

Examining Experiences Related to Episodic Memory in Emotional Situations: A Phenomenological Qualitative Study

1. Farzaneh Ahmadi Nejad: Department of Counseling, Khorramabad Branch, Islamic Azad University,
Khorramabad, Iran

2. Ali Asghar Rezaei*: Department of Psychology, Khorramabad Branch, Islamic Azad University, Khorramabad,
Iran

*Corresponding Author's Email Address: ali.a.rezaei1988@gmail.com

Abstract:

Objective: This study aimed to examine experiences related to episodic memory in emotional situations.

Methods and Materials: This research was conducted using a qualitative phenomenological approach, and data were collected through semi-structured interviews with 17 residents of Tehran. Participants were aged between 20 and 45 years, and the sample was selected purposefully. Nvivo software was used for data analysis, and thematic analysis was employed to interpret the data.

Findings: The findings revealed that emotional experiences have significant impacts on episodic memory. Emotional situations can either enhance or distort memory, making specific event details more prominent. Additionally, social factors and self-awareness play a substantial role in memory recall and interpretation. Episodic memory also has notable influences on decision-making and personal relationships.

Conclusion: The results of this study demonstrate that episodic memory is not only a cognitive process but also influenced by emotional experiences. This study can contribute to a better understanding of the cognitive-emotional interactions in human memory and may be useful in the development of therapeutic and counseling methods.

Keywords: Episodic memory, emotions, thematic analysis, phenomenology, emotional experiences, decision-making, personal relationships.

How to Cite: Ahmadi Nejad, F. & Rezaei, A. A. (2024). Examining Experiences Related to Episodic Memory in Emotional Situations: A Phenomenological Qualitative Study. Quarterly of Experimental and Cognitive Psychology, 1(4), 19-27.

Received: date: 27 October 2023

Revised: date: 04 December 2023

Accepted: date: 12 December 2023

Published: date: 21 December 2023



بررسی تجربیات مرتبط با حافظه اپیزودیک در مواجهه با موقعیت‌های احساسی: یک مطالعه کیفی پدیدارشناختی

۱. فرزانه احمدی‌نژاد: گروه مشاوره، واحد خرم‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، خرم‌آباد، ایران

۲. علی اصغر رضایی*: گروه روانشناسی، واحد خرم‌آباد، دانشگاه آزاد اسلامی، خرم‌آباد، ایران. (نویسنده مسئول)

*پست الکترونیک نویسنده مسئول: ali.a.rezaei1988@gmail.com

چکیده

هدف: این مطالعه با هدف بررسی تجربیات مرتبط با حافظه اپیزودیک در مواجهه با موقعیت‌های احساسی انجام شد.

روش‌ها و مواد: این تحقیق به روش کیفی پدیدارشناختی انجام شد و داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته با ۱۷ نفر از ساکنان تهران جمع‌آوری گردید. انتخاب نمونه به صورت هدفمند بود و مشارکت‌کنندگان در سنین ۲۰ تا ۴۵ سال قرار داشتند. برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار NVivo استفاده شد و تحلیل داده‌ها به روش تحلیل تماتیک انجام شد.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد که تجربیات احساسی تأثیرات قابل توجهی بر حافظه اپیزودیک دارند. موقعیت‌های احساسی می‌توانند حافظه را تقویت یا تحریف کنند و جزئیات خاصی از رویدادها را به طور برجسته به یادآورند. همچنین، عوامل اجتماعی و خودآگاهی تأثیر زیادی بر یادآوری و تحلیل حافظه دارند. همچنین حافظه اپیزودیک تأثیرات قابل توجهی بر تصمیم‌گیری‌ها و روابط شخصی دارد.

نتیجه‌گیری: نتایج این تحقیق نشان می‌دهد که حافظه اپیزودیک نه تنها یک فرآیند شناختی است، بلکه تحت تأثیر تجربیات احساسی قرار دارد. این مطالعه می‌تواند به درک بهتر تعاملات شناختی و احساسی در حافظه انسانی کمک کند و در توسعه روش‌های درمانی و مشاوره‌ای مفید واقع شود.

