



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ
«Νοσταλγία και Μουσική»

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: ΒΟΥΡΟΥ ΕΥΘΑΛΙΑ

Α.Μ: 0220039

Α΄ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΑΜΠΑΚΟΥΜΚΙΝ

Β΄ ΕΠΙΒΛΕΠΟΝΤΑΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΠΑΝΤΑΖΗΣ

Υπεύθυνη Δήλωση περί Ακαδημαϊκής Δεοντολογίας
και Πνευματικών Δικαιωμάτων

Με πλήρη επίγνωση των συνεπειών του νόμου περί πνευματικών δικαιωμάτων, δηλώνω ρητό ότι η παρούσα πτυχιακή εργασία, καθώς και τα ηλεκτρονικά αρχεία που αναπτύχθηκαν ή τροποποιήθηκαν στα πλαίσια αυτής της εργασίας, αποτελεί αποκλειστικά προϊόν προσωπικής μου εργασίας, δεν προσβάλλει κάθε μορφής δικαιώματα διανοητικής ιδιοκτησίας, προσωπικότητας και προσωπικών δεδομένων τρίτων, δεν περιέχει έργα/εισοφορές τρίτων για τα οποία απαιτείται άδεια των δημιουργών/δικαιούχων και δεν είναι προϊόν μερικής ή ολικής αντιγραφής, οι πηγές δε που χρησιμοποιήθηκαν περιλαμβάνονται στις βιβλιογραφικές αναφορές και μόνον, και πληρούν τους κανόνες της επιστημονικής παράδοσης. Τα σημεία όπου έχω χρησιμοποιήσει ιδέες, κείμενα, αρχεία ή/και πηγές άλλων συγγραφέων, αναφέρονται ευδιάκριτα στο κείμενο με την κατάλληλη παραπομπή και η σχετική αναφορά περιλαμβάνεται στο τμήμα των βιβλιογραφικών αναφορών με πλήρη περιγραφή.

Αναλαμβάνω πλήρως, ατομικά και προσωπικά, όλες τις νομικές και διοικητικές συνέπειες που δύναται να προκύψουν στην περίπτωση κατά την οποία αποδειχθεί, διςχρονικά, ότι η εργασία αυτή ή τμήμα της δεν μου ανήκει διότι είναι προϊόν λογοκλοπής.

Ο/Η Δηλών/ούσα

(Υπογραφή)

Ονοματεπώνυμο Φοιτητή/-τριας Ευθαλία

Ημερομηνία

20/03/2024

Βούρου

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Με την ολοκλήρωση της παρούσας Διπλωματικής Εργασίας, θα ήθελα να εκφράσω τις θερμές μου ευχαριστίες σε όσους συνέβαλαν καθοριστικά στην πραγματοποίησή της.

Πρώτα απ' όλα, θα ήθελα να ευχαριστήσω εκ βάθους καρδιάς, τον Επιβλέποντα Καθηγητή μου, κ. Γεώργιο Αμπακούμκιν για την καθοδήγηση, την πολύτιμη βοήθεια, και τις εποικοδομητικές παρατηρήσεις που με βοήθησαν να ολοκληρώσω την εργασία αυτή. Η διαρκής υποστήριξή του και η ουσιαστική του συνδρομή, υπήρξε κεφαλαιώδης, τόσο κατά την πορεία της έρευνας όσο και στη συγγραφή της εργασίας. Ευχαριστώ επίσης τον κύριο Πανταζή Αλέξανδρο για τη συνεργασία, τη διαρκή διαθεσιμότητα και προθυμία συζήτησης, ανταλλαγής ιδεών και ανατροφοδότησης.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω την οικογένειά μου για τη συνεχή στήριξη, την κατανόηση και την ενθάρρυνση καθ' όλη τη διάρκεια των σπουδών μου οι οποίοι στάθηκαν δίπλα μου, αρωγοί στην προσπάθειά μου και μοιράστηκαν μαζί μου τις προκλήσεις της ακαδημαϊκής πορείας, αλλά και τις προκλήσεις συγγραφής της Διπλωματικής μου εργασίας, προσφέροντας πολύτιμη συναισθηματική στήριξη.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα εργασία εξετάζει την επίδραση της αρέσκειας για τη μουσική στη βίωση της νοσταλγίας, επικεντρώνοντας στη σχέση μεταξύ της αρέσκειας ενός μουσικού κομματιού και της εμπειρίας νοσταλγίας που προκαλεί. Στο πλαίσιο της έρευνας, δημιουργήθηκαν τρεις ομάδες συμμετεχόντων: μια ομάδα που ανέτρεξε σε αγαπημένο μουσικό κομμάτι, μια ομάδα που ανέτρεξε σε κομμάτι αρέσκειας από το παρελθόν (5-10 χρόνια πριν), και μια ομάδα ελέγχου που ανέτρεξε σε ουδέτερο μουσικό κομμάτι. Μετά την ανάκληση, οι συμμετέχοντες αξιολόγησαν τα συναισθήματά τους μέσω του ερωτηματολογίου PANAS και της κλίμακας νοσταλγίας PINE. Η ανάλυση καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η πρόκληση αρέσκειας για ένα μουσικό κομμάτι μέσω του μηχανισμού της ανάκλησης σχετίζεται με τη βίωση νοσταλγικής εμπειρίας. Η νοσταλγία τύπου B, ειδικά, φάνηκε να επηρεάζεται θετικά από την αρέσκεια για το μουσικό κομμάτι, ενώ η νοσταλγία τύπου A ήταν περισσότερο σταθερή σε όλες τις ομάδες. Επομένως, μπορούμε να πούμε ότι η μουσική αποτελεί ισχυρό μέσο για τη βίωση νοσταλγίας, με την αρέσκεια να ενισχύει αυτή την εμπειρία. Η μελέτη συνεισφέρει στην κατανόηση της σύνθετης σχέσης μεταξύ μουσικής αρέσκειας και νοσταλγίας, προσφέροντας χρήσιμα ευρήματα για την ανάπτυξη στρατηγικών προώθησης ψυχικής ευημερίας μέσω της μουσικής. Τα αποτελέσματα επισημαίνουν τη σημασία της συναισθηματικής σύνδεσης με τη μουσική και προτείνουν νέες κατευθύνσεις για μελλοντική έρευνα στον τομέα της ψυχολογίας της μουσικής.

Λέξεις/φράσεις κλειδιά: Νοσταλγία, μουσική αρέσκεια, συναισθηματική αντίδραση, ανάκληση μουσικού κομματιού, εμπειρία μουσικής, ψυχική ευημερία

Πίνακας περιεχομένων

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ	2
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	1
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	4
ΜΕΡΟΣ Α ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ	4
ΕΙΣΑΓΩΓΗ	4
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Ο «ΤΟΠΟΣ» ΤΗΣ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑΣ	7
1.1. Εννοιολογικό περιεχόμενο και θεωρητικές προσεγγίσεις της νοσταλγίας	8
1.2. Κατηγοριοποιήσεις της νοσταλγίας	12
1.3. Περιεχόμενο λειτουργία και πηγές πρόκλησης της νοσταλγίας	13
1.4. Οφέλη νοσταλγίας	16
1.4.1. Ενίσχυση θετικών συναισθημάτων και αυτοεκτίμησης	16
1.4.2. Ενίσχυση της αίσθησης ασφάλειας και της απόλαυσης της στιγμής	17
1.4.3. Σχέση μεταξύ διαφορετικών στρατηγικών ανάκλησης της μνήμης και θετικής συναισθηματικής εμπειρίας και ο ρόλος της προσωπικότητας	18
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ	20
2.1. Σχέση μεταξύ μουσικής και νοσταλγίας	20
2.1.1. Εισαγωγικές παρατηρήσεις	20
2.1.2. Θεωρίες σχετικά με τη σχέση μουσικής και νοσταλγίας	20
2.1.3. Ερευνητικά δεδομένα που επιβεβαιώνουν τη σύνδεση μεταξύ μουσικής και νοσταλγίας	21
2.2. Η μουσική ως εργαλείο ανάκλησης αναμνήσεων	22
2.2.1 Η διεργασία αλληλεπίδρασης μουσικής και αναμνήσεων	22
2.2.2. Η επίδραση των μουσικών ειδών και κομματιών στη νοσταλγία	23
2.3. Μηχανισμοί μέσω των οποίων η μουσική ενισχύει τη νοσταλγία	24
2.3.1. Ο μηχανισμός της συναισθηματικής σύνδεσης	24
2.3.2 Ο μηχανισμός της μνημονικής κωδικοποίησης	24
2.3.3. Ο μηχανισμός της επαναλαμβανόμενης έκθεσης	25
2.4. Σχέση μουσικής και αρέσκειας που συνδέεται με τη νοσταλγία	25
ΜΕΡΟΣ Β ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ	27
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	27
ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ	31

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ	80
ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ	81
ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ	83
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ	85
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	87
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1	95
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2	97
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3	101

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στον σύγχρονο κόσμο, η μουσική, ως μορφή τέχνης, έχει μια ιδιαίτερα καίρια επίδραση στο συναίσθημα και στη διαμόρφωση της ατομικής ταυτότητας. Η συγκεκριμένη έρευνα εστιάζει στην επίδραση της της αρέσκειας για τη μουσική στη νοσταλγία, εξετάζοντας τον τρόπο με τον οποίο η προτίμηση για ένα μουσικό κομμάτι μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά στη νοσταλγική εμπειρία. Μέσω της χρήσης πειραματικού σχεδιασμού, συγκρίνουμε τις αντιδράσεις των συμμετεχόντων οι οποίοι κατανεμήθηκαν σε τρεις διαφορετικές ομάδες, σε μουσικά κομμάτια που τους αρέσουν με εκείνες που σχετίζονται με την ανάκληση παρελθόντων προτιμήσεων, εντοπίζοντας διαφορές μεταξύ πρόσφατων και παλαιότερων προτιμήσεων. Βασικός στόχος είναι η κατανόηση του αν η προτίμηση για ένα μουσικό κομμάτι συνδέεται με ενισχυμένη αίσθηση νοσταλγίας και πώς ο παράγοντας χρόνος, επηρεάζει αυτή τη σύνδεση. Η σε βάθος κατανόηση των επιμέρους πτυχών αυτής της σχέσης είναι κρίσιμη για την αξιολόγηση του τρόπου με τον οποίο η μουσική μπορεί να λειτουργεί ως εργαλείο συναισθηματικής ενδυνάμωσης και ενίσχυσης της προσωπικής σύνδεσης του ατόμου.

ΜΕΡΟΣ Α ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παρούσα έρευνα έχει ως στόχο να εξετάσει την επίδραση της αρέσκειας για τη μουσική στη νοσταλγία. Το βασικό ερευνητικό ερώτημα στον οποίο στοχεύει να απαντήσει η παρούσα έρευνα είναι: «Μπορεί η πρόκληση αρέσκειας για ένα μουσικό κομμάτι μέσω του μηχανισμού της ανάκλησης να σχετίζεται με τη βίωση νοσταλγικής εμπειρίας;». Η ενεργοποίηση της νοσταλγίας μέσω της μουσικής προσφέρει πολλαπλά ψυχολογικά οφέλη με σημαντικές προεκτάσεις σε διάφορους τομείς της καθημερινής ζωής του ανθρώπου (Cheung et al., 2013). Η σύλληψη της νοσταλγίας ως εννοιολογικής κατασκευής έχει διαχρονικά μετατοπιστεί σημαντικά. Παρά τις αρχικές πεποιθήσεις περί νευρολογικής ασθένειας και αργότερα ψυχιατρικής νόσου, σήμερα η νοσταλγία παρουσιάζει ένα θετικό προφίλ, καθώς σε αυτήν πιστώνονται αρκετές ψυχολογικές λειτουργίες. Ο Davis (1979) αντιμετώπισε τη νοσταλγία ως ένα σύνθετο συναίσθημα με θετικό πρόσημο, διακρίνοντάς την από την αίσθηση αποχωρισμού της πατρίδας, «Homesickness», με την οποία συγγεόταν μεταξύ άλλων και λόγω ετυμολογικής σύνδεσης (Davis, 1979). Άλλοι ερευνητές, όπως ο Belk μελετώντας την αξία των αντικειμένων στη διατήρηση αίσθησης του χρόνου αναγνωρίζουν στη νοσταλγία μία περισσότερο συναισθηματική παρά γνωστική λειτουργία μνήμης, αναδεικνύοντας έτσι τη δυσκολία κατανόησης συναισθηματικών νοσταλγικών μηνύων (Belk 1990). Παράλληλα, αναγνωρίζουν στον πυρήνα αυτών μία δική μας παρέμβαση ορμώμενης από τη φαντασία που καθιστά το παρελθόν «ως ασφαλές καταφύγιο στο οποίο μπορούμε να μεταθέσουμε τις ελπίδες και τα ιδανικά μας», αλλά και μία αδιαμφισβήτητη αυθεντικότητα νοσταλγικών αντικειμένων σε σχέση με «μη πραγματικά», «μη αυθεντικά» ως προς την νοσταλγική ανάμνηση αντικείμενα. Η νοσταλγία έχει χαρακτηριστεί ως ένα πολύπλοκο συναίσθημα που προκαλεί κυρίως (αλλά όχι αποκλειστικά) θετικά συναισθήματα και βοηθά στην αντιμετώπιση της λύπης και της μοναξιάς (Wildschut et al., 2006; Zhou, Sedikides, Wildschut, & Gao, 2008), ενώ έχει διαπιστωθεί και η διαπολιτισμικά κοινή αντίληψη του όρου, φέροντας πρωτοτυπικά χαρακτηριστικά μεταξύ ατόμων διαφορετικών λαών (Hepper et al, 2014).

Πρόσφατες έρευνες έχουν υποδείξει ότι η νοσταλγία είναι ένα συναίσθημα που συχνά προκαλείται από τη μουσική (Sedikides, Leunissen, & Wildschut, 2022). Η μουσική έχει απασχολήσει ιδιαίτερα την ψυχολογία σημειώνοντας μία σημαντική εξέλιξη από τη δεκαετία του 1960 και του 1970 με αρχικές εστιάσεις στην ψυχομετρία, την ψυχοακουστική και τη γνωστική ψυχολογία και αργότερα με την

αναπτυξιακή και την κοινωνική ψυχολογία της μουσικής, με έμφαση στις εφαρμογές στην πραγματική ζωή (North & Hargreaves, 2008). Έχει διαπιστωθεί πως η μουσική επιδρά στα συναισθήματα μεταξύ των οποίων η νοσταλγία κυριαρχεί (Barrett & Janata, 2016; Hennessy et al., 2024). Σε ό,τι αφορά στα οφέλη της μουσικά προκαλούμενης νοσταλγίας διαπιστώνεται πως προάγεται η αίσθηση κοινωνική, ενισχύεται η αυτοαντίληψη, αυξάνεται η αυτοεκτίμηση, ενισχύεται η αντίληψη του νοήματος της ζωής και ενισχύεται η αίσθηση συνέχειας εαυτού (Sedikides, Leunissen, & Wildschut, 2022).

Μεταξύ άλλων αυτό που έχει μελετηθεί ποικιλοτρόπως είναι η σύνδεση της μουσικής με τις προτιμήσεις, τη διαμόρφωση στάσεων και τις συναισθηματικές αντιδράσεις. Έννοια κλειδί που ενυπάρχει στα παραπάνω είναι η αρέσκεια, η οποία σύμφωνα με τον Robert Zajonc (1968) είναι η θετική συναισθηματική αντίδραση που αναπτύσσεται απέναντι σε ένα ερέθισμα ως αποτέλεσμα της επανειλημμένης έκθεσης σε αυτό το ερέθισμα (Zajonc, 1968). Η αρέσκεια και η συναισθηματικές αντιδράσεις απέναντι στη μουσική έχει μελετηθεί σε σχέση με επιδραστικούς παράγοντες (Gaver & Mandler, 1987), ενώ έχει εισαχθεί εργαλείο μέτρησης συναισθημάτων (Semantic Differential) των ανθρώπων σε ερεθίσματα με στόχο την κατανόηση στη διαμόρφωση προτιμήσεων και αρέσκειας (Osgood, Suci, & Tannenbaum, 1957). Έρευνες του υποστηρίζουν ότι η αρέσκεια μπορεί να επηρεαστεί από παράγοντες όπως οι εκφράσεις του προσώπου, ο τόνος της φωνής και άλλες μη λεκτικές ενδείξεις. Οι ίδιες οι προτιμήσεις έχουν μελετηθεί και ως παράγοντας κοινωνικής συνδεσιμότητας και αποδοχής (Bakagiannis & Tarrant, 2006).

Βασικός ερευνητικός στόχος της έρευνας λοιπόν, είναι να εξεταστούν οι επιδράσεις της αρέσκειας στη βίωση νοσταλγικής εμπειρίας κατά τη διαδικασία ανάκλησης ενός μουσικού κομματιού. Ο πειραματικός σχεδιασμός που ακολουθείται στην έρευνα βασίζεται στη διαμόρφωση τριών ομάδων: μία πειραματική ομάδα, που υποβάλλεται στην κατάσταση που αντιπροσωπεύει την ανεξάρτητη μεταβλητή, δηλαδή την αρέσκεια μουσικού κομματιού, μια δεύτερη πειραματική ομάδα αρέσκειας χρονικά προσδιορισμένης (δηλαδή εδώ η ανάκληση αφορά σε κομμάτι αρέσκειας από το παρελθόν του ατόμου, συγκεκριμένα 5-10 χρόνια πριν) και μία ομάδα ελέγχου, που δεν υποβάλλεται στις εν λόγω καταστάσεις (ζητείται η ανάκληση κάποιου ουδέτερου κομματιού). Οι τιμές της ανεξάρτητης μεταβλητής για τις

πειραματικές ομάδες συγκρίνονται με αυτές της ομάδας ελέγχου, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Αυτό που αναμένεται είναι οι συμμετέχοντες στις δύο συνθήκες αρέσκειας να βιώσουν υψηλότερη νοσταλγία από ό,τι στη συνθήκη ελέγχου, ενώ μεταξύ των δύο συνθηκών αρέσκειας θεωρούμε πως ο παράγοντας χρόνου, αλληλεπιδρώντας με την αρέσκεια, θα σχετίζεται με υψηλότερη νοσταλγία. Συνολικά και σε σχέση με όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές υποθέτουμε πως η αρέσκεια απέναντι σε ένα μουσικό κομμάτι θα σχετίζεται με τις ακόλουθες μεταβλητές : «χαρά», «συνερπασμός», «ενεργητικότητα», «αποφασιστικότητα», «περηφάνεια», «ηρεμία», «χαλαρότητα», «επιθυμία επιστροφής σε κάτι οικείο», «νοσταλγία», «κοινωνική συνδεσιμότητα», «αίσθηση συνέχειας εαυτού», «αυτοεκτίμηση».

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 Ο «ΤΟΠΟΣ» ΤΗΣ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑΣ

1.1.Εννοιολογικό περιεχόμενο και θεωρητικές προσεγγίσεις της νοσταλγίας

Η νοσταλγία είναι ένα πολυδιάστατο συναίσθημα που περιγράφει την επιθυμία για το παρελθόν ή για στιγμές που έχουν περάσει. Ετυμολογικά, η λέξη προέρχεται από τις λέξεις "νόστος" (επιστροφή) και "άλγος" (πόνος), αναφερόμενη αρχικά στον πόνο που προκαλεί η επιθυμία για επιστροφή στην πατρίδα (Zhou et al., 2012). Η έννοια της επιστροφής στην πατρίδα, όπως περιγράφεται στο ομηρικό έπος της *Οδύσσειας*, εξετάζει την έντονη επιθυμία του Οδυσσέα να επιστρέψει στον τόπο του μετά από χρόνια περιπλανήσεων (Sedikides et al., 2008). Ο συμβολισμός πίσω από αυτή την έννοια παραμένει ισχυρός και στη σύγχρονη λογοτεχνία, ιδιαίτερα μέσα από την ιδέα αυτού που αποκαλείται «νόστιμο ήμαρ», δηλαδή τη μέρα της επιστροφής. Αυτή η επιστροφή, όμως, συχνά θεωρείται καταδικασμένη σε αποτυχία, καθώς τόσο ο ίδιος ο ταξιδιώτης όσο και ο τόπος που αφήνει πίσω του έχουν υποστεί σημαντικές αλλαγές (Vess et al., 2012).

Παρόλο που η νοσταλγία ως λογοτεχνικό θέμα μπορεί να ανάγεται στον Όμηρο, η πρώτη καταγραφή της με επιστημονικούς όρους έγινε από τον Ελβετό γιατρό Johannes Hofer το 1688, όταν περιέγραψε τη νοσταλγία ως μια ιατρική κατάσταση που προκαλεί πόνο και επιθυμία για επιστροφή στην πατρίδα (Anspach, 1934). Ο Hofer επινόησε την έννοια της νοσταλγίας στη διατριβή του *Medica de Nostalgia, oder Heimwehe* το 1688. Η πραγματεία του Hofer και το ποίημα του του Άγγλου ποιητή Edmund Spenser, *Colin Clouts Come Home Againe*, του 1595, αποτελούν παράδειγμα μιας προμοντέρνας νοσταλγίας.

Ο Hofer κινείται ανάμεσα σε στιγμές οικειότητας και αποξένωσης, καθώς η οικειότητα αφορά την επιθυμία του ατόμου να επιστρέψει σε έναν γνώριμο τόπο ή σε προηγούμενες εμπειρίες, ενώ η αποξένωση αναφέρεται στο αίσθημα απομάκρυνσης από αυτές τις εμπειρίες ή τον τόπο, που έχει αλλάξει ή είναι πλέον απρόσιτος (Dodman, 2023). Αντίστοιχα το ποίημα του Spenser προσφέρει μια πλούσια ευφάνταστη απάντηση στην ελισαβετιανή προσπάθεια, που σχετίζονταν με την προσπάθεια εγκατάστασης Άγγλων αποίκων στην Ιρλανδία. Με αυτόν τον τρόπο, το ποίημα αντικατοπτρίζει τον πολιτικό στόχο της αποικιοκρατικής επέκτασης και τις πολιτιστικές συγκρούσεις που αυτή δημιουργούσε (Davis, 2016).

Η προμοντέρνα νοσταλγία, σε κάθε περίπτωση, τοποθετεί την επιθυμία για την επιστροφή στο σπίτι μέσα σε μοτίβα που χαρακτηρίζονται από διπλασιασμό και επανάληψη. Αυτά τα μοτίβα διαταράσσουν ή προκαλούν αμφιβολίες για τις έννοιες της καταγωγής και του ανήκειν, ακόμα και όταν αυτές οι έννοιες προβάλλονται και ενισχύονται. Με άλλα λόγια, ενώ η νοσταλγία επιδιώκει να ενισχύσει την αίσθηση του ανήκειν σε έναν συγκεκριμένο τόπο ή χρόνο, ταυτόχρονα θέτει υπό αμφισβήτηση αυτές τις ιδέες, δημιουργώντας έναν κύκλο επιθυμίας που δύσκολα μπορεί να ικανοποιηθεί πλήρως (Fiorito & Routledge, 2020).

Με την πάροδο του χρόνου, η έννοια της νοσταλγίας διευρύνθηκε σημαντικά, ώστε να μην αναφέρεται μόνο στην επιθυμία επιστροφής σε έναν συγκεκριμένο γεωγραφικό τόπο, αλλά να περιλαμβάνει επίσης την αναπόληση περασμένων γεγονότων, σχέσεων, ανθρώπων ή καταστάσεων. Αυτή η εξέλιξη της έννοιας αναγνωρίζει ότι η νοσταλγία δεν περιορίζεται απλώς σε έναν φυσικό χώρο, αλλά σχετίζεται με συναισθηματικά φορτισμένες στιγμές που έχουν διαμορφώσει την ταυτότητα και τις εμπειρίες του ατόμου. Καθώς αναπολούμε το παρελθόν, βιώνουμε συναισθήματα που συνδέονται με στιγμές, πρόσωπα και τόπους που δεν είναι πια προσβάσιμα (Tullett et al., 2015).

Η νοσταλγία δεν περιορίζεται απλώς σε ένα αρνητικό συναίσθημα που συνδέεται με την απώλεια ή την απομάκρυνση από το παρελθόν, αλλά μπορεί να λειτουργήσει και ευεργετικά, συμβάλλοντας στην ενίσχυση της αίσθησης του ανήκειν και της προσωπικής ταυτότητας. Πρόκειται για ένα πολυεπίπεδο ψυχολογικό φαινόμενο, το οποίο ακουμπά τόσο τις ατομικές όσο και τις συλλογικές αναμνήσεις. Σύγχρονες μελέτες επισημαίνουν ότι η νοσταλγία συχνά περιλαμβάνει έναν περίπλοκο συνδυασμό συναισθημάτων, όπως αγαλλίαση και θλίψη, καθιστώντας την μια εξαιρετικά αντιφατική και πολυδιάστατη εμπειρία. Σήμερα, η νοσταλγία αναγνωρίζεται ως ένα πολύτιμο ψυχολογικό εργαλείο που μπορεί να προσφέρει ανακούφιση σε δύσκολες συναισθηματικές στιγμές και να ενισχύσει σημαντικά την ψυχική ευεξία, προσδίδοντας ένα αίσθημα συνέχειας και σύνδεσης με το παρελθόν. Μέσα από την αναπόληση, το άτομο ξαναβρίσκει τον εαυτό του, ανακαλύπτοντας νέες πτυχές των εμπειριών του, οι οποίες το ενδυναμώνουν σε υπαρξιακό επίπεδο (Stephan et al., 2015).

Ο Hofer, για τον οποίο έγινε λόγος παραπάνω, στο έργο του *Dissertatio Medica de Nostalgia, oder Heimweh* το 1688, περιγράφει μια παράξενη διαταραχή, που συναντάται συχνά σε νέους άνδρες και γυναίκες που στέλνονται στο εξωτερικό—αναφέρει στρατιώτες, φοιτητές και υπηρέτες—και είναι ιδιαίτερα χαρακτηριστική των Ελβετών, αλλά και άλλων λαών. Ο Hofer, απέδωσε στη νοσταλγία μια παθολογική διάσταση, ορίζοντάς την ως «εγκεφαλική νόσο», σε μια προσπάθεια να ερμηνεύσει την κλινική εικόνα που παρουσίασαν Ελβετοί μισθοφόροι οι οποίοι πολέμησαν για λογαριασμό ευρωπαϊών μοναρχών σε ξένες χώρες. Σύμφωνα με τον Hofer, τα συμπτώματα περιελάμβαναν μια εμμονική προσκόλληση στην ιδέα του σπιτιού, συναισθηματική αστάθεια, ανορεξία, αϋπνία, πυρετό και αυτοκτονικές σκέψεις (Anspach, 1934).

Οι νοσταλγικοί του Hofer υποφέρουν από μια «επηρεασμένη φαντασία», η οποία επικεντρώνεται σε αυτήν την ιδέα, αποκλείοντας όλες τις άλλες. Το αποτέλεσμα είναι μια δυνητικά θανατηφόρα διαταραχή της ψυχικής και σωματικής υγείας του ασθενούς, την οποία ο Hofer ονόμασε, νοσταλγία. Η νοσταλγία, για τον Hofer, είναι μια επιθυμία για το σπίτι. Ωστόσο, τη στιγμή που ο όρος διατυπώνεται ρητά, η νοσταλγία αναδύεται μέσα από μια σύνθετη ερμηνεία των ιδεών της ανήκειν, θολώνοντας τα όρια αυτής της φαινομενικά απλής έννοιας (Reid, 2001).

Καθ' όλη τη διάρκεια του 18ου και 19ου αιώνα, η νοσταλγία συνέχισε να θεωρείτε ως νευρολογική ασθένεια, ενώ στις αρχές του 20ού αιώνα μετεξελίχθηκε αντιληπτικά από νευρολογική πάθηση σε ψυχιατρική διαταραχή. Ωστόσο, το 1979, ο διακεκριμένος κοινωνιολόγος Fred Davis ανέπτυξε μια νέα, πιο πολυδιάστατη προσέγγιση. Μέσα από εκτεταμένη έρευνα, ο Davis πρότεινε μια σαφή διάκριση ανάμεσα στη νοσταλγία και στο συναίσθημα του αποχωρισμού από την πατρίδα («homesickness»). (Panelas, 1982). Ο Davis, μάλιστα, αντιμετώπισε τη νοσταλγία όχι ως παθολογικό φαινόμενο, αλλά ως ένα περίπλοκο συναίσθημα, το οποίο χαρακτηρίζεται από θετικά φορτισμένη αναπόληση, μια «θετικά φορτισμένη εκκίνηση ενός ζωντανού παρελθόντος» (Davis, 1979). Αυτή η σύγχρονη αντίληψη υπογραμμίζει τη δημιουργική δύναμη της νοσταλγίας, η οποία ενσωματώνει μνήμες που, ενώ ανήκουν στο παρελθόν, συνεχίζουν να επηρεάζουν ενεργά το παρόν του ατόμου, εμπλουτίζοντας την ταυτότητα και την προσωπική του ιστορία.

Σύμφωνα με τον Αμερικανό κοινωνιολόγο Harvey Kaplan, η νοσταλγία, είναι ένα καθολικό συναίσθημα που περιλαμβάνει γλυκόπικρες αποχρώσεις (Kaplan, 1987). Ειδικότερα, ο Kaplan περιγράφει τη νοσταλγία, ως μια συναισθηματική κατάσταση στην οποία η ευχάριστη ανάμνηση του παρελθόντος συνδυάζεται με την αίσθηση της απώλειας και τη συνειδητοποίηση ότι το παρελθόν δεν μπορεί να αναδημιουργηθεί καθώς έχει ήδη φύγει. Αυτή η σύνθεση συμβάλλει στην ανάδυση ενός μείγματος ετερόκλητων συναισθημάτων, μέσα από την συμπίεση χαράς και θλίψης, καταδεικνύοντας τη βαθιά συναισθηματική διττή φύση της νοσταλγίας (Holak & Havlena, 1998).

Στο σημαντικό έργο του *Yearning for Yesterday*, ο Fred Davis, επιφανής Αμερικανός κοινωνιολόγος, προτείνει μια νέα οπτική για τη νοσταλγία. Σύμφωνα με τον Davis, οι νοσταλγικές αναμνήσεις δεν περιορίζονται στην απλή αναφορά του παρελθόντος, αλλά περιλαμβάνουν αναστοχαστικά στοιχεία τα οποία διευκολύνουν τη δημιουργία ενός «νέου» παρελθόντος το οποίο είναι προσαρμοσμένο στις σύγχρονες ανάγκες του ατόμου. Με τον τρόπο αυτό, το παρελθόν δεν είναι απλώς μια αναφορά που έχει παρέλθει παραδομένο στη λήθη, αλλά ένα δυναμικό εργαλείο για την επαναδιαπραγμάτευση της προσωπικής ταυτότητας και του σήμερα εν γένει (Davis, 1977)

Ο Scott Alexander Howard, Βρετανός φιλόσοφος και θεωρητικός της νοσταλγίας, αναλύει τη φύση της νοσταλγίας υποστηρίζοντας ότι οι νοσταλγικές μνήμες ανακαλούνται με φωτογραφική ακρίβεια, αλλά το συναίσθημα της νοσταλγίας προσδίδει σε αυτές φανταστικά χαρακτηριστικά. Ο Howard, επισημαίνει ότι, ενώ οι αναμνήσεις βασίζονται σε πραγματικά γεγονότα, η νοσταλγία τις μετατρέπει σε «ζωγραφισμένες» εικόνες, οι οποίες προσλαμβάνουν «φανταστικά» χαρακτηριστικά της εικόνας μνήμης— πράγματα που « κάποιος αναγνωρίζει ότι δεν βρίσκονται στη σκηνή στην άλλη πλευρά του παραθύρου, αλλά είναι ζωγραφισμένα πάνω στο γυαλί» Αυτή η συναισθηματική μεταμόρφωση ενσωματώνει νέες διαστάσεις της μνήμης, επιτρέποντας στο άτομο να ανακαλύψει και να ενσωματώσει νέες πτυχές του εαυτού του, αναδημιουργώντας το παρελθόν με ένα συναισθηματικά φορτισμένο τρόπο που συνδυάζει την πραγματικότητα με τη φαντασία (Howard, 2012).

1.2. Κατηγοριοποιήσεις της νοσταλγίας

Ενδιαφέρον παρουσιάζουν οι διάφορες κατηγορίες της νοσταλγίας, που διακρίνονται σε τρεις βασικούς τύπους. Ο πρώτος τύπος είναι η Νοσταλγία Πρώτης Τάξης ή Απλή Νοσταλγία. Σε αυτή την περίπτωση, το άτομο διατηρεί μια θετική αξιολόγηση συγκεκριμένων στοιχείων του παρελθόντος, τα οποία συγκρίνονται ευνοϊκά με την τρέχουσα κατάσταση στο σήμερα όπως το βιώνει ή τις προοπτικές του μέλλοντος, οι οποίες είναι λιγότερο ευχάριστες. Στην μορφή της αυτή, η νοσταλγία συνδέεται άμεσα με μια επιθυμία επιστροφής σε ένα ιδανικό παρελθόν που φαίνεται σαφώς καλύτερο συγκρινόμενο με την παρούσα κατάσταση η οποία δεν φαίνεται να είναι θετική (Li et al., 2023).

