

Νοσταλγία και εξοικείωση: Διαφορετικοί ή ισοδύναμοι ψυχολογικοί παράγοντες

Μια πειραματική μελέτη

Μπαλλή Αλεξάνδρα (Α.Μ: 0216131)

Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών

Πρόγραμμα Προπτυχιακών Σπουδών

Πτυχιακή Εργασία

1ος Επιβλέπων: Γεώργιος Αμπακούμκιν, Αναπληρωτής Καθηγητής, Π.Τ.Π.Ε., Πανεπιστήμιο
Θεσσαλίας

2η Επιβλέπουσα: Ελευθερία Τσέλιου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, Π.Τ.Π.Ε., Πανεπιστήμιο
Θεσσαλίας

ΒΟΛΟΣ 2020

Ευχαριστίες

Στα πλαίσια της παρούσας μελέτης, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους επιβλέποντες καθηγητές μου, τον κ. Γ. Αμπακούμκιν και την κ. Ε. Τσέλιου, για την υπομονή, τις συμβουλές, την υποστήριξη και την δύναμη που μου έδιναν, τόσο κατά την υλοποίηση της τρέχουσας ερευνητικής μελέτης όσο και κατά τη διάρκεια των προπτυχιακών μου σπουδών.

Ακολούθως, ευχαριστώ βαθύτατα τους φοιτητές του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας που εθελοντικά με βοήθησαν, στην υλοποίηση της έρευνάς μου, με τη συμμετοχή τους και τον χρόνο που διέθεσαν.

Τέλος, το μεγαλύτερο ευχαριστώ το οφείλω στην οικογένεια μου και κυρίως στους γονείς μου, Αρμπέν και Άρτα, που χωρίς αυτούς δεν θα κατάφερνα να φτάσω σε αυτό το σημείο.

Παρά τις δυσκολίες, με στήριξαν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο που θα μπορούσαν και ελπίζω να τους έχω δικαιώσει σε αυτό το πρώτο στάδιο των ακαδημαϊκών μου σπουδών.

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	2
Περίληψη.....	4
Εισαγωγή.....	5
Νοσταλγία.....	5
Εξοικείωση.....	8
Αίσθηση νοήματος.....	10
Αυτοεκτίμηση.....	11
Θετικό συναίσθημα.....	12
Συνέχεια του εαυτού.....	12
Σύνδεση με τους άλλους.....	14
Μέθοδος.....	17
Δείγμα.....	17
Εργαλεία και Υλικό.....	17
Διαδικασία.....	18
Αποτελέσματα.....	21
Συζήτηση.....	25
Βιβλιογραφία.....	27
Παράρτημα.....	31
Έντυπο Ενήμερης Συναίνεσης.....	32
Ερωτηματολόγιο.....	33

Περίληψη

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να εξετάσει αν η νοσταλγία παρουσιάζει διαφορές από την εξοικείωση ή εάν αποτελούν δυο ισοδύναμους ψυχολογικούς παράγοντες.

Ειδικότερα, εξετάζει αν μια κατάσταση που εμφανίζεται ως αποτέλεσμα της νοσταλγίας μπορεί να εμφανιστεί και στην εξοικείωση.

Στα πλαίσια της παρούσας πειραματικής έρευνας, η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε από ένα δείγμα μεγέθους, ($N = 45$) για το οποίο δημιουργήθηκαν τρεις συνθήκες (νοσταλγία έναντι εξοικείωσης έναντι συνθήκης ελέγχου), για τις οποίες αξιοποιήθηκε το εργαλείο Event Reflection Task (ERT) (Sedikides, et al., 2015), με σκοπό τον χειρισμό της Ανεξάρτητης μεταβλητής και ύστερα, ερωτηματολόγια για τις Εξαρτημένες μετρήσεις που αφορούσαν την αυτοεκτίμηση, τη συνέχεια του εαυτού, τη σύνδεση με τους άλλους, την αίσθηση του νοήματος και το θετικό συναίσθημα.

Από την ανάλυση των δεδομένων και σύμφωνα με τις υποθέσεις που τέθηκαν, προέκυψε ότι ο έλεγχος χειρισμού που πραγματοποιήθηκε για τους σκοπούς της έρευνας, δεν πέτυχε. Επομένως, δεν μπορεί να διεξαχθεί κάποιο συμπέρασμα που να υποστηρίζει τη διαφορά ή την ισοδυναμία των δυο ψυχολογικών παραγόντων, δηλαδή της νοσταλγίας και της εξοικείωσης, καθώς οι πειραματικές συνθήκες δεν διέφεραν μεταξύ τους σε σχέση με τη συνθήκη ελέγχου.

Συνεπώς, τα ευρήματα που προέκυψαν δείχνουν ότι χρειάζεται μια περαιτέρω μελέτη, επί των θεμάτων που τέθηκαν προς διερεύνηση.

Εισαγωγή

Με την παρούσα έρευνα, στόχος ήταν να εξεταστούν υποθέσεις που αφορούν τη νοσταλγία και την εξοικείωση, ως ψυχολογικούς παράγοντες, που παρουσιάζουν διαφορές ή ισοδυναμούν μεταξύ τους. Η νοσταλγία αποτελεί μια έννοια που έχει διερευνηθεί κατά καιρούς από διάφορους επιστήμονες. Απ' την άλλη, η εξοικείωση αποτελεί μια έννοια που μελετάται σε αυτή την περίπτωση σε σχέση με το νοσταλγικό συναίσθημα. Αντίστοιχα, οι δυο αυτοί ψυχολογικοί παράγοντες, εξετάζονται με τις παραμέτρους της αίσθησης του νοήματος, της αυτοεκτίμησης, του θετικού συναισθήματος, της συνέχειας του εαυτού και της σύνδεσης με τους άλλους.

Νοσταλγία

Η έννοια της νοσταλγίας, κατά τη διάρκεια των τελευταίων ετών, παρουσιάζει ένα έντονο ερευνητικό ενδιαφέρον. Πρόκειται για μια έννοια που αποτελείται από δυο λέξεις, «νόστος» (επιστροφή στην πατρίδα) και «άλγος» (πόνος) (Hepper, Ritchie, Sedikides, & Wildschut, 2012) και ορίζεται ως μια «συναισθηματική λαχτάρα για το παρελθόν» (Juhl, et al., 2020; Wildschut, Sedikides, Arndt, & Routledge, 2006).

Ο όρος νοσταλγία εισήχθη και από τον Ελβετό ιατρό J. Hofer, ο οποίος θεωρούσε τη νοσταλγία ως ιατρική ή νευρολογική ασθένεια (Hepper, et al., 2012). Αντίστοιχα, όπως κάθε νευρολογική ασθένεια, έτσι και σε αυτή την περίπτωση γινόταν λόγος για συμπτώματα. Ειδικότερα, χαρακτηρίζονταν από επίμονη σκέψη του σπιτιού, έντονο αίσθημα άγχους, ακανόνιστο καρδιακό παλμό, ανορεξία, αϋπνία, ακόμα και αισθήματα πίεσης. Η

συγκεκριμένη αντίληψη φαίνεται να συνέχισε μέχρι και τον 17ο - 18ο αιώνα (Wildschut, Sedikides, Arndt, & Routledge, 2006). Έτσι, και για τον Tuke (1892), η νοσταλγία τις περισσότερες φορές μπορεί να αντιπροσωπεύει έναν συνδυασμό από ορισμένες ψυχολογικές και σωματικές διαταραχές, πράγμα που αυτομάτως την κάνει να ορίζεται ως ασθένεια (Batcho, 2013).

Στις αρχές του 19ου αιώνα, οι ορισμοί της νοσταλγίας άρχισαν να αλλάζουν. Η νοσταλγία έπαψε να θεωρείται πλέον τύπος νευρολογικής διαταραχής, αλλά αντιθέτως, μορφή μελαγχολίας (Holak & Havlena, 1998) ή κατάθλιψης, ειδικότερα με βάση τη ψυχανάλυση (Kaplan, 1987). Για τον Davis (1979) η νοσταλγία θεωρείται μια μορφή θετικής ανάκλησης του παρελθόντος που έχει βιώσει κανείς (Holak & Havlena, 1998). Αντίστοιχα, για τον Belk (1990) το αίσθημα νοσταλγίας αποτελεί είδος μελαγχολικής διάθεσης, την οποία μπορεί να προκαλέσει κάποιο αντικείμενο, κάποια οσμή, ή ακόμα και κάποιος ήχος ή μια σκηνή που έχει βιώσει το άτομο κατά τη διάρκεια της ζωής του (Holak & Havlena, 1998). Κατά τους Holbrook και Schindler (Holak & Havlena, 1998) το αίσθημα της νοσταλγίας θεωρείται ένα είδος προτίμησης σε σχέση με κάποια αντικείμενα που ήταν πιο συνηθισμένα όταν κάποιος ήταν νεότερος ηλικιακά. Σύμφωνα με τον Kaplan (1987) δεν υπάρχει άτομο που να μην έχει βιώσει ποτέ στη ζωή του νοσταλγικά αισθήματα. Αυτό το συναίσθημα που επί της ουσίας αντιπροσωπεύει το παρελθόν, δεν μπορεί να επιστρέψει και να πραγματοποιηθεί στο παρόν, καθώς αποτελεί ανάμνηση ενός γεγονότος που πραγματοποιήθηκε στο παρελθόν. Αντίθετα, σε σχέση με την παθολογική νοσταλγία κάτι τέτοιο δεν ισχύει (Kaplan, 1987). Σε αυτή την περίπτωση, υπάρχει έντονη λαχτάρα για το παρελθόν χωρίς όμως το αίσθημα αποδοχής ότι μια τέτοια κατάσταση μπορεί να μην επιστρέψει στο παρόν. Ο Sterba (1940) έκρινε ότι το αίσθημα της νοσταλγίας συνδέεται με τραύματα που αφορούν τη διακοπή του θηλασμού και την απουσία του μητρικού στήθους (Kaplan, 1987). Επιπλέον, για τον Kaplan (1987) η νοσταλγία θεωρείται ένα συναίσθημα το

