

**Følgende specialeafhandling er udarbejdet af**  
Nina Nørgaard  
Studienr.: 20082238  
Aalborg Universitet  
Efteråret 2013

## *Nostalgi's funktioner*



Rapportens samlede antal tegn: 93.069

Svarende til følgende antal normalsider: 38,8

## Abstract

This thesis takes up the question of whether nostalgia has functions by creating an overview of the past 20 years research in the field of nostalgia.

The research is found by using google scholar to search for empiric investigations on nostalgia and using the references from the already found articles and the function “quoted by” in google scholar. It has been chosen to exclude marketing related material as the focus of these articles is more or less off the topic and the material from this field is very extensive. It has also been chosen to more or less ignore the discussions made in the articles the empirics are from as a means of staying as open-minded as possible with regard to the results.

The empirics are being presented divided into five categories; emotions and affect, social aspects, inner experience, construction and contents, and deviating groups. These categories merely function as a way of creating clarity in an extensive amount of material and as you proceed to “the bigger picture”, the findings are being analyzed freely. It is found that nostalgia creates positive affect and counteracts negative affect and loneliness. It creates a feeling of better social abilities, increases charitable behavior and creates more openness to out-groups which together point to increased social functions. Nostalgia also functions to counteract threats to meaning and the negative effects that follow the trail of meaning threat, such as heightened stress sensitivity, as well as it heightens self-esteem and lowers the tendency to react defensively to criticism.

However nostalgia is affected negatively by low continuity of identity and habitual worrying in that sense that individuals with these tendencies might not get some of these positive effects from it and in some cases it even effects the individuals in a direct negative way.

In the discussion it is suggested that nostalgia can have several functions for human beings including better skills in planning events that might involve social interaction or include difficulties. Other functions suggested are mediating optimism and the positive effects of this phenomenon and to create the life story that identity consist of. It could very well function as a way of keeping identity continuity across the lifespan.

Lastly the focus turns to the possible connection between nostalgia and depressive rumination.

---

# Indholdsfortegnelse

ABSTRACT .....	1
INDHOLDSFORTEGNELSE .....	2
1 INDLEDNING .....	3
1.1 PROBLEMFOMULERING .....	4
1.1.1 Afgrænsning .....	4
1.2 UNDERSØGELSERNE .....	4
1.2.1 Validitet .....	5
1.2.2 Undersøgelsesmetoder .....	6
2 EMPIRI .....	7
2.1 EMOTIONER OG AFFEKT .....	7
2.1.1 Opsummering .....	10
2.2 SOCIALE ASPEKTER .....	10
2.2.1 Opsummering .....	15
2.3 INDRE OPLEVELSE .....	15
2.3.1 Opsummering .....	19
2.4 KONSTRUKTION OG INDHOLD .....	20
2.4.1 Opsummering .....	22
2.5 AFVIGENDE GRUPPER .....	23
2.5.1 Opsummering .....	25
3 DET STORE BILLEDE .....	26
3.1 INDVENDINGER .....	27
4 GENEREL DISKUSSION .....	28
4.1 NOSTALGI OG OPTIMISM BIAS .....	28
4.1.1 Nostalgi som grundlæggende for personligheden .....	31
5 KONKLUSION .....	33
6 PERSPEKTIVERING .....	34
7 REFERENCELISTE .....	36

# 1 Indledning

Forestil dig, at du går en tur i dine barndomsgader og pludselig er der en duft eller en lyd, der får dig til at tænke på noget helt specielt. Det kan være da du fik din første cykel, dit første kys, en havefest med familien eller noget helt fjerde, men uanset, hvad det er, er det et minde, som vækker noget sentimentalt i dig.

Nostalgi er noget de fleste oplever i større eller mindre grad (Routledge, Sedikides, Wildschut & Juhl, 2013, p. 5), og vi har endda udviklet hjælpemidler som hjemmevideoer, billedalbummer og scrapbøger til at hjælpe os med at fremkalde det. Men hvad får vi egentlig ud af, at genopleve fortiden, siden vi er så opsatte på det?

Før i tiden ville svaret have været ”intet”. Nostalgi bliver etableret som diagnose af den schweiziske læge Johannes Hofer i 1688, med det formål at forklare en række symptomer, som schweiziske lejersoldater oplevede, når de var i krig i fremmede lande (McCann, 1941, p. 165). Hofer anså nostalgi som ”*a cerebral disease of essentially demonic cause*”, som skyldtes kontinuerlige vibrationer fra dyreånder i den midterste del af hjernen; et område, som skulle indeholde spor af idéer fra fædrelandet (Sedikides, Wildschut, Arndt & Routledge, 2006, p. 8). Desuden skulle nostalgi være mere hyppig om efteråret og vinteren da de visne blade og den kolde sol skulle fremkalde melankoli (McCann, 1941, p. 166).

Senere bliver begrebet nærmest synonymt med hjemve og får skyld for både psykoser, selvmord og barnemord; hyppigst ved unge kvinder i tjeneste (ibid., pp. 166-169), og har også været sat i forbindelse med melankoli, psykisk sygdom og mild sindssyge (ibid., p. 176f). De foreslåede grunde til nostalgi var mange, og af og til meget spøjse set ud fra nutidens syn på psyken. Ud over Hofers idé omkring dyreånder i hjernen, er det bl.a. foreslået, at det skyldes et skift i det atmosfæriske pres, som schweizerne oplevede ved nedstigning fra bjergene, hvilket skulle skabe fortætning af blodet i hjertet og hjernen (Scheuchzer, 1710 if. McCann, 1941, p. 177), og at den uophørlige lyd af koklokker i de schweiziske alper skadede trommehinden og hjerneceller i en sådan grad, at det resulterede i nostalgi (Davis, 1979, p. 3).

I dag er sygeligheden taget helt ud af forståelsen af nostalgi, og den læner sig mere op ad sociologen Fred Davis’ tanker fra bogen *Yearning for Yesterday* (1979). Davis baserer sine tanker på åbne interviews med studerende og andre forskeres undersøgelser, og beskriver nostalgi som en tilstand, hvor det er positive ting fra fortiden, som mindes, men hvor der af og til kan forekomme en følelse af bittersød længsel. De negative elementer, som kan forekomme i et nostalgisk minde bliver

opfattet som værende ”for det bedste i sidste ende” og er derfor ikke længere negative i det samlede billede. (Davis, 1979, p. 14).

Ifølge Davis, er det altså en positiv oplevelse at se tilbage på en nostalgisk periode, men er det det eneste, der gør at vi mennesker gentagende gange vender tilbage i tanker og genoplever tidligere tider? De undersøgelser, der bliver præsenteret i det følgende afsnit tyder på noget andet, hvilket så stiller os tilbage med endnu mere interessante spørgsmål; har nostalgi så en regulær funktion (eller måske flere) i psyken? Hvis dette er tilfældet, kan vi måske udnytte det til at hjælpe folk med psykiske dysfunktioner.

## 1.1 Problemformulering

*Har nostalgi positive funktioner – og hvilke?*

### 1.1.1 Afgrænsning

I afsnit 2 bliver der rapporteret resultater fra en lang række undersøgelser omkring nostalgi, for at forsøge at kaste lys over, hvordan nostalgi påvirker psyken. Undersøgelserne er hentet fra en litteratursøgning med udgangspunkt i en liste over udgivelser om nostalgi taget fra University of Southamptons officielle hjemmeside for nostalgi

(<http://www.southampton.ac.uk/nostalgia/publications/>), og derfra er der videre søgt på Google Scholar på baggrund af, hvem der har citeret de enkelte udgivelser og teksternes litteraturlister. Der er udelukkende medtaget artikler, som indebærer empiriindsamling.

Indenfor forskning omkring nostalgi er der en stor mængde litteratur omkring marketing, men denne er bevidst sorteret fra, da feltet ville blive overvældende stort, og fokus er mere bredt end ved de socialpsykologiske undersøgelser, der er medtaget her.

Desuden har jeg valgt ikke at fokusere på de teoretiske overvejelser og diskussioner, som ligger i forlængelse af resultaterne, for at have størst mulig sandsynlighed for at kunne diskutere det med så ”rene briller” som muligt.

## 1.2 Undersøgelserne

Undersøgelserne består primært af eksperimenter med et procesorienteret fokus. Procesorienteret forskning søger at forstå de underliggende processer bag et fænomen, og stiller derfor gerne skarpt på, hvilke variable, der modererer og medierer effekterne af fænomenet. Det skal ses som modpart

til problemorienterede undersøgelser, som ofte bruges i opstarten af et forskningsforløb omkring et givent fænomen, og typisk besvarer 'er' spørgsmål (hvad 'er' fænomenet egentlig). (Aronson, Wilson & Brewer, 1998, p. 107). Dette fokus er ikke en tilfældighed. For at undersøge kausaliteten bag et fænomen er det nemlig oftest nødvendigt at lave netop procesorienteret forskning (Aronson, Wilson & Brewer, 1998, p. 107). Et eksperiment forstås som en situation, hvor der systematisk manipuleres med en uafhængig variabel for at observere effekten på den afhængige variabel (Zachariae, 1998, pp. 9, 17, 61), og dette foregår oftest under meget kontrollerede forhold. Selv en undersøgelse som Hepper et al.s (2012), som overordnet er meget problemorienteret med et fokus på, hvilken betydning lægmænd lægger i nostalgi, viser, at ved at læse en vignette med prototypiske egenskaber for nostalgi, bliver deltagerne mere nostalgiske end deltagere, der læser en vignette uden (undersøgelse 5), hvilket er mere proces end problemorienteret.

### 1.2.1 Validitet

Næsten alle undersøgelserne indenfor feltet er lavet i en eller anden form for laboratoriesetting, hvilket der, som Aronson, Wilson & Brewer påpeger, ofte bliver stillet spørgsmålstejn ved; om et laboratorieeksperiment rent faktisk kan sige noget om "rigtige mennesker" i "naturlige omgivelser" (1998, p. 103). En af de ting, der næsten altid bliver taget op i forbindelse med ekstern validitet er det forhold, at størstedelen af psykologisk forskning bliver udført på universitetsstuderende (ibid., p. 130), da de er let tilgængelige for forskerne. Spørgsmålet bliver så, om man kan sige noget omkring den generelle befolkning på baggrund af forskning lavet på studerende.

Det andet tilbagevendende spørgsmål i forhold til ekstern validitet og socialpsykologiske eksperimenter er, som nævnt, hvorvidt det er muligt at generalisere ud fra resultater, fundet i en laboratoriesetting. De fleste af undersøgelserne beskrevet nedenfor måler nostalgi via nogle spørgsmål på skrift i et neutralt lokale eller inducerer nostalgi ved at deltageren tænker på og beskriver et minde meget kort på skrift. Hvor tit opleves dette i den virkelige verden? Mit bud er "ikke specielt ofte", men betyder det så, at de resultater, der er fundet ikke kan sige noget omkring nostalgi udenfor laboratoriet?

Ifølge Mook (1983) er disse to spørgsmål ikke nødvendigvis vigtige. I mange undersøgelser handler det ikke om at lave generaliseringer, men derimod at teste dem (p. 380), hvilket Zhou, Sedikides, Wildschut & Gaos (2008) undersøgelse om ensomhed og nostalgi er et fint eksempel på. Her efterprøves hypotesen over flere sub-undersøgelser på forskellige befolkningsgrupper, men hver enkel lille undersøgelse forsøger ikke at sige noget om andet end den gruppe, der bliver undersøgt

på. Forvirringen omkring ekstern validitet opstår, når udgangspunktet er, at et bestemt eksperiment forsøger at sige noget om den virkelige verden, hvilket ikke altid er tilfældet (ibid., p. 381). De fleste af de nedenstående undersøgelser forsøger at sige noget om et aspekt af et fænomen, nemlig nostalgi, og forsøger ikke nødvendigvis i sig selv at forudsige generel adfærd i den virkelige verden. Disse overvejelser skal naturligvis også tages med videre i denne undersøgelse, når der samles op på fundene i et forsøg på at finde et formål med nostalgi ift. psyken.

## 1.2.2 Undersøgelsesmetoder

I det følgende afsnit, vil der blive gennemgået adskillige eksperimenter, hvor de fleste har gengangere i forhold til, hvordan nostalgi skabes og måles. De vigtigste af disse vil blive gennemgået her, for at lette læsevenligheden i det følgende.

Southampton nostalgi manipulation (SNM): Den forskningsafdeling på Southampton University, som har beskæftiget sig med nostalgi har med tiden udviklet en metode til at forårsage nostalgi hos forsøgsparticipanter. Der findes variationer af denne, da flere af undersøgelserne har været brugt til at udvikle metoden. De grundlæggende træk er dog, at deltagerne introduceres til en definition på nostalgi<sup>1</sup>, hvorefter de bedes tænke på en nostalgisk episode i deres liv og leve sig ind i den. Sidst skal de enten beskrive episoden kort, liste fire stikord om episoden eller begge dele.

For at skabe en eller flere kontrolgrupper ændres episoden til at skulle være neutral/hverdagsagtig (hyppigst) eller positiv i stedet for nostalgisk.

Southampton manipulations check (SMC): Dette er en skala bestående af tre punkter, som vurderer, hvor nostalgiske deltagerne er i situationen (eks. *lige nu føler jeg mig ret nostalgisk*). SMC ses ofte benyttet i direkte forlængelse af SNM, for at sikre sig, at manipulationen har skabt en forskel i graden af nostalgi, men kan også bruges som et mål på deltagernes umiddelbare niveau af nostalgi.

Southampton nostalgi skala (SNS): Via denne skala er det muligt at vurdere, hvor stor tilbøjelighed deltagerne har til nostalgi generelt. Skalaen består i sin fulde form af syv punkter, der bl.a. omhandler værdien og hyppigheden af nostalgi for den enkelte. Denne skala har som SNM været under udvikling, hvorfor der kan findes versioner med kun seks punkter.

