



ΣΧΟΛΗ ΑΝΘΡΩΠΙΣΤΙΚΩΝ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΕΙΔΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ

Π.Μ.Σ. ΕΠΙΣΤΗΜΕΣ ΤΗΣ ΑΓΩΓΗΣ: ΕΙΔΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

«Διερεύνηση του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης σε γονείς παιδιών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες»

Μιχαλίνα Σεμερτζίδου

Επιβλέπων Καθηγητής: Αργυρόπουλος Βασίλειος
Αναπληρωτής Καθηγητής ΠΤΕΑ

Μέλη Επιτροπής :

1. Νικολαραϊζή Μάγδα
Αναπληρώτρια Καθηγήτρια ΠΤΕΑ
2. Ρούσση Χριστίνα
Επίκουρη Καθηγήτρια ΠΤΕΑ

Βόλος, 2023

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες.....	4
Περίληψη.....	5
Κεφάλαιο 1 ^ο : Το παιδί με αναπηρία και τα στάδια ανάπτυξής του	10
1.1 Αναπηρία στη βρεφική και νηπιακή ηλικία	10
1.2 Αναπηρία και σχολική ηλικία	12
Κεφάλαιο 2 ^ο : Η εκπαίδευση των παιδιών με αναπηρία	15
2.1 Η εκπαίδευση των παιδιών με αναπηρία – Το νομοθετικό πλαίσιο στην χώρα μας	15
2.2 Εκπαίδευση των παιδιών με αναπηρία και γονική εμπλοκή	17
Κεφάλαιο 3 ^ο : Η γονική εξουθένωση	20
3.1 Αποσαφήνιση του όρου – βασικά χαρακτηριστικά.....	20
3.2 Παράγοντες κινδύνου	24
3.3 Συνέπειες γονικής εξουθένωσης στους γονείς	25
3.4 Συνέπειες γονικής εξουθένωσης στον/ην σύντροφο/σύζυγο.....	27
3.5 Συνέπειες γονικής εξουθένωσης στα παιδιά.....	27
3.6 Αντιμετώπιση και υποστήριξη	28
3.7 Ερευνητικός στόχος και ερευνητικά ερωτήματα.....	31
Κεφάλαιο 4: Μεθοδολογία έρευνας	32
4.1 Εισαγωγή.....	32
4.2 Είδος έρευνας	32
4.3 Συμμετέχοντες.....	33
4.4 Εργαλεία συλλογής δεδομένων	40
4.4.1 Ερωτηματολόγιο γονικής εξουθένωσης	40
4.4.2 Οδηγός συνέντευξης.....	42
4.5 Ερευνητική Διαδικασία	42
4.6 Ανάλυση δεδομένων.....	45
Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα έρευνας	46
5.1 Εισαγωγή.....	46
5.2 Αποτελέσματα ερωτηματολογίου Β' μέρος (ανίχνευση φαινομένου γονικής εξουθένωσης)	46
5.2.1 Αποτελέσματα αναφορικά με το 1ο ερευνητικό ερώτημα (Διαπιστώνεται συναισθηματική εξάντληση στους γονείς παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία; Αν ναι, πώς αυτή αποτυπώνεται;)	48
5.2.2 Αποτελέσματα αναφορικά με το 2ο ερευνητικό ερώτημα (Διαπιστώνεται αλλαγή στους γονείς παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία αναφορικά με τον γονικό τους ρόλο σε σχέση με αυτόν του παρελθόντος; Αν ναι, πώς δηλώνεται αυτή η αλλαγή).....	50

5.2.3 Αποτελέσματα αναφορικά με το 3ο ερευνητικό ερώτημα (Διαπιστώνεται κάποιου βαθμού απώλειας της ευχαρίστησης του γονικού ρόλου των γονέων παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία ; Αν ναι, πώς αυτή αποτυπώνεται;)	52
5.2.4 Αποτελέσματα αναφορικά με το 4ο ερευνητικό ερώτημα (Παρατηρείται συναισθηματική αποστασιοποίηση των γονέων παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία προς τα παιδιά τους; Αν ναι, πώς αυτή περιγράφεται;)	54
5.2.5 Αποτελέσματα αναφορικά με το 5ο ερευνητικό ερώτημα (Πώς «μοιράζονται» οι αρμοδιότητες των γονέων παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία μέσα στην καθημερινότητα απέναντι στα παιδιά τους;)	56
5.3 Σύνοψη αποτελεσμάτων με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα	61
5.4 Αποτελέσματα συνεντεύξεων	62
Κεφάλαιο 6: Συζήτηση αποτελεσμάτων	74
Επίλογος	79
Περιορισμοί	80
Βιβλιογραφία	81
Παράρτημα	86

Ευχαριστίες

Για την υλοποίηση την παρούσας εργασίας θα ήθελα να ευχαριστήσω τον εξαιρετικό επιβλέποντα καθηγητή μου κ. Βασίλειο Αργυρόπουλο. Η καθοδήγησή του και οι συμβουλές του καθ' όλη τη διάρκεια της εκπόνησης της διπλωματικής μου εργασίας συνέβαλλαν καθοριστικά στην επιτυχή ολοκλήρωσή της.

Επιπλέον, θα ήθελα να ευχαριστήσω τη δομή ΚΔΑΠΑ ΜΕΑ «Φιλαράκια», μέσω της οποίας ήρθα σε επαφή με τους γονείς, οι οποίοι αποτέλεσαν και το δείγμα της παρούσας μελέτης και ιδιαιτέρως την ιδιοκτήτρια της δομής Βιοπούλου Ευθυμία, η οποία μου παραχώρησε τον χώρο για την πραγματοποίηση των συνεντεύξεων.

Περίληψη

Τα τελευταία χρόνια πολυάριθμες έρευνες αναδεικνύουν ότι η ουσιαστική γονική εμπλοκή συμβάλλει καθοριστικά στην εξέλιξη και στην ανάπτυξη των παιδιών. Τα παιδιά με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές δυσκολίες έχουν αναμφισβήτητα αυξημένες ανάγκες, τις οποίες καλούνται να καλύψουν οι γονείς, οι οποίοι πολύ συχνά έρχονται αντιμέτωποι με συναισθήματα εξάντλησης και συναισθηματικής εξουθένωσης. Πλέον, οι απαιτητικοί ρυθμοί της καθημερινότητας, οι πολλές ώρες εργασίας, τα οικονομικά άγχη και οι διάφορες άλλες υποχρεώσεις, σε συνδυασμό με τις αυξημένες ανάγκες των παιδιών τους, οδηγούν τους γονείς στην εξουθένωση και παράλληλα συντελούν στην εμφάνιση του φαινομένου της *γονικής εξουθένωσης*.

Η παρούσα έρευνα στοχεύει στη διερεύνηση του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης των γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία. Η έρευνα αυτή σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε με μεικτή ερευνητική μέθοδο και για τη συλλογή και την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν ως εργαλεία ένα ερωτηματολόγιο γονικής εξουθένωσης και γονικών αρμοδιοτήτων και ένας οδηγός συνέντευξης, επεξηγηματικού χαρακτήρα στις απαντήσεις των γονέων οι οποίες δόθηκαν. Τα αποτελέσματα τα οποία προέκυψαν από την παρούσα μελέτη κατέδειξαν ότι οι συμμετέχοντες οι οποίοι μελετήθηκαν, δεν βρέθηκε να εμφανίζουν στο σύνολό τους κανένα από τα συμπτώματα της γονικής εξουθένωσης, γεγονός το οποίο καταδεικνύει τη σημασία της έγκαιρης ψυχολογικής και κοινωνικής υποστήριξης τόσο στο ίδιο το παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ε.ε.α.) ή/ και αναπηρία, όσο και στην ευρύτερη οικογένειά του. Φαίνεται πως ίσως όταν «χτίζεται» έγκαιρα ένα δίκτυο ψυχολογικής και κοινωνικής υποστήριξης, τότε αυτό λειτουργεί ως προστατευτικό μέσο τόσο για το παιδί όσο και για την οικογένεια γενικότερα.

Λέξεις κλειδιά: γονείς, γονική εξουθένωση, παιδιά με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

Abstract

In recent years a lot of researchers have shown that active parental involvement contributes decisively to the development of their children. There is no doubt, that children with disabilities and/or special educational difficulties have increased needs, and as a result parents put a lot of effort to take care of them; this situation may bring the parents in a situation to experience intense feelings of physical and emotional exhaustion. Nowadays, the demanding rhythms of everyday life, long working hours, financial stress and various other obligations, combined with the increased needs of their children, lead parents to exhaustion and all this situation contribute to the appearance of *parental burnout*.

This research aims to investigate the phenomenon of parental burnout in parents who have children with disabilities and/or special educational needs. The design of the present study combines and integrates qualitative and quantitative research (mixed methods research). It involves collecting and analyzing data through a questionnaire of parental burnout and parental responsibilities and in turn it incorporates semi-structured interviews with parents in order to deepen understanding in the phenomenon of parental burnout. Based on the results, the sample that was studied did not reveal any of the symptoms of parental burnout. This outcome may be due to the fact that the vast majority of the participants had settled down early psychological and social support to their child who had special educational needs or/and disability. It seems that building such a network with psychological and social support constitutes a safe environment for the parents and for their children as well.

Key words: parents, parental burnout, children with disability or/and special educational needs

Εισαγωγή

Οι περισσότεροι άνθρωποι, οι οποίοι επιθυμούν κάποια στιγμή στη ζωή τους να γίνουν γονείς, θεωρούν πως η ανατροφή των παιδιών θα αποτελέσει για τους ίδιους μία ξεχωριστή εμπειρία (Mikolajczak et al., 2019). Αυτή η πεποίθηση βασίζεται κατά κύριο λόγο στα θετικά συναισθήματα τα οποία προκύπτουν από τον γονικό ρόλο, όπως η ύπαρξη του νοήματος της ζωής μετά τα παιδιά, η κοινωνική αποδοχή από το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο κ.ά. Ωστόσο, για μία μεγάλη μερίδα ανθρώπων ο γονικός ρόλος δεν φαίνεται να είναι εύκολη υπόθεση. Η ανατροφή των παιδιών πράγματι μπορεί να αποτελέσει έναν από τους σημαντικότερους και δυσκολότερους ρόλους στη ζωή ενός ανθρώπου καθώς από τη γέννηση των παιδιών και έπειτα, οι γονείς είναι εκτεθειμένοι σε έντονα στρεσογόνες καταστάσεις. Αυτές οι καταστάσεις αφορούν τόσο σε καθημερινές υποχρεώσεις των ίδιων και παιδιών τους, όπως για παράδειγμα η εργασία τους, το σχολείο, οι εξωτερικές δραστηριότητες κλπ., όσο και σε έντονες ψυχολογικές πιέσεις όπως είναι τα ξεσπάσματα των παιδιών, οι συγκρούσεις μεταξύ αδερφών, τα προβλήματα, τα προβλήματα υγείας ή και σε ορισμένες περιπτώσεις οι αναπηρίες των παιδιών τους (Mikolajczak et al., 2019). Πολλές φορές οι γονείς οι οποίοι είναι εκτεθειμένοι σε όλες αυτές τις στρεσογόνες καταστάσεις δεν τυγχάνουν κατάλληλης ψυχολογικής υποστήριξης από αρμόδιους φορείς και επαγγελματίες και έτσι είναι πολύ πιθανό να εμφανίσουν το σύνδρομο της γονικής εξουθένωσης (Mikolajczak et al., 2019).