οποίο αποτελεί μια μορφή ανάμνησης καθώς περιλαμβάνει αναμνήσεις του παρελθόντος και συνδέεται με συναισθήματα ενθουσιασμού. Έτσι, σταδιακά άρχισαν να τίθενται θέματα που διαχώριζαν τη νοσταλγία από την κατάθλιψη. Λόγου χάρη, κάποια από αυτά τα επιχειρήματα υποστήριζαν ότι οι νοσταλγικοί άνθρωποι δεν έχουν αισθήματα παθητικότητας, απομόνωσης και μοναξιάς, μιας και αυτά είναι συναισθήματα που κατέχουν άτομα με κατάθλιψη, με αποτέλεσμα να περιορίζουν τις σχέσεις τους, σε αντίθεση με τους νοσταλγικούς που τις αυξάνουν καθώς μοιράζονται τα συναισθήματα αυτά με διάφορα αντικείμενα. (Karlan, 1987).

Ωστόσο, από τα μέσα του 20ού αιώνα η νοσταλγία άρχισε να αποκτά ξεχωριστό εννοιολογικό περιεχόμενο. Έκτοτε η νοσταλγία άρχισε να απασχολεί όλο και περισσότερους ερευνητές. Σύμφωνα με τον Boym (2001), η νοσταλγία βιώνεται σχεδόν από όλους (Hepper, Ritchie, Sedikides, & Wildschut, 2012). Ορισμένοι, αφενός, υποστηρίζουν ότι η νοσταλγία αποτελεί αρνητικό συναίσθημα, που προκαλεί θλίψη για την απώλεια ενός ανεπανόρθωτου παρελθόντος, αφετέρου, άλλοι ότι η νοσταλγία είναι κυρίως θετική και στηρίζεται στην αγάπη για το παρελθόν (Hepper et al., 2012).

Πλέον, μελέτες έχουν δείξει ότι η νοσταλγία αποτελεί ένα κοινωνικό συναίσθημα, που έχει ως αποτέλεσμα το θετικό συναίσθημα (Vess, Arndt, Routledge, Sedikides, & Wildschut, 2012), ότι ενισχύει την αυτοεκτίμηση (Wildschut, Sedikides, Arndt, & Routledge, 2006), αυξάνει την συνέχεια του εαυτού (Abakoumkin, Hepper, Wildschut, & Sedikides, 2019) και τη σύνδεση με τους άλλους (Sedikides et al., 2015), μέσω της κοινωνικής σύνδεσης, η οποία μάλιστα ενισχύει και τις αντιλήψεις για τους κοινωνικούς δεσμούς, τις διαπροσωπικές ικανότητες και την κοινωνική στήριξη (Hepper et al., 2012) και τέλος, βοηθά στην εύρεση και στη διατήρηση της αίσθησης του νοήματος (Sedikides et al., 2015).

Εξοικείωση

Σε ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών μελετών, η έννοια της εξοικείωσης μπορεί να αποδοθεί με ποικίλους τρόπους (Whittlesea & Williams, 2000). Για παράδειγμα, μπορεί να χαρακτηριστεί ως έννοια που σχετίζεται με κάποιο γεγονός, κατά το οποίο το άτομο έχει δει ένα ερέθισμα για τουλάχιστον μια φορά στη ζωή του. Άλλη απόδοση του όρου της εξοικείωσης, αναφέρεται σε καταστάσεις που αφορούν την κατοχή γνώσης που σχετίζονται με κάποια συγκεκριμένη ταυτότητα ή ένα πρόσωπο. Για να γίνει πιο κατανοητή αυτή η θέση, θα μπορούσαμε να θέσουμε ως παράδειγμα το γεγονός ότι η εικόνα του Πύργου του Άιφελ είναι οικεία για την πλειοψηφία των ανθρώπων. Μάλιστα, σε σχέση με την έννοια της εξοικείωσης γίνονται αναφορές και σε άλλα επίπεδα, όπως το αίσθημα της αίσθησης ότι κάποιος έχει βιώσει κάποια προηγούμενη εμπειρία την οποία είτε όντως την έχει βιώσει είτε όχι, καθώς και το αίσθημα της κατοχής γενικών αφηρημένων γνώσεων (Whittlesea & Williams, 2000). Επιπλέον, όπως υποστηρίζουν οι Norton et al. (2007), η εξοικείωση είναι μια κατάσταση που περιλαμβάνει και την απόκτηση περισσότερων πληροφοριών, κατά την οποία μπορεί να προκληθεί και η περιφρόνηση, μιας και το άτομο μπορεί σταδιακά να μάθει πληροφορίες για τον άλλον που στην αρχή δεν γνώριζε, με αποτέλεσμα να σταματήσει να του είναι αρεστός (Sprecher, Treger, & Wondra, 2012).

Σε ένα γενικότερο πλαίσιο, ωστόσο, η εξοικείωση υποστηρίζεται ότι αφορά το ποσοτικό επίπεδο έκθεσης ενός ατόμου ως προς κάποιο άλλο άτομο ή κάποια κατάσταση γενικότερα και παράλληλα, αποκλείει τον ποιοτικό χαρακτήρα των πληροφοριών που παρέχονται κατά τη διάρκεια της έκθεσης αυτής (Finkel, et al., 2015). Το αίσθημα της εξοικείωσης δημιουργείται κατά μια έννοια, ασυνείδητα (Whittlesea, 1993). Σύμφωνα με τις Whittlesea και Williams (2000) για να βιώσει το άτομο το αίσθημα της εξοικείωσης,

προηγείται μια διεργασία. Αρχικά, το άτομο έρχεται σε επαφή με κάποιο ερέθισμα, το οποίο αφήνει, θα λέγαμε, ένα ίχνος στη μνήμη του. Έπειτα, ακολουθεί μια άλλη επαφή με το ερέθισμα, το οποίο ενεργοποιεί αυτό το ίχνος, συντονίζοντας τη συνείδηση, με αποτέλεσμα να ενεργοποιεί το αίσθημα της εξοικείωσης. Έτσι θεωρείται ότι το αίσθημα της εξοικείωσης αποτελεί είδος συνέπειας που προκαλείται από την ενεργοποίηση παραστάσεων της μνήμης του ατόμου (Whittlesea & Williams, 2000). Αντίστοιχα, η εξοικείωση, αφενός, αποτελεί συνειδητή κατάσταση, η οποία, αφετέρου, συνδέεται με μια απόφαση που ωστόσο, είναι ασυνείδητη, όπως άλλωστε προαναφέρθηκε, λόγω των αναπαραστάσεων που αντλούνται από γεγονότα του παρελθόντος. Ωστόσο, υπάρχει και η άποψη ότι τα συναισθήματα εξοικείωσης δεν αποτελούν απλώς «προϊόντα» μνήμης, όπως αναφέρει η Whittlesea (1993). Πολλές φορές μπορεί κανείς να αποκτήσει αισθήματα οικειότητας, λόγω κάποιας προηγούμενης εμπειρίας που έχει βιώσει. Παρ' όλα αυτά, κάτι τέτοιο δεν είναι πάντα απαραίτητο, καθώς το αίσθημα της εξοικείωσης δεν προϋποθέτει πάντα την ύπαρξη προηγούμενου βιώματος (Whittlesea, 1993).

