

الحنين إلي الماضي " نوستالجيا "

أ.د / سامية "محمد صابر" محمد عبد النبي
أستاذ الصحة النفسية والتربية الخاصة كلية التربية جامعة بنها جمهورية مصر العربية
أ.م.د أحمد سمير صديق أبو بكر
أستاذ الصحة النفسية المساعد كلية التربية جامعة المنيا جمهورية مصر العربية

• المُستخلص:

"النوستالجيا" مصطلح يُستخدم للتعبير عن الحنين إلى الماضي، أو العيش مع الذكريات، فجميعنا لديه هذا الارتباط العميق، والحنين قد يكون شوقاً إلى وطن، شخص، رائحة، أشياء، أو لحظات مميزة، أو فترات زمنية أعطت للحياة معنى. ومصطلح "الحنين" قد صاغه السويسري يوهانس هوفر Johannes Hofer في أطروحته الطبية عن الحنين إلى الوطن عام ١٦٨٨. وقد أشار Geniusas, 2025 إلى أن الحنين يكون حنيناً إلى الماضي وإلى الحاضر وإلى المستقبل. والحنين إلى الماضي ليس اضطراباً، أو هروباً من الواقع، بل له تأثيرات إيجابية، فهو آلية دفاعية يستخدمها العقل، وذلك عند مواجهة صعوبات في الحياة. وهذه الآلية مهمة ولها فوائد نفسية واجتماعية إيجابية عديدة للصحة النفسية، وتحسين الحالة النفسية والمزاج والشعور بالسعادة والتفاؤل. وفي بعض الأحيان يصبح الحنين خطراً على الفرد ويكون له تأثيرات سلبية، وذلك عندما يعيش الفرد في الماضي ويظل أسيراً له، وذلك على نحو متكرر ومستمر، هروباً من الواقع والحاضر والمستقبل، فتصبح هذه حالة مرضية تحتاج إلى تدخل وإرشاد وعلاج نفسي. وفي هذا المقال تم تناول مراجعة للأدبيات السابقة الحديثة، وعرض لبعض الدراسات العربية والأجنبية الحديثة التي تناولت الحنين إلى الماضي، وجاء هذا المقال ليقدّم وجهات نظر جديدة يمكن أن تثري وتطور البحث في هذا المصطلح؛ ولتيمهد ويفتح الطريق إلى آفاق بحثية مستقبلية جديدة وواعدة أمام الباحثين، ومن ثم نقدم الدعوة إلى الباحثين والمتخصصين في مجال الصحة النفسية والإرشاد والعلاج النفسي لمزيد من البحث والتناول، وإعمال العقل والفكر، والقيام بالبحوث السيكمترية والكلينيكية، وإعداد البرامج الإرشادية والعلاجية في هذا المجال من أجل سد الثغرات في الأدبيات والبحوث النفسية، ولفهم أعمق لديناميات وكيفية تأثير هذه المشاعر المعقدة على أفكار ومشاعر وسلوكيات الأفراد، وكذا تبين الآليات والدوافع النفسية الكامنة وراء الحنين إلى الماضي.

الكلمات المفتاحية: الحنين إلى الماضي ، نوستالجيا

Nostalgia□

Prof. Samia 'Mohammed Saber'

Dr. Ahmed Samir Sedik Abo-Bakr

Abstract:

Nostalgia is a term used to express longing for the past, or dwelling on memories. We all have this deep connection. Nostalgia can be a longing for a homeland, a person, a smell, things, or special moments or periods in time that gave life meaning. The term "nostalgia" was coined by the Swiss Johannes Hofer in his 1688 medical treatise on homesickness. Geniusas (2025) noted that nostalgia is a longing for the past, the present, and the future. Nostalgia is not a disorder or an escape from reality; rather, it has positive effects. It is a defense mechanism used by the mind when faced with difficulties in life. This mechanism is important and has many positive psychological and social benefits for mental health, improving psychological state and mood, and feelings of happiness and optimism. Sometimes, nostalgia

can become dangerous and have negative effects. This occurs when individuals dwell on the past and remain captive to it, repeatedly and continuously, as an escape from reality, the present, and the future. This becomes a pathological condition that requires psychological intervention, counseling, and treatment. This article reviews the recent literature and presents some recent Arab and international studies on nostalgia. This article offers new perspectives that can enrich and develop research on this term, paving the way for new and promising future research horizons for researchers. We therefore invite researchers and specialists in the fields of mental health, counseling, and psychotherapy to further investigate and address these issues, engage their minds and intellects, conduct psychometric and clinical research, and develop counseling and therapeutic programs in this field. This is to fill gaps in the psychological literature and research, gain a deeper understanding of the dynamics and how these complex emotions influence individuals' thoughts, feelings, and behaviors, and to identify the underlying psychological mechanisms and motivations behind nostalgia.□

Keywords: Nostalgia.

• مقدمة، ومراجعة للأدبيات السابقة :

صاغ طالب الطب السويسري يوهانس هوفر Johannes Hofer كلمة "حنين" في أطروحته الطبية عن الحنين إلى الوطن عام ١٦٨٨ (Davis, 2016) .

الحنين هو شعورٌ مُركّزٌ على الماضي، وله آثارٌ قويةٌ على المستقبل. وهو شعورٌ له آثارٌ تحفيزية. وله فوائد نفسية داخلية عديدة للأفراد فيمكن أن يزيد من المعنى للحياة، واستمرارية الذات، والتفاؤل، والإلهام. والرفاهية والانتماء، ويعزز السعي لتحقيق الأهداف المهمة، وينشط الذات الجوهرية (Sedikides & Wildschut, 2025 ; Lammers et al., 2023) .

الحنين إلى الماضي عاطفة اجتماعية قوية (وبالتالي، يرتبط بالاستدامة الاجتماعية)، نظراً لقدرته على توفير شعور بالتواصل مع الآخرين (مثل الأصدقاء والعائلة) والمناسبات الاجتماعية التي يحيطون فيها بالآخرين (Patterson & Balderas-Cejudo, 2025) .

كما يعرف الحنين إلى الماضي بأنه "شوقٌ عاطفيٌ أو تعلقٌ مُلِحٌ بالماضي" (The New Oxford Dictionary of English, 1998, p. 1266) . قد يكون هذا الماضي ذو المعنى طفولية، أو أشخاصاً مقربين (مثل أفراد العائلة، والأصدقاء، والشركاء)، أو مناسبات بارزة يكون فيها الشخص مُحاطاً بأشخاص مقربين (مثل احتفالات أعياد الميلاد، والذكرى السنوية، والأعياد)، أو روائح أو أذواقاً أو أغاني تُذكر بالأشخاص المقربين أو المناسبات البارزة. يشمل الحنين إلى الماضي الود، والحنان، والرضا، والسعادة، ولكنه يشمل أيضاً الشوق إلى لحظاتٍ ولت إلى الأبد (Dang et al., 2025) .

فعلى الرغم من أن الحنين إلى الماضي يُمكن تعريفه بشكل عام بأنه "شوق عاطفي أو تعلقٌ مُلِحٌ بالماضي، إلا أن الدراسات الحديثة تنظر إلى الحنين إلى الماضي كمورد نفسي ذي فوائد جمّة. يُنشئ الحنين حواراً فعالاً بين الماضي والحاضر، لا يُجسر فجوات الزمن ويرسخ الاستمرارية فحسب، بل يساعدنا أيضاً على التأقلم مع ضياع الأوقات الماضية. علاوة على ذلك، يعمل الحنين كأرشيف شخصي للتجارب ذات المغزى التي يمكن للمرء الاعتماد عليها في أوقات اليأس، وقاعدة آمنة للتعامل مع شكوك المستقبل. ولكن إلى جانب وظيفة الحنين كمورد نفسي، فإنه يحمل أيضاً وظيفة حاسمة. تنظر الأبحاث المخصصة لشاعر الحنين إلى الماضي بين الفئات المهمشة والمضطهدة إلى الحنين على أنه فعل حاسم للمقاومة ضد محاولات محو ماضيهم (Elbaz & Wiseman, 2025) .

ويمكن الحديث عن الحنين بثلاث طرق أساسية: حنين للماضي، وحنين للحاضر، وحنين للمستقبل. ومن السمات المميزة للحنين المعاصر أنه غالباً ما يعيش ليس فقط كحنين للماضي، بل أيضاً كحنين للحاضر والمستقبل. الحنين مفهوم معقد وظاهرة مركبة، وأية محاولة للحديث عنه بصيغة مفردة أو اختزاله في شكل مُحدد تُفضي إلى تبسيط غير مقبول. الأدبيات التي تتناول الحنين واسعة، وتغطي مواضيع متنوعة من وجهات نظر مختلفة (تاريخية، واجتماعية، وأدبية، وسيمائية، ونفسية، وتربوية، وغيرها). وفي ضوء تنوع المناهج المتبعة وطيف المواضيع المتناولة تحت عنوان الحنين، اقترح البعض أنه بدلاً من تصنيف أنواع الحنين المختلفة إلى فئات متميزة، "قد يكون من الأجدي منح الحنين معانيه الجمعية باستخدام مفهوم الحنين". وهذا أمر بالغ الأهمية عندما يتعلق الأمر بالتأملات الفلسفية حول البنى الزمنية للحنين (Geniusas, 2025).

