

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ  
Επιστήμες της Αγωγής: Δημιουργικά Περιβάλλοντα Μάθησης και Παιχνίδι

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**ΝΟΣΤΑΛΓΙΑ ΚΑΙ ΕΞΟΙΚΕΙΩΣΗ: ΜΙΑ ΠΕΙΡΑΜΑΤΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ**

ΣΟΥΛΤΑΝΑ ΠΛΙΚΑ (Α.Μ.: 00282)

Email: tanjaplika@gmail.com

ΒΟΛΟΣ 2023

Κύριος Επιβλέπων: Γεώργιος Αμπακούμιν

Καθηγητής, Π.Τ.Π.Ε., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

1<sup>η</sup> Συνεπιβλέπουσα: Ελευθερία Τσέλιου

Καθηγήτρια Π.Τ.Π.Ε., Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

2<sup>ος</sup> Συνεπιβλέπων: Αντώνης Γαρδικιώτης

Καθηγητής, Τ.Δ.Μ.Μ.Ε., Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

Βαθμός	
Ολογράφως	

## Περίληψη

Σκοπός της παρούσας εργασίας ήταν να εξετάσει εάν η νοσταλγία και η οικειότητα λειτουργούν ως ισοδύναμοι ψυχολογικοί παράγοντες. Για να απαντήσω στο παραπάνω ερώτημα εξέτασα τις επιδράσεις της νοσταλγίας και της εξοικείωσης πάνω σε πέντε ψυχολογικές αποκρίσεις (στην αίσθηση του νοήματος, στη θετικό συναίσθημα, στη συνέχεια του εαυτού, στη σύνδεση με τους άλλους και στην αυτοεκτίμηση των ατόμων). Τα δεδομένα συλλέχθηκαν από ένα δείγμα προπτυχιακών φοιτητών ( $N = 66$ ) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο Βόλο. Οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν ένα ερωτηματολόγιο και κατανεμήθηκαν τυχαία σε τρεις πειραματικές ομάδες (συνθήκη νοσταλγίας έναντι εξοικείωσης έναντι ελέγχου). Για το χειρισμό της νοσταλγίας χρησιμοποιήθηκε το εργαλείο Event Reflection Task (ERT) και για το χειρισμό της εξοικείωσης υιοθετήθηκε η λογική του ERT. Τα αποτελέσματα (της ANOVA) έδειξαν ότι ο χειρισμός της νοσταλγίας λειτούργησε αλλά δεν επέφερε στατιστικώς σημαντικά αποτελέσματα, ενώ ο χειρισμός της οικειότητας δεν πέτυχε. Συνεπώς δεν μπορεί να εξαχθεί κανένα ασφαλές συμπέρασμα αναφορικά με τη σχέση της νοσταλγίας και της εξοικείωσης ως ψυχολογικοί παράγοντες.

*Λέξεις κλειδιά:* νοσταλγία, εξοικείωση, αίσθηση νοήματος, αυτοεκτίμηση, θετικό συναίσθημα, συνέχεια του εαυτού, κοινωνική σύνδεση

### **Abstract**

The purpose of this study was to examine whether nostalgia and familiarity function as equivalent psychological factors. To answer this question, I examined the effects of nostalgia and familiarity on five psychological responses (sense of meaning, positive affect, continuity of self, connection with others, and self-esteem). Data were collected from a sample of undergraduate students (N = 66) at the University of Thessaly in Volos, Greece. Participants were asked to complete a questionnaire and were randomly assigned to three experimental groups (nostalgia condition versus familiarity versus control). The Event Reflection Task (ERT) tool was used for the nostalgia manipulation and the ERT logic was adopted for the familiarity manipulation. The results (of the ANOVA) showed that the nostalgia manipulation worked but did not yield statistically significant results, while the familiarity manipulation was unsuccessful. Therefore, no conclusions can be drawn regarding the relationship between nostalgia and familiarity as psychological factors.

*Key words:* nostalgia, familiarity, sense of meaning, self-esteem, positive emotion, continuity of self, social connection

## Πίνακας Περιεχομένων

Νοσταλγία και Εξοικείωση: Μία Πειραματική Μελέτη-----	5
Οικειότητα -----	6
Νοσταλγία -----	7
Αναζητώντας τη Σχέση Μεταξύ Νοσταλγίας και Εξοικείωσης-----	13
Μέθοδος -----	17
Αποτελέσματα -----	23
Συζήτηση-----	27
Βιβλιογραφικές Παραπομπές -----	30
Εικόνες -----	32
Πίνακες -----	34
Παράρτημα Α. Έντυπο Ενήμερης Συναίνεσης -----	35
Παράρτημα Β.Εισαγωγή στο Ερωτηματολόγιο-----	37
Παράρτημα Γ. Ομάδα Ελέγχου-----	38
Παράρτημα Δ. Ομάδα Οικειότητας-----	44
Παράρτημα Ε. Ομάδα Νοσταλγίας -----	50

## Νοσταλγία και Εξοικείωση: Μία Πειραματική Μελέτη

Η νοσταλγία είναι ένα θεμελιώδες και ευρέως διαδεδομένο ανθρώπινο συναίσθημα που αναφέρεται σε μια γλυκόπικρη επιθυμία για την επιστροφή στο παρελθόν (Wildschut et al., 2006). Δεδομένης της οικουμενικότητάς της ως ανθρώπινης εμπειρίας και των θετικών επιδράσεων της στη ψυχολογική λειτουργία των ανθρώπων (Sedikides et al., 2015), η νοσταλγία έχει αναδειχθεί σε στρατηγικό επίκεντρο των εκστρατειών μάρκετινγκ και το ενδιαφέρον για τη νοσταλγία έχει αυξηθεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια. Παρά τη σημαντική πρόοδο στην έρευνα ωστόσο, η τρέχουσα ακαδημαϊκή βιβλιογραφία παραμένει σχετικά περιορισμένη, κυρίως όσον αφορά τους υποκείμενους μηχανισμούς που θέτουν σε λειτουργία αυτό το ψυχολογικό φαινόμενο.

Στον αντίποδα σημαντικός όγκος ερευνών έχει διεξαχθεί πάνω στο *φαινόμενο της απλής έκθεσης* ή αλλιώς *αρχή της εξοικείωσης* (Montoya et al., 2017), το οποίο αναφέρεται στην παρατήρηση ότι οι άνθρωποι τείνουν να αναπτύσσουν θετικότερη στάση απέναντι σε ερεθίσματα στα οποία εκτίθενται επανειλημμένα (Zajonc, 1968). Η παρούσα εργασία υιοθετεί μια θεωρητική προοπτική που βασίζεται στην υπόθεση ότι η εξοικείωση μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της νοσταλγικής εμπειρίας, καθώς αμφότερες μοιράζονται κοινά χαρακτηριστικά, όπως η τακτική επιστροφή σε οικείες μνήμες (ερεθίσματα) και η θετική επίδραση ως απόρροια της συχνότητας επανέκθεσης. Η πιθανή επεξηγηματική δυναμική της εξοικείωσης στη διαμόρφωση της ψυχολογικής εμπειρίας της νοσταλγίας παραμένει σε μεγάλο βαθμό ανεξερεύνητη, καθώς η σχέση μεταξύ των δύο ψυχολογικών παραγόντων δεν έχει διερευνηθεί εκτενώς στην ακαδημαϊκή βιβλιογραφία.

Στην παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση θα διερευνήσω την υφιστάμενη έρευνα σχετικά με τις επιδράσεις της οικειότητας και της νοσταλγίας σε πέντε βασικούς ψυχολογικούς παράγοντες, την *αυτοεκτίμηση*, τη *συνέχεια του εαυτού*, το *θετικό συναίσθημα*, την *κοινωνική σύνδεση* και την *αίσθηση νοήματος στη ζωή* των ανθρώπων. Θα επιχειρήσω να αναδείξω τα κοινά σημεία ανάμεσα στα δύο αυτά ψυχολογικά φαινόμενα και να αναπτύξω το θεωρητικό πλαίσιο πίσω από τον παρών πειραματικό σχεδιασμό που διερευνά τη σχέση μεταξύ τους.

## Οικειότητα

Στην παρούσα εργασία χρησιμοποιώ τους όρους οικειότητα και εξοικείωση εναλλακτικά ως συνώνυμα για τη μετάφραση του αγγλικού όρου *familiarity*. Η αρχή της εξοικείωσης αποτελεί μία ερμηνεία του φαινομένου της απλής έκθεσης, το οποίο παρατηρήθηκε για πρώτη φορά το 1968 από τον κοινωνικό ψυχολόγο Robert B. Zajonc και αναφέρεται στην παρατήρηση ότι τα άτομα τείνουν να αναπτύσσουν θετικότερες στάσεις απέναντι σε αντικείμενα/ερεθίσματα, στα οποία έχουν εκτεθεί κατ' επανάληψη στο παρελθόν (Zajonc, 1968).

Με τον όρο απλή έκθεση εννοείται μια κατάσταση που ένα συγκεκριμένο ερέθισμα γίνεται απλώς αντιληπτό από το άτομο (Zajonc, 1968). Σύμφωνα με τον Zajonc όσες περισσότερες οι εκθέσεις τόσο πιο οικείο γίνεται ένα ερέθισμα, τόσο θετικότερες τείνουν να είναι οι στάσεις και οι αξιολογήσεις μας απέναντί του. Συνεπώς όταν τα άτομα συναντούν οικεία ερεθίσματα, βιώνουν θετικές συναισθηματικές αντιδράσεις, όπως συναισθήματα άνεσης και ευκολίας, οι οποίες με τη σειρά τους, συμβάλλουν στην ανάπτυξη συμπάθειας και προτίμησης για το συγκεκριμένο ερέθισμα. Ωστόσο η συνειδητή αναγνώριση δεν είναι απαραίτητη προϋπόθεση για να μεσολαβήσει τις επιδράσεις της απλής έκθεσης, όπως ανέδειξε η μετα-ανάλυση του Bornstein (Montoya et al., 2017). Μάλιστα οι επιδράσεις της εξοικείωσης τείνουν να είναι ισχυρότερες όταν το άτομο δεν έχει συνειδητή επίγνωση ότι εκτίθεται στο εν λόγω ερέθισμα (Zajonc, 1968).

Παρότι η επαναλαμβανόμενη έκθεση αυξάνει την εξοικείωση, η υπερβολική συχνότητα της έκθεσης μπορεί να επιφέρει τα αντίθετα αποτελέσματα. Έχει παρατηρηθεί ότι τα θετικά αποτελέσματα της έκθεσης είναι πιο έντονα και εμφανή για τις διαφορές μεταξύ μικρών συχνοτήτων από ό,τι για τις διαφορές μεταξύ μεγάλων συχνοτήτων, καθώς φαίνεται να είναι συνάρτηση του λογαρίθμου της συχνότητας έκθεσης (Zajonc, 1968). Συνεπώς οι αρχικές εκθέσεις στο ερέθισμα έχουν θετικότερες επιδράσεις στη στάση, σε σύγκριση με τις μεταγενέστερες, οι οποίες μπορεί να επιφέρουν κορεσμό ή πλήξη μετά από επανειλημμένη έκθεση στο ίδιο ερέθισμα (Montoya et al., 2017). Είναι πιθανό ότι τα αποτελέσματα της έκθεσης για πολύ οικεία αντικείμενα απουσιάζουν εντελώς ή είναι τόσο

μικρά που δεν μπορούν να ανιχνευθούν καθόλου με τις μεθόδους που είναι τώρα διαθέσιμες. Επιπλέον το φαινόμενο έχει μεγαλύτερη επίδραση όταν τα άτομα δεν είναι αρνητικά προκατειλημμένα και δεν έχουν επίγνωση ότι εκτίθενται επανειλημμένα στο ίδιο ερέθισμα.

Εν τέλει εγείρεται το ερώτημα: Επίδρά η συχνότητα στη στάση ή η στάση στη συχνότητα; Ή και τα δύο; Ο Zajonc (1968) εξηγεί το φαινόμενο της απλής έκθεσης από μία εξελικτική σκοπιά. Σύμφωνα με τον ίδιο, η αρχική έκθεση ενός οργανισμού σε ένα καινούριο ερέθισμα προκαλεί συτόματες αντιδράσεις φόβου. Η έκθεση που συνοδεύεται με ανταμοιβή ενισχύει την προσέγγιση ενώ αυτή που συνοδεύεται με κάτι επιβλεβές ενισχύει την αποφυγή. Η απλή έκθεση όμως χωρίς καμία από τις δύο ενισχύσεις συμβάλει στο να βελτιώνουν οι οργανισμοί τις στάσεις τους απέναντι στο ερέθισμα.

Συνεπώς στο φαινόμενο της απλής έκθεσης σημαντικό ρόλο διαδραματίζουν η επαναληψιμότητα της έκθεσης, η εξοικείωση με το ερέθισμα (γεγονός που το καθιστά οικείο) και η σύνδεση με το παρελθόν, τρία χαρακτηριστικά που μοιράζεται με ένα άλλο ψυχολογικό παράγοντα, τη νοσταλγία.