کلیدواژه‌ها: حافظه اپیزودیک، احساسات، تحلیل تماتیک، پدیدارشناسی، تجربیات احساسی، تصمیم‌گیری، روابط شخصی

نحوه استناددهی: احمدی‌نژاد، فرزانه، رضایی، علی اصغر. (۱۴۰۳). بررسی تجربیات مرتبط با حافظه اپیزودیک در مواجهه با موقعیت‌های احساسی: یک مطالعه کیفی پدیدارشناختی. فصلنامه روانشناسی تجربی و شناختی، ۱(۴)، ۱۹-۲۷.

تاریخ دریافت: ۶ آبان ۱۴۰۲

تاریخ بازنگری: ۱۳ آذر ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۲۱ آذر ۱۴۰۲

تاریخ انتشار: ۰۱ دی ۱۴۰۲



حافظه اپیزودیک به عنوان یکی از انواع حافظه بلندمدت، نقشی اساسی در فرآیندهای شناختی و یادآوری تجربیات شخصی ایفا می‌کند. این نوع حافظه به ما اجازه می‌دهد تا رویدادهای خاصی را که در زمان و مکان خاصی اتفاق افتاده‌اند، به یاد آوریم و درک بهتری از تاریخچه زندگی خود پیدا کنیم (Tulving, ۱۹۷۲). حافظه اپیزودیک تحت تأثیر عوامل مختلفی از جمله احساسات قرار دارد. تجربیات احساسی معمولاً به شکل برجسته و پایدار در حافظه ذخیره می‌شوند و می‌توانند تأثیرات عمیقی بر نحوه یادآوری و دقت حافظه اپیزودیک داشته باشند (Brown & Kulik, ۱۹۷۷). در این راستا، این مطالعه با هدف بررسی تجربیات مرتبط با حافظه اپیزودیک در مواجهه با موقعیت‌های احساسی انجام شده است. در این مقاله، از یک رویکرد کیفی پدیدارشناختی برای درک بهتر تجربه‌های افراد در مواجهه با موقعیت‌های احساسی و چگونگی تأثیر این موقعیت‌ها بر حافظه اپیزودیک استفاده شده است.

در دهه‌های اخیر، مطالعات متعددی نشان داده‌اند که حافظه اپیزودیک و احساسات به طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند. احساسات می‌توانند به تقویت یا تحریف حافظه اپیزودیک کمک کنند. به عبارت دیگر، تجربیات احساسی می‌توانند سبب شوند که رویدادها بیشتر به یاد آورده شوند یا جزئیات آن‌ها تغییر کنند (Kensinger, ۲۰۰۴). مطالعات نشان می‌دهند که رویدادهای عاطفی، به ویژه آن‌هایی که دارای بار هیجانی بالایی هستند، اغلب به وضوح بیشتر در حافظه ذخیره می‌شوند (Schacter, ۱۹۹۹). این امر به این دلیل است که سیستم‌های عصبی که مسئول پردازش احساسات هستند، معمولاً با بخش‌هایی از مغز که مسئول ذخیره‌سازی و بازیابی حافظه هستند، تعامل دارند (Dolcos, LaBar, & Cabeza, ۲۰۰۴).

تحقیقات نشان می‌دهند که احساسات مثبت و منفی هر دو می‌توانند به حافظه اپیزودیک تأثیر بگذارند، اما به شیوه‌های متفاوت. تجربیات مثبت معمولاً به طور واضح‌تر و خوشایندتر در حافظه ذخیره می‌شوند و ممکن است باعث تقویت یادآوری و پردازش سریع‌تر اطلاعات شوند (Isen, ۲۰۰۱). از سوی دیگر، احساسات منفی نظیر اضطراب و غم ممکن است باعث تقویت برخی جنبه‌های خاص از رویدادها شوند، اما در عین حال باعث فراموشی جزئیات دیگر گردند (Holland & Kensinger, ۲۰۱۰). این ویژگی‌ها نشان می‌دهند که حافظه اپیزودیک به عنوان یک سیستم پیچیده و پویا عمل می‌کند که تحت تأثیر عوامل شناختی و احساسی قرار دارد.

