Journal of Cognitive psychology

June 2022, Volume 10, Issue 2

# The Psychological Function of Nostalgia: Increasing Intrinsic Self-Expression and Decreasing Extrinsic Self-Definition

Ebrahim Ahmadi [1*]

[1] *Department of Psychology, Buinzahra Branch, Islamic Azad University, Buinzahra, Iran.*

**Citation**: Ahmadi E. The Psychological Function of Nostalgia: Increasing Intrinsic Self-Expression and Decreasing Extrinsic Self-Definition. **J**ournal of **C**ognitive **P**sychology. 2022; 10(2) :22-39 [Persian].

**Key words**
nostalgia, intrinsic self, authenticity, extrinsic self-definition

## Abstract

Previous findings have shown the many functions of nostalgia, for example, increasing mental health, and the current research aimed to explain those findings by testing the theoretical explanation that the benefits of nostalgia come from the fact that nostalgia reminds us of our intrinsic self. Aiming to investigate the effect of nostalgia on authenticity (intrinsic self-expression) and extrinsic self-definition (concern about meeting society's standards and the expectations of others), Out of 30,000 mobile phone subscribers in Tehran and Karaj, 451 (200 men) with an average age of 40 years were sampled by the convenience method and in an experimental design were randomly assigned to two groups of nostalgia (who thought of a nostalgic memory) and no nostalgia (who thought of an ordinary memory). Intrinsic self-expression was measured by the Authenticity Inventory (Kernis and Goldman, 2006) and extrinsic self-definition by the Extrinsic Contingency Focus Scale (Williams et al., 2010). T-tests showed that the nostalgia group rated their past personality more authentic and reported less extrinsic self-definition and Conditional Process Modelling showed that nostalgia reduced extrinsic self-definition by increasing authenticity. Based on these findings, nostalgia can help in the treatment of mental disorders.

[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

# کارکرد روان‌شناختی هیجان نوستالژی: افزایش ابراز خودِ راستین و کاهش خود-تعریفی بیرونی

ابراهیم احمدی [۱]

۱. (نویسنده مسئول) گروه روان‌شناسی، واحد بویین‌زهرا، دانشگاه آزاد اسلامی، بویین‌زهرا، ایران. eahmadi1356@gmail.com

تاریخ دریافت
۱۴۰۱/۳/۸

تاریخ پذیرش نهایی
۱۴۰۱/۸/۲۲

واژگان کلیدی
نوستالژی، خود راستین، اصیل بودن، خود-تعریفی بیرونی

## چکیده

یافته‌های پیشین، کارکردهای فراوان هیجان نوستالژی، برای نمونه افزایش سلامت روانی، را نشان داده‌اند و پژوهش کنونی برای تبیین آن یافته‌ها، این توضیح نظری را آزمون کرد که سودمندی‌های نوستالژی از این راه به دست می‌آیند که نوستالژی، خودِ راستین انسان را به یاد او می‌اندازد. با هدف بررسی اثر نوستالژی بر اصیل بودن (ابراز خود راستین) و خود-تعریفی بیرونی (نگرانی دربارهٔ برآورده کردن استانداردهای جامعه و انتظارهای دیگران)، از میان ۳۰ هزار مشترک تلفن همراه در تهران و کرج، ۴۵۱ نفر (۲۰۰ مرد) با میانگین سنی ۴۰ سال با روش در دسترس گزینش و در یک طرح آزمایشی به‌گونهٔ تصادفی به دو گروه نوستالژی (که به یک خاطرهٔ نوستالژیک اندیشیدند) و بدون نوستالژی (که به یک خاطرهٔ معمولی اندیشیدند) گمارده شدند. ابراز خود راستین با پرسش‌نامهٔ اصیل بودن (کرنیس و گولدمن، ۲۰۰۶) و خود-تعریفی بیرونی با مقیاس تمرکز بر وابستگی‌های بیرونی (ویلیمس و همکاران، ۲۰۱۰) اندازه‌گیری شد. آزمون‌های t نشان دادند که گروه نوستالژی شخصیت گذشتهٔ خود را اصیل‌تر درجه‌بندی کرد و خود-تعریفی بیرونی کمتری گزارش داد و الگوسازی فرایند شرطی نشان داد که نوستالژی از راه افزایش اصیل بودن، خود-تعریفی بیرونی را کاهش داده است. این یافته‌ها نشان می‌دهند که اولا می‌توان از نوستالژی در درمان بیماری‌های روانی کمک گرفت، و ثانیا پیامدهای مثبت فراوان نوستالژی که در پژوهش‌های پیشین نشان داده شده است از این واقعیت سرچشمه می‌گیرند که نوستالژی خود راستین انسان‌ها را به آنها نشان می‌دهد.

[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

**مقدمه**

نوستالژی[1] (دلتنگی و اشتیاق برای گذشته) یک هیجان جهانی است (بویم، ۲۰۰۱؛ رامل، ۱۹۳۳؛ فودور، ۱۹۵۰؛ مک‌کن، ۱۹۴۱). واژهٔ نوستالژی تا پایان قرن ۱۷ میلادی ساخته نشد اما مایه‌های نوستالژیک در کتاب اُدیسه[2]، سرودهای کتاب مقدس مسیحیان، و رساله‌های پزشکی بقراط دیده می‌شوند (مک‌کن، ۱۹۴۱). در ادبیات نوین هم نوستالژی یک موضوع رایج است. شخصیت اصلی داستان «رابینسون کروزو» برای رویارویی با تنهایی و ناامیدی ناشی از گیر افتادن در یک جزیرهٔ متروک به نوستالژی پناه می‌برد و داستان «در جستجوی زمان از دست رفته» تصویر روشنی از نوستالژی به خواننده می‌دهد. نوستالژی در فیلم‌های سینمایی و برنامه‌های تلویزیونی هم خود را نشان داده و یک موضوع مردم‌پسند است. در ایران فیلم‌های سینمایی نوستالژیک همچون «نهنگ عنبر» و برنامه‌های تلویزیونی با موضوع «نوستالژی‌های دههٔ شصت» تماشاگران فراوانی داشته است. هیجان نوستالژی چه کارکردی دارد و چرا با آن که نوعی دلتنگی است اما مردم آن را دوست دارند و در جستجوی آن هستند؟

پژوهش‌هایی که در پایین آمده‌اند سودمندی‌های فراوانی از نوستالژی گزارش کرده‌اند. برای نمونه، نوستالژی سلامت و بهزیستی روانی، معنای زندگی، عزت نفس، خود-ادراکی مثبت، و پیوند اجتماعی را افزایش می‌دهد، تنهایی و بی‌حوصلگی را کاهش می‌دهد، و لذت‌بخش است. پژوهش کنونی می‌خواهد یافته‌های پژوهش‌های پیشین را تبیین کند: چرا نوستالژی سلامت روانی را افزایش می‌دهد؟ چرا احساس تنهایی را کاهش می‌دهد؟ یا چرا لذت‌بخش است؟ در این پژوهش با هدف یکپارچه کردن یافته‌های پیشین، یک توضیح نظری برای آن یافته‌ها پیشنهاد و سپس این توضیح، آزمون می‌شود تا از این راه، پژوهش دربارهٔ کارکردهای روان‌شناختی نوستالژی سمت و سوی تازه‌ای پیدا کند. پژوهش کنونی بر پایهٔ نظریه‌ها و یافته‌هایی که در پایین آمده‌اند فرض می‌کند که نوستالژی به یاد انسان‌ها می‌اندازد که واقعا چه کسی هستند و به سخن دیگر، نوستالژی خود راستین[3] انسان‌ها را به آنها نشان می‌دهد. خود راستین (که می‌توان آن را خود حقیقی، باطنی، یا اصلی هم نامید) آن کسی است که واقعا هستیم نه آن کسی که به دیگران نشان می‌دهیم (بولدوین، بیرنت، و لنداو، ۲۰۱۵). افراد سالم خود راستین‌شان را به دیگران نشان می‌دهند و محیط‌های سالم راه را برای ابراز خود راستین باز می‌گذارند (بولدوین و همکاران، ۲۰۱۵). نوستالژی یک تصویر واضح و دارای جزئیات از کسی که واقعا هستیم به ما می‌دهد زیرا خاطره‌های نوستالژیک معمولا دربارهٔ روزگاری هستند که هنوز چندان از خود راستین‌مان دور نشده بودیم. برای نمونه موضوع بسیاری از خاطره‌های نوستالژیک، دوران کودکی است و کودکان به آسانی خود راستین‌شان را به دیگران نشان می‌دهند (بولدوین و همکاران، ۲۰۱۵؛ وینی‌کات، ۲۰۱۸). پیش از پرداختن به این تبیین، نظریه‌ها و یافته‌ها دربارهٔ محتوا، کارکردها، و پیشایندهای نوستالژی مرور می‌شوند.

نوستالژی به شیوه‌های گوناگون تعریف شده است. در گذشته آن را یک اختلال روانی و امروزه یک مرهم برای اختلال‌های روانی تعریف کرده‌اند. بررسی علمی نوستالژی با پایان‌نامهٔ پزشک سوییسی یوهانس هوفر (۱۶۸۸/۱۹۳۴) آغاز شد که مشاهده کرد سربازان سوییسی به علت میل شدید بازگشت به خانه دچار ناتوانی روانی شده‌اند. بر پایهٔ این مشاهده‌ها گفتمان پزشکی در قرن های ۱۸ و ۱۹ نوستالژی را نوعی افسردگی و مالیخولیا یا نوعی خفیف از دیوانگی می‌دانست که علت آن ناامیدی و اشتیاق همیشگی به خانه است (ویلسن، ۲۰۰۵). پیدایش روانپزشکی به عنوان یک رشتهٔ پزشکی مجزا و بعدها توجه به نوستالژی از سوی متخصصان بالینی، این دیدگاه را بیشتر جا انداخت (باچو، ۲۰۱۳). به شدیدترین موردهای نوستالژی به عنوان روان‌پریشی نگاه می‌شد که در معاینهٔ پس از مرگ به عنوان علت مرگ تشخیص داده می‌شدند (مک‌کن، ۱۹۴۱).

[1] nostalgia

معادل‌های فارسی «غم‌یاد»، «خاطره‌بازی»، و ... برای این واژه پیشنهاد شده است اما چون رایج نیستند در این مقاله به کار برده نمی‌شوند.

