

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΓΕΩΠΟΝΙΑΣ ΙΧΘΥΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΥΔΑΤΙΝΟΥ
ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΟΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ



ΔΙΑΤΜΗΜΑΤΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ
«ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΕΙΦΟΡΙΑ ΚΑΙ ΤΟ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ»

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

**«Παράγοντες που σχετίζονται με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής
αλλαγής σε νέους γονείς»**

Θεογνωσία Σολδάτου

ΒΟΛΟΣ 2023

UNIVERSITY OF THESSALY
DEPARTMENT OF ICHTHYOLOGY AND AQUATIC ENVIRONMENT AND
DEPARTMENT OF SPECIAL EDUCATION



JOINT POSTGRADUATE PROGRAMME
«EDUCATION FOR SUSTAINABILITY AND THE ENVIRONMENT»

JOINT POSTGRADUATE MASTER'S THESIS

«Factors related to the psychological effects of climate change on young parents»

Theognosia Soldatou

VOLOS 2023

© ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ, 2024. Η παρούσα Μεταπτυχιακή Διπλωματική Εργασία (Μ.Δ.Ε.), η οποία εκπονήθηκε στα πλαίσια του Διατμηματικού Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών: Εκπαίδευση για την Αειφορία και το Περιβάλλον και τα λοιπά αποτελέσματα αυτής αποτελούν συνιδιοκτησία του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και του φοιτητή, ο καθένας από τους οποίους έχει το δικαίωμα ανεξάρτητης χρήσης και αναπαραγωγής τους (στο σύνολο ή τμηματικά) για διδακτικούς και ερευνητικούς σκοπούς, σε κάθε περίπτωση αναφέροντας τον τίτλο και το συγγραφέα και το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, όπου εκπονήθηκε η Μ.Δ.Ε. καθώς και τον Επιβλέποντα Καθηγητή και την Επιτροπή Αξιολόγησης

Τριμελής Εξεταστική Επιτροπή:

Στέφανος Παρασκευόπουλος, Καθηγητής, Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας.
Επιβλέπων.

Θεόδωρος Μαρδύρης, Καθηγητής, Παιδαγωγικό Τμήμα Ειδικής Αγωγής, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, **Μέλος.**

Στεριανή Ματσιώρη, Επίκουρη Καθηγήτρια, Τμήμα Γεωπονίας Ιχθυολογίας και Υδάτινου Περιβάλλοντος Σχολή Γεωπονικών Επιστημών του Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας, **Μέλος.**

Περιεχόμενα

ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	1
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1.....	3
1.1 ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ.....	3
1.1.1 Ο επιστημονικός όρος «κλιματική αλλαγή»	3
1.1.2 Περιβαλλοντικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής	4
1.1.3 Κοινωνικό-οικονομικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής	5
1.2. ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ.....	7
1.2.1 Ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής.....	7
1.2.2 «κλιματικό άγχος»	8
1.2.3 «solastalgia»	9
1.2.5 Ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και ανθρώπινη δραστηριότητα.....	10
1.2.6 Ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και κοινωνική δικαιοσύνη	11
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2.....	12
2.1. ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ	12
2.1.1 Ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στους νέους γονείς	12
2.1.2 Ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στα παιδιά	12
2.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ	13
2.2.1 Ανησυχία για το μέλλον.....	13
2.2.2 Οικονομική ανασφάλεια	15
2.2.3 Φυσικές καταστροφές.....	16
2.2.4 Αίσθηση απώλειας και ενοχής	17
2.2.5 Φύλο	18
2.2.6 Τόπος κατοικίας	19
2.2.7 Μορφωτικό επίπεδο	20
2.3. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ	22
2.3.2 Ενεργή Συμμετοχή σε Κοινότητες και Κινήματα	23
2.3.3 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δικτύων Υποστήριξης.....	23
2.3.4 Αυτοφροντίδα και Ψυχική Υγεία	24
2.3.5 Εστίαση στο Παρόν και Πρακτικές Λύσεις.....	25
2.2.6 Συζήτηση με τα Παιδιά.....	26

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3.....	27
ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ.....	27
3.1. Η λογική της μελέτης.....	27
3.2 Παρουσίαση του ερευνητικού ερωτήματος και των ερευνητικών υποερωτημάτων και του τρόπου που θα απαντηθούν.....	29
3.3. Περιγραφή των μεθόδων και των διαδικασιών που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή των δεδομένων.....	30
3.3.1 Σχεδιασμός των ερευνητικών εργαλείων.....	31
3.3.2 Επιλογή του δείγματος	33
3.3.3 Πρόσβαση στο δείγμα και συλλογή των δεδομένων	34
3.4 Περιγραφή διαδικασιών από τη συλλογή των δεδομένων έως την παρουσίαση των αποτελεσμάτων.....	35
3.4.1 Ανάλυση των δεδομένων	35
3.4.2 Ερμηνεία των αποτελεσμάτων.....	36
3.5. Εγκυρότητα και αξιοπιστία των ερευνητικών εργαλείων και γενικότερα της έρευνας.....	36
3.5.1 Ηθική και δεοντολογία της έρευνας.....	38
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4.....	39
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ.	39
4.1 Δημογραφικά στοιχεία	39
4.1.1 Ηλικία	39
4.1.3 Αριθμός παιδιών.....	40
4.1.4 Ηλικία παιδιών.....	41
4.1.5 Μορφωτικό επίπεδο	42
4.1.6 Τόπος κατοικίας.....	43
4.1.7 Ανάλυση δημογραφικών στοιχείων του δείγματος.....	44
4.2 Ανάλυση ευρημάτων	46
4.2.1 Κατανόηση της κλιματικής αλλαγής και των επιπτώσεων της.	47
4.2.2 Κλιματική αλλαγή και συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις.	49
4.3 Επιπτώσεις στο οικογενειακό περιβάλλον.	54
4.3.1 Έχετε αλλάξει τον τρόπο ζωής της οικογενείας σας λόγω ανησυχιών για την κλιματική αλλαγή;.....	54
4.3.2 Έχετε παρατηρήσει διαφορές στη συμπεριφορά των παιδιών σας λόγω ανησυχιών για την κλιματική αλλαγή;	55
4.3.3 Πόσο συχνά συζητάτε για την κλιματική αλλαγή με τα μέλη της οικογένειάς σας;.....	56
4.3.4 Έχετε λάβει μέτρα για να μειώσετε το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της οικογένειάς σας;	57
4.4 Στρατηγικές αντιμετώπισης	58

4.4.1 Ποιες από τις παρακάτω στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να αντιμετωπίσετε το άγχος και το στρες που σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή;	58
4.4.2 Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να βοηθηθείτε καλύτερα για να αντιμετωπίσετε τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής;	60
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5.....	62
ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ	62
5.1 Επισκόπηση του κύριου στόχου και των ερευνητικών ερωτημάτων της έρευνας	62
5.2 Κυριότερα αποτελέσματα	63
5.3 Περιορισμοί της έρευνας	65
5.4 Τι έμαθα από την ερευνητική διαδικασία.	66
5.5 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα	67
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ.....	69
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ	78
Παράρτημα 1. Ερωτηματολόγιο	78
Ερωτηματολόγιο για Ψυχολογικές Επιπτώσεις της Κλιματικής Αλλαγής σε Νέους Γονείς.....	78
Παράρτημα 2. Επιστολή.....	82
Παράρτημα 3. Εισαγωγικό σημείωμα	82

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η κλιματική αλλαγή αποτελεί ένα από τα μεγαλύτερα παγκόσμια περιβαλλοντικά ζητήματα της εποχής μας, επηρεάζοντας όχι μόνο το φυσικό περιβάλλον αλλά και την ψυχική υγεία των ανθρώπων. Οι νέοι

γονείς φαίνεται να αποτελούν μια ιδιαίτερα ευάλωτη ομάδα, καθώς αντιμετωπίζουν αυξημένες ανησυχίες για το μέλλον των παιδιών τους σε ένα αβέβαιο κλιματικό περιβάλλον. Η παρούσα εργασία διερευνά τους παράγοντες που σχετίζονται με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στους νέους γονείς, όπως το άγχος για το μέλλον, οι ανησυχίες για τη βιωσιμότητα του περιβάλλοντος και οι κοινωνικές και οικονομικές πιέσεις. Εξετάζονται επίσης οι στρατηγικές που χρησιμοποιούν οι γονείς για να διαχειριστούν αυτές τις ψυχολογικές προκλήσεις, καθώς και η ανάγκη για υποστήριξη από τις κοινότητες και τα συστήματα υγείας. Η έρευνα δείχνει ότι το άγχος και η ανησυχία, δεν έχουν επηρεάσει δραματικά την καθημερινότητα των οικογενειών, ενώ οι στρατηγικές αντιμετώπισης κινούνται κυρίως σε θεωρητικό παρά σε πρακτικό επίπεδο.

Λέξεις-κλειδιά: κλιματική αλλαγή, ψυχολογικές επιπτώσεις, νέοι γονείς, άγχος, μέλλον, στρατηγικές αντιμετώπισης, ενημέρωση, εκπαίδευση.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Στον 21ο αιώνα, η ανθρωπότητα αντιμετωπίζει μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις που είχε αντιμετωπίσει ποτέ και αυτή δεν είναι άλλη από την κλιματική αλλαγή. Οι επιπτώσεις της είναι ιδιαίτερα εκτεταμένες και επηρεάζουν όλες τις πτυχές της ζωής του ανθρώπου, ξεκινώντας από το ίδιο το φυσικό περιβάλλον, μέχρι τις κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες. Ουσιαστικά η κλιματική αλλαγή αναφέρεται στις μακροπρόθεσμες αλλαγές στις μέσες καιρικές συνθήκες του πλανήτη, οι οποίες μπορεί να είναι φυσικές, αλλά και αποτέλεσμα της ανθρώπινης δραστηριότητας (NASA, 2007)..

Σημαντικό αποτέλεσμα της ανθρώπινης δραστηριότητας, είναι οι αυξημένες εκπομπές αερίων που συμβάλλουν στην ανάπτυξη του φαινομένου του θερμοκηπίου. Η καύση ορυκτών καυσίμων για την παραγωγή ενέργειας, όπως το πετρέλαιο και το φυσικό αέριο, η βιομηχανική δραστηριότητα, η αποψίλωση των δασών, οι διεθνείς μεταφορές, η γεωργία, επιφέρουν εκπομπές διοξειδίου του άνθρακα, μεθανίου, υποξειδίου του αζώτου και άλλων επιβλαβών αερίων. Έτσι προκαλείται σημαντική αύξηση της συνολικής θερμοκρασίας της γης από 1,1ο C έως και 6,4ο C, που μεταφράζεται σε περισσότερες μέρες καύσωνα, μεγαλύτερη συχνότητα ακραίων καιρικών φαινομένων και άνοδο της στάθμης της θάλασσας (Dessler, 2022).

Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει τα οικοσυστήματα, οδηγώντας σε εξαφάνιση της βιωσιμότητας πολλών ειδών ζώων και φυτών. Αυτή η απώλεια αποδυναμώνει την οικολογική ισορροπία και επηρεάζει όλους του τομείς που στηρίζουν την ανθρώπινη ζωή, όπως τον τουρισμό, την αγροτική παραγωγή και την υγεία (Ghosh, Kayal & Bagchi, 2024; Mulagha-Maganga, Chiwuala, Kambewa & Ngaiwi, 2024; WHO, 2008). Παρόλα αυτά, μέχρι πρότινος δεν υπάρχουν πολιτικές δεσμεύσεις για μείωση των εκπομπών αερίων, ούτως ώστε να προληφθεί μία περαιτέρω άνοδος της παγκόσμιας

θερμοκρασίας. Οι περισσότερες κινήσεις αφορούν το οικονομικό κόστος της κλιματικής αλλαγής και της αξιολόγησης αυτού, παρά στην ουσιαστική αντιμετώπιση του φαινομένου (Kumar & Maiti, 2024).

Σημαντικές επιπτώσεις όλων αυτών εντοπίζονται στην ανθρώπινη ψυχολογία, οι οποίες εκδηλώνονται μέσα από μία σειρά ψυχολογικών και συναισθηματικών αντιδράσεων (Doherty & Clayton, 2011). Η αυξημένη ανησυχία για το μέλλον και τις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής μπορεί να προκαλέσει άγχος και ανησυχία. Οι ακραίες καιρικές συνθήκες, όπως οι πλημμύρες και οι καύσωνες, μπορούν να οδηγήσουν σε απώλειες περιουσιών και καταστροφές, προκαλώντας θλίψη και κατάθλιψη στους πληγέντες, όπως επίσης μπορεί να αναπτυχθεί μετατραυματικό στρες (PTSD), το οποίο περιλαμβάνει έντονη συναισθηματική δυσφορία και διαταραχές στη συμπεριφορά (Cianconi, Betrò & Janiri, 2020).

Το οικολογικό άγχος αφορά τον φόβο και την ανησυχία για την περιβαλλοντική καταστροφή και τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Αυτό μπορεί να εκδηλωθεί με έντονη ανησυχία και απελπισία για το μέλλον του πλανήτη (Pihkala, 2020). Η καταστροφή φυσικών τοπίων και ειδών μπορεί να προκαλέσει αίσθημα απώλειας και θλίψης, γνωστή ως "περιβαλλοντική θλίψη" ή "solastalgia" (Galway, Beery, Jones-Casey & Tasala, 2019). Οι κλιματικές καταστροφές μπορεί να διαταράξουν τις κοινωνικές σχέσεις και να ενισχύσουν την αίσθηση της απομόνωσης και της αβεβαιότητας (Hajek, & König, 2022).

Παρά τις αρνητικές επιπτώσεις, πολλοί άνθρωποι αναπτύσσουν ψυχολογική ανθεκτικότητα και λαμβάνουν μέτρα για να αντιμετωπίσουν την κλιματική αλλαγή, είτε μέσω της συμμετοχής σε περιβαλλοντικές οργανώσεις είτε μέσω της αλλαγής του τρόπου ζωής τους. Η κατανόηση των ψυχολογικών επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη στρατηγικών που θα βοηθήσουν τους

ανθρώπους να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους και να προσαρμοστούν στις νέες περιβαλλοντικές συνθήκες. Οι κυβερνήσεις, οι οργανώσεις και οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας πρέπει να αναγνωρίσουν και να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις για να υποστηρίξουν την ψυχολογική ευημερία των ανθρώπων σε έναν μεταβαλλόμενο κόσμο (Carmen, Fazey, Ross, et al., 2022).

Ειδικότερα, οι νέοι γονείς αποτελούν μια ιδιαίτερη κατηγορία πληθυσμού που ενδέχεται να επηρεαστεί ψυχολογικά από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, καθώς το μέγαλωμα παιδιών σε έναν κόσμο με αβέβαιο μέλλον, επιδεινώνει τα αρνητικά συναισθήματα. Στην εργασία αυτή θα εξεταστούν οι παράγοντες που σχετίζονται με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στους νέους γονείς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

1.1 ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

1.1.1 Ο επιστημονικός όρος «κλιματική αλλαγή»

Ο όρος "κλιματική αλλαγή" εισήλθε σταδιακά στην επιστημονική κοινότητα, από τη δεκαετία του 1970 και έπειτα. Ήδη από τον 19ο αιώνα, επιστήμονες όπως ο John Tyndall και ο Svante Arrhenius, είχαν αρχίσει να μελετούν την επίδραση των αερίων του θερμοκηπίου στη θερμοκρασία της Γης (Dawson & Spannagle, 2008; Watson, 2001). Ωστόσο, η συζήτηση για τις αλλαγές στο κλίμα έγινε πιο συστηματική και εκτεταμένη κατά τον 20ό αιώνα, καθώς αυξάνονταν οι επιστημονικές αποδείξεις για την ανθρώπινη επίδραση στο κλίμα (Dessler, 2022).

Κατά τη διάρκεια των δεκαετιών του 1960 και 1970, η ανησυχία για τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις από την ανθρώπινη δραστηριότητα οδήγησε σε μεγαλύτερη έρευνα και κατανόηση του πώς οι αλλαγές στις ατμοσφαιρικές συνθήκες μπορούσαν να επηρεάσουν το παγκόσμιο κλίμα. Με τον καιρό, ο όρος "κλιματική

αλλαγή" άρχισε να χρησιμοποιείται για να περιγράψει ευρύτερα φαινόμενα που αφορούν τις μακροχρόνιες αλλαγές στις κλιματολογικές συνθήκες του πλανήτη, είτε αυτές οφείλονται σε φυσικούς παράγοντες είτε σε ανθρώπινες δραστηριότητες (Dessler, 2022)..

Η καθιέρωση του όρου συνδέεται άμεσα με την αυξημένη αναγνώριση των επιπτώσεων της ανθρώπινης δραστηριότητας, ιδιαίτερα της καύσης ορυκτών καυσίμων, που οδηγεί σε αύξηση των αερίων του θερμοκηπίου και κατ' επέκταση στην αλλαγή του κλίματος.

Η Διακυβερνητική Επιτροπή για την Αλλαγή του Κλίματος (IPCC) ως κορυφαίος διεθνής οργανισμός που παρέχει αξιόπιστες και επιστημονικά τεκμηριωμένες πληροφορίες, έχει καταλήξει ότι οι αλλαγές οφείλονται κατά βάση στην ανθρώπινη δραστηριότητα (Solomon et al. 2007).

1.1.2 Περιβαλλοντικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής

Οι εκπομπές αερίων του θερμοκηπίου, κυρίως από την καύση ορυκτών καυσίμων και την αποψίλωση των δασών, έχουν αυξηθεί σημαντικά από τον καιρό της βιομηχανικής επανάστασης, οδηγώντας σε αύξηση της μέσης παγκόσμιας θερμοκρασίας. Οι προβλέψεις της IPCC δείχνουν ότι χωρίς δραστική μείωση των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου, η παγκόσμια θερμοκρασία θα μπορούσε να αυξηθεί κατά 2-3 βαθμούς Κελσίου ή και περισσότερο μέχρι το τέλος του αιώνα, οδηγώντας σε ακόμη σοβαρότερες επιπτώσεις (Solomon et al. 2007).

Τα αέρια που ευθύνονται για το φαινόμενο του θερμοκηπίου, εκπέμπονται από όλες τις χώρες του κόσμου, από άλλες λιγότερο και από άλλες περισσότερο, σίγουρο όμως είναι ότι οι επιπτώσεις είναι φανερές παντού. Το πλήθος των ανθρώπων θεωρεί ότι η κλιματική αλλαγή έχει οδηγήσει μόνο σε άνοδο της θερμοκρασίας. Στις συνέπειες όμως περιλαμβάνονται η έντονη ξηρασία με τις φονικές πυρκαγιές, οι σφοδρές

καταιγίδες με τις πλημμύρες, το λιώσιμο των πάγων με την άνοδο της στάθμης της θάλασσας (Dessler, 2022).

1.1.3 Κοινωνικό-οικονομικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής

Όσον αφορά τις κοινωνικό-οικονομικές συνθήκες, έχουν επίσης επηρεαστεί, με την υγεία, την ασφάλεια και την εργασία να απειλούνται περισσότερο. Λόγω της αύξησης της συχνότητας και της έντασης των ακραίων καιρικών φαινομένων, όπως καύσωνες, πλημμύρες, τυφώνες και πυρκαγιές, θέτεται σε άμεσο κίνδυνο η ανθρώπινη ζωή και υγεία. Η άνοδος της θερμοκρασίας και οι αλλαγές στα πρότυπα βροχοπτώσεων, επεκτείνουν τις περιοχές όπου ευδοκιμούν φορείς λοιμωδών νοσημάτων, όπως τα κουνούπια που μεταφέρουν ελονοσία. Η αύξηση των επιπέδων ατμοσφαιρικής ρύπανσης, μπορεί να επιδεινώσει τα αναπνευστικά προβλήματα, όπως το άσθμα και οι αλλεργίες, ενώ οι αλλαγές στα πρότυπα βροχοπτώσεων, μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την γεωργική παραγωγή, οδηγώντας σε ελλείψεις τροφίμων και υποσιτισμό (World Health Organization, 2008).

Οι φυσικές καταστροφές και οι αλλαγές στις συνθήκες διαβίωσης μπορούν να οδηγήσουν σε μαζικές μετακινήσεις πληθυσμών, δημιουργώντας προβλήματα κοινωνικής αστάθειας και αυξάνοντας τις συγκρούσεις. Η καταστροφή υποδομών, όπως δρόμοι, γέφυρες, δίκτυα ύδρευσης και ηλεκτρικής ενέργειας, λόγω ακραίων καιρικών φαινομένων, μπορεί να διαταράξει την κανονική λειτουργία των κοινωνιών και να θέσει σε κίνδυνο τη ζωή των ανθρώπων (Carleton & Hsiang, 2016). Οι αλλαγές στις κλιματολογικές συνθήκες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την παραγωγικότητα της γεωργίας και της αλιείας, οδηγώντας σε απώλειες εισοδήματος για τους αγρότες και τους αλιείς. Οι περιοχές που εξαρτώνται από τον τουρισμό μπορεί να υποστούν σημαντική οικονομική ζημιά λόγω της κλιματικής αλλαγής, ιδιαίτερα αν βασίζονται σε

συγκεκριμένα κλιματολογικά χαρακτηριστικά ή φυσικά τοπία που κινδυνεύουν να καταστραφούν (Lemoine, 2018).

Γενικότερα, η οικονομία όχι μόνο σε τοπικό αλλά και σε παγκόσμιο επίπεδο, έχει πλέον διαμορφωθεί έτσι ώστε να ακολουθεί τις αλλαγές της κλιματικής κρίσης. Ακραία καιρικά φαινόμενα μπορούν να προκαλέσουν εκτεταμένες ζημιές σε κατοικίες, υποδομές και γεωργικές εκτάσεις, οδηγώντας σε υψηλά κόστη αποκατάστασης και ασφάλισης και διαταραχές στην παραγωγική και εφοδιαστική αλυσίδα. Όπως αναφέρθηκε παραπάνω, οι επιδράσεις στην ανθρώπινη υγεία, μπορούν να επιφέρουν αυξημένο κόστος υγειονομικής περίθαλψης. Η μετανάστευση μπορεί να ασκήσει σημαντική πίεση στις χώρες υποδοχής των μεταναστών. Οι αλλαγές στην παραγωγή και τη ζήτηση ενέργειας λόγω της κλιματικής αλλαγής μπορούν να επηρεάσουν τις τιμές της ενέργειας και την ενεργειακή ασφάλεια, ιδιαίτερα για τις χώρες που εξαρτώνται από εισαγωγές ενέργειας (Dellink, Lanzi & Chateau, 2017). Επομένως και η οικονομία ως ένας πολύ σημαντικός κλάδος της σημερινής εποχής, βρίσκεται στο μάτι του κυκλώνα, με συνέπειες εξίσου σημαντικές με τις ίδιες τις καταστροφές στο περιβάλλον.

Γίνεται επομένως κατανοητό, ότι όλοι οι τομείς της ανθρώπινης δραστηριότητας και επηρεάζουν και επηρεάζονται από τις κλιματικές αλλαγές. Το αποτέλεσμα είναι φανερό στην ευημερία του ανθρώπου και στη ψυχική υγεία. Ενώ οι φυσικές και οικονομικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής έχουν εξεταστεί εκτενώς, οι ψυχολογικές της συνέπειες παραμένουν συχνά υποεκτιμημένες και ανεπαρκώς κατανοητές.

1.2. ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ ΚΑΙ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

1.2.1 Ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής

Η συνεχής αύξηση της θερμοκρασίας, οι συχνότερες και πιο έντονες φυσικές καταστροφές και οι αλλαγές στα καιρικά μοτίβα, δημιουργούν ένα κλίμα αβεβαιότητας και φόβου το οποίο έχει βαθιές επιπτώσεις στη ψυχολογία του ανθρώπου (Ciancony, Betrò & Janiri, 2020). Οι συνέπειες της αλλαγής του κλίματος προκαλούν άγχος, στρες και διάφορες άλλες ψυχικές διαταραχές, που με τη σειρά τους επηρεάζουν την ποιότητα της ζωής μας και την κοινωνική συνοχή. Φαινόμενα όπως πλημμύρες, καταιγίδες, πυρκαγιές και ξηρασίες, προκαλούν άμεσες και τραυματικές εμπειρίες στους ανθρώπους που τα βιώνουν. Η ξαφνική απώλεια σπιτιών, η καταστροφή περιουσιών, η απώλεια αγαπημένων προσώπων και οι τραυματισμοί, δημιουργούν έντονο ψυχικό πόνο και αγωνία. Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να οδηγήσουν μέχρι και σε μετατραυματικό στρες (PTSD), μια σοβαρή ψυχική διαταραχή που επηρεάζει τη λειτουργικότητα και την καθημερινή ζωή των ατόμων (Berry, Bowen & Kjellstrom, 2015; Ciancony, Betrò & Janiri, 2020; Milfout, 2010).

