



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΗ ΣΧΟΛΗ
ΤΜΗΜΑ ΦΙΛΟΣΟΦΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
ΠΜΣ «ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ ΚΑΙ ΑΝΘΡΩΠΙΝΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ»

**ΑΝΑΜΝΗΣΕΙΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ ΑΠΟ ΤΗΝ ΠΑΙΔΙΚΗ ΗΛΙΚΙΑ:
ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΜΝΗΜΗ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ
ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΚΑΜΠΟΥΡΟΥΔΗ ΜΑΡΙΑΝΝΑ

ΡΕΘΥΜΝΟ, 2012

ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Τσούρτου Βασιλική (επιβλέπουσα)

Κακλαμάνη Σταματίνα

Σταματοπούλου Δέσποινα

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Ευρετήριο πινάκων και σχημάτων.....σελ.3
Εισαγωγή.....σελ.5

Α΄ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 1:

Αυτοβιογραφική μνήμη, συναίσθημα και αυτοεκτίμηση.....σελ8
1.1 Μνήμη.....σελ8
1.2 Αυτοβιογραφική μνήμη.....σελ11
1.2.1.Η αναπτυξιακή πορεία της Αυτοβιογραφικής μνήμης.....σελ12
1.2.2.Υπάρχει διαφορά στην Αυτοβιογραφική μνήμη σε σχέση με το φύλο;σελ16
1.2.3.Αυτοβιογραφική μνήμη και συναίσθημα.....σελ18
1.2.4.Αυτοβιογραφική μνήμη, συναίσθημα και εαυτός.....σελ20
1.2.5.Αυτοβιογραφική μνήμη και προσωπικότητα.....σελ24

Β΄ ΜΕΡΟΣ

Κεφάλαιο 2 :

Μέθοδος.....σελ28
2.1 Υποθέσεις.....σελ28
2.2 Δείγμα.....σελ29
2.3 Ερευνητική διαδικασία.....σελ29
2.4 Ανάλυση δεδομένων.....σελ30
2.5 Μεταβλητές.....σελ31

Κεφάλαιο 3:

Αποτελέσματα.....σελ32
3.1 Αυτοβιογραφική μνήμη.....σελ32
3.1.1. Το «θέμα της ανάμνησης»σελ32
3.1.2. Η μεταβλητή «Χρονολογικός προσδιορισμός της ανάμνησης»σελ43

3.1.3. Διαφορές στην Αυτοβιογραφική μνήμη σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης.....	σελ44
3.1.4. Διαφορές στην Αυτοβιογραφική μνήμη σε σχέση με το φύλο.....	σελ47
3.2. Μεταβλητές του συναισθήματος	σελ50.
3.2.1 Συναίσθημα και ποιότητα της ανάμνησης	σελ56
3.2.2. Διαφορές στο Συναίσθημα σε σχέση με το φύλο.....	σελ57
3.3. Μέτρηση της αυτοεκτίμησης.....	σελ59
3.3.1. Η αυτοεκτίμηση σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης (ευχάριστη/ δυσάρεστη ανάμνηση).....	σελ60
3.3.2. Διαφορές στην Αυτοεκτίμηση σε σχέση με το φύλο	
3.3.3. Αυτοβιογραφική μνήμη, Συναίσθημα και Αυτοεκτίμηση.....	σελ64

Κεφάλαιο 4:

Η ανάμνηση του συναισθήματος και το βίωμα του συναισθήματος στο παρόν.....	σελ66
--	-------

Συζήτηση.....	σελ78
---------------	-------

Βιβλιογραφία.....	σελ82
-------------------	-------

Παράρτημα.....	σελ84
----------------	-------

ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΠΙΝΑΚΩΝ-ΣΧΗΜΑΤΩΝ

Ευρετήριο πινάκων

1. Κατανομή συχνοτήτων των θεμάτων ανάμνησης.....σελ.42
2. Κατανομή συχνοτήτων του χρονολογικού προσδιορισμού της ανάμνησης.....σελ.44
3. Διαφορές του θέματος ανάμνησης σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης.....σελ.45
4. Διαφορές του θέματος της ανάμνησης σε σχέση με το φύλο σε δυσάρεστες και ευχάριστες αναμνήσεις.....σελ.48
5. Διαφορές του χρονολογικού προσδιορισμού της ανάμνησης σε σχέση με το φύλο σε δυσάρεστες και ευχάριστες αναμνήσεις.....σελ.50
6. Κατανομή συχνοτήτων του παρελθόντος και του παρόντος συναισθήματος σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης.....σελ.52
7. Κατανομή συχνοτήτων της μεταβολής του συναισθήματος σε συσχέτιση με την ποιότητα της ανάμνησης.....σελ.53
8. Κατανομή συχνοτήτων της αξιολόγησης του συναισθήματος σε συσχέτιση με την ποιότητα της ανάμνησης.....55
9. Η μεταβολή του συναισθήματος της ανάμνησης στο παρόν, σε κάθε συνθήκη (ευχάριστη/ δυσάρεστη ανάμνηση).....56

10. Η μεταβολή του συναισθήματος σε σχέση με το φύλο, σε δυσάρεστες και ευχάριστες αναμνήσεις.....σελ.58
11. Κατανομή συχνοτήτων της αυτοεκτίμησης.....σελ.59
12. Διαφορές της αυτοεκτίμησης σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης.....σελ.60
13. Κατανομή Προφίλ Αυτοεκτίμησης κατά Φύλο.....σελ.63
14. Η επίδραση του φύλου στην αυτοεκτίμηση, σε κάθε ομάδα υποκειμένων.....σελ.64

Ευρετήριο σχημάτων

1. Κατανομή του χρονολογικού προσδιορισμού της ανάμνησης σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης.....σελ.46
2. Κατανομή συχνοτήτων της μεταβολής του συναισθήματος σε συσχέτιση με την ποιότητα της ανάμνησης.....σελ.54
3. Διαφορές της αυτοεκτίμησης σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης.....σελ.61
4. Ιστόγραμμα Αυτοεκτίμησης.....σελ.62

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στην παρούσα εργασία διερευνώνται πιθανές συσχετίσεις μεταξύ της αυτοβιογραφικής μνήμης, του συναισθήματος και της αυτοεκτίμησης σε υποκείμενα που διανύουν την πρώιμη ενηλικίωση. Με άλλα λόγια, ασχολούμαστε με εκείνο το κομμάτι της μνήμης που περιέχει τις προσωπικές ‘ιστορίες’ για τον εαυτό του ατόμου. Γεγονότα τα οποία βιώθηκαν και στη συνέχεια συζητήθηκαν, αξιολογήθηκαν και πολλές φορές ερμηνεύτηκαν από το ίδιο το άτομο.

Αυτό το κομμάτι της μνήμης, είναι ιδιαίτερα συγκινησιακό και ταυτόχρονα σχετίζεται με την θετική ή την αρνητική εικόνα του εαυτού. Μερικές φορές τα άτομα αντιδρούν συναισθηματικά σε παρελθόντα γεγονότα ή καταστάσεις από την παρούσα οπτική τους. Για το λόγο αυτό τα παρελθόντα συναισθήματα για τον εαυτό του ατόμου παίζουν ζωτικής σημασίας ρόλο στην ψυχική του ζωή: βοηθούν το άτομο να αναπτύξει ένα ισορροπημένο αίσθημα για τον εαυτό (Debus, 2007).

Η παρούσα εργασία διαρθρώνεται σε δύο μέρη. Στο πρώτο μέρος γίνεται μια σύντομη παρουσίαση των θεωρητικών εννοιών και των αντίστοιχων ερευνών. Στην αρχή του πρώτου κεφαλαίου γίνεται μια παρουσίαση της μνήμης, ως γνωστικής διαδικασίας. Στη συνέχεια, ακολουθεί η παρουσίαση της αυτοβιογραφικής μνήμης. Αρχικά παρατίθενται ευρήματα σχετικά με την αναπτυξιακή της πορεία και συζητούνται οι διαφορές της σε σχέση με το φύλο. Στη συνέχεια, παρουσιάζεται ο ρόλος του συναισθήματος στην αυτοβιογραφική μνήμη. Τέλος παρατίθεται η σχέση μεταξύ αυτοβιογραφικής μνήμης, συναισθήματος και εαυτού, καθώς επίσης και μικρός αριθμός ερευνών που σχετίζουν την αυτοβιογραφική μνήμη με τα ατομικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας.

Στο δεύτερο μέρος της εργασίας, το ερευνητικό, περιγράφονται η μεθοδολογία και τα αποτελέσματα της έρευνας. Στο κεφάλαιο *Μεθοδολογία*, περιγράφονται οι υποθέσεις εργασίας, το δείγμα, ο τρόπος συλλογής των δεδομένων, τα ψυχομετρικά εργαλεία, καθώς και η μέθοδος στατιστικής ανάλυσης των δεδομένων και οι μεταβλητές. Στο κεφάλαιο *Αποτελέσματα*, εκτίθενται αναλυτικά τα ευρήματα της έρευνας, τα οποία προέκυψαν από την στατιστική ανάλυση των δεδομένων. Τέλος, στο κεφάλαιο *Συζήτηση*, επιχειρείται μια ερμηνευτική προσέγγιση των αποτελεσμάτων της έρευνας.

Στο Παράρτημα παρουσιάζεται το ερωτηματολόγιο που χορηγήθηκε στους φοιτητές, καθώς επίσης και ο πίνακας κατηγοριοποίησης των συναισθημάτων στη νέα ελληνική, όπως έχει προταθεί από την Τσαντήλα (2007).

A' ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1: ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΜΝΗΜΗ, ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗ

1.1 ΜΝΗΜΗ

Για να μιλήσουμε για την αυτοβιογραφική μνήμη, πρέπει πρώτα να ασχοληθούμε με την μνήμη ως γνωστική διαδικασία του ανθρώπινου εγκεφάλου. Στις σελίδες που ακολουθούν θα γίνει μια συνοπτική παρουσίαση των επικρατέστερων θεωριών για την δομή της μνήμης, όπως αυτή υπάρχει στα περισσότερα εγχειρίδια ψυχολογίας.

Αρχικά, ο όρος μνήμη περιλαμβάνει τις νοητικές διεργασίες της απόκτησης και συγκράτησης πληροφοριών που έχουν σκοπό να ανασυρθούν στο μέλλον, καθώς και το αποθηκευτικό σύστημα που επιτρέπει αυτές τις διεργασίες (Μπαμπλέκου, 2010). Το να θυμηθούμε κάτι συνήθως προϋποθέτει να το έχουμε μάθει με κάποιο τρόπο. Συνεπώς, ο τρόπος με τον οποίο διαμορφώνεται η μνήμη εξαρτάται από τις διεργασίες μάθησης (Βοσνιάδου, 2003). Οι πληροφορίες που έχουμε επεξεργαστεί στο παρελθόν επηρεάζουν (ή μπορούν να επηρεάσουν) τη σκέψη μας και τη συμπεριφορά μας στο παρόν (Πόθος και Οικονόμου, 2010). Με άλλα λόγια, η μνήμη σχετίζεται με την ύπαρξη συνείδησης και με την αίσθηση του εαυτού (Βοσνιάδου, 2003).

Οι περισσότερες θεωρίες συμφωνούν ότι η μνήμη ως λειτουργία αποτελείται από τρία στάδια: την κωδικοποίηση, την αποθήκευση και την ανάσυρση. Αρχικά, οι πληροφορίες που εισάγονται στη μνήμη πρέπει να κωδικοποιηθούν με τέτοιο τρόπο ώστε το μνημονικό σύστημα να τις αποδέχεται και να τις χρησιμοποιεί (κωδικοποίηση¹). Στη συνέχεια, οι πληροφορίες αποθηκεύονται και διατηρούνται για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα (αποθήκευση²) και τέλος έχουν την δυνατότητα ανεξαρτήτως χρόνου να επανέλθουν στη συνείδηση (ανάσυρση³).

¹«Μία πληροφορία μπορεί να κωδικοποιηθεί ως ήχος (ακουστική ή φωνολογική κωδικοποίηση), ως εικόνα (οπτική κωδικοποίηση) ή ακόμα και ως έννοια (σημασιολογική κωδικοποίηση)» (Πόθος και Οικονόμου, 2010).

² «Η καταχώριση της πληροφορίας με κάποιο «μόνιμο» τρόπο στην μακροπρόθεσμη μνήμη» (Πόθος και Οικονόμου, 2010).

³ «Ο εντοπισμός της ζητούμενης πληροφορίας, αλλά και η μεταφορά της σε τμήματα του γνωστικού μας συστήματος που έχει την δυνατότητα συνειδητής επεξεργασίας πληροφοριών» (Πόθος και Οικονόμου, 2010). Επιπροσθέτως, «Οι διαδικασίες της ανάσυρσης περιλαμβάνουν την ανάκληση (ανάσυρση χωρίς ιδιαίτερη βοήθεια) και την αναγνώριση (ανάσυρση που υποβοηθείται από ενδείξεις)» (Βοσνιάδου, 2003).

Θέλοντας να παρουσιάσουμε τη δομή της μνήμης, θα λέγαμε ότι πολλά είναι τα θεωρητικά μοντέλα τα οποία έχουν προταθεί από τους ερευνητές.

Οι πρώτοι που πρότειναν την τριμερή δομή της μνήμης είναι οι Atkinson και Shiffrin, (1968) (Μπαμπλέκου, 2010). Σύμφωνα με το συγκεκριμένο μοντέλο, η μνήμη αποτελείται από την αισθητηριακή, την βραχύχρονη και τη μακρόχρονη μνήμη. Πιο συγκεκριμένα, στην αισθητηριακή συγκράτηση διατηρούνται όλες οι περιβαλλοντικές πληροφορίες οι οποίες προέρχονται από τις αισθήσεις. Κατά την είσοδο στο σύστημα επεξεργασίας, τα ερεθίσματα από κάθε αισθητήριο όργανο καταλήγουν σε ξεχωριστό υποσύστημα αισθητηριακής ανίχνευσης και συγκράτησης και παραμένουν εκεί για εξαιρετικά μικρό χρονικό διάστημα (Μπαμπλέκου, 2010). Η προσοχή παίζει πολύ σημαντικό ρόλο ως προς το ποια ερεθίσματα θα συγκρατηθούν και ποια θα αγνοηθούν (Πόθος και Οικονόμου, 2010). Από την αισθητηριακή μνήμη, οι πληροφορίες που έχουν ενδιαφέρον για το άτομο εισέρχονται στην βραχύχρονη μνήμη. Η βραχύχρονη μνήμη σχετίζεται με τις πληροφορίες τις οποίες συνειδητά έχουμε στη μνήμη μας ανά πάσα στιγμή. Αυτό το μέρος αποθηκεύει περιορισμένο αριθμό πληροφοριών, (περίπου 7 στοιχεία για 18 δευτερόλεπτα) (Βοσνιάδου, 2003). Εάν οι πληροφορίες δεν επαναληφθούν, εξασθενούν και εξαφανίζονται (Πόθος και Οικονόμου, 2010). Όσες πληροφορίες συγκρατηθούν στη βραχύχρονη μνήμη μεταφέρονται στην μακρόχρονη δομή με εργαλείο τις διεργασίες ελέγχου, δηλαδή την επανάληψη και την κωδικοποίηση, και παίρνουν πλέον την μορφή εννοιών (Μπαμπλέκου, 2010). Η αποθηκευτική ικανότητα της μακρόχρονης μνήμης είναι αρκετά μεγάλη (Βοσνιάδου, 2003) γιατί αποτελεί την αποθήκη της γνώσης (Μπαμπλέκου, 2010).

Ένα από τα ερωτήματα που έχει γεννήσει αρκετά θεωρητικά μοντέλα είναι ο τρόπος εδραίωσης πληροφοριών στην μακρόχρονη μνήμη. Επειδή, όμως, στόχος του παρόντος κειμένου είναι η συνοπτική παρουσίαση του θέματος, θα σταθούμε επιγραμματικά μόνο στα τμήματα που προσδίδουν στην μνήμη, οι ερευνητές, ανάλογα με το είδος της πληροφορίας που αποθηκεύεται. Ειδικότερα, η μακρόχρονη μνήμη χωρίζεται σε: επεισοδιακή (η μνήμη ενός συγκεκριμένου γεγονότος που συνέβη όταν το άτομο είναι παρόν), σημασιολογική (περιλαμβάνει τη γενικευμένη γνώση του κόσμου, η οποία δεν εμπλέκει τη μνήμη ενός συγκεκριμένου γεγονότος) και διαδικαστική⁴ (εμπλέκει την εκμάθηση συμπεριφορών και δεξιοτήτων, αναφέρεται στη μνήμη του πώς κάνουμε πράγματα) (Βοσνιάδου, 2003). Επίσης, χωρίζεται σε έκδηλη ή

⁴ «συχνά αποτελείται από μια πολύπλοκη ακολουθία κινήσεων που δεν μπορεί να περιγραφεί επαρκώς με λέξεις» (Βοσνιάδου, 2003).

συνειδητή και άδηλη ή ασυνειδητή. Πιο συγκεκριμένα, η πρώτη περιλαμβάνει τις διαδικασίες μέσω των οποίων οι άνθρωποι σκόπιμα προσπαθούν να θυμηθούν κάτι. Αντίθετα, η δεύτερη είναι η ακούσια ανάμνηση και επίδραση των προϋπαρχουσών εμπειριών, η οποία λειτουργεί αυτόματα και ασυνείδητα (Πόθος και Οικονόμου, 2010).

Σε αυτό το σημείο θεωρούμε σκόπιμο να αναφερθούμε σε ορισμένα θεωρητικά μοντέλα που αμφισβητούν το μοντέλο της τριμερούς δομής των Atkinson και Shiffrin, (1968). Η ανάγκη αυτών των μοντέλων γεννήθηκε από την αδυναμία ερμηνείας των αποτελεσμάτων των ερευνών στον τομέα της μνήμης. Για παράδειγμα, έρευνες σε ασθενείς με δυσλειτουργίες στη βραχύχρονη μνήμη, έδειξαν ότι μερικοί ήταν σε θέση να συγκρατούν νέες πληροφορίες στη μακρόχρονη. Αυτό σημαίνει ότι η βραχύχρονη μνήμη έχει πιο σύνθετη δομή. Αυτά τα ευρήματα οδήγησαν τους Baddeley και Hitch (1974), να διατυπώσουν το μοντέλο της «εργαζόμενης μνήμης»⁵ (Μανιού- Βακάλη, 1995). Ακόμη, προσπαθώντας να δώσουν απάντηση στο ερώτημα «αν η βραχύχρονη και η μακρόχρονη μνήμη είναι ξεχωριστές οντότητες, πώς είναι δυνατόν να αλληλεξαρτώμενες και πώς συμμετέχουν στο ίδιο νοητικό έργο;», οι Craik και Lockhart (1972), διατύπωσαν το μοντέλο των «επιπέδων επεξεργασίας»⁶ στο οποίο η μνήμη είναι ένα ενιαίο σύστημα (Μανιού- Βακάλη, 1995). Μερικά χρόνια αργότερα, ο Morris και οι συνεργάτες του (1977), παρουσίασαν μια παραλλαγή του παραπάνω μοντέλου, το μοντέλο της «επεξεργασίας κατάλληλης για μεταφορά»⁷. Τέλος, μια από τις πιο σημαντικές θεωρίες, είναι το μοντέλο των

⁵«Η εργαζόμενη μνήμη γενικά χαρακτηρίζεται ακριβώς όπως η βραχυπρόθεσμη μνήμη. Επιπλέον έχει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά: Δεν θεωρείται ότι αποτελεί ένα ενιαίο σύστημα ή λειτουργία. Αντιθέτως αποτελείται από τρία μέρη. το βασικό σύστημα της εργαζόμενης μνήμης είναι ο κεντρικός επεξεργαστής. Η υπομονάδα αυτή έχει το γενικό έλεγχο των λειτουργιών της εργαζόμενης μνήμης και καθορίζει τη λειτουργία δύο υποτελών συστημάτων: α) του φωνητικού κυκλώματος και β) του αντιληπτικού πεδίου εγγραφής» (Πόθος και Οικονόμου, 2010).

⁶ «Οι Craik & Lockhart υποστηρίζουν ότι ένα ερέθισμα μπορούμε να το επεξεργαστούμε σε διαφορετικά επίπεδα. Ένα επίπεδο επεξεργασίας αναφέρεται σε επιφανειακές ιδιότητες του ερεθίσματος. Υπάρχουν, όμως και «βαθύτερα» επίπεδα επεξεργασίας που είναι περισσότερο ουσιαστικά. Το βασικό πρόβλημα της θεωρίας των Craik & Lockhart είναι ότι δεν φαίνεται να υπάρχει ένας αντικειμενικός τρόπος να καθορίσουμε εκ των προτέρων εάν η επεξεργασία μιας πληροφορίας είναι επιφανειακή ή ουσιαστική» (Πόθος και Οικονόμου, 2010).

⁷ «Η βασική ιδέα της θεωρίας είναι ότι μπορούμε να επεξεργαστούμε ένα οποιοδήποτε ερέθισμα με πολλούς διαφορετικούς τρόπους. Κάθε διαφορετική επεξεργασία υποτίθεται ότι προσφέρει στο γνωσιακό μας σύστημα διαφορετική πληροφορία για το ερέθισμα. Αυτές τις διαφορετικές πτυχές του ερεθίσματος προσπαθούμε να ανασύρουμε από τη μνήμη μας ως πληροφορία σε μια μελλοντική στιγμή. Συνεπώς το αν είμαστε σε θέση να «θυμηθούμε» την πληροφορία που ψάχνουμε για ένα ερέθισμα, εξαρτάται από το εάν η πληροφορία αυτή αποκομίστηκε στην αρχική επεξεργασία του ερεθίσματος» (Πόθος και Οικονόμου, 2010).

«σημασιολογικών δικτύων»⁸ των Collins και Loftus (1975), το οποίο υποστηρίζει ότι οι έννοιες αναπαριστούνται σε ένα πυκνό δίκτυο διασυνδέσεων.

1.2 ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΜΝΗΜΗ

Μπορούμε να ορίσουμε την αυτοβιογραφική μνήμη ως μνήμη που περιέχει πληροφορίες που αναφέρονται στον εαυτό (Brewer, 1986). Με άλλα λόγια, είναι ένα σύνολο αναμνήσεων για γεγονότα με προσωπική βιωματική αξία, τα οποία σχετίζονται με την αίσθηση του εαυτού, και έτσι αποτελούν μέρος της ιστορίας ζωής του ατόμου (Rubin, 1986).

Η αυτοβιογραφική μνήμη, για τους περισσότερους ψυχολόγους, σχετίζεται με την επεισοδιακή μνήμη (Eysenck, 2010). Υπάρχουν, όμως, σημαντικές διαφορές μεταξύ τους. Αρχικά, η αυτοβιογραφική μνήμη ασχολείται με γεγονότα προσωπικής σημασίας, ενώ η επεισοδιακή μνήμη συνήθως ασχολείται με γεγονότα μικρής σημασίας. Η αυτοβιογραφική μνήμη εκτείνεται προς τα πίσω για χρόνια ή δεκαετίες, ενώ η επεισοδιακή μνήμη συνήθως εκτείνεται προς τα πίσω για μερικά λεπτά ή ώρες. Τέλος, η αυτοβιογραφική μνήμη σχετίζεται με σύνθετες αναμνήσεις που επιλέγονται από μία τεράστια συλλογή προσωπικών εμπειριών, ενώ η επεισοδιακή μνήμη είναι πολύ πιο περιορισμένη σε εύρος (Eysenck, 2010).

Το κομμάτι της μνήμης που είναι αυτοβιογραφικό, απασχολεί την επιστήμη της ψυχολογίας πολλά χρόνια, οι έρευνες έχουν αυξηθεί τα τελευταία 20 χρόνια. Οι πρώτοι που ασχολήθηκαν με την συστηματική εμπειρική έρευνα στην αυτοβιογραφική μνήμη, στις αρχές του προηγούμενου αιώνα, ήταν οι Galton και Freud. Και οι δυο ασχολήθηκαν με τις προσωπικές αναμνήσεις αλλά διέφεραν στην μέθοδο και στο σκοπό. Ο Galton επιδίωξε να περιγράψει την ποικιλία της μνήμης, να μετρήσει και να κωδικοποιήσει κάθε περιοχή. Η ερευνά του αφορούσε στις δικές του προσωπικές αναμνήσεις. Αφού τις περιγράφει έπειτα προτείνει ότι οι λέξεις που χρησιμοποιήθηκαν ως υπαγορεύσεις της μνήμης θα μπορούσαν να ταξινομηθούν με κριτήριο τη σχετική συχνότητα με την οποία κάθε μια απόσπασε τους διάφορους τύπους ενώσεων. Το ενδιαφέρον του Freud για τη μνήμη προέκυψε από τις προσπάθειές του να εξηγήσει και να θεραπεύσει τη νεύρωση. Κατέληξε στο συμπέρασμα ότι το νευρωτικό άτομο οδηγείται από εμπειρίες που δεν θα μπορούσε να ξεχάσει και αγωνίζεται να αποφύγει να τις θυμηθεί. Στην

⁸«Οι θεωρίες σημασιολογικών δικτύων υποστηρίζουν ότι οι πληροφορίες ανασύρονται από τη μνήμη μέσω της εξαπλώνομενης ενεργοποίησης. Δηλαδή, κάθε φορά που σκέφτεστε κάποια έννοια, ενεργοποιείται το δίκτυο και η εξαπλώνομενη ενεργοποίηση (με τη μορφή νευρικής ενέργειας) αρχίζει να διασχίζει όλα τα μονοπάτια που σχετίζονται με αυτή την έννοια» (Βοσνιάδου, 2003).

αληθινή βιογραφική παράδοση ο Freud αναγνώρισε διαπλαστικές εμπειρίες και τις προέβαλλε ως θέματα στην ψυχολογική ανάπτυξη του ατόμου (Robinson, 1986).

Η έρευνα στον τομέα της Αυτοβιογραφικής μνήμης ξεκίνησε με τη μέθοδο του ημερολογίου. Μια από τις πρώτες έρευνες είναι αυτή της Marigold Linton, 1975, η οποία διήρκησε έξι χρόνια. Η έρευνα έδωσε πλούσιο υλικό όσον αφορά τη δυνατότητα ανάκλησης γεγονότων και τη λήθη (Oatley & Jenkins, 2004). Σε αντίστοιχη έρευνα, ο Willem Wagenaar, 1986, κατέληξε στο ότι τα γεγονότα που είναι ασυνήθιστα και προκαλούν κάποιο συναίσθημα έχουν περισσότερες πιθανότητες να ανακληθούν και όταν ακόμη περάσει μεγάλο χρονικό διάστημα (Oatley & Jenkins, 2004). Η κριτική που γίνεται σε τέτοιες μεθόδους έρευνας (ημερολόγιο) είναι ότι εξετάζουν την μνήμη ενός ατόμου και βασίζονται στην παρατήρηση αυτού, γι' αυτό δεν επιτρέπουν τον έλεγχο των ευρημάτων. Αναφέρονται, επίσης, σε ορισμένα μόνο γεγονότα που ξεχωρίζουν στην καθημερινή πραγματικότητα (Μανιού- Βακάλη, 1995).

1.2.1 Η αναπτυξιακή πορεία της Αυτοβιογραφικής μνήμης

Το φαινόμενο της παιδικής αμνησίας

Ένα από τα πρώτα ευρήματα, που απασχόλησε τους ερευνητές στον τομέα της αυτοβιογραφικής μνήμης είναι το φαινόμενο της παιδικής αμνησίας. Με άλλα λόγια, η έλλειψη αναμνήσεων από τα πρώτα χρόνια της ζωής του ατόμου. Για παράδειγμα, ο Waldfoeger, 1948, ζήτησε από ανθρώπους να αναφέρουν τις πιο πρόωρες αναμνήσεις τους και βρήκε μια έλλειψη αναμνήσεων πριν από την ηλικία των 8 ετών. Η μέση ηλικία της πιο πρόωρης ανάμνησης είναι τα 3,5 χρόνια, ωστόσο η εμβέλεια είναι μεγαλύτερη (2-8 χρόνια) (Eacott, 1999). Αυτή η σπανιότητα πρόωρων αναμνήσεων δεν μπορεί να εξηγηθεί απλώς ως αποτέλεσμα του μεγάλου χρόνου που έχει περάσει από το γεγονός. Η παιδική αμνησία δεν επεκτείνεται με την αύξηση της ηλικίας και έχει επισημανθεί σε ενηλίκους 18 έως 70 ετών (Eacott, 1999). Ακόμη, ο Rubin συνδυάζοντας στοιχεία από πολυάριθμες μελέτες κατέληξε στο συμπέρασμα ότι η «αμνησία» της παιδικής ηλικίας είναι ένα φαινόμενο που συναντάται στις περισσότερες έρευνες αν και χρησιμοποιούνται διαφορετικές μέθοδοι και γίνονται σε διαφορετικούς πληθυσμούς. Συγκεκριμένα, μόνο το 1,1% των γεγονότων που αναφέρονται στις αυτοβιογραφικές αναμνήσεις της παιδικής ηλικίας συνέβησαν πριν την ηλικία των τριών, ενώ από το σημείο αυτό και μετά υπάρχει μια απότομη άνοδος (Eysenck, 2010).