عادةً ما نفكر في الحنين إلى الماضي على أنه شوق إلى الماضي، إلا أن (Geniusas, 2025) يقدم حجة قوية ومقنعة لوجود حنين إلى الحاضر وحنين إلى المستقبل. ورغم أن هذا الاقتراح قد يبدو غير بديهي للوهلة الأولى، لكن Geniusas يذكرنا بأن مصطلح "الحنين إلى الماضي" لم يكن له في البداية دلالات زمنية. فقد صيغ لتحديد الحنين المرضي إلى الوطن، مع التركيز على النزوح المكاني. ومع ذلك، فقد كان هناك بُعد زمني ضمني، حيث يتوق الشخص إلى العودة إلى الوطن ويتذكر الوطن الذي يتذكره في الماضي. وفي نهاية المطاف، أصبح المصطلح مرتبطاً في المقام الأول بالانزياح الزمني، مما يدل على الشوق إلى ماضٍ مثالي. ولكن الإصرار على أن الماضي يجب أن يكون المحور الرئيس في الحنين إلى الماضي سيكون تقييداً مفرضاً. ويلفت التصنيف الانتباه إلى بعض الطرق التي يمكن أن يصبح بها التوجه الزمني نفسه مصدراً للضغط. وعلى الرغم من الاختلافات بين أنواع الحنين التي يصفها Geniusas، فإن الأنواع الثلاثة تتضمن مقارنة خيالية بين جوانب الزمن - الماضي والحاضر والمستقبل - والانطباع بأن عالم المرء التجريبي أخذ في التدهور. في الحنين إلى الماضي، يرى الحاضر ناقصاً بالمقارنة مع الماضي (المثالي عادة). ومع أن احتمال العودة المستقبلية إلى الوضع المنشود ليس مستبعداً، إلا أنه مصدر معاناة في الحاضر، وعادة ما يكون بعيد المنال، لأن أي منزل يعود إليه المرء لا يكون أبداً الوضع كما يتذكره. في الحنين إلى الحاضر، يعتز بالحاضر الزائل مقارنة بالمستقبل الذي ينشأ، والذي يُفسر على أنه ناقص بالمقارنة. في الحنين إلى المستقبل، يعتبر أي مستقبل يمكن تحقيقه أدنى من المستقبل المتخيل ولكنه غير قابل للتحقيق الذي يقارن به. وبالتالي فإن الأشكال الثلاثة للحنين إلى الماضي تربط التجربة الزمنية بالانجراف من وضع أفضل إلى وضع أسوأ (Higgins, 2025).

الحنين إلى الماضي حالة عاطفية معقدة تتسم بالشوق والتعلق بتجارب الماضي. وبينما يمكن أن يثير مشاعر الحزن والشوق، فإنه يُعرف أيضاً بأنه مورد عاطفي قيم يؤثر إيجاباً على المزاج والرفاهية. إنه تجربة شائعة، حيث تشير الأبحاث إلى أن ٩٦٪ من الناس يشعرون بالحنين إلى الماضي بشكل متكرر أي عدة مرات في الأسبوع، مرة واحدة على الأقل شهرياً و ٧٩٪ مرة واحدة على الأقل أسبوعياً ومن قبل أفراد من جميع الأعمار والثقافات. في عالم اليوم سريع التغير - الذي تسارعت وتيرته بفعل العولمة والتقدم التكنولوجي - تغيرت الثقافات التقليدية والهياكل المجتمعية بشكل كبير. يواجه الأفراد بشكل متزايد أزمات هوية وتراجعاً في الانتماء الجماعي. وهكذا أصبح الحنين إلى الماضي آلية تكيف للأفراد للتعامل مع الاضطرابات الاجتماعية والهروب مؤقتاً من قلق الحاضر من خلال تذكر الماضي. عندما يشعر الناس بالوحدة أو القلق أو العجز، غالباً ما يشعرون بالحنين إلى الماضي. يمكن للحنين في مثل هذه المواقف أن يخفف من حدة المشاعر السلبية، ويعزز الهوية الذاتية، ويعزز المرونة النفسية. علاوة

على ذلك، يعزز الحنين التماسك الاجتماعي والروابط العاطفية، حيث يجد الأفراد العزاء النفسي من خلال الذكريات المشتركة والهوية الثقافية. وهذا بدوره يعزز الشعور بالتضامن في الأوقات الصعبة. تُعد المدخلات الحسية كالموسيقى والصور فعالة في إثارة الحنين إلى الماضي. وترتبط الموسيقى، على وجه الخصوص، ارتباطاً وثيقاً باللحظات المهمة في الحياة. يمكن للاستماع إلى الأغاني القديمة المفضلة أن يثير ذكريات سارة ويقوي الروابط الاجتماعية. تشير نتائج الدراسات التي تستخدم الموسيقى لإثارة الحنين إلى الماضي إلى أن المقطوعات الموسيقية المألوفة، والبارزة ذاتياً، والإيجابية عاطفياً تزيد من نشاط المناطق المرتبطة بالذاكرة الذاتية والمعالجة الذاتية المرجعية. على سبيل المثال، ومثل هذه المقطوعات تثير استجابات في القشرة الجبهية الأمامية الوسطى (mPFC)، والحصين، والقشرة الحزامية الخلفية (PCC)، مما يدعم دور هذه المناطق في معالجة الذكريات الشخصية ذات المعنى التي تثيرها الموسيقى. تؤكد هذه الارتباطات العصبية على أهمية الموسيقى كإشارة قوية للتجارب الحنينية. على الرغم من أن علماء الأعصاب قد استكشفوا وسائل مختلفة تثير الحنين إلى الماضي، مثل الإشارات السمعية، والبصرية، والشمية، إلا أن آثار التكامل السمعي البصري على التجارب الحنينية لا تزال غير مدروسة. يعد التكامل متعدد الحواس، وخاصة دمج القنوات السمعية والبصرية، عملية عصبية معقدة بالغة الأهمية لمختلف الوظائف المعرفية والاجتماعية. يمكن للعرض المتزامن للمحفزات السمعية والبصرية أن يعزز كفاءة معالجة المعلومات، وكثافة المشاعر، وسرعة التعرف عليها. تظهر الأبحاث أن المدخلات السمعية والبصرية المتوافقة عاطفياً (مثل الموسيقى المبهجة مع صور سعيدة) تكثف التجارب العاطفية وتطيلها، بينما تعطل المدخلات غير المتوافقة (مثل الموسيقى الحزينة مع صور سعيدة) التماسك العاطفي وتتطلب موارد معرفية إضافية للحل. تشير هذه النتائج إلى أن تفاعلات القنوات متعددة الحواس يمكن أن تُضخم أو تُخفف الاستجابات العاطفية، اعتماداً على توافق المحفزات (Shuxiang et al., 2025).

بالاستناد إلى أبحاث نفسية، تؤكد أن الحنين إلى الماضي متجذر في الذاكرة لا في الزمن، ويتجه نحو أشياء محددة لا أن يكون مجرداً منها، وهو إيجابي في الغالب لا شكل من أشكال الحداد، ويركز على الماضي لا على الحاضر أو المستقبل. وبذلك فإن الحنين إلى الماضي هو شوق عاطفي أو عاطفة متقدمة لتجارب المرء الماضية، موجهة نحو الأشخاص والأشياء، وهي إيجابية في الغالب، وتشير إلى الماضي (Sedikides & Wildschut, 2025).

الحنين إلى الماضي منتشر في مختلف الأعمار والثقافات. وهو في المقام الأول شعور إيجابي ممزوج بالشوق، يُختبر عادة عند تأمل الناس في ذكريات تُحدد شخصياتهم، وخاصة تلك التي يتشاركونها مع المقربين. ينطوي الحنين إلى الماضي على فوائد ذاتية (مثل التفاؤل والإلهام)، واجتماعية (مثل المساعدة)، ووجودية (مثل المعنى). تشير السرديات الحنينية عادة إلى أحداث مهمة من حياة المرء يتشاركها مع المقربين. كشف تحليل النموذج الأولي أن "العلاقات الاجتماعية" و"الطفولة/الشباب" و"الرغبة في العودة إلى الماضي" هي السمات المركزية لمفهوم الحنين إلى الماضي، مما يشير إلى أن الماضي والتواصل الاجتماعي هما سمتان محددتان لهذا الشعور. عندما يشعر المرء بالحنين إلى الماضي، فقد يفكر في ماضيه بحنان وشوق ودفع، وبالتالي يعتبر التقاليد أكثر صلة أو معنى. على سبيل المثال، عندما يشعر الآباء بالحنين إلى الاحتفالات التقليدية التي عاشوها في أسرهم عندما كانوا أطفالاً، فقد يقدرهم أهمية التقاليد العائلية ويرعونها من خلال قضاء المزيد من الوقت مع أطفالهم. بعبارة أخرى، قد يولي الآباء الحنينون أهمية كبيرة للتقاليد ويكونون على استعداد، أكثر من الآباء الأقل حنيناً،

للاخراط في سلوكيات نقل التقاليد مع أطفالهم. تتوافق التحليلات التجريبية للحنين إلى الماضي، والتي تُجرى عادة على عينات من البالغين، مع هذا التخمين. يُضفي الحنين إلى الماضي على الفرد روحاً اجتماعية. على سبيل المثال، يشعر المشاركون الحنينون (مقابل المجموعة الضابطة) بالارتباط بالآخرين المقربين، وبالحماية والدعم والحب. كما يشعرون بمزيد من الترابط الآمن والكفاءة في التعامل مع الآخرين. لذلك، عند الشعور بالحنين إلى الماضي، قد يتذكر المرء أياماً قضاها مع عائلته، ويشعر بالارتباط بأحبائه، ويشعر بمزيد من الكفاءة في بدء التفاعلات. وبالتالي، قد يكون الآباء الذين يشعرون بالحنين إلى الماضي على استعداد لبدء أنشطة مشتركة مع أطفالهم، بما في ذلك الأنشطة التي لديهم ذكريات جميلة عنها، وبالتالي نقل التقاليد إليهم. باختصار، من المرجح أن يؤدي الحنين إلى تقدير التقاليد واتخاذ خطوات لمواصلة ذلك. عند الشعور بالحنين إلى الماضي، قد ينظر المرء إلى التقاليد بإيجابية ويرغب في نقلها إلى أقاربه. وقد يحرص على المشاركة في أنشطة مشتركة مع أطفاله، ويرغب في نقل معتقداته وقيمه وعاداته إليهم، مما يضمن استمراريتها. لذلك، يُفترض أن الحنين إلى الماضي يرتبط ارتباطاً إيجابياً بنقل التقاليد، ويعززه، سواء في المواقف أو السلوكيات (Yin et al., 2025).