### **Νοσταλγία**

Η εννοιολογική κατασκευή της νοσταλγίας παρουσιάζει μια ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα ιστορία. Επινοήθηκε αρχικά ως ιατρική, νευρολογική ασθένεια Ελβετών μισθοφόρων του 17<sup>ου</sup> και 18<sup>ου</sup> αιώνα (Wildschut et al., 2006), έπειτα ως ψύχωση των μεταναστών του 19<sup>ου</sup> αιώνα (Frost, 1938, σ. 801 στο Wildschut et al., 2006) και αργότερα ως ψυχιατρική ή ψυχοσωματική διαταραχή του 20<sup>ου</sup> αιώνα (Sedikides et al., 2015). Από τα τέλη του ίδιου αιώνα ωστόσο παρατηρείται μια σημαντική αλλαγή στον τρόπο με τον οποίο γίνεται αντιληπτή η νοσταλγία. Σύγχρονες μελέτες συγκέντρωσαν εμπειρικά στοιχεία για τα ευεργετικά οφέλη της νοσταλγίας, οδηγώντας προς τον επαναπροσδιορισμό της νοσταλγίας πίσω στην ομηρική της ερμηνεία (Hepper et al., 2012), δηλαδή ως ψυχικό πόρο για τη ψυχολογική υποστήριξη του ατόμου προς την επιδίωξη στόχων (Sedikides et al., 2015). Πώς ορίζεται όμως η νοσταλγία σήμερα;

Το Λεξικό Ψυχολογίας του American Psychological Association ορίζει τη νοσταλγία ως: α) τη γενικότερη επιθυμία να επιστρέψει κανείς σε μια παλαιότερη περίοδο ή κατάσταση

της ζωής, η οποία ανακαλείται ως καλύτερη από τη σημερινή με κάποιο τρόπο, και β) τη λαχτάρα για επιστροφή σε ένα μέρος με το οποίο αισθάνεται κανείς συναισθηματικά δεμένος (π.χ. το σπίτι ή μια πατρίδα) (VandenBos, 2015, p. 717). Οι επίσημοι ορισμοί δεν απέχουν από τον τρόπο με τον οποίο κοινοί άνθρωποι σε διαφορετικές κουλτούρες αντιλαμβάνονται το περιεχόμενο του όρου της νοσταλγίας, δηλαδή ως ένα προσανατολισμένο στο παρελθόν με προσωπικό νόημα, έντονα κοινωνικό και γλυκόπικρο, αν και κατά βάση θετικό, συναίσθημα (Sedikides et al., 2015), μία συναισθηματική και γνωστική κατάσταση που χαρακτηρίζεται από ένα μείγμα ευτυχίας και απώλειας (Hepper et al., 2012). Ποιες είναι οι φαινομενολογικές πτυχές της νοσταλγίας που την αναδεικνύουν ως αυτοτελές συναίσθημα και πώς μπορεί να σχετίζεται με τα συναισθήματα, τη μνήμη και την εξοικείωση;

Η νοσταλγία συχνά πυροδοτείται συχνά από αισθητηριακά ερεθίσματα, όπως οικείες μυρωδιές, γνώριμους ήχους, ή παλιές φωτογραφίες που ενεργοποιούν πολύτιμες αναμνήσεις από το παρελθόν, ενώ το πιο σύνηθες έναυσμα για τη νοσταλγική αναπόληση είναι το βίωμα ενός αρνητικού συναισθήματος (Wildschut et al., 2006). Οι νοσταλγικές θύμισες περιλαμβάνουν συχνά τον εαυτό σε ρόλο πρωταγωνιστή να αλληλεπιδρά με σημαντικούς άλλους ή να βιώνει σημαντικά γεγονότα της ζωής (Wildschut et al., 2006). Τα νοσταλγικά αντικείμενα τα οποία αναπολούν οι άνθρωποι στις αφηγήσεις τους είναι ως επί το πλείστον οικεία αντικείμενα ή γεγονότα (Wildschut et al., 2006). Ως οικείο προσδιορίζεται κάτι που είναι γνωστό, γνώριμο, προσωπικό, κοντινό, το οποίο όταν το συναντά κανείς το αναγνωρίζει εύκολα και νιώθει κάποια σύνδεση με αυτό. Γιατί όμως νοσταλγούν οι άνθρωποι; Ποιες λειτουργίες επιτελεί η νοσταλγία στην ψυχολογική ευημερία των ανθρώπων;

Η βιβλιογραφία για τη νοσταλγία έχει αποφανθεί, πως το άλγος του νόστου, η προσμονή της επιστροφής σε ένα παρελθόν με το οποίο είμαστε συναισθηματικά δεμένοι, αυξάνει το θετικό συναίσθημα, ενισχύει τους κοινωνικούς δεσμούς, ενδυναμώνει την αυτοεκτίμηση, επαναφέρει νόημα στις ζωές των ατόμων (Sedikides, et al., 2015) αποκαθιστά την συνέχεια του εαυτού, (Sedikides et al., 2014).



## **Κοινωνική Σύνδεση**

Η νοσταλγία είναι ένα εγγενές κοινωνικό συναίσθημα (Abakoumkin et al., 2019), καθώς εξυπηρετεί μία ζωτική διαπροσωπική λειτουργία, την ανάγκη για κοινωνικότητα (Sedikides et al., 2015). Τα αντικείμενα τα οποία νοσταλγούν οι άνθρωποι αφορούν συχνά αλληλεπιδράσεις με σημαντικούς άλλους, όπως μέλη της οικογένειας, φίλους, ρομαντικούς συντρόφους, καθώς και μνημειώδη γεγονότα ζωής (π.χ. επέτειοι, γενέθλια), στα οποία παρευρίσκονται αυτοί (Wildschut et al., 2006).

Η κοινωνική σύνδεση αναφέρεται στην υποκειμενική αντίληψη του ατόμου ότι είναι συνδεδεμένος/η με το κοινωνικό του/της περιβάλλον (Abakoumkin et al., 2019). Μέσω της νοσταλγικής αναπόλησης του κοινού παρελθόντος με σημαντικούς άλλους, το άτομο θυμάται σημαντικές κοινωνικές εμπειρίες και σχέσεις, νιώθει ότι «ανήκει», είναι αποδεκτός/ή και αντλεί δύναμη από αυτό (Abakoumkin et al., 2019). Επιπλέον, αντλώντας από την έρευνα των Wildschut et al., (2006) διαπιστώθηκε ότι η νοσταλγία παρέχει έναν διαφορετικό τρόπο βελτίωσης της ασφάλειας δεσμού στη παρούσα χρονική στιγμή, καθώς καθιστά προσιτές τις θετικές δομές σχεσιακής γνώσης. Κατ' επέκταση ενδυναμώνονται οι κοινωνικοί δεσμοί, οι σχέσεις, οι τάσεις για δράσεις με κοινωνικό προσανατολισμό και η φιλοκοινωνική συμπεριφορά (Sedikides et al., 2015).

## **Συνέχεια του Εαυτού**

Η συνέχεια του εαυτού είναι μία άλλη ψυχική απόκριση που συνδέεται στενά με τη νοσταλγία. Ο ψυχολογικός όρος «συνέχεια του εαυτού» αναφέρεται στην υποκειμενική αντίληψη του ατόμου ότι το παρόν του/της είναι συνυφασμένο με το παρελθόν του/της (Abakoumkin et al., 2019). Η συνέχεια του εαυτού είναι η ιδέα ότι ένα άτομο μπορεί να αντιληφθεί την ταυτότητά του ως συνεχή και σταθερή με την πάροδο του χρόνου.

Η νοσταλγία είναι βαθιά συνυφασμένη με τις προσωπικές αναμνήσεις και την αυτοβιογραφική ιστορία του ατόμου. Οι νοσταλγικές εμπειρίες συχνά περιλαμβάνουν ζωντανές και λεπτομερείς αναμνήσεις παρελθοντικών γεγονότων. Η νοσταλγία περιλαμβάνει μια χρονική μετατόπιση, όπου τα άτομα μεταφέρονται νοερά πίσω στο χρόνο για να ξαναζήσουν στιγμές του παρελθόντος. Αυτή η χρονική προοπτική επιτρέπει στα

άτομα να αναμετρηθούν εκ νέου με τον εαυτό τους στο παρελθόν και να αναλογιστούν πώς οι εμπειρίες τους έχουν διαμορφώσει τη σημερινή τους ταυτότητα.

Βασιζόμενοι στις υποθέσεις του Davis (1979) ότι η νοσταλγία ενεργοποιείται ως αμυντικός μηχανισμός, όταν το άτομο έρχεται αντιμέτωπο με αντιξοότητες που προκαλούν ασυνέχεια στη ζωή του/της, οι Abakoumkin et al. (2019) έδειξαν ότι η νοσταλγία αυξάνει την αίσθηση συνέχειας του εαυτού μέσω του μηχανισμού της κοινωνικής σύνδεσης. Η κοινωνική σύνδεση επομένως διαμεσολαβεί τις επιδράσεις της νοσταλγίας στην αυτοσυνέχεια. Καθώς το άτομο νοσταλγεί φέρνει στο νου του σημαντικές σχέσεις, διαγράφει τη χρονική τους πορεία και συνδέει τα χρονικά σημεία στη ζωή του, δημιουργώντας την αίσθηση ότι ο εαυτός έχει μία συνέχεια στο χρόνο (Abakoumkin et al., 2019). Με τον αναστοχασμό των νοσταλγικών αναμνήσεων, τα άτομα μπορούν να βιώσουν μια συνεκτική αφήγηση της ζωής τους, η οποία συμβάλλει στη θετική αυτοεκτίμηση, καθώς διατηρούν μια αίσθηση συνέχειας και σύνδεσης με τον προηγούμενο εαυτό τους.

### **Αίσθηση Νοήματος**

Η αίσθηση νοήματος είναι μία ψυχολογική απόκριση που μπορεί να επηρεαστεί από τη νοσταλγία. Υπό το φως πρόσφατων δημοσιευμάτων έχει βρεθεί ότι η νοσταλγία εξυπηρετεί μία υπαρξιακή λειτουργία για τον άνθρωπο, καθώς αυξάνει τις αντιλήψεις για τη ζωή ως ουσιαστική (Sedikides et al., 2015). Μέσω της ανάμνησης θετικών εμπειριών του παρελθόντος και του προβληματισμού σχετικά με τις αξίες και τους στόχους του ατόμου η νοσταλγία αυξάνει την αίσθηση νοήματος (Sedikides & Wildschut, 2016). Η νοσταλγία παρέχει μια γέφυρα μεταξύ του παρελθόντος και του παρόντος, βοηθώντας τα άτομα να κατανοήσουν τη ζωή τους και να δημιουργήσουν μια αίσθηση ταυτότητας, κατεύθυνσης και σκοπού. Η νοσταλγία περιλαμβάνει αναστοχαστικές και αξιολογικές διαδικασίες, όπου τα άτομα αξιολογούν τη σημασία και το νόημα των παρελθοντικών τους εμπειριών. Η ανασκόπηση αυτή μπορεί να συμβάλει στο να επαναπροσδιορίσουν οι άνθρωποι τη ζωή τους και να επανακτήσουν το χαμένο νόημα στη ζωή.

## Αυτοεκτίμηση

Η απόκτηση και διατήρηση μίας υψηλής αυτοεκτίμησης είναι δομικό θεμέλιο της ψυχικής υγείας. Ο όρος αυτοεκτίμηση αναφέρεται:

στο βαθμό στον οποίο οι ιδιότητες και τα χαρακτηριστικά που περιέχονται στην αυτοαντίληψη ενός ατόμου θεωρούνται θετικά. Αντικατοπτρίζει τη φυσική αυτοεικόνα ενός ατόμου, την άποψη για τα επιτεύγματα και τις ικανότητές του/της, και τις αξίες και την αντιλαμβανόμενη επιτυχία του/της να ανταποκριθεί σε αυτές, καθώς και τους τρόπους με τους οποίους οι άλλοι βλέπουν και ανταποκρίνονται σε αυτό το άτομο (VandenBos, 2015, σ. 955).

Σύμφωνα με την τρέχουσα βιβλιογραφία η νοσταλγία μπορεί να συμβάλει σημαντικά στην αύξηση και διατήρηση της αυτοεκτίμησης με διάφορους τρόπους. Μία βασική λειτουργία που εξυπηρετεί η νοσταλγία είναι ότι αυξάνει τη θετική (Sedikides et al., 2015). Η νοσταλγία είναι ένας μηχανισμός που βοηθάει τα άτομα να επιβεβαιώσουν αξιολογές πλευρές του εαυτού τους (Wildschut et al., 2006), να ενισχύσουν την αυτοεικόνα τους, οδηγώντας σε μια πιο θετική αυτοεκτίμηση. Επισκεπτόμενα νοσταλγικές αναμνήσεις, τα άτομα μπορεί να αποκτήσουν μεγαλύτερη εκτίμηση για τις παρελθοντικές τους εμπειρίες, τόσο τις θετικές όσο και τις αρνητικές, και να αναπτύξουν μια πιο συμπνετική στάση απέναντι στον εαυτό τους. Η νοσταλγία επιτρέπει στα άτομα να αναστοχαστούν τις θετικές πτυχές του παρελθόντος τους, οδηγώντας σε μια πιο θετική αξιολόγηση του εαυτού τους και των εμπειριών της ζωής τους.

Η νοσταλγία, όπως ανέδειξα προηγουμένως, μπορεί να προκαλέσει συναισθήματα κοινωνικής σύνδεσης και την αίσθηση του «ανήκειν». Αυτή η αίσθηση σύνδεσης με σημαντικούς άλλους και παρελθούσες κοινωνικές εμπειρίες μπορεί να ενισχύσει την αυτοεκτίμηση, καθώς το άτομο αντιλαμβάνεται ότι οι άλλοι το εκτιμούν και το αποδέχονται. Κατ' επέκταση τα άτομα αισθάνονται σιγουριά για την ικανότητα τους να ξεκινούν συζητήσεις και σχέσεις, να είναι ειλικρινείς και να υποστηρίζουν συναισθηματικά τους άλλους (Wildschut et al., 2006, πείραμα 7).

## Θετικό Συναίσθημα

Το θετικό συναίσθημα αποτελεί θεμελιώδη πτυχή της υποκειμενικής ευημερίας. Αντιπροσωπεύει ένα φάσμα ευχάριστων και ικανοποιητικών συναισθηματικών καταστάσεων, όπως η ευτυχία, η χαρά, η ικανοποίηση και ο ενθουσιασμός και διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη συνολική ψυχολογική λειτουργία και την ποιότητα ζωής των ατόμων. Το θετικό συναίσθημα είναι μία ακόμη ψυχολογική απόκριση που επηρεάζεται από τη νοσταλγία αλλά και την οικειότητα.

Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι οι άνθρωποι τείνουν να αναγείρουν πιο συχνά νοσταλγικές αναμνήσεις όταν βιώνουν μία αρνητική συναισθηματική κατάσταση, (π.χ. μοναξιά, φόβο, θλίψη, κατάθλιψη) και η νοσταλγία δρα ως μία στρατηγική ρύθμισης της διάθεσης, ως αποθεματικό θετικών συναισθημάτων, στο οποίο καταφεύγουν (α)συνειδητά όταν έρχονται αντιμέτωποι με αντιξοότητες (Wildschut et al., 2006). Καθώς νοσταλγούν οι άνθρωποι ανακαλούν θετικές αναμνήσεις, συγκινούνται, αυξάνουν την αυτοεκτίμηση τους, ενδυναμώνουν τους κοινωνικούς τους δεσμούς και εξουδετερώνουν αρνητικές επιρροές στη ζωή τους (π.χ. άγχος, απώλεια, μηρυκασμό κλπ.) (Wildschut et al., 2006).

Παρόλο που οι νοσταλγικές αφηγήσεις περιέχουν συχνά αρνητικά στοιχεία, η συναισθηματική επίγευση των νοσταλγικών αφηγήσεων είναι κατά κύριο λόγο (αν όχι εξ ολοκλήρου) θετική, εφόσον τα επιθυμητά χαρακτηριστικά στις νοσταλγικές αφηγήσεις (π.χ. το θετικό συναίσθημα, οι κοινωνικοί δεσμοί, η αυτοεκτίμηση, η ανάπτυξη) υπερτερούν των ανεπιθύμητων χαρακτηριστικών (π.χ. η αρνητική διάθεση, η μοναξιά, η απώλεια, ο μηρυκασμός, η μετάνοια) και επιφέρουν σημαντικά μεγαλύτερες θετικές συγκινήσεις στα άτομα (Wildschut et al., 2006).