Επιπλέον, η αβεβαιότητα σχετικά με το μέλλον λόγω της κλιματικής αλλαγής και το αίσθημα ανικανότητας για επιρροή των κλιματικών εξελίξεων, προκαλούν χρόνιο άγχος και αγωνία. Οι άνθρωποι ανησυχούν για το πώς οι κλιματικές αλλαγές θα επηρεάσουν τη ζωή τους, τις οικονομικές τους δυνατότητες και την υγεία τους και τρομοκρατούνται στην ιδέα ότι δεν μπορούν να κάνουν σχεδόν τίποτα για να αντιμετωπίσουν όλες αυτές τις προκλήσεις (Pihkala, 2020). Μία μελέτη περιγράφει την ανάπτυξη και επικύρωση της Κλίμακας Κλιματικού Άγχους, που εξετάζει πώς η κλιματική αλλαγή προκαλεί άγχος. Διαπιστώνει ότι η απογοήτευση των βασικών ψυχολογικών αναγκών, όπως η αίσθηση της αυτονομίας και της ικανότητας, συσχετίζεται με υψηλότερα επίπεδα άγχους και στρες (Wullenkord, Tröger, Hamann, Loy & Reese, 2021). Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι αγρότες, οι οποίοι

βιώνουν έντονο άγχος λόγω των ασταθών καιρικών συνθηκών που επηρεάζουν τις καλλιέργειές τους. Η ανησυχία για τη διατροφική ασφάλεια, τη διατήρηση των εισοδημάτων και την ευημερία των οικογενειών τους είναι καθημερινή. Η συστηματική ανασκόπηση των Daghigh Yazd., Wheeler & Zuo (2019), αναγνώρισε ότι οι αγρότες βιώνουν αυξημένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης λόγω των οικονομικών πιέσεων, σε συσχέτιση με τις κλιματικές μεταβολές και την έκθεση σε φυτοφάρμακα.

Η αύξηση της θερμοκρασίας και οι ακραίες καιρικές συνθήκες έχουν επίσης αντίκτυπο στην κοινωνική συνοχή. Οι κοινότητες που πλήττονται συχνά από φυσικές καταστροφές βλέπουν τις κοινωνικές δομές τους να διαλύονται. Οι άνθρωποι αναγκάζονται να εγκαταλείψουν τα σπίτια τους και να μεταναστεύσουν, δημιουργώντας "κλιματικούς πρόσφυγες". Η μετανάστευση αυτή προκαλεί κοινωνικές εντάσεις και συγκρούσεις, καθώς οι κοινότητες υποδοχής προσπαθούν να διαχειριστούν την άφιξη νέων ατόμων και τις ανάγκες τους. Οι εντάσεις προκύπτουν από τον ανταγωνισμό για περιορισμένους πόρους, όπως νερό και τροφή, καθώς και από τις πολιτισμικές και κοινωνικές συγκρούσεις που αναπτύσσονται μεταξύ των μεταναστών και των ντόπιων πληθυσμών. Οι διαταραγμένες κοινωνικές σχέσεις και οι συγκρούσεις εντείνουν το αίσθημα αβεβαιότητας και στρες, καθώς νιώθουν έντονα το φόβο της επιβίωσης της δικιάς τους αλλά και των επερχόμενων γενεών (Doherty & Clayton, 2011; Ciancony, Betrò & Janiri, 2020).

1.2.2 «κλιματικό άγχος»

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής δεν περιορίζονται μόνο σε όσους βιώνουν άμεσα τις συνέπειές της. Οι πληροφορίες και οι ειδήσεις σχετικά με την κλιματική αλλαγή προκαλούν επίσης ψυχική επιβάρυνση σε άτομα που παρακολουθούν τις εξελίξεις. Η συνεχής έκθεση σε αρνητικές ειδήσεις και οι

προβλέψεις για ένα σκοτεινό μέλλον δημιουργούν επίσης ένα κλίμα φόβου και αβεβαιότητας. Αυτό το φαινόμενο, γνωστό ως "κλιματικό άγχος", μπορεί να οδηγήσει σε απόγνωση και αίσθηση αδυναμίας αντιμετώπισης της κατάστασης. Το κλιματικό άγχος είναι μια μορφή ψυχολογικής επιβάρυνσης που προκαλείται από την αντίληψη της περιβαλλοντικής καταστροφής και την αβεβαιότητα για το μέλλον (Pihkala, 2020). Σύμφωνα με τους Hajek & König (2022), το κλιματικό άγχος ενισχύεται από τη συνεχή ροή αρνητικών ειδήσεων που περιγράφουν τις καταστροφικές συνέπειες της κλιματικής αλλαγής, όπως πυρκαγιές, πλημμύρες και αυξημένες θερμοκρασίες και ενισχύουν τα συναισθήματα μοναξιάς και κοινωνικής απομόνωσης.

1.2.3 «solastalgia»

Η έννοια της «solastalgia» αναφέρεται στην ψυχολογική θλίψη που προκαλείται από την απώλεια του φυσικού περιβάλλοντος ή την αλλαγή του τοπίου που είναι συνδεδεμένο με την ταυτότητα και την ευημερία ενός ατόμου (Albrecht, 2005). Η «solastalgia» συνδέεται άμεσα με την κλιματική αλλαγή, καθώς οι καταστροφές του περιβάλλοντος, όπως οι πυρκαγιές, οι πλημμύρες και η υποβάθμιση των οικοσυστημάτων, επηρεάζουν την ψυχική υγεία των ανθρώπων. Στην επιστημονική βιβλιογραφία, έχει αναγνωριστεί ως σοβαρός παράγοντας ψυχικής δυσφορίας που σχετίζεται με την αίσθηση της απώλειας του "οίκου" και της οικειότητας με το φυσικό περιβάλλον. Οι μελέτες δείχνουν ότι οι άνθρωποι που βιώνουν αλλαγές στο φυσικό τοπίο, είτε λόγω φυσικών καταστροφών είτε λόγω περιβαλλοντικής υποβάθμισης, μπορεί να αισθάνονται βαθιά θλίψη και αίσθηση αποξένωσης (Ferrarello, 2023; Gibson, 2019).

1.2.4 Ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και σωματική υγεία

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, μπορούν επίσης να επηρεάσουν την ψυχική υγεία των ανθρώπων μέσω της επιδείνωσης των υφιστάμενων προβλημάτων υγείας.

Τα ακραία καιρικά φαινόμενα μπορούν να επιδεινώσουν τις συνθήκες υγείας ατόμων με χρόνιες παθήσεις, αυξάνοντας την ανάγκη για ιατρική φροντίδα και επιτείνοντας το άγχος και την ανησυχία για την υγεία τους. Οι φυσικές καταστροφές μπορούν να διακόψουν την πρόσβαση σε ιατρικές υπηρεσίες, δημιουργώντας περαιτέρω στρες και ανασφάλεια (Hayes, Blashki, Wiseman, Burke & Reifels, 2018). Σύμφωνα με έρευνα του Ινστιτούτου Wellcome (2023), οι υψηλές θερμοκρασίες κατά τις περιόδους καύσωνα συνδέονται με αυξημένες νοσηλείες για ψυχιατρικές διαταραχές και επισκέψεις σε τμήματα επειγόντων περιστατικών για ψυχιατρικούς λόγους. Επίσης, η διαταραχή του ύπνου λόγω υψηλών θερμοκρασιών μπορεί να επιδεινώσει τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Η έρευνα του Wellcome έδειξε ότι η θέρμανση της νύχτας διαβρώνει τον ύπνο παγκοσμίως και επηρεάζει πιο έντονα τους κατοίκους χωρών χαμηλού εισοδήματος, αυξάνοντας έτσι το άγχος και τα προβλήματα ψυχικής υγείας. Η ανασκόπηση της Διεθνούς Επιθεώρησης για την Υγεία των Παιδιών και των Εφήβων, τονίζει ότι η κλιματική αλλαγή επηρεάζει την υγεία των παιδιών και των εφήβων μέσω της έκθεσης σε υψηλές θερμοκρασίες και κακές συνθήκες αέρα, οι οποίες συνδέονται με άσθμα και αναπνευστικές ασθένειες. Αυτές οι συνθήκες μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένη εμφάνιση ψυχικών προβλημάτων, όπως μετατραυματικό στρες και άλλες ψυχικές διαταραχές, ιδίως όταν υπάρχει κακή ψυχική υγεία των φροντιστών και διαταραχές στη λειτουργία της οικογένειας μετά από καταστροφές (Proulx, Daelmans, Baltag & Banati, 2024).

1.2.5 Ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και ανθρώπινη δραστηριότητα

Επιπλέον, η κλιματική αλλαγή μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία μέσω της επίδρασής της στη φυσική δραστηριότητα και τον τρόπο ζωής. Οι ακραίες θερμοκρασίες και οι ακραίες καιρικές συνθήκες μπορούν να περιορίσουν τη δυνατότητα των ανθρώπων να ασκούνται και να απολαμβάνουν τις υπαίθριες

δραστηριότητες, που είναι σημαντικές για τη διατήρηση της ψυχικής και σωματικής υγείας. Σύμφωνα με τον Milfont (2010), η έλλειψη φυσικής δραστηριότητας μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος, κατάθλιψη και μείωση της ποιότητας ζωής.

1.2.6 Ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και κοινωνική δικαιοσύνη

Τέλος, η κλιματική αλλαγή επηρεάζει και την αίσθηση της κοινωνικής δικαιοσύνης και της ισότητας. Οι πιο ευάλωτες ομάδες, όπως οι φτωχοί, οι ηλικιωμένοι, οι μειονότητες και οι κάτοικοι των αναπτυσσόμενων χωρών, πλήττονται περισσότερο από τις συνέπειες της κλιματικής αλλαγής. Η αντίληψη της αδικίας και της ανισότητας μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα θυμού, απογοήτευσης και απελπισίας. Αυτά τα συναισθήματα μπορεί να εντείνουν τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής και να επηρεάσουν την κοινωνική συνοχή και την αίσθηση του ανήκειν (Van der Linden, 2015). Οι φτωχές κοινότητες και οι αναπτυσσόμενες χώρες υφίστανται μεγαλύτερο βάρος από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, όπως είναι οι ακραίες καιρικές συνθήκες και οι φυσικές καταστροφές, λόγω της έλλειψης πόρων για να προσαρμοστούν ή να ανακάμψουν. Αυτό δημιουργεί μια αίσθηση αδικίας, καθώς οι κοινότητες που έχουν συμβάλει λιγότερο στην πρόκληση της κλιματικής αλλαγής υποφέρουν περισσότερο από τις συνέπειές της (Carmen, et al., 2022).

Συνοψίζοντας, οι ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής είναι πολύπλοκες και εκτεταμένες. Από το άγχος και το στρες που προκαλούνται από τις φυσικές καταστροφές, την αβεβαιότητα για το μέλλον και την οικονομική ανασφάλεια, μέχρι τον οικολογικό θρήνο και την αίσθηση αδικίας, η κλιματική αλλαγή επηρεάζει την ψυχική υγεία και την κοινωνική συνοχή σε πολλές διαστάσεις. Η κατανόηση αυτών των επιπτώσεων είναι απαραίτητη για την ανάπτυξη αποτελεσματικών στρατηγικών για την αντιμετώπιση των ψυχικών συνεπειών της κλιματικής κρίσης και την προαγωγή της ψυχικής υγείας και της ευημερίας σε έναν κόσμο που αλλάζει συνεχώς.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

2.1. ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΑΛΛΑΓΗ

2.1.1 Ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στους νέους γονείς

Η παρούσα εργασία, όπως αναφέρθηκε και στην εισαγωγή, επικεντρώνεται σε μία συγκεκριμένη ομάδα ατόμων και αυτή είναι οι νέοι γονείς. Οι νέοι γονείς λοιπόν, δεν αποτελούν εξαίρεση στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Οι ψυχολογικές επιπτώσεις σε αυτήν ομάδα ατόμων, είναι πολυδιάστατες και σχετίζονται με διάφορους παράγοντες. Οι επιπτώσεις προκύπτουν από την αλληλεπίδραση των συναισθηματικών και πρακτικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι γονείς, καθώς και από τις ευρύτερες κοινωνικές και περιβαλλοντικές συνθήκες (Cox & Perry, 2021). Σε μία έρευνα του Gaziulusoy (2020), όπου συμμετείχαν δώδεκα γονείς, κατά τη διάρκεια συνεντεύξεων, τα κύρια συναισθήματα που κυριάρχησαν αναφορικά με το μέγλωμα των παιδιών τους σε καιρούς κλιματικής αλλαγής, ήταν θλίψη, απελπισία, άγχος, ενοχή, ανεπάρκεια και απογοήτευση.

2.1.2 Ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στα παιδιά

Μία ιδιαίτερα ευάλωτη ομάδα στις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής είναι τα παιδιά. Τα παιδιά και οι έφηβοι έχουν μεγάλες πιθανότητες να αναπτύξουν άγχος και ανησυχία σχετικά με το μέλλον και τις εξελίξεις σε περιβαλλοντικό επίπεδο. Η αβεβαιότητα αναφορικά με την υγεία, την ασφάλεια και την επιβίωση τους, μπορεί να γίνει εξαιρετικά στρεσογόνα και να οδηγήσει ακόμη και σε αγχώδεις διαταραχές. Η έκθεση σε πληροφορίες σχετικά με ακραία καιρικά φαινόμενα, όπως τυφώνες, πλημμύρες και πυρκαγιές, μπορεί να προκαλέσει φόβους και φοβίες, ειδικά εάν τα παιδιά έχουν βιώσει ή έχουν δει τέτοια φαινόμενα. Γενικότερα, η επίγνωση των σοβαρών επιπτώσεων της

κλιματικής αλλαγής, μπορεί να οδηγήσει σε συναισθήματα θλίψης και αδυναμίας, προκαλώντας καταθλιπτικά συμπτώματα (Clayton, Pihkala, Wray & Marks, 2023). Οι νέοι μπορεί να αισθάνονται ότι δεν έχουν τον έλεγχο της κατάστασης και ότι το μέλλον είναι ζοφερό. Η αδράνεια των ενηλίκων και των κυβερνήσεων στην αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης μπορεί να προκαλέσει απογοήτευση και θυμό στους νέους, οι οποίοι συχνά αισθάνονται ότι δεν τους λαμβάνουν υπόψη. Επιπλέον, τα παιδιά και οι έφηβοι μπορεί να απομονωθούν κοινωνικά λόγω της ανησυχίας τους για το περιβάλλον. Μπορεί να απομακρυνθούν από τις καθημερινές δραστηριότητες και τις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Τέλος, η συνεχής ανησυχία και το άγχος μπορεί να επηρεάσουν την ικανότητα των νέων να συγκεντρωθούν και να αποδώσουν στο σχολείο, οδηγώντας σε μειωμένη ακαδημαϊκή απόδοση (Burke, Sanson & Van Hoorn, 2018) .

2.2 ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ ΠΟΥ ΣΧΕΤΙΖΟΝΤΑΙ ΜΕ ΤΙΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ ΣΤΟΥΣ ΝΕΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ

2.2.1 Ανησυχία για το μέλλον

Ο πρωταρχικός παράγοντας που συμβάλλει στην επιβάρυνση της ψυχικής υγείας των γονέων, είναι η ανησυχία για το μέλλον των παιδιών τους και γενικότερα η αβεβαιότητα σχετικά με τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, όπως οι φυσικές καταστροφές, η ανεπάρκεια τροφής και η έλλειψη νερού. Οι γονείς λοιπόν ανησυχούν για το εάν θα μπορούν να παρέχουν ένα ασφαλές και υγιές περιβάλλον για την ανάπτυξη των παιδιών τους (Bechard, Silverstein & Walke, 2023). Οι ανησυχίες των γονέων δεν είναι αβάσιμες. Η κλιματική αλλαγή επηρεάζει την υγεία των παιδιών με διάφορους τρόπους. Η αύξηση της θερμοκρασίας και οι ακραίες καιρικές συνθήκες μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα υγείας, όπως θερμοπληξία, αφυδάτωση και αναπνευστικά προβλήματα λόγω της αυξημένης ατμοσφαιρικής ρύπανσης. Επιπλέον,

οι αλλαγές στις κλιματικές συνθήκες ευνοούν την εξάπλωση μεταδοτικών ασθενειών, όπως η ελονοσία και ο δάγκειος πυρετός (Proulx, Daelmans, Baltag & Banati, 2024). Οι αλλαγές στους καιρικούς κύκλους και οι ακραίες καιρικές συνθήκες μπορούν να προκαλέσουν σοβαρές ζημιές στις καλλιέργειες και την κτηνοτροφία, οδηγώντας σε ελλείψεις τροφίμων και αυξημένες τιμές. Αυτό έχει άμεσες επιπτώσεις στη διατροφική ασφάλεια των παιδιών, καθώς και στη σωματική τους ανάπτυξη και ευεξία, συμβάλλοντας έτσι στην αύξηση του άγχους των γονέων και στα συναισθήματα ανασφάλειας (Cox & Perry, 2021).

Οι επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής επηρεάζουν επίσης την εκπαίδευση των παιδιών. Οι ακραίες καιρικές συνθήκες και οι καταστροφές μπορούν να προκαλέσουν διακοπές στη λειτουργία των σχολείων, με αποτέλεσμα τα παιδιά να χάνουν σημαντικές εκπαιδευτικές ευκαιρίες. Ένα χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι η επίδραση του Τυφώνα Κατρίνα, ο οποίος προκάλεσε τη μετακίνηση χιλιάδων παιδιών και τις διαδοχικές αλλαγές σχολείων. Αυτό είχε ως αποτέλεσμα την επιδείνωση των επιδόσεων τους σε όλα τα μαθήματα και βαθμίδες, ενώ επίσης επηρέασε αρνητικά την ψυχική τους υγεία και τη συνολική σχολική τους εμπειρία (Jones, Burns, Immel, Moore, Schwartz-Goel & Culpepper, 2009). Μια άλλη μελέτη εστίασε στις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις των φυσικών καταστροφών στη Μογγολία, όπου οι έντονες καιρικές συνθήκες όπως το "dzud" οδήγησαν σε μειωμένες εκπαιδευτικές ευκαιρίες και ανάπτυξη για τα παιδιά (Grosso & Kraehnert, 2017). Οι συχνές διακοπές στην εκπαίδευση λόγω φυσικών καταστροφών, αυξάνουν το άγχος και την αβεβαιότητα, επηρεάζοντας αρνητικά την ψυχολογική και ακαδημαϊκή ανάπτυξη των παιδιών και κατά συνέπεια την ανησυχία των γονέων (Gaziulusoy, 2020).

Οι γονείς ανησυχούν επίσης για την ψυχολογική ευημερία των παιδιών τους, καθώς συχνές καταστροφές, όπως οι πυρκαγιές, οι πλημμύρες και οι τυφώνες, μπορούν να

προκαλέσουν τραύμα και άγχος στα παιδιά, επηρεάζοντας την ψυχολογική τους ανάπτυξη και την καθημερινή τους ζωή (Cox & Perry, 2021). Η επαναλαμβανόμενη έκθεση σε τέτοια γεγονότα μπορεί να δυσκολέψει την ικανότητά τους να νιώθουν ασφάλεια και σταθερότητα στην καθημερινότητά τους. Αυτές οι εμπειρίες μπορούν να επηρεάσουν τη συγκέντρωση, τις σχολικές επιδόσεις και τις κοινωνικές τους σχέσεις (Clayton, Pihkala, Wray & Marks, 2023). Επιπλέον, η αίσθηση της αβεβαιότητας για το μέλλον του πλανήτη μπορεί να δημιουργήσει μια γενικευμένη ανησυχία στα παιδιά. Η συνεχής προβολή των καταστροφών από τα μέσα ενημέρωσης, μπορεί να ενισχύσει αυτά τα αισθήματα ανασφάλειας και να κάνει τα παιδιά να αισθάνονται αβοήθητα μπροστά στις κλιματικές αλλαγές. Οι γονείς βλέποντας τα αποτελέσματα αυτής της προβολής εκφράζουν το αίσθημα αδυναμίας και ανικανότητας να προστατέψουν τα παιδιά τους και έτσι βιώνουν το άγχος και το στρες στο μέγιστο βαθμό (Mead, et al., 2012).

2.2.2 Οικονομική ανασφάλεια

Όπως ήδη αναφέρθηκε, η κλιματική αλλαγή μπορεί να προκαλέσει σοβαρή οικονομική αναστάτωση, ειδικά μέσω της αύξησης των φυσικών καταστροφών και της υποβάθμισης των φυσικών πόρων. Οι φυσικές καταστροφές, όπως οι πλημμύρες, οι τυφώνες και οι ξηρασίες, μπορούν να καταστρέψουν υποδομές, αγροτικές καλλιέργειες και σπίτια, οδηγώντας σε σοβαρές οικονομικές απώλειες για τα άτομα και τις κοινότητες (Dellink, Lanzi & Chateau, 2017).

Οι νέοι γονείς, ειδικά εκείνοι που βρίσκονται σε ευάλωτες οικονομικά καταστάσεις, συχνά βρίσκονται αντιμέτωποι με επιπρόσθετες οικονομικές δυσκολίες λόγω της κλιματικής αλλαγής. Αυτές οι οικονομικές πιέσεις μπορούν να οδηγήσουν σε αυξημένο άγχος και να έχουν άμεσες επιπτώσεις στην ψυχική τους υγεία. Το άγχος και η ανησυχία για την ικανότητά τους να παρέχουν τα απαραίτητα για την οικογένεια,

μπορεί να επηρεάσει τη συνολική ευημερία των γονέων και την οικογενειακή δυναμική. Καθώς οι φτωχές οικογένειες δεν διαθέτουν τους πόρους ή την ασφάλιση για να ανακάμψουν γρήγορα από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, οδηγούνται σε έναν φαύλο κύκλο φτώχειας και ψυχικής καταπόνησης (Hayes, Blashki, Wiseman, Burke & Reifels, 2018).

Η αυξημένη οικονομική πίεση λόγω της κλιματικής αλλαγής μπορεί να επηρεάσει την ψυχική υγεία των γονέων, προκαλώντας αυξημένα επίπεδα άγχους, κατάθλιψης και στρες. Αυτό, με τη σειρά του, μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ζωής και την ανατροφή των παιδιών, καθώς οι γονείς που είναι υπερβολικά αγχωμένοι μπορεί να έχουν λιγότερη ενέργεια και πόρους για να αφιερώσουν στα παιδιά τους (Fritze, Blashki, Burke, & Wiseman, 2008).

2.2.3 Φυσικές καταστροφές

Οι νέοι γονείς που βιώνουν άμεσα τις συνέπειες φυσικών καταστροφών, όπως πλημμύρες, πυρκαγιές ή ακραίους καύσωνες, μπορεί να βιώσουν αυξημένα επίπεδα ψυχολογικού στρες (Dominelli, 2013). Η αναγκαστική μετακίνηση, η απώλεια περιουσίας και η διαταραχή της καθημερινής ζωής επηρεάζουν την ψυχική ευημερία των γονέων και, κατ' επέκταση, την ευημερία των παιδιών τους. Μπορεί επίσης να αναπτύξουν συμπτώματα PTSD, όπως εφιάλτες, επίμονες αναμνήσεις του γεγονότος και υπερβολική ετοιμότητα και έτσι να επηρεαστεί η καθημερινή τους λειτουργικότητα και η ικανότητά τους να ανταποκριθούν στις ανάγκες των παιδιών τους (Susser, Eide & Morina, 2015). Οι φυσικές καταστροφές διαταράσσουν τη ρουτίνα και την καθημερινή ζωή της οικογένειας. Η αναγκαστική μετακίνηση σε προσωρινά καταλύματα, η απώλεια της σταθερότητας και η αλλαγή σχολείων για τα παιδιά δημιουργούν πρόσθετο στρες. Επιπλέον, τα δίκτυα κοινωνικής υποστήριξης, όπως φίλους και συγγενείς μπορεί να διαταραχθούν. Η έλλειψη υποστήριξης καθιστά

δύσκολο για τους γονείς να αντιμετωπίσουν το άγχος και την πίεση που βιώνουν ((Dominelli, 2013; Susser, Eide & Morina, 2015).