Ο δεύτερος τύπος είναι η Δεύτερης Τάξης ή Αναστοχαστική Νοσταλγία. Σε αυτή την κατηγορία, το άτομο δεν περιορίζεται μόνο στο να αποτιμήσει μόνο συναισθηματικά το παρελθόν και να κριτικάρει το παρόν, αλλά εμπλέκεται ενεργά σε μια ενεργητική και αναλυτική προσέγγιση. Η Αναστοχαστική Νοσταλγία περιλαμβάνει την ενεργό σκέψη και ανάλυση του παρελθόντος, καθώς και της τρέχουσας κατάστασης, με σκοπό την κατανόηση και την ερμηνεία της σύνθετης σχέσης μεταξύ αυτών των δύο περιόδων και του δικτύου των σχέσεων που αναπτύσσεται μεταξύ τους (Sedikides & Wildschut, 2023).

Ο τρίτος τύπος είναι η Νοσταλγία Τρίτης Τάξης ή Ερμηνευμένη Νοσταλγία. Σε αυτή την κατηγορία, το άτομο προχωρά πέρα από την απλή συναισθηματική αναδρομή και την κριτική της τρέχουσας κατάστασης, και εξετάζει αλλά και συχνά αμφισβητεί το περιεχόμενο και την αξία των ανακαλούμενων στη μνήμη του αναμνήσεων. Στην μορφή αυτή, η νοσταλγία μετατρέπεται πλέον σε πεδίο μελέτης και ανάλυσης ώστε να κατανοηθεί σε βάθος ο χαρακτήρας και ο σκοπός της, και το άτομο επιδιώκει να κατανοήσει τις βαθύτερες ψυχολογικές και κοινωνικές λειτουργίες της νοσταλγίας (Wildschut et al., 2006).

Αυτές οι τρεις κατηγοριοποιήσεις της νοσταλγίας είναι ενδεικτικές της πολυπλοκότητας του συναισθήματος αυτού, και της ποικιλίας των τρόπων με τους οποίους το άτομο μπορεί να βιώσει την νοσταλγία αλλά και να ερμηνεύσει και νοηματοδοτήσει. Κάθε τύπος νοσταλγίας αναφέρει διαφορετικές πτυχές του τρόπου με τον οποίο το παρελθόν αλληλεπιδρά με το σήμερα και τις ανάγκες αλλά και τις

επιθυμίες του ατόμου. Μέσα από αυτή την πολυδιάστατη προσέγγιση, είναι δυνατή η κατανόηση του ότι η νοσταλγία δεν αποτελεί απλά και μόνο μια επιθυμία για επιστροφή στο παρελθόν, αλλά πρόκειται για ένα πολυεπίπεδο και εξαιρετικά σύνθετο συναίσθημα που επηρεάζει καθοριστικά την αντίληψη του ατόμου για το παρόν και το μέλλον, ενσωματώνοντας στον ψυχισμό του βαθύτερες πτυχές της ανθρώπινης ψυχολογίας και της αίσθησης του ανήκειν (Newman et al., 2020).

1.3. Περιεχόμενο λειτουργία και πηγές πρόκλησης της νοσταλγίας

Η νοσταλγία αποτελεί μια ιδιαιτέρως σύνθετη και πολυσχιδή εμπειρία στην οποία συναντώνται τόσο θετικά όσο και αρνητικά συναισθήματα. Αν και η νοσταλγία αποτελεί το πεδίο συνύπαρξης των δυο αυτών ειδών συναισθημάτων, είναι σε γενικές γραμμές αρκούντως ευχάριστη (Sedikides & Wildschut, 2016). Θα λέγαμε ότι σε μια συγκριτική ανάλυση των αρνητικών και θετικών συναισθημάτων που η νοσταλγία προκαλεί, έχει περισσότερα κοινά χαρακτηριστικά με τα θετικά συναισθήματα (Van Tilburg et al., 2019).

Οι εμπειρίες της νοσταλγίας που έχουν αποτελέσει αντικείμενο μελέτης, έχουν να κάνουν κατά κύριο λόγο με οικογενειακές σχέσεις, φιλικές σχέσεις αλλά και κοινωνικές αλληλεπιδράσεις με σημαντικά πρόσωπα. Ένα ευρύ φάσμα ερευνών που έχουν μελετήσει τον τρόπο με τον οποίο το παρελθόν γίνεται αντιληπτό από τα άτομα, καταδεικνύουν ότι τα γεγονότα που είναι τοποθετημένα χρονικά πιο μακριά από το τώρα, συνδέονται με πιο αφηρημένες γλωσσικές αναπαραστάσεις σε σύγκριση με τα πρόσφατα γεγονότα (Semin & Smith, 1999).

Η Θεωρία των Επιπέδων Ερμηνείας (Construal Level Theory - CLT) προσφέρει ένα συνολικό πλαίσιο κατανόησης των ψυχολογικών παραγόντων και των συνεπειών που σχετίζονται με την απόσταση από γεγονότα ή αντικείμενα (Kyung, Menon, & Trope, 2010; Liberman, Trope, & Stephan, 2007; Trope & Liberman, 2010). Πρόκειται για μια ψυχολογική θεωρία που εξετάζει τον τρόπο με τον οποίο η λεγόμενη ως «ψυχολογική απόσταση» επηρεάζει τον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και ερμηνεύουν γεγονότα, αντικείμενα και καταστάσεις.

Η ψυχολογική απόσταση, αναφέρεται σε ένα σύνολο παραγόντων όπως η χρονική εγγύτητα, η φυσική απόσταση, η κοινωνική απόσταση δηλαδή πόσο μακριά είναι τα άτομα στον κοινωνικό χώρο ή αντίστοιχα πόσο κοντά, καθώς και η υποθετικότητα δηλαδή πόσο πιθανό ή φανταστικό είναι ένα γεγονός. Η θεωρία προτάθηκε από τους Trope και Liberman στις αρχές της δεκαετίας του 2000, μέσα από διάφορες μελέτες που εξετάζουν πώς η αντίληψη της απόστασης μεταβάλλει τον τρόπο που σκεφτόμαστε και λαμβάνουμε αποφάσεις.

Σύμφωνα με τη Θεωρία των Επιπέδων Ερμηνείας όσο πιο μακριά είναι ένα γεγονός από το σήμερα, τόσο περισσότερο γενικά και αφηρημένα γίνεται αντιληπτό από εμάς. Αντίθετα όσο πιο κοντά είναι στο σήμερα ένα γεγονός, το επεξεργαζόμαστε πιο συγκεκριμένα και λεπτομερώς. Με τον τρόπο αυτό, η απόσταση διαδραματίζει καίριο ρόλο καθώς επηρεάζει το θα επικεντρωθούμε σε βασικές ιδέες και έννοιες (αφηρημένη σκέψη) ή σε πρακτικές λεπτομέρειες (συγκεκριμένη σκέψη).

Σύμφωνα με την έρευνα των Stephan et al., (2012), στην οποία υιοθετούν ένα μοντέλο συνδυαστικής ερμηνείας, δεδομένου ότι η νοσταλγία αναφέρεται σε σημαντικές και ξεχωριστές αναμνήσεις, οι οποίες διατηρούνται και κάποιες φορές με το πέρασμα του χρόνου εξιδανικεύονται κιόλας, οι σχετικές μνήμες εμπεριέχουν ψυχολογική απόσταση ενώ επίσης, παρουσιάζονται με αφηρημένους όρους.

Σε γενικές πάντως γραμμές, η νοσταλγία φαίνεται να λειτουργεί ως ένα είδος συναισθηματικού συνδετικού κρίκου ανάμεσα στο παρελθόν και το παρόν, ενώ παράλληλα συμβάλλει ώστε οι άνθρωποι να καλλιεργήσουν και να διατηρήσουν μια αίσθηση ταυτότητας και να ανακαλύψουν ένα νόημα στη ζωή τους. Παρά το γεγονός ότι μπορεί η νοσταλγία να προκαλέσει μελαγχολία, συνήθως αφήνει θετικά συναισθήματα, ενισχύοντας την ψυχική ευεξία καθώς επίσης την αίσθηση κοινωνικής σύνδεσης με άλλους.

Οι νοσταλγικές αναμνήσεις ενέχουν ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό το οποίο τις καθιστά ξεχωριστές, δεδομένου ότι συνδυάζουν αφαιρετική ερμηνεία με τη συγκεκριμένη αναπαράσταση. Αυτό ειδικότερα σημαίνει ότι από τη μία οι νοσταλγικές μνήμες ερμηνεύονται με αφηρημένους όρους λόγω της χρονικής ή ψυχολογικής απόστασης, από την άλλη όμως διατηρούν εγγύτητα σε ψυχολογικό επίπεδο με το παρόν κι έτσι ερμηνεύονται με συγκεκριμένο και ακριβή τρόπο. Ο χαρακτηριστικός αυτός συνδυασμός αφαιρετικότητας και ακρίβειας καθιστά τις

νοσταλγικές αναμνήσεις πιο πλούσιες σε λεπτομέρειες συγκριτικά με άλλες συνήθειες αναμνήσεις αυτοβιογραφικού τύπου.

Αναφορικά με την πρόκληση νοσταλγικής διάθεσης, από έρευνες έχει αποδειχθεί ότι υπάρχει μια σχέση μεταξύ αρνητικής διάθεσης και νοσταλγίας. Συγκεκριμένα, έρευνες έχουν δείξει ότι η αρνητική διάθεση προκαλεί υψηλότερα επίπεδα νοσταλγίας, συγκριτικά με την ουδέτερη ή θετική διάθεση (Batcho, 1995). Ιδιαίτερα ενδιαφέρον είναι επίσης το γεγονός ότι η μοναξιά, η οποία αποτελεί μια πιο εξειδικευμένη εκδοχή της αρνητικής διάθεσης, συνδέεται επίσης σε σημαντικό βαθμό με την πρόκληση νοσταλγίας, κάτι που επιβεβαιώνει τα αποτελέσματα των ερευνών που προαναφέρθηκαν.

Αναφορικά δε με τη συλλογική νοσταλγία, μια έρευνα των Smeekes et al., (2018) που διεξήχθη σε διάφορες χώρες απέδειξε ότι η συλλογική αγωνία για τη διατήρηση της συνέχειας μιας κοινότητας συνδέεται θετικά με την ένταση της συλλογικής νοσταλγίας. Παράλληλα αποδείχθηκε ότι η συλλογική νοσταλγία μπορεί να οδηγήσει στην ανάληψη κοινωνικής δράσης και συλλογικής κινητοποίησης με στόχο τη διασφάλιση της συνέχειας μιας κοινωνίας, και συχνά συνδέεται με προσπάθειες για τη διατήρηση μιας πιο συνεκτικής και περιεκτικής κοινότητας (Wildschut et al., 2014; Cheung et al., 2017).

Ένας ακόμα παράγοντας που ενεργοποιεί τη νοσταλγία είναι οι αισθήσεις. Ερεθίσματα όπως η μουσική, τα τραγούδια, αλλά και οι γεύσεις και τα αρώματα πολύ συχνά λειτουργούν ως καταλύτες και πυροδοτούν την πρόκληση νοσταλγικών συναισθημάτων (Juhl & Biskas, 2023). Οι αυτοβιογραφικές αναμνήσεις που ενεργοποιούνται μέσω των αισθήσεων, κυρίως από αυτές της γεύσης και της όσφρησης είναι ιδιαίτερος έντονος και συναισθηματικά φορτισμένος. Το φαινόμενο αυτό, είναι γνωστό ως το «Φαινόμενο Προυστ» το οποίο αναφέρεται στη δύναμη των αισθητηριακών ερεθισμάτων, όπως οι μυρωδιές και οι γεύσεις, να ενεργοποιούν αναμνήσεις, προερχόμενες κατά κύριο λόγο από την παιδική ηλικία. Το φαινόμενο πήρε το όνομά του από τον εμβληματικό Γάλλο συγγραφέα Μαρσέλ Προυστ, ο οποίος στο έργο του *«Αναζητώντας τον χαμένο χρόνο»* περιγράφει μια σκηνή όπου η γεύση ενός μικρού μπισκότου, βουτηγμένου στο τσάι επαναφέρει έντονος αναμνήσεις από την παιδική του ηλικία (Green et al., 2023).

Διάφορες έρευνες έχουν καταλήξει στο συμπέρασμα ότι η νοσταλγία και οι αναμνήσεις που προκαλούνται από τα αισθητηριακά στοιχεία όπως μυρωδιές και γεύσεις, είναι ιδιαιτέρως θετικές με σημαντικά ψυχολογικά οφέλη, όπως για παράδειγμα βελτιώνουν την αυτοεκτίμηση του ατόμου και του δημιουργούν το συναίσθημα της κοινωνικής σύνδεσης (Kersten & Cox, 2023; Petratos et al., 2020; Reid et al., 2014; Herz, 2016). Οι εν λόγω αναμνήσεις μπορούν όπως έχει προκύψει από μελέτες να αξιοποιηθούν αποτελεσματικά, σε θεραπευτικά πρωτόκολλα (Li et al., 2023; Nader et al., 2013; Gemignani et al., 2021).

Συνολικά, η νοσταλγία λειτουργεί όχι μόνο σε ατομικό αλλά και σε συλλογικό επίπεδο. Είσης είναι σημαντικό να επισημανθεί ότι ενώ η πρόκληση της νοσταλγίας είναι συχνά από αρνητικές καταστάσεις ή συναισθήματα όπως η μοναξιά, ωστόσο έχει σημαντικά θετική επίδραση στην ψυχική υγεία, βοηθώντας τους ανθρώπους να ανακαλέσουν παλιές θετικές εμπειρίες και να αντλήσουν ικανοποίηση από αυτές. Η νοσταλγία ενδυναμώνει τη σύνδεση με το παρελθόν και μπορεί να βοηθήσει στην επαναφορά αισθήσεων και συναισθημάτων που ενισχύουν την αίσθηση του ανήκειν και της ταυτότητας (Klei & Nichols, 2012; Stanley et al., 2012). Παράλληλα, σε συλλογικό επίπεδο, η νοσταλγία έχει θετικά αποτελέσματα, στη διατήρηση και προαγωγή των αξιών και της συνέχειας μιας κοινότητας, ενισχύοντας τη συλλογική δράση και συμβάλλοντας στη δημιουργία ενός συνεργατικού ενωτικού πνεύματος το οποίο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση της κοινωνικής συνοχής (Madan et al., 2024; González-Castro et al., 2006).

1.4. Οφέλη νοσταλγίας

1.4.1. Ενίσχυση θετικών συναισθημάτων και αυτοεκτίμησης

Όπως έχει προκύψει από τα πορίσματα ερευνών στο σχετικό επιστημονικό πεδίο, νοσταλγία προκαλεί θετικά συναισθήματα στα άτομα (Stephan et al., 2012; Verplanken, 2012) ενισχύοντας παράλληλα την αυτοεκτίμησή τους (Hepper et al., 2012; Wildschut et al., 2006). Οι Thrash και Elliot (2003) όρισαν τις εν λόγω ψυχολογικές διεργασίες δηλαδή ως παραμέτρους αυτού που ονόμασαν «έμπνευση». Ειδικότερα τόνισαν ότι τα θετικά συναισθήματα και η αυτοεκτίμηση διευκολύνουν

την εύρος της προσοχής και της σκέψης (Alicke & Sedikides, 2009; Fredrickson, 2001), παραμέτρους οι οποίες λειτουργούν ενισχυτικά για την προαγωγή της έμπνευσης. Εκκινώντας από αυτή την παραδοχή οι ερευνητές κατέληξαν στο ότι τα θετικά συναισθήματα και η αυτοεκτίμηση είναι διαμεσολαβητικοί παράγοντες στην επίδραση της νοσταλγίας στην έμπνευση. Η νοσταλγία επίσης λειτουργεί ενισχυτικά και για συνδεσιμότητα στο κοινωνικό συγκείμενο καθώς οι κοινωνικές αναπαραστάσεις γενικότερα πυροδοτούν τον μηχανισμό της νοσταλγίας.

Παράλληλα αν γίνει δεκτό ότι η νοσταλγία συμβάλλει στην επίτευξη κοινωνικής συνδεσιμότητας, τότε οι άνθρωποι μπορεί να διακατέχονται από νοσταλγία στις περιπτώσεις εκείνες που νιώθουν ότι είναι κοινωνικά αποσυνδεδεμένοι, θεωρώντας τη νοσταλγία ως μέσο επίτευξης της χαμένης κοινωνικής συνδεσιμότητας. Με βάση την εν λόγω αντίληψη πρόσφατες έρευνες οι οποίες διενεργήθηκαν κατά την περίοδο της πανδημίας του COVID-19 η οποία ήταν μια περίοδος που αύξησε σημαντικά τα συναισθήματα απομόνωσης και μοναξιάς των ανθρώπων, κατέδειξαν ότι η μοναξιά οδήγησε σε αυξημένα επίπεδα νοσταλγίας (Zho et al., 2021; Puente-Díaz et al., 2021; Huang et al., 2023; Wildschut et al., 2006).

1.4.2. Ενίσχυση της αίσθησης ασφάλειας και της απόλαυσης της στιγμής

Αν και η νοσταλγία ενισχύει την αίσθηση ασφάλειας, έχει αποδειχθεί ότι οι γυναίκες είναι πιο πιθανό από τους άνδρες να ανακαλούν αναμνήσεις με τρόπους που σχετίζονται με μεγαλύτερη αντιληπτή ικανότητα απόλαυσης. Συγκεκριμένα, οι γυναίκες, σε σύγκριση με τους άνδρες, αποδείχθηκε σε έρευνες ότι όχι μόνο αναπολούσαν πιο συχνά αλλά ένιωθαν ότι είχαν μεγαλύτερη ικανότητα να απολαύσουν τη ζωή, συγκριτικά με τους άνδρες που ήταν πιο πιθανό να παραδίδονταν στη νοσταλγία προκειμένου να ξεφύγουν από το παρόν (McDermott, 2002).

Ο σκοπός αυτός στην περίπτωση των ανδρών καταδεικνύει σύμφωνα με τις έρευνες χαμηλότερη αντιληπτή ικανότητα απόλαυσης. Προφανώς, η προσαρμοστική αξία της νοσταλγίας, δεν έγκειται στο ότι αποτελεί ένα μέσο διαφυγής από τα προβλήματα του παρόντος αλλά πολλώ δε μάλλον ως ένα εργαλείο που μπορεί να

παράσχει στο άτομο την παροχή μιας αίσθησης προοπτικής στο παρόν. Οι σχετικές έρευνες έχουν παράλληλα αποκαλύψει κρίσιμες διαφορές αναφορικά με τον τρόπο χρήσης της ανάμνησης από τους άνδρες και τις γυναίκες (Sedikides et al., 2008).

Παράλληλα διάφορες έρευνες έχουν καταδείξει ότι οι γυναίκες είναι πιο πιθανό να αναπολούν τις σχέσεις της παιδικής ηλικίας, όπου στην περίπτωσή τους η νοσταλγία εξυπηρετεί διαπροσωπικούς λόγους, συγκριτικά με τους άνδρες που χρησιμοποιούν τη νοσταλγία με πιο εργαλειακό τρόπο και περισσότερο για ενδοπροσωπικούς λόγους (Adcock & Ross, 1983; Merriam & Cross, 1982; Bryant et al., 2005)

1.4.3. Σχέση μεταξύ διαφορετικών στρατηγικών ανάκλησης της μνήμης και θετικής συναισθηματικής εμπειρίας και ο ρόλος της προσωπικότητας

Διάφορες μελέτες έχουν επίσης εξετάσει τον τρόπο με τον οποίο διαφορετικά στυλ ανάμνησης, σχετίζονται με την θετική συναισθηματική εμπειρία. Ειδικότερα έχουν διερευνήσει τους παράγοντες, τις συνέπειες, το περιεχόμενο και το στυλ της θετικής ανάμνησης η οποία εμφανίζεται με φυσικό τρόπο, αποδεικνύοντας ότι η ανάμνηση μπορεί να αυξήσει την ευτυχία. Σε κάποιες έρευνες οι συμμετέχοντες οι οποίοι δήλωσαν ότι χρησιμοποιούσαν συγκεκριμένες στρατηγικές για την ενίσχυση της ανάκλησης μνήμης ανέφεραν παράλληλα ότι απολάμβαναν τη ζωή περισσότερο, συγκριτικά με συμμετέχοντες που δεν εφαρμόζαν τις συγκεκριμένες στρατηγικές (Yang et al., 2022).

Ειδικότερα κάποιες έρευνες εκκινώντας από την ερευνητική υπόθεση ότι η θετική ανάμνησης έχει σημαντική επιρροή στην δηλωμένη συχνότητα ευτυχίας, κατέληξαν στο συμπέρασμα ότι τα άτομα που ανακαλούν ευχάριστες αναμνήσεις για τουλάχιστον δύο φορές την ημέρα και για διάστημα μιας εβδομάδας, είτε μέσω της νοητικής απεικόνισης είτε και μέσω της χρήσης αναμνηστικών αντικειμένων δήλωσαν μεγαλύτερα επίπεδα ευτυχίας κατά τη διάρκεια της εβδομάδας, σε σύγκριση με άλλους συμμετέχοντες που απλώς αναστοχάζονταν για την υφιστάμενη κατάσταση της ζωής τους δύο φορές την ημέρα για μια εβδομάδα (Rogers, 2020).

Το εν λόγω αποτέλεσμα είναι κρίσιμο δεδομένου ότι παράσχει πειραματικά δεδομένα τα οποία καταδεικνύουν ότι η αύξηση της συχνότητας της θετικής ανάμνησης σχετίζεται με θετικό πρόσημο με την αύξηση των επιπέδων ευτυχίας των ανθρώπων. Παράλληλα η νοσταλγία είναι δυνατόν να λειτουργήσει προστατευτικά απέναντι σε καταστάσεις που τείνουν να λειτουργήσουν με αμφισβήτηση, ως προς το νόημα της ζωής. Στην περίπτωση που οι άνθρωποι είναι εκτεθειμένοι σε μια καθημερινότητα που είναι ασαφής και τους θέτει εμπόδια, η νοσταλγία μπορεί να μετριάσει την αρνητική επίδραση βοηθώντας στη διατήρηση της αίσθησης του νοήματος (Routledge et al., 2008).

Κάποιες άλλες έρευνες έχουν παράλληλα διερευνήσει το ρόλο της προσωπικότητας στην ανάμνηση και τη νοσταλγία. Ειδικότερα έχουν εξετάσει την ανάμνηση ως λειτουργία της προσωπικότητας, κυρίως σε όρους των πέντε μεγάλων χαρακτηριστικών προσωπικότητας: νευρωτισμός, ψυχωτισμός, ανοιχτότητα στην εμπειρία, ευσυνειδησία και ευγένεια. Τα αποτελέσματα κατέδειξαν ότι ορισμένοι τύποι προσωπικότητας μπορεί να είναι πιο πιθανό να συμμετάσχουν σε θετική ανάμνηση ή να επωφεληθούν από αυτήν (Bryant, 2014).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ΜΟΥΣΙΚΗ ΚΑΙ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ

2.1. Σχέση μεταξύ μουσικής και νοσταλγίας.

2.1.1. Εισαγωγικές παρατηρήσεις

Η μουσική έχει τη μοναδική ικανότητα να προκαλεί ισχυρά συναισθήματα νοσταλγίας, συνδέοντας το παρελθόν με το παρόν με έναν βαθύ συναισθηματικό τρόπο. Όπως προαναφέρθηκε η νοσταλγία είναι η συναισθηματική κατάσταση που σχετίζεται με την επιθυμία για το παρελθόν, και η μουσική διαδραματίζει καίριο ρόλο στην εν λόγω διαδικασία. Ο τρόπος που η μουσική μπορεί να προκαλεί νοσταλγία είναι μέσω της συναισθηματικής ανάκλησης. Πρόκειται για ένα φαινόμενο κατά το οποίο η ακρόαση συγκεκριμένων μουσικών κομματιών από το άτομο του επαναφέρει αναμνήσεις και συναισθήματα από το παρελθόν. Κάθε φορά που ακούμε ένα τραγούδι το οποίο έχει συνδεθεί με σημαντικές εμπειρίες και στιγμές στη ζωή μας, έχει αποδειχθεί ότι η μουσική λειτουργεί ως ερέθισμα το οποίο ξυπνά αναμνήσεις οι οποίες είναι ζωντανές και συναισθηματικά φορτισμένες. Το εν λόγω φαινόμενο μπορεί να λάβει χώρα δεδομένου ότι η μουσική έχει την ικανότητα αποθήκευσης στην ανθρώπινη μνήμη, με έντονη συναισθηματική χροιά, καθιστώντας τη πολύ πιο ισχυρή από άλλους τύπους αναμνήσεων (Arjmand et al., 2017).

2.1.2. Θεωρίες σχετικά με τη σχέση μουσικής και νοσταλγίας

Για την σχέση μεταξύ μουσικής και θεωρίας έχουν αναπτυχθεί διάφορες θεωρίες οι οποίες την τεκμηριώνουν. Για παράδειγμα, η θεωρία της συναισθηματικής ανάκλησης η οποία προτάθηκε από τον John K. M. S. B. Russell και την James J. Gross, αποτελεί μια εκ των βασικών θεωριών που εξηγούν τον μηχανισμό μέσω του οποίου η μουσική προκαλεί νοσταλγία. Με βάση την εν λόγω θεωρία, η μουσική δεν αποτελεί ένα αμιγώς μέσο διασκέδασης αλλά και ένα εργαλείο για την ανάκληση και την ανασύσταση στο παρόν, συναισθηματικών καταστάσεων που είναι συνδεδεμένες με προηγούμενες εμπειρίες. Η συναισθηματική ένταση και η προσωπική σημασία των

τραγουδιών ενισχύουν την ικανότητα της μουσικής να προκαλεί νοσταλγία (Gross et al., 2006).

Μια ακόμη θεωρία η οποία έχει αποτελέσει το υπόβαθρο για την εξέταση της σχέσης μεταξύ μουσικής και νοσταλγίας και η οποία προτάθηκε από τον David Rubin (2006), είναι η θεωρία της αυτοβιογραφικής μνήμης με βάση την οποία η μουσική μπορεί να διεγείρει αναμνήσεις από προσωπικά γεγονότα και να ενισχύσει την αίσθηση της συνέχειας της προσωπικής ταυτότητας. Σύμφωνα με την θεωρία της αυτοβιογραφικής μνήμης, η μουσική λειτουργεί ως ερέθισμα που μπορεί να ενεργοποιήσει αναμνήσεις από προσωπικά γεγονότα, συμβάλλοντας ώστε τα άτομα να ανακαλέσουν στιγμές που συνδέονται με συγκεκριμένες συναισθηματικές καταστάσεις. Η θεωρία προτείνει ότι η μουσική επαναφέρει αναμνήσεις με έντονη συναισθηματική φόρτιση, ενισχύοντας την αίσθηση της συνέχειας της προσωπικής ταυτότητας και βοηθώντας στη σύνδεση του παρελθόντος με το σήμερα (Belfi & Jakubowski, 2021).

2.1.3. Ερευνητικά δεδομένα που επιβεβαιώνουν τη σύνδεση μεταξύ μουσικής και νοσταλγίας

Διάφορες έρευνες έχουν εξετάσει το δίκτυο σχέσεων μεταξύ μουσικής και νοσταλγίας. Μια σημαντική μελέτη από τους Sedikides et al., (2008) ανέφερε ότι η μουσική που συνδέεται με θετικές αναμνήσεις ενισχύει την αίσθηση της νοσταλγίας και της ευχαρίστησης. Οι ερευνητές κατέληξαν στο συμπέρασμα, ότι η μουσική έχει τη δύναμη επαναφοράς έντονων συναισθηματικών καταστάσεων που το άτομο βίωσε στο παρελθόν, ενισχύοντας έτσι την αίσθηση της νοσταλγίας.

Μια ακόμα σχετική έρευνα των Gabrielsson & Lindström (2010) επιβεβαίωσε ότι οι συναισθηματικές αντιδράσεις στη μουσική είναι συχνά συνδεδεμένες με την προσωπική ιστορία και τις αναμνήσεις. Η σχετική έρευνα κατέδειξε ειδικότερα ότι η μουσική μπορεί να προκαλέσει συναισθηματική ανάκληση που οδηγεί σε νοσταλγία και με τον τρόπο αυτό επιτυγχάνεται η ενίσχυση της σύνδεσης μεταξύ μουσικής και αναμνήσεων από το παρελθόν.

Μια ακόμα σχετική μελέτη αυτή των Barrett et al. (2010) αποδεικνύει ότι οι αλλαγές στην ακρόαση της μουσικής με την πάροδο του χρόνου δηλαδή οι μεταβολές που μπορεί να παρατηρηθούν στον τρόπο που ακούμε και βιώνουμε τη μουσική καθώς περνάει ο χρόνος όπως για παράδειγμα αλλαγές στα μουσικά γούστα, αλλαγές στην κατανόηση και στην ερμηνεία, μπορούν να επηρεάσουν την εμπειρία της νοσταλγίας, αναδεικνύοντας τη σημασία της μουσικής στην αίσθηση της συνέχειας και της προσωπικής ταυτότητας.

Συνολικά, παρατηρούμε ότι η σύνδεση μεταξύ μουσικής και νοσταλγίας είναι πολυδιάστατη και επιστημονικά τεκμηριωμένη. Αυτό διότι η μουσική δεν λειτουργεί ως μέσο διασκέδασης και μόνο αλλά περισσότερο από αυτό ως κρίσιμος παράγοντας στη διαδικασία αναδρομής και συναισθηματικής αναβίωσης, ενισχύοντας με τον τρόπο αυτό την αίσθηση της νοσταλγίας (Paul, 2010).

2.2. Η μουσική ως εργαλείο ανάκλησης αναμνήσεων

Έχει αποδειχθεί ότι η μουσική, είναι ένα εξαιρετικά αποτελεσματικό εργαλείο για την επαναφορά αναμνήσεων και συναισθημάτων, εξαιτίας της ικανότητάς της να συνδέεται με συγκεκριμένα γεγονότα, αναμνήσεις, βιώματα και συναισθηματικές καταστάσεις της ζωής ενός ατόμου. Με τον τρόπο αυτό η λειτουργεί ως μια γέφυρα μεταξύ παρελθόντος και παρόντος, επιτρέποντας την επαναφορά και την αναδιάρθρωση των αναμνήσεων και συναισθημάτων στον παρόντα χρόνο μέσω της ακρόασης.

2.2.1 Η διεργασία αλληλεπίδρασης μουσικής και αναμνήσεων

Η κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η μουσική ξυπνά συγκεκριμένες αναμνήσεις και συναισθήματα είναι κρίσιμος. Η μουσική προκαλεί αναμνήσεις και συναισθήματα εξαιτίας κυρίως της προσωπικής σχέσης του ατόμου με αυτή. Με την ακρόαση ενός κομματιού που το έχουμε συνδέσει με εμπειρίες που ανατρέχουν στο

παρελθόν, ο εγκέφαλος επαναφέρει συναισθηματικές και γνωστικές καταστάσεις που σχετίζονται με τις συγκεκριμένες αυτές αναμνήσεις.

Η αλληλεπίδραση της μουσικής με τις προσωπικές μας αναμνήσεις δημιουργεί ισχυρές συναισθηματικές αντιδράσεις. Επιστημονικές μελέτες δείχνουν ότι η μουσική ενεργοποιεί περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με τη μνήμη, βελτιώνοντας την ικανότητά μας να ανακαλούμε παρελθοντικά γεγονότα. Για παράδειγμα η έρευνα των Blood & Zatorre (2010) έδειξε ότι η ακρόαση μουσικής ενεργοποιεί τον ιππόκαμπο και την αμυγδαλή, δύο περιοχές που είναι κρίσιμες για τη μνήμη και τη συναισθηματική επεξεργασία. Ο ιππόκαμπος είναι γνωστός για τη συμμετοχή του στη διαχείριση των αναμνήσεων, ενώ η αμυγδαλή εμπλέκεται στην επεξεργασία των συναισθημάτων.

Μια ακόμα μελέτη των Janata et al. (2007) εξέτασε τον τρόπο με τον οποίο η μουσική μπορεί να προκαλέσει αναδρομικές συναισθηματικές καταστάσεις. Οι συμμετέχοντες στην μελέτη οι οποίοι άκουγαν μουσική που σχετίζονταν με σημαντικά γεγονότα της ζωής τους ανέφεραν ότι ένιωθαν ξανά τα συναισθήματα που είχαν βιώσει κατά τη διάρκεια εκείνων των γεγονότων στο παρελθόν. Αυτό το συμπέρασμα είναι ιδιαίτερος κρίσιμο καθώς καταδεικνύει την ισχυρή σύνδεση μεταξύ μουσικής και προσωπικών αναμνήσεων.

2.2.2. Η επίδραση των μουσικών ειδών και κομματιών στη νοσταλγία

Η επίδραση της μουσικής στη νοσταλγία εξαρτάται από το είδος αλλά και την ακρόαση συγκεκριμένων κομματιών. Για παράδειγμα, η ροκ ή η ποπ μουσική από τη δεκαετία του 1980 μπορεί να προκαλέσει νοσταλγία για την εφηβεία ή τη νεότητα. Αντίστοιχα, η κλασική ή παραδοσιακή μουσική από διάφορους πολιτισμούς μπορεί να ξυπνήσει συναισθηματικές συνδέσεις με οικογενειακές παραδόσεις ή πολιτιστικές εμπειρίες. Παράλληλα έχει αποδειχθεί ότι η μουσική που συνδέεται με σημαντικά προσωπικά γεγονότα (πχ γέννηση παιδιών) μπορεί να ενισχύσει τη νοσταλγία για αυτές τις στιγμές. Μια σχετική ανασκόπηση της βιβλιογραφίας των Garrido & Schubert (2011) σχετικά με τη σχέση μεταξύ μουσικής και συναισθηματικής μνήμης,

υπογράμμισε ότι διάφορα είδη μουσικής όπως για παράδειγμα ροκ, ποπ και κλασικής, μπορούν να προκαλέσουν διαφορετικές νοσταλγικές συναισθηματικές καταστάσεις.