پدیدارشناسی به عنوان یک روش کیفی، به مطالعه تجربه‌های فردی و درک معنای این تجربیات از دیدگاه افراد می‌پردازد. در مطالعات پدیدارشناختی، هدف اصلی درک و توصیف تجربیات انسانی است، نه تنها تحلیل و استنتاج درباره آن‌ها. این رویکرد بر اساس تأکید بر معنا و تجربه فردی، به بررسی چگونگی درک افراد از موقعیت‌ها و رویدادهای مختلف می‌پردازد (van Manen, ۱۹۹۰). در حوزه روانشناسی، پدیدارشناسی به طور ویژه برای بررسی حافظه و تجربیات احساسی مفید است، زیرا این تجربیات معمولاً پیچیده و عاطفی هستند و نیاز به درک عمیق‌تری دارند.

در این راستا، پژوهش‌های پدیدارشناختی در زمینه حافظه اپیزودیک به دنبال درک این نکته هستند که افراد چگونه رویدادهای خاص را در ذهن خود بازیابی می‌کنند و این فرآیند تحت تأثیر احساسات قرار می‌گیرد. برخی از مطالعات پدیدارشناختی بر این تأکید دارند که حافظه اپیزودیک تنها یک فرآیند شناختی نیست، بلکه یک تجربه ذهنی است که به شدت تحت تأثیر افکار، احساسات و باورهای فرد قرار دارد (Sokolov, ۲۰۰۰). این نوع پژوهش‌ها در تلاش‌اند تا نشان دهند که چگونه احساسات می‌توانند باعث تقویت یا تحریف حافظه شده و درک افراد از رویدادها را تغییر دهند.

دوره اول، شماره چهارم

با توجه به اهمیت حافظه اپیزودیک در شکل‌گیری هویت فردی و تعاملات اجتماعی، مطالعه تأثیر احساسات بر این نوع حافظه می‌تواند به درک عمیق‌تری از نحوه عملکرد حافظه و چگونگی تعامل آن با تجارب احساسی بینجامد. از آنجا که حافظه اپیزودیک در بسیاری از زمینه‌های روانشناختی، از جمله درک تجربه‌های گذشته، تصمیم‌گیری‌ها و روابط بین فردی نقش دارد، درک بیشتر این تعاملات می‌تواند به بهبود روش‌های درمانی و آموزشی کمک کند (Conway, ۲۰۰۹). در این مطالعه، با استفاده از مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته و تحلیل پدیدارشناختی، به بررسی این موضوع پرداخته می‌شود که چگونه احساسات مختلف می‌توانند بر حافظه اپیزودیک تأثیر بگذارند و این تأثیرات چگونه در زندگی روزمره افراد مشاهده می‌شود.

مطالعه حاضر با استفاده از یک رویکرد کیفی پدیدارشناختی قصد دارد تا تجربیات افراد را در مواجهه با موقعیت‌های احساسی و چگونگی تأثیر این موقعیت‌ها بر حافظه اپیزودیک بررسی کند. با توجه به یافته‌های موجود در ادبیات پژوهشی، تأثیرات احساسات بر حافظه اپیزودیک به عنوان یک موضوع پیچیده و چندجانبه در نظر گرفته می‌شود. این مطالعه می‌تواند درک ما را از تعاملات شناختی و احساسی در حافظه انسانی گسترش دهد و به توسعه روش‌های جدید درمانی و مشاوره‌ای کمک کند.

روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق یک مطالعه کیفی پدیدارشناختی است که با هدف بررسی تجربیات مرتبط با حافظه اپیزودیک در مواجهه با موقعیت‌های احساسی انجام شده است. شرکت‌کنندگان این تحقیق ۱۷ نفر از افراد بزرگسال ساکن تهران بودند که به صورت هدفمند انتخاب شدند. این افراد در محدوده سنی ۲۰ تا ۴۵ سال قرار داشتند و دارای تجربه‌های مختلفی از موقعیت‌های احساسی بودند که می‌توانستند به پرسش‌های تحقیق پاسخ دهند.