Μολονότι οι άνθρωποι νοσταλγούν ένα παρελθοντικό γεγονός για να ανταπεξέλθουν στις αντιξοότητες του παρόντος, οι νοσταλγικές θύμισες δεν ανακαλούν απαραίτητα υγιείς καταστάσεις (Camroamor, 2020). Το να εστιάζει και να επαναφέρει κανείς τακτικά στη μνήμη μία νοσταλγική ανάμνηση μίας τοξικής σχέσης για παράδειγμα δεν λειτουργεί προς όφελος του ατόμου μακροπρόθεσμα, η ανάκληση όμως αυτή καθαυτή μπορεί να προσφέρει

ένα αίσθημα παρηγοριάς και κανονικότητας, όταν το άτομο βιώνει μετατραυματικό στρες, για παράδειγμα (Camproamor, 2020). Συνεπώς μεγαλύτερο ρόλο μπορεί να διαδραματίζει η οικειότητα παρά η θετικότητα μιας ανάμνησης για την υγεία του ανθρώπου.

### **Αναζητώντας τη Σχέση Μεταξύ Νοσταλγίας και Εξοικείωσης**

Οι άνθρωποι αναπολούν συχνά νοσταλγικές εμπειρίες επειδή αυτές αναπαριστούν μία ευνοϊκή εκδοχή του εαυτού τους και του κόσμου. Σύμφωνα με τον Zajonc (1968) όσο πιο ευνοϊκό το αξιολογικό περιεχόμενο τόσο πιο επιθυμητό το αντικείμενο. Τα νοσταλγικά αντικείμενα αντιπροσωπεύουν κάτι πολύτιμο που έχουν βιώσει τα άτομα στο παρελθόν και ενδεχομένως λείπει από τη ζωή τους, συνεπώς το αποζητούν μέσω της νοητικής επιστροφής. Ένα ενδεχόμενο είναι ότι οι άνθρωποι νοσταλγούν γιατί προτιμούν τις συγκεκριμένες αναμνήσεις, καθώς αναπαριστούν κάτι καλό γι' αυτούς. Μπορεί όμως να συμβαίνει και το αντίστροφο. Οι άνθρωποι προτιμούν συγκεκριμένες αναμνήσεις επειδή τις αναπολούν συχνά.

Σύμφωνα με την αρχή της εξοικείωσης η απλή έκθεση ενός υποκειμένου σε ένα ερέθισμα αυξάνει την πιθανότητα να του/της αρέσει το ερέθισμα στο μέλλον (Matsumoto, 2009, p. 306). Νοσταλγώντας όλο και πιο συχνά δημιουργούνται ίχνη στη μνήμη που διευκολύνουν την πρόσβαση σε αυτές τις αναμνήσεις. Συνεπώς με κάθε επανέκθεση οι νοσταλγικές αναμνήσεις καθίστανται όλο και πιο οικείες, και ενισχύεται η στάση μας απέναντι σε αυτές, ακόμα και αν οι αρχικές αισθητικές και μη αισθητικές αξιολογήσεις δεν ήταν εξ αρχής θετικές. Κατ' επέκταση η νοσταλγία μπορεί να εμπεριέχει ενός είδους εξιδανίκευση του παρελθόντος, καθώς τα άτομα μπορεί να θυμούνται το παρελθόν με πιο θετικό τρόπο, δίνοντας έμφαση στις θετικές πτυχές και υποβαθμίζοντας τις αρνητικές.

Τόσο η νοσταλγία όσο και η εξοικείωση συνεπάγονται μια αίσθηση αναγνώρισης (συνειδητή ή ασυνειδητή) και ένα υποκειμενικό αίσθημα οικειότητας προς συγκεκριμένα ερεθίσματα ή εμπειρίες. Το αίσθημα της εξοικείωσης ωστόσο δεν προϋποθέτει πάντα την ύπαρξη προηγούμενου βιώματος. Όταν παραδείγματος χάριν, συναντάμε κάτι καινούριο που μας φαίνεται οικείο (γιατί μας θυμίζει το παρελθόν μας) μπορεί να προκαλέσει αναμνήσεις και συνειρμούς από το παρελθόν καθώς και νοσταλγικά συναισθήματα. Με τη

σειρά της η νοσταλγία μπορεί να ενισχύσει τα συναισθήματα εξοικείωσης κάνοντας το νέο ερεθίσμα στην παρούσα στιγμή ή στο εκάστοτε περιβάλλον να φαίνεται πιο οικείο.

Εάν η νοσταλγία λειτουργεί σύμφωνα με τους μηχανισμούς της απλής έκθεσης, τότε μπορούμε να εξηγήσουμε γιατί νοσταλγούμε διαφορετικές αναμνήσεις με διαφορετική συχνότητα. Ένα ενδεικτικό παράδειγμα μπορεί να είναι η αναπόληση των καλοκαιρινών διακοπών. Συνηθίζουμε να αναπολούμε τις διακοπές μας πιο έντονα και πιο συχνά αμέσως μόλις επιστρέψουμε στην καθημερινότητα σε σχέση με ένα μήνα ή ένα χρόνο αργότερα. Οι παραπάνω επιδράσεις μπορεί να προκύπτουν ως αποτέλεσμα του λογάριθμου της συχνότητας της έκθεσης, σύμφωνα με τον οποίο οι επιδράσεις στη στάση είναι εντονότερες και πιο εμφανείς όταν οι εκθέσεις δεν απέχουν μεγάλα χρονικά διαστήματα μεταξύ τους (Zajonc, 1968). Στον αντίποδα ελάχιστη έως μηδαμινή βελτίωση της στάσης εντοπίζονται για τα πολύ οικεία ερεθίσματα (Zajonc, 1968). Τα άτομα νοσταλγούν μεν αντικείμενα τα οποία είναι οικεία, ωστόσο δεν είναι τόσο γνώριμα και συνηθισμένα που να έχει επέλθει κορεσμός.

Υιοθετώντας μία εξελικτική προσέγγιση στη νοσταλγία θα υποστήριζα ότι οι νοσταλγικές αναμνήσεις ξεχωρίζουν γιατί το αξιολογικό τους περιεχόμενο τους είναι θετικό ευθύς εξαρχής και προκαλεί θετική ενίσχυση που υποστηρίζει την τακτική επιστροφή σε αυτές σε περιόδους ανάγκης ή κρίσης, και κάθε επιστροφή βελτιώνει τη στάση απέναντι σε αυτές έως ότου επέλθει κορεσμός ή δεν είναι πλέον αναγκαίες.

Επομένως η συχνότητα και η προτίμηση σε συγκεκριμένες νοσταλγικές αναμνήσεις μπορεί να είναι συνάρτηση του τύπου του ερεθίσματος και του χρόνου επανέκθεσης, ενώ κάθε νοητική επανέκθεση μπορεί να προκαλεί αλλοιώσεις στη νοσταλγική μνήμη, αλλάζοντας τις αρχικές αισθητικές και μη αισθητικές αξιολογήσεις. Στις μελέτες αυτές οι πειραματιστές χειρίστηκαν την εξοικείωση μέσω επανέκθεσης. Αλλά είναι η επαναλαμβανόμενη έκθεση βασική προϋπόθεση για την ενίσχυση του θετικού συναισθήματος;

Στη μελέτη τους οι Garcia-Marques, Prada, & Mackie (2016) έδειξαν ότι οι συμμετέχοντες που επεξεργάζονται οικεία ερεθίσματα φαίνεται να βιώνουν μια διάχυτη

θετική συναισθηματική κατάσταση, η οποία δεν προκύπτει από την εμπειρία της επανάληψης, αλλά από την επεξεργασία οικείων ερεθισμάτων. Συνεπώς δεν είναι η έκθεση αυτή καθ' αυτή αλλά η υποκειμενική εμπειρία της οικειότητας που οδηγεί τους συμμετέχοντες να αναφέρουν θετική συναισθηματική κατάσταση και όχι απαραίτητα η εμπειρία που σχετίζεται με την επεξεργασία επαναλαμβανόμενων ερεθισμάτων. Εάν όμως η νοσταλγία ενισχύει τη στάση μας απέναντι σε συγκεκριμένες αναμνήσεις γιατί μας είναι οικείες και μας προκαλούν θετικά συναισθήματα, γιατί η νοσταλγία δεν είναι αμιγώς θετικό συναίσθημα;

Η συναισθηματική εμπειρία της νοσταλγίας χαρακτηρίζεται συνήθως από ένα γλυκόπικρο μείγμα θετικών και αρνητικών συναισθημάτων (Sedikides et al., 2015). Συνεπώς η αμφίσημη συναισθηματική επίγευση της νοσταλγίας δεν μπορεί να εξηγηθεί απόλυτα από το φαινόμενο της εξοικείωσης. Ενδεχομένως να αλληλεπιδρούν και άλλοι ψυχολογικοί παράγοντες, ή διεργασίες της μνήμης που συνδέουν την προσωπική ιστορία του κάθε ατόμου με στιγμές, οι οποίες ξεκινούν από μία ευχάριστη κατάσταση και ακολουθούν μία πορεία μόλυνσης ή εφορμούν από μία δυσάρεστη κατάσταση που ακολουθούν μία πορεία κάθαρσης (Sedikides et al., 2015).

Στην έρευνα των Wildschut et al. (2006) φάνηκε ότι η συναισθηματική χροιά της νοσταλγίας σε κάθε περίπτωση παρέμενε θετική. Το γεγονός αυτό μπορεί να εξηγηθεί από την παρατήρηση του Zajonc (1968) για τη σχέση των λέξεων και την αξιολογική πλευρά του νοήματος, σύμφωνα με την οποία οι άνθρωποι προτιμούν λέξεις που αντιπροσωπεύουν θετικές, επιθυμητές και προτιμώμενες πτυχές της πραγματικότητας και γι' αυτό τις χρησιμοποιούν συχνότερα. Συνεπώς όταν οι άνθρωποι νοσταλγούν, υπερπροβάλουν τα θετικά έναντι των αρνητικών στοιχείων στη ζωή τους με τρόπο που να ευνοεί μία θετική αυτοεικόνα και μία θετική αντίληψη για τη ζωή και τον κόσμο, που να συμβαδίζει με το αξιακό τους σύστημα και να προσφέρει μία αίσθηση ανακούφισης, παρηγοριάς και υποστήριξης σε δύσκολες στιγμές. Καθώς οι νοσταλγικές μνήμες αντανakλούν τις αξίες του ανθρώπου για τον εαυτό του και τον κόσμο του, τείνουν να ανακαλούνται πιο συχνά στη μνήμη. Συνεπώς αυτό πυροδοτεί μία αλυσιδωτή αντίδραση, όσο περισσότερο νοσταλγεί

κανείς τόσο θετικότερα νιώθει τόσο περισσότερο νοσταλγεί, καθιστώντας τη νοσταλγία έναν αποτελεσματικό μηχανισμό ρύθμισης της διάθεσης αλλά και διαχείρισης των αντιξοοτήτων.

Η παρούσα βιβλιογραφική ανασκόπηση ανέδειξε κοινά σημεία μεταξύ των δύο υπό εξέταση ψυχολογικών φαινομένων, καθώς και τη δυναμική επεξηγηματική δύναμη της εξοικείωσης στη λειτουργία του φαινομένου της νοσταλγίας μέσω των επιδράσεων της απλής έκθεσης. Συνοπτικά θεωρώ ότι νοσταλγώντας οι άνθρωποι εκτίθενται επανειλημμένα σε μία ανάμνηση, και κάθε επανέκθεση καθιστά την ανάμνηση πιο οικεία και πιο επιθυμητή. Και πως η εξοικείωση μεσολαβεί τις επιδράσεις της νοσταλγίας στην ψυχολογική λειτουργία του ανθρώπου, καθώς έχει αποδειχτεί ότι η νοσταλγία αυξάνει την αυτοπεποίθηση, την αίσθηση ότι συνδέονται με σημαντικούς άλλους, ότι υπάρχει μία συνέχεια και νόημα στη ζωή τους, συμβάλλοντας έτσι στην αύξηση της οικειότητας με την συγκεκριμένη νοσταλγική ανάμνηση. Στην υπάρχουσα βιβλιογραφία ωστόσο δεν έχουμε εμπειρικά δεδομένα και η σχέση ανάμεσα στη νοσταλγία και την εξοικείωση παραμένει ανεξερευνήτη. Με τη χρήση της πειραματικής μεθόδου, η παρούσα διερευνητική μελέτη στοχεύει να καλύψει το κενό σε εμπειρικά στοιχεία, παρέχοντας έτσι πληροφορίες σχετικά με τη δυναμική σχέση νοσταλγίας και εξοικείωσης.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι να εξετάσει εάν η νοσταλγία και η οικειότητα λειτουργούν ως ισοδύναμοι ψυχολογικοί παράγοντες ή όχι, αναφορικά με τις επιδράσεις τους πάνω σε πέντε ψυχολογικές αποκρίσεις (στην αίσθηση του νοήματος, στη θετικό συναίσθημα, στη συνέχεια του εαυτού, στη σύνδεση με τους άλλους και στην αυτοεκτίμηση των ατόμων).

Για να απαντήσω στο παραπάνω ερώτημα εκτέλεσα ένα πείραμα μεταξύ υποκειμένων. Διεξήγα μία δειγματοληπτική έρευνα και ρώτησα τους συμμετέχοντες πως αισθάνονται έχοντας ανακαλέσει ένα συγκεκριμένο γεγονός από το παρελθόν. Στον παρόν πειραματικό σχεδιασμό, χειρίστηκα την ανεξάρτητη μεταβλητή (ένα γεγονός από το παρελθόν) δίνοντας της τρεις τιμές (νοσταλγικό έναντι οικείο έναντι συνηθισμένο) και μέτρησα τις συναισθηματικές επιδράσεις κάθε συνθήκης σε πέντε εξαρτημένες μεταβλητές (αυτοεκτίμηση, συνέχεια του εαυτού, θετικό συναίσθημα, κοινωνική σύνδεση και αίσθηση



νοήματος) μεταξύ τριών ομάδων συμμετεχόντων. Κάθε συμμετέχων εκτέθηκε μόνο σε μία συνθήκη. Τα δεδομένα του δείγματος αναλύθηκαν ποσοτικά με τη στατιστική μέθοδο της ANOVA μονής κατεύθυνσης προκειμένου να ελεγχθούν οι παρακάτω υποθέσεις.