Μάλιστα, φαίνεται ότι η βιβλιογραφία περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα λειτουργιών της εξοικείωσης. Για παράδειγμα, ο Zajonc (1968) έκανε λόγο για το φαινόμενο της «απλής έκθεσης», κατά την οποία όσο πιο πολύ εκτιθέμεθα σε ένα ερέθισμα, τόσο περισσότερο αποκτάμε την τάση να μας αρέσει, πράγμα που σχετίζεται με την εξοικείωση (Cox, & Cox, 1988). Η έκθεση επιτρέπει σε ένα άτομο να εξοικειωθεί περισσότερο με αυτά τα ερεθίσματα. Αυτό το συναντάμε πολλές φορές στις τηλεοπτικές- ή μη- διαφημίσεις στην καθημερινότητά μας, όπου η επανάληψή τους μπορεί να έχει θετική επίδραση στη συμπεριφορά μας, απέναντι σε κάποια μάρκα και εντέλει να αγοράσουμε το προϊόν. Ακόμη, άλλο ένα παράδειγμα, αποτελεί η έρευνα των Jacoby και Dallas (1981), η οποία έδειξε ότι οι λέξεις που μπορεί να διαβάστηκαν στα πλαίσια μιας μελέτης, αργότερα εντοπίζονταν γρηγορότερα, σε σχέση με

τις νέες λέξεις που πρόσθεταν, πράγμα που συνδέθηκε με το αίσθημα της εξοικείωσης, με βάση το αίσθημα της αναγνώρισης (Whittlesea, 1993).

Αίσθηση νοήματος

Όπως αναφέρουν οι Sedikides et al, (2015) τη δομή της αίσθησης του νοήματος μπορεί να την προσεγγίσει κανείς από διάφορα επίπεδα ανάλυσης (Arndt, Landau, Vail, & Vess, 2013). Ένας ορισμός που δίνεται για την αίσθηση του νοήματος, σχετίζεται με την αναζήτηση σημασίας (Arndt et al., 2013 οπ. αναφ. στο Sedikides et al, 2015). Κάθε άτομο χρειάζεται να δημιουργήσει ένα νόημα στη ζωή του, μέσα από την επιδίωξη σημαντικών στόχων (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Επομένως, η αίσθηση του νοήματος αποτελεί μια έννοια με καθαρά υποκειμενικό χαρακτήρα, όπου δίνεται σημασία στην ύπαρξη του ατόμου σε σχέση με το αν έχει για εκείνο κάποια αξία ή σκοπό (Sedikides & Wildschut, 2018). Κατά τον Becker (1971), οι άνθρωποι είναι επιρρεπείς στην αναζήτηση και διατήρηση μιας αίσθησης νοήματος στη ζωή τους (Sedikides, et al., 2015). Για παράδειγμα, ο Baumeister (1991) έκρινε ότι η αίσθηση του νοήματος θα μπορούσε να επιτευχθεί μέσω της αυτοεκτίμησης, της ικανοποίησης των αναγκών ή των σκοπών (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Ο Frankl (1963), από την άλλη, υποστήριξε ότι το άτομο χαρακτηρίζεται από μια έμφυτη προσπάθεια να βρει το νόημα και τη σημασία στη ζωή του και ότι η αποτυχία επίτευξης του νοήματος μπορεί να οδηγήσει σε κάποιου είδους ψυχολογικής δυσφορίας (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006).

Επομένως, όπως τονίζουν και οι Sedikides et al, (2015), οι άνθρωποι θα ψάξουν για νόημα, όταν αυτό κρίνουν ότι τους λείπει. Εάν η νοσταλγία είναι μια ισχυρή μέθοδος για την παραγωγή και τη διατήρηση του νοήματος που βοηθά ένα άτομο να βρει την αίσθηση του

νοήματος, τότε τα άτομα που συνήθως γίνονται νοσταλγικά θα αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα αίσθησης νοήματος και θα μειώσουν και την ανάγκη τους να συνεχίσουν να ψάχνουν για αυτό.

Ακόμη, αξίζει να επισημάνουμε ότι η νοσταλγία, η οποία αποτελεί ένα μέσο που ενισχύει και διατηρεί την αίσθηση του νοήματος, αξιοποιεί συγκεκριμένους μηχανισμούς προκειμένου να πραγματοποιηθεί αυτή η ενίσχυση και διατήρηση που προαναφέρθηκε (Sedikides & Wildschut, 2018). Ο ένας μηχανισμός που αξιοποιεί, σχετίζεται με το κομμάτι της σύνδεσης με τους άλλους, που αφορά το αίσθημα του ανήκειν και της αποδοχής και ο άλλος μηχανισμός αφορά το κομμάτι της συνέχειας του εαυτού, όπου πρόκειται για τη σύνδεση του παρελθόντος με το παρόν κάποιου. Θα αναφερθούμε σε αυτούς τους δυο μηχανισμούς αναλυτικότερα παρακάτω.

Αυτοεκτίμηση

Σε ένα γενικότερο πλαίσιο, η αυτοεκτίμηση σχετίζεται κυρίως με το κατά πόσο θετικά αξιολογεί κανείς τον εαυτό του. Πιο συγκεκριμένα, η αξιολόγηση αυτή συνδέεται με τον βαθμό κατά τον οποίο νιώθει κανείς ότι αξίζει ως άτομο (Cast & Burke, 2002). Ωστόσο, η συγκεκριμένη έννοια έχει νόημα όταν αναφερόμαστε σε καταστάσεις όπου το άτομο αξιολογεί θετικά τον εαυτό του, όταν αυτές έχουν σημασία για εκείνον και όχι σε καταστάσεις που δεν εκτιμά (Neff, 2011). Πολλές φορές, η αυτοεκτίμηση λειτουργεί ως ένας αμυντικός μηχανισμός. Ειδικότερα, υπάρχουν φορές που τα άτομα δεν μπορούν να επαληθεύσουν την ταυτότητά τους, με αποτέλεσμα να αξιοποιούν την αυτοεκτίμηση που ενισχύθηκε από προηγούμενες προσπάθειες που έφεραν ένα θετικό αποτέλεσμα, με σκοπό να νιώσουν μια αίσθηση προστασίας (Cast & Burke, 2002). Βέβαια, σε άλλες περιπτώσεις,

δεν πρέπει να ξεχνάμε, σε αυτό το σημείο, ότι το αίσθημα της αυτοεκτίμησης ενδέχεται να καλλιεργηθεί από λάθος απόψεις των σημαντικών άλλων ενός ατόμου (Neff, 2011).

Η νοσταλγία είναι ένα συναίσθημα που συνδέεται με το παρελθόν, που ωστόσο, φαίνεται να έχει συνέπειες στο παρόν, μιας και αυξάνει την αυτοεκτίμηση. Σε πείραμα των Wildschut et al. (2006), για την νοσταλγία, οι συμμετέχοντες φάνηκε να ανέφεραν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης (Sedikides, et al., 2015). Γενικότερα, οι άνθρωποι έχουν μια τάση να δημιουργήσουν και να διατηρούν μια θετική εικόνα για τον εαυτό τους (Sedikides, Gaertner, & Toguchi, 2003; Sedikides & Strube, 1997 *οπ. αναφ. στο Wildschut et al. 2006*) και να πιστεύουν ότι με την πάροδο του χρόνου γίνονται όλο και καλύτεροι (Sedikides, et al., 2015).

Θετικό συναίσθημα

Στα πλαίσια του θετικού συναισθήματος εντάσσονται αισθήματα που χαρακτηρίζονται από χαρά, από ευτυχία, ενθουσιασμό, ικανοποίηση και έξαψη (Pressman & Cohen, 2005), τα οποία μπορούν να προκληθούν από διάφορες καθημερινές καταστάσεις (Ashby, Isen, & Turken, 1999) και να διαρκέσουν για ένα σύντομο ή μεγαλύτερο χρονικό διάστημα ή να μείνουν σταθερά στο χρόνο (Cohen & Pressman, 2006). Το θετικό συναίσθημα, επίσης, φαίνεται ότι συνδέεται με κάποια επιθυμητά αποτελέσματα, όπως για παράδειγμα, με την ενίσχυση της ψυχικής ανθεκτικότητας και τη κατασκευή ευέλικτων, δημιουργικών και αποτελεσματικών μοντέλων σκέψης (Wildschut, Sedikides, Arndt, & Routledge, 2006).