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختار یافته جمع‌آوری شدند. برای این منظور، یک راهنمای مصاحبه طراحی شد که شامل سوالات اصلی و سوالات پیوسته برای درک عمیق‌تر تجربیات شرکت‌کنندگان در مواجهه با موقعیت‌های احساسی و تأثیر آن‌ها بر حافظه اپیزودیک بود. مصاحبه‌ها به صورت فردی و در محیطی آرام و بی‌طرف انجام شد تا شرکت‌کنندگان بتوانند آزادانه تجربیات خود را بیان کنند. تمامی مصاحبه‌ها با رضایت آگاهانه شرکت‌کنندگان ضبط و سپس پیاده‌سازی شدند.

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار Nvivo استفاده شد. فرآیند تحلیل به روش تحلیل تماتیک پدیدارشناختی انجام گرفت. ابتدا داده‌ها به صورت دقیق و کدگذاری شده بررسی شدند و سپس الگوها و مضامین اصلی از میان داده‌ها استخراج شدند. تحلیل ادامه یافت تا زمانی که به اشباع نظری رسیدیم، به این معنا که هیچ اطلاعات جدیدی از مصاحبه‌ها استخراج نشد و تمامی مفاهیم مهم شناسایی و تحلیل شدند.

یافته‌ها

در این بخش، ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان بررسی شد. مجموعاً ۱۷ نفر در این مطالعه شرکت کردند که از میان آنها ۹ نفر زن (۵۲.۹٪) و ۸ نفر مرد (۴۷.۱٪) بودند. از نظر سنی، دامنه سنی شرکت‌کنندگان بین ۲۰ تا ۴۵ سال قرار داشت و میانگین سنی آنها ۳۲ سال بود. از لحاظ وضعیت تحصیلی، ۱۰ نفر دارای مدرک تحصیلی لیسانس (۵۸.۸٪)، ۵ نفر فوق‌لیسانس (۲۹.۴٪) و ۲ نفر دکتری (۱۱.۸٪) بودند. همچنین در خصوص وضعیت شغلی، ۷ نفر (۴۱.۲٪)

شاغل در مشاغل دولتی، ۶ نفر (۳۵.۳٪) در مشاغل خصوصی و ۴ نفر (۲۳.۵٪) دانشجو بودند. تمامی شرکت‌کنندگان از تهران انتخاب شدند و به صورت هدفمند برای بررسی تجربیاتشان در مواجهه با موقعیت‌های احساسی و حافظه اپیزودیک در این تحقیق گنجانده شدند.

تجربیات شناختی حافظه اپیزودیک

در این بخش، زیرمجموعه‌های مختلفی در ارتباط با حافظه اپیزودیک شناسایی شد. یکی از این زیرمجموعه‌ها "احساسات ماندگار" است که به تجربه‌های فراموش‌نشده اشاره دارد. شرکت‌کنندگان گزارش دادند که برخی از لحظات احساسی که در حافظه‌شان باقی مانده، به شدت روشن و واضح است. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "وقتی یادم میاد که اولین بار به کوه رفتم و با خانواده‌ام وقت گذروندم، همه چیز خیلی روشن و دقیق تو ذهنم هست." این نشان‌دهنده تأثیر شدید موقعیت‌های خاص و احساسی بر حافظه است.

زیرمجموعه‌ی دیگری که در این بخش شناسایی شد، "ارتباط زمان و مکان" است. در این زیرمجموعه، حافظه اپیزودیک به وضوح با زمان و مکان خاصی که تجربه در آن رخ داده، مرتبط است. یکی از شرکت‌کنندگان در این خصوص بیان کرد: "حتی می‌توانم بگویم که ساعت چند بود و کجا نشسته بودیم وقتی اون اتفاق افتاد."