Ο Freud περιέγραψε και ονόμασε πρώτος το φαινόμενο της παιδικής αμνησίας. Υποστήριξε ότι η αμνησία της παιδικής ηλικίας συμβαίνει μέσω της απώθησης. Σύμφωνα με αυτό το μηχανισμό άμυνας, οι απειλητικές εμπειρίες των πρώτων χρόνων στέλνονται στο υποσυνείδητο. Η κριτική που δέχτηκε αυτή η ερμηνεία, προέρχεται από μελέτες που διαπίστωσαν ότι οι πρόωρες αναμνήσεις συνήθως συνδέονται γενικά με δυνατά συναισθήματα, είτε αυτά είναι θετικά είτε αρνητικά. Συνεπώς, η έννοια της καταστολής του Freud δεν είναι επαρκής εξήγηση γιατί το συναισθηματικό πλαίσιο των πρόωρων αναμνήσεων (Eacott, 1999).

Μια πιο πειστική απάντηση σε αυτό το φαινόμενο δίνουν οι Howe, Courage & Edison (2003), οι οποίοι μελετούν την εμφάνιση και την ανάπτυξη της αυτοβιογραφικής μνήμης. Αρχικά επισημαίνουν ότι απαραίτητη προϋπόθεση για την εμφάνιση της αυτοβιογραφικής μνήμης είναι η ύπαρξη του γνωστικού εαυτού, η οποία ηλικιακά οριοθετείται περίπου στο τέλος του δεύτερου έτους. Αυτό είναι λοιπόν το κατώτερο χρονικό όριο κατά το οποίο οι αναμνήσεις μπορούν να κωδικοποιηθούν, να αποθηκευτούν και να ανακτηθούν σαν προσωπικές, δηλαδή σαν κάτι που συνέβη σε έμένα. Επίσης, με αυτό το χρονικό όριο συμπίπτουν αρκετές έρευνες όπου ζητήθηκε από ενήλικες να ανακαλέσουν την πρώτη τους ανάμνηση. Ακόμη, υποστηρίζουν ότι η συσσώρευση αυτοβιογραφικών αναμνήσεων ακολουθεί την ίδια αναπτυξιακή πορεία, έχει τον ίδιο μηχανισμό και την ίδια πρόοδο με τις υπόλοιπες όψεις της μνήμης (Howe, Courage & Edison, 2003).

Η κοινωνικό- πολιτισμική αναπτυξιακή θεωρία προτείνει μια διαφορετική χρονική πορεία σχετικά με την έναρξη και την ανάπτυξη της αυτοβιογραφικής μνήμης. Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία, η γλώσσα και ο πολιτισμός παίζουν κεντρικό ρόλο στην πρώιμη ανάπτυξη της αυτοβιογραφικής μνήμης. Η γλώσσα είναι σημαντική γιατί τη χρησιμοποιούμε για να εκθέσουμε τις αναμνήσεις μας, και οι εμπειρίες που λαμβάνουν χώρα πριν τα παιδιά αναπτύξουν τη γλώσσα είναι δύσκολο να εκφραστούν αργότερα μέσω της γλώσσας (Eysenck, 2010). Οι Nelson, Fivush & Haden (1996), υποστηρίζουν ότι η αυτοβιογραφική μνήμη ακολουθεί την ικανότητα του παιδιού να ιδρύσει μια «προσωπική ιστορία ζωής» στην μνήμη, ένα γεγονός που συμβαίνει κατά τη διάρκεια συζήτησης με ενήλικους, με σημαντικούς άλλους, όπου μοιράζονται προσωπικά γεγονότα και εμπειρίες (Μπαμπλέκου, 2010). Πιο συγκεκριμένα, κατά τη διάρκεια τέτοιων συζητήσεων οι γονείς δεν μοιράζονται απλώς πληροφορίες για τον εαυτό, αλλά παρεμβαίνουν ενεργά στην ανάπτυξη της έννοιας του εαυτού των παιδιών. Βασικό εργαλείο για την δόμηση της αυτοβιογραφικής μνήμης και της έννοιας του εαυτού αποτελεί η γλώσσα, γι' αυτό το λόγο

μελετώνται πειραματικά οι συζητήσεις γονέων- παιδιών. Με άλλα λόγια, υποστηρίζουν ότι η γλώσσα παρέχει το μέσο για την αποτίμηση, όταν συζητιέται το προσωπικό νόημα ή η σχέση του εαυτού με μια εμπειρία. Ακόμη, μέσω της χρήσης προσωπικών αντωνυμιών, η γλώσσα παρέχει στα παιδιά το μέσο για να παρουσιάσουν τον εαυτό τους σε σχέση με τους άλλους. Οι συζητήσεις των αναμνήσεων επιτρέπουν στα παιδιά να στοχάζονται καλύτερα τις συναισθηματικές πλευρές, επειδή πλέον δεν νιώθουν έτσι και γι' αυτό το λόγο αναπτύσσουν μεγαλύτερη κατανόηση για το προσωπικό νόημα των γεγονότων. Τέλος, εξετάζοντας το ζήτημα από μια αναπτυξιακή οπτική, αυτές οι συζητήσεις γονέων- παιδιών παρέχουν μια ευκαιρία στους γονείς να βοηθήσουν τα παιδιά τους στην ανάπτυξη της κατανόησης του πώς να ερμηνεύουν και να χειρίζονται τα συναισθήματά τους (Bird & Reese, 2006).

Στο πλαίσιο μιας πολυδιάστατης δυναμικής θεωρίας για την ερμηνεία της ανθρώπινης αυτοβιογραφικής μνήμης, οι Fivush & Nelson (2004), επισημαίνουν ότι οι γονείς διαφοροποιούνται στον τρόπο που συζητούν το παρελθόν με τα παιδιά τους. Μερικοί χρησιμοποιούν πολλές λεπτομέρειες ενώ άλλοι όχι. Υποστηρίζουν ότι τα παιδιά γονέων με αναλυτικό ύφος αναπόλησης θα αναφέρουν περισσότερες και πιο πλήρεις αναμνήσεις από την πρώτη παιδική ηλικία. Ακόμη, σε αυτό το σημείο, επισημαίνεται και η επίδραση του πολιτισμού. Μητέρες από δυτικές κουλτούρες συνήθως συζητούν για το παρελθόν με πιο αναλυτικό και συναισθηματικό τρόπο από ότι μητέρες από ανατολικές κουλτούρες. Επίσης, βρέθηκε ότι οι δυτικές μητέρες είναι πιο αναλυτικές με τις κόρες τους από όσο με τους γιούς τους όταν συζητούν το παρελθόν (Fivush & Nelson, 2004).

Οι Bird & Reese (2006), πραγματοποίησαν δύο έρευνες για να εξετάσουν, τη σχέση ανάμεσα στο στυλ συζήτησης και στο ανεξάρτητο κριτήριο της συνοχής της έννοιας του εαυτού σε παιδιά. Στην πρώτη έρευνα, 50 μητέρες από την Ν. Ζηλανδία συζητούσαν κάθε μέρα γεγονότα του παρελθόντος με τα παιδιά τους, ηλικίας 51 και 62 μηνών. Στην δεύτερη, 51 γονείς από την Ν. Ζηλανδία συζητούσαν ένα θετικό και τρία αρνητικά γεγονότα του παρελθόντος με τα παιδιά τους, ηλικίας 5 και 6 χρονών. Και στις δύο έρευνες, η συνοχή της έννοιας του εαυτού μετρήθηκε με το Children's Self-View Questionnaire, R. Eder, 1990. Τα αποτελέσματα των ερευνών έδειξαν ότι η συνοχή της έννοιας του εαυτού συνδέεται με την μεγαλύτερη εξήγηση των αιτιών και των συνεπειών στα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών μέσω της κοινωνικής επαφής. Ακόμη, συνδέεται και με την αποτίμηση των θετικών γεγονότων αλλά χωρίς σαφή προσδιορισμό των συναισθημάτων. Αυτά τα αποτελέσματα ανάγουν τις συζητήσεις μεταξύ

γονέων και παιδιών σε φορείς μέσω των οποίων τα παιδιά μπορούν να αρχίσουν να αντιλαμβάνονται το προσωπικό νόημα των αναμνήσεων (Bird & Reese, 2006).

Το φαινόμενο της παιδικής αμνησίας έρχεται σε σύγκρουση με τις μνημονικές ικανότητες νηπίων 18 μηνών ή και μικρότερων, τα οποία μπορούν να διατηρήσουν πληροφορίες για μεγάλες χρονικές περιόδους. Ο Eacott (1999), αναφέρει ότι μελέτη για τις μνημονικές δυνατότητες των νηπίων μέχρι την ηλικία των 18 μηνών, έδειξε ότι αυτά τα παιδιά μπορούν να σχηματίσουν αναμνήσεις που διαρκούν πολλούς μήνες. Πιο συγκεκριμένα, εξηγήθηκε σε νήπια ότι η πίεση ενός μοχλού οδηγεί στη μετακίνηση ενός τραίνου- παιχνιδιού. Τα νήπια έμαθαν αυτή την κίνηση της μετακίνησης και γρήγορα χρησιμοποιούσαν το μοχλό με επιτυχία. Σε ηλικία 18 μηνών (παιδική αμνησία), τα παιδιά διατήρησαν αυτή την εκμάθηση για πολλές εβδομάδες.

Η ερμηνεία που δίνεται για το παραπάνω φαινόμενο από τον Eacott (1999), είναι ότι ένα μέρος των αναμνήσεων συμβάλλει στη μάθηση, δίνει τη δυνατότητα στο άτομο να θυμάται τρόπους και στρατηγικές (δηλωτική μνήμη). Με άλλα λόγια το δηλωτικό σύστημα της μνήμης, το οποίο συμβάλλει στη μάθηση, αναπτύσσεται νωρίς στα βρέφη (Eacott, 1999). Αντίθετα, όπως παρουσιάστηκε και παραπάνω, η αυτοβιογραφική μνήμη, δηλαδή οι αναμνήσεις που έχουμε για τον εαυτό, συνδέεται κυρίως με την συγκρότηση του εαυτού, οπότε εμφανίζεται αργότερα στην αναπτυξιακή πορεία του ατόμου, λόγω του ότι στην βρεφική ηλικία δεν έχουν ωριμάσει ακόμη εκείνες οι δομές που επιτρέπουν την ανάπτυξή της.

Διόγκωση των αυτοβιογραφικών αναμνήσεων

Αρκετές μελέτες έχουν γίνει σε ηλικιωμένους ανθρώπους για τις αυτοβιογραφικές τους αναμνήσεις. Ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι ανακαλούν ή δεν ανακαλούν αναμνήσεις από τρεις χρονικές περιόδους. Πρώτον, επισημαίνεται η περίοδος της παιδικής αμνησίας: σχεδόν πλήρη έλλειψη αναμνήσεων από τα τρία πρώτα χρόνια της ζωής. Δεύτερον, η περίοδος υπεροχής αναπόλησης: που διαμορφώνεται από τον εκπληκτικά μεγάλο αριθμό αναμνήσεων οι οποίες προέρχονται από τα χρόνια της εφηβείας και της πρώτης ενηλικίωσης, ιδιαίτερα μεταξύ 15 και 25 χρονών. Τρίτον, η περίοδος λειτουργία επίσχεσης για αναμνήσεις μέχρι 20 χρόνια πριν, με τις παλαιότερες αναμνήσεις να είναι λιγότερο πιθανό να ανακληθούν από ότι οι πιο πρόσφατες (Eysenck, 2010).

Οι Cohen, κ.ά. (2010) ερευνούν τις αυτοβιογραφικές μνήμες των ανθρώπων που έχουν φθάσει σε πολύ μεγάλη ηλικία (85 ετών και άνω). Μελετούν τρεις τύπους αναμνήσεων με

ιδιαίτερο αντίκτυπο στην ταυτότητα και την προσαρμογή: πρώτες αναμνήσεις, ζωτικής σπουδαιότητας αναμνήσεις και τραυματικές αναμνήσεις. Σε αυτή την έρευνα, εξετάζονται τα χαρακτηριστικά θέματα, τα περιβάλλοντα και τα δομικά χαρακτηριστικά καθενός από τους τρεις τύπους αναμνήσεων. Μέθοδος: Οι συμμετέχοντες ήταν 26 άτομα από μια μεγαλύτερη διαχρονική μελέτη με μια μέση ηλικία 91 ετών 50% ήταν άνδρες 50% γυναίκες. Η μελέτη ενσωμάτωσε ποιοτικά και ποσοτικά εργαλεία. Ένα απέραντο ερωτηματολόγιο περιελάμβανε τις ερωτήσεις ιστορίας ζωής των συμμετεχόντων για τους τρεις τύπους αναμνήσεων. Οι απαντήσεις εκτιμήθηκαν από τρεις ανεξάρτητους κριτές ως προς τις διαστάσεις των κεντρικών θεμάτων και τα δομικά χαρακτηριστικά. Αποτελέσματα: Οι πρώτες μνήμες είχαν έναν θετικότερο συναισθηματικό τόνο, περισσότερες αναφορές στους χαρακτήρες από τον κοινωνικό κύκλο του συμμετέχοντος, μια ισχυρότερη αίσθηση της ομάδας που ανήκει, και έναν πιο αφηγηματικό ύφος από τους άλλους τύπους μνημών. Οι ζωτικής σπουδαιότητας αναμνήσεις και οι τραυματικές αναμνήσεις περιγράφηκαν ως πιο προσωπικές από τις πρώτες μνήμες. Η ερμηνεία που δίνουν στα ευρήματά τους οι παραπάνω ερευνητές είναι ότι, οι τρεις τύποι μνημών απεικονίζουν τα διαφορετικά στάδια στην ανάπτυξη ζωής, τα οποία διαμορφώνουν μαζί μια αίσθηση της ταυτότητας (Cohen- Mansfield, Nitza, Reichental & Hazan, 2010).

Οι Rubin κ.ά., 1998, για να εξηγήσουν το παραπάνω φαινόμενο, υποστήριξαν ότι μια αίσθηση της ενήλικης ταυτότητας αναπτύσσεται στη διάρκεια των πρώτων χρόνων της ενηλικίωσης και αυτό προαναγγέλλει μια περίοδο σταθερότητας. Ισχυρίστηκαν επίσης ότι τα πρώτα χρόνια της ενηλικίωσης είναι μια εποχή της ζωής στην οποία συμβαίνουν πολλά σημαντικά καινούργια γεγονότα. Αυτοί οι δύο παράγοντες (δηλαδή η σταθερότητα και ο νεωτερισμός) παράγουν την υπεροχή αναπόλησης (Eysenck, 2010).

1.2.2 Υπάρχει διαφορά στην Αυτοβιογραφική Μνήμη σε σχέση με το φύλο;

Οι Rubin κ.ά. (1999), διεξήγαγαν έρευνα με σκοπό να ανακαλύψουν αν υπάρχουν διαφορές ως προς το φύλο και την αυτοβιογραφική μνήμη. Στην έρευνα συμμετείχαν 40 ηλικιωμένοι ενήλικες (20 γυναίκες και 20 άνδρες) ηλικίας 70- 73 ετών. Από τους συμμετέχοντες ζητήθηκε να αναφερθούν σε 124 γεγονότα της ζωής τους τα οποία να σχετίζονται με τα 124 ουσιαστικά που περιέχονταν σε μια λίστα που είχαν μπροστά τους. Κύριο σημείο της περιγραφής ήταν η ακριβής χρονολογία του γεγονότος. Στη συνέχεια οι ερευνητές ζήτησαν μια πιο εκτενή περιγραφή των πέντε πιο σημαντικών γεγονότων από τη ζωή κάθε συμμετέχοντα.

Τέλος, κλήθηκαν να αξιολογήσουν τις περιγραφές τους σε μια κλίμακα 7 βαθμών, με ερωτήσεις που αφορούσαν στην ζωντάνια, στη σημασία, στην καινοτομία, στη συχνότητα πρακτικής εξάσκησης και στην προοπτική της περιγραφής (Rubin, Schulkind & Rahhal, 1999).

Τα αποτελέσματα της έρευνας χωρίζονται σε δύο μέρη, στις αναμνήσεις που προήλθαν από τα 124 ουσιαστικά και στις αναμνήσεις των πέντε πιο σημαντικών γεγονότων της ζωής των συμμετεχόντων. Όσον αφορά στο πρώτο μέρος, η συχνότητα των αναμνήσεων στη ζωή των συμμετεχόντων (στις πρώτες έξι δεκαετίες της ζωής τους) δεν έδειξε διαφορές σε σχέση με το φύλο. Εστιάζοντας στην «κρίσιμη περίοδο» (10-30 χρονών), αναφέρθηκαν περισσότερες αναμνήσεις σε σύγκριση με τις υπόλοιπες περιόδους της ζωής τους, αλλά και πάλι δεν υπήρχαν διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα. Σχετικά με την κατηγορία των αναμνήσεων της πρώτης δεκαετίας η συχνότητα των αναμνήσεων ήταν μικρή και δεν υπήρχαν διαφορές ως προς το φύλο. Τέλος, η τελευταία δεκαετία της ζωής των συμμετεχόντων (60-69 χρονών) είχε την μεγαλύτερη συχνότητα σε αναμνήσεις και δεν βρέθηκαν διαφορές σε σχέση με το φύλο. Όσον αφορά στις αναμνήσεις των σημαντικότερων γεγονότων, δεν υπήρξαν διαφορές σχετικά με το φύλο, αλλά υπήρξαν διαφορές στην κατανομή των αναμνήσεων σε σχέση με τη συχνότητα ανά χρονική περίοδο. Αρχικά, οι περισσότερες αναμνήσεις αναφέρονταν στην περίοδο 20-29 χρόνων και δεύτερον δεν αναφέρονται αναμνήσεις σημαντικών γεγονότων στην τελευταία δεκαετία (60-69 χρόνων), αυτά τα στοιχεία έρχονται σε αντιπαράθεση με τα παραπάνω που αφορούν στην συχνότητα των αναμνήσεων. Συνοψίζοντας τα αποτελέσματα, ο Rubin και οι συνεργάτες του, βρήκαν ότι οι άνδρες και οι γυναίκες δεν διαφέρουν στις κατανομές των αυτοβιογραφικών τους αναμνήσεων στην διάρκεια της ζωής, ως προς την κατανομή των σημαντικών γεγονότων και σε ως προς την βαθμολογία στην ομάδα επτά θεωρητικών μοτίβων που προτείνονται για τέτοιου είδους αναμνήσεις. Τα αποτελέσματα αυτής της έρευνας έρχονται σε αντίθεση με τη θεωρία του Δαρβίνου και με κάποιες μιχεβιοριστικές έρευνες, όπου αναμένονται διαφορές ανάμεσα στα δύο φύλα (Rubin, et al., 1999).

Εστιάζοντας στις διαφορές του φύλου ως προς την ανάμνηση συναισθημάτων, θα λέγαμε ότι έρευνες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες και οι άνδρες διαφέρουν ως προς τις συναισθηματικές ποιότητες στις αυτοβιογραφικές αναφορές τους. Οι Bauer, Stennes & Haight, (2003) εξετάζουν αν οι διαφορές του φύλου σε σχέση με το συναισθηματικό περιεχόμενο εμφανίζονται στις αναμνήσεις και του μακρινού και του πρόσφατου παρελθόντος. Καθώς επίσης και αν επεκτείνονται στις εσωτερικές εκφράσεις εκτός από τα συναισθήματα. Στην ερευνά τους

συμμετείχαν συνολικά 48 γυναίκες και 30 άνδρες, οι οποίοι αφηγήθηκαν γραπτώς περιγραφές τεσσάρων γεγονότων από την παιδική ηλικία (γεγονότα πριν από την ηλικία των 7) και τεσσάρων γεγονότων από την υπόλοιπη ζωή τους (από την ηλικία των επτά και αργότερα). Οι αφηγήσεις αυτές κωδικοποιήθηκαν από τους ερευνητές, ως προς τα συναισθήματα, τις γνώσεις, τις αντιλήψεις και τις φυσιολογικές εκφράσεις. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι γυναίκες χρησιμοποίησαν περισσότερους συναισθηματικούς όρους στις περιγραφές γεγονότων μετά την ηλικία των επτά ετών από ότι οι άνδρες. Στις φάσεις της ζωής, παρόμοιες τάσεις παρατηρήθηκαν για τους όρους γνώσης και αντίληψης, αλλά όχι για τις φυσιολογικές εκφράσεις. Η κατηγορία των εσωτερικών εκφράσεων βρέθηκε να είναι συνεπέστερη για τις γυναίκες από ότι για τους άνδρες. Τα αποτελέσματα αυτά συμφωνούν με τις προτάσεις ότι οι εμπειρίες των γυναικών και των ανδρών δοκιμάζουν την διαφορετική κοινωνικοποίηση ως προς την έκφραση των εσωτερικών εκφράσεων (Bauer, Stennes & Haight, 2003).

1.2.3. Αυτοβιογραφική μνήμη και συναίσθημα

Τα συναισθήματα και οι διαθέσεις έχει αποδειχθεί ότι προκαλούν σημαντικές επιδράσεις σε όλες τις νοητικές διεργασίες. Μπορούν να επηρεάσουν την αντίληψη και συνήθως περιορίζουν την προσοχή σε γεγονότα που είναι σχετικά με το συναίσθημα. Τα συναισθήματα, ιδιαίτερα τα θετικά τείνουν να ενισχύουν τα αξιωματιμότευτα γεγονότα στη ζωή μας (Oatley & Jenkins, 2004).

Αναφορικά με τη σχέση ανάμνησης-συναίσθηματος η Marigold Linton, 1975, συμπεραίνει ότι τα γεγονότα διαρκούν στη μνήμη εάν την ώρα που συνέβησαν θεωρήθηκαν σημαντικά και με υψηλή συναισθηματικότητα, αλλά και αν είχαν κρατήσει την ίδια σπουδαιότητα και συναισθηματικότητα και αργότερα στη ζωή (Oatley & Jenkins, 2004). Ο Willem Wagenaar, 1986, οδηγείται στο συμπέρασμα ότι, τα δυσάρεστα γεγονότα παρουσιάζουν πιο φτωχή ανάκληση μετά από σύντομο χρονικό διάστημα, αλλά περίπου την ίδια ανάκληση με τα ευχάριστα μετά από μεγαλύτερα χρονικά διαστήματα (Oatley & Jenkins, 2004).

Οι Kensinger & Schacter (2008), θέλοντας να παρουσιάσουν τους διαφορετικούς τομείς, στους οποίους έχουν εστιάσει οι περισσότερες έρευνες για τη μνήμη του συναίσθηματος, μας πληροφορούν, ότι ένα σημαντικό κομμάτι ερευνών, εστιάζει στην κατανόηση του τι κάνει τα άτομα να θυμούνται πιθανότερα συναισθηματικές εμπειρίες από ουδέτερες. Πιο συγκεκριμένα, οι Kensinger & Schacter (2008), τονίζουν ότι, τα άτομα συχνά θυμούνται τα συναισθηματικά

γεγονότα παρά τα μη συναισθηματικά. Μέσα στο εργαστήριο, τα ποσοστά ανάκλησης για τα θετικά και αρνητικά ερεθίσματα είναι υψηλότερα από ότι για τα ουδέτερα. Σε μερικές μελέτες, ιδιαίτερα εκείνες που αξιολογούν τη μνήμη για λεκτικά και εικονικά ερεθίσματα που παρουσιάζονται στο εργαστήριο, τα αρνητικά στοιχεία είναι πιθανότερο να ανακληθούν από τα θετικά (Kensinger & Schacter, 2008). Ακόμα, άλλες μελέτες, οι οποίες αξιολογούν γενικά τη μνήμη για αυτοβιογραφικές εμπειρίες ή πληροφορίες, τις οποίες κωδικοποιούν αναφορικά με τον εαυτό, έχουν ανακαλύψει το αντίθετο σχέδιο, δηλαδή, μια μεγαλύτερη τάση να ανακαλούνται θετικά γεγονότα παρά αρνητικά (Kensinger & Schacter, 2008). Άλλες έρευνες έχουν καταδείξει ότι τα θετικά και αρνητικά γεγονότα συχνά είναι πιθανότερο να ανακληθούν από τα μη συναισθηματικά, και ότι η αμυγδαλή του εγκεφάλου παίζει κρίσιμο ρόλο σε αυτή την ποσοτική ώθηση της μνήμης. Μέσω των αλληλεπιδράσεών της με άλλες περιοχές του φλοιού και του κεντρικού νευρικού συστήματος, η αμυγδαλή μπορεί να διαμορφώσει τις αισθητηριακές και μνημονικές λειτουργίες που αυξάνουν την πιθανότητα να γίνονται οι συναισθηματικές πληροφορίες αντιληπτές και να διατηρούνται σε ένα σταθερό σημείο μνήμης (Kensinger & Schacter, 2008).

Η Debus (2007), ασκεί κριτική στους υπερασπιστές της θεωρίας της «Απαίτησης της ανάμνησης» (memory- claim). Σύμφωνα με αυτή τη θεωρία ένα παρελθόν συναίσθημα για τον εαυτό είναι μια απλή ανάμνηση. Μια ανάμνηση του συναισθήματος που το άτομο βίωσε την ώρα που το γεγονός εμφανίστηκε αρχικά (ή η κατάσταση αποκτήθηκε) και προς το οποίο κατευθύνθηκαν, εκείνη τη στιγμή, τα συναισθήματα για τον εαυτό. Σε αντιδιαστολή με τα παραπάνω, η Debus (2007), υποστηρίζει την «Καθολική- νέα- απαίτηση του συναισθήματος» (Universal- New- Emotion- Claim) σύμφωνα με την οποία όλα τα παρελθόντα συναισθήματα για τον εαυτό είναι νέες συναισθηματικές αντιδράσεις για παρελθόντα γεγονότα (ή καταστάσεις) προς τα οποία κατευθύνονται τα παρελθόντα συναισθήματα για τον εαυτό (Debus, 2007). Με άλλα λόγια, μερικές φορές τα άτομα αντιδρούν συναισθηματικά σε παρελθόντα γεγονότα ή καταστάσεις από την παρούσα οπτική τους: για παράδειγμα ένα άτομο που τώρα γελάει με την παλιά απώλεια ενός παιχνιδιού της παιδικής του ηλικίας, αντιδρά συναισθηματικά σε ένα γεγονός του παρελθόντος δεδομένου ότι αυτό το γεγονός του προκαλεί στο παρόν μια διαφορετική αντίδραση, λόγω της διαφορετικής άποψης που έχει τώρα για τα πράγματα. Συνεπώς, τα παρελθόντα συναισθήματα για τον εαυτό του ατόμου παίζουν ζωτικής σημασίας ρόλο στην ψυχική του ζωή: βοηθούν το άτομο να αναπτύξει ένα ισορροπημένο αίσθημα για τον

εαυτό (Debus, 2007). Η συγκεκριμένη θέση της Debus (2007), έχει υποστηριχθεί από αρκετούς ερευνητές και μελέτες στον τομέα της αυτοβιογραφικής μνήμης και του συναίσθηματος. Ένα μικρό κομμάτι τέτοιων ερευνών παρουσιάζεται στη συνέχεια.

1.2.4 Αυτοβιογραφική μνήμη, συναίσθημα και εαυτός.

Οι Ross & Wilson (2003), ερευνούν τις συνδέσεις μεταξύ αυτό-αξιολόγησης και αυτοβιογραφικής μνήμης. Υποστηρίζουν, ότι οι άνθρωποι αντιμετωπίζουν τους εαυτούς τους σαν να βελτιώνονται με την πάροδο του χρόνου. Προτείνουν ότι αυτό το αίσθημα της βελτίωσης είναι μερικές φορές ψευδαίσθηση, και παρακινείται από την επιθυμία των ατόμων να ενισχύουν τον παρόντα εαυτό τους. Η έρευνα των Ross & Wilson (2003), εστιάζει στο υποκειμενικό συναίσθημα των ανθρώπων που δημιουργείται από την χρονική απόσταση ανάμεσα στην προηγούμενη περίοδο και το παρόν, ένα συναίσθημα που μόνο μετριοπαθώς συνδέεται με τον πραγματικό χρόνο.

Σε αυτή την έρευνα αξιολογήθηκε τυπικά ο παρών εαυτός. Οι ερευνητές ζήτησαν από τους ανθρώπους να περιγράψουν πώς ήταν τώρα και πώς κατά την διάρκεια των προηγούμενων δύο εβδομάδων (αν και οι δυο εβδομάδες είναι μια αυθαίρετη περίοδος, οι συμμετέχοντες την ενσωματώνουν στο παρόν). Επίσης, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να περιγράψουν τον εαυτό τους στο μακρινό παρελθόν, μήνες και χρόνια πριν. Τέλος, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες να αξιολογήσουν τους εαυτούς τους σε συγκεκριμένες στιγμές του παρελθόντος (Ross & Wilson, 2003).

Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι, οι συμμετέχοντες στην έρευνα εγκωμιάζουν ή επικρίνουν τον ίδιο προηγούμενο εαυτό τους, ανάλογα με το πόσο μακρινό τον αισθάνονται. Αν ένα απόμακρο επεισόδιο φαίνεται πρόσφατο ή μακρινό, εξαρτάται από το αν έχει ευνοϊκές ή καταστρεπτικές επιπτώσεις στις αξιολογήσεις του παρόντος εαυτού. Το ίδιο επίτευγμα ωθεί τις αξιολογήσεις του παρόντος εαυτού ή έχει μικρή επίδραση σε αυτές, πράγμα το οποίο εξαρτάται από το πόσο απομακρυσμένο το αισθανόμαστε. Η ίδια αποτυχία κάνει ή δεν κάνει βλαβερές τις αξιολογήσεις για τον παρόντα εαυτό, ανάλογα με το πόσο μακρινή την νιώθουν (Ross & Wilson, 2003).

