walker et al., 2009), siis võib inimeste kalduvust jagada pigem positiivseid sündmusi, pidada murettekitavaks. Siinkohal peab siiski arvestama, et küsitlusele vastajad olid teadlikud testimissituatsioonist ega oodanudki see-tõttu oma mälestuse jagamisele mingisugust tagasisidet. Seega ei pruugi uurimuse raames meenutatud mälestused öelda meile midagi reaalse suhtlussituatsiooni kohta.

Käesoleva töö tõsisemaks piiranguks oligi enesearuande küsimustiku kasutamine, mistõttu andmed võivad olla mõneti kallutatud – tingituna näiteks mälu kalletest, vastaja subjektiivsetest hinnangutest või soovist endast paremat, sotsiaalselt aktsepteeritavat muljet jätta. Lisaks võisid tulemusi mõjutada muud tegurid, näiteks võimalus valida ise kirjeldatav episood ja selle valents.

Siinse töö olulisimaks panuseks võib pidada seda, et teadaolevalt on tegemist esimese tervikliku ülevaatega isiksuse seadumuste baas- ja alaskaalade ning valitud mälestuse omaduste (jagamine, eredus, valents) vahelistest seostest. Tulemustest tasub esile tõsta mälestuse jagamise olulist positiivset korrelatsiooni Ekstravertsuse alaskaala E6: Rõõmsameelsusega ning mälestuse jagamise seisukohast siinses töös kõige olulisemaks osutunud, mälestuse positiivse valentsi mõju.

Tulevikus võiks mälestuse jagamise ja isiksuse seadumuste uurimisel arvesse võtta ka teisi, siinsest tööst kõrvale jäänud mälestuse omadusi, muuhulgas näiteks koherentsust, kättesaadavust või distantseerumist. Huvitav oleks sarnase uurimuse läbiviimine kontrollitud katsetingimustes. Lisaks seosteuringutele võiks pöörata tähelepanu ka leitud seoste põhjuslikkuse väljaselgitamisele.

Kirjandus

- Alea, N., Bluck, S. (2003). Why are you telling me that? A conceptual model of the social function of autobiographical memory. *Memory*, 11(2), 165–178.
- Bohanek, J. G., Fivush, R., Zaman, W., Lepore, C. E., Merchant, S., Duke, M. (2009) Narrative interaction in family dinnertime conversations. *Merrill Palmer Quarterly*, 55, 488–515.
- Bluck, S. (2003). Autobiographical memory: Exploring its functions in everyday life. *Memory*, 11, 113–123.
- Costa, P. T. J., McCrae, R. R. (1992). Revised NEO Personality Inventory (NEO-PIR) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- D'Argembeau, A., & Van Der Linden, M. (2006). Individual differences in the phenomenology of mental time travel: The effect of vivid visual imagery and emotion regulation strategies. *Consciousness and Cognition*, 15, 342-350.
- Fivush, R. (2011). The development of autobiographical memory. *Annual Review of Psychology*, 62, 559–582.
- Greenberg, D. L., Rubin, D. C. (2003). The neuropsychology of autobiographical memory. *Cortex*, 39, 687–728.
- Greenberg, D. L., Rice, H. J., Cooper, J. J., Cabeza, R., Rubin, D. C., & LaBar, K. S. (2005). Co-activation of amygdala, hippocampus and inferior frontal gyrus during autobiographical memory retrieval. *Neuropsychologia*, 43, 659-674.
- Levenson, R. W., Carstensen, L. L., Friesen, W. V., Ekman, P. (1991). Emotion, physiology, and expression in old age. *Psychology and Aging*, 6, 28–35.
- Möttus, R., Pullmann, H., Allik, J. (2006). Towards more readable five-factor personality inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 22, 149–157.
- Pasupathi, M. (2001). The social construction of the personal past and its implications for adult development. *Psychological Bulletin*, 127, 651–672.
- Rasmussen, A. S., Berntsen, D. (2010). Personality traits and autobiographical memory: Openness is positively related to the experience and usage of recollections. *Memory*, 18(7), 774–786.

- Rijsdijk, F. V., Riese, H., Tops, M., Snieder, H., Brouwer, W. H., Smid, H. G. O. M., & Ormel, J. (2009) Neuroticism, recall bias and attention bias for valenced probes: a twin study. *Psychological Medicine*, 39, 45–54.
- Rime, F., Finkenauer, C., Luminet, O., Zech, E., Pilippot, P. (1998) Social sharing of emotions: new evidence and new questions. *European Review of Social Psychology*, 9, 145–189.
- Rubin, D. C., Siegler, I. C. (2004). Facets of personality and the phenomenology of autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 18, 913–930.
- Sutin, A. R., Robins, R. W. (2007). Phenomenology of autobiographical memories: The Memory Experiences Questionnaire. *Memory*, 15(4), 390–411.
- Zech, E., Rimè, B. (2005). Is talking about an emotional experience helpful? Effects on emotional recovery and perceived benefits. *Clinical Psychology and Psychotherapy*, 12, 270–287.
- Tulving, E. (2002). Episodic memory: from mind to brain. *Annual Review of Psychology*, 53, 1–25.
- Walker, W. R., Skowronski, J. J., Gibbons, J. A., Vogl, R. J., Ritchie, T. D. (2009). Why people rehearse their memories: Frequency of use and relations to the intensity of emotions associated with autobiographical memories. *Memory*, 17(7), 760–773.

Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.

Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.

Hiie Tamman