[2] The Odyssey

[3] intrinsic self



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

اما امروزه نوستالژی به گونه‌ای کاملا متفاوت فهمیده و تعریف می‌شود (بولدوین و همکاران، ۲۰۱۵). نظریه-پردازان امروزی پیشنهاد می‌کنند که محتوای نوستالژی کمتر به مکان‌های جغرافیایی همچون خانه و محله بلکه بیشتر به تجربه‌های روان‌شناختی آرامش‌بخش گره خورده است (بویم، ۲۰۰۱). این دیدگاه، خود را در تعریف‌های رسمی نوستالژی نشان داده است: «واژه‌نامهٔ ریشه‌جویی آنلاین [1]» (نوستالژی، بدون تاریخ) نوستالژی را «اشتیاق داغ و پرهیجان به شادمانی یک مکان یا زمان گذشته» تعریف می‌کند. همچنین پژوهش‌های کیفی نشان داده‌اند که نوستالژی یک تجربهٔ مثبت و خوشایند، و نه بیمارگون، است. بررسی‌های انجام شده بر روی داستان‌ها نشان داده‌اند که بیشترِ خاطرات نوستالژیک، مثبت هستند (وایلدشات، سدیکیدیس، آرنت، و راتلیچ، ۲۰۰۶؛ هولک و هولینا، ۱۹۹۸) و از یک خط سیر رستگارانه[2] پیروی می‌کنند به این شکل که تجربه‌های بد تحت‌الشعاع تجربه‌های خوب قرار گرفته یا با تجربه‌های خوب جبران شده‌اند (برای نمونه، لذت دیدن همهٔ خانواده و فامیل در آیین به‌خاک‌سپاری یک عزیز؛ وایلدشات و همکاران، ۲۰۰۶). یک پژوهش به مفهوم‌پردازی مردم عادی از نوستالژی پرداخته و مشاهده کرده است که مردم ویژگی‌های اولیهٔ نوستالژی را خاطرات دوست‌داشتنی، معنای شخصی، روابط اجتماعی، یادگاری‌ها، شادی و خوشبختی، و دوران کودکی و ویژگی‌های ثانویه را امنیت و راحتی، آرزو و میل، رویاها، و هدف‌ها می‌دانند (هپر، ریچی، سدیکیدیس، وایلدشات، ۲۰۱۲). البته پژوهش هپر و همکاران (۲۰۱۲) همانند پژوهش وایلدشات و همکاران (۲۰۰۶) نشان داد که نوستالژی به شکل منفی (دلتنگی برای خانه و محله، غم، اضطراب، و ...) هم توصیف می‌شود اما توصیف‌های منفی بسیار کمتر از توصیف‌های مثبت هستند.

پژوهش‌های پیشین افزون بر محتوای نوستالژی به کارکردهای نوستالژی هم پرداخته‌اند. دسته‌ای از پژوهش-ها سودمندی نوستالژی برای پیوندهای اجتماعی را نشان داده‌اند. برای نمونه، نوستالژی سرشتی با سطح صفتی و سطح حالتی حمایت اجتماعی ادراک شده رابطهٔ مثبت داشت (جو، سدیکیدیس، وایلدشات، و گو، ۲۰۰۸). یا کسانی که یک خاطرهٔ نوستالژیک (در برابر غیرنوستالژیک) به یاد آوردند، بیشتر احساسِ دوست داشته شدن و حمایت شدن کردند، سبک‌های دلبستگی ایمن‌تری نشان دادند، و خود را به عنوان کسی که شایستگی‌های بین‌فردی بیشتری دارد ادراک کردند (وایلدشات و همکاران، ۲۰۰۶). همچنین نوستالژی القا شده به آزمودنی‌ها نوع‌دوستی و همدلی آنها را افزایش (جو، وایلدشات، سدیکیدیس، شی، و فنگ، ۲۰۱۲) و پیش‌داوری آنها را کاهش داد (ترنر، وایلدشات، و سدیکیدیس، ۲۰۱۲؛ ترنر، وایلدشات، سدیکیدیس، و گورگیو، ۲۰۱۳).

پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که نوستالژی عزت نفس گزارش شده را افزایش می‌دهد (بولدوین و لنداو، ۲۰۱۴؛ چن و همکاران، ۲۰۱۳؛ وایلدشات، سدیکیدیس، راتلیچ، آرنت، و کوردارو، ۲۰۱۰). نوستالژی عزت نفس ضمنی (تداعی زودتر واژه‌های مثبت با واژه‌های مربوط به خود) را هم افزایش می‌دهد (وس، آرنت، راتلیچ، سدیکیدیس، و وایلدشات، ۲۰۱۲). همچنین ایجاد نوستالژی، این احساس را که زندگی معنادار است و ارزش زیستن را دارد افزایش داد (راتلیچ و همکاران، ۲۰۱۱؛ راتلیچ، وایلدشات، سدیکیدیس، جول، و آرنت، ۲۰۱۲)

پژوهش‌های پیشین افزون بر محتوا و کارکردهای نوستالژی به پیشایندهای نوستالژی هم پرداخته‌اند. این پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوستالژی با تجربه‌ها و موقعیت‌های منفی راه‌اندازی می‌شود. پژوهش‌های همبستگی نشان داده‌اند که رویدادهایی چون طلاق، بیماری، و تغییر در شرایط زندگی با احساس نوستالژی رابطهٔ مثبت دارند (سدیکیدیس، وایلدشات، گرتنر، راتلیچ، و آرنت، ۲۰۰۸). همچنین احساس نداشتن امنیت توانست نوستالژی را پیش‌بینی کند (جو، وانگ، ژانگ، و مو، ۲۰۱۳). در پژوهش کیفی وایلدشات و همکاران (۲۰۰۶) مردم احساس‌های منفی و به‌ویژه احساس تنهایی را علت اصلی نوستالژیک شدن خود دانستند.

پژوهش‌های آزمایشی نیز به همان یافته‌های پژوهش‌های همبستگی رسیده و نشان داده‌اند که نوستالژی با تجربه-های پریشان‌کننده و تهدیدکننده راه‌اندازی می‌شود. در

[1] Online Etymology Dictionary
[2] redemptive



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

آزمایش وایلدشات و همکاران (۲۰۰۶) آزمودنی‌هایی که خلقی منفی در آنها ایجاد شد نوستالژی بالاتری از آزمودنی‌هایی که خلقی مثبت یا خنثی در آنها ایجاد شد گزارش دادند. همچنین آزمایش‌های دیگر نشان دادند که نوستالژی با احساس تنهایی (جو و همکاران، ۲۰۰۸؛ لاولند، اسمیسترس، و مندل، ۲۰۱۰؛ وایلدشات و همکاران، ۲۰۱۰)، تهدید ارزش‌ها و هدف‌ها (راتلیج و همکاران، ۲۰۱۱)، یادآوری مرگ خود (جول، راتلیج، آرنت، سدیکیدیس، و وایلدشات، ۲۰۱۰)، گسلش هویتی (مرچنت، فورد، و روز، ۲۰۱۱)، احساس بی‌معنایی و پوچی (راتلیج، آرنت، سدیکیدیس، و وایلدشات، ۲۰۰۸)، ناامنی هستی‌گرایانه (جو و همکاران، ۲۰۱۳)، و بی‌حوصلگی (ون تیلبرگ، ایگو، و سدیکیدیس، ۲۰۱۳) راه‌اندازی می‌شود.

پژوهش کنونی فرض می‌کند که اولا، نوستالژی به این علت یک تجربهٔ مثبت و خوشایند است که خود راستین انسان را به او نشان می‌دهد، او را به خودپندارهٔ راستین-اش نزدیک‌تر می‌کند، و حتی می‌تواند ابراز خود راستین را برای او آسان‌تر نماید، ثانیا، کارکردهای مثبت نوستالژی (برای نمونه افزایش عزت نفس) از راه نزدیک شدن انسان به خود راستین‌اش به‌دست می‌آیند، و ثالثا، تجربه‌های پریشان‌کننده‌ای چون گسلش هویتی به این علت راه‌انداز نوستالژی هستند که انسان را از خود راستین‌اش دور می-کنند و یا جلوی ابراز خود راستین را می‌گیرند. تجربه‌های پریشان‌کننده سبب می‌شوند که انسان برای پیوند دوباره با خودپندارهٔ راستین‌اش با نوستالژی، به عنوان یک راهبرد جبرانی، واکنش نشان دهد.

پژوهش‌ها نه تنها نشان داده‌اند که نوستالژی با تجربه‌های پریشان‌کننده راه‌اندازی می‌شود، بلکه این را هم نشان داده‌اند که نوستالژی می‌تواند جلوی اثرهای منفی این تجربه‌ها را بگیرد، یعنی نوستالژی می‌تواند یک سپر و ضربه‌گیر در برابر تهدید خودپنداره، عزت نفس، و معنای زندگی باشد. برای نمونه، نوستالژی با افزایش حمایت و پیوند اجتماعی ادراک شده، احساس تنهایی را کاهش داد (جو و همکاران، ۲۰۰۸؛ وایلدشات و همکاران، ۲۰۱۰) و جلوی اثرهای منفی طرد و محرومیت اجتماعی را گرفت (لاولند و همکاران، ۲۰۱۰). در پژوهش وس و همکاران (۲۰۱۲)، آزمودنی‌هایی که به یک خاطرهٔ نوستالژیک اندیشیدند، در مقایسه با آزمودنی‌هایی که به یک خاطرهٔ غیرنوستالژیک اندیشیدند، پس از دریافت پسخوراند منفی، کمتر نیاز دیدند که از عزت نفس و چهرهٔ اجتماعی خود دفاع کنند. در یک پژوهش دیگر (راتلیج و همکاران، ۲۰۰۸)، دفاع در برابر اندیشهٔ مرگ (به شکل کاهش دسترسی‌پذیری اندیشه‌های مرگ پس از یادآوری مرگ خویش) در کسانی که به‌گونهٔ سرشتی نوستالژی بیشتری را تجربه می‌کردند کمتر بود. همچنین آزمودنی‌های گروه آزمایش که نوستالژی به آنها القا شده بود کمتر از آزمودنی‌های گروه گواه به نویسندهٔ مقاله‌ای که زندگی را پوچ و بی‌معنا می‌دانست توهین کردند (راتلیج و همکاران، ۲۰۱۱). راتلیج و همکاران (۲۰۱۲) همچنین مشاهده کردند که آزمودنی‌های گروه آزمایش که نوستالژی در آنها ایجاد شده بود پس از دیدن کارهای هنری پوچ‌گرا کمتر از آزمودنی‌های گروه گواه حس معنای خود را از دست دادند.