Οι Ross & Wilson (2003), επισημαίνουν ότι οι άνθρωποι παρακινούνται να αξιολογούν με υποκειμενική εύννοια τους πρόσφατα προηγούμενους εαυτούς τους. Ειδικά όταν λαμβάνουν υπόψη σημαντικές ιδιότητες, οι άνθρωποι, μπορούν να συνεχίσουν να παίρνουν αναγνώριση για

τα επιτεύγματα των προηγούμενων εαυτών, με τους οποίους αισθάνονται κοντά. Με το να εκθειάζουν τους προηγούμενους εαυτούς με τους οποίους αισθάνονται συνδεδεμένοι, οι άνθρωποι, επαινούν επίσης και τον τωρινό τους εαυτό. Όμως, τα συγκεκριμένα επιτεύγματα (και οι αντίστοιχοι εαυτοί) νιώθουν όλο και πιο μακριά. Ειδικότερα, οι υποκειμενικές απόμακρες επιτυχίες φαίνεται σαν να ανήκουν αποκλειστικά σε κοντινότερους εαυτούς. Ομοίως όπως οι αποτυχίες ή οι αμαρτίες φαίνονται μακρινές, τα άτομα μπορεί να θεωρούν τους εαυτούς τους όλο και λιγότερο κατακριτέους.

Ένα ακόμη στοιχείο της έρευνας των Ross & Wilson (2003), είναι ότι, οι συμμετέχοντες, θεωρούν τη δική τους αυτό- βελτίωση μεγαλύτερη από αυτή των ισοδυναμών τους. Για παράδειγμα, στην ηλικία των 50 ετών, οι μεσήλικες συμμετέχοντες, θεώρησαν τους εαυτούς τους πολύ καλύτερους από όταν βρίσκονταν στην ηλικία των 20 ετών. Παρόμοια, οι φοιτητές, περιέγραψαν τους εαυτούς τους ανώτερους από τους ίδιους στην ηλικία των 16 ετών. Στη συνέχεια οι Ross & Wilson (2003), μελέτησαν διαχρονικά μια ομάδα συμμετεχόντων και διαπιστώσαν ότι αντιλαμβάνοντουσαν μια προσωπική βελτίωση η οποία δεν υπήρχε πραγματικά. Για να εξηγήσουν αυτή την ψευδαίσθηση βελτίωσης εστίασαν στην έννοια της υποκειμενικής χρονικής απόστασης.

Σε ένα άλλο πείραμα, οι Ross & Wilson (2003), άλλαξαν την χρονική απόσταση των συμμετεχόντων με το περιγράψουν το ίδιο σημείο στο χρόνο είτε ως πρόσφατο είτε ως μακρινό. Το αποτέλεσμα ήταν ότι οι συμμετέχοντες ήταν πιο επικριτικοί με τους εαυτούς τους όταν ένιωσαν ότι αυτοί ήταν μακριά. Με βάσει τα αποτελέσματα των ερευνών τους οι Ross & Wilson (2003), συγκροτούν την θεωρία της χρονικής αυτό-αξιολόγησης. Σύμφωνα με αυτή, προτείνουν ότι οι αξιολογήσεις των παρελθόντων εαυτών πρέπει να γίνονται όλο και περισσότερο δυσμενείς, όσο αυτοί οι εαυτοί βιώνονται όλο και μακρύτερα, ακόμη και αν η πραγματική χρονική απόσταση δεν αλλάζει. Επίσης, οι άνθρωποι είναι ιδιαίτερα παρορμητικοί για να αντιληφθούν την βελτίωση στις σημαντικές ιδιότητες, επειδή αυτές οι ιδιότητες ασκούν ιδιαίτερα μεγάλη επίδραση στην αυτό- αξιολόγηση. Αυτό συμβαίνει, ακόμη και αν η κριτική στους μακρινούς προηγούμενους εαυτούς αφορά σε σημαντικά χαρακτηριστικά και όχι σε ασήμαντα (Ross & Wilson, 2003).

Καταλήγοντας, οι Ross & Wilson (2003), υποστηρίζουν ότι η διαχρονική κατασκευή του εαυτού από τους ανθρώπους χρησιμεύει στη δημιουργία μιας λογικά συνεπούς και ευρέως ευνοϊκής άποψης για τον τωρινό εαυτό τους και τις συνθήκες της ζωής τους. Επομένως, οι

αυτοβιογραφικές αναμνήσεις των ανθρώπων για το τι συνέβη και το πότε συνέβη υπόκεινται σε συστηματική παραμόρφωση (Ross & Wilson, 2003).

Οι Levine & Safer (2002), κάνουν μια ανασκόπηση ερευνητικών στοιχείων σχετικά με το ότι τα τρέχοντα συναισθήματα, οι αξιολογήσεις, οι προσπάθειες αντιμετώπισης, όπως και τα γνωρίσματα της προσωπικότητας, συνδέονται με προκατάληψη στην ανάκληση παρελθόντων συναισθημάτων. Η προκατάληψη εμφανίζεται όταν οι αναμνήσεις των συναισθηματικών εκφράσεων ενημερώνονται λαμβάνοντας υπόψη την επόμενη εμπειρία και στόχους. Οι προκατειλημμένες αναμνήσεις στην συνέχεια επηρεάζουν τα μελλοντικά σχέδια και συναισθήματα και μπορούν να συμβάλλουν στον διαρκή σχηματισμό των γνωρισμάτων της προσωπικότητας (Levine & Safer, 2002).

Ερευνητές έχουν υποστηρίξει ότι η μνήμη για τα συναισθήματα παρέχει ένα χάρτη καθοδηγούμενης συμπεριφοράς. Είναι σημαντικό για αυτό το χάρτη να είναι ικανός να ενημερώνεται ενσωματώνοντας νέες πληροφορίες και εμπειρίες. Συνεπώς, κάποια ακρίβεια μπορεί να είναι όχι μόνο αναπόφευκτη αλλά και προσαρμοστική (Levine & Safer, 2002). Αναφορικά με την ανάμνηση της έντασης του συναισθήματος, φαίνεται ότι τα άτομα θυμούνται τα συναισθήματά τους με μεγάλη ακρίβεια. Στις περισσότερες μελέτες η ένταση του συναισθήματος ανακαλείται σε υψηλή συσχέτιση με την ένταση που αναφέρεται αρχικά. Η σχετική ακρίβεια ανάμεσα στα άτομα, εντούτοις, δεν συνιστά την ακρίβεια της ανάκλησης για κανένα άτομο, και πράγματι μπορεί να εμφανιστεί και η υπερτίμηση και η υποτίμηση (Levine & Safer, 2002).

Μια πρόβλεψη για το πώς οι άνθρωποι ανακαλούν τα παρελθόντα συναισθήματα είναι η παρούσα συναισθηματική τους κατάσταση. Για παράδειγμα, όταν οι χήρες και οι χήροι εκτίμησαν την ένταση της θλίψης τους 6 μήνες και 5 χρόνια μετά το θάνατο του συζύγου τους ανέφεραν σχετικά εντονότερη θλίψη στους 6 μήνες από ότι στα 5 χρόνια. Παρ' όλα αυτά, όταν κλίθηκαν μετά από 5 χρόνια, να περιγράψουν πώς είχαν νιώσει μετά από 6 μήνες μετά το θάνατο του συζύγου τους η ένταση της θλίψης, που οι συμμετέχοντες θυμήθηκαν, συσχετιζόταν περισσότερο με το παρόν επίπεδο θλίψης παρά με την πραγματική θλίψη που ανέφεραν στους 6 μήνες. Συνεπώς, οι τρέχουσες ερμηνείες των ανθρώπων, οι αξιολογήσεις τους για περασμένες εμπειρίες επηρεάζουν το πώς αυτοί θυμούνται τα συναισθήματά τους (Levine & Safer, 2002).

Παρ' όλα αυτά, οι άνθρωποι δεν θυμούνται πάντα τα προηγούμενα συναισθήματά τους ως συνέπεια των παρόντων συναισθημάτων και αξιολογήσεων. Όταν θυμούνται τις καταστάσεις

αυξανόμενου ενδιαφέροντος, οι άνθρωποι μπορεί να μεγαλοποιούν τις διαφορές μεταξύ των παρελθόντων και των παρόντων συναισθημάτων, ώστε να γίνεται αντιληπτό ότι υπάρχει βελτίωση (Levine & Safer, 2002). Σε μια διαχρονική έρευνα οι Karney και Coombs, 2000, παρατήρησαν σε αυτό- αναφορές συζύγων ότι η ικανοποίηση από το γάμο τους έτεινε γραμμικά να μειωθεί σε 20 έτη γάμου. Οι περισσότερες σύζυγοι υπερεκτίμησαν την προηγούμενη δυσαρέσκειά τους στην διάρκεια 10 χρόνων, όσο υψηλότερα ήταν τα επίπεδα συζυγικής ικανοποίησής τους στα 20 χρόνια. Κατά συνέπεια, η αντίληψη ότι η ικανοποίηση τους είχε βελτιωθεί, όταν στην πραγματικότητα μειώθηκε, προέβλεψε την μεγαλύτερη επόμενη ικανοποίησή τους.

Οι Mc Farland και Alvano, 2000, διαπίστωσαν ότι τα θύματα με ψυχικά τραύματα, αντιλαμβάνονται την «προσωπική αύξηση», όχι με την εξιδανίκευση των παρόντων χαρακτηριστικών τους, τα οποία μπορεί να είναι δύσκολο να αιτιολογηθούν στα πλαίσια της αλήθειας, αλλά με την δυσφήμιση των προ- τραύματος χαρακτηριστικών ((Levine & Safer, 2002).

Σε μια άλλη έρευνα, οι Safer & Keuler, 2002, ζήτησαν από άτομα που ολοκλήρωναν την ψυχοθεραπεία, να ανακαλέσουν τον συναισθηματικό πόνο ακριβώς πριν την πρώτη σύνοδο ψυχοθεραπείας. Περίπου τα 2/3 αυτών των ατόμων, υπερεκτίμησαν τον πόνο πριν την ψυχοθεραπεία τους. Με άλλα λόγια, γίνεται αντιληπτό, ότι επικράτησε μια μεγάλη θετική αλλαγή μετά από τη θεραπεία. Τα άτομα που απέτυχαν να βελτιωθούν με την θεραπεία, ήταν ιδιαίτερα πιθανό να διογκώσουν τον πόνο προ θεραπείας. Αντίθετα, τα άτομα που βελτιώθηκαν υποτίμησαν τον προηγούμενο πόνο τους. Συνεπώς, η καλή λειτουργία της θεραπείας συνδέθηκε με την αναδρομική επαναξιολόγηση ότι η προηγούμενη αρνητική εμπειρία δεν ήταν τελικά και τόσο κακή (Levine & Safer, 2002).

Οι Levine & Safer (2002), πραγματοποίησαν μια πειραματική μελέτη που αξιολόγησε την μνήμη μαθητών κολεγίου σχετικά με το πόσο αγχωμένοι είχαν νιώσει πριν από ένα ενδιάμεσο διαγώνισμα. Οι μαθητές χωρίστηκαν τυχαία σε δυο ομάδες, οι μαθητές της πρώτης ομάδας ενημερώθηκαν για το βαθμό του διαγωνίσματος πριν ανακαλέσουν τα συναισθήματα που είχαν πριν το διαγώνισμα. Στους μαθητές της άλλης ομάδας δεν ειπώθηκαν οι βαθμοί τους. Σε σύγκριση με τους ανενημέρωτους μαθητές, οι μαθητές που έμαθαν ότι είχαν πάει καλά στο διαγώνισμα υποτίμησαν το προ- διαγωνίσματος άγχος, και οι μαθητές που έμαθαν ότι δεν είχαν πάει καλά υπερεκτίμησαν το προ- διαγωνίσματος άγχος. Κατά συνέπεια, οι πληροφορίες σχετικά

με τους βαθμούς οδήγησαν στην άμεση διαστρέβλωση της μνήμης των μαθητών σχετικά με το αίσθημα του άγχους τους. Αυτά τα ευρήματα δείχνουν ότι αν και οι αναμνήσεις για τα συναισθήματα είναι ακριβείς, υπόκεινται σε συστηματικές προκαταλήψεις. Αυτές οι προκαταλήψεις είναι περισσότερο πιθανό να παρατηρηθούν όταν εμφανίζονται χαρακτηριστικές αλλαγές στα συναισθήματα, τους στόχους και τις πεποιθήσεις των ανθρώπων. Υπό αυτούς τους όρους οι άνθρωποι εμφανίζονται να χρησιμοποιούν τα τρέχοντα συναισθήματα και τις αξιολογήσεις προηγούμενων εμπειριών για να συμπεράνουν πώς έπρεπε να έχουν αισθανθεί όταν αυτές οι εμπειρίες αρχικά πραγματοποιήθηκαν (Levine & Safer, 2002).

Οι παραπάνω θέσεις συμπικνώνονται από τον Ledoux (1999), ο οποίος υποστηρίζει ότι αν και η μνήμη για τα γεγονότα υπόκειται σε εξασθένηση και διαστρέβλωση με την πάροδο του χρόνου, η ανάμνηση για τις συναισθηματικές αντιδράσεις κάποιου στα γεγονότα είναι πολύ πιο ανθεκτική, ζωνρή και ανακαλείται εύκολα. Επίσης, η ανάμνηση μιας αρνητικής εμπειρίας συχνά μπορεί να είναι σχετική με την επιβίωση ή την καλή ύπαρξη του εαυτού. Επειδή το γεγονός αναβιώνει, θα βοηθήσει στο προσωπικό σχέδιο ή στην αποφυγή του σε μελλοντική επανάληψη (Ledoux, 1999). Τέλος, πιθανώς υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες τα θετικά γεγονότα σχετίζονται εξίσου ή περισσότερο με τους στόχους κάποιου ως αρνητικά γεγονότα ((Kensinger & Schacter, 2008).

1.2.5 Αυτοβιογραφική μνήμη και προσωπικότητα

Ερευνητές, έχουν ανακαλύψει ατομικές διαφορές στο πώς οι άνθρωποι θυμούνται τα συναισθήματα τους. Οι Cutler, Larse & Bunce (1996), βαθμολογούσαν τις διαθέσεις των συμμετεχόντων δυο φορές την ημέρα για τέσσερις εβδομάδες. Εκείνοι που σημείωσαν υψηλή βαθμολογία σε μια κλίμακα για τα χαρακτηριστικά του άγχους στην προσωπικότητα τους, ανέφεραν πιο αρνητικές επιπτώσεις από εκείνους που είχαν χαμηλή βαθμολογία. Παρομοίως οι Feldman & Barrett, 1997, διαπίστωσαν ότι οι συμμετέχοντες που σημείωσαν υψηλή βαθμολογία στη νεύρωση υπερεκτίμησαν τη μέση ένταση των προηγούμενων καταγεγραμμένων αρνητικών εκφράσεών τους. Μεταξύ των ατόμων που ολοκλήρωσαν την ψυχοθεραπεία, τα άτομα που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία στα αρνητικά γνωρίσματα όπως η νεύρωση, τείνουν να υπερεκτιμήσουν τον προ-θεραπείας συναισθηματικό πόνο. Αυτοί που σημειώνουν υψηλή βαθμολογία σε θετικά γνωρίσματα όπως η σταθερότητα του εαυτού έτειναν να υποτιμούν τον προ-θεραπείας συναισθηματικό πόνο (Levine & Safer, 2002).

Συνεπώς, τα διαρκή γνωρίσματα της προσωπικότητας καθώς επίσης και τα τρέχοντα συναισθήματα και οι αξιολογήσεις, συνδέονται με την προκατάληψη για την μνήμη των συναισθημάτων. Αυτές οι πηγές προκατάληψης μπορούν να μην είναι ανεξάρτητες η μια από την άλλη. Η προσωπικότητα μπορεί να επηρεάσει τη μνήμη για τα συναισθήματα, μέσω συναισθημάτων και αξιολογήσεων (Levine & Safer, 2002).

Στην έρευνά τους για την ανάμνηση του προ- διαγωνίσματος άγχους των μαθητών, οι Levine & Safer (2002), διαπιστώσαμε ότι όσο πιο νευρωτικοί ήταν οι μαθητές τόσο περισσότερο άγχος ένιωσαν πριν το διαγώνισμα. Στη συνέχεια, όσο πιο αγχωμένοι ένιωθαν, τόσο αργότερα υπερεκτίμησαν αυτά τα συναισθήματα άγχους, όταν θυμήθηκαν τα προ- διαγωνίσματος αρνητικά τους συναισθήματα. Συνεπώς η επίδραση της προσωπικότητας στη διαστρέβλωση της μνήμης, μεσολαβείτε από συναισθηματικές εκφράσεις.

Επιπλέον τα συναισθήματα που ανακλήθηκαν λαθεμένα είχαν σημαντικές συνέπειες στα μελλοντικά σχέδια και τις συναισθηματικές εμπειρίες. Οι περισσότεροι μαθητές που υπερεκτίμησαν το άγχος του διαγωνίσματος προγραμματίζαν να διαβάσουν περισσότερο για τις τελικές εξετάσεις και ανέφεραν περισσότερη δυσαρέσκεια ακριβώς πριν τις τελικές εξετάσεις. Καταλήγοντας οι Levine & Safer (2002), προτείνουν ότι η σχέση μεταξύ των ατομικών διαφορών στις συναισθηματικές εκφράσεις και στη διαστρέβλωση της μνήμης για τα συναισθήματα μπορεί να είναι αμφίδρομη και αυτό- αναπαραγωγική. Για παράδειγμα, άνθρωποι που αναφέρουν υψηλά επίπεδα νεύρωσης είναι πιθανό να υπερεκτιμήσουν στην ανάκληση την ένταση των αρνητικών συναισθημάτων τους και να υποτιμήσουν στην ανάκληση την ένταση των θετικών συναισθημάτων τους. Στη συνέχεια, γενικεύοντας, από αυτή τη βάση για την αυτοβιογραφική μνήμη, μπορεί να έρθουν να περιγράψουν τον εαυτό τους με τέτοιο τρόπο ώστε να σημειώνουν υψηλή βαθμολογία στην κλίμακα της νεύρωσης (Levine & Safer, 2002).

Οι Woike et al., 1999, αφού πρώτα διέκριναν μεταξύ δύο τύπων προσωπικότητας (δραστήριος τύπος: με έμφαση στην ανεξαρτησία, την επίτευξη και την προσωπική ισχύ, κοινωνικός τύπος: με έμφαση στην αλληλεξάρτηση και την ομοιότητα με τους άλλους), εξέτασαν τις διαφορές μεταξύ ατόμων όταν ανακαλούσαν αυτοβιογραφικές αναμνήσεις που σχετίζονταν με έξι διαφορετικά συναισθήματα. Τρία από αυτά ήταν θετικά (ευτυχία, περηφάνια, ανακούφιση) και τα υπόλοιπα αρνητικά (θυμός, φόβος, θλίψη). Διαπίστωσαν σημαντικές διαφορές μεταξύ των δραστήριων και κοινωνικών ομάδων και στα έξι συναισθήματα. Αυτοί με τη δραστήρια προσωπικότητα ανακάλεσαν περισσότερες αυτοβιογραφικές αναμνήσεις που

σχετίζονταν με τη δραστηριότητα (π.χ. επιτυχία, έλλειψη αποτυχίας, αποτυχία). Αντίθετα, τα άτομα με κοινωνική προσωπικότητα ανακάλεσαν περισσότερες αναμνήσεις σχετικές με την κοινωνικότητα (π.χ. έρωτα, φιλία, προδοσία εμπιστοσύνης). Συμπερασματικά, οι συγκινησιακές αυτοβιογραφικές μνήμες που φέρνουμε αμέσως στο νου μας αντανακλούν την προσωπικότητά μας και τους μείζονες στόχους της ζωής (Eysenck, 2010).

B' ΜΕΡΟΣ

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2: ΜΕΘΟΔΟΣ

2.1 ΥΠΟΘΕΣΕΙΣ

Η αυτοβιογραφική μνήμη είναι κυρίως συγκινησιακή και ταυτόχρονα δομείται στη βάση της θετικής ή αρνητικής εικόνας για τον εαυτό. Κύρια υπόθεση της εργασίας είναι ότι η ποιότητα (ευχάριστη/ δυσάρεστη) της ανάμνησης για τον εαυτό (αυτοβιογραφική μνήμη) θα επηρεάσει την τωρινή εικόνα που έχουν τα υποκείμενα για τον εαυτό τους (αυτοεκτίμηση). Ακόμη, υποθέτουμε ότι τα υποκείμενα που θυμήθηκαν δυσάρεστες αναμνήσεις από την παιδική τους ηλικία, έχουν την τάση να ρυθμίζουν το συναίσθημά τους στο παρόν, και γι' αυτό το λόγο αναμένουμε κάποιου είδους αξιολόγηση του συναισθήματος στο παρόν.

Η μνήμη είναι ανακατασκευαστική όχι μόνο στο επίπεδο της ακρίβειας των παρελθόντων συμβάντων, αλλά και σε επίπεδο αξιολόγησης του νοήματος (Ross & Wilson, 2003). Ειδικότερα η αυτοβιογραφική μνήμη είναι επιλεκτική και ανακατασκευαστική, επειδή ακριβώς προσδιορίζεται περισσότερο από τις συναισθηματικές αποχρώσεις παρά από τις λεπτομέρειες της καταγραφής του παρελθοντικού συμβάντος, και επειδή σχετίζεται με τη συγκρότηση του Εαυτού ως υποκειμένου με συνέχεια και συνοχή στο χρόνο και στο χώρο. Ακόμη, η γνωστική αξιολόγηση της παρελθούσας κατάστασης μεσολαβεί στην ενθύμηση του αρχικού συμβάντος, με τρόπο που να επιδρά τόσο στην ποιότητα όσο και στην ένταση των συναισθημάτων που βιώνονται τώρα σε σχέση με τα συναισθήματα που βιώθηκαν στο παρελθόν.

Συνοψίζοντας τα παραπάνω, στόχος της παρούσας εργασίας είναι η διερεύνηση της πιθανής σχέσης μεταξύ της αυτοβιογραφικής μνήμης και της αυτοεκτίμησης, μέσω της αξιολόγησης του συναισθήματος και της ανακατασκευής της ανάμνησης.

Καταρχήν υποθέσαμε ότι, ανεξαρτήτως ευχάριστης ή δυσάρεστης ανάμνησης, θα υπερίσχυαν οι αναμνήσεις που αφορούν σε σημαντικά γεγονότα ζωής (life events). Στο βαθμό που μας επέτρεπε το δείγμα μας, μας ενδιέφερε να εντοπίσουμε τυχόν επιδράσεις του φύλου αναφορικά με τη σχέση αυτοβιογραφικής μνήμης, αυτοεκτίμησης, και μεταβολής του συναισθήματος της ανάμνησης.

Πιο εξειδικευμένες υποθέσεις της έρευνας είναι οι εξής:

α) η ποιότητα της ανάμνησης (ευχάριστη ή δυσάρεστη), που καλούνταν να καταγράψουν οι συμμετέχοντες, συσχετίζεται με το θέμα της ανάμνησης και με την χρονική περίοδο στην οποία αναφέρεται η ανάμνηση.

β) οι συμμετέχοντες τείνουν να αξιολογούν το “τότε” συναίσθημα, και κατ’ επέκταση να ρυθμίζουν το βίωμα του συναισθήματός τους στο παρόν, ανάλογα με την ποιότητα της ανάμνησης. Πιο συγκεκριμένα, υποθέτουμε ότι τα υποκείμενα τείνουν να αξιολογούν περισσότερο τις δυσάρεστες αναμνήσεις παρά τις ευχάριστες αναμνήσεις, με συνέπεια τη μεταβολή του τότε αρνητικού συναισθήματος σε ουδέτερο ή θετικό – δηλαδή σήμερα βιώνουν λιγότερο αρνητικά το συναίσθημα που τους προκαλείται από τη δυσάρεστη ανάμνηση.

γ) η μεταβολή του συναισθήματος στο χρόνο επηρεάζει την αυτοεκτίμηση των υποκειμένων της έρευνας, τουλάχιστον για μικρό χρονικό διάστημα.

2.2 ΔΕΙΓΜΑ

Στην έρευνα συμμετείχαν 303 φοιτητές του Πανεπιστημίου Κρήτης, οι οποίοι φοιτούν σε τμήματα που εδρεύουν στην πόλη του Ρεθύμνου (Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών N=72, (23.8%), Παιδαγωγικό τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης N=96, (31.7%), Οικονομικό τμήμα N=72, (23.8%) και Παιδαγωγικό τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης N=63, (20.8%). Όσον αφορά στην ηλικία των συμμετεχόντων, συμμετείχαν προπτυχιακοί πρωτοετείς φοιτητές με μέσο όρο ηλικίας 18.05 έτη. Τέλος, σχετικά με την κατανομή του δείγματος κατά φύλο συμμετείχαν 248 (81.8%) γυναίκες και 55 (18.2%) άνδρες.

2.3 ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ

Το πρώτο μέρος της έρευνας σχετιζόταν με την αυτοβιογραφική μνήμη και το δεύτερο μέρος με την αυτοεκτίμηση.

Το πρώτο μέρος περιλάμβανε τέσσερις ανοιχτού τύπου ερωτήσεις. Η πρώτη ερώτηση, η οποία αποτελεί την μόνη διαφοροποίηση μεταξύ των ερωτηματολογίων, προσανατόλιζε τους συμμετέχοντες ως προς την ποιότητα της ανάμνησης που καλούνταν να περιγράψουν: «Γράψε μια δυσάρεστη ανάμνηση από την παιδική σου ηλικία» ή «Γράψε μια ευχάριστη ανάμνηση από την παιδική σου ηλικία». Τα μισά υποκείμενα της έρευνας κλήθηκαν να θυμηθούν κάτι ευχάριστο από την παιδική τους ηλικία, και τα άλλα μισά υποκείμενα κλήθηκαν να θυμηθούν κάτι δυσάρεστο από την παιδική τους ηλικία.

Στη συνέχεια ακολουθούσαν τρεις ερωτήσεις: «Πότε συνέβη;», «Πώς ένιωσες τότε;», «Πώς νιώθεις τώρα που την ξαναθυμάσαι;». Έπειτα από κάθε ερώτηση υπήρχε κενό διάστημα 5-10 γραμμών για την συμπλήρωση της απάντησης (βλ. Παράρτημα).

Στο δεύτερο μέρος χρησιμοποιήθηκε η Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg (1965). Αποτελείται από 10 προτάσεις (πέντε θετικές και πέντε αρνητικές κρίσεις για τον εαυτό), στις οποίες τα υποκείμενα καλούνται να τοποθετήσουν τον εαυτό τους σε μία κλίμακα τεσσάρων βαθμίδων (από 1= «Συμφωνώ απόλυτα» έως 4= «Διαφωνώ απόλυτα») (βλ. Παράρτημα).

Η συλλογή των δεδομένων πραγματοποιήθηκε ομαδικά σε αμφιθέατρα. Αφού προηγήθηκε συνεννόηση με τους διδάσκοντες, χορηγήθηκε το ερωτηματολόγιο στην αρχή ή στο διάλλειμα του μαθήματος και η συμπλήρωσή του διήρκεσε 10-30 λεπτά. Αρχικά, δόθηκαν προφορικές οδηγίες σχετικά με τη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου και βεβαιώθηκε η τήρηση της ανωνυμίας. Οι οδηγίες παρατέθηκαν και γραπτώς στην αρχή του ερωτηματολογίου (βλ. Παράρτημα).

Πριν την έναρξη της συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου, δόθηκε χρόνος για τυχόν ερωτήσεις των συμμετεχόντων. Κρίθηκε αναγκαία η χρονική οριοθέτηση του όρου «παιδική ηλικία», η απάντηση που δόθηκε ήταν η εξής: «Από τότε που θυμάστε τον εαυτό σας έως και την ηλικία των δώδεκα ετών». Ακόμη χρειάστηκε διασαφήνιση του όρου «καλές ποιότητες του εαυτού» όπου η απάντηση εστίασε στην υποκειμενικότητα του όρου και στην ανάγκη για την προσωπική ερμηνεία του. Η συλλογή των δεδομένων διεξήχθη τον Νοέμβριο 2011.

2.4 ΑΝΑΛΥΣΗ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

Τα δεδομένα αναλύθηκαν με το πρόγραμμα SPSS (PASW Statistics 19). Για να βρούμε συσχετίσεις μεταξύ των κατηγορικών μεταβλητών διεξήγαμε έλεγχο χ^2 , ορίζοντας το επίπεδο σημαντικότητας στο 5% ($p < .05$). Για να βρούμε διαφορές μεταξύ του φύλου, διεξήγαμε T-test για ανεξάρτητα δείγματα. Τέλος για να ανιχνεύσουμε περαιτέρω συνάφεια μεταξύ των μεταβλητών διεξήγαμε Correlation Analysis με δείκτη συσχέτισης τον Pearson (r).

Για την καταγραφή των συναισθημάτων, έγινε ποιοτική ανάλυση (ανάλυση περιεχομένου), με βάση την ομαδοποίηση λεκτικών αναφορών σε κατηγορίες συναισθημάτων όπως έχει προταθεί από την Τσαντήλα (2007).