2.2.4 Αίσθηση απώλειας και ενοχής

Η αίσθηση ότι η κλιματική αλλαγή είναι αποτέλεσμα ανθρωπογενών δραστηριοτήτων, μπορεί να προκαλέσει αίσθηση ενοχής και θλίψη στους νέους γονείς. Οι περισσότεροι αισθάνονται υπεύθυνοι για τις επιπτώσεις της περιβαλλοντικής κρίσης στις μελλοντικές γενιές και αυτό μπορεί να οδηγήσει σε συναισθηματική επιβάρυνση και αίσθηση αδυναμίας. Πολλοί θεωρούν τους εαυτούς τους ένοχους για τις περιβαλλοντικές επιπτώσεις των δικών τους δράσεων και των προηγούμενων γενεών. Οι γονείς μπορεί να νιώθουν ότι δεν κάνουν αρκετά για να μειώσουν το αποτύπωμά τους στο περιβάλλον και ότι συμβάλλουν στην επιδείνωση της κρίσης για τις μελλοντικές γενιές και η σκέψη ότι τα παιδιά τους θα κληρονομήσουν έναν πλανήτη που αντιμετωπίζει σοβαρές επιπτώσεις, μπορεί να προκαλέσει έντονη αρνητικά ψυχολογική αναστάτωση και συναισθηματική εξουθένωση Σύμφωνα με τους Cox και Perry (2021), η αίσθηση ενοχής μπορεί να ενισχυθεί από τις καθημερινές επιλογές των γονέων, όπως η χρήση πλαστικών ή η κατανάλωση κρέατος, που συμβάλλουν στην περιβαλλοντική επιβάρυνση. Η θλίψη μπορεί να ενταθεί από ειδήσεις και επιστημονικές αναφορές που προειδοποιούν για τις καταστροφικές συνέπειες της κλιματικής αλλαγής και οι μεμονωμένες προσπάθειες για μείωση του αποτυπώματος διοξειδίου του άνθρακα, φαίνονται ανεπαρκείς σε σύγκριση με την κλίμακα του προβλήματος (Clayton, Manning & Hodge, 2017; Pihkala, 2020).

Τα παιδιά είναι ευαίσθητα στα συναισθήματα των γονέων τους και μπορεί να απορροφήσουν το άγχος και την ανησυχία που αισθάνονται οι γονείς τους. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος και φόβο στα παιδιά, επηρεάζοντας την ψυχική τους ευημερία και την αίσθηση ασφάλειας. Σύμφωνα με τον Ojala (2012), οι γονείς πρέπει

να αναπτύξουν στρατηγικές για να διαχειρίζονται τα συναισθήματά τους και να παρέχουν στα παιδιά τους ένα σταθερό και υποστηρικτικό περιβάλλον.

2.2.5 Φύλο

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες συχνά εκφράζουν μεγαλύτερη ανησυχία για την κλιματική αλλαγή και τις περιβαλλοντικές κρίσεις σε σχέση με τους άνδρες (Lykins, Bonich, Sundaraja & Cosh, 2024; Swim, Gillis & Hamati, 2010). Αυτή η αυξημένη ανησυχία μπορεί να μεταφραστεί σε υψηλότερα επίπεδα άγχους και θλίψης, καθώς οι μητέρες ανησυχούν περισσότερο για το μέλλον των παιδιών τους και τις περιβαλλοντικές συνθήκες που θα αντιμετωπίσουν. Η μητρότητα φέρνει μαζί της μια έντονη επιθυμία για προστασία και παροχή ασφαλούς περιβάλλοντος για τα παιδιά, καθιστώντας τις γυναίκες πιο ευάλωτες σε συναισθήματα φόβου και αβεβαιότητας σχετικά με την κλιματική αλλαγή (Lykins, Bonich, Sundaraja & Cosh, 2024). Επιπλέον οι γυναίκες είναι αυτές που έχουν κυρίως την ευθύνη της φροντίδας της οικογένειας, γεγονός που μπορεί να αυξήσει την πίεση που νιώθουν όταν αντιμετωπίζουν περιβαλλοντικές κρίσεις. Οι κοινωνικές προσδοκίες για τη φροντίδα των παιδιών και τη διατήρηση της οικογενειακής ευημερίας μπορούν να εντείνουν το αίσθημα ενοχής και την αίσθηση αδυναμίας μπροστά στην κλιματική αλλαγή (Clayton, Pihkala, Wray, & Marks, 2023). Ακόμη, οι γυναίκες σε περιοχές με περιορισμένους πόρους συχνά έχουν λιγότερη πρόσβαση σε οικονομικούς και εκπαιδευτικούς πόρους, καθιστώντας τις πιο ευάλωτες σε ψυχολογικές δυσκολίες (Alston, 2013).

Οι άνδρες, από την άλλη πλευρά, αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις. Συχνά έχουν τον ρόλο του παρόχου και του προστάτη της οικογένειας, κάτι που μπορεί να τους προκαλέσει έντονο άγχος όταν δεν μπορούν να προστατεύσουν την οικογένειά τους από τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής (Doherty & Clayton, 2011). Η

αίσθηση της αποτυχίας να διασφαλίσουν την ασφάλεια και την ευημερία της οικογένειας μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα στρες και κατάθλιψης.

Οι ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής μπορούν να εντείνουν τις υπάρχουσες ανισότητες μεταξύ των φύλων. Οι γυναίκες, ειδικά σε φτωχότερες κοινότητες, είναι συχνά πιο ευάλωτες σε φυσικές καταστροφές λόγω της έλλειψης πόρων και υποστήριξης. Αυτό μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένο άγχος και ψυχολογικές διαταραχές (Alston, 2013). Οι άνδρες μπορεί να νιώσουν την πίεση να αναλάβουν μεγαλύτερα ρίσκα για να προστατεύσουν την οικογένεια, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένα επίπεδα στρες και επαγγελματική εξουθένωση (Tschakert & Machado, 2012). Η κατανόηση των διαφορών αυτών είναι κρίσιμη για την ανάπτυξη πολιτικών και παρεμβάσεων που μπορούν να στηρίξουν καλύτερα τους νέους γονείς και να προάγουν την ισότητα των φύλων, παρέχοντας ψυχολογική υποστήριξη.

2.2.6 Τόπος κατοικίας

Ο τόπος κατοικίας παίζει σημαντικό ρόλο στον τρόπο που οι νέοι γονείς βιώνουν τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής, καθώς οι αστικές και αγροτικές περιοχές παρουσιάζουν διαφορετικές προκλήσεις και απαιτήσεις. Στις αστικές περιοχές, οι νέοι γονείς αντιμετωπίζουν ψυχολογικές επιπτώσεις που σχετίζονται με την ποιότητα του αέρα, την αύξηση της θερμοκρασίας και τις φυσικές καταστροφές. Οι υψηλές θερμοκρασίες και η ατμοσφαιρική ρύπανση μπορούν να επιδεινώσουν τα προβλήματα υγείας, προκαλώντας άγχος και ανησυχία στους γονείς για την υγεία των παιδιών τους (Proulx, Daelmans, Baltag & Banati, 2024). Επίσης, οι πλημμύρες και οι καταιγίδες που πλήττουν συχνά τις αστικές περιοχές μπορούν να προκαλέσουν καταστροφές στα σπίτια και στις υποδομές, οδηγώντας σε αυξημένο στρες και αίσθημα αβεβαιότητας (Dominelli, 2013).

Στις αγροτικές περιοχές, οι νέοι γονείς αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις. Η κλιματική αλλαγή μπορεί να επηρεάσει άμεσα την αγροτική παραγωγή, προκαλώντας ανησυχία για την επισιτιστική ασφάλεια και το εισόδημα της οικογένειας (Alston, 2013). Οι αλλαγές στις βροχοπτώσεις και οι αυξημένες θερμοκρασίες μπορούν να καταστρέψουν τις καλλιέργειες και να μειώσουν την παραγωγή, οδηγώντας σε οικονομική ανασφάλεια και αυξημένα επίπεδα άγχους και κατάθλιψης (Tschakert & Machado, 2012).

Η προσαρμογή στην κλιματική αλλαγή και η ανθεκτικότητα των νέων γονέων επηρεάζονται σημαντικά από την πρόσβαση σε πόρους και υποστήριξη. Στις αστικές περιοχές, η δυνατότητα πρόσβασης σε υπηρεσίες υγείας, ψυχολογική υποστήριξη και εκπαιδευτικά προγράμματα μπορεί να συμβάλει ουσιαστικά στη μείωση των ψυχολογικών επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής. Αυτά τα μέτρα παρέχουν στους νέους γονείς τις απαραίτητες γνώσεις και τα εργαλεία για να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις που προκύπτουν από τις αλλαγές στο περιβάλλον τους (Doherty & Clayton, 2011)..

Αντίθετα, στις αγροτικές περιοχές, η ενδυνάμωση των τοπικών κοινοτήτων και η υποστήριξη των αγροτικών οικονομιών μέσω βιώσιμων γεωργικών πρακτικών είναι κρίσιμης σημασίας για τη βελτίωση της ανθεκτικότητας. Αυτές οι πρωτοβουλίες βοηθούν τους νέους γονείς να προσαρμοστούν στις κλιματικές αλλαγές, προσφέροντας μια πιο σταθερή βάση για την οικογένειά τους και μειώνοντας το άγχος που συνδέεται με τις οικονομικές και περιβαλλοντικές αβεβαιότητες (Chisadza, Clance, Sheng & Gupta, 2023).

2.2.7 Μορφωτικό επίπεδο

Το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων φαίνεται να παίζει καθοριστικό ρόλο στον τρόπο με τον οποίο αυτοί αντιμετωπίζουν τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής

αλλαγής. Γονείς με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης είναι συνήθως περισσότερο ενημερωμένοι σχετικά με την κλιματική αλλαγή και τις συνέπειές της. Αυτή η αυξημένη ευαισθητοποίηση μπορεί να οδηγήσει σε μεγαλύτερη ανησυχία και άγχος, καθώς οι γονείς αυτοί έχουν καλύτερη αντίληψη των μελλοντικών κινδύνων που απειλούν τα παιδιά τους (Searle & Gow, 2010). Ωστόσο, το υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης μπορεί επίσης να λειτουργήσει ως προστατευτικός παράγοντας, καθώς οι γονείς αυτοί είναι πιο πιθανό να αναζητήσουν λύσεις και να υιοθετήσουν ενεργές στρατηγικές για την αντιμετώπιση των ανησυχιών τους, όπως η συμμετοχή σε περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες και η προώθηση βιώσιμων πρακτικών στην καθημερινή τους ζωή (Helm, Pollitt, Barnett, Curran & Craig, 2018).. Επιπλέον, η εκπαίδευση μπορεί να τους δώσει τη δυνατότητα να μιλήσουν με τα παιδιά τους για την κλιματική αλλαγή με τρόπο που να προάγει την ελπίδα και την εμπιστοσύνη, αντί να ενισχύει τον φόβο και την αβεβαιότητα (Ojala, 2012).

Από την άλλη πλευρά, οι γονείς με χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης μπορεί να αντιμετωπίζουν διαφορετικές προκλήσεις. Συχνά, αυτοί οι γονείς έχουν λιγότερη πρόσβαση σε πληροφορίες σχετικά με την κλιματική αλλαγή, γεγονός που μπορεί να τους κάνει να αισθάνονται πιο αβέβαιοι και ανήσυχοι για το μέλλον. Το άγχος που προκύπτει από αυτήν την έλλειψη πληροφόρησης μπορεί να είναι πιο έντονο, καθώς δεν έχουν τα ίδια μέσα ή τη γνώση για να αναζητήσουν και να αξιοποιήσουν στρατηγικές αντιμετώπισης του άγχους τους (Moser, 2013). Επιπλέον, οι γονείς με χαμηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης μπορεί να δυσκολεύονται περισσότερο να συζητήσουν τα ζητήματα της κλιματικής αλλαγής με τα παιδιά τους, αυξάνοντας έτσι την αίσθηση του φόβου και της αβεβαιότητας μέσα στην οικογένεια (Stevenson, Peterson & Bondell, 2014).

2.3. ΣΤΡΑΤΗΓΙΚΕΣ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗΣ ΤΩΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΩΝ ΕΠΙΠΤΩΣΕΩΝ ΤΗΣ ΚΛΙΜΑΤΙΚΗΣ ΑΛΛΑΓΗΣ

Πολλοί νέοι γονείς υιοθετούν στρατηγικές προς αντιμετώπιση των συναισθημάτων άγχους, ανησυχίας, κατάθλιψης και αβοηθησίας, προκειμένου να είναι περισσότερο λειτουργικοί και αποτελεσματικοί στην προσπάθειά τους να προωθούν την ευημερία της οικογένειάς τους. Οι πιο συνηθισμένες στρατηγικές περιγράφονται παρακάτω.

2.3.1 Ενημέρωση και Εκπαίδευση

Οι γονείς που διαθέτουν εκτενή γνώση για τις αιτίες και τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής έχουν ένα ισχυρό πλεονέκτημα στη λήψη αποφάσεων που όχι μόνο προστατεύουν το περιβάλλον, αλλά και διασφαλίζουν την ευημερία των παιδιών τους μελλοντικά. Όταν οι γονείς κατανοούν σε βάθος τα περιβαλλοντικά ζητήματα, μπορούν να προβούν σε πιο στοχευμένες και αποτελεσματικές ενέργειες για να περιορίσουν την οικολογική τους επίδραση και να ενσωματώσουν βιώσιμες πρακτικές στην καθημερινότητά τους (Reser & Swim, 2011). Η γνώση αυτή βοηθά στη μείωση του άγχους και του αίσθηματος αβοηθησίας που συχνά συνοδεύει την κλιματική κρίση, ενισχύοντας τους γονείς να νιώθουν πιο ικανοί να συμβάλλουν σε μια θετική αλλαγή. Η εκπαίδευση τους εξοπλίζει με τα απαραίτητα εργαλεία για να αναγνωρίσουν τις ευκαιρίες που υπάρχουν για δράση, είτε πρόκειται για απλές αλλαγές στις καταναλωτικές τους συνήθειες είτε για τη συμμετοχή σε περιβαλλοντικές πρωτοβουλίες και οργανώσεις (Gifford, Kormos & McIntyre, 2011; Reser & Swim, 2011).

Ο Gaziulusory (2020), τονίζει ότι με την ενημέρωση, οι γονείς δεν αισθάνονται πλέον αδρανείς ή απλοί θεατές των γεγονότων, αλλά μετατρέπονται σε ενεργούς συμμετέχοντες στη διαδικασία αλλαγής, κάτι που είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική τους ηρεμία. Καθώς ενισχύεται η αίσθηση του ελέγχου που έχουν πάνω στο

περιβάλλον που θα παραδώσουν στα παιδιά τους, ενδυναμώνονται να προχωρήσουν σε δράσεις που όχι μόνο έχουν άμεσο αντίκτυπο στο περιβάλλον, αλλά και μακροπρόθεσμα αποτελέσματα στην ποιότητα ζωής των επόμενων γενεών.

2.3.2 Ενεργή Συμμετοχή σε Κοινότητες και Κινήματα

Η συμμετοχή σε κοινότητες και κινήματα που εστιάζουν στην αντιμετώπιση της κλιματικής αλλαγής μπορεί να έχει θετική επίδραση στην ψυχολογική ευημερία των γονέων. Συγκεκριμένα, η ενεργή εμπλοκή σε τέτοιες δράσεις προσφέρει μια αίσθηση σκοπού και ελέγχου, κάτι που μπορεί να μειώσει το άγχος και την αίσθηση αδυναμίας που συχνά συνοδεύει την αντιμετώπιση παγκόσμιων ζητημάτων όπως η κλιματική κρίση. Μέσα από τη συμμετοχή τους, οι γονείς αισθάνονται ότι συμβάλλουν ουσιαστικά στη λύση του προβλήματος, γεγονός που ενισχύει την ψυχολογική τους ανθεκτικότητα (Clayton, Manning & Hodge, 2017)

Επιπλέον, η αλληλεπίδραση με άλλους που μοιράζονται τους ίδιους στόχους μπορεί να ενδυναμώσει το αίσθημα του «ανήκειν» και να ενισχύσει τη συνεργασία, δημιουργώντας ένα υποστηρικτικό περιβάλλον που μπορεί να ανακουφίσει την αίσθηση μοναξιάς ή απομόνωσης που μπορεί να βιώνουν οι γονείς. Αυτή η συλλογική δράση όχι μόνο προωθεί θετικές αλλαγές, αλλά και καλλιεργεί την αίσθηση της κοινότητας και της συνεργασίας, ενδυναμώνοντας τα μέλη της να συνεχίσουν τις προσπάθειές τους με αυξημένη αισιοδοξία και δέσμευση (Howard, 2022).

2.3.3 Ανάπτυξη Κοινωνικών Δικτύων Υποστήριξης

Η ανάπτυξη κοινωνικών δικτύων υποστήριξης είναι θεμελιώδης στρατηγική για την αντιμετώπιση του άγχους που σχετίζεται με την κλιματική αλλαγή, ειδικά για τους νέους γονείς που συχνά αισθάνονται πίεση να προστατεύσουν τα παιδιά τους από τις επιπτώσεις αυτών των αλλαγών. Σύμφωνα με την έρευνα των Cunsolo και Ellis (2018), οι κοινωνικές σχέσεις και τα δίκτυα υποστήριξης συμβάλλουν ουσιαστικά στη

διαχείριση του άγχους, καθώς προσφέρουν στους γονείς την ευκαιρία να μοιραστούν τις ανησυχίες τους και να αντλήσουν ενδυνάμωση από τις εμπειρίες άλλων που βρίσκονται σε παρόμοια κατάσταση. Η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης, είτε πρόκειται για διαδικτυακές κοινότητες είτε για φυσικές συναντήσεις, επιτρέπει στους γονείς να ανταλλάξουν στρατηγικές αντιμετώπισης, δημιουργώντας έτσι μια αίσθηση συλλογικής δράσης και αλληλεγγύης.

Αυτές οι ομάδες λειτουργούν ως ασφαλή περιβάλλοντα, όπου οι γονείς μπορούν να εκφράσουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους χωρίς τον φόβο της κριτικής, ενισχύοντας έτσι την ψυχική τους ανθεκτικότητα. Η αίσθηση ότι δεν είναι μόνοι στον αγώνα τους μπορεί να μειώσει το αίσθημα της μοναξιάς, το οποίο συχνά συνοδεύει τις ανησυχίες για την κλιματική αλλαγή (Gaziulusoy, 2020). Επιπλέον, η κοινωνική υποστήριξη που προσφέρουν αυτά τα δίκτυα ενισχύει την αυτοπεποίθηση των γονέων, δίνοντάς τους τα εργαλεία και την ψυχική δύναμη να ανταποκριθούν στις προκλήσεις της κλιματικής κρίσης.

Μέσα από αυτές τις κοινωνικές διασυνδέσεις, οι γονείς μπορούν να αναπτύξουν μια πιο θετική προοπτική για το μέλλον, παρά τις ανασφάλειες που προκαλούνται από την κλιματική αλλαγή. Η ενδυνάμωση που προέρχεται από την αλληλεπίδραση με άλλους ενισχύει τη δυνατότητα των γονέων να προστατεύσουν την ψυχική υγεία τους και να καλλιεργήσουν μια αίσθηση ελπίδας για τις επόμενες γενιές (Cunsolo & Ellis, 2018).

2.3.4 Αυτοφροντίδα και Ψυχική Υγεία

Η αυτοφροντίδα αποτελεί κρίσιμη στρατηγική για τη διατήρηση της ψυχικής υγείας, ιδίως σε ένα περιβάλλον όπου η κλιματική αλλαγή προκαλεί αυξανόμενη ανησυχία. Οι γονείς που ανησυχούν για το μέλλον των παιδιών τους λόγω των επιπτώσεων της κλιματικής αλλαγής, προκειμένου να διατηρήσουν την ψυχική τους ισορροπία, είναι απαραίτητο να υιοθετήσουν πρακτικές αυτοφροντίδας. Οι Hanna και Tait (2015),

προτείνουν την καθημερινή άσκηση ως μία από τις πιο αποτελεσματικές μεθόδους για τη μείωση του άγχους και τη βελτίωση της διάθεσης. Υποστηρίζουν πως η άσκηση όχι μόνο βελτιώνει τη φυσική υγεία, αλλά επίσης προάγει την απελευθέρωση ενδορφινών, οι οποίες βοηθούν στη βελτίωση της ψυχολογικής ευημερίας.

Εκτός από τη σωματική άσκηση, οι παραπάνω ερευνητές μιλούν και το διαλογισμό και τις τεχνικές χαλάρωσης, όπως η βαθιά αναπνοή, που μπορούν να συμβάλουν στη μείωση του στρες και στην ενίσχυση της συναισθηματικής σταθερότητας. Ο διαλογισμός παρέχει στους γονείς ένα εργαλείο για την καλλιέργεια της ψυχικής τους ηρεμίας, επιτρέποντάς τους να εστιάσουν στην παρούσα στιγμή και να μειώσουν τις ανησυχίες για το μέλλον. Επιπλέον, η αποσύνδεση από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι εξίσου σημαντική, καθώς η συνεχής έκθεση σε αρνητικές ειδήσεις μπορεί να επιδεινώσει τα συναισθήματα άγχους και απελπισίας.

Σε περιπτώσεις όπου οι γονείς βιώνουν σοβαρά συμπτώματα άγχους ή κατάθλιψης, η αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας από ειδικούς ψυχικής υγείας είναι απαραίτητη. Η επαγγελματική παρέμβαση μπορεί να προσφέρει εξατομικευμένες στρατηγικές διαχείρισης του άγχους και της κατάθλιψης, επιτρέποντας στους γονείς να ανακτήσουν τον έλεγχο της ψυχικής τους υγείας (Hanna & Tait, 2015). Συνδυάζοντας την αυτοφροντίδα με την επαγγελματική βοήθεια, οι γονείς μπορούν να αντιμετωπίσουν πιο αποτελεσματικά τις ψυχολογικές προκλήσεις που προκαλεί η κλιματική αλλαγή και να διατηρήσουν την ψυχική τους ισορροπία.

2.3.5 Εστίαση στο Παρόν και Πρακτικές Λύσεις

Η εστίαση σε πρακτικές λύσεις και δράσεις που μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα, είναι ζωτικής σημασίας για τη μείωση του άγχους και του αισθήματος αβοηθησίας που προκαλεί η κλιματική αλλαγή. Όταν οι γονείς επικεντρώνονται σε συγκεκριμένες και εφικτές ενέργειες, όπως η ανακύκλωση, η μείωση της κατανάλωσης ενέργειας και η

υιοθέτηση ανανεώσιμων πηγών ενέργειας, αποκτούν την αίσθηση ότι συμβάλλουν ενεργά στη δημιουργία ενός καλύτερου μέλλοντος για τα παιδιά τους. Σύμφωνα με τον Gifford (2011), αυτή η αίσθηση του ελέγχου είναι καίριας σημασίας για τη μείωση του στρες που σχετίζεται με τα παγκόσμια προβλήματα, όπως η κλιματική κρίση. Επιπλέον, η ενσωμάτωση οικολογικών πρακτικών στην καθημερινή ζωή, ενισχύει την ψυχική ευεξία, καθώς οι γονείς αισθάνονται ότι οι προσπάθειές τους έχουν πραγματικό και θετικό αντίκτυπο. Η δράση αυτή όχι μόνο μειώνει το αίσθημα της αδυναμίας, αλλά και ενδυναμώνει την πεποίθηση ότι οι ατομικές πρωτοβουλίες μπορούν να συμβάλουν στη συλλογική αλλαγή. Έτσι, η εστίαση στο παρόν και η υιοθέτηση πρακτικών λύσεων προσφέρουν στους γονείς μια αίσθηση σκοπού και συμμετοχής σε μια μεγαλύτερη, θετική κίνηση.

2.2.6 Συζήτηση με τα Παιδιά

Η συζήτηση με τα παιδιά σχετικά με την κλιματική αλλαγή, προσαρμοσμένη στην ηλικία τους, είναι ζωτικής σημασίας για τη διαχείριση των συναισθημάτων τους και την καλλιέργεια της ενδυνάμωσής τους. Ο Ojala (2012), επισημαίνει ότι η ανοιχτή και ειλικρινής επικοινωνία, μπορεί να μειώσει τον φόβο και την ανασφάλεια που ενδέχεται να βιώνουν τα παιδιά όταν εκτίθενται σε ανησυχητικές πληροφορίες για το περιβάλλον. Όταν οι γονείς αντιμετωπίζουν αυτό το θέμα με ισορροπία, είναι ειλικρινείς για τις προκλήσεις, αλλά διατηρούν έναν τόνο αισιοδοξίας, μπορούν να βοηθήσουν τα παιδιά να αναπτύξουν μια θετική προοπτική για το μέλλον.

Η ενθάρρυνση της συμμετοχής των παιδιών σε οικολογικές δράσεις, όπως η ανακύκλωση ή η φροντίδα του περιβάλλοντος, τους δίνει την αίσθηση ότι μπορούν να κάνουν τη διαφορά. Αυτό όχι μόνο ενισχύει την αυτοπεποίθησή τους, αλλά και τους διδάσκει σημαντικές αξίες όπως η υπευθυνότητα και η συνεργασία. Μέσω αυτών των δράσεων, τα παιδιά μαθαίνουν ότι οι ατομικές τους ενέργειες συμβάλλουν στη

συλλογική προσπάθεια για την προστασία του πλανήτη, γεγονός που μπορεί να τα ενθαρρύνει να γίνουν ενεργοί πολίτες στο μέλλον. Συνεπώς, η συνειδητή και προσεκτική προσέγγιση από την πλευρά των γονέων είναι κρίσιμη για την ψυχική ευεξία και την κοινωνική ανάπτυξη των παιδιών (Ojala, 2012).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

Στο παρόν κεφάλαιο παρουσιάζεται αναλυτικά με λεπτομερή περιγραφή η μεθοδολογική πορεία η οποία χρησιμοποιήθηκε, αλλά και η επιλογή του σχεδιασμού ο οποίος ακολουθήθηκε ώστε να υλοποιηθεί η εν λόγω έρευνα. Ο σκοπός αυτής της ενότητας είναι η περιγραφή της διαδικασίας με τέτοιο τρόπο που μπορεί να παρέχει τη δυνατότητα σε έναν ερευνητή στο μέλλον είτε να επαναλάβει την έρευνα (Παπαναστασίου Κ. & Παπαναστασίου Ε., 2014), είτε να κάνει χρήση των αποτελεσμάτων, όπως αυτά προέκυψαν, ώστε να χρησιμοποιηθούν ακόμη και αποσπασματικά σε παραπλήσιες έρευνες.