Συνέχεια του εαυτού

Από τους πρώτους υποστηρικτές που θεωρούσαν ότι η νοσταλγία αποτελεί πηγή της συνέχειας του εαυτού (Abakoumkin, Hepper, Wildschut, & Sedikides, 2019), ήταν ο Davis

(1979), ο οποίος υποστήριζε ότι η νοσταλγία αυξάνει τα επίπεδα συνέχειας εαυτού, μέσω της ενίσχυσης της σύνδεσης με τους άλλους, δηλαδή την αίσθηση του ανήκειν και της αποδοχής (Sedikides C. , et al., 2015). Πιο συγκεκριμένα, όταν αναφερόμαστε στη συνέχεια του εαυτού, εννοούμε την αίσθηση ότι το παρελθόν κάποιου είναι συνυφασμένο με το παρόν του, δηλαδή ότι αυτό που ήταν κάποιος στο παρελθόν συνδέεται με αυτό που είναι στο παρόν, πράγμα που αποτελεί το θεμέλιο της ταυτότητάς του, δημιουργώντας μια αίσθηση σταθερότητας σε μια οντότητα που υφίσταται διαχρονικές ψυχολογικές και φυσικές αλλαγές με την πάροδο του χρόνου (Abakoumkin, Hepper, Wildschut, & Sedikides, 2019). Όπως αναφέρθηκε και στην ενότητα που περιγράψαμε την αυτοεκτίμηση, έτσι και εδώ δίνεται έμφαση στην έννοια της ταυτότητας του ατόμου, καθώς φαίνεται ότι για να υπάρχει συνέχεια πρέπει να υπάρχει και ταυτότητα. Αν εστιάσει κάποιος στην έννοια της συνέχειας του εαυτού θα αντιληφθεί ότι ουσιαστικά με την πάροδο του χρόνου η ταυτότητα είναι συνδεδεμένη με τη συνέχεια των αναμνήσεων, των ενδιαφερόντων ή άλλων χαρακτηριστικών (Sedikides, Wildschut, Gaertner, Routledge, & Arndt, 2008). Μπορεί οι άνθρωποι με την πάροδο του χρόνου να υποστούν διάφορες σωματικές και ψυχολογικές αλλαγές, αυτό ωστόσο δεν σημαίνει ότι δεν αποτελούν το ίδιο πρόσωπο περνώντας τα χρόνια (Sedikides et al., 2016). Από τη βιβλιογραφία, πληροφορούμαστε ότι αυτή η ενίσχυση και σύνδεση της νοσταλγίας με τη συνέχεια του εαυτού αφορά όχι μόνο ενήλικες αλλά και μικρότερες ηλικίες, καθώς προσφέρει ποικίλα ψυχικά οφέλη (Zhou, Wildschut, Cable, & Sedikides, 2018).

Επομένως, παρατηρεί κανείς ότι η συνέχεια του εαυτού κρίνεται ως κάτι θετικό, όπου το άτομο επιθυμεί και επιδιώκει να έχει. Υπάρχει, ακόμη, η άποψη ότι η συνέχεια του εαυτού θεωρείται ότι λειτουργεί κατά κάποιο τρόπο ως είδος αμυντικού μηχανισμού, κατά τον οποίο το άτομο νιώθει προστατευμένο από το φόβο του θανάτου (Sedikides et al., 2016). Επίσης, αναζητώντας κανείς τη βιβλιογραφία βρίσκει ότι η έννοια της συνέχειας του εαυτού μπορεί να έχει τη θετική της όψη, όπου περιλαμβάνει την ψυχική γαλήνη και την ευημερία, αλλά

παράλληλα μπορεί κάποιος να αντιληφθεί και την αρνητική της οπτική, όπου καταλαμβάνουν χώρο η ψυχοπαθολογία και οι συμπεριφορές που σχετίζονται με τάσεις αυτοκαταστροφής (Zhou, Wildschut, Cable, & Sedikides, 2018).

Σύνδεση με τους άλλους

Η σύνδεση με τους άλλους, μπορεί να μας δείξει το πώς ένας άνθρωπος νιώθει ότι συνδέεται με το κοινωνικό του περιβάλλον. Το άτομο έχει την ανάγκη να βιώσει το αίσθημα του ανήκειν (Baumeister & Leary, 1995; Maslow, 1954 οπ. αναφ. στο Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt, & Cordaro, 2010). Επί της ουσίας, θα λέγαμε ότι υπάρχει η ανάγκη για συχνή συναισθηματική και ευχάριστη αλληλεπίδραση, η οποία πραγματοποιείται σε ένα σταθερό χρονικό πλαίσιο (Baumeister & Leary, 1995). Το στοιχείο αυτό είναι φανερό και από ευρήματα που δείχνουν ότι οι άνθρωποι έχουν μια έμφυτη τάση να δημιουργούν και να διατηρούν θετικούς και σημαντικούς (Baumeister & Leary, 1995) μεταξύ τους δεσμούς με μεγάλη ευκολία (Festinger, Schachter, & Back, 1950 οπ. αναφ. στο Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt, & Cordaro, 2010) και όταν τους διαλύουν μπορούν να συνεχίσουν να επιβιώνουν εξίσου με την ίδια ευκολία (Vaughan, 1986 οπ. αναφ. στο Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt, & Cordaro, 2010). Πολλές φορές, αυτοί οι κοινωνικοί δεσμοί, αποτελούν στήριγμα για το άτομο, σε καταστάσεις άγχους ή απειλητικές συνθήκες, καθώς αναζητούν την οικειότητα και την προστασία από αυτά (Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt, & Cordaro, 2010). Ωστόσο, η νοσταλγία ενισχύει το αίσθημα της προστασίας και της κοινωνικής υποστήριξης, αυξάνει την εμπιστοσύνη σε άλλους, μειώνοντας το αίσθημα της μοναξιάς και της ανασφάλειας της προσκόλλησης (Abakoumkin, Hepper, Wildschut, & Sedikides, 2019). Η νοσταλγία μπορεί να αποτελεί ένα είδος έμμεσης στρατηγικής για την

ενίσχυση της σύνδεσης με τους άλλους (Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt, & Cordaro, 2010).

Συνεπώς, με όλα τα προαναφερθέντα, θα μπορούσε κανείς να αναρωτηθεί, ενδεχομένως, εάν κατά κάποιο τρόπο αυτές οι έννοιες, θα μπορούσαν να βρουν κάποια κοινή τομή μεταξύ τους. Στην παρούσα μελέτη, αξιοποιώντας τις έννοιες τόσο της νοσταλγίας όσο και της εξοικείωσης, αναζητάται η ύπαρξη ή μη κάποιας ισοδυναμίας μεταξύ αυτών των δυο ψυχολογικών παραγόντων, υπό το πρίσμα του θετικού συναισθήματος, της αυτοεκτίμησης, της αίσθησης του νοήματος, της σύνδεσης με τους άλλους και της συνέχειας του εαυτού. Εντέλει, αυτή η έρευνα καλείται να απαντήσει στο ερώτημα, αν η νοσταλγία και η εξοικείωση αποτελούν δυο ισοδύναμους ή διαφορετικούς ψυχολογικούς παράγοντες. Στα πλαίσια αυτού του ερωτήματος που θέσαμε, οι υποθέσεις που τίθενται εκφράζουν πρώτον, το εάν η νοσταλγία και η εξοικείωση διαφέρουν ως ψυχολογικοί παράγοντες σε σχέση με την αυτοεκτίμηση, εφόσον προηγούμενες έρευνες έχουν υποστηρίξει ότι η νοσταλγία συνδέεται με την αυτοεκτίμηση, θα μπορούσε να ισχύει, άραγε, το ίδιο και για την εξοικείωση; Δεύτερον, εάν η νοσταλγία και η εξοικείωση διαφέρουν ως ψυχολογικοί παράγοντες σε σχέση με το θετικό συναίσθημα. Και σε αυτή την περίπτωση η βιβλιογραφία έδειξε ότι υπάρχει κάποια σύνδεση της νοσταλγίας με το θετικό συναίσθημα, τι συμβαίνει, ωστόσο με την εξοικείωση; Τρίτον, εφόσον η νοσταλγία συνάδει με την αίσθηση του νοήματος, άλλη υπόθεση που τέθηκε είναι ότι η νοσταλγία και η εξοικείωση διαφέρουν ως ψυχολογικοί παράγοντες σε σχέση με την αίσθηση νοήματος. Τι θα μπορούσε να ισχύει στην περίπτωση της εξοικείωσης; Τέταρτον, ακόμη μια υπόθεση αφορά το εάν η νοσταλγία και η εξοικείωση διαφέρουν ως ψυχολογικοί παράγοντες σε σχέση με τη συνέχεια εαυτού, μιας και μελέτες έχουν δείξει ότι η νοσταλγία σχετίζεται με τη συνέχεια του εαυτού, ωστόσο δεν έχει βρεθεί αν ισχύει το ίδιο και στην περίπτωση της εξοικείωσης. Τέλος, τέθηκε η υπόθεση ότι η νοσταλγία και η εξοικείωση διαφέρουν ως ψυχολογικοί παράγοντες σε σχέση με τη σύνδεση

με τους άλλους. Όπως και στις προηγούμενες υποθέσεις έτσι και σε αυτή την περίπτωση μελέτες έχουν δείξει ότι η νοσταλγία συνδέεται με τη σύνδεση με τους άλλους. Στην περίπτωση της εξοικείωσης, τι θα μπορούσε να συμβαίνει;

Επομένως, λαμβάνοντας υπόψη τη βιβλιογραφία που αφορά τη συγκεκριμένη ερευνητική περιοχή, η έρευνα αυτή, θα προσπαθήσει να απαντήσει στο παραπάνω ερώτημα και τις υποθέσεις που τέθηκαν.