Η βασική υπόθεση που θέλει να εξετάσει η παρούσα έρευνα είναι ότι, ελέγχοντας για τη νοσταλγία και την οικειότητα, υπάρχουν σημαντικές διαφορές στις επιδράσεις της ανάκλησης ενός νοσταλγικού, ενός οικείου και ενός συνηθισμένου γεγονότος στις πέντε ψυχολογικές αντιδράσεις (αίσθηση νοήματος, θετικό συναίσθημα, συνέχεια του εαυτού, σύνδεση με τους άλλους και αυτοεκτίμηση). Συγκεκριμένα υποθέτω ότι ( $H_a$ ) οι συμμετέχοντες στις συνθήκες της νοσταλγίας και της οικειότητας θα αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα αυτοεκτίμησης, αίσθησης νοήματος, θετικού συναισθήματος, συνέχειας του εαυτού και σύνδεσης με τους άλλους σε σύγκριση με τους συμμετέχοντες στην ομάδα ελέγχου. Στην περίπτωση που τα μέσα επίπεδα των εξαρτημένων μεταβλητών για τη συνθήκη της νοσταλγίας και της οικειότητας είναι (πιθανώς με μικρές διαφορές) ίσα, και σαφώς σημαντικά υψηλότερα από τα αντίστοιχα της ομάδας ελέγχου, τότε απορρίπτεται η μηδενική υπόθεση ( $H_0$ ), ότι δηλαδή δεν υπάρχουν διαφορές μεταξύ των ομάδων.

Στη συνέχεια πραγματοποιήσα μία ανάλυση συσχέτισης (Pearson's  $r$ ) προκειμένου να εκτιμήσω την ισχύ και την κατεύθυνση της γραμμικής σχέσης μεταξύ της νοσταλγίας και της εξοικείωσης (χωρίς να προϋποθέτεται αιτιώδης σχέση μεταξύ τους). Αν συσχετίζονται σε μεγάλο βαθμό θετικά, τότε ενδέχεται να λειτουργούν ως ισοδύναμοι ψυχολογικοί παράγοντες, δηλαδή μπορεί να μοιράζονται κοινά χαρακτηριστικά, υποκείμενους μηχανισμούς και να επιφέρουν διακριτές επιδράσεις στις συναισθηματικές εμπειρίες των ανθρώπων.

## Μέθοδος

### Συμμετέχοντες

Στην έρευνα συμμετείχαν 66 εθελοντές προπτυχιακοί φοιτητές/τριες (51 γυναίκες, 13 άντρες και 2 μη γνωστοποιούμενα, καθώς συμπλήρωσαν την απάντηση «άλλο» στο ερωτηματολόγιο) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας με έδρα το Βόλο. Οι ηλικίες τους κυμαίνονται από 18 έως 40 χρονών ( $M = 20.65$ ,  $SD = 2.98$ , μία μη γνωστοποιούμενη, καθώς

δεν συμπληρώθηκε). Οι συμμετέχοντες ήταν ως επί το πλείστον ελληνικής καταγωγής (98,5%), με μία συμμετέχοντα αλβανικής καταγωγής (1,5%) και φοιτούσαν σε 9 διαφορετικά τμήματα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (βλ. Εικόνα 1), ενώ το εξάμηνο σπουδών που παρακολουθούσαν κυμαίνονταν από το 2<sup>ο</sup> έως το 10<sup>ο</sup>. Λόγω του μικρού ποσοστού συμμετοχής αντρών (19,7%) δεν έλαβα υπόψη το φύλο στις αναλύσεις που αναφέρονται παρακάτω.

### **Πειραματικό Σχέδιο και Διαδικασία**

Η παρούσα έρευνα εγκρίθηκε από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Π.Τ.Π.Ε. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (με αριθμό πρωτοκόλλου: 9398), η οποία παρείχε γραπτή βεβαίωση ότι η συμμετοχή στην έρευνα δεν θα επιφέρει κανένα γνωστό συναισθηματικό, φυσιολογικό ή οικονομικό κίνδυνο. Όσοι υποψήφιοι συναίνεσαν να συμμετάσχουν οικειοθελώς στην έρευνα κλήθηκαν να υπογράψουν το Έντυπο ενημέρης συναίνεσης(βλ. Παράρτημα Α) μετά από πλήρη προφορική ενημέρωση, δηλώνοντας ότι δίνουν γραπτά την άδεια τους στην ερευνήτρια να συλλέξει τα δεδομένα από τα ερωτηματολόγια, τα οποία θα παραμείνουν απολύτως εμπιστευτικά και θα αξιοποιηθούν αυστηρά για τους εν λόγω ερευνητικούς σκοπούς.

Η διαδικασία συλλογής των δεδομένων ολοκληρώθηκε σε 2 φάσεις, εντός 5 ημερών (Παρασκευή 12 και Τρίτη 16 Μαΐου 2023) πρωινές και μεσημεριανές ώρες. Η διαδικασία αναζήτησης και επικοινωνίας με τους συμμετέχοντες έγινε δια ζώσης σε χώρους ανάπαυσης (π.χ. κυλικείο, προαύλιος χώρος, αυλή) και διεξαγωγής μαθημάτων στα κτηριακά συγκροτήματα που στεγάζουν τα Πολυτεχνεία, τα Παιδαγωγικά Τμήματα και Τμήμα του Οικονομικού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας. Για λόγους διαχειριστικής διευκόλυνσης χορήγησα τα ερωτηματολόγια ατομικά και κατά ομάδες, φροντίζοντας να καταστήσω σαφές ότι η συμμετοχή είναι εθελοντική, ώστε να μην νιώθουν ότι εξαναγκάζονται να συμμετάσχουν λόγω πίεσης από τα μέλη της ομάδας.

Οι συμμετέχοντες κατανεμήθηκαν στις πειραματικές συνθήκες με τυχαίο τρόπο. Εκτύπωσα μερικά ερωτηματολόγια ( $N = 78$ ), φροντίζοντας να έχω ισάριθμα ερωτηματολόγια για κάθε συνθήκη ( $N = 26$ ) και τα χώρισα σε τρεις φακέλους ανά συνθήκη.

Προσεγγίζοντας του φοιτητές που είχαν δεχτεί να συμμετάσχουν στην έρευνα έβγαζα ένα ερωτηματολόγιο από έναν από τους τρεις φακέλους με τη σειρά. Εάν για παράδειγμα οι συμμετέχοντες ήταν τρεις, έδινα στον καθένα/μία ένα ερωτηματολόγιο από τον κάθε φάκελο. Εάν οι συμμετέχοντες ήταν περισσότεροι ή λιγότεροι, φρόντιζα να θυμάμαι σε ποιόν φάκελο είχα σταματήσει τη διανομή και να συνεχίζω το μοίρασμα των ερωτηματολογίων από κει.

Κατόπιν της διανομής οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να συμπληρώσουν ανώνυμα το ερωτηματολόγιο ατομικής συμπλήρωσης διάρκειας περίπου 10 λεπτών. Η μορφή του ερωτηματολογίου βασίστηκε σχεδόν εξ ολοκλήρου στην εργασία της (Μπαλλή, 2020), η οποία πέρασε από ελεγχόμενη δοκιμή. Το ερωτηματολόγιο παρουσιάστηκε στους συμμετέχοντες σε ένα ενιαίο έντυπο φυλλάδιο που περιείχε τις ίδιες τυποποιημένες ερωτήσεις ένα ανά συνθήκη (συνθήκη νοσταλγίας, συνθήκη εξοικείωσης, συνθήκης ελέγχου), το οποίο συμπλήρωσαν στη μητρική τους γλώσσα. Στην πρώτη σελίδα του φυλλαδίου γίνεται η εισαγωγή στην έρευνα (βλ. Παράρτημα Β). Ακολουθεί ο χειρισμός της ανεξάρτητης μεταβλητής (ένα γεγονός από το παρελθόν) με τρεις εκδοχές (νοσταλγικό έναντι οικείο έναντι συνηθισμένο) (βλ. Παράρτημα Γ έως Παράρτημα Ε) και στη συνέχεια παρατίθεται ένα ερωτηματολόγιο με τις μετρήσεις των εξαρτημένων μεταβλητών.

### ***Χειρισμοί Ελέγχου Νοσταλγίας και Εξοικείωσης***

Στη συνέχεια κλήθηκαν οι συμμετέχοντες α) στη συνθήκη της νοσταλγίας να ολοκληρώσουν ένα χειρισμό της νοσταλγίας. Επέλεξα το εργαλείο Event Reflection Task (ERT), το οποίο έχει αποδειχτεί έγκυρο και αξιόπιστο (Wildschut et al., 2006; Hepper et al., 2012; Abakoumkin et al., 2019), β) στη συνθήκη της οικειότητας να ολοκληρώσουν ένα χειρισμό της οικειότητας που βασίστηκε στο πρότυπο της Μπαλλή (2020), ενώ γ) στη συνθήκη ελέγχου δεν υποβάλλονται σε κανένα χειρισμό. Για να είναι οι χειρισμοί αποτελεσματικοί, αναμένουμε ότι: α) οι συμμετέχοντες στη νοσταλγική συνθήκη θα αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα νοσταλγίας σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου και β) οι συμμετέχοντες στη συνθήκη οικειότητας θα αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα οικειότητας σε σύγκριση με την ομάδα ελέγχου.

Συγκεκριμένα στους συμμετέχοντες της νοσταλγικής συνθήκης στη δεύτερη σελίδα του φυλλαδίου δίνεται ένας ορισμός της νοσταλγίας «η συναισθηματική επιθυμία που έχει κάποιος/α για το παρελθόν του/της» ή «το να συγκινείται κάποιος/α με μια αγαπημένη και πολύτιμη προσωπική του/της ανάμνηση (π.χ. από την παιδική ηλικία, από σημαντικές προσωπικές σχέσεις, από σημαντικά γεγονότα)» (Abakoumkin et al., 2019), και η οδηγία «να σκεφτείς ένα γεγονός από τη ζωή σου που σου δημιουργεί νοσταλγία. Συγκεκριμένα, προσπάθησε να σκεφτείς ένα γεγονός από το παρελθόν σου που σε κάνει να νιώθεις μεγάλη νοσταλγία».

Αντίστοιχα στη δεύτερη σελίδα του φυλλαδίου της συνθήκης της οικειότητας δίνεται στους συμμετέχοντες ο ορισμός του οικείου «κάτι που είναι γνωστό, γνώριμο, προσωπικό, κοντινό το οποίο όταν το συναντά κάποιος/α το αναγνωρίζει εύκολα και νιώθει κάποια σύνδεση με αυτό. Μπορεί να αναφέρεται π.χ. σε ένα πρόσωπο, αντικείμενο, τοποθεσία, γεγονός» και η οδηγία «να σκεφτείς ένα γεγονός από τη ζωή σου που σου δημιουργεί οικειότητα. Συγκεκριμένα, προσπάθησε να σκεφτείς ένα γεγονός από το παρελθόν σου που σε κάνει να νιώθεις μεγάλη οικειότητα».

Ενώ στη δεύτερη σελίδα του φυλλαδίου της συνθήκης ελέγχου δεν δόθηκε κανένας ορισμός στους συμμετέχοντες, μόνο η οδηγία «Παρακαλείσαι να σκεφτείς ένα συνηθισμένο (δηλ. κοινό) γεγονός από τη ζωή σου. Συγκεκριμένα, προσπάθησε να σκεφτείς ένα γεγονός από το παρελθόν σου που να είναι τελείως συνηθισμένο, κοινό, της καθημερινότητας. Ένα γεγονός, όπως για παράδειγμα, όταν παίρνεις το αστικό λεωφορείο για να πας από το ένα μέρος στο άλλο». Η οδηγία αυτή επιλέχτηκε από την εργασία των Abakoumkin et al. (2019), και διαφοροποιείται από εκείνη της Μπαλλή (2020), καθώς τα προκαταρκτικά ευρήματα της πιλοτικής έρευνας αποκάλυψαν ότι οι συμμετέχοντες στην συνθήκη ελέγχου ανακάλεσαν συχνά αναμνήσεις με νοσταλγικό ή/και έντονα οικείο τόνο. Συνεπώς θεώρησα ότι ένα συγκεκριμένο παράδειγμα θα ήταν βοηθητικό.

Έχοντας ανακαλέσει το κατά συνθήκη περιστατικό ζητείται από όλους τους συμμετέχοντες να καταγράψουν επιγραμματικά τέσσερις λέξεις κλειδιά που να περιγράφουν το γεγονός που σκέφτηκαν, να αναστοχαστούν τα συναισθήματα που τους προκαλεί η

ανάμνηση του συγκεκριμένου γεγονότος, και να γράφουν μία σύντομη γραπτή αφήγηση του περιστατικού.

### **Μετρήσεις εξαρτημένων μεταβλητών**

Στην τέταρτη σελίδα του φυλλαδίου δίνεται σε όλους τους συμμετέχοντες ο ορισμός της νοσταλγίας. Βάσει αυτού καλούνται να δηλώσουν πόσο νοσταλγικά αισθάνονται εκείνη τη στιγμή βαθμολογώντας σε μια 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1: Διαφωνώ απόλυτα, 6: Συμφωνώ απόλυτα) κάθε μία από τις τρεις προτάσεις χειρισμού της νοσταλγίας, π.χ. «Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι αρκετά νοσταλγικά ( $\alpha = .91$ ,  $M = 4.38$ ,  $SD = 1.38$ ). Στόχος είναι η αξιολόγηση της υποκειμενικής νοσταλγίας που βιώνει κάθε συμμετέχοντας κατά την ανάκληση προσωπικών αναμνήσεων.

Οι τιμές στα στοιχεία της κλίμακας της νοσταλγίας (και κάθε μία από τις επόμενες που ακολουθούν) αθροίστηκαν για να υπολογιστεί μία συνολική βαθμολογία, ο μέσος όρος για κάθε εξαρτημένη μεταβλητή, με υψηλότερες βαθμολογίες να υποδηλώνουν μεγαλύτερη αίσθηση νοσταλγίας, οικειότητας, αυτοεκτίμησης, νοήματος στη ζωή, αυτοσυνέχειας, θετικού συναισθήματος και κοινωνικής σύνδεσης.

Στην πέμπτη σελίδα του φυλλαδίου δίνεται σε όλους συμμετέχοντες ο ορισμός της οικειότητας. Με γνώμονα αυτό καλούνται οι συμμετέχοντες να βαθμολογήσουν πόσο οικεία αισθάνονται εκείνη τη στιγμή, γράφοντας μπροστά από κάθε πρόταση χειρισμού της οικειότητας έναν αριθμό από μια 6-βάθμια κλίμακα (1: Διαφωνώ απόλυτα, 6: Συμφωνώ απόλυτα) που να δηλώνει κατά πόσο συμφωνούν ή διαφωνούν με το περιεχόμενο της πρότασης, π.χ. «Αυτή τη στιγμή αισθάνομαι αρκετά οικεία» ( $\alpha = .88$ ,  $M = 4.76$ ,  $SD = 1.05$ ). Στόχος είναι να αξιολογηθεί η υποκειμενική οικειότητα που βιώνεται κατά την ανάκληση προσωπικών αναμνήσεων.