Batcho Nostalgia Index (NI): NI er en 20 punkts skala, som beder deltagerne vurdere, hvor nostalgiske, de føler sig ift. eks. deres familie eller hvordan verden var engang. Den samlede score bruges oftest til at bedømme deltagernes ”grundniveau” af nostalgi.

---

<sup>1</sup> Der findes enkelte variationer, hvor dette er udeladt

Andre: Det forekommer også enkelte gange, at deltagerne i undersøgelserne lytter til musikstykker med henblik på at udløse en mere eller mindre nostalgisk oplevelse, men dette efterfølges altid af en måling på en eller flere af ovenstående skalaer og står aldrig alene.

Derudover benytter Batcho (2007) sig af Holbrook's Nostalgia Survey til at måle på aspektet historisk nostalgi, men disse resultater viser ingen overensstemmelse med de andre målemetoder til nostalgi, hvilket tyder på, at det er forskellige "typer" nostalgi, der måles på, og at resultater fra denne skala ikke kan ses i forlængelse af de resultater, der bliver beskrevet i næste afsnit.

## 2 Empiri

Formålet med dette afsnit er, at give et overblik over den empiri, der er samlet indenfor feltet.

Afsnittet er emneinddelt efter nogle temaer, som er gennemgående i flere af artiklerne (Emotioner & affekt, sociale aspekter, indre oplevelser, konstruktion & indhold og afvigende grupper). Dette betyder, at en artikel kan være "klippet i stykker" og undersøgelserne spredt ud over forskellige emner.

Bemærk, at en kort beskrivelse af hvert eksperiment vil være at finde i fodnoterne, første gang eksperimentet bliver nævnt, mens at der, i de tilfælde et eksperiment giver resultater, der strækker sig over flere emner, ikke vil være en beskrivelse i de efterfølgende benævnelser. Beskrivelsen er tiltænkt som en mulighed for et indblik i metoden benyttet uden at det forstyrrer læsevenligheden.

### 2.1 Emotioner og affekt

Da Hepper et al. (2012) forsøgte at lave en nostalgisk prototype, ved at lade deltagerne nævne så mange egenskaber ved nostalgi som muligt (undersøgelse 1<sup>2</sup>), var emotioner og affekt gennemgående egenskaber. Videre undersøgelser viste, at der, blandt de 18 centrale egenskaber ved nostalgi, findes 'at føle', 'glæde' og 'savn', mens der blandt de 17 perifere egenskaber findes 'blandede følelser', 'fortrydelse', 'ensomhed', 'tristhed/nedtrykt' og 'smerte/angst' (undersøgelse 2<sup>3</sup>; for den fulde liste af egenskaber, se bilag 1). Den store rolle emotioner og affekt spiller i nostalgi

---

<sup>2</sup> Hepper et al. (2012) undersøgelse 1 blev udført på 232 amerikanske og britiske studerende. Deltagerne blev instrueret i at bruge 5 min. til at nævne alle karakteristika og egenskaber, som efter deres mening beskriver og kendetegner nostalgi. Besvareelserne blev efterfølgende kodet af to forskningsassistenter, således det endte ud med 35 egenskaber.

<sup>3</sup> Hepper et al. (2012) undersøgelse 2 blev udført på 102 individer fra den generelle britiske befolkning. Deltagerne blev præsenteret for den liste med 35 egenskaber, som var resultatet af undersøgelse 1, og blev bedt om at vurdere på en



understreges endvidere af udsagn fra deltagere i Wildschut et al.'s undersøgelse 2<sup>4</sup>, hvor de to hyppigst nævnte positive og negative egenskaber ved nostalgi var positiv og negativ affekt. Samme undersøgelse viser ydermere, at negativ affekt anses for at være en af de vigtigste udløserne af nostalgi, og det er ofte dårligt humør eller diskrete negative tilstande, som ensomhed, der er den udløsende faktor. I forskellige andre undersøgelser er det fundet, at både deltagere, som på forhånd er i dårligere humør (Barrett et al., 2010<sup>5</sup>) og med hvilke der bliver manipuleret med deres humør med en negativ avisartikel (Wildschut et al., 2006, undersøgelse 3<sup>6</sup>) og som bliver manipuleret til større grad af ensomhed (ibid., undersøgelse 4<sup>7</sup>), rapporterer større mængder af nostalgi. Der er mere blandede fund ift., hvilke emotioner, der aktiveres ved nostalgi. De tidligste fund indikerer, at den primære emotionelle tone i nostalgi er positiv, bl.a. hos Wildschut et al. (2006), hvor en række nostalgiske narrativer indeholdt flere udtryk for positiv affekt end negativ affekt, og at den positive affekt mere afspejler en afdæmpet tilfredshed end en overdrevet begejstring

---

ottepointskala, hvor meget hver egenskab relaterede til deres syn på nostalgi. På baggrund af disse tal, blev egenskaberne inddelt som centrale eller perifere ved hjælp af et median split.

<sup>4</sup> Wildschut et al. (2006) undersøgelse 2 blev udført på 172 britiske studerende, som fik udleveret et hæfte med instruktioner og materialer. Deltagerne blev først instrueret i at beskrive en nostalgisk begivenhed, herefter skulle de beskrive de emotioner mindet udløste samt udfylde PANAS (The Positive And Negative Affect Scheme; Watson, Clark & Tellegen, 1988), beskrive hvad der udløser nostalgi, nævne så mange gode og dårlige egenskaber ved nostalgi som muligt samt vurdere dem på en syvpointskala og sidst udfylde SNS.

<sup>5</sup> Barrett et al. (2010) udfører undersøgelsen på 226 amerikanske studerende, som gennemførte undersøgelsen on-line. Deltagerne blev først bedt udfylde PANAS, SNS, BFI (Big Five Inventory; John et al. 2008) og ANPS (The Affective Neuroscience Personality Scale; Davis, Panksepp, & Normansell, 2003) Herefter blev de præsenteret for 30 uddrag af musiknumre, og skulle gennemføre en række spørgsmål efter hvert uddrag. Disse bestod af et spørgsmål om graden af nostalgi, et spørgsmål om graden af *arousal*, et åbent spørgsmål om, hvilke diskrete følelser sangen udløser, et om hvor bekendt sangen er og sidst et omkring, hvor autobiografisk fremtrædende den er.

<sup>6</sup> Wildschut et al. (2006) undersøgelse 3 blev udført på 62 britiske studerende, som fik udleveret et hæfte med instruktioner og materialer. Deltagerne gennemførte en humørmanipulation bestående af en avisartikel af enten positiv, negativ eller neutral karakter hvorefter de skulle nævne fem nøgleord omkring deres emotionelle oplevelse af artiklen. Herefter gennemførte de et manipulationscheck omkring positivt og negativt humør samt NI og SMC.

<sup>7</sup> Wildschut et al. (2006) undersøgelse 4 blev udført på 43 britiske studerende. Deltagerne gennemførte først et spørgeskema med overskriften *Southampton Loneliness Scale*, bestående af udsagn fra UCLA Loneliness Scale. Deltagere i høj ensomhedstilstanden fik udsagn, der udtrykte enighed, mens deltagere i lav ensomhedstilstanden fik udsagn, der udtrykte uenighed. Anden del af manipulationen bestod af falsk feedback omkring deltagernes grad af ensomhed ift. gennemsnittet. Sidst gennemførte deltagere et manipulationscheck omkring ensomhed samt NI.

(undersøgelse 1<sup>8</sup> og 2). Samtidig scorede deltagere udsat for SNM højere på positiv affekt end kontroltilstanden, mens de to grupper ikke afveg ved negativ affekt (undersøgelse 5<sup>9</sup> og 6<sup>10</sup>). Derudover viste Batchos undersøgelse fra 2007<sup>11</sup>, at deltagere, der scorer højt på NI ikke bare foretrækker glade sangtekster over triste, men de kan også relatere mere til dem og de finder dem mere meningsfulde. Undersøgelsen viser desuden at deltagerne med høj NI score også scorer højere på disse tre ting end deltagere med lav NI score, så forskellen ligger altså i at de generelt kun blev vurderet marginalt mindre nostalgiske end nostalgiske tekster.

I Barrett et al.s (2010) undersøgelse omkring musikudløst nostalgi viste, at ved at lytte til en sang med nostalgisk værdi (frem for ren autobiografisk eller ikke-autobiografisk værdi), oplevede deltagerne markant større mængder positive emotioner, hvoraf kærlighed og emotioner, der knytter sig prototypisk til denne (som længsel og hengivenhed), var de mest fremtrædende. Emotioner, som knytter sig prototypisk til tristhed (eks. skuffelse, lidelse og sympati) var de næstmest hyppige ved nostalgi. Deltagerne, som lyttede til nostalgiske sange, oplevede desuden flere blandede følelser end de andre to grupper.

I den seneste undersøgelse, som bearbejder affekt og emotioner, bliver ovenstående bekræftet, da deltagere i en nostalgisk tilstand, udløst af SNM, scorede højere på generel positiv affekt end deltagere i en neutral tilstand (Stephan, Sedikides & Wildschut, 2012, undersøgelse 2<sup>12</sup>).

---

<sup>8</sup> Wildschut et al. (2006) undersøgelse 1 blev udført på 42 læsere af *Nostalgia*, som havde indsendt autobiografiske narrativer til bladet efter instruktionerne: "True personal experience, reflective, insightful". Narrativerne blev kodet for indhold indenfor fire emner; *salience of the self, object of nostalgia, redemption vs. Contamination* og *affective signature*.

<sup>9</sup> Wildschut et al. (2006) undersøgelse 5 blev udført på 52 britiske studerende, som fik udleveret et hæfte med instruktioner og materialer. Hæftet indeholdt SNM med neutral kontrolgruppe, SMC samt en fempointskala med to punkter for hver af fire kategorier; social forbundethed, positiv selvanselse og positiv og negativ affekt.

<sup>10</sup> Wildschut et al. (2006) undersøgelse 6 blev udført på 54 britiske studerende. Deltagerne i nostalgitilstanden fik udleveret SNM, mens deltagerne i den neutrale tilstand blev instrueret i at forholde sig til et minde som observatør frem for involveret. Herefter modtog alle deltagere SMC, ECR-R (Revised Experiences in Close Relationships Scale; Fraley, Waller & Brennan, 2000), RSE (Rosenberg Self-Esteem Scale; Rosenberg, 1965) samt en 20 punkts version af PANAS.

<sup>11</sup> Batchos (2007) undersøgelse blev udført på 126 studerende. Deltagerne gennemførte NI og Holbrook's Nostalgia Survey, hvorefter de læste seks sangtekster, som var blevet skrevet til formålet. Teksterne varierede i emotionel tone og social karakter således, at der var to triste, to glade og to nostalgiske, som så hver var enten socialt eller ensomt orienteret. Umiddelbart efter at have læst en tekst, vurderede deltagerne teksten på en nipointskala i hvilken grad denne var 'glad', 'trist', 'nostalgisk', 'meningsfuld', 'vred' og til hvilken grad de kunne lide og relatere til den.

<sup>12</sup> Stephan et al. (2012) undersøgelse 2 blev udført på 55 studerende. Deltagerne gennemførte SNM (nostalgisk, neutral og positiv) og besvarede efterfølgende spørgsmål vedrørende deres affektive tilstand (positiv, negativ, og graden af

Undersøgelsen gik dog det videre at måle på aktiv og passiv affekt, og her blev det fundet at de nostalgiske deltagere scorede signifikant højere på aktiv negativ affekt (spørgsmål ift. oprethed og foruroeligelse), mens de to tilstande ikke adskilte sig ved hverken aktiv (aktiv, ekstatiske) eller passiv (rolig, afslappet) positiv affekt.

### 2.1.1 Opsummering

Emotioner og affekt er tæt forbundet med nostalgi, både som udløser og reaktion. De hyppigste udløser er dårligt humør og ensomhed, mens de fleste undersøgelser peger på, at nostalgi primært skaber positive emotioner som reaktion, dog med en mindre grad af emotioner, der forbindes med tristhed og længsel. Den seneste undersøgelse, som måler på emotioner har dog vist, at der med stor sandsynlighed er et mere nuanceret billede på, hvad nostalgi gør ved individets emotionelle tilstand, da der til trods for en aktivering af generel positiv affekt ved nostalgi blev fundet, at deltagerne scorede højt på aktiv negativ affekt, men ikke på den aktive og passive positive affekt.

## 2.2 Sociale aspekter

Ud over at være en emotionel tilstand, har flere studier også vist, at nostalgi er meget socialt orienteret. I nostalgiske minder befinder individet sig sjældent alene eller udenforstående, men er oftest i et sammenspil med andre, og en af de hyppigste genstande for nostalgi er personer (Wildschut et al., 2006, undersøgelse 1 og 2).

Ved øget negativ affekt og ensomhed blev der, som nævnt i afsnittet om emotioner og affekt, rapporteret øgede mængder nostalgi målt på NI. Af de otte genstande på NI, hvor der blev fundet en signifikant effekt ved negativ affekt, var seks af disse socialt orienterede (ibid., undersøgelse 3), mens tre ud af de fire genstande med signifikant effekt ved ensomhed var sociale (ibid., undersøgelse 4). Desuden scorer deltagere med høj nostalgi på baggrund af SNM højere på mål for social forbundethed (ibid., undersøgelse 5). Et andet studie, som viser en sammenhæng mellem nostalgi og social forbundethed er Routledge et al. (2011) undersøgelse 1<sup>13</sup>, som viste, at jo mere

---

autenticitet) og tidspunktet for begivenheden. Efterfølgende blev narrativerne fra SNM kodet for grad af abstrakthed og kognitive processer.