Μέθοδος

Δείγμα

Στα πλαίσια της έρευνας, το δείγμα αποτελούνταν από 45 φοιτητές του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Πιο συγκεκριμένα, συμμετείχαν 35 γυναίκες, 9 άνδρες και 1 που έδωσε άλλη απάντηση. Οι ηλικίες τους κυμαίνονταν από τα 18 έως και 70 έτη ($M = 22.5$, $SD = 8.52$). Το δείγμα των φοιτητών, το οποίο επιλέχθηκε, φοιτούσε σε τμήματα όπως το Ιστορίας Αρχαιολογίας και Κοινωνικής Ανθρωπολογίας, το Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης, το Ηλεκτρολόγων Μηχανικών και Μηχανικών Υπολογιστών, το Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, το Τμήμα Πολιτισμού και Δημιουργικών Μέσων και Βιομηχανιών, το Τμήμα Γλωσσικών και Διαπολιτισμικών Σπουδών και το Τμήμα Μηχανολόγων Μηχανικών, ενώ το εξάμηνο σπουδών τους κυμαινόταν από το 2^ο έως και 10^ο.

Εργαλεία και υλικό

Σε πρώτη φάση, δημιουργήθηκε ένα Έντυπο Ενήμερης Συναίνεσης, κατά το οποίο ζητούνταν η συμμετοχή στην έρευνα και η άδεια των συμμετεχόντων, για τη συλλογή των δεδομένων που θα καλούνταν να συμπληρώσουν, ενώ παράλληλα, θα ενημερώνονταν για την εθελοντική συμμετοχή τους (βλέπε παράρτημα).

Στη συνέχεια, ακόμη ένα εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ήταν το ERT (Event Reflection Task) (Sedikides, et al., 2015) (βλέπε παράρτημα), βάση του οποίου, στην νοσταλγική συνθήκη, δινόταν ορισμός της νοσταλγίας και οι συμμετέχοντες θα καλούνταν να σκεφτούν ένα γεγονός από τη ζωή τους που δημιουργεί νοσταλγία, αναγράφοντας (4) λέξεις- κλειδιά που σχετίζονται με το γεγονός, ενώ στη συνέχεια θα καλούνταν να το

περιγράψουν. Αντίστοιχα, η ίδια διαδικασία πραγματοποιήθηκε και για τη συνθήκη εξοικείωσης, όπου δινόταν ο ορισμός του τι εστί οικείο, ενώ στην συνθήκη ελέγχου η διαφορά εντοπίζεται στο ότι οι συμμετέχοντες καλούνταν να σκεφτούν ένα οικείο γεγονός και δεν δινόταν κάποιος ορισμός.

Ολοκληρώνοντας με τη συμπλήρωση των προαναφερθέντων εργαλείων, οι συμμετέχοντες θα περνούσαν στο ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε σε σχέση με τις εξαρτημένες μετρήσεις, κατά το οποίο οι ερωτήσεις ήταν κοινές σε όλες τις συνθήκες.

Διαδικασία

Για την υλοποίηση της τρέχουσας μελέτης, αξιοποιήθηκαν οι πολυσύχναστοι χώροι του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (κυλικείο, κεντρική είσοδος), στους οποίους συγκεντρώνονται πολλοί φοιτητές σε καθημερινή βάση.

Έτσι, αφού προσεγγίστηκαν οι υποψήφιοι συμμετέχοντες και αφού επιθυμούσαν να βοηθήσουν με τη συμμετοχή τους στην έρευνα, σε πρώτη φάση, υπέγραψαν το Έντυπο Ενήμερης Συναίνεσης, κατά το οποίο ενημερώνονταν για την εθελοντική τους συμμετοχή και την διασφάλιση της ανωνυμίας τους, για τα δεδομένα που θα μας χορηγούσαν, καθώς η έρευνα ακολουθούσε τις συστάσεις του κώδικα δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Πιο συγκεκριμένα, ζητούνταν η συμμετοχή τους στην έρευνα, με θέμα «Μνήμες και συναισθήματα» στα πλαίσια της παρούσας πτυχιακής εργασίας, και γινόταν αναφορά στους επιβλέποντες καθηγητές. Ακόμη, γινόταν σαφές στο δείγμα ότι στο πλαίσιο της συμμετοχής τους θα συμπλήρωναν ένα ερωτηματολόγιο, διάρκειας περίπου 10 λεπτών. Κατά συνέπεια, ζητήθηκε με αυτόν τον τρόπο, η άδειά τους, για τη συλλογή των δεδομένων που θα καλούνταν να συμπληρώσουν, τα οποία θα χρησιμοποιούνταν για τους εν λόγω ερευνητικούς

σκοπούς, ενώ ταυτόχρονα θα δινόταν έμφαση στην διατήρησή της ανωνυμίας τους. Επίσης, θα ενημερώνονταν, κατά αυτόν τον τρόπο, ότι η συμμετοχή τους στην έρευνα ήταν εθελοντική, επομένως θα είχαν την δυνατότητα να διακόψουν τη διαδικασία οποιαδήποτε στιγμή έκριναν ότι χρειαζόταν.

Έπειτα, αφού γινόταν αυτή η ενημέρωση και σε περίπτωση που οι συμμετέχοντες επιθυμούσαν να βοηθήσουν με τη συμμετοχή τους και υπέγραφαν το προαναφερόμενο Έντυπο, ακολουθούσε η συμπλήρωση των ερωτηματολογίων. Η επιλογή των συμμετεχόντων για την κάθε συνθήκη έγινε με τυχαίο τρόπο. Οι συμμετέχοντες συμπλήρωναν, αρχικά, το ERT (Sedikides, et al., 2015) και ύστερα τα ερωτηματολόγια.

Πιο συγκεκριμένα, για την νοσταλγική συνθήκη, αφού κατανοούσαν σε πρώτο στάδιο, τον ορισμό της νοσταλγίας σκέφτονταν ένα γεγονός από τη ζωή τους που τους δημιουργούσε νοσταλγία και κατέγραφαν (4) λέξεις που σχετίζονταν με το γεγονός, ενώ στη συνέχεια έγραφαν λίγα λόγια γι' αυτό. Η ίδια διαδικασία εφαρμόστηκε και στις άλλες δυο συνθήκες. Στην ουδέτερη συνθήκη, οι συμμετέχοντες σκέφτονταν ένα συνηθισμένο, κοινό, γεγονός από τη ζωή τους και κατέγραφαν (4) λέξεις που σχετίζονταν με το γεγονός, ενώ στη συνέχεια έγραφαν λίγα λόγια γι' αυτό. Ακόμη, στη νέα συνθήκη που τέθηκε, αυτή της εξοικείωσης, αφού κατανοούσαν τον ορισμό για το τι εστί οικείο, σκέφτονταν ένα γεγονός από τη ζωή τους που τους δημιουργούσε οικειότητα και κατέγραφαν (4) λέξεις που σχετίζονταν με το γεγονός, ενώ στη συνέχεια έγραφαν λίγα λόγια γι' αυτό.

Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο που δημιουργήθηκε, κατά το οποίο οι ερωτήσεις που δίνονταν ήταν κοινές σε όλες τις συνθήκες, όπως άλλωστε έχουμε προαναφέρει. Στα πλαίσια ενός ελέγχου χειρισμού για την νοσταλγία (Wildschut, Sedikides, Arndt, & Routledge, 2006) και την εξοικείωση, οι συμμετέχοντες καλούνταν να απαντήσουν μέσα από μια εξάβαθμη κλίμακα τύπου Likert, κυκλώνοντας τον αντίστοιχο αριθμό του κατά πόσο διαφωνούν ή συμφωνούν (1: Διαφωνώ απόλυτα, 6:

Συμφωνώ απόλυτα) με την κάθε μια από τις τρεις προτάσεις που δίνονταν στην κάθε περίπτωση.

Ομοίως, καλούνταν με τον ίδιο τρόπο να απαντήσουν και στις επόμενες ερωτήσεις, κατά τις οποίες οι συμμετέχοντες διατηρούσαν στο νου τους το γεγονός που σκέφτηκαν, για την μέτρηση του θετικού συναισθήματος, «με κάνει να αισθάνομαι ευχάριστα», «με κάνει να έχω καλή διάθεση», «με κάνει να αισθάνομαι δραστήρια», «με κάνει να αισθάνομαι έκσταση», «με κάνει να αισθάνομαι ήρεμα» ($\alpha = .91, M = 3.96, SD = 1.54$). Αντίστοιχα, η ίδια διαδικασία πραγματοποιήθηκε και για την μέτρηση των υπόλοιπων μεταβλητών, όπως για την μέτρηση της αυτοεκτίμησης (Hepper, Ritchie, Sedikides, & Wildschut, 2012), «με κάνει να αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου», «με κάνει να συμπαθώ τον εαυτό μου πιο πολύ», «με κάνει να δίνω στον εαυτό μου πιο πολλή αξία», «με κάνει να αισθάνομαι ότι έχω πολλά θετικά στοιχεία» ($\alpha = .89, M = 4.12, SD = 1.407$), για την μέτρηση της συνέχειας του εαυτού (Abakoumkin, Hepper, Wildschut, & Sedikides, 2019), «με κάνει να αισθάνομαι δέσιμο με το παρελθόν μου», «με κάνει να αισθάνομαι δέσιμο με αυτό που ήμουν στο παρελθόν», «με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή μου έχει μια συνέχεια», «με κάνει να αισθάνομαι ότι οι σημαντικές πλευρές της προσωπικότητάς μου διατηρούνται σταθερές στο χρόνο» ($\alpha = .654, M = 4.34, SD = 1.102$), για την μέτρηση της αίσθησης του νοήματος (Hepper, Ritchie, Sedikides, & Wildschut, 2012), «με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή έχει νόημα», «με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή έχει ένα σκοπό», «με κάνει να αισθάνομαι ότι υπάρχει ένας υψηλότερος σκοπός στη ζωή», «με κάνει να αισθάνομαι ότι αξίζει να ζεις» ($\alpha = .841, M = 4.77, SD = 1.186$) και τέλος, για την μέτρηση της σύνδεσης με τους άλλους (Hepper, Ritchie, Sedikides, & Wildschut, 2012), «με κάνει να αισθάνομαι δέσιμο με αγαπημένα πρόσωπα», «με κάνει να αισθάνομαι προστασία», «με κάνει να αισθάνομαι ότι με αγαπάνε», «με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους άλλους» ($\alpha = .803, M = 4.57, SD = 1.315$).