2.3. Μηχανισμοί μέσω των οποίων η μουσική ενισχύει τη νοσταλγία

Η μουσική ενισχύει τη νοσταλγία μέσω ενός συνόλου μηχανισμών που σχετίζονται με την ψυχολογική και νευρολογική επεξεργασία των αναμνήσεων και των συναισθημάτων. Οι εν λόγω μηχανισμοί περιλαμβάνουν άξονες όπως τη συναισθηματική σύνδεση, τη μνημονική κωδικοποίηση και την επαναλαμβανόμενη έκθεση.

2.3.1. Ο μηχανισμός της συναισθηματικής σύνδεσης

Η μουσική έχει τη μοναδική ικανότητα πρόκλησης συναισθηματικών αντιδράσεων οι οποίες σχετίζονται με προσωπικές αναμνήσεις. Τα μουσικά κομμάτια που ακούγονται κατά τη διάρκεια σημαντικών γεγονότων ή περιόδων της ζωής του ατόμου μπορούν να δημιουργήσουν ιδιαιτέρως ισχυρούς συναισθηματικούς συνδέσμους. Ειδικότερα κατά την ακρόαση μουσικής από ένα άτομο, η οποία είναι σχετική με ένα γεγονός του παρελθόντος, όπως για παράδειγμα, μια γιορτή, ή μια ερωτική σχέση, η μουσική έχει τη δύναμη να ενεργοποιήσει συναισθηματικές καταστάσεις στο άτομο οι οποίες συνδέονται ευθέως με την παρελθοντική αυτή εμπειρία. Η εν λόγω συναισθηματική σύνδεση ενισχύει τη νοσταλγία, δεδομένου ότι επαναφέρει το συναισθηματικό φορτίο του παρελθόντος.

2.3.2 Ο μηχανισμός της μνημονικής κωδικοποίησης

Η μουσική έχει την δυνατότητα ενίσχυσης της μνημονικής κωδικοποίησης των αναμνήσεων. Ειδικότερα η μουσική έχει τη δυνατότητα να βελτιώνει τη διαδικασία μέσω της οποίας οι αναμνήσεις αποθηκεύονται στον εγκέφαλο. Διάφορες έρευνες έχουν καταδείξει ότι η μουσική επηρεάζει τον ιππόκαμπο και την αμυγδαλή,

περιοχές του εγκεφάλου που είναι κρίσιμες για την αποθήκευση και την ανάκληση συναισθηματικών αναμνήσεων. Έτσι κατά την διάρκεια ακρόασης μιας μουσικής που σχετίζεται με προσωπικά γεγονότα, ο εγκέφαλος ενεργοποιείται ώστε να ανακαλέσει τις σχετικές αναμνήσεις που είναι συνδεδεμένες με εκείνη τη μουσική, και με τον τρόπο αυτό, ενισχύεται η νοσταλγία.

2.3.3. Ο μηχανισμός της επαναλαμβανόμενης έκθεσης

Η επαναλαμβανόμενη έκθεση του ατόμου σε συγκεκριμένα μουσικά κομμάτια μπορεί να λειτουργήσει ενισχυτικά για τη νοσταλγία μέσω της επανάληψης. Αυτό σημαίνει ότι αν ένα άτομο ακούει επανειλημμένα ένα κομμάτι το οποίο είναι συνδεδεμένο με σημαντικές αναμνήσεις στη ζωή του, τότε ισχυροποιείται η συναισθηματική και μνημονική σύνδεση γίνεται ισχυρότερη. Η επαναλαμβανόμενη ακρόαση της μουσικής λειτουργεί θετικά ενισχύοντας τη σύνδεση μεταξύ της μουσικής και των αναμνήσεων, και προάγοντας με τον τρόπο αυτό, τη νοσταλγία δημιουργώντας ισχυρές συναισθηματικές αναφορές και ενισχύοντας την αίσθηση της σύνδεσης με το παρελθόν.

2.4. Σχέση μουσικής και αρέσκειας που συνδέεται με τη νοσταλγία

Η αρέσκεια ως έννοια είναι περιγραφική της αίσθησης της ευχαρίστησης ή της προτίμησης που έχει ένα άτομο για κάτι συγκεκριμένο. Στους τομείς της ψυχολογίας αλλά και της φιλοσοφίας, η αρέσκεια ως συναισθηματική κατάσταση, αναφέρεται στα συναισθήματα και τις καταστάσεις, που προκαλούν ικανοποίηση και ευχαρίστηση. Η νοσταλγία, συνδέεται στενά με την έννοια της αρέσκειας, ιδίως όταν αναλύεται μέσα από το πρίσμα της μουσικής. Όταν τα άτομα αναπολούν μέσω της μουσικής γεγονότα που βίωσαν στο παρελθόν, συχνά βιώνουν στο σήμερα, μια έντονη αίσθηση ευχαρίστησης και ικανοποίησης δηλαδή αίσθηση αρέσκειας. Η εν λόγω αίσθηση ενισχύεται από την ικανότητα της μουσικής να προκαλεί και να ανασύρει από τη μνήμη ευχάριστες παρελθοντικές αναμνήσεις (Davies et al., 2022).

Υπό μια έννοια η μουσική, μέσα από την ανάκληση προσωπικών ή/και συλλογικών αναμνήσεων δημιουργεί ένα είδος συναισθηματικού καθρέφτη μέσω του

οποίου τα άτομα μπορούν να ξαναζήσουν στο παρόν ευχάριστες στιγμές του παρελθόντος. Η εν λόγω διαδικασία είναι ενισχυτική της αρέσκειας η οποία συνδέεται με τη νοσταλγία (Jäncke, 2008). Για παράδειγμα αν ένας άνθρωπος ακούσει ένα κομμάτι το οποίο συνήθιζε να ακούει στην εφηβεία του, η διαδικασία της ακρόασης μπορεί να του ξυπνήσει συναισθήματα ικανοποίησης και ευχαρίστησης, και να του δημιουργήσει μια αίσθηση αρέσκειας που σχετίζεται με τη νοσταλγία (Sternberg Mahon & Roth, 2023).

Διάφορες μελέτες που έχουν εξετάσει τη σχέση αρέσκειας, μουσικής και νοσταλγίας έχουν δείξει ότι η αρέσκεια που συνδέεται με τη νοσταλγία ενισχύεται στην περίπτωση που το άτομο ακούει μουσική η οποία έχει συνδεθεί με θετικά συναισθήματα στο παρελθόν και με σημαντικές προσωπικές του στιγμές. Για παράδειγμα η μελέτη των Sedikides et al. (2008) κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η νοσταλγία μπορεί να λειτουργήσει ως μηχανισμός ενίσχυσης της αρέσκειας, καθώς η επανάκληση μέσω της μουσικής ευχάριστων παρελθοντικών αναμνήσεων, δημιουργεί μια αίσθηση ψυχολογικής ευχαρίστησης (Sternberg Mahon & Roth, 2023).

Παράλληλα θα πρέπει να επισημανθεί ότι, η αρέσκεια που σχετίζεται με τη νοσταλγία δεν περιορίζεται μόνο στην ατομική εμπειρία αλλά επηρεάζει και την συλλογική εμπειρία μέσω των κοινωνικών αλληλεπιδράσεων. Έτσι οι κοινές μουσικές αναμνήσεις που τα μέλη μιας κοινότητας έχουν, μπορούν να ενισχύσουν τη συναισθηματική σύνδεση μεταξύ τους και να δημιουργήσουν ένα κοινό πλαίσιο για την ενίσχυση και την καλλιέργεια των διαπροσωπικών σχέσεων. Έτσι η μουσική που ενεργοποιεί αναμνήσεις με νοσταλγία, μπορεί να συμβάλει στην δημιουργία και τη συντήρηση ισχυρών κοινωνικών δεσμών, ενισχύοντας την αίσθηση της αρέσκειας σε κοινωνικό επίπεδο (Cho et al., 2023).

ΜΕΡΟΣ Β ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ

Σκοπός της έρευνας και ερευνητικό ερώτημα

Η παρούσα έρευνα έχει ως στόχο να εξετάσει την επίδραση της αρέσκειας για τη μουσική στη νοσταλγία. Ειδικότερα, βασικός ερευνητικός στόχος, είναι να εξεταστούν οι επιδράσεις της αρέσκειας στη βίωση νοσταλγικής εμπειρίας κατά τη διαδικασία ανάκλησης ενός μουσικού κομματιού. Το βασικό ερευνητικό ερώτημα στον οποίο στοχεύει να απαντήσει η παρούσα έρευνα είναι: «Μπορεί η πρόκληση αρέσκειας για ένα μουσικό κομμάτι μέσω του μηχανισμού της ανάκλησης να σχετίζεται με τη βίωση νοσταλγικής εμπειρίας;»

Είδος έρευνας

Ο πειραματικός σχεδιασμός που ακολουθείται στην έρευνα βασίζεται στη διαμόρφωση τριών ομάδων: μία πειραματική ομάδα, που υποβάλλεται στην κατάσταση που αντιπροσωπεύει την ανεξάρτητη μεταβλητή, δηλαδή την αρέσκεια μουσικού κομματιού, μια δεύτερη πειραματική ομάδα αρέσκειας χρονικά προσδιορισμένης (δηλαδή εδώ η ανάκληση αφορά σε κομμάτι αρέσκειας από το παρελθόν του ατόμου, συγκεκριμένα 5-10 χρόνια πριν) και μία ομάδα ελέγχου, που δεν υποβάλλεται στις εν λόγω καταστάσεις (ζητείται η ανάκληση κάποιου ουδέτερου κομματιού). Οι τιμές της ανεξάρτητης μεταβλητής για τις πειραματικές ομάδες συγκρίνονται με αυτές της ομάδας ελέγχου, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές. Αυτό που αναμένεται είναι οι συμμετέχοντες στις δύο συνθήκες αρέσκειας να βιώσουν υψηλότερη νοσταλγία από ό,τι στη συνθήκη ελέγχου, ενώ μεταξύ των δύο συνθηκών αρέσκειας θεωρούμε πως ο παράγοντας χρόνου, αλληλεπιδρώντας με την αρέσκεια, θα σχετίζεται με υψηλότερη

νοσταλγία. Συνολικά και σε σχέση με όλες τις εξαρτημένες μεταβλητές υποθέτουμε πως η αρέσκεια απέναντι σε ένα μουσικό κομμάτι θα σχετίζεται με τις ακόλουθες μεταβλητές : «χαρά», «συνερπασμός», «ενεργητικότητα», «αποφασιστικότητα», «περηφάνεια», «ηρεμία», «χαλαρότητα», «επιθυμία επιστροφής σε κάτι οικείο», «νοσταλγία», «κοινωνική συνδεσιμότητα», «αίσθηση συνέχειας εαυτού», «αυτοεκτίμηση».

Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες στην έρευνα ήταν 97, άνδρες και γυναίκες όλοι ενήλικες. Για τις ανάγκες εύρεσης του δείγματος, προσεγγίστηκαν φοιτητές και φοιτήτριες μέσω κοινοποίησης του ερωτηματολογίου στην πλατφόρμα της ηλεκτρονικής πανεπιστημιακής αλληλογραφίας, όσο και διαδικτυακές κοινότητες χρηστών, όπως ομαδικές συνομιλίες, ανοιχτές συζητήσεις (forum), όπου σε μορφή ανάρτησης ή μηνύματος κοινοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο με μία σύντομη ενημερωτική περιγραφή (βλ. Παράρτημα 1). Βασικό κριτήριο επιλεξιμότητας του δείγματος, ήταν οι συμμετέχοντες να είναι ενήλικα άτομα. Εφόσον οι συμμετέχοντες συναίνεσαν εγγράφως, κατόπιν ενημέρωσης, κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο που τους χορηγήθηκε ηλεκτρονικά. Οι συμμετέχοντες κατανεμήθηκαν τυχαία στις τρεις πειραματικές συνθήκες (αρέσκεια 1, αρέσκεια 2, συνθήκη ελέγχου), κατά τον πρότυπο πειραματικό σχεδιασμό του ERT, όπως παρουσιάστηκε και εφαρμόστηκε από τους Vess, Arndt, Routledge, Sedikides, & Wildschut (2012). Έτσι, ανά περίπτωση δόθηκαν στους συμμετέχοντες οι ανάλογες οδηγίες. Πραγματοποιήθηκε δηλαδή χειρισμός της υπό εξέταση ανεξάρτητης μεταβλητής (βλ. Παράρτημα 3).

Συγκεκριμένα, στην πειραματική ομάδα αρέσκειας οι συμμετέχοντες έλαβαν την οδηγία : «Παρακαλείστε να σκεφτείτε ένα μουσικό κομμάτι αγαπημένο σε εσάς», ενώ στη δεύτερη πειραματική ομάδα αρέσκειας δόθηκε η οδηγία: «Παρακαλείστε να σκεφτείτε ένα μουσικό κομμάτι που σάς άρεσε πριν από 5-10 χρόνια». Στην τρίτη συνθήκη- συνθήκη ελέγχου- οι συμμετέχοντες έλαβαν την οδηγία: «Παρακαλείστε να σκεφτείτε ένα ουδέτερο μουσικό κομμάτι (δηλαδή που σάς είναι αδιάφορο)». Οι συμμετέχοντες της κάθε συνθήκης αφιέρωσαν λίγα λεπτά στην ανάκληση του

μουσικού κομματιού, αλλά και στην αίσθηση που αυτό τους δημιουργεί. Στη συνέχεια, ακολούθησε οδηγία καταγραφής λέξεων-κλειδιών οι οποίες συσχετίζονται με το μουσικό κομμάτι ανάκλησης, περιγράφοντάς το. Η διαδικασία πρόκλησης της ανεξάρτητης μεταβλητής ολοκληρώθηκε με την οδηγία προς τους συμμετέχοντες να παράσχουν μια γραπτή περιγραφή του μουσικού κομματιού που έχουν ανακαλέσει, καθώς και της αίσθησης που τους έχει δημιουργήσει.

Σε επόμενο στάδιο συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν το ερωτηματολόγιο Θετικών και Αρνητικών Συναισθημάτων (PANAS; Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Όλα τα στοιχεία προηγούνται από τον όρο «Τώρα που έχω αυτό το μουσικό κομμάτι το μυαλό μου αισθάνομαι...». Το μέτρο «θετικών» συναισθημάτων αποτελείται από 8 ερωτήσεις (1 = καθόλου, 6= πάρα πολύ): «χαρούμενος», «συνεπαρμένος», «ενεργητικός», «αποφασισμένος», «περήφανος», «ήρεμος», «χαλαρός», «επιθυμία επιστροφής σε κάτι οικείο». Το μέτρο των «αρνητικών» συναισθημάτων αποτελείται επίσης από 8 ερωτήσεις: «λυπημένος», «ανήσυχος», «αγχωμένος», «φοβισμένος», «θυμωμένος», «να βαριέμαι», «κουρασμένος», «μετανιωμένος». Ακολουθεί μέτρηση κοινωνικής συνδεσιμότητας, αυτοεκτίμησης, αίσθησης συνέχειας εαυτού, αυτοαντίληψης, αισιοδοξίας, έμπνευσης, νοσταλγίας. Τα εν λόγω στοιχεία προηγούνται επίσης από τον όρο «Τώρα που έχω αυτό το μουσικό κομμάτι στο μυαλό μου αισθάνομαι...». Εδώ η κλίμακα που χρησιμοποιήθηκε είναι μια 6-βαθμη κλίμακα Likert διαφωνίας – συμφωνίας (1=Διαφωνώ απόλυτα, 6= Σύμφωνω απόλυτα). Ακολούθως, έγινε μέτρηση της καταστασιακής νοσταλγίας με την ίδια κλίμακα.

Στη συνέχεια, χορηγήθηκε η κλίμακα νοσταλγίας PINE (Newman et al., 2020), η οποία αξιολογεί τις νοσταλγικές εμπειρίες των ατόμων, επικεντρωμένη σε διάφορες διαστάσεις αυτής, όπως συχνότητα και ένταση. Τέλος, οι ερωτήσεις ελέγχου χειρισμού που δόθηκαν στους συμμετέχοντες αφορούσαν στη δήλωση του βαθμού αρέσκειας για το εκάστοτε μουσικό κομμάτι σε μία 6-βαθμη κλίμακα αρέσκειας (1=Καθόλου. 5= Πάρα πολύ). Στο τέλος του ερωτηματολογίου καταγράφηκε η δήλωση των δημογραφικών στοιχείων (φύλο, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο, επάγγελμα). Η έρευνα διεξήχθη σε χρονικό διάστημα ενός μηνός από την προσέλκυση των συμμετεχόντων μέχρι την ολοκλήρωση της διαδικασίας συλλογής δεδομένων, ενώ ο χρόνος συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων ολοκληρώθηκε επίσης στη διάρκεια

ενός μήνα. Όλα τα δεδομένα που συλλέχθηκαν υποβλήθηκαν σε στατιστική ανάλυση και σύγκριση μεταξύ των συνθηκών με τη χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS.

Ζητήματα δεοντολογίας

Για την διασφάλιση της εθελοντικής συμμετοχής των συμμετεχόντων/ουσών χορηγήθηκε το έντυπο ενημέρωσης και συναίνεσης συμμετεχόντων, όπου δηλώθηκε ρητώς στην ενότητα «ελευθερία συναίνεσης» ο εθελοντικός χαρακτήρας της συμμετοχής, η εθελοντική συναίνεση στην καταχώρηση email, για σκοπούς αποστολής τελικών συμπερασμάτων της μελέτης, η ελευθερία μη συναίνεσης, καθώς και διακοπή της συμμετοχής σε οποιοδήποτε στάδιο της έρευνας (βλ. Παράρτημα 2). Όλα τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν, κωδικοποιήθηκαν με αριθμό, ώστε το όνομα των συμμετεχόντων να μην φαίνεται πουθενά και αποθηκεύτηκαν με ασφάλεια με τρόπο σε υπολογιστή στον οποίον είχε πρόσβαση μόνο η ερευνήτρια και η ερευνητική ομάδα. Τα συμπληρωμένα ερωτηματολόγια αποθηκεύτηκαν ψηφιακά με κωδικό προστασίας και σε αυτά είχαν πρόσβαση μόνο τα μέλη της ερευνητικής ομάδας. Σημειώνεται επίσης ότι κατά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δεν καταγράφηκαν προσωπικά στοιχεία. Τα δεδομένα –ηλεκτρονικά και έντυπα- θα παραμείνουν αποθηκευμένα για 5 χρόνια τουλάχιστον.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΩΝ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΥΠΟΘΕΣΗ

«Μπορεί η πρόκληση αρέσκειας για ένα μουσικό κομμάτι μέσω του μηχανισμού της ανάκλησης να σχετίζεται με τη βίωση νοσταλγικής εμπειρίας;»

ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Το λογισμικό “SPSS 23.0 for Windows” χρησιμοποιήθηκε για την επεξεργασία και την στατιστική ανάλυση των δεδομένων της έρευνας και στη συνέχεια ακολούθησε η ανάλυσή τους με τις μεθόδους της Περιγραφικής και Επαγωγικής Στατιστικής. Επίσης, έγιναν οι αναγκαίες συσχετίσεις και ελέγχθηκε η ισχύς της ερευνητικής υπόθεσης.

ΠΑΡΑΜΕΤΡΟΠΟΙΗΣΗ

Θεωρούμε ως Ομάδα 1 την ομάδα ελέγχου, Ομάδα 2 αυτή με την αρέσκεια μουσικού κομματιού και Ομάδα 3 αυτή με την αρέσκεια μουσικού κομματιού χρονικά προσδιορισμένη.

Το φύλο παραμετροποιήθηκε ως εξής: 1 (Άνδρας), 2 (Γυναίκα), 3 (Άλλο), 4 (Προτιμώ να μην απαντήσω)

Το μορφωτικό επίπεδο παραμετροποιήθηκε ως εξής: 1 (Δευτεροβάθμια εκπαίδευση), 2 (Επαγγελματική κατάρτιση), 3 (Τριτοβάθμια εκπαίδευση), 4 (Κάτοχος μεταπτυχιακού/ων τίτλου/ων σπουδών) και 5 (Κάτοχος διδακτορικού/ων τίτλου/ων σπουδών)

Οι επόμενες 6 κλίμακες στο ερωτηματολόγιο ακολουθούν μια βαθμολόγηση από το 1 έως το 6, όπου το 1 αντιπροσωπεύει τη μικρότερη ένταση ή σημασία της απάντησης, ενώ το 6 αντιστοιχεί στη μεγαλύτερη ένταση ή σημασία της απάντησης.

Οι υποερωτήσεις στις ερωτήσεις Q6 και Q7 κωδικοποιήθηκαν ως ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A_1 έως A_3 και ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_1 έως B_4 για λίγους απλότητας καθώς οι υποερωτήσεις είναι παρεμφερείς μεταξύ τους.

ΈΛΕΓΧΟΣ ΕΓΚΥΡΟΤΗΤΑΣ – ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ

Σύμφωνα με την επίσημη βιβλιογραφία για το **PANAS** (Positive and Negative Affect Schedule), οι τιμές του δείκτη **Cronbach's Alpha** για τη θετική και αρνητική υποκλίμακα είναι οι εξής:

1. Θετική υποκλίμακα (Positive Affect): Το Cronbach's Alpha κυμαίνεται συνήθως μεταξύ **0.86** και **0.90**, κάτι που υποδηλώνει υψηλή αξιοπιστία.

2 Αρνητική υποκλίμακα (Negative Affect): Το Cronbach's Alpha κυμαίνεται μεταξύ **0.84** και **0.87**, που επίσης δείχνει πολύ καλή αξιοπιστία.

Τα προαναφερθέντα βασίζονται στην βιβλιογραφία:

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). *Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales*. Journal of Personality and Social Psychology, 54(6), 1063–1070.

Στο δικό μας ερωτηματολόγιο οι περισσότερες χρησιμοποιούμενες κλίμακες είναι κοντά στις παραπάνω τιμές ενώ κάποιες που έχουν χαμηλότερη τιμή εξασφαλίζουν το ελάχιστο όριο του 0,70 που απαιτεί ο δείκτης για την αξιοπιστία.

ΈΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	97	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	97	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,816	7

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ	23,67	50,619	,578	,788
ΣΥΝΕΠΑΡΜΕΝΟΣ	23,51	47,669	,666	,772
ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ	23,87	48,013	,604	,782
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ	24,01	46,177	,675	,769
ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ	24,21	46,728	,634	,777
ΗΡΕΜΟΣ	23,48	53,940	,410	,814
ΧΑΛΑΡΟΣ	23,53	55,377	,321	,828

ΈΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΑ ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	97	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	97	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,735	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΛΥΠΗΜΕΝΟΣ	14,57	34,186	,467	,702
ΑΝΗΣΥΧΟΣ	15,15	35,778	,557	,687
ΑΓΧΩΜΕΝΟΣ	15,32	35,991	,654	,677
ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ	15,42	37,038	,640	,684
ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ	15,46	40,355	,382	,719
ΒΑΡΙΕΜΑΙ	15,24	40,454	,220	,743
ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΣ	15,34	39,768	,320	,726
ΜΕΤΑΝΙΩΜΕΝΟΣ	15,27	36,240	,550	,689
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ_ΣΕ_ΚΑΤΙ_ΟΙΚΕΙΟ	13,15	36,840	,211	,772

ΈΛΕΓΧΟΣ ΑΝ Η ΕΠΙΘΥΜΙΑ ΕΠΙΣΤΡΟΦΗΣ ΣΕ ΚΑΤΙ ΟΙΚΕΙΟ ΕΧΕΙ ΑΞΙΑ ΣΤΑ ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ.

Παρατηρούμε ότι βάζοντας αυτή την ερώτηση στα θετικά συναισθήματα ο πίνακας μας λέει ότι αν την αφαιρέσουμε η αξιοπιστία θα αυξηθεί στο 0,816. Το ίδιο όμως συμβαίνει και στα αρνητικά συναισθήματα του προηγούμενου πίνακα όπου αν την αφαιρέσουμε η αξιοπιστία θα αυξηθεί στο 0,772. Αυτό μας προϊδεάζει να αφαιρέσουμε αυτή την ερώτηση γενικότερα από την κλίμακα των συναισθημάτων.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,734	8

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ	27,38	52,363	,512	,692
ΣΥΝΕΠΑΡΜΕΝΟΣ	27,22	48,713	,635	,666
ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ	27,58	49,809	,540	,684
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ	27,72	48,099	,603	,669
ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ	27,92	46,993	,640	,660
ΗΡΕΜΟΣ	27,20	54,034	,426	,708
ΧΑΛΑΡΟΣ	27,24	55,287	,344	,722
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ_ΣΕ_ΚΑΤΙ_Ο ΙΚΕΙΟ	27,71	65,749	-,107	,816

ΈΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΚΑΤΑ ΟΜΑΔΕΣ

ΟΜΑΔΑ 1 Θετικά συναισθήματα

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	28	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	28	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,781	7

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ	17,07	37,847	,615	,731
ΣΥΝΕΠΑΡΜΕΝΟΣ	17,57	36,106	,691	,713
ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ	17,61	38,025	,569	,741
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ	17,93	38,217	,675	,721
ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ	18,36	38,831	,697	,719
ΗΡΕΜΟΣ	16,75	46,861	,195	,809
ΧΑΛΑΡΟΣ	16,64	48,016	,152	,814

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,674	8

a. ΟΜΑΔΑ = 1

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ	20,54	38,999	,491	,612
ΣΥΝΕΠΑΡΜΕΝΟΣ	21,04	37,295	,564	,591
ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ	21,07	38,735	,474	,616
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ	21,39	38,470	,594	,590
ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ	21,82	38,597	,643	,584
ΗΡΕΜΟΣ	20,21	43,656	,300	,659
ΧΑΛΑΡΟΣ	20,11	44,470	,276	,664
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ_ΣΕ_ΚΑΤΙ_Ο_ΙΚΕΙΟ	20,32	53,263	-,176	,781

a. ΟΜΑΔΑ = 1

ΟΜΑΔΑ 1 Αρνητικά συναισθήματα**Case Processing Summary**

	N	%
Cases Valid	28	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	28	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,794	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΛΥΠΗΜΕΝΟΣ	16,11	55,951	,298	,795
ΑΝΗΣΥΧΟΣ	16,07	50,661	,593	,763
ΑΓΧΩΜΕΝΟΣ	16,25	50,269	,689	,756
ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ	16,25	50,046	,705	,754
ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ	16,14	52,720	,514	,774
ΒΑΡΙΕΜΑΙ	14,79	43,360	,608	,756
ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΣ	15,50	47,000	,460	,782
ΜΕΤΑΝΙΩΜΕΝΟΣ	16,11	48,988	,621	,758
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ_ΣΕ_ΚΑΤΙ_Ο_ΙΚΕΙΟ	14,21	52,175	,213	,827

ΟΜΑΔΑ 2 Θετικά συναισθήματα**Case Processing Summary**

	N	%
Cases Valid	36	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	36	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,763	7

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ	25,58	36,821	,448	,740
ΣΥΝΕΠΑΡΜΕΝΟΣ	24,78	37,035	,495	,731
ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ	25,78	35,206	,480	,734
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ	25,36	33,094	,628	,700
ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ	25,72	34,892	,547	,719
ΗΡΕΜΟΣ	24,92	38,764	,423	,745
ΧΑΛΑΡΟΣ	25,19	37,590	,360	,760

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,666	8

a. ΟΜΑΔΑ = 2

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ	29,58	39,793	,416	,622
ΣΥΝΕΠΑΡΜΕΝΟΣ	28,78	39,435	,496	,607
ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ	29,78	39,492	,376	,631
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ	29,36	36,637	,553	,585
ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ	29,72	37,978	,504	,600
ΗΡΕΜΟΣ	28,92	41,221	,423	,625
ΧΑΛΑΡΟΣ	29,19	39,418	,394	,627
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ_ΣΕ_ΚΑΤΙ_Ο_ΙΚΕΙΟ	29,56	47,397	-,061	,763

a. ΟΜΑΔΑ = 2

ΟΜΑΔΑ 2 Αρνητικά συναισθήματα**Case Processing Summary**

	N	%
Cases Valid	36	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	36	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,707	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΛΥΠΗΜΕΝΟΣ	14,67	27,657	,594	,630
ΑΝΗΣΥΧΟΣ	15,83	34,086	,421	,674
ΑΓΧΩΜΕΝΟΣ	16,00	33,200	,627	,641
ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ	16,17	34,543	,576	,654
ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ	16,14	37,552	,285	,698
ΒΑΡΙΕΜΑΙ	16,56	43,168	-,112	,725
ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΣ	16,39	39,387	,393	,692
ΜΕΤΑΝΙΩΜΕΝΟΣ	15,92	32,021	,580	,641
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ_ΣΕ_ΚΑΤΙ_Ο_ΙΚΕΙΟ	13,67	33,886	,181	,757

ΟΜΑΔΑ 3 Θετικά συναισθήματα**Case Processing Summary**

	N	%
Cases Valid	33	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	33	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,608	7

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ	27,18	24,716	,396	,556
ΣΥΝΕΠΑΡΜΕΝΟΣ	27,15	25,695	,318	,577
ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ	27,09	24,335	,374	,558
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ	27,70	21,655	,387	,546
ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ	27,52	25,445	,150	,631
ΗΡΕΜΟΣ	27,64	20,114	,474	,509
ΧΑΛΑΡΟΣ	27,55	23,256	,246	,603

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,354	8

a. ΟΜΑΔΑ = 3

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΧΑΡΟΥΜΕΝΟΣ	30,79	22,235	,260	,284
ΣΥΝΕΠΑΡΜΕΝΟΣ	30,76	22,439	,256	,288
ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΟΣ	30,70	21,030	,330	,247
ΑΠΟΦΑΣΙΣΤΙΚΟΣ	31,30	20,468	,201	,291
ΠΕΡΗΦΑΝΟΣ	31,12	20,110	,258	,261
ΗΡΕΜΟΣ	31,24	17,314	,419	,146
ΧΑΛΑΡΟΣ	31,15	20,633	,166	,312
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ_ΣΕ_ΚΑΤΙ_Ο_ΙΚΕΙΟ	31,97	30,155	-,369	,608

a. ΟΜΑΔΑ = 3

Η μικρή τιμή του δείκτη **Cronbach's Alpha** στην τρίτη ομάδα (αυτή που σκέφτηκε ένα τραγούδι από πριν 5 χρόνια) για τα θετικά συναισθήματα (**0.608**) υποδεικνύει ότι η αξιοπιστία της μέτρησης για αυτά τα συναισθήματα είναι χαμηλή σε σύγκριση με τις άλλες δύο ομάδες.

Πιθανοί λόγοι για τη χαμηλή αξιοπιστία: Η νοσταλγία δεν είναι απαραίτητα θετικό συναίσθημα και μπορεί να είναι ανάμεικτο ή και αρνητικό σε ορισμένες περιπτώσεις, κάτι που ίσως να επηρέασε τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες αντέδρασαν στα ερωτήματα για τα θετικά συναισθήματα.

Αφού στις άλλες δύο ομάδες και στο σύνολο των αποτελεσμάτων ο Cronbach's Alpha είναι πάνω από **0.70**, δεν χρειάζεται να αφαιρέσουμε κάποιο στοιχείο **γενικά** από το ερωτηματολόγιό μας. Το γεγονός ότι στη συγκεκριμένη ομάδα (τραγούδι από 5 χρόνια πριν) ο Cronbach's Alpha είναι χαμηλότερος (**0.608**) μπορεί να υποδηλώνει ότι σε αυτή την περίπτωση οι συμμετέχοντες δεν αντιδρούν με τον ίδιο τρόπο όπως στις άλλες συνθήκες, αλλά αυτό δεν σημαίνει απαραίτητα ότι υπάρχει πρόβλημα με το ερωτηματολόγιο συνολικά.

Τελικές Παρατηρήσεις

Αποδεκτή αξιοπιστία γενικά: Αφού ο δείκτης Cronbach's Alpha στις υπόλοιπες ομάδες και στο συνολικό δείγμα είναι πάνω από 0.70, θεωρούμε όπως ήδη αναφέραμε ότι η αξιοπιστία του ερωτηματολογίου είναι γενικά αποδεκτή.

Διαφοροποίηση σε υποομάδα: Η χαμηλότερη αξιοπιστία στην τρίτη ομάδα μπορεί να αντικατοπτρίζει κάτι συγκεκριμένο στη συναισθηματική ανταπόκριση αυτών των συμμετεχόντων (π.χ., πιο ανάμεικτα συναισθήματα όταν θυμούνται ένα τραγούδι από το παρελθόν).

ΟΜΑΔΑ 3 Αρνητικά συναισθήματα

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	33	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,768	9

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΛΥΠΗΜΕΝΟΣ	13,15	20,945	,833	,667
ΑΝΗΣΥΧΟΣ	13,64	23,676	,781	,687
ΑΓΧΩΜΕΝΟΣ	13,79	25,547	,716	,705
ΦΟΒΙΣΜΕΝΟΣ	13,91	27,523	,670	,720
ΘΥΜΩΜΕΝΟΣ	14,15	32,820	,324	,767
ΒΑΡΙΕΜΑΙ	14,18	34,278	,069	,780
ΚΟΥΡΑΣΜΕΝΟΣ	14,06	33,621	,111	,780
ΜΕΤΑΝΙΩΜΕΝΟΣ	13,85	29,195	,411	,752
ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ_ΣΕ_ΚΑΤΙ_Ο_ΙΚΕΙΟ	11,70	25,968	,267	,816

*** Από τον έλεγχο αξιοπιστίας της κλίμακας PANAS προκύπτει ότι η ερώτηση που λέει: επιθυμία επιστροφής σε κάτι οικείο δεν συνεισφέρει ούτε στην αρνητική ούτε στην θετική κλίμακα συναισθημάτων και επομένως θα εξαιρεθεί από την κλίμακα.