زیرمجموعه‌ی بعدی "تغییرات در حافظه" است که به نحوه تغییر و تحریف اطلاعات حافظه اشاره دارد. یکی از شرکت‌کنندگان به این نکته اشاره کرد: "حافظه‌ام بعد از اون اتفاق خیلی تغییر کرد، بعضی جزئیاتش رو فراموش کردم و بعضی‌هاش بزرگ‌تر از چیزی که واقعا بود به یادم اومد." این تغییرات نشان‌دهنده این است که حافظه اپیزودیک ممکن است تحت تأثیر احساسات قرار گیرد.

آخرین زیرمجموعه در این دسته "تأثیر موقعیت‌های احساسی بر حافظه" است. طبق گزارش‌ها، موقعیت‌های احساسی می‌توانند حافظه اپیزودیک را به شدت تحت تأثیر قرار دهند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "وقتی غمگینم، خیلی از خاطرات خوبم رو فراموش می‌کنم و فقط بدی‌ها یادم میاد."

تجربیات احساسی در موقعیت‌ها

در این بخش، یکی از زیرمجموعه‌های مهم "تغییرات عاطفی در موقعیت‌های خاص" است. شرکت‌کنندگان گزارش دادند که در مواجهه با موقعیت‌های احساسی، احساسات متنوعی همچون اضطراب، خوشحالی، غم و هیجان شدید تجربه کرده‌اند. یکی از افراد اشاره کرد: "در اون لحظه که به من خبر خوب دادن، تمام بدنم از هیجان می‌لرزید و یادمه که چقدر خوشحال شدم."

"تأثیر احساسات بر حافظه" زیرمجموعه‌ای دیگر بود که نشان داد احساسات تأثیر زیادی بر دقت و صحت حافظه دارند. یکی از شرکت‌کنندگان بیان کرد: "وقتی خیلی خوشحال یا غمگین می‌شم، جزئیات لحظه‌ها رو بهتر و واضح‌تر به یاد میارم."

در این بخش، "تجربه هیجان‌ناخوشایند" نیز مطرح شد. شرکت‌کنندگان تأکید کردند که هیجان‌ناخوشایند منجر به اضطراب و ترس به شدت بر حافظه‌شان تأثیر می‌گذارد. یکی از مصاحبه‌شوندگان گفت: "وقتی ترسیدم، هیچ‌چیز جز اون ترس تو ذهنم نبود و هیچ‌چیز دیگه یادم نمیومد."

عوامل تأثیرگذار بر حافظه اپیزودیک

در این دسته، یکی از زیرمجموعه‌های مهم "تعاملات اجتماعی" است. شرکت‌کنندگان اشاره کردند که گفتگوها و حمایت‌های اجتماعی می‌تواند بر حافظه‌شان تأثیرگذار باشند. یکی از آنها گفت: "وقتی با دوستم درباره اون روز صحبت کردم، همه چیز یادم اومد و انگار خاطرات زنده شد." "خودآگاهی و تحلیل احساسات" به عنوان یک زیرمجموعه دیگر مطرح شد که نشان‌دهنده این است که تأمل و تحلیل شخصی می‌تواند به یادآوری بهتر خاطرات کمک کند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "بعد از اینکه به تجربه‌ام فکر کردم و تحلیلش کردم، یادآوری‌ها دقیق‌تر شد." "انگیزش و انگیزه‌های شخصی" نیز تأثیر زیادی بر حافظه دارد. به گفته یکی از مصاحبه‌شوندگان: "وقتی هدف خاصی دارم یا برای چیزی انگیزه دارم، همیشه لحظات مهم رو بهتر به یاد میارم." نتایج و تأثیرات حافظه‌پذیرودیک در این بخش، "تأثیر حافظه بر تصمیم‌گیری‌ها" شناسایی شد. بسیاری از شرکت‌کنندگان اذعان داشتند که حافظه‌پذیرودیک بر تصمیماتشان تأثیرگذار است. یکی از آنها گفت: "یادآوری اون تجربه بد باعث شد که دیگه هیچ وقت به اون آدم اعتماد نکنم." زیرمجموعه‌ی "تأثیر حافظه بر روابط شخصی" نشان داد که خاطرات می‌توانند روابط را تقویت یا آسیب بزنند. یکی از شرکت‌کنندگان گفت: "یادآوری اون دعوا باعث شد با اون فرد دیگه رابطه نداشته باشم." در نهایت، "بازسازی خاطرات در زندگی روزمره" به عنوان یکی دیگر از زیرمجموعه‌ها مطرح شد. شرکت‌کنندگان اشاره کردند که خاطرات به طور مداوم بازسازی می‌شوند و بر زندگی روزمره‌شان تأثیر دارند. یکی از افراد گفت: "گاهی اوقات در طول روز به یاد اون روز می‌فتم و بازسازی خاطرات می‌کنم، که باعث میشه احساسات مختلف دوباره به سراغم بیاد."