Αποτελέσματα

Σε αυτό το σημείο θα παρουσιαστούν τα ευρήματα που προέκυψαν από τη στατιστική ανάλυση των δεδομένων της μελέτης που πραγματοποιήθηκε. Τα αποτελέσματα που ακολουθούν ταξινομούνται με βάση τις υποθέσεις που τέθηκαν στα πλαίσια της έρευνας. Γενικότερα, οι υποθέσεις που έχουν τεθεί είναι πέντε και αφορούν τη σχέση της νοσταλγίας και της εξοικείωσης, ως προς την αυτοεκτίμηση και στη συνέχεια, ως προς το θετικό συναίσθημα, την αίσθηση νοήματος, τη συνέχεια του εαυτού και ύστερα, τη σύνδεση με τους άλλους.

Μέσα από μια ανάλυση Διακύμανσης (ANOVA), φαίνεται ότι οι συμμετέχοντες της νοσταλγικής συνθήκης ένιωθαν νοσταλγικά ($M = 4.8, SD = 1.10$), όπως εκείνοι που συμμετείχαν στην συνθήκη εξοικείωσης ($M = 4.5, SD = .79$) ή τη συνθήκη ελέγχου ($M = 3.9, SD = 1.93$), $F(2,42)=1,65$ και $p=.204$. Αντίστοιχα, οι συμμετέχοντες της νοσταλγικής συνθήκης ένιωθαν αισθήματα εξοικείωσης ($M = 4.6, SD = .90$), καθώς και όσοι βρίσκονταν στη συνθήκη εξοικείωσης ($M = 4.1, SD = 1.38$) ή εκείνοι που βρίσκονταν στη συνθήκη ελέγχου ($M = 5.0, SD = .96$), $F(2,42)=2,75$ και $p=.075$.

Η νοσταλγία και η εξοικείωση ως προς την αυτοεκτίμηση

Οι συμμετέχοντες της συνθήκης της εξοικείωσης ανέφεραν ότι έχουν αισθήματα αυτοεκτίμησης ($M = 4.60, SD = .880$), όπως το δείγμα που ανήκε στην ουδέτερη συνθήκη ($M = 4.07, SD = 1.67$) ή τη νοσταλγική συνθήκη ($M = 3.68, SD = 1.49$).

Επομένως, σε αυτή την περίπτωση, ενώ υπήρχε η υπόθεση ότι η νοσταλγία και η εξοικείωση πιθανότατα να διαφέρουν ως προς την αυτοεκτίμηση, τα αποτελέσματα φαίνεται

να δείχνουν το αντίθετο. Έτσι, με βάση τα δεδομένα που προκύπτουν $F(2,42)=1,65$ και $p=.203$, τόσο η συνθήκη της νοσταλγίας όσο και της εξοικείωσης δεν διαφέρουν, ούτε μεταξύ τους, αλλά ούτε και με τη συνθήκη ελέγχου, ως προς την αυτοεκτίμηση.

Η νοσταλγία και η εξοικείωση ως προς το θετικό συναίσθημα

Επιπλέον, οι συμμετέχοντες που ανήκαν στην συνθήκη της εξοικείωσης ($M=4.72$, $SD=.855$) ανέφεραν αισθήματα θετικού συναισθήματος, όπως το δείγμα που συμμετείχε κατά τη νοσταλγική συνθήκη ($M=3.67$, $SD=1.467$) και όσους βρίσκονταν στην ουδέτερη συνθήκη ($M=3.49$, $SD=1.897$).

Έτσι, ενώ υπήρχε η υπόθεση ότι η νοσταλγία και η εξοικείωση πιθανότατα να διαφέρουν ως προς το θετικό συναίσθημα, τα αποτελέσματα φαίνεται να δείχνουν το αντίθετο. Ειδικότερα, σύμφωνα με την ανάλυση, προέκυψε ότι $F(2,42)=3,06$ και $p=.057$, πράγμα που μας δείχνει ότι η νοσταλγία και η εξοικείωση δεν διαφέρουν μεταξύ τους ως προς το θετικό συναίσθημα, καθώς επίσης ούτε με τη συνθήκη ελέγχου, μιας και το αποτέλεσμα δεν φαίνεται να είναι στατιστικά σημαντικό.

Η νοσταλγία και η εξοικείωση ως προς την αίσθηση του νοήματος

Παρατηρήσαμε ότι το δείγμα που συμμετείχε στη συνθήκη εξοικείωσης ανέφερε στοιχεία αίσθησης του νοήματος ($M=4.98$, $SD=.868$), όπως και το δείγμα της ουδέτερης συνθήκης ($M=4.87$, $SD=1.285$) και ύστερα της νοσταλγικής συνθήκης ($M=4.45$, $SD=1.360$).

Σε αυτό το σημείο αξίζει να επισημάνουμε ότι ενώ υπήρχε και εδώ η υπόθεση ότι η νοσταλγία και η εξοικείωση πιθανότατα να διαφέρουν ως προς την αίσθηση του νοήματος, τα αποτελέσματα, για ακόμη μια φορά φαίνεται να διαφέρουν. Φερ' ειπείν, αν παρατηρήσει κανείς τα στοιχεία που εμφανίζονται κατά την ανάλυση, παρατηρεί ότι $F(2,42)=,831$ και

$p=.442$, κάτι που μας μαρτυρά ότι η νοσταλγία και η εξοικείωση δεν διαφέρουν ούτε μεταξύ τους αλλά ούτε με τη συνθήκη ελέγχου, σε σχέση με την αίσθηση του νοήματος.

Η νοσταλγία και η εξοικείωση ως προς την συνέχεια του εαυτού

Ακόμη, σύμφωνα με την ανάλυση που πραγματοποιήθηκε, καταλαβαίνουμε ότι τα άτομα που συμμετείχαν στην παρούσα έρευνα που υλοποιήθηκε, στα πλαίσια της νέας συνθήκης, δηλαδή αυτή της εξοικείωσης, ανέφεραν αισθήματα συνέχειας του εαυτού ($M=4.65$, $SD=.855$), ενώ ακολουθούν με μικρή διαφορά κατά μέσο όρο, οι συμμετέχοντες της νοσταλγικής συνθήκης ($M=4.57$, $SD=.644$) και εν τέλει της ουδέτερης συνθήκης ($M=3.82$, $SD=1.489$).

Επομένως, ενώ υπήρχε η υπόθεση ότι η νοσταλγία και η εξοικείωση πιθανότατα να διαφέρουν ως προς την συνέχεια του εαυτού, τα αποτελέσματα φαίνεται να ακολουθούν το ίδιο μοτίβο, αν λάβει κανείς υπόψη τα αποτελέσματα της ανάλυσης που πραγματοποιήθηκε. Συμπερασματικά, βλέπει κανείς ότι $F(2,42)=2,82$ και $p=.071$. Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι αν εστιάσουμε σε αυτά τα αποτελέσματα, οι συνθήκες της νοσταλγίας και της εξοικείωσης δεν διαφέρουν ως προς την συνέχεια του εαυτού, ούτε μεταξύ τους, καθώς επίσης, ούτε με την συνθήκη ελέγχου.

Η νοσταλγία και η εξοικείωση ως προς την σύνδεση με τους άλλους

Τέλος, σε σχέση με τους φοιτητές που συμμετείχαν στη νέα συνθήκη της εξοικείωσης, αναφέρθηκαν αισθήματα σύνδεσης με τους άλλους ($M=5.20$, $SD=.708$) όπως και για το δείγμα που συμμετείχε στην νοσταλγική συνθήκη ($M=4.60$, $SD=1.060$) είτε στην ουδέτερη ($M=3.92$, $SD=1.710$).