<sup>13</sup> Routledge et al. (2011) undersøgelse 1 blev udført på 357 frivillige hollændere, som besøgte hjemmesiden for den hollandske hitliste Top 2000. Samplen var heterogen mht. alder, baggrund og civilstatus. Deltagerne gennemførte to opgaver i bestemt rækkefølge, hvor de først skulle tænke på to af deres favorit sange og vurdere hvor nostalgisk og

nostalgiske deltagerne var, når de lyttede til to udvalgte sange, jo mere mente de, at sangene gav en oplevelse af social forbundethed.

Zhou, Sedikides, Wildschut & Gao (2008) fandt i deres undersøgelse omkring ensomhed en sammenhæng imellem ensomhed som emotionel udløser af nostalgi og opfattet social støtte. I denne række undersøgelser blev det fundet både på skolebørn (undersøgelse 1<sup>14</sup>), studerende (undersøgelse 2<sup>15</sup> og 3<sup>16</sup>) og fabriksarbejdere (undersøgelse 4<sup>17</sup>), at der ved høj grad af ensomhed rapporterer deltagerne lavere opfattet social støtte, men også højere grad af nostalgi. Desuden er der en positiv sammenhæng imellem nostalgi og opfattet social støtte, hvilket tyder på, at nostalgi aktiveres som forsvar imod ensomheds negative effekt på oplevelsen af social støtte. Undersøgelse 3 viste desuden, at deltagere med høj nostalgi opfatter sig selv som havende flere venner, der vil hjælpe med at skaffe dem ekstra studiepoint end deltagere med lav nostalgi.

Allerede ved et af de tidligste studier i nyere tid omkring nostalgi blev der fundet en sammenhæng imellem tilknytning og nostalgi, da Wildschut et al. (2006) i undersøgelse 6 finder, at deltagere udsat for nostalgisk priming med SNM, udviste en mere sikker tilknytning og lavere grad af tilknytnings angst end deltagere i kontroltilstanden.

Tilknytning har i et senere studie (Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt & Cordaro, 2010) vist sig at være forbundet med ensomhed i den forstand, at deltagere med et lavt niveau af undvigende tilknytning var mere tilbøjelige til at angive ensomhed som en udløsende faktor for nostalgi end

---

elsket de føler sig, når de lytter til sangen samt hvor meget de føler, at livet er værd at leve. Dernæst lyttede deltagerne til to populære hollandske sange og vurderede på de samme parametre.

<sup>14</sup> Zhou et al. (2008) undersøgelse 1 blev udført på 758 kinesiske tilflytterbørn i alderen 9 til 15 år, som gennemførte undersøgelsen individuelt. Børnene besvarede UCLA Loneliness Scale, SNS og MSPSS (Multidimensional Scale of Percieved Social Support; Zimet, Dahlem, Zimet & Farley, 1988).

<sup>15</sup> Zhou et al. (2008) undersøgelse 2 blev udført på 84 kinesiske universitetsstuderende. Deltagerne gennemførte SNM, UCLA Loneliness Scale (formuleret på to måder for at udløse større eller mindre grad af ensomhed), et maipulationstjek rettet mod ensomhed samt SNS og MSPSS.

<sup>16</sup> Zhou et al. (2008) undersøgelse 3 blev udført på 66 kinesiske studerende. Deltagerne gennemførte SNM samt en forkortet version af SMC. Herefter udfyldte de MSPSS samt vurderede, hvor mange af deres venner, de regnede med ville melde sig til et eksperiment for at hjælpe deltageren til at få flere studiepoint.

<sup>17</sup> Zhou et al. (2008) undersøgelse 4 blev udført på 193 kinesiske fabriksarbejdere. Deltagerne gennemførte UCLA Loneliness Scale, Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993, NI, SNS og MSPSS).

deltagere med højt niveau af undvigende tilknytning (undersøgelse 1<sup>18</sup>). Den følgende undersøgelse i rækken viser desuden, at der er en positiv sammenhæng imellem nostalgi og ensomhed, når graden af undvigende tilknytning er lav, men ikke når den er høj, og en negativ sammenhæng imellem grad af undvigende tilknytning og nostalgi, når niveauet af ensomhed er højt, men ikke når det er lavt. Derudover blev det, med udgangspunkt i Hawkey, Brown & Cacioppo's opdeling af ensomhed i tre facetter (relationsmæssig forbundethed, isolation og kollektiv forbundethed), fundet, at den type af ensomhed, som individer reagerer på med nostalgi, er tanker om relationsmæssig forbundethed (undersøgelse 2<sup>19</sup>). Individer der præsenteres for et scenarie, hvor deres fremtid bliver ensom, rapporterer desuden højere niveauer af nostalgi, end hvis de præsenteres for et scenarie, hvor deres fremtid er præget af socialt samvær, men kun hvis de har lavt niveau af undvigende tilknytning (undersøgelse 3<sup>20</sup>). Undersøgelse 4<sup>21</sup> viste, at deltagere, som blev udsat for SNM udviste større grader af social forbundethed end kontrolgruppen, men kun ved lav undvigende tilknytning, samtidig med, at der blev fundet en negativ sammenhæng imellem nostalgi og social forbundethed. Sidst blev det fundet, at nostalgi øger selvtillid samt oplevelsen af at kunne give emotionel støtte til andre, men denne effekt forsvinder ved individer med høj undvigende tilknytning (undersøgelse 5<sup>22</sup>). Lignende fund blev gjort i Wildschut et al.s (2006) undersøgelse 7<sup>23</sup>, hvor deltagerne i den

---

<sup>18</sup> Wildschut et al (2010) undersøgelse 1 blev udført på 102 kvindelige britiske studerende, som modtog materialet i grupper på 1-8, men gennemførte individuelt. Materialet bestod af ECR-R (Revised Experiences in Close Relationships Scale; Fraley, Waller & Brennan, 2000) og en øvelse, hvor de skal beskrive, hvornår de bliver nostalgiske. Disse beskrivelser blev efterfølgende kodet af en forskningsassistent.

<sup>19</sup> Wildschut et al (2010) undersøgelse 2 blev udført på 132 briter, heraf 89 studerende, 22 kommende studerende og 21 forældre/værger til de kommende studerende. Deltagerne fik udleveret et hæfte med materialer, som de udfyldte individuelt. Disse bestod af ECR-R, UCLA Loneliness Scale, samt to spørgsmål vedrørende hvor hyppigt de oplevede nostalgi.

<sup>20</sup> Wildschut et al (2010) undersøgelse 3 blev udført på 97 britiske studerende, som fik udleveret et hæfte med materialer, som de udfyldte individuelt. Hæftet indeholdt ECR-R, EPQ (Eysenck Personality Questionnaire; Eysenck & Eysenck, 1975) samt SMC. Efter EPQ og inden SMC modtog deltagerne falsk feedback omkring deres "personlighedstype", hvor de enten fik at vide, at de ville ende alene, eller i stabile forhold til andre.

<sup>21</sup> Wildschut et al (2010) undersøgelse 4 blev udført på 106 britiske og amerikanske studerende, som gennemførte undersøgelsen individuelt. De gennemførte ECR-R, SNM (neutral), SMC samt 8 spørgsmål vedr. social forbundethed, selvtillid og positiv og negativ affekt (to af hver).

<sup>22</sup> Wildschut et al (2010) undersøgelse 5 blev udført på 52 amerikanske studerende, som alle ved semestrets opstart havde gennemført test vedr. undgåelse og angst taget fra RSQ (Relationships Scales Questionnaire; Griffin &

nostalgiske tilstand udviste større opfattet interpersonel kompetence ift. socialt initiativ (at tage initiativ til interaktion eller nye forhold), ”selv afsløring” (at afsløre personlige ting om sig selv) og emotionel støtte (at støtte nære bekendtskaber med svære problemstillinger) ift. kontroltilstanden. Ud over de ovenstående fund har undvigende tilknytning og nostalgi desuden en effekt på romantiske forhold, hvor to undersøgelser viser, at individer i et forhold oplever øget tilfredshed med forholdet, hvis graden af undvigende tilknytning er lav, og sænket tilfredshed ved høj grad af undvigende tilknytning (Juhl, Sand & Routledge, 2012, undersøgelse 1<sup>24</sup>). Denne effekt bliver signifikant, når de bliver nostalgiske primet med SNM. Singler udviser en lignende reaktion ift. ønsket om at indlede et romantisk forhold, hvor der indenfor den nostalgiske tilstand blev fundet, at et højt niveau af undvigende tilknytning skaber mindsket ønske om et romantisk forhold, mens et lavt niveau øger ønsket. Her skaber nostalgi igen en signifikant effekt (ibid., undersøgelse 2<sup>25</sup>). Nostalgi er altså ikke blot forbundet med det sociale, men kan rent faktisk facilitere social adfærd. Individer, der er primet med SNM udviser signifikant større villighed til at donere både tid og penge til en velgørende organisation (Zhou, Wildschut, Sedikides, Shi & Feng, 2012, undersøgelse 1-4<sup>26</sup>),

---

Bartholomew, 1994). Deltagerne udførte selve eksperimentet individuelt, og materialerne bestod af SNM (neutral), SMC og Emotional Support Scale (fra Interpersonal Competence Questionnaire; Buhrmester et al., 1988).

<sup>23</sup> Wildschut et al. (2006) undersøgelse 7 blev udført på 121 britiske studerende, som fik udleveret et hæfte med instruktioner og materialer. Hæftet indeholdt SNM med neutral kontrolgruppe, SMC samt underskalaerne Initiation, Disclosure og Emotional Support fra Interpersonal Competence Questionnaire (Buhrmeister, Furman, Wittenber & Reis, 1988).

<sup>24</sup> Juhl, Sand & Routledge (2012) undersøgelse 1 blev udført på 40 amerikanske studerende, som alle var i et romantisk forhold. Deltagerne gennemførte først ECR-R (Revised Experiences in Close Relationships Scale; Fraley, Waller & Brennan, 2000), efterfulgt af SNM (nostalgisk og neutral) og spørgsmål vedr. tilfredsheden med forholdet samt længden af det.

<sup>25</sup> Juhl, Sand & Routledge (2012) undersøgelse 2 blev udført på 52 amerikanske studerende, som alle var single. Deltagerne gennemførte ECR-R, SNM samt spørgsmål vedr. deres ønske om at komme i et romantisk forhold.

<sup>26</sup> Zhou, Wildschut, Sedikides, Shi & Feng (2012) undersøgelse 1 blev udført på 43 kinesiske studerende, som alle gennemførte SNM (nostalgisk og neutral), SMC samt PANAS og andre ”fyld” spørgeskemaer. Herefter blev de præsenteret for en sides beskrivelse af en fiktiv non-profit velgørehedsorganisation, hvorefter deltagerne skulle skrive, hvor mange timer, de kunne tænke sig at bruge frivilligt og hvor mange penge, de ville donere.

Zhou, Wildschut, Sedikides, Shi & Feng (2012) undersøgelse 2 blev udført på 71 kinesiske studerende, som alle gennemførte SNM (nostalgisk og neutral), SMC samt PANAS og andre ”fyld” spørgeskemaer. Herefter blev de præsenteret for en sides beskrivelse af en fiktiv non-profit velgørehedsorganisation, hvorefter de vurderede, i hvor høj grad de oplevede otte emotionelle tilstande. Sidst blev intentioner om at bidrage til organisationen vurderet.

en effekt, der rent faktisk kan føres over i organisationernes markedsføring, da individer reagerer ved at donere flere faktiske penge til en organisation på baggrund af en nostalgisk orienteret informationstekst end på baggrund af en fremtidsorienteret tekst (ibid., undersøgelse 5<sup>27</sup>).

Undersøgelserne tyder desuden på, at det ikke er dårlig samvittighed, som skaber effekten, men derimod øget empati hos nostalgiske individer.

Deltagere i Turner, Wildschut & Sedikides (2012) undersøgelse 1<sup>28</sup> og 2<sup>29</sup>, som blev udsat for SNM (tilpasset, så mindet omhandler en overvægtig person), udviste desuden mere positiv tilgang til overvægtige end kontrolgruppen. De udviste desuden større grad af inklusion af fremmedgruppen i

---

Zhou, Wildschut, Sedikides, Shi & Feng (2012) undersøgelse 3 blev udført på 40 kinesiske studerende, som alle gennemførte SNM (nostalgisk og neutral), SMC samt PANAS og andre ”fyld” spørgeskemaer. Herefter blev de præsenteret for en sides beskrivelse af en fiktiv non-profit velgørenhedsorganisation, hvorefter de vurderede, i hvor høj grad de oplevede otte emotionelle tilstande. Sidst blev intentioner om at bidrage til organisationen vurderet.

Zhou, Wildschut, Sedikides, Shi & Feng (2012) undersøgelse 4 blev udført på 64 udvekslingsstuderende på et kinesisk universitet. Deltagerne gennemførte SNM (nostalgisk og neutral), SMC samt PANAS og andre ”fyld” spørgeskemaer. Herefter blev de præsenteret for en sides beskrivelse af en fiktiv non-profit velgørenhedsorganisation, hvorefter de vurderede, i hvor høj grad de oplevede otte emotionelle tilstande. Sidst blev intentioner om at bidrage til organisationen vurderet.

<sup>27</sup> Zhou, Wildschut, Sedikides, Shi & Feng (2012) undersøgelse 5 blev udført på 108 kinesiske studerende, som blev fordelt tilfældigt på to tilstande; nostalgisk og ikke nostalgisk velgørenhedsopfordring. Deltagerne gennemførte først en række laboratorieopgaver, hvis eneste formål var en grund til at udlevere penge til deltageren. Da deltagerne skulle til at forlade laboratoriet, kom en anden forsøgsleder ind og præsenterede en beskrivelse af en velgørenhedsorganisation, som enten indeholdt nostalgiske nøgleord eller ikke gjorde. Der var placeret en indsamlingsboks ved udgangen, og mængden af penge, udgjorde indikatoren for velgørenhedsbidrag. Efter eksperimentet blev deltagerne kontaktet og fik pengene igen.