3.1. Η λογική της μελέτης

Η παρούσα εργασία προέκυψε τόσο μέσα από τη μελέτη του θέματος και της σχετικής βιβλιογραφίας, όσο και από την παρατήρηση της καθημερινότητας και των επιρροών που προκύπτουν από την κλιματική αλλαγή στις ζωές των ανθρώπων και στις μεταξύ τους σχέσεις. Πιο συγκεκριμένα, καταλυτικά λειτούργησε τόσο το προσωπικό όσο και το επαγγελματικό ενδιαφέρον της ερευνήτριας για το αντικείμενο της έρευνας αυτής. Η εμπειρία που αποκόμισε από το εργασιακό περιβάλλον ερχόμενη σε επαφή με νέους γονείς, ανέδειξε ως εξαιρετικής σημασίας την ανάγκη για μία ενδελεχή διερεύνηση του αντικειμένου.

Όπως οφείλει να κάνει κάθε έρευνα, οργάνωσε μία ομάδα από δεδομένα, η οποία συστήνει στο παρόν παράδειγμα το αντικείμενο που ονομάζεται «επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην ψυχική υγεία των νέων γονέων». Κατόπιν, το τοποθέτησε υπό το ειδικό όργανο παρατήρησης, απομονώνοντας το από το σύνολο των δραστηριοτήτων, ώστε να δοθεί η δυνατότητα για ένα πιο διεξοδικό έλεγχο κάθε πιθανής πτυχής του. Ουσιαστική επιθυμία αποτελεί η μελέτη του αντικειμένου σε βάθος. Τη διαδικασία αυτή καλείται ο κάθε ερευνητής να τη διέλθει με τη βοήθεια μιας ερευνητικής μεθόδου, ώστε να προκύψουν γόνιμα συμπεράσματα ωφέλημα για θεωρητικές έρευνες που θα πραγματοποιηθούν στο μέλλον, όπως και παραπλήσιες πρακτικές προσεγγίσεις του συγκεκριμένου θέματος.

Βασικός παράγοντας ως προς την επιλογή του αντικειμένου που ερευνάται, αποτέλεσε η ανάδειξη της σοβαρότητας του ζητήματος της κλιματικής αλλαγής και η όλο και αυξανόμενες αναφορές στις επιπτώσεις που έχει αυτή στον άνθρωπο. Κύριος στόχος της μελέτης αυτής, αποτέλεσε η διερεύνηση των παραγόντων που σχετίζονται με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στους νέους γονείς, καθώς και οι απόψεις τους για αυτές, όπως εκφράζονται υπό τη μορφή απαντήσεων σε ένα ερωτηματολόγιο. Ένας επιπλέον ερευνητικός στόχος ήταν να δοθεί η δυνατότητα να καταγραφούν οι αποκρίσεις τους από τη θέση του γονέα και να συμμεριστούν τόσο το ίδιο το ζήτημα της κλιματικής αλλαγής, ως μονάδες αλλά και ως υπεύθυνα άτομα για το μέλλον τόσο του περιβάλλοντος όσο και των παιδιών τους.

Τέλος, μία έρευνα όπως η συγκεκριμένη, αποδεικνύει ότι το ζήτημα που έχει αναλάβει να μελετήσει δεν ξεκινάει και ολοκληρώνεται αποκλειστικά στο θεωρητικό της μέρος. Είναι μια διαδικασία σύνθετη στη λογική της οποίας οφείλουν να εντάσσονται και οι καθημερινοί άνθρωποι οι οποίοι είναι ήδη γονείς αλλά και όσοι αποφασίσουν στο μέλλον να έρθουν σε αυτή την ιδιαίτερα υπεύθυνη θέση. Την έρευνα απασχολούν

ζητήματα που καλούνται να αντιμετωπίσουν ως μονάδες αλλά και ως μέλη της οικογένειας που καλούνται να καθοδηγήσουν τα παιδιά τους και να τα εντάξουν σε ένα νέο σύστημα κουλτούρας και υποδοχής καινών φαινομένων αναφορικά στην κλιματική αλλαγή.

3.2 Παρουσίαση του ερευνητικού ερωτήματος και των ερευνητικών υποερωτημάτων και του τρόπου που θα απαντηθούν.

Έτσι, σύμφωνα με τα παραπάνω, προέκυψε το κύριο ερευνητικό ερώτημα το οποίο διατυπώνεται ως εξής: Η διερεύνηση των παραγόντων που σχετίζονται με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στους νέους γονείς.

Για την πλήρη αποσαφήνιση του κύριου ερευνητικού ερωτήματος ακολούθησαν ερευνητικά υποερωτήματα τα οποία είναι τα εξής:

- Ο βαθμός κατανόησης της κλιματικής αλλαγής ως έννοια και η σχέση με το προσωπικό βίωμα.
- Σε ποιο βαθμό επιτείνει ή επηρεάζει ορισμένες συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις όπως η ανησυχία, το άγχος, η κατάθλιψη και ο θυμός.
- Ποιες είναι οι επιπτώσεις μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον και τα εργαλεία υποδοχής και αντίδρασης απέναντι στην κλιματική αλλαγή.
- Ποιοι είναι οι τρόποι αντιμετώπισης και από που μπορεί κανείς να αντλήσει βοήθεια.

Όλα τα παραπάνω εμπεριέχονται σε ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο και αποτελεί το ερευνητικό εργαλείο της παρούσας έρευνας, και στο οποίο κλήθηκαν να απαντήσουν νέοι γονείς.

3.3. Περιγραφή των μεθόδων και των διαδικασιών που χρησιμοποιήθηκαν για τη συλλογή των δεδομένων

Η μεθοδολογία της έρευνας περιλαμβάνει μια ποικιλία από ερευνητικά εργαλεία.

Βασικές κατηγορίες είναι η ποσοτική και η ποιοτική έρευνα. Οι δύο αυτές κατηγορίες έρευνας μοιράζονται ορισμένα κοινά χαρακτηριστικά. Ένα από αυτά είναι η συλλογή πληροφοριών που αφορούν κοινωνικά φαινόμενα με τη μεγαλύτερη δυνατή ακρίβεια. Στις διαφορές τους μπορεί κανείς να διακρίνει το είδος των πληροφοριών που συλλέγουν αλλά και ο τρόπος με τον οποίο γίνεται αυτό εφικτό (Φύλιας, 2001).

Οι μέθοδοι οι οποίες βασίζονται στα ποσοτικά εργαλεία δίνουν το βάρος τους στα αριθμητικά δεδομένα αλλά και στις στατιστικές συγκρίσεις. Παρουσιάζουν κυρίως τα δεδομένα υπό τη μορφή αριθμών. Αυτοί οργανώνονται σε πίνακες κατανομών και έπειτα γίνονται πολύπλοκες στατιστικές αναλύσεις, άλλοτε περιγραφικές και άλλοτε επαγωγικές (Αθανασίου, 2003). Το ενδιαφέρον τους επικεντρώνεται στην μέτρηση των θεωρητικών εννοιών μέσω εργαλείων, χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το τυποποιημένο ερωτηματολόγιο, ώστε να εξάγουν αιτιακές σχέσεις. Επίσης εφαρμογή της ποσοτικής γίνεται όταν στόχος της έρευνας είναι ο έλεγχος συγκεκριμένων θεωρητικών υποθέσεων για το υπό μελέτη κοινωνικό φαινόμενο. Η ποσοτική μέθοδος που βασίζεται σε δειγματοληπτική έρευνα με τυποποιημένο ερωτηματολόγιο προσφέρει τη δυνατότητα στον ερευνητή να προσεγγίσει μεγάλο μέρος του πληθυσμού για τον έλεγχο της θεωρίας (Κυριαζή, 2002).

Στην παρούσα εργασία έγινε χρήση της ποσοτικής έρευνας. Η κατηγορία αυτή αναμφισβήτητα παρέχει την ευκολία εκείνη για τον εντοπισμό όλων των σχετικών με το θέμα μεταβλητών. Ο κυριότερος λόγος επιλογής της συγκεκριμένης μεθόδου είναι η αντικειμενικότητα που τηρείται στα εξαγόμενα αποτελέσματα τα οποία ουδόλως βασίζονται στην προσωπική κρίση του εκάστοτε ερευνητή.

Το βασικό εργαλείο για τη συλλογή δεδομένων είναι ένα δομημένο ερωτηματολόγιο το οποίο κλήθηκε ο κάθε συμμετέχων στην έρευνα να συμπληρώσει ανώνυμα. Υπολογίζοντας την ευκολία του κάθε συμμετέχοντος και για την ομαλότητα της ροής της έρευνας αποφασίστηκε ότι ο χρόνος συμπλήρωσης που απαιτείται να μην είναι μεγάλος. Επίσης, σχεδιάστηκε με τέτοιο τρόπο που το μέγεθος και η δομή του του επέτρεπε εύκολη διανομή σε ένα μεγάλο πληθυσμιακά εύρος, ενισχύοντας επιπλέον τη δυνατότητα να μπορεί να λειτουργήσει με διαπιστώσεις από την πλευρά της θεωρίας. Οι ερωτήσεις που περιλαμβάνονται στο παρόν ερωτηματολόγιο είναι κλειστού τύπου. Το δείγμα εντοπίστηκε μέσω διαδικτυακών εφαρμογών αλλά και μέσω διευθυντών σχολικών μονάδων και συναδέλφων από τον εκπαιδευτικό κλάδο, με τους οποίους η ερευνήτρια έρχεται σε επαφή κατά την επαγγελματική της δράση. Όταν ολοκληρώθηκε η συγκέντρωση των ερωτηματολογίων, η έρευνα μπήκε στο τελικό στάδιο της κωδικοποίησης και ανάλυσης των δεδομένων, όπως αυτά προέκυψαν από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων.

3.3.1 Σχεδιασμός των ερευνητικών εργαλείων

Η επιλογή των εργαλείων με τα οποία ο ερευνητής συλλέγει τα δεδομένα του αποτελεί ένα από τα πιο σημαντικά τμήματα της μεθοδολογίας της έρευνας. Τα δόκιμα εργαλεία τα οποία επιλέγονται κατά περίπτωση και ανάλογα με τους στόχους της έρευνας, μπορεί να είναι συνεντεύξεις, ερωτηματολόγια, βιογραφίες και μελέτες περίπτωσης, προσωπικά δομήματα, επισκόπηση (Cohen, Manion και Morrison, 2007). Η επιλογή των κατάλληλων εργαλείων για την πραγματοποίησή μίας έρευνας λοιπόν, ορίζει και την επιτυχία των αποτελεσμάτων της.

Στη συγκεκριμένη περίπτωση, το ερωτηματολόγιο κρίθηκε ως το πλέον εύστοχο εργαλείο σχετικά με τους σκοπούς της έρευνας. Όπως είναι γνωστό αποτελεί ένα ευρέως διαδεδομένο και εύχρηστο εργαλείο συλλογής δεδομένων για επισκοπήσεις.

Επιπλέον, παρέχει δομημένα συχνά αριθμητικά δεδομένα, ενώ μπορεί να επιδοθεί χωρίς την παρουσία του ερευνητή και είναι σχετικά εύληπτο και εύκολο στην ανάλυση (Wilson και McLean, 1994). Για να εξυπηρετηθούν οι ανάγκες της παρούσας έρευνας, εφαρμόστηκε η ποσοτική ερευνητική προσέγγιση με χρήση ερωτηματολογίου αυτο-αναφοράς. Αυτό συνεπάγεται με τη συλλογή ερωτηματολογίων συμπληρωμένων αποκλειστικά από τους ίδιους τους συμμετέχοντες.

Η σύνταξη του ερωτηματολογίου (Παράρτημα 1) ακολούθησε τα παρακάτω βήματα: Πρώτη συμπεριλήφθηκε μία επιστολή προς τους συμμετέχοντες (Παράρτημα 2), έπειτα ακολούθησε ένα εισαγωγικό σημείωμα (Παράρτημα 3) με πληροφορίες γύρω από τη φύση της έρευνας καθώς και μία σύσταση σχετικά με την ίδια την ερευνήτρια. Με τον τρόπο οι συμμετέχοντες πληροφορήθηκαν τους σκοπούς της έρευνας, τη σημασία της όπως και τη συμβολή της στο συγκεκριμένο επιστημονικό πεδίο, πριν προβούν στην απάντηση των ερωτήσεων. Επιπλέον, υπήρξε σχετική ενημέρωση σε ό,τι αφορά τη διατήρηση της ανωνυμίας τους, καθώς και για την διατήρηση του απορρήτου των απαντήσεών τους. Κρίθηκε σημαντικό να τοποθετηθούν πέντε ερωτήσεις συλλογής δημογραφικών στοιχείων. Αυτές αφορούσαν το φύλο, την ηλικία τους, τον αριθμό και την ηλικία των παιδιών τους και το μορφωτικό τους επίπεδο. Στη συνέχεια ακολούθησαν ερωτήσεις, με διαμορφωμένες απαντήσεις σε διαβαθμίσεις, σύμφωνα με την κλίμακα ιεράρχησης Likert. Οι κλίμακες ιεράρχησης αποτελούν χρήσιμους μηχανισμούς στα χέρια κάθε ερευνητή. Μπορούν να ενσωματώνουν ένα βαθμό ευαισθησίας και διαφοροποίησης των απαντήσεων, ενώ ταυτόχρονα αποφέρουν ποσοτικά δεδομένα (Cohen et al., 2007). Η συγκεκριμένη επιλογή κλίμακας προσφέρει τη δυνατότητα συλλογής ποικιλίας απαντήσεων σε μία συγκεκριμένη ερώτηση ή δήλωση και για το λόγο αυτό αποφασίστηκε να χρησιμοποιηθεί.

Οι υπόλοιπες ερωτήσεις ήταν προσαρμοσμένες πάνω στο βασικό ερευνητικό ερώτημα, όπως και στα επιμέρους ερωτήματα, ούτως ώστε να αξιολογηθούν οι απόψεις των συμμετεχόντων σχετικά με το ποιοι είναι οι παράγοντες που σχετίζονται με τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην ψυχική υγεία των νέων γονέων. Οι συμμετέχοντες συμπληρώνοντας το ερωτηματολόγιο ουσιαστικά κλήθηκαν να βαθμολογήσουν σε ποιο επίπεδο συμφωνούσαν με τις δηλώσεις της έρευνας.

Στο σημείο αυτό να σημειωθεί ότι οι συμμετέχοντες είχαν στη διάθεσή τους τα στοιχεία επικοινωνίας της ερευνήτριας, τα οποία μπορούσαν να χρησιμοποιήσουν για τυχόν ερωτήσεις ή διευκρινίσεις αναφορικά στο ερωτηματολόγιο ή οποιοδήποτε άλλο θέμα που μπορεί να σχετίζονταν με την έρευνα.

3.3.2 Επιλογή του δείγματος

Σύμφωνα με τους Cohen et al. (2007) η ποιότητα μιας ερευνητικής εργασίας δεν ενισχύεται ούτε όμως αποδυναμώνεται αποκλειστικά από την καταλληλότητα της μεθοδολογίας και τη διαμόρφωση των ερευνητικών εργαλείων αλλά και από την καταλληλότητα της στρατηγικής δειγματοληψίας η οποία έχει υιοθετηθεί κατά περίπτωση.

Από τη στιγμή που καθίσταται αδύνατο να εξεταστεί όλος ο πληθυσμός για κάθε έρευνα, αναγκαστικά εξετάζεται ένα υποσύνολο του, το οποίο ονομάζεται δείγμα. Το δείγμα οφείλει να είναι τυχαίο αλλά και αντιπροσωπευτικό ώστε να εξαχθούν αξιόπιστα συμπεράσματα. Δειγματοληψία λοιπόν ονομάζεται η τεχνική με την οποία γίνεται ουσιαστικά η επιλογή του δείγματος. Τόσο ο σχεδιασμός όσο και η εκτέλεση της δειγματοληψίας απαιτούν ιδιαίτερα μεγάλη προσοχή και είναι επιτακτική η αυστηρή και πιστή εφαρμογή της διαδικασίας όπως περιγράφεται από τη θεωρία. Η ποιότητα της μπορεί να αλλοιωθεί από διάφορους παράγοντες όπως τον κακό σχεδιασμό και τη λανθασμένη εκτέλεση της δειγματοληψίας, η τη μη

αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος, η τη μη κατάλληλη μέθοδο διεξαγωγής της και βέβαια τα ανεπαρκή δεδομένα ή τα δειγματοληπτικά σφάλματα.

Για τη συλλογή του δείγματος χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος των μη πιθανοτήτων. Η μέθοδος παρουσιάζει ευκολία κατά τη διαδικασία πρόσβασης στο δείγμα. Στη σχετική με το θέμα βιβλιογραφία (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2014) αναφέρεται χαρακτηριστικά ότι κατά τη διαδικασία της δειγματοληψίας με τη μεθόδου των μη πιθανοτήτων, ο ίδιος ο ερευνητής επιλέγει τα άτομα για το δείγμα, ανάλογα με το αν είναι διαθέσιμα ή όχι να συμμετάσχουν στην έρευνα. Το δείγμα οφείλει να είναι τυχαίο αλλά και αντιπροσωπευτικό, διασφαλίζοντας όσο το δυνατόν την εξαγωγή πιο αξιόπιστων συμπερασμάτων. Το μέγεθος του δείγματος πάντα διαφέρει και αυτό επηρεάζεται από ποικίλους παράγοντες.

3.3.3 Πρόσβαση στο δείγμα και συλλογή των δεδομένων

Η πρόσβαση στο δείγμα αποφασίστηκε να πραγματοποιηθεί μέσω της χρήσης πλατφορμών κοινωνικής και επαγγελματικής δικτύωσης όπως αυτής της ηλεκτρονικής πλατφόρμας LinkedIn corporation. Η αμερικανική αυτή διαδικτυακή υπηρεσία χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο για επαγγελματική δικτύωση ή για την ανάπτυξη καριέρας. Επιπλέον όπως αναφέρθηκε ήδη ο επαγγελματικός χώρος της ερευνήτριας και η προσωπική της δικτύωση ασφάλισε ένα μεγάλο ποσοστό του δείγματος. Τα δεδομένα τα οποία καλούμαστε να αξιολογήσουμε στην έρευνα αυτή συλλέχθηκαν κατά την οριστική υποβολή των ερωτηματολογίων και την αυτόματη ηλεκτρονική τους αποστολή στην ερευνήτρια. Η διαδικασία αυτή διήρκησε από τον Μάιο του 2024 έως τον Ιούλιο του ίδιου έτους.

Τα δεδομένα προς αξιολόγηση της έρευνας αυτής συλλέχθηκαν ακολουθώντας μια σύντομη διαδικασία την οποία οργάνωσε η ίδια η ερευνήτρια.

3.4 Περιγραφή διαδικασιών από τη συλλογή των δεδομένων έως την παρουσίαση των αποτελεσμάτων.

3.4.1 Ανάλυση των δεδομένων

Αναφορικά στην ανάλυση των δεδομένων έγινε χρήση του στατιστικού πακέτου spss v.19 (statistical package for social sciences). Το πακέτο αυτό για τις κοινωνικές επιστήμες είναι ένα πρόγραμμα στατιστικής ανάλυσης το οποίο εμφανίζεται συχνά στη σχετική με τις κοινωνικές επιστήμες έρευνα. Δεν περιορίζεται αποκλειστικά στη στατιστική ανάλυση καθώς το λογισμικό διαθέτει και διαχείριση δεδομένων, γεγονός που επιτρέπει να πραγματοποιείται επιλογή περιπτώσεων, δημιουργία παράγωγων δεδομένων και αναδιαμόρφωση αρχείων.

Σε μία περιγραφική έρευνα όπως η παρούσα, στόχος είναι η διερεύνηση και περιγραφή των υπό εξέταση φαινομένων και όχι η ερμηνεία τους. Η ανάλυση των δεδομένων που προέκυψαν έγινε με περιγραφική στατιστική. Η στατιστική είναι ένας κλάδος που παρέχει μεγάλη βοήθεια στη μελέτη και την κατανόηση φαινομένων ή ιδιοτήτων πολυπληθών ομάδων. Εφαρμόζεται σε διάφορους κλάδους της ανθρώπινης δραστηριότητας, και πιο συχνά στην οικονομία και την πολιτική. Η περιγραφική στατιστική είναι ο κλάδος που ασχολείται με την συλλογή, οργάνωση και παρουσίαση ενός συνόλου δεδομένων. Οι μέθοδοι της χρησιμοποιούνται για την περιγραφή και οργάνωση δεδομένων, που προκύπτουν από έρευνες, σε μορφή πίνακα ή γραφικής αναπαράστασης.

Για την κωδικοποίηση των ερωτήσεων κλειστού τύπου αρχικά διακρίθηκαν οι κατηγορίες των μεταβλητών ώστε στην πορεία να δοθεί στην κάθε κατηγορία ένας αριθμός που σκοπό έχει απλά να διαφοροποιήσει την μια κατηγορία από την άλλη. Έπειτα, δημιουργήθηκε ένα εντύπο κωδικοποίησης των δεδομένων. Το Έντυπο Κωδικοποίησης Δεδομένων είναι ένας πίνακας που αποτελείται από τρεις στήλες που περιλαμβάνουν τις εξής πληροφορίες: το όνομα της μεταβλητής, το όνομα που θα δοθεί

στη μεταβλητή στο πρόγραμμα SPSS και τους κωδικούς των απαντήσεων που θα καταχωρηθούν στο SPSS.

Για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων στην συγκεκριμένη έρευνα χρησιμοποιήθηκαν κυκλικά διαγράμματα και πίνακες συχνοτήτων. Το κυκλικό διάγραμμα επί της ουσίας είναι ένας κυκλικός δίσκος χωρισμένος σε κυκλικούς τομείς (όσες και οι τιμές της μεταβλητής X) (Παπανά, 2009).

3.4.2 Ερμηνεία των αποτελεσμάτων

Τα αποτελέσματα που συλλέχθηκαν ερμηνεύθηκαν με βάση τα ερευνητικά υποερωτήματα τα οποία αναφέρονται παραπάνω. Έπειτα ακολούθησε η ερμηνεία και συζήτηση των αποτελεσμάτων σε σύγκριση και με την υπάρχουσα βιβλιογραφία. Αξιοσημείωτος παράγοντας στην ερμηνεία των αποτελεσμάτων αποτέλεσαν και τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων καθώς έθεσαν ένα σημείο εκκίνησης στον σχολιασμό και τη σύγκριση των απαντήσεων.

3.5. Εγκυρότητα και αξιοπιστία των ερευνητικών εργαλείων και γενικότερα της έρευνας

Ο σημαντικότερος παράγοντας για την ύπαρξη μιας αποτελεσματικής έρευνας είναι αναμφισβήτητα η επιστημονική της εγκυρότητα. Τα αποτελέσματα μίας ερευνητικής μελέτης η οποία δε χαρακτηρίζεται από την απαραίτητη μεθοδολογική πιστότητα δεν κρίνονται ως έγκυρα. Τότε η έρευνα αυτή χάνει απολύτως την αξία της και καθίσταται παραπλανητική για τυχόν αναγνώστες ή άλλους μελετητές. Για το σκοπό αυτό, την επίτευξη δηλαδή μίας έγκυρης επιστημονικά μελέτης, υπάρχουν αρκετές προσεγγίσεις και μέθοδοι που μπορεί ο κάθε ερευνητής να ακολουθήσει. Πρωταρχικά, η προσεκτική δειγματοληψία, η επιλογή του κατάλληλου ερευνητικού οργάνου και της κατάλληλης στατιστικής διαχείρισης των δεδομένων μπορούν να ενισχύσουν τον βαθμό

εγκυρότητας μιας έρευνας (Cohen et al., 2007). Στην παρούσα έρευνα δόθηκε ιδιαίτερη προσοχή σε όλους τους τομείς που προαναφέρθηκαν ώστε να αυτή να καταστεί έγκυρη. Ο προσεκτικός σχεδιασμός του ερευνητικού εργαλείου, του ερωτηματολογίου, σύμφωνα με το κύριο ερευνητικό ερώτημα και τα ερευνητικά υποερωτήματα, η τυχαία δειγματοληψία και η χρήση του στατιστικού πακέτου SPSS για την ανάλυση των δεδομένων του ερωτηματολογίου, αποδεικνύουν την σοβαρότητα με την οποία η ερευνήτρια αντιμετώπισε την υλοποίηση της έρευνας στο σύνολό της.