پس پژوهش‌های پیشین اثرهای مثبت فراوانی از نوستالژی نشان داده‌اند اما اگر این پژوهش‌ها به شکل یک مجموعه در نظر گرفته شوند یک محدودیت مهم دارند و آن روشن نبودن سازوکار اثرهای مثبت و گستردهٔ نوستالژی است: نوستالژی به عنوان یک متغیر مستقل از راه کدام متغیر میانجی بر این همه متغیر وابسته اثر می-گذارد؟ البته پژوهش‌های پیشین برای اثرهای تکی نوستالژی چند متغیر میانجی شناسایی کرده‌اند اما پژوهش کنونی پیشنهاد می‌کند که نزدیک شدن به خود راستین می‌تواند متغیر میانجی و سازوکار بخش گسترده-ای از اثرهای مشاهده شدهٔ نوستالژی (اگر نه همهٔ آنها) باشد. برابر با پژوهش‌های پیشین (که در پایین آمده‌اند) کارکردهای گوناگون نوستالژی، سازوکارها و متغیرهای میانجی گوناگون دارند اما پژوهش کنونی یک چهارچوب نظری یکپارچه‌کننده پیشنهاد می‌کند که می‌تواند کارکردهای ظاهرا گوناگون نوستالژی را فقط با یک سازوکار و متغیر میانجی توضیح دهد.

در پژوهش‌های پیشین برای برخی از اثرهای نوستالژی که در بالا آمدند سازوکارهای میانجی پیدا شده است. برای نمونه نوستالژی از راه افزایش پیوند اجتماعی، معنای زندگی را افزایش داد (راتلیج و همکاران، ۲۰۱۱). یا نوستالژی با افزودن بر پیوند اجتماعی، عزت نفس را افزایش داد و آن نیز به افزایش خوش‌بینی انجامید (چنگ



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

و همکاران، ۲۰۱۳). در پژوهشی دیگر عزت نفس، پیوند اجتماعی، و معنای زندگی به شکل همزمان وارد تحلیل شدند و مشاهده شد که فقط عزت نفس، میانجی اثرهای مثبت نوستالژی است (بولدوین و لنداو، ۲۰۱۴). همچنین نوستالژی با افزودن بر میزان گنجانده شدن مردمان چاق در خودپندارهٔ آزمودنی‌ها پیش‌داوری دربارهٔ چاق‌ها را کاهش داد (ترنر و همکاران، ۲۰۱۲). کاملا روشن است که این یافته‌ها نمی‌توانند اثرهای پراکندهٔ نوستالژی را با یک سازوکار و متغیر میانجی واحد تبیین کنند.

هدف پژوهش کنونی پیشنهاد و آزمون یک تبیین واحد برای کارکردهای فراوان و پراکندهٔ نوستالژی است که بتواند همهٔ یافته‌های پیشین یا دست‌کم بیشترِ آنها را فقط با یک سازوکار، یکپارچه کند. پژوهش کنونی پیشنهاد می‌کند که نوستالژی خود راستین انسان را به او نشان می‌دهد. خود راستین ، آن کسی است که واقعا هستیم نه آن کسی که فکر می‌کنیم هستیم (خودپنداره) یا در زندگی روزمره به دیگران نشان می‌دهیم (خود بیرونی[1])؛ ویژگی‌های درونی و اصیل انسان‌ها که خیلی وقت‌ها آنها را فراموش می‌کنند یا از آنها دور می‌شوند اما نوستالژی به آنها کمک می‌کند که آنها را با بیشترین جزئیات به یاد آورند و از نزدیک لمس کنند (بولدوین و همکاران، ۲۰۱۵). درست است که خود راستین با خودپنداره و خود بیرونی متفاوت است اما پژوهش نشان داده است که مردم می‌توانند خود راستین‌شان را شناسایی کنند و گرایش دارند که آن را از خودپنداره و خود بیرونی‌شان مثبت‌تر ارزیابی کنند (هارتر، ۲۰۰۲). همچنین مردم می‌توانند زمان‌هایی را که بازتاب خود راستین آنها بوده و نبوده است به یاد بیاورند که این نشان می‌دهد مردم خود راستین‌شان را می‌شناسند و آن را با چیز دیگری اشتباه نمی‌گیرند (لنتن، برودر، اسلابو، و سدیکیدیس، ۲۰۱۳).

پژوهش کنونی فرض می‌کند که اثرهای مثبت نوستالژی بر متغیرهای روان‌شناختی از راه افزایش دسترسی به خود راستین و افزایش ابراز خود راستین به دست می‌آیند و بنابراین الگوی پیشنهادی پژوهش کنونی دو مسیر دارد. یکم آن که نوستالژی تجربه‌هایی را از گذشته به ذهن می‌آورد که در آنها عامل‌های کنترل‌کنندهٔ بیرونی بسیار اندک بودند (یا دست‌کم ادراک فرد این است که بسیار اندک بودند) و بنابراین ویژگی‌های اصیل فرد فرصت و جرأت بسیار بیشتری برای ابراز داشتند و از این رو خاطره‌های نوستالژیک چهره‌ای واضح از خود راستین به انسان می‌دهند که می‌تواند در خودپندارهٔ او درون‌سازی[2] شود (استرن، ۱۹۹۲؛ ویلسن، ۲۰۰۵). دوم آن که پژوهش‌ها سودمندی‌های فراوان آشنایی با خود راستین را نشان داده‌اند: برای نمونه در دسترس بودن خود راستین، چه به گونهٔ سرشتی و چه با القای آزمایشی، با معنای زندگی رابطهٔ مثبت دارد (اشلگل، هیکس، آرنت، و کینگ، ۲۰۰۹) و ابراز خود راستین (اصیل بودن[3]) سبب می‌شود که شخص هدف‌های زندگی‌اش را خودش (نه دیگران) تعیین کند، آن هدف‌ها را پیگیری کند و به آنها برسد، و رسیدن به آن هدف‌ها برآورده‌کنندهٔ نیازهای او باشد (بولدوین و همکاران، ۲۰۱۵؛ کرنیس و گولدمن، ۲۰۰۶).

اگر چنین باشد نوستالژی باید هنگامی بیشترین جذابیت را داشته باشد که مردم دربارهٔ خود راستین‌شان گیج و سردرگم باشند یا در ابراز خود راستین‌شان در زندگی روزمره احساس ناتوانی کنند. همساز با این ادعا لنتن و همکاران (۲۰۱۳) مشاهده کردند که آزمودنی‌ها هنگامی احساس می‌کنند که از خود راستین‌شان دور شده‌اند که دچار ناامنی فردی یا بین‌فردی، تنهایی، اضطراب، رخدادهای ویرانگر، سختی‌ها، شکست، نداشتن معنا در زندگی، و نداشتن شور و هیجان و لذت و تحریک شده باشند و پژوهش‌ها نشان داده‌اند که همهٔ اینها پیشایندهای نوستالژی هستند (جو و همکاران، ۲۰۱۳؛ راتلیج و همکاران، ۲۰۱۱، ۲۰۱۲؛ سدیکیدیس و همکاران، ۲۰۰۸؛ ون تیلبرگ و همکاران، ۲۰۱۳).

پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند نوستالژی، اصیل بودن را افزایش می‌دهد با فرض پژوهش کنونی همساز هستند زیرا اصیل بودن یعنی ابراز خود راستین (بولدوین و همکاران، ۲۰۱۵). کرنیس و گولدمن (۲۰۰۶) گفته‌اند اصیل بودن آگاهی از هدف‌ها و احساس‌های واقعی خود، فهم بدون سوگیری تجربه‌ها، رفتارهای هم‌راستا با نیازها و خواسته‌ها، و رابطهٔ صادقانه با دیگران است. یک انسان اصیل از باید و نبایدهای بیرونی، به‌ویژه آنهایی که با

[1] extrinsic self

[2] assimilation

[3] authenticity



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

ارزش‌های او تعارض دارند، اثر نمی‌پذیرد (وود، لینلی، ملتبی، بلیوسیس، و جوزف، ۲۰۰۸). لنتن و همکاران (۲۰۱۳) اصیل بودن را احساس رضایت و لذت، برآورده شدن بیشتر نیازها، و نزدیک بودن خود راستین به خود آرمانی تعریف کرده‌اند. برابر با دیدگاه پیشنهادی پژوهش کنونی نوستالژی باید بتواند اصیل بودن (یا دست‌کم احساس اصیل بودن) را افزایش دهد و پژوهش استفن و همکاران (۲۰۱۲) نشان داد آزمودنی‌هایی که به یک خاطرهٔ نوستالژیک (در مقایسه با غیرنوستالژیک) اندیشیدند آن خاطره را توصیف‌کنندهٔ خود راستین‌شان دانستند؛ «*من در این خاطره همان کسی بودم که واقعا هستم*». پژوهش لنتن و همکاران (۲۰۱۳) نیز همین یافته را به شکل برعکس نشان داده است: هنگامی که از آزمودنی‌ها خواسته شد به خاطره‌ای بیندیشند که در آن بیشترین (در مقایسه با کمترین) شباهت را به خود راستین‌شان داشته‌اند، آزمودنی‌ها آن خاطره را نوستالژیک‌تر درجه‌بندی کردند.

چند پژوهش نشان داده‌اند که تمرکز بر خود راستین، نگرانی دربارهٔ برآورده کردن استانداردهای جامعه و انتظارهای دیگران را کاهش می‌دهد (وود و همکاران، ۲۰۰۸). برای نمونه تایید خودپندارهٔ فرد از سوی دیگران سبب می‌شود که پسخوراند منفی نتواند عزت نفس او را کاهش دهد (شرمن و کوهن، ۲۰۰۶؛ شیمل، آرنت، بنکو، و کوک، ۲۰۰۴؛ کرنیس، ۲۰۰۳). از دیدگاه پژوهش کنونی نوستالژی هم باید بتواند سپری در برابر ارزشیابی‌های منفی دیگران باشد و جلوی اثرهای زیان‌بار آنها را بگیرد. یکی از این اثرهای زیان‌بار، واکنش دفاعی به پسخوراند منفی است و وس و همکاران (۲۰۱۲) مشاهده کردند آزمودنی‌هایی که پس از دریافت پسخوراند منفی (نمرهٔ ضعیف در یک آزمون) به یک خاطرهٔ نوستالژیک اندیشیدند کمتر از آزمودنی‌هایی که به یک خاطرهٔ معمولی اندیشیدند واکنش دفاعی از خود نشان دادند یعنی کمتر احتمال داشت که عملکرد ضعیف خود در آزمون را به عامل‌های بیرونی (شانس و دشواری آزمون) نسبت دهند.