<sup>28</sup> Turner, Wildschut & Sedikides (2011) undersøgelse 1 blev udført på 60 britiske studerende med normal vægt, som gennemførte en modereret version af SNM, hvor der eksplicit bliver instrueret i at genkalde et minde, hvor der interageres med en overvægtig person, efterfulgt af SMC. Herefter kom en visuel øvelse, hvor deltagerne skulle illustrere ud fra 7 par overlappende cirkler, hvilken figur, der bedst beskrev deres forhold til gruppen af overvægtige. Sidst fulgte en række skala spørgsmål vedr. fremmedgruppen, herunder ift. tillid, følelser omkring disse, overvægtiges evne til at kontrollere deres vægt samt adfærdsmæssige hensigter.

<sup>29</sup> Turner, Wildschut & Sedikides (2011) undersøgelse 2 blev udført på 50 britiske studerende med normal vægt. Inden selve eksperimentet startede, blev deltagerne instrueret i at tænke på en overvægtig person, som de kendte godt. Herefter fulgte en modificeret version af SNM, som indebar interaktion med den valgte person samt SMC. Til sidst gennemførte deltagerne den visuelle øvelse fra undersøgelse 1 samt de følgende spørgsmål. Derudover gennemførte de også skalaspørgsmål vedr. angst imellem grupperne, fælles gruppe identitet, humør, positivitet samt hvor repræsentativ den valgte person var for gruppen af overvægtige som helhed.

selvet, mindre angst ift. fremmedgruppen og større opfattelse af overvægtige som en del af egen gruppe; alle tre fungerer som mediatorer imellem nostalgi og det positive syn på overvægtige.

### 2.2.1 Opsummering

Nostalgi kan på baggrund af de beskrevne fund betegnes som en social oplevelse. Nostalgiske minder indebærer i de fleste tilfælde social interaktion, og en af de hyppigste genstande for nostalgi er personer. Ift. genstande er ses det også, at når udløseren af nostalgi er negativ affekt eller ensomhed, er de fleste af de genstande på NI, som får øget nostalgisk opmærksomhed, socialt orienterede.

Flere undersøgelser har desuden vist, at individer får en større grad af oplevet social forbundethed ved nostalgi, og det tyder på, at nostalgi kan aktiveres som forsvar den negative effekt ensomhed har på oplevelsen af at have social støtte.

Effekten af nostalgi lader også til at være påvirket af individets type af tilknytning. Aktiveringen af nostalgi ved ensomhed forekommer eksempelvis kun ved individer med lav grad af undvigende tilknytning. Derudover lader det til, at positive effekter ved nostalgi, såsom større selvtillid og højere grad af tiltro til egne sociale evner, ikke forekommer, hvis individet har høj grad af undvigende tilknytning. Et sidste punkt, hvor der er fundet sammenhæng imellem tilknytning og nostalgi er ved romantiske forhold, hvor nostalgi påvirker romantisk incitament positivt; en effekt, der dog spejlvendes, hvis individet har høj grad af undvigende tilknytning.

Nostalgi øger desuden prosocial adfærd både ift. velgørenhed og indstilling overfor individer fra fremmedgrupper.

## 2.3 Indre oplevelse

I det forudgående har Wildschut et al. (2006) undersøgelse 5 vist, at deltagere, som gennemførte SNM scorede højere på både positiv affekt og oplevet social forbundethed. Eksperimentet udviste dog en yderligere effekt af den nostalgiske manipulation, nemlig større grad af positiv selvanselse. Undersøgelse 6 i samme eksperimentrække går videre, og finder, at deltagerne efter SNM også rapporterer højere selvværd. Vess, Arndt, Routledge, Sedikides & Wildschut (2012) fandt desuden i



deres undersøgelse 1<sup>30</sup>, at ved en test på hastigheden af deltagernes svar ift. selvudsagn, havde deltagere, der var udsat for den nostalgiske manipulation fra SNM, hurtigere svarhastigheder ift. positive selvattributter end deltagere i den positive kontroltilstand. Den opfølgende undersøgelse (undersøgelse 2<sup>31</sup>) viste desuden, at nostalgiske deltagere (på baggrund af SNM), som blev præsenteret for en kritik af en tidligere udført test omkring analytisk argumentation, reagerede ved at tilskrive fiaskoen til egen præstation end den neutrale kontrolgruppe. Hvis deltagerne til gengæld havde modtaget positiv feedback på testen, var de nostalgiske mindre tilbøjelige til at tilskrive egne evner succesen end deltagerne i kontroltilstanden.

Ud over at påvirke individets selvfølelse, er der undersøgelser, der viser, at nostalgi har en negativ sammenhæng med følelse af meningsløshed og tanker om døden. Routledge, Arndt, Sedikides & Wildschut (2008) fandt bl.a., at deltagere i undersøgelse 2<sup>32</sup> og 3<sup>33</sup>, som havde øget tilbøjelighed til nostalgi eller været udsat for nostalgisk manipulation, havde nedsat adgang til tanker om dødelighed.

Juhl, Routledge, Arndt, Sedikides & Wildschut (2010) viste desuden i undersøgelse 2<sup>34</sup>, at deltagere

---

<sup>30</sup> Vess, Arndt, Routledge, Sedikides & Wildschut (2012) undersøgelse 1 blev udført på 30 studerende, som gennemførte undersøgelsen via computer. Deltagerne udførte SNM (nostalgisk og positiv fremtid), PANAS samt Me/Not Me prøven (Markus, 1977).

<sup>31</sup> Vess, Arndt, Routledge, Sedikides & Wildschut (2012) undersøgelse 2 blev udført på 56 studerende, som gennemførte RAT (Remote Associates Test; Mednick, 1962), enten i let eller i svær udgave, som de fik 3 minutter til, hvorefter de selv scorede resultaterne og blev kategoriseret i gennemsnitlig, over eller under gennemsnit. Efter RAT fulgte PANAS, SNM (nostalgisk og ordinær) og besvarede sidst et spørgsmål om, hvorvidt præstationen i testen var forårsaget af deres evner.

<sup>32</sup> Routledge et al. (2008) undersøgelse 2 blev udført på 40 deltagere, som fik udleveret et hæfte med instruktioner og materialer. Hæftet indeholdt redskaber til at måle personlighed, SNS, manipulation i form af åbne spørgsmål om enten dødelighed eller tandpine, en distraheringsopgave og sidst en "Word Completion Task" med ord, der kan relateres til død. Derudover havde deltagerne inden selve eksperimentet gennemført en fortest screening, som indeholdt måleredskaber om selvtillid (Rosenberg, 1965) og SWL (Satisfaction With Life; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985).

<sup>33</sup> Routledge et al. (2008) undersøgelse 3 blev udført på 75 deltagere, som fik udleveret et hæfte med instruktioner og materialer. Hæftet indeholdt redskaber til at måle personlighed, SNM (nostalgisk/ordinær), en manipulation ift. dødelighed (dødelighed/dumpe en vigtig eksamen), en distraheringsopgave og sidst en "Word Completion Task" med ord, der kan relateres til død.

<sup>34</sup> Juhl, Routledge, Arndt, Sedikides & Wildschut (2010) undersøgelse 2 blev udført på 47 amerikanske studerende, som først gennemførte SNS, gennemførte samme manipulation som i undersøgelse 1 (se note 35) og 8 spørgsmåls versionen af Death of Self subskalaen fra The Revised Collett-Lester Fear of Death Scale (Lester 1990).

med lavt niveau af nostalgi udviser større grad af dødsangst efter påmindelse om dødelighed end deltagere med højt niveau af nostalgi, mens undersøgelse <sup>35</sup>1 viste, at efter en priming med tanker om dødelighed, ratede deltagere med lavt niveau af nostalgi et kritisk essay mere negativt end deltagere primet med tanker om smerte. Ved højt niveau af nostalgi adskilte de to grupper sig ikke fra hinanden. For at undersøge, hvorvidt individer, der er mere tilbøjelige til nostalgi generelt også er mere tilbøjelige til at benytte nostalgi, når de udsættes for påmindelser om dødelighed, udførte Juhl et al. undersøgelse 3<sup>36</sup>. Denne viste, at indenfor gruppen af deltagere, som blev påmindet om deres dødelighed, forudså højere niveauer af nostalgi tilbøjelighed også højere grader af nostalgi i øjeblikket, hvilket ikke forekom i kontroltilstanden (smerte).

Routledge et al. (2008) fandt i deres undersøgelse 1<sup>37</sup>, at deltagere med et mere positivt syn på fortiden oplevede livet som mere meningsfuldt efter påmindelse om deres dødelighed end deltagere med et mere negativt syn på fortiden. Denne effekt blev ikke fundet ved kontrolgruppen, som var primet med tanker om tandpine frem for dødelighed. Derudover har Routledge et al. (2011) i undersøgelse 1 fundet, at jo mere nostalgiske deltagere følte sig, når de lyttede til et musiknummer, jo mere vurderede disse, at sangen gav en følelse af mening med livet. I forlængelse af dette fandt de desuden i undersøgelse 2<sup>38</sup>, at det er den sociale forbundethed, beskrevet i forrige afsnit, som

---

<sup>35</sup> Juhl, Routledge, Arndt, Sedikides & Wildschut (2010) undersøgelse 1 blev udført på 81 amerikanske studerende, som gennemførte materialet på computer. Deltagerne gennemførte fyldspørgsmål vedr. personlighed, SNS samt spørgsmål vedr. dødelighed (kontrol: ekstrem smerte). Herefter læste de et essay som udtalte sig kritisk om deres universitet og besvarede spørgsmål vedr. deres holdning til essayet.

<sup>36</sup> Juhl, Routledge, Arndt, Sedikides & Wildschut (2010) undersøgelse 3 blev udført på 54 amerikanske studerende, som gennemførte materialet på computer. Deltagerne gennemførte SNS, samme manipulation som undersøgelse 1 og 2 (se note 35 og 36) samt NI med fokus på ”lige nu”.

<sup>37</sup> Routledge et al. (2006) undersøgelse 1 blev udført på 76 deltagere, som fik udleveret et hæfte med materialer og instruktioner. Hæftet indeholdt redskaber til at måle personlighed samt 8 spørgsmål fra TPI (Time Perspective Inventory; Zimbardo & Boyd, 1999) med fokus på fortiden og nostalgi. Herefter besvarede halvdelen åbne spørgsmål om hhv. dødelighed og oplevelsen af tandpine (kontrolgruppen). Efter manipulationen gennemførte deltagerne en distraheringsopgave og udfyldte sidst en redigeret version af No Meaning Scale (Kunzendorf & Maguire, 1995), hvor de 6 spørgsmål direkte relateret til død, var fjernet.

<sup>38</sup> Routledge et al. (2011) undersøgelse 2 blev udført på 53 britiske studerende, som fik udleveret et hæfte med instruktioner og materialer, og gennemførte undersøgelsen over to gange med ca. en uges mellemrum. Første del af undersøgelsen bestod af at deltagerne læste en definition af nostalgi og derefter opgav tre sange, som gjorde dem nostalgiske. Til anden del af undersøgelsen var deltagerne på forhånd inddelt i en nostalgisk- og en kontrolgruppe. Deltagerne i den nostalgiske gruppe fik udleveret teksterne på de nostalgiske sange, mens kontrolgruppen fik udleveret

medierer denne mening. Men nostalgi aktiveres tilsyneladende også ved meningstrusler (undersøgelse 3<sup>39</sup>), og går ind og mindsker forsvarsberedthed overfor trusler (undersøgelse 4<sup>40</sup>). Routledge et al. tager desuden skridtet videre og ser på gavnlige effekter ved nostalgi ift. de negative konsekvenser meningstrusler kan have for individet. Her finder de bl.a. at nostalgi kan skabe en følelse af eudaimoni hos individer, der mangler mening (undersøgelse 5<sup>41</sup>) og mindske modtageligheden overfor stress, som ellers er øget med lav mening i livet (undersøgelse 6<sup>42</sup>). Senest har Routledge, Wildschut, Sedikides, Juhl & Arndt (2012) fundet, at tanken om nostalgiske begivenheder giver mere oplevet mening med livet end tanken om evt. fremtidige ønskede begivenheder (undersøgelse 1<sup>43</sup>) og nylige positive begivenheder (undersøgelse 3<sup>44</sup>), og at

---

samme tekster som en deltager i den nostalgiske gruppe. Efter gennemlæsning gennemførte alle SMC, SPS (Social Provisions Scale; Cutrona & Russel, 1987; Russel, Cutrona, Rose & Yurko, 1984) samt Presence Scale (Steger et al., 2006).

<sup>39</sup> Routledge et al. (2011) undersøgelse 3 blev udført på 54 britiske studerende, som fik udleveret et hæfte med instruktioner og materialer. I hæftet fandt de adskillige fyldtests, et udsnit fra et essay (meningstrussel og ikke-truende) samt SMC.

<sup>40</sup> Routledge et al. (2011) undersøgelse 4 blev udført på 97 britiske studerende, som blev tilfældigt fordelt på fire grupper (nostalgisk/neutral x meningstrussel/ikke-truende) med to uafhængige variable. Deltagerne gennemførte SNM og læste og evaluerede derefter et essay (meningstrussel og ikke-truende). Evalueringen bestod af 6 spørgsmål vedr. kvaliteten af forfatteren og essayet.

<sup>41</sup> Routledge et al. (2011) undersøgelse 5 blev udført på 43 amerikanske studerende, som gennemførte undersøgelsen på computer, individuelt i båse. Deltagerne gennemførte PIL (Purpose In Life Scale; McGregor & Little, 1998), SNM samt State Vitality scale (Ryan & Frederick, 1997).

<sup>42</sup> Routledge et al. (2011) undersøgelse 6 blev udført på 35 britiske studerende, som gennemførte en række fyldspørgsmål, hvori der befandt sig et spørgsmål vedr. opfattet mening med livet. Efterfølgende blev de udsat for SNM og sidst TSST (Trier Social Stress Test; Kirschbaum et al., 1993; Kudielka, Hellhammer & Kirschbaum, 2007).