Η γονική εξουθένωση αποτελεί τα τελευταία χρόνια ένα αντικείμενο έντονης συζήτησης (Roskam et al., 2018 & Mikolajczak et al., 2019). Οι ολοένα αυξανόμενοι ρυθμοί της καθημερινότητας, το άγχος της ανατροφής των παιδιών λόγω των οικονομικών συνθηκών, το οποίο τελευταία έχει αυξηθεί σημαντικά, σε συνδυασμό με την τάση για υπερπροστασία των γονέων απέναντι στα παιδιά τους, δημιουργούν το αίσθημα της εξουθένωσης στους γονείς το οποίο χαρακτηρίζεται από εξάντληση σε ό,τι αφορά την ανατροφή των παιδιών, συναισθηματική αποστασιοποίηση από τα παιδιά και απώλεια ευχαρίστησης του γονικού ρόλου (Mikolajczak et al., 2019). Το συναίσθημα της γονικής εξουθένωσης φαίνεται να είναι επίσημο για τους γονείς οι οποίοι το βιώνουν, καθώς πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι συχνά εμφανίζουν αυτοκτονικές τάσεις ή τάσεις διαφυγής, με μεγαλύτερη συχνότητα από τους ανθρώπους οι οποίοι βιώνουν την επαγγελματική εξουθένωση (Mikolajczak et al.,

2022). Φυσικά οι πρώτοι αποδέκτες των αρνητικών συνεπειών της γονικής εξουθένωσης είναι τα ίδια τα παιδιά καθώς πολλές φορές οι καταβεβλημένοι γονείς τείνουν να γίνουν βίαιοι ή αμελείς απέναντι στα παιδιά τους (Mikolajczak & Roskam, 2018). Ωστόσο, εκτός από τη βαρύτητα που φέρουν οι συνέπειες της γονικής εξουθένωσης, τόσο για τους γονείς όσο και για τα παιδιά, ελλοχεύει πάντα ο κίνδυνος επικράτησης μιας κατάστασης που τείνει να έχει μόνιμα χαρακτηριστικά – εκείνα της γονικής εξουθένωσης καθώς από έρευνες που έγιναν εντοπίστηκε ότι το 5% των γονέων διαπολιτισμικώς, έχει κάποια μορφή γονικής εξουθένωσης (Roskam et al., 2018). Οι γονείς των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία, φαίνεται να είναι σε πιο δυσμενή θέση καθώς μελέτες έχουν αποδείξει πως πολύ συχνά πάσχουν από κατάθλιψη και η ψυχική υγεία τους βρέθηκε να είναι πιο βεβαρυσμένη σε σχέση με εκείνη των γονέων των παιδιών τυπικής ανάπτυξης (Cohn et al., 2020). Επιπλέον, φαίνεται ότι το είδος και η βαρύτητα της αναπηρίας, φαίνεται να παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη της γονικής εξουθένωσης καθώς παρατηρήθηκε πως γονείς παιδιών με υψηλό βαθμό απώλειας ακοής ή με αυτισμό πολύ χαμηλής λειτουργικότητας έχουν μεγαλύτερη τάση να εμφανίσουν το σύνδρομο της γονικής εξουθένωσης (Kobosko et al., 2021).

Σημαντικοί αποτρεπτικοί παράγοντες του φαινομένου αποτελούν η κοινωνική αποδοχή και υποστήριξη των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία καθώς φαίνεται να είναι πηγή ευχαρίστησης και ικανοποίησης για τους γονείς τους. Έτσι, δίνονται στους γονείς κίνητρα για συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες, βγάζοντας τους από την απομόνωση και τον αποκλεισμό με αποτέλεσμα τη μείωση της εξάπλωση του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης (Aktan et al., 2020). Τέλος, η πολιτεία οφείλει να υποστηρίζει κοινωνικά και οικονομικά τις οικογένειες των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία και αυτή η υποστήριξη θα πρέπει ιδανικά να διαφοροποιείται με βάση την αναπηρία του κάθε παιδιού ώστε να διασφαλίζεται ότι οι γονείς θα είναι σε θέση να ανταπεξέλθουν οικονομικά στις ανάγκες των παιδιών τους και έτσι να περνούν περισσότερο ποιοτικό χρόνο μαζί τους (Aktan et al., 2020).

Στόχος της παρούσας μελέτης είναι να διερευνηθεί αν και κατά πόσο συναντάται το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης σε ένα πληθυσμό 54 γονέων παιδιών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Επιπλέον, διερευνήθηκαν οι αιτίες για τις οποίες συναντάται ή όχι το παραπάνω φαινόμενο και δόθηκε η

ευκαιρία στους γονείς, να εκφράσουν την άποψή τους όσο αφορά το γενικότερο πλαίσιο υποστήριξης των ίδιων και των παιδιών τους, από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον καθώς και από τον εκάστοτε κρατικό μηχανισμό.

Κεφάλαιο 1^ο: Το παιδί με αναπηρία και τα στάδια ανάπτυξης του

Τόσο στην χώρα μας όσο και στις περισσότερες χώρες της Ευρώπης αλλά και του κόσμου το ενδιαφέρον για την ομάδα των ατόμων με αναπηρία παρουσιάστηκε μετά τα μέσα του 20^{ου} αιώνα, με την διαμόρφωση κρατικών κοινωνικών πολιτικών. Μέχρι τότε τα παιδιά που έρχονταν στον κόσμο με κάποια μειονεξία ή αποκτούσαν μετέπειτα κάποια επίκτητη αναπηρία ήταν κατεξοχήν ευθύνη των οικογενειών τους και ο συνηθέστερος τρόπος αντιμετώπισης περιελάμβανε την κάτοικόν ανατροφή, την ανεπαρκή εκπαίδευση και την λιγοστή κοινωνική ένταξη. Παιδιά που μεγάλωσαν δηλαδή μόνο με την παρουσία των ενήλικων ατόμων του στενού οικογενειακού τους περιβάλλοντος, δεν αλληλοεπιδρούσαν με συνομηλίκους και εν τέλει δεν κατάφεραν να ενταχθούν φυσιολογικά σε κανένα εκπαιδευτικό, φιλικό, κοινωνικό πλαίσιο. Στο παρόν κεφάλαιο θα προσπαθήσουμε να σκιαγραφήσουμε την θέση και τους ρόλους της οικογένειας κατά την γέννηση και την ανατροφή ενός παιδιού με αναπηρία, αρχικά στα πρώτα αναπτυξιακά του στάδια και εν συνεχεία κατά την σχολική ηλικία (Καρακώστα-Στεφανοπούλου & Μαλικιώση-Λοίζου, 2013).

1.1 Αναπηρία στη βρεφική και νηπιακή ηλικία

Κάθε νέο μέλος μιας οικογένειας έρχεται στον κόσμο έπειτα από μεγάλη υπομονή και φέρει μαζί του πληθώρα προσδοκιών και ελπίδων. Εάν το μέλος αυτό διαγνωστεί με κάποια αναπηρία κατά την γέννησή του, που δεν ήταν εμφανής στον προγεννητικό έλεγχο, τότε οι γονείς είναι τελείως απροετοίμαστοι και ενώ απαιτούνται άμεσοι χειρισμοί από εκείνους και συχνά αδυνατούν να τους επιτελέσουν καθώς βρίσκονται σε κατάσταση σοκ. Η παραπάνω παραδοχή έχει ως αποτέλεσμα να αναζητήσουν μεν ενημέρωση και ψυχολογική στήριξη, αλλά οι πρώτες τους τουλάχιστον κινήσεις να χαρακτηρίζονται από βιαστικές ενστικτώδεις αποφάσεις (Mikolajczak & Roskam, 2018).

Η συμβολή του οικογενειακού πλαισίου στην εξέλιξη και κατ' επέκταση στο μέλλον που θα έχουν αυτά τα παιδιά, θεωρείται αυτονόητη σε μεγάλο ποσοστό. Οι γονείς είναι αρμόδιοι για την ανατροφή και την αρχική εκπαίδευση του παιδιού τους

και αρχικά θα πρέπει να αποδεχθούν με θετικό πρόσημο την κατάσταση και έπειτα να καταστήσουν όσο δύναται λειτουργικό το παιδί απέναντί τους. Εν συνεχεία το σχολείο και η ευρύτερη κοινότητα θα αναδιαμορφώσουν τις αρχικές αυτές διεργασίες και θα οδηγήσουν το παιδί στην ωρίμανση και στην όσο το δυνατόν μεγαλύτερη αυτονομία (Aktan et al., 2020).

Σύμφωνα με την βιβλιογραφία φαίνεται πως τόσο το παιδί με αναπηρία όσο και η οικογένεια του, χρειάζονται την μεγαλύτερη δυνατή στήριξη από την γέννηση μέχρι το πέρας της νηπιακής του ηλικίας. Αυτά τα στάδια ανάπτυξής του αποτελούν κρίσιμες περιόδους διαμόρφωσης τόσο του χαρακτήρα του όσο και των στάσεων που πρόκειται να κρατήσει απέναντι στην κατάσταση της υγείας του. Κατά αυτό το διάστημα αφενός δομείται και αναπτύσσεται η προσωπικότητά τους και αφετέρου αποκτά εφόδια που θα το συνοδεύουν στην πορεία της ζωής του (Φουρνογεράκη, 2017).

Οι γονείς πρέπει μέσω των συμβουλευτικών υπηρεσιών που θα δεχθούν, αρχικά να αποδεχθούν την κατάσταση και να περάσουν στο στάδιο της δράσης, αφήνοντας πίσω τους το πρώτο σοκ και έπειτα να κατανοήσουν όλες τις παραμέτρους, τις δυσκολίες και τις ιδιαιτερότητες που θα χαρακτηρίζουν την ζωή τους στο εξής. Ταυτόχρονα όμως να συνεχίσουν να βλέπουν στο πρόσωπο του νέου μέλους της οικογένειάς τους, ένα μικρό και ανυπεράσπιστο παιδί, με εν γένει αυξημένες ανάγκες για περιποίηση και στοργή. Η διαδοχή βέβαια των παραπάνω καταστάσεων, θα είναι ιδιαίτερα γρήγορη και οι γονείς θα κληθούν να διαχειριστούν με τεταμένη προσοχή αλλά και διακριτικότητα τις εξής λειτουργίες (Λιοντάκη, 1999):

1. την πρώτη επαφή του παιδιού με τον νέο κόσμο, την περιέργεια και τις διεργασίες μέσα από τις οποίες προσπαθεί να ανταποκριθεί στα εξωτερικά ερεθίσματα. Καλούνται να ενισχύσουν την έμφυτη τάση του προς εξερεύνηση, αλλά να του δείξουν παράλληλα τους τρόπους με τους οποίους δύναται να την πραγματοποιήσει.
2. την αλληλεπίδρασή του με τα γλωσσικά ερεθίσματα. Καθώς η λεκτική επικοινωνία των γονέων προς τα βρέφη και τα παιδιά νηπιακής ηλικίας κρίνεται ιδιαίτερης σημασίας για την μελλοντική ανάπτυξη λόγου και επικοινωνίας. Έτσι, όλα τα παιδιά τυπικής ή όχι ανάπτυξης πρέπει να εκτίθενται στα ίδια γλωσσικά ερεθίσματα του περιβάλλοντος.

3. την εκδήλωση των δικών τους συναισθημάτων, την τροποποίηση των προσδοκιών τους και τις κινήσεις προς την αποδοχή της νέας κατάστασης. Εάν οι γονείς εμφανίσουν σημάδια ματαίωσης ή εκδηλώσουν αρνητικά συναισθήματα εμφανώς μπροστά στο παιδί, τότε είναι πιθανό κι εκείνο με την σειρά του να εμφανίσει δείγματα παραίτησης και αποστροφής.
4. την επιβολή της πειθαρχίας, μέσω από λεπτούς χειρισμούς και μεθόδους που δύναται να καταλάβουν και εν συνεχεία να υιοθετήσουν τα παιδιά. Η θέσπιση ορίων, ο αλληλοσεβασμός και η τήρηση προγράμματος είναι μερικές από τις βασικότερες λειτουργίες που μεταλαμπαδεύουν στο παιδί ώστε να διαπαιδαγωγηθεί με ρεαλιστικό αλλά και αποδοτικό τρόπο και να αποκτήσει συνήθειες που θα διευκολύνουν την καθημερινότητά του.
5. την διεκδίκηση ευκαιριών για αλληλεπίδραση του παιδιού τους με συνομήλικα παιδιά τυπικής ανάπτυξης, ώστε το παιδί να προοδεύσει και στον κοινωνικό – συμπεριφορικό τομέα. Η επικοινωνία και η επαφή ανάμεσα στα παιδιά κρίνεται τουλάχιστον επιτακτική εάν επιθυμούμε μια μετέπειτα ομαλή κοινωνική ένταξη.

Γεννιούνται και μεγαλώνουν λοιπόν παιδιά με αναπηρίες ή αποκτούν κάποια μειονεξία μεγαλώνοντας. Είναι όμως πρώτα και πριν από όλα παιδιά. Ίσως αναπτύξουν ικανότητες και αποκτήσουν εμπειρίες, πιο αργά από τα άλλα παιδιά της ίδιας ηλικίας. Κρίνεται όμως απαραίτητο να τις αποκτήσουν (Λιοντάκη, 1999).