کسانی که خود راستین‌شان را ابراز می‌کنند به انگیزش درونی می‌رسند یعنی بیشتر رفتارهایشان را برای لذت‌بخش یا چالش‌انگیز بودن آن رفتار، و نه برای پاداش و تنبیه بیرونی، انجام می‌دهند (رایان و دسی، ۲۰۰۰). اگر بتوانیم خود راستین‌مان را ابراز کنیم رفتارهایی را انجام می‌دهیم که از ارزش‌ها و باورهای ما سرچشمه می‌گیرند و به رشد روان‌شناختی ما کمک می‌کنند. از این رو اگر برابر با ادعای پژوهش کنونی نوستالژی انسان‌ها را با خود راستین‌شان آشنا می‌کند پس نوستالژی باید با پیامدهای مثبت روان‌شناختی رابطه داشته باشد و این پشتوانهٔ پژوهشی دارد. برای نمونه مردم نوستالژی را با واژه‌هایی چون آرمان و آینده توصیف می‌کنند که نشان‌دهندهٔ گرایش به رشد و پیشرفت هستند (هپر و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین دانشجویانی که نوستالژی در آنها تحریک شد بعدها با چالش گذار از دوران دانشگاه سازگاری بهتری داشتند یعنی به‌ویژه هنگامی که شباهت‌های خود نوستالژیک و خود کنونی آنها برجسته شد علاقهٔ زیادی به درگیر شدن در تجربه‌های ناآشنا گزارش دادند (آیر و جتن، ۲۰۱۱). یافته‌های دیگر نشان می‌دهند که اندیشهٔ نوستالژیک (در مقایسه با غیرنوستالژیک) دربارهٔ گذشته سبب می‌شود که آزمودنی‌ها خود را به عنوان کسی که می‌تواند رشد کند ادراک کنند و قصد رشد کردن در آنها قوی‌تر شود (بولدوین و لنداو، ۲۰۱۴).

پژوهش کنونی بر پایهٔ یافته‌هایی که در بالا آمدند به این فرضیه رسید که اثرهای مثبت نوستالژی بر متغیرهای روان‌شناختی از این راه به دست می‌آیند که نوستالژی انسان‌ها را با خود راستین‌شان آشنا می‌کند. با هدف آزمون این فرضیه، اثر نوستالژی بر اصیل بودن (ابراز خود راستین) و خود-تعریفی بیرونی[1] (نگرانی دربارهٔ برآورده کردن استانداردهای جامعه و انتظارهای دیگران) بررسی و پیش‌بینی شد که نوستالژی اصیل بودن را افزایش و خود-تعریفی بیرونی را کاهش می‌دهد. البته پژوهش‌های پیشین همبستگی مثبت نوستالژی با اصیل بودن (استفن و همکاران، ۲۰۱۲) و همبستگی منفی آن با خود-تعریفی بیرونی (وس و همکاران، ۲۰۱۲) را نشان داده‌اند اما در این پژوهش نوستالژی با روش آزمایشی دستکاری شد و فرضیه این بود که اندیشیدن به یک خاطرهٔ نوستالژیک (در مقایسه با اندیشیدن به یک خاطرهٔ غیرنوستالژیک) سبب می‌شود آزمودنی‌ها احساس کنند که در زمان آن

[1] extrinsic self-definition



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

خاطره، انسان اصیل‌تری بوده‌اند[1] و این سبب می‌شود که خود-تعریفی بیرونی آنها کمتر شود. از این رو در پژوهش کنونی نوستالژی متغیر مستقل، اصیل بودن متغیر میانجی، و خود-تعریفی بیرونی متغیر وابسته بود و با یک تحلیل میانجی[2] پیش‌بینی شد که نوستالژی از راه افزایش اصیل بودن، خود-تعریفی بیرونی را کاهش می‌دهد یعنی اگر آزمودنی‌ها در زمان گذشته (یعنی در خاطرهٔ یادآوری شده) خود را اصیل‌تر ادراک کنند، در زمان اکنون خود-تعریفی بیرونی کمتری خواهند داشت.

## روش

*آزمودنی‌ها.* برای دستیابی به آزمودنی‌های این پژوهش، ۳۰ هزار پیامک به مشترکان همراه اول و ایرانسل ساکن شهر تهران و کرج فرستاده شد که در آن ضمن درج لینک پرسش‌نامهٔ اینترنتی، از گیرندگان درخواست شده بود که: «با تکمیل این پرسش‌نامه که فقط ۳۰ دقیقه وقت شما را می‌گیرد، افزون بر کمک به پیشرفت دانش روان‌شناسی، در قرعه‌کشی یک تبلت شرکت کنید». پرسش‌نامهٔ اینترنتی که متغیرهای پژوهش و ویژگی‌های جمعیت‌شناختی آزمودنی‌ها را اندازه‌گیری می‌کرد با نرم-افزار طرّاحی پرسش‌نامهٔ پُرس‌لاین[3] ساخته شده بود که با گوشی‌های تلفن همراه نیز به‌آسانی می‌توان به پرسش-نامه‌های آن پاسخ داد. ۸۲۱ نفر این پرسش‌نامه را پر کردند، اما ۳۰۵ نفر سن مورد نظر (۳۰ سال به بالا[4]) را نداشتند، ۴۱ نفر دست‌کم یکی از پرسش‌ها را پاسخ ندادند، و ۲۴ نفر از دستورها به‌درستی پیروی نکردند. داده‌های به دست آمده از این ۳۷۰ نفر وارد تحلیل‌ها نشد و لذا این پژوهش، ۴۵۱ آزمودنی داشت که میانگین و انحراف استاندارد سن آنها به ترتیب ۳۹٫۷۴ و ۵٫۳۸ با دامنهٔ ۳۰ تا ۵۵ سال بود، و ۲۰۰ نفر از آنها مرد بودند. در پایان پژوهش، از آزمودنی‌ها سپاسگزاری و تبلت پیش-گفته با قرعه‌کشی به یکی از آنها داده شد. پژوهش نشان داده است که نمونه‌های اینترنتی از نظر جمعیت‌شناختی پراکندگی لازم را دارند و پرسش‌نامه‌های اینترنتی داده-هایی را به پژوهشگر می‌دهند که به اندازهٔ کافی معتبر هستند (برمستر، کوانگ، و گاسلینگ، ۲۰۱۱). از آزمودنی‌ها رضایت‌نامهٔ آگاهانه برای شرکت در پژوهش گرفته شد، به آنها اطمینان داده شد که اطلاعاتی که می-دهند کاملا محرمانه خواهند ماند، و به آنها گفته شد که این پژوهش دربارهٔ حافظه و شخصیت است.

*دستکاری نوستالژی.* در یک طرح آزمایشی، آزمودنی‌ها به‌گونهٔ تصادفی به «گروه آزمایش/ نوستالژی» و «گروه گواه/بدون نوستالژی» گمارده شدند و دستورهای زیر که در پژوهش‌های پیشین (بولدوین و همکاران، ۲۰۱۵؛ راتلیچ و همکاران، ۲۰۱۱؛ وایلدشات و همکاران، ۲۰۰۶) نیز به کار رفته‌اند به آنها داده شد. به آزمودنی‌های گروه نوستالژی گفته شد:

> لطفا به یک خاطرهٔ نوستالژیک که مربوط به زندگی گذشتهٔ شما است فکر کنید. همان‌گونه که می‌دانید نوستالژی یعنی اشتیاق و دلتنگی برای گذشته‌های دور. به خاطره‌ای فکر کنید که بیشترین احساس نوستالژی را در شما به‌وجود می‌آورد. لطفا چهار واژهٔ کلیدی مربوط به این خاطره را بنویسید.

به آزمودنی‌های گروه بدون نوستالژی گفته شد:

> لطفا به یک خاطرهٔ معمولی که مربوط به زندگی گذشتهٔ شما است فکر کنید و چهار واژهٔ کلیدی مربوط به این خاطره را بنویسید.

پس از آن که آزمودنی‌ها کلید واژه‌های خاطرهٔ خود را در پرسش‌نامهٔ اینترنتی نوشتند از آنها خواسته شد که تا جایی که می‌توانند جزئیات آن خاطره را به یاد بیاورند و در پرسش‌نامهٔ اینترنتی بنویسند.

سپس برای اطمینان از این که نوستالژی به‌درستی دستکاری شده است از آزمودنی‌ها پرسیده شد: «با فکر کردن به این خاطره چقدر حس نوستالژی به شما دست داد؟» (۱ = خیلی کم، ۷ = خیلی زیاد). همان‌گونه که پیش‌بینی می‌شد، گروه آزمایش به گونه‌ای معنی‌دار نوستالژی بیشتری از گروه گواه احساس کرده بود: ۴٫۵۱ = $M$، ۱٫۶۶ = $SD$ در برابر ۳٫۴۹ = $M$، ۱٫۸۲ = $SD$، ۶٫۲۳ = $t_{۴۴۴٫۹۹}$، $p < .۰۰۱$، $d = -۱٫۰۲$ فاصلهٔ اطمینان ۹۵٪ برای میانگین تفاوت = [۱٫۳۴-، ۰٫۷۰-].

---

[1] زیرا انسان‌ها خود را در خاطره‌های نوستالژیک اصیل‌تر از خاطره-های معمولی ادراک می‌کنند.

[2] mediation analysis

[3] porsline.ir

[4] فقط کسانی که ۳۰ سال به بالا داشتند گزینش شدند تا به اندازهٔ کافی خاطره‌های نوستالژیک در زندگی خود داشته باشند.



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

*اندازه‌گیری اصیل بودن.* از آزمودنی‌ها خواسته شد که بر روی مقیاسی از ۱ (*کاملا مخالف*) تا ۵ (*کاملا موافق*)، پرسش‌نامهٔ اصیل بودن[1] (کرنیس و گولدمن، ۲۰۰۶؛ پیوست یک) را، نه دربارهٔ کسی که هم‌اکنون هستند بلکه دربارهٔ کسی که در خاطرهٔ یادآوری شده بودند، پر کنند. این پرسش‌نامهٔ ۴۵ ماده‌ای که اصیل بودن ادراک شده (نه اصیل بودن واقعی) را اندازه‌گیری می‌کند بازنویسی شد تا به شخصیت گذشتهٔ آزمودنی‌ها، نه به شخصیت کنونی آنها، اشاره کند. برای نمونه به جای «خوب یا بد به‌درستی می‌دانم که واقعا چه کسی هستم» نوشته شد «خوب یا بد به‌درستی می‌دانستم که واقعا چه کسی هستم» ($M$ = ۳,۰۱، $SD$ = ۰,۳۲، α = .۸۰).

*اندازه‌گیری خود-تعریفی بیرونی.* از آزمودنی‌ها خواسته شد که بر روی مقیاسی از ۱ (*کاملا مخالف*) تا ۵ (*کاملا موافق*)، مقیاس تمرکز بر وابستگی‌های بیرونی[2] (ویلیمس، شیمل، هیس، و مارتنس، ۲۰۱۰؛ پیوست دو) را دربارهٔ کسی که «هم‌اکنون» هستند پر کنند. این مقیاس ۲۰ ماده‌ای نشان می‌دهد که آزمودنی تا چه اندازه برای احساس ارزشمند بودن به دنبال برآورده کردن استانداردهای جامعه و انتظارهای دیگران است. برای نمونه: «بسیار کوشش می‌کنم تا مردم مرا تایید و تصدیق کنند» ($M$ = ۲,۹۹، $SD$ = ۰,۶۱، α = .۷۹).