ΣΥΣΧΕΤΙΣΗ ΚΛΙΜΑΚΩΝ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑΣ

Ως νοσταλγία τύπου Α αναφερόμαστε στις απαντήσεις της ερώτησης Q6 και ως νοσταλγία τύπου Β αναφερόμαστε στις απαντήσεις της ερώτησης Q7.

Ως ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_Α ορίζουμε τον μέσο όρο στις ερωτήσεις Νοσταλγίας τύπου Α και ως ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_Β ορίζουμε τον μέσο όρο στις ερωτήσεις Νοσταλγίας τύπου Β

Παρατηρούμε ότι σε επίπεδο σημαντικότητας 0,01 η συσχέτιση μεταξύ των δύο τύπων νοσταλγίας είναι σε μέτριο επίπεδο επομένως γενικά δε μπορούμε να πούμε ότι η μία κλίμακα μετράει ότι μετράει και η άλλη κλίμακα.

Correlations

		ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	Pearson Correlation	1	,544**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	97	97
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B	Pearson Correlation	,544**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	97	97

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Αν εξετάσουμε τις συσχετίσεις ανα ομάδα παρατηρούμε ότι στην ομάδα 1 δεν υπάρχει συσχέτιση των 2 τύπων νοσταλγίας ωστόσο στην 2 και στην 3 υπάρχει στατιστικά πολύ σημαντική συσχέτιση υποδεικνύοντας ότι αυτές κινούνται παράλληλα και μια υψηλή τιμή στην Α έχει αντίστοιχα υψηλή τιμή στην Β. Για παν ενδεχόμενο επειδή στην πρώτη ομάδα αυτές οι δύο κλίμακες φαίνεται να διαδραματίζουν διαφορετικό ρόλο στην αξιοπιστία τους θα τις εξετάσουμε ξεχωριστά αφού πρώτα επαληθεύσουμε ότι ο δείκτης Cronbach είναι χαμηλός στην πρώτη ομάδα όπως και θα φανεί.

Correlations^a

		ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	Pearson Correlation	1	-,178
	Sig. (2-tailed)		,365
	N	28	28
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B	Pearson Correlation	-,178	1
	Sig. (2-tailed)	,365	
	N	28	28

a. ΟΜΑΔΑ = 1

Correlations^a

		ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	Pearson Correlation	1	,809**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	36	36
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B	Pearson Correlation	,809**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	36	36

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

a. ΟΜΑΔΑ = 2

Correlations^a

		ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	Pearson Correlation	1	,875**
	Sig. (2-tailed)		,000
	N	33	33
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B	Pearson Correlation	,875**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	33	33

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

a. ΟΜΑΔΑ = 3

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑΣ

Γενικά παρατηρούμε ότι οι δυο τύποι νοσταλγίας όταν ενοποιούνται μετράνε το ίδιο πράγμα, εδώ το επίπεδο νοσταλγίας, για όλο το δείγμα.

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	97	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	97	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,902	7

Αν εξετάσουμε τις ερωτήσεις αυτές για κάθε ομάδα ξεχωριστά προκύπτει ότι οι ενοποιημένες 7 ερωτήσεις δεν είναι ικανές να μετρήσουν την κοινή συνιστώσα που μετράνε και έτσι ο δείκτης Cronbach στην πρώτη ομάδα είναι πολύ πιο κάτω από 0,7. Ίσως αυτό να οφείλετε στο γεγονός ότι η πρώτη ομάδα κατά τα αναμενόμενα δεν βιώνει κάποια νοσταλγία επομένως η ενιαία κλίμακα δεν είναι ικανή να προσφέρει κάποια μέτρηση.

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,598	7

a. ΟΜΑΔΑ = 1

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,939	7

a. ΟΜΑΔΑ = 2

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,949	7

a. ΟΜΑΔΑ = 3

Για τον λόγω αυτό θα εξετάσουμε τι γίνεται σε κάθε ομάδα ξεχωριστά διατηρώντας δύο κλίμακες για την νοσταλγία τύπου Α και Β όπως περιγράψαμε πιο πριν.

ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑΣ ΤΥΠΟΥ Α

Επαληθεύουμε λοιπόν ότι η νοσταλγία τύπου Α έχει πολύ υψηλό δείκτη σε όλες τις ομάδες πράγμα που σημαίνει ότι μετράει κάτι πολύ συγκεκριμένο.

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,917	3

a. ΟΜΑΔΑ = 1

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A_1	8,89	9,062	,779	,922
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A_2	8,89	8,099	,825	,886
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A_3	8,86	7,534	,898	,823

a. ΟΜΑΔΑ = 1

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,991	3

a. ΟΜΑΔΑ = 2

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A_1	9,06	11,425	,974	,991
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A_2	9,14	11,494	,989	,981
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A_3	9,25	11,564	,978	,988

a. ΟΜΑΔΑ = 2

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,973	3

a. ΟΜΑΔΑ = 3

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A_1	8,91	8,398	,940	,963
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A_2	8,76	8,127	,945	,959
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A_3	9,00	8,188	,942	,961

a. ΟΜΑΔΑ = 3

ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑΣ ΤΥΠΟΥ Β

Επαληθεύουμε λοιπόν ότι η νοσταλγία τύπου Β έχει και εδώ πολύ υψηλό δείκτη σε όλες τις ομάδες, βέβαια σε ελαχιστο βαθμό πιο κάτω.

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,785	4

a. ΟΜΑΔΑ = 1

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_1	7,11	14,914	,387	,826
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_2	6,71	11,026	,760	,639
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_3	7,14	12,571	,625	,716
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_4	7,00	12,222	,615	,720

a. ΟΜΑΔΑ = 1

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,853	4

a. ΟΜΑΔΑ = 2

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_1	11,56	18,883	,737	,793
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_2	11,50	20,429	,709	,807
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_3	11,94	20,168	,697	,811
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_4	12,17	19,514	,639	,838

a. ΟΜΑΔΑ = 2

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,881	4

a. ΟΜΑΔΑ = 3

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_1	11,85	19,508	,802	,826
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_2	11,58	20,752	,724	,856
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_3	11,97	18,530	,840	,809
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_4	12,06	18,184	,646	,899

a. ΟΜΑΔΑ = 3

ΕΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΚΛΙΜΑΚΑΣ ΑΡΕΣΚΕΙΑΣ

Γενικά παρατηρούμε ότι οι δύο ερωτήσεις που αφορούν τον βαθμό αρέσκειας του τραγουδιού μετράνε εξαιρετικά την ένταση της αρέσκειας.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,866	2

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΤΡΑΓΟΥΔΙ_ΜΟΥ_ΑΡΕΣΕΙ	4,92	2,514	,764	.
ΤΡΑΓΟΥΔΙ_ΑΞΙΟΛΟΓΟ	4,90	2,323	,764	.

Εκτελώντας ξεχωριστά τον έλεγχο αξιοπιστίας για κάθε ομάδα προκύπτει όπως βλέπουμε παρακάτω ότι στην 1^η ομάδα η κλίμακα αρέσκειας δεν είναι ικανή να μετρήσει τον βαθμό αρέσκειας σε αυτή την ομάδα και αυτό είναι λογικό γιατί αυτή η ομάδα επέλεξε ένα τραγούδι ουδέτερης αρέσκειας και παρόλο που μπορεί να είναι αξιόλογο δεν είναι απαραίτητα της προτίμησης του συμμετέχοντα.

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,627	2

a. ΟΜΑΔΑ = 1

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΤΡΑΓΟΥΔΙ_ΜΟΥ_ΑΡΕΣΕΙ	3,43	3,513	,473	.
ΤΡΑΓΟΥΔΙ_ΑΞΙΟΛΟΓΟ	3,14	2,053	,473	.

a. ΟΜΑΔΑ = 1

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,942	2

a. ΟΜΑΔΑ = 2

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΤΡΑΓΟΥΔΙ_ΜΟΥ_ΑΡΕΣΕΙ	5,58	,879	,893	.
ΤΡΑΓΟΥΔΙ_ΑΞΙΟΛΟΓΟ	5,72	,778	,893	.

a. ΟΜΑΔΑ = 2

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,743	2

a. ΟΜΑΔΑ = 3

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΤΡΑΓΟΥΔΙ_ΜΟΥ_ΑΡΕΣΕΙ	5,45	,881	,605	.
ΤΡΑΓΟΥΔΙ_ΑΞΙΟΛΟΓΟ	5,48	,570	,605	.

a. ΟΜΑΔΑ = 3

ΈΛΕΓΧΟΣ ΑΞΙΟΠΙΣΤΙΑΣ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ**Όλοι οι συμμετέχοντες για Κοινωνική Συνδεσιμότητα****Case Processing Summary**

	N	%
Cases Valid	97	100,0
Excluded ^a	0	,0
Total	97	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,912	11

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ_ΠΡΟΣΩΠΑ	37,97	161,989	,633	,906
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ	38,09	163,523	,633	,906
ΟΤΙ_ΜΕ_ΑΓΑΠΑΝΕ	37,96	162,269	,683	,903
ΟΤΙ_ΜΠΟΡΩ_ΝΑ_ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΩ_ΑΛΛΟΥΣ	38,36	166,108	,609	,907
ΚΑΛΑ_ΜΕ_ΤΟΝ_ΕΑΥΤΟ_ΜΟΥ	37,32	164,574	,669	,904
ΟΤΙ_ΣΥΜΠΑΘΩ_ΤΟΝ_ΕΑΥΤΟ_ΜΟΥ	37,73	159,177	,768	,898
ΝΑ_ΕΚΤΙΜΩ_ΠΙΟ_ΠΟΛΥ_ΕΜΕΝΑ	37,75	160,605	,745	,900
ΟΤΙ_ΕΧΩ_ΠΟΛΛΑ_ΘΕΤΙΚΑ_ΣΤΟΙΧΕΙΑ	37,84	162,181	,730	,901
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥ_Ν_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ	37,77	165,031	,562	,910
ΟΤΙ_Η_ΖΩΗ_ΜΟΥ_ΕΧΕΙ_ΜΙΑ_ΣΥΝΕΧΕΙΑ	37,37	166,965	,639	,905
ΟΤΙ_ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ_ΠΤΥΧΕΣ_ΜΟΥ_ΣΤΑΘΕΡΕΣ	37,61	168,116	,642	,905

Κατά ομάδα για Κοινωνική Συνδεσιμότητα

Η αξιοπιστία όπως φαίνεται στους επόμενους πίνακες είναι εξαιρετικά πολύ υψηλή.

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,939	11

a. ΟΜΑΔΑ = 1

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΑΓΑΠΗΜΕΝ_Α_ΠΡΟΣΩΠΑ	28,29	154,656	,810	,931
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ	28,25	156,565	,858	,929
ΟΤΙ_ΜΕ_ΑΓΑΠΑΝΕ	27,93	152,810	,867	,928
ΟΤΙ_ΜΠΟΡΩ_ΝΑ_ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΩ_ΑΛΛΟΥΣ	28,07	158,661	,686	,936
ΚΑΛΑ_ΜΕ_ΤΟΝ_ΕΑΥΤΟ_ΜΟΥ	27,46	154,554	,750	,933
ΟΤΙ_ΣΥΜΠΑΘΩ_ΤΟΝ_ΕΑΥΤΟ_ΜΟΥ	27,89	156,247	,804	,931
ΝΑ_ΕΚΤΙΜΩ_ΠΙΟ_ΠΟΛΥ_ΕΜΕΝΑ	28,07	159,180	,744	,933
ΟΤΙ_ΕΧΩ_ΠΟΛΥ_ΘΕΤΙΚΑ_ΣΤΟΙΧΕΙΑ	28,07	161,921	,754	,933
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥ_Ν_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ	28,36	164,831	,585	,940
ΟΤΙ_Η_ΖΩΗ_ΜΟΥ_ΕΧΕΙ_ΜΙΑ_ΣΥΝΕΧΕΙΑ	27,39	156,544	,763	,933
ΟΤΙ_ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ_ΠΤΥΧΕΣ_ΜΟΥ_ΣΤΑΘΕΡΕΣ	27,71	166,286	,535	,942

a. ΟΜΑΔΑ = 1

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,901	11

a. ΟΜΑΔΑ = 2

Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΑΓΑΠΗΜΕΝ_Α_ΠΡΟΣΩΠΑ	40,81	151,533	,538	,898
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ	40,92	157,450	,414	,905
ΟΤΙ_ΜΕ_ΑΓΑΠΑΝΕ	40,86	148,180	,651	,891
ΟΤΙ_ΜΠΟΡΩ_ΝΑ_ΕΜΠΙΣΤΕΥΤΩ_ΑΛΛΟΥΣ	41,36	157,152	,544	,897
ΚΑΛΑ_ΜΕ_ΤΟΝ_ΕΑΥΤΟ_ΜΟΥ	40,25	147,450	,758	,885
ΟΤΙ_ΣΥΜΠΑΘΩ_ΤΟΝ_ΕΑΥΤΟ_ΜΟΥ	40,69	141,361	,798	,882
ΝΑ_ΕΚΤΙΜΩ_ΠΙΟ_ΠΟΛΥ_ΕΜΕΝΑ	40,39	143,387	,774	,884
ΟΤΙ_ΕΧΩ_ΠΟΛΥ_ΘΕΤΙΚΑ_ΣΤΟΙΧΕΙΑ	40,72	142,606	,794	,882
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥ_Ν_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ	40,42	155,679	,482	,901
ΟΤΙ_Η_ΖΩΗ_ΜΟΥ_ΕΧΕΙ_ΜΙΑ_ΣΥΝΕΧΕΙΑ	40,28	155,806	,562	,896
ΟΤΙ_ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ_ΠΤΥΧΕΣ_ΜΟΥ_ΣΤΑΘΕΡΕΣ	40,53	152,828	,750	,888

a. ΟΜΑΔΑ = 2

Reliability Statistics^a

Cronbach's Alpha	N of Items
,739	11

a. ΟΜΑΔΑ = 3

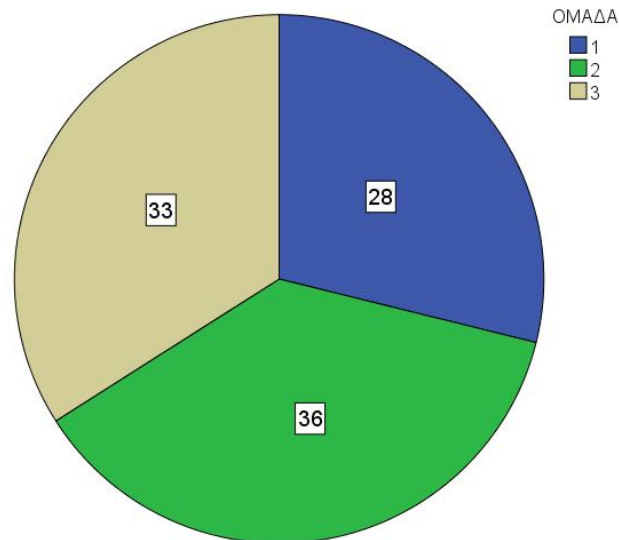
Item-Total Statistics^a

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΑΓΑΠΗΜΕΝ_Α_ΠΡΟΣΩΠΑ	43,09	71,585	,296	,734
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ	43,36	63,864	,578	,690
ΟΤΙ_ΜΕ_ΑΓΑΠΑΝΕ	43,30	68,843	,419	,715
ΟΤΙ_ΜΠΟΡΩ_ΝΑ_ΕΜΠΙΣ_ΤΕΥΤΩ_ΑΛΛΟΥΣ	43,82	59,091	,690	,667
ΚΑΛΑ_ΜΕ_ΤΟΝ_ΕΑΥΤΟ_ΜΟΥ	42,48	79,883	,075	,755
ΟΤΙ_ΣΥΜΠΑΘΩ_ΤΟΝ_ΕΑ_ΥΤΟ_ΜΟΥ	42,85	69,508	,493	,707
ΝΑ_ΕΚΤΙΜΩ_ΠΙΟ_ΠΟΛΥ_ΕΜΕΝΑ	43,09	71,460	,445	,714
ΟΤΙ_ΕΧΩ_ΠΟΛΛΑ_ΘΕΤΙΚ_Α_ΣΤΟΙΧΕΙΑ	42,97	73,968	,323	,728
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥ_Ν_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ	42,88	73,422	,231	,743
ΟΤΙ_Η_ΖΩΗ_ΜΟΥ_ΕΧΕΙ_ΜΙΑ_ΣΥΝΕΧΕΙΑ	42,67	72,854	,349	,725
ΟΤΙ_ΣΗΜΑΝΤΙΚΕΣ_ΠΤΥΧ_ΕΣ_ΜΟΥ_ΣΤΑΘΕΡΕΣ	42,82	73,653	,327	,727

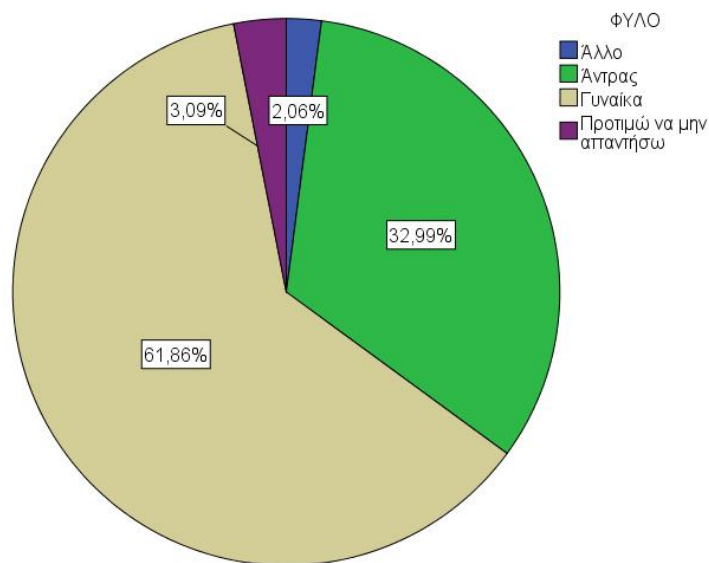
a. ΟΜΑΔΑ = 3

ΠΕΡΙΓΡΑΦΙΚΗ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΗ**ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ**

Η πρώτη ομάδα αποτελείται από 28 άτομα και ήταν η ομάδα ελέγχου, η δεύτερη ομάδα αποτελείται από 36 άτομα και η τρίτη ομάδα από 33 άτομα.



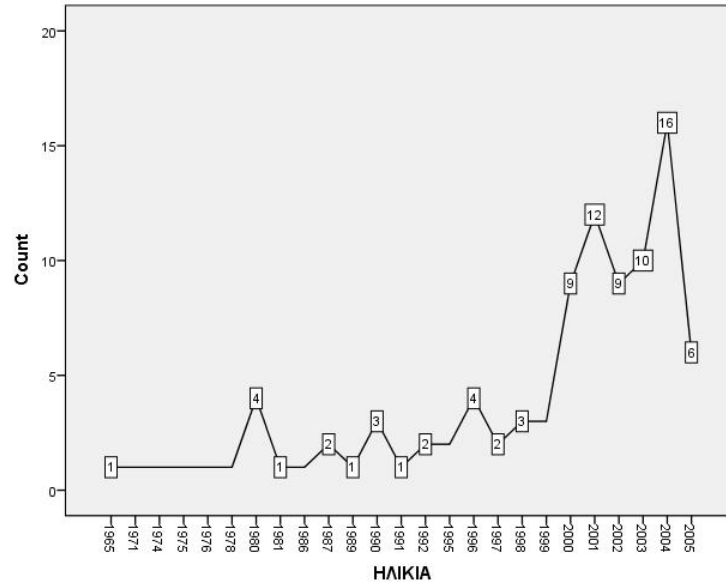
Η μεγαλύτερη ομάδα συμμετεχόντων είναι γυναίκες, αποτελώντας το 61,86% του δείγματος. Οι άνδρες αποτελούν τη δεύτερη μεγαλύτερη ομάδα με 32,99%. Ένα μικρό ποσοστό επέλεξε είτε την κατηγορία "Άλλο" είτε "Προτιμώ να μην απαντήσω", που μαζί αντιπροσωπεύουν περίπου το 5% του δείγματος



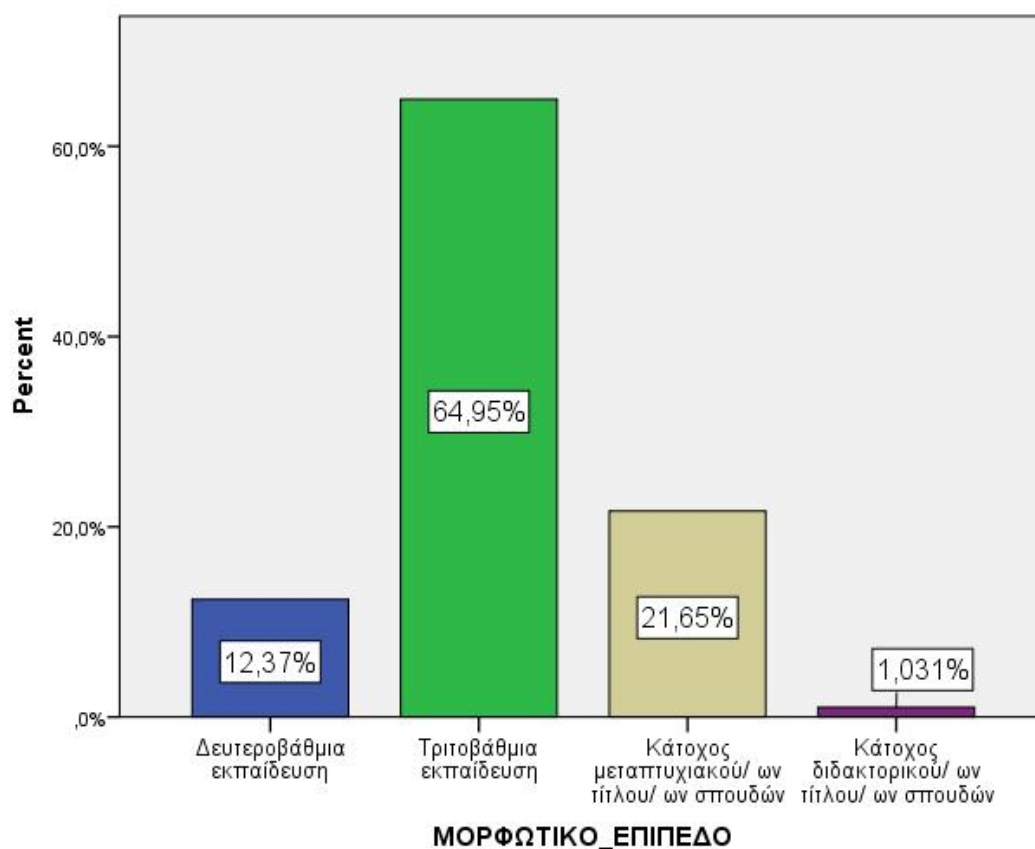
Οι συμμετέχοντες είναι κυρίως νέοι (με έτος γέννησης 1997 κατά μέσο όρο), αλλά υπάρχει ποικιλία στις ηλικίες, με το δείγμα να καλύπτει άτομα γεννημένα από το **1965** έως το **2005**. Η τυπική απόκλιση δείχνει επίσης ότι η ηλικιακή κατανομή έχει σημαντική διασπορά, υποδεικνύοντας ότι υπάρχουν αρκετά άτομα από διαφορετικές ηλικιακές ομάδες στο δείγμα. Υπάρχουν πολύ λίγοι που γεννήθηκαν πριν από το **1990**. Το δείγμα φαίνεται να έχει μεγαλύτερη αναλογία νέων ατόμων με τους συμμετέχοντες γεννημένους το 2000 να είναι η μεγαλύτερη ομάδα.

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
ΗΛΙΚΙΑ	97	1965	2005	1997,39	8,888
Valid N (listwise)	97				



Η πλειονότητα των συμμετεχόντων έχει υψηλό μορφωτικό επίπεδο. Συγκεκριμένα, το **64,95%** έχει ολοκληρώσει τριτοβάθμια εκπαίδευση, ενώ ένα αξιοσημείωτο ποσοστό, **21,65%**, είναι κάτοχοι ή βρίσκονται σε μεταπτυχιακές σπουδές. Ένα **12,37%** έχει ολοκληρώσει μόνο δευτεροβάθμια εκπαίδευση, ενώ ένα πολύ μικρό ποσοστό, **1,031%**, είναι κάτοχοι ή βρίσκονται σε διδακτορικό επίπεδο.



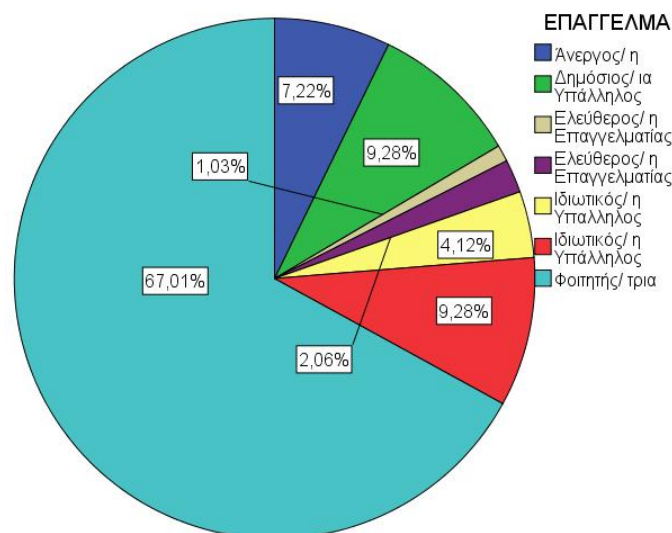
Το μέσο μορφωτικό επίπεδο όπως διαπιστώνεται και από τον επόμενο πίνακα είναι 3 το οποίο αντιστοιχεί στην τριτοβάθμια εκπαίδευση.

Report

Y_ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ_ΕΠΙΠΕΔΟ

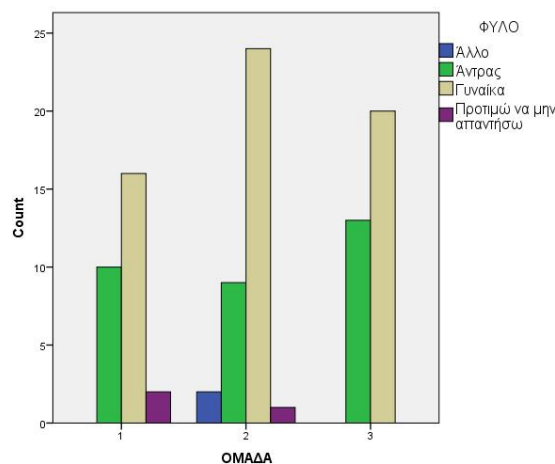
Mean	N	Std. Deviation
2,99	97	,872

Η πλειοψηφία των συμμετεχόντων (**67,01%**) είναι φοιτητές/τριες, ενώ σημαντικά ποσοστά (**9,28%** το καθένα) είναι δημόσιοι ή ιδιωτικοί υπάλληλοι. Ένα **7,22%** είναι άνεργοι, και το **4,12%** δηλώνει ελεύθεροι επαγγελματίες. Μικρότερα ποσοστά, όπως **1,03%**, ανήκουν σε διδακτορικό επίπεδο, ενώ το **2,06%** επέλεξε να μην αποκαλύψει την επαγγελματική του κατάσταση.



ΓΕΝΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ - ΠΟΙΟΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΜΕΤΑΞΥ ΟΜΑΔΩΝ – ΣΥΓΚΡΙΣΗ

Από τα επόμενα δύο διαγράμματα παρατηρούμε ότι υπάρχει **ομοιογένεια στο φύλο** μεταξύ των τριών ομάδων, καθώς σε όλες τις ομάδες οι γυναίκες αποτελούν την πλειονότητα των συμμετεχόντων (με ποσοστά από 57,1% έως 66,7%) και οι άνδρες κυμαίνονται σε ποσοστά 25% με 39,4%. Δεν παρατηρούνται σημαντικές διαφοροποιήσεις στο φύλο μεταξύ των ομάδων.



ΦΥΛΟ * ΟΜΑΔΑ Crosstabulation

			ΟΜΑΔΑ			Total
			1	2	3	
ΦΥΛΟ	Άλλο	Count	0	2	0	2
		% within ΟΜΑΔΑ	0,0%	5,6%	0,0%	2,1%
	Άντρας	Count	10	9	13	32
		% within ΟΜΑΔΑ	35,7%	25,0%	39,4%	33,0%
	Γυναίκα	Count	16	24	20	60
		% within ΟΜΑΔΑ	57,1%	66,7%	60,6%	61,9%
	Προτιμώ να μην απαντήσω	Count	2	1	0	3
		% within ΟΜΑΔΑ	7,1%	2,8%	0,0%	3,1%
Total	Count	28	36	33	97	
	% within ΟΜΑΔΑ	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Δεν φαίνεται να υπάρχει **ουσιαστική διαφορά** στον μέσο όρο του έτους γέννησης μεταξύ των τριών ομάδων. Όλοι οι μέσοι όροι κυμαίνονται γύρω στο έτος **1997**, με πολύ μικρές αποκλίσεις (κάτω από 1 έτος). Επίσης, οι τιμές της **τυπικής απόκλισης** είναι παρόμοιες για τις τρεις ομάδες, υποδεικνύοντας ότι η διασπορά των δεδομένων είναι σχετικά σταθερή. Αυτό σημαίνει ότι οι τρεις ομάδες είναι αρκετά ομοιογενείς όσον αφορά την ηλικία, και συνεπώς η ηλικία δεν φαίνεται να επηρεάζει διαφοροποιητικά τα αποτελέσματα μεταξύ των ομάδων.

Report

ΗΛΙΚΙΑ

ΟΜΑΔΑ	Mean	N	Std. Deviation
1	1996,71	28	8,869
2	1997,75	36	8,686
3	1997,58	33	9,354
Total	1997,39	97	8,888

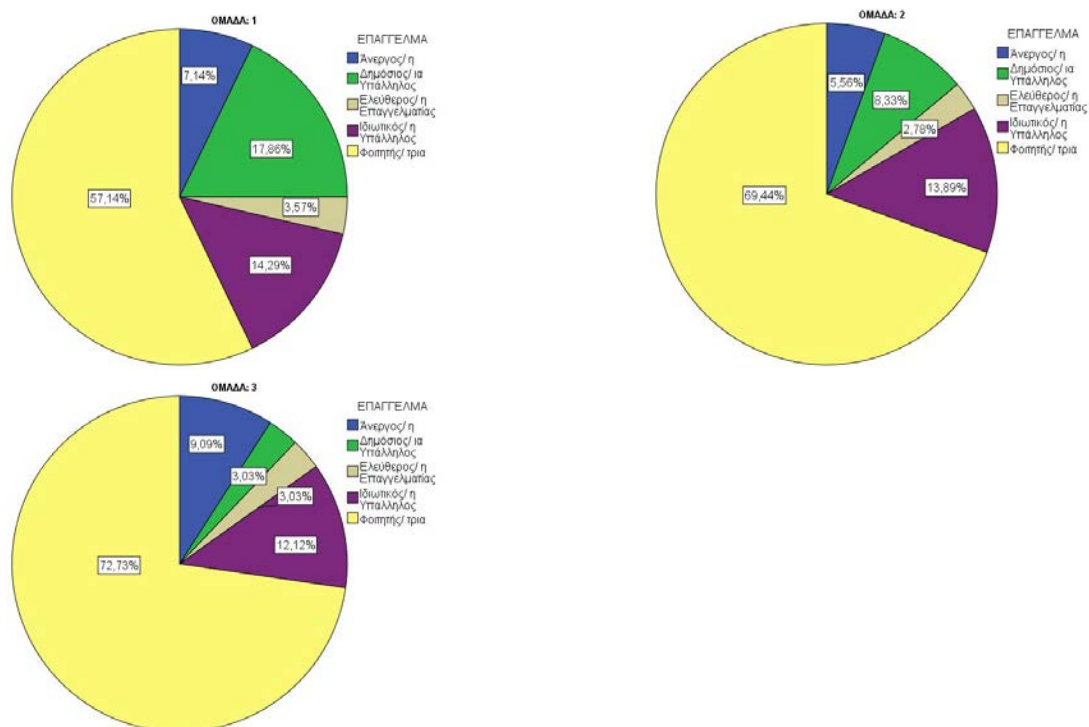
Υπάρχει **ομοιογένεια** στο μορφωτικό επίπεδο μεταξύ των ομάδων καθώς οι μέσοι όροι είναι σχεδόν ταυτόσημοι και η διασπορά των δεδομένων είναι σταθερή για όλες τις ομάδες.