بحث و نتیجه‌گیری

این مطالعه به بررسی تجربیات مرتبط با حافظه‌پذیرودیک در مواجهه با موقعیت‌های احساسی پرداخته است و نتایج به دست آمده تأثیرات پیچیده و متنوع احساسات بر حافظه‌پذیرودیک را نشان می‌دهد. نتایج تحلیل داده‌ها به شناسایی چهار دسته اصلی منجر شد: تجربیات شناختی حافظه‌پذیرودیک، تجربیات احساسی در موقعیت‌ها، عوامل تأثیرگذار بر حافظه‌پذیرودیک، و نتایج و تأثیرات حافظه‌پذیرودیک. هر یک از این دسته‌ها به وضوح نشان‌دهنده این هستند که حافظه‌پذیرودیک نه تنها یک فرآیند شناختی است، بلکه تحت تأثیر عواطف و احساسات قرار دارد. نتایج این تحقیق نشان داد که تجربیات احساسی می‌توانند تأثیرات قابل توجهی بر حافظه‌پذیرودیک بگذارند، به گونه‌ای که جزئیات برخی از تجربیات در ذهن افراد باقی می‌ماند و بعضاً حتی نسبت به دیگر رویدادها واضح‌تر و دقیق‌تر به یاد آورده می‌شوند. این نتایج با پژوهش‌های قبلی هم‌راستا است که نشان داده‌اند احساسات منفی و مثبت می‌توانند حافظه‌پذیرودیک را تحت تأثیر قرار دهند. به عنوان مثال، مطالعه‌ی Brown و Kulik (۱۹۷۷) نشان می‌دهد که خاطرات مربوط به رویدادهای عاطفی به شدت در حافظه ثبت می‌شوند و به یادآوری آن‌ها به راحتی انجام می‌گیرد. در این تحقیق، نیز مشاهده شد که تجربیات احساسی نه تنها حافظه را تقویت می‌کنند، بلکه در برخی موارد باعث فراموشی جزئیات دیگر می‌شوند که با یافته‌های Kensinger (۲۰۰۴) تطابق دارد.

علاوه بر این، تحلیل داده‌ها نشان داد که موقعیت‌های خاص با زمان و مکان به یادآوری دقیق‌تری منجر می‌شوند. به عبارت دیگر، تجربه‌های احساسی معمولاً همراه با یادآوری دقیق زمان و مکان رخدادها هستند. این نتایج نیز با یافته‌های Schacter (۱۹۹۹) در هم‌راستاست که بر تأثیر زمان و مکان در تقویت حافظه تأکید کرده است.

یافته‌های این تحقیق همچنین نشان داد که احساسات مختلف مانند اضطراب، خوشحالی، غم و هیجان‌های شدید می‌توانند نقش‌های متفاوتی در حافظه ایفا کنند. نتایج حاصل از این مطالعه نشان‌دهنده این است که تجربیات احساسی می‌توانند علاوه بر تقویت حافظه، باعث تغییر و تحریف جزئیات برخی از رویدادها شوند. در همین راستا، مطالعه‌های مختلف نشان می‌دهند که احساسات منفی، به ویژه اضطراب، می‌تواند باعث تقویت برخی جزئیات خاص شود اما ممکن است سایر جنبه‌ها را فراموش کنند (Holland & Kensinger, 2010).