<sup>43</sup> Routledge et al. (2012) undersøgelse 1 blev udført på 24 amerikanske studerende, som gennemførte hele undersøgelsen individuelt via computer i afgrænsede båse. Deltagerne gennemførte SNM (ønsket fremtidig begivenhed) samt Presence of Meaning in Life subscale (Steger, Frazier, Oishi & Kahler, 2006).

<sup>44</sup> Routledge et al. (2012) undersøgelse 3 blev udført på 34 amerikanske studerende, som gennemførte hele undersøgelsen individuelt via computer i afgrænsede båse. Deltagerne blev først bedt vurdere et billede (enten et realistisk eller urealistisk) med henblik på senere at skulle forklare dets mening. Herefter fulgte PANAS, SNM (nylig positiv begivenhed) og Presence of meaning in Life.

nostalgiske deltagere søger mindre efter mening end deltagere primet med de to andre typer begivenheder (undersøgelse 2<sup>45</sup>).

På et mere fysisk plan, har en undersøgelsesrække af Zhou, Wildschut, Sedikides, Chen & Vingerhoets (2012) vist at nostalgi også har en sammenhæng med temperaturopfattelse. Deltagere i den første undersøgelse<sup>46</sup> rapporterede mere nostalgi på koldere dage end på varmere, mens det samme mønster gjorde sig gældende i undersøgelse 2<sup>47</sup>, hvor deltagerne i det koldeste rum rapporterede højere niveauer af nostalgi end i to lunere lokaler, som til gengæld ikke afveg fra hinanden. Yderligere blev det fundet i undersøgelse 3<sup>48</sup> og 4<sup>49</sup>, at musikdløst nostalgi kan forudse en øget følelse af fysisk varme samt, at deltagere primet med et nostalgisk minde rapporterer højere lokaletemperaturer end deltagere i kontroltilstanden, mens undersøgelse 5<sup>50</sup> fandt, at nostalgi øger individets kuldeterance.

### 2.3.1 Opsummering

Når et individ er mere nostalgisk end gennemsnittet er der altså stor sandsynlighed for, at denne vil have et mere positivt syn på sig selv i form af højere grad af positiv selvanselse og mere selvtilid. Derudover lader det til, at nostalgiske individer reagerer på kritik ved at evaluere egen indsats frem

---

<sup>45</sup> Routledge et al. (2012) undersøgelse 2 blev udført på 43 amerikanske studerende, som gennemførte hele undersøgelsen individuelt via computer i afgrænsede båse. Deltagerne gennemførte SNM med både ønsket fremtidig begivenhed og nylig positiv begivenhed som kontroltilstand og afsluttede med Presence of Meaning in Life.

<sup>46</sup> Zhou et al. (2012) undersøgelse 1 blev udført på 19 kinesiske studerende. Deltagerne rapporterede dagligt deres grad af nostalgi (0-10) via sms til forsøgslederen. Dette foregik over en periode på 30 dage. Derudover fik forsøgslederne målinger for daglig temperatur fra den lokale vejrstation.

<sup>47</sup> Zhou et al. (2012) undersøgelse 2 blev udført på 90 kinesiske studerende, som alle startede med at befinde sig i et lokale med neutral temperatur (24°C). Herefter blev de ledt ind i et af tre rum af forskellig temperatur (20°C, 24°C eller 28°C), hvor de først udførte en fyldopgave og dernæst NI.

<sup>48</sup> Zhou et al. (2012) undersøgelse 3 blev udført på 1070 frivillige hollændere (12-68 år), som deltog i en større online undersøgelse om musikpræferencer. Deltagerne lyttede til fire sange med kærlighed og tab som tema, og vurderede efterfølgende på en skala, hvor nostalgiske disse sange gjorde dem og om sangen skabte en følelse af fysisk varme.

<sup>49</sup> Zhou et al. (2012) undersøgelse 4 blev udført på 64 kinesiske studerende, som var placeret i et lokale med en temperatur på 16°C. Herefter gennemførte deltagerne SNM og SMC, samt vurderede temperaturen i lokalet.

<sup>50</sup> Zhou et al. (2012) undersøgelse 5 blev udført på 80 kinesiske studerende, som først gennemførte SNM, SMC og PANAS. Herefter skulle deltagerne sænke hånden ned i et koldt vandbad (4°C) og holde den så længe som muligt. Tiden blev målt af en uvidende forsøgsleder.

for at skyde skylden fra sig og ikke tager samme grad af æren for en positiv indsats.

Nostalgi har desuden negativ sammenhæng med følelsen af meningsløshed samt tanker om døden, hvilket bl.a. kan føre til større lykkefølelse og mindsket modtagelighed overfor stress.

Sidst har nostalgi et gensidigt forhold til temperaturopfattelse, hvor nostalgi skaber en oplevelse af varmere temperaturer, men også aktiveres ved koldere temperaturer.

## 2.4 Konstruktion og indhold

Et nostalgisk minde er oftest bygget op omkring individets egen oplevelse med individet som en markant karakter, hvilket Wildschut et al. (2006), som nævnt under afsnittet om sociale aspekter, fandt i deres undersøgelse 1 og 2. I samme undersøgelser fandt de desuden, at mindst to tredjedele af de nostalgiske narrativer, de undersøgte, blev opfattet negativt, da de skete, men mere positivt set i retrospekt. Denne bevægelse kalder de forløsning (redemption), mens den modsatte kaldes kontaminering (contamination). Kontamineringssekvenser udgjorde hhv. 29% og 15% i de to studier, mens de resterende var hverken eller, hvilket tyder på, at nostalgiske minder i de fleste tilfælde vil være kendetegnet af forløsning.

Stephan, Sedikides & Wildschut (2012, undersøgelse 1<sup>51</sup> og 2) har desuden fundet, at nostalgiske narrativer (ift. neutrale) henviser til fjernere egne og går længere tilbage tidsmæssigt. Dette gør sig dog ikke gældende, hvis det ikke-nostalgiske minde er positivt, da denne type minder, ligesom de nostalgiske, også har et bredt spænd over tid såvel som afstand. Et lignende mønster gør sig gældende ved graden af kognitive processer, som anvendes, når der mindes.

Til gengæld indeholder nostalgiske narrativer flere abstrakte termer end både positive og neutrale narrativer, mens de konkrete termer i de nostalgiske narrativer hyppigere bruges til at forholde mindet til nutiden.

Som nævnt i afsnit 2.1. fandt Hepper et al. (2012) i deres forsøg på at skabe en prototype model for nostalgi, at følelser spiller en stor rolle i den nostalgiske oplevelse. I undersøgelse 1 finder de desuden, at de mest hyppige egenskaber, der tillægges nostalgi er minder og fortiden, og at minderne ofte var beskrevet som værende kære og rosenrøde, og fokuserede på sociale bekendtskaber og barndommen. Derudover blev oplevelsen af at længes tilbage også knyttet til

---

<sup>51</sup> Stephan, Sedikides & Wildschut (2012) undersøgelse 1 blev udført på 76 britiske studerende, som fik udleveret et hæfte med instruktioner og materialer. Hæftet indeholdt SNM og SMC. Efterfølgende blev narrativerne fra SNM kodet af to ”dommere” ift. verbernes konstruktion, kognitive processer samt den temporale og spatiale afstand.

sammen med en følelse af personlig mening. Disse nævnte egenskaber blev i undersøgelse 2 identificeret som værende de centrale træk ved nostalgi, mens der også kan kobles en lang række perifere træk til, herunder velbehag, ønsker, drømme, forandringer, ro, blandede følelser, samt en række mere negativt ladede følelser som ensomhed, fortrydelse, tristhed, smerte og dovenskab. Denne opdeling i centrale og perifere egenskaber ved nostalgi blev desuden verificeret i undersøgelse 3<sup>52</sup> ved større andel korrekt genkaldelse ved centrale træk end perifere og undersøgelse 4<sup>53</sup> ved hurtigere kategorisering af centrale træk som værende nostalgiske. Dette blev yderligere forstærket i undersøgelse 5<sup>54</sup> og 6<sup>55</sup>, hvor det blev fundet at centrale træk bedre karakteriserer nostalgi i hypotetiske og personlige autobiografiske begivenheder. Slutteligt blev det fundet i undersøgelse 7<sup>56</sup>, at centrale træk fungerer bedre til at fremkalde nostalgi end perifere, men begge er bedre end ingen af egenskaberne.

---

<sup>52</sup> Hepper et al. (2012) undersøgelse 3 blev udført på 99 britiske studerende og deres forældre. Deltagerne blev præsenteret for et af to sæt af hhv. ni centrale egenskaber og otte til ni perifere egenskaber fra listen med 35. Egenskaberne blev præsenteret som en del af en sætning, og blev vist en af gangen på en computerskærm. Efterfølgende gennemførte deltagerne en neutral distraheringsopgave, hvorefter de skulle liste så mange egenskaber som muligt på tre minutter. Sidst blev de præsenteret for alle 35 egenskaber og skulle sætte ring om de egenskaber, de havde set tidligere.

<sup>53</sup> Hepper et al. (2012) undersøgelse 4 blev udført på 53 britiske studerende. Deltagerne blev instrueret i at de skulle klassificere en række ord på en computer efter om de er en egenskab ved nostalgi. Halvdelen af ordene var taget fra beskrivelserne i undersøgelse 1, og der var to ord for hver af de 35 egenskaber. Den anden halvdel var tilfældige ord uden relation til nostalgi. Deltagerne havde udelukkende svarmulighederne ”YES” og ”NO”, og både svaret og svarhastigheden blev dokumenteret.

<sup>54</sup> Hepper et al. (2012) undersøgelse 5 blev udført på 42 britiske studerende. Deltagerne blev præsenteret for en kort vignette, som beskriver en karakter, der genkalder sig et minde med centrale, perifere eller ingen nostalgiske egenskaber. Efterfølgende vurderede deltageren til hvilken grad karakteren følte sig ”behagelig”, ”ubehagelig” og ”nostalgisk”, samt til hvilken grad begivenheden i mindet var ”vigtig” og ”nostalgisk”.

<sup>55</sup> Hepper et al. (2012) undersøgelse 6 blev udført på 56 britiske studerende, som gennemførte undersøgelsen på nettet. Deltagerne gennemførte SNM, hvorefter de vurderede, hvor godt de 35 egenskaber passede på deres minde, og til sidst gennemførte de SMC.

<sup>56</sup> Hepper et al. (2012) undersøgelse 7 blev udført på 193 individer fra forskellige dele af det britiske samfund. Deltagerne var inddelt i fire grupper, hvor af to gennemførte SNM (nostalgisk og neutral) og de andre to blev instrueret i at genkalde sig et minde, som var karakteriseret af mindst fem hhv. centrale eller perifere egenskaber (disse blev naturligvis præsenteret), samt markere hvilke. Herefter gennemførte de SMC samt måleredskaber for positiv affekt, selvanseelse, social forbundethed og mening med livet.

Det har vist sig, at det er forskel i, hvilke ting forskellige aldersgrupper føler nostalgi for. Batcho (1995)<sup>57</sup> fandt bl.a. at nostalgi for bestemt musik stiger med alderen, nostalgi for kæledyr, legetøj og ferier efter et vist punkt (hhv. 33 år og 18-21 år) falder med alderen og Nostalgi for familien er meget stabil indtil omkring 50 år, hvorefter det stiger meget. Det overordnede billede for alle 20 kategorier er dog, at nostalgi topper ved 18-21 års alderen.

Når det kommer til musik fandt Barrett et al. (2010), at musik udløser nostalgi, når sange er autobiografisk fremtrædende, velkendte og fremkalder større grad af positive, negative og blandede følelser.

### 2.4.1 Opsummering

Et nostalgisk minde er altså typisk et minde, som er bygget op med individet som centrum, som er forløsende, og hvor betydningen af fortiden forholdes til nutiden i højere grad end ellers. Samtidig vil mindet med stor sandsynlighed være om en begivenhed, som finder sted længere tilbage i tiden og længere væk fra, hvor individet befinder sig nu, end minder, som ikke er af nostalgisk eller positiv karakter.

Den nostalgiske oplevelse er af sammensat karakter, hvor der bl.a. af centrale egenskaber indgår en række positive emotioner, rosenrøde, sociale minder, fortiden (ofte barndommen), at længes og oplevelsen af personlig mening. Af perifere træk fulgte flere overvejende negative emotioner, ønsker og drømme, velbehag og ro samt forandringer.

Genstanden for nostalgi ændrer sig alt efter, hvor individet befinder sig i livet, men det lader til, at nostalgi forekommer mest intenst omkring 20 års alderen.

Hvis musik skal være udløseren for den nostalgiske oplevelse, vil det typisk være musik, som har autobiografisk betydning og som fremkalder mange følelser.

Nostalgiske narrativer indebærer desuden en større mængde abstrakte udtryk end narrativer om andre typer minder.

---

<sup>57</sup> Batchos (1995) undersøgelse blev udført på 648 amerikanske deltagere i alderen fire til 80 år, men er ikke repræsentativ. Undersøgelsen blev udført individuelt og små børn fik læst spørgsmålene højt. Første del af undersøgelsen bestod af tre spørgsmål vedr. verdens tilstand før i tiden, nu og i fremtiden. I anden del af undersøgelsen blev deltagerne bedt om at vurdere, til hvilken grad de savnede 20 ting fra da de var yngre.

## 2.5 Afvigende grupper

I kølvandet på undersøgelserne omkring nostalgi, er der også dukket en række undersøgelser op, som ser på, hvorvidt bestemte grupper afviger fra normalbefolkningen ift. effekterne af nostalgi. Verplanken (2012)<sup>58</sup> fandt bl.a., at individer, som har stor tendens til ængstelse, oplevede øgede positive emotioner ved nostalgi i samme grad som kontrolgruppen (normal tendens til ængstelse), men modsat kontrolgruppen, udviste de bekymrede deltagere også øget grad af angst og depression ved nostalgi.