2.5 ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ

Όπως προαναφέραμε, τα μισά υποκείμενα κλήθηκαν να θυμηθούν μια ευχάριστη ανάμνηση και τα άλλα μισά υποκείμενα κλήθηκαν να θυμηθούν μια δυσάρεστη ανάμνηση. Με αυτό τον τρόπο θα μπορούσαμε να ανιχνεύσουμε πιθανές επιδράσεις της συναισθηματικής διάθεσης στην αυτοβιογραφική μνήμη αλλά και στην εκτίμηση/ αξιολόγηση του εαυτού. Επίσης, θα μπορούσαμε, μέσα από τις συγκρίσεις των απαντήσεων των δυο ομάδων, να ανιχνεύσουμε την πιθανή μεταβολή του συναισθήματος από το παρελθόν στο παρόν, ανάλογα με την ποιότητα της ανάμνησης (ευχάριστης/ δυσάρεστης) που τα υποκείμενα κλήθηκαν να καταγράψουν.

Σε αυτό το σημείο της εργασίας θα παρουσιάσουμε τις μεταβλητές με βάση τις οποίες προχωρήσαμε στην ανάλυση των απαντήσεων.

Για την διερεύνηση της αυτοβιογραφικής μνήμης αξιοποιήσαμε τις εξής μεταβλητές:

- α) την *ποιότητα ανάμνησης* ως ανεξάρτητη μεταβλητή («Γράψε μια ευχάριστη/ δυσάρεστη ανάμνηση από την παιδική σου ηλικία»)
- β) το *θέμα της ανάμνησης*, και
- γ) στον *χρονολογικό προσδιορισμό της ανάμνησης* («Πότε συνέβη;»)

Για τη διερεύνηση του συναισθήματος αναλύσαμε τις μεταβλητές:

- α) το *συναίσθημα τότε* («Πώς ένιωσες τότε;») και
- β) το *συναίσθημα τώρα* («Πώς νιώθεις τώρα που την ξαναθυμάσαι;»).

Για την σύγκριση των δυο απαντήσεων που αφορούν στο συναίσθημα, αξιοποιήσαμε τις μεταβλητές:

- α) μία μεταβλητή για τη *μεταβολή του συναισθήματος* (υπάρχει / δεν υπάρχει),
- β) μία μεταβλητή που δηλώνει την κατεύθυνση της μεταβολής (από θετικό σε αρνητικό συναίσθημα ή αντίστροφα) και
- γ) μια τρίτη μεταβλητή για να μετρήσουμε την *αξιολόγηση του συναισθήματος* της ανάμνησης από τα ίδια τα υποκείμενα.

Τέλος, η μεταβλητή που συμπεκνώνει την αυτοεκτίμηση των υποκειμένων πήρε τις εξής τιμές:
χαμηλή αυτοεκτίμηση ≤ 14 ,
μέτρια αυτοεκτίμηση $15-25$,
υψηλή αυτοεκτίμηση ≥ 26 .

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3: ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

3.1 ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΜΝΗΜΗ

Αναλυτικότερα, η αυτοβιογραφική μνήμη μελετάται μέσω τριών μεταβλητών. Η μεταβλητή «ποιότητα της ανάμνησης» θεωρείται ανεξάρτητη διότι προσδιορίζει την συνθήκη της έρευνας. Με άλλα λόγια, τα υποκείμενα κλήθηκαν να αφηγηθούν μια ευχάριστη ή μια δυσάρεστη ανάμνηση χωρίς να έχουν την δυνατότητα επιλογής. Το δείγμα μας αποτελείται από N=150 (49.5%) υποκείμενα που αναφέρθηκαν σε μια δυσάρεστη ανάμνηση και N= 153 (50.5%) υποκείμενα που αναφέρθηκαν σε μια ευχάριστη ανάμνηση.

3.1.1. Το «θέμα της ανάμνησης»

Αυτή η μεταβλητή περιλαμβάνει τα θέματα των αναμνήσεων που τα υποκείμενα επέλεξαν να περιγράψουν. Το κριτήριο που θέσαμε για την κατανομή των θεμάτων σε κατηγορίες ήταν α) τα πρόσωπα και οι μεταξύ τους σχέσεις και β) τα σημαντικά γεγονότα που αναφέρονταν στις αφηγήσεις των υποκειμένων. Από την ανάλυση των απαντήσεων προέκυψαν δέκα κατηγορίες.

1. «Οικογένεια» περιλαμβάνει γεγονότα που έχουν στο επίκεντρο μέλη της οικογένειας του υποκειμένου, όπως για παράδειγμα:

✚ Επεισόδια με γονείς:

«Μια καλοκαιρινή ημέρα, η μητέρα μου με είχε πάρει μαζί της στην λαϊκή αγορά και ενώ χαζεύαμε τους διάφορους πάγκους είδα ένα κύριο που πουλούσε καραμέλες. Ζήτησα από τη μαμά μου να μου αγοράσει μερικές αλλά εκείνη αρνήθηκε, λέγοντάς μου ότι έχουμε ήδη αρκετές στο σπίτι. Εγώ θύμωσα και τελείως αντιδραστικά και ασυναίσθητα άρπαξα μερικές με τη χούφτα μου. Τότε ο υπεύθυνος μου ζήτησε να τις βάλω πίσω και κατάλαβα το λάθος που είχα κάνει».

«Όταν ήμουν μικρός, καθόμουν στο δωμάτιό μου και ξαφνικά άκουσα κάτι φωνές από το διπλανό δωμάτιο, ήταν η μαμά μου. Είχα τρομάξει τόσο πολύ και είχα βάλει τα κλάματα αλλά τελικά ήταν μόνο μια κατσαρίδα. Είχα φοβηθεί τόσο πολύ γιατί νόμιζα ότι είχε πάθει κάτι σοβαρό».

«Όταν πήγα σε λούνα-παρκ με το μπαμπά και τη μαμά μου. Εκεί συναντήσαμε μια φίλη μου με τους γονείς της. Αυτό που

θυμάμαι είναι ένα αρκουδάκι που μου πήρε ο μπαμπάς μου και που το έβαλε στο κρεβάτι μου όταν γυρίσαμε σπίτι».

✚ Καβγάδες:

«Ένα βράδυ είχα τσακωθεί με την αδερφή μου πολύ άσχημα, τότε παρενέβη ο πατέρας μου για να σταματήσει τον καβγά αλλά τα πράγματα έγιναν χειρότερα γιατί με χτύπησε».

«Όταν ο μικρότερος αδερφός μου με κυνηγούσε με ένα μαχαίρι για να με φοβίσει. Νόμιζε ότι είναι παιχνίδι και συνέχισε μέχρι που έβαλα τα κλάματα».

«Όταν ο πατέρας χτύπησε την αδερφή μου εξαιτίας μιας ζημιάς που είχε κάνει άθελά της. Την χτύπησε πάρα πολύ και δεν θα το ξεχάσω».

✚ Οικογενειακές διακοπές:

«Ένα καλοκαίρι ξεκινήσαμε να πάμε με τους γονείς μου ολιγοήμερες διακοπές στο νησί από όπου κατάγεται ο πατέρας μου. Το αγαπούσα πολύ αυτό το μέρος και ένιωθα ανέμελη και ευτυχισμένη σε αυτό το περιβάλλον. Θάλασσα, βόλτα, παιχνίδι, δεν ήθελα να φύγω ποτέ! Ωσπου μου ανακοινώνουν οι γονείς μου ότι θα καθίσουμε όλο το καλοκαίρι εκεί».

«Καλοκαίρι και είχαμε μαζευτεί όλη η οικογένεια από το πρωί σε μια παραλία και καθίσαμε όλη μέρα, μέχρι το απόγευμα».

«Τα καλοκαίρια που πήγαινα στο χωριό των παππούδων μου, έμενα εκεί και περνούσα το μεγαλύτερο μέρος των διακοπών μου παίζοντας μαζί με άλλα παιδιά και κάνοντας δραστηριότητες με τον παπού και την γιαγιά».

✚ Ταξίδια:

«Ένα ταξίδι στο Παρίσι με τους γονείς μου»

«Όταν επισκέφτηκα πρώτη φορά τον αδερφό μου στην Αθήνα. Πήγαμε βόλτες στα μαγαζιά, στο ζωολογικό κήπο. Κοντά στον αδερφό μου μένει μια ξαδέρφη μας και πέρναγα ώρες μαζί της παίζοντας με το σκυλάκι της»

«Όταν είχα πάει ταξίδι στην Αθήνα με τους γονείς και τις ξαδέρφες μου και είχαμε πάει στο λούνα-παρκ».

✚ Συνεστιάσεις:

«Όταν είχε μαζευτεί όλη η οικογένεια στο χωριό και κάναμε μαζί Πάσχα. Ήταν πολύ ευχάριστα γιατί ήμασταν όλοι μαζί και γελούσαμε, φάγαμε, παίζαμε με τα ξαδέρφια μου».

«Θυμάμαι ότι κάθε Χριστούγεννα και Πρωτοχρονιά μαζευόμασταν όλο το σόι σε ένα σπίτι και ξενυχτούσαμε παίζοντας χαρτιά και τρώγοντας παραδοσιακά φαγητά».

✚ Πρώτη φορά στη δουλειά του μπαμπά:

«Όταν ήμουν πάρα πολύ μικρός, μάλλον και πριν το νήπιο, ο πατέρας μου για πρώτη φορά θα με έπαιρνε στο μαγαζί (έχουμε επιχείρηση). Η μαμά μου με βοηθούσε να κατέβω τα σκαλιά του σπιτιού και εγώ προσπαθούσα και γελούσα».

«Όταν ήρθε ο πατέρας μου σπίτι να πάρει κάτι εργαλεία και με πήρε μαζί του στα χωράφια».

✚ Πάρτι έκπληξη από γονείς:

«Τις μέρες των γενεθλίων μου τα πάρτι που μου ετοιμάζαν οι γονείς μου ήταν τέλεια. Τις περισσότερες φορές ήταν μαζεμένοι όλοι οι συμμαθητές μου».

✚ Δώρο από νονά:

«Ένα δώρο από τη νονά μου που ήταν μια κούκλα κομμώτρια».

«Στις διακοπές των Χριστουγέννων εκεί που καθόμασταν οικογενειακά ξαφνικά χτυπάει το κουδούνι και ήταν η νονά μου μαζί με την οικογένειά της και μου κρατούσε δώρα».

2. «Φίλοι» περιλαμβάνει γεγονότα που έχουν στο επίκεντρο φιλικά πρόσωπα, όπως για παράδειγμα:

✚ Γνωριμία με άτομα που αργότερα έγιναν φίλοι:

«Στην ηλικία των 11 ετών παρευρέθηκα σε ένα παιδικό πάρτι μιας φίλης μου, όπου εκεί βρίσκονταν όλα τα παιδιά του σχολείου. Με μερικά κορίτσια από τα παρευρισκόμενα ήρθαμε πολύ κοντά σαν παρέα για πρώτη φορά. Λέγοντας, λοιπόν, χαρακτηριστικά του εαυτού μας, γνωριστήκαμε και από τότε η φιλία μας κρατάει δυνατά ακόμη».

«Στο Δημοτικό γνώρισα τις πρώτες μου φίλες».

«Η πιο ευχάριστη ανάμνηση της παιδικής μου ηλικίας ήταν όταν γνώρισα για πρώτη φορά την καλύτερή μου φίλη».

✚ Τσακωμός με φίλους:

«Σε έναν αγώνα μπάσκετ που γινόταν στην αυλή του σχολείου είχα τσακωθεί με τον κολλητό μου γιατί χάσαμε».

✚ Παιχνίδι με φίλους:

«Έπαιζα ποδόσφαιρο με όλα τα αγόρια της γειτονιάς μου και ήμουν το μόνο κορίτσι. Για να μην κλαίω με έβαλαν να παίζω μαζί τους σαν τερματοφύλακας. Κλώτσησαν την μπάλα και με βρήκε στο χέρι και ράγισε το δάχτυλό μου».

«Η πιο έντονη ανάμνηση που έχω από την παιδική μου ηλικία είναι όταν μαζευόμασταν με τα παιδιά της γειτονιάς σε μια αλάνα και παίζαμε από το πρωί μέχρι το βράδυ».

«Οι ώρες μετά το σχολείο που άφηνα την τσάντα γρήγορα στο δωμάτιο και έβγαινα μπροστά στο σπίτι να παίζω μπάλα μαζί με τον κολλητό μου γείτονα και συμμαθητή».

«Τα πάρτι γενεθλίων αποτελούν κομμάτι από την ευτυχισμένη παιδική μου ηλικία. Όταν μαζευόμασταν όλοι οι φίλοι μου, παίζαμε, χορεύαμε κ.ά.».

✚ Απουσία φίλων:

«Όταν ήμουν μικρή δεν είχα κανένα αληθινό φίλο. Ήμωνα συνέχεια μόνη μου στα διαλλείματα του σχολείου και ελάχιστα παιδιά με συμπαθούσαν πραγματικά, ή μάλλον κανέναν. Ήμουν ένα αντικείμενο εκμετάλλευσης για να γράφουν καλά στα διαγωνίσματα που μας έβαζε η δασκάλα».

3. «Σχολείο» περιλαμβάνει γεγονότα που έχουν στο επίκεντρο πρόσωπα από το σχολικό περιβάλλον.

✚ Σχολική εκδρομή:

«Η εκπαιδευτική εκδρομή που είχε πραγματοποιηθεί στην έκτη δημοτικού στην Αθήνα. Συγκεκριμένα στο τέλος της εκδρομής καταλήξαμε σε ένα λούνα-παρκ, οι στιγμές που ζήσαμε εκεί με τους συμμαθητές μου έχουν χαραχτεί στη μνήμη μου, λόγω του μεγάλου βαθμού διασκέδασης και ομαδικότητας».

«Η εκδρομή που πήγαμε με το σχολείο και τους συμμαθητές μου στη Σάμο».

✚ Σχολικός Εκφοβισμός:

«Ήμουν νομίζω στο νηπιαγωγείο ή στην α' Δημοτικού και σε κάποιο διάλλειμα ήρθαν δυο μεγαλύτερα παιδιά και μου έβαψαν την μπλούζα με κιμωλία και μου είπαν 'να μάθεις να πειράζεις τον αδερφό σου' (το ένα από τα δύο παιδιά με είχε δει την προηγούμενη μέρα να ενοχλώ τον αδερφό μου)».

«Στις πρώτες τάξεις του Δημοτικού μερικά παιδιά μου φέρονταν άσχημα λόγω της καταγωγής μου».

«Με κορόιδευαν τα παιδιά του σχολείου γιατί ήμουν το πιο μικρό».

✚ Άρνηση σχολικού περιβάλλοντος:

«Για μένα το να πηγαίνω στον παιδικό σταθμό ήταν τραυματική εμπειρία. Δεν ήθελα να αποχωριστώ την μαμά μου και να βρεθώ σε ξένο μέρος με άγνωστους ανθρώπους. Κάθε πρωί που με άφηγε η μητέρα μου στον παιδικό σταθμό, ούρλιαζα, είχα κρεμαστεί πάνω της και δεν την άφηνα να φύγει, ώσπου ήρθαν οι δασκάλες μου και με τραβούσαν για να μπορέσει να φύγει και να πάει στη δουλειά της».

✚ Σχολικές δραστηριότητες:

«Μια θεατρική παράσταση που είχαμε κάνει στην Τετάρτη Δημοτικού και είχε μεγάλη επιτυχία».

«Όταν συμμετείχα σε μια εκδήλωση του σχολείου μου, στο τέλος της χρονιάς. Κάναμε ενόργανη γυμναστική».

«Σχολική παράσταση στην έκτη Δημοτικού για την αποφοίτησή μας».

✚ Επεισόδιο στην τάξη:

«Η διεξαγωγή ενός πειράματος φυσικής. Η ευχάριστη ανάμνηση δεν είναι το ίδιο το πείραμα και το εάν πέτυχε, αλλά το πώς νιώσαμε όταν το κάναμε. Γίναμε κυριολεκτικά χάλια, γεμίσαμε με λάδι και μπογιές παντού. Φυσικά γελάσαμε πολύ».

«Στο σχολείο όταν έρχονταν Χριστούγεννα, κάναμε κάρτες και διάφορες κατασκευές και στέλναμε διάφορα γράμματα ο ένας στον άλλον».

✚ Δάσκαλος/α:

«Στο Δημοτικό ο δάσκαλος με χτύπησε επειδή είχα βραχεί».

«Η δασκάλα που μου έκανε μάθημα στην Τρίτη Δημοτικού, ήταν πάρα πολύ καλή και ήμουν πολύ δεμένη μαζί της».

«Η δασκάλα μου πετούσε κιμωλίες στα παιδιά που έκαναν φασαρία στην τάξη».

✚ Πάρτι με συμμαθητές:

«Ετοιμάζαμε στο σχολείο ένα πάρτι αποκριάτικο. Θα ήταν έκπληξη για όλες τις υπόλοιπες τάξεις του σχολείου. Διοργανώναμε διάφορα παιχνίδια και φτιάξαμε και πολλές χειροτεχνίες».

«Ένα πάρτι που είχα κάνει για τα γενέθλιά μου και είχαν έρθει όλα τα παιδιά της τάξης στο σπίτι μου».

4. «Διακρίσεις» περιλαμβάνει γεγονότα που έχουν στο επίκεντρο μια επιτυχία του υποκειμένου.

✚ Συμμετοχή σε παράσταση:

«Μία από τις πιο ευχάριστες αναμνήσεις των παιδικών μου χρόνων ήταν την ημέρα που χόρευα μπροστά σε 600 άτομα μια σόλο χορογραφία».

«Η πρώτη μου παράσταση παίζοντας κιθάρα».

«Η πρώτη μου παράσταση στο μπαλέτο».

✚ Διάκριση στο σχολείο:

«Η διάκρισή μου στο 'Σκέφτομαι και γράφω και κυρίως όταν ο δάσκαλος μου κρέμασε στον πίνακα ανακοινώσεων την έκθεσή μου».

«Όταν πήρα για πρώτη φορά καλούς βαθμούς».

«Όταν βγήκα πρώτη σε ένα διαγωνισμό γεωγραφίας στην τάξη».

✚ Μετάλλιο:

«Όταν ήμουν εννέα χρονών πήρα χρυσό στην κολύμβηση στα 50 μέτρα».

«Πήρα μέρος σε έναν αγώνα στίβου. Τότε πήρα το πρώτο μου μετάλλιο. Αν και η ίδια ήξερα ότι δεν ήταν το άθλημά μου, ούτε η επίδοσή μου ήταν κάτι το ιδιαίτερο».

«Όταν πήρα την Τρίτη θέση σε διαγωνισμό μπαλέτου».

✚ Διάφορες διακρίσεις:

«Θυμάμαι που είχα πάει για ψάρεμα με τον μπαμπά μου, έναν θείο μου και τον γιο του και έπιασα ένα μεγάλο ψάρι και τρόμαξα και άρχισα να γυρνάω γύρω-γύρω από το καλάμι και το ψάρι ερχόταν και αυτό γύρω- γύρω».

5. «Γεγονότα ζωής» (life- events) περιλαμβάνει γεγονότα που αποτελούν «τομή» στην ιστορία ζωής του υποκειμένου.

✚ Θάνατος:

«Μια δυσάρεστη ανάμνηση από την παιδική μου ηλικία ήταν ο θάνατος του παππού μου, με τον οποίο ήμασταν πολύ δεμένοι και τον αγαπούσα όσο τίποτε άλλο».

«Όταν τελείωνα το Δημοτικό, πέθανε ο θείος, ο αδερφός της μητέρας μου. Ο θάνατός του ήταν πολύ ξαφνικός γι' αυτό με πλήγωσε πολύ. Έβλεπα την μητέρα μου στεναχωρημένη και στεναχωριόμουν κι εγώ περισσότερο».

✚ Χωρισμός γονιών:

«Ο χωρισμός των γονιών μου. Ήταν ίσως η πιο δυσάρεστη ανάμνηση μαζί με τους τσακωμούς τους. Συγκεκριμένα, ο τσακωμός που άκουσα τη λέξη 'διαζύγιο' για πρώτη φορά».

«Στην ηλικία των έξι βίωσα έναν άγριο καβγά μεταξύ των γονιών μου και αυτό είχε σαν αποτέλεσμα τον χωρισμό τους. Θυμάμαι πώς όχι μόνο εκείνη την ημέρα αλλά και το επόμενο χρονικό διάστημα έκλαιγα συνεχώς και ρωτούσα την μητέρα μου πότε θα επέστρεφε ο πατέρας μου αφού είχε φύγει».

✚ Μετακόμιση- μετάθεση:

«Όταν μια μέρα οι γονείς μου με μετέφεραν στο καινούριο μας σπίτι που ήταν τεράστιο. Σαν παιδί που ήμουν έμεινα πολύ ευχαριστημένη από το μεγάλο μέγεθος του σπιτιού».

«Λόγω του επαγγέλματος του πατέρα μου που είναι στρατιωτικός, παίρναμε κάθε δυο με τρία χρόνια μετάθεση και γυρίζαμε από πόλη σε πόλη. Τότε αλλάζαμε σχολείο, γειτονιά,

σπίτι και παρέες. Κατά την μετακόμισή μας από την Αθήνα στην Κύπρο είχα δυσκολευτεί αρκετά στην προσαρμογή».

«Όταν έμαθα πως η μητέρα μου πήρε μετάθεση στην υπηρεσία της, και μακριά από το σπίτι και μακριά από εμάς».

✚ Γέννηση αδερφού:

«Όταν ήμουν μικρή και η μαμά μου, μου ανακοίνωσε ότι θα αποκτήσω και άλλο αδερφάκι. Την ημέρα που γεννήθηκε ήμουν ιδιαίτερα χαρούμενη γιατί δεν ξέραμε τι ήταν μέχρι τη γέννησή της».

«Όταν φοιτούσα στην πέμπτη Δημοτικού, η μητέρα μου γέννησε την μικρή μου αδερφή».

«Η γέννηση της μικρότερής αδερφής μου, με την οποία έχω 14 χρόνια διαφορά. Θυμάμαι χαρακτηριστικά την πρώτη φορά που την είδα και την κράτησα στο μαιευτήριο».

✚ Ατύχημα (στο ίδιο το άτομο ή σε μέλη της οικογένειάς του):

«Πήγαινα βόλτα με το ποδήλατο, ώσπου κάποια στιγμή συγκρούστηκα με ένα άλλο παιδί και χτύπησα πολύ άσχημα».

«Είχα πέσει από το μονόζυγο στις κούνιες όπου με είχαν πάει οι ξαδέρφες μου».

«Όταν ήμουν στην πέμπτη Δημοτικού παραλίγο να πνιγώ στη θάλασσα»

6. «Εξωσχολικές δραστηριότητες» περιλαμβάνει γεγονότα όπου δεν αναφέρονται πρόσωπα και σχετίζονται με τον ελεύθερο χρόνο των υποκειμένων.

«Στην ηλικία των 11 ετών, έκανα για πρώτη φορά σκι στα τρία-πέντε πηγάδια. Ήταν πραγματικά μια ξεχωριστή και σημαντική εμπειρία για μένα. Το χιονισμένο τοπίο καθώς και η πρώτη μου εμπειρία στο σκι αποτελούν μια από τις πιο ευχάριστες αναμνήσεις».

«Όταν πέρασα την ανεμοβλογιά. Εκείνη την περίοδο θυμάμαι είχα να πάω βόλτα με τους γονείς μου πάνω από μια εβδομάδα».

«Όταν πήγα πρώτη μέρα στη σχολή χορού. Μου άρεσε από μικρή και έτσι επέλεξα να πάω αν μάθω».

«Όταν έλαβα μέρος πρώτη φορά σε αγώνα ποδοσφαίρου».

«Η πρώτη μου επαφή με κιθάρα, αλλά και γενικότερα με τα μουσική στο Ωδείο».

7. «Κατοικίδια ζώα» περιλαμβάνει γεγονότα που σχετίζονται με ζώα, για παράδειγμα:

✚ η απόκτηση κατοικίδιου:

«Πήραμε για κατοικίδιο ζώο ένα σκύλο. Τον φέραμε μέσα σε κουτί αλλά δεν ήξερα αρχικά τι ήταν, μέχρι που τον έβγαλαν έξω».

«Όταν απέκτησα τον πρώτο μου σκύλο. Τον είχαν βρει οι συγγενείς μου κουταβάκι και μου τον έφεραν».

✚ ο θάνατος ζώου:

«Ο θάνατος ενός κατοικίδιού μου».

«Πέθανε το σκυλάκι μου, που αγαπούσα πολύ».

✚ ένα ατύχημα με αδέσποτο ζώο:

«Ήμουν στο χωρίο μου και ξαφνικά μια μέρα είδα ένα αυτοκίνητο στο δρόμο να χτυπά ένα σκυλάκι και ο οδηγός το παράτησε αβοήθητο».

8. «Παιδικός έρωτας» περιλαμβάνει γεγονότα που έχουν στο επίκεντρο μια «ερωτική»

σχέση, π.χ.

«Μια από τις πιο ευχάριστες αναμνήσεις που μπορώ να θυμηθώ ήταν ο πρώτος 'αγαθός' έρωτας. Από όσο μπορώ να θυμηθώ όταν κοιτούσα αυτό το κορίτσι ένιωθα πολύ όμορφα και ήθελα συνεχώς να βρίσκομαι κοντά της. Ήταν κάτι πρωτόγνωρο για μένα και δεν μπορούσα να καταλάβω τι μου συνέβαινε».

«Παίζαμε μπουκάλα με κάποια κορίτσια.

«Γινόμουν το επίκεντρο στους φίλους του αδερφού μου».

9. «Γεγονότα» περιλαμβάνει γεγονότα η περιγραφή των οποίων δεν περιλαμβάνει κάποιο άλλο πρόσωπο:

«Juventus vs. Olimpiakos 7-0».

«Δυσάρεστη ανάμνηση ήταν η ήττα της ομάδας μου από τον Ολυμπιακό στον περίφημο αγώνα της Ριζούπολης».

«Όταν μου έκαναν έκπληξη γενεθλίων, πηγαίνοντας για παιχνίδι στο χιόνι».

«Όταν πήγαμε ταξίδι στη Γαλλία, στη Disneyland, που ήταν ένα από τα όνειρά μου».

«Στην πρώτη Δημοτικού μια ομάδα στρατιωτικών μπήκε μέσα στην τάξη και μας μοίρασαν σχολικά είδη».

«Από την παιδική μου ηλικία έως και σήμερα κάθε χρόνο, την Καθαρά Δευτέρα, πετάμε αερόστατα. Όλη η οικογένεια και συγκεκριμένα τα παιδιά κατασκευάζουμε βήμα- βήμα το αερόστατο με πολύχρωμες κόλλες και όταν σκοτεινιάζει αρχίζει η διαδικασία! Αφού το αμολήσουμε και το δούμε να παίρνει ύψος, στη συνέχεια το κυνηγάμε για να το ξανακάνουμε. Είναι από τις πιο ευχάριστες παιδικές μου αναμνήσεις!».

10. «Εαυτός» περιλαμβάνει γεγονότα που έχουν στο επίκεντρο μόνο το υποκείμενο:

«Η ημέρα που πήρα το πρώτο μου ποδήλατο».

«Μια ευχάριστη ανάμνηση από την παιδική μου ηλικία ήταν όταν έμαθα να κάνω ποδήλατο».

«Όταν τυχαία είχα βρεθεί σε λάθος πλοίο και αντί για Σαντορίνη βρέθηκα στην Πάρο».

«Η πρώτη ανάμνηση που ανακαλώ με ευχαρίστηση είναι το πώς έβγαλα τα πρώτα μου δόντια. Αφού χτύπησα σε ένα έπιπλο πήγα στη μαμά μου, για να με παρηγορήσει με έβαλε στο κρεβάτι της. Εγώ αφελώς δάγκωσα το πάπλωμα από αγανάκτηση. Τότε η μαμά μου τραβώντας το πάπλωμα, τράβηξε και τα δόντια μου μαζί της, στην προσπάθειά της να σηκωθεί».

«Όταν βάφτισα ένα κοριτσάκι, γενικά όλη η διαδικασία προετοιμασίας της βάφτισης αλλά και η μέρα εκείνη της τελετής του μυστηρίου».

«Μια δυσάρεστη ανάμνηση από την παιδική μου ηλικία ήταν όταν έφαγα φασολάκια για πρώτη φορά».

✚ Όνειρα:

«Στην ηλικία των επτά ετών είχα δει έναν εφιάλτη με μια μηχανή που έβγαζε μακαρόνια και με έπνιγαν».

«είδα έναν εφιάλτη γεγονός που με έκανε να φοβάμαι το σκοτάδι».

✚ Επεισόδια μοναξιάς:

«Μια δυσάρεστη ανάμνηση είναι η πρώτη μέρα που κοιμήθηκα μόνη μου στο δωμάτιο μου. Φοβόμουν και όλο το βράδυ δεν κοιμήθηκα καθόλου».

«Στην πρώτη Δημοτικού, βρέθηκα στο σχολείο χωρίς φίλες και χωρίς τη μαμά μου. Στα διαλείμματα καθόμουν μόνη μου και έκλαιγα».