Έτσι, ενώ η αρχική υπόθεση ήταν ότι η νοσταλγία και η εξοικείωση πιθανότατα να διαφέρουν ως προς την σύνδεση με τους άλλους, τα αποτελέσματα $F(2,42)=4,08$ και $p=.024$,

φαίνεται να μην συμφωνούν με τα ήδη προαναφερθέντα. Αυτό που εννοούμε σε αυτήν την περίπτωση είναι ότι η νοσταλγική συνθήκη καθώς και η συνθήκη εξοικείωσης δεν διέφεραν μεταξύ τους αλλά υπάρχει διαφορά με τη συνθήκη ελέγχου, σε σχέση με την σύνδεση με τους άλλους.

Συζήτηση

Συνοψίζοντας, με την έρευνα αυτή, εξετάστηκε αν η νοσταλγία και η εξοικείωση είναι ψυχολογικοί παράγοντες που διαφέρουν ή ισοδυναμούν. Στην πλειοψηφία των θεμάτων που τέθηκαν, φάνηκε ότι γι' αυτές τις δυο αυτές έννοιες δεν μπορεί να υποστηριχθεί ότι υπάρχει μια ισοδυναμία ή κάποια διαφορά μεταξύ τους. Ουσιαστικά, προέκυψε ότι οι έλεγχοι χειρισμού που πραγματοποιήθηκαν, δεν πέτυχαν καθώς επίσης ότι η νοσταλγική συνθήκη και η συνθήκη εξοικείωσης δεν διέφεραν τόσο μεταξύ τους όσο και με τη συνθήκη ελέγχου. Ωστόσο, φαίνεται ότι αυτοί οι δύο ψυχολογικοί παράγοντες διαφέρουν ως προς την σύνδεση με τους άλλους.

Με βάση τα παραπάνω, ένα ζήτημα που χρειάζεται να τεθεί σε αυτό το πλαίσιο είναι πιθανές ερμηνείες γιατί δεν πέτυχε ο χειρισμός που τέθηκε. Μια πιθανότητα θα μπορούσε να είναι το γεγονός ότι τα εργαλεία κατανεμήθηκαν με τυχαίο τρόπο και πολλές φορές οι συμμετέχοντες δεν γνώριζαν ότι βρίσκονταν σε διαφορετικές συνθήκες, με αποτέλεσμα να συζητούν τις απαντήσεις που έδιναν μεταξύ τους. Άλλη πιθανή ερμηνεία θα μπορούσε να αποτελεί το γεγονός ότι στον απλό καθημερινό λόγο το «οικείο» μπορεί να αποτελεί συνώνυμο του «συνηθισμένου», πράγμα που μπορεί να οφείλεται στο ότι οι απαντήσεις που δόθηκαν ήταν όμοιες ανεξαρτήτως συνθήκης.

Τέλος, σύμφωνα με έρευνες που έχουν πραγματοποιηθεί στο παρελθόν φαίνεται ότι η εξοικείωση συνδέεται με το θετικό συναίσθημα (Garcia-Marques, Mackie, Claypool, & Garcia-Marques, 2004) και την αυτοεκτίμηση (Snapp & Leary, 2001). Θα είχε ενδιαφέρον αν οι επόμενες μελέτες, που θα ακολουθήσουν στο μέλλον, εξετάσουν αν υπάρχει τελικά αυτή η ισοδυναμία μεταξύ αυτών των δυο ψυχολογικών παραγόντων, δηλαδή της νοσταλγίας και της εξοικείωσης, σε σχέση με την αυτοεκτίμηση ή το θετικό συναίσθημα μιας και στη βιβλιογραφία φαίνεται ότι οι δυο έννοιες ανεξάρτητα συνδέονται με αυτούς τους παράγοντες.

Ωστόσο, εξίσου ενδιαφέρουσα θα ήταν η διερεύνηση της ύπαρξης ή μη της ισοδυναμίας μεταξύ νοσταλγίας και εξοικείωσης σε σχέση με τη συνέχεια του εαυτού, την αίσθηση του νοήματος, ακόμα και τη σύνδεση με τους άλλους.

Βιβλιογραφία

- Abakoumkin, G., Hepper, E. G., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2019). From Nostalgia through Social Connectedness to Self-Continuity: Replication and Extension. *Hellenic Journal of Psychology, 16*, 127-144.
- Arndt, J., Landau, M., Vail, K., & Vess, M. (2013). An edifice for enduring personal value: A terror management perspective on the human quest for multi-level meaning. *The psychology of meaning, 49-69*.
- Ashby, F., Isen, A., & Turken, A. (1999). A Neuropsychological Theory of Positive Affect. *Psychological Review, 106*(3), 529-550. Retrieved from <https://doi.org/10.1037/0033-295X.106.3.529>
- Batcho, K. (2013). NOSTALGIA: The Bittersweet History of a Psychological Concept. *History of Psychology, 1-12*.
- Baumeister, R., & Leary, M. (1995). The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin, 117*(3), 497-529.
- Cast, A. D., & Burke, P. J. (2002). A Theory of Self-Esteem. *The University of North Carolina Press, 80*(3), 1041-1068.
- Cox, D., & Cox, A. (1988). What Does Familiarity Breed? Complexity as a Moderator of Repetition Effects in Advertisement Evaluation. *Journal of consumer research, 15*, 111-116.
- Field, A. (2016). *Η διερεύνηση της στατιστικής με τη χρήση του SPSS της IBM* (1 εκδ.). (Μ. Μαύρη, Γ. Γκιόσος, Επιμ., Γ. Κοντός, Ε. Χερουβείμ, Η. Μαυροειδής, Μ. Νικολαΐδου, Ν. Κουτσούμπα, & Π. Μποτόνης, Μεταφρ.) Πρόπομπος.

- Finkel, E., Norton, M., Reis, H., Ariely, D., Caprariello, P., Eastwick, P., . . . Maniaci, M. (2015). When Does Familiarity Promote Versus Undermine Interpersonal Attraction? A Proposed Integrative Model From Erstwhile Adversaries. *Perspectives on Psychological Science, 10*(1), 3-19.
- Garcia-Marques, T., Mackie, D., Claypool, H., & Garcia-Marques, L. (2004). Positivity Can Cue Familiarity. *SAGE, 30*(5), 585-593. doi: 10.1177/0146167203262856
- Hepper, E., Ritchie, T., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2012). Odyssey's End: Lay Conceptions of Nostalgia Reflect Its Original Homeric Meaning. *Emotion, 12*(1), 102-119.
- Holak, S., & Havlena, W. (1998). Feelings, Fantasies, and Memories: An Examination of the Emotional Components of Nostalgia. *Journal of Business Research, 42*, 217-226.
- Juhl, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Diebel, T., Cheung, W.-Y., & Vingerhoets, A. (2020). Nostalgia proneness and empathy: Generality, underlying mechanism, and implications for prosocial behavior. *Journal of Personality, 88*(3), 485-500.
- Kaplan, H. (1987). The Psychopathology of Nostalgia. *Psychoanalytic Review, 74*(4), 465-486.
- Neff, K. (2011). Self-Compassion, Self-Esteem, and Well-Being. *Social and Personality Psychology Compass, 5*(1), 1-12.
- Pressman, S., & Cohen, S. (2005). Does Positive Affect Influence Health? *Psychological Bulletin, 131*(6), 925-971. doi:10.1037/0033-2909.131.6.925
- Robson, C. (2010). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου*. (B. Νταλάκου, & Κ. Βασιλικού, Μεταφρ.) Gutenberg.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Gaertner, L., Routledge, C., & Arndt, J. (2008). Nostalgia as enabler of self continuity. In F. Sani (Ed.), *Self continuity: Individual and collective perspectives* (p. 227-239). Psychology Press.

- Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., Arndt, J., Hepper, E., & Zhou, X. (2015). To Nostalgize: Mixing Memory with Affect and Desire. *Advances in Experimental Social Psychology, 51*, 189-273.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Cheung, W.-Y., Routledge, C., Hepper, E. G., Arndt, J., ... Vingerhoets, A. J. J. M. (2016). Nostalgia fosters self-continuity: Uncovering the mechanism (social connectedness) and the consequence (eudaimonic well-being). *Emotion, 16*, 524-539. doi:10.1037/emo0000136
- Sedikides, C., & Wildschut, T. (2018). Finding meaning in nostalgia. *Review of General Psychology, 22*, 48-61. doi:10.1037/gpr0000109
- Snapp, C., & Leary, M. (2001). Hurt feelings among new acquaintances: Moderating effects of interpersonal familiarity. *Journal of Social and Personal Relationships, 18*(3), 315-326. Retrieved from <https://doi.org/10.1177/02654075011183001>
- Sprecher, S., Treger, S., & Wondra, J. (2012). Effects of self-disclosure role on liking, closeness, and other impressions in get-acquainted interactions. *Journal of Social and Personal Relationships, 00*(0), 1-18.
- Steger, M., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the Presence of and Search for Meaning in Life. *Journal of Counseling Psychology, 53*(1), 80-93.
- 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.
- Whittlesea, B. (1993). Illusions of Familiarity. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 19*(6), 1235-1253.
- Whittlesea, B., & Williams, L. (2000). The Source of Feelings of Familiarity: The Discrepancy-Attribution Hypothesis. *Journal of Experimental Psychology, 26*(3), 347-565. doi:10.1037//0278-7393.26.3.547

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., Routledge, C., Arndt, J., & Cordaro, F. (2010). Nostalgia as a Repository of Social Connectedness: The Role of Attachment-Related Avoidance. *Journal of Personality and Social Psychology, 98*(4), 573-586.