1.2 Αναπηρία και σχολική ηλικία

Μέχρι να φτάσει το παιδί σε αυτό το στάδιο ανάπτυξης, τόσο το ίδιο όσο και η οικογένειά του έχουν ξεπεράσει το ξαφνικό της νέας κατάστασης και έχουν βρει τρόπους να λειτουργούν ικανοποιητικά ως προς την εκπλήρωση καθημερινών αναγκών και συνύπαρξης. Η έναρξη όμως της σχολικής ηλικίας και οι αλλαγές που επιφέρει στην καθημερινότητά τους, αυτή η μεταβατική κατάσταση απαιτούν και πάλι την προσοχή και την δημιουργία στρατηγικών διαχείρισης των νέων δεδομένων. Τώρα το παιδί καλείται να επεκτείνει τα κοινωνικά του πλαίσια και ταυτόχρονα να προσαρμοστεί στο καινούργιο περιβάλλον του σχολείου.

Η καθημερινή αλληλεπίδραση με άγνωστους ως τώρα ανθρώπους, η αύξηση της επικοινωνίας με συνομηλίκους, σε συνδυασμό με τις απαιτήσεις που έχει το περιβάλλον από αυτό, δύναται να του προκαλέσουν στιγμές αγωνίας ή/και άγχους. Εδώ εμφανίζεται ο αυξημένος ρόλος του δασκάλου ειδικής αγωγής ή/και ένταξης καθώς εκείνος αναλαμβάνει τώρα την περαιτέρω κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού εντός της σχολικής δομής. Για τα παιδιά με αναπηρία, ο δάσκαλος πρόκειται να αποτελέσει την φιγούρα εκείνη που θα επηρεάσει όσο καμία άλλη την πορεία του εντός του σχολικού χώρου. Μαζί του το παιδί θα δημιουργήσει νέους ορίζοντες, θα ανοίξει καινούργιους δρόμους και θα αναπτύξει τεχνικές που θα το βοηθήσουν να ανταπεξέλθει στις δυσκολίες που αντιμετωπίζει. Θα αποκτήσει ελπίδα, θα πιστέψει στις δυνάμεις του και θα εφοδιαστεί με τα απαραίτητα εφόδια για να γνωρίσει τόσο τον εαυτό του όσο και τον εξωτερικό κόσμο (Καρακώστα-Στεφανοπούλου & Μαλικιώση-Λοίζου, 2013).

Την πρώτη και κύρια αρμοδιότητά τους, όπως και με τα παιδιά τυπικής ανάπτυξης, αποτελεί η γεφύρωση του μέχρι τότε γνώριμου κόσμου τους με τους περιπλοκότερους κοινωνικούς σχηματισμούς. Εν συνεχεία θα υποδείξουν τα καινούργια όρια και θα παρουσιάσουν τις νέες απαιτήσεις της σχολικής πραγματικότητας. Μέσω της διδασκαλίας τους θα μεταδώσουν τεχνικές αποτελεσματικής μάθησης και τελικά θα οδηγήσουν τα παιδιά στο μονοπάτι της ωρίμανσης. Συγκεκριμένα τώρα για τα παιδιά με αναπηρία, ο ρόλος τους θεωρείται πιο επιβαρυνμένος καθώς πρέπει αρχικά να αντιμετωπίσουν αποτελεσματικά τα αισθήματα φόβου και εξάρτησης που παρουσιάζουν τα παιδιά κατά την διαδικασία προσαρμογής τους. Τότε ο εκπαιδευτικός εκτός από το ζήτημα της διδασκαλίας του, οφείλει κατά προτεραιότητα να ασχοληθεί με την συναισθηματική του προσαρμογή και να αναλάβει την ευθύνη της ομαλής μετάβασης. Έτσι φτάνει να λειτουργεί τελικά ως ένας δάσκαλος – σύμβουλος του παιδιού. Τα σημερινά προγράμματα μάθησης για τα παιδιά με αναπηρία είναι κυρίως πέντε ειδών :

- 1) Κρατικά σχολεία για παιδιά με τύφλωση, κώφωση, εγκεφαλική παράλυση ή άλλες σοβαρές αναπηρίες
- 2) Ειδικά σχολεία όπως ΕΕΕΕΚ και ΙΝΑΑ

3) Ειδική τάξη που συστεγάζεται σε κανονικό σχολείο και περιλαμβάνει μαθητές που έχουν ίδιες ή παρόμοιες εκπαιδευτικές ανάγκες.

4) Ενσωματωμένη τάξη ή τμήματα ένταξης όπου συνυπάρχει μέσα στο σχολείο και τα παιδιά παρακολουθούν μάθημα στις κανονικές τους τάξεις, ενώ χωρίζονται μόνο για κάποιο διάστημα της ημέρας στα τμήματα ένταξης ώστε να υπάρξει μεγαλύτερη ενίσχυση της γνωστικής του λειτουργίας (Epstein & Sheldon, 2002).

Η συνεργασία ανάμεσα στην οικογένεια και το σχολείο απασχόλησε την εκπαιδευτική κοινότητα και τους αρμόδιους φορείς για αρκετό καιρό. Οι γονείς καθώς επιτελούν σημαντικό ρόλο στην μόρφωση των παιδιών με αναπηρία, δύναται να επηρεάσουν τα αποτελέσματά των εκπαιδευτικών λειτουργιών και να οδηγήσουν σε βελτιώσεις τους. Ιδιαίτερα στο τομέα της ειδικής αγωγής η συνεργασία εκπαιδευτικών και γονέων κατέχει πρωταγωνιστικό ρόλο τόσο για τη διαμόρφωση όσο και για την αποτελεσματικότητα της εκπαίδευσης. Παλαιότερα οι γονείς των παιδιών αυτών δεν είχαν συμμετοχή στην εκπαίδευση πρακτικά, αφού αυτό δεν κατοχυρωνόταν νομικά βάσει καμίας διάταξης, επιπλέον δεν είχε παρουσιαστεί ούτε σχετικό σκεπτικό από τους επιστήμονες ή/και τους αρμόδιους φορείς προς αυτήν την κατεύθυνση (Dale, 2000). Σταδιακά όμως, οδηγηθήκαμε στην θεωρία της αναγκαιότητας του να συνεργάζονται γονείς και εκπαιδευτικοί στο δύσκολο αυτό εγχείρημα.

Κεφάλαιο 2^ο: Η εκπαίδευση των παιδιών με αναπηρία

Η εκπαίδευση των παιδιών με αναπηρία αποτελεί από την φύση της ένα πολυεπίπεδο θέμα, που απαιτεί λεπτούς χειρισμούς και προσεκτικές διατυπώσεις. Παρότι υπάρχει νομοθετικό πλαίσιο που ρυθμίζει τους κεντρικούς της άξονες, θεωρούμε ότι απαιτείται επέκτασή του για κάλυψη θεματικών που δεν εντοπίζονται καν ανάμεσα στις παραγράφους του, μα ταλανίζουν τόσο τα παιδιά όσο και τις οικογένειές τους στην καθημερινότητα.

2.1 Η εκπαίδευση των παιδιών με αναπηρία – Το νομοθετικό πλαίσιο στην χώρα μας

Προσπάθεια για συνεργασία ανάμεσα στους γονείς και τους εκπαιδευτικούς εμφανίζεται για πρώτη φορά το 1916 στην ΗΠΑ. Τα αποτελέσματά του όμως χαρακτηρίζονται από αρνητική κριτική καθώς η έλλειψη γνώσεων και μεθόδων συνεργασίας αλλά και η εμπλοκή των συναισθηματικών δεσμών που υπάρχουν, θεωρήθηκαν ακατάλληλοι παράγοντες για μια αποτελεσματική συνεργασία (Φουρνογεράκη, 2017).

Η επόμενη προσπάθεια εμφανίζεται σχεδόν πενήντα χρόνια μετά όπου σύμφωνα με το Wall (1975) μια τέτοιου είδους συνεργασία θα επιφέρει βελτίωση στην σχολική επίδοση της συγκεκριμένης μαθητικής ομάδας. Η επικοινωνία και η αλληλεπίδραση που αναπτύσσεται ανάμεσά τους, οδηγεί τελικά στην συνεργατική σχέση σχολείου και οικογένειας χωρίς όμως να παραγκωνίζεται η επαγγελματική σπουδαιότητα των εκπαιδευτικών (Litwak & Meyer, 1974). Κατά την τελευταία εικοσαετία του προηγούμενου αιώνα στρέφεται στις σχέσεις σχολείου – οικογένειας και το ερευνητικό – επιστημονικό ενδιαφέρον. Ιδρύονται για την διερεύνηση του θέματος επιστημονικά ινστιτούτα σε διάφορα πανεπιστήμια των Η.Π.Α., όπως «*to Institute of Responsive Education στο Πανεπιστήμιο της Βοστώνης και το Center on Families, Communities, Schools and Children's Learning στο Πανεπιστήμιο John Hopkins. Τέλος, το 1995 ακολούθησε η ίδρυση του European Research Network about Parents in Education*». Μέσω των παραπάνω ερευνών που επιτελούν η εκπνοή του προηγούμενου αιώνα έχει στο επίκεντρό των διεργασιών της για την διαμόρφωση

εκπαιδευτικής πολιτικής τις σχέσεις σχολείου – οικογένειας. Ενώ πληθώρα νέων ερευνών αποφαίνεται πως μια σωστή συνεργασία οδηγεί τους μαθητές στην βέλτιστη απόδοση αλλά και σε καλύτερα επίπεδα ψυχολογικής – συναισθηματικής ισορροπίας (Hara & Burke, 1998).

Η Warnock Report (1978), διατυπώνει το δικαίωμα των γονέων παιδιών με αναπηρία να συμμετάσχουν στην εκπαιδευτική λειτουργία και να αντιμετωπίζονται ως συνεργάτες του εκπαιδευτικού. Το Education For All Handicapped Child Act (EAHCA) τονίζει την αξία της συμμετοχής και της συγκατάθεσής τους και στο πεδίο της αξιολόγησης των παιδιών (Dale, Corbin & Dale, 2000).

Το 1981 με νομοθετική πράξη, θεσμοθετείται και επίσημα η συμμετοχή των γονέων στη λήψη αποφάσεων στην εκπαιδευτική πράξη, ενώ τρία χρόνια αργότερα εξασφαλίζεται και η συμμετοχή τους στην αξιολόγηση, την ενημέρωση και την επιλογή του σχολείου φοίτησης των παιδιών (Dale, 2000). Το 2001 με το No Child Left Behind ενισχύεται ακόμη περισσότερο η συμμετοχή τους, ενώ από το 2004 και έπειτα η συμμετοχή γίνεται υποχρεωτική. Στην χώρα μας, η συζήτηση της γονικής εμπλοκής αρχίζει το 1985. Για τα προηγούμενα χρόνια υπάρχουν ορισμένα στοιχειώδη έντυπα, χαμηλής αξιολόγησης για την συνεργασία ανάμεσα σε σχολείο και οικογένεια (Φουρνογεράκη, 2017). Το πρώτο βήμα πραγματοποιήθηκε με το νόμο 1566/1985 που δημιουργήθηκε ο θεσμός και η λειτουργία του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων, θεσμός που εμπλέκει ενεργά τους γονείς στην εκπαιδευτική πραγματικότητα. Ενώ με το νόμο 2817/2000 οι γονείς αποκτούν το δικαίωμα να εκφράζουν την άποψή τους και να συμμετάσχουν ενεργά στην δόμηση του σχεδίου παρέμβασης, έπειτα από τη διάγνωση του παιδιού τους. Έτσι τόσο οι ειδικοί παιδαγωγοί όσο και οι εκπαιδευτικοί οφείλουν να παρέχουν συμβουλευτική ενίσχυση και υποστήριξη στους γονείς.