## یافته‌ها

داده‌های به دست آمده از این پژوهش، به همراه دستورها و برون‌دادها، در اینترنت بارگذاری شده و در دسترس همگان هستند[3].

*متغیرهای جمعیت‌شناختی.* جنسیت و سن هیچ رابطهٔ معنی‌داری با اصیل بودن و خود-تعریفی بیرونی نداشتند (ارزش‌های $p$ > ۰,۴۰).

*اثر نوستالژی بر اصیل بودن.* همساز با فرضیهٔ پژوهش، گروه نوستالژی به‌گونه‌ای معنی‌دار شخصیت گذشتهٔ خود را اصیل‌تر از گروه بدون نوستالژی درجه‌بندی کرد: ۳,۲۷ = $M$، ۱,۶۵ = $SD$ در برابر ۲,۷۴ = $M$، ۱,۹۸ = $SD$، $t_{۴۳۴,۱۹}$ = -۳۰,۷۱، $p$ < .۰۰۱، $d$ = -۰,۵۳ فاصلهٔ اطمینان ۹۵٪ برای میانگین تفاوت = [-۰,۵۶، -۰,۴۹].

*اثر نوستالژی بر خود-تعریفی بیرونی.* همساز با فرضیهٔ پژوهش، گروه نوستالژی به گونه‌ای معنی‌دار خود-تعریفی بیرونی کمتری از گروه بدون نوستالژی گزارش داد: ۲,۵۶ = $M$، ۰,۵۳ = $SD$ در برابر ۳,۴۲ = $M$، ۰,۳۱ = $SD$، $t_{۳۶۲,۸۷}$ = ۲۱,۲۶، $p$ < .۰۰۱، $d$ = ۰,۸۶ فاصلهٔ اطمینان ۹۵٪ برای میانگین تفاوت = [۰,۷۸، ۰,۹۴].

*اثر نوستالژی بر خود-تعریفی بیرونی از راه اصیل بودن.* همساز با فرضیهٔ پژوهش، نوستالژی از راه افزایش اصیل بودن، خود-تعریفی بیرونی را کاهش داده بود؛ الگوسازی فرایند شرطی[4] نشان داد که داده‌های پژوهش کنونی با چهارمین الگوی هیز (۲۰۱۳) برازش دارند (شکل ۱) به این شکل که اثر نامستقیم نوستالژی بر خود-تعریفی بیرونی با میانجی‌گری اصیل بودن معنی‌دار بود ($b$ = -.۷۹، $SE$ = .۰۸، فاصلهٔ اطمینان ۹۵ درصدی: -.۹۵ تا -.۶۴)، اما اثر مستقیم و بدون میانجی نوستالژی بر خود-تعریفی بیرونی، پس از جدا شدن اثر اصیل بودن، دیگر معنی‌دار نبود ($b$ = -.۰۷، $SE$ = .۰۶، فاصلهٔ اطمینان ۹۵ درصدی: -.۱۸۳ تا .۰۳۴). اثر نامستقیم متغیر مستقل بر متغیر وابسته نسبت به همهٔ اثر متغیر مستقل بر متغیر وابسته (یعنی نسبت به مجموع اثر مستقیم و نامستقیم متغیر مستقل بر متغیر وابسته) برابر با ۹۱. بود و این یعنی ۹۱٪ از اثر نوستالژی بر خود-تعریفی بیرونی، نامستقیم و از راه اصیل بودن است (و تنها ۹٪ از آن مستقیم است). این نشان می‌دهد که نوستالژی سبب شده است که آزمودنی‌ها خود-تعریفی بیرونی کمتری از خود نشان دهند «زیرا» پس از نوستالژی، اصیل بودن افزایش یافته است. به سخن دیگر نوستالژی فقط از راه افزایش اصیل بودن می‌تواند خودتعریفی بیرونی را کاهش دهد.

## بحث و نتیجه‌گیری

نوستالژی یک هیجان جهانی است و پژوهش‌های پیشین اثرهای مثبت فراوان آن را نشان داده‌اند اما این پژوهش‌ها سازوکار این اثرها را روشن نکرده‌اند. از این رو پژوهش

[1] Authenticity Inventory
[2] Extrinsic Contingency Focus Scale
[3] نشانی:
drive.google.com/drive/folders/1m9bnhJYKpwnpcSivjufVTYpqKq-gYvBL
[4] conditional process modelling



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

کنونی یک توضیح نظری برای اثرهای نوستالژی پیشنهاد و این توضیح را آزمون کرد. پژوهش کنونی فرض کرد که سرچشمهٔ کارکردهای مثبت نوستالژی این است که نوستالژی خود راستین انسان را به او نشان می‌دهد. برای آزمون این فرض، اثر نوستالژی بر اصیل بودن (ابراز خود راستین) و خود-تعریفی بیرونی (نگرانی دربارهٔ برآورده کردن استانداردهای جامعه و انتظارهای دیگران) بررسی و پیش‌بینی شد که نوستالژی با افزایش اصیل بودن، خود-تعریفی بیرونی را کاهش می‌دهد. یافته‌ها نشان داد که گروه نوستالژی در مقایسه با گروه بدون نوستالژی به گونه‌ای معنی‌دار شخصیت گذشتهٔ خود را اصیل‌تر درجه-بندی کرد، خود-تعریفی بیرونی کمتری گزارش داد، و مهم‌تر این که نوستالژی از راه افزایش اصیل بودن، خود-تعریفی بیرونی را کاهش داد. این یافته‌ها افزون بر همساز بودن با فرضیه‌های پژوهش کنونی با یافته‌های پژوهش-های پیشین (استفن و همکاران، ۲۰۱۲؛ لنتن و همکاران، ۲۰۱۳؛ وس و همکاران، ۲۰۱۲) نیز همخوان هستند.

یافتهٔ نخست پژوهش کنونی این بود که نوستالژی سبب شد آزمودنی‌ها احساس کنند در گذشته (یعنی در خاطرهٔ یادآوری شده) انسان اصیلی بوده‌اند (یعنی خود راستین-شان را ابراز می‌کرده‌اند). در تبیین این یافته می‌توان گفت که نوستالژی یک تصویر واضح و دارای جزئیات از کسی که واقعا هستیم به ما می‌دهد زیرا خاطره‌های نوستالژیک معمولا دربارهٔ روزگاری هستند که هنوز چندان از خود راستین‌مان دور نشده بودیم. برای نمونه موضوع بسیاری از خاطره‌های نوستالژیک، دوران کودکی است و کودکان به آسانی خود راستین‌شان را به دیگران نشان می‌دهند. نوستالژی تجربه‌هایی را از گذشته به ذهن می‌آورد که در آنها عامل‌های کنترل‌کنندهٔ بیرونی بسیار اندک بودند (یا دست کم ادراک فرد این است که بسیار اندک بودند) و بنابراین ویژگی‌های اصیل فرد فرصت و جرأت بسیار بیشتری برای ابراز داشتند و از این رو خاطره‌های نوستالژیک چهره‌ای واضح از خود راستین انسان به او می-دهند.

دومین یافتهٔ پژوهش کنونی این بود که نوستالژی نه به-گونهٔ مستقیم، که به گونهٔ نامستقیم و از راه افزایش اصیل بودن در گذشته، خودتعریفی بیرونی در اکنون را کاهش داد. این یافته نشان می‌دهد که نوستالژی سبب شده است ادراکی که آزمودنی‌ها از گذشتهٔ خود داشتند در ادراکی که از اکنونِ خود داشتند درون‌سازی شود یعنی نوستالژی می‌تواند خود-ادراکی‌های گذشته و حال را به هم پیوند دهد. در تبیین این یافته می‌توان گفت هنگامی که انسان-ها با نوستالژی به یاد اصیل بودن و ابراز آسان خود راستین‌شان در گذشته می‌افتند، نگرانی کنونی آنها دربارهٔ برآورده کردن استانداردهای جامعه و انتظارهای دیگران (خودتعریفی بیرونی) کاهش می‌یابد زیرا خودتعریفی بیرونی یعنی دور شدن از خود راستین و نزدیک شدن به خواسته‌های جامعه و دیگران.

یافته‌های پژوهش کنونی را می‌توان در درمان بیماری‌های روانی به کار گرفت. در دنیای امروز سرچشمهٔ بسیاری از بیماری‌های روانی بیگانگی با خود راستین است زیرا انسان‌های امروزی بیشتر نگران رسیدن به ارزش‌هایی هستند که برای جامعه مهم است و از این رو انسان‌ها به گونه‌ای فزاینده «استانداردزده» می‌شوند یعنی ارزش درونی و ویژهٔ آنها روزبه‌روز کمتر شده است (توئنج، کمبل، و فریمن، ۲۰۱۲). نوستالژی می‌تواند با نزدیک کردن انسان‌ها به خود راستین‌شان یک درمان ساده برای این دسته از بیماری‌های روانی باشد (بولدوین و همکاران، ۲۰۱۵).

شاید این پرسش مطرح شود که آیا خاطرات نوستالژیکی که آزمودنی‌های پژوهش کنونی به یاد آوردند واقعی بودند یا صرفا برساختهٔ حافظهٔ سازای[1] آزمودنی‌ها (طالع‌پسند و نصیری‌پور، ۱۳۹۷)؟ آیا خودی که به یاد آوردند خود واقعی آنها بود یا یک خود دروغین ساخته شده؟ در پاسخ باید گفت پژوهش کنونی دربارهٔ «هیجان نوستالژی» است نه «خاطرات نوستالژیک». پژوهش کنونی بررسی کرد که آیا هیجانی که پس از به یاد آوردن خاطرات نوستالژیک (چه کاملا واقعی، چه کمی واقعی و کمی غیرواقعی، و چه کاملا غیرواقعی) به افراد دست می‌دهد می‌تواند با افزایش ابراز خود راستین از خودتعریفی بیرونی آنها بکاهد یا خیر. از آنجا که از نظر روش‌شناختی هیچ راهی برای اندازه-گیری میزان واقعی بودن خاطرات نوستالژیک وجود ندارد و تنها چیزی که می‌توان اندازه‌گیری کرد صرفا هیجان نوستالژی است (که در پژوهش کنونی اندازه‌گیری شد)،

[1] constructive memory



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

بنابراین نتیجه‌گیری پژوهش کنونی این است که هیجان نوستالژی که پس از اندیشیدن به خاطرات نوستالژیک (که می‌توانند کمی غیرواقعی هم باشند) در فرد به وجود می‌آید، می‌تواند با افزایش ابراز خود راستین، خودتعریفی بیرونی را کاهش دهد.

پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند که نوستالژی پیامدهای مثبت فراوان (از افزایش عزت نفس، شادی، پیوند اجتماعی، و معنا در زندگی تا کاهش پیش‌داوری دربارهٔ چاق‌ها) دارد و پژوهش کنونی نشان داد که همهٔ آن پیامدهای پراکنده از این واقعیت سرچشمه می‌گیرند که نوستالژی خود راستین انسان‌ها را به آنها نشان می‌دهد و از این رو پژوهش کنونی یک چهارچوب برای تبیین و یکپارچه کردن کارکردهای گوناگون نوستالژی ارائه داد. برای نمونه پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوستالژی بسته به شخصیت آزمودنی‌ها پیامدهای گوناگون دارد؛ در خودشیفته‌ها نگاه مثبت به خود را افزایش می‌دهد (هارت و همکاران، ۲۰۱۱) و در کسانی که دلبستگی دوری‌گزین در آنها اندک است به پیوندهای اجتماعی کمک می‌کند (وایلدشات و همکاران، ۲۰۱۰). اگر این دو یافته را جداگانه نگاه کنیم نتیجه خواهیم گرفت که نوستالژی دو کارکرد دارد: افزایش نگاه مثبت به خود و افزایش پیوند اجتماعی. اما اگر این دو یافته را در چهارچوب تبیینی پژوهش کنونی بگذاریم آنگاه نتیجه خواهیم گرفت که در هر دو، نوستالژی آزمودنی‌ها را به خود راستین‌شان نزدیک کرده است به این شکل که در خودشیفته‌ها خاطره‌هایی نوستالژیک هستند که دربارهٔ ویژگی‌های مثبت خود باشند و در کسانی که دلبستگی دوری‌گزین در آنها اندک است خاطره‌های نوستالژیک آنهایی هستند که دربارهٔ پیوندهای اجتماعی با دیگران باشند (بولدوین و همکاران، ۲۰۱۵).

همچنین پژوهش‌ها نشان داده‌اند که نوستالژی رفتارهایی چون کمک به خیریه‌ها (جو و همکاران، ۲۰۱۲) و کمک به کسی که مدادهایش به زمین ریخته است (استفن و همکاران، ۲۰۱۴) را افزایش می‌دهد. از دیدگاه پژوهش کنونی، این رفتارها بازتاب یکی از ویژگی‌های اصیل بودن (ابراز خود راستین) به نام «خودفراروی»[1] (گسترش مرزهای خود) هستند. ابراز خود راستین کم‌کم سبب می‌شود که انسان‌ها نگران آسایش دیگران هم بشوند و توان همدلی با مردم را به دست آورند (کولتکو-ریورا، ۲۰۰۶؛ گنیون، ۲۰۰۴). همدلی هم سبب می‌شود که انسان‌ها نوع‌دوست‌تر شوند (بتسن، دانکن، اکرمن، باکلی، و برچ، ۱۹۸۱). بنابراین از دیدگاه پژوهش کنونی، نوستالژی با افزایش ابراز خود راستین (اصیل بودن) سبب می‌شود که خودفراروی، همدلی، و نوع‌دوستی افزایش پیدا کند و اینها نیز به رفتارهایی چون کمک به خیریه‌ها می‌انجامند. به سخن دیگر، هرگاه انسان‌ها به خود راستین‌شان نزدیک شوند به دیگران کمک می‌کنند زیرا کمک به دیگران بخشی از خود راستین انسان‌ها است. با همین نگاه می‌توان یافته‌هایی را هم که نشان داده‌اند نوستالژی می‌تواند فاصله‌گیری از گروه‌های غیرخودی (برای نمونه چاق‌ها) را کاهش دهد (استفن و همکاران، ۲۰۱۴؛ ترنر و همکاران، ۲۰۱۲؛ ترنر و همکاران، ۲۰۱۳) تبیین کرد. پس با دیدگاه پژوهش کنونی می‌توان یافته‌های پراکنده دربارهٔ اثرهای نوستالژی را در درون یک چهارچوب با یکدیگر پیوند داد.

یافته‌های پژوهش کنونی با نظریهٔ خودتعیین‌بخشی[2] (رایان و دسی، ۲۰۰۰) هم پیوند دارند. برابر با این نظریه اگر سه نیاز بنیادی خودمختاری، شایستگی، و پیوستگی برآورده شوند احساس اصیل بودن به انسان دست می‌دهد. این نظریه در پژوهش‌های همبستگی و پژوهش‌های کیفی تایید شده است. پژوهش‌های همبستگی نشان داده‌اند که سطح روزانهٔ احساس‌های خودمختاری، شایستگی، و پیوستگی با سطح روزانهٔ احساس اصیل بودن رابطهٔ مثبت دارد (کرنیس و گولدمن، ۲۰۰۶؛ هپنر و همکاران، ۲۰۰۸). در پژوهش‌های کیفی، آزمودنی‌ها گفته‌اند که هنگامی احساس اصیل بودن کرده‌اند (یعنی احساس کرده‌اند که همان کسی هستند که واقعا هستند) که پیشرفت و خلاقیت داشته‌اند (شایستگی) و با نزدیکان در پیوند بوده‌اند (پیوستگی؛ لنتن و همکاران، ۲۰۱۳). اما این پژوهش‌ها روشن نکرده‌اند که هنگامی که این سه نیاز بنیادی برآورده نمی‌شوند مردم چگونه می‌توانند به احساس اصیل بودن برسند. پژوهش کنونی نشان داد هنگامی که انسان‌ها نمی توانند خود راستین‌شان را ابراز کنند و در نتیجه این سه نیاز بنیادی برآورده نمی‌شوند، پناه بردن به نوستالژی می‌تواند یک راه حل باشد.

[1] self-transcendence

[2] Self-determination



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

یافته‌های پژوهش کنونی می‌توانند در فرهنگ‌های گوناگون متفاوت باشند. احتمالا در فرهنگ‌ها و جامعه-هایی که به شهروندان خود فرصت کمتری برای ابراز وجود می‌دهند، پناه بردن به نوستالژی برای افزودن بر حس اصیل بودن و کاستن از خود-تعریفی بیرونی می-تواند بیشتر باشد. البته پژوهش کنونی بر روی آزمودنی-های ساکن در تهران و کرج انجام شد که در آنها فرهنگ غربی چیرگی دارد. لذا پژوهش‌های آینده باید فرضیه‌های پژوهش کنونی را در فرهنگ‌ها و جامعه‌های بسته‌تری همچون شهرستان‌های کوچک و روستاها آزمون کنند و یافته‌ها را با یافته‌های پژوهش کنونی مقایسه نمایند. این نکته را هم نباید فراموش کرد که حتی در فرهنگ‌های غربی نیز انسان‌ها در محیط‌های کاری مجبور می‌شوند خودی را برای دیگران به نمایش بگذارند که با خود راستین انها فاصلهٔ زیادی دارد.

پژوهش کنونی محدودیت‌هایی داشت که پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده به آنها توجه کنند:

نخست آن که پژوهش کنونی اثر نوستالژی «حالتی» بر متغیرهای وابسته را بررسی کرد اما نوستالژی می‌تواند «صفتی» هم باشد؛ انسان‌ها می‌توانند به‌گونهٔ سرشتی و عادتی دربارهٔ گذشته‌ها احساس نوستالژیک داشته باشند. برای آن که یافته‌های پژوهش کنونی اعتبار بوم‌شناختی[1] پیدا کنند، پژوهش‌های آینده باید رابطهٔ طبیعی نوستالژی صفتی و متغیرهای وابستهٔ پژوهش کنونی را بررسی کنند که البته چنین پژوهشی را با طرح آزمایشی نمی‌توان انجام داد و به ناچار باید طرح همبستگی به کار گرفته شود.

دوم آن که در پژوهش کنونی، نوستالژی متغیر مستقل بود اما در پژوهش‌های آینده نوستالژی می‌تواند متغیر وابسته باشد به این شکل که دشواری‌های ابراز خود راستین به آزمودنی‌ها یادآوری و مشاهده شود که آیا نوستالژی در آزمودنی‌ها افزایش پیدا می‌کند یا خیر. در پژوهش‌های آینده نوستالژی می‌تواند متغیر میانجی هم باشد به این شکل که پس از یادآوری دشواری‌های ابراز خود راستین به آزمودنی‌ها، نوستالژی به آنها القا و مشاهده شود که آیا این نوستالژی می‌تواند جلوی کاهش احساس اصیل بودن را بگیرد یا خیر. در چنین پژوهشی یادآوری دشواری ابراز خود راستین متغیر مستقل و احساس اصیل بودن متغیر وابسته خواهد بود.

و سوم آن که در پژوهش کنونی نوستالژی به شکل خاطره‌های نوستالژیک و خاطره‌های غیرنوستالژیک دستکاری شد اما خاطره‌های نوستالژیک می‌توانند انواع گوناگون و در نتیجه اثرهای گوناگون داشته باشند. برای نمونه مدت زمانی که از خاطرهٔ نوستالژیک گذشته است، سن فرد در خاطرهٔ نوستالژیک، بافت خاطرهٔ نوستالژیک (خانه، مدرسه، محل کار)، و... همگی عامل‌هایی هستند که می‌توانند بر شدت اثرهای مثبت نوستالژی بر متغیرهای وابستهٔ پژوهش کنونی اثر بگذارند.

[1] ecological validity



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

## منابع


Baldwin, M., Biernat, M., & Landau, M. J. (2015). Remembering the real me: Nostalgia offers a window to the intrinsic self. *Journal of Personality and Social Psychology, 108*(1), 128–147. https://doi.org/10.1037/a0038033

Baldwin, M., & Landau, M. J. (2014). Exploring nostalgia's influence on psychological growth. *Self and Identity, 13,* 162–177. doi:10.1080/15298868.2013.772320

Batcho, K. I. (2013). Nostalgia: Retreat or support in difficult times? *The American Journal of Psychology, 126,* 355–367. doi:10.5406/amerjpsyc.126.3.0355

Batson, C. D., Duncan, B. D., Ackerman, P., Buckley, T., & Birch, K. (1981). Is empathic emotion a source of altruistic motivation? *Journal of Personality and Social Psychology, 40,* 290–302. doi:10.1037/0022-3514.40.2.290

Boym, S. (2001). *The future of nostalgia*. New York, NY: Basic Books.