Report

Υ_ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ_ΕΠΙΠΕΔΟ

ΟΜΑΔΑ	Mean	N	Std. Deviation
1	3,00	28	,943
2	2,97	36	,941
3	3,00	33	,750
Total	2,99	97	,872

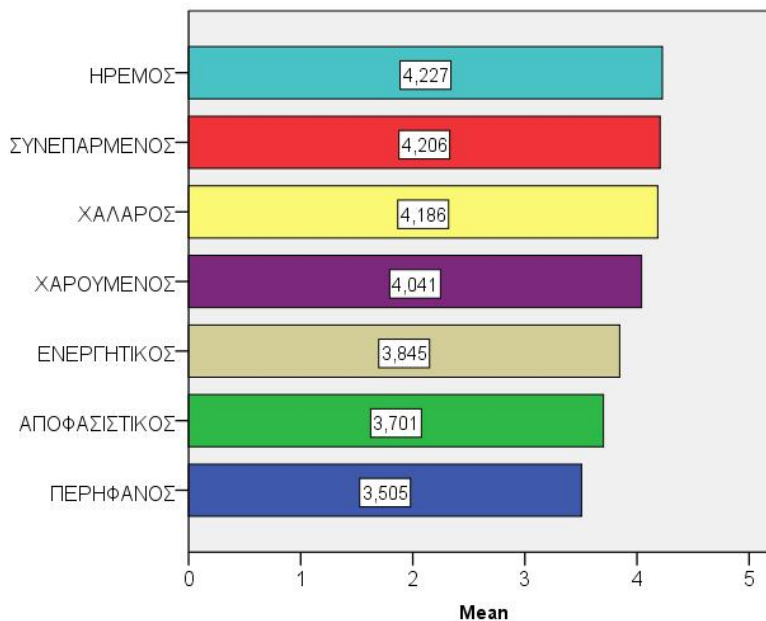
Παρατηρείται **ομοιογένεια** ως προς το επάγγελμα στις τρεις ομάδες, καθώς σε όλες τις ομάδες το επάγγελμα του **φοιτητή/τριας** κυριαρχεί με πολύ υψηλά ποσοστά (από **57,14%** έως **72,73%**). Ωστόσο, υπάρχει κάποια διαφοροποίηση στα υπόλοιπα επαγγέλματα, καθώς τα ποσοστά για δημοσίους υπαλλήλους και ελεύθερους επαγγελματίες διαφέρουν ελαφρώς μεταξύ των ομάδων.



ΓΕΝΙΚΑ ΠΟΣΟΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

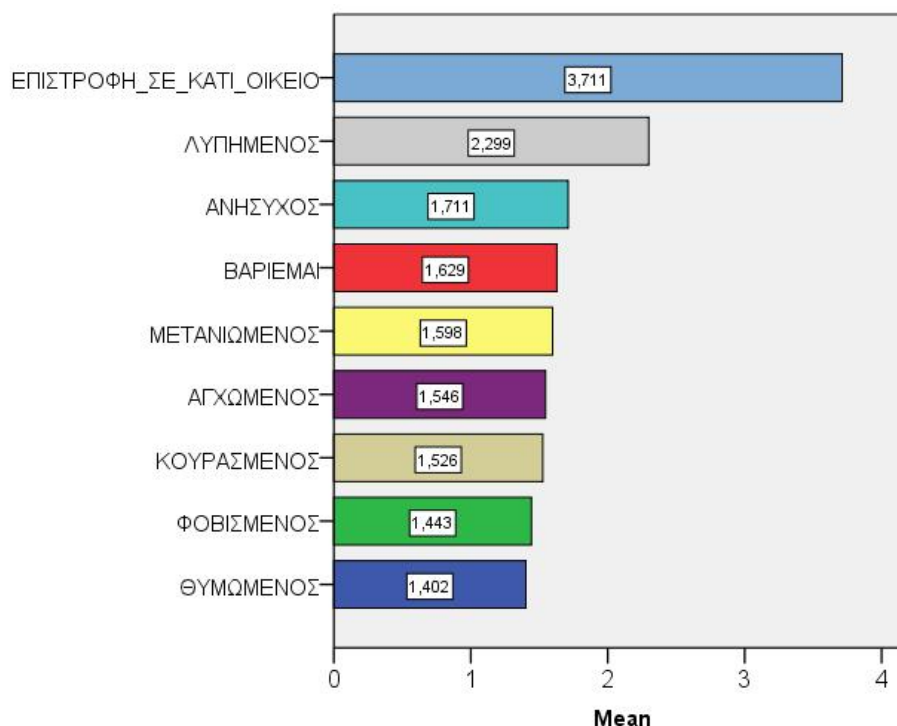
ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Τα συναισθήματα **ηρεμίας**, **συναισθηματικής εμπλοκής** (συνεπαρμένος) και **χαλάρωσης** έχουν τις υψηλότερες βαθμολογίες (πάνω από **4,18**). Τα συναισθήματα όπως η **αποφασιστικότητα** και η **υπερηφάνεια** έχουν τις χαμηλότερες βαθμολογίες, με μέσους όρους κοντά στο **3,5**.



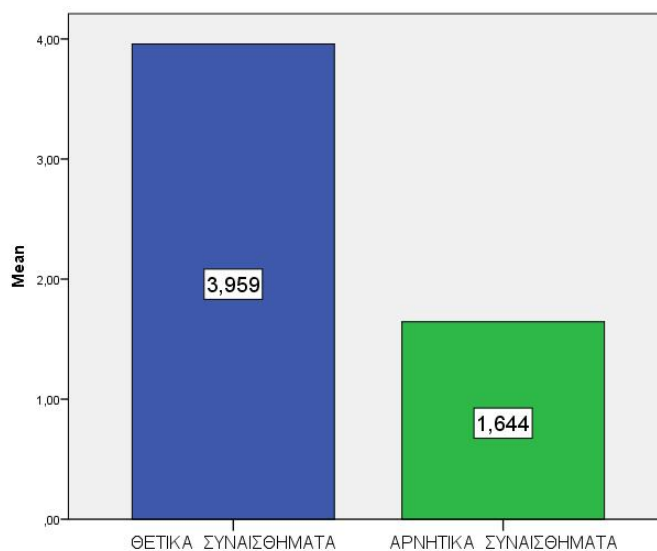
ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΩΝ

Τα συναισθήματα **λύπης**, **ανησυχίας** και **βαρεμάρας** είναι τα πιο έντονα από τα αρνητικά συναισθήματα στους συμμετέχοντες, με τον μέσο όρο να ξεπερνά το **1,6**. Αντίθετα, τα συναισθήματα **φόβου** και **θυμού** έχουν τις χαμηλότερες βαθμολογίες, με μέσους όρους κάτω από το **1,5**. Το διάγραμμα δείχνει τα **μέσα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων** των συμμετεχόντων, με εξαίρεση την ερώτηση για την "**Επιστροφή σε κάτι οικείο**", η οποία δεν συμπεριλαμβάνεται στη διαμόρφωση ούτε της θετικής ούτε της αρνητικής κλίμακας συναισθημάτων σύμφωνα με τον έλεγχο αξιοπιστίας που είδαμε στο προηγούμενο κεφάλαιο.



ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ

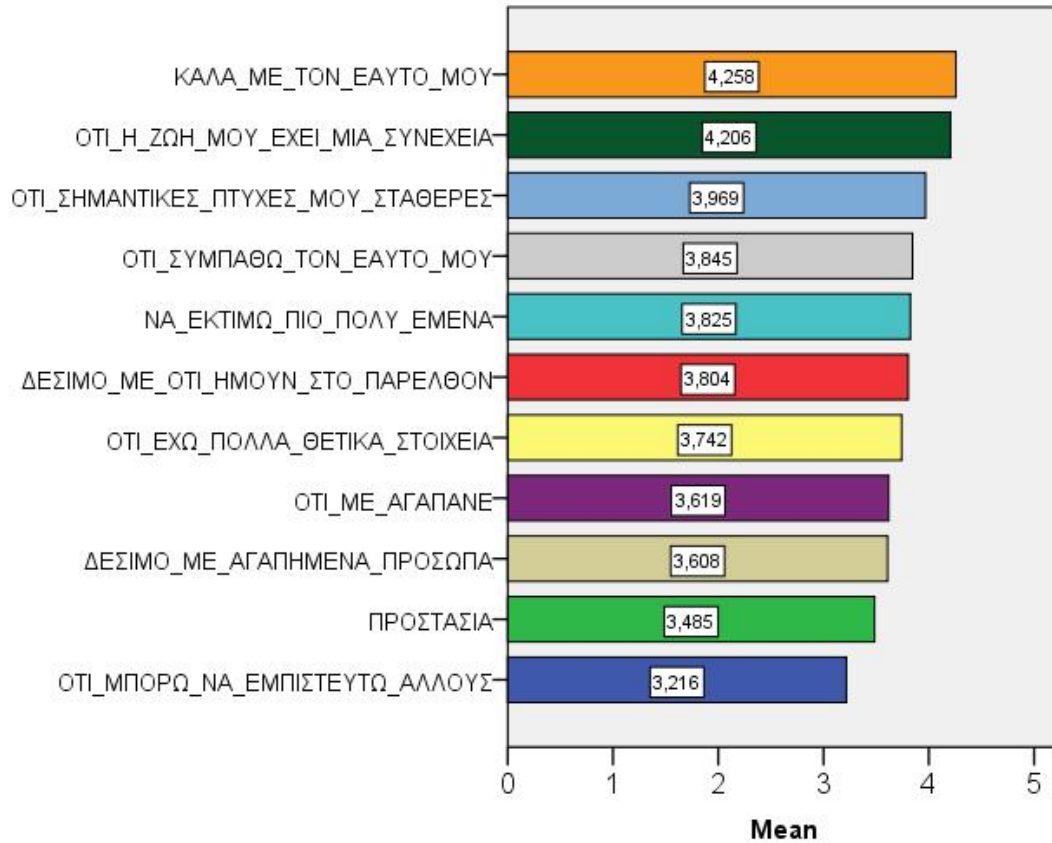
Ο μέσος όρος για τα **θετικά συναισθήματα** είναι **3,959**, που δείχνει ότι οι συμμετέχοντες βιώνουν θετικά συναισθήματα με μεγαλύτερη ένταση. Ο μέσος όρος για τα **αρνητικά συναισθήματα** είναι χαμηλότερος, **1,644**, δείχνοντας ότι τα αρνητικά συναισθήματα είναι λιγότερο έντονα. Οι συμμετέχοντες εμφανίζουν σαφώς περισσότερη ένταση στα θετικά συναισθήματα σε σύγκριση με τα αρνητικά.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑ

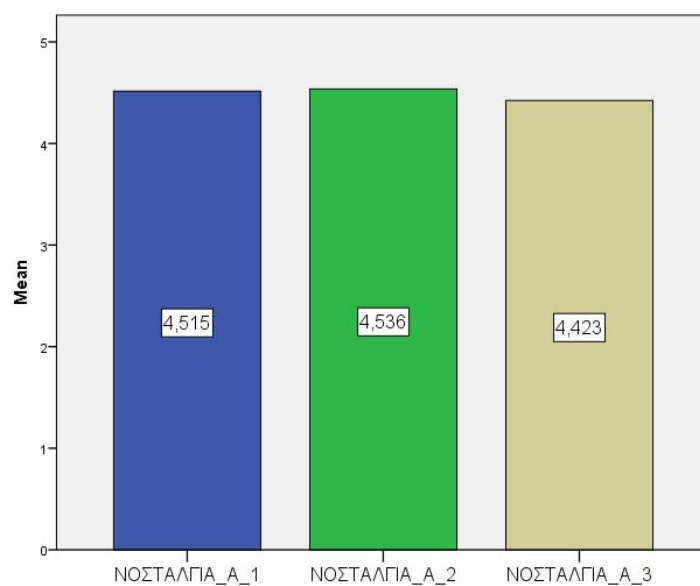
Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται περισσότερο θετικά για τον εαυτό τους και τη σταθερότητα της ζωής τους, όπως φαίνεται από τους υψηλούς μέσους όρους στη δήλωση **"Καλά με τον εαυτό μου"** (4,258) και **"Η ζωή μου έχει**

μια συνέχεια" (4,206). Ωστόσο, οι συμμετέχοντες νιώθουν λιγότερο θετικά για τις σχέσεις τους με τους άλλους, όπως υποδεικνύεται από τους χαμηλότερους μέσους όρους στη δήλωση "Προστασία" (3,485) και "Μπορώ να εμπιστευτώ άλλους" (3,216).



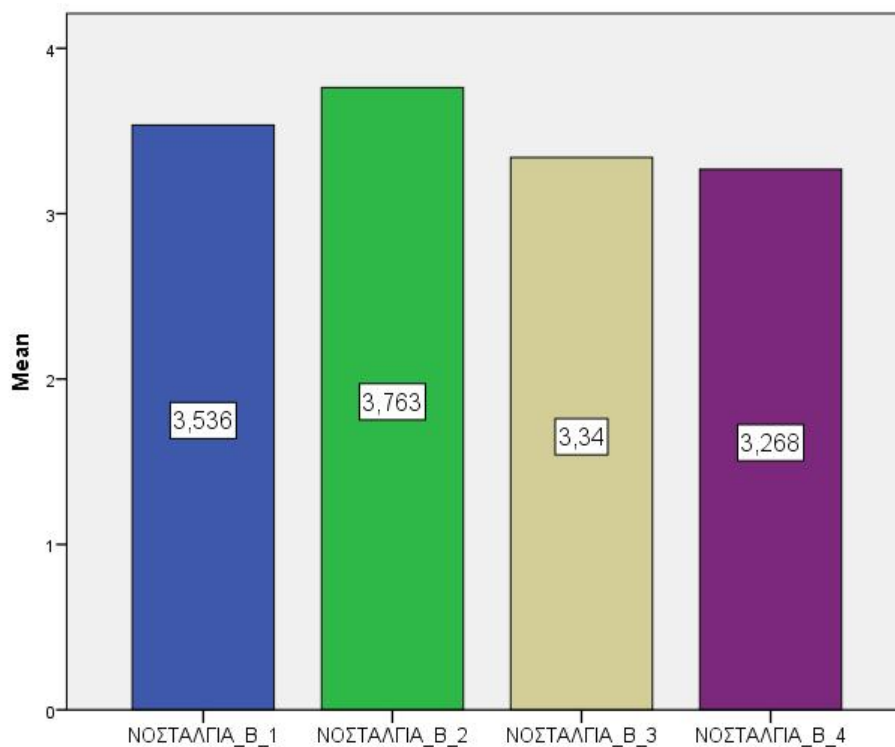
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ ΤΥΠΟΥ Α

Και οι τρεις δηλώσεις που μετρούν τη νοσταλγία έχουν υψηλούς μέσους όρους, με την **ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_Α_2** να καταγράφει την εντονότερη αντίδραση των συμμετεχόντων (4,536) και την **ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_Α_3** τη χαμηλότερη (4,423), αν και η διαφορά είναι μικρή.



ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ ΤΥΠΟΥ Β

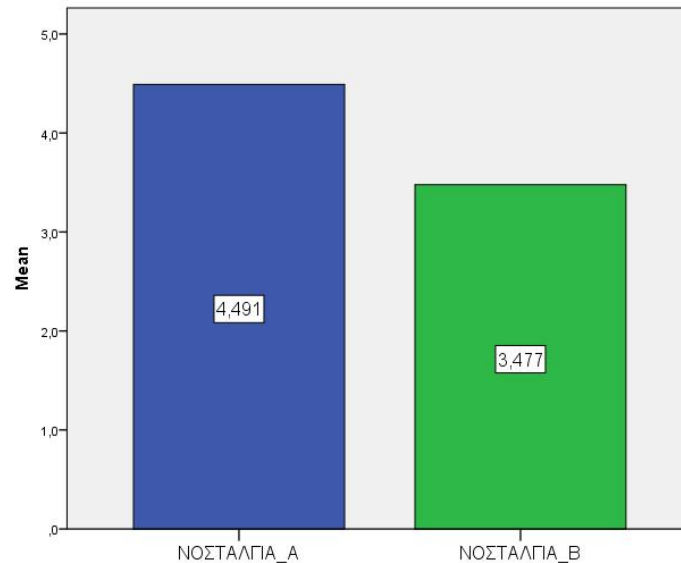
Από τις τέσσερις δηλώσεις νοσταλγίας, η **ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_2** καταγράφει την εντονότερη αντίδραση με μέσο όρο **3,763**, ενώ η **ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B_3** έχει τη χαμηλότερη ένταση νοσταλγίας με μέσο όρο **3,34**. Οι υπόλοιπες δύο δηλώσεις καταγράφουν ενδιάμεσους μέσους όρους κοντά στο **3,5**



ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑΣ

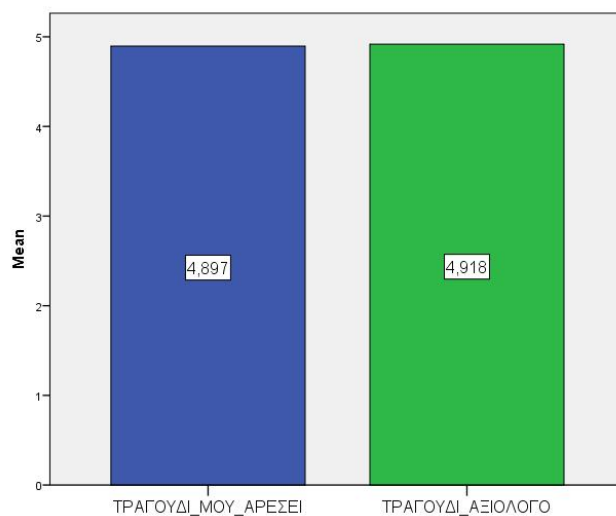
Οι συμμετέχοντες νιώθουν **περισσότερη νοσταλγία** στις δηλώσεις της **ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A** με μέσο όρο **4,491**, ενώ οι δηλώσεις της **ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B**

αποτυπώνουν **χαμηλότερη ένταση** νοσταλγίας, με μέσο όρο **3,477**. Αυτή η διαφορά μπορεί να υποδηλώνει διαφοροποίηση στις εμπειρίες ή στις συνθήκες που προκαλούν νοσταλγία. Η **ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A (Q6 ερώτηση)** μετράει μια **γενική αίσθηση** νοσταλγίας, ζητώντας από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν συνολικά πόσο νοσταλγικά νιώθουν εκείνη τη στιγμή. Η **ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B (Q7 ερώτηση)** προσπαθεί να δώσει **περισσότερη λεπτομέρεια** και να εξειδικεύσει την εμπειρία της νοσταλγίας σε διαφορετικές πτυχές, όπως η λαχτάρα για το παρελθόν ή η συναισθηματική σύνδεση με αυτό.



ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΕΙΚΟΝΑ ΑΡΕΣΚΕΙΑΣ

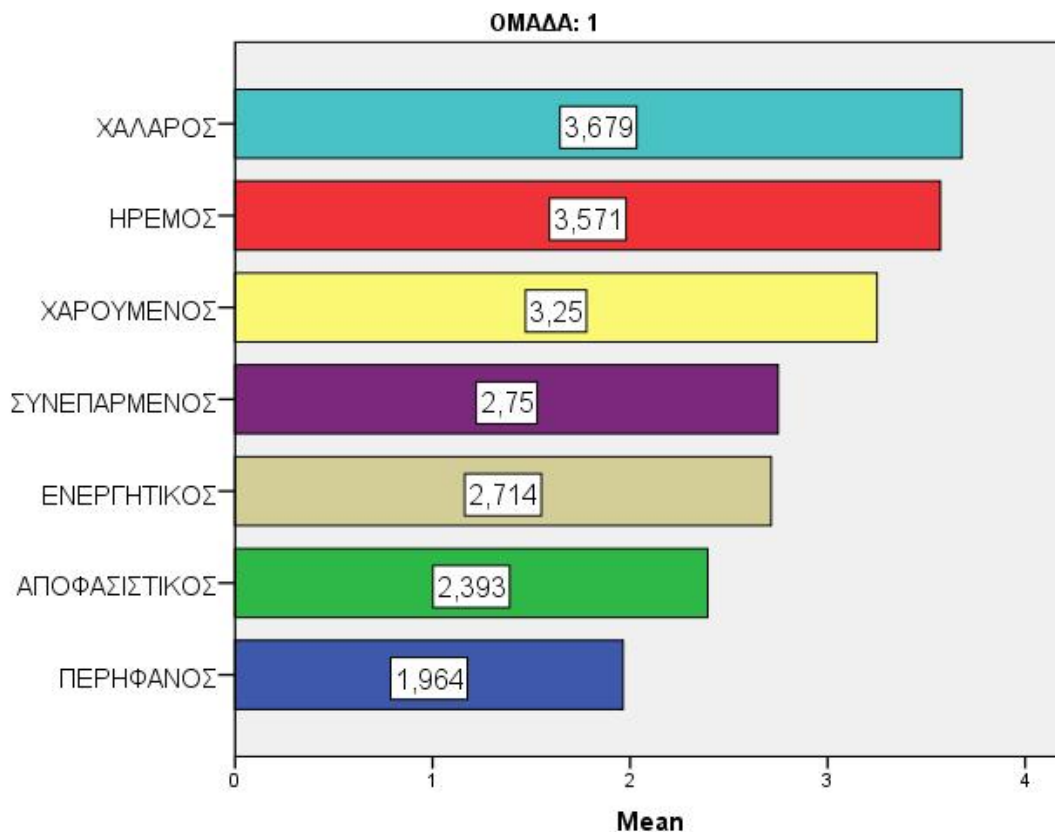
Και οι δύο δηλώσεις έχουν πολύ υψηλούς μέσους όρους, με τη δήλωση ότι το τραγούδι είναι **αξιόλογο** να έχει μια ελαφρώς υψηλότερη βαθμολογία (**4,918**) από την απλή δήλωση ότι το τραγούδι **αρέσει** (**4,897**). Αυτό δείχνει ότι οι συμμετέχοντες εκτιμούν ιδιαίτερα το τραγούδι και το θεωρούν και ποιοτικά σημαντικό



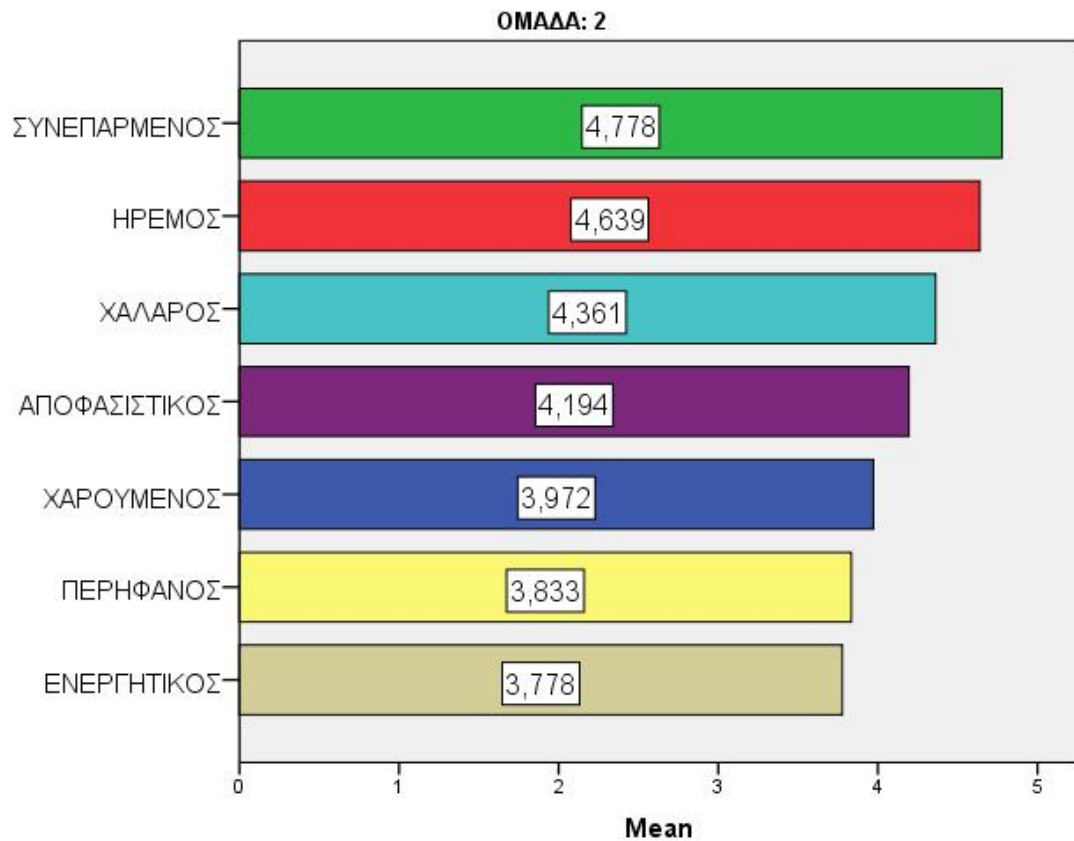
ΠΟΣΟΤΙΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΤΑ ΟΜΑΔΕΣ

ΘΕΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΟΜΑΔΩΝ

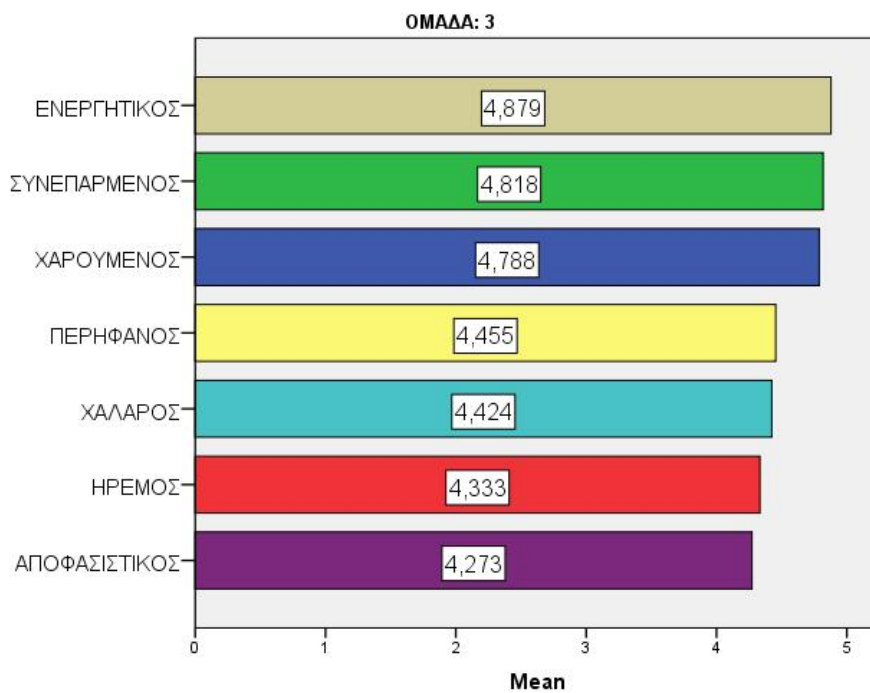
Η **Ομάδα 1** νιώθει περισσότερο **χαλαρή** και **ήρεμη**, ενώ τα συναισθήματα **αποφασιστικότητας** και **υπερηφάνειας** καταγράφουν τις χαμηλότερες τιμές, υποδηλώνοντας μικρότερη ένταση αυτών των συναισθημάτων στην ομάδα.



Στην **Ομάδα 2**, το συναίσθημα της **συναισθηματικής εμπλοκής** (συνεπαρμένος) και της **ηρεμίας** είναι τα πιο έντονα με υψηλούς μέσους όρους (**4,778** και **4,639** αντίστοιχα), ενώ τα συναισθήματα της **περηφάνειας** και της **ενεργητικότητας** καταγράφουν χαμηλότερους μέσους όρους, αλλά παραμένουν σε σχετικά υψηλά επίπεδα.



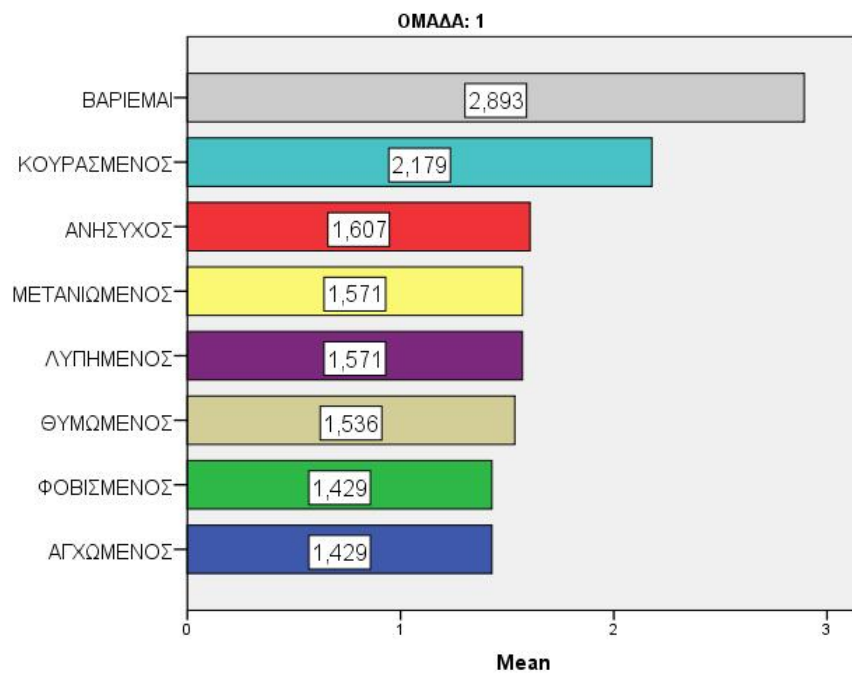
Στην **Ομάδα 3**, τα συναισθήματα **ενεργητικότητας** και **συναισθηματικής εμπλοκής** είναι τα πιο έντονα, με τους υψηλότερους μέσους όρους (**4,879** και **4,818** αντίστοιχα). Τα συναισθήματα **αποφασιστικότητας** και **ηρεμίας** είναι τα λιγότερο έντονα, αλλά εξακολουθούν να βρίσκονται σε υψηλά επίπεδα, με μέσο όρο πάνω από **4,2**.



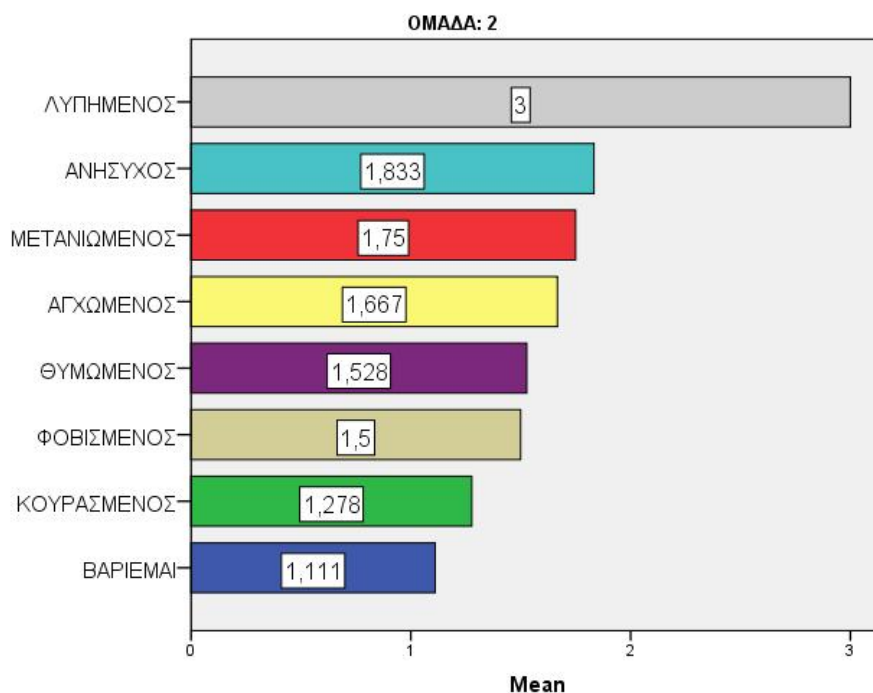
Συμπερασματικά οι τρεις ομάδες δείχνουν διαφορετικά κυρίαρχα συναισθήματα, με την Ομάδα 3 να ξεχωρίζει για την έντονη ενεργητικότητα και η Ομάδα 2 για την συναισθηματική εμπλοκή.

ΑΡΝΗΤΙΚΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΟΜΑΔΩΝ

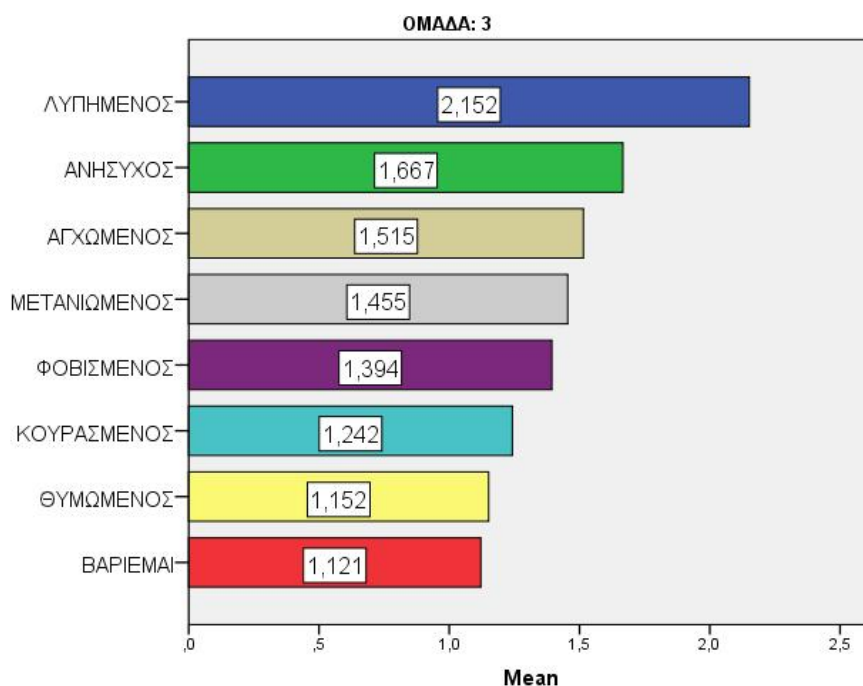
Γενικότερα, η **βαρεμάρα** και η **κούραση** ξεχωρίζουν ως τα κυρίαρχα αρνητικά συναισθήματα στην Ομάδα 1, ενώ τα πιο έντονα συναισθήματα όπως ο **φόβος** και το **άγχος** είναι λιγότερο αισθητά.