در این تحقیق، زمانی که افراد با هیجان‌های منفی روبه‌رو شدند، خاطرات به گونه‌ای بازسازی شدند که برخی جنبه‌ها به طور مبهم‌تر و بعضی دیگر واضح‌تر به یاد آورده شدند. این یافته‌ها با تحقیقات پیشین هم‌خوانی دارد که نشان می‌دهد احساسات منفی می‌توانند با تحریف جزئیات حافظه همراه شوند (Dolcos et al., 2004).

در مورد عوامل تأثیرگذار بر حافظه اپیزودیک، این تحقیق نشان داد که عوامل اجتماعی و خودآگاهی به شدت بر نحوه یادآوری رویدادها تأثیر دارند. تعاملات اجتماعی و حمایت‌های اجتماعی می‌توانند به بهبود یادآوری کمک کنند، به ویژه زمانی که فرد در موقعیت‌های احساسی قرار دارد. این نتایج با یافته‌های Conway (۲۰۰۹) هم‌راستاست که اشاره می‌کند حافظه اپیزودیک تحت تأثیر روابط اجتماعی و تعاملات فردی قرار دارد. از سوی دیگر، خودآگاهی و تحلیل احساسات نیز به تقویت یا تحریف حافظه کمک می‌کند. این یافته‌ها به طور مشابه با مطالعه‌ی Isen (۲۰۰۱) هم‌خوان است که نشان می‌دهد افراد می‌توانند با تحلیل و تفکر درباره تجربه‌های خود، حافظه‌شان را تقویت کنند.

نتایج این تحقیق همچنین نشان داد که حافظه اپیزودیک تأثیر زیادی بر تصمیم‌گیری‌ها و روابط شخصی افراد دارد. حافظه از طریق یادآوری تجربیات گذشته می‌تواند بر رفتار و واکنش‌های افراد در موقعیت‌های جدید تأثیر بگذارد. این نتایج با پژوهش‌های Schacter (۱۹۹۹) و Conway (۲۰۰۹) هم‌راستاست که بر تأثیر حافظه بر رفتار و تصمیم‌گیری‌های فردی تأکید دارند.

به طور خاص، در این تحقیق، برخی از شرکت‌کنندگان اشاره کردند که حافظه از طریق یادآوری تجربیات گذشته به آن‌ها کمک کرده تا در روابط شخصی خود تصمیمات بهتری بگیرند. در این زمینه، نتایج مشابهی در مطالعات پیشین گزارش شده است که نشان می‌دهد حافظه می‌تواند در تقویت روابط شخصی و تصمیم‌گیری‌های اجتماعی مؤثر باشد (Isen, 2001).

این مطالعه با وجود ارزش‌های علمی خود، محدودیت‌هایی نیز دارد که باید در نظر گرفته شود. نخستین محدودیت این است که داده‌ها فقط از طریق مصاحبه‌های نیمه‌ساختاریافته جمع‌آوری شدند. این روش، هرچند که در ایجاد تعامل و استخراج داده‌های عمیق مفید است، اما ممکن است محدود به دیدگاه‌های

خاص شرکت‌کنندگان باشد و نتایج از تأثیرات خاصی که در مصاحبه‌ها مطرح می‌شود، تأثیر پذیر باشد. علاوه بر این، نمونه‌گیری هدفمند که بر اساس ویژگی‌های خاص جمعیت‌شناختی مانند سن، جنسیت و وضعیت شغلی انجام شد، ممکن است باعث محدودیت در تعمیم‌پذیری نتایج به سایر گروه‌های جامعه شود. دیگر محدودیت این تحقیق، استفاده از نرم‌افزار Nvivo برای تحلیل داده‌ها است. هرچند این نرم‌افزار ابزار قدرتمندی برای کدگذاری و دسته‌بندی داده‌هاست، اما تحلیل داده‌ها می‌تواند تحت تأثیر تأویل و تفسیر تحلیل‌گران قرار گیرد. لذا، اعتبار نتایج به دقت کدگذاری و تحلیل‌های کیفی بستگی دارد.