Buhrmester, M., Kwang, T., & Gosling, S. D. (2011). Amazon's Mechanical Turk: A new source of inexpensive, yet high-quality, data? *Perspectives on Psychological Science, 6,* 3–5. doi:10.1177/1745691610393980

Cheung, W. Y., Wildschut, T., Sedikides, C., Hepper, E. G., Arndt, J., & Vingerhoets, A. J. (2013). Back to the future: Nostalgia increases optimism. *Personality and Social Psychology Bulletin, 39,* 1484–1496. doi:10.1177/0146167213499187

Fodor, N. (1950). Varieties of nostalgia. *Psychoanalytic Review, 37,* 25–38.

Guignon, C. B. (2004). *On being authentic*. Hove, England: Psychology Press.

Hart, C. M., Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., Routledge, C., & Vingerhoets, A. J. (2011). Nostalgic recollections of high and low narcissists. *Journal of Research in Personality, 45,* 238–242. doi: 10.1016/j.jrp.2011.01.002

Harter, S. (2002). Authenticity. In C. R. Snyder & S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 382–394). Oxford, England: Oxford University Press.

Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis*. New York, NY: Guilford Press.

Hepper, E. G., Ritchie, T. D., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2012). Odyssey's end: Lay conceptions of nostalgia reflect its original Homeric meaning. *Emotion, 12,* 102–119. doi:10.1037/a0025167

Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezlek, J. B., Foster, J., Lakey, C. E., & Goldman, B. M. (2008). Within-person relationships among daily self-esteem, need satisfaction, and authenticity. *Psychological Science, 19,* 1140–1145. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02215.x

Hofer, J. (1934). Medical dissertation on nostalgia. (C. K. Anspach, Trans.). *Bulletin of the History of Medicine, 2,* 376–391. Original work published 1688.

Holak, S. L., & Havlena, W. J. (1998). Feelings, fantasies, and memories: An examination of the emotional components of nostalgia. *Journal of Business Research, 42,* 217–226. doi:10.1016/S0148-2963(97)00119-7

Iyer, A., & Jetten, J. (2011). What's left behind: Identity continuity moderates the effect of nostalgia on well-being and life choices. *Journal of Personality and Social Psychology, 101,* 94–108. doi:10.1037/a0022496

Juhl, J., Routledge, C., Arndt, J., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2010). Fighting the future with the past: Nostalgia buffers existential threat. *Journal of Research in Personality, 44,* 309–314. doi:10.1016/j.jrp.2010.02.006

Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychological Inquiry, 14,* 1–26. doi:10.1207/S15327965PLI1401_01

Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2006). A multicomponent conceptualization of authenticity: Theory and research. *Advances in Experimental Social Psychology, 38,* 283–357. doi:10.1016/S0065-2601(06)38006-9




[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

Koltko-Rivera, M. E. (2006). Rediscovering the later version of Maslow's hierarchy of needs: Self-transcendence and opportunities for theory, research, and unification. *Review of General Psychology, 10,* 302–317. doi:10.1037/1089-2680.10.4.302

Lenton, A. P., Bruder, M., Slabu, L., & Sedikides, C. (2013). How does "being real" feel? The experience of state authenticity. *Journal of Personality, 81,* 276–289. doi:10.1111/j.1467-6494.2012.00805.x

Loveland, K. E., Smeesters, D., & Mandel, N. (2010). Still preoccupied with 1995: The need to belong and preference for nostalgic products. *Journal of Consumer Research, 37,* 393–408. doi:10.1086/653043

McCann, W. H. (1941). Nostalgia: A review of the literature. *Psychological Bulletin, 38,* 165–182. doi:10.1037/h0057354

Merchant, A., Ford, J. B., & Rose, G. (2011). How personal nostalgia influences giving to charity. *Journal of Business Research, 64,* 610–616. doi:10.1016/j.jbusres.2010.06.013

Nostalgia. (n.d.). In *Online etymology dictionary*. Retrieved from http:// dictionary.reference.com/browse/nostalgia

Routledge, C., Arndt, J., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2008). A blast from the past: The terror management function of nostalgia. *Journal of Experimental Social Psychology, 44,* 132–140. doi:10.1016/j.jesp.2006.11.001

Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C. M., Juhl, J., . . . Schlotz, W. (2011). The past makes the present meaningful: Nostalgia as an existential resource. *Journal of Personality and Social Psychology, 101,* 638–652. doi:10.1037/a0024292

Routledge, C., Wildschut, T., Sedikides, C., Juhl, J., & Arndt, J. (2012). The power of the past: Nostalgia as a meaning-making resource. *Memory, 20,* 452–460. doi:10.1080/09658211.2012.677452

Ruml, B. (1933). Theory of nostalgic and egoic sentiments. *Psychological Bulletin, 30,* 656–659.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55,* 68–78. doi:10.1037/0003-066X.55.1.68

Schimel, J., Arndt, J., Banko, K. M., & Cook, A. (2004). Not all self-affirmations were created equal: The cognitive and social benefits of affirming the intrinsic (versus extrinsic) self. *Social Cognition, 22,* 75–99. doi:10.1521/soco.22.1.75.30984

Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Arndt, J., & King, L. A. (2009). Thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life. *Journal of Personality and Social Psychology, 96,* 473–490. doi:10.1037/a0014060

Sedikides, C., Wildschut, T., Gaertner, L., Routledge, C., & Arndt, J. (2008). Nostalgia as enabler of self-continuity. In F. Sani (Ed.), *Individual and collective self-continuity: Psychological perspectives* (pp. 227–239). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Sherman, D. K., & Cohen, G. L. (2006). The psychology of self-defense: Self-affirmation theory. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 38, pp. 183–242). San Diego, CA: Academic Press.

Stephan, E., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2012). Mental travel into the past: Differentiating recollections of nostalgic, ordinary, and positive events. *European Journal of Social Psychology, 42,* 290–298. doi:10.1002/ejsp.1865

Stephan, E., Wildschut, T., Sedikides, C., Zhou, X., He, W., Routledge, C.,... Vingerhoets, A. J. (2014). The mnemonic mover: Nostalgia regulates avoidance and approach motivation. *Emotion, 14,* 545–561. doi:10.1037/ a0035673

Stern, B. B. (1992). Historical and personal nostalgia in advertising text: The fin de siecle effect. *Journal of Advertising, 21,* 11–22. doi:10.1080/ 00913367.1992.10673382

Talepasand S, Nasiripoor S. Psychometric characteristics of Memory Scale: Measure of everbody functions of memory in students. Journal of Cognitive Psychology

[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

2018; 6 (1) :61-70. [Persian]

Turner, R. N., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2012). Dropping the weight stigma: Nostalgia improves attitudes toward persons who are overweight. *Journal of Experimental Social Psychology, 48,* 130–137. doi:10.1016/j.jesp.2011.09.007

Turner, R. N., Wildschut, T., Sedikides, C., & Gheorghiu, M. (2013). Combating the mental health stigma with nostalgia. *European Journal of Social Psychology, 43,* 413–422. doi:10.1002/ejsp.1952

Twenge, J. M., Campbell, W. K., & Freeman, E. C. (2012). Generational differences in young adults' life goals, concern for others, and civic orientation, 1966–2009. *Journal of Personality and Social Psychology, 102,* 1045–1062. doi:10.1037/a0027408

van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., & Sedikides, C. (2013). In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion, 13,* 450–461. doi:10.1037/a0030442

Vess, M., Arndt, J., Routledge, C., Sedikides, C., & Wildschut, T. (2012). Nostalgia as a resource for the self. *Self and Identity, 11,* 273–284. doi:10.1080/15298868.2010.521452

Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J., & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Content, triggers, functions. *Journal of Personality and Social Psychology, 91,* 975–993. doi:10.1037/0022-3514.91.5.975

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,* 573–586. doi:10.1037/a0017597

Williams, T., Schimel, J., Hayes, J., & Martens, A. (2010). The moderating role of extrinsic contingency focus on reactions to threat. *European Journal of Social Psychology, 40,* 300–320. doi:10.1002/ejsp.624

Wilson, J. L. (2005). *Nostalgia: Sanctuary of meaning*. Lewisburg, PA: Bucknell University Press.

Winnicott, D. W. (2018). Ego distortion in terms of true and false self. In *The Person Who Is Me* (pp. 7-22). Routledge.

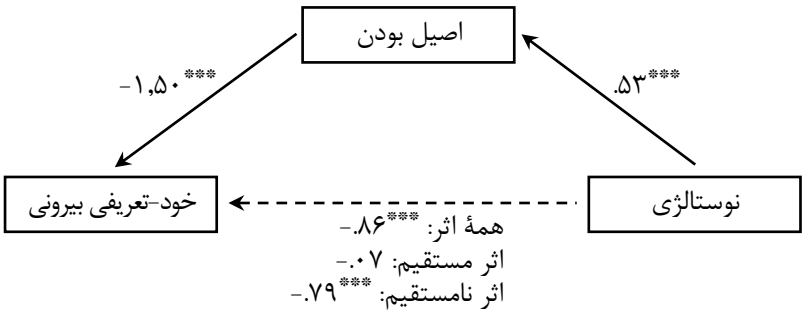
Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology, 55,* 385–399. doi:10.1037/0022-0167.55.3.385

Zhou, L., Wang, T., Zhang, Q., & Mou, Y. (2013). Consumer insecurity and preference for nostalgic products: Evidence from China. *Journal of Business Research, 66,* 2406–2411. doi:10.1016/j.jbusres.2013.05.027

Zhou, X., Sedikides, C., Wildschut, T., & Gao, D. G. (2008). Counteracting loneliness: On the restorative function of nostalgia. *Psychological Science, 19,* 1023–1029. doi:10.1111/j.1467-9280.2008.02194.x

Zhou, X., Wildschut, T., Sedikides, C., Shi, K., & Feng, C. (2012). Nostalgia: The gift that keeps on giving. *Journal of Consumer Research, 39,* 39–50. doi:10.1086/662199

[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]




شکل ۱. اثر نوستالژی بر خود-تعریفی بیرونی از راه اصیل بودن. عددها ضریب-های استانداردنشدهٔ رگرسیون (B) هستند و خط‌چین رابطهٔ نامعنی‌دار را نشان می‌دهد. سه ستاره: $p < .001$.