Στην Ομάδα 2 κυριαρχούν η **λύπη** και η **ανησυχία**, ενώ τα συναισθήματα **κούρασης** και **βαρεμάρας** είναι τα λιγότερο έντονα



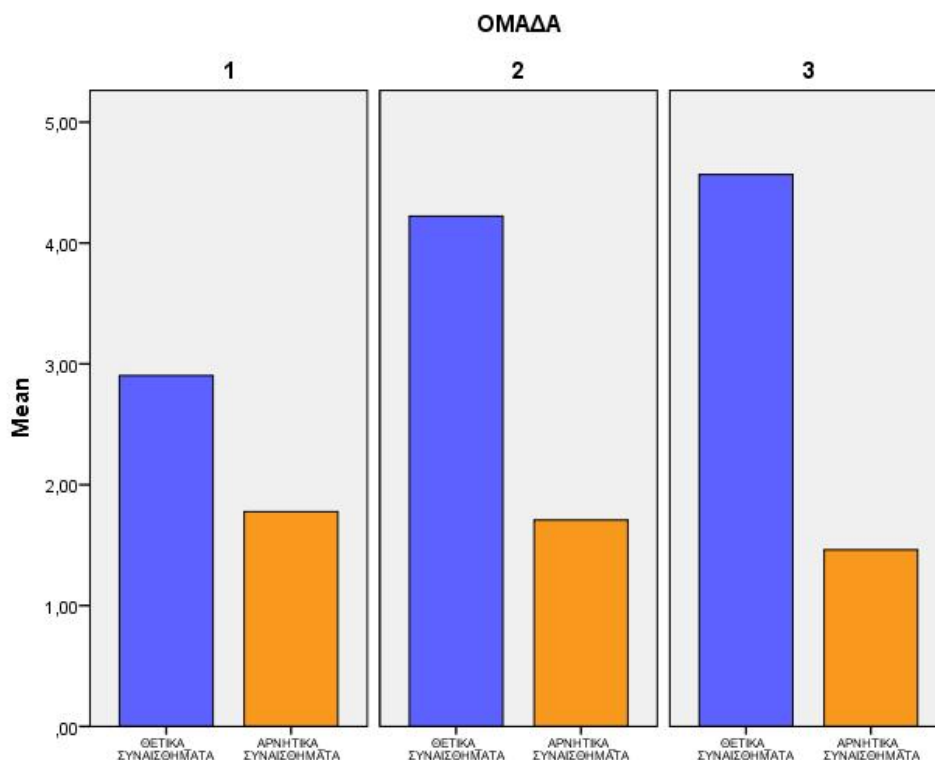
Συμπερασματικά, στην Ομάδα 3 κυριαρχούν η **λύπη** και η **ανησυχία**, ενώ τα συναισθήματα **βαρεμάρας** και **θυμού** είναι τα λιγότερο έντονα.



Η **Ομάδα 1** παρουσιάζει υψηλότερη **βαρεμάρα** και **κούραση**, η **Ομάδα 2** καταγράφει έντονη **λύπη** και **ανησυχία**, ενώ η **Ομάδα 3** εμφανίζει επίσης υψηλή **λύπη**, αλλά τα πιο αδύναμα συναισθήματα είναι η **βαρεμάρα** και ο **θυμός**. Οι διαφορές υποδεικνύουν διαφορετικές συναισθηματικές αντιδράσεις μεταξύ των ομάδων.

ΕΙΚΟΝΑ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΜΕΤΑΞΥ ΟΜΑΔΩΝ

Σε όλες τις ομάδες, τα **θετικά συναισθήματα** υπερисχύουν σε ένταση έναντι των **αρνητικών συναισθημάτων**. Η **Ομάδα 2** και η **Ομάδα 3** καταγράφουν υψηλότερους μέσους όρους στα θετικά συναισθήματα (πάνω από 4,0), ενώ η **Ομάδα 1** έχει τον χαμηλότερο μέσο όρο θετικών συναισθημάτων (περίπου 3,0). Τα **αρνητικά συναισθήματα** είναι σταθερά χαμηλότερα και στις τρεις ομάδες, με την **Ομάδα 1** να καταγράφει τη μεγαλύτερη ένταση αρνητικών συναισθημάτων συγκριτικά με τις άλλες δύο ομάδες.

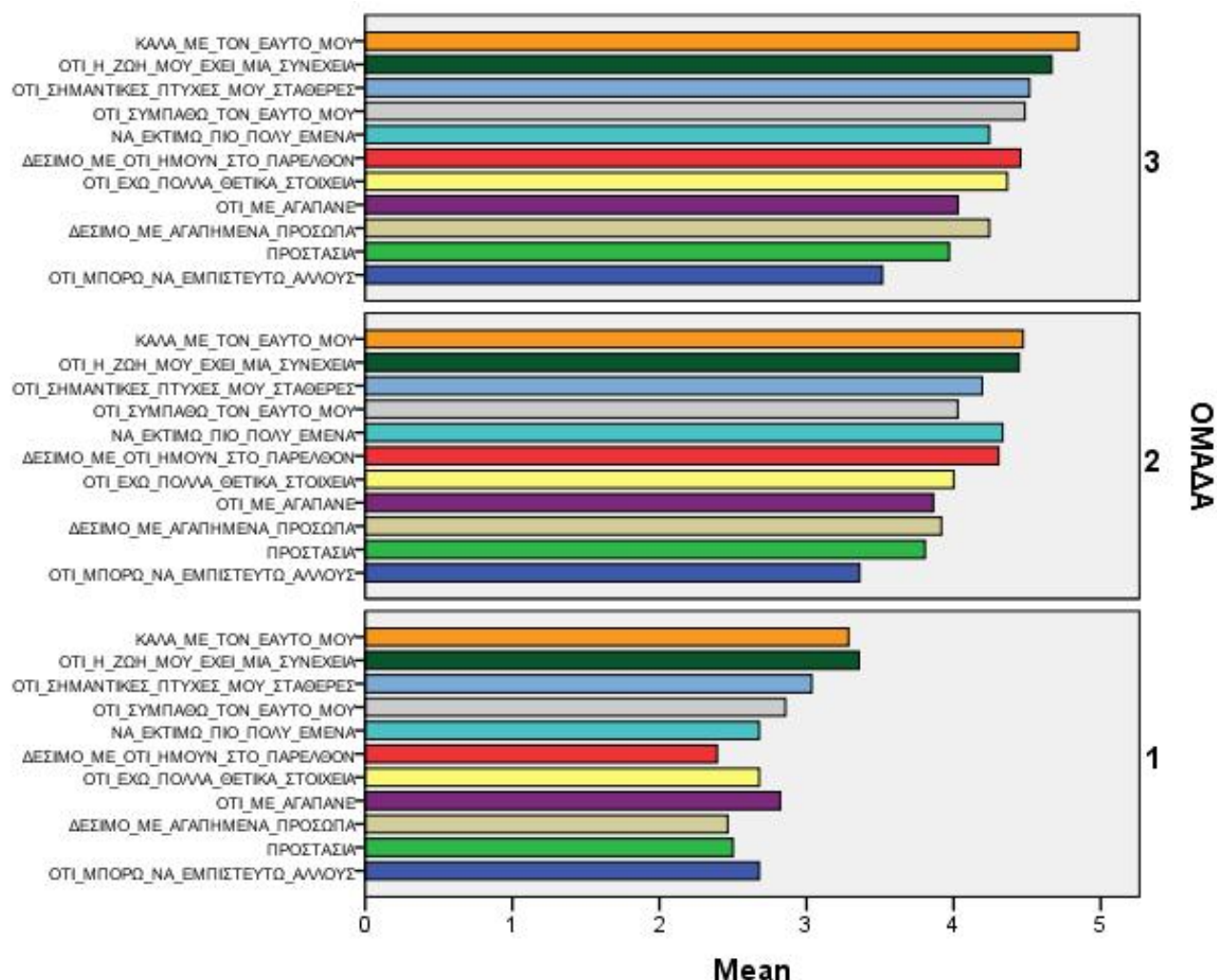


Οι συμμετέχοντες των Ομάδων 2 και 3 βιώνουν περισσότερα θετικά συναισθήματα, ενώ η Ομάδα 1 καταγράφει ελαφρώς μεγαλύτερη ένταση αρνητικών συναισθημάτων, παρόλο που παραμένουν σε χαμηλά επίπεδα και στις τρεις ομάδες. η **αναλογία αυξάνεται υπέρ των θετικών συναισθημάτων** σε όλες τις ομάδες, με τα θετικά συναισθήματα να υπερисχύουν σαφώς έναντι των αρνητικών. Όσο αυξάνεται η ένταση των θετικών συναισθημάτων, μειώνεται η ένταση των αρνητικών συναισθημάτων, δείχνοντας μια αντίστροφη σχέση.

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑ ΟΜΑΔΩΝ

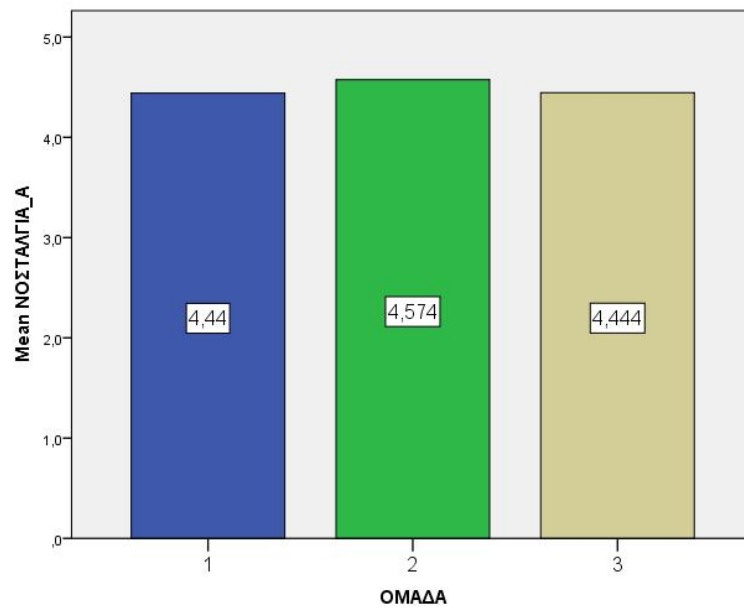
Η **Ομάδα 3** έχει γενικά υψηλότερες βαθμολογίες στις περισσότερες δηλώσεις, με ιδιαίτερη έμφαση στο "**Καλά με τον εαυτό μου**" και "**Η ζωή μου έχει μια συνέχεια**". Η **Ομάδα 2** καταγράφει παρόμοια υψηλές βαθμολογίες σε αυτές τις δηλώσεις, αλλά σε ελαφρώς χαμηλότερο επίπεδο σε σχέση με την Ομάδα 3. Η **Ομάδα 1** έχει τις χαμηλότερες μέσες βαθμολογίες, με πιο έντονες διαφορές στα σημεία που αφορούν την **προστασία** και την **εμπιστοσύνη στους άλλους**, όπου οι βαθμολογίες είναι σημαντικά χαμηλότερες σε σχέση με τις άλλες ομάδες. Συνολικά, η

Ομάδα 3 φαίνεται να έχει την υψηλότερη αυτοεκτίμηση και αίσθηση σταθερότητας, ενώ η **Ομάδα 1** καταγράφει χαμηλότερα επίπεδα ειδικά σε θέματα που αφορούν την εμπιστοσύνη και την αίσθηση προστασίας. Δεν παρατηρούνται μεγάλες αποκλίσεις, αλλά οι τάσεις είναι συνεπείς μεταξύ των ομάδων.



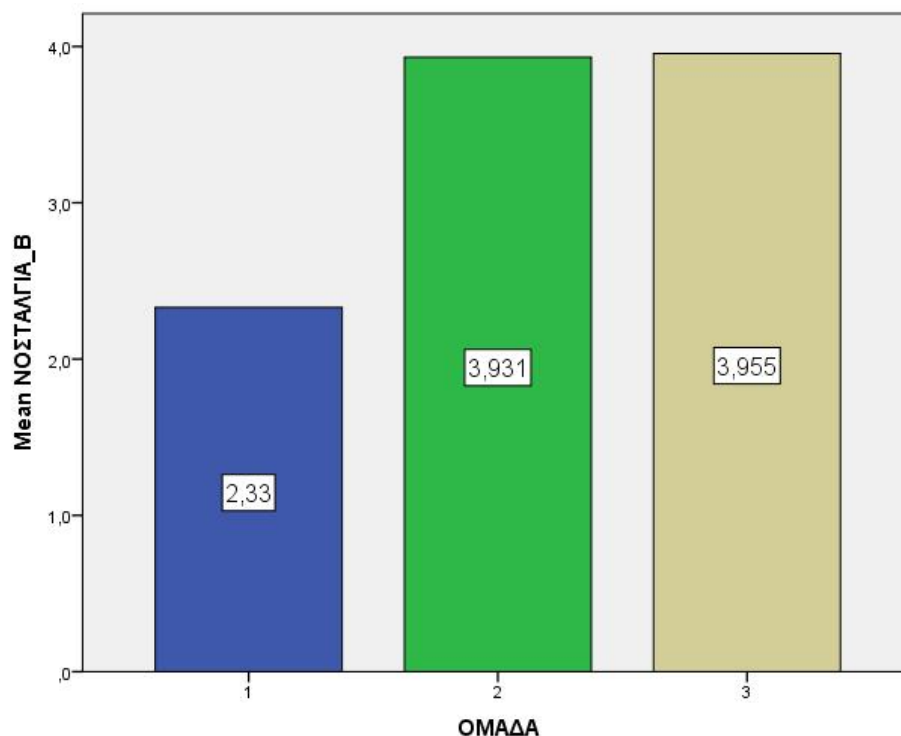
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ ΤΥΠΟΥ Α ΜΕΤΑΞΥ ΟΜΑΔΩΝ

Στο διάγραμμα παρατηρούμε μικρές διαφορές στις μέσες τιμές της νοσταλγίας μεταξύ των τριών ομάδων. Η **Ομάδα 2** φαίνεται να έχει τον υψηλότερο μέσο όρο νοσταλγίας (4,574), ενώ η **Ομάδα 1** και η **Ομάδα 3** καταγράφουν παρόμοιους μέσους όρους (4,44 και 4,44 αντίστοιχα). Παρότι αυτές οι διαφορές είναι ορατές, το **ακριβές συμπέρασμα** για το αν οι διαφορές αυτές είναι στατιστικά σημαντικές θα προκύψει από τον έλεγχο **ANOVA** που θα πραγματοποιηθεί σε επόμενο κεφάλαιο της ανάλυσης.



ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ ΤΥΠΟΥ Β ΜΕΤΑΞΥ ΟΜΑΔΩΝ

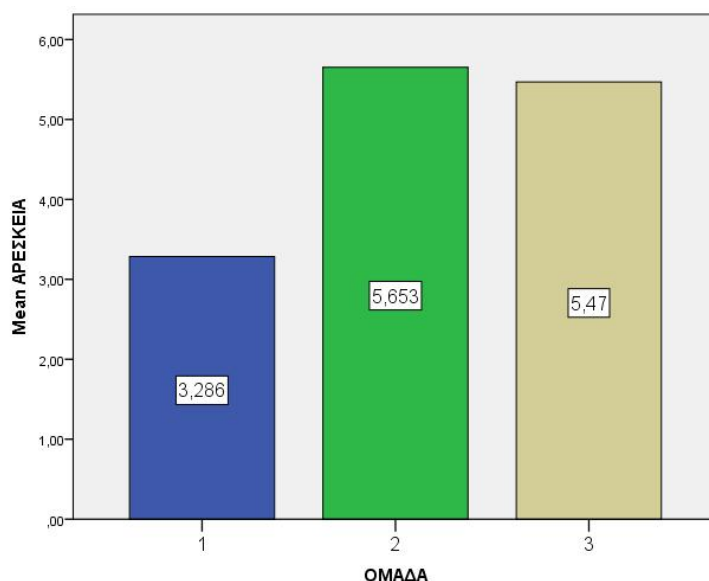
Υπάρχει σημαντική διαφορά στις τιμές νοσταλγίας μεταξύ της **Ομάδας 1** και των Ομάδων **2** και **3**. Το κατά πόσο αυτή η διαφορά είναι στατιστικά σημαντική, θα επιβεβαιωθεί από τον **ANOVA test**, που θα πραγματοποιηθεί σε επόμενο κεφάλαιο.



ΕΙΚΟΝΑ ΑΡΕΣΚΕΙΑΣ ΟΜΑΔΩΝ

Υπάρχουν σαφείς διαφορές μεταξύ των ομάδων, με την **Ομάδα 2** να βιώνει την υψηλότερη αρέσκεια και την **Ομάδα 1** τη χαμηλότερη. Για να προσδιοριστεί αν αυτές

οι διαφορές είναι στατιστικά σημαντικές, θα διεξαχθεί ο **ANOVA test** στο επόμενο κεφάλαιο.



ΣΥΣΧΕΤΙΣΕΙΣ

1. Θετικά συναισθήματα (ΘΕΤΙΚΑ_ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ):

- Υπάρχει **ισχυρή θετική συσχέτιση** με την **αρέσκεια (ΑΡΕΣΚΕΙΑ)** ($r = 0.702$, $p < 0.01$), υποδεικνύοντας ότι όσο περισσότερο αρέσει ένα τραγούδι στους συμμετέχοντες, τόσο πιο θετικά συναισθήματα βιώνουν.
- Επίσης, υπάρχει **μέτρια θετική συσχέτιση** με τη **Νοσταλγία Β (ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_Β)** ($r = 0.331$, $p < 0.01$), δείχνοντας ότι όσοι βιώνουν θετικά συναισθήματα μπορεί να νιώθουν και νοσταλγία για κάτι που αφορά το παρελθόν.

2. Ηλικία:

- Δεν υπάρχει σημαντική συσχέτιση της ηλικίας με τις άλλες μεταβλητές, εκτός από μια **αρνητική συσχέτιση με το μορφωτικό επίπεδο** ($r = -0.431$, $p < 0.01$), υποδηλώνοντας ότι οι νεότεροι συμμετέχοντες έχουν μικρότερο μορφωτικό επίπεδο.

3. Νοσταλγία Β (ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_Β): Εκτός από τη σύνδεσή της με τη Νοσταλγία Α, συσχετίζεται μέτρια με την **αρέσκεια (ΑΡΕΣΚΕΙΑ)** ($r = 0.517$, $p < 0.01$), υποδεικνύοντας ότι η αρέσκεια μπορεί να σχετίζεται με την αίσθηση νοσταλγίας.

Οι συμμετέχοντες που βιώνουν **θετικά συναισθήματα** φαίνεται να έχουν υψηλή **αρέσκεια** στα επιλεγμένα τραγούδια και νιώθουν επίσης **νοσταλγία** (ειδικά Νοσταλγία Β). Παράλληλα, τα **αρνητικά συναισθήματα** δεν φαίνεται να σχετίζονται σημαντικά με άλλες μεταβλητές, ενώ η **ηλικία** έχει μια σημαντική θετική σχέση με το **μορφωτικό επίπεδο**.

Correlations		ΘΕΤΙΚΑ_ΣΥΝ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΑΡΝΗΤΙΚΑ_ΣΥΝ ΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B	ΑΡΕΣΚΕΙΑ	ΗΛΙΚΙΑ	Υ_ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ_ ΕΠΙΠΕΔΟ
ΘΕΤΙΚΑ_ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	Pearson Correlation	1	-,153	-,183	,331**	,702**	-,132	,084
	Sig. (2-tailed)		,134	,073	,001	,000	,199	,416
	N	97	97	97	97	97	97	97
ΑΡΝΗΤΙΚΑ_ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ	Pearson Correlation	-,153	1	,159	,042	-,187	,059	-,073
	Sig. (2-tailed)	,134		,120	,681	,067	,563	,480
	N	97	97	97	97	97	97	97
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	Pearson Correlation	-,183	,159	1	,544**	,027	,113	-,144
	Sig. (2-tailed)	,073	,120		,000	,791	,269	,160
	N	97	97	97	97	97	97	97
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B	Pearson Correlation	,331**	,042	,544**	1	,517**	,082	-,002
	Sig. (2-tailed)	,001	,681	,000		,000	,424	,984
	N	97	97	97	97	97	97	97
ΑΡΕΣΚΕΙΑ	Pearson Correlation	,702**	-,187	,027	,517**	1	,069	-,013
	Sig. (2-tailed)	,000	,067	,791	,000		,504	,899
	N	97	97	97	97	97	97	97
ΗΛΙΚΙΑ	Pearson Correlation	-,132	,059	,113	,082	,069	1	-,431**
	Sig. (2-tailed)	,199	,563	,269	,424	,504		,000
	N	97	97	97	97	97	97	97
Υ_ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ_ΕΠΙΠΕΔΟ	Pearson Correlation	,084	-,073	-,144	-,002	-,013	-,431**	1
	Sig. (2-tailed)	,416	,480	,160	,984	,899	,000	
	N	97	97	97	97	97	97	97

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

ΕΛΕΓΧΟΙ ΚΑΝΟΝΙΚΟΤΗΤΑΣ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΗΝ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ ΤΥΠΟΥ Α ΚΑΙ Β

1. ΟΜΑΔΑ 1:

ο ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A:

- Στο **Kolmogorov-Smirnov**, το p-value είναι **0,013** (δηλ. < 0,05), και στο **Shapiro-Wilk** είναι **0,003**. Και τα δύο δείχνουν ότι τα δεδομένα **δεν ακολουθούν κανονική κατανομή**.

ο ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B:

- Το p-value είναι **0,036** στο Kolmogorov-Smirnov και **0,019** στο Shapiro-Wilk, δείχνοντας ότι τα δεδομένα **δεν ακολουθούν κανονική κατανομή**.

2. ΟΜΑΔΑ 2:

ο ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A:

- Και τα δύο τεστ (Kolmogorov-Smirnov: **0,000**, Shapiro-Wilk: **0,000**) δείχνουν ότι τα δεδομένα **δεν ακολουθούν κανονική κατανομή**.

ο ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B:

- Στο Kolmogorov-Smirnov, το p-value είναι **0,128** (δηλ. > 0,05), ενώ στο Shapiro-Wilk είναι **0,076**. Εδώ, το αποτέλεσμα δείχνει ότι τα δεδομένα **πλησιάζουν την κανονικότητα**, αλλά το p-value στο Shapiro-Wilk είναι κοντά στο όριο.

3. ΟΜΑΔΑ 3:

ο ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A:

- Στο Kolmogorov-Smirnov, το p-value είναι **0,019**, και στο Shapiro-Wilk είναι **0,003**, υποδηλώνοντας ότι τα δεδομένα **δεν είναι κανονικά καταμεμημένα**.

ο ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B:

- Στο Kolmogorov-Smirnov, το p-value είναι **0,200** (δηλ. > 0,05) και στο Shapiro-Wilk **0,136**, κάτι που υποδηλώνει ότι τα δεδομένα **είναι κανονικά καταμεμημένα**.

Οι περισσότερες μεταβλητές στις ομάδες δεν ακολουθούν κανονική κατανομή, εκτός από τη ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B στην ΟΜΑΔΑ 2 και 3, όπου υπάρχει κανονικότητα.

Tests of Normality^a

	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	,188	28	,013	,871	28	,003
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B	,171	28	,036	,909	28	,019

a. ΟΜΑΔΑ = 1

b. Lilliefors Significance Correction

Tests of Normality^a

	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	,211	36	,000	,783	36	,000
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B	,130	36	,128	,946	36	,076

a. ΟΜΑΔΑ = 2

b. Lilliefors Significance Correction

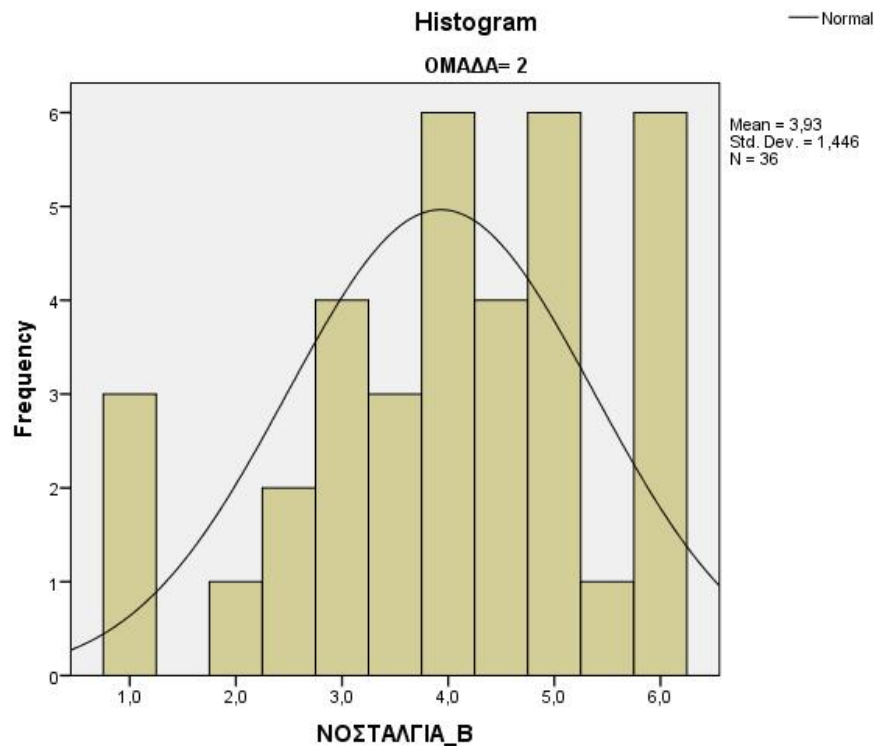
Tests of Normality^a

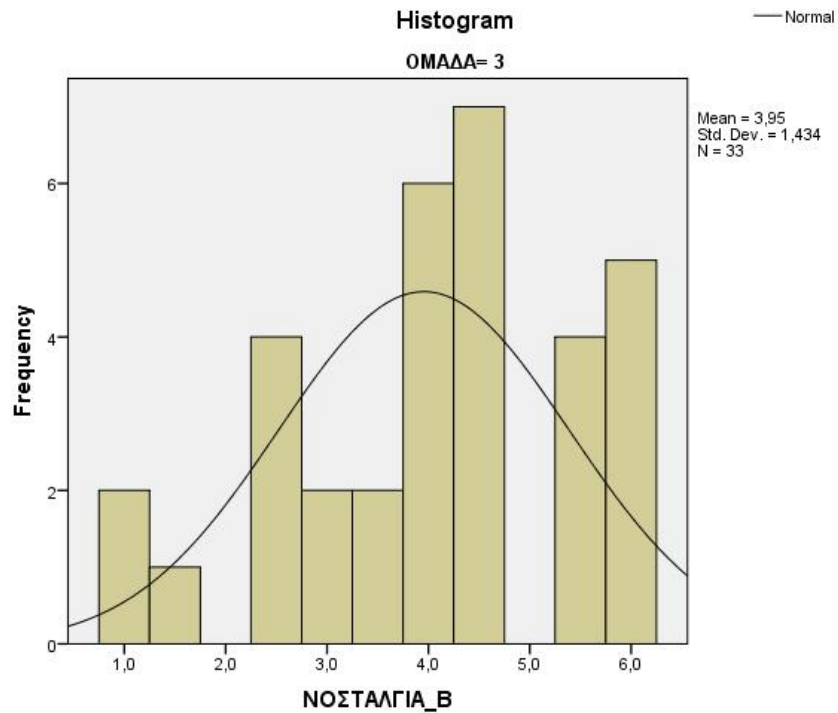
	Kolmogorov-Smirnov ^b			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A	,168	33	,019	,889	33	,003
ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B	,119	33	,200*	,950	33	,136

*. This is a lower bound of the true significance.

a. ΟΜΑΔΑ = 3

b. Lilliefors Significance Correction





Στη συνέχεια θα **προχωρήσουμε στην Ανάλυση Διακύμανσης (ANOVA)** καθώς τα μεγέθη των δειγμάτων θεωρούνται μεγάλα και η μέθοδος είναι ανθεκτική σε παραβιάσεις κανονικότητας για μεγάλα δείγματα.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗΣ (ANOVA) ΓΙΑ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ ΤΥΠΟΥ Α

Descriptive Statistics

Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A

Between-Subjects Factors		OMAΔΑ	Mean	Std. Deviation	N
	N				
OMAΔΑ 1	28	1	4,440	1,4056	28
2	36	2	4,574	1,6915	36
3	33	3	4,444	1,4256	33
Total			4,491	1,5101	97

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A

F	df1	df2	Sig.
,415	2	94	,661

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + ΟΜΑΔΑ

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	,391 ^a	2	,196	,084	,919
Intercept	1931,279	1	1931,279	830,779	,000
OMAΔΑ	,391	2	,196	,084	,919
Error	218,518	94	2,325		
Total	2175,667	97			
Corrected Total	218,910	96			

a. R Squared = ,002 (Adjusted R Squared = -,019)

OMAΔΑ

Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A

OMAΔΑ	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
1	4,440	,288	3,868	5,013
2	4,574	,254	4,070	5,079
3	4,444	,265	3,917	4,971

Multiple Comparisons

Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A

	(I) ΟΜΑΔΑ	(J) ΟΜΑΔΑ	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Tukey HSD	1	2	-,134	,3842	,936	-,1048	,781
		3	-,004	,3917	1,000	-,937	,929
	2	1	,134	,3842	,936	-,781	1,048
		3	,130	,3674	,934	-,745	1,005
	3	1	,004	,3917	1,000	-,929	,937
		2	-,130	,3674	,934	-,1005	,745
Bonferroni	1	2	-,134	,3842	1,000	-,1070	,803
		3	-,004	,3917	1,000	-,959	,951
	2	1	,134	,3842	1,000	-,803	1,070
		3	,130	,3674	1,000	-,766	1,025
	3	1	,004	,3917	1,000	-,951	,959
		2	-,130	,3674	1,000	-,1025	,766
Games-Howell	1	2	-,134	,3873	,937	-,1064	,797
		3	-,004	,3635	1,000	-,879	,871
	2	1	,134	,3873	,937	-,797	1,064
		3	,130	,3756	,937	-,771	1,030
	3	1	,004	,3635	1,000	-,871	,879
		2	-,130	,3756	,937	-,1030	,771

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 2,325.

ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A

	ΟΜΑΔΑ	N	Subset
			1
Tukey HSD ^{a,b,c}	1	28	4,440
	3	33	4,444
	2	36	4,574
	Sig.		,935

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 2,325.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 31,985.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

c. Alpha = ,05.

1. ANOVA Test for ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A:

- Ο έλεγχος του **Levene's Test** δείχνει ότι οι διακυμάνσεις είναι **ομοιογενείς** μεταξύ των ομάδων, καθώς το p-value είναι **0,661** (> 0,05). Αυτό σημαίνει ότι οι διαφορές στις διακυμάνσεις δεν είναι σημαντικές, και μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε το **ANOVA** με ασφάλεια.
- Το αποτέλεσμα του **ANOVA** ($F = 0,084$, p-value = **0,919**) δείχνει ότι **δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές** στα μέσα των τριών ομάδων για τη μεταβλητή **ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A**. Το p-value είναι πολύ μεγαλύτερο από 0,05, πράγμα που σημαίνει ότι δεν μπορούμε να απορρίψουμε την μηδενική υπόθεση (δηλαδή, ότι οι ομάδες δεν διαφέρουν σημαντικά).

2. Post Hoc Tests:

- Τα **Tukey**, **Bonferroni**, και **Games-Howell** post hoc τεστ επίσης δείχνουν ότι δεν υπάρχει σημαντική διαφορά μεταξύ των μέσων τιμών των ομάδων. Όλες οι τιμές p είναι πάνω από 0,05, κάτι που επιβεβαιώνει το αποτέλεσμα του ANOVA.

- ο Το διάγραμμα των υποσυνόλων (**Subset**) επίσης δείχνει ότι οι τρεις ομάδες είναι σε ένα ομοιογενές σύνολο, χωρίς σημαντικές διαφορές μεταξύ τους.

Δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική διαφορά μεταξύ των τριών ομάδων στη μεταβλητή **ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_A**. Οι ομάδες φαίνεται να έχουν παρόμοια επίπεδα νοσταλγίας τύπου A, και τα αποτελέσματα τόσο του ANOVA όσο και των post hoc tests υποστηρίζουν αυτήν την παρατήρηση.

ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΙΑΚΥΜΑΝΣΗΣ (ANOVA) ΓΙΑ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ ΤΥΠΟΥ B

Descriptive Statistics		
Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B		
Between-Subjects Factors		
	N	
OMAΔA 1	28	
2	36	
3	33	
OMAΔA	Mean	Std. Deviation
1	2,330	1,1468
2	3,931	1,4462
3	3,955	1,4340
Total	3,477	1,5352
		N
		28
		36
		33
		97

Levene's Test of Equality of Error Variances^a

Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B

F	df1	df2	Sig.
,859	2	94	,427

Tests the null hypothesis that the error variance of the dependent variable is equal across groups.

a. Design: Intercept + OMAΔA

Tests of Between-Subjects Effects

Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B

Source	Type III Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Corrected Model	51,745 ^a	2	25,873	13,936	,000
Intercept	1112,591	1	1112,591	599,282	,000
OMAΔA	51,745	2	25,873	13,936	,000
Error	174,515	94	1,857		
Total	1398,813	97			
Corrected Total	226,260	96			

a. R Squared = ,229 (Adjusted R Squared = ,212)

ΟΜΑΔΑ

Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B

ΟΜΑΔΑ	Mean	Std. Error	95% Confidence Interval	
			Lower Bound	Upper Bound
1	2,330	,257	1,819	2,842
2	3,931	,227	3,480	4,381
3	3,955	,237	3,484	4,425

Multiple Comparisons

Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B

			Mean Difference (I- J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
(I) OMAΔA	(J) OMAΔA	Lower Bound				Upper Bound	
Tukey HSD	1	2	-1,600 [*]	,3433	,000	-2,418	-,783
		3	-1,624 [*]	,3501	,000	-2,458	-,790
	2	1	1,600 [*]	,3433	,000	,783	2,418
		3	-,024	,3284	,997	-,806	,758
	3	1	1,624 [*]	,3501	,000	,790	2,458
		2	,024	,3284	,997	-,758	,806
Bonferroni	1	2	-1,600 [*]	,3433	,000	-2,437	-,763
		3	-1,624 [*]	,3501	,000	-2,478	-,771
	2	1	1,600 [*]	,3433	,000	,763	2,437
		3	-,024	,3284	1,000	-,824	,776
	3	1	1,624 [*]	,3501	,000	,771	2,478
		2	,024	,3284	1,000	-,776	,824
Games-Howell	1	2	-1,600 [*]	,3241	,000	-2,379	-,822
		3	-1,624 [*]	,3306	,000	-2,419	-,829
	2	1	1,600 [*]	,3241	,000	,822	2,379
		3	-,024	,3470	,997	-,856	,808
	3	1	1,624 [*]	,3306	,000	,829	2,419
		2	,024	,3470	,997	-,808	,856

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 1,857.