يكتسب الحنين، وهو شوق عاطفي إلى الماضي، اهتماماً نظرياً وتجريبياً متزايداً. أحد أسباب ذلك هو فائدته النفسية: فالعاطفة تُضفي فوائد نفسية جوهرية. ولكن هل يحقق ذلك في جميع الظروف؟ عادة ما يُثار الحنين إلى الماضي من خلال تذكر أحداث جلية من حياة المرء (مثل احتفالات أعياد الميلاد، والتجمعات العائلية ذات الطقوس الثقافية) أو التفاعلات مع المقربين (مثل الأصدقاء، والشركاء، وأفراد العائلة)، ولكن أيضاً من خلال الموسيقى أو الأغاني، والصور، والروائح، والأطعمة. في الحنين إلى الماضي، يشعر الفرد بالرضا، والحنان، والدفع، أو الفرح، بالإضافة إلى الشوق والحزن على مرور لا يستعاد لماضٍ عزيز. وبالتالي، فإن الحنين إلى الماضي يحمل في طياته حلاوة ومرارة، ولكنه عاطفياً أكثر إيجابية منه سلبية (أي أنه يتميز بتوازن إيجابي). بمعنى آخر، عندما يكون الأفراد في حالة حنين مؤقتة، سواء أكانت مُستحثة تجريبياً أم مجرّبة في الحياة اليومية، فإنهم يشعرون بإيجابية أكثر من سلبية (أي بتعويض إيجابي). أوضحت نتائج نيومان وآخرون (٢٠٢٠) هذه النقطة فيما يتعلق بالحنين اليومي، عندما طلب من المشاركين تقييم إيجابية وسلبية نوبة حنين مروا بها في حياتهم اليومية، قيم المشاركون نوبة الحنين بأنها أكثر إيجابية من سلبية. وبالمثل، أظهر تحليل بيانات تكاملي لـ ٤١ تجربة تعويضاً إيجابياً كبيراً بين المشاركين الذين يشعرون بالحنين. يُضفي الحنين المستحث تجريبياً فوائد نفسية جوهرية. أولاً، يُعزز الترابط الاجتماعي، والشعور بالانتماء، والقبول. ثانياً، يُعزز معنى الحياة، والشعور بأن لها غاية وأهمية وترابطاً. ثالثاً، يُعزز استمرارية الذات، والشعور بالارتباط بين ماضي المرء وحاضره. رابعاً، يُعزز تقدير الذات، أي شعور المرء بقيمته كشخص. خامساً، يُعزز التفاؤل، والشعور بالأمل، والثقة بمستقبل المرء. وأخيراً، يُعزز الإلهام، والشعور بالابتعاد عن الروتين، والوعي بإمكانيات أفضل، والرغبة في تحقيقها (Abu- Rayya et al., 2025).

• دراسات سابقة:

فيما يلي عرض لبعض الدراسات العربية والأجنبية الحديثة التي تناولت مفهوم النوستالجيا، وتم ترتيب تلك الدراسات من الأقدم إلى الأحدث:

• **دراسة: عبد الرحمن النملة [٢٠٢١]**

عنوان الدراسة: نوستالجيا .

هدفت المقالة إلى التعرف على النوستالجيا. فالنوستالجيا هي الحنين إلى الماضي تلك المشاعر المريرة التي يمر بها البعض عندما يفكرون في تجربة الماضي التي كانت أفضل من الحياة التي يعيشونها الآن، ومن تسيطر عليه النوستالجيا يرى الماضي جميلاً، بل يراه مثالياً، إنه يعيش حالة انفصال الذات عن الحاضر، وتحليقها في دروب الماضي وتعايرجه. فحالة النوستالجيا ليست تجربة فردية فقط، بل أنها قد تتجلى على نحو جمعي، فهناك ثقافات تؤسس للحزن وبشكل ممنهج، حزن يتكئ على ثقافة العيش في الماضي والتحسر على فقده، والسخط والغضب على الحاضر بكل ما فيه، ناهيك عن استشراف المستقبل وما يكتنفه من ضبابية. وختاماً فإن النوستالجيا كحالة وجدانية، حاضرة وبقوة في الشعر والفنون، وفي مجالات الإبداع، حيث هناك محاولات في شتى أنواع الفنون لإحياء الماضي، والتصالح مع الحاضر بطرق إبداعية .

• **دراسة: علي صالح [٢٠٢١]**

عنوان الدراسة: النوستالجيا وعلاقتها بأنماط التعلق لدى المتزوجين.

هل يمكن أن ترتبط النوستالجيا بأنماط التعلق، لأجل التعرف على ذلك تم اختيار عينة من المتزوجين من جامعة القادسية، تألفت من (٣٤٠) متزوجاً ومتزوجة، الذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ذات التوزيع المتساوي. تم تطبيق مقياس النوستالجيا، وأنماط التعلق، اللذان تمتعاً بالصدق والثبات. أشارت نتائج الدراسة إلى المتزوجين يستعملون النوستالجيا، ويتصفون بنمط التعلق الآمن، وأن هناك علاقة إيجابية بين النوستالجيا ونمط التعلق الآمن. وتم تقديم بعض من التوصيات والمقترحات.

• **دراسة: رهف النصر [٢٠٢٢]**

عنوان الدراسة: النوستالجيا (الحنين للماضي) وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدى طلاب جامعتي الخليل وجامعة النجاح.

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين النوستالجيا والرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح في دولة فلسطين، وقد اختيرت عينة عشوائية طبقية قوامها (٤٠١) طالب وطالبة من جامعتي (الخليل، والنجاح الوطنية)، واستخدمت الباحثة مقياس للنوستالجيا أعد لغرض الدراسة، كما تم استخدام مقياس الدسوقي للرضا عن الحياة، وأشارت النتائج عن وجود مستويات كبيرة من النوستالجيا والرضا عن الحياة لدى طالب جامعتي الخليل والنجاح، وأن هناك علاقة ارتباطية طردية بين النوستالجيا والرضا عن الحياة لدى هؤلاء الطلبة . ووجود فروق في مستوى النوستالجيا وفق متغير الجامعة لصالح طالب جامعة الخليل والرضا عن الحياة بمستويات مرتفعة لديهم، كما كشفت الدراسة عن فروق في درجات النوستالجيا بين طلبة جامعتي الخليل والنجاح وفقاً لمتغير الجامعة، وذلك لصالح طلبة جامعة الخليل، هذا إضافة إلى وجود فروق في درجات الرضا عن الحياة لدى طلبة جامعتي الخليل والنجاح الوطنية وفق متغير مكان السكن لصالح سكان القرى والمدن الذين كان الرضا عن الاجتماعية لديهم أعلى، وقد أوصت الدراسة على أهمية الحفاظ على الأماكن القديمة والمناطق التراثية التي تحمل معاني خاص لأصحاب المنطقة، والمناداة

بضرورة إحياء العادات والطقوس الاجتماعية القديمة، كما أوصت الدراسة العاملين في مجال الصحة النفسية بتفعيل برامج الإرشاد النفسي للشباب بالجامعات والعمل على حل مشكلاتهم.

• دراسة : شرين الدسوقي [٢٠٢٢]

عنوان الدراسة: تأثير التعرض لصفحات ومجموعات النوستالجيا (الحنين إلى الماضي) بموقع فيس بوك في إدارة الحالة المزاجية لدى المستخدمين المصريين.

هدفت الدراسة إلى رصد وتحليل وتفسير تأثير تعرض المستخدمين المصريين لمجموعات وصفحات النوستالجيا (الحنين للماضي) في موقع فيس بوك في إدارة الحالة المزاجية لديهم، وقد استندت الدراسة على نظرية إدارة الحالة المزاجية، واستخدمت مقياس ويندي وزملائه (١٩٩٦) لقياس الحالات الشعورية لدى العينة، واستعانت بمنهج المسح بالعينة العمدية للمستخدمين المصريين لصفحات ومجموعات الحنين للماضي في موقع فيس بوك، وذلك من خلال استخدام أداة الاستبيان الإلكتروني، ومن أهم النتائج التي توصلت لها الدراسة، وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية بين دوافع التعرض لمجموعات وصفحات الحنين إلى الماضي في موقع فيس بوك والاحساس بالسعادة، والأمل، والفخر، والأمن، وهو ما نجد تفسيره في إطار نظرية إدارة الحالة المزاجية، فمفتاح النظرية هو أن الأفراد يستهلكون الوسائط وظيفياً لتحسين مزاجهم، حيث يوجه مستخدمو وسائل الإعلام اهتمامهم نحو المتعة، من خلال الحفاظ على مزاجهم الإيجابي، وتعزيزه وتغيير مزاجهم السلبي عن طريق اختيار تلك المنتجات الإعلامية المعروضة التي تخدم هذه الاهتمامات على أفضل وجه.

• دراسة: محمد الفارسي، عادل الصادق، محمد سيد [٢٠٢٢]

عنوان الدراسة: الخصائص السيكمترية لمقياس النوستالجيا .

هدفت الدراسة إلى التعرف على الخصائص السيكمترية لمقياس النوستالجيا من خلال عرض مفهوم نوستالجيا: أسباب وعوامل نوستالجيا، صدق محتوى المقياس وثباته وتوصل البحث إلى صورة نهائية لمقياس نوستالجيا، وأوصى البحث بتخصيص برامج خاصة بذكرات الماضي في جميع المجالات في كافة وسائل الإعلام المسموعة منها والمرئية لما لها من دور كبير في تنمية السمات الشخصية الكبرى للفرد، وتوظيف النوستالجيا في بناء أي رسالة إعلامية أو تربوية من خلال الاستعانة بأفراد بارزين ومشهورين عايشوا الماضي بكل تفاصيله، وتبسيط الضوء على مصطلح النوستالجيا في الكتب والمناهج الدراسية ودورها الإيجابي في تنمية السمات الشخصية الكبرى لدى الفرد.

• دراسة : إيمان الشيخ [٢٠٢٣]

عنوان الدراسة : أبعاد النوستالجيا كمتغير معدل في العلاقة بين فقد المسار وأعراض الاكتئاب لدى ذوي المعاشات.

هدفت الدراسة الحالية إلي التحقق من دور أبعاد النوستالجيا المتمثلة في سعة وشدة ومرونة النوستالجيا كمتغير معدل في العلاقة بين فقد المسار وأعراض الاكتئاب لدى ذوي المعاشات. تكونت عينة الدراسة من أربع مجموعات من الذكور، المجموعة الأولى وهم ذوي المعاشات في القطاعات الحكومية (مجموعة أ) ، وعددهم ٣٠ ، والمجموعة الثانية هم ذوي المعاشات من القطاع الخاص (مجموعة ب) وعددهم ٢٨، والمجموعة الثالثة وهم العاملين

بالقطاع الحكومي (مجموعة أ) وعددهم ٣٠، والمجموعة الرابعة تتمثل في العاملين بالقطاع الخاص (مجموعة ب) وعددهم ٣٠، تم التأكد من تكافؤ العينات في الخصائص الديموجرافية (الجنس ، المؤهل ، المستوى الاقتصادي والاجتماعي) . تم تطبيق مقياسي الأغراض الإيجابية والسلبية للفصام ، ومقياس تيلور للقلق لاستبعاد حالات الاضطرابات الفصامية والقلق العام . وللتأكد من تكافؤ العينة في الوظائف المعرفية تم تطبيق مونتريال للوظائف المعرفية . وتم تطبيق مقياس فقد المسار وأبعاد النوستالجيا ، وكذلك تم تطبيق مقياس بيك للاكتئاب علي عينات الدراسة. كما تم حساب معاملات الصدق والثبات للاختبارات . وقد أوضحت النتائج ارتفاع سعة وشدة النوستالجيا لدي ذوي المعاشات من القطاع الخاص ، مع انخفاض دال في مرونة النوستالجيا لديهم ، مقارنة بباقي عينات الدراسة ، كما أوضحت النتائج الدور المعدل لكل من شدة ومرونة النوستالجيا في الحد من مشاعر فقد المسار والحول دون حدوث الاكتئاب

• دراسة: فرحان البيضاني [٢٠٢٣]

عنوان الدراسة: الحنين إلى الماضي لدي أساتذة الجامعة المتقاعدين.