Όσον αφορά στη συχνότητα των κατηγοριών, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 1, οι περισσότερες αφηγήσεις αφορούσαν στις κατηγορίες *Γεγονότα ζωής* N= 93 (30.7%), *Οικογένεια* N= 72 (23.8%) και *Σχολείο* N=46 (15.2%). Οι υπόλοιπες κατηγορίες [*Φίλοι* N= 29 (9.6%), *Εαυτός* N= 21 (6.9%), *Διακρίσεις* N= 12 (4.0%), *Κατοικίδια ζώα* N= 11 (3.6%), *Γεγονότα* N= 10 (3.3%), *Εξωσχολικές δραστηριότητες* N= 6 (2.0%), και *Παιδικός έρωτας* N=3 (1.0%)] εμφανίζονται λιγότερο συχνά.

Πίνακας 1

Κατανομή συχνότητων των θεμάτων ανάμνησης

Θέμα ανάμνησης	Συχνότητα
Οικογένεια	72 (23.8%)
Φίλοι	29 (9.6%)
Σχολείο	46 (15.2%)
Διακρίσεις	12 (4%)
Γεγονότα ζωής	93 (30.7%)
Εξωσχολικές δραστηριότητες	6 (2%)
Κατοικίδια ζώα	11(3.6%)
Παιδικός έρωτας	3 (1%)
Γεγονότα	10 (3.3%)
Εαυτός	21 (6.9%)

3.1.2. Η μεταβλητή «Χρονολογικός προσδιορισμός της ανάμνησης»

Αυτή η μεταβλητή αφορά στον χρονικό προσδιορισμό της ανάμνησης έτσι όπως τα υποκείμενα επέλεξαν να τον προσδιορίσουν. Με άλλα λόγια, πολλές απαντήσεις προσδιόριζαν την ηλικία της ανάμνησης με κριτήριο την σχολική βαθμίδα, π.χ. «πήγαινα Τετάρτη Δημοτικού», γεγονός που μας ανάγκασε να ομαδοποιήσουμε τις απαντήσεις με τρόπο που να συνδέεται με την σχολική διαβάθμιση και όχι με την ηλικία ως δείκτη της αναπτυξιακής πορείας των υποκειμένων. Με κριτήριο τα παραπάνω, ανέκυψαν οκτώ κατηγορίες. Η κατηγορία Έως 3 ετών αφορά μια ανάμνηση που προσδιορίζεται χρονικά «όταν ήμουν 2 χρονών» (N=1, 0.3%). Η κατηγορία 3 έως 5 ετών περιλαμβάνει απαντήσεις που αναφέρονται με σαφήνεια στην ηλικία, π.χ. «ήμουν τεσσάρων χρόνων», και απαντήσεις που αναφέρονται στην αντίστοιχη σχολική βαθμίδα, π.χ. «πήγαινα νηπιαγωγείο» (N=26). Η κατηγορία 6 έως 7 ετών εκτός από το σαφή προσδιορισμό της ηλικίας περιλαμβάνει και απαντήσεις που αναφέρονται στη σχολική βαθμίδα της Πρώτης και Δεύτερης τάξης του Δημοτικού σχολείου (N=55). Η κατηγορία 8 έως 9 ετών εκτός από το σαφή προσδιορισμό της ηλικίας περιλαμβάνει και απαντήσεις που αναφέρονται στη σχολική βαθμίδα της Τρίτης και Τετάρτης τάξης του Δημοτικού σχολείου (N=81). Η κατηγορία 10 έως 12 ετών εκτός από το σαφή προσδιορισμό της ηλικίας περιλαμβάνει και απαντήσεις που αναφέρονται στη σχολική βαθμίδα της Πέμπτης και Έκτης τάξης του Δημοτικού σχολείου (N=91). Η κατηγορία 13 ετών και πάνω περιλαμβάνει απαντήσεις όπως «ήμουν 13 χρονών» ή «πήγαινα στο Γυμνάσιο», (N=15). Η κατηγορία Γενικά παιδική ηλικία περιλαμβάνει απαντήσεις όπως «όταν πήγαινα Δημοτικό», «όταν ήμουν μικρός» και «όταν ήμουν παιδί» (N=23). Τέλος η κατηγορία Δεν προσδιορίζεται ηλικία περιλαμβάνει απαντήσεις όπου τα υποκείμενα δεν συμπλήρωσαν την ερώτηση ή έδωσαν απαντήσεις όπως «ήταν καλοκαίρι αλλά δεν θυμάμαι χρονολογία» και «κάθε Χριστούγεννα» (N=11).

Πίνακας 2

Κατανομή συχνοτήτων του χρονολογικού προσδιορισμού της ανάμνησης

Χρονολογικός Προσδιορισμός ανάμνησης	Συχνότητα
Έως 3 ετών	1(0.3%)
3 έως 5 ετών	26(8.6%)
6 έως 7 ετών	55(18.2%)
8 έως 9 ετών	81(26.7%)
10 έως 12 ετών	91(30%)
13 ετών και πάνω	15(5%)
Γενικά παιδική ηλικία	23(7.6%)
Δεν προσδιορίζεται ηλικία	11(3.6%)

Κλείνοντας την παρουσίαση της συγκεκριμένης μεταβλητής, θα λέγαμε ότι το μεγαλύτερο ποσοστό των υποκειμένων αφηγήθηκε αναμνήσεις που αφορούν στην μέση παιδική ηλικία γεγονός που συμπίπτει με αποτελέσματα αντίστοιχων ερευνών (Βλ. Γαλανάκη, 2006).

3.1.3. Διαφορές στην Αυτοβιογραφική μνήμη σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης.

A. Θέμα της ανάμνησης

Για να ελέγξουμε αν η ποιότητα της ανάμνησης (ευχάριστη ή δυσάρεστη) επηρεάζει το θέμα της ανάμνησης διεξήχθη έλεγχος χ^2 . Βρέθηκε επίδραση της ποιότητας της ανάμνησης στο θέμα της ανάμνησης ($\chi^2 = 93.580$, $df=9$, $p < .01$). Φαίνεται ότι το τι επιλέγουν να αφηγηθούν τα υποκείμενα επηρεάζεται από την ανάκληση ευχάριστων ή δυσάρεστων αναμνήσεων.

Όπως φαίνεται και παρακάτω (Πίνακας 3, Σχήμα 1), όταν ζητείται από τα υποκείμενα να αφηγηθούν μια ευχάριστη ανάμνηση επιλέγουν θέματα που αφορούν στην Οικογένεια (N=55), στο Σχολείο (N=22) και στους Φίλους (N=20). Ενώ όταν τους ζητείται να αφηγηθούν μια δυσάρεστη ανάμνηση επιλέγουν θέματα που αφορούν στα Γεγονότα ζωής (N=78), στο Σχολείο (N=24) και στην Οικογένεια (N=17). Ακόμη, θεωρούμε σκόπιμο να αναφέρουμε, ότι όταν τα υποκείμενα ανακαλούν ευχάριστες αναμνήσεις τα θέματα τους εμφανίζουν μεγαλύτερο εύρος κατηγοριών σε σχέση με όταν αφηγούνται δυσάρεστες αναμνήσεις.

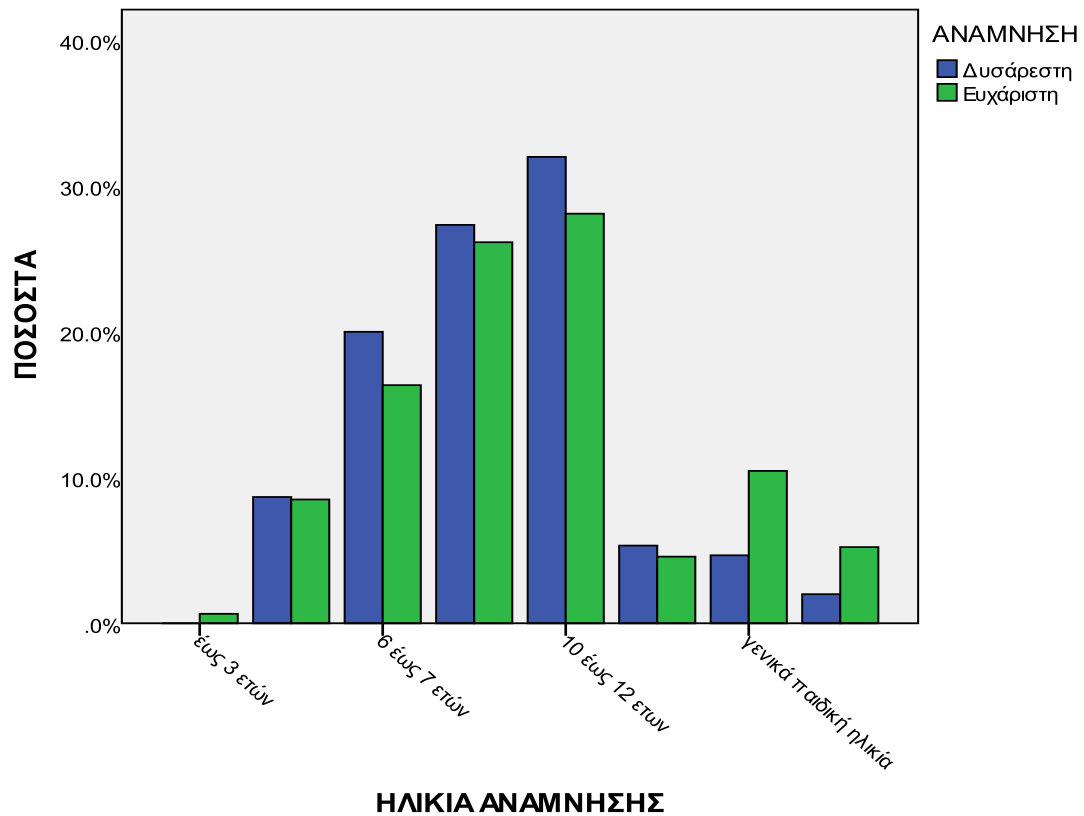
Πίνακας 3

Διαφορές του θέματος ανάμνησης σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης

	Θέμα ανάμνησης	Συχνότητα
Δυσάρεστη ανάμνηση	Οικογένεια	17 (11.3%)
	Φίλοι	9 (6.0%)
	Σχολείο	24 (16.0%)
	Διακρίσεις	-
	Γεγονότα ζωής	78 (52.0%)
	Άθλημα	-
	Κατοικίδια ζώα	7 (4.7%)
	Παιδικός έρωτας	-
	Γεγονότα	2 (1.3%)
	Εαυτός	13 (8.7%)
Ευχάριστη ανάμνηση	Οικογένεια	55 (35.9%)
	Φίλοι	20 (13.1%)
	Σχολείο	22 (14.4%)
	Διακρίσεις	12 (7.8%)
	Γεγονότα ζωής	15 (9.8%)
	Άθλημα	6 (3.9%)
	Κατοικίδια ζώα	4 (2.6%)
	Παιδικός έρωτας	3 (2.0%)
	Γεγονότα	8 (5.2%)
	Εαυτός	8 (5.2%)

B. Χρονολογικός προσδιορισμός της ανάμνησης

Για να ελέγξουμε αν η ποιότητα της ανάμνησης (ευχάριστη ή δυσάρεστη) επηρεάζει τον χρονολογικό προσδιορισμό της ανάμνησης διεξήχθη έλεγχος χ^2 . Βρέθηκε ότι δεν υπάρχει επίδραση της ποιότητας της ανάμνησης στον χρονολογικό προσδιορισμό της ανάμνησης ($\chi^2 = 7.574$, $df=7$, $p=.372$). Όπως φαίνεται και στο Σχήμα 2, τα υποκείμενα ανακαλούν και αφηγούνται αναμνήσεις από την παιδική τους ηλικία ανεξάρτητα από το αν αυτές είναι ευχάριστες ή δυσάρεστες.



Σχήμα 1. Κατανομή του χρονολογικού προσδιορισμού της ανάμνησης σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης

3.1.4. Διαφορές στην Αυτοβιογραφική μνήμη σε σχέση με το φύλο

Για να διερευνήσουμε αν το φύλο επηρεάζει τις μεταβλητές της αυτοβιογραφικής μνήμης, θεωρήσαμε την ποιότητα της ανάμνησης ως ανεξάρτητη μεταβλητή.

A. Θέμα της ανάμνησης

Για κάθε συνθήκη (ευχάριστη/ δυσάρεστη ανάμνηση), δηλαδή εντός των δύο ομάδων υποκειμένων, διεξήγαμε έλεγχο χ^2 για να ελέγξουμε αν το φύλο επηρεάζει το θέμα της ανάμνησης. Βρέθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του φύλου στο θέμα της ανάμνησης ($\chi^2 = 12.685$, $df=6$, $p= .048$), όταν τα υποκείμενα αφηγούνταν μια δυσάρεστη ανάμνηση. Δεν βρέθηκε επίδραση του φύλου στο θέμα της ανάμνησης ($\chi^2 = 10.085$, $df=9$, $p= .344$), όταν τα υποκείμενα αφηγούνταν μια ευχάριστη ανάμνηση.

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 4, όταν ζητείται από τις γυναίκες να αφηγηθούν μια δυσάρεστη ανάμνηση επιλέγουν θέματα που αφορούν στα Γεγονότα ζωής ($N=63$), στο Σχολείο ($N=19$), στην Οικογένεια ($N=12$) και στον Εαυτό ($N=12$), ενώ δεν αφηγούνται αναμνήσεις που αφορούν στην κατηγορία Γεγονότα. Όταν ζητείται από τους άνδρες να αφηγηθούν μια δυσάρεστη ανάμνηση σε παρόμοιο ποσοστό επιλέγουν θέματα από την κατηγορία Γεγονότα ζωής ($N=15$) και σε μεγαλύτερο ποσοστό από τις γυναίκες αφηγούνται θέματα από τις κατηγορίες Οικογένεια ($N=5$) και Σχολείο ($N=5$). Ακόμη, οι άνδρες αφηγούνται θέματα από την κατηγορία Γεγονότα ($N=2$). Τέλος, δεν επιλέγουν θέματα που αφορούν στην κατηγορία Κατοικίδια ζώα.

Πίνακας 4

Διαφορές του θέματος της ανάμνησης σε σχέση με το φύλο σε δυσάρεστες και ευχάριστες αναμνήσεις

	Θέμα ανάμνησης	Γυναίκες	Άνδρες
Δυσάρεστη ανάμνηση	Οικογένεια	12 (9.9%)	5 (17.2%)
	Φίλοι	8 (6.6%)	1 (3.4%)
	Σχολείο	19 (15.7%)	5 (17.2%)
	Γεγονότα ζωής	63 (52.1%)	15 (51.7%)
	Κατοικίδια ζώα	7 (5.8%)	-
	Γεγονότα	-	2 (6.9%)
	Εαυτός	12 (9.9%)	1 (3.4%)
Ευχάριστη ανάμνηση	Οικογένεια	49 (38.6%)	6 (23.1%)
	Φίλοι	17 (13.4%)	3 (11.5%)
	Σχολείο	16 (12.6%)	6 (23.1%)
	Διακρίσεις	10 (7.9%)	2 (7.7%)
	Γεγονότα ζωής	13 (10.2%)	2 (7.7%)
	Άθλημα	4 (3.1%)	2 (7.7%)
	Κατοικίδια ζώα	3 (2.4%)	1 (3.8%)
	Παιδικός έρωτας	1 (0.8%)	2 (7.7%)
	Γεγονότα	7 (5.5%)	1 (3.8%)
	Εαυτός	7 (5.5%)	1 (3.8%)

B. Χρονολογικός προσδιορισμός της ανάμνησης

Σε κάθε συνθήκη (ευχάριστες / δυσάρεστες αναμνήσεις) διεξήγαμε έλεγχο χ^2 για να ελέγξουμε αν το φύλο επηρεάζει την ηλικία από την οποία το κάθε υποκείμενο ανακαλεί την ανάμνησή του. Βρέθηκε οριακά στατιστικά σημαντική επίδραση του φύλου στον χρονολογικό προσδιορισμό της ανάμνησης ($\chi^2 = 12.816$, $df=6$, $p= .046$), όταν τα υποκείμενα αφηγούνταν μια δυσάρεστη ανάμνηση. Δεν βρέθηκε επίδραση του φύλου στον χρονολογικό προσδιορισμό της ανάμνησης ($\chi^2 = 2.311$, $df=7$, $p= .941$), όταν τα υποκείμενα αφηγούνταν μια ευχάριστη ανάμνηση.

Πιο συγκεκριμένα, όπως φαίνεται στον Πίνακα 5, οι γυναίκες, με μεγαλύτερη συχνότητα, ανακαλούν και αφηγούνται δυσάρεστες αναμνήσεις, οι οποίες αφορούν στις ηλικίες 10 έως 12 (N=39). Οι άνδρες, με μεγαλύτερη συχνότητα, ανακαλούν και αφηγούνται δυσάρεστες αναμνήσεις που αφορούν στις ηλικίες 8 έως 9 (N=11).

Πίνακας 5

Διαφορές του χρονολογικού προσδιορισμού της ανάμνησης σε σχέση με το φύλο σε δυσάρεστες και ευχάριστες αναμνήσεις

	Χρονολογικός Προσδιορισμός ανάμνησης	Γυναίκες	Άνδρες
Δυσάρεστη ανάμνηση	Έως 3 ετών	-	-
	3 έως 5 ετών	13 (10.7%)	-
	6 έως 7 ετών	23 (19.0%)	7 (24.1%)
	8 έως 9 ετών	30 (24.8%)	11 (37.9%)
	10 έως 12 ετών	39 (32.2%)	9 (31.0%)
	13 ετών και άνω	8 (6.6%)	-
	Γενικά παιδική ηλικία	7 (5.8%)	-
	Δεν προσδιορίζεται ηλικία	1 (0.8%)	2 (6.9%)
Ευχάριστη ανάμνηση	Έως 3 ετών	1 (0.8%)	-
	3 έως 5 ετών	10 (7.9%)	3 (11.5%)
	6 έως 7 ετών	20 (15.7%)	5 (19.2%)
	8 έως 9 ετών	33 (26.0%)	7 (26.9%)
	10 έως 12 ετών	36 (28.3%)	7 (26.9%)
	13 ετών και άνω	7 (5.5%)	-
	Γενικά παιδική ηλικία	13 (10.2%)	3 (11.5%)
	Δεν προσδιορίζεται ηλικία	7 (5.5%)	1 (3.8%)

Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε ότι αλληλεπίδραση χρονολογικού προσδιορισμού της ανάμνησης και φύλου, όταν τα υποκείμενα ανακαλούν δυσάρεστες αναμνήσεις.

3.2. ΜΕΤΑΒΛΗΤΕΣ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ

Το συναίσθημα το οποίο εκφράζουν τα υποκείμενα, υποστηρίζουμε ότι εξαρτάται άμεσα από την ποιότητα της ανάμνησης που καλούνται να αφηγηθούν (δυσάρεστη ή ευχάριστη ανάμνηση). Συνεπώς, θεωρούμε αναγκαίο οι μεταβλητές που αφορούν στο συναίσθημα να παρουσιαστούν λαμβάνοντας υπόψη την διάκριση με βάση την ποιότητα της ανάμνησης. Ειδικότερα, στη διαδικασία ανάλυσης ορίζουμε δύο ανεξάρτητα δείγματα: 1. Τα υποκείμενα που περιέγραψαν μια ευχάριστη ανάμνηση και 2. Τα υποκείμενα που περιέγραψαν μια δυσάρεστη ανάμνηση.

Για την κατηγοριοποίηση των απαντήσεων στις μεταβλητές συναίσθημα τότε και συναίσθημα τώρα απομονώσαμε από τις απαντήσεις λέξεις ή φράσεις που αναφέρονται στην συναισθηματική κατάσταση των υποκειμένων. Στη συνέχεια κάναμε μια κατανομή των απαντήσεων στις κατηγορίες: *ευχάριστο συναίσθημα*⁹, *δυσάρεστο συναίσθημα*¹⁰, *ουδέτερο συναίσθημα*¹¹, *ανάμεικτο συναίσθημα*¹² και *δεν αναφέρεται συναίσθημα*¹³.

Η ερώτηση «Πώς ένιωσες τότε;» απαιτούσε από τα υποκείμενα να περιγράψουν τα συναισθήματα που ένιωσαν όταν βίωναν το γεγονός που αφηγήθηκαν και στο βαθμό που μπορούσαν να τα θυμηθούν. Όπως φαίνεται και στον παρακάτω πίνακα, σύμφωνα με την ομαδοποίηση των απαντήσεων στην κατηγορική μεταβλητή συναίσθημα τότε, τα υποκείμενα που αφηγήθηκαν μια δυσάρεστη ανάμνηση στην πλειοψηφία τους βίωσαν δυσάρεστο συναίσθημα N=144 (96%), ενώ πολύ μικρό ποσοστό υποκειμένων βίωσε ευχάριστο συναίσθημα N=3 (2%), και το ίδιο ποσοστό δεν αναφέρθηκε στο συναίσθημα που βίωσε N=3 (2%). Όσον αφορά στα υποκείμενα που αφηγήθηκαν μια ευχάριστη ανάμνηση, το μεγαλύτερο ποσοστό αναφέρεται σε ευχάριστο συναίσθημα (N=140, 91.5%), ενώ μικρή κατανομή υπάρχει στις απαντήσεις δυσάρεστο συναίσθημα (N=4, 2.6%), ανάμεικτο συναίσθημα (N=8, 5.2%) και δεν αναφέρεται συναίσθημα (N=1, 0.7%). Ως συμπέρασμα, φαίνεται ότι σε καμία από τις δυο ομάδες (δυσάρεστη- ευχάριστη ανάμνηση) δεν βρέθηκαν απαντήσεις που να κατατάσσονται στην κατηγορία ουδέτερο συναίσθημα (π.χ. «Δεν ένιωσα κάτι ιδιαίτερο»). Μια πιθανή αιτιολόγηση είναι ότι η συνθήκη της έρευνας απαιτούσε από την αρχή, τα υποκείμενα να αναφερθούν σε μια ανάμνηση επιλέγοντάς την με συναισθηματικά κριτήρια (π.χ. «Γράψε μια ευχάριστη ανάμνηση από την παιδική σου ηλικία»), οπότε η ανάμνηση συνοδευόταν με το αντίστοιχο συναίσθημα.

Όσον αφορά στην ερώτηση «Πώς νιώθεις τώρα που την ξαναθυμάσαι;» τα υποκείμενα κλήθηκαν να περιγράψουν τα συναισθήματα που νιώθουν για αυτή τους την ανάμνηση τη χρονική στιγμή που απαντούν την ερώτηση. Η κατανομή των απαντήσεων στην κατηγορική

⁹ Σε αυτή την κατηγορία, περιλαμβάνονται οι απαντήσεις: «υπέροχα», «όμορφα» «χασκογελούσα» «ήμουν ηθικά ικανοποιημένη», κ.ά. (για πιο αναλυτική παρουσίαση των συναισθημάτων Βλ. Κεφ. 4).

¹⁰ Σε αυτή την κατηγορία, περιλαμβάνονται οι απαντήσεις: «χάλια», «στεναχωριέμαι», «έκλαψα πολύ», κ.ά. (για πιο αναλυτική παρουσίαση των συναισθημάτων Βλ. Κεφ.4).

¹¹ Σε αυτή την κατηγορία, περιλαμβάνονται οι απαντήσεις: «δεν νιώθω κάτι ιδιαίτερο», «τώρα σιγά, ούτε που το σκέφτομαι», «δεν νιώθω κάπως, έχει ξεπεραστεί», «έχω απαλλαγεί από αυτή τη φοβία» κ.ά.

¹² Σε αυτή την κατηγορία περιλαμβάνονται απαντήσεις οι οποίες αναφέρονται ταυτόχρονα σε ευχάριστο και δυσάρεστο συναίσθημα, π.χ. «όμορφα, αλλά κάτι με προβλημάτιζε» κ.ά.

¹³ Σε αυτή την κατηγορία περιλαμβάνονται οι απαντήσεις που δεν αναφέρουν συναίσθημα, περιορίζονται στην αξιολόγηση ή σε κάποια σκέψη, π.χ. «απλώς είναι μια κακή ανάμνηση», «μια γλυκιά ανάμνηση», κ.ά.

μεταβλητή συναίσθημα τώρα στον παρακάτω πίνακα, δείχνει ότι, τα μισά σχεδόν υποκείμενα που αφηγήθηκαν μια δυσάρεστη ανάμνηση εξακολουθούν να βιώνουν δυσάρεστο συναίσθημα N=60 (40%), αρκετά υποκείμενα βιώνουν ευχάριστο συναίσθημα N=48(32%), ουδέτερο συναίσθημα αναφέρεται σε 16 απαντήσεις, ενώ 15 υποκείμενα δεν αναφέρθηκαν σε συναίσθημα και 7 υποκείμενα βιώνουν ανάμεικτο συναίσθημα. Αντίθετα, όσον αφορά στα υποκείμενα που αφηγήθηκαν μια ευχάριστη ανάμνηση, δεν σημειώνονται ιδιαίτερες αλλαγές στην ποιότητα του συναισθήματος (Βλ. Πίνακα 6).

Πίνακας 6

Κατανομή συχνοτήτων του παρελθόντος και του παρόντος συναισθήματος σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης

	Συναίσθημα	Τότε (Συχνότητα)	Τώρα (Συχνότητα)
Δυσάρεστη ανάμνηση	ευχάριστο συναίσθημα	3 (2%)	48 (32%)
	δυσάρεστο συναίσθημα	144 (96%)	60 (40%)
	ουδέτερο συναίσθημα	-	16 (10.7%)
	ανάμεικτο συναίσθημα	-	11 (7.3%)
	δεν αναφέρεται συναίσθημα	3 (2%)	15 (10%)
Ευχάριστη ανάμνηση	ευχάριστο συναίσθημα	140 (91.5%)	138 (90.2%)
	δυσάρεστο συναίσθημα	4 (2.6%)	4 (2.6%)
	ουδέτερο συναίσθημα	-	3 (2%)
	ανάμεικτο συναίσθημα	8 (5.2%)	5 (3.3%)
	δεν αναφέρεται συναίσθημα	1 (0.7%)	3 (2%)

Από τα παραπάνω προκύπτει ότι, σε ορισμένες περιπτώσεις, τα συναισθήματα των υποκειμένων μεταβάλλονται κατά τη διάρκεια του χρόνου. Για το λόγο αυτό κρίθηκε απαραίτητη η δημιουργία μεταβλητών που να συμπυκνώνουν την μεταβολή του συναισθήματος για κάθε υποκείμενο. Πιο συγκεκριμένα, η μεταβλητή μεταβολή του συναισθήματος² αποτελείται από τις κατηγορίες¹⁴:

¹⁴ Για την δημιουργία αυτών των κατηγοριών λαμβάνεται υπόψη η κατηγοριοποίηση των συναισθημάτων όπως αυτή έγινε στις μεταβλητές «συναίσθημα τότε» και «συναίσθημα τώρα».

α) *υπάρχει μεταβολή* όπου περιλαμβάνονται οι απαντήσεις των υποκειμένων που ανέφεραν διαφορετικό συναίσθημα στις απαντήσεις «Πώς ένιωσες τότε;» και «Πώς νιώθεις τώρα που την ξαναθυμάσαι;»,

β) *καμία ένδειξη* όπου περιλαμβάνονται απαντήσεις που δεν έδιναν σαφή περιγραφή του συναισθήματος είτε στην μια είτε στην άλλη ερώτηση, και

γ) *δεν υπάρχει μεταβολή* όπου οι απαντήσεις των υποκειμένων ανέφεραν το ίδιο συναίσθημα στις δύο ερωτήσεις.