*. The mean difference is significant at the ,05 level.

ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B

	ΟΜΑΔΑ	N	Subset	
			1	2
Tukey HSD ^{a, b, c}	1	28	2,330	
	2	36		3,931
	3	33		3,955
	Sig.		1,000	,997

Means for groups in homogeneous subsets are displayed.

Based on observed means.

The error term is Mean Square(Error) = 1,857.

a. Uses Harmonic Mean Sample Size = 31,985.

b. The group sizes are unequal. The harmonic mean of the group sizes is used. Type I error levels are not guaranteed.

c. Alpha = ,05.

ANOVA Test for ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B:

- Ο έλεγχος του **Levene's Test** δείχνει ότι οι διακυμάνσεις είναι **ομοιογενείς** μεταξύ των ομάδων, καθώς το p-value είναι **0,427** ($> 0,05$), πράγμα που σημαίνει ότι μπορούμε να προχωρήσουμε με το ANOVA.

- Το αποτέλεσμα του ANOVA ($F = 13,936$, $p\text{-value} = 0,000$) δείχνει ότι υπάρχουν **στατιστικά σημαντικές διαφορές** στα μέσα των τριών ομάδων για τη μεταβλητή **ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B**. Το $p\text{-value}$ είναι πολύ μικρότερο από 0,05, πράγμα που σημαίνει ότι απορρίπτουμε τη μηδενική υπόθεση και καταλήγουμε ότι οι ομάδες έχουν σημαντικές διαφορές.

Post Hoc Tests:

- Τα **Tukey**, **Bonferroni**, και **Games-Howell** post hoc τεστ δείχνουν συγκεκριμένες διαφορές μεταξύ των ομάδων. Συγκεκριμένα:
 - ο Οι ομάδες **1** και **2**, καθώς και οι ομάδες **1** και **3**, παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές ($p < 0,05$).
 - ο Οι ομάδες **2** και **3** δεν έχουν στατιστικά σημαντική διαφορά ($p > 0,05$).

Υπάρχουν σημαντικές διαφορές στη μεταβλητή **ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B** μεταξύ των ομάδων 1 και 2, καθώς και των ομάδων 1 και 3. Ωστόσο, οι ομάδες 2 και 3 δεν διαφέρουν σημαντικά μεταξύ τους. Η ομάδα 1 έχει σημαντικά χαμηλότερα επίπεδα νοσταλγίας τύπου B σε σύγκριση με τις ομάδες 2 και 3.

Παρατηρήθηκε ότι οι ομάδες **2** και **3** δεν διαφέρουν στατιστικά σημαντικά στη νοσταλγία τύπου B, ενώ αναμενόταν η ομάδα **3** (πιθανόν αυτή που αναφέρεται στο παρελθόν) να έχει μεγαλύτερη νοσταλγία σε σύγκριση με την ομάδα **2**. Μια πιθανή εξήγηση είναι η **σύνθεση των φύλων** στις ομάδες. Συγκεκριμένα, στην ομάδα **2** υπάρχει μεγαλύτερο ποσοστό **γυναικών**, οι οποίες, βάσει της βιβλιογραφίας, θεωρούνται ότι είναι συνήθως πιο **συναισθηματικές** και βιώνουν τη νοσταλγία πιο έντονα από τη φύση τους.

Αυτό το μεγαλύτερο ποσοστό **γυναικών στην ομάδα 2** μπορεί να εξηγεί γιατί η ομάδα αυτή εμφανίζει επίπεδα νοσταλγίας παρόμοια με την ομάδα **3**, παρά την αναμενόμενη διαφορά. Οι γυναίκες ενδέχεται να επηρεάζουν το μέσο όρο της νοσταλγίας στην ομάδα 2, καθιστώντας την στατιστικά μη διακριτή από την ομάδα 3.

Εν τέλη ο παράγοντας του φύλου θα μπορούσε να παίζει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση των επιπέδων νοσταλγίας στις ομάδες, και αυτός ο παράγοντας ίσως εξηγεί την απουσία στατιστικά σημαντικής διαφοράς μεταξύ των ομάδων 2 και 3.

ΠΟΛΛΑΠΛΗ ΓΡΑΜΜΙΚΗ ΠΑΛΙΝΔΡΟΜΗΣΗ ΝΟΣΤΑΛΓΙΑΣ ΤΥΠΟΥ B ΚΑΤΑ ΟΜΑΔΕΣ

Για την 1^η ΟΜΑΔΑ

1. Στο **Μοντέλο 2**, το **R²** αυξάνεται στο **0.445**, που σημαίνει ότι το 44,5% της διακύμανσης εξηγείται από τους παράγοντες **ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ_ΠΡΟΣΩΠΑ** και **ΟΤΙ_ΕΧΩ_ΠΟΛΛΟΘΕΤΙΚΑ_ΣΤΟΙΧΕΙΑ**.

Coefficients (Συντελεστές):

1. Στο **Μοντέλο 2**, ο παράγοντας **ΟΤΙ_ΕΧΩ_ΠΟΛΛΑ_ΘΕΤΙΚΑ_ΣΤΟΙΧΕΙΑ** έχει μια **αρνητική** επίδραση στη νοσταλγία ($Beta = -0.157$, $p = 0,010$), πράγμα που σημαίνει ότι όσο πιο θετική είναι η αυτοεικόνα ενός ατόμου, τόσο μικρότερη είναι η ένταση της νοσταλγίας. Ο παράγοντας **ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ_ΠΡΟΣΩΠΑ** παραμένει σημαντικός με θετική επίδραση.

Οι δεσμοί με αγαπημένα πρόσωπα παίζουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της νοσταλγίας τύπου B, αυξάνοντας τη συναισθηματική ένταση της νοσταλγίας. Η θετική αυτοεικόνα φαίνεται να λειτουργεί ως προστατευτικός παράγοντας, μειώνοντας τη νοσταλγία. Όσο πιο θετικά αντιλαμβάνεται κάποιος τον εαυτό του, τόσο λιγότερο βιώνει νοσταλγικά συναισθήματα.

Model Summary^a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,520 ^b	,270	,242	,9984
2	,667 ^c	,445	,400	,8879

a. ΟΜΑΔΑ = 1

b. Predictors: (Constant), ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ_ΠΡΟΣΩΠΑ

c. Predictors: (Constant), ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ_ΠΡΟΣΩΠΑ, ΟΤΙ_ΕΧΩ_ΠΟΛΛΑ_ΘΕΤΙΚΑ_ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Coefficients^{a,b}

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,437	,344		4,173	,000
	ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ_ΠΡΟΣΩΠΑ	,363	,117	,520	3,102	,005
2	(Constant)	2,047	,376		5,450	,000
	ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΑΓΑΠΗΜΕΝΑ_ΠΡΟΣΩΠΑ	,593	,132	,849	4,476	,000
	ΟΤΙ_ΕΧΩ_ΠΟΛΛΑ_ΘΕΤΙΚΑ_ΣΤΟΙΧΕΙΑ	-,439	,157	-,532	-2,805	,010

a. ΟΜΑΔΑ = 1

b. Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B

Για την 2^η ΟΜΑΔΑ

1. Στο **Μοντέλο 3**, το **R²** φτάνει στο **0.502**, με την προσθήκη του παράγοντα **ΤΡΑΓΟΥΔΙ_ΜΟΥ_ΑΡΕΣΕΙ**, εξηγώντας το 50,2% της διακύμανσης.

Coefficients (Συντελεστές):

1. **Συνεπές Δέσιμο με το Παρελθόν:** Αυτός ο παράγοντας έχει μια σημαντική θετική επίδραση ($B = 0,548$, $p < 0,001$), υποδεικνύοντας ότι το

- συναισθηματικό δέσιμο με το παρελθόν συμβάλλει σημαντικά στη διαμόρφωση της νοσταλγίας τύπου B (νοσταλγία με αρνητικές συνδηλώσεις).
2. **Αίσθηση Συνεχείας στη Ζωή:** Ο παράγοντας "ότι η ζωή μου έχει μια συνέχεια" έχει αρνητική επίδραση ($B = -0,411$, $p = 0,004$), που σημαίνει ότι τα άτομα που αισθάνονται πως η ζωή τους έχει μια συνεκτική συνέχεια βιώνουν λιγότερη νοσταλγία τύπου B.
 3. **Αρέσκεια προς το Τραγούδι:** Αυτός ο παράγοντας είναι επίσης θετικός και σημαντικός ($B = 0,482$, $p = 0,038$), δείχνοντας ότι η αρέσκεια για το τραγούδι σχετίζεται θετικά με την αύξηση της νοσταλγίας τύπου B.

Οι δεσμοί με το παρελθόν είναι ο σημαντικότερος παράγοντας που αυξάνει τη νοσταλγία στην ομάδα 2. Ο παράγοντας ότι η ζωή έχει μια συνέχεια φαίνεται να μειώνει τη νοσταλγία, κάτι που μπορεί να υποδηλώνει ότι άτομα που αισθάνονται ότι η ζωή τους είναι σταθερή και συνεπής βιώνουν λιγότερη νοσταλγία. Ο παράγοντας μουσική φαίνεται επίσης να συνεισφέρει σημαντικά στη διαμόρφωση της νοσταλγίας, με τα τραγούδια που αρέσουν να ενισχύουν τη συναισθηματική αυτή εμπειρία.

Model Summary^a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,569 ^b	,324	,304	1,2062
2	,655 ^c	,429	,395	1,1252
3	,708 ^d	,502	,455	1,0675

a. ΟΜΑΔΑ = 2

b. Predictors: (Constant),
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥΝ_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ

c. Predictors: (Constant),
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥΝ_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ,
ΟΤΙ_Η_ΖΩΗ_ΜΟΥ_ΕΧΕΙ_ΜΙΑ_ΣΥΝΕΧΕΙΑ

d. Predictors: (Constant),
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥΝ_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ,
ΟΤΙ_Η_ΖΩΗ_ΜΟΥ_ΕΧΕΙ_ΜΙΑ_ΣΥΝΕΧΕΙΑ,
ΤΡΑΓΟΥΔΙ_ΜΟΥ_ΑΡΕΣΕΙ

Coefficients^{a,b}

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,927	,535		3,601	,001
	ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥ_Ν_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ	,465	,115	,569	4,039	,000
2	(Constant)	2,861	,627		4,565	,000
	ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥ_Ν_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ	,594	,119	,727	4,971	,000
	ΟΤΙ_Η_ΖΩΗ_ΜΟΥ_ΕΧΕΙ_ΜΙΑ_ΣΥΝΕΧΕΙΑ	-,334	,136	-,360	-2,464	,019
3	(Constant)	,638	1,189		,536	,595
	ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥ_Ν_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ	,548	,115	,671	4,755	,000
	ΟΤΙ_Η_ΖΩΗ_ΜΟΥ_ΕΧΕΙ_ΜΙΑ_ΣΥΝΕΧΕΙΑ	-,411	,134	-,442	-3,077	,004
	ΤΡΑΓΟΥΔΙ_ΜΟΥ_ΑΡΕΣΕΙ	,482	,223	,294	2,159	,038

a. ΟΜΑΔΑ = 2

b. Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B

Για την 3^η ΟΜΑΔΑ

Σε αυτή την ανάλυση, τα μοντέλα σύνοψης και οι συντελεστές δείχνουν σημαντικές συσχετίσεις. Για το **μοντέλο 1** (μεταβλητή: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_B):

- Το **R-squared** είναι **0.603**, που σημαίνει ότι το 60,3% της διακύμανσης στη νοσταλγία B μπορεί να εξηγηθεί από τον παράγοντα **ΔΕΣΙΜΟ ΜΕ ΟΤΙ ΗΜΟΥΝ ΣΤΟ ΠΑΡΕΛΘΟΝ**.
- Ο συντελεστής B είναι **0.636**, με **p-value 0.000**, υποδηλώνοντας ισχυρή θετική επίδραση. Άρα, όσο ισχυρότερο είναι το αίσθημα δεσίματος με το παρελθόν, τόσο μεγαλύτερη είναι η αίσθηση νοσταλγίας.

Στο **μοντέλο 2**, το R-squared αυξάνεται σε **0.663**, που δείχνει ότι το 66,3% της διακύμανσης μπορεί να εξηγηθεί. Εδώ προστίθεται η μεταβλητή **ΜΕΤΑΝΙΩΜΕΝΟΣ**: Το **p-value 0.029** για το «μετανιωμένος» σηματοδοτεί ότι υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση σε συνδυασμό με το «δέσιμο με το παρελθόν», το οποίο παραμένει εξίσου ισχυρό και σημαντικό.

Εν κατακλείδι, το αίσθημα νοσταλγίας στηρίζεται έντονα στο δέσιμο με το παρελθόν, ενώ το συναίσθημα «μετανιωμένος» προσθέτει επιπλέον εξήγηση στη μεταβλητότητα της νοσταλγίας, ειδικά στην ομάδα 3.

Model Summary^a

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,777 ^b	,603	,590	,9177
2	,814 ^c	,663	,640	,8604

a. ΟΜΑΔΑ = 3

b. Predictors: (Constant),
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥΝ_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ

c. Predictors: (Constant),
ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥΝ_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ, ΜΕΤΑΝΙΩΜΕΝΟΣ

Coefficients^{a,b}

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1,122	,442		2,536	,016
	ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥΝ_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ	,636	,093	,777	6,866	,000
2	(Constant)	,800	,438		1,828	,077
	ΔΕΣΙΜΟ_ΜΕ_ΟΤΙ_ΗΜΟΥΝ_ΣΤΟ_ΠΑΡΕΛΘΟΝ	,592	,089	,723	6,652	,000
	ΜΕΤΑΝΙΩΜΕΝΟΣ	,357	,155	,249	2,295	,029

a. ΟΜΑΔΑ = 3

b. Dependent Variable: ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ_Β

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΣΥΖΗΤΗΣΗ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Ομοιογένεια

Τα συμπεράσματα της έρευνας δείχνουν ότι υπάρχει **ομοιογένεια** στο δείγμα, τόσο σε δημογραφικά χαρακτηριστικά όσο και στα αποτελέσματα της ανάλυσης, με εξαίρεση ένα μικρό θέμα που εντοπίστηκε στην ομάδα 2, όπου παρατηρήθηκε μεγαλύτερο ποσοστό γυναικών. Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, οι γυναίκες τείνουν να βιώνουν πιο έντονα συναισθήματα, όπως η νοσταλγία, κάτι που ίσως εξηγεί γιατί η ομάδα 2 εμφάνισε ελαφρώς υψηλότερες βαθμολογίες στη νοσταλγία τύπου B, παρόλο που δεν υπήρξε σημαντική διαφορά με την ομάδα 3.

Αξιοπιστία ερωτηματολογίου

Στη διαδικασία ανάλυσης αξιοπιστίας, μια ερώτηση ("Επιστροφή σε κάτι οικείο") εξαιρέθηκε, διότι εμφάνισε μικρό δείκτη αξιοπιστίας (Cronbach's Alpha), γεγονός που δείχνει ότι δεν συνέβαλε στη συνολική διαμόρφωση των θετικών ή αρνητικών συναισθημάτων και η διατήρησή της θα είχε αρνητική επίδραση στα αποτελέσματα.

Τα τελικά συμπεράσματα που προκύπτουν από την ανάλυση των δεδομένων της έρευνας και τη στατιστική επεξεργασία τους επικεντρώνονται σε διάφορες σημαντικές παρατηρήσεις, ειδικά όσον αφορά τη νοσταλγία και τη σχέση της με την αρέσκεια για ένα μουσικό κομμάτι είναι:

Θετικά συναισθήματα και νοσταλγία

Η ανάλυση έδειξε ότι οι συμμετέχοντες βιώνουν σαφώς περισσότερα θετικά από αρνητικά συναισθήματα, ανεξάρτητα από την ομάδα στην οποία ανήκουν. Αυτό παρατηρήθηκε ιδιαίτερα στις ομάδες 2 και 3, όπου η ένταση των θετικών συναισθημάτων ήταν σταθερά υψηλή. Ειδικά στην ομάδα 3, όπου το συναίσθημα της ενεργητικότητας και της συναισθηματικής εμπλοκής ήταν πιο έντονο, οι συμμετέχοντες φάνηκαν να συνδέουν το παρελθόν τους πιο στενά με τις θετικές εμπειρίες.

Αρνητικά συναισθήματα και κοινωνική σύνδεση

Τα αρνητικά συναισθήματα (όπως λύπη και ανησυχία) ήταν παρόντα, ειδικά στην Ομάδα 1, αλλά τα θετικά συναισθήματα υπερίσχυαν κατά πολύ, σε όλες τις ομάδες. Η κοινωνική σύνδεση ήταν επίσης μια σημαντική μεταβλητή, καθώς οι συμμετέχοντες δήλωσαν ότι ένιωθαν σταθερότητα στη ζωή τους, ειδικά όσοι συνδέονταν στενά με αγαπημένα πρόσωπα και τις εμπειρίες τους από το παρελθόν.

Νοσταλγία τύπου Α και Β

Η νοσταλγία τύπου Α καταγράφηκε με υψηλές βαθμολογίες σε όλες τις ομάδες, ενώ η νοσταλγία τύπου Β ήταν πιο χαμηλή, ειδικά στην ομάδα 1. Η ανάλυση ANOVA έδειξε ότι υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στη νοσταλγία τύπου Β μεταξύ των ομάδων 1 και 2, και 1 και 3. Ωστόσο, δεν παρατηρήθηκαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των ομάδων 2 και 3, παρά τις αναμενόμενες διαφορές λόγω του χαρακτηρισμού τους (αρέσκεια μουσικού κομματιού). Αυτό μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι η ομάδα 2 περιείχε μεγαλύτερο ποσοστό γυναικών όπως ήδη αναφέρθηκε.

Αρέσκεια και νοσταλγία

Υπήρξε σαφής συσχέτιση μεταξύ της αρέσκειας για το τραγούδι και των θετικών συναισθημάτων ($r = 0.702$), κάτι που δείχνει ότι όσο περισσότερο αρέσει το τραγούδι στους συμμετέχοντες, τόσο πιο έντονα είναι τα θετικά συναισθήματα. Η αρέσκεια σχετίστηκε επίσης θετικά με τη νοσταλγία τύπου Β ($r = 0.517$), υποδεικνύοντας ότι η μουσική μπορεί να ενισχύσει τη βίωση νοσταλγίας.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΤΟ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΕΡΩΤΗΜΑ

Η ανάλυση καταλήγει στο συμπέρασμα ότι η πρόκληση αρέσκειας για ένα μουσικό κομμάτι μέσω του μηχανισμού της ανάκλησης σχετίζεται με τη βίωση νοσταλγικής εμπειρίας. Η νοσταλγία τύπου Β, ειδικά, φάνηκε να επηρεάζεται θετικά από την αρέσκεια για το μουσικό κομμάτι, ενώ η νοσταλγία τύπου Α ήταν περισσότερο σταθερή σε όλες τις ομάδες. Επομένως, μπορούμε να πούμε ότι η μουσική αποτελεί ισχυρό μέσο για τη βίωση νοσταλγίας, με την αρέσκεια να ενισχύει αυτή την εμπειρία.

Τα αποτελέσματα της έρευνας ότι η αρέσκεια για ένα μουσικό κομμάτι, μέσω του μηχανισμού της ανάκλησης, συνδέεται με τη βίωση νοσταλγίας συνάδουν και με τα πορίσματα σχετικών ερευνών. Υπάρχουν πολυάριθμες μελέτες που επιβεβαιώνουν την ισχυρή σύνδεση ανάμεσα στη μουσική, τη μνήμη και τα συναισθήματα, ειδικά όταν πρόκειται για τη νοσταλγία. Ο Jäncke (2008) πραγματοποίησε μία μελέτη που εξέτασε τη σχέση μεταξύ μουσικής και νοσταλγίας. Στη μελέτη αυτή, οι συμμετέχοντες άκουσαν μουσικά κομμάτια και ανέφεραν συχνά ότι αυτά τα κομμάτια τους επανέφεραν μνήμες από συγκεκριμένες στιγμές της ζωής τους. Ο Jäncke διαπίστωσε ότι η μουσική ενεργοποιεί το προμετωπιαίο φλοιό, μια περιοχή του εγκεφάλου που σχετίζεται με την επεξεργασία των συναισθημάτων και

των αναμνήσεων, ειδικά όταν τα άτομα έχουν συναισθηματική σύνδεση με το κομμάτι. Έτσι, η αρέσκεια για ένα κομμάτι συνδέεται άμεσα με τη δύναμη της ανάκλησης που αυτό προκαλεί και με τα συναισθήματα που αναδύονται .

Επιπλέον, μία άλλη ανασκόπηση του Schaefer (2017), εξέτασε τη σχέση μεταξύ μουσικής, μνήμης και νοσταλγίας. Σύμφωνα με τα συμπεράσματα της ανασκόπησης, τα κομμάτια που προκαλούν έντονα θετικά συναισθήματα, όπως η αρέσκεια, ανακαλούνται πιο εύκολα από τα άτομα. Ταυτόχρονα, αποδείχθηκε ότι τα συναισθηματικά φορτισμένα κομμάτια ενισχύουν την ανάκληση των μνημών, χωρίς αυτό να οφείλεται μόνο στην αναγνωρισιμότητα του κομματιού αλλά κυρίως στη συναισθηματική σύνδεση που προκαλεί . Ο ερευνητής προτείνει και την διεξαγωγή περαιτέρω έρευνας μέσω της αξιολόγησης των μελετών που περιλαμβάνουν τεχνικές μέτρησης με υψηλή χρονική ανάλυση, όπως το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα (EEG), τα εγκεφαλικά δυναμικά (ERP), η μαγνητοεγκεφαλογραφία (MEG), η απόκριση αγωγιμότητας του δέρματος (SCR), η θερμοκρασία δακτύλων και η ανάπτυξη ανατριχίλας (πυλοεγέρσεις), που μπορούν να προσφέρουν πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική και την κινητική των συναισθημάτων σε σχέση με την ακρόαση μουσικής καθώς αυτή η σύνδεση ανάμεσα στη συναισθηματική αρέσκεια και τη μνήμη εξηγεί γιατί η μουσική μπορεί να αποτελέσει ένα τόσο ισχυρό μέσο για τη βίωση νοσταλγίας.

Μια ακόμη έρευνα από τους Belfi et al. (2015) επιβεβαιώνει τα ευρήματα της παρούσας εργασίας. Η μελέτη αυτή έδειξε ότι η μουσική προκαλεί ισχυρά συναισθήματα, ιδιαίτερα νοσταλγία, όταν οι άνθρωποι ακούν κομμάτια που σχετίζονται με συγκεκριμένες περιόδους της ζωής τους. Στην έρευνα, οι συμμετέχοντες ανέφεραν συχνά ότι ένιωθαν νοσταλγία για την παιδική τους ηλικία ή άλλες σημαντικές στιγμές της ζωής τους όταν άκουγαν παλιά τραγούδια. Επιπλέον, οι αναμνήσεις που ανακαλούνται μέσω της μουσικής ήταν πιο συναισθηματικά φορτισμένες και πιο ευχάριστες σε σχέση με άλλες μορφές ανάκλησης μνήμης. Αυτό δείχνει ότι η νοσταλγία που προκαλείται από τη μουσική ενισχύεται όταν το άτομο έχει θετική σχέση με το κομμάτι.

Ένα κρίσιμο στοιχείο το οποίο προκύπτει από έρευνες και επιβεβαιώνει και τα ευρήματα της παρούσας έρευνας, είναι ότι η μουσική που αρέσει σε ένα άτομο ενισχύει ακόμα περισσότερο την εμπειρία της νοσταλγίας. Οι Justel et al., (2023) διερεύνησαν τον τρόπο με τον οποίο η μουσική προκαλεί απόλαυση και έχει

επίδραση στη μνήμη. Τα ευρήματα της έρευνας υποδεικνύουν ότι η μουσική έχει μεγάλη επίδραση στη μνήμη, ιδιαίτερα σε εκείνους με εμπειρία στον τομέα, κάτι που αντικατοπτρίζεται στην γνωστική τους απόδοση.

Συνοψίζοντας, τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας είναι εναρμονισμένα με τα αποτελέσματα άλλων μελετών. Η μουσική αποδεδειγμένα αποτελεί ένα ισχυρό εργαλείο για την ανάκληση μνημών, ειδικά όταν το άτομο έχει θετικά συναισθήματα για το μουσικό κομμάτι. Η αρέσκεια ενισχύει την ανάκληση και τα συναισθήματα που συνοδεύουν αυτή τη διαδικασία, οδηγώντας σε μια πιο έντονη εμπειρία νοσταλγίας.

ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Η παρούσα έρευνα συνεισφέρει σημαντικά στην κατανόηση της ιδιόμορφης σχέσης μεταξύ της αρέσκειας για τη μουσική και της νοσταλγίας, παρέχοντας μέσω των πορισμάτων της, νέα δεδομένα αλλά και προοπτικές που μπορούν να επηρεάσουν ένα σύνολο τομέων της ψυχολογίας αλλά και της μουσικοθεραπείας. Η βασική συνεισφορά της έρευνας έγκειται στην κατανόηση του τρόπου με τον οποίο η αρέσκεια για ένα μουσικό κομμάτι επηρεάζει την ένταση της νοσταλγίας που βιώνουν οι άνθρωποι, ιδίως αν το συγκεκριμένο μουσικό κομμάτι σχετίζεται με παρελθοντικές τους αναμνήσεις.

Ειδικότερα, η έρευνα προσέφερε ενδείξεις ότι η αρέσκεια για τη μουσική μπορεί να ενισχύσει την αίσθηση της νοσταλγίας. Η διαπίστωση αυτή έχει καίριες επιπτώσεις στην κατανόηση του ρόλου της μουσικής ως μέσου επανάκλησης στη μνήμη συναισθημάτων και αναμνήσεων. Η διαπίστωση ότι η αρέσκεια σε ένα μουσικό κομμάτι σχετίζεται με υψηλότερη νοσταλγία, ενώ η χρονική διάσταση (προτίμηση μουσικής από το παρελθόν) ενδέχεται να εντείνει αυτή τη νοσταλγία, λειτουργεί σαφώς ενισχυτικά προς την κατεύθυνση της κατανόησης της σχέσης μεταξύ της μουσικής, της ατομικής ιστορίας και των συναισθημάτων του ατόμου.

Υπό την έννοια αυτή, τα αποτελέσματα της έρευνας μπορούν να αξιοποιηθούν τόσο στον τομέα της ψυχολογίας όσο και στον τομέα της μουσικοθεραπείας. Για παράδειγμα το εύρημα ότι η μουσική που προκαλεί αρέσκεια μπορεί ενδεχομένως να επηρεάσει θετικά τη νοσταλγία και τη συναισθηματική ευημερία, ανοίγει νέες προοπτικές για την εφαρμογή της μουσικής ως εργαλείου ψυχολογικής υποστήριξης. Όπως είναι προφανές αυτό μπορεί να είναι ιδιαιτέρως χρήσιμο για θεραπευτές που θέλουν να χρησιμοποιήσουν τη μουσική ως μέσο για την ενίσχυση θετικών συναισθημάτων και συνακόλουθα για προαγωγή θετικών συναισθημάτων και την ενίσχυση της ψυχικής ευημερίας.

Παρά τις καίριες συνεισφορές της και τον προσεκτικό σχεδιασμό της, η παρούσα έρευνα, παρουσιάζει κάποιους περιορισμούς οι οποίοι είναι σημαντικό να ληφθούν κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων της. Καταρχάς το δείγμα της μελέτης περιορίζεται σε φοιτητές και άτομα που συμμετείχαν μέσω διαδικτυακών κοινοτήτων, γεγονός που ενδέχεται να λειτουργήσει περιοριστικά ως προς τη γενικευσιμότητα των ευρημάτων σε άλλους πληθυσμούς. Παράλληλα καθώς οι συμμετέχοντες στην παρούσα έρευνα παρουσιάζουν κάποια κοινά χαρακτηριστικά, όπως ηλικία, μορφωτικό επίπεδο και κοινωνικοοικονομικό υπόβαθρο, αυτό μπορεί να επηρέασε τις αντιδράσεις τους στη μουσική αλλά και στην λειτουργία της προκληθείσας νοσταλγίας.

Επιπλέον, ένας ακόμα περιορισμός είναι ότι η μέθοδος ανάκλησης μουσικών κομματιών που χρησιμοποιήθηκε στην παρούσα έρευνα βασίζεται μεν σε προσωπικές προτιμήσεις και εμπειρίες, οι οποίες ωστόσο διαφέρουν συχνά σε σημαντικό βαθμό μεταξύ των ατόμων. Παρά τον τυχαίο καταμερισμό των συμμετεχόντων στις πειραματικές συνθήκες, όπως αυτές καθορίστηκαν στην έρευνα, οι προσωπικές μουσικές προτιμήσεις και οι αναμνήσεις που σχετίζονται με τη μουσική είναι ενδεχόμενο να επηρεάσουν τα αποτελέσματα. Αυτό όπως είναι προφανές μπορεί κατά περίπτωση να περιορίζει τη δυνατότητα γενίκευσης των ευρημάτων σε άλλες ομάδες πληθυσμού ή συνθήκες.

Ένας ακόμα περιορισμός της έρευνας είναι η χρήση αυτοαναφορών για την μέτρηση των συναισθημάτων και νοσταλγίας. Αυτό γιατί η αυτοαναφορικότητα μπορεί επίσης να επηρεάσει την αξιοπιστία των δεδομένων, δεδομένου ότι οι

συμμετέχοντες μπορεί να κάνουν μεροληπτικές δηλώσεις των συναισθημάτων τους ή να επηρεάζονται από κοινωνικά αποδεκτά πρότυπα απαντήσεων.

Τέλος καθώς η έρευνα πραγματοποιήθηκε σε ελεγχόμενες συνθήκες, οι οποίες ενδέχεται να διαφοροποιούνται από τις συνθήκες αλληλεπίδρασης των ατόμων με τη μουσική στην καθημερινή τους ζωή. Αυτό μπορεί να επηρεάσει την εξωτερική εγκυρότητα των ευρημάτων, αφού η πραγματική συνθήκη έκθεσης στη μουσική είναι πιθανό να διαφέρει σημαντικά σε σχέση με την πειραματική συνθήκη.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΜΕΛΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΕΥΝΑ

Η παρούσα έρευνα θέτει θεωρούμε τις βάσεις για διεξαγωγή περαιτέρω ερευνών στο μέλλον, οι οποίες θα μπορούσαν να επεκτείνουν ακόμη περισσότερο την κατανόηση της σχέσης μεταξύ μουσικής αρέσκειας και νοσταλγίας, αναδεικνύοντας παράλληλα κι άλλες σχετικές παραμέτρους που επηρεάζουν αυτή τη σχέση. Κάποιες από τις προτάσεις για κατευθύνσεις μελλοντικής έρευνας περιλαμβάνουν τα ακόλουθα. Καταρχάς μπορεί να διερευνηθούν τα σχετικά ζητήματα πάνω σε διαφορετικά είδη μουσικής. Ενώ δηλαδή η παρούσα έρευνα επικεντρώθηκε σε γενικές κατηγορίες μουσικής, μελλοντικές μελέτες θα μπορούσαν να εξετάσουν περαιτέρω τις επιδράσεις συγκεκριμένων μουσικών ειδών όπως για παράδειγμα της κλασικής μουσικής, της ηλεκτρονικής ή της ροκ μουσικής, στην πρόκληση νοσταλγικών συναισθημάτων.

Μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν επίσης να διεξαχθούν με την συμμετοχή διαφορετικών δημογραφικών ομάδων και ειδικότερα διαφορετικών ηλικιακών ομάδων, καθώς και ομάδων από διαφορετικά πολιτισμικά υπόβαθρα ή κοινωνικές τάξεις. Η μελέτη των ομάδων αυτών θα μπορούσε να αποκαλύψει διαφοροποιήσεις στον τρόπο που η αρέσκεια για τη μουσική επηρεάζει τη νοσταλγία αποκαλύπτοντας διαφορές στις συναισθηματικές αντιδράσεις.

Επίσης θα μπορούσαν σε μελλοντικές έρευνες να εξεταστούν μακροπρόθεσμες επιδράσεις της μουσικής στη νοσταλγία. Για παράδειγμα θα μπορούσε να εξετασθεί αν η επίδραση της αρέσκειας για ένα μουσικό κομμάτι, διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα ή αν υποχωρεί μετά από κάποιο χρονικό διάστημα.