يستهدف البحث التعرف علي الحنين إلى الماضي لدى أساتذة الجامعة المتقاعدين. والفروق في الحنين إلى الماضي وفق متغير الجنس (ذكور - إناث) ولتحقيق أهداف البحث تبنى الباحث مقياس الجندي والنصر (٢٠٢٢) لقياس الحنين إلى الماضي (النوستالجيا)، وبعد استخراج الخصائص السيكومترية من صدق وثبات تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغة (٨٠) أستاذًا متقاعدًا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية. وبعد استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة مثل الاختبار التائي لعينة واحدة وعينتين مستقلتين ومعامل ارتباط بيرسون تمت معالجة البيانات إحصائيا وتم التوصل إلى نتيجة: أن عينة البحث من الأساتذة المتقاعدين لديهم حنين إلى الماضي، وهناك فروق في الحنين إلى الماضي وفقا لمتغيري الجنس لصالح الذكور، وعلي ضوء نتائج البحث خرج البحث بعدد من التوصيات والمقترحات.

• دراسة (2021) Ouf:

Nostalgia using in advertising campaigns عنوان الدراسة :

حياة كل إنسان تحمل ذكريات لا تُنسى، فعندما يكون الإنسان غير سعيد فإنه يفقد حياته السابقة ويستحضر ذكريات خاصة في وقت معين. وقد استخدمت بعض الشركات الكبرى أسلوب التسويق بالحنين إلى الماضي لتحقيق هدف زيادة المبيعات. يلعب الحنين دوراً كبيراً في المجتمع، ليس فقط في وسائل الإعلام، بل في المنتجات التي نشتريها أيضاً. يتميز الحنين بطابعه الشخصي، فهو يتحدث عن تجارب شهدا الجميع وعاشوها في فيلم أو أغنية أو مكان أو موقف، إلخ. إنه يعني أشياء ثمينة للمتلقي. وتكمن قوة الحنين في طريقة عرض الأفكار والوسائط والمواضيع العامة والشائعة، واستخدامها لخلق مشاعر شخصية لدى كل شخص. يعتقد صانعو الحنين أنهم قادرون على التأثير على سلوك المستهلك عاطفياً، ومن خلال الصور التي تُعيد إلى الأذهان ذكريات الطفولة الجميلة، ويعتقد المستهلكون أن مشاعر الحنين مرتبطة بالمنتج، وتشكل جزءاً كبيراً من تجربة استهلاكهم له، وهذا سيؤثر على سلوك الشراء لدى المستهلك من خلال إحياء المنتجات المرتبطة بالمستهلكين السابقين. وتوصل البحث إلى أن توظيف الحنين إلى الماضي في الإعلانات التلفزيونية يؤدي إلى جذب المزيد من الاهتمام بطرق أسرع وأسهل للوصول إلى الجمهور وجعله متاحاً لجميع شرائح المجتمع، بالإضافة إلى إمكانية التفاعل مع الإعلان بما يحقق الاستجابة المطلوبة.

• **دراسة: (2022) Evans et al.**

عنوان الدراسة: Romantic nostalgia as a resource for healthy relationships.

الحنين إلى الماضي عاطفة تُضفي فوائد نفسية. وقد أهملت الدراسات الحنين الرومانسي - أي الحنين تحديداً إلى تجارب سابقة مشتركة مع الشريك - وفوائده المحتملة للعلاقات. وقد درسنا الحنين الرومانسي في دراسة ارتباطية واحدة، وتجربتين، ودراسة واحدة للمذكرات اليومية (عدد المشاركين = ٦٣٨). وقد ارتبط الحنين الرومانسي ارتباطاً إيجابياً بزيادة الالتزام بالعلاقة، والرضا، والتقارب (الدراسة ١). بالإضافة إلى ذلك، فإن إثارة الحنين الرومانسي من خلال مهمة كتابية (الدراسة ٢) أو الموسيقى (الدراسة ٣) عززت الفوائد العلائقية. وأخيراً، أفاد المشاركون بتجارب أكثر إيجابية خاصة بالعلاقات في الأيام التي شعروا فيها بقدر أكبر من الحنين الرومانسي (الدراسة ٤). وتم مناقشة مساهمات الدراسات حول الحنين والعلاقات.

• **دراسة: (2022) Sedikides et al.**

عنوان الدراسة: The psychological benefits of music-evoked nostalgia.

في هذه الدراسة قدمت مراجعة سردية للأدبيات الناشئة حول الفوائد النفسية للحنين المستحث بالموسيقى. تُعدّ الموسيقى مصدراً شائعاً ومؤثراً للحنين. يُضفي الحنين المستحث بالموسيقى فوائد نفسية مُوجهة نحو النهج في المجال الاجتماعي (من خلال تعزيز الترابط الاجتماعي)، والمجال الموجه نحو الذات (من خلال رفع تقدير الذات، وغرس شعور بالشباب، ورفع مستوى التفاؤل، وتعزيز الإلهام)، والمجال الوجودي (من خلال تعزيز معنى الحياة وزيادة استمرارية الذات). كما يُضفي الحنين المستحث بالموسيقى فوائد نفسية غير مباشرة. على سبيل المثال، يُعزز التفاؤل من خلال تعزيز الترابط الاجتماعي المتسلسل وتقدير الذات. كما أنه من خلال تعزيز الترابط الاجتماعي، يُعزز الإلهام، ويُعزز معنى الحياة، ويزيد من استمرارية الذات. علاوة على ذلك، يعمل الحنين المستحث بالموسيقى على حماية الأفراد من الحالات المزعجة، مثل الحزن. واختتمت الدراسة بمناقشة الحنين الذي تثيره الموسيقى لدى الأفراد المصابين بالخرف، مع التأمل في دور الاختلافات الفردية والسياق، مع الأخذ في الاعتبار إمكانية أن يخدم الحنين الذي تثيره الموسيقى وظائف فسيولوجية، والتساؤل عما إذا كانت الألفة مع الموسيقى ضرورية لاستحضار الحنين وفوائده المترتبة على ذلك.

• **دراسة: (2023) Abeyta and Pillarisetty**

عنوان الدراسة: Nostalgia supports a meaningful life.

في هذه الدراسة تم تناول الأبحاث المتعلقة بدور الحنين في دعم القدرة على إيجاد معنى الحياة والحفاظ عليه واستعادته. وندرس الأدلة التي تُشير إلى أن الحنين يُعزز استدامته واستعادته من خلال الحماية من تهديدات المعنى، وإصلاحه في مواجهة التحديات، وتعويضه عموماً عن غيابه. كما تناول الأدلة التي تُشير إلى أن قدرة الحنين على دعم المعنى لها آثار إيجابية على تعزيز الصحة النفسية والأداء البشري التكيفي. وأخيراً، اقترحت أبحاثاً مستقبلية مهمة لتحديد مدى إمكانية تطبيق الحنين كاستراتيجية أو تدخل لتسهيل إيجاد المعنى ودعم الصحة النفسية.

• **دراسة: (Juhl and Biskas (2023)**

عنوان الدراسة: Nostalgia: An impactful social emotion.

الحنين إلى الماضي (شوق عاطفي للماضي) عاطفة اجتماعية بامتياز. تُقدّم في هذه الدراسة حجة مدعّمة بالأدلة تُفيد بأن الطابع الاجتماعي للحنين إلى الماضي هو إحدى أهم خصائصه وأكثرها تأثيراً. أولاً، تم استعراض الأدلة التي أثبتت المحتوى الاجتماعي للتأمل الحنيني. ثانياً، تم تلخيص الأبحاث التي أثبتت قدرة الحنين على توفير شعور بالتواصل مع الآخرين، وأن هذا الترابط الاجتماعي، بدوره، يُؤدّي إلى فوائد نفسية داخلية (مثل: معنى الحياة، واستمرارية الذات، والتفاؤل، والإلهام). ثالثاً، تم تحديد الأبحاث التي وثّقت الآثار الشخصية للحنين إلى الماضي (مثل: زيادة التقارب الجسدي، وتقوية الأهداف العلائقية، وزيادة طلب المساعدة، وتعميق التعاطف، ورفع مستوى السلوك الاجتماعي الإيجابي). وأخيراً، تم تقديم دعوة إلى إجراء بحوث تطبيقية لاستكشاف كيفية تسخير الطابع الاجتماعي للحنين إلى الماضي لتحسين الحياة الاجتماعية للأفراد.

• **دراسة: (Santini et al. (2023)**

عنوان الدراسة: A meta- analysis on the psychological and behavioral consequences of nostalgia: The moderating roles of nostalgia activators, culture, and individual characteristics.