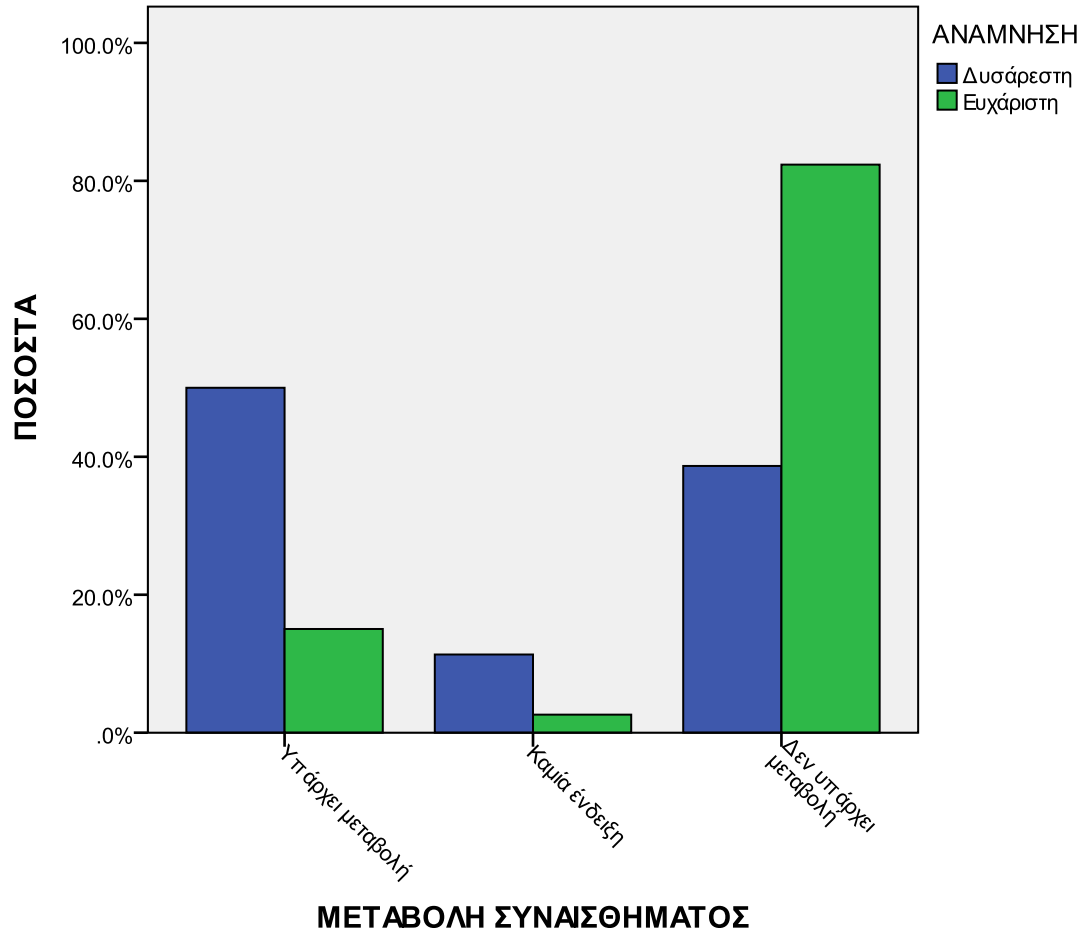
Όσον αφορά στη συχνότητα των κατηγοριών(βλ. Πίνακα 7), στις απαντήσεις των υποκειμένων που αφηγήθηκαν δυσάρεστη ανάμνηση *υπάρχει μεταβολή* στο 50% του δείγματος (N=75), *δεν υπάρχει μεταβολή* στο 40 % των αφηγήσεων (N=58) και *καμία ένδειξη* για μεταβολή του συναισθήματος εμφανίζεται στο 11% των αφηγήσεων (N=17). Αντίθετα, στις απαντήσεις των υποκειμένων που αφηγήθηκαν ευχάριστη ανάμνηση *δεν υπάρχει μεταβολή συναισθήματος* σε 126 περιπτώσεις (82%), *υπάρχει μεταβολή συναισθήματος* σε 23 περιπτώσεις (15%) και *δεν υπάρχει ένδειξη για αλλαγή συναισθήματος* σε 4 μόνο περιπτώσεις (3%).

Ανακεφαλαιώνοντας, θα λέγαμε ότι, τα συναισθήματα των υποκειμένων που αναφέρθηκαν σε δυσάρεστες αναμνήσεις, μεταβάλλονται κατά τη διάρκεια του χρόνου.

Πίνακας 7

Κατανομή συχνοτήτων της μεταβολής του συναισθήματος σε συσχέτιση με την ποιότητα της ανάμνησης

	Μεταβολή Συναισθήματος	Συχνότητα
Δυσάρεστη ανάμνηση	Υπάρχει μεταβολή	75 (50%)
	Καμία ένδειξη	17 (11.3%)
	Δεν υπάρχει μεταβολή	58 (38.7%)
Ευχάριστη ανάμνηση	Υπάρχει μεταβολή	23 (15%)
	Καμία ένδειξη	4 (2.6%)
	Δεν υπάρχει μεταβολή	126 (82.4%)



Σχήμα 2. Κατανομή συχνοτήτων της μεταβολής του συναισθήματος σε συσχέτιση με την ποιότητα της ανάμνησης

Στη συνέχεια θα αναφερθούμε στην ανάλυση των απαντήσεων σχετικά με την αξιολόγηση του συναισθήματος της ανάμνησης. Η μέτρηση της συγκεκριμένης μεταβλητής κρίθηκε αναγκαία διότι παρατηρήθηκε ότι τα υποκείμενα στην απάντηση των ερωτήσεων που σχετίζονται με το συναίσθημά τους («τότε» ή «τώρα») είχαν την τάση να σχολιάζουν ή να αιτιολογούν το πώς ένιωσαν και νιώθουν. Επομένως, θεωρήσαμε αναγκαίο, πέρα από τις λέξεις ή φράσεις που αναφέρονται στην συναισθηματική κατάσταση των υποκειμένων, να κατηγοριοποιήσουμε και τα υπόλοιπα στοιχεία της απάντησης, όπως την προσωπική τους κρίση ή την αιτιολόγηση του συναισθήματος τους.

Πιο συγκεκριμένα, για αυτή τη μεταβλητή δημιουργήθηκαν οι κατηγορίες: *υπάρχει αξιολόγηση και δεν υπάρχει αξιολόγηση*. Η κατηγορία *υπάρχει αξιολόγηση* περιλαμβάνει τις απαντήσεις των υποκειμένων που ανέλυσαν¹⁵ το συναίσθημά τους, για παράδειγμα «*απαίσια, γιατί κατά βάθος ήξερα ότι ο λόγος του τσακωμού δεν ήταν κάτι σημαντικό*», «*χάλια, επειδή κόντευα να χάσω τη ζωή μου*», «*νοσταλγία, για το πώς αντιμετώπιζα με αυτό τον τρόπο ένα απλό αντικείμενο*», «*τόρα καταλαβαίνω ότι έπρεπε να γίνει έτσι και όχι αλλιώς και αυτό με κάνει να αισθάνομαι πολύ καλύτερα. Τους αγαπώ και τους δύο και ποτέ δεν θα σταματήσω*», «*πολύ όμορφα και δεν θα μετανιώσω ποτέ για αυτή μου την επιλογή*», κ.ά. Η κατηγορία *δεν υπάρχει αξιολόγηση* περιλαμβάνει απαντήσεις οι οποίες περιορίστηκαν σε μονολεκτική περιγραφή του συναισθήματος ή χρησιμοποίησαν ολόκληρες προτάσεις για να περιγράψουν την συναισθηματική τους κατάσταση, π.χ. «*αμήχανα και πληγωμένη*», «*ο ενθουσιασμός ήταν μεγάλος, γρήγοροι παλμοί, τα μάτια μου έλαμπαν από χαρά, έλεγαν οι γονείς μου*», κ.ά.

Η συχνότητα των κατηγοριών αυτής της μεταβλητής (βλ. Πίνακα 8) έχει ως εξής: 118 υποκείμενα που αφηγήθηκαν δυσάρεστη ανάμνηση σχολίασαν το συναίσθημά τους (79%), ενώ 32 υποκείμενα δεν σχολίασαν το συναίσθημά τους (21%). Όσον αφορά στην ευχάριστη ανάμνηση, *υπάρχει αξιολόγηση του συναισθήματος* σε 106 αφηγήσεις (69%), ενώ *δεν υπάρχει αξιολόγηση* σε 47 αφηγήσεις (31%).

Πίνακας 8

Κατανομή συχνοτήτων της αξιολόγησης του συναισθήματος σε συσχέτιση με την ποιότητα της ανάμνησης

	Αξιολόγηση	Συχνότητα
Δυσάρεστη ανάμνηση	Υπάρχει αξιολόγηση	118 (78.7)
	Δεν υπάρχει αξιολόγηση	32 (21.3)
Ευχάριστη ανάμνηση	Υπάρχει αξιολόγηση	106 (69.3%)
	Δεν υπάρχει αξιολόγηση	47 (30.7%)

¹⁵ Η ανάλυση ή η αιτιολόγηση του συναισθήματος δεν απαιτούνταν από την συνθήκη της έρευνας σε καμία από τις ερωτήσεις που περιλαμβάνονταν στα ερωτηματολόγια.

3.2.1 Συναίσθημα και ποιότητα της ανάμνησης.

A. Μεταβολή συναισθήματος

Σε κάθε συνθήκη (ευχάριστη / δυσάρεστη ανάμνηση), διεξήγαμε έλεγχο χ^2 προκειμένου να διαπιστώσουμε αν υπάρχουν διαφορές στη μεταβολή του συναισθήματος της ανάμνησης στο παρόν. Βρέθηκαν διαφορές στη μεταβολή του συναισθήματος στις αφηγήσεις των υποκειμένων που κλήθηκαν να αφηγηθούν μία δυσάρεστη ανάμνηση ($\chi^2 = 270.982$, $df=11$, $p < .01$) (βλ. Πίνακας 9, Σχήμα 8).

Πιο συγκεκριμένα, τα υποκείμενα ανακαλούν στην μνήμη τους μια ευχάριστη ανάμνηση, στην πλειονότητά τους ($N= 125$), βιώνουν στο παρόν το ίδιο θετικό συναίσθημα με αυτό του παρελθόντος. Στη συνθήκη όπου τα υποκείμενα ανακαλούν μια δυσάρεστη ανάμνηση, σε αρκετές αφηγήσεις, το τότε αρνητικό συναίσθημα διατηρείται στο παρόν ($N= 57$), ενώ σε άλλες αφηγήσεις το αρνητικό συναίσθημα έχει μεταβληθεί, στο παρόν, σε θετικό συναίσθημα ($N= 47$) και, σε άλλες αφηγήσεις, το αρνητικό συναίσθημα μεταβλήθηκε σε ουδέτερο ($N= 30$).

Πίνακας 9

Η μεταβολή του συναισθήματος της ανάμνησης στο παρόν, σε κάθε συνθήκη (ευχάριστη/δυσάρεστη ανάμνηση)

		Δυσάρεστη ανάμνηση	Ευχάριστη ανάμνηση
Μεταβολή	Θετικό- θετικό	1 (.7%)	125 (81.7%)
Συναισθήματος	Αρνητικό- αρνητικό	57 (38.0%)	-
(τότε- τώρα)	Αρνητικό – θετικό	47 (31.3%)	3 (2.0%)
	Θετικό –αρνητικό	1 (.7%)	4 (2.6%)
	Θετικό- ουδέτερο	1 (.7%)	6 (3.9%)
	Αρνητικό- ουδέτερο	30 (20.0%)	1 (.7%)
	Ουδέτερο- αρνητικό	2 (1.3%)	1 (.7%)
	Αρνητικό- ανάμεικτο	9 (6.0%)	1 (.7%)
	Ανάμεικτο- θετικό	-	8 (5.2%)
	Θετικό- ανάμεικτο	-	4 (2.6%)
	Ανάμεικτο- ουδέτερο	1 (.7%)	-
	Ουδέτερο- ανάμεικτο	1 (.7%)	-

B. Αξιολόγηση του συναισθήματος

Δεν βρέθηκαν διαφορές στην αξιολόγηση του συναισθήματος της ανάμνησης, όταν αναλύσαμε τις αφηγήσεις μέσα σε κάθε συνθήκη (ευχάριστη / δυσάρεστη ανάμνηση) ($\chi^2 = 3.462$, $df=1$, $p=.063$). Όπως φαίνεται και στο Σχήμα 4 (βλ. σελ...), τα υποκείμενα, ανεξαρτήτως ποιότητας της ανάμνησης, τείνουν να αξιολογούν το συναίσθημα των αναμνήσεών τους στο παρόν.

3.2.2. Διαφορές στο Συναίσθημα σε σχέση με το φύλο

A) Μεταβολή συναισθήματος

Όταν τα υποκείμενα ανακαλούν μια δυσάρεστη ανάμνηση, το φύλο φαίνεται να επιδρά στη μεταβολή του συναισθήματος της ανάμνησης στο παρόν ($\chi^2 = 21.281$, $df=9$, $p < .05$). Αντίθετα, δεν βρέθηκε επίδραση του φύλου στη μεταβολή του συναισθήματος της ανάμνησης στο παρόν ($\chi^2 = 10.979$, $df=8$, $p = .203$), όταν τα υποκείμενα ανακαλούν ευχάριστη ανάμνηση (βλ. Πίνακα 10).

Συγκεκριμένα, στη συνθήκη με τις δυσάρεστες αναμνήσεις, οι γυναίκες βιώνουν στο παρόν το ίδιο αρνητικό συναίσθημα με αυτό του παρελθόντος ($N= 45$, 37%) και τείνουν να μεταβάλλουν το συναίσθημά τους στο παρόν σε θετικό ($N= 41$, 34%), σε ουδέτερο ($N=23$, 19%) και σε ανάμεικτο ($N= 9$, 7.4%). Αντίθετα, οι άνδρες, όταν ανακαλούν δυσάρεστες αναμνήσεις, βιώνουν στο παρόν το ίδιο αρνητικό συναίσθημα με αυτό του παρελθόντος ($N= 12$, 41.4%) και μεταβάλλουν το συναίσθημά τους στο παρόν είτε σε ουδέτερο ($N=7$, 24.1%) είτε σε θετικό ($N= 6$, 20.7%).

Πίνακας 10

Η μεταβολή του συναισθήματος σε σχέση με το φύλο, σε δυσάρεστες και ευχάριστες αναμνήσεις

	Μεταβολή συναισθήματος (τότε- τώρα)	Γυναίκες	Άνδρες
Δυσάρεστη ανάμνηση	Θετικό- θετικό	1 (0.8%)	-
	Αρνητικό- αρνητικό	45 (37.2%)	12 (41.4%)
	Αρνητικό – θετικό	41 (33.9%)	6 (20.7%)
	Θετικό –αρνητικό	-	1 (3.4%)
	Θετικό- ουδέτερο	1 (0.8%)	-
	Αρνητικό- ουδέτερο	23 (19.0%)	7 (24.1%)
	Ουδέτερο- αρνητικό	-	2 (6.9%)
	Αρνητικό- ανάμεικτο	9 (7.4%)	-
	Ανάμεικτο- ουδέτερο	-	1 (3.4%)
	Ουδέτερο- ανάμεικτο	1 (0.8%)	-
Ευχάριστη ανάμνηση	Θετικό- θετικό	107 (84.3%)	18 (69.2%)
	Αρνητικό – θετικό	2 (1.6%)	1 (3.8%)
	Θετικό –αρνητικό	3 (2.4%)	1 (3.8%)
	Θετικό- ουδέτερο	4 (3.1%)	2 (7.7%)
	Αρνητικό- ουδέτερο	1 (0.8%)	-
	Ουδέτερο- αρνητικό	-	1 (3.8%)
	Αρνητικό- ανάμεικτο	1 (0.8%)	-
	Ανάμεικτο- θετικό	5 (3.9%)	3 (11.5%)
	Θετικό- ανάμεικτο	4 (3.1%)	-

B) Αξιολόγηση του συναισθήματος

Στις αφηγήσεις των υποκειμένων που κλήθηκαν να αφηγηθούν μια δυσάρεστη ανάμνηση, δεν βρέθηκε επίδραση του φύλου στην αξιολόγηση του συναισθήματος της ανάμνησης στο παρόν ($\chi^2 = 2.016$, $df=1$, $p= .156$), Παρομοίως, δεν βρέθηκε επίδραση του φύλου στην αξιολόγηση του συναισθήματος της ανάμνησης στο παρόν ($\chi^2 = .223$, $df=1$, $p= .636$), όταν τα υποκείμενα ανακαλούν ευχάριστη ανάμνηση.

3.3. ΜΕΤΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ

Η μεταβλητή της *αυτοεκτίμησης* είναι κατηγορική μεταβλητή η οποία συμπυκνώνει, για κάθε υποκείμενο, το συνολικό άθροισμα στην Κλίμακα Αυτοεκτίμησης του Rosenberg (1965). Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η συγκεκριμένη κλίμακα αποτελείται από 10 προτάσεις (πέντε θετικές και πέντε αρνητικές κρίσεις για τον εαυτό). Οι προτάσεις 1, 2, 4, 6 και 7 δίνουν θετική βαθμολογία («Συμφωνώ απόλυτα»= 3, «Συμφωνώ»= 2, «Διαφωνώ»= 1, «Διαφωνώ απόλυτα»= 0). Αντίθετα οι προτάσεις 3, 5, 8, 9 και 10 δίνουν αρνητική βαθμολογία («Συμφωνώ απόλυτα»= 0, «Συμφωνώ»= 1, «Διαφωνώ»= 2, «Διαφωνώ απόλυτα»= 3). Το συνολικό άθροισμα των απαντήσεων για κάθε υποκείμενο, μπορεί να κυμανθεί από 0 έως 30.

Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 11, όπου παρουσιάζονται για το σύνολο του δείγματος οι συχνότητες και οι ποσοστιαίες κατανομές ομαδοποιημένες σε επίπεδα αυτοεκτίμησης, υποκείμενα με άθροισμα απαντήσεων 0-14, έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, υποκείμενα με άθροισμα απαντήσεων 15-25, έχουν μέτρια αυτοεκτίμηση και υποκείμενα με άθροισμα απαντήσεων 26-30, έχουν υψηλή αυτοεκτίμηση.

Πίνακας 11

Κατανομή συχνοτήτων της αυτοεκτίμησης

Αυτοεκτίμηση	Συχνότητα
Χαμηλή (<=14)	51 (16.8%)
Μέτρια (15-25)	216 (71.3)
Υψηλή (26,+)	36 (11.9%)

3.3.1. Η αυτοεκτίμηση σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης (ευχάριστη/ δυσάρεστη ανάμνηση).

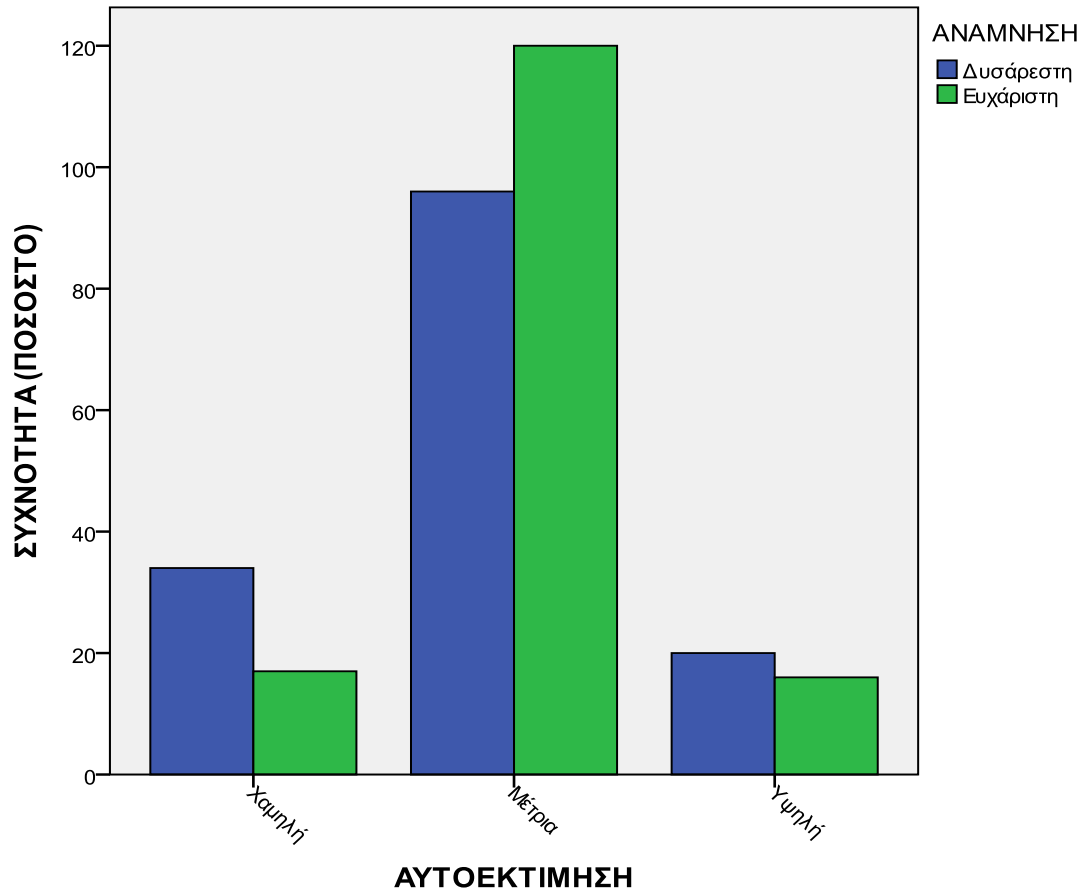
Για να ελέγξουμε αν η ποιότητα της ανάμνησης (ευχάριστη ή δυσάρεστη) επηρεάζει την αυτοεκτίμηση των υποκειμένων, διεξήγαμε έλεγχο χ^2 . Βρέθηκε επίδραση της ποιότητας της ανάμνησης στην αυτοεκτίμηση των υποκειμένων ($\chi^2 = 8.749$, $df=2$, $p < .05$). Με άλλα λόγια, οι απαντήσεις που έδωσαν τα υποκείμενα στην κλίμακα αυτοεκτίμησης στην 4^η σελίδα του Ερωτηματολογίου (Βλ. Παράρτημα), επηρεάστηκαν από το αν αφηγήθηκαν ευχάριστη ή δυσάρεστη ανάμνηση στην 3^η σελίδα του Ερωτηματολογίου (Βλ. Παράρτημα).

Όπως φαίνεται και παρακάτω (Πίνακας 12, Σχήμα 4), όταν τα υποκείμενα αφηγούνται μια ευχάριστη ανάμνηση και αμέσως μετά ερωτηθούν για την εικόνα του εαυτού τους, δίνουν πιο θετικές απαντήσεις (N=120) σε σχέση με όταν απαντούν αντίστοιχες ερωτήσεις για τον εαυτό μετά από την αφήγηση μιας δυσάρεστης ανάμνησης (N=96).

Πίνακας 12

Διαφορές της αυτοεκτίμησης σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης

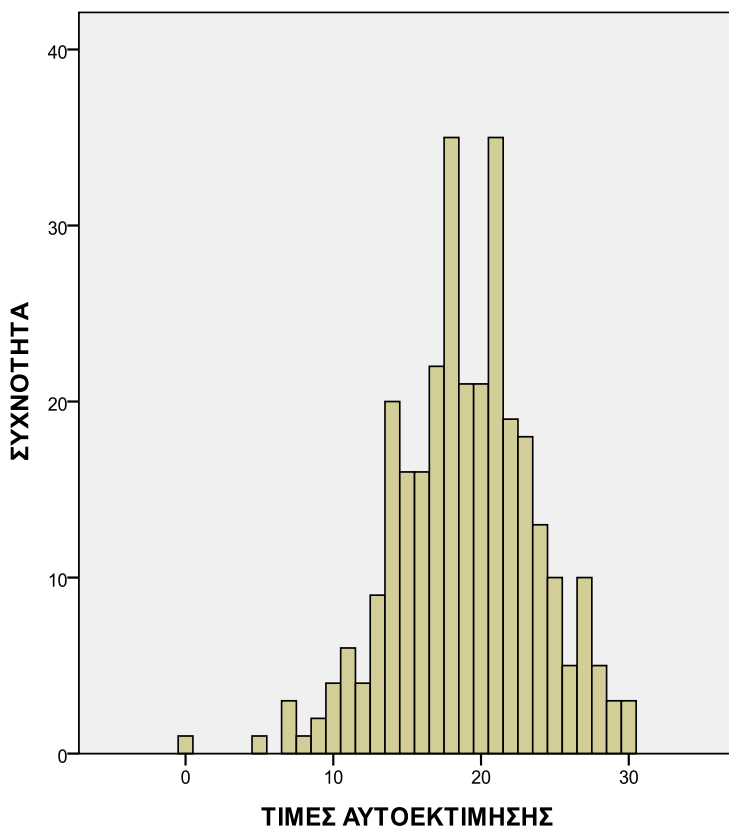
		Δυσάρεστη ανάμνηση	Ευχάριστη ανάμνηση
Αυτοεκτίμηση	Χαμηλή (<=14)	34 (22.7%)	17 (11.1%)
	Μέτρια (15-25)	96 (64%)	120 (78.4%)
	Υψηλή (26,+)	20 (13.3%)	16 (10.5%)



Σχήμα 3. Διαφορές της αυτοεκτίμησης σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης.

3.3.2. Διαφορές στην Αυτοεκτίμηση σε σχέση με το φύλο

Α. Γενική Αυτοεκτίμηση



Σχήμα 4. Ιστόγραμμα Αυτοεκτίμησης

Το παραπάνω ιστόγραμμα (Σχήμα 10), όπου λαμβάνεται υπόψη το συνολικό άθροισμα των απαντήσεων για κάθε υποκείμενο σε απόλυτες τιμές, δείχνει ότι στο δείγμα μας τα υποκείμενα απάντησαν σχετικά υψηλά στις ερωτήσεις αυτοεκτίμησης ($M= 19.04$, $SD= 4.752$, $N=303$).

Στη συνέχεια, διεξήγαμε επιμέρους αναλύσεις για να διερευνήσουμε τυχόν διαφοροποιήσεις στην αυτοεκτίμηση σε σχέση με το φύλο. Στον Πίνακα 14, φαίνεται ότι το φύλο επιδρά στην αυτοεκτίμηση των υποκειμένων (T-test για ανεξάρτητα δείγματα, $t(301) = -2.629$, $p < .01$). Συγκεκριμένα, στο δείγμα μας, οι γυναίκες φαίνεται πως έχουν χαμηλότερη αυτοεκτίμηση σε σχέση με τους άνδρες.

Πίνακας 13

Κατανομή Προφίλ Αυτοεκτίμησης κατά Φύλο

		N	M	SD	SE
Αυτοεκτίμηση	Ανδρες	55	20.55	5.284	.712
	Γυναίκες	248	18.70	4.570	.290

B. Η επίδραση του φύλου στην αυτοεκτίμηση σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης.

Όταν αναλύσαμε τις αφηγήσεις των υποκειμένων σε κάθε συνθήκη χωριστά (ευχάριστη/ δυσάρεστη ανάμνηση), βρέθηκε στατιστικά σημαντική επίδραση του φύλου στην αυτοεκτίμηση ($x^2 = 9.762$, $df=2$, $p < .01$), όταν τα υποκείμενα αφηγούνταν μια δυσάρεστη ανάμνηση. Δεν βρέθηκε επίδραση του φύλου στην αυτοεκτίμηση ($x^2 = .386$, $df=2$, $p = .824$), όταν τα υποκείμενα αφηγούνταν μια ευχάριστη ανάμνηση.

Πιο συγκεκριμένα, Όπως φαίνεται και παρακάτω (Πίνακας 14), όταν οι γυναίκες ανακαλούν στην μνήμη τους μια δυσάρεστη ανάμνηση και αμέσως ερωτηθούν για την εικόνα του εαυτού τους, η αυτοεκτίμησή τους τείνει να είναι μέση ($N=81$, 66.9%) και χαμηλή ($N=29$, 24%). Αντίθετα, όταν οι άνδρες ανακαλούν στην μνήμη τους μια δυσάρεστη ανάμνηση και αμέσως ερωτηθούν για την εικόνα του εαυτού τους, η αυτοεκτίμησή τους τείνει να είναι μέση ($N=15$, 51.7%) και υψηλή ($N=9$, 31%).

Πίνακας 14

Η επίδραση του φύλου στην αυτοεκτίμηση, σε κάθε ομάδα υποκειμένων

	Αυτοεκτίμηση	Γυναίκες	Άνδρες
Δυσάρεστη ανάμνηση	Χαμηλή	29 (24.0%)	5 (17.2%)
	Μέση	81 (66.9%)	15 (51.7%)
	Υψηλή	11 (9.1%)	9 (31.0%)
Ευχάριστη ανάμνηση	Χαμηλή	15 (11.8%)	2 (7.7%)
	Μέση	99 (78.0%)	21 (80.8%)
	Υψηλή	13 (10.2%)	3 (11.5%)

3.3.3. Αυτοβιογραφική μνήμη, Συναίσθημα και Αυτοεκτίμηση

A. Αυτοβιογραφική μνήμη

Δεν βρέθηκε επίδραση του θέματος της ανάμνησης στην αυτοεκτίμηση, ούτε όταν τα υποκείμενα αφηγούνταν μια δυσάρεστη ανάμνηση ($x^2 = 8.067$, $df=12$, $p= .780$), ούτε όταν τα υποκείμενα αφηγούνταν μια ευχάριστη ανάμνηση ($x^2 = 9.168$, $df=18$, $p= .956$).

Επίσης, η αυτοεκτίμηση δεν φαίνεται να σχετίζεται με τον χρονολογικό προσδιορισμό της ανάμνησης, είτε όταν τα υποκείμενα αφηγούνταν μια δυσάρεστη ανάμνηση ($x^2 = 11.846$, $df=12$, $p= .458$), είτε όταν αφηγούνταν μια ευχάριστη ανάμνηση ($x^2 = 8.552$, $df=14$, $p= .859$).

B. Συναίσθημα

Δεν βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ της μεταβολής του συναισθήματος της ανάμνησης στο παρόν και της αυτοεκτίμησης, είτε τα υποκείμενα ανακαλούν μια δυσάρεστη ανάμνηση ($x^2 = 20.233$, $df=18$, $p= .320$), είτε τα υποκείμενα ανακαλούν ευχάριστη ανάμνηση ($x^2 = 13.374$, $df=16$, $p= .645$).

Τέλος, δεν βρέθηκε συσχέτιση μεταξύ της αυτοεκτίμησης και της αξιολόγησης του συναισθήματος της ανάμνησης στο παρόν, ούτε στην περίπτωση που τα υποκείμενα αφηγήθηκαν μια δυσάρεστη ανάμνηση ($\chi^2 = 3.075$, $df=2$, $p= .215$), ούτε στην περίπτωση που τα υποκείμενα αφηγήθηκαν μία ευχάριστη ανάμνηση ($\chi^2 = 5.658$, $df=2$, $p= .059$).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4: Η ΑΝΑΜΝΗΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΚΑΙ ΤΟ ΒΙΩΜΑ ΤΟΥ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΟΣ ΣΤΟ ΠΑΡΟΝ

Σε προηγούμενο κεφάλαιο, αναλύσαμε κατηγορικές μεταβλητές σχετικές με την ποιότητα του συναισθήματος (θετικό, αρνητικό, ανάμεικτο). Σε αυτό το κεφάλαιο, επιχειρούμε μια βαθύτερη ομαδοποίηση σε συστάδες συναισθημάτων. Πιο συγκεκριμένα, ένα θετικό συναίσθημα μπορεί να εκφράζει χαρά αλλά και έκπληξη. Άρα, το ερώτημα που προσπαθούμε να απαντήσουμε είναι, ποια συναισθήματα ανακάλεσαν τα υποκείμενα από την παιδική τους ηλικία και σε ποια συναισθήματα αναφέρονται σήμερα.