Τέλος, ο πιο πρόσφατος νόμος στο πεδίο της Ειδικής Αγωγής (3699/2008) αναγνωρίζει στους γονείς και το δικαίωμα συμμετοχής στην αξιολόγηση των παιδιών από τα αρμόδια όργανα. Έτσι μπορούν να διατυπώνουν τις απόψεις τους, αν και δεν είναι δεσμευτικές, στη διαμόρφωση του εξατομικευμένου προγράμματος που προτείνεται από τα Κέντρα Διεπιστημονικής Αξιολόγησης, Συμβουλευτικής και Υποστήριξης (ΚΕ.Δ.Α.Σ.Υ.). Είναι λοιπόν ξεκάθαρο ότι η ελληνική νομοθεσία

κατοχυρώνει ισχυρά τη συμμετοχή των γονέων στην ειδική εκπαίδευση (Φουρνογεράκη, 2017).

2.2 Εκπαίδευση των παιδιών με αναπηρία και γονική εμπλοκή

Ο όρος «γονική εμπλοκή» αφορά το φάσμα των δραστηριοτήτων που επιτελεί μαζί με το παιδί τόσο στο σπίτι όσο και στο ευρύτερο εκπαιδευτικό και κοινωνικό περιβάλλον, με σκοπό την ενίσχυση των δυνατοτήτων του κατά την εκπαιδευτική διαδικασία. Ο Redding (2000) τονίζει ότι οι μαθητές καθίστανται αποδοτικότεροι όταν οι γονείς και οι δάσκαλοί τους βρίσκονται σε καθημερινή επικοινωνία και αντιλαμβάνονται τις ανάγκες αλλά και τις προσδοκίες αμφότεροι. Μέσω αυτής της αλληλεπίδρασης, οι τρόποι μάθησης του παιδιού πολλαπλασιάζονται, η στάση του απέναντι στο σχολείο αναπλαισιώνεται και οι κοινωνικές του σχέσεις επεκτείνονται. Η εμπλοκή των γονέων δύναται να λειτουργήσει συμπληρωματικά/υποβοηθητικά στους μαθησιακούς στόχους που θέτει η εκπαιδευτική κοινότητα στα στάδια της εκπαίδευσης ενώ μακροπρόθεσμα παρουσιάζει ευεργετικά αποτελέσματα στην πρόοδο του παιδιού. Συνδέεται δε με υψηλότερα επίπεδα επιδόσεων και σχολικής επιτυχίας (Reynolds & Clements, 2005· Sheldon & Van Voorhis, 2004). Για όλους τους παραπάνω λόγους οι γονείς οφείλουν να εμπλέκονται με τα σχολικά δεδομένα και αυτό με την σειρά του πρέπει να αναγνωρίζει και να εκτιμά την γονική εμπλοκή. Τα οφέλη της γονικής εμπλοκής στη σχολική πραγματικότητα και τις λειτουργίες της αποτυπώνονται στα θετικά αποτελέσματα που υποδεικνύουν τόσο μαθητές, όσο και οι γονείς και οι εκπαιδευτικοί. Η ποιότητα της παρεχόμενης εκπαίδευσης αλλάζει συνολικά και αναπλαισιώνει εξατομικευμένα τις ανάγκες και τα χαρακτηριστικά του παιδιού με αναπηρία (Epstein & Sheldon 2002, Ζηλιασκοπούλου, 2014).

Αναλυτικότερα, η ενεργητική στάση των γονέων έναντι της εκπαιδευτικής διαδικασίας επιφέρει πολλαπλά οφέλη ακόμη και στους μαθητές τυπικής ανάπτυξης. Συμβάλλει στην βελτιστοποίησης των επιδόσεων, στην αύξηση της συμμετοχικότητας, στην διατήρηση του ενδιαφέροντος για νέες γνώσεις, στην ανάληψη ευθυνών, στην υπευθυνότητα για την ολοκλήρωση των εργασιών και σε πολλές ακόμη εκφάνσεις της σχολικής καθημερινότητας (Mohan & Kulkarni, 2018). Επιπλέον, βοηθά και την ψυχοκοινωνική ανάπτυξη των παιδιών μέσω της ανάπτυξης συναισθηματικών και κοινωνικών δεξιοτήτων καθώς και την υιοθέτηση θετικών

στάσεων και συμπεριφορών κατά την παραμονή τους στην σχολική δομή. Επίσης, προλαμβάνει ή/και επιλύει δυσκολίες προσαρμογής και μειώνει το φαινόμενο της σχολικής διαρροής. Συνοπτικά, η γονική εμπλοκή φαίνεται να οδηγεί και στη βελτίωση των σχέσεων εντός της οικογένειας καθώς ενισχύει τις σχέσεις τους. Παράλληλα, τονώνει την εκτίμηση και δημιουργεί το αίσθημα της ικανοποίησης μέσω της συνεργασίας στις καθημερινές τους δραστηριότητες.

Οι Mikkonen et al. (2022), υπογραμμίζουν την επικοινωνιακή αξία της γονικής εμπλοκής καθώς τόσο οι γονείς όσο και τα ίδια τα παιδιά καλλιεργούν μια αμφίδρομη εμπιστοσύνη, μιλάνε περισσότερο για τα θέματα που τους απασχολούν και δεν φοβούνται να εκφραστούν ειλικρινά. Η παραπάνω παραδοχή αποτελεί δε βασικό κίνητρο αλλά και προαπαιτούμενη συνθήκη της γονικής συμμετοχής σε πολλά επίπεδα της καθημερινότητας, τόσο εντός όσο και εκτός του σχολικού πλαισίου. Μάλιστα δεν υπάρχει, όπως χαρακτηριστικά αναφέρουν, καλύτερη πρακτική που να δηλώνει με τόσο ξεκάθαρο τρόπο πως οι γονείς θέλουν και είναι σε θέση να λειτουργούν σε καθημερινή βάση με κεντρικό άξονα την ευτυχία του παιδιού τους (Mikkonen et al., 2022).

Οι σχέσεις ανάμεσα σε γονείς και εκπαιδευτικούς αποτελεί στα συμπεράσματα πολλών ερευνών, δείκτη αποτελεσματικότητας και βελτίωσης των παρεχόμενων μορφών εκπαίδευσης. Ο ρόλος των γονέων που κινείται στην «μεθόριο» ανάμεσα στο σχολείο και το ευρύτερο περιβάλλον, φαίνεται να αποτελεί παράγοντα ιδιαίτερης σημασίας τόσο για τους μαθητές, όσο και για τους εκπαιδευτικούς και το έργο τους (Coleman et al., 1996).

Η εμπλοκή των γονέων χωρίζεται δε σε τυπικές και άτυπες μορφές επικοινωνίας (Φουρνογεράκη, 2017). Η πρώτη αφορά στο δικαίωμα τους να γνωρίζουν και να συναποφασίζουν για τα θέματα που αφορούν την πρόοδο των παιδιών τους. Οι γονείς, εάν το επιθυμούν, μπορούν να δημιουργήσουν συλλόγους, συμβούλια ή και να ανταλλάξουν απόψεις με τους αρμόδιους εκπαιδευτικούς φορείς. Οι σχέσεις ανάμεσα στον διευθυντή και το εκπαιδευτικό δυναμικό ενός σχολείου και του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων, αποτελεί ένα τέτοιο χαρακτηριστικό παράδειγμα (Λιοντάκη, 1999). Μάλιστα μιας τέτοιας μορφής σύλλογος, πρέπει να έχει και πρωτεύοντα ρόλο στην ομαλή συνεργασία και την υγιή επικοινωνία εκπαιδευτικών και γονέων. Από την άλλη πλευρά η άτυπη μορφή επικοινωνίας

περιλαμβάνει κυρίως τις διαπροσωπικές σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις γονέων και εκπαιδευτικών. Για παράδειγμα η παραμονή του γονέα στην αυλή του σχολείου μετά την έναρξη του σχολικού ωραρίου ή οι μη προκαθορισμένες επισκέψεις του στο σχολείο μπορούν να αποτελέσουν χαρακτηριστικά παραδείγματα (Λιοντάκη, 1999).

Βέβαια δεν επιφέρουν όλες οι μορφές γονικής εμπλοκής θετικά αποτελέσματα στην ενσωμάτωση ή/και στην προσαρμογή των μαθητών στην σχολική πραγματικότητα (Reynolds & Clements, 2005). Η αποτελεσματική παρέμβασή τους αποτιμάται βάσει ποιοτικής κλίμακας και όχι συχνότητας. Οι τρόποι και οι μορφές που δύναται να επιφέρουν θετικά αποτελέσματα έχουν περιγράψει σε μια σειρά μοντέλων (Lunenburg & Irby, 2002), με σκοπό την ενίσχυση της επικοινωνίας, την δημιουργία κλίματος αμοιβαίας εμπιστοσύνης, την ύπαρξη κοινής στοχοθεσίας, την δέσμευση και την ανάληψη ευθυνών όπου αυτό κριθεί απαραίτητο κατά το εκπαιδευτικό έργο. Η Epstein (1995) διακρίνει 6 τύπους οργανωμένης συμμετοχής των γονέων, οι οποίοι επηρεάζουν αποφασιστικά την σχολική επιτυχία από την μια μεριά και την πορεία της μετέπειτα ζωής του από την άλλη:

- *ενδυνάμωση της οικογένειας*
- *αμφίδρομη επικοινωνία σχολείου-οικογένειας*
- *εθελοντική προσφορά στο σχολικό έργο*
- *κατ' οίκων υποστήριξη της μάθησης*
- *συμμετοχή στη λήψη αποφάσεων*
- *συνεργασίες-γέφυρες με την κοινότητα»*

Μέσα από την τυπολογία αυτή μπορούμε να εντοπίσουμε προτεινόμενες ενδεικτικές πρακτικές αφενός και προκλήσεις που εντοπίζονται κατά την διαδικασία αφετέρου, τόσο για τους μαθητές όσο και για όλους τους εμπλεκόμενους στην διαδικασία. Πέραν λοιπόν όλων των υπολοίπων δυσκολιών που έχουν να αντιμετωπίσουν οι γονείς ενός παιδιού με αναπηρία στην καθημερινότητα και στις βασικές του λειτουργίες, οφείλουν να παρουσιάζουν ενεργητικό και διαρκώς αυξανόμενο ρόλο και στην σχολική τους ζωή. Μόνο μέσα από την επικοινωνία με τους δασκάλους και τους καθηγητές τους θα μπορέσουν να εντοπίσουν ελλείμματα και να ενισχύσουν πρακτικές που θα το οδηγήσουν τόσο στην καλύτερη προσαρμογή όσο και στην αποδοτικότερη μάθηση.

Κεφάλαιο 3^ο: Η γονική εξουθένωση

Όταν στην ζωή ενός νεαρού ζευγαριού, που περνά τα πρώτα στάδια της σχέσης του ή επιχειρεί για πρώτη φορά την αύξηση των μελών της οικογένειας προκύψει ένα παιδί με αναπηρία, αυτό δύναται να επιφέρει πολλαπλές και αλληπάλληλες αλλαγές. Τα στάδια προσαρμογής που βιώνει ένα ζευγάρι όταν φέρνει στην ζωή ένα παιδί με αναπηρία είναι κατά σειρά εμφάνισης (Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017):

1. αρχικό shock
2. υποχώρηση ή άρνηση της πάθησης
3. λύπη, θρήνος, ή κατάθλιψη
4. αντιδράσεις κατά της εξάρτησης, που περιλαμβάνουν: άγχος χωρισμού, διεκδικητικότητα και επιθετικότητα.
5. ενδεχόμενη προσαρμογή βασισμένη κύρια πάνω στην αποδοχή της αναπηρίας και τις ανανεωμένες συνθήκες ζωής.

Το να καταφέρει κάποιος να προσαρμοστεί μέσα στα ζητούμε της αναπηρίας, απαιτεί ικανότητες προσαρμογής και αναθεώρησης δεδομένων. Έτσι η αναπηρία δεν είναι εν τέλει κάτι κακό αλλά κάνει τόσο το άτομο που πάσχει όσο και τα άτομα στο άμεσο περιβάλλον του να βιώνουν πολλαπλές διαφορετικότητες. Οι στάσεις της ευρύτερης κοινωνίας, οι πολύπλευροι χαρακτηρισμοί για αυτά τα παιδιά καθώς και τα αρχιτεκτονικά εμπόδια είναι παράγοντες που επηρεάζουν ακόμη περισσότερο την προσαρμογή τους και καθ' όλη την διάρκεια της ενήλικης ζωής τους (Le Vigouroux, et all., 2017).