Στην έκτη σελίδα του φυλλαδίου καλούνται οι συμμετέχοντες να βαθμολογήσουν το επίπεδο συμφωνίας ή διαφωνίας τους στις δηλώσεις που ακολουθούν σε μία 6-βάθμια κλίμακα τύπου Likert (1: Διαφωνώ απόλυτα, 6: Συμφωνώ απόλυτα) για την αξιολόγηση των συναισθημάτων που βίωσαν μετά την ανάκληση του εκάστοτε γεγονότος από το παρελθόν. Οι 21 δηλώσεις συμπεριλαμβάνουν:

- a. 5 στοιχεία που έχουν σχεδιαστεί για να αξιολογούν την υποκειμενική εμπειρία του ατόμου για το θετικό συναίσθημα με δηλώσεις του τύπου: «Όταν σκέφτομαι το συγκεκριμένο γεγονός έχω καλή διάθεση», ( $\alpha = .78$ ,  $M = 3.81$ ,  $SD = 1.10$ ) κατά το πρότυπο των Hepper et al. (2012); Μπαλλή (2020)
- b. 4 στοιχεία για την αυτοεκτίμηση με δηλώσεις του τύπου: «Όταν σκέφτομαι το συγκεκριμένο γεγονός αισθάνομαι καλά με τον εαυτό μου» ( $\alpha = .85$ ,  $M = 4.30$ ,  $SD = 1.11$ ) κατά το πρότυπο των Hepper et al. (2012); Wildschut et al. (2010); Μπαλλή (2020)
- c. 4 στοιχεία για την αίσθηση του νοήματος στη ζωή με δηλώσεις του τύπου: «Όταν σκέφτομαι το συγκεκριμένο γεγονός αισθάνομαι ότι η ζωή μου έχει σκοπό» ( $\alpha = .79$ ,  $M = 4.90$ ,  $SD = .96$ ) κατά το πρότυπο των Hepper et al. (2012); Μπαλλή (2020)
- d. 4 στοιχεία για τη συνέχεια του εαυτού με δηλώσεις του τύπου: «Όταν σκέφτομαι το συγκεκριμένο γεγονός νιώθω ένα δέσιμο με το παρελθόν μου» ( $\alpha = .75$ ,  $M = 4.41$ ,  $SD = 1.11$ ) κατά το πρότυπο των Abakoumkin et al. (2019); Sedikides et al. (2014); Μπαλλή (2020)
- e. 4 στοιχεία για την κοινωνική σύνδεση με δηλώσεις του τύπου: «Όταν σκέφτομαι το συγκεκριμένο γεγονός νιώθω ένα δέσιμο με τα σημαντικά πρόσωπα της ζωής μου» ( $\alpha = .87$ ,  $M = 4.63$ ,  $SD = 1.20$ ) κατά το πρότυπο των Hepper et al. (2012); Wildschut et al. (2006); Μπαλλή (2020).

### **Χειρισμός Δεδομένων και Κωδικοποίηση**

Τόσο η συλλογή, η κωδικοποίηση και η ανάλυση των δεδομένων έγινε από την ίδια την ερευνήτρια. Πραγματοποίησα έλεγχο-μόνο-μετά τυχαιοποιημένης ελεγχόμενης δοκιμής, εφόσον θεωρώ ότι ένας προ-έλεγχος θα ευαισθητοποιούσε τους συμμετέχοντες ως προς τους σκοπούς της έρευνας. Κωδικοποίησα τις απαντήσεις των ερωτηματολογίων χρησιμοποιώντας ένα κωδικό αριθμό ερωτηματολογίου (αντί του ονόματός των συμμετεχόντων) και χειρίστηκα τα δεδομένα με τη μορφή μέσων όρων, παρά με βάσει τις ατομικές απαντήσεις των συμμετεχόντων.

Τα προσωπικά δεδομένα τα οποία ζητήθηκαν από τους συμμετέχοντες στο ερωτηματολόγιο είναι: α) φύλο, β) ηλικία, γ) εθνικότητα, δ) τμήμα σπουδών, ε) εξάμηνο σπουδών, ενώ το έντυπο ενήμερης συναίνεσης υπογράφηκε επώνυμα. Παρατηρήθηκε έντονη ανησυχία από μερικούς συμμετέχοντες σχετικά με τη διασφάλιση της ανωνυμίας και δισταγμός καταθέσεων των ερωτηματολογίων. Δόθηκαν διαβεβαιώσεις ότι η προσωπική ταυτοποίηση αφαιρείται από τα δεδομένα και δεν υπάρχει κίνδυνος κοινοποίησης των ατομικών απαντήσεων των συμμετεχόντων.

### **Αναλυτική Διαδικασία**

Για την ανάλυση των ερευνητικών δεδομένων π αξιοποίησα το πρόγραμμα λογισμικού *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS Statistics), το οποίο χρησιμοποιείται ευρέως για τη στατιστική ανάλυση δεδομένων στις κοινωνικές επιστήμες. Συγκεκριμένα εκτέλεσα μία ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) προκειμένου να διαπιστώσω εάν υπάρχουν σημαντικές διαφορές στις βαθμολογίες αυτοεκτίμησης, αυτοσυνέχειας, θετικού συναισθήματος, αίσθησης νοήματος και κοινωνικής σύνδεσης ανάμεσα στις τρεις πειραματικές ομάδες (νοσταλγίας έναντι οικειότητας έναντι ελέγχου).

Για τη διεξαγωγή της ANOVA χρειάζεται να πληρούνται ορισμένες προϋποθέσεις σχετικά με τα δεδομένα, έτσι ώστε τα δεδομένα που θα προκύψουν από τις δοκιμές να είναι έγκυρα. Αρχικά οι παρατηρήσεις είναι ανεξάρτητες, επομένως κάθε συμμετέχων έχει τη δική του/της ξεχωριστή εγγραφή στα δεδομένα, η οποία είναι ανεξάρτητη οντότητα και δεν επηρεάζεται από άλλες εγγραφές. Παρότι ο αριθμός των συμμετεχόντων ήταν μικρός για κάθε πειραματική συνθήκη δε χρειάστηκε να ελέγξω για κανονικότητα, επειδή η ανάλυση διακύμανσης είναι αρκετά ανθεκτική σε παραβιάσεις κανονικότητας. Τέλος εφόσον τα μεγέθη των δειγμάτων μας είναι ίσα για κάθε πειραματική ομάδα, δεν χρειάζεται να ελέγξουμε την ομοιογένεια.

### **Αποτελέσματα**

#### **G\*Power analysis**

Με βάση τα αποτελέσματα της post hoc ανάλυσης ισχύος η εκτιμώμενη στατιστική ισχύς του πειράματος είναι σχετικά χαμηλή (power = .409), το οποίο υποδηλώνει ότι

υπάρχει 41% πιθανότητα να ανιχνευθεί το αποτέλεσμα, εάν αυτό υπάρχει πραγματικά. Από τα δεδομένα μπορούμε να συμπεράνουμε ότι το μέγεθος του δείγματος της έρευνας ( $N = 66$ ) ήταν πολύ μικρό σε σχέση με το ενδεικτικό δείγμα της a priori ανάλυσης ( $N = 159$ ), έχοντας προσδιορίσει το βαθμό στατιστικής ισχύος στο 80% και επίπεδο σημαντικότητας ( $\alpha$ ) στο .05. Αυτές οι παράμετροι επιλέχθηκαν για την επίτευξη μίας μέτριας στατιστικής ισχύος.

### **Έλεγχος Χειρισμού Νοσταλγίας**

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε μια στατιστικά σημαντική διαφορά στα μέσα επίπεδα νοσταλγίας ανάλογα με το γεγονός που ανακαλείται από το παρελθόν,  $F(2, 63) = 3.55, p = .035$ . Η τιμή  $p$  είναι μικρότερη από το επίπεδο άλφα (.05). Οι συμμετέχοντες στη συνθήκη νοσταλγίας φάνηκε ότι αισθάνθηκαν μεγαλύτερη νοσταλγία ( $M = 4.77, SD = .95$ ) από εκείνους που συμμετείχαν στη συνθήκη ελέγχου ( $M = 3.77, SD = 1.59$ ), αλλά παρόμοιας έντασης με την ομάδα της οικειότητας ( $M = 4.60, SD = 1.35$ ). Η Tukey post-hoc ανάλυση έδειξε ότι η μέση διαφορά μεταξύ της συνθήκης νοσταλγίας και της συνθήκης ελέγχου ήταν στατιστικά σημαντική (μέση διαφορά = 0,99242, Std. Error = .400,  $p = .041$ ). Το διάστημα εμπιστοσύνης 95% για τη μέση διαφορά κυμάνθηκε από 0,0321 έως 1,952, υποδεικνύοντας μια οριακά σημαντική διαφορά μεταξύ αυτών των δύο συνθηκών όσον αφορά τη νοσταλγία. Συνεπώς κατά μέσο όρο οι συμμετέχοντες στη συνθήκη νοσταλγίας βαθμολόγησαν το επίπεδο νοσταλγίας τους κατά περίπου 0,99242 μονάδες υψηλότερα από τους συμμετέχοντες στη συνθήκη ελέγχου. Αυτό υποδηλώνει ότι ο χειρισμός της νοσταλγίας στη νοσταλγική συνθήκη (ERT) λειτούργησε προκαλώντας υψηλότερο επίπεδο νοσταλγίας σε σύγκριση με τη συνθήκη ελέγχου. Η μέση διαφορά μεταξύ της συνθήκης νοσταλγίας και της συνθήκης εξοικείωσης δεν ήταν στατιστικά σημαντική (μέση διαφορά = .159, Std. Error = 0.400,  $p = .917$ ). Το ίδιο ισχύει και για τη μέση διαφορά μεταξύ της συνθήκης εξοικείωσης και της συνθήκης ελέγχου (μέση διαφορά = .833, Std. Error = .400,  $p = .102$ ).

### **Έλεγχος Χειρισμού Οικειότητας**

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) δεν ανέδειξε στατιστικά σημαντική διαφορά στα μέσα επίπεδα οικειότητας ανάλογα με το γεγονός που ανακαλείται από το παρελθόν,  $F(2, 63) = .669, p = .516$ . Η τιμή  $p$  είναι μεγαλύτερη από το επίπεδο άλφα (.05). Πιο αναλυτικά,



οι συμμετέχοντες και στις τρεις πειραματικές συνθήκες φάνηκαν να βιώνουν παρόμοια επίπεδα οικειότητας, με τους συμμετέχοντες στην ομάδα της νοσταλγίας να δηλώνουν οικειότητα ( $M = 4.97, SD = .88$ ), παρόμοια με την ομάδα ελέγχου ( $M = 4.67, SD = 1.22$ ) και την ομάδα της εξοικείωσης ( $M = 4.64, SD = 1.04$ ). Το ίδιο επιβεβαιώνει και η Tukey post-hoc ανάλυση, η οποία έδειξε ότι η μέση διαφορά μεταξύ της συνθήκης οικειότητας και της συνθήκης ελέγχου είναι  $-0,030$ , (Std. Error =  $0,318$ ,  $p = .995$ ) υποδεικνύοντας ότι, κατά μέσο όρο, οι συμμετέχοντες στη συνθήκη εξοικείωσης σημείωσαν ελαφρώς χαμηλότερη οικειότητα από εκείνους στη συνθήκη ελέγχου. Η διαφορά αυτή δεν είναι στατιστικά σημαντική ( $p > .05$ ). Συνοψίζοντας δεν υπάρχουν στατιστικά σημαντικές διαφορές στις συνθήκες νοσταλγίας, εξοικείωσης ή ελέγχου υποδηλώνοντας ότι πιθανώς ο χειρισμός της οικειότητας για τη συνθήκη της οικειότητας δεν λειτούργησε.

### **Η Επίδραση της Νοσταλγίας και της Οικειότητας στο Θετικό Συναίσθημα**

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε για τη μεταβλητή του θετικού συναισθήματος μία επίδραση  $F(2, 63) = 1.40$ ,  $p = .255$ . Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση των συνθηκών (νοσταλγία, εξοικείωση και έλεγχος) στο θετικό συναίσθημα. Σε αντίθεση με αυτό που ανέμενα, οι συμμετέχοντες στην ομάδα της οικειότητας φάνηκαν να βιώνουν επίπεδα θετικού συναισθήματος ( $M = 4.13, SD = 1.14$ ), οι συμμετέχοντες στη νοσταλγική συνθήκη ( $M = 3.73, SD = .88$ ), ενώ η ομάδα ελέγχου ( $M = 3.60, SD = 1.23$ ).

### **Η Επίδραση της Νοσταλγίας και της Οικειότητας στην Αυτοεκτίμηση**

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε μία επίδραση της κατάστασης,  $F(2, 63) = .27$ ,  $p = .763$ . Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση των συνθηκών (νοσταλγία, εξοικείωση και έλεγχος) στην αυτοεκτίμηση. Σε αντίθεση με αυτό που ανέμενα, οι συμμετέχοντες και στις τρεις πειραματικές συνθήκες φάνηκαν να βιώνουν παρόμοια επίπεδα αυτοεκτίμησης, με τους συμμετέχοντες στην ομάδα της οικειότητας να δηλώνουν αυτοεκτίμηση ( $M = 4.41, SD = 1.13$ ), η ομάδα της νοσταλγίας ( $M = 4.33, SD = .99$ ) και τέλος η ομάδα ελέγχου ( $M = 4.16, SD = 1.25$ ).

### **Η Επίδραση της Νοσταλγίας και της Οικειότητας στη Συνέχεια του Εαυτού**

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε μία επίδραση της κατάστασης,  $F(2, 63) = 2.27, p = .112$ . Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση των συνθηκών (νοσταλγία, εξοικείωση και έλεγχος) στη συνέχεια του εαυτού. Σε αντίθεση με αυτό που ανέμενα, οι συμμετέχοντες και στις τρεις πειραματικές συνθήκες φάνηκαν να βιώνουν παρόμοια επίπεδα συνέχειας του εαυτού, με τους συμμετέχοντες στην ομάδα της οικειότητας να δηλώνουν συνέχεια του εαυτού ( $M = 4.70, SD = 1.11$ ), η ομάδα της νοσταλγίας ( $M = 4.51, SD = 1.05$ ) και τέλος η ομάδα ελέγχου ( $M = 4.02, SD = 1.12$ ).