Για την αναλυτική καταγραφή και ομαδοποίηση των συναισθημάτων χρησιμοποιούμε τον κατάλογο των συναισθημάτων της νέας Ελληνικής γλώσσας, όπως αυτός προτείνεται από την Τσαντήλα (2007) (βλ. Παράρτημα).

Η Τσαντήλα (2007), οριοθετώντας τα κριτήρια της έρευνάς της, δεν περιέλαβε στην καταγραφή των συναισθημάτων λέξεις οι οποίες αφορούν στην εκδήλωση του συναισθήματος σε σωματικό και συμπεριφορικό επίπεδο, όπως για παράδειγμα, τις λέξεις «γέλιο» και «δάκρυ» (Τσαντήλα, 2007). Ακόμη, υπογραμμίζει ότι δεν αντικατοπτρίζουν συναισθήματα οι όροι που δηλώνουν σωματικές και ενεργειακές καταστάσεις, π.χ. κόπωση, ζωντάνια, κ.ά. Ο κατάλογός της αποτελείται μόνο από ουσιαστικά, αποκλείοντας στην καταγραφή της τους ρηματικούς τύπους, τα επίθετα και τα εκφραστικά μέσα (μεταφορές, εικόνες, παρομοιώσεις, κ.ά) (Τσαντήλα, 2007). Συνοψίζοντας, ο κατάλογος αποτελείται από 17 συστάδες συναισθημάτων όπου η κάθε συστάδα περιλαμβάνει όλες εκείνες τις λέξεις- συναισθήματα που συνδέονται νοηματικά με την ονομασία της (Τσαντήλα, 2007) (βλ. Παράρτημα).

Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας, προστέθηκαν στον υπάρχοντα κατάλογο λέξεις και φράσεις που δεν πληρούν τα παραπάνω κριτήρια, δηλαδή είναι ρήματα, σωματικές- συμπεριφορικές εκφράσεις και εκφραστικά μέσα. Αυτό συνέβη, επειδή ορισμένα υποκείμενα περιέλαβαν αυτές τις λέξεις στις απαντήσεις τους, ως λέξεις που αντικατοπτρίζουν συναισθήματα. Η παραπάνω προβληματική αναφέρεται και σε άλλες έρευνες (Τσαντήλα, 2007).

Όσον αφορά στην ομαδοποίηση των συναισθημάτων, ορίζουμε δυο ανεξάρτητα δείγματα με κριτήριο την ποιότητα της ανάμνησης:

- α) Υποκείμενα που διηγήθηκαν μια ευχάριστη ανάμνηση και

β) Υποκείμενα που διηγήθηκαν μια δυσάρεστη ανάμνηση. Η μέθοδος που χρησιμοποιείται είναι η ανάλυση περιεχομένου βασιζόμενη στην ομαδοποίηση των συναισθημάτων όπως έγινε από την Τσαντήλα (2007) (βλ. Παράρτημα).

Σε αυτό το σημείο, θέλοντας να διευκολύνουμε την κατανόηση της παρουσίασης, θεωρούμε σκόπιμο να αναφέρουμε ότι, η παρουσίαση των συστάδων ακολουθεί φθίνουσα σειρά¹⁶. Επίσης, λέξεις οι οποίες έχουν συμπεριληφθεί στην εκάστοτε συστάδα συναισθημάτων από την Αν. Τσαντήλα (2007) αλλά δεν αναφέρθηκαν στις απαντήσεις των υποκειμένων της έρευνας, δεν καταγράφονται στις παρακάτω ομαδοποιήσεις¹⁷.

Α. Δυσάρεστη ανάμνηση:

Συναίσθημα τότε

Τα περισσότερα υποκείμενα (N=95, 65.98%¹⁸) αναφέρθηκαν σε συναισθήματα τα οποία κατατάσσονται στην συστάδα του ψυχικού πόνου:

- ✚ Δυσαρέσκεια: «ήταν μια δυσάρεστη εμπειρία»
- ✚ Απογοήτευση: «Απογοήτευση, στεναχώρια, μοναξιά», «Απογοητευμένη από τη ζωή, θλίψη»
- ✚ Δυστυχία: «Ένιωθα χάλια και η διάθεσή μου είχε πέσει δραματικά»
- ✚ Ψυχικός πόνος: «Ένιωσα την καρδιά μου να φεύγει», «πόνος», «Πόνος, ένιωθα απαίσια».
- ✚ Λύπη: «λύπη», «Λύπη, μούδιασμα», «Ένιωσα λύπη»
- ✚ Στεναχώρια: «Άσχημο γεγονός, στενοχώρια», «Στεναχώρια, ανασφάλεια, αδυναμία», «στεναχωριόμουν», «Απαίσια, ήμουν στεναχωρημένος», «Στεναχωριόμωνα, νόμιζα ότι θα συμβεί κάτι που δεν ξέρω αν θα το αντιμετωπίσουμε», «στεναχωρήθηκα»
- ✚ Θλίψη: «Θλίψη, στεναχώρια»
- ✚ Κενό: «Ένα κενό. Δεν περνάνε όλα τα πράγματα από το χέρι μας».

¹⁶ Σε κάθε επιμέρους κατηγορία αρχικά παρουσιάζονται οι συστάδες με την μεγαλύτερη συχνότητα και ακολουθούν αυτές με την μικρότερη.

¹⁷ Για την αυτοτελή ομαδοποίηση συναισθημάτων σε συστάδες όπως προτείνεται από την Τσαντήλα (2007), Βλ. Παράρτημα.

¹⁸ Τα ποσοστά των συχνοτήτων υπολογίζονται με βάση την κατηγορία δυσάρεστα συναισθήματα του Πίνακα 6, σελ. .

- ✚ Μοναξιά: «Δεν θυμάμαι ακριβώς πως ένιωσα, ένιωσα οι γονείς μου να με εγκαταλείπουν», «Εγκατάλειψη»
- ✚ Σε αυτή τη συστάδα προσθέτουμε και τις εκφράσεις «χάλια», «πολύ άσχημα», «απαίσια», «τραγικά», «πληγώθηκα πολύ». «Ένιωθα τόσο μόνη, απαίσια»

Επόμενη σε συχνότητα (N=38, 26.38%) είναι η συστάδα του φόβου και του άγχους:

- ✚ Ανησυχία: «Φόβο, πολύ φόβο, ανησυχία»
- ✚ Αγωνία: «Πολύ άσχημα, γεμάτη ανασφάλειες, φόβο και αγωνία»
- ✚ Τρόμος: «Απαίσια, τρομαγμένη, φοβισμένη, ήθελα να πεθάνω», «Τρομοκρατημένη, φοβισμένη», «ένιωσα τρόμο»
- ✚ Φόβος: «Πάρα πολύ άσχημα, είχα φοβηθεί», «ένιωσα φόβο», «φοβόμουν μήπως χρειαστώ κάτι», «Φοβήθηκα πάρα πολύ, ένιωθα απαίσια και πανικοβλήθηκα», «Φοβήθηκα πάρα πολύ. Και από τότε φοβάμαι να βουτάω στη θάλασσα και όποτε το νερό ανεβαίνει πάνω από το κεφάλι μου, μου έρχεται η ανάμνηση και φοβάμαι»
- ✚ Πανικός: «τα έχασα», «Πανικοβλήθηκα, τα έχασα, φοβήθηκα πολύ και είχα πάθει ένα μικρό σοκ.»
- ✚ Αμνηχανία: «Ένιωσα πολύ άσχημα, άβολα και αμήχανα»
- ✚ Ανασφάλεια: «ένιωσα ότι ποτέ ξανά δεν πρέπει να εμπιστεύομαι άλλα άτομα για κανένα λόγο», «Ένιωσα ότι ποτέ ξανά δεν πρέπει να εμπιστεύομαι άλλα άτομα για κανένα λόγο», «Ένιωθα απροστάτευτος και τρομαγμένος»

Η Συστάδα της ντροπής (N=16, 11.11%):

- ✚ Ενοχή: «Ένιωσα υπαίτια αυτού του ατυχήματος», Ένιωσα πολύ άσχημα, γινόμενον βάρος», «Ένιωσα απαίσια. Απόλυτα υπεύθνη και ένοχη για αυτό που συνέβη»
- ✚ Τύψεις: «Άσχημα, ένιωθα τύψεις», «Πολύ άσχημα, πίστευα ότι φταίω κι εγώ που έφυγε.»
- ✚ Ντροπή: «ντροπή και τύψεις», «, ντροπιασμένη»
- ✚ Μειονεξία: «ένιωθα διαφορετική», «Άσχημα φυσικά, ένιωθα διαφορετική και δεν ήθελα να πηγαίνω σχολείο», «Ένιωσα πολύ άσχημα, άβολα και έβαλα τα κλάματα».

Η Συστάδα του θυμού:

- ✚ Θυμός: «ένιωσα θυμό», «ήμουν θυμωμένη»
- ✚ Οργή: «Ένιωσα απαίσια γιατί δεν της είχα κάνει κάτι. Ακόμα ένιωσα θυμό και οργή για αυτή τη στάση της»
- ✚ Εκνευρισμός: «είχα νεύρα»

Η Συστάδα της αηδίας:

- ✚ Φρίκη: «Απαίσια, φρικτά, σιχαινόμουν τον εαυτό μου και έκλαιγα».

Αρκετά συχνά τα υποκείμενα για να περιγράψουν το συναίσθημά τους αναφέρονταν σε σωματικές εκφράσεις: «βούρκωσα έντονα», «έκλαψα πολύ», «έβαλα τις φωνές».

Επίσης ορισμένες απαντήσεις εστίαζαν στο σωματικό πόνο, «πόνεσα γιατί έπεσα», «πονούσα πολύ γιατί έσπασα το χέρι μου».

Λίγα υποκείμενα δεν έκαναν σαφές το συναίσθημα τους, από τις απαντήσεις τους αντιλαμβανόμαστε ότι ήταν αρνητικό, «δεν είχα καθόλου όρεξη», «έχασα τη γη κάτω από τα πόδια μου».

Τέλος, απαντήσεις όπως «εκείνη την στιγμή δεν κατάλαβα το μέγεθος του προβλήματος», «ήταν κάτι πρωτόγνωρο», «τότε δεν κατάλαβα και πολύ τι είχε γίνει γιατί ήμουν μικρός» δεν καταμετρώνται ως συναισθήματα λόγω της ασάφειάς τους.

Σε αυτό το σημείο θεωρούμε σκόπιμο να αναφέρουμε ότι τρεις συστάδες δυσάρεστων ή ανεπιθύμητων συναισθημάτων, οι οποίες υπάρχουν στον κατάλογο της Αν. Τσαντήλα (2007), δεν αναφέρθηκαν στις απαντήσεις των υποκειμένων της παρούσας έρευνας. Πρόκειται για τις συστάδες της ανίας, του μίσους και του οίκτου.

Συναίσθημα τώρα

Αρκετά υποκείμενα (N=42, 29.16%) συνεχίζουν στο παρόν να βιώνουν συναισθήματα που κατατάσσονται στη Συστάδα του ψυχικού πόνου:

- ✚ Δυσारेσκεία: «δυσारेστημένος», «δυσಾರೆστα», «Δεν νιώθω πολύ καλά γιατί με την ξαδέρφη μου έχουμε τσακωθεί».
- ✚ Πικρία: «Νιώθω θλίψη, πίκρα», «στεναχώρια, μεγάλη πίκρα,»
- ✚ Ψυχικός πόνος: «ακόμη νιώθω πόνο»

- ✚ Λύπη: «λύπη: ήταν κάτι δυσάρεστο για μένα», «Όχι τόσο στεναχωρημένη, αλλά λυπάμαι ακόμα»
- ✚ Στεναχώρια: «νιώθω ένα κόμπο στο στομάχι, όταν κάτι με στεναχωρεί το ξαναθυμάμαι», «στεναχωριέμαι, αλλά είναι κάτι μακρινό», «στεναχωριέμαι και θέλω να το ξεχάσω» «Προσπαθώ να μην το θυμάμαι. Αλλά όταν μου έρχεται στο μυαλό στεναχωριέμαι», «Τώρα που ανακαλώ αυτή την ανάμνηση και θυμάμαι τον θείο μου πάλι στεναχωριέμαι», «Συνεχίζω να στεναχωριέμαι αλλά ταυτόχρονα δικαιολογώ και συγχωρώ τα παιδιά»
- ✚ Θλίψη: «Κατά ένα βαθμό το έχω ξεπεράσει, αλλά ακόμη νιώθω θλίψη», «Τώρα που το ξαναθυμάμαι νιώθω θλίψη», «Θλίψη γιατί είχαμε χάσει», «νιώθω θλίψη που χάθηκε».

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός, ότι δεύτερη σε συχνότητα (N= 21, 14.58%) συστάδα είναι η Συστάδα της ευχαρίστησης και της χαράς:

- ✚ Γαλήνη: «Αγαλλίαση»
- ✚ Ανακούφιση: «χαίρομαι γιατί ο θεός μου είναι καλά», «νιώθω απίστευτη ανακούφιση, αφού με τον αδερφό μου τα πάμε τέλεια», «Εκτιμώ, που τώρα πια είναι πλάι μου για ότι μν συμβεί».
- ✚ Χαρά: «χαίρομαι που έχω αλλάξει», «χαίρομαι που ο συμμαθητής μου διέφυγε τον κίνδυνο και είναι τώρα υγιής», «χαίρομαι που τώρα είναι καλά», «νιώθω μια χαρά», «νιώθω χαρά που ανακουφίστηκε», «χαίρομαι που έχω αλλάξει»
- ✚ Ευχαρίστηση: «καλά, δεν με πειράζει πλέον», «Τη θυμάμαι με αγάπη, από αυτή την ανάμνηση είδα το λάθος μου και προσπάθησα να το διορθώσω», «Νιώθω ευχάριστα, ήταν καλό που έφυγε», «Τελικά δεν είχα ευθύνη, γελάω γιατί ήμουν άτυχη».

Ακολουθεί η Συστάδα της επιθυμίας (N= 13, 9.02%):

- ✚ νοσταλγία¹⁹: «πάντα θα αναζητώ μια στιγμή μαζί του», «μου λείπει το κατοικίδιο μου», «Σκέφτομαι ότι το μόνο που με στεναχωρούσε τότε ήταν ένας χαμένος

¹⁹ «Η νοσταλγία αντικατοπτρίζει την επιθυμία της επιστροφής στην πατρίδα ή σε καταστάσεις του παρελθόντος. Συνοδεύεται δε συνήθως από μελαγχολία, επειδή το εγχείρημα είναι δύσκολο ή ανέφικτο».

αγώνας. Νιώθω νοσταλγία», «αναπολώ την τελευταία ώρα στη σκηνή που ήμασταν όλοι μαζί και τραγουδούσαμε το 'θα βρεθούμε ξανά'», «πάντα θα αναζητώ μια στιγμή μαζί του».

Η Συστάδα του φόβου και του άγχους:

- ✚ Τρόμος: «*Τώρα αισθάνομαι φόβο και τρομάζω*»
- ✚ Φόβος: «*όταν το ξαναθυμάμαι με κυριεύει ρίγος*» (ως σωματική έκφραση του φόβου), «*Φόβο! Δεν θέλω να μου ξανασυμβεί, γι αυτό δεν πάω σε βαθειά νερά*», «*φοβάμαι μήπως ξανασυμβεί*»
- ✚ Ταραχή: «*Ταράζομαι αρκετά και υπόσχομαι στον εαυτό μου όταν γίνω και εγώ δασκάλα να συμπεριφέρομαι σωστά*»
- ✚ Αμηχανία: «*Δεν είμαι σίγουρος. Νομίζω λίγο αμήχανα. Γενικά τώρα νιώθω περίεργα αλλά δεν μπορώ να το προσδιορίσω*», «*αισθάνομαι αμήχανα και πληγωμένη*»
- ✚ Ανασφάλεια: «*Ανασφάλεια, ακόμη νιώθω να απειλούμε, όχι τόσο έντονα*».

Η Συστάδα της ντροπής:

- ✚ Τύψεις: «*νιώθω τύψεις*», «*Μετανιώνω, αν ήμουν στη θέση του δεν θα μου άρεσε*»
- ✚ Ντροπή: «*Τώρα νιώθω απλά ντροπή που αντέδρασα τόσο ανώριμα. Δεν έχω έντονα συναισθήματα γι' αυτό*»
- ✚ Μειονεξία: «*Εντάξει το έχω ξεπεράσει, είναι λίγες οι φορές που νιώθω αυτή την άσχημη ένταση. Νιώθω λίγο περίεργα αλλά πιστεύω ότι είμαι οκ*».

Η Συστάδα του θυμού:

- ✚ Θυμός: «*Ακόμα αισθάνομαι αυτό το θυμό. Δεν θέλω να τη θυμάμαι!*», «*ταυτόχρονα θυμώνω*».
- ✚ Οργή: «*Το ίδιο ακριβώς συναισθήμα, κυρίως θυμό και οργή*».

Τα Ηθικά και θρησκευτικά συναισθήματα:

- ✚ Ευγνωμοσύνη: *«εκτιμώ τη ζωή που μου χαρίστηκε, «νιώθω τυχερή, γιατί δεν χώρισαν τελικά».*

Συγκίνηση²⁰ : *«συγκίνηση».*

Η Συστάδα της αγάπης και του έρωτα:

- ✚ Αγάπη: *«τώρα καταλαβαίνω ότι έπρεπε να γίνει έτσι, τους αγαπώ και τους δυο και ποτέ δε θα σταματήσω».*

Η Συστάδα του μίσους:

- ✚ Αντιπάθεια: *«ποτέ μου δεν τον συμπάθησα».*

Η Συστάδα της αηδίας:

- ✚ Σιχαμάρα: *«Το ίδιο ακριβώς (Απαίσια, φρικτά, σιχαινόμουν τον εαυτό μου και έκλαιγα) αλλά λείπουν τα κλάματα».*

Εκφράσεις οι οποίες περιγράφουν το σωματικό βίωμα αφορούν κυρίως σε θετικά συναισθήματα: *«γελάω, γιατί ήμουν άτυχη», «γελάω, επειδή συμβαίνει μόνο μια φορά στη ζωή αυτό», «γελάω, γιατί το μόνο που με στεναχωρούσε τότε ήταν ένας χαμένος αγώνας».*

Ορισμένες απαντήσεις χρησιμοποιούν χιούμορ: *«γελάω, γελάω πολύ, εκείνη τη στιγμή οποιοσδήποτε θα φανταζόταν τα πάντα όταν άκουγε κάποιον να φωνάζει», «αστεία ανάμνηση».* Ένα υποκείμενο αναφέρεται σε αρνητική σωματική έκφραση: *«όταν το σκέφτομαι βουρκώνω έντονα».*

Γενικά αρνητικό συναίσθημα αναφέρθηκε με τις εκφράσεις: *«εύχομαι να μη ξανασυμβεί, ήταν δυσάρεστη εμπειρία», «απλά μια δυσάρεστη ανάμνηση».*

Απαντήσεις οι οποίες δεν ομαδοποιήθηκαν σε συστάδες συναισθημάτων είναι αυτές που δεν εκφράζουν συναίσθημα: *«είμαι εξοικειωμένος στην ιδέα, δεν με ενοχλεί ιδιαίτερα αυτή η ανάμνηση», «τώρα απλώς συνειδητοποιώ πως δεν ήταν κάτι τόσο τρομερό», «τώρα το θυμάμαι*

²⁰ «ο όρος συγκίνηση δηλώνει την ψυχική αναστάτωση, τη συναισθηματική ένταση, π.χ. έντονη χαρά, λύπη, συμπόνια, κτλ.[σωματικές εκδηλώσεις συγκίνησης: αίσθηση ενός κόμπου στο λαιμό, το βούρκωμα, τα δάκρυα ή το κλάμα, το ρίγος, η τρεμάμενη φωνή]». Τσαντήλα, Α.(2007).

σαν μια ανάμνηση, δεν υπήρχε λόγος να νιώθω έτσι», «έχω απαλλαγεί από αυτή τη φοβία», «νιώθω τελικά ότι υπερέβαλα πολύ με τον εαυτό μου», «τώρα σιγά, ούτε καν που το σκέφτομαι», «δεν νιώθω κάτι ιδιαίτερο», «δεν με ενδιαφέρει πλέον», «δεν νιώθω κάπως, έχει ξεπεραστεί».

Θεωρούμε σκόπιμο να επισημάνουμε, ότι αρκετά υποκείμενα (N=21, 14.58%) βιώνουν ανάμεικτα συναισθήματα στο παρόν, γεγονός που δεν διευκόλυνε την ομαδοποίησή τους σε μια μόνο συστάδα: «κάπως περίεργα, εικόνες χαρούμενες και θλιβερές», «λίγη θλίψη, χαίρομαι που τώρα είναι καλά», «μου αφήνει μια άσχημη και γλυκιά ανάμνηση», «νιώθω χαρά γιατί είναι μια παιδική ανάμνηση και λύπη γιατί είναι κάτι δυσάρεστο για μένα», «απ' τη μια στεναχωριέμαι απ' την άλλη όμως δικαιώθηκα», «συνεχίζω να στεναχωριέμαι αλλά ταυτόχρονα δικαιολογώ και συγχωρώ αυτά τα παιδιά».

Τέλος, δεν αναφέρθηκαν συναισθήματα που να αφορούν στην συστάδα της ανίας, το συγκεκριμένο εύρημα έχει συζητηθεί στο προηγούμενο κεφάλαιο.

B. Ευχάριστη ανάμνηση:

Συναίσθημα τότε

Τα υποκείμενα, στην πλειονότητά τους (N=135, 96.42%²¹) αναφέρθηκαν σε συναισθήματα τα οποία κατατάσσονται στην συστάδα της ευχαρίστησης και της χαράς:

- ✚ Ικανοποίηση: «Ιδιαίτερα ικανοποιημένη», «Χαρούμενη, επειδή έκανα κάτι που μου άρεσε, ευχαριστημένη με τον εαυτό μου. Γενικά θετικά συναισθήματα», «Οι κόποι μου ανταμείφθηκαν άρα ιδιαίτερη χαρά»,
- ✚ Πληρότητα: «Ένιωσα ότι βρήκα τον εαυτό μου, ότι ανακάλυψα μια ασχολία που με γεμίζει, με εκτονώνει και με κάνει χαρούμενη»
- ✚ Χαρά: «Μεγάλη χαρά», «Υπέροχα! χαρούμενη», «Ένιωσα πολύ όμορφα. Ήμουν πολύ χαρούμενη και δεν ήθελα να περάσουν αυτές οι μέρες», «Πολύ ευτυχισμένη, χαρούμενη», «Χαρούμενα, γιατί είχε πλάκα», «Χαρούμενη που τελείωσα το δημοτικό και που είχα κάνει παρέες», «Ζωντάνια, χαρά ευχαρίστηση, αγωνία για το αν καταφέρει να ανέβει ψηλά στον ουρανό το αερόστατο»
- ✚ Ευτυχία: «Μου άρεσε πολύ. Ήμουν ευτυχισμένη», «Ήταν έτσι οργανωμένη η έκπληξη που μου προκάλεσε μεγάλη ευτυχία!»

²¹ Τα ποσοστά των συχνοτήτων υπολογίζονται με βάση την κατηγορία ευχάριστα συναισθήματα του Πίνακα 6, σελ.52.

- ✚ Ευχαρίστηση: «Ευχάριστα γιατί έπαιζα», «Πολύ ωραία και πέρασα ευχάριστα παρά την κούραση της διαδρομής», «Πολύ ευχάριστα, με εντυπωσίασαν οι στολές τους και η ευγενική συμπεριφορά»
- ✚ Ενθουσιασμός: «Τέλεια! Ήταν η πιο απίστευτη εμπειρία της ζωής μου!», «Πολύ ενθουσιασμό και χαρά».

Επόμενη σε συχνότητα είναι η συστάδα της Περηφάνιας²²: «αισθανόμεουν περήφανη», «Ένιωσα πάρα πολύ χαρούμενη, υπερήφανη αλλά και υπεύθυνη καθώς είχα γίνει πνευματική μητέρα» .

Η Συστάδα της έκπληξης:

- ✚ Έκπληξη: «Μεγάλη έκπληξη και ενθουσιασμό!», «Ένιωσα κάπως περίεργα γιατί δεν το περίμενα», «Μεγάλη έκπληξη και θαυμασμό που το έκαναν για μένα».

Η Συστάδα της συγκίνησης:

- ✚ Συγκίνηση: «ήμουν συγκινημένη»

Τα Ηθικά και θρησκευτικά συναισθήματα: «ήμουν ηθικά ικανοποιημένη».

Η Συστάδα της αλληλεγγύης: «Ιδιαίτερα χαρούμενη, το αίσθημα συνεργασίας και αλληλεγγύης ήταν μεγάλο».

Οι σωματικές εκφράσεις τις οποίες χρησιμοποίησαν τα υποκείμενα για να περιγράψουν τα συναισθήματά τους ήταν «με χαμόγελο», «γελάω», «χαμογελούσα», «χασκογελούσα».

Μόνο δύο υποκείμενα αναφέρθηκαν γενικόλογα στο «πώς ένιωσαν», οπότε οι απαντήσεις τους κατατάχθηκαν στην κατηγορία γενικά θετικό συναίσθημα; «πολύ ωραίες στιγμές» και «ένιωθα ανέμελη».

Τέλος, απαντήσεις όπως «περίεργα», «ένιωθα παράξενα», «πρωτόγνωρα» δεν συμπεριλήφθηκαν στην ομαδοποίηση.

²² «πρόκειται για ένα συναίσθημα έντονης ικανοποίησης και αυτοεκτίμησης. Άλλοτε η ικανοποίηση δεν αντλείται από την προσωπική επιτυχία αλλά από την επιτυχία άλλων ατόμων με τα οποία το άτομο ταυτίζεται». Τσαντήλα, Α.(2007).

Οι συστάδες ευχάριστων ή και επιθυμητών συναισθημάτων της Τσαντήλα (2007) που δεν αναφέρθηκαν στις απαντήσεις των υποκειμένων στην παρούσα έρευνα ήταν οι εξής: συστάδα της αγάπης και του έρωτα, συστάδα της επιθυμίας και συστάδα της ασφάλειας.

Συναίσθημα τώρα

Τα περισσότερα υποκείμενα (N=82, 58.57%) εξακολουθούν στο παρόν να βιώνουν συναισθήματα που αφορούν στην Συστάδα της ευχαρίστησης και της χαράς:

- ✚ Αγαλλίαση: «Τελικά δεν είχα ευθύνη, γελάω γιατί ήμουν άτυχη»
- ✚ Ικανοποίηση: «Χαρά, ικανοποίηση, αυτή η μικρή κίνηση σημάδεψε τη ζωή μου»
- ✚ Πληρότητα: «νιώθω γεμάτη»
- ✚ Χαρά: «Νιώθω πάλι χαρούμενη», «Δεν νιώθω κάτι ιδιαίτερο, απλά χαίρομαι που τα έζησα όλα αυτά», «νιώθω χαρούμενη, πιο δυνατή»
- ✚ Ευτυχία: «τώρα νιώθω όπως και τότε, ευτυχισμένη», «Ακόμα νιώθω το ίδιο ευτυχισμένη», «Πολύ όμορφα, είμαι ευτυχισμένη,»
- ✚ Ευχαρίστηση: «Ήταν τόσο ωραία που έμαθα να κάνω ποδήλατο»
- ✚ εκφράσεις που κατά την άποψή μας εντάσσονται σε αυτή τη συστάδα: «όμορφα», «πολύ ωραία», «υπέροχα», «όμορφα, ήταν μοναδική εμπειρία», «Πολύ ωραία, μοναδικές στιγμές, θα τις θυμάμαι για πάντα».

Στη Συστάδα της επιθυμίας (N=47, 33.57%):

- ✚ Λαχτάρα: «πολύ χαρούμενη, λαχτάρα μήπως και το ξαναζήσω»
- ✚ Νοσταλγία: «αναπολώ τις υπέροχες στιγμές», «θα ήθελα να ξαναγυρίσω σε εκείνες τις εποχές», «μακάρι να μπορούσα να το ξανακάνω», «θα ήθελα να επιστρέψω στην ηλικία αυτή και να ξανακάνω αυτά που έκανα».

Σε πολύ μικρότερη συχνότητα (N=8, 5.71%) απαντώνται η Συγκίνηση: «συγκινούμε όταν το θυμάμαι» και η Περηφάνια (N=8, 5.71%): «είμαι περήφανη για τους γονείς μου», «νιώθω υπερήφανη για τον εαυτό μου».

Ακολουθούν τα Ηθικά και θρησκευτικά συναισθήματα:

- ✚ Ευγνωμοσύνη: «χαμογελώ και ευχαριστώ τους γονείς μου»

- ✚ σε αυτή τη συστάδα προσθέτουμε την έκφραση «νιώθω ότι ήμουν η πιο τυχερή στον κόσμο».