Ένα ακόμα ενδιαφέρον πεδίο μελλοντικής έρευνας, είναι η εξέταση της αποτελεσματικότητας διάφορων στρατηγικών παρέμβασης, όπως η μουσικοθεραπεία στην ενίσχυση θετικών συναισθημάτων και στην ανακούφιση του συναισθηματικού άγχους. Τέλος η σύγκριση της επίδρασης της μουσικής με άλλα συναισθηματικά ερεθίσματα όπως για παράδειγμα η λογοτεχνία, η αφήγηση, ή η εικόνα ή η λογοτεχνία, θα μπορούσε επίσης να επεκτείνει τη γνώση μας για το ρόλο της μουσικής στη συναισθηματική μας ζωή, προσφέροντας μια πιο συνεκτική κατανόηση του ρόλου της μουσικής στη νοσταλγία, οδηγώντας παράλληλα σε νέες εφαρμογές στον τομέα της ψυχικής υγείας και της ευημερίας των ατόμων εν γένει.

BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Anspach, C. K. (1934). Medical dissertation on nostalgia by Johannes Hofer, 1688. *Bulletin of the Institute of the History of Medicine*, 2(6), 376–391.
- Arjmand, H.-A., Hohagen, J., & Paton, B. (2017). Emotional responses to music: Shifts in frontal brain asymmetry mark periods of musical change. *Frontiers in Psychology*, 8, 2044. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02044>
- Bakagiannis, S., & Tarrant, M. (2006). Can music bring people together? Effects of shared musical preference on intergroup bias in adolescence. *Scandinavian Journal of Psychology*, 47(2), 129-136. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2006.00500.x>
- Barrett, F. S., & Janata, P. (2016). Neural responses to nostalgia-evoking music modeled by elements of dynamic musical structure and individual differences in affective traits. *Neuropsychologia*, 91, 234-246. <https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2016.08.012>
- Barrett, F. S., Grimm, K. J., & Robins, R. W. (2010). Music-evoked nostalgia: Affect, memory, and personality. *Emotion*, 10(3), 446–455. <https://doi.org/10.1037/a0019006>
- Belfi, A. M., & Jakubowski, K. (2021). Music and autobiographical memory. *Music & Science*, 4, 1–5. <https://doi.org/10.1177/2059204321997519>
- Belfi, A. M., & Karlan, B. (2015). Music evokes vivid autobiographical memories. *Memory*, 24(7), 1-11. <https://doi.org/10.1080/09658211.2015.1061012>
- Belk, R. W. (1990). The role of possessions in constructing and maintaining a sense of past. *ACR North American Advances*.
- Blood, A. J., & Zatorre, R. J. (2010). Intensely pleasurable responses to music correlate with activity in brain regions implicated in reward and emotion. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(3), 1052–1057. <https://doi.org/10.1073/pnas.0906928107>
- Bryant, R. (2014). Nostalgia and the discovery of loss: Essentializing the Turkish Cypriot past. In *Anthropology and nostalgia* (pp. 115-118). Berghahn Books.

- Cheung, W. Y., Wildschut, T., Sedikides, C., Hepper, E. G., Arndt, J., & Vingerhoets, A. J. (2013). Back to the future: Nostalgia increases optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 39(11), 1484-1496. <https://doi.org/10.1177/0146167213499187>
- Cheung, W.-Y., Sedikides, C., Wildschut, T., Tausch, N., & Ayanian, A. H. (2017). Collective nostalgia is associated with stronger outgroup-directed anger and participation in ingroup-favoring collective action. *Journal of Social and Political Psychology*, 5(2), 301–319. <https://doi.org/10.5964/jspp.v5i2.697>
- Cho, E., Duarte-García, M., Sefchovich, J. R. S., & Chagas, P. C. (2023). Music-evoked nostalgia and charitable giving: A cross-cultural study in the United States and Mexico. *Psychomusicology: Music, Mind, and Brain*, 33(1-4), 57–69. <https://doi.org/10.1037/pmu0000307>
- Davies, C., Page, B., Driesener, C., & Anesbury, Z. W. (2022). The power of nostalgia: Age and preference for popular music. *Marketing Letters*, 33(4). <https://doi.org/10.1007/s11002-022-09614-4>
- Davis, F. (1977). Nostalgia, identity, and the current nostalgia wave. *Sociology and Popular Culture*.
- Davis, F. (1979). *Yearning for yesterday: A sociology of nostalgia*. The Free Press.
- Dodman, T. (2023). Nostalgia, and what it used to be. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101536. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101536>
- Fiorito, T. A., & Routledge, C. (2020). Is nostalgia a past or future-oriented experience? Affective, behavioral, social cognitive, and neuroscientific evidence. *Frontiers in Psychology*, 11, 1133. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01133>
- Gabrielsson, A., & Lindström, E. (2010). The role of structure in the musical expression of emotions. In P. N. Juslin & J. A. Sloboda (Eds.), *Handbook of music and emotion: Theory, research, applications* (pp. 367–400). Oxford University Press.
- Garrido, S., & Schubert, E. (2011). The role of music in the emotional regulation of nostalgia. *Psychology of Music*, 39(2), 168-184. <https://doi.org/10.1177/0305735610372356>
- Gaver, W. W., & Mandler, G. (1987). Play it again, Sam: On liking music. *Cognition and Emotion*, 1(3), 259–282. <https://doi.org/10.1080/02699938708408051>

- Gemignani, M. (2021). The past is past: The use of memories and self-healing narratives in refugees from the former Yugoslavia. *Journal of Refugee Studies*, 24(1), 132-156. <https://doi.org/10.1093/jrs/feaa019>
- González-Castro, J. L. (2006). Memory, narratives and identity: How people recall, transmit and live through historical events. *[Journal Name]*, 35(1), 7-14.
- Green, J. D., Reid, C. A., Kneuer, M. A., & Hedgebeth, M. V. (2023). The Proust effect: Scents, food, and nostalgia. *Current Opinion in Psychology*, 50, 101562. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101562>
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Emotion regulation in everyday life. In D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hughes (Eds.), *Emotion regulation in families: Pathways to dysfunction and health* (pp. 13–37). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/11468-002>
- Hennessy, S., Greer, T., Narayanan, S., & Habibi, A. (2024). Unique affective profile of music-evoked nostalgia: An extension and conceptual replication of Barrett et al.'s (2010) study. *Emotion*. Advance online publication. <https://dx.doi.org/10.1037/emo0001389>
- Hepper, E. G., Sedikides, C., Wildschut, T., Cheung, W. Y., Abakoumkin, G., Arikan, G., ... & Zengel, B. (2024). Pancultural nostalgia in action: Prevalence, triggers, and psychological functions of nostalgia across cultures. *Journal of Experimental Psychology: General*. <https://doi.org/10.1037/xge0001390>
- Herz, R. S. (2016). The role of odor-evoked memory in psychological and physiological health. *Brain Sciences*, 6(3), 22. <https://doi.org/10.3390/brainsci6030022>
- Howard, S. A. (2012). Nostalgia. *Analysis*, 72(4), 641–650. <https://doi.org/10.1093/analysis/ans105>
- Huang, K. J., Chang, Y. H., & Landau, M. J. (2023). Pandemic nostalgia: Reduced social contact predicts consumption of nostalgic music during the COVID-19 pandemic. *Social Psychological and Personality Science*. <https://doi.org/10.1177/19485506231183488>

- Janata, P., Tomic, S. T., & Rakowski, S. K. (2007). Characterization of music-evoked autobiographical memories. *Memory*, 15(8), 845-860. <https://doi.org/10.1080/09658210701734593>
- Jäncke, L. (2008). Music, memory and emotion. *Journal of Biology*, 7(6), 21. <https://doi.org/10.1186/jbiol82>
- Jäncke, L. (2008). Music, memory and emotion. *Journal of Biology*, 7, 21. <https://doi.org/10.1186/jbiol82>
- Juhl, J., & Biskas, M. (2023). Nostalgia: An impactful social emotion. *Current Opinion in Psychology*, 49, Article 101545. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101545>
- Justel, N., Diaz Abrahan, V., Moltrasio, J., & Rubinstein, W. (2023). Differential effect of music on memory depends on emotional valence: An experimental study about listening to music and music training. *Cogent Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2211792>
- Kersten, M., & Cox, C. R. (2023). The past promotes the picture of health: Nostalgia as a resource for physical well-being. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101522. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2023.101522>
- Klein, S., & Nichols, S. (2012). Memory and the sense of personal identity. *Mind*, 121(483), 677-702. <https://doi.org/10.1093/mind/fzs080>
- Li, B., Zhu, Q., Li, A., & Cui, R. (2023). Can good memories of the past instill happiness? Nostalgia improves subjective well-being by increasing gratitude. *Journal of Happiness Studies*, 24(2), 699–715. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00533-5>
- Li, B., Zhu, Q., Li, A., & Cui, R. (2023). Can good memories of the past instill happiness? Nostalgia improves subjective well-being by increasing gratitude. *Journal of Happiness Studies*, 24(2), 699–715. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00533-5>
- Madan, C. R. (2024). Memory can define individual beliefs and identity—and shape society. *Policy Insights from the Behavioral and Brain Sciences*, 11(1), 102-109. <https://doi.org/10.1177/23727322231185058>

- Margalit, A. (2011). Nostalgia. *Psychoanalytic Dialogues*, 21(3), 271–280.
<https://doi.org/10.1080/10481885.2011.575619>
- Martindale, C., & Moore, K. (1988). Priming, prototypicality, and preference. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 14(4), 661–670.
<https://doi.org/10.1037/0096-1523.14.4.661>
- McDermott, S. (2002). The gender of nostalgia: Memory, nostalgia, and gender in *A Thousand Acres*. *Signs: Journal of Women in Culture and Society*, 28(1), 123–145.
<https://doi.org/10.1086/340914>
- Mehrabian, A. (1970). A semantic space for nonverbal behavior. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 35(2), 248. <https://doi.org/10.1037/h0030083>
- Nader, K., Hardt, O., & Lanius, R. (2013). Memory as a new therapeutic target. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 15(4), 475–486.
<https://doi.org/10.31887/DCNS.2013.15.4/knader>
- Newman, D. B., Sachs, M. E., Stone, A. A., & Schwarz, N. (2020). Nostalgia and well-being in daily life: An ecological validity perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(2), 325–347. <https://doi.org/10.1037/pspp0000236>
- Newman, D. B., Sachs, M. E., Stone, A. A., & Schwarz, N. (2020). Nostalgia and well-being in daily life: An ecological validity perspective. *Journal of Personality and Social Psychology*, 118(2), 325–347. <https://doi.org/10.1037/pspp0000236>
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2008). *The social and applied psychology of music*. Oxford University Press.
- North, A. C., & Hargreaves, D. J. (2008). *The social and applied psychology of music*. Oxford University Press.
- Osgood, C. E., Suci, G. J., & Tannenbaum, P. H. (1957). *The measurement of meaning* (No. 47). University of Illinois Press.

- Panelas, T. (1982). [Review of *Yearning for Yesterday: A Sociology of Nostalgia*, by F. Davis]. *American Journal of Sociology*, 87(6), 1425–1427. <https://doi.org/10.1086/227634>
- Paul, B. T. (2010). Nostalgia-inducing music and perceptions of social support satisfaction. Paper presented at the 11th International Conference on Music Perception and Cognition. Toronto Metropolitan University.
- Petratou, E., Paradisi, N., Diamantis, O., & Stalikas, A. (2020). Psychological implications of nostalgic scents of childhood. *Psychology*, 11, 2066-2080. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.1112129>
- Puente-Díaz, R., & Cavazos-Arroyo, J. (2021). Fighting social isolation with nostalgia: Nostalgia as a resource for feeling connected and appreciated and instilling optimism and vitality during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12, 740247. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.740247>
- Reid, C. A., Green, J. D., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2014). Scent-evoked nostalgia. *Memory*, 23(2), 223-233. <https://doi.org/10.1080/09658211.2013.765892>
- Reid, D. (2001). Nostalgia. *BMJ: British Medical Journal*, 323(7311), 496. <https://doi.org/10.1136/bmj.323.7311.496>
- Rogers, R. (2020). Eye of the beholder: Memory recall perspective impacts nostalgia's influence on positive affect. *Frontiers in Psychology*, 11, 572345.
- Routledge, C., Wildschut, T., Sedikides, C., Juhl, J., & Arndt, J. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, 17(5), 304-307.
- Rubin, D. C. (2006). The basic-systems model of episodic memory. *Perspectives on Psychological Science*, 1(4), 277-311. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00017.x>
- Schaefer, H. E. (2017). Music-evoked emotions—Current studies. *Frontiers in Neuroscience*, 11, 600.

- Sedikides, C., & Wildschut, T. (2022). Nostalgia across cultures. *Journal of Pacific Rim Psychology*, 16, 18344909221091649.
- Sedikides, C., & Wildschut, T. (2023). The psychological, social, and societal relevance of nostalgia. *Current Opinion in Psychology*, 52, 101609.
- Sedikides, C., Leunissen, J., & Wildschut, T. (2022). The psychological benefits of music-evoked nostalgia. *Psychology of Music*, 50(6), 2044-2062. <https://doi.org/10.1177/03057356211064641>
- Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, present, and future. *Current Directions in Psychological Science*, 17(5), 304-307.
- Sedikides, C., Zhou, X., Wildschut, T., & Gao, D.-G. (2008). Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia. *Psychological Science*, 19(10), 1023–1029.
- Smeeke, A., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2023). Collective nostalgia: Triggers and consequences for collective action intentions. *British Journal of Social Psychology*, 62(1), 197-214.
- Stanley, B. K., & Nichols, S. (2012). Memory and the sense of personal identity. *Mind*, 121(483), 677–702.
- Stephan, E., Sedikides, C., Wildschut, T., Cheung, W.-Y., Routledge, C., & Arndt, J. (2015). Nostalgia-evoked inspiration. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 41, 1395–1410. <https://doi.org/10.1177/0146167215596985>
- Sterenber Mahon, A. J., & Roth, E. A. (2023). What elicits music-evoked nostalgia? An exploratory study among college students. *Psychology of Music*, 51(1), 159-171.
- Tullett, A. M., Wildschut, T., Sedikides, C., & Inzlicht, M. (2015). Right-frontal cortical asymmetry predicts increased proneness to nostalgia. *Psychophysiology*, 52, 990–996. <https://doi.org/10.1111/psyp.12406>
- Vess, M., Arndt, J., Routledge, C., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2012). Nostalgia as a resource for the self. *Self and Identity*, 11(3), 273-284.
- Vess, M., Arndt, J., Routledge, C., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2010). Nostalgia as a Resource for the Self. *Self and Identity*, 11(3), 273–284. <https://doi.org/10.1080/15298868.2010.521452>

- Vess, M., Arndt, J., Routledge, C., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2010). Nostalgia as a Resource for the Self. *Self and Identity*, 11(3), 273–284. <https://doi.org/10.1080/15298868.2010.521452>
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063.
- Wildschut, T., Bruder, M., Robertson, S., & van Tilburg, W. A. P. (2014). Collective nostalgia: A group-level emotion that confers unique benefits on the group. *Journal of Personality and Social Psychology*, 107(5), 844–863.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975–993.
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 91(5), 975–993. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.975>
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: content, triggers, functions. *Journal of personality and social psychology*, 91(5), 975.
- Yang, Z., Wildschut, T., Izuma, K., Gu, R., Luo, Y. L. L., Cai, H., & Sedikides, C. (2022). Patterns of brain activity associated with nostalgia: A social-cognitive neuroscience perspective. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 17(12), 1131–1144.
- Zajonc, R. B. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(2, Pt.2), 1–27. <https://doi.org/10.1037/h0025848>
- Zhou, X., Sedikides, C., Mo, T., & Li, W. (2021). The restorative power of nostalgia: Thwarting loneliness by raising happiness during the COVID-19 pandemic. *Social Psychological and Personality Science*, 13(4), 194855062110418.
- Zhou, X., Sedikides, C., Wildschut, T., & Gao, D. G. (2008). Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia. *Psychological science*, 19(10), 1023–1029.

Zhou, X., Wildschut, T., Sedikides, C., Shi, K., & Feng, C. (2012). Nostalgia: The gift that keeps on giving. *The Journal of Consumer Research*, 39(1), 39–50.
<https://doi.org/10.1086/630447>

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Μήνυμα σε διαδικτυακές κοινότητες χρηστών

Ευθαλία Βούρου- προπτυχιακή φοιτήτρια του Παιδαγωγικού Τμήματος
Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Καλησπέρα σε όλες και όλους!

Στο πλαίσιο εκπόνησης της πτυχιακής μου, αναζητώ άτομα που έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος ηλικίας και επιθυμούν να συμπληρώσουν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο, που έχει σκοπό να εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στη μουσική και σε επιμέρους συναισθήματα και σκέψεις των ατόμων πάνω σε αυτή.

Οι απαντήσεις είναι εμπιστευτικές και ανώνυμες.

Ακολουθεί το έντυπο ενημέρωσης και συναίνεσης συμμετεχόντων για την ερευνητική διαδικασία και το σχετικό ερωτηματολόγιο.

Η συμμετοχή στην έρευνα περιλαμβάνει τη συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου, η οποία εκτιμάται να διαρκέσει περίπου 10 λεπτά.

Θα ήθελα να επισημάνω πως η συμπλήρωση της φόρμας δεν σας δεσμεύει στην ολοκλήρωση της διαδικασίας.

Ευχαριστώ εκ των προτέρων

Μήνυμα στο ηλεκτρονικό ταχυδρομείο του ΠΘ

Ονομάζομαι Ευθαλία Βούρου και φοιτώ στο Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας .

Στο πλαίσιο εκπόνησης της πτυχιακής μου, αναζητώ άτομα που έχουν συμπληρώσει το 18^ο έτος ηλικίας και επιθυμούν να συμπληρώσουν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο, που έχει σκοπό να εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στη μουσική και σε επιμέρους συναισθήματα και σκέψεις των ατόμων πάνω σε αυτή.

Η συμμετοχή στην έρευνα περιλαμβάνει τη συμπλήρωση ενός ερωτηματολογίου, η οποία εκτιμάται να διαρκέσει περίπου 10 λεπτά.

Οι απαντήσεις είναι εμπιστευτικές και ανώνυμες.

Ακολουθεί μια φόρμα συμπλήρωσης συμμετοχής, καθώς και το έντυπο ενημέρωσης και συναίνεσης συμμετεχόντων για την ερευνητική διαδικασία.

Θα ήθελα να επισημάνω πως η συμπλήρωση της φόρμας δεν σας δεσμεύει στην ολοκλήρωση της διαδικασίας.

Ευχαριστώ εκ των προτέρων,

Ευθαλία Βούρου

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

...

Έντυπο ενημέρωσης και συναίνεσης συμμετέχοντα/ουσας σε ερευνητική διαδικασία

Ενημέρωση και συναίνεση συμμετέχοντα/ουσας σε ερευνητική διαδικασία

Τίτλος Ερευνητικής Εργασίας:

Εξετάζοντας τη σχέση ανάμεσα στη μουσική και σε επιμέρους συναισθήματα και σκέψεις των ατόμων πάνω σε αυτή.

Επιστημονικός Υπεύθυνος : Γεώργιος Αμπακούμκιν (email gabak@uth.gr , τηλ.: 24210 06356)

Ερευνητές/τριες: Ευθαλία Βούρου (email: enourou@uth.gr , τηλ.: 6940714678)

1. .Σκοπός της ερευνητικής εργασίας

Η παρούσα έρευνα πραγματοποιείται στο πλαίσιο της πτυχιακής μου εργασίας στο Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και έχει σκοπό να εξετάσει τη σχέση ανάμεσα στη μουσική και σε επιμέρους συναισθήματα και σκέψεις των ατόμων πάνω σε αυτήν.

2. Διαδικασία

Η συμμετοχή σας στην έρευνα περιλαμβάνει το να συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο ηλεκτρονικά. Η συμπλήρωση του θα διαρκέσει έως 10 λεπτά.

3. Κίνδυνοι και ενοχλήσεις

Από τη συμμετοχή σας στην έρευνα δεν προβλέπονται συγκεκριμένοι κίνδυνοι ή αρνητικές συνέπειες για εσάς.

4. Προσδοκώμενες ωφέλειες

Η συμμετοχή σας στην έρευνα δεν περιλαμβάνει κάποια συγκεκριμένη προσωπική ωφέλεια για εσάς πέραν της ικανοποίησης που προκύπτει από τη συμβολή σας στη συγκέντρωση επιστημονικής γνώσης για το υπό μελέτη φαινόμενο.

5. Διαχείριση / φύλαξη δεδομένων και δημοσίευση δεδομένων – αποτελεσμάτων

Η συμμετοχή σας στην έρευνα συνεπάγεται ότι συμφωνείτε με την μελλοντική δημοσίευση των αποτελεσμάτων της, με την προϋπόθεση ότι οι πληροφορίες θα είναι ανώνυμες. Ενδέχεται η συλλογή δεδομένων να συμπεριλαμβάνει ευαίσθητα προσωπικά δεδομένα (π.χ., φύλο), για την προστασία των οποίων ακολουθούμε το Γενικό Κανονισμό Προστασίας Προσωπικών Δεδομένων (GDPR, για πληροφορίες βλ., <https://www.uth.gr/panepistimio/axiologisi-poiotita/prosopika-dedomena>). Τα δεδομένα που θα συγκεντρωθούν θα κωδικοποιηθούν με αριθμό και θα αποθηκευτούν με ασφάλεια με τρόπο και σε χώρο που θα έχει πρόσβαση μόνο η ερευνήτρια και η ερευνητική ομάδα .

Συγκεκριμένα, τα ψηφιακά συμπληρωμένα ερωτηματολόγια θα αποθηκευτούν ψηφιακά με κωδικό προστασίας και σε αυτά θα έχει πρόσβαση μόνο τα μέλη της

ερευνητικής ομάδας. Σημειώνεται επίσης ότι κατά την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου δεν καταγράφονται προσωπικά στοιχεία.

Τα δεδομένα θα παραμείνουν αποθηκευμένα για 5 χρόνια τουλάχιστον.

6. Πληροφορίες

Μη διστάσετε να κάνετε ερωτήσεις γύρω από το σκοπό ή την διαδικασία της εργασίας. Αν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία ή ερώτηση ζητήστε μας να σας δώσουμε διευκρινίσεις. Μπορείτε επίσης να απευθύνεστε στην Εσωτερική Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης μέσω της Γραμματείας του Τμήματος (g-ece@uth.gr).

7. Ελευθερία συναίνεσης

Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι εθελοντική. Είστε ελεύθερος/η να μην συναινέσετε ή να διακόψετε τη συμμετοχή σας όποτε το επιθυμείτε.

8. Δήλωση συναίνεσης

Δηλώνω υπεύθυνα πως έχω συμπληρώσει το 18ο έτος της ηλικίας και έχοντας διαβάσει το έντυπο αυτό, κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω.

Συναινώ να συμμετάσχω στην ερευνητική διαδικασία, όπως αυτή περιγράφεται παραπάνω.

ΝΑΙ, επιθυμώ να συμμετάσχω

ΟΧΙ, δεν επιθυμώ να συμμετάσχω

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΚΕΙΜΕΝΟ

Για την συμπλήρωση του ερωτηματολογίου θα ήθελα να θυμάστε πως:

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις . Επιθυμώ να μάθω τι σκέφτεστε και αισθάνεστε ΕΣΕΙΣ προσωπικά.
- Οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί κι έτσι ο/η καθένας/μία θα απαντήσει στις ερωτήσεις με το δικό του/της τρόπο – εσείς, δώστε τις ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ απαντήσεις.
- Δε χρειάζεται να μείνετε πολύ χρόνο στην κάθε ερώτηση – αποφασίστε για την κάθε απάντηση με βάση την πρώτη σας σκέψη.

Για απορίες ή περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την έρευνα μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου, Ευθαλία Βούρου (email: enourou@uth.gr) ή με τον επιβλέποντα καθηγητή, Γεώργιο Αμπακούμκιν (email: gabak@uth.gr , τηλ.: 24210 06356)

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3

"music-evoked nostalgia"

Start of Block: Default Question Block

Q1 Παρακαλείστε να σκεφτείτε ένα μουσικό κομμάτι αγαπημένο σε εσάς. Φέρτε αυτό το μουσικό κομμάτι στο νου σας. Δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας να ανακαλέσει το κομμάτι, καθώς και την αίσθηση που σάς δημιουργεί. (Συνθήκη Αρέσκειας 1).

Παρακαλείστε να σκεφτείτε ένα ουδέτερο μουσικό κομμάτι (δηλαδή που σάς είναι αδιάφορο). Φέρτε αυτό το μουσικό κομμάτι στο νου σας. Δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας να ανακαλέσει το κομμάτι, καθώς και την αίσθηση που σάς δημιουργεί. (Συνθήκη Ελέγχου)

Παρακαλείστε να σκεφτείτε ένα μουσικό κομμάτι που σάς άρεσε πριν 5-10 χρόνια. Φέρτε αυτό το μουσικό κομμάτι στο νου σας. Δώστε λίγο χρόνο στον εαυτό σας να ανακαλέσει το κομμάτι, καθώς και την αίσθηση που σάς δημιουργεί. (Συνθήκη Αρέσκειας 2)

Q2 Γράψτε τέσσερις (4) λέξεις (λέξεις-κλειδιά) που σχετίζονται με το μουσικό κομμάτι που ανακαλέσατε ως αγαπημένο σε εσάς (δηλ., λέξεις που να το περιγράφουν).

Λέξεις που περιγράφουν το αγαπημένο σε εμένα μουσικό κομμάτι :
(Συνθήκη Αρέσκειας 1)

Γράψτε τέσσερις (4) λέξεις (λέξεις-κλειδιά) που σχετίζονται με το μουσικό κομμάτι που ανακαλέσατε ως ουδέτερο σε εσάς (δηλ., λέξεις που να το περιγράφουν).

Λέξεις που περιγράφουν το ουδέτερο σε εμένα μουσικό κομμάτι :
(Συνθήκη Ελέγχου)

Γράψτε τέσσερις (4) λέξεις (λέξεις-κλειδιά) που σχετίζονται με το μουσικό κομμάτι που σας άρεσε πριν από 5-10 χρόνια. (δηλ., λέξεις που να το περιγράφουν).

Λέξεις που περιγράφουν το μουσικό κομμάτι που μου άρεσε πριν 5-10 χρόνια :
(Συνθήκη Αρέσκειας 2)

☐ Click to write Choice 1 (1)

☐ Click to write Choice 2 (2)

☐ Click to write Choice 3 (3)

☐ Click to write Choice 4 (4)

.....

Q3 Παρακαλείστε τώρα να γράψετε λίγα λόγια για το μουσικό κομμάτι που ανακαλέσατε ως αγαπημένο σε εσάς. Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω χώρο και αφιερώστε μόνο λίγα λεπτά. Αφήστε τον εαυτό σας ελεύθερο να νιώσει και περιγράψτε το κομμάτι αυτό, καθώς και την αίσθηση που σάς δημιουργεί. (Συνθήκη Αρέσκειας 1)

Παρακαλείστε τώρα να γράψετε λίγα λόγια για το μουσικό κομμάτι που ανακαλέσατε ως ουδέτερο σε εσάς. Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω χώρο και αφιερώστε μόνο λίγα λεπτά. Αφήστε τον εαυτό σας ελεύθερο να νιώσει και περιγράψτε το κομμάτι αυτό, καθώς και την αίσθηση που σάς δημιουργεί. (Συνθήκη Ελέγχου)

Παρακαλείστε τώρα να γράψετε λίγα λόγια για το μουσικό κομμάτι που σάς άρεσε πριν από 5-10 χρόνια. Χρησιμοποιήστε τον παρακάτω χώρο και αφιερώστε μόνο λίγα λεπτά. Αφήστε τον εαυτό σας ελεύθερο να νιώσει και περιγράψτε το κομμάτι αυτό, καθώς και την αίσθηση που σάς δημιουργεί. (Συνθήκη Αρέσκειας 2)

Q4 Παρακάτω αναγράφονται λέξεις που περιγράφουν συναισθήματα. Παρακαλώ δηλώστε το βαθμό στον οποίον τα συναισθήματα αυτά- συναισθηματικές καταστάσεις περιγράφουν το πώς αισθάνεστε τώρα που έχετε φέρει αυτό το μουσικό κομμάτι στο μυαλό σας. Θυμηθείτε ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

	Καθόλου (1)	Λίγο (2)	Κάπως (3)	Μέτρια (4)	Πολύ (5)	Πάρα Πολύ (6)
χαρούμενος/ η (1)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
συνεπαρμένος/ η (2)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ενθουσιασμένος/ η (3)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ενεργητικός/ η (4)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
αποφασιστικός/ η (5)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
περήφανος/η (6)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ήρεμος/ η (7)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
χαλαρός/ η (8)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
λυπημένος/ η (9)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ανήσυχος/ η (10)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
αγχωμένος/ η (12)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
φοβισμένος/ η (13)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
θυμωμένος (14)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

να βαριέμαι (15)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
κουρασμένος/ η (16)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
μετανιωμένος/ η (17)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
επιθυμία επιστροφής σε κάτι οικείο (18)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q5 Παρακαλώ σημειώστε πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις.

Τώρα που έχω αυτό το μουσικό κομμάτι στο μυαλό μου αισθάνομαι:

	Διαφων ώ απόλυτα (1)	Διαφων ώ μέτρια (2)	Διαφων ώ κάπως (3)	Συμφων ώ κάπως (4)	Συμφων ώ μέτρια (5)	Συμφων ώ απόλυτα (6)
δέσιμο με αγαπημένα πρόσωπα (1)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
προστασία (2)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ότι με αγαπάνε (3)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους άλλους (4)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
καλά με τον εαυτό μου (5)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ότι συμπαθώ τον εαυτό μου πιο πολύ (6)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
να εκτιμώ πιο πολύ τον εαυτό μου (7)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ότι έχω πολλά θετικά στοιχεία (8)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
δέσιμο με το παρελθόν μου (9)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
δέσιμο με αυτό που ήμουν στο	☐	☐	☐	☐	☐	☐

παρελθόν (10)						
ότι η ζωή μου έχει μια συνέχεια (11)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ότι σημαντικές πτυχές της προσωπικότητά ς μου διατηρούνται σταθερές στο χρόνο (12)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q6 Η νοσταλγία ορίζεται ως μια «συναισθηματική επιθυμία που έχει κάποιος για το παρελθόν του» ή το να συγκινείται κάποιος με μια αγαπημένη και πολύτιμη προσωπική του ανάμνηση.

Τώρα που έχω αυτό το μουσικό κομμάτι στο νου μου, αισθάνομαι...

	Διαφων ώ απόλυτα (1)	Διαφων ώ μέτρια (2)	Διαφων ώ κάπως (3)	Συμφων ώ κάπως (4)	Συμφων ώ μέτρια (5)	Συμφων ώ απόλυτα (6)
Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι αρκετά νοσταλγικά (1)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Αυτή τη στιγμή έχω συναισθήματα νοσταλγίας (2)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Τώρα νιώθω νοσταλγία (3)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q7 Παρακαλώ απαντήστε στις ακόλουθες ερωτήσεις, έχοντας στο νου σας το συγκεκριμένο μουσικό κομμάτι.

	Καθόλου (1)	Λίγο (2)	Κάπως (3)	Μέτρια (4)	Πολύ (5)	Πάρα Πολύ (6)
Πόσο νοσταλγικά νιώθετε; (1)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Σε ποιο βαθμό νιώθετε συναισθηματικά για το παρελθόν; (2)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Πόσο πολύ νιώθετε λαχτάρα για το παρελθόν; (3)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Σε ποιο βαθμό αισθάνεστε λαχτάρα να επιστρέψετε σε μια παλαιότερη στιγμή της ζωής σας ; (4)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q8

Παρακαλώ δηλώστε το βαθμό αρέσκειας για το συγκεκριμένο μουσικό κομμάτι, επιλέγοντας την αντιπροσωπευτικότερη απάντηση.

(ερώτηση ελέγχου για του Σ των συνθηκών αρέσκειας 1 και 2 και ομάδα ελέγχου)

	Καθόλου (1)	Λίγο (2)	Κάπως (3)	Μέτρια (4)	Πολύ (5)	Πάρα Πολύ (6)
Το μουσικό κομμάτι που σκέφτηκα μου αρέσει (1)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Το μουσικό κομμάτι που σκέφτηκα θεωρώ ότι είναι αξιόλογο (2)	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Q9 ΦΥΛΟ

- ☐ Άντρας (1)
- ☐ Γυναίκα (2)
- ☐ Άλλο (3)
- ☐ Προτιμώ να μην απαντήσω (4)

Q10 ΗΛΙΚΙΑ

(Γράψτε το έτος γέννησής σας)

Q11 ΜΟΡΦΩΤΙΚΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

- ☐ Δευτεροβάθμια εκπαίδευση (1)
- ☐ Επαγγελματική κατάρτιση (2)
- ☐ Τριτοβάθμια εκπαίδευση (3)
- ☐ Κάτοχος μεταπτυχιακού /ων τίτλου/ ων σπουδών (4)
- ☐ Κάτοχος διδακτορικού/ ων τίτλου/ ων σπουδών (5)

Q12 Επάγγελμα

- ☐ Φοιτητής/ τρια (1)
- ☐ Ιδιωτικός/ ή Υπάλληλος (2)
- ☐ Δημόσιος/ ια Υπάλληλος (3)
- ☐ Ελεύθερος/ η Επαγγελματίας (4)
- ☐ Άνεργος/ η (5)
- ☐ Σε Σύνταξη (6)