### **Η Επίδραση της Νοσταλγίας και της Οικειότητας στο Νόημα στη Ζωή**

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε μία επίδραση της κατάστασης,  $F(2, 63) = 1.30, p = .280$ . Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση των συνθηκών (νοσταλγία, εξοικείωση και έλεγχος) στην αίσθηση νοήματος στη ζωή. Σε αντίθεση με αυτό που ανέμενα, οι συμμετέχοντες στη νοσταλγική συνθήκη ανέφεραν επίπεδα νοήματος στη ζωή ( $M = 4.72, SD = .99$ ), η ομάδα ελέγχου ( $M = 4.81, SD = 1.19$ ) και η ομάδα της οικειότητας ( $M = 5.16, SD = .58$ ).

### **Η Επίδραση της Νοσταλγίας και της Οικειότητας στη Κοινωνική Σύνδεση**

Η ανάλυση διακύμανσης (ANOVA) έδειξε μία επίδραση της κατάστασης,  $F(2, 63) = .78, p = .462$ . Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι δεν υπάρχει στατιστικά σημαντική επίδραση των συνθηκών (νοσταλγία, εξοικείωση και έλεγχος) στην αίσθηση κοινωνικής σύνδεσης. Σε αντίθεση με αυτό που ανέμενα, οι συμμετέχοντες στη νοσταλγική συνθήκη ανέφεραν επίπεδα κοινωνικής σύνδεσης ( $M = 4.68, SD = 1.13$ ), η ομάδα ελέγχου ( $M = 4.38, SD = 1.18$ ) και η ομάδα της οικειότητας ( $M = 4.81, SD = 1.30$ ).

### **Pearson Correlation Coefficient ( $r$ )**

Η ανάλυση συσχέτισης έδειξε ότι η νοσταλγία και η εξοικείωση συσχετίστηκαν μέτρια, αν και η σχέση δεν ήταν στατιστικά σημαντική,  $r(64) = .24, p = .051$ . Η κατεύθυνση και η κλίση της γραμμής του διαγράμματος διασποράς (βλ. Εικόνα 2) υποδεικνύουν μία αδύναμη θετική σχέση μεταξύ νοσταλγίας και οικειότητας. Λαμβάνοντας υπόψη ότι ο χειρισμός της εξοικείωσης δεν επέφερε στατιστικά σημαντικές διαφορές μεταξύ των τριών

πειραματικών ομάδων, η ακρίβεια και η αξιοπιστία των μετρήσεων πιθανώς να επηρέασε την εγκυρότητα της ανάλυσης συσχέτισης. Συνεπώς η σχέση μεταξύ νοσταλγίας και εξοικείωσης δεν μπορεί να προσδιοριστεί με βεβαιότητα.

### Συζήτηση

Η παρούσα εργασία έρχεται να επανεξετάσει τα ευρήματα της Μπαλλή (2020) αναφορικά με τις επιδράσεις της νοσταλγίας και της οικειότητας σε πέντε ψυχολογικές αποκρίσεις. Από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε ότι ο χειρισμός της νοσταλγίας με τη χρήση του ERT λειτούργησε αλλά δεν επέφερε στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα στις εξαρτημένες μεταβλητές, ενώ ο χειρισμός της εξοικείωσης ήταν ανεπιτυχής στο να προκαλέσει σημαντικές διαφορές ανάμεσα στα μέσα επίπεδα οικειότητας ανάμεσα στις τρεις πειραματικές ομάδες.

Υπάρχουν διάφοροι λόγοι που πιθανώς εξηγούν τη στατιστικά μη σημαντική επίδραση του χειρισμού της εξοικείωσης. Αφενός το εργαλείο χειρισμού της οικειότητας, και μάλιστα έδειξε μεγάλη αξιοπιστία στη μέτρηση, αφετέρου δεν έχει δοκιμαστεί για την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του από άλλους ερευνητές. Επίσης η σταθερή σειρά των ορισμών της νοσταλγίας και της εξοικείωσης (χωρίς αντιστάθμιση) στο κομμάτι ελέγχου του πειραματικού χειρισμού μπορεί να μπέρδευε τους συμμετέχοντες. Ειδικά για τη συνθήκη της οικειότητας όπου η ερώτηση για την νοσταλγία προηγείται της μέτρησης της οικειότητας (ενώ στη συνθήκη της νοσταλγίας προηγείται η μέτρηση της νοσταλγίας και έπεται την οικειότητας). Είναι σημαντικό να αναγνωρίσουμε ότι οι πειραματικοί χειρισμοί είναι πολύπλοκοι και μπορούν να επηρεαστούν από διάφορους παράγοντες, συμπεριλαμβανομένων των επιλεγμένων ερεθισμάτων, των οδηγιών και των χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων αλλά και των περιβαλλοντικών συνθηκών κατά τη διεξαγωγή του πειράματος σε φυσικό χώρο εκτός εργαστηρίου.

Επίσης η συνθήκη ελέγχου δε φάνηκε να λειτουργεί όπως θα αναμέναμε, καθώς τα επίπεδα οικειότητας που δήλωσαν οι συμμετέχοντες ήταν υψηλότερα ακόμα και από τη συνθήκη της εξοικείωσης. Αυτό μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι η ανάκληση ενός συνηθισμένου γεγονότος από το παρελθόν, όπως φάνηκε από τις απαντήσεις στα

ερωτηματολόγια, ενέγειρε μνήμες με νοσταλγικό τόνο αλλά και πολύ οικείες καταστάσεις. Τέλος, ακριβώς λόγω της επίδρασης του φαινομένου της απλής έκθεσης, ακόμα και τα συνηθισμένα γεγονότα μπορεί να αποκτούν θετικές αξιολογήσεις, εφόσον η καθημερινότητα αποτελείται από πολλά οικεία συνηθισμένα γεγονότα. Είναι όμως εξίσου πιθανό ότι τα αποτελέσματα της έκθεσης σε πολύ οικεία αντικείμενα να απουσιάζουν εντελώς (Zajonc, 1968), συνεπώς ένας αποτελεσματικός χειρισμός ελέγχου της εξοικείωσης θα μπορούσε να λειτουργήσει ως μονάδα σύγκρισης με τις υπόλοιπες δύο πειραματικές ομάδες.

Καταλήγουμε στο συμπέρασμα ότι τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την ανάλυση διακύμανση και την ανάλυση συσχέτισης στην παρούσα μελέτη δεν παρέχουν επαρκείς αποδείξεις για τη διαπίστωση μιας σαφούς και συνεπούς σχέσης μεταξύ νοσταλγίας και εξοικείωσης. Κατά συνέπεια δεν μπορεί να εξαχθεί κανένα συμπέρασμα που να υποστηρίζει τη διαφορά ή την ισοδυναμία των δύο ψυχολογικών διεργασιών, δηλαδή της νοσταλγίας και της εξοικείωσης.

### ***Περιορισμοί της Παρούσας Έρευνας***

Όπως κάθε μεθοδολογία έρευνας έχει τα δυνατά της σημεία αλλά και μερικούς περιορισμούς. Λόγω περιορισμών πρόσβασης σε όλο το δειγματοληπτικό πλαίσιο και χρόνου διεκπεραίωσης της εργασίας πραγματοποιήθηκε για την παρούσα έρευνα δειγματοληψία μη-πιθανότητας. Αυτό προσφέρει ορισμένα πλεονεκτήματα, όπως η σχετικά εύκολη μερική πρόσβαση στον υπό διερεύνηση πληθυσμό (φοιτητές του Π.Θ. του Βόλου) και ο σύντομος χρόνος συλλογής μεγάλων συνόλων τυποποιημένων δεδομένων. Ωστόσο, εφόσον οι μονάδες του δείγματος δεν επιλέχθηκαν με στατιστική μέθοδο, ώστε να διέπονται από τους νόμους της πιθανότητας (Παπαγεωργίου, 2015), υπάρχουν αμφιβολίες σχετικά με την αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος και συνεπώς τα αποτελέσματα δύσκολα μπορούν να γενικευτούν στον ευρύτερο πληθυσμό.

Ακόμα από την ανάλυση ισχύος φάνηκε πως το μέγεθος του δείγματος της μελέτης ήταν πολύ μικρό για να επιφέρει στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα, ενώ το εργαλείο μέτρησης της οικειότητας που χρησιμοποιήσα στην παρούσα έρευνα δεν έχει υποβληθεί σε αυστηρές διαδικασίες επικύρωσης για να διασφαλιστεί η αξιοπιστία και η εγκυρότητά του.

### ***Μελλοντικές Κατευθύνσεις της Έρευνας***

Τέλος περαιτέρω έρευνα θα μπορούσε να εστιάσει στη κατασκευή κατάλληλων εργαλείων χειρισμού της εξοικείωσης, έτσι ώστε να επανεξετάσουμε τα ερωτήματα που τέθηκαν προς εξέταση και να διερευνήσουμε αν υπάρχει κάποια κανονικότητα που να διέπει τη σχέση μεταξύ νοσταλγίας και εξοικείωσης. Περαιτέρω έρευνα με μεγαλύτερα μεγέθη δείγματος, ώστε να επιτευχθεί υψηλότερο επίπεδο ισχύος, είναι επιβεβλημένη για την απόκτηση μιας πιο ολοκληρωμένης κατανόησης της πιθανής σχέσης μεταξύ νοσταλγίας και εξοικείωσης ως ψυχολογικών παραγόντων. Πρόκειται για ένα σημαντικό πεδίο έρευνας, δεδομένου του διάχυτου ρόλου που διαδραματίζουν η εξοικείωση και η νοσταλγία στη διαμόρφωση της ανθρώπινης ψυχολογικής λειτουργίας, συμπεριφοράς και στάσης.

## Βιβλιογραφικές Παραπομπές

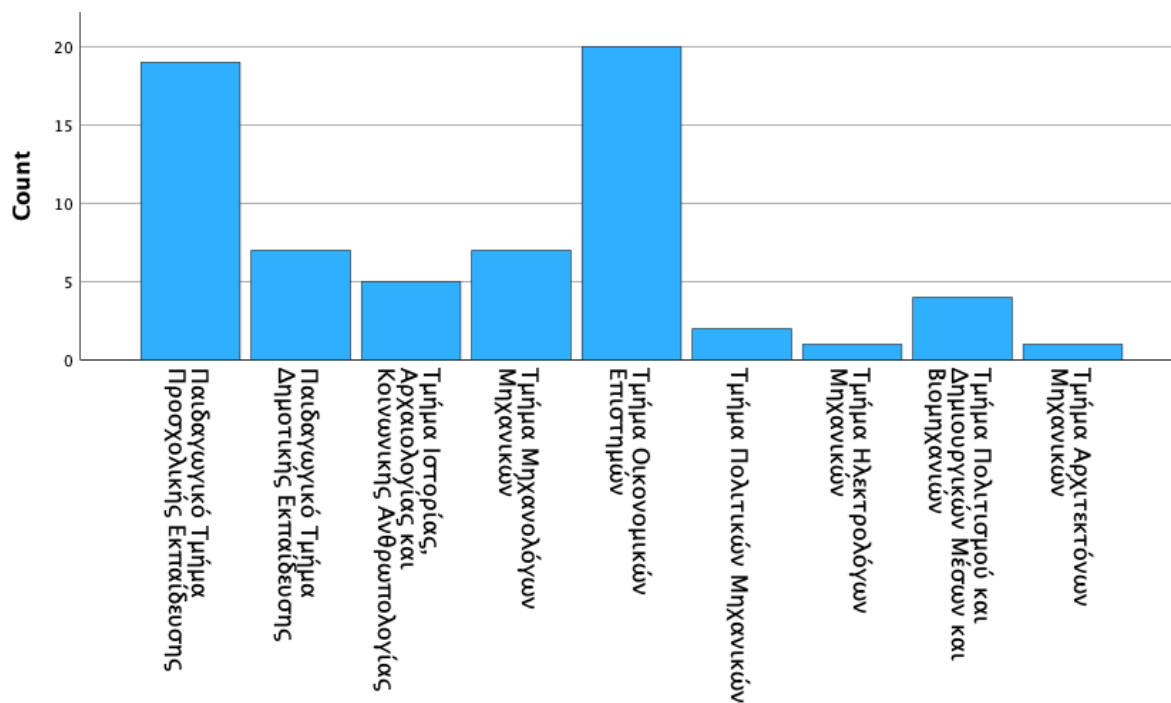
- Abakoumkin, G., Hepper, E. G., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2019). From nostalgia through social connectedness to self-continuity: Replication and extension. *Hellenic Journal of Psychology*(16), 127-144. <https://doi.org/10.26262/hjp.v16i2.7893>
- Camproamor, D. (2020, July 28). *Why We Reach for Nostalgia in Times of Crisis*. Ανακτήθηκε από The New York Times: <https://www.nytimes.com/2020/07/28/smarter-living/coronavirus-nostalgia.html>
- Garcia-Marques, T., Prada, M., & Mackie, D. M. (2016). Familiarity increases subjective positive affect even in non-affective and non-evaluative contexts. *Motivation and Emotion*, 40(4), 638-645. <https://doi.org/10.1007/s11031-016-9555-9>
- 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. <https://doi.org/10.1037/a0025167>
- Matsumoto, D. (2009). Στο *The Cambridge Dictionary of Psychology* (σ. 306). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.5860/choice.47-5398>
- Montoya, R. M., Horton, R. S., Vevea, J. L., Citkovic, M., & Lauber, E. A. (2017). A re-examination of the mere exposure effect: The influence of repeated exposure on recognition, familiarity, and liking. *Psychological Bulletin*, 143(5), 459-498. <https://doi.org/10.1037/bul0000085>
- Μπαλλή, Α. (2020). Νοσταλγία και εξοικείωση: Διαφορετικοί ή ισοδύναμοι ψυχολογικοί παράγοντες. Μια πειραματική μελέτη. [Πτυχιακή εργασία]. Ανάκτηση από <https://ir.lib.uth.gr/xmlui/bitstream/handle/11615/53521/21252.pdf?sequence=1>
- Παπαγεωργίου, Ι. (2015). Κεφάλαιο 1: Εισαγωγή. Στο Ι. Παπαγεωργίου, *Θεωρία Δειγματοληψίας* [Προπτυχιακό εγχειρίδιο] (σσ. 1-15). Κάλιπος, Ανοικτές ακαδημαϊκές εκδόσεις. Ανάκτηση από <https://repository.kallipos.gr/handle/11419/1296>