Αναφορικά στην αξιοπιστία μιας έρευνας έχει τοποθετηθεί και ο Cohen στο Cohen et.al. 2007, σημειώνοντας ότι για να θεωρηθεί μια ερευνητική μελέτη αξιόπιστη, πρέπει να αποδείξει ότι στην περίπτωση που θα διεξάγονταν για δεύτερη φορά με τη συμμετοχή μιας παρόμοιας ομάδας συμμετεχόντων και ενταγμένη σε ένα παρόμοιο περιβάλλον, όπως και αν αυτό προσδιορίζεται, θα αντλούνταν τα ίδια ερευνητικά αποτελέσματα. Σχετικά με την παρούσα έρευνα, γεγονός είναι πως τόσο το δείγμα όσο και το περιβάλλον στο οποίο διεξήχθη η έρευνα, όπως και το πεδίο στο οποίο αναφέρεται, δε θα παρουσιάσουν δραματικές μεταβολές στο μέλλον, γεγονός που καθιστά δυνατή μία επανάληψη της έρευνας κατά τον τρόπο που περιγράφει ο Cohen. Σε ό,τι αφορά τη συγκεκριμένη έρευνα την οποία κληθήκαμε να αξιολογήσουμε, πρέπει να σημειώσουμε ότι ο βαθμός της αξιοπιστίας της είναι άκρως ικανοποιητικός σχετικά με την αρχική πρόθεση, τη στοχοθεσία, την μεθοδολογία όπως και τα ερευνητικά εργαλεία της. Επιπλέον, εξαιρετικά σημαντικό ρόλο στην αξιοπιστία της έρευνας διαδραματίζει, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η δειγματοληψία, αφού ένα μη αντιπροσωπευτικό δείγμα δύναται να παραποιήσει τα δεδομένα της έρευνας (Cohen, Manion & Morrison, 2007). Για τον λόγο αυτό όμως, επιλέχθηκε η στρωματοποιημένη τυχαία δειγματοληψία.

Τέλος, ουσιαστικός παράγων για την αξιοπιστία και την εγκυρότητα κάθε έρευνας που απευθύνεται σε έμψυχο δυναμικό είναι ο άνθρωπος. Η εγκυρότητα και η αξιοπιστία μπορούν εν μέρει να διασφαλιστούν μέσω της χρήσης του ερωτηματολογίου στο οποίο οι συμμετέχοντες αναμένεται να απαντήσουν με ειλικρίνεια, σε αντίθεση με άλλα ερευνητικά εργαλεία, όπως για παράδειγμα η συνέντευξη (Morrow et al, 2015).

3.5.1 Ηθική και δεοντολογία της έρευνας

Βασικό μέλημα του ερευνητή στην παρούσα εργασία αποτέλεσε η τήρηση του Κώδικα Ηθικής και Δεοντολογίας. Έτσι, δεν ζητήθηκαν τα προσωπικά στοιχεία των συμμετεχόντων στην έρευνα και οι πληροφορίες προκύπτουν από τις φόρμες συμπλήρωσης (ερωτηματολόγια) που είναι το μορφωτικό επίπεδο, η ηλικία και είναι καθαρά στατιστικού ενδιαφέροντος.

Σύμφωνα με τις αρχές του Κώδικα Ηθικής και Δεοντολογίας τηρείται αυστηρά η ανωνυμία των ατόμων που συμμετείχαν στη συγκεκριμένη έρευνα, ενώ η δημοσιοποίηση προσωπικών δεδομένων χωρίς προηγούμενη ενημέρωση και προφορική ή άλλη συγκατάθεση, μπορεί διώκεται ποινικά. Για αυτούς τους λόγους, στο τέλος της έρευνας σχετικά έγγραφα ή δεδομένα καταστρέφονται, αφού πρώτα γίνει η αποθήκευσή τους σε μονάδα σκληρού δίσκου ηλεκτρονικού υπολογιστή. Εκεί παραμένουν προστατευμένα με κωδικούς για να αποφευχθεί οποιοσδήποτε κίνδυνος χρήσης τους από αναρμόδια άτομα χωρίς την απαραίτητη εξουσιοδότηση.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ ΚΑΙ ΣΥΖΗΤΗΣΗ.

Σε αυτό το κεφάλαιο παρουσιάζονται και κατόπιν αναλύονται τα αποτελέσματα της έρευνας. Το εργαλείο που χρησιμοποιήθηκε ώστε να πραγματοποιηθεί αυτή η διαδικασία, όπως έχει αναφερθεί και ανωτέρω, είναι το στατιστικό πρόγραμμα SPSS. Η παράλληλη διερεύνηση και οι συσχετίσεις που μπορούν να γίνουν μέσω του στατιστικού προγράμματος SPSS, προσφέρουν στον ερευνητή ιδιαίτερα σημαντικά ευρήματα (Παπαγεωργίου, 1998).

4.1 Δημογραφικά στοιχεία

4.1.1 Ηλικία

Η ηλικία των συμμετεχόντων υπήρξε το πρώτο εκ των δημογραφικών στοιχείων που συλλέχθηκε, καθώς η εργασία στοχεύει στους νέους γονείς. Με αυτό σημειώνουν τόσο τη νεότητα των ίδιων των προσώπων αλλά και την πρόσφατη σχετικά σχέση τους με την ιδιότητα του γονέα.

1. ΗΛΙΚΙΑ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
18-24	2	1,3	1,3	1,3
25-34	16	10,6	10,6	11,9
35-44	90	59,6	59,6	71,5
45+	43	28,5	28,5	100,0

Total	151	100,0	100,0	
-------	-----	-------	-------	--

Όπως φαίνεται στον πίνακα λοιπόν, το μεγαλύτερο ποσοστό των συμμετεχόντων ανήκει στην ηλικιακή ομάδα 35-44 καθώς αποτελούν σχεδόν το 60 τοις εκατό του δείγματος και ακολουθεί η ομάδα 45 άνω με 28,5%. Λιγότεροι οι γονείς ηλικίας έως 34 και μόνο 2 οι νέοι γονείς στην πρώτη ηλικιακή ομάδα 18-24.

4.1.2 Φύλο

Στον πίνακα 2 εμφανίζονται τα αποτελέσματα σχετικά με το φύλο. Στο σύνολο των 151 συμμετεχόντων η πλειονότητα τους είναι γυναίκες με 78,8% και το υπόλοιπο 21,2% ανήκουν στον αντρικό πληθυσμό.

2. ΦΥΛΟ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Άνδρας	32	21,2	21,2	21,2
Γυναίκα	119	78,8	78,8	100,0
Total	151	100,0	100,0	

4.1.3 Αριθμός παιδιών

Η τρίτη ερώτηση για τη συλλογή δημογραφικών στοιχείων στόχευσε στο να δηλωθεί ο αριθμός των παιδιών που έχει ο κάθε συμμετέχων. Οριακά πάνω από το 50% έχουν δύο παιδιά και είναι το μεγαλύτερο ποσοστό, οι γονείς με ένα παιδί είναι 54 και συγκεντρώνει το 35,8% και με τρία παιδιά και άνω είναι το 12,6% του δείγματος, που αντιστοιχεί σε 19 συμμετέχοντες.

3. ΠΑΙΔΙΑ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1	54	35,8	35,8	35,8
2	78	51,7	51,7	87,4
3+	19	12,6	12,6	100,0
Total	151	100,0	100,0	

4.1.4 Ηλικία παιδιών

Σε αυτή την ερώτηση οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν σχετικά με την ηλικία των παιδιών τους. Τα περισσότερα είναι κάτω των 10 ετών καθώς το μεγαλύτερο ποσοστό συγκεντρώνεται στην ομάδα 6-10 ετών και μαζί με τις ομάδες 3-5 ετών που συγκεντρώνει το 21,2% και 0-2 με ποσοστό 11,3% συνολικά φτάνουν το 68,2% σε σύγκριση με το 31,8% που ανήκει στην ηλικιακή ομάδα 11 άνω αριθμώντας 48 συμμετέχοντες.

4. ΗΛΙΚΙΑ ΠΑΙΔΙΩΝ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
0-2	17	11,3	11,3	11,3
11+	48	31,8	31,8	43,0
3-5	32	21,2	21,2	64,2

6-10	54	35,8	35,8	100,0
Total	151	100,0	100,0	

4.1.5 Μορφωτικό επίπεδο

Η επόμενη ερώτηση αφορά το μορφωτικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Οι κατηγορίες χωρίστηκαν ως εξής: Ανώτατη μόρφωση το οποίο ισοδυναμεί με κτήση πτυχίου πανεπιστημίου ή τεχνολογικού ιδρύματος, ανώτερη μόρφωση όπου ανήκουν οι απόφοιτοι ιδιωτικών σχολών και κολλεγίων, έπειτα απόφοιτοι γυμνασίου και λυκείου σε χωριστές κατηγορίες και τέλος όσοι συνέχισαν τις σπουδές τους στον πρώτο ή δεύτερο τίτλο μεταπτυχιακών σπουδών. Αυτή η τελευταία κατηγορία συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ποσοστό με 42,4% και ακολουθεί η ανώτατη εκπαίδευση με 33,1%. Είκοσι ένας συμμετέχοντες έχουν λάβει ανώτερη μόρφωση, 15 είναι απόφοιτοι λυκείου ενώ μόνο ένας συμμετέχων ολοκλήρωσε μόνο την υποχρεωτική σχολική εκπαίδευση.

5. ΜΟΡΦΩΣΗ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Ανώτατη μόρφωση (ΑΕΙ, 50 ΤΕΙ)		33,1	33,1	33,1
Ανώτερη μόρφωση (ΙΕΚ 21 κτλ)		13,9	13,9	47,0
Απόφοιτος Γυμνασίου	1	,7	,7	47,7

Απόφοιτος Λυκείου	15	9,9	9,9	57,6
Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό	64	42,4	42,4	100,0
Total	151	100,0	100,0	

4.1.6 Τόπος κατοικίας

Τελευταία ερώτηση αναφορικά στα δημογραφικά στοιχεία που απάντησαν οι συμμετέχοντες ήταν ο τόπος κατοικίας τους. 50 εξ αυτών κατοικούν στη Θεσσαλονίκη με ποσοστό 33,1% του δείγματος, ακολουθεί η Καστοριά με 22,5% και 34 συμμετέχοντες, κατόπιν 33 είναι κάτοικοι του μεγαλύτερου αστικού κέντρου της χώρας, της Αθήνας με ποσοστό 21,9% και το υπόλοιπο ποσοστό μοιράζεται σχεδόν σε όλη την επικράτεια της χώρας με συμμετέχοντες από μεγαλύτερους και μικρότερους αστικούς πυρήνες, όπως η Λάρισα, ο Βόλος, η Κοζάνη, η Κατερίνη, η Λαμία, η Ορεστιάδα, τα Γιαννιτσά, η Φλώρινα και η Πάργα.

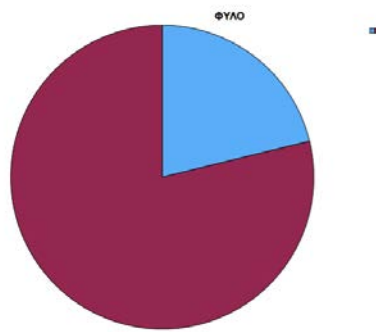
6. ΤΟΠΟΣ_ΚΑΤΟΙΚΙΑΣ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Αθήνα	33	21,9	21,9	4,0
Βόλος	5	3,3	3,3	25,2
Γιαννιτσά	2	1,3	1,3	26,5
Θεσσαλονίκη	50	33,1	33,1	59,6
Ιωάννινα	4	2,7	2,7	62,3

Καστοριά	34	22,5	22,5	84,8
Κατερίνη	10	6,7	6,7	91,4
Κοζάνη	1	,7	,7	92,1
Λαμία	2	1,3	1,3	93,4
Λάρισα	5	3,3	3,3	96,7
Ορεστιάδα	1	,7	,7	97,4
Πάργα	1	,7	,7	98,0
Φλώρινα	2	1,3	1,3	99,3
Χαλκιδική	1	,7	,7	100,0
Total	151	100,0	100,0	

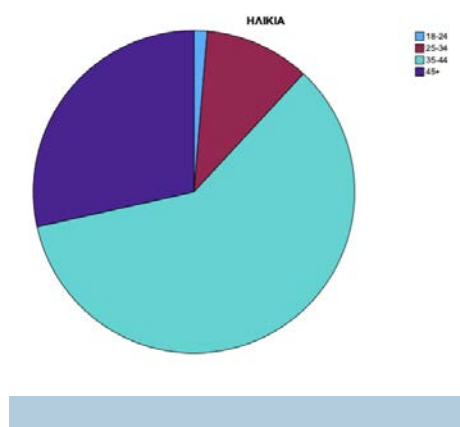
4.1.7 Ανάλυση δημογραφικών στοιχείων του δείγματος

Μία από τις πρώτες παρατηρήσεις, που μπορεί κανείς να κάνει, είναι ότι το δείγμα της συγκεκριμένης έρευνας ανήκει ως επί το πλείστον στο γυναικείο φύλο, όπως γίνεται πιο προφανές στην κυκλική πίτα της εικόνας 1 όπου το γυναικείο φύλο σημειώνεται με κόκκινο χρώμα. Αυτό μπορεί να σχετίζεται με τη δικτύωση της ερευνήτριας αλλά και με το πιο άμεσο ενδιαφέρον που δείχνουν με πιο αυξημένα αντανάκλαστικά γύρω από τα ζητήματα των παιδιών οι μητέρες. Σαφώς όταν το δείγμα είναι τυχαίο, όπως σε αυτή την έρευνα, μπορούν να παρατηρηθούν τέτοια φαινόμενα αλλά όταν τα ποσοστά έχουν μία διαφορά της τάξης του 57,6% δεν μπορεί να μην προβληματίσει και να οδηγήσει σε ορισμένα συμπεράσματα.



Εικόνα 1. Διάγραμμα: Φύλο

Ένα επιπλέον ενδιαφέρον σημείο είναι ότι το δείγμα ανήκει σε μεγάλο ποσοστό σε μικρές ηλικιακές ομάδες. Το 71,5% είναι κάτω των 44 ετών και μόνο το 28,5% υπερβαίνει αυτή την ηλικία (σημειώνεται με μωβ χρώμα στο γράφημα της εικόνας 2), γεγονός το οποίο καθιστά το δείγμα μας εντός των ορίων της νεότητας σχετικά με την δισημία, η οποία αναφέρθηκε και στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας, που οργανώνεται στον τίτλο της εργασίας αναφορικά στους νέους γονείς.



Εικόνα 2. Διάγραμμα: Ηλικία

Νέοι γονείς, οι οποίοι συγκροτούν οικογένειες ως επί το πλείστον με δύο παιδιά τα οποία είναι ηλικιακά τα περισσότερα έως 10 ετών. Άρα, κατά κύριο λόγο,

παρουσιάζονται στο δείγμα νεοφυείς οικογένειες και με παιδιά τα οποία είναι σε μικρή ηλικία ενώ μόνο το ένα τρίτο του δείγματος έχει παιδιά άνω των 11 ετών.

Ιδιαίτερα σημαντικά κρίνονται τα αποτελέσματα των επόμενων δύο ερωτήσεων που αφορούν τη μόρφωση και τον τόπο κατοικίας. Το 75,5% είναι λάβει πανεπιστημιακή μόρφωση και με μεγάλο ποσοστό εξ αυτών να συνεχίζουν τις σπουδές τους και μόνο το 10,6% δεν έχει συνεχίσει πέραν της σχολικής εκπαίδευσης. Το γεγονός αυτό κάνει έκδηλο ότι το δείγμα έχει υψηλό μορφωτικό επίπεδο, έχει προχωρήσει στις σπουδές του και είναι εξοικειωμένο με τους όρους που διέπουν τις επιστήμες. Κατ' επέκταση η πλειονότητα των συμμετεχόντων έχει τα εφόδια εκείνα που τους καθιστά ικανούς να κατανοήσουν και την επιστημονική διάσταση της κλιματικής αλλαγής όπως προκύπτουν από τις αντίστοιχες έρευνες. Αν αυτό το δεδομένο συνυπολογιστεί με το γεγονός ότι το δείγμα της έρευνας εντοπίζεται γεωγραφικά στα μεγάλα αστικά κέντρα της χώρας και λιγότερο στον χώρο της ελληνικής επαρχίας μπορεί να μας προσδιορίσει την ποιότητα του δείγματος με μεγαλύτερη σαφήνεια και να το κατατάξει σε μία κατηγορία μέσης αστικής οικογένειας τα μέλη της οποίας έχουν λάβει ακαδημαϊκή μόρφωση.

Με αυτή τη σημείωση στη συζήτηση των αποτελεσμάτων περνάμε στην πρώτη ερώτηση η οποία θα οδηγήσει σταδιακά και στις απαντήσεις των ερευνητικών ερωτημάτων της εργασίας.

4.2 Ανάλυση ευρημάτων

Στο αυτό σημείο παρουσιάζονται σε μορφή πινάκων και κυκλικών διαγραμμάτων τα ποσοστά όπως διαμορφώθηκαν από τις απαντήσεις που δόθηκαν στις ερωτήσεις κλειστού τύπου του ερωτηματολογίου. Οι ερωτήσεις ομαδοποιήθηκαν όπως έχει ήδη αναφερθεί στο κεφάλαιο της μεθοδολογίας. Η πρώτη ομάδα των ερωτήσεων αφορά

την κατανόηση της κλιματικής αλλαγής, την ενδεχόμενη προσωπική εμπειρία και τις επιπτώσεις στο επίπεδο της διαμόρφωσης των συναισθημάτων των ανθρώπων.

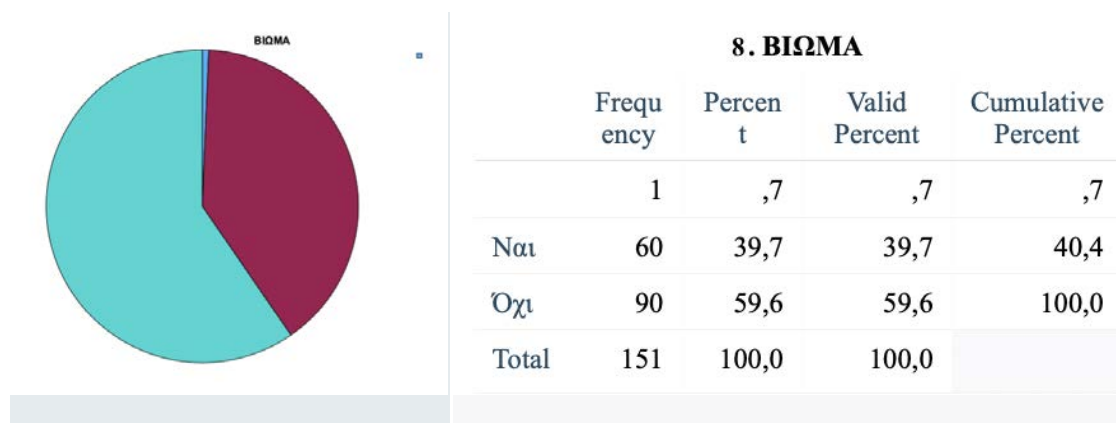
4.2.1 Κατανόηση της κλιματικής αλλαγής και των επιπτώσεων της.

Η πρώτη ομάδα ερωτήσεων αφορούσε την κατανόηση της κλιματικής αλλαγής ως έννοια αλλά και ως συνθήκη η οποία έχει ορισμένες επιπτώσεις στην καθημερινή ζωή του ανθρώπου αλλά και μέσα από το βίωμα. Το δείγμα κινείται περισσότερο στο φάσμα της μέτριας κατανόησης με 37,1% και ακόμη πιο ενισχυμένο είναι το ποσοστό που απάντησε ότι την κατανοεί πολύ. Πλήρως δηλώνει ότι την κατανοεί το 17,9% ενώ μόνο 6 συμμετέχοντες απάντησαν λίγο (4) και καθόλου (2) συγκεντρώνοντας μαζί ένα ελάχιστο ποσοστό του 3,9%. Δεν αποτελεί έκπληξη για την έρευνα ότι οι συμμετέχοντες δηλώνουν ότι κατανοούν στο μεγαλύτερο ποσοστό τους την κλιματική αλλαγή.

7. ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Καθόλου	2	1,3	1,3	4,7
Λίγο	4	2,6	2,6	3,3
Μέτρια	56	37,1	37,1	41,1
Πολύ	62	41,1	41,1	58,9
Πλήρως	27	17,9	17,9	100,0
Total	151	100,0	100,0	

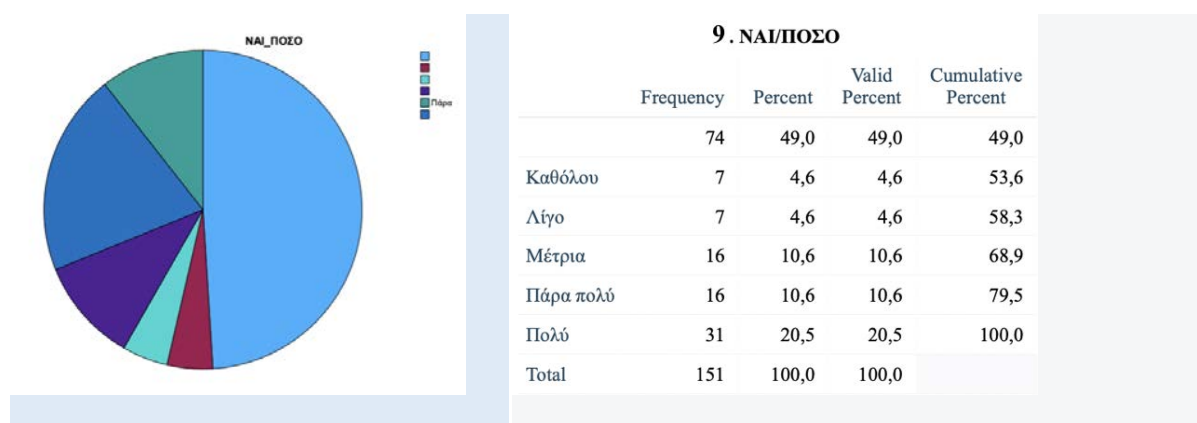
Όπως σημειώθηκε και παραπάνω κατά την παρουσίαση των δημογραφικών στοιχείων του δείγματος, οι συμμετέχοντες έχουν λάβει ανώτερη μόρφωση. Για το λόγο αυτό είναι ικανοί να διαχειριστούν και να κατανοήσουν έννοιες που σχετίζονται με κάποια επιστημονική θέση και ορολογία ή έχουν απολήξεις σε κάποια επιστήμη. Η ερώτηση για την κατανόηση αποτελεί, όπως αναφέρθηκε ήδη, ομάδα με την ερώτηση για το βίωμα με σκοπό να καταγραφεί κατά πόσο οι συμμετέχοντες έχουν και μία συγκεκριμένη εμπειρία της ακραίας αλλαγής των καιρικών φαινομένων η οποία ολοκληρώνει την αντίληψη τους γύρω από το συγκεκριμένο φαινόμενο. Οι απαντήσεις απεικονίζονται στην αντίστοιχη κυκλική πίτα (εικόνα 3) όπου 90 συμμετέχοντες απάντησαν ότι δεν έχουν κάποιο προσωπικό βίωμα, και αυτό αποδίδεται με το γαλάζιο χρώμα που καταλαμβάνει το μεγαλύτερο μέρος της πίτας. Με κόκκινο είναι οι 60 θετικές αποκρίσεις, οι οποίες είναι το 39,7% του δείγματος ενώ ένας δεν έδωσε καμία απάντηση.