حين تُشير الأبحاث السابقة إلى أن الحنين إلى الماضي يُمكن أن يُحفّز الدافع المتجه نحو المستقبل والسعي نحو تحقيق الأهداف، إلا أن وجود نتائج متضاربة يُعقد فهمنا للعواقب النفسية والسلوكية للحنين إلى الماضي. تُقدّم هذه الدراسة وتُثبت تجريبياً إطاراً نظرياً للحنين إلى الماضي من خلال تحليل تلوي لـ ٩٠ حجم تأثير و٩٧٥٧ عينة مُجمّعة من ٢٢ دراسة تجريبية. تُظهر النتائج أنه مقارنةً بمجموعة ضابطة، يُعزّز الحنين إلى الماضي شعور المستهلكين بالسعادة، واستمرارية الذات، والمواقف، والنوايا السلوكية. كما تُحدد العديد من العوامل المعدّلة التي تُشكّل آثار الحنين إلى الماضي، وهي مُنشّطات الحنين إلى الماضي، والثقافة، والخصائص الفردية. ومن المثير للاهتمام أن النوايا السلوكية الأقوى تتجلى استجابة لأحداث الحنين إلى الماضي (بدلاً من الأشياء)، والسيناريوهات الواقعية (مقارنةً بالسيناريوهات غير الواقعية)، والتحفيز البصري (مقارنةً بالنصي)، والعينات ذات الأغلبية النسائية (مقابل العينات ذات الأغلبية الذكورية). ومع ذلك، نلاحظ أن الثقافات ذات التوجّه طويل الأمد (مقارنةً بالثقافات قصيرة الأمد) تُظهر آثاراً أقل للحنين إلى الماضي. علاوة على ذلك، لم نجد أي اختلافات جوهرية في الاستجابات بناءً على العمر (الأكبر سناً مقابل الأصغر سناً)، ونوع تجربة الحنين إلى الماضي (الشخصية مقابل الجماعية)، ونوع العينة (الطلاب مقابل غير الطلاب). وبشكل جماعي، يكشف التحليل التلوي عن الديناميكيات المعقدة للحنين إلى الماضي، مؤكداً على تأثيره العميق على سلوك المستهلك كما تُشكّله عوامل مُحفّزة للحنين، والثقافة، والخصائص الفردية، مما يُوفّر فهماً متعدد الجوانب ودقيقاً للحنين إلى الماضي.

• **دراسة: (Ando (2024)**

عنوان الدراسة: Relationships among nostalgia, depression and death anxiety of elders in reminiscence therapy and impression.

تزايد عدد كبار السن في هذه الأيام وفي المستقبل. الاكتئاب أو قلق الموت مشكلة مهمة. كان هناك عدد قليل من الدراسات التجريبية حول الاكتئاب أو قلق الموت المرتبط بالحنين إلى الماضي. كان الغرض من هذه الدراسة هو التحقيق في العلاقات بين الميل إلى الحنين إلى الماضي والاكتئاب أو قلق الموت لدى كبار السن من خلال العلاج بالذكريات وانطباع العلاج للحصول على دعم للنتائج النوعية. الطريقة: شارك كبار السن في كلية كبار السن في العلاج بالذكريات. بعد العلاج، أكملوا استبيانات الميل إلى الحنين إلى الماضي (إيجابي وسلبي)، ومقياس الاكتئاب الشيخوخي (GDS) للاكتئاب، ومخزون سريع لموقف الموت المكون من 8 عناصر (QIDA-8) لقلق الموت، وانطباع العلاج. النتائج: كانت درجة الميل إلى الحنين إلى الماضي (NP) - إيجابي 4.77 من 8 نقاط، وكانت درجة NP-Negative - سلبي 2.77. كانت درجة GDS 2.72، وهي أقل من الحد الأدنى. ارتبطت قيمة NP-Negative ارتباطاً وثيقاً بـ GDS ($r=0.45$). وارتبطت قيمة NP-Negative ارتباطاً وثيقاً بقلق الموت ($r=0.49$). تم اختيار فئات الانطباعات بناءً على التحليل النوعي: "تقييم إيجابي للعلاج بالتذكر"، و"تقييم إيجابي لكتاب تاريخ الحياة"، و"ذكريات وعواطف لا تنسى"، و"إعادة النظر في الحياة عبر الزمن"، و"تعليقات سلبية على العلاج بالتذكر". الخلاصة: قد يعزز العلاج بالتذكر من قابلية كبار السن للحنين إلى الماضي، ويزيد من انطباعهم الإيجابي. شعر بعض كبار السن الذين يعانون من قابلية سلبية للحنين إلى الماضي بالاكتئاب وقلق الموت، وشعروا بانطباع سلبي تجاه العلاج. يجب مراعاة كل من جانب القابلية الإيجابية والسلبية.

• دراسة: (Ando (2024

عنوان الدراسة: Positive function of nostalgia mediated the relationship between positive nostalgia proneness and life satisfaction or subjective happiness.

الحنين يعني ذكريات حلوة أو مرة من حياة الناس. ونظراً لارتباطه بالصحة النفسية، فقد أجريت دراسات مختلفة حول الحنين إلى الماضي. ومع ذلك، لم يكن واضحاً وجود مسار بين قابلية الحنين إلى الماضي والوظيفة الإيجابية للحنين إلى الماضي والرفاهية مثل السعادة أو الرضا عن الحياة. كان الغرض من هذه الدراسة هو التحقيق في فرضية مفادها أن الوظيفة الإيجابية للحنين إلى الماضي تتوسط العلاقة بين قابلية الحنين الإيجابي والسعادة الذاتية أو الرضا عن الحياة باستخدام تحليل المسار. كان المشاركون عشرين من كبار السن الأصحاء شاركوا في علاج الكولاج مرة واحدة لمدة ٩٠ ساعة تقريباً، وتذكروا ماضي حياتهم أو حياتهم اليومية. بعد العلاج، أكملوا استبيانات قابلية الحنين إلى الماضي (إيجابي، سلبي)، والوظيفة الإيجابية للحنين إلى الماضي (الترابط الاجتماعي، واستمرارية الذات، ومعنى الحياة، والتوضيح الذاتي)، ومقياس السعادة الذاتية ورضا الحياة. أجرينا تحليل الارتباط وتحليل المسار. وأوضحت النتائج أنه: ارتبط الميل إلى الحنين الإيجابي بجميع العوامل الأربعة للوظيفة الإيجابية للحنين، وارتبطت جميع العوامل الأربعة برضا الحياة والسعادة الذاتية. في تحليل المسار، أثر الميل إلى الحنين الإيجابي بشكل كبير على الترابط الاجتماعي، وأثر الترابط الاجتماعي على السعادة الذاتية. وأثر الميل إلى الحنين الإيجابي بشكل كبير على معنى الحياة، وأثر معنى الحياة على السعادة الذاتية ورضا الحياة. الاستنتاج: توسط الترابط الاجتماعي العلاقة بين الميل إلى الحنين الإيجابي والسعادة الذاتية أو رضا الحياة. تمت الموافقة على الفرضية القائلة بأن الوظيفة الإيجابية للحنين توسطت العلاقة بين الميل إلى الحنين الإيجابي والسعادة الذاتية أو رضا الحياة.

• **دراسة: (Bennett et al. (2024)**

عنوان الدراسة: Music evoked nostalgia and wellbeing in autistic and non-autistic young adults.

من المعروف أن الحنين إلى الماضي يعزز من صحة الفرد وشعوره بالأصالة لدى عامة الناس. ومع ذلك، لم يستكشف سوى القليل من الأبحاث فوائد الحنين إلى الماضي خارج نطاق عامة الناس. تضمنت هذه الدراسة هدفين: (١) استكشاف الحنين المستحضر بالموسيقى وتأثيراته على الحالة المزاجية وشعور الفرد بالأصالة لدى المصابين بالتوحد، وهم مجموعة من الأشخاص الذين يميلون إلى الشعور بانخفاض في صحتهم، مقارنة بالأفراد غير المصابين بالتوحد، و(٢) دراسة تأثير التأمل والتأمل السلوكي على أي فوائد مكتسبة من التذكر بالحنين إلى الماضي. شارك ١٤٦ شخصاً مصاباً بالتوحد (٦٩ شخصاً تم تشخيص إصابتهم بالتوحد و٧٧ شخصاً عرفوا أنفسهم بالتوحد) و١٧٤ شخصاً غير مصاب بالتوحد تتراوح أعمارهم بين ١٨ و٢٥ عاماً في استطلاع رأي عبر الإنترنت. أكمل المشاركون مقاييس لقياس سمات التوحد والتفكير والتأمل. كما أبلغوا عن حالتهم المزاجية قبل التلاعب بالحنين إلى الماضي، ومزاجهم، ورفاهيتهم، وأصالتهم بعده، حيث استمعوا إلى أغنية حنينية أو غير حنينية وتأملوا فيها. عززت الموسيقى التي أثارت الحنين إلى الماضي (مقابل التحكم) من رفاهية الحالة وأصالتها لدى الأفراد المصابين بالتوحد وكذلك غير المصابين بالتوحد. وأشارت النتائج أيضاً إلى أن الأشخاص المعرضين للتأمل مقابل التأمل كانوا أكثر عرضة لجني فوائد الرفاهية من الانخراط في الحنين إلى الماضي. هذه الدراسة هي الأولى التي تُظهر أن الموسيقى التي أثارت الحنين إلى الماضي تعزز رفاهية الحالة وأصالتها لدى الأفراد المصابين بالتوحد وكذلك لدى الأفراد غير المصابين بالتوحد. تشير النتائج إلى أنه بناءً على الميول الفردية نحو التأمل و/أو التأمل، يمكن اعتبار الحنين إلى الماضي نشاطاً إيجابياً يمكن للأشخاص المصابين بالتوحد استخدامه لدعم الرفاهية، مما يساعدهم في حياتهم اليومية في العالم الاجتماعي غير المصابين بالتوحد.

• **دراسة: (Cho et al. (2024)**

عنوان الدراسة: Nostalgia, social media, and subjective wellbeing: the dualistic and conditional effects of nostalgia during the COVID-19 pandemic.

سببت التغييرات الجذرية في نمط الحياة بسبب جائحة كوفيد-١٩ في إصابة عديد من الأشخاص بالحنين إلى الماضي. واستناداً إلى النموذج التنظيمي للحنين إلى الماضي، قمنا ببناء نموذج بحثي لفحص الآثار الثنائية للحنين إلى الماضي على الرفاهية الذاتية، باستخدام الاستمرارية الذاتية كوسيط واستخدام وسائل التواصل الاجتماعي كوسيط. أشارت نتائج استطلاع رأي عبر الإنترنت (ن = ٣٧٣) إلى أنه عندما يرتبط الحنين إلى الماضي بإحساس متزايد بالاستمرارية الذاتية، يكون له تأثير إيجابي غير مباشر على الرفاهية الذاتية. في المقابل، عندما لا يكون الحنين إلى الماضي بوساطة هذه الوظيفة الترميمية، يكون له تأثير سلبي مباشر على الرفاهية الذاتية. وقد تم تعديل كل من هذه الآثار (الإيجابية) غير المباشرة و(السلبية) المباشرة من خلال استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، مما يشير إلى أن استخدام وسائل التواصل الاجتماعي هو شرط حدودي أساسي متعلق بالتواصل يعزز أو يخفف من الآثار الثنائية للحنين إلى الماضي. تقدم هذه الدراسة مساهمات للأدبيات من خلال الكشف عن مسارات مميزة تحمل من خلالها الحنين إلى الماضي آثاراً مختلفة على الرفاهية الذاتية في

أوقات الأزمات، وكذلك من خلال تحديد استخدام وسائل التواصل الاجتماعي كشرط حدودي تتجلى فيه مثل هذه الأدوار الثنائية للحنين إلى الماضي.