3.1 Αποσαφήνιση του όρου – βασικά χαρακτηριστικά

Ο όρος εξουθένωση περιγράφει την κατάσταση που προκύπτει έναντι παρατεταμένου στρες και σκιαγραφεί την ψυχολογική κατάσταση χρόνιας δυσφορίας που αποτελεί το αποτέλεσμα των ευθυνών της γονεϊκότητας. Ανάμεσα στα βασικά της χαρακτηριστικά συγκαταλέγονται η ψυχολογική παραίτηση, η έλλειψη γονικής ικανοποίησης και η αποστασιοποίηση από τα παιδιά. Η γονική εξουθένωση είναι πιθανό να προκύψει μετά από χρόνια έκθεση των γονέων σε έντονα στρεσογόνους

παράγοντες σχετικούς με το γονικό τους ρόλο χωρίς να έχουν πρόσβαση σε κατάλληλη υποστήριξη (Mikolajczak & Roskam, 2018). Χαρακτηρίζεται ως μία κατάσταση έντονης εξάντλησης, η οποία απορρέει από τον γονικό ρόλο, κατά την οποία ο εκάστοτε γονέας, απομακρύνεται συναισθηματικά από τα παιδιά του, και αμφισβητεί την ικανότητα του όσο αφορά τον γονικό του ρόλο (Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017). Οι γονείς οι οποίοι βιώνουν τη γονική εξουθένωση, διακατέχονται από έντονη κούραση η οποία προκύπτει από την ανατροφή των παιδιών, και υπάρχουν περιπτώσεις στις οποίες και μόνο η σκέψη του γονικού ρόλου και των υποχρεώσεών του, κάνει τους γονείς να φτάνουν σε ένα τέλμα. Ως απόρροια αυτών των συναισθημάτων, οι γονείς απομακρύνονται συναισθηματικά από τα παιδιά τους, εμπλέκονται όλο και λιγότερο στις καθημερινές τους δραστηριότητες και περιορίζονται μόνο στην παροχή των βασικών αναγκών και υποχρεώσεων του ρόλου τους. Έτσι, οι εξουθενωμένοι γονείς δεν αισθάνονται αρκετά επαρκείς για το γονικό ρόλο τους και χάνουν κάθε ευχαρίστηση που τους δίνει η συνύπαρξη με τα παιδιά τους (Roskam, Brianda & Mikolajczak, 2018). Ωστόσο το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης φαίνεται να είναι πολυδιάστατο και σύνθετο. Το 2018, οι Roskam, Brianda και Mikolajczak θέλησαν να διερευνήσουν αυτό το φαινόμενο και για το σκοπό αυτό σχεδίασαν και υλοποίησαν ένα ερωτηματολόγιο είκοσι τριών καταστάσεων οι οποίες στο σύνολό τους περιγράφουν το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης. Σύμφωνα λοιπόν με αυτό το εργαλείο, η γονική εξουθένωση προϋποθέτει την ύπαρξη τεσσάρων παραγόντων. Αυτοί ορίζονται ως εξής: α) η συναισθηματική εξάντληση των γονέων, β) η αντίθεση με τον προηγούμενο γονικό εαυτό τους, γ) η απώλεια της ευχαρίστησης του γονικού τους ρόλου και δ) η συναισθηματική αποστασιοποίηση από τα παιδιά τους (Roskam et al., 2018).

Παράλληλα, αξίζει να αναφερθεί πως η γονική εξουθένωση δεν θα πρέπει να συγχέεται με το συνηθισμένο άγχος των γονέων αλλά θα πρέπει να θεωρείται μία κατάσταση η οποία χαρακτηρίζεται από έκθεση σε χρόνιους στρεσογόνους παράγοντες σχετικούς όμως πάντα με το γονικό ρόλο. Επιπλέον, η γονική εξουθένωση δεν θα πρέπει να σχετίζεται με την επαγγελματική εξουθένωση καθώς έρευνες έχουν αποδείξει πως η μεταξύ τους συσχέτιση είναι μάλλον χαμηλή έως και μέτρια. Έτσι ένας γονέας θα μπορούσε να εξαντληθεί από την εργασία του αλλά όχι από το γονικό του ρόλο και αυτό ισχύει και αντίστροφα (Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017). Μεγάλη βαρύτητα έχει δοθεί και στους παράγοντες οι οποίοι

συντελούν στην εμφάνιση της γονικής εξουθένωσης. Πολλές έρευνες έχουν δείξει πως οι γονείς είναι περισσότερο ευάλωτοι στην εμφάνιση της γονικής εξουθένωσης όταν α) προσπαθούν να γίνουν τέλειοι γονείς, β) είναι αρκετά νευρικοί και δυσκολεύονται στη διαχείριση του στρες και των συναισθημάτων τους, γ) στερούνται συναισθηματικής ή πρακτικής υποστήριξης από τον έτερο γονέα ή τον ευρύτερο κοινωνικό περίγυρο, δ) διαθέτουν κακές πρακτικές όσο αφορά την ανατροφή των παιδιών τους, ε) έχουν παιδιά με ειδικές ανάγκες και στ) δουλεύουν με μερική απασχόληση ή παραμένουν τελείως στο σπίτι λόγω ανεργίας (Mikolajczak & Roskam, 2018· Mikolajczak & Roskam, 2020).

Στην βιβλιογραφία εμφανίζεται ως επιστημονικός όρος κατά την δεκαετία του 1980, όπου και παρατηρήθηκε σε γονείς που φρόντιζαν για μεγάλο χρονικό διάστημα βαριά άρρωστα παιδιά. Η προσπάθεια θετικής ανατροφής απαιτούσε από εκείνους αυξημένα επίπεδα συμμετοχής καθότι ταυτόχρονα έπρεπε να φροντίσουν την εκπαίδευση, την ασφάλεια, την συναισθηματική ισορροπία, την διατήρηση της αυτοεκτίμησης και της ψυχολογικής κατάστασης του παιδιού, την διατροφή και την άθλησή του και γενικότερα όλα εκείνα τα πράγματα που ήταν αδύνατο να εκπληρώσουν από μόνα τους (Mikolajczak et al.,2017).

Οι παραπάνω παράμετροι ασκούν ιδιαίτερη πίεση στους γονείς και συχνά τους φτάνουν στα όριά τους, ενώ η προσπάθεια ανάπτυξης κοινωνικών δικτύων που μπορούσε να συμβάλει στην βελτίωση της δυσμενούς κατάστασης εν τέλει ενίσχυσε ακόμη περισσότερο τα αισθήματα δυσαρέσκειας και κοινωνικής απομόνωσης. Στα πρόθυρα της γονικής εξουθένωσης εμφανίζεται το λεγόμενο γονικό άγχος, αρχικά ως περιστασιακές στιγμές στρες εύκολα διαχειρίσιμες που εν συνεχεία όμως μεγεθύνονται και φτάνουν σε επίπεδα ψυχολογικών επιπτώσεων. Ανάμεσα στα κύρια χαρακτηριστικά της γονικής εξουθένωσης συγκαταλέγονται τα εξής:

1. απουσία αυτοεκπλήρωσης και ικανοποίησης από την ανατροφή των παιδιών
2. υπερβολικά επίπεδα εξάντλησης
3. απουσία συναισθηματικών εκδηλώσεων
4. αναζήτηση τρόπων απόδρασης από την καθημερινότητα
5. σωρεία αρνητικών σκέψεων
6. υποχρεωτική στάση απέναντι στην γονεϊκότητα

Σύμφωνα με τα στατιστικά δεδομένα του συνδρόμου, δύναται να εμφανιστεί και στους δύο γονείς, όμως οι μητέρες έχουν διπλάσιες πιθανότητες για την ανάπτυξή της. Ενώ τα άτομα εκείνα που ανήκουν στην ομάδα υψηλού κινδύνου για την εμφάνιση του συνδρόμου χαρακτηρίζονται συνήθως και από 1) έλλειψη συναισθηματικών πόρων, 2) συνοδές ψυχολογικές διαταραχές, 3) μονογονεϊκές οικογένειες, 4) απουσία οικονομικών πόρων (Mikolajczak et al., 2018). Οι συνέπειες του συνδρόμου εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την προσωπικότητα του γονέα, τον χρόνο που μεσολάβησε μέχρι να αναζητήσει βοήθεια και τα συναισθήματα που ανέπτυξε κατά την βίωση της παρούσας κατάστασης. Ενώ ανάμεσα στους προτεινόμενους τρόπους αποφυγής ή και αντιμετώπισης βρίσκεται μια σειρά από αναδιαμορφωμένες συμπεριφορές ώστε να προαχθεί η ψυχολογική τους ενδυνάμωση, όπου θα παρουσιάσουμε σε παρακάτω υποκεφάλαιο.

3.2 Παράγοντες κινδύνου

Γιατί όμως ορισμένοι γονείς εξουθενώνονται ενώ παράλληλα άλλοι όχι; Ποιοι είναι οι παράγοντες κινδύνου οι οποίοι συντελούν στην εμφάνιση του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης; Αυτή την ερώτηση κλήθηκε να απαντήσει ο τομέας της ψυχολογίας, δίνοντας βάση σε μία εξίσωση η οποία είναι βασισμένη στην επαγγελματική εξουθένωση. Αυτή η θεωρία αναφέρει πως η ευημερία ενός ατόμου όσο αφορά την εργασία του, σχετίζεται με τις απαιτήσεις της εκάστοτε εργασίας σε συνάρτηση με τους διαθέσιμους πόρους που υπάρχουν για την υλοποίηση της (π.χ. χρόνος, υλικά, κ.ά.). Το μοντέλο αυτό λοιπόν αναφέρεται ως εξής: «η επαγγελματική εξουθένωση εμφανίζεται όταν οι απαιτήσεις της εργασίας είναι πολύ υψηλές ενώ παράλληλα οι πόροι είναι περιορισμένοι και έτσι αυτές οι συνθήκες εργασίας εξαντλούν την ενέργεια των εργαζομένων και μειώνουν τα κίνητρά τους για δουλειά» (Demerouti et al., 2001). Αυτή η θεωρία θα μπορούσε κάλλιστα να χρησιμοποιηθεί και για την ερμηνεία της γονικής εξουθένωσης. Έτσι, θα μπορούσαμε να πούμε ότι «η γονική εξουθένωση εμφανίζεται όταν οι απαιτήσεις των γονέων είναι πολύ αυξημένες ενώ παράλληλα δεν υπάρχουν οι κατάλληλοι γονικοί πόροι (π.χ. χρόνος, χρήματα, υποστήριξη κ.ά.) οι οποίοι είναι σε θέση να καλύψουν αυτές τις απαιτήσεις (Mikolajczak & Roskam, 2018). Βασικός παράγοντας στην εμφάνιση της γονικής εξουθένωσης είναι το έντονο και χρόνιο στρες των γονέων. Πολλοί είναι οι λόγοι οι οποίοι συντελούν στην αύξηση του άγχους όπως: η τελειομανία, η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη, οι μη καλές πρακτικές όσο αφορά την ανατροφή των παιδιών, οι πολλές γονικές αρμοδιότητες, η έλλειψη υποστήριξης από τον έτερο γονέα και η έλλειψη υποστήριξης από το ευρύτερο κοινωνικό και πολιτειακό περιβάλλον (π.χ. οικογενειακή υποστήριξη, σχολεία κ. ά.), (Mikolajczak & Roskam, 2018). Αντίθετα, παράγοντες οι οποίοι μπορεί να προστατέψουν τους γονείς από την εξουθένωση είναι η καλή αυτοεικόνα τους, η υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη, οι καλές πρακτικές στην ανατροφή των παιδιών, η ύπαρξη ελεύθερου προσωπικού χρόνου, η από κοινού ανατροφή των παιδιών και από τους δύο γονείς, η ευρύτερη υποστήριξη από τον κοινωνικό περίγυρο κ. ά. Ωστόσο αξίζει να σημειωθεί ότι ακόμη και αν υπάρχουν οι παραπάνω διαθέσιμοι πόροι, δεν μπορεί κανείς να είναι βέβαιος ότι δεν ελλοχεύουν και πάλι οι κίνδυνοι εμφάνισης του φαινομένου. Ουσιαστικά, το ότι οι γονείς δεν αγχώνονται με τα παιδιά τους δεν σημαίνει απαραίτητα ότι περνούν και ποιοτικό χρόνο μαζί τους ή το ότι δεν έχουν έλλειψη χρημάτων δεν σημαίνει ότι

δυνητικά θα μπορούσαν να έχουν κάποια βοήθεια στο σπίτι επί πληρωμή (Mikolajczak & Roskam, 2018).