Zhou, X., Wildschut, T., Cable, D., & Sedikides, C. (2018). Nostalgia for host culture facilitates repatriation success: The role of self-continuity. *Self and Identity, 17*, 327-342. doi:10.1080/15298868.2017.1378123

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ



Αγαπητοί φοιτητές,

Θα ήθελα να ζητήσω τη συμμετοχή σας στην έρευνα που πραγματοποιώ, με θέμα «Μνήμες και συναισθήματα» στα πλαίσια της πτυχιακής μου εργασίας, με επιβλέποντες καθηγητές τον κ. Γεώργιο Αμπακούμκιν, Αναπληρωτή Καθηγητή του Π.Τ.Π.Ε. και την κ. Ελευθερία Τσέλιου, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Π.Τ.Π.Ε. του Παν/μιου Θεσσαλίας.

Στο πλαίσιο της συμμετοχής σας καλείστε να συμπληρώσετε ένα ερωτηματολόγιο, διάρκειας περίπου 10 λεπτών. Θα ήθελα, λοιπόν, να ζητήσω την άδειά σας, να συλλέξω τα δεδομένα που θα συμπληρώσετε, τα οποία θα χρησιμοποιηθούν για ερευνητικούς σκοπούς, ενώ ταυτόχρονα θα διατηρηθεί η ανωνυμία σας. Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι εθελοντική, επομένως έχετε την δυνατότητα να διακόψετε τη διαδικασία οποιαδήποτε στιγμή. Η έρευνα ακολουθεί τις συστάσεις του κώδικα δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για την συνεργασία σας.

Η ερευνήτρια
ΜΠΑΛΛΗ ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ

Ο/ Η υπογράφων/ ουσα δηλώνω ότι δίνω την συναίνεσή μου.

ΕΡΕΥΝΑ ΓΙΑ ΜΝΗΜΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ

Σε αυτήν την έρευνα θα κληθείτε να περιγράψετε ένα γεγονός από τη ζωή σας και έπειτα να απαντήσετε σε ερωτήσεις για τα συναισθήματά σας. Στις περισσότερες ερωτήσεις θα σας ζητηθεί να επιλέξετε μια απάντηση ανάμεσα από διάφορες πιθανές επιλογές, ούτως ώστε να δηλώσετε την προσωπική σας άποψη.

Θυμηθείτε:

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Θέλουμε να μάθουμε τι σκέφτεστε και αισθάνεστε εσείς προσωπικά.
- Οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί κι έτσι ο/ η καθένας/ μια θα απαντήσει στις ερωτήσεις με το δικό του/ της τρόπο- εσείς, δώστε τις δικές σας απαντήσεις.
- Δεν χρειάζεται να μείνετε πολύ χρόνο στην κάθε ερώτηση- αποφασίστε για την κάθε απάντηση με βάση την πρώτη σας σκέψη.
- Η έρευνα είναι ανώνυμη. Εκτός από τα μέλη της ερευνητικής ομάδας, κανείς άλλος δεν έχει πρόσβαση στις απαντήσεις σας.
- Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι εθελοντική, επομένως έχετε την δυνατότητα να διακόψετε τη διαδικασία οποιαδήποτε στιγμή.
- Η έρευνα ακολουθεί τις συστάσεις του κώδικα δεοντολογίας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

«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 (π.χ από την παιδική ηλικία, από σημαντικές προσωπικές σχέσεις, από σημαντικά γεγονότα).»

Παρακαλείστε να σκεφτείτε ένα γεγονός από τη ζωή σας που σας δημιουργεί νοσταλγία. Συγκεκριμένα, προσπαθήστε να σκεφτείτε ένα γεγονός από το παρελθόν που σας κάνει να νιώθετε μεγάλη νοσταλγία. Φέρτε αυτό το νοσταλγικό γεγονός στο νου σας. Αφήστε τον εαυτό σας να νιώσει το νοσταλγικό γεγονός για λίγα λεπτά και σκεφτείτε τι αίσθηση σας δημιουργεί.

Γράψτε (4) λέξεις (λέξεις- κλειδιά) που σχετίζονται με το γεγονός που σας δημιουργεί νοσταλγία (δηλαδή λέξεις που να περιγράφουν το βίωμα αυτό).

Λέξεις που περιγράφουν το νοσταλγικό γεγονός που βίωσα:

1

2

3

4

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.

Οι παρακάτω προτάσεις αναφέρονται στο πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή. Μπροστά από κάθε πρόταση γράψτε έναν αριθμό που να δηλώνει πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με το περιεχόμενο της πρότασης. Ο αριθμός να είναι από το 1 έως το 6 σύμφωνα με την ακόλουθη διαβάθμιση.

1	2	3	4	5	6
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ μέτρια	Διαφωνώ κάπως	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ απόλυτα

	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ μέτρια	Διαφωνώ κάπως	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ απόλυτα
Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι αρκετά νοσταλγικά.	1	2	3	4	5	6
Αυτή τη στιγμή έχω συναισθήματα νοσταλγίας.	1	2	3	4	5	6
Τώρα νιώθω νοσταλγία.	1	2	3	4	5	6

«Το οικείο ορίζεται ως ‘αυτό που είναι γνώριμο ή/ και φιλικό’ και μπορεί να αναφέρεται στο κοινωνικό μας περιβάλλον ή σε διάφορες καταστάσεις.»

Οι παρακάτω προτάσεις αναφέρονται στο πώς αισθάνεστε αυτή τη στιγμή. Μπροστά από κάθε πρόταση γράψτε έναν αριθμό που να δηλώνει πόσο συμφωνείτε ή διαφωνείτε με το περιεχόμενο της πρότασης. Ο αριθμός να είναι από το 1 έως το 6 σύμφωνα με την ακόλουθη διαβάθμιση.

1	2	3	4	5	6
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ μέτρια	Διαφωνώ κάπως	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ απόλυτα

Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι αρκετά οικεία.	1	2	3	4	5	6
--	---	---	---	---	---	---

Αυτή τη στιγμή έχω συναισθήματα οικειότητας.	1	2	3	4	5	6
Τώρα νιώθω οικεία.	1	2	3	4	5	6

Χρησιμοποιήστε την παρακάτω διαβάθμιση για τις απαντήσεις σας:

1	2	3	4	5	6
Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ μέτρια	Διαφωνώ κάπως	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ απόλυτα

<i>Όταν σκέφτομαι αυτό το νοσταλγικό γεγονός ...</i>	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ μέτρια	Διαφωνώ κάπως	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ απόλυτα
με κάνει να αισθάνομαι ευχάριστα	1	2	3	4	5	6
με κάνει να έχω καλή διάθεση	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι δραστήρια	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι έκσταση	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι ήρεμα	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6
με κάνει να συμπαθώ τον εαυτό μου πιο πολύ	1	2	3	4	5	6
με κάνει να δίνω στον εαυτό μου πιο πολλή αξία	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι ότι έχω πολλά θετικά στοιχεία	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι δέσιμο με το παρελθόν μου	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι δέσιμο με αυτό που ήμουν στο παρελθόν	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή μου έχει μια συνέχεια	1	2	3	4	5	6

με κάνει να αισθάνομαι ότι οι σημαντικές πλευρές της προσωπικότητάς μου διατηρούνται σταθερές στο χρόνο	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή έχει νόημα	1	2	3	4	5	6
Όταν σκέφτομαι αυτό το νοσταλγικό γεγονός ...	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ μέτρια	Διαφωνώ κάπως	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ απόλυτα
με κάνει να αισθάνομαι ότι η ζωή έχει ένα σκοπό	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι ότι υπάρχει ένας υψηλότερος σκοπός στη ζωή	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι ότι αξίζει να ζεις	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι δέσιμο με αγαπημένα πρόσωπα	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι προστασία	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι ότι με αγαπάνε	1	2	3	4	5	6
με κάνει να αισθάνομαι ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους άλλους	1	2	3	4	5	6

Σχετικά με εσάς:

Φύλο (κυκλώστε): Άνδρας Γυναίκα Άλλη απάντηση:

Ηλικία:

Εθνικότητα:

Τμήμα σπουδών:

Εξάμηνο σπουδών:

Ευχαριστούμε πολύ για την βοήθειά σας!