- Robson, C. (2010). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου: Ένα μέσον για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές* (2η εκδ.). (Κ. Μιχαλοπούλου, Φ. Καλυβά, Επιμ., Β. Νταλάκου, & Κ. Βασιλίκου, Μεταφρ.) Gutenberg.
- Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., & Arndt, J. (2014). Nostalgia counteracts self-discontinuity and restores self-continuity. *European Journal of Social Psychology*, 45(1), 52–61. <https://doi.org/10.1002/ejsp.2073>
- Sedikides, C., Wildschut, T., Routledge, C., Arndt, J., Hepper, E., & Zhou, X. (2015). To Nostalgize: Mixing Memory with Affect and Desire. Στο *Advances in Experimental Social Psychology* (σσ. 189-273). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/bs.aesp.2014.10.001>
- VandenBos, G. R. (2015). Στο *APA dictionary of psychology* (2 εκδ.). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/14646-000>
- 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>
- Zajonc, R. (1968). Attitudinal effects of mere exposure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 9(2, Pt.2), 1-27. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.91.5.975>

## Εικόνες

### Εικόνα 1

Τμήματα Πανεπιστημίου Φοίτησης των Συμμετεχόντων

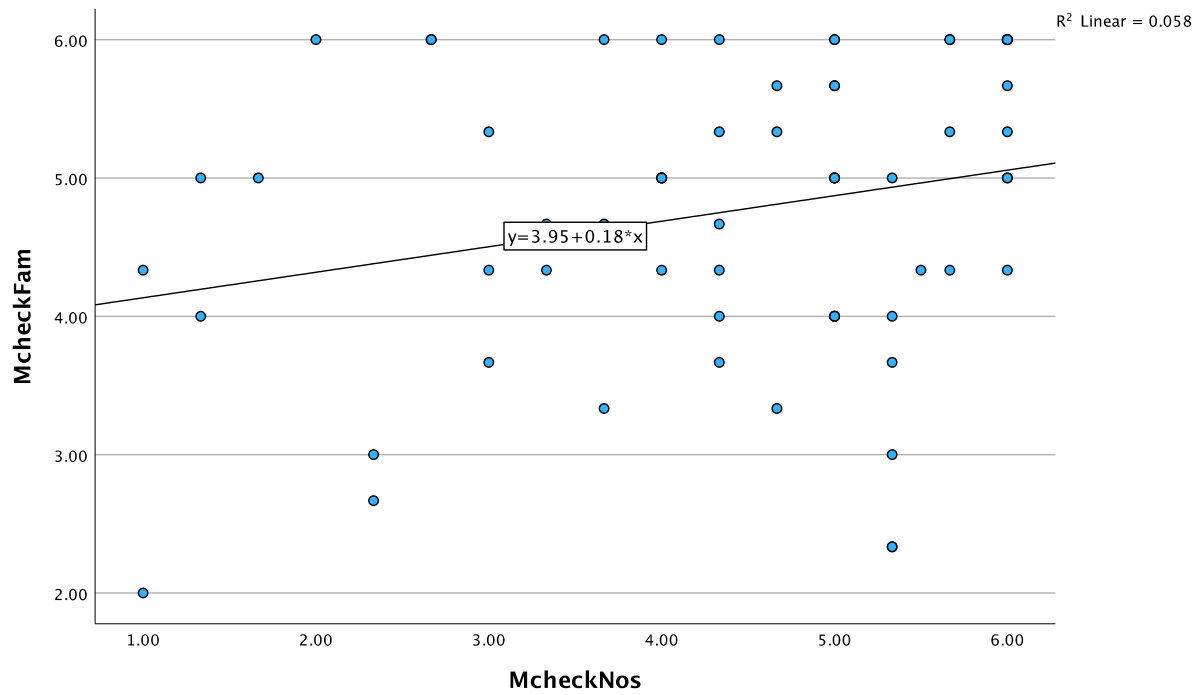


Σημείωση. Αριθμός συμμετεχόντων  $N = 66$ .



**Εικόνα 2**

Συντελεστή Συσχέτισης (Pearson's  $r$ ) για τη Σχέση Νοσταλγίας και Εξοικείωσης



## Πίνακες

### Πίνακας 1

*Cronbach's α για τις Ψυχολογικές Αποκρίσεις*

<b>Κλίμακα μέτρησης</b>	<b>N</b>	<b>Στοιχεία</b>	<b>Cronbach's α</b>
Νοσταλγία	65	3	0.91
Οικειότητα	66	3	0.88
Θετικό Συναίσθημα	61	5	0.78
Αυτοεκτίμηση	63	4	0.85
Συνέχεια του εαυτού	61	4	0.75
Κοινωνική σύνδεση	64	4	0.87
Νόημα στη ζωή	65	4	0.79

**Παράρτημα Α**  
**Έντυπο Ενήμερης Συναίνεσης**

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

Αγαπητέ/ή συμφοιτητή/τρια,

Με το έντυπο αυτό θα ήθελα να ζητήσω τη συμμετοχή σου στην έρευνα που διεξάγω με θέμα «Μνήμες και Συναισθήματα» στα πλαίσια της διπλωματικής μου εργασίας με επιβλέποντα τον καθηγητή του Π.Τ.Π.Ε., κ. Γεώργιο Αμπακούμκιν. Σκοπός της εργασίας είναι να διερευνήσει συγκεκριμένες συναισθήματα που προκαλούν μνήμες από το παρελθόν. Εάν συμφωνήσεις να συμμετάσχεις, θα σου ζητηθεί να ανακαλέσεις ένα γεγονός από το παρελθόν σου, να γράφεις λίγα λόγια γι' αυτό και να συμπληρώσεις ένα ερωτηματολόγιο σχετικά με τα συναισθήματα σου, διάρκειας περίπου 10 λεπτών. Η συμμετοχή σου είναι εθελοντική, επομένως έχεις το δικαίωμα να μη συναινέσεις ή να αποσυρθείς ανά πάσα στιγμή. Η ιδιωτικότητα σου θα προστατευτεί και αντί του ονόματός σου θα χρησιμοποιηθεί ένα κωδικός αριθμός για την καταγραφή των απαντήσεων στο ερωτηματολόγιο. Σε περίπτωση που τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας δημοσιευθούν ή παρουσιαστούν σε οποιαδήποτε μορφή, το όνομά σου δεν θα αποκαλυφθεί. Η παρούσα έρευνα έχει εγκριθεί από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας του Π.Τ.Π.Ε. του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και δεν ενέχει κανένα γνωστό συναισθηματικό, φυσιολογικό ή οικονομικό κίνδυνο. Εάν έχεις απορίες σχετικά με τη διαδικασία ή χρειάζεσαι διευκρινήσεις μη διστάσεις να θέσεις τις ερωτήσεις σου ανά πάσα στιγμή. Με τη συμμετοχή σου θα συμβάλεις στην ανάπτυξη της γνώσης μας σχετικά με τη λειτουργία σημαντικών και πολύπλοκων ψυχολογικών κατασκευών.

Στοιχεία επικοινωνίας:

Πλίκα Σουλτάνα: Mail: [Tanjaplika@gmail.com](mailto:Tanjaplika@gmail.com)

Αμπακούμκιν Γεώργιος: Mail: [gabak@uth.gr](mailto:gabak@uth.gr)

Σε ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη συνεργασία σου.

Η ερευνήτρια,

Σουλτάνα Πλικά

Ο/Η υπογράφων διάβασα το έντυπο αυτό και κατανοώ τις διαδικασίες που θα ακολουθήσω.

Συναινώ οικειοθελώς να συμμετάσχω στην ερευνητική εργασία.

Ημερομηνία: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

Όνοματεπώνυμο & Υπογραφή συμμετέχοντος	Υπογραφή ερευνήτριας

Στοιχεία επικοινωνίας:

Πλικά Σουλτάνα: Mail: [Tanjaplika@gmail.com](mailto:Tanjaplika@gmail.com)

Αμπακούμκιν Γεώργιος: Mail: [gabak@uth.gr](mailto:gabak@uth.gr)

## Παράρτημα Β

### Εισαγωγή στο Ερωτηματολόγιο

## Έρευνα για μνήμες και συναισθήματα

Σε αυτήν την έρευνα θα κληθείς να περιγράψεις ένα γεγονός από τη ζωή σου και στη συνέχεια να απαντήσεις σε ερωτήσεις για τα συναισθήματά σου. Στις περισσότερες ερωτήσεις θα σου ζητηθεί να επιλέξεις μια απάντηση ανάμεσα από διάφορες πιθανές επιλογές, προκειμένου να δηλώσεις την προσωπική σου άποψη.

Θυμήσου:

- Δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις. Θέλουμε να μάθουμε τι σκέφτεσαι και αισθάνεσαι εσύ προσωπικά.
- Οι άνθρωποι είναι διαφορετικοί κι έτσι ο/ η καθένας/μια θα απαντήσει στις ερωτήσεις με το δικό του/ της τρόπο- εσείς, δώσε τις δικές σου απαντήσεις.
- Δεν χρειάζεται να μείνεις πολύ χρόνο στην κάθε ερώτηση- αποφάσισε για την κάθε απάντηση με βάση την πρώτη σου σκέψη.
- Η έρευνα είναι ανώνυμη. Εκτός από τα μέλη της ερευνητικής ομάδας, κανείς άλλος δεν έχει πρόσβαση στις απαντήσεις σου.
- Η συμμετοχή σου στην έρευνα είναι εθελοντική, επομένως έχεις τη δυνατότητα να διακόψεις τη διαδικασία οποιαδήποτε στιγμή.
- Εάν έχεις απορίες σχετικά με τη διαδικασία ή χρειάζεσαι διευκρινήσεις μη διστάσεις να μου θέσεις τις ερωτήσεις σου αν πάσα στιγμή.
- Ακολούθησε τη σειρά των ερωτήσεων όπως έχει.

Παράρτημα Γ  
Ομάδα Ελέγχου

**Ένα συνηθισμένο γεγονός από το παρελθόν σας**

Παρακαλείσαι να σκεφτείς ένα συνηθισμένο (δηλ. κοινό) γεγονός από τη ζωή σου. Συγκεκριμένα, προσπάθησε να σκεφτείς ένα γεγονός από το παρελθόν σου που να είναι τελείως συνηθισμένο, κοινό, της καθημερινότητας. Ένα γεγονός, όπως για παράδειγμα, όταν παίρνεις το αστικό λεωφορείο για να πας από το ένα μέρος στο άλλο. Φέρε αυτό το συνηθισμένο γεγονός στο νου σου. Άφησε τον εαυτό σου να νιώσει αυτό το συνηθισμένο γεγονός για λίγα λεπτά και σκέψου τι αίσθηση σου δημιουργεί.

Γράψε τέσσερις (4) λέξεις (λέξεις- κλειδιά) που σχετίζονται με το συνηθισμένο γεγονός (δηλ., λέξεις που να περιγράφουν το βίωμα αυτό).

Λέξεις-κλειδιά που περιγράφουν το συνηθισμένο γεγονός που βίωσα:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.



***Η νοσταλγία ορίζεται ως μια «συναισθηματική επιθυμία που έχει κάποιος/α για το παρελθόν του/της» ή «το να συγκινείται κάποιος/α με μια αγαπημένη και πολύτιμη προσωπική του/της ανάμνηση (π.χ. από την παιδική ηλικία, από σημαντικές προσωπικές σχέσεις, από σημαντικά γεγονότα)»***

Οι ακόλουθες δηλώσεις αναφέρονται στο πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή. Παρακαλείσαι να δηλώσεις κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς τοποθετώντας έναν αριθμό στο κενό διάστημα που προηγείται κάθε δήλωσης. Ο αριθμός θα πρέπει να κυμαίνεται από 1 έως 6, σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

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

- \_\_\_ Αυτή τη στιγμή, νιώθω αρκετά νοσταλγικά
- \_\_\_ Αυτή τη στιγμή, έχω συναισθήματα νοσταλγίας
- \_\_\_ Νιώθω νοσταλγία αυτή τη στιγμή

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.



**Ως οικείο ορίζεται «κάτι που είναι γνωστό, γνώριμο, προσωπικό, κοντινό το οποίο όταν το συναντά κάποιος/α το αναγνωρίζει εύκολα και νιώθει κάποια σύνδεση με αυτό». Μπορεί να αναφέρεται π.χ. σε ένα πρόσωπο, αντικείμενο, τοποθεσία, γεγονός.**

Οι ακόλουθες δηλώσεις αναφέρονται στο πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή. Παρακαλείσαι να δηλώσεις κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς τοποθετώντας έναν αριθμό στο κενό διάστημα που προηγείται κάθε δήλωσης. Ο αριθμός θα πρέπει να κυμαίνεται από 1 έως 6, σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

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

\_\_\_ Αυτή τη στιγμή, αισθάνομαι αρκετά οικεία

\_\_\_ Αυτή τη στιγμή, έχω συναισθήματα οικειότητας

\_\_\_ Νιώθω οικεία αυτή τη στιγμή

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.

Πώς αισθάνεσαι τώρα που έφερεις το γεγονός από το παρελθόν στο νου σου;

Παρακάτω αναφέρονται προτάσεις που περιγράφουν συναισθήματα. Κύκλωσε έναν αριθμό από το 1 έως το 6 για να δηλώσεις πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις. Θυμήσου ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

Χρησιμοποίησε την ακόλουθη κλίμακα:

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

Τώρα που έχω αυτό το συνηθισμένο γεγονός στο νου μου, αισθάνομαι...	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ μέτρια	Διαφωνώ κάπως	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ απόλυτα
ευχάριστα	1	2	3	4	5	6
ότι έχω καλή διάθεση	1	2	3	4	5	6
δραστήρια	1	2	3	4	5	6
έκσταση	1	2	3	4	5	6
ήρεμα	1	2	3	4	5	6
καλά με τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6
να συμπαθώ τον εαυτό μου πιο πολύ	1	2	3	4	5	6
να εκτιμώ πιο πολύ τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6
ότι έχω πολλά θετικά στοιχεία	1	2	3	4	5	6
δέσιμο με το παρελθόν μου	1	2	3	4	5	6
δέσιμο με αυτό που ήμουν στο παρελθόν	1	2	3	4	5	6
ότι οι σημαντικές πλευρές της προσωπικότητάς μου διατηρούνται σταθερές στο χρόνο	1	2	3	4	5	6
ότι η ζωή μου έχει μια συνέχεια	1	2	3	4	5	6
ότι η ζωή έχει νόημα	1	2	3	4	5	6
ότι η ζωή έχει ένα σκοπό	1	2	3	4	5	6
ότι υπάρχει ένας υψηλότερος σκοπός στη ζωή	1	2	3	4	5	6
ότι αξίζει να ζεις	1	2	3	4	5	6
δέσιμο με αγαπημένα πρόσωπα	1	2	3	4	5	6
προστασία	1	2	3	4	5	6
ότι με αγαπάνε	1	2	3	4	5	6
ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους άλλους	1	2	3	4	5	6

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.