3.3 Συνέπειες γονικής εξουθένωσης στους γονείς

Ωστόσο το σύνδρομο της γονικής εξουθένωσης φαίνεται να φέρει αρνητικό πρόσημο τόσο για τα παιδιά όσο και για τους γονείς. Αρκετές μελέτες οι οποίες ασχολήθηκαν με το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης ανέδειξαν πως οι γονείς οι οποίοι εμφανίζουν τα ανάλογα συμπτώματα, είναι πιθανό να βρεθούν με αυτοκτονικές τάσεις ή τάσεις φυγής οι οποίες τους οδηγούν μακριά από τα παιδιά τους). Η γονική εξουθένωση φαίνεται να διαφέρει σε μεγάλο βαθμό από την επαγγελματική όσο αφορά τις αρνητικές συνέπειες για όποιον τη βιώνει. Αυτό μπορεί να γίνει εύκολα κατανοητό αν κανείς αναλογιστεί ότι ένας εργαζόμενος ο οποίος εξουθενώνεται στην εργασία του, μπορεί εύκολα να παραιτηθεί ή να αλλάξει επαγγελματικό χώρο. Παράλληλα, αν αυτό δεν μπορεί να καταστεί εύκολα δυνατό υπάρχει η δυνατότητα να τεθεί σε αναρρωτική άδεια προκειμένου να ξεκουραστεί ή να συνέλθει από κάποια ασθένεια. Στην περίπτωση του γονικού ρόλου καμία από τις δύο επιλογές δεν είναι εφικτή καθώς ο εκάστοτε γονέας όσο εξουθενωμένος και αν αισθάνεται δεν έχει τη δυνατότητα να παραιτηθεί ή να τεθεί σε κάποιο καθεστώς παύσης των καθηκόντων του και έτσι πολύ συχνά οδηγείτε σε τάσεις φυγής από το σπίτι και τα παιδιά του ή σε αυτοκτονικές σκέψεις (Jourdain & Chênevert, 2010).

Εκτός όμως από αυτοκτονικές τάσεις ή τάσεις φυγής, οι εξουθενωμένοι γονείς είναι πολύ πιθανό να αναζητήσουν και άλλους τρόπους ψυχολογικής εκτόνωσης ή και αποστασιοποίησης από το εν λόγω σύνδρομο. Μία σχετικά πρόσφατη μελέτη των Deleuze et al. (2015), ανέδειξε ότι το αλκοόλ, το κάπνισμα, οι συχνές και αλόγιστες αγορές, η υπερφαγία, η υπερβολική χρήση του τηλεφώνου, του διαδικτύου και των κοινωνικών δικτύων είναι κάποιες από τις συμπεριφορές τις οποίες μπορεί να υιοθετήσει κάποιος προκειμένου να αποσπάσει την προσοχή του από τα προβλήματα του και να ρυθμίσει τυχόν δυσάρεστες σκέψεις του. Περίπου το ένα τρίτο του συνολικού δείγματος της συγκεκριμένης μελέτης φάνηκε ότι προσπαθούσε να διαχειριστεί τα δυσάρεστα συναισθήματά του μέσω των προαναφερθέντων ακραίων συμπεριφορών ή καταχρήσεων με τους ερευνητές να επισημαίνουν ότι μέσω αυτού

τα αρνητικά συναισθήματα εντείνονται ή και επιμένουν να εμφανίζονται στον ίδιο βαθμό (Deleuze et al., 2015). Επιπλέον, μία έρευνα στη Φιλανδία το 2006 είχε αναδείξει πως όσοι βιώνουν το σύνδρομο της επαγγελματικής εξουθένωσης είναι εξαιρετικά επιρρεπείς στην κατάχρηση αλκοολούχων ποτών, αυξάνοντας έτσι τον κίνδυνο εξάρτησης των εξουθενωμένων ατόμων από το αλκοόλ κατά 80% (Ahola et al., 2006). Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω τόσο η επαγγελματική όσο και η γονική εξουθένωση είναι απόρροιες συνεχούς έκθεσης σε καταστάσεις με έντονο στρες για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα, έτσι οι ερευνητές θεώρησαν πως τα άτομα που εμφανίζουν συμπτώματα είτε της επαγγελματικής είτε της γονικής εξουθένωσης έχουν τις ίδιες πιθανότητες να εμφανίσουν κάποια από τις προαναφερθείσες καταχρηστικές συμπεριφορές.

Επιπροσθέτως, η πλειοψηφία των γονέων οι οποίοι βρέθηκαν να εμφανίζουν το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης, ανέφεραν ότι έπασχαν από διαταραχές ύπνου για μεγάλα χρονικά διαστήματα. Κατά το πέρασμα των χρόνων πολλές έρευνες ασχολήθηκαν με τη σημασία της ποιότητας του ύπνου για τον άνθρωπο και σε πολλές περιπτώσεις έχει τονιστεί η κυκλική και αμφίδρομη σχέση μεταξύ του ύπνου και του στρες. Έτσι, η έλλειψη ποιοτικού ύπνου μειώνει την ικανότητα της διαχείρισης του στρες ενώ παράλληλα το άγχος μειώνει τόσο την ποιότητα όσο και την ποσότητα του ύπνου (Palmer & Alfano, 2017). Όσο αφορά τις εμπειρίες των εξουθενωμένων γονέων σε σχέση με τον ύπνο, έρχονται σε πλήρη ταύτιση με αυτές των ατόμων οι οποίοι παρουσιάζουν και αναφέρουν συμπτώματα της επαγγελματικής εξουθένωσης. Ουσιαστικά, όλες οι μελέτες καταλήγουν πως στο σύνολό τους τα άτομα τα οποία πάσχουν από κάθε μορφής εξάντληση έχουν σοβαρές διαταραχές στην ποιότητα και στη φύση του ύπνου τους, δηλαδή τους παίρνει περισσότερη ώρα να αποκοιμηθούν και περνούν πολύ περισσότερο χρόνο στο στάδιο του ελαφρύ ύπνου και σημαντικά λιγότερο χρόνο σε ύπνο βραδέων κυμάτων REM. Μέσω των παραπάνω αποτελεσμάτων μπορεί να γίνει εύκολα αντιληπτό γιατί οι άνθρωποι οι οποίοι εμφανίζουν κάποια μορφή εξουθένωσης δηλώνουν εξίσου κουρασμένοι όταν ξυπνούν όσο και πριν πέσουν για ύπνο (Mikolajczak et al., 2018).

3.4 Συνέπειες γονικής εξουθένωσης στον/ην σύντροφο/σύζυγο

Είναι αναμενόμενο η ύπαρξη του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης, να μην επηρεάζει μόνο τον γονέα τον οποίο τη βιώνει αλλά και τον/ην σύντροφο/σύζυγο με τον/την οποία ζουν μαζί. Σε πολλές περιπτώσεις ο/η σύντροφος του γονέα ο οποίος βιώνει την γονική εξουθένωση, έρχεται αντιμέτωπος/η με δύσκολες καταστάσεις και ξεσπάσματα καθώς ο εξουθενωμένος γονέας τον θεωρεί συν-υπαίτιο για την κατάσταση αυτή επειδή είναι πιθανό να μην δέχεται την καλύτερη δυνατή υποστήριξη από τον ίδιο (Mikolajczak et al., 2018). Αρκετοί εξουθενωμένοι γονείς έχουν παραδεχθεί ότι ξεσπούν τον εκνευρισμό τους ο οποίος προκύπτει από τα παιδιά τους στον/ην σύντροφό τους, ενώ άλλοι γονείς έχουν αναφέρει πως η εξάντλησή τους ήταν σε τόσο μεγάλο βαθμό που ακόμη και το παραμικρό περιστατικό τους έκανε να χάνουν τον έλεγχο και να θυμώνουν σε υπερβολικό βαθμό με τον/ην σύντροφό τους. Μία έρευνα του 2009 η οποία έγινε σε επαγγελματίες νοσηλεύτες, αναφέρει ότι η επαγγελματική εξουθένωση αυξάνει την ευερεθιστότητα και γενικότερα το αίσθημα του θυμού κάτι το οποίο επιβεβαιώνει τα λεγόμενα των εξουθενωμένων γονέων και δικαιολογεί τις τυχόν συγκρούσεις ανάμεσα στους γονείς και τους συντρόφους τους (Ersoy-Kart, 2009). Τέλος, ο συνδυασμός αυτών των συγκρούσεων μεταξύ των γονέων ή των συντρόφων και η επιθυμία ή οι τάσεις φυγής από το οικογενειακό περιβάλλον, θα μπορούσαν να αποτελέσουν ένα εναρκτήριο έναυσμα αποξένωσης και απομάκρυνσης των δύο συντρόφων (Mikolajczak et al., 2018).

3.5 Συνέπειες γονικής εξουθένωσης στα παιδιά

Αρκετές μαρτυρίες εξουθενωμένων μητέρων, καθώς και αρκετές μελέτες επιβεβαιώνουν ότι το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης ενέχει τον κίνδυνο της αύξησης των βίαιων συμπεριφορών προς τα παιδιά τους καθώς επίσης και των συμπεριφορών της παραμέλησης. Η συντριπτική πλειοψηφία των σημαντικά εξουθενωμένων μητέρων οι οποίες διερωτήθηκαν σχετικά με τη συμπεριφορά τους απέναντι στα παιδιά τους αποκρίθηκαν ότι συχνά εμφανίζουν συμπεριφορές παραμέλησης προς τα παιδιά τους, για παράδειγμα κοιμούνται στον καναπέ και αφήνουν τα μικρά παιδιά τους χωρίς επίβλεψη, ή εμφανίζουν πράξεις λεκτικής ή

ακόμη και σωματικής βίας (π.χ. προσβολές ή έντονες φωνές και χτυπήματα) συμπεριφορές οι οποίες τις κάνουν ακόμη και να φοβούνται όταν μένουν μόνες με τα παιδιά τους (Mikolajczak et al., 2018). Ωστόσο καμία από τις ερωτηθείσες μητέρες δεν έδειξε να απολαμβάνει αυτές τις συμπεριφορές και όλες αισθανόντουσαν εξαιρετικά ένοχες έπειτα από κάθε παρόμοιο συμβάν. Κύριο παράγοντα έξαρσης όλων των παραπάνω συμπεριφορών φαίνεται να αποτελεί το γονικό άγχος το οποίο σε μεγάλο βαθμό εμφάνισης, αυξάνει κατά πολύ την κακοποιητική συμπεριφορά αλλά και την παραμέληση των παιδιών από τους γονείς τους (Crouch & Behl 2001). Αξίζει ωστόσο να αναφερθεί πως το σύνδρομο της γονικής εξουθένωσης, αποτελεί απειλή για όλα τα παιδιά ανεξαρτήτως κοινωνικό-οικονομικού περιβάλλοντος από το οποίο προέρχονται. Σε μία πρόσφατη έρευνα του 2022, στην οποία ελέγχθηκαν γονείς από διάφορα κοινωνικά και οικονομικά επίπεδα, παρατηρήθηκε ότι η παιδική κακοποίηση ή παραμέληση λόγω της γονικής εξουθένωσης, μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε οικογένεια ανεξαρτήτως εισοδήματος ή επιπέδου εκπαίδευσης των γονέων (Mikolajczak et al., 2022).