Εικόνα 3. Διάγραμμα: Βίωμα

Ο συνδυασμός των δύο αυτών ερωτήσεων αποκαλύπτει ότι υπάρχει μία σχετική εμπειρία και έχουν βιώσει κάποιο ακραίο καιρικό φαινόμενο κλιματικής αλλαγής, όπως πλημμύρες ή πυρκαγιές, αλλά η σχέση τους με το φαινόμενο στην ακραία του

μορφή ανήκει περισσότερο από την πλευρά της θεωρίας. Την ομάδα ερωτήσεων για την κατανόηση της κλιματικής αλλαγής και τη σχέση της με τη βιωματική ή τη θεωρητική συνθήκη ολοκληρώνει σε συνέχεια της προηγούμενης ερώτησης η τελευταία που αφορά το την κλίμακα της επίδρασης στην ψυχολογική κατάσταση. Οι συμμετέχοντες, λοιπόν, οι οποίοι είχαν ένα προσωπικό βίωμα μίας ακραίας εκδοχής της κλιματικής αλλαγής και υποκρίθηκαν θετικά στην παραπάνω ερώτηση, αξιολόγησαν την εμπειρία τους κατά πόσο επηρέασε την ψυχολογική τους κατάσταση. Η εικόνα που σχηματίζεται και προκύπτει από τους αριθμούς της στατιστικής ανάλυσης δείχνει ότι



Εικόνα 4. Διάγραμμα: Βίωμα επιρροή

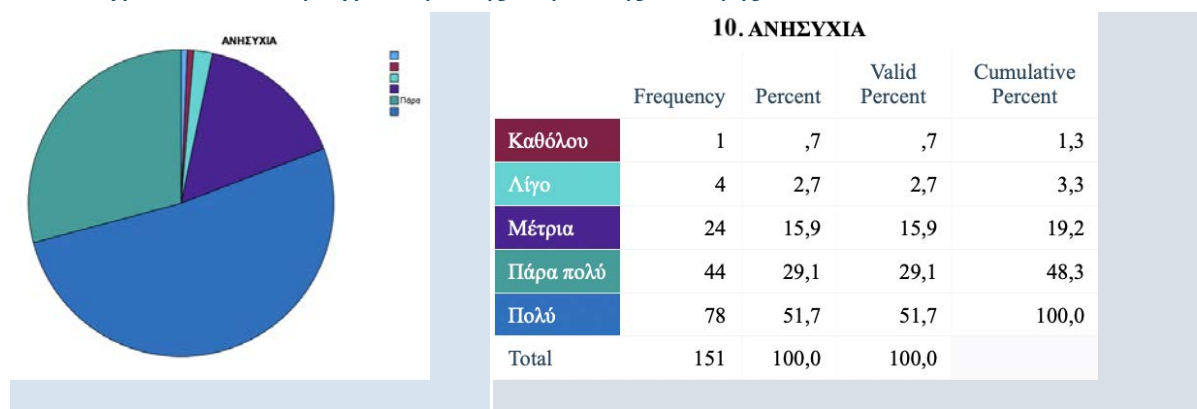
4.2.2 Κλιματική αλλαγή και συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις.

Η επόμενη ομάδα ερωτήσεων οργανώνεται γύρω από την αντίληψη της επίδρασης του φαινομένου της κλιματικής αλλαγής στην ψυχολογική κατάσταση των συμμετεχόντων και εστιάζει σε τέσσερις συναισθηματικές καταστάσεις: την ανησυχία, το άγχος, την κατάθλιψη και τον θυμό. Για την κοινή κατανόηση των όρων αποφασίστηκε ότι είναι συνεπές να δηλωθούν στο σημείο αυτό οι ερμηνείες των όρων ώστε να γίνεται η

ανάγνωση της εργασίας από όλους σε κοινή βάση¹. Ως ανησυχία ορίζουμε την έλλειψη και διατάραξη της ηρεμίας, της γαλήνης και της ασφάλειας. Άγχος είναι η συναισθηματική εκείνη κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται κυρίως από έντονη συνεχή δυσφορία και μπορεί να οφείλεται σε φόβο ενώ δύναται να οδηγήσει στην παθολογική κατάσταση που παρουσιάζει έντονη ανησυχία και υπερένταση και συνήθως οφείλεται σε ψυχοπαθολογικά αίτια. Η κατάθλιψη είναι εκείνη η ψυχική κατάσταση θλίψης και βαθιάς μελαγχολίας και στην ψυχιατρική τα κλινικά συμπτώματα ορίζουν μία ψυχική νόσο που χαρακτηρίζεται από μόνιμη μελαγχολία, αποθάρρυνση, εσωστρέφεια και γενικά αρνητική αντιμετώπιση της ζωής. Τέλος ο θυμός είναι η έντονη δυσαρέσκεια η οποία εκδηλώνεται με εξίσου έντονο τρόπο και η οργή είναι η εντονότερη εκδήλωση του.

Οι ερωτήσεις σχετίζονται με το αν έχουν νιώσει τις συγκεκριμένες καταστάσεις και σε πιο βαθμό και τα ποσοστά παρουσιάζονται αναλυτικά στους παρακάτω πίνακες και τα κυκλικά διαγράμματα.

4.2.2.1 Έχετε νιώσει ανησυχία λόγω της κλιματικής αλλαγής;

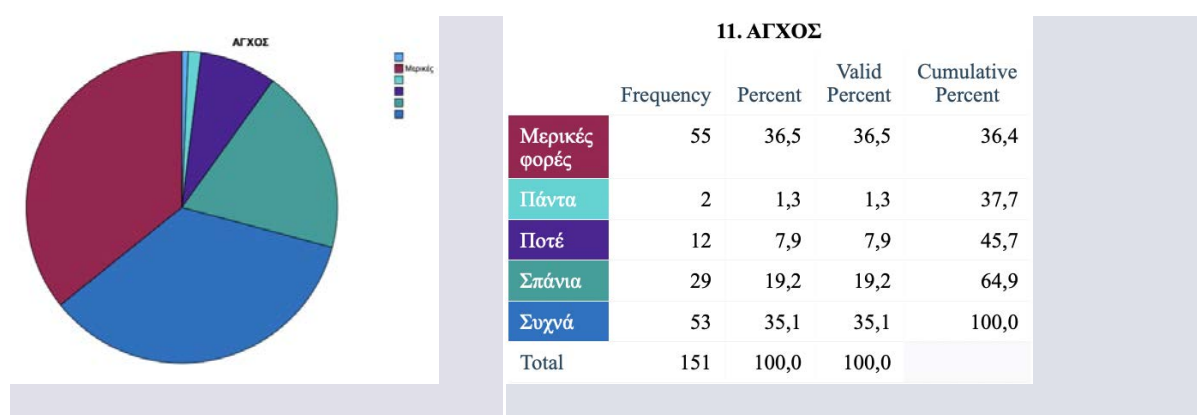


Εικόνα 5. Διάγραμμα: Ανησυχία

¹ Η αναζήτηση και ερμηνεία των όρων προκύπτει από το ερμηνευτικό λεξικό του Τριανταφυλλίδη το οποίο χρησιμοποιήθηκε και για τον ορθογραφικό και ερμηνευτικό έλεγχο της εργασίας. https://www.greek-language.gr/greekLang/modern_greek/tools/lexica/triantafyllides/

Παρατηρώντας λοιπόν τα ποσοστά η ανησυχία συγκεντρώνει το μεγαλύτερο ποσοστό. Οριακά πάνω από τους μισούς συμμετέχοντες 78, που αντιστοιχεί με το 51,7% του δείγματος, αισθάνεται πολύ ανησυχία και στην πιο έντονη μορφή της προστίθεται ένα 29,1% το οποίο δηλώνει ότι ανησυχεί πάρα πολύ. Στη γενικότερη εικόνα το δείγμα φαίνεται να ανησυχεί ως επί το πλείστον σε μεγάλο και αρκετά μεγάλο βαθμό.

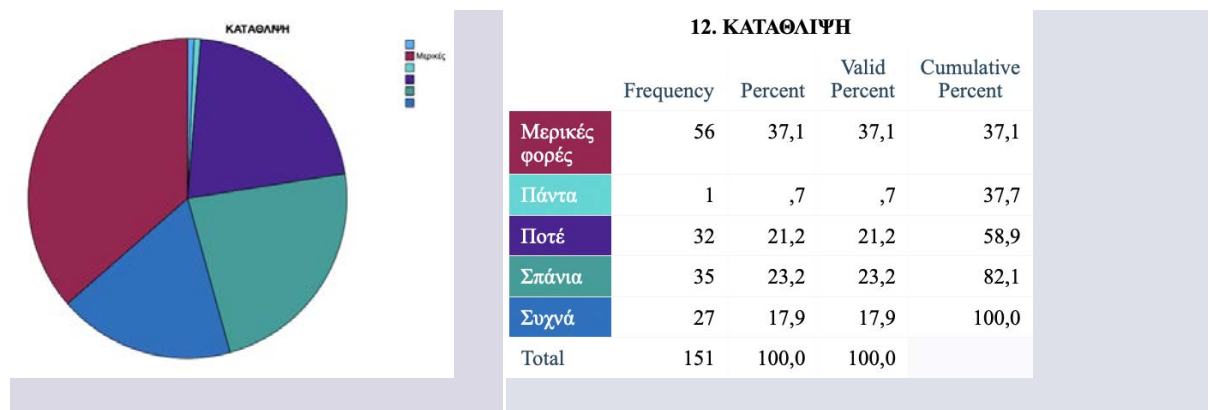
4.2.2.2 Έχετε νιώσει άγχος ή στρες λόγω της κλιματικής αλλαγής;



Εικόνα 6. Διάγραμμα: Άγχος

Σε στρεσογόνα κατάσταση ή σε κατάσταση άγχους συχνά βρίσκεται το 35,1%, μερικές φορές το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος, 36,5% ενώ η υπόλοιπη εικόνα του δείγματος δείχνει να κινείται σε πιο ήπιες εκδηλώσεις άγχους καθώς το σπάνια και ποτέ αθροιστικά αντιστοιχεί σε πάνω από το ένα τέταρτο του δείγματος με ποσοστό 27,1%.

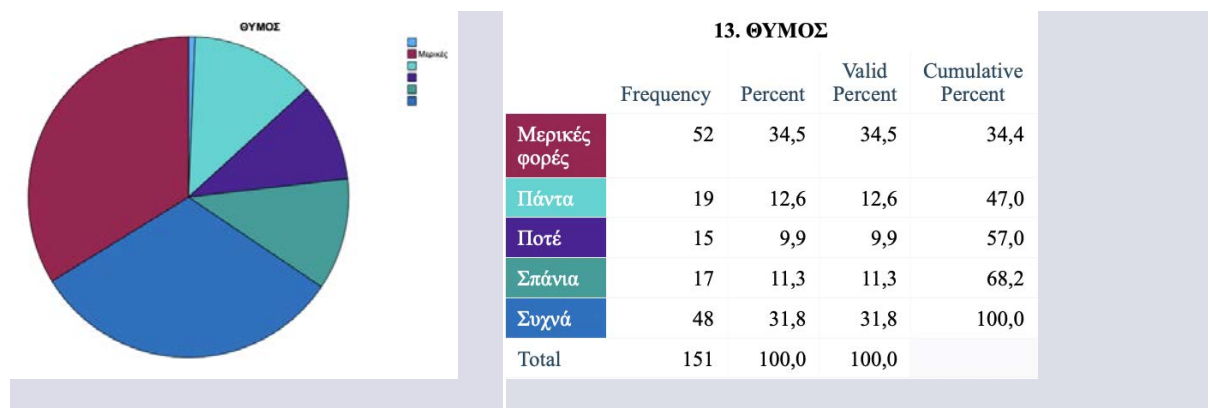
4.2.2.3 Έχετε νιώσει κατάθλιψη ή θλίψη λόγω της κλιματικής αλλαγής;



Εικόνα 7. Διάγραμμα: Κατάθλιψη

Οι συμμετέχοντες βιώνουν θλίψη ή κατάθλιψη σε ποσοστό 37,1% μερικές φορές, ενώ παρόμοια μεταξύ τους ποσοστά συγκεντρώνουν το ποτέ και το σπάνια με 21,2% και 23,2% αντίστοιχα. Συχνά απαντά το 17,9% και σε αυτή την κατάσταση δηλώνει ότι βρίσκεται σταθερά ένας συμμετέχων.

4.2.2.4 Έχετε νιώσει θυμό ή οργή λόγω της κλιματικής αλλαγής;



Εικόνα 8. Διάγραμμα: Θυμός

Ο θυμός και η αντίστοιχα πιο έντονη εκδήλωσή του είναι μία κατάσταση που βιώνει μερικές φορές το μεγαλύτερο ποσοστό του δείγματος, 34,5%, συχνά απαντά το 31,8% ακολουθεί το πάντα με 12,6% ενώ τέλος έρχονται σε χαμηλότερα ποσοστά το σπάνια και το ποτέ με 11,3% και 9,9%.

Παρατηρώντας τα κυκλικά διαγράμματα που σχετίζονται με τις συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις τις οποίες εισέρχεται ο άνθρωπος εξαιτίας της κλιματικής αλλαγής, φαίνεται πως πρώτη θέση έχει η γενικευμένη ανησυχία. Τόσο η πλήρης κατανόηση του φαινομένου όσο και η προσωπικές εμπειρίες που τραυμάτισαν τους συμμετέχοντες δημιουργούν ένα κλίμα ανησυχίας. Η ανησυχία αυτή προκύπτει από τις ποικίλες καιρικές αλλαγές όπως για παράδειγμα τον παρατεταμένο καύσωνα που προκαλεί δυσφορία και κάνει αφόρητη την καθημερινότητα ή τις έντονες βροχοπτώσεις που οδηγούν σε καταστροφικές πλημμύρες για τη γεωργία και κατ' επέκταση με οικονομικές επιπτώσεις που φτάνουν ως διογκωμένη ακρίβεια στα σπίτια των πόλεων, επιπτώσεις στις οποίες έγιναν αναφορές στο κεφάλαιο της βιβλιογραφικής επισκόπησης για την κλιματική αλλαγή. Η εικόνα των ψυχικής τάξης επιπτώσεων συμπληρώνεται από το γεγονός ότι μεγάλο ποσοστό συχνά και μερικές φορές, συνολικά 71,6%, νιώθει άγχος. Το ποσοστό είναι ανησυχητικό καθώς είναι η ψυχική εκείνη κατάσταση που μπορεί να αποκτήσει σταδιακά την παθολογία εκείνη ενός μόνιμα πάσχοντος ανθρώπου ο οποίος χρήζει κλινικής παρακολούθησης και αυτό σημαίνει την αλλοίωση της ποιότητας της καθημερινότητας του όπως και τη διασάλευση της οικογενειακής του σταθερότητας και γαλήνης. Βελτιωμένη είναι η εικόνα στα ποσοστά για την κατάθλιψη όπου εκεί το δείγμα φαίνεται να βιώνει πιο ήπια σε αυτή την εκδοχή ψυχικής κατάστασης το φαινόμενο με το συχνά να διαμορφώνεται στο 17,9% που είναι σχεδόν το ήμισυ του 35,1% που δήλωσε ότι συχνά νιώθει άγχος. Τέλος ο θυμός παρουσιάζεται και αυτός σε ανεβασμένα ποσοστά αλλά αποτελεί τη μοναδική κατάσταση η οποία εκδηλώνεται έντονα σε αντίθεση με την υποτονική και εσωστρεφή συνθήκη της θλίψης ή δεν παρουσιάζει την περιπλοκότητα της συμπτωματολογίας τους άγχους ή την ενδεχόμενη παθητικότητα της ανησυχίας.

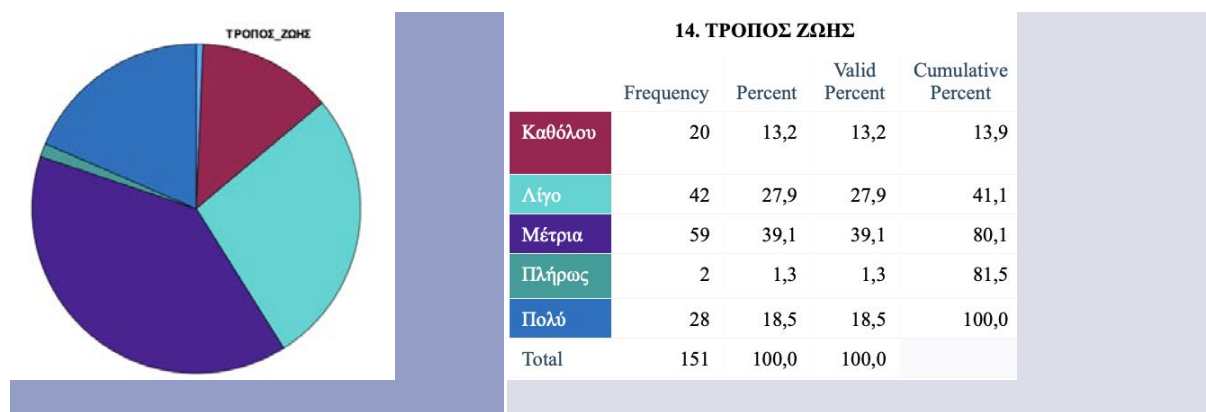
Έκδηλα κοινός τόπος είναι πάντως η περιοδικότητα καθώς οι συμμετέχοντες συχνότερα από κάθε άλλη κατηγορία εισέρχονται σε αυτές τις συναισθηματικές καταστάσεις μερικές φορές (το οποίο σημειώνεται με κόκκινο στις πίτες στις εικόνες 6, 7 και 8), καθώς αυτή η απάντηση συγκεντρώνει τα μεγαλύτερα ποσοστά στο άγχος στην κατάθλιψη/θλίψη και στον θυμό/οργή. Η εικόνα μπορεί όμως να ανατραπεί καθώς συνεχίζονται τα φαινόμενα της κλιματικής αλλαγής να είναι πιο έντονα και με τακτικότερη εμφάνιση και αυξάνοντας το ποσοστό του αρκετά κοντινού συχνά.

4.3 Επιπτώσεις στο οικογενειακό περιβάλλον.

Σε αυτή την ομάδα ερωτήσεων μελετήθηκαν οι απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα σχετικά με τις επιπτώσεις που έχει επιφέρει η κλιματική αλλαγή στο εσωτερικού του ελληνικού οίκου, το οικογενειακό δηλαδή περιβάλλον και τα μέλη αυτού, τη μεταξύ τους επικοινωνία. Επιπλέον θέτει το ερώτημα σχετικά με τον τρόπο που έχει αποφασίσει η οικογένεια να λειτουργήσει με το περιβάλλον στο οποίο ζει. Στο σημείο αυτό της έρευνας μπαίνει πιο ενεργά σε στενότερο πλαίσιο μελέτης η μικρότερη κοινωνική δομή και προσπαθεί να κατανοήσει κατά πόσο αυτή μπορεί να έχει το όποιο καθρέφτισμα στη μεγάλη κλίμακα, το κοινωνικό σύνολο.

4.3.1 Έχετε αλλάξει τον τρόπο ζωής της οικογενείας σας λόγω ανησυχιών για την κλιματική αλλαγή;

Καθώς παρατηρείται στο παρακάτω κυκλικό διάγραμμα, η ελληνική οικογένεια, έτσι όπως παρουσιάζεται μέσω του δείγματος που συλλέχθηκε για την παρούσα εργασία, δείχνει πως δεν αλλάζει με αποφασιστικότητα τον τρόπο ζωής της.



Εικόνα 9. Διάγραμμα: Τρόπος ζωής

Είτε απρόθυμη, είτε άνετοιμη ή ακόμη ίσως αναποφάσιστη παρουσιάζει μέτρια προς ελάχιστη αλλαγή στον τρόπο τον οποίο διάγει τον βίο της. Μέτρια αλλαγή με ποσοστό 39,1% και να αλλάζει λίγο το 27,9% συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά. Ακολουθεί η άλλη άκρη αυτής της προσέγγισης που είναι το Πολύ με 18,5% και έπεται το καθόλου με 13,2%.

4.3.2 Έχετε παρατηρήσει διαφορές στη συμπεριφορά των παιδιών σας λόγω ανησυχιών για την κλιματική αλλαγή;

Η ίδια εικόνα φαίνεται να επικρατεί και στην ερώτηση που περιλαμβάνει την αλλαγή συμπεριφοράς των εξαρτώμενων μελών της οικογένειας, δηλαδή των παιδιών. Σύμφωνα με τις απαντήσεις όπως παρουσιάζονται στο διάγραμμα της εικόνας 10, το 37,1% απαντάει ότι δεν παρατηρεί καθόλου αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών, λίγο το 27,2% μία μέτρια αλλαγή το 23,2 και μόνο το 7,9% 12 συμμετέχοντες στους 144 που απάντησαν αυτή την ερώτηση, έχουν διακρίνει αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών τους.



Εικόνα 10. Διάγραμμα: Συμπεριφορά

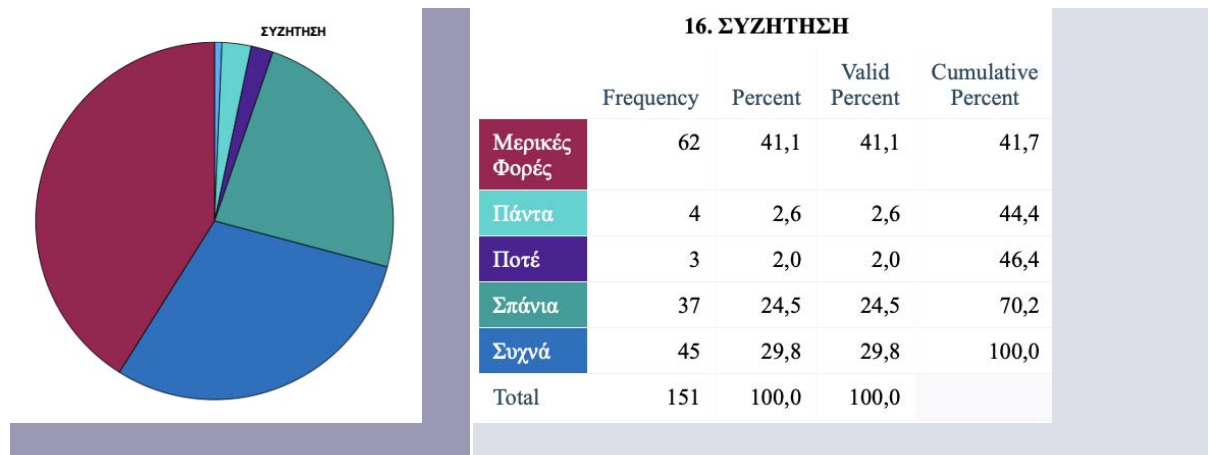
Παιδιών

Ενδεχομένως τόσο η πληροφόρηση και η επικοινωνία από τα μέσα που δεν έχει ως ομάδα ενδιαφέροντος και δεν απευθύνεται για αυτά τα ζητήματα στα παιδιά να αποτελούν το λόγο αυτής την εικόνας. Η περιπλοκότητα του φαινομένου από την άλλη και η τρέχουσα καθημερινότητα μπορεί να μην προσφέρει τον ποιοτικά αλλά και ποσοτικά απαιτούμενο χρόνο για να εξηγήσουν, πόσο δε μάλλον, να ευαισθητοποιήσουν τα παιδιά τους στο επίπεδο του να αλλάξουν τη συμπεριφορά τους στα νέα αυτά δεδομένα.

4.3.3 Πόσο συχνά συζητάτε για την κλιματική αλλαγή με τα μέλη της οικογένειάς σας;

Τον χρόνο που αφιερώνει η οικογένεια σε αυτή τη συζήτηση μας αποκαλύπτει αυτή η ερώτηση και κατά ένα μεγάλο βαθμό στηρίζει την παραπάνω θεώρηση ως προς τον χρόνο που απαιτείται να εξηγηθεί ένα φαινόμενο με αρκετές περίπλοκες απολήξεις όπως η κλιματική αλλαγή. Μερικές φορές συζητά το 41,1% , σπάνια το 24,5% και αυτό αριθμεί, στο σύνολο του δείγματος μαζί με το ποτέ που είναι το 2%, 102 συμμετέχοντες. Στην πιο θετική πλευρά των απαντήσεων συγκεντρώνεται το 29,8% του συχνά και το 2,6% του πάντα ώστε να δείξει ότι υπάρχει και η πλευρά που αντιμετωπίζει με μεγαλύτερη συνέπεια και ευθύνη τη στάση της απέναντι στο ζήτημα

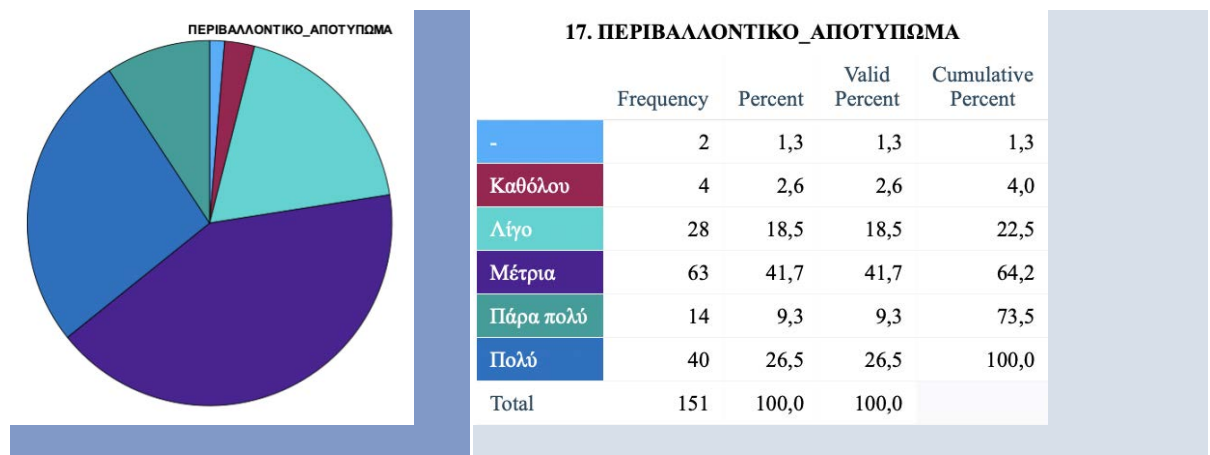
της κλιματικής αλλαγής. Το ποσοστό αυτό πρέπει να συγκριθεί και με το “πολύ” της αλλαγής τρόπου ζωής που είναι χαμηλότερο αλλά εμφανώς σχετίζεται με τα ίδια μέρη του δείγματος που έγιναν πιο ενεργά κοινωνοί της αλλαγής με βάση τα δεδομένα της κλιματικής αλλαγής.