**Σχετικά με σένα:**

**Είσαι άντρας ή γυναίκα;** (παρακαλώ κυκλώστε ή σημειώστε άλλη απάντηση):

Άνδρας

Γυναίκα

Άλλη απάντηση

**Πόσων ετών είσαι;**

---

\_\_\_\_\_ ετών

**Ποια είναι η εθνικότητα σου;**

---

**Σε ποιο πανεπιστημιακό τμήμα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**

**σπουδάζεις;**

---

**Σε ποιο εξάμηνο σπουδών βρίσκεσαι;**

\_\_\_\_\_ εξάμηνο

Παρακαλώ έλεγξε ότι δεν έχεις αφήσει κατά λάθος κάποιες ερωτήσεις αναπάντητες.

*Ευχαριστώ πολύ για τη βοήθεια σου!*

Παράρτημα Δ  
Ομάδα Οικειότητας

**Ένα οικείο γεγονός από το παρελθόν σας**

***Ως οικείο ορίζεται «κάτι που είναι γνωστό, γνώριμο, προσωπικό, κοντινό το οποίο όταν το συναντά κάποιος/α το αναγνωρίζει εύκολα και νιώθει κάποια σύνδεση με αυτό». Μπορεί να αναφέρεται π.χ. σε ένα πρόσωπο, αντικείμενο, τοποθεσία, γεγονός.***

Παρακαλείσαι να σκεφτείς ένα γεγονός από τη ζωή σου που σου δημιουργεί οικειότητα. Συγκεκριμένα, προσπάθησε να σκεφτείς ένα γεγονός από το παρελθόν σου που σε κάνει να νιώθεις μεγάλη οικειότητα. Φέρε αυτό το οικείο γεγονός στο νου σου. Άφησε τον εαυτό σου να νιώσει αυτό το οικείο γεγονός για λίγα λεπτά και σκέψου τι αίσθηση σου δημιουργεί.

Γράψε τέσσερις (4) λέξεις (λέξεις- κλειδιά) που σχετίζονται με το γεγονός που σου δημιουργεί οικειότητα (δηλ., λέξεις που να περιγράφουν το βίωμα αυτό).

Λέξεις -κλειδιά που περιγράφουν το οικείο γεγονός που βίωσα:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.

Παρακαλείσαι τώρα να γράφεις λίγα λόγια για το οικείο γεγονός. Χρησιμοποίησε τον παρακάτω χώρο και αφιέρωσε μόνο λίγα λεπτά. Άφησε τον εαυτό σου να νιώσει αυτό το οικείο γεγονός. Περιέγραψε το βίωμα και την αίσθηση που σου δημιουργεί.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.

***Η νοσταλγία ορίζεται ως μια «συναισθηματική επιθυμία που έχει κάποιος/α για το παρελθόν του/της» ή «το να συγκινείται κάποιος/α με μια αγαπημένη και πολύτιμη προσωπική του/της ανάμνηση (π.χ. από την παιδική ηλικία, από σημαντικές προσωπικές σχέσεις, από σημαντικά γεγονότα)»***

Οι ακόλουθες δηλώσεις αναφέρονται στο πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή. Παρακαλείσαι να δηλώσεις κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς τοποθετώντας έναν αριθμό στο κενό διάστημα που προηγείται κάθε δήλωσης. Ο αριθμός θα πρέπει να κυμαίνεται από 1 έως 6, σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

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

- \_\_\_ Αυτή τη στιγμή, νιώθω αρκετά νοσταλγικά
- \_\_\_ Αυτή τη στιγμή, έχω συναισθήματα νοσταλγίας
- \_\_\_ Νιώθω νοσταλγία αυτή τη στιγμή

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.

**Ως οικείο ορίζεται «κάτι που είναι γνωστό, γνώριμο, προσωπικό, κοντινό το οποίο όταν το συναντά κάποιος/α το αναγνωρίζει εύκολα και νιώθει κάποια σύνδεση με αυτό». Μπορεί να αναφέρεται π.χ. σε ένα πρόσωπο, αντικείμενο, τοποθεσία, γεγονός.**

Οι ακόλουθες δηλώσεις αναφέρονται στο πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή. Παρακαλείσαι να δηλώσεις κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς τοποθετώντας έναν αριθμό στο κενό διάστημα που προηγείται κάθε δήλωσης. Ο αριθμός θα πρέπει να κυμαίνεται από 1 έως 6, σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

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

- \_\_\_ Αυτή τη στιγμή, αισθάνομαι αρκετά οικεία
- \_\_\_ Αυτή τη στιγμή, έχω συναισθήματα οικειότητας
- \_\_\_ Νιώθω οικεία αυτή τη στιγμή

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.

Πώς αισθάνεσαι τώρα που έφερεις το γεγονός από το παρελθόν στο νου σου;

Παρακάτω αναφέρονται προτάσεις που περιγράφουν συναισθήματα. Κύκλωσε έναν αριθμό από το 1 έως το 6 για να δηλώσεις πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις. Θυμήσου ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

Χρησιμοποίησε την ακόλουθη κλίμακα:

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

Τώρα που έχω αυτό το οικείο γεγονός στο νου μου, αισθάνομαι..	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ μέτρια	Διαφωνώ κάπως	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ απόλυτα
ευχάριστα	1	2	3	4	5	6
ότι έχω καλή διάθεση	1	2	3	4	5	6
δραστήρια	1	2	3	4	5	6
έκσταση	1	2	3	4	5	6
ήρεμα	1	2	3	4	5	6
καλά με τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6
να συμπαθώ τον εαυτό μου πιο πολύ	1	2	3	4	5	6
να εκτιμώ πιο πολύ τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6
ότι έχω πολλά θετικά στοιχεία	1	2	3	4	5	6
δέσιμο με το παρελθόν μου	1	2	3	4	5	6
δέσιμο με αυτό που ήμουν στο παρελθόν	1	2	3	4	5	6
ότι οι σημαντικές πλευρές της προσωπικότητάς μου διατηρούνται σταθερές στο χρόνο	1	2	3	4	5	6
ότι η ζωή μου έχει μια συνέχεια	1	2	3	4	5	6
ότι η ζωή έχει νόημα	1	2	3	4	5	6
ότι η ζωή έχει ένα σκοπό	1	2	3	4	5	6
ότι υπάρχει ένας υψηλότερος σκοπός στη ζωή	1	2	3	4	5	6
ότι αξίζει να ζεις	1	2	3	4	5	6
δέσιμο με αγαπημένα πρόσωπα	1	2	3	4	5	6
προστασία	1	2	3	4	5	6
ότι με αγαπάνε	1	2	3	4	5	6
ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους άλλους	1	2	3	4	5	6

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.



**Σχετικά με σένα:**

**Είσαι άντρας ή γυναίκα;** (παρακαλώ κυκλώστε ή σημειώστε άλλη απάντηση):

Άνδρας

Γυναίκα

Άλλη απάντηση

**Πόσων ετών είσαι;**

---

\_\_\_\_\_ ετών

**Ποια είναι η εθνικότητά σου;**

---

**Σε ποιο πανεπιστημιακό τμήμα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σπουδάζεις;**

---

**Σε ποιο εξάμηνο σπουδών βρίσκεσαι;**

\_\_\_\_\_ εξάμηνο

Παρακαλώ έλεγξε ότι δεν έχεις αφήσει κατά λάθος κάποιες ερωτήσεις αναπάντητες.

*Ευχαριστώ πολύ για τη βοήθεια σου!*

Παράρτημα Ε  
Ομάδα Νοσταλγίας

Ένα νοσταλγικό γεγονός από το παρελθόν σας

*Η νοσταλγία ορίζεται ως μια «συναισθηματική επιθυμία που έχει κάποιος/α για το παρελθόν του/της» ή «το να συγκινείται κάποιος/α με μια αγαπημένη και πολύτιμη προσωπική του/της ανάμνηση (π.χ. από την παιδική ηλικία, από σημαντικές προσωπικές σχέσεις, από σημαντικά γεγονότα)»*

Παρακαλείσαι να σκεφτείς ένα γεγονός από τη ζωή σου που σου δημιουργεί νοσταλγία. Συγκεκριμένα, προσπάθησε να σκεφτείς ένα γεγονός από το παρελθόν σου που σε κάνει να νιώθεις μεγάλη νοσταλγία. Φέρε αυτό το νοσταλγικό γεγονός στο νου σου. Άφησε τον εαυτό σου να νιώσει αυτό το νοσταλγικό γεγονός για λίγα λεπτά και σκέψου τι αίσθηση σου δημιουργεί.

Γράψε τέσσερις (4) λέξεις (λέξεις- κλειδιά) που σχετίζονται με το γεγονός που σου δημιουργεί μεγάλη νοσταλγία (δηλ., λέξεις που να περιγράφουν το βίωμα αυτό).

Λέξεις-κλειδιά που περιγράφουν το νοσταλγικό γεγονός που βίωσα:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.

Παρακαλείσαι τώρα να γράφεις λίγα λόγια για το νοσταλγικό γεγονός. Χρησιμοποίησε τον παρακάτω χώρο και αφιέρωσε μόνο λίγα λεπτά. Άφησε τον εαυτό σου να νιώσει αυτό το νοσταλγικό γεγονός. Περιέγραψε το βίωμα και την αίσθηση που σου δημιουργεί.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.

***Η νοσταλγία ορίζεται ως μια «συναισθηματική επιθυμία που έχει κάποιος/α για το παρελθόν του/της» ή «το να συγκινείται κάποιος/α με μια αγαπημένη και πολύτιμη προσωπική του/της ανάμνηση (π.χ. από την παιδική ηλικία, από σημαντικές προσωπικές σχέσεις, από σημαντικά γεγονότα)»***

Οι ακόλουθες δηλώσεις αναφέρονται στο πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή. Παρακαλείσαι να δηλώσεις κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς τοποθετώντας έναν αριθμό στο κενό διάστημα που προηγείται κάθε δήλωσης. Ο αριθμός θα πρέπει να κυμαίνεται από 1 έως 6, σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

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

- \_\_\_ Αυτή τη στιγμή, νιώθω αρκετά νοσταλγικά
- \_\_\_ Αυτή τη στιγμή, έχω συναισθήματα νοσταλγίας
- \_\_\_ Νιώθω νοσταλγία αυτή τη στιγμή

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.

**Ως οικείο ορίζεται «κάτι που είναι γνωστό, γνώριμο, προσωπικό, κοντινό το οποίο όταν το συναντά κάποιος/α το αναγνωρίζει εύκολα και νιώθει κάποια σύνδεση με αυτό». Μπορεί να αναφέρεται π.χ. σε ένα πρόσωπο, αντικείμενο, τοποθεσία, γεγονός.**

Οι ακόλουθες δηλώσεις αναφέρονται στο πώς αισθάνεσαι αυτή τη στιγμή. Παρακαλείσαι να δηλώσεις κατά πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς τοποθετώντας έναν αριθμό στο κενό διάστημα που προηγείται κάθε δήλωσης. Ο αριθμός θα πρέπει να κυμαίνεται από 1 έως 6, σύμφωνα με την ακόλουθη κλίμακα:

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

\_\_\_ Αυτή τη στιγμή, αισθάνομαι αρκετά οικεία

\_\_\_ Αυτή τη στιγμή, έχω συναισθήματα οικειότητας

\_\_\_ Νιώθω οικεία αυτή τη στιγμή

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.

Πώς αισθάνεσαι τώρα που έφερες το γεγονός από το παρελθόν στο νου σου;

Παρακάτω αναφέρονται προτάσεις που περιγράφουν συναισθήματα. Κύκλωσε έναν αριθμό από το 1 έως το 6 για να δηλώσεις πόσο συμφωνείς ή διαφωνείς με καθεμία από τις παρακάτω προτάσεις. Θυμήσου ότι δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις.

Χρησιμοποίησε την ακόλουθη κλίμακα:

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

Τώρα που έχω αυτό το νοσταλγικό γεγονός στο νου μου, αισθάνομαι..	Διαφωνώ απόλυτα	Διαφωνώ μέτρια	Διαφωνώ κάπως	Συμφωνώ κάπως	Συμφωνώ μέτρια	Συμφωνώ απόλυτα
ευχάριστα	1	2	3	4	5	6
ότι έχω καλή διάθεση	1	2	3	4	5	6
δραστήρια	1	2	3	4	5	6
έκσταση	1	2	3	4	5	6
ήρεμα	1	2	3	4	5	6
καλά με τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6
να συμπαθώ τον εαυτό μου πιο πολύ	1	2	3	4	5	6
να εκτιμώ πιο πολύ τον εαυτό μου	1	2	3	4	5	6
ότι έχω πολλά θετικά στοιχεία	1	2	3	4	5	6
δέσιμο με το παρελθόν μου	1	2	3	4	5	6
δέσιμο με αυτό που ήμουν στο παρελθόν	1	2	3	4	5	6
ότι οι σημαντικές πλευρές της προσωπικότητάς μου διατηρούνται σταθερές στο χρόνο	1	2	3	4	5	6
ότι η ζωή μου έχει μια συνέχεια	1	2	3	4	5	6
ότι η ζωή έχει νόημα	1	2	3	4	5	6
ότι η ζωή έχει ένα σκοπό	1	2	3	4	5	6
ότι υπάρχει ένας υψηλότερος σκοπός στη ζωή	1	2	3	4	5	6
ότι αξίζει να ζεις	1	2	3	4	5	6
δέσιμο με αγαπημένα πρόσωπα	1	2	3	4	5	6
προστασία	1	2	3	4	5	6
ότι με αγαπάνε	1	2	3	4	5	6
ότι μπορώ να εμπιστευτώ τους άλλους	1	2	3	4	5	6

Παρακαλείσαι να γυρίσεις τη σελίδα όταν είσαι έτοιμος/η.

**Σχετικά με σένα:**

**Είσαι άντρας ή γυναίκα;** (παρακαλώ κυκλώστε ή σημειώστε άλλη απάντηση):

Άνδρας

Γυναίκα

Άλλη απάντηση

**Πόσων ετών είσαι;**

---

\_\_\_\_\_ ετών

**Ποια είναι η εθνικότητα σου;**

---

**Σε ποιο πανεπιστημιακό τμήμα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας**

**σπουδάζεις;**

---

**Σε ποιο εξάμηνο σπουδών βρίσκεσαι;**

\_\_\_\_\_ εξάμηνο

Παρακαλώ έλεγξε ότι δεν έχεις αφήσει κατά λάθος κάποιες ερωτήσεις αναπάντητες.

*Ευχαριστώ πολύ για τη βοήθεια σου!*