Iyer & Jetten (2011) har derudover set på, hvilken effekt graden af identitetskontinuitet har på reaktionen på nostalgi. I undersøgelse 1<sup>59</sup> fandt de, at hos individer med højt niveau af identitetskontinuitet kunne nostalgi forudse mindsket oplevelse af akademiske hindringer hos universitetsstuderende, mens det modsatte forekom ved lavt niveau af identitetskontinuitet. Derudover havde nostalgi negative konsekvenser for tilfredsheden med livet ved lavt niveau af identitetskontinuitet, men ingen konsekvens ved højt niveau. I undersøgelse 2<sup>60</sup> blev fundene omkring oplevelsen af akademiske hindringer repliceret, men derudover blev det fundet, at deltagere med høj grad af identitetskontinuitet var mere interesserede i at prøve nye ting ved højt

---

<sup>58</sup> Verplanken (2012) udførte undersøgelsen på 203 amerikanske og britiske deltagere, som i overvejende grad var studerende på enten high-schools/colleges og universiteter. Deltagerne gennemførte undersøgelsen online. Efter at have gennemført indledende demografiske spørgsmål blev deltagerne præsenteret for SNM (nostalgisk og hverdagsoplevelse) med uddybende spørgsmål til mindets setting, sansninger og emotionelle reaktioner. Herefter gennemførte deltagerne SMC, PANAS, spørgsmål vedr. bekymrende tanker, HINT (Habit Index of Negative Thinking; Verplanken et al., 2007) samt HADS (Hospital Anxiety and Depression Scale; Zigmund & Snaith, 1983).

<sup>59</sup> Iyer & Jetten (2011) undersøgelse 1 blev udført på britiske studerende, hvor 120 gennemførte alle tre spørgeskemaer. Undersøgelsen blev lavet over tre gange, med spørgeskemaer, som enten blev tilsendt eller udfyldt via nettet, og kun besvarelser fra de sidste to er medtaget i resultaterne. Andet spørgeskema indeholdt spørgsmål vedr. deltagernes nostalgi for livet i deres hjemby, deres gruppetilhørsforhold, deres arbejdsbyrde på universitetet og deres generelle tilfredshed med livet. Undersøgelse tre indebar udelukkende de sidste to emner.

<sup>60</sup> Iyer & Jetten (2011) undersøgelse 2 blev udført på 85 australske studerende, som blev tilfældigt fordelt på fire tilstande (lav/høj nostalgi x lav/høj identitetskontinuitet). Deltagere i høj nostalgi tilstandene blev bedt tænke på de ting, de sætter pris på ved deres netværk derhjemme, mens lav nostalgi tilstandene blev bedt om at reflektere over deres hobbyer og skrive dem ned. Identitetskontinuitet blev manipuleret med et kort beskrivelse af tidligere førstearselevs oplevelser på universitetet med enten stor vægt på en stadig forbindelse hjem til (kontinuitet) eller på dårlig forbindelse hjem til (lav kontinuitet). Derefter besvarede deltagerne spørgsmål vedr. nostalgi for deres liv før universitetet, deres oplevelse af kontinuitet ift. at starte på studiet, deres opfattede akademiske vanskeligheder og deres interesse i nye muligheder.



niveau af nostalgi end ved lavt niveau, mens det omvendt var de mindst nostalgiske i gruppen med lav grad af identitetskontinuitet, som udviste mest interesse; et fund, som repliceres i undersøgelse 3<sup>61</sup> med et specifikt fokus på sommerferieaktiviteter. Denne undersøgelse viser desuden, at ved velkendte muligheder for aktiviteter i sommerferien, var der ingen forskel i interesse ved deltagere med høj grad af identitetskontinuitet, mens det ved lav grad af identitetskontinuitet var de mest nostalgiske, som udviste mest interesse. Samme undersøgelse så også på, hvorvidt graden af identitetskontinuitet påvirker deltagernes indstilling til at være på universitetet. Ved høj grad af identitetskontinuitet, rapporterede deltagere med højt niveau af nostalgi signifikant mere begejstring over at være på universitetet end deltagere med lavt niveau af nostalgi, mens det forholdt sig modsat for deltagere med lav grad af identitetskontinuitet. Et lignende mønster gjorde sig gældende, da Iyer & Jetten så på graden af tristhed, der var forbundet med at studere på universitetet. Her var dog det deltagerne højt i identitetskontinuitet og nostalgi samt lavt i identitetskontinuitet og nostalgi, som scorede lavest ift. tristhed.

Ud over graden af identitetskontinuitet, kan individets resiliens også spille positivt ind på effekten af nostalgi. Zhou, Sedikides, Wildschut & Gao (2008) fandt nemlig, at resiliens lader til at være den faktor, som moderer forholdet imellem ensomhed og nostalgi. Dvs. at der er større sandsynlighed for at et individ med høj resiliens vil reagere på ensomhed med nostalgi, hvilket som tidligere nævnt kan resultere i, at individet i højere grad opfatter sig opbakket socialt. Dermed ikke sagt at individer med lavere resiliens ikke kan opleve dette; der er bare større sandsynlighed ved individer med høj resiliens.

Hart et al. (2011), undersøgte, hvorvidt der er forskelle ift., hvor individorienteret og fællesskabsorienteret den nostalgiske oplevelse er hos deltagere med større eller mindre grad af narcissistiske tendenser. I tre forskellige undersøgelser blev det fundet, at deltagere højere i narcissisme er mere individorienterede i deres nostalgi end deltagere med lavere grad af narcissisme. Til gengæld blev der ikke fundet nævneværdig forskel i hvor fællesskabsorienterede de er. Dette blev både fundet i forbindelse med mængden af individorienterede (modsat

---

<sup>61</sup> Iyer & Jetten undersøgelse 3 blev gennemført på 100 australske studerende, som blev tilfældigt fordelt på fire tilstande (lav/høj nostalgi x lav/høj identitetskontinuitet). Nostalgi blev manipuleret med en modificeret version af SNM (nostalgisk og ordinær), hvor det specifikt omhandler det sidste år af high-school, mens identitetskontinuitet blev manipuleret via en falsk undersøgelse, der viste, at hhv. 95% (høj) og 15% (lav) af tidligere førsteårsstuderende havde opretholdt kontakten til lokalsamfundet hjemme. Herefter gennemførte deltagerne en række spørgsmål vedr. deres nostalgi for tiden før universitetet, deres identitetskontinuitet, følelser omkring at være på universitetet og deres interesser i sommer aktiviteter (velkendte eller nye).

fællesskabsorienterede) ord i et nostalgisk narrativ (undersøgelse 1<sup>62</sup>) samt i den oplevede positive funktion af nostalgi for selvfølelsen, modsat følelsen af social forbundethed (undersøgelse 2<sup>63</sup> og 3<sup>64</sup>).

### 2.5.1 Opsummering

Der er fundet afvigelser i, hvordan nostalgi påvirker individet ved vanemæssig ængstelse, lav identitetskontinuitet, niveau af resiliens, narcissisme samt som nævnt i afsnittet om sociale aspekter ved usikker tilknytning.

Individer med vanemæssig ængstelse har samme positive effekter som "normale", men oplever desuden forhøjede tendenser til angst og depression.

Ved høj grad af identitetskontinuitet oplever individer med høj grad af nostalgi (modsat lav) mindre oplevelse af akademiske hindringer, større lyst til at prøve nye ting og mindre lyst til velkendte, mere begejstring ved at være på universitetet og mindre tristhed over dette. Det komplet modsatte billede findes ved individer med lav grad af identitetskontinuitet. Derudover er disse også mindre tilfredse med livet, når de er nostalgiske, end når de ikke er, mens der ingen forskel er i dette ved individer med høj grad af identitetskontinuitet.

Ift. resiliens er der større sandsynlighed for, at et meget resilient individ vil reagere på ensomhed med nostalgi, og derved opnå en følelse af social opbakning, end et mindre resilient individ. Og sidst har det vist sig, at individer med større narcissistiske tendenser er mere individorienterede i deres nostalgi, mens der ingen forskel er ift. hvor fællesskabsorienterede de er.

---

<sup>62</sup> Hart et al. (2011) undersøgelse 1 blev udført på 63 amerikanske studerende, som fik udleveret et hæfte med instruktioner og materialer. Hæftet indeholdt NPI (Narcissistic Personality Inventory; Raskin & Terry, 1988) samt en skriveopgave, hvor deltagerne blev instrueret i at beskrive en nostalgisk begivenhed og hvordan denne begivenhed får dem til at føle sig nostalgiske. Narrativerne blev efterfølgende kodet efter, hvor mange fællesorienterede og individorienterede ord, der blev brugt.

<sup>63</sup> Hart et al. (2011) undersøgelse 2 blev udført på 99 anonyme deltagere i en online undersøgelse. Deltagerne gennemførte NPI, SNM, en revideret udgave af Ten Item Personality Inventory (Denissen, Geenen, Selfhout & van Arken), fire spørgsmål vedr. selv positivitet og fire spørgsmål vedr. social forbundethed, og sidst vurderede de, hvor nostalgiske de var omkring 18 genstande, hvor halvdelen var individorienterede og halvdelen fællesorienterede.

<sup>64</sup> Hart et al. (2011) undersøgelse 3 blev udført på 534 hollændere, som gennemførte en online undersøgelse. Deltagerne udfyldte først deres demografiske informationer og herefter NPI, den reviderede Ten Item Personality Inventory og sidst skulle de tænke på en nostalgisk sang og vurdere, hvor meget denne sang fik dem til at have det godt med sig selv og hvor den fik dem til at føle sig forbundet med de mennesker, de holder af.

### 3 Det store billede

I empirien ovenfor danner der sig et billede af nostalgi som besiddende en række positive effekter for normalt fungerende individer, uden forstyrrelser ift. tilknytning eller identitetskontinuitet. For det første er der den positive affekt, som nærmere kommer til udtryk i afdæmpet tilfredshed end overdrevet begejstring, dog blandet med en bittersød følelse af længsel. Nostalgi giver os altså en overvejende rar følelse, hvilket kan være en del af grunden til, at vi opsøger den så flittigt. Nostalgi forekommer desuden hyppigt som reaktion på negativ affekt og ensomhed, hvilket kan tyde på, at det også er en ressource vi trækker på, når vi har det skidt.

Med øget nostalgi følger desuden øget følelse af kærlighed. Dette kan måske tilskrives det sociale aspekt af nostalgi, hvor det øger opfattelsen af social forbundethed, hvilket øjensynligt fører til større tilfredshed i intime forhold og større ønske om disse. Derudover skaber det også større tillid til egne evner ift. sociale situationer og mindsker skellet imellem grupper. Individet udviser mindre angst både ift. tilknytning og fremmedgrupper og føler sig mindre ensom. Vi føler os altså bedre til at begå os socialt og er samtidig mere tryk i de sociale relationer, vi har. Egenskaber, som må gøre os mere socialt opsøgende, og måske også mere behagelige at være sammen med, da vi ikke bliver hæmmede af vores usikkerhed på vores egne evner, og derfor heller ikke har behov for at søge bekræftelse. Fundet, at nostalgi også øger altruistiske tendenser ift. velgørenhed peger sammen med resten på, at nostalgi har en funktion i at forbedre vores sociale omgængelighed og derved også med evolutionære briller på, vores chance for reproduktion.

Den øgede sociale forbundethed har desuden en medierende effekt på opfattelsen af mening med livet således, at nostalgi via social forbundethed skaber større følelse af mening med livet, hvilket så oveni er med til at sænke stress og øge oplevelsen af eudaimoni ved meningstrusler. Vi reagerer desuden med mindre forsvarsberedthed på meningstrusler, højst sandsynligt fordi vi finder vores mening indefra i form af følelsen af social forbundethed. Dertil kommer vores nedsatte adgang til tanker om døden, og den dertilhørende nedsatte dødsangst. Her skaber nostalgi altså igen mere velvære, og vi spilder mindre mental energi på at forsøge at finde mening med det meningsløse.

En sidste gruppe positive effekter er den øgede selvtillid, nostalgi skaber, hvilket kommer til udtryk i hurtigere tilgang til positive selvattributter samt tendensen til i højere grad at tilskrive fiasko og i mindre grad tilskrive succes til egne evner. Disse to mekanismer og øget selvtillid hænger måske ikke umiddelbart sammen i dine tanker, men en mulighed er, at den øgede selvtillid betyder, at der er et mindre behov for at forsvare sig selv, hvilket derved åbner op for selvransagelse ift.

præstationer, positive og negative. Dette giver mulighed for at se, hvad der kan gøres bedre næste gang og lære af sine fejl.

### 3.1 Indvendinger

Det lyder alt sammen meget godt, og peger umiddelbart på, at vi alle burde dykke lidt mere ned i vores nostalgiske minder, for på denne måde blive mere veltilpas, bedre socialt og bedre til at udvikle os i en konstruktiv retning. Men som det er vist i empirien fra flere studier, kan nostalgi lige så vel have en negativ effekt eller slet ingen. Indtil videre er det undersøgt ift. individer med høj ængstelse og individer med høj grad af undvigende tilknytning, men der kan gemme sig adskillige andre faktorer, der har indflydelse på samme måde, som vi bare ikke har forsøgt os med at undersøge endnu.

Men hvad er det, der kan ligge til grund for disse afvigelser?

Ved individer med bekymringstendenser, er det muligt, at det nostalgiske tilbageblik igangsætter en ruminationsproces, hvilket, ifølge en af de mest fremtrædende forskere indenfor feltet (Nolen-Hoeksema, 2000; Nolen-Hoeksema, 2004), kan lede til både angst og depression, som netop er de negative effekter, der følger med nostalgi hos denne gruppe. Dette perspektiv vil blive udforsket dybere i perspektiveringen, men det vil kræve en opgave i sig selv at følge det helt til dørs.