Εικόνα 11. Διάγραμμα: Συζήτηση

4.3.4 Έχετε λάβει μέτρα για να μειώσετε το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της οικογένειάς σας;

Στην τελευταία ερώτηση αυτής της ομάδας που αφορά την ευαισθητοποίηση και στο πιο κλειστό σύστημα του οίκου, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν αναφορικά στο θέμα του περιβαλλοντικού αποτυπώματος. Η αντιμετώπιση φαίνεται να κινείται στα αδρανή επίπεδα καθώς αν παρατηρήσει κανείς τον πίνακα συχνοτήτων και το κυκλικό διάγραμμα, μέτρια απαντά το 41,7% λίγο το 18,5% φτάνοντας αυτόματα τους 93 συμμετέχοντες ενώ το 26,5% επιλέγει το πολύ και μόνο 14, με ποσοστό 9,3% λαμβάνουν ενεργά μέρος για να μειώσουν το περιβαλλοντικό αποτύπωμα, καθώς δίνουν την απάντηση πάρα πολύ.



Εικόνα 11. Διάγραμμα:

Περιβαλλοντικό αποτύπωμα

4.4 Στρατηγικές αντιμετώπισης

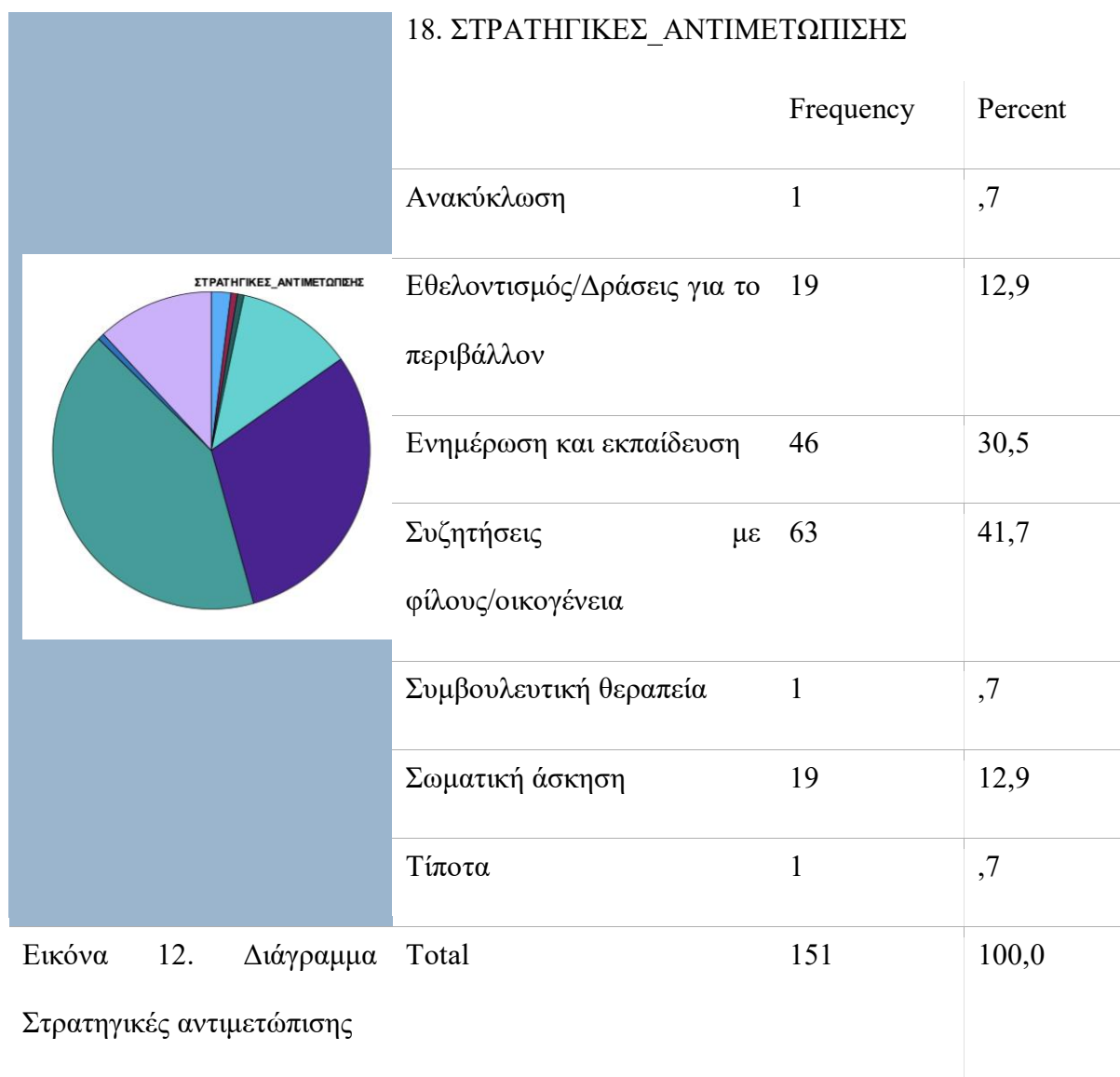
Αυτό που μπορεί να διαπιστώσει κανείς παρατηρώντας τα κυκλικά διαγράμματα είναι ότι η εικόνα σχετικά με την συνθήκη μέσα στην οικογένεια είναι ακόμη μάλλον σταθερή στα προηγούμενα επίπεδα. Δείχνει να μην κινείται ενεργά προς μία αλλαγή στρατηγικής παρά το ότι, όπως αποκαλύφθηκε στο πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου, είναι κατανοητό το φαινόμενο της κλιματικής αλλαγής και οι συνέπειές του. Η ταχύτητα των αλλαγών ίσως είναι χαμηλότερη μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον καθώς δεν της επιτρέπει η ροή της καθημερινότητας να εισέλθει πιο δυναμικά.

Πάνω στο ζήτημα αυτών των στρατηγικών αντιμετώπισης που υιοθετούν οι συμμετέχοντες στην οικογένειά τους και στους τρόπους που αναζητούν βοήθεια οργανώθηκαν οι δύο τελευταίες ερωτήσεις.

4.4.1 Ποιες από τις παρακάτω στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να αντιμετωπίσετε το άγχος και το στρες που σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή;

Οι δύο τελευταίες ερωτήσεις αποκαλύπτουν τη θέση των συμμετεχόντων σχετικά με το ζήτημα της κλιματικής αλλαγής στο επίπεδο διαχείρισης του άγχους και του στρες.

Για να μπορέσουν λοιπόν να αντιμετωπίσουν αυτές τις συναισθηματικές καταστάσεις στις οποίες εισέρχονται το 41,7% απαντάει ότι θα καταφύγει στη συζήτηση με τους οικείους του, αμέσως μετά θα προστρέξει σε μία ενημέρωση ή κάποια εκπαίδευση πάνω σε αυτά τα ζητήματα. Αυτές οι δύο απαντήσεις συγκεντρώνουν τα μεγαλύτερα ποσοστά και ακολουθούν ισόποσα με 19 απαντήσεις και αντίστοιχα 12,9% οι δράσεις για το περιβάλλον και η σωματική άσκηση, ενώ από μία απάντηση έχουν η ανακύκλωση, η συμβουλευτική θεραπεία και ότι δε θα πράξουν κάτι για να αντιμετωπίσουν το στρες ή το άγχος που προκαλεί η κλιματική αλλαγή.



4.4.2 Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να βοηθηθείτε καλύτερα για να αντιμετωπίσετε τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής;

Τέλος η αναζήτησή βοήθειας στηρίζεται και πάλι, όπως και στις στρατηγικές, στην ενημέρωση και την εκπαίδευση στο 50,9%, το 43,7% αναμένει αποφάσεις και αλλαγές από την κυβέρνηση και μόνο το 2,6% θα απευθυνθεί σε έναν ειδικό θεραπευτή. Οι απαντήσεις οι οποίες σχετίζονταν με τη συλλογικότητα και τη δημιουργία κοινοτήτων επελέγησαν από έναν συμμετέχοντα η κάθε μία, όπως και η στοχευμένη εκπαίδευση για τη βιώσιμη ανάπτυξη.



			Υποστήριξη από 4 ψυχολόγο/θεραπευτή	2,6
Εικόνα 13.	Διάγραμμα	Total	151	100,0
Βοήθεια				

Συνοψίζοντας στο παρόν κεφάλαιο, παρουσιάστηκαν με τη χρήση πινάκων συχνοτήτων, και κυκλικών διαγραμμάτων τα δεδομένα που συγκεντρώθηκαν μέσα από τις απαντήσεις των συμμετεχόντων στην έρευνα. Τα δεδομένα αυτά προέκυψαν μέσα από το ερωτηματολόγιο που διανεμήθηκε και κατόπιν πέρασαν από τη στατιστική τους ανάλυση. Η δομή που ακολουθήθηκε για να σχηματίσει τον σκελετό της εργασίας αυτής έχει ως στόχο να λειτουργήσουν τα στοιχεία που συλλέχθηκαν έτσι ώστε να αποκαλυφθούν οι τοποθετήσεις του δείγματος αναφορικά στο ερευνητικό ερώτημα και τα υποερωτήματα της εργασίας.

Τα στατιστικά στοιχεία αποκάλυψαν και εντόπισαν με ακρίβεια τα σημαντικότερα ζητήματα που αφορούν τους παράγοντες που σχετίζονται με επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στην ψυχική υγεία των νέων γονέων. Κατά πόσο τους είναι αντιληπτή αυτή η συνθήκη, κατά πόσο τους επηρεάζει σε συγκεκριμένες συναισθηματικές καταστάσεις, τον τρόπο που επιδρά στην οικογενειακή τους κατάσταση και τέλος πως οργανώνει ένα σύστημα αντιμετώπισης και αναζήτησης λύσεων στο συγκεκριμένο θέμα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ-ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ

Στο πέμπτο και τελευταίο κεφάλαιο της εργασίας παρουσιάζονται τα κύρια αποτελέσματα της έρευνας. Επίσης, πραγματοποιείται μία σύντομη επισκόπηση ενώ ακολουθεί μία κριτική προσέγγιση της μελέτης όπως και των μεθόδων που χρησιμοποιήθηκαν. Το κεφάλαιο αυτό εκτιμάται ως εξαιρετικής σημασίας, καθώς παρουσιάζει το βαθμό επίτευξης των ερευνητικών στόχων, όπως αυτά προέκυψαν από τα ερευνητικά ερωτήματα, και τέλος αποκαλύπτει την προοπτική για μελλοντικές έρευνες, τόσο πάνω στο συγκεκριμένο θέμα όσο και στις πιθανές προεκτάσεις του.

5.1 Επισκόπηση του κύριου στόχου και των ερευνητικών ερωτημάτων της έρευνας

Πριν προβούμε στην παρουσίαση των συμπερασμάτων θεωρείται χρήσιμο να επαναληφθούν περιληπτικά τα ερευνητικά ερωτήματα τόσο του κυρίως όσο και των δευτερευόντων. Κύριος σκοπός λοιπόν της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των παραγόντων που σχετίζονται με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στους νέους γονείς.

Για την πλήρη αποσαφήνιση του κύριου ερευνητικού ερωτήματος ακολούθησαν ερευνητικά υποερωτήματα τα οποία είναι τα εξής:

- Ο βαθμός κατανόησης της κλιματική αλλαγή ως έννοια και η σχέση με το προσωπικό βίωμα.
- Σε ποιο βαθμό επιτείνει ή επηρεάζει ορισμένες συναισθηματικά φορτισμένες καταστάσεις όπως η ανησυχία, το άγχος, η κατάθλιψη και ο θυμός.
- Ποιες είναι οι επιπτώσεις μέσα στο οικογενειακό περιβάλλον και τα εργαλεία υποδοχής και αντίδρασης απέναντι στην κλιματική αλλαγή.

-Ποιοι είναι οι τρόποι αντιμετώπισης και από που μπορεί κανείς να αντλήσει βοήθεια.

5.2 Κυριότερα αποτελέσματα

Ξεκινώντας ήδη από την αρχή του ερωτηματολογίου, το πρώτο στοιχείο που μας είναι χρήσιμο για την εξαγωγή των συμπερασμάτων προκύπτει ήδη από τα δημογραφικά στοιχεία του δείγματος. Η πλειονότητα των συμμετεχόντων ανήκουν στο γυναικείο φύλο, γεγονός στο οποίο πραγματοποιήθηκε αναφορά και στο κεφάλαιο της βιβλιογραφικής επισκόπησης. Η παρούσα έρευνα λοιπόν αποδεικνύει αυτό που παρουσιάζουν οι παλαιότερες έρευνες, οι οποίες όπως δηλώθηκε έχουν δείξει ότι οι γυναίκες συχνά εκφράζουν μεγαλύτερη ανησυχία για την κλιματική αλλαγή σε σύγκριση με τους άνδρες. Είτε από τη θέση της μητέρας, η οποία είναι επιφορτισμένη με μεγαλύτερες ευθύνες για την ασφάλεια της οικογένειας, είτε γιατί εκφράζουν διαφορετικά από τους άντρες την προστασία και την ασφάλεια στην οικογένεια, το αποτέλεσμα δείχνει ότι είναι πιο ενεργές σε σχέσεις με το αντίθετο φύλο και πιο θετικές στο να πάρουν μέρος σε μία έρευνα σχετικά με την κλιματική αλλαγή (Lykins, Bonich, Sundaraja & Cosh, 2024).

Το αποτέλεσμα αυτό είναι ικανό να σχετιστεί και με τη δεύτερη ομάδα ερωτήσεων η οποία αφορούσε τα συναισθήματα των συμμετεχόντων. Οι απαντήσεις που συγκέντρωσαν τους μεγαλύτερους αριθμούς είναι η ανησυχία και το άγχος. Από τη στιγμή που οι περισσότεροι συμμετέχοντες ήταν γυναίκες, η αριθμητική τους υπεροχή στην έρευνα καθόρισε και τα ποσοστά σε σχέση με τη συναισθηματική κατάσταση που εντοπίζεται σε σχέση με την κλιματική αλλαγή.

Μέσα από την έρευνα επιπλέον σχηματίστηκε υπό μία έννοια και το προφίλ, ο χαρακτήρας και η συμπεριφορά της οικογένειας η οποία ζει κατά κύριο λόγο, βάσει δείγματος, στο αστικό περιβάλλον. Νέοι γονείς με μικρά σε ηλικία παιδιά και σχετικά

νέοι οι ίδιοι στην ηλικία, με ένα ή δύο και σπανιότερα περισσότερα παιδιά, ζουν απομακρυσμένοι από τις άμεσες φυσικές καταστροφές, οι οποίες δεν πλήττουν τακτικά τις πόλεις. Για το λόγο αυτό δείχνουν μία εικόνα πιο εφησυχασμένη. Παρουσιάζεται μια οικογένεια που δεν έχει αλλάξει δραστικά τους τρόπους λειτουργίας της σχετικά με την κλιματική αλλαγή και δεν την έχει εντάξει δυναμικά στις συζητήσεις της. Είναι μία οικογένεια που ζει ενδεχομένως ακόμη περισσότερο τις οικονομικές επιπτώσεις και όχι τις άμεσες, όπως για παράδειγμα μία καταστροφή στο περιβάλλον που σημαίνει άμεση απώλεια της εργασίας όπως σε μία αγροτική οικογένεια, ή την απώλεια μίας μονάδας κτηνοτροφικής παραγωγής λόγω πλημμύρας. Για το λόγο αυτό ο ρυθμός της ζωής τους σε έναν κόσμο που η αύξηση των τιμών είναι καθολική, δε φαίνεται να τους προβληματίζει στο επίπεδο να ενεργούν με προσωπική πρωτοβουλία σε σχέση με το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της οικογένειας. Επίσης η όποια προσωπική ανησυχία και ο προβληματισμός απέναντι στο ζήτημα της κλιματικής αλλαγής δε μοιάζει να μεταφέρεται στα παιδιά τους τα οποία δεν έχουν παρουσιάσει κάποια αλλαγή στη συμπεριφορά τους. Εδώ να σημειώσουμε ότι η προστατευτική λειτουργία της οικογένειας θωρακίζει τα μέλη της από τους κινδύνους που ελλοχεύουν και εξαιτίας αυτού τα παιδιά στη σφαίρα ασφάλειας της οικογένειας, δεν παρουσιάζουν ιδιαίτερες αλλαγές στη συμπεριφορά τους σε σχέση με την κλιματική αλλαγή.

Προέκταση της παραπάνω παρατήρησης και του αποτελέσματος μίας ήπιας προσέγγισης του προβλήματος, είναι και το επόμενο αποτέλεσμα που εξήχθη από την έρευνα. Οι στρατηγικές αντιμετώπισης είναι μάλλον περισσότερο θεωρητικής και λιγότερο πρακτικής φύσης και δηλώνουν μία απροθυμία πιο ενεργητικής συμμετοχής στη λύση του προβλήματος, πάντα στο επίπεδο του δυνατού. Για το λόγο αυτό οι τρόποι που επιλέγουν να αντιμετωπίσουν δεν είναι δραστικοί αλλά κινούνται στην λογική της συζήτησης και της παροχής πληροφορίας και της διάχυσης της σε

μεγαλύτερο κοινό. Η προσωπική βελτίωση και η συμμετοχή σε δράσεις, ακόμη και σε αυτό που μπορεί να κάνει κανείς μόνος, όπως η ανακύκλωση ή η σωματική άσκηση, συγκεντρώνουν χαμηλά ποσοστά. Παρόμοια είναι και η εικόνα και στην ανεύρεση πηγής βοήθειας η οποία αφορά την εκπαίδευση και τη μετάδοση πληροφορίας, παρά τις συμμετοχικές δράσεις. Ακολουθεί η αναφορά στις ευθύνες της κρατικής εξουσίας και γενικότερα των αρχών. Σαφώς η ενημέρωση και η συζήτηση λειτουργούν καταλυτικά και πάντα όσο μεγαλύτερο είναι το εύρος ενός πομπού εντοπίζονται περισσότεροι δέκτες. Είναι όμως δόκιμο να συνδυάζονται αυτές οι μέθοδοι με πιο δραστικές κινήσεις για την επίτευξη και πιο άμεσων αποτελεσμάτων.

5.3 Περιορισμοί της έρευνας

Σε κάθε έρευνα υπάρχουν κάποιοι περιορισμοί οι οποίοι εμποδίζουν την σωστή και αποτελεσματικότερη διεξαγωγή της. Για παράδειγμα, σημαντικά προβλήματα μπορούν να προκύψουν και να σχετίζονται άλλοτε με την μεθοδολογία που επιλέγεται (επιλογή των ερωτημάτων, μέθοδος συλλογής, επεξεργασίας, ανάλυσης και ερμηνείας των πορισμάτων) και άλλοτε με την προσωπικότητα του ίδιου του αξιολογητή (προσωπική οπτική, ερμηνείες κ.α.).

Στην παρούσα έρευνα, ένας από τους περιορισμούς σχετίζεται με το δείγμα και την ενδογενή προκατάληψη. Παράγοντες όπως οι διαφορές ως προς την προσωπικότητα, ποικίλες στάσεις και συμπεριφορές, η λειτουργία και οι διαφορές που πιθανόν να προκύπτουν από τις αποκλίσεις του οικογενειακού περιβάλλοντος, το εκάστοτε τοπικό και κοινωνικό πλαίσιο στο οποίο αναπτύχθηκαν και δρουν οι συμμετέχοντες, επηρεάζουν δραστικά την ποιότητα του. Αποτελεί γενικό φαινόμενο οι έρευνες να αντιμετωπίζονται με καχυποψία, η προσέγγιση όμως της ερευνήτριας και η επιστολή

που συνόδευε το ερωτηματολόγιο βοήθησαν για να καμφθούν αυτές οι αντιστάσεις και να ξεπεραστεί ο σκόπελος ενός σκεπτικισμού γύρω από τη συμμετοχή σε μία έρευνα. Επίσης, καθοριστικός περιορισμός στην έρευνα, υπήρξε το γεγονός ότι επιλέχθηκε αυτή να πραγματοποιηθεί προς το τέλος της σχολικής χρονιάς 2023-2024, δεδομένου ότι καθώς ολοκληρώνεται ένα σχολικό έτος, και το δείγμα αποτελείται από γονείς οι οποίοι έχουν οφείλουν να δώσουν περισσότερη προσοχή στα παιδιά και να οργανωθούν για την περίοδο των διακοπών και για το που θα απασχοληθούν τους καλοκαιρινούς μήνες. Αν είχε επιλέγει μία περίοδος μεγαλύτερης χαλάρωσης ίσως οι συμμετέχοντες να ήταν περισσότεροι και τα ευρήματα της έρευνας θα μπορούσαν να είναι ενδεχομένως πιο ακριβή. Ανατρέχοντας λοιπόν, στον αρχικό σχεδιασμό της έρευνας, λαμβάνοντας υπόψη με απόκτηση της παρούσας εμπειρία μετά την ολοκλήρωσή της, θα δίνονταν μεγαλύτερο χρονικό περιθώριο υλοποίησής της. Επιπλέον η πραγματοποίηση μιας πιλοτικής έρευνας θα βοηθούσε να σχεδιαστούν εκ νέου ορισμένα μέρη της επί παραδείγματι η επαναδιατύπωση ορισμένων ερωτήσεων.

5.4 Τι έμαθα από την ερευνητική διαδικασία.

Με την ολοκλήρωση της παρούσας έρευνας έγιναν πιο συγκεκριμένα ορισμένα ζητήματα τα οποία σχετίζονται με τα εργαλεία που χρησιμοποιήθηκαν ενώ παρατηρήθηκαν και άλλα θέματα ως προς το σύνολο της διαδικασίας. Πρώτο και κύριο ζήτημα αναδείχθηκε η χρήση του ερωτηματολογίου. Έχει αναφερθεί ήδη και παραπάνω η διεισδυτική του ικανότητα και η αποτελεσματικότητα του να αναδεικνύει τα δεδομένα εκείνα που συντελούν ώστε μία έρευνα να είναι έγκυρη. Αυτός είναι και ο κύριος λόγος και στον οποίο συνίσταται ο σχεδιασμός της δομής, η διατύπωση των ερωτημάτων και η στρατηγική τους να έχει ορθή στοχοποίηση, να γίνεται με προσοχή και με ιδιαίτερη αίσθηση ευθύνης. Το εξέχον αυτό ερευνητικό εργαλείο οφείλει να

χρησιμοποιείται με τη μέγιστη δυνατή ακρίβεια και πάντα με την πιο σωστή επιλογή δείγματος.

Επιπλέον, σημαντικό είναι να επισημανθεί και ο εντοπισμός της έρευνας στον πιο κατάλληλο χρόνο. Ο χρόνος αυτός σχετίζεται αφενός με τη διαθεσιμότητα του δείγματος να ενταχθεί με ευκολία και ομαλότητα στην ερευνητική διαδικασία και αφετέρου με το κατά πόσο η έρευνα είναι επίκαιρη και αφορά καίρια και ουσιαστικά ζητήματα και για τα οποία αποφασίζεται να πραγματοποιηθεί. Από την εμπειρία αυτής της έρευνας προέκυψε, όπως δηλώθηκε ανωτέρω, ότι υπήρξε μία οργανωτική δυσκολία σχετικά με την επιλογή της χρονικής περιόδου, εμπόδιο το οποίο χρειάστηκε αρκετή προσπάθεια για να προσπελαστεί ώστε να αποφευχθούν επιπτώσεις στα αποτελέσματα της έρευνας. Εξαιτίας λοιπόν αυτής της δυσκολίας που παρουσιάστηκε σημειώνεται το στοιχείο αυτό ως δεδομένο ιδιαίτερης προσοχής για έρευνες αυτού του χαρακτήρα.

5.5 Προτάσεις για περαιτέρω έρευνα

Από την παρούσα έρευνα προέκυψαν οι απαντήσεις σχετικά με το κύριο ερευνητικό ερώτημα που επεδίωξε να αποκαλύψει τους παράγοντες που σχετίζονται με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στους νέους γονείς. Η έρευνα αυτή έχει τη δυνατότητα τόσο να επαναληφθεί όσο και να τροποποιηθεί μερικούς από τους όρους της. Επί παραδείγματι μία πρόταση για μελλοντική έρευνα θα ήταν να εντοπίσει γονείς που έχουν παιδιά μεγαλύτερης ηλικίας. Σε αυτή την περίπτωση θα μπορέσει να καταγραφεί η αλλαγή στην συμπεριφορά των παιδιών τα οποία αντιλαμβάνονται καλύτερα καθώς μεγαλώνουν τον κόσμο γύρω τους και ξεκινούν να έχουν προσωπικές ανησυχίες για ζητήματα που τα αφορά πιο άμεσα. Επιπλέον η συζήτηση των θεμάτων γύρω από την κλιματική αλλαγή θα έχει μεγαλύτερη βάση και αξία αναφορικά στην

αποτελεσματικότητα της καθώς θα γίνεται με παιδιά που κατανοούν έννοιες και καταστάσεις με περισσότερη σαφήνεια.