| پیوست یک: پرسش‌نامهٔ اصیل بودن (کرنیس و گولدمن، ۲۰۰۶) | | |
|---|---|---|
| ما می‌خواهیم بدانیم در خاطره‌ای که یادآوری کردید چگونه انسانی بودید. پس لطفا بگویید تا چه اندازه با جمله‌های زیر موافق هستید: کاملا مخالف، مخالف، نه مخالف نه موافق، موافق، و کاملا موافق. تکرار می‌شود: لطفا دربارهٔ کسی که در خاطرهٔ یادآوری شده بودید پاسخ دهید (نه دربارهٔ کسی که هم‌اکنون هستید). | | |
| | زیرمقیاس | نمره‌گذاری وارونه |
| ۱. بیشتر وقت‌ها دقیقا نمی‌دانستم چه احساسی دارم. | آگاهی | |
| ۲. خیلی وقت‌ها وانمود می‌کردم که از چیزی لذت می‌برم اما در واقع لذت نمی‌بردم. | رفتاری | |
| ۳. خوب یا بد به درستی می‌دانستم که واقعا چه کسی هستم. | آگاهی | |
| ۴. می‌توانستم بفهمم که چرا به کارهایم باور دارم. | آگاهی | |
| ۵. دوست داشتم نزدیکانم قوت‌هایم را بدانند. | ارتباطی | |
| ۶. تلاش می‌کردم بفهمم که کدام‌یک از ویژگی‌های من با هم جور هستند و خود راستین مرا شکل می‌دهند. | آگاهی | |
| ۷. وقتی به عیب‌هایم فکر می‌کردم بسیار ناراحت می‌شدم. | پردازش بدون سوگیری | |
| ۸. بیشتر وقت‌ها حتی اگر با چیزی مخالف بودم با سکوت یا سر تکان دادن موافقت می‌کردم. | رفتاری | |
| ۹. برای کارهایم دلیل‌های بسیار خوبی داشتم. | آگاهی | |
| ۱۰. اگر پاداش خوبی به من می‌دادند حاضر بودم رفتار و باورهایم را تغییر دهم. | رفتاری | |
| ۱۱. برایم آسان بود که نقش بازی کنم و شخصیت واقعی‌ام را پنهان نمایم. | رفتاری | |
| ۱۲. دوست داشتم نزدیکانم ضعف‌های مرا بدانند. | ارتباطی | |
| ۱۳. انتقاد از خود برایم کار سختی بود. | پردازش بدون سوگیری | |
| ۱۴. از عمیق‌ترین اندیشه‌ها و احساس‌هایم آگاه نبودم. | آگاهی | |
| ۱۵. تلاش می‌کردم به نزدیکانم بفهمانم که واقعا به آنها اهمیت می‌دهم. | ارتباطی | |
| ۱۶. معمولا برایم سخت بود که عیب‌ها و تقصیرهایم را بپذیرم و تلاش می‌کردم خودم را مثبت ببینم. | پردازش بدون سوگیری | |
| ۱۷. تلاش می‌کردم نزدیکانم را خیلی بهتر از آنچه که واقعا بودند، نه همان‌گونه که واقعا بودند، ببینم. | ارتباطی | |
| ۱۸. نزدیکانم می‌توانستند به‌طور دقیق بگویند که من چه جور آدمی هستم. | ارتباطی | |
| ۱۹. ترجیح می‌دادم به اندیشه‌ها و احساس‌های بدم توجه نکنم. | پردازش بدون سوگیری | |
| ۲۰. می‌توانستم بفهمم که در چه زمان‌هایی مانند شخصیت واقعی خودم رفتار نمی‌کنم. | آگاهی | |
| ۲۱. می‌توانستم بفهمم که کدام‌یک از ویژگی‌هایم با شخصیتم همساز هستند و کدام‌یک نیستند. | آگاهی | |



[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

| | | |
|---|---|---|
| ۲۲. اگر نزدیکانم می‌فهمیدند که درون من چه می‌گذرد بسیار تعجب می‌کردند. | ارتباطی | |
| ۲۳. برایم مهم بود که نیازها و خواسته‌های نزدیکانم را بدانم. | ارتباطی | |
| ۲۴. دوست داشتم نزدیکانم شخصیت واقعی مرا بشناسند نه شخصیت اجتماعی و نقاب‌دار مرا. | ارتباطی | |
| ۲۵. به‌گونه‌ای عمل می‌کردم که با ارزش‌های شخصی‌ام همساز باشد حتی اگر دیگران از من انتقاد یا مرا طرد می‌کردند. | رفتاری | |
| ۲۶. بیشتر وقت‌ها اگر با یکی از نزدیکانم مخالف بودم این مخالفت را نادیده می‌گرفتم و برای حل این اختلاف تلاشی نمی‌کردم. | ارتباطی | |
| ۲۷. بیشتر وقت‌ها کارهایی را که دوست نداشتم انجام می‌دادم فقط برای این که دیگران را از خود ناراحت نکرده باشم. | رفتاری | |
| ۲۸. بیشتر وقت‌ها رفتارم نشان‌دهندهٔ باورها و ارزش‌هایم بود. | رفتاری | |
| ۲۹. تلاش می‌کردم که خودم را به بهترین شکل ممکن بشناسم. | آگاهی | |
| ۳۰. بیشتر وقت‌ها دربارهٔ خودم احساس خوبی داشتم و کمتر به عیب‌ها و تقصیرهایم می‌پرداختم. | پردازش بدون سوگیری | |
| ۳۱. بیشتر وقت‌ها مطابق با نیازها و خواسته‌هایم رفتار می‌کردم. | رفتاری | |
| ۳۲. تقریبا هیچگاه تلاش نمی‌کردم شخصیت واقعی‌ام را از دیگران پنهان کنم. | رفتاری | |
| ۳۳. وقت و انرژی زیادی برای رسیدن به هدف‌هایی که برای دیگران مهم بودند صرف می‌کردم حتی اگر آن هدف‌ها برای خودم مهم نبودند. | رفتاری | |
| ۳۴. بیشتر وقت‌ها نمی‌دانستم که چه چیزهایی برایم مهم است. | آگاهی | |
| ۳۵. تلاش می‌کردم دربارهٔ خودم هیچگونه احساس ناخوشایندی نداشته باشم. | پردازش بدون سوگیری | |
| ۳۶. خیلی وقت‌ها از خودم می‌پرسیدم که آیا واقعا می‌دانم چه چیزی از زندگی می‌خواهم یا نه. | آگاهی | |
| ۳۷. بیش از حد از خودم انتقاد می‌کردم. | پردازش بدون سوگیری | |
| ۳۸. به‌خوبی می‌دانستم که چه انگیزه‌ها و علاقه‌هایی دارم. | آگاهی | |
| ۳۹. بیشتر وقت‌ها تعریف و تمجیدهای دیگران از خودم را درست نمی‌دانستم. | پردازش بدون سوگیری | |
| ۴۰. نزدیکان من شناخت دقیقی از شخصیت واقعی من داشتند. | ارتباطی | |
| ۴۱. برایم دشوار بود که دربارهٔ دستاوردهایم احساس خوبی داشته باشم و آنها را با آغوش باز بپذیرم. | پردازش بدون سوگیری | |
| ۴۲. وقتی کسی از من انتقاد می‌کرد تلاش می‌کردم آن انتقاد را فراموش کنم. | پردازش بدون سوگیری | |
| ۴۳. نزدیکانم می‌توانستند مطمئن باشند که من همیشه و همه جا شخصیت و رفتار یکسانی دارم. | ارتباطی | |
| ۴۴. برایم مهم بود که با نزدیکانم صادق باشم و برای آنها نقش بازی نکنم. | ارتباطی | |
| ۴۵. دوست داشتم باورهایم را ابراز کنم حتی اگر پیامدهای منفی داشته باشند. | رفتاری | |

[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]

| پیوست دو: مقیاس تمرکز بر وابستگی‌های بیرونی (ویلیمس و همکاران، ۲۰۱۰) | |
|---|---|
| تا چه اندازه با جمله‌های زیر موافق هستید؟ کاملا مخالف، مخالف، نه مخالف نه موافق، موافق، کاملا موافق. | |
| | نمره‌گذاری وارونه |
| ۱. اگر می‌توانستم عملکرد بهتری در زندگی داشته باشم، مردم بیشتر به من احترام می‌گذاشتند. | |
| ۲. خیلی وقت‌ها نگران می‌شوم که دیگران چگونه مرا ارزشیابی می‌کنند. | |
| ۳. حتی اگر بدانم که برنده نمی‌شوم، در یک مسابقه شرکت خواهم کرد. | |
| ۴. بسیار کوشش می‌کنم تا مردم مرا تایید و تصدیق کنند. | |
| ۵. اگر بدانم که هرگز نخواهم توانست با ساز زدن مردم را تحت تاثیر قرار دهم، برای یادگیری ساز زدن خودم را به زحمت نخواهم انداخت. | |
| ۶. در محیط‌های اجتماعی تقریبا هرگز نگران این نیستم که دیگران چگونه دربارهٔ من فکر می‌کنند. | |
| ۷. در زندگی بسیار مهم است که مردم به ما به عنوان یک قهرمان نگاه کنند. | |
| ۸. به این دلیل ورزش می‌کنم که ورزش مرا برای دیگران جذاب‌تر می‌کند. | |
| ۹. هر قدر هم که کارم را خوب انجام دهم، مهم این است که رییسم کار مرا تحسین کند. | |
| ۱۰. من چه موفق شوم چه شکست بخورم، مردم به من احترام خواهند گذاشت. | |
| ۱۱. برایم مهم نیست که به رسمیت شناخته شوم. | |
| ۱۲. من زمانی دوست دارم کاری را انجام دهم که این احتمال وجود داشته باشد که دیگران برای انجام دادن آن کار مرا تایید و تصدیق کنند. | |
| ۱۳. هنگامی که می‌دانم دیگران دارند مرا ارزشیابی می‌کنند، تا زمانی که نتیجهٔ ارزشیابی را ندانم به آرامش نمی‌رسم. | |
| ۱۴. در دورهمی‌ها بدون آن که نظر دیگران دربارهٔ خودم برایم مهم باشد با آنها ارتباط برقرار می‌کنم. | |
| ۱۵. احساس می‌کنم که وقتی اشتباهی انجام می‌دهم مردم کمتر مرا دوست دارند. | |
| ۱۶. هر وقت عقیده‌ام را به زبان می‌آورم احساس راحتی نمی‌کنم مگر آنکه یک نفر با من موافقت کند. | |
| ۱۷. به‌ندرت به این فکر می‌کنم که مردم چگونه دارند مرا ارزشیابی می‌کنند. | |
| ۱۸. من آبرویی نزد مردم دارم که باید آن را حفظ کنم. | |
| ۱۹. وقتی به چیز مهمی دست پیدا می‌کنم بلافاصله به این فکر می‌کنم که مردم چه نظری دربارهٔ من خواهند داشت. | |
| ۲۰. خیلی دوست دارم به جمع همکلاسی‌های قدیمی دبیرستانم بروم تا به آنها نشان دهم که چقدر از آن وقت تا به حال پیشرفت کرده‌ام. | |

[ Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29 ]