Ift. tilknytning blev det som nævnt fundet hos Wildschut et al. (2006) at nostalgiske individer udtrykker mere sikker tilknytning og mindre tilknytningsangst, mens et par af undersøgelserne (Wildschut, Sedikides, Routledge, Arndt & Cordaro, 2010; Juhl, Sand & Routledge, 2012) viser, at høj grad af undvigende tilknytning påvirker effekten af nostalgi i en negativ retning. En af de negative effekter ved nostalgi ift. undvigende tilknytning er bl.a. at individerne bliver mindre tilfredse med deres intime forhold, og mindre opsøgende ift. nye forhold, hvis de er single.

Derudover oplever individer med undvigende tilknytning ikke øget selvtillid eller øget opfattet evne til at støtte andre emotionelt, mens de heller ikke reagerer på ensomhed med nostalgi i samme grad som individer med mere sikker tilknytning. Det er muligt, at eftersom nostalgiske minder ofte foregår et godt stykke tilbage i tiden, og i høj grad forbindes med barndommen (se afsnit 2.4), bliver undvigende tilknyttede individer påmindet om usikkerheden forbundet med den undvigende tilknytning til omsorgspersonerne, og overfører denne usikkerhed til nuværende forhold.

Det skal medtages, at karakteren af tilknytningen vurderes udelukkende ud fra deltagernes besvarelser af ECR-R (Revised Experiences in Close Relationships Scale, se fodnote 10, 18-21, 24,

25), hvilket vil sige, at det er deres tanker om tilknytning, og ikke nødvendigvis den reelle tilknytning.

Endnu et forbehold overfor at hoppe med på heppekoret for nostalgis positive effekter lige med det samme er, at ikke alle undersøgelser måler nostalgi på samme måde. Især Routledge et al. (2010) undersøgelse 1 afviger fra de andre i den forstand, at den måler på positive holdninger overfor fortiden i stedet for at benytte de mere gængse redskaber nævnt i afsnit 1.2.2., hvilket stiller spørgsmålstejn ved værdien af resultaterne fra netop denne undersøgelse. Routledge et al.s fund omkring mening ved dødelighed, bliver dog repliceret i flere af de senere undersøgelser i rækken, hvor nostalgibegrebet er mere overensstemmende med de gængse redskaber.

Derudover har især gruppen fra Southampton og dens samarbejdspartnere i høj grad lavet reliabilitetstest ift. de forskellige redskaber (se ex Wildschut et al, 2006 undersøgelse 3), hvilket gør det mindre problematisk, at der er forskel på, hvordan der måles.

Sidst er det værd at forholde sig lidt kritisk til Batchos resultater omkring, at nostalgi topper ved 18-21 års alderen (se afsnit 2.4). Undersøgelsen er udført på amerikanske studerende og deres omgangskreds, og i USA er det ikke unormalt, at studerende rejser meget langt for at studere, og derved efterlader en stor del af deres kendte netværk og det, der hidtil har været scenen for betydningsfulde begivenheder. Dermed skaber de optimale vilkår for nostalgi, og det kommer måske ikke helt så meget an på alder, som på livssituationen. Mit bud er, at hvis der laves undersøgelser på andre, som flytter langt væk fra deres hjemegn og kendte netværk, vil de også score højt på nostalgiske tendenser, uanset alder.

## 4 Generel diskussion

Nostalgi har altså en række funktioner, der springer i øjnene relativt hurtigt, hvis empirien gennemgås, men i det følgende vil flere af elementerne blive set i lyset af andre teorier og vendt og drejet med formål at se det som en mere integreret del af psyken.

### 4.1 *Nostalgi og Optimism Bias*

Er det muligt, at vores evne til at huske elementer fra vores fortid bare er en evolutionær følgevirkning til en anden funktion?

Addis, Wong & Schacter (2007) har undersøgt, hvordan hjernen er aktiveret mens der deltagerne enten mindes en tidligere begivenhed eller forestiller sig en fremtidig. Det, de fandt, var, at alle de

områder i hjernen, som blev aktiveret, når individet mindes en begivenhed, også blev aktiveret ved forestillingen om en fremtidig, men at der også blev aktiveret andre områder i den sidste tilstand (Addis, Wong & Schacter, 2007, p. 1373). Selvom resultaterne fra undersøgelsen adskilte sig fra tidligere fund på området, var idéen om, at hukommelsen ligger til grund for vores evne til at forestille os fremtiden dog ikke ny. Allerede i 1985 rapporterede Tulving at patienten K.C., som grundet en læsion, ikke havde en fungerende episodisk hukommelse, heller ikke var i stand til at forestille sig personlige begivenheder i fremtiden (Tulving, 1985 if. Addis, Wong & Schacter, 2007, p. 1363). Det vil altså sige, at når man forestiller sig fremtiden må man trække på minderne om fortiden.

I din dagligdag tænker du måske ikke så meget over, hvor vigtig denne evne egentlig er, men det er svært at forestille sig, at menneskeracen ville kunne være nået dertil, hvor den er i dag uden. Hver gang vi køber ind til mere end bare den umiddelbare sult, bruger vi tidligere erfaringer. Vores brug af redskaber ville være ret begrænset, hvis vi ikke kunne huske, hvad vi havde gjort med en ting, sidst vi havde den i hånden. Og se bare det politiske system. Politikkerne ville være ude af stand til at manipulere os effektivt, hvis de ikke kunne tage tidligere situationer, veje dem op imod hinanden og bruge dette til at forudse, hvordan hr. og fru Jensen fx vil tage meldingen om, at lærerne bør bruge mere tid på skolen med eleverne og mindre på forberedelse. Det er naturligvis ikke et ufejlbarligt system, men i det lange løb forbedrer det din evne til at overleve – både i bogstavelig forstand, men også statusmæssigt.

Men hvor passer nostalgi så ind? Fred Davis udtalte i bogen *Yearning for Yesterday* (1979), at nostalgi ”*altid forekommer indenfor konteksten af tilstedeværende frygt, utilfredshed, angst eller usikkerheder*” (p. 34), mens Irene Batcho i sit studie fra 1995, fandt at det var individer i gruppen af 18-21årige, som udviste den højeste samlede score på nostalgi (Batcho. 1995, p. 140). Ift. Batcho skal det som nævnt i afsnit 3.1. tages med, at undersøgelsen blev foretaget i USA på venner og familie til en gruppe studerende på et privat college, hvorfor det kan formodes at en stor del af de 18-21årige i undersøgelsen selv er college studerende. Dvs. at de på dette tidspunkt i deres liv netop befinder sig i en situation, hvor de har forladt hjemmets trygge rammer og skal tage ansvar for deres eget liv.

Med udgangspunkt i disse to teoretikere ser det altså ud til, at der kan være noget om tanken om, at nostalgi bl.a. opstår i overgangsfaser, hvor der opleves usikkerhed over fremtiden og måske også angst eller ubehag ved det ukendte. Er det ikke netop i disse situationer, hvor vi som individer har behov for at trække på tidligere erfaringer, og bruge dem til at planlægge fremtiden?

Nostalgi er altså muligvis udviklet til at varetage referencerammen for en helt bestemt type fremtidig planlægning. Nostalgiske minder er som nævnt i afsnit 2.2. og 2.4. typisk et minde, der har individet i centrum, men hvor der også er andre involverede. Begivenheden, det omhandler, finder sted i en relativ stor afstand tidsmæssigt og geografisk ift. til den nuværende situation, og mindet har i de fleste tilfælde haft en forløsende sekvens, hvor begivenheden nu opfattes som mere givende end i øjeblikket, det skete.

Derved kan man forestille sig, at individer vil trække på nostalgiske minder i situationer, hvor der er social interaktion involveret og ved begivenheder, som umiddelbart synes svære eller ubehagelige, hvilket er overensstemmende med Davis og Batchos udtalelser. En interessant drejning på denne antagelse er, at undersøgelser har vist, at mennesker trækker mest på optimisme i svære perioder (Sharot, 2011, p. 62, 71). Hvis nostalgi er indrettet således, at vi bl.a. bruger det i svære perioder i vores liv til at forberede os på fremtiden, vil den forløsende oplevelse ved disse minder med stor sandsynlighed også give grobund for optimisme, med klichéer som ”alt sker af en grund” og ”det, der ikke dræber dig, gør dig stærkere” til at forstærke budskabet. Ifølge Tali Sharot er optimisme en nødvendig mekanisme i forbindelse med, at vi som mennesker kan ”se” ind i fremtiden ved hjælp af vores minder. Det er nemlig optimismen, som gør dette overkommeligt (ibid., p. 39).

Mennesket er indrettet således, at vi er ret godt i stand til at vurdere andres risiko for at opleve negative ting i deres liv, såsom kræft, skilsmisse og fyringer, men når det kommer til os selv, vil størstedelen af os vurdere vores egen risiko som lavere end gennemsnittet (ibid., p. 190). Hvis vi var i stand til at vurdere vores risiko korrekt, ville vi med stor sandsynlighed tage færre chancer, være mere demotiverede og leve et mindre rigt liv. Ja faktisk mindre rigt i den mest bogstavelige forstand, da optimister i gennemsnit tjener mere end pessimister. Og hvis du nu sidder og tænker, at det, at optimister tager flere chancer, da også må øge deres dødelighed, så tager du fejl, da undersøgelser viser, at optimister også lever længere. (ibid., p. 57f). En funktion af nostalgi kan altså være, at facilitere optimisme, og således indirekte være med til at skabe det bias, der er nødvendigt, for at individet prøver nye ting, udvikler sig og prøver igen, selvom noget én gang er gået galt. Dette sætter visse resultater fra empiriafsnittet i et nyt lys. Kan det tænkes, at den nedsatte tilgængelighed til tanker om døden sker som reaktion på eller i forbindelse med øget optimisme? Som nævnt medfører optimisme jo netop, at man fejlvurderer sin risiko ift. negative udfald, hvilket måske kan føre til en nedsat tilgængelighed til de tanker der har med det negative udfald at gøre. I Juhl et al.s undersøgelse 3 (afsnit 2.3.), blev det også testet, om deltagere, der scorer højt på tilbøjelighed til nostalgi, også bruger nostalgi mere ved påmindelse om dødelighed og fandt som

nævnt, at dette var tilfældet. Hvad der kunne være interessant i denne forbindelse er så at undersøge, hvorvidt disse personer også er mere optimistiske, både grundlæggende og i øjeblikket. En anden undersøgelse, som kunne have relevans her, er Iyer & Jettens undersøgelse omkring identitetskontinuitet og nostalgi (afsnit 2.5.), hvor de fandt, at individer med høj grad af identitetskontinuitet bliver mere tilbøjelige til at prøve nye ting ved nostalgisk påvirkning, mens det modsatte er tilfældet ved lav grad af identitetskontinuitet. Kan dette have noget at gøre med, at individer med høj identitetskontinuitet bliver mere optimistiske omkring udfaldet af den nye situation, de vil sætte sig i, når de trækker på minder med forløsningssekvenser, og derved forventer at få mere ud af en ny oplevelse end at gentage noget, de har prøvet før?

Men hvorfor ses dette ikke ved individer med lav grad af identitetskontinuitet? Iyer & Jetten mener selv, at sammenhængen mellem nostalgi og identitetskontinuitet er, at identitetskontinuitet fungerer som mediator imellem nostalgi og velvære, da en gennemgående følelse af kontinuitet ift., hvem man er, vil føre til at individet føler sig forbundet med den sociale og kulturelle kontekst, hvilket mindsker ubehag. Nostalgis rolle er ifølge Iyer & Jetten, at det øger følelsen af identitetskontinuitet at tænke nostalgisk tilbage. (Iyer & Jetten, 2011, p. 95).

## 4.2 Nostalgi som grundlæggende for personligheden

Nostalgi giver altså muligvis en større følelse af identitetskontinuitet, men kan der være en dybere sammenhæng imellem nostalgi og identitet? Har nostalgi en sammenhæng med selve konceptet ”selv”?

For at kunne forstå et menneske fuldt, må man også kende deres livshistorier; det mener McAdams i hvert fald, idet han beskriver menneskets personlighed som bestående af tre uafhængige dele; personlighedstræk, personlige overvejelser (*personal concerns*) og narrativer (McAdams, 1995, p. 371).

Det første niveau, træk, ser han som værende det, der sætter os i stand til at danne et førstehåndsindtryk af fremmede, og det giver desuden mulighed for at sammenligne mennesker meget objektivt (ibid., pp. 374f). Den mest benyttede model til denne sammenligning er Fem Faktor Modellen (ibid., p. 370), som måler på de fem dimensioner: *neurotisme*, *ekstroversion*, *åbenhed overfor oplevelser*, *venlighed* og *samvittighedsfuldhed* (McCrae & Costa, 1997, p. 509).

Men det er ikke nok at vide, hvilken sammensætning af træk en person har, for at kende denne rigtigt; vi er også nødt til at se på, hvad der driver en person i forskellige perioder og domæner i dennes liv, altså de personlige overvejelser (McAdams, 1995, p. 376).



McAdams beskriver de personlige overvejelser som værdier, forsvarsmekanismer, copingstil, udviklingsmæssige anliggender, personlige efterstræbelser og projekter, nuværende bekymringer, livsopgaver, tilknytningstype, mønstre ift. selvet sammen med andre, domænespecifikke evner og talenter, strategier og teknikker og meget mere (ibid.).

Men selv, hvis vi ved, hvilke grundlæggende træk en person har, og har forståelse for, hvad driver ham eller hende, vil vi da kunne sige, at vi kender denne person helt og aldeles (eller så meget som det nu er muligt)? Og er det alt en person behøver at vide, for at kende sig selv? Måske, når vi er børn, men når vi bliver ældre, bliver det nødvendigt at opnå en følelse af kontinuerlig fornemmelse for selv – en oplevelse af, at den jeg var engang, er en del af den jeg er i dag, og vil være en del af mig i fremtiden, hvilket opnås ved at fortælle historien om mit liv (McAdams, 1995, p. 382). Det er her vi når til niveau tre; identitet som en livshistorie – følelsen af et kontinuerligt selv, som kan integrere vores uforenelige roller, inkorporere vores mange forskellige værdier og evner samt skabe et meningsfuldt temporalt mønster, hvor der skabes forbindelse imellem vores genkonstruerede fortid, opfattede nutid og forventede fremtid (ibid.).