3.6 Αντιμετώπιση και υποστήριξη

Το παιδί με κινητική ή/και νοητική αναπηρία έχει να αντιμετωπίσει πληθώρα ζητημάτων που άλλοτε εντοπίζονται σε εξωτερικές – εμφανισιακές μειονεξίες και άλλοτε με ψυχολογικές παραμέτρους που επηρεάζουν καθημερινά την στάση και την γνώμη του έναντι της κατάστασης. Συχνά κυριαρχείται από ανασφάλεια και σταδιακά αυτή περιορίζει την ανεξαρτησία και την αυτονομία του. Περιορίζεται κατ' επέκταση και η αυτενέργειά του στην ικανοποίηση του ενστίκτου της αυτοσυντήρησης μέσω διαρκούς παροχής βοήθειας. Αυτό που πρέπει να προσέξει η οικογένεια του παιδιού σε αυτό τον τομέα είναι να μην αναπτυχθούν αισθήματα μειωμένης αξίας ή/και μίσους, που μπορεί να δημιουργηθούν στον ψυχικό κόσμο των παιδιών και μετέπειτα να επηρεάσουν τις σχέσεις τους με την κοινωνία. Ουσιαστικά λοιπόν, ο βασικότερος ρόλος της ψυχολογικής υποστήριξης και της συμβουλευτικής είναι η επίλυση καθημερινών αναγκών των παιδιών με αναπηρία. Οι ανάγκες αυτές μπορούν συνοπτικά να διαχωριστούν ως (Roskam & Mikolajczak, 2020):

- Ανάγκες που απορρέουν από τη σχέση του παιδιού με τον εαυτό του

- Ανάγκες που προκύπτουν από τη σχέση του παιδιού με τον κόσμο που το περιβάλλει
- Ανάγκες για επαφή με ιδιαίτερες ομάδες

Επιπλέον, διαφαίνονται και ανάγκες οι οποίες κατηγοριοποιούνται επάνω στο συναισθηματικό, τον γνωστικό και τον ψυχοκοινωνικό άξονα (Δημητρόπουλος, 1999). Σε αυτούς τους άξονες ουσιαστικά βασίζονται οι προσπάθειες για την βελτίωση της ζωής των παιδιών με αναπηρία και των οικογενειών τους. Η εξασφάλιση της αυτονομίας των παιδιών με αναπηρία αποτελεί ίσως μια από τις μεγαλύτερες προκλήσεις των ειδικών, με την ενδυνάμωση της αυτογνωσίας να ακολουθεί απαραίτητα ώστε τελικά να επιτευχθεί η δόμηση της προσωπικότητάς του. Με τον σωστό σχεδιασμό των παραπάνω θα επιτευχθεί η μείωση των εσωτερικών συγκρούσεων και θα είναι σε θέση να χρησιμοποιεί την ενέργειά του προς τη συγκρότηση και γενικά την καλυτέρευση της καθημερινότητάς του. Ένας από τους βασικότερους στόχους της συμβουλευτικής διαδικασίας είναι να καταφέρει ο συμβουλευμένος να μπορεί να αυτοπροσδιορίσει τον εαυτό του, τα ισχυρά και τα αδύναμα σημεία του, τους στόχους και τις ελπίδες του (Roskam I., Mikolajczak M., 2020). Οι κύριοι παράγοντες που προσδιορίζουν τη στάση ενός ατόμου με αναπηρία ως προς την αναπηρία του είναι:

1. Η δομή της προσωπικότητάς του. Καθώς η προσωπικότητά δεν αποτελείται εξολοκλήρου από κληρονομικά χαρακτηριστικά αλλά διαμορφώνεται και από τις επιδράσεις του περιβάλλοντος.
2. Η στάση της οικογένειας και του ευρύτερου κοινωνικού περιβάλλοντος σε σχέση με την αναπηρία. Οι στάσεις δύναται να χαρακτηριστούν από την ολική ασυνέπεια στη συμπεριφορά, μέχρι την ανοιχτή απόρριψη και της υπερπροστασία.
3. Η σημασία που αποδίδει το ίδιο το άτομο στην αναπηρία του.

Η ψυχολόγος Jansen διαχωρίζει τρεις διαφορετικές χαρακτηριστικές στάσεις ως προς την αναπηρία τους (Kocaj et all., 2018):

1. την ενταγμένη στάση: άτομα δηλαδή που έχουν θετική στάση απέναντι στην κατάσταση τους και έχουν οδηγηθεί στην παραδοχή,

2. την αμφιθυμική στάση: χαρακτηρίζεται από ανάμεικτα συναισθήματα, που αλλάζει διαρκώς και δεν είναι ούτε θετικά ούτε αρνητικά,
3. τη μη ενταγμένη στάση: άτομα που έχουν απορρίψει τον ίδιο τους τον εαυτό και οδηγήθηκαν από επιλογή περιθωριοποίηση.

Μέσο των παραπάνω διεργασιών, το ανάπηρο άτομο και η οικογένειά του παρουσιάζουν σειρά αρνητικών ψυχολογικών αντιδράσεων, είναι δυστυχημένοι και αποδίδουν τις δυσκολίες της καθημερινής ζωής στην αναπηρία του, σαν αποκλειστική αιτία όλων των προβλημάτων τους. Και πάνω σε αυτά καλείται να δουλέψει η ψυχολογική υποστήριξη ή η συμβουλευτική ενίσχυση τόσο του ίδιου του παιδιού όσο και της οικογένειάς του. Η συμβουλευτική της οικογένειας είναι ο κλάδος εκείνος που προτείνετε στην ενίσχυση τέτοιων περιπτώσεων, καθώς βοηθά στην επίλυση προβλημάτων που ανακύπτουν και συμπεριλαμβάνει τον οικογενειακό προγραμματισμό. Αναπτύχθηκε κατά τα τελευταία πενήντα χρόνια, εξαιτίας της ευαισθητοποίησης των ανθρώπων αλλά και των κρατών γενικότερα για την προάσπιση των ανθρωπίνων δικαιωμάτων, ώστε τα “αδύναμα” μέλη των οικογενειών να αναδείξουν τα πολλαπλά οικογενειακά προβλήματα που αντιμετώπιζαν (Καρακώστα-Στεφανοπούλου & Μαλικιώση-Λοίζου, 2013).

Είναι κοινώς αποδεκτό ότι η οικογένεια αποτελεί τον πρώτο και ίσως τον σημαντικότερο φορέα κοινωνικοποίησης αλλά και ολιστικής ανάπτυξής του. Κάθε γονέας οφείλει να καλλιεργεί στο παιδί του την έννοια της ελευθερίας, να του μάθει να διεκδικεί τα δικαιώματά του, να διαμορφώνει και να αξιολογεί τις διαπροσωπικές του σχέσεις. Οι μέθοδοι κοινωνικοποίησης που μαθαίνουμε εντός της οικογένειας μας μαθαίνουν τον αυτοσεβασμό, την συμπάθεια και τη συντροφικότητα, ως δεσμούς πραγματικής αγαπητικής σύνδεσης (Καρακώστα-Στεφανοπούλου & Μαλικιώση-Λοίζου, 2013).

Κάθε σχέση που αναπτύσσει το παιδί έχει την δική της συμβολή στην δόμηση του χαρακτήρα του αλλά και στην κοινωνικοποίησή του. Μεσώ αυτών, κάθε παιδί αναπτύσσει την αυτονομία του και καλλιεργεί την ενεργητικότητα και την κριτική του ικανότητα. Λειτουργίες που με την σειρά τους βοηθούν στην εκμάθηση αξιών και στην υιοθέτηση ρόλων, ενώ συμβάλλουν στην τελική διαμόρφωση του χαρακτήρα. Όλοι οι παραπάνω παράμετροι επηρεάζουν με την σειρά τους και την επίδοση των παιδιών στο σχολείο και την εκπαιδευτική διαδικασία. Επηρεάζουν τα κίνητρα για

μάθηση, την υπακοή, την πειθαρχία και γενικά όλη την καθημερινότητα και την συμμετοχική διαδικασία των παιδιών σε αυτή.

3.7 Ερευνητικός στόχος και ερευνητικά ερωτήματα

Ο γενικός ερευνητικός στόχος της παρούσας μελέτης είναι να διερευνηθεί αν και σε ποιο βαθμό εμφανίζεται η γονική εξουθένωση σε γονείς παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία. Τα ερευνητικά ερωτήματα της παρούσης μελέτης, προέκυψαν βασικά από την ανάλυση του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης σε σχέση με τους παρακάτω παράγοντες: α) συναισθηματική εξουθένωση, β) αντίθεση με τον προηγούμενο γονικό εαυτό τους, γ) συναισθηματική αποστασιοποίηση, δ) απώλεια ευχαρίστησης του γονικού ρόλου, και ε) καταμερισμός αρμοδιοτήτων. Έτσι, τα ερευνητικά ερωτήματα τα οποία προέκυψαν από την ανάλυση του φαινομένου και αποτέλεσαν άξονες αναφοράς για την παρούσα έρευνα διαμορφώθηκαν ως ακολούθως:

1. Διαπιστώνεται συναισθηματική εξάντληση στους γονείς παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία; Αν ναι, πώς αυτή αποτυπώνεται;
2. Διαπιστώνεται αλλαγή στους γονείς παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία αναφορικά με τον γονικό τους ρόλο σε σχέση με αυτόν του παρελθόντος; Αν ναι, πώς δηλώνεται αυτή η αλλαγή;
3. Διαπιστώνεται κάποιου βαθμού απώλειας της ευχαρίστησης του γονικού ρόλου των γονέων παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία; Αν ναι, πώς αυτή αποτυπώνεται;
4. Παρατηρείται συναισθηματική αποστασιοποίηση των γονέων παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία προς τα παιδιά τους; Αν ναι, πώς αυτή περιγράφεται;
5. Πώς «μοιράζονται» οι αρμοδιότητες των γονέων παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία μέσα στην καθημερινότητα απέναντι στα παιδιά τους;

Τα παραπάνω ερευνητικά ερωτήματα αποτέλεσαν εναρκτήριο κίνητρο στην παρούσα μελέτη και τα αποτελέσματα τα οποία προέκυψαν ήταν εντυπωσιακά με ιδιαίτερο ενδιαφέρον ως προς την ανάλυσή τους.

Κεφάλαιο 4: Μεθοδολογία έρευνας

4.1 Εισαγωγή

Στο συγκεκριμένο κεφάλαιο γίνεται λεπτομερή αναφορά στο είδος της παρούσας μελέτης, στο δείγμα της, το οποίο αποτέλεσαν γονείς παιδιών με Ε.Ε.Α. ή/και αναπηρία καθώς επίσης παράλληλα αναλύονται και τα εργαλεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν για την συλλογή των δεδομένων. Τέλος, περιγράφεται αναλυτικά η διαδικασία της ανάλυσης των δεδομένων που συλλέχθηκαν τόσο από τα ερωτηματολόγια όσο και από τις συνεντεύξεις με τους γονείς καθώς και λεπτομερή αναφορά στον ερευνητικό σχεδιασμό της μελέτης και των ερευνητικών σταδίων της.

4.2 Είδος έρευνας

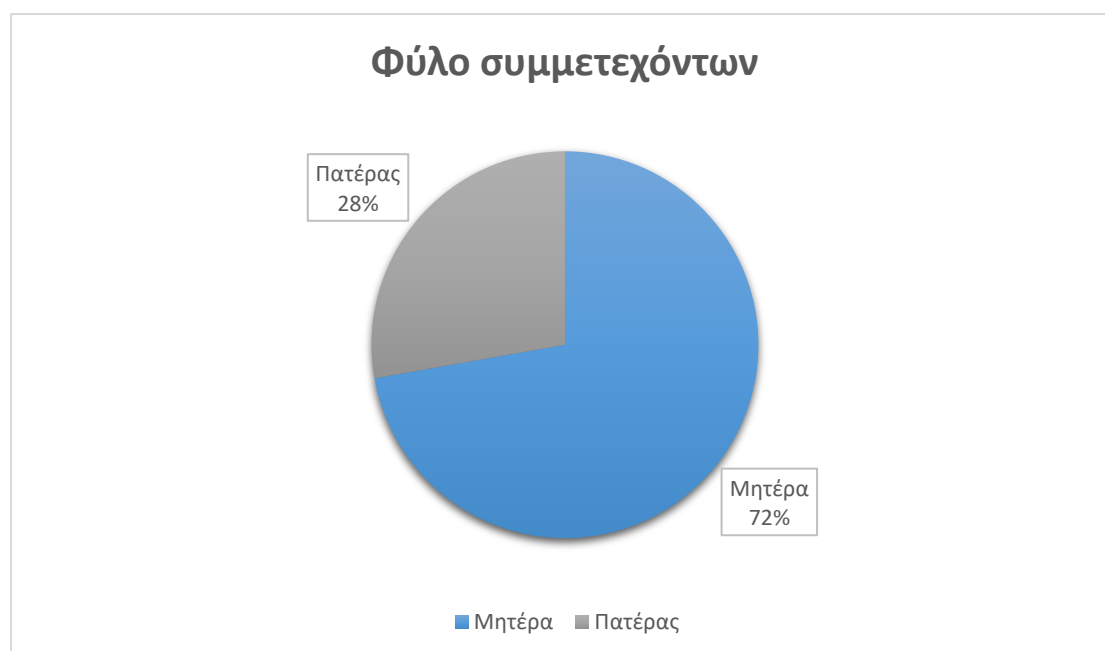
Η παρούσα μελέτη σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε με τη μεικτή ερευνητική προσέγγιση οπότε και αποτελείται τόσο από την ποσοτική όσο και από την ποιοτική μέθοδο. Πιο συγκεκριμένα, η έρευνα σχεδιάστηκε και υλοποιήθηκε με βάση την επεξηγηματική διαδοχική σχεδίαση (the explanatory sequential design), η οποία περιλαμβάνει δύο διακριτές φάσεις συλλογής και ανάλυσης των δεδομένων. Κατά την διενέργεια της μελέτης προηγείται η ποσοτική ερευνητική μέθοδος και έπειτα ακολουθεί η ποιοτική μέθοδος συλλογής των δεδομένων (Creswell et al., 2011)