• **دراسة: (2025) Abu- Rayya et al.**

عنوان الدراسة: Nostalgia in the Gaza strip: Psychological costs and benefits of nostalgia among Palestinian youth.

الحنين إلى الماضي، وهو شوق عاطفي للماضي، يمنح فوائد نفسية مهمة: التأثير الإيجابي، والترابط الاجتماعي، ومعنى الحياة، واستمرارية الذات، وتقدير الذات، والتفاؤل، والإلهام. هل الحنين إلى الماضي مفيد بنفس القدر في الفئات السكانية التي عانت من تربية صعبة؟ استكشفنا حدود الفوائد النفسية للحنين إلى الماضي في تجربة أجريت على شباب قطاع غزة (ن = ١٦٤). افترضنا أيضاً أن المرونة ستحفز تأثير الحنين إلى الماضي، حيث يستفيد المشاركون ذوو المرونة العالية أكثر من ذوي المرونة المنخفضة. زاد الحنين فقط من الترابط الاجتماعي. ومع ذلك، وكما افترضنا، ظهرت المرونة كمعدل. في حين زاد الحنين من التأثير الإيجابي والترابط الاجتماعي بين الأفراد ذوي المرونة العالية، إلا أنه قلل من التأثير الإيجابي ومعنى الحياة وتقدير الذات والإلهام بين ذوي المرونة المنخفضة. من المعقول أن تحد الصعوبات البيئية الاجتماعية من مدى فوائد الحنين إلى الماضي.

• **دراسة: (2025) Cho et al.**

عنوان الدراسة: Gender differences in the effects of nostalgia on conspicuous consumption and impulsive buying.

بحثت الدراسة الحالية في العلاقة بين الحنين إلى الماضي، والاستهلاك المفرط، والشراء الاندفاعي، وقارنت الفروق بين الجنسين في آثار الحنين إلى الماضي على الاستهلاك المفرط والشراء الاندفاعي. وتكونت العينة من ٣٠٧ طلاب جامعيين في غرب سنغافورة. وأجري تحليل العوامل التأكيدية ونمذجة المعادلات الهيكلية لتقييم الخصائص السيكومترية للمقاييس وتقدير معاملات مسار النموذج. وأجري تحليل متعدد المجموعات لاختبار مدى اختلاف معاملات المسار في نموذج البحث بين الجنسين. وخلصت هذه الدراسة إلى أن الحنين إلى الماضي كان له تأثير إيجابي على الاستهلاك المفرط لدى المستهلكين، والذي بدوره كان له تأثير إيجابي على شرائهم الاندفاعي للمنتجات الرياضية. كما كشفت نتائج التحليل متعدد المجموعات عن فروق كبيرة بين الجنسين، حيث كانت آثار الحنين إلى الماضي على الاستهلاك المفرط والشراء الاندفاعي أقوى لدى المستهلكين الذكور.

• **دراسة: (2025) Elbaz and Wiseman**

عنوان الدراسة: Retelling the past: Narrative construction and reconstruction using personal photographs and the elicitation of nostalgia.

في حين تُبرز الأبحاث الموسّعة حول الحنين إلى الماضي أهميته كعاطفة ثقافية شاملة تُختبر على مدار العمر ولها فوائد نفسية متنوعة، فإن البحث النوعي حول الجوانب الظاهرية والسياقية للحنين إلى الماضي محدود. تعتمد هذه المقالة على نهج بنائي لدراسة السرديات الحنينية المشكّلة في عملية اختيار الصور الشخصية ومناقشتها. تهدف الدراسة إلى توسيع نطاق الفوائد النفسية للحنين إلى الماضي من خلال التركيز على الجوانب التجريبية والسياقية لهذا الشعور. كشف استنباط الحنين من خلال صور طفولة المشاركين خلال

مقابلات مُعمّقة عن ثلاث استراتيجيات لإعادة بناء السرد وإعطاء معنى للأحداث الماضية: (١) إصلاح الماضي؛ (٢) صور غير مُختارة؛ (٣) نقاط التحول. لم يكشف استخدام الحنين إلى الماضي والصور الشخصية عن سياق ثقافي ضمني فحسب، بل ساعد المشاركين أيضاً على خلق استمرارية مع مرور الوقت ومكن من التواصل المفيد مع جوانب مُعقدة ومتضاربة من الذات والسيرة الذاتية. لذلك، فإن لهذه المنهجية الفريدة تطبيقات محتملة ضمن أساليب البحث النوعي في علم النفس، وكذلك ضمن مختلف التدخلات العلاجية. تسلط الأبحاث الشاملة حول الحنين إلى الماضي الضوء على أهميته كعاطفة ثقافية شاملة تُختبر على مدار العمر ولها فوائد نفسية واجتماعية عديدة. ومع ذلك، لا تزال الأبحاث النوعية حول تجربة الحنين إلى الماضي نادرة، مما يُخلف فجوة ظاهرية وسياقية في أدبيات البحث الحالية. ولدراسة تجربة المرء مع الحنين إلى الماضي والطرق التي ينشئ بها الناس سرديات الحنين إلى الماضي ويُعيدون بنائها، اعتمد تصميم البحث على تقاطع السرد والحنين إلى الماضي والصور الشخصية.

• دراسة: (Fetterman et al. (2025)

عنوان الدراسة: The topics of nostalgic recall: The benefits of nostalgia depend on the topics that one recalls.

يستكشف هذا البحث عالم الحنين إلى الماضي المعقد، مستخدماً تحليلاً لغوياً متقدماً ومهمة تأمل الحدث لتشريح عملية التذكر الحنيني بشكل منهجي. ومن خلال هذا النهج المنهجي، تم تحديد عناصر موضوعية متميزة عبر ١٠ مجموعات بيانات (ن = ٢٠٣٨). كما تم الكشف عن مواضيع متكررة في المحتوى الحنيني، تتراوح من العائلة والتأثير الإيجابي إلى الشوق والمكان. يكشف تفاعل هذه الفئات الموضوعية مع العواقب النفسية للحنين إلى الماضي عن نمط معقد ومتعدد الأوجه. والجدير بالذكر أن الموضوعات المرتبطة بالتأثير الإيجابي تظهر قدرة على تحقيق وفرة من النتائج النفسية الإيجابية، في حين أن تلك المتشابكة مع المشاعر السلبية تكون مريرة وحلوة (مرة وحلوة). يمهّد هذا البحث الطريق لاستفسارات حول التفاوتات الثقافية المحتملة، وتطبيق منهجيات تحليلية متطورة. ومع استمرار اتساع أبعاد الحنين إلى الماضي، تتسع تداعياته، مما يدعو الباحثين إلى اكتشاف الأعماق العميقة للعاطفة.

• دراسة: (Gonzales and Mishra (2025)

عنوان الدراسة: The past present trade-off: nostalgia, mindfulness, and intolerance of uncertainty.

أظهر الحنين إلى الماضي واليقظة الذهنية فوائد إيجابية قوية على الرفاهية. ومع ذلك، فإنهما يمثلان أنماط تفكير متنافسة: يتطلب الحنين إلى الماضي التوجه إلى الماضي بينما تتطلب اليقظة الذهنية التوجه إلى الحاضر. لماذا يفضل بعض الناس الماضي على الحاضر؟ في الدراسة الحالية، نقدم دليلاً على مقايضة بين الماضي والحاضر تتميز بالخوف من المجهول (مقاسة بعدم تحمل عدم اليقين). أكمل المشاركون في الاستطلاع عبر الإنترنت (ن = ٣٠٠) مقاييس الفروق الفردية في سمة عدم تحمل عدم اليقين (IUS) واليقظة الذهنية (FFMQ) والحنين إلى الماضي (SNS) والذاكرة الذاتية (ART). ارتبط عدم تحمل عدم اليقين بشكل إيجابي بسمة الحنين إلى الماضي ($r = 0.25$) ولكنه ارتبط سلباً بسمة اليقظة الذهنية ($r = -0.38$). لم يكن هناك ارتباط كبير بين الحنين إلى الماضي واليقظة الذهنية. كانت مكونات الحنين إلى الماضي واليقظة الذهنية تنبؤية بشكل متفاوت ولكن بشكل كبير بمكونات عدم تحمل عدم اليقين. على الرغم من أن الحنين إلى الماضي واليقظة الذهنية يمكن أن يكون لهما تأثيرات