Επιπλέον μία άλλη εκδοχή της εργασίας θα μπορούσε να έχει σχέση με τον τόπο κατοικίας του δείγματος. Θα μπορούσε να μεταφερθεί το ενδιαφέρον της αποκλειστικά στην αγροτική οικιστική ζώνη. Με τον τρόπο αυτό θα εντοπίζονταν οι άνθρωποι που ζουν την κλιματική αλλαγή όχι μόνο στην εκδοχή των οικονομικών συνεπειών της αλλά και στις άμεσες συνέπειες στο επαγγελματικό τους κλάδο, καθώς μεγάλο μέρος της εργασίας τους είναι άμεσα εξαρτημένο από τις καιρικές συνθήκες και δέχεται τις επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής. Επιπλέον σε αυτή την περίπτωση θα είχε ενδιαφέρον να μελετηθούν και οι απόψεις τους για τις στρατηγικές αντιμετώπισης και της αναζήτησης βοήθειας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Alston, M. (2013). Women and Climate Change in Australia: Perceptions, Responsibilities and Strategies. *Journal of Sociology*, 49(3-4), 310-326. doi.org/10.1007/978-94-007-5518-5_13

Carmen, E., Fazey, I., Ross, H. et al. (2022). Building community resilience in a context of climate change: The role of social capital. *Ambio*, 51, 1371–1387. <https://doi.org/10.1007/s13280-021-01678-9>

Cianconi, P., Betrò S. & Janiri, L. (2020). The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. *Front Psychiatry*, 6(11), doi: 10.3389/fpsyt.2020.00074. PMID: 32210846; PMCID: PMC7068211.

Cohen, L., Manion, L., Morrison, K., (2007), *Μεθοδολογία Εκπαιδευτικής Έρευνας*, Αθήνα: Εκδ. Μεταίχμιο

Chisadza, C., Clance, M., Sheng, X., & Gupta, R. (2023). Climate change and inequality: evidence from the United States. *Sustainability*, 15(6), 5322. <https://doi.org/10.3390/su15065322>

Clayton, S., Manning, C. & Hodge, C. (2017). "Psychological and behavioral responses to climate change." *American Psychologist*, 72(3), 231-240. [mental-health-climate.pdf \(apa.org\)](#)

Clayton, S. D., Pihkala, P., Wray, B. & Marks, E. (2023). Psychological and emotional responses to climate change among young people worldwide: Differences associated with gender, age, and country. *Sustainability*, 15(4), 3540. <https://doi.org/10.3390/su15043540>

Cunsolo, A., & Ellis, N. R. (2018). Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss. *Nature Climate Change*, 8(4), 275-281. [Ecological grief as a mental health response to climate change-related loss \(uwosh.edu\)](#)

Cox, R. S., & Perry, K. M. (2021). "The psychological impact of natural disasters on children and parents." *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 62(1), 20-34. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13365>

Daghagh Yazd, S., Wheeler, S.A. & Zuo, A. (2019). Key Risk Factors Affecting Farmers' Mental Health: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4849. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234849>

Dawson, B., & Spannagle, M. (2008). *The complete guide to climate change*. Routledge. [The Complete Guide to Climate Change - Brian Dawson, Matt Spannagle - Βιβλία Google](#)

Dessler, A. E. (2022). *Introduction to Modern Climate Change. Third edition*. United Kingdom: Cambridge University Press. DOI: 10.1017/9781108879125

- Doherty, T. J., & Clayton, S. (2011). The psychological impacts of global climate change. *American Psychologist*, 66(4), 265. <https://www.apa.org/pubs/journals/releases/amp-66-4-265.pdf>
- Dominelli, L. (2013). Climate change, natural disasters and challenges for vulnerable populations: A social work perspective. *British Journal of Social Work*, 43(4), 921-939. doi:10.1093/bjsw/bcs121.
- Farrokhi, M., Khankeh, H. R., Amanat, N., Kamali, M., & Fathi, M. (2020). Psychological aspects of climate change risk perception: A content analysis in Iranian context. *Journal of education and health promotion*, 9(1), 346.
- Ferrarello, S. (2023). Solastalgia: Climatic Anxiety—An Emotional Geography to Find Our Way Out, *The Journal of Medicine and Philosophy: A Forum for Bioethics and Philosophy of Medicine*, 48(2), 151–160, <https://doi.org/10.1093/jmp/jhad006>
- Fritze, J. G., Blashki, G. A., Burke, S., & Wiseman, J. (2008). Climate change, mental health and wellbeing: An evidence synthesis. *International Journal of Mental Health Systems*, 2(1), 13. doi:10.1186/1752-4458-2-13.
- Galway LP, Beery T, Jones-Casey, K. & Tasala K. (2019). Mapping the Solastalgia Literature: A Scoping Review Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(15):2662. <https://doi.org/10.3390/ijerph16152662>
- Gaziulusoy, A. İ. (2020). The experiences of parents raising children in times of climate change: Towards a caring research agenda. *Current Research in Environmental Sustainability*, 2, 100017. <https://doi.org/10.1016/j.crsust.2020.100017>.

Ghosh, A., Kayal, P. & Bagchi, P. (2024). Climate change and tourism: Assessing the nexus and climate-related disasters in diverse economies. *Journal of cleaner production*. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2024.141097>

Gifford, R. (2011). The dragons of inaction: Psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*, 66(4), 290-302. DOI: 10.1037/a0023566

Gifford, R., Kormos, C., & McIntyre, A. (2011). Behavioral dimensions of climate change: drivers, responses, barriers, and interventions. *Wiley Interdisciplinary Reviews: Climate Change*, 2(6), 801-827. wcc_143.dvi (researchgate.net).

Grosso, V. & Kraehnert, K. (2017). The impact of extreme weather events on education. *Journal of Population Economics*, 30, 433–472. <https://doi.org/10.1007/s00148-016-0628-6>

Hanna, P. & Tait, P. (2015). Limitations to thermoregulation and acclimatization challenge human adaptation to global warming. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 12(7), 8034-8074. <https://doi.org/10.3390/ijerph120708034>

Hayes, K., Blashki, G., Wiseman, J., Burke, S. & Reifels, L. (2018). Climate change and mental health: risks, impacts and priority actions. *International Journal of Mental Health Systems*, 12(8). <https://doi.org/10.1186/s13033-018-0210-6>

Hajek, A. & König, H-H. (2022). Climate Anxiety, Loneliness and Perceived Social Isolation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(22):14991. <https://doi.org/10.3390/ijerph192214991>

- Helm, S. V., Pollitt, A., Barnett, M. A., Curran, M. A., & Craig, Z. R. (2018). Differentiating environmental concern in the context of psychological adaptation to climate change. *Global Environmental Change*, 48, 158-167. <https://doi.org/10.1016/j.gloenvcha.2017.11.012>
- Howard, L. (2022). When global problems come home: Engagement with climate change within the intersecting affective spaces of parenting and activism. *Emotion, Space and Society*, 44, 100894. <https://doi.org/10.1016/j.emospa.2022.100894>
- Jones, R.T., Burns, K.D., Immel, C.S., Moore, R.M., Schwartz-Goel, K. & Culpepper, B. (2009). *The Impact of Hurricane Katrina on Children and Adolescents: Conceptual and Methodological Implications for Assessment and Intervention*. In: Cherry, K. (eds) https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0393-8_4
- Kumar, N. & Maiti, D. (2024). Long-run macroeconomic impact of climate change on total factor-productivity. Evidence from emerging economies. *Structural Change and Economic Dynamics*, 68, 204-223. <https://doi.org/10.1016/j.strueco.2023.10.006>
- Li, C. J., & Monroe, M. C. (2019). Exploring the essential psychological factors in fostering hope concerning climate change. *Environmental Education Research*, 25(6), 936-954. <https://doi.org/10.1080/13504622.2017.1367916>
- Lykins, A. D., Bonich, M., Sundaraja, C., & Cosh, S. (2024). Climate change anxiety positively predicts antenatal distress in expectant female parents. *Journal of Anxiety Disorders*, 101, 102801. DOI: 10.1016/j.janxdis.2023.102801
- Mead, E., Roser-Renouf, C., Rimal, R. N., Flora, J. A., Maibach, E. W., & Leiserowitz, A. (2012). Information seeking about global climate change among adolescents: The

role of risk perceptions, efficacy beliefs, and parental influences. *Atlantic journal of communication*, 20(1), 31-52. DOI: 10.1080/15456870.2012.637027

Milfont, T. L. (2010). Global warming, climate change and human psychology. *Psychological approaches to sustainability: Current trends in theory, research and practice*, 19, 42. (PDF) Global Warming, Climate Change and Human Psychology (researchgate.net)

Morrow, J.R., Mood, D.P., Disch, J.G., Kang, M. (2015). *Measurement and Evaluation in Human Performance* (5^η εκδ.). Champaign, USA:Human Kinetics

Moser, S. C. (2013). Navigating the political and emotional terrain of adaptation: Community engagement when climate change comes home. *American Journal of Preventive Medicine*, 35(5), 507-517.
[Moser_Navigatingtheterrainofadaptation_prepub_final_001.pdf \(susannemoser.com\)](#)

Mulagha-Maganga, A., Chiwaula, P., Kambewa, M.E. (2024). A Ricardian analysis of the economic impacts of climate change on agricultural production in the low-income agrarian economy: Estimates from Malawi's 2010–2019 LSMS longitudinal data. *Journal of Agriculture and Food Research*. Ανακτήθηκε στις 2/2/2024 από DOI: <https://doi.org/10.1016/j.jafr.2024.100995>

National Aeronautics and Space (NASA). *What is Climate Change?* (2007).
<https://science.nasa.gov/climate-change/what-is-climate-change/>

Ojala, M. (2012). Hope and climate change: The importance of hope for environmental engagement among young people. *Environmental Education Research*, 18(5), 625-642. <https://doi.org/10.1080/13504622.2011.637157>

Pihkala P. (2020). Anxiety and the Ecological Crisis: An Analysis of Eco-Anxiety and Climate Anxiety. *Sustainability*, 12(19), 7836. <https://doi.org/10.3390/su12197836>

Proulx, K., Daelmans, B., Baltag, V. & Banati, P. (2024). Climate change impacts on child and adolescent health and well-being: a narrative review. *Journal of Global Health*, 14, 04061. DOI: 10.7189/jogh.14.04061.

Reser, J. P., & Swim, J. K. (2011). Adapting to and coping with the threat and impacts of climate change. *American Psychologist*, 66(4), 277-289. <https://doi.org/10.1037/a0023412>.

Robson, C., (2005). *Η έρευνα του πραγματικού κόσμου. Ένα μέσον για κοινωνικούς επιστήμονες και επαγγελματίες ερευνητές*, Αθήνα: Gutenberg

Sanson, A. V., Burke, S. E., & Van Hoorn, J. (2018). Climate change: Implications for parents and parenting. *Parenting*, 18(3), 200-217. <https://doi.org/10.1080/15295192.2018.1465307>

Searle, K., & Gow, K. (2010). Do concerns about climate change lead to distress? *International Journal of Climate Change Strategies and Management*, 2(4), 362-379. DOI : [10.1108/17568691011089891](https://doi.org/10.1108/17568691011089891)

Solomon, S., Qin, D., Manning, M., Chen, Z., Marquis, M., Averyt, K., ... & Miller, H. (2007). IPCC fourth assessment report (AR4). *Climate change*, 374. [http://www.ipcc.ch/publications_and_data/publications_ipcc_four\(mn.gov\)](http://www.ipcc.ch/publications_and_data/publications_ipcc_four(mn.gov)).

Stevenson, K. T., Peterson, M. N., & Bondell, H. D. (2014). The influence of personal beliefs, friends, and family in building climate change concern among adolescents.

Environmental Education Research, 22(3), 428-433. <https://doi.org/10.1080/13504622.2016.1177712>

Susser, E., Eide, K., & Morina, N. (2015). Displacement due to natural disasters, homelessness and mental health. *The Lancet Psychiatry*, 2(8), 726-734. doi:10.1016/S2215-0366(15)00124-6.

Swim, J. K., Gillis, A. J., & Hamaty, K. J. (2010). Gender bending: Using a feminine leadership style in healthcare organizations. *Journal of Leadership & Organizational Studies*, 17(1), 86-99. <https://doi.org/10.1007/s11199-019-01061-9>.

Tschakert, P., & Machado, M. (2012). Gender Justice and Rights in Climate Change Adaptation: Opportunities and Pitfalls. *Ethics and Social Welfare*, 6(3), 275–289. <https://doi.org/10.1080/17496535.2012.704929>

Van der Linden, S. (2015). The social-psychological determinants of climate change risk perceptions: Towards a comprehensive model. *Journal of Environmental Psychology*, 41, 112-124. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2014.11.012>

Van Susteren, L., & Al-Delaimy, W. K. (2020). Psychological impacts of climate change and recommendations. *Health of people, health of planet and our responsibility: climate change, air pollution and health*, 177-192.

Wilson, N. και McLean, S. (1994) *Questionnaire Design: a Practical Introduction*. Newtown Abbey, Co. Antrim: University of Ulster Press

World Health Organization. Regional Office for South-East Asia. (2008). *Climate change and health*. WHO Regional Office for South-East Asia. <https://iris.who.int/handle/10665/126809>

Wullenkord, M.C., Tröger, J., Hamann, K.R.S., Loy, S. L. & Reese, G. (2021). Anxiety and climate change: a validation of the Climate Anxiety Scale in a German-speaking quota sample and an investigation of psychological correlates. *Climatic Change*, 168, 20. <https://doi.org/10.1007/s10584-021-03234-6>

ABSTRACT

Climate change is one of the biggest global environmental issues of our time, affecting not only the natural environment but also people's mental health. Young parents appear to be a particularly vulnerable group, as they face increased concerns about their children's future in an uncertain climate environment. This paper explores the factors related to the psychological impact of climate change on young parents, such as anxiety about the future, concerns about environmental sustainability, and social and economic pressures. It also examines the strategies parents use to manage these psychological challenges, as well as the need for support from communities and health systems. Research shows that stress and worry have not dramatically affected families' daily lives, while coping strategies are mostly theoretical rather than practical.

Keywords: climate change, psychological impacts, young parents, stress, future, coping strategies, information, education

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑΤΑ

Παράρτημα 1. Ερωτηματολόγιο

Ερωτηματολόγιο για Ψυχολογικές Επιπτώσεις της Κλιματικής Αλλαγής σε Νέους Γονείς

Δημογραφικές Πληροφορίες

1. **Ηλικία:**
 - ο 18-24
 - ο 25-34
 - ο 35-44
 - ο 45+
2. **Φύλο:**
 - ο Άνδρας
 - ο Γυναίκα
3. **Αριθμός παιδιών:**
 - ο 1
 - ο 2
 - ο 3+
4. **Ηλικία παιδιών:**
 - ο 0-2
 - ο 3-5
 - ο 6-10
 - ο 11+
5. **Ποιο είναι το μορφωτικό σας επίπεδο;**
 - ο Απόφοιτος Δημοτικού
 - ο Απόφοιτος Γυμνασίου
 - ο Απόφοιτος Λυκείου
 - ο Ανώτερη μόρφωση (ΙΕΚ κτλ)
 - ο Ανώτατη μόρφωση (ΑΕΙ, ΤΕΙ)
 - ο Μεταπτυχιακό/Διδακτορικό

Επίγνωση και Αντίληψη της Κλιματικής Αλλαγής

6. Πόσο καλά πιστεύετε ότι κατανοείτε την κλιματική αλλαγή και τις επιπτώσεις της;
 - ο Καθόλου
 - ο Λίγο
 - ο Μέτρια
 - ο Πολύ
 - ο Πλήρως
 - ο
7. Πόσο ανησυχείτε για την κλιματική αλλαγή;
 - ο Καθόλου
 - ο Λίγο
 - ο Μέτρια
 - ο Πολύ
 - ο Πάρα πολύ

Προσωπικές εμπειρίες

8. Έχετε βιώσει κάποιο έντονο καιρικό φαινόμενο κλιματικής αλλαγής (πλημμύρα, πυρκαγιές και τυφώνες);

- ο Ναι
- ο Όχι

9. Εάν Ναι πόσο επηρέασε την ψυχολογική σας κατάσταση αυτό το γεγονός;

- ο Καθόλου
- ο Λίγο
- ο Μέτρια
- ο Πολύ
- ο Πάρα πολύ

Συναισθηματικές και Ψυχολογικές Αντιδράσεις

10. Έχετε νιώσει άγχος ή στρες λόγω της κλιματικής αλλαγής;

- ο Ποτέ
- ο Σπάνια
- ο Μερικές φορές
- ο Συχνά
- ο Πάντα

11. Έχετε νιώσει κατάθλιψη ή θλίψη λόγω της κλιματικής αλλαγής;

- ο Ποτέ
- ο Σπάνια
- ο Μερικές φορές
- ο Συχνά
- ο Πάντα

12. Έχετε νιώσει θυμό ή οργή λόγω της κλιματικής αλλαγής;

- ο Ποτέ
- ο Σπάνια
- ο Μερικές φορές
- ο Συχνά
- ο Πάντα

Επιδράσεις στην Οικογενειακή Ζωή και τις Σχέσεις

10. Έχετε αλλάξει τον τρόπο ζωής της οικογένειάς σας λόγω ανησυχιών για την κλιματική αλλαγή;

- ο Καθόλου
- ο Λίγο
- ο Μέτρια
- ο Πολύ
- ο Πλήρως

11. Έχετε παρατηρήσει αλλαγές στη συμπεριφορά των παιδιών σας λόγω ανησυχιών για την κλιματική αλλαγή;

- ο Καθόλου
- ο Λίγο
- ο Μέτρια
- ο Πολύ
- ο Πλήρως

12. Πόσο συχνά συζητάτε για την κλιματική αλλαγή με τα μέλη της οικογένειάς σας;
- ο Ποτέ
 - ο Σπάνια
 - ο Μερικές φορές
 - ο Συχνά
 - ο Πάντα

Αντιμετώπιση και Στρατηγικές Διαχείρισης

13. Έχετε λάβει μέτρα για να μειώσετε το περιβαλλοντικό αποτύπωμα της οικογένειάς σας;
- ο Καθόλου
 - ο Λίγο
 - ο Μέτρια
 - ο Πολύ
 - ο Πλήρως
14. Ποιες από τις παρακάτω στρατηγικές χρησιμοποιείτε για να αντιμετωπίσετε το άγχος και το στρες που σχετίζονται με την κλιματική αλλαγή;
- ο Συζητήσεις με φίλους/οικογένεια
 - ο Συμβουλευτική/Θεραπεία
 - ο Σωματική άσκηση
 - ο Ενημέρωση και εκπαίδευση
 - ο Εθελοντισμός/Δράσεις για το περιβάλλον
 - ο Άλλο (παρακαλώ αναφέρετε): _____
15. Πώς πιστεύετε ότι θα μπορούσατε να βοηθηθείτε καλύτερα για να αντιμετωπίσετε τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής;
- ο Περισσότερη ενημέρωση και εκπαίδευση
 - ο Υποστήριξη από ψυχολόγο/θεραπευτή
 - ο Κοινότητες υποστήριξης
 - ο Πολιτικές αλλαγές και δράσεις από την κυβέρνηση
 - ο Άλλο (παρακαλώ αναφέρετε): _____

Αυτές οι ερωτήσεις αποσκοπούν στο να συλλέξουν πληροφορίες για την επίγνωση, τις συναισθηματικές και ψυχολογικές αντιδράσεις, τις επιδράσεις στην οικογενειακή ζωή και τις στρατηγικές διαχείρισης των νέων γονέων όσον αφορά την κλιματική αλλαγή.

Παράρτημα 2. Επιστολή

Αγαπητοί/ές συμμετέχοντες/ουσες,

Σας ευχαριστούμε θερμά για τη συμμετοχή σας στην έρευνά μας, η οποία εξετάζει τους παράγοντες που σχετίζονται με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στους νέους γονείς. Η συμβολή σας είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς οι απόψεις και οι εμπειρίες σας θα μας βοηθήσουν να κατανοήσουμε καλύτερα πώς οι περιβαλλοντικές αλλαγές επηρεάζουν την ψυχολογική ευημερία των γονέων.

Το ερωτηματολόγιο που θα κληθείτε να συμπληρώσετε έχει σχεδιαστεί με γνώμονα την επιστημονική ακρίβεια και την ανάλυση ποικίλων παραγόντων που ενδέχεται να επηρεάζουν τη συναισθηματική κατάσταση των γονέων σε σχέση με την κλιματική αλλαγή. Οι απαντήσεις σας θα είναι απολύτως ανώνυμες και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Κατανοούμε πως το θέμα αυτό μπορεί να προκαλεί ανησυχία, και γι' αυτό θέλουμε να σας διαβεβαιώσουμε ότι η ερευνητική μας ομάδα θα προσεγγίσει τα ευρήματα με σεβασμό και ευαισθησία. Ελπίζουμε ότι με τη συμβολή σας θα μπορέσουμε να προτείνουμε λύσεις και στρατηγικές για την αντιμετώπιση των ψυχολογικών επιπτώσεων που προκαλούνται από την κλιματική αλλαγή.

Αφιερώνοντας λίγα λεπτά από τον χρόνο σας για να απαντήσετε στις ερωτήσεις, θα συνεισφέρετε σημαντικά στη διερεύνηση αυτού του κρίσιμου ζητήματος. Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων για την πολύτιμη συμβολή σας.

Με εκτίμηση,

Θεογνωσία Σολδάτου

Ψυχολόγος

Παράρτημα 3. Εισαγωγικό σημείωμα

Αγαπητοί/ές κύριοι/κυρίες,

Σας γράφουμε για να σας ενημερώσουμε σχετικά με τη νέα μας έρευνα που επικεντρώνεται στους παράγοντες που σχετίζονται με τις ψυχολογικές επιπτώσεις της κλιματικής αλλαγής στους νέους γονείς. Η έρευνα αυτή έχει ως στόχο να κατανοήσει βαθύτερα πώς οι αλλαγές στο περιβάλλον επιδρούν στην ψυχολογική ευημερία των ατόμων που βρίσκονται στη φάση της ανατροφής των παιδιών τους. Η ερευνήτρια

ονομάζεται Θεογνωσία Σολδάτου με ειδίκευση στον τομέα της Συμβουλευτικής. Στην παρούσα φάση φοιτά στο Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα «Εκπαίδευση για την Αειφορία και το Περιβάλλον» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και στα πλαίσια εκπόνησης της πτυχιακής της εργασίας, διεξάγει τη συγκεκριμένη έρευνα.

Η κλιματική αλλαγή δεν είναι μόνο ένα ζήτημα που απειλεί το φυσικό περιβάλλον, αλλά έχει επίσης σημαντικές επιπτώσεις στην ψυχολογία των ανθρώπων. Νέοι γονείς, οι οποίοι συχνά ανησυχούν για το μέλλον και την ευημερία των παιδιών τους, μπορεί να επηρεάζονται από αισθήματα άγχους, αβεβαιότητας ή και απόγνωσης, λόγω των περιβαλλοντικών προβλημάτων που παρατηρούνται σε παγκόσμιο επίπεδο.

Η έρευνά μας σκοπεύει να διερευνήσει ποιοι παράγοντες - όπως η ενημέρωση σχετικά με την κλιματική αλλαγή, οι κοινωνικοί και οικονομικοί παράγοντες - συνδέονται με τις ψυχολογικές αντιδράσεις των νέων γονέων. Επιπλέον, θα προσπαθήσουμε να εντοπίσουμε στρατηγικές και μηχανισμούς που βοηθούν τους γονείς να διαχειριστούν το άγχος που σχετίζεται με το περιβάλλον.

Η έρευνα διεξάγεται με απόλυτο σεβασμό προς τους συμμετέχοντες, διασφαλίζοντας την ανωνυμία τους και τη χρήση των δεδομένων αποκλειστικά για επιστημονικούς σκοπούς. Τα ευρήματα αναμένεται να συμβάλλουν στην καλύτερη κατανόηση των αναγκών των νέων γονέων και να προσφέρουν πληροφορίες που θα μπορούσαν να οδηγήσουν σε καλύτερη υποστήριξη και καθοδήγηση.

Σας ευχαριστούμε θερμά για το ενδιαφέρον σας, και ελπίζουμε η έρευνα αυτή να ανοίξει νέους δρόμους για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας των γονέων σε έναν κόσμο που συνεχώς μεταβάλλεται.

Με εκτίμηση,

Θεογνωσία Σολδάτου

Ψυχολόγος

Μεταπτυχιακή φοιτήτρια του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