با توجه به محدودیت‌های ذکر شده، تحقیقات آینده می‌توانند به بررسی تأثیرات موقعیت‌های احساسی بر حافظه اپیزودیک با استفاده از روش‌های جمع‌آوری داده‌های متنوع‌تر و نمونه‌های بزرگ‌تر بپردازند. برای مثال، استفاده از روش‌های کمی به همراه کیفی می‌تواند به درک دقیق‌تر و جامع‌تری از تعاملات احساسات و حافظه اپیزودیک منجر شود. همچنین، می‌توان تحقیقات بیشتری در زمینه بررسی تفاوت‌های فردی انجام داد، به ویژه بررسی نقش عوامل فرهنگی و اجتماعی در تأثیر احساسات بر حافظه.

علاوه بر این، تحقیقات آینده می‌توانند به بررسی تأثیرات طولانی‌مدت تجربه‌های احساسی بر حافظه اپیزودیک بپردازند. این نوع تحقیقات می‌تواند به شناسایی فرآیندهای پیچیده‌تری که در حافظه اپیزودیک دخیل هستند کمک کند و به درک بهتر از چگونگی تحول حافظه در طول زمان منجر شود.

از نتایج این تحقیق می‌توان در زمینه‌های مختلفی مانند روان‌درمانی و مشاوره استفاده کرد. شناخت نحوه تأثیر احساسات بر حافظه می‌تواند به روان‌شناسان کمک کند تا رویکردهای درمانی موثرتری را برای افراد مبتلا به اختلالات حافظه یا مشکلات روانی دیگر توسعه دهند. به طور خاص، این تحقیق می‌تواند به افرادی که در معرض اضطراب و افسردگی هستند کمک کند تا از طریق بازسازی خاطرات مثبت، به بهبود سلامت روانی خود بپردازند.

علاوه بر این، در زمینه آموزش و پرورش نیز این نتایج می‌توانند مفید باشند. مربیان و معلمان می‌توانند با آگاهی از این که احساسات مثبت و منفی چگونه بر حافظه تأثیر می‌گذارند، روش‌های بهتری برای آموزش و تعامل با دانش‌آموزان ایجاد کنند.

تعارض منافع

در انجام مطالعه حاضر، هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

حمایت مالی

این پژوهش حامی مالی نداشته است.

موازین اخلاقی

در انجام این پژوهش تمامی موازین و اصول اخلاقی رعایت گردیده است.

مشارکت نویسندگان

در نگارش این مقاله تمامی نویسندگان نقش یکسانی ایفا کردند.

تشکر و قدردانی

از تمامی کسانی که در طی مراحل این پژوهش به ما یاری رساندند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Brown, R., & Kulik, J. (1977). Flashbulb memories. *Cognitive Psychology*, 9(1), 73-99.
- Conway, M. A. (2009). *Memory and the self*. Psychology Press.
- Dolcos, F., LaBar, K. S., & Cabeza, R. (2004). Neural correlates of emotional memory: A review of functional neuroimaging studies. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 4(3), 297-308.
- Holland, A. C., & Kensinger, E. A. (2010). The effects of emotion on memory: A review of the literature. *Journal of Cognitive Psychology*, 22(6), 747-757.
- Isen, A. M. (2001). An influence of positive affect on decision making in complex situations: The importance of local, rather than global, processing. *Psychological Science*, 12(1), 1-6.
- Kensinger, E. A. (2004). Remembering emotional experiences: The contribution of valence and arousal. *Cognition & Emotion*, 18(5), 585-604.
- Schacter, D. L. (1999). The seven sins of memory: Insights from psychology and cognitive neuroscience. *American Psychologist*, 54(3), 182-203.
- Sokolov, A. A. (2000). *The phenomenology of memory and the mind*. Springer.
- Tulving, E. (1972). Episodic and semantic memory. In *Organization of Memory* (pp. 381-403). Academic Press.
- van Manen, M. (1990). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. State University of New York Press.