إيجابية على الصحة النفسية، فإن نتائجنا تشير إلى أن هذين النهجين تم اختيارهما بشكل مختلف، حيث من المرجح أن يرتبط الحنين إلى الماضي بأولئك الذين لديهم درجة عالية من عدم تحمل عدم اليقين، بينما يرتبط اليقظة الذهنية بأولئك الذين لديهم درجة منخفضة من عدم تحمل عدم اليقين. يتطلب الحنين إلى الماضي توجيها نحو الماضي، بينما يتطلب اليقظة الذهنية توجيها نحو الحاضر. بما أن الشخص لا يمكن أن يكون واعيا وحنينا في نفس الوقت، فلماذا تختار استراتيجيات انتباهية واحدة على الأخرى؟ نقترح أن التفضيلات للماضي أو الحاضر مرتبطة بالخوف من المجهول. يجب على أولئك الذين لديهم خوف أكبر من المجهول أن يفضلوا الانغماس في الماضي لأنه لا يأتي مع أي من قلق الحاضر. تقدم هذه الدراسة دليلا على وجود تناقض بين الماضي والحاضر، وهو مرتبط بالخوف من المجهول (كما يقاس بعدم تحمل عدم اليقين). على الرغم من أن الحنين إلى الماضي قد يُنظر إليه على أنه تجنب للحاضر، إلا أنه قد يُنظر إليه أيضا على أنه طريق بديل لتحقيق رفاهية أكبر. من هذا المنظور، قد يكون الحنين إلى الماضي مكملا لليقظة الذهنية، مما يسمح للشخص الذي يتمتع بتفاعل تلقائي مرتفع بالعثور على استجابات ماضية قد تكون مفيدة بدلا من أن تكون ضارة ومُتأنية. من خلال فهم هذه التناقضات، يمكن للباحثين التنبؤ بشكل أفضل باستراتيجيات تنظيم المشاعر وتأثيرها على الرفاهية. تشير هذه النتائج إلى سبل عملية للتدخل. قد يكون تعزيز اليقظة الذهنية، لا سيما لدى الأشخاص ذوي مستوى عدم تحمل اللايقين المرتفع، أكثر فائدة من خلال التركيز على جوانب مثل الوعي بعدم إصدار الأحكام والوعي بالتصرف. ومن شأن تعزيز هذه الجوانب من اليقظة الذهنية أن يسهل التفاعل مع التجارب الحالية ويُقلل من جاذبية الحنين إلى الماضي كآلية للتكيف. ومن المهم للفكرة المركزية للموازنة بين الماضي والحاضر أن تهدف التدخلات أيضا إلى تعزيز الشعور بالتماسك وخلق قصة حياة سرديّة، مما يساعد الأفراد على دمج ماضيهم بطريقة تدعم التفاعل مع الحاضر بدلا من أن تُضعفه. وقد يُشكل تعزيز التماسك وسيطا بين الحنين إلى الماضي واليقظة الذهنية، مما يسمح للأفراد بالاستفادة من تجارب الماضي دون تقويض قدرتهم على البقاء حاضرين. ولهذه الدراسة نقاط قوة ونقاط ضعف تُرشّد الأبحاث المستقبلية. كانت هذه دراسة ارتباطية، لا تسمح بتحديد سببي. ومع ذلك، يُسلط هذا الفحص الاستكشافي الضوء على معادلة أساسية محتملة ومهمة في الإدراك والانفعال، تُركز على الحاضر والمستقبل. هذه الدراسة هي الأولى التي تُظهر معادلة بين سمة الحنين إلى الماضي و المرتبطة من خلال عدم تحمل عدم اليقين. يمكن للدراسات المستقبلية استخدام البيانات الطولية لفهم العلاقات السببية والتغيرات المحتملة بمرور الوقت بين التراكيب بشكل أفضل. يمكن للباحثين أيضا استكشاف الأبعاد السياقية للمعادلة بين الماضي والحاضر، حيث قد تؤثر المعايير الثقافية على تفضيلات استراتيجيات الحنين إلى الماضي أو اليقظة الذهنية. تُبرز هذه الدراسة التفاعل الديناميكي بين استراتيجيات الانتباه وسمات الشخصية، مما يُقدم فهما أكثر تكاملا لكيفية تعامل الأفراد مع عدم اليقين.

• دراسة : (2025) Newman et al.

عنوان الدراسة : Unlocking the bitter potential of nostalgia: Covariation between and causal effects of nostalgia on envy.

الحنين إلى الماضي هو شوق عاطفي للماضي يختبره الناس من مختلف الثقافات وعلى مدار العمر. على الرغم من أن الحنين إلى الماضي يُنظر إليه عادة على أنه عاطفة مختلطة، إلا أن الأبحاث السابقة ركزت في المقام الأول على الآثار الإيجابية. افترضنا أن الحنين إلى الماضي يمكن أن يكون له أيضا بعض الآثار السلبية. على وجه الخصوص، يشترك الحنين في بعض السمات مع الحسد، وهو عاطفة سلبية تُعرف بأنها شوق مستاء لثروة شخص آخر أو حظه أو

ممتلكاته أو صفاته. تم توقع أن الحنين إلى الماضي سيكون مرتبطاً بشكل إيجابي بالحسد وأن الحنين إلى الماضي سيزيد من مشاعر الحسد. في دراستين مقطعتين (الدراستان ١ و ٢؛ ن = ٢٥٨٨)، كان الحنين إلى الماضي مرتبطاً بشكل إيجابي بالحسد بين الأفراد وبعد ضبط التركيبة السكانية وسمات الشخصية ذات الصلة. في ثلاث دراسات يومية (الدراسات ٣-٥؛ ن = ٢٩٨؛ ٣٤٥٤ تقريراً يومياً)، كانت حالات الحنين اليومية مرتبطة بشكل إيجابي بمشاعر الحسد اليومية وبعد ضبط الأحداث السلبية اليومية. أشارت التحليلات إلى تأثيرات ثنائية الاتجاه، حيث تنبأ الحنين بحسد أكبر في اليوم التالي، والعكس صحيح. في تجربتين (الدراستان ٦ و ٧؛ عدد المشاركين = ٥١٣)، زاد الحنين من مشاعر الحسد. وقد توسط هذا التأثير مشاعر الندم والحسد على الذات السابقة، مما يشير إلى أن الحنين يجعل الأفراد يشعرون بالحسد تجاه أنفسهم السابقة، مما يؤدي إلى مشاعر حسد عامة. تشير هذه الدراسات إلى تأثير مثير جديد للحنين إلى الماضي.

• دراسة : (Shuxiang et al. (2025)

عنوان الدراسة: Harmonizing the past: EEG-based brain network unveil modality-specific mechanisms of nostalgia.

الحنين إلى الماضي تجربة عاطفية معقدة تتضمن ذكريات جميلة من الماضي وحزناً خفيفاً، وتتميز بمشاعر إيجابية مرتبطة بالتأمل في أحداث سابقة. يمكن أن يوقظ الحنين ذكريات عاطفية لأحباء أو أحداث مهمة، مما يساهم في زيادة المشاعر الإيجابية. يبقى السؤال المطروح بشأن الحنين إلى الماضي هو ما إذا كانت قنوات إدخال الحنين المختلفة تظهر آليات مميزة. تناولت هذه الدراسة الآثار العاطفية والعصبية للحنين إلى الماضي باستخدام قنوات حسية مختلفة، من خلال تجارب سلوكية وقياسات تخطيط كهربية الدماغ (EEG) أجريت على طلاب جامعيين في الصين. تم استثارة مشاعر المشاركين باستخدام محفزات حنينية وغير حنينية مقدمة من خلال ثلاث قنوات حسية مختلفة: السمعية (الصوت فقط)، والبصرية (مثل الصور الثابتة أو كلمات الأغاني المتزامنة ذات الصلة بالموسيقى)، والسمعية البصرية (مزيج من العناصر الصوتية والمرئية، مثل مقاطع الفيديو الموسيقية). أظهرت النتائج أن المحفزات الحنينية أثارت مستويات أعلى بكثير من الإثارة العاطفية، والمتعة، والحنين، والهيمنة مقارنة بالمحفزات غير الحنينية. على المستوى العصبي، عززت المحفزات الحنينية قوة الاتصال والكفاءة الكلية والمحلية، وقللت من طول المسار الذاتي لشبكات الدماغ في نطاق ألفا وجاما. بالإضافة إلى ذلك، أدى الحنين عبر القناة السمعية إلى زيادة شدة النشاط في نطاق ثيتا وجاما، وزاد من سعة الموجات الدماغية في نطاق ألفا. كانت القناة السمعية البصرية قادرة على إثارة استجابات موجات ألفا أقوى من القناة البصرية وحدها. تشير هذه النتائج إلى أن الحنين إلى الماضي يحفز بفعالية الحالات العاطفية الإيجابية ويعزز المعالجة المعرفية. وقد أظهرت القناة السمعية البصرية، على وجه الخصوص، مزايا في إثارة استجابات موجات ألفا. هناك حاجة إلى مزيد من البحث لاستكشاف إمكانات الحنين إلى الماضي كأداة علاجية مساعدة.

• دراسة : (Zhang et al. (2025)

عنوان الدراسة: Exploring the effects of combined nostalgic activities and music therapy on Alzheimer's disease outcomes.

استكشفت الدراسة آثار مزيج من العلاجات القائمة على الأنشطة الحنينية، بما في ذلك العلاج بالموسيقى، على الوظائف الإدراكية، والمشاعر السلبية، وجودة النوم لدى مرضى

الزهايمر الخفيف إلى المتوسط. اختير ٦٣ مريضاً مصاباً بمرض الزهايمر الخفيف إلى المتوسط، ممن عولجوا في مركز سيتشوان للأمراض النفسية التابع لمستشفى الشعب بمقاطعة سيتشوان، بين يناير ويونيو ٢٠٢٣، كأفراد للدراسة. قسّم المرضى عشوائياً إلى مجموعتين: مجموعة دراسة (عدد ٣١ مريضاً) ومجموعة ضابطة (عدد ٣٢ مريضاً) باستخدام جدول الأرقام العشوائية. تلقت المجموعة الضابطة علاجاً روتينياً ورعاية تمريضية، بينما تلقت المجموعة الأخرى علاجاً بالموسيقى الحنينية بناءً على نتائج المجموعة الضابطة. قورنت نتائج اختبار الحالة العقلية المصغر (MMSE)، ومقياس مونتريال للتقييم المعرفي (MOCA)، ومقياس التقييم الذاتي للقلق والاكتئاب (SAS، SDS)، ومؤشر بيتسبرغ لجودة النوم (PSQI) للمجموعتين. أكملت ٣٠ حالة من كل مجموعة الدراسة. بعد ١٢ أسبوعاً من التدخل، ارتفعت درجات MMSE و MOCA لكلا المجموعتين من المرضى، وكانت مجموعة العلاج أعلى من مجموعة الضبط ($P < 0.05$)؛ وانخفضت درجات SAS و SDS و PSQI مقارنة بدرجات ما قبل التدخل، وكانت مجموعة العلاج أقل من مجموعة الضبط ($P < 0.05$). الخلاصة: أنه يمكن للعلاج بالموسيقى الحنينية أن يحسّن الوظائف الإدراكية، ويخفف المشاعر السلبية، ويحسن جودة النوم لدى مرضى الزهايمر الذين يعانون من درجة خفيفة إلى متوسطة من المرض.