Μικρή συχνότητα έχουν συναισθήματα που περιλαμβάνονται στην Συστάδα της αγάπης και του έρωτα:

- ✚ Αγάπη: «αγαπώ όλο και περισσότερο την αδερφή μου»,
- ✚ Λατρεία: «λατρεύω τον μικρό μου αδελφό».

Στο πρώτο στάδιο της ανάλυσης (βλ. Πίνακα 6 σελ...), προέκυψε ότι μικρός αριθμός απαντήσεων αναφερόταν σε δυσάρεστα συναισθήματα. Αυτές οι απαντήσεις κατατάσσονται στη Συστάδα του ψυχικού πόνου:

- ✚ Δυσαρέσκεια: «δεν νιώθω πολύ καλά γιατί με τη ξαδέρφη μου έχουμε τσακωθεί».

στη Συστάδα του φόβου και του άγχους:

- ✚ φόβος: «φοβάμαι μήπως τον χάσω».

Όσον αφορά τις σωματικές εκφράσεις που χρησιμοποιήσαν τα υποκείμενα για να περιγράψουν τα συναισθήματά τους: «γελάω, αστείο μου φαίνεται», «όταν το σκέφτομαι νιώθω ρίγος από χαρά».

Κλείνοντας την παρουσίαση αυτής της κατηγορίας θα θέλαμε να υπογραμμίσουμε ότι πολλές απαντήσεις (N=32, 22.87%) περιείχαν περισσότερες από μια συστάδες συναισθημάτων. Ειδικότερα, πολύ συχνά, η συστάδα της ευχαρίστησης και της χαράς συνοδευόταν από τη συστάδα της επιθυμίας, κυρίως το συναίσθημα της χαράς με το συναίσθημα της νοσταλγίας: «νιώθω νοσταλγία και χαρά», «πολύ όμορφα, είμαι ευτυχισμένη, νοσταλγία», «νοσταλγία, ευτυχία», «χαμογελώ και νοσταλγώ».

Δεν αναφέρθηκαν συναισθήματα που να περιέχονται στις συστάδες της αλληλεγγύης, της ελπίδας, της ασφάλειας και της έκπληξης.

Ανακεφαλαιώνοντας τα ευρήματα αυτού του κεφαλαίου θα λέγαμε ότι, όσον αφορά στις δυσάρεστες αναμνήσεις, τα υποκείμενα, επιλέγουν να αφηγηθούν αναμνήσεις, κατά την διάρκεια των οποίων βίωσαν συναισθήματα ψυχικού πόνου, φόβου, άγχους και ντροπής. Όταν ανακαλούν αυτές τις αναμνήσεις, τα υποκείμενα βιώνουν συναισθήματα ψυχικού πόνου, ευχαρίστησης και χαράς, επιθυμίας, φόβου, άγχους και ντροπής. Όσον αφορά στις ευχάριστες

αναμνήσεις, τα υποκείμενα, επιλέγουν να αφηγηθούν αναμνήσεις, κατά την διάρκεια των οποίων βίωσαν κυρίως συναισθήματα χαράς και ευχαρίστησης, παράλληλα με αυτά, αναφέρουν και συναισθήματα περηφάνιας, έκπληξης και συγκίνησης. Τέλος, όταν ανακαλούν αυτές τις αναμνήσεις, τα υποκείμενα εξακολουθούν να βιώνουν ευχαρίστηση και χαρά, ταυτόχρονα αναφέρουν συναισθήματα επιθυμίας (κυρίως θέλουν να επανέλθουν στην πρότερη συναισθηματική κατάσταση).

ΣΥΖΗΤΗΣΗ

Στην παρούσα εργασία προσπαθήσαμε να επισημάνουμε πιθανές συσχετίσεις μεταξύ της αυτοβιογραφικής μνήμης, του συναισθήματος και της αυτοεκτίμησης σε υποκείμενα που διανύουν την πρώιμη ενηλικίωση. Πιο συγκεκριμένα, εστίασαμε στη διερεύνηση της πιθανής σχέσης μεταξύ της αυτοβιογραφικής μνήμης και της αυτοεκτίμησης, μέσω της αξιολόγησης του συναισθήματος και της ανακατασκευής της ανάμνησης. Ακόμη, μας απασχόλησαν οι διαφοροποιήσεις που τυχόν παρουσιάζει η αυτοβιογραφική μνήμη σε σχέση με το φύλο και τη συναισθηματική χροιά της ανάμνησης που κλήθηκαν να ανακαλέσουν οι συμμετέχοντες. Τέλος, προσπαθήσαμε να ανιχνεύσουμε την παρουσία και την μεταβολή του συναισθήματος της ανάμνησης στο χρόνο. Στη συνέχεια επιδιώκουμε, ανακεφαλαιώνοντας τα βασικά αποτελέσματα της έρευνάς μας, να τα συσχετίσουμε με ευρήματα άλλων μελετών καθώς και να τα ερμηνεύσουμε με βάση της αντίστοιχες θεωρητικές προσεγγίσεις.

α) Αυτοβιογραφική μνήμη: Τα θέματα των αναμνήσεων που επέλεξαν να αφηγηθούν οι συμμετέχοντες, αφορούσαν κυρίως στις κατηγορίες Γεγονότα ζωής, Οικογένεια και Σχολείο. Αναφορικά με τον χρονολογικό προσδιορισμό της ανάμνησης, στην πλειονότητά τους, τα υποκείμενα αφηγήθηκαν αναμνήσεις που αφορούν στην μέση παιδική ηλικία, γεγονός που συμπίπτει με αποτελέσματα αντίστοιχων ερευνών (βλ. Γαλανάκη, 2006). Επίσης, πολύ μικρό ήταν το ποσοστό των αναμνήσεων κάτω των τριών ετών, εύρημα το οποίο συμπίπτει με τις περισσότερες έρευνες στον τομέα της αυτοβιογραφικής μνήμης (Bird & Reese, 2006).

β) Αυτοβιογραφική μνήμη και ποιότητα της ανάμνησης: όταν ζητείται από τα υποκείμενα να αφηγηθούν μια ευχάριστη ανάμνηση επιλέγουν θέματα που αφορούν κυρίως στην Οικογένεια και στο Σχολείο. Ενώ όταν τους ζητείται να αφηγηθούν μια δυσάρεστη ανάμνηση επιλέγουν θέματα που αφορούν στα Γεγονότα ζωής και στο Σχολείο. Ακόμη, θεωρούμε σκόπιμο να αναφέρουμε, ότι όταν τα υποκείμενα ανακαλούν ευχάριστες αναμνήσεις τα θέματα τους αφορούν μεγαλύτερο εύρος κατηγοριών σε σχέση με όταν αφηγούνται δυσάρεστες αναμνήσεις.

γ) Αυτοβιογραφική μνήμη και φύλο: υπάρχει διαφοροποίηση ως προς το φύλο, αναφορικά με το θέμα που επιλέγουν να αφηγηθούν τα υποκείμενα. Επίσης, οι γυναίκες, με μεγαλύτερη συχνότητα, ανακαλούν και αφηγούνται δυσάρεστες αναμνήσεις, οι οποίες αφορούν στις ηλικίες 10 έως 12. Οι άνδρες, με μεγαλύτερη συχνότητα, ανακαλούν και αφηγούνται δυσάρεστες αναμνήσεις που αφορούν στην ηλικία 8 έως 9. Από τα παραπάνω συμπεραίνουμε

ότι υπάρχουν διαφορές στην αυτοβιογραφική μνήμη ως προς το φύλο, οι οποίες αποκαλύπτονται όταν τα υποκείμενα ανακαλούν δυσάρεστες αναμνήσεις. Μια πιθανή ερμηνεία του παραπάνω ευρήματος είναι ότι η συνοχή της έννοιας του εαυτού συνδέεται με την αυξανόμενη στο χρόνο τάση των ενηλίκων να συζητούν με τα παιδιά τους τα αίτια και τις συνέπειες των αρνητικών συναισθημάτων τους. Ακόμη, συνδέεται και με την αποτίμηση των θετικών γεγονότων, αλλά χωρίς σαφή προσδιορισμό των συναισθημάτων (Bird & Reese, 2006). Όσον αφορά στην ηλικία της ανάμνησης, στις γυναίκες η ανάκληση δυσάρεστων αναμνήσεων φαίνεται να συμπίπτει περισσότερο με την έναρξη της ήβης. Αντίθετα, η παιδική ηλικία στους άνδρες φαίνεται να είναι πιο επιμήκης.

δ) Ανάμνηση και μεταβολή συναισθήματος στο χρόνο: αρχικά, σε καμία από τις δυο ομάδες (δυσάρεστη- ευχάριστη ανάμνηση) δεν βρέθηκαν απαντήσεις που να κατατάσσονται στην κατηγορία ουδέτερο συναίσθημα (π.χ. «Δεν ένιωσα κάτι ιδιαίτερο»). Μια πιθανή αιτιολόγηση είναι ότι η συνθήκη της έρευνας απαιτούσε από την αρχή, τα υποκείμενα να αναφερθούν σε μια ανάμνηση επιλέγοντας με συναισθηματικά κριτήρια (π.χ. «Γράψε μια ευχάριστη ανάμνηση από την παιδική σου ηλικία»), οπότε η ανάμνηση συνοδευόταν με το αντίστοιχο συναίσθημα. Σε σχέση με τη μεταβολή του συναισθήματος, τα μισά σχεδόν υποκείμενα που αφηγήθηκαν μια δυσάρεστη ανάμνηση εξακολουθούν να βιώνουν δυσάρεστο συναίσθημα ενώ αρκετά υποκείμενα βιώνουν ευχάριστο συναίσθημα. Αντίθετα, όσον αφορά στα υποκείμενα που αφηγήθηκαν μια ευχάριστη ανάμνηση, δεν σημειώνονται ιδιαίτερες αλλαγές στην ποιότητα του συναισθήματος. Από τα παραπάνω προκύπτει ότι, τα συναισθήματα των υποκειμένων που αναφέρθηκαν σε δυσάρεστες αναμνήσεις μεταβάλλονται κατά τη διάρκεια του χρόνου. Μια πιθανή ερμηνεία αυτού του ευρήματος είναι ότι μερικές φορές τα άτομα αντιδρούν συναισθηματικά σε παρελθόντα γεγονότα ή καταστάσεις από την παρούσα οπτική τους (Ross & Wilson, 2003). Με άλλα λόγια, αναστοχαζόμενοι το παρελθοντικό γεγονός, τείνουν να μεταβάλουν το συναίσθημά τους στο χρόνο. Τέλος, τα υποκείμενα αξιολογούν το συναίσθημα των αναμνήσεών τους στο παρόν, ανεξάρτητα από το αν αυτές είναι ευχάριστες ή δυσάρεστες.

ε) Διαφορές στο Συναίσθημα σε σχέση με το φύλο: στην παρούσα έρευνα βρέθηκε ότι οι γυναίκες τείνουν να μεταβάλουν/ να διαχειρίζονται περισσότερο τα αρνητικά συναισθήματα, σε σχέση με τους άνδρες. Μια πιθανή ερμηνεία δίνεται από την έρευνα των Fivush & Nelson, (2004), όπου συμπεραίνεται ότι οι δυτικές μητέρες είναι πιο αναλυτικές με τις κόρες τους από

όσο με τους γιούς τους όταν συζητούν το παρελθόν. Συνεπώς, οι γυναίκες, από μικρή ηλικία εκπαιδεύονται να διαχειρίζονται τις συναισθηματικές αναμνήσεις τους.

στ) Διαφορές στην Αυτοεκτίμηση σε σχέση με την ποιότητα της ανάμνησης: βρέθηκε επίδραση της ποιότητας της ανάμνησης στην αυτοεκτίμηση των υποκειμένων. Όταν τα υποκείμενα καλούνται να αφηγηθούν μια ευχάριστη ανάμνηση και αμέσως μετά ερωτηθούν για την εικόνα του εαυτού τους, δίνουν πιο θετικές απαντήσεις σε σχέση με όταν απαντούν αντίστοιχες ερωτήσεις για τον εαυτό μετά από την αφήγηση μιας δυσάρεστης ανάμνησης. Μια πιθανή ερμηνεία είναι ότι η προσωρινή αίσθηση της αξίας του εαυτού διαμορφώνεται από το αν οι συμμετέχοντες ανακάλεσαν κάτι ευχάριστο ή κάτι δυσάρεστο από την ιστορία ζωής τους²³.

ζ) Αυτοεκτίμηση, φύλο και ποιότητα της ανάμνησης: όταν οι γυναίκες καλούνται να θυμηθούν μια δυσάρεστη ανάμνηση και αμέσως ερωτηθούν για την εικόνα του εαυτού τους, η αυτοεκτίμησή τους τείνει να είναι μέση και χαμηλή. Αντίθετα, όταν οι άνδρες ανακαλούν στην μνήμη τους μια δυσάρεστη ανάμνηση και αμέσως ερωτηθούν για την εικόνα του εαυτού τους, η αυτοεκτίμησή τους τείνει να είναι μέση και υψηλή. Από αυτό το εύρημα φαίνεται οι άνδρες να είναι λιγότερο ευάλωτοι στην πρόσκαιρη διάθεση που μπορεί να προκληθεί από την αναβίωση ενός παρελθοντικού γεγονότος. Σκόπιμο είναι να διερευνηθούν περισσότερο τέτοιες διακυμάνσεις που αφορούν στο φύλο και στην εικόνα του εαυτού.

Τέλος, άξιο συζήτησης είναι το εύρημα ότι η αξιολόγηση του συναισθήματος στο παρόν επηρεάζει οριακά την αυτοεκτίμηση μόνο όταν τα υποκείμενα ανακαλούν ευχάριστες αναμνήσεις. Αυτό το εύρημα μπορεί να ερμηνευτεί με βάση τη θεωρία της διαχρονικής αυτό-αξιολόγησης, σύμφωνα με την οποία η διαχρονική κατασκευή του εαυτού από τους ανθρώπους χρησιμεύει στη δημιουργία μιας λογικά συνεπούς και ευρέως ευνοϊκής άποψης για τον τωρινό εαυτό τους και τις συνθήκες της ζωής τους (Ross & Wilson, 2003).

Περιορισμοί έρευνας

Ένας από τους περιορισμούς της παρούσας έρευνας είναι η κατασκευή αυτοσχέδιων ερωτήσεων και η προσπάθεια συνδυασμού τους με ένα ποσοτικό ψυχομετρικό εργαλείο (κλίμακα Rosenberg, 1965). Ακόμη, ορισμένες κατηγορίες που χρησιμοποιούνται για την ταξινόμηση των δεδομένων (π.χ. χρονολογικός προσδιορισμός της ανάμνησης) αναδύονται από τις απαντήσεις

²³ Οι κοινωνικοί και γνωστικοί ψυχολόγοι χρησιμοποιούν συχνά αυτή την τεχνική – priming – προκειμένου να διαχωρίσουν τα μόνιμα χαρακτηριστικά που αποδίδονται στον εαυτό, από την πρόσκαιρη διάθεση που διαμορφώνεται μέσω ενός συγκεκριμένου έργου προετοιμασίας (Cross, Hardin & Gercek-Swing, 2011).

των ερωτώμενων και δεν στηρίζονται σε κάποια θεωρητική ταξινόμηση. Εξίσου προβληματικό είναι το γεγονός ότι δεν επαληθεύτηκε η ανάλυση των ερωτηματολογίων και η ταξινόμηση των απαντήσεων από άλλο ανεξάρτητο ερευνητή. Τέλος, θα λέγαμε ότι το δείγμα των συμμετεχόντων ήταν περιορισμένο τόσο αριθμητικά και ηλικιακά όσο και δημογραφικά.

Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Η παρούσα έρευνα εστιάστηκε στη διερεύνηση πιθανών συσχετίσεων μεταξύ της αυτοβιογραφικής μνήμης, του συναισθήματος και της αυτοεκτίμησης. Περαιτέρω έρευνα χρειάζεται όσον αφορά το εργαλείο ανάλυσης των αποτελεσμάτων. Θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί πρόγραμμα επεξεργασίας συνεντεύξεων σε ηλεκτρονικό υπολογιστή. Επίσης, θα μπορούσε να διερευνηθεί το παραπάνω θέμα με διαφορετικά εργαλεία, για παράδειγμα, οι συνεντεύξεις βάθους, θα έδιναν την δυνατότητα στον ερευνητή να συμπεριλάβει στα μηνύματα την μη λεκτική συμπεριφορά των υποκειμένων. Μέσα από μια τέτοια διαδικασία ο ερευνητής θα μπορούσε να διευκρινίσει ασάφειες στο λόγο των συμμετεχόντων, οι οποίες στη δική μας έρευνα αποτέλεσαν ανυπέρβλητα εμπόδια. Τέλος, μια παρόμοια έρευνα θα ήταν καλό να εστιάσει στη ρύθμιση του συναισθήματος, η οποία αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της μεταβολής και στην συγκεκριμένη έρευνα δεν καταφέραμε να την βάλουμε στο επίκεντρο.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Bauer P.J., Stennes L., Haight J.C., (2003) *Representation of the inner self in autobiography: women's and men's use of internal states language in personal narratives*, *Memory*, V.11, n.1, p. 27-42.
- Bird Am., Reese El., (2006) *Emotional reminiscing and the development of an autobiographical self*, *Developmental Psychology*, V.42, n.4, p.613-626
- Βοσνιάδου, Σ. (2003) *Εισαγωγή στην Ψυχολογία*, τ.1, Αθήνα: Gutenberg.
- Brewer W.F.(1986) *What is Autobiographical memory?*, (p.p.25-49), in Rubin, D.C., *Autobiographical memory*. New York: Cambridge University Press.
- Γαλανάκη, Εαυγ. (2006), *Αναμνήσεις νεαρών ενηλίκων από την παιδική ηλικία*, *Ψυχολογία*, τομ. 13, τευχ.2, σελ. 37-55.
- Cohen- Mansfield J., Nitza D.S., Reichental E.Y., Hazan H., (2010) *A comparison of three types of autobiographical memories in old- old age: first memories, pivotal memories and traumatic memories*, *Gerontology*, V.56, p.564- 573.
- Cross, S.E., Hardin, E.E., & Gercek-Swing, B. (2011). The what, how, why, and where of self-construal. *Personality and Social Psychology Review*, 15, 142-179.
- Debus, D. (2007), *Being emotional about the past: on the nature and role of past-directed emotions*, *Nous*, V.41, n.4, p.758-779
- Eacott M. (1999) *Memory for events of early childhood*, *Current direction in Psychological Science*, V.8, n.2, p. 46-49.
- Eysenck, M. (2010) *Βασικές αρχές γνωστικής ψυχολογίας*, επιμ. Ελ. Βασιλάκη, Αθήνα: Gutenberg
- Fivush R., Nelson K. (2004) *Culture and language in the emergence of autobiographical memory*, *Psychological science*, V.5, n.9. p.573-577.
- Howe M., M. Courage, Sh. Edison (2003) *When autobiographical memory begins*, *Developmental review*, V.8, n.(;), p.52-65.
- Kensinger El., Schacter D.L., (2008) *Memory and emotion*, in M. Lewis, J. M. Haviland-Jones, L. Feldman- Barrett, *Handbook of emotions*, New York: the Guilford press, p. 601-617
- LeDoux J. (1999), *The emotional brain: the mysterious underpinning of emotional life*, London: Phoenix.

- Levine J.L, Safer M.A., (2002) *Sources of bias in memory for emotions*, Current directions in psychological science, V.11, n.5, p.169-173.
- Μανιού- Βακαλή (1995) *Μάθηση- Μνήμη- Λήθη*, Θεσσαλονίκη: Ψυχολογία.
- Μπαμπλέκου Ζωή, (2010) *Γνωστική Ψυχολογία: Μοντέλα Μνήμης*, Αθήνα: Gutenberg.
- Oatley K., Jenkins J.M., (2004) *Συγκίνηση: Ερμηνείες και κατανόηση*, επιμ. Μπ. Ντάβου, Αθήνα: Παπαζήσης.
- Πόθος, Εμ. Οικονόμου Ηλ., (2010) *Θέματα γνωσιακής ψυχολογίας*, Αθήνα: Gutenberg
- Τσαντήλα Αν., (2007), *Συναισθήματα και γλώσσα: ένα μοντέλο ταξινόμησης*, Αθήνα: Interbooks.
- Robinson J.A. (1986) *Autobiographical memory: a historical prologue*, (p.p.19-24), in Rubin, D.C., *Autobiographical memory*. New York: Cambridge University Press.
- Rosenberg, Morris. 1965. *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton, New Jersey: Princeton University Press
- Ross M., Wilson An., (2003) *Autobiographical memory and conception of self: Getting better all the time*, Current directions in Psychological science, V.12, n.2, p.66-69.
- Rubin,D.C., Schulkind, M.D., Rahhal, T.A. (1999), *A study of gender differences in autobiographical memory: Broken down by age and gender*, Journal of Adult Development, Vol.6, n.1, p.61-71.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Ερωτήσεις σχετικά με τις αναμνήσεις της παιδικής ηλικίας

Η έρευνα διεξάγεται στα πλαίσια του μεταπτυχιακού προγράμματος «Πολιτισμός και ανθρώπινη ανάπτυξη» του τμήματος Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών και απευθύνεται σε πρωτοετείς φοιτητές του Πανεπιστημίου Κρήτης. Διερευνάται η αυτοβιογραφική μνήμη σε σχέση με την εικόνα του εαυτού. Οι ερωτήσεις αναφέρονται στο τι ο καθένας από εσάς θυμάται, πώς αξιολογεί τις αναμνήσεις του και πώς αντιλαμβάνεται τον εαυτό του.

Δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις. Επειδή το κάθε άτομο διαφέρει από το άλλο, ο καθένας σας θα δώσει διαφορετικές απαντήσεις.

Σας διαβεβαιώνουμε ότι θα τηρηθεί απόλυτη εχεμύθεια και ανωνυμία.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για τη συμμετοχή σας.

Καμπορούδη Μαριάννα
ΠΜΣ «Πολιτισμός και Ανθρώπινη Ανάπτυξη»
Τμήμα Φιλοσοφικών και Κοινωνικών Σπουδών
Φιλοσοφική Σχολή
Πανεπιστήμιο Κρήτης

Οδηγίες συμπλήρωσης:

Στην αρχή σας ζητάμε κάποιες ανώνυμες πληροφορίες και ακολουθούν οι ερωτήσεις, που είναι χωρισμένες σε δυο μέρη:

Στο πρώτο μέρος οι ερωτήσεις αφορούν στις αναμνήσεις. Στην πρώτη ερώτηση, αφού ανακαλέσετε στη μνήμη σας αντίστοιχα γεγονότα, καλείστε να τα περιγράψετε σε ένα σύντομο κείμενο 4-5 προτάσεων, οι υπόλοιπες ερωτήσεις 2, 3 και 4 απαιτούν μονολεκτική ή αρκετά σύντομη απάντηση.

Το δεύτερο μέρος αποτελείται από 10 ερωτήσεις οι οποίες αφορούν στην εικόνα του εαυτού. Καλείστε να βάλετε ένα x στο περιθώριο ή στο τετραγωνάκι δίπλα από την φράση που σας ταιριάζει περισσότερο (Συμφωνώ απόλυτα, Συμφωνώ, Διαφωνώ, Διαφωνώ απόλυτα).

Παρακαλείσθε να απαντήσετε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις

ΣΧΟΛΗ.....ΤΜΗΜΑ.....

ΕΤΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ.....

ΦΥΛΟ **ΑΝΔΡΑΣ** **ΓΥΝΑΙΚΑ**

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ **ΕΤΟΣ:**..... **ΜΗΝΑΣ:**.....

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΠΑΤΕΡΑ.....

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ.....

ΚΑΤΑΓΕΣΑΙ ΑΠΟ **ΜΕΓΑΛΗ ΠΟΛΗ**

ΠΟΛΗ (πάνω από 10.000 κατοίκους)

ΚΩΜΟΠΟΛΗ (2.000-10.000 κατοίκους)

ΧΩΡΙΟ (έως 2.000 κατοίκους)

Ο ΠΑΤΕΡΑΣ ΣΟΥ ΕΧΕΙ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ:

Μερικές τάξεις του Δημοτικού Δημοτικό Γυμνάσιο

Λύκειο ΤΕΙ/ΑΕΙ Μεταπτυχιακό Διδακτορικό

Η ΜΗΤΕΡΑ ΣΟΥ ΕΧΕΙ ΤΕΛΕΙΩΣΕΙ:

Μερικές τάξεις του Δημοτικού Δημοτικό Γυμνάσιο

Λύκειο ΤΕΙ/ΑΕΙ Μεταπτυχιακό Διδακτορικό

1. Γράψε μια δυσάρεστη ανάμνηση από την παιδική σου ηλικία²⁴:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

2. Πότε συνέβη;

.....
.....
.....

3. Πώς ένιωσες τότε;

.....
.....
.....
.....
.....
.....

4. Πώς νιώθεις τώρα που την ξαναθυμάσαι;

.....
.....
.....
.....

²⁴ Στην δεύτερη ομάδα υποκειμένων παρουσιαζόταν η ερώτηση: «Γράψε μια ευχάριστη ανάμνηση από την παιδική σου ηλικία». Το υπόλοιπο ερωτηματολόγιο δεν παρουσίαζε καμία διαφορά και στις δυο ομάδες υποκειμένων.

1. Πιστεύω ότι αξίζω ως άτομο τουλάχιστον όσο και οι άλλοι.

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

2. Νιώθω ότι έχω αρκετές καλές ποιότητες.

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

3. Νιώθω ότι τείνω προς την αποτυχία.

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

4. Πιστεύω, γενικά, ότι μπορώ να κάνω πράγματα το ίδιο καλά όσο και οι άλλοι.

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

5. Πιστεύω ότι δεν υπάρχουν και πολλά πράγματα στον εαυτό μου για τα οποία να είμαι υπερήφανος/η.

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

6. Έχω θετική στάση απέναντι στον εαυτό μου.

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

7. Είμαι ευχαριστημένος/η με τον εαυτό μου.

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

8. Εύχομαι να είχα περισσότερη εμπιστοσύνη στον εαυτό μου.

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

9. Αρκετές φορές νιώθω ότι δεν μπορώ να κάνω σημαντικά πράγματα στη ζωή μου.

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

10. Μερικές φορές νομίζω ότι δεν είμαι καθόλου καλός/η σε ότι κι αν κάνω.

Συμφωνώ απόλυτα Συμφωνώ Διαφωνώ Διαφωνώ απόλυτα

Συστάδες συναισθημάτων της ελληνικής γλώσσας

Δυσάρεστα ή/και ανεπιθύμητα συναισθήματα									
Συστάδα φόβου & άγχους	Συστάδα οίκτου	Συστάδα ντροπής	Συστάδα ανίας	Συστάδα ψυχικού πόνου		Συστάδα θυμού	Συστάδα μίσους	Συστάδα αηδίας	
άγχος	λύπηση	ενοχή	ανία	δυσαρέσκεια	λύπη	θυμός	ζήλια	αηδία	
στρες	οίκτος	τύψεις	πλήξη	δυσφορία	στενοχώρια	οργή	φθόνος	σιγαμάρα	
πίεση		μετάνιωμα		απογοήτευση	κατάθλιψη	αγανάκτηση	μνησικακία	απέχθεια	
ανησυχία		ντροπή		πικρία	ψυχοπλάκωμα	εκνευρισμός	χαιρεκακία	αποστροφή	
αγωνία		εξευτελισμός		παράπονο	μελαγχολία		έχθρα	φρίκη	
σύγχυση		ταπείνωση		καημός	θλίψη		μίσος		
τρόμος		μειονεξία		μαράζι	κακοκεφιά		αντιπάθεια		
φόβος				ντέρτι	απελπισία		περιφρόνηση		
πανικός				οδύνη	απόγνωση				
ταραχή				σπαραγμός	κενό				
αμηχανία				δυστυχία	μοναξιά				
ανασφάλεια				ψυχ. πόνος	αυτολύπηση				

(συνεχίζεται)

(συνέχεια)

Ευχάριστα ή/και επιθυμητά συναισθήματα									
Συστάδα ευχαρίστησης & χαράς	Συστάδα αγάπης & έρωτα	Συστάδα ελπίδας	Συστάδα επιθυμίας	Συστάδα ασφάλειας	Συστάδα έκπληξης	Συστάδα συμπάθειας	Ηθικά & θρησκευτικά συναισθήματα	Συγκίνηση	Περηφάνια
αγαλλίαση	στοργή	ελπίδα	επιθυμία	ασφάλεια	έκπληξη	συμπάθεια	ευγνωμοσύνη	συγκίνηση	περηφάνια
γαλήνη	τρυφερότητα	προσδοκία	λαχτάρα	σιγουριά	κατάπληξη	συμπόνια	σεβασμός		
ανακούφιση	αγάπη		πόθος	εμπιστοσύνη		ενδιαφέρον	εulάβεια		
λύτρωση	έρωτας		νοσταλγία				κατάνυξη		
ικανοποίηση	πάθος						δέος		
πληρότητα	λατρεία						θαυμασμός		
ευδιαθεσία									
ευθυμία									
κέφι									
χαρά									
ευφορία									
ευτυχία									
ευχαρίστηση									
τέρψη									
απόλαυση									
ηδονή									
έκσταση									
ενθουσιασμός									