Det, der fuldender vores kendskab til os selv og andre er altså identiteten som en gennemgående livsfortælling.

Hvad er så nostalgis plads i denne sammenhæng? Davis (1979) mente, som nævnt i ovenstående afsnit, at nostalgi forekommer ved ubehagelige følelser og kognitive tilstande, men han tager det også skridtet videre og siger, at det forsøger at afbøje disse, da de udgør en trussel imod identitetskontinuitet (pp. 34f). Hvis han havde ret i dette, er nostalgi bl.a. en mekanisme, som kan gå ind og samle op, hvor der opleves en trussel imod identitetskontinuiteten pga. ex frygt eller usikkerhed, hvilket hypotetisk set kunne gøres ved at bruge nostalgis forløsende oplevelse til at fortælle os, at det nok skal blive godt i den sidste ende. Dette kan måske hænge sammen med den effekt nostalgi har på tanker om døden og følelse af meningsløshed, som blev omtalt i afsnit 2.3., hvor undersøgelser har vist en negativ sammenhæng mellem disse to og nostalgi. En hypotese kunne være, at disse kunne opfattes som trusler imod identitetskontinuitet; tanker om døden, da denne er det ultimative ophør af identitet, og meningsløshed, da identitet måske netop kan ses som en søgen imod mening og sammenhæng med livet.

Nostalgi kan dog også ses som en vital del af den livsfortælling, som udgør vores identitet. De nostalgiske minder forbindes ifølge Hepper et al.s prototypemodell (2012) med kære, rosenrøde minder og en stor mængde følelser (se afsnit 2.4.), hvilket også leder tankerne hen på, at det må være minder med stor personlig betydning. Nostalgiske minder har if. Wildschut et al. (2006)

undersøgelse 1 og 2 da også hyppigt betydningsfulde begivenheder i centrum, hvilket giver anledning til at tro, at det er i de nostalgiske minder, individet finder de dele af livsfortællingen, som har en fremtrædende betydning, for følelsen af, hvem man er.

Hvis udgangspunktet er, at identitet er en historie, må vi også forstå det ud fra historie termer. For at en identitet i det vestlige samfund skal føles velfungerende, kræver det, at det er en god historie, og en god historie kræver sammenhæng, troværdighed, righoldighed, åbenhed og integrering.

(McAdams, 1995, p. 385). Og det er da netop i de betydningsfulde øjeblikke, at vi finder denne righoldighed.

At nostalgiske minder i to ud af tre tilfælde har en forløsende funktion giver også livsfortællingen mulighed for at retfærdiggøre, hvorfor livet har bevæget sig i en bestemt retning, og hvorfor det var nødvendigt at gennemgå visse vanskelige perioder i livet; en pointe som Bruner beskriver værende et gennemgående mønster ved autobiografier (Bruner, 1990, p. 121). Protagonisten oplever altså en række prøvelser, men kommer stærkere og klogere ud på den anden side, og alt ender godt alligevel.

## 5 Konklusion

Nostalgi har vist sig at have en lang række positive effekter, herunder øget velvære, øgede altruistiske tendenser og tiltro til egne evner socialt. Det modvirker negative konsekvenser ved meningstrusler, modvirker negativ affekt og ensomhed samt skaber større selvtillid og bedre evne til selvansøgelse og derved forbedring. Dog er der afvigelser ved enkelte grupper, såsom individer med undvigende tilknytning og vanemæssigt ængstelige, som ikke oplever alle ovenstående, oplever forværring eller helt andre negative reaktioner.

På baggrund af empirien er det blevet foreslået at nostalgi kan have flere funktioner, som er med til at forbedre vores evne til at begå os i verden. Det blev bl.a. foreslået at nostalgi kan fungere som referenceramme for planlægning af en fremtidig begivenhed, især, hvor der er social interaktion eller hvor begivenheden umiddelbart synes ubehagelig.

En anden mulighed er at nostalgi fungerer medierende for optimisme og de positive effekter, der følger med fænomenet. Sidst blev muligheden for, at nostalgi kan være med til at skabe bund for identiteten og den kontinuerlige og sammenhængende livshistorie, fremlagt.

## 6 Perspektivering

I den beskrevne empiri er den gennemgående beskrivelse af nostalgi; tilbagevendende minder om begivenheder og personer, som i høj grad er præget af positive emotioner, men også til en vis grad mildere negative emotioner såsom ensomhed og længsel.

Som nævnt i afsnit 3.1. har nostalgi også en mere negativ sideeffekt ved personer med høj ængstelse (*habitual worriers*), som udmønter sig i øget score på angst og depression, hvilket giver grund til at overveje en mulig sammenhæng imellem nostalgi og rumination.

Der findes forskellige definitioner på rumination, men her bliver der taget udgangspunkt i den Matthews & Wells (2004) har benyttet sig af i forbindelse med depression og metakognitiv tænkning: ”gentagende tanker genereret af forsøg på at håndtere diskrepans i selvet, som primært er rettet imod bearbejdning af selvreferent information og ikke imod umiddelbar målrettet handling” (p. 131). Rumination og ængstelse har mange lignende træk, men de adskiller sig typisk ved at ængstelse typisk overvejende har karakter af tanker om en forventet trussel eller fare i fremtiden, mens rumination typisk overvejende har karakter af tanker om tidligere tab eller fiasko (Papageorgiou & Wells, 2004, p. 7). Rumination og ængstelse indebærer dog begge både tanker om fortid og fremtid, men tanker om fortiden er markant mere til stede ved rumination (ibid., p. 8; Nolen-Hoeksema, 2004, p. 114).

Rumination kan som nævnt i afsnit 3.1. forudse symptomer på både angst og depression, hvilket gør det meget interessant, at disse to tendenser ses øget hos de individer i Verplankens (2012) undersøgelse, som udviser høj ængstelighed. En mulig forklaring på dette kan være, at det nostalgiske tilbageblik på en begivenhed, som huskes rosenrødt og med stor sandsynlighed mere positivt end i selve øjeblikket, gør det ængstelige individ opmærksom på en diskrepans imellem, hvordan denne ser sig selv og sin situation nu og det rosenrøde billede, der maler sig i bevidstheden om fortiden. Dette kan så igangsætte rumination, for at bearbejde denne diskrepans, da der ikke findes en umiddelbar løsning, eftersom fortiden ser kunstigt bedre ud grundet nostalgis forherligende funktion. Dette forklarer, at individet stadig opnår den positive affekt som følge af, at mindet er kært og husker individet på ”bedre tider”, men samtidig giver ruminationen større sandsynlighed for tendenser mod depression og angst. Men hvad er det så, der gør netop de ængstelige ekstra modtagelige overfor dette? Hvis et af de grundlæggende formål ved nostalgi som nævnt i diskussionen er at kunne forberede sig på fremtidige situationer, ligger der måske en sammenhæng i, at ængstelse typisk er karakteriseret som et forsøg på at påbegynde problemløsning

på et emne, hvis udfald er usikkert, men indeholder muligheden for et eller flere negative udfald (Papageorgiou & Wells, 2004, p. 6). Helt firkantet sat op, er der vel mulighed for at alt kan have et potentielt negativt udfald, og det der adskiller individer med vanemæssig ængstelse fra dem uden, er måske netop en pessimistisk forklaringsstil, som beskrevet hos Seligman (Sharot, 2012, p. 94), hvor der er nemmere adgang til negative udfald og forklaringer end til positive. Når nostalgi så aktiveres som reaktion på et behov for at forholde sig til en mulig fremtid, vil de fejl og mangler, som selvet udviser nu i forhold til da, stå tydeligere frem, og derved igangsætte rumination.

## 7 Referenceliste

- Addis, D. R., Wong, A. T. & Schacter, D. L. (2007). Remembering the past and imagining the future: Common and distinct neural substrates during event construction and elaboration. *Neuropsychologia*, 45, (pp. 1363-1377).
- Aronson, E., Wilson, T. D., & Brewer, M. B. (1998). Experimentation in social psychology. In Gilbert, D. T. (Ed); Fiske, S. T. (Ed); Lindzey, G. (Ed), (1998). *The handbook of social psychology, Vols. 1 and 2* (4th ed.). , (pp. 99-142). New York, NY, US: McGraw-Hill
- Barrett, F. S., Grimm, K. J., Robins, R. W., Wildschut, T., Sedikides, C. & Janata, P. (2010). Music-Evoked Nostalgia: Affect, Memory, and Personality. *Emotion*, 10 (3), (pp. 390-403).
- Batcho, I. (1995). Nostalgia: A Psychological Perspective. *Perceptual and Motor Skills*, 80, (pp. 131-143).
- Batcho, I. (2007). Nostalgia and the Emotional Tone and Content of Song Lyrics. *The American Journal of Psychology*, 120 (3), (pp. 361-381).
- Bruner, J. (1990). Autobiography and self. In *Acts of meaning*. (pp. 99-138).
- Davis, F. (1979). *Yearning for Yesterday*. New York, NY: The Free Press.
- Hart, C. M., Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J., Routledge, C. & Vingerhoets, J. J. M. (2011). Nostalgic recollections of high and low narcissists. *Journal of Research in Personality*, 45, (pp. 238-242).
- 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 (1), (pp. 102-119).
- 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 (1), (pp. 94-108).
- 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, (pp. 309-314).
- Juhl, J., Sand, E. C. & Routledge, C. (2012). The effects of nostalgia and avoidant attachment on relationship satisfaction and romantic motives. *Journal of Social and Personal Relationships*, 29 (5), (pp. 661-670).

- 
- Matthews, G. & Wells, A. (2004). Rumination, Depression, and Metacognition: the S-REF Model. In Papageorgiou, C. & Wells, A. (Eds.), *Depressive Rumination – Nature, Theory and Treatment* (pp. 125-152). London, UK: John Wiley & Sons Ltd.
  - McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person?. *Journal of Personality*, 63(3), (pp. 365-396).
  - McCann, W. H. (1941). Nostalgia: a review of the literature. *Psychological Bulletin*, 38 (3), (pp. 165-182).
  - McCrae, R. R., & Costa, P. T. Jr. (1997). Personality Structure as a Human Universal. *American Psychologist*, 52 (5), (pp. 509-516).
  - Mook, D. (1983). In Defense of External Invalidity. *American Psychologist*, 38 (4), (379-387).
  - Ogilvie, D. M. & Rose, K. M. (1995). Self-With-Other Representations and a Taxonomy of Motives: Two Approaches to Studying Persons. *Journal of Personality*, 63 (3), (pp. 643-679).
  - Papageorgiou, C. & Wells, A. (2004). Nature, Functions, and Beliefs about Depressive Rumination. In Papageorgiou, C. & Wells, A. (Eds.), *Depressive Rumination – Nature, Theory and Treatment* (pp. 3-20). London, UK: John Wiley & Sons Ltd.
  - 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, (pp. 132-140).
  - Routledge, C., Arndt, J., Wildschut, T., Sedikides, C., Hart, C. M., Juhl, J., Vingerhoets, J. J. M. & Schlotz, W. (2011). The Past Makes the Present Meaningful: Nostalgia as an Existential Resource. *Journal of Personality and Social Psychology*, 101 (3), (pp. 638-652).
  - Routledge, C., Wildschut, T., Sedikides, C., Juhl, J. & Arndt, J. (2012). The power of the past: Nostalgia as a meaning-making resource. *Memory*, 20 (5), (pp. 452-460).
  - Sedikides, C., Wildschut, T., Arndt, J. & Routledge, C. (2008). Nostalgia: Past, Present, and Future. *Current Directions in Psychological Science*, 17 (5), (pp. 304-307).
  - Sharot, T. (2012). *The Optimism Bias*. London, UK: Constable & Robinson Ltd.
  - 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, (pp. 290-298).

- 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*, (pp. 130-137).
- Verplanken, B. (2012). When bittersweet turns sour: Adverse effects of nostalgia on habitual worriers. *European Journal of Social Psychology, 42*, (pp. 285-289).
- Vess, M., Arndt, J., Routledge, C., Sedikides, C. & Wildschut, T. (2012). Nostalgia as a Resource for the Self. *Self and Identity, 11* (3), (pp. 273-284).
- Wildschut, T., Sedikides, C., Arndt, J. & Routledge, C. (2006). Nostalgia: Contents, Triggers, Functions. *Journal of Personality and Social Psychology, 91* (5), (pp. 975-993).
- Wildschut, T., Sedikides, C., Routledge, C., Arndt, J. & Cordaro, F. (2010). Nostalgia as a Repository of Social Connectedness: The Role of Attachment-Related Avoidance. *Journal of Personality and Social Psychology, 98* (4), (pp. 573-586).
- Zachariae, B. (1998). *Det vellykkede eksperiment. Introduktion til klinisk eksperimentel forskningsmetode*. København: Munksgaard.
- Zhou, X., Sedikides, C., Wildschut, T. & Gao, D. (2008). Counteracting Loneliness: On the Restorative Functions of Nostalgia. *Psychological Science, 19* (10), (pp. 1023-1029).
- Zhou, X., Wildschut, T., Sedikides, C., Chen, X. & Vingerhoets, J. J. M. (2012). Heartwarming Memories: Nostalgia Maintains Physiological Comfort. *Emotion, 12* (4), (pp. 678-684).
- Zhou, X., Wildschut, T., Sedikides, C., Shi, K. & Feng, C. (2012). Nostalgia: The Gift That Keeps on Giving. *Journal of Consumer Research, 39* (1), (pp. 39-50).