• نوصيات وبحوث مقترحة:

- واستناداً إلى ما سبق يمكن تقديم بعض التوصيات والبحوث المقترحة كما يلي :
- ◀ ضرورة تناول مصطلح الحنين إلى الماضي في الكتب والمناهج الدراسية.
- ◀ عمل مطويات إرشادية وعقد ندوات تثقيفية في المؤسسات التعليمية تهدف إلى توعية الطلاب وأولياء الأمور بمفهوم الحنين إلى الماضي.
- ◀ ضرورة تدريب المعلمين والإخصائيين النفسيين والمرشدين النفسيين بالمدارس والجامعات على كيفية التعامل مع الطلاب الذين لديهم الحنين إلى الماضي .
- ◀ وسائل الإعلام عليها دور كبير في التوعية بالحنين إلى الماضي.
- ◀ إنشاء قناة إرشادية على مواقع التواصل الاجتماعي لتوعية وإرشاد طلاب الجامعة ومساعدة ودعم من لديهم الحنين إلى الماضي.
- ◀ تفعيل دور العيادات النفسية بالجامعات لإرشاد ووقاية وعلاج الطلاب الذين لديهم الحنين إلى الماضي.
- ◀ إعداد وتقنين مقاييس الحنين إلى الماضي على البيئة العربية .
- ◀ علاقة الحنين إلى الماضي بمتغيرات مختلفة (الرفاه النفسي - الرضا عن الحياة - السعادة - اليقظة العقلية - الخوف من المستقبل - قلق الموت - الأعراض الاكتئابية) لدى فئات وأعمار مختلفة .
- ◀ فعالية العلاج بالموسيقى الحنينية في خفض القلق - الاكتئاب وتحسين جودة النوم لدى المسنين.
- ◀ فعالية الحنين إلى الماضي في التخفيف من الأعراض الاكتئابية لدى طلاب الجامعة.
- ◀ استخدام الحنين إلى الماضي كاستراتيجية لتحسين معني الحياة لدى فئات مختلفة.
- ◀ دراسات تنبؤية ، دراسات علاقات سببية تتناول متغير الحنين إلى الماضي.
- ◀ التحليل الدينامي للحنين إلى الماضي لدى عينات مختلفة (ذوي احتياجات خاصة - عاديين).
- ◀ البروفيل النفسي، ديناميات الشخصية لحالة (ذكر، أنثى) لديهما الحنين إلى الماضي.

- ◀ العوامل النفسية الكامنة وراء الحنين إلى الماضي.
- ◀ الدلالات الكلينيكية لاستجابات حالة لديها الحنين إلى الماضي على اختباري تفهم الموضوع ويقع الحبر لرور شاخ: دراسة حالة متعمقة.
- ◀ خصائص الشخصية لدى عينة من طلاب الجامعة لديهم الحنين إلى الماضي .

• خاتمة:

تلك كانت محاولة، وخطوة علي الطريق ، ألقت الضوء علي مصطلح الحنين إلي الماضي "النوستالجيا" وعرضت لنتائج بعض الدراسات السابقة الحديثة عربية وأجنبية التي تناولته ، والمجال خصب وثري ومهم ويستحق البحث والتعمق ونأمل في المزيد والمزيد من البحث والدراسة مستقبلا .

• المراجع:

- ايمان عبد السلام الشيخ (٢٠٢٣) . أبعاد النوستالجيا كمتغير معدل في العلاقة بين فقد المسار وأعراض الاكتئاب لدي ذوي المعاشات . مجلة المنهج العلمي والسلوك ، (٨) ، ٥٥-١ .
- رهف عمار النصر (٢٠٢٢) . النوستالجيا (الحنين للماضي) وعلاقتها بالرضا عن الحياة لدي طلاب جامعتي الخليل وجامعة النجاح . ماجستير الإرشاد النفسي ، جامعة الخليل .
- شرين سلامة الدسوقي (٢٠٢٢) . تأثير التعرض لصفحات ومجموعات النوستالجيا (الحنين إلى الماضي) بموقع فيس بوك في إدارة الحالة المزاجية لدى المستخدمين المصريين . المجلة المصرية لبحوث الإعلام ، ٨١ ، ٣ ، ٥٨-١ . عبد الرحمن سليمان النملة (٢٠٢١) . نوستالجيا . مجلة فكر ، ٣٠ ، ٢٦-٢٧ .
- علي عبد الرحيم صالح (٢٠٢١) . النوستالجيا وعلاقتها بأنماط التعلق لدي المتزوجين . مجلة القادسية للعلوم الإنسانية ، ٢٤ ، ٣ ، ١٠٥-١٣٣ .
- فرحان محمد البيضاني (٢٠٢٣) . الحنين إلى الماضي لدي أساتذة الجامعة المتقاعدين . مجلة العلوم التربوية والنفسية ، ١٥٣ ، ١٨٨-١٦٣ .
- محمد أحمد الفارسي، عادل محمد الصادق ، محمد أحمد سيد (٢٠٢٢) . الخصائص السيكمترية لمقياس النوستالجيا . مجلة كلية التربية ، جامعة أسوان ، ٣٧ ، ٢١١-٢٢٥ .
- Abeyta, A. A., & Pillarisetty, S. (2023). Nostalgia supports a meaningful life. *Current Opinion in Psychology*, 49, 101520.
- Abu- Rayya, H. M., Abumuhaisen, Y., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2025). Nostalgia in the Gaza strip: Psychological costs and benefits of nostalgia among palestinian youth. *British Journal of Social Psychology*, 64(2), e12859.
- Ando, M. (2024). Relationships among nostalgia, depression and death anxiety of elders in reminiscence therapy and impression. *Asian Journal of Social Science Studies*, 9, 1.
- Ando, M. (2024). Positive function of nostalgia mediated the relationship between positive nostalgia proneness and life satisfaction or subjective happiness. *Open Journal of Social Sciences*, 12(11), 238-245.
- Bennett, J., Wilmut, K., & Rathbone, C. J. (2024). Music evoked nostalgia and wellbeing in autistic and non-autistic young adults. *International Journal of Applied Positive Psychology*, 9(3), 1773-1802.
- Cho, H., Chiu, W., Kang, H. K., & Lee, H. W. (2025). Gender differences in the effects of nostalgia on conspicuous consumption and impulsive buying. *International Journal of Sports Marketing and Sponsorship*, 26(1), 1-21. <https://doi.org/10.1108/IJSMS-04-2024-0081>

- Cho, H., Li, P., & Chen, A. (2024). Nostalgia, social media, and subjective wellbeing: the dualistic and conditional effects of nostalgia during the COVID-19 pandemic. *Health Communication*, 39(3), 507-517.
- Dang, J., Sedikides, C., Wildschut, T., & Liu, L. (2025). Nostalgia encourages exploration and fosters uncertainty in response to AI technology. *British Journal of Social Psychology*, 64(1), e12843.
- Davis, A. (2016). Coming home again: Johannes Hofer, Edmund Spenser, and premodern nostalgia. *Parergon*, 33(2), 17-38.
- Elbaz, S., & Wiseman, H. (2025). Retelling the past: Narrative construction and reconstruction using personal photographs and the elicitation of nostalgia. *Culture & Psychology*, 1354067X241312238.
- Evans, N. D., Juhl, J., Hepper, E. G., Wildschut, T., Sedikides, C., & Fetterman, A. K. (2022). Romantic nostalgia as a resource for healthy relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 39(7), 2181-2206.
- Fetterman, A. K., Evans, N. D., Ravey, E. P., Henderson, P. R., Tran, B. H. L., & Boyd, R. L. (2025). The topics of nostalgic recall: The benefits of nostalgia depend on the topics that one recalls. *Social Psychological and Personality Science*, 16(4), 444-456.
- Geniusas, S. (2025). Yearning for the irretrievable: Nostalgia and time. *Emotion Review*, 17540739241303504.
- Gonzales, J., & Mishra, S.(2025). The past present trade-off: Nostalgia, mindfulness, and intolerance of uncertainty. https://osf.io/preprints/psyarxiv/zftdg_v1
- Higgins, K. M. (2025). Comment: A new typology of nostalgia: Its promise and a limitation. *Emotion Review*, 17540739251314303.
- Juhl, J., & Biskas, M. (2023). Nostalgia: An impactful social emotion. *Current opinion in psychology*, 49, 101545.
- Ouf, G.M. (2021). Nostalgie gebruik in reclamecampagnes. *Architecture Magazine Arts and Humanities*, 25, 432-448.
- Lammers, J., Alaukik, A., & Baldwin, M. (2025). When longing goes wrong: Nostalgia can cause a preference for harmful aspects of the past. *Analyses of Social Issues and Public Policy*, 25(1), e70000.
- Newman, D. B., Lutz, P. K., Sachs, M. E., & Zelenski, J. M. (2025). Unlocking the bitter potential of nostalgia: Covariation between and causal effects of nostalgia on envy. *Journal of Personality and Social Psychology*, 128(2), 438–455. <https://doi.org/10.1037/pspp0000529>
- Patterson, I., & Balderas-Cejudo, A. (2025). The effect of nostalgia on the travel decisions of older tourists to visit socially sustainable tourist destinations. *Journal of Humanities and Applied Social Sciences*.
- Santini, F. D. O., Lim, W. M., Ladeira, W. J., Costa Pinto, D., Herter, M. M., & Rasul, T. (2023). A meta- analysis on the psychological and behavioral consequences of nostalgia: The moderating roles of nostalgia activators, culture, and individual characteristics. *Psychology & Marketing*, 40(10), 1899-1912.

- Sedikides, C., Leunissen, J., & Wildschut, T. (2022). The psychological benefits of music-evoked nostalgia. *Psychology of Music*, 50(6), 2044-2062.
- Sedikides, C., & Wildschut, T. (2023). Nostalgia as motivation. *Current opinion in psychology*, 49, 101537.
- Sedikides, C., & Wildschut, T. (2025). On the nature of nostalgia: A psychological perspective. *Emotion Review*, 17(2), 121-124. <https://doi.org/10.1177/17540739241303497>
- Shuxiang, H., Ying, L., Qizong, Y., Huan, Z., & Maoping, Z. (2025). Harmonizing the past: EEG-based brain network unveil modality-specific mechanisms of nostalgia. *Frontiers in Psychology*, 16, 1517449.
- Yin, Y., Jiang, T., Thomaes, S., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2025). Nostalgia promotes parents' tradition transfer to children by strengthening parent-child relationship closeness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 51(3), 394-408.
- Zhang, Y., Wang, Y., Liu, Q., Xiao, J., Huang, L., Zhou, L., & Liu, X. (2025). Exploring the effects of combined nostalgic activities and music therapy on Alzheimer's disease outcomes. *Frontiers in Psychology*, 16, 1526761.