Σκοπός αυτής της ερευνητικής προσέγγισης είναι να χρησιμοποιήσει τα ποιοτικά αποτελέσματα της μελέτης για να επεξηγήσει και να αιτιολογήσει τα αρχικά ποσοτικά δεδομένα. Ο συγκεκριμένος τρόπος φαίνεται να είναι χρήσιμος όταν ο ερευνητής πρέπει να αξιολογήσει και να αιτιολογήσει διάφορες τάσεις και σχέσεις με γνώμονα τα ποσοτικά στοιχεία τα οποία θα έχει συγκεντρώσει αλλά παράλληλα θέλει να είναι σε θέση να μπορεί να εξηγήσει τους λόγους σύμφωνα με τους οποίους δημιουργήθηκε η συγκεκριμένη τάση την οποία διερευνά (Creswell et al., 2011).

4.3 Συμμετέχοντες

Οι συμμετέχοντες της παρούσας μελέτης ήταν 54 γονείς, οι οποίοι είχαν ένα ή και περισσότερα παιδιά με ε.ε.α ή/ και αναπηρία. Το σύνολο των συμμετεχόντων αποτελούνταν από 39 μητέρες και 15 πατέρες.

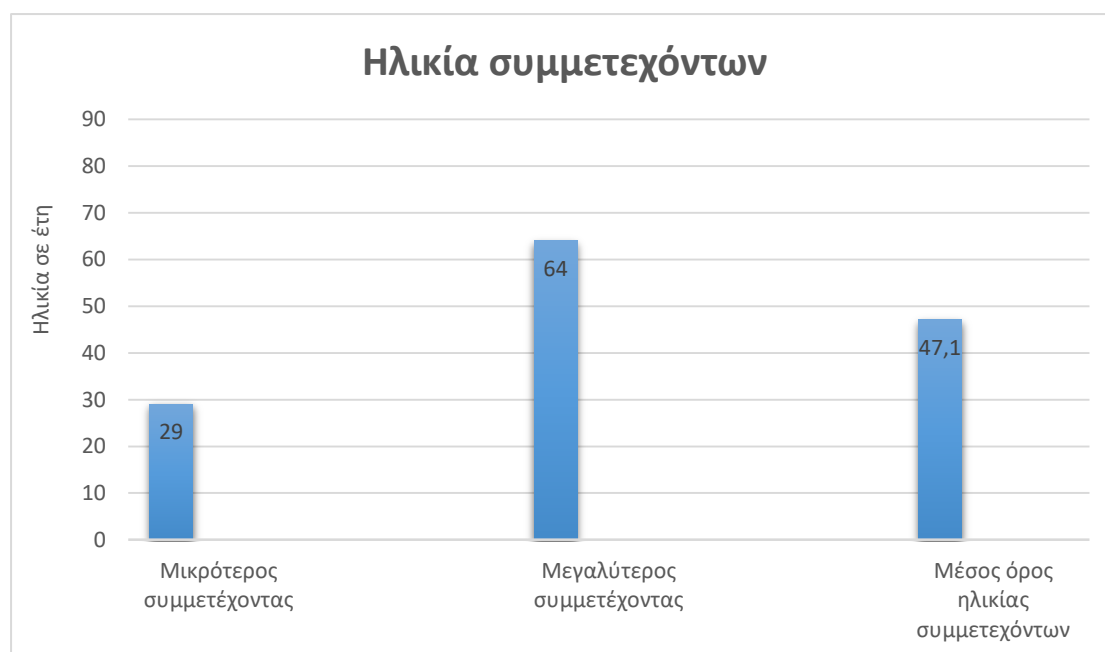
Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου της μελέτης, αποτελείται από κοινωνικό-δημογραφικές ερωτήσεις, στις οποίες κλήθηκαν οι συμμετέχοντες να απαντήσουν διατηρώντας ασφαλώς την ανωνυμία τους. Πιο συγκεκριμένα οι ερωτήσεις αφορούσαν το φύλο των συμμετεχόντων, την ηλικία τους, τον τόπο διαμονής τους, τον αριθμό των βιολογικών παιδιών τους καθώς και τον αριθμό των παιδιών που ζουν μαζί τους. Επιπλέον, οι ερωτήσεις αναφέρονται στον αριθμό των παιδιών που ζούσαν μαζί τους στο σπίτι και είχαν ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία, τη βαθμίδα της εκπαίδευσής τους, αν είναι εργαζόμενοι και τέλος πόσες ώρες περνούν κατά μέσο όρο την ημέρα με τα παιδιά τους. Το δείγμα της παρούσας μελέτης αποτέλεσαν 54 γονείς που είχαν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία εκ των οποίων οι 39 ήταν μητέρες και οι 15 αντίστοιχα πατέρες (βλ. Γράφημα 1).



Γράφημα 1: Φύλο συμμετεχόντων

Όσον αφορά την ηλικία των συμμετεχόντων, το δείγμα παρουσίασε μία ποικιλομορφία καθώς ο νεότερος συμμετέχοντας ήταν 29 ετών ενώ αντίστοιχα ο

μεγαλύτερος ήταν 64 ετών. Έτσι ο μέσος όρος ηλικίας του συγκεκριμένου δείγματος διαμορφώθηκε στα 47,1 έτη (βλ. Γράφημα 2).

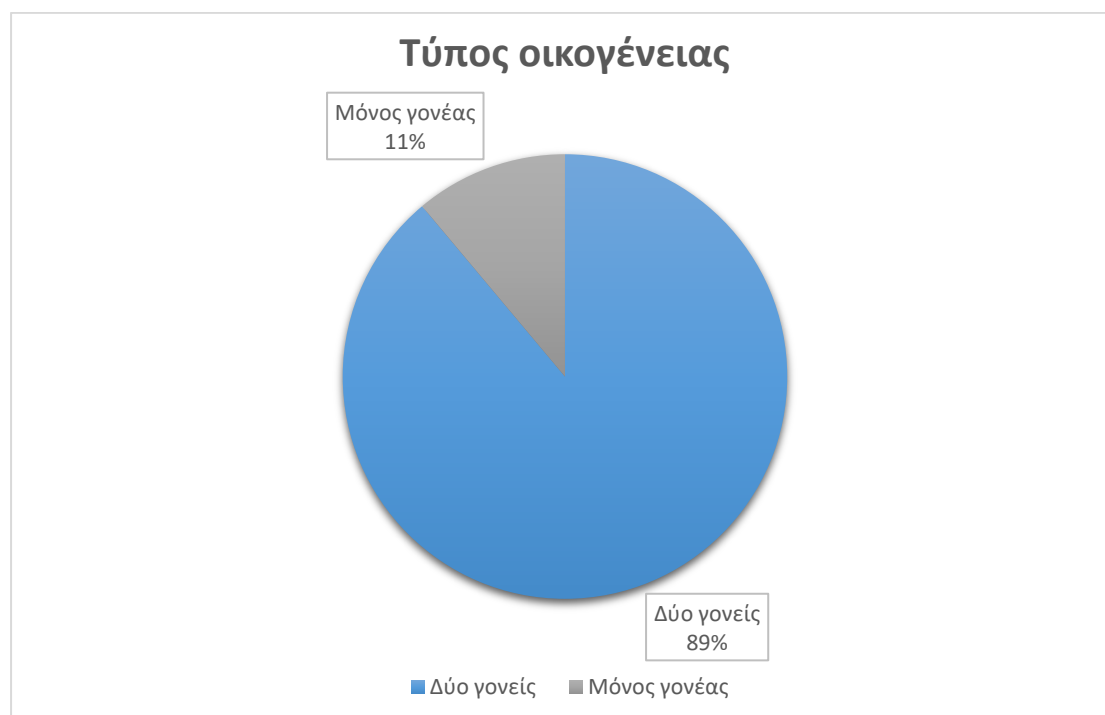


Γράφημα 2: Ηλικία των συμμετεχόντων

Επίσης, σε ό,τι αφορά τον τόπο διαμονής των συμμετεχόντων της έρευνας, και οι 54 γονείς ήταν κάτοικοι της Κεντρικής Μακεδονίας και πιο συγκεκριμένα του Νομού Θεσσαλονίκης ενώ δύο μόνο γονείς ήταν κάτοικοι του Νομού Χαλκιδικής.

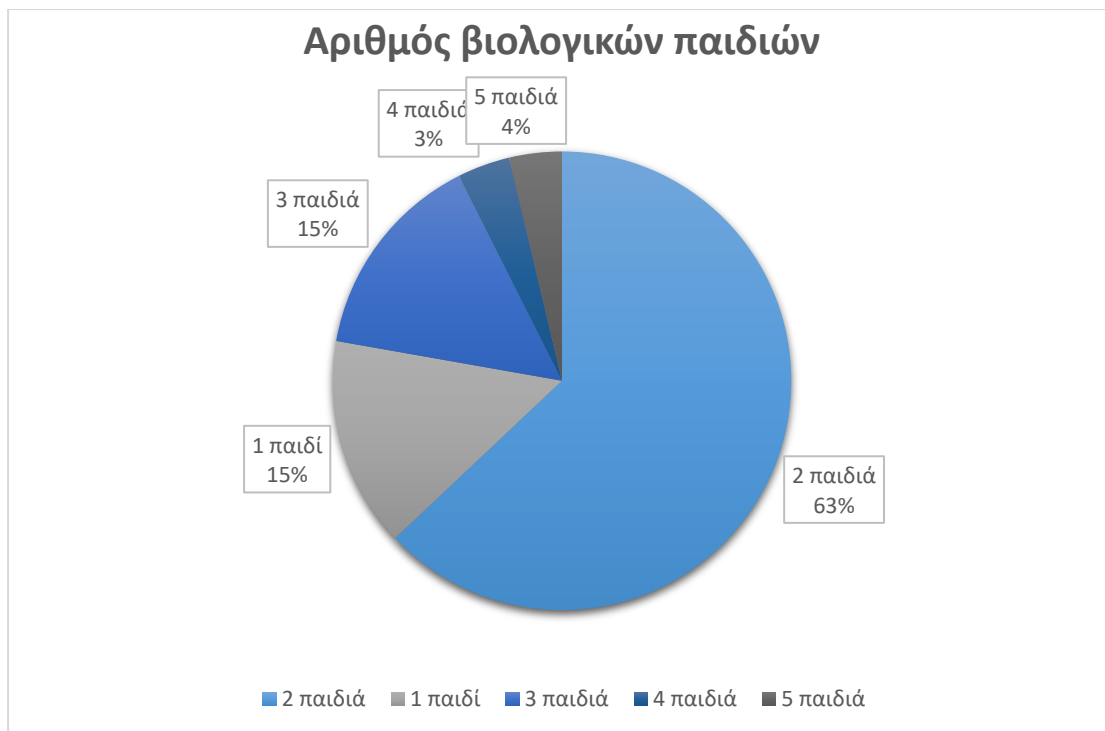
Η επόμενη ερώτηση του πρώτου μέρους, αφορούσε στον τύπο οικογένειας των συμμετεχόντων. Οι γονείς είχαν τη δυνατότητα να επιλέξουν ανάμεσα από επτά επιλογές οι οποίες ήταν οι εξής: 1) δύο γονείς (μεγαλώνετε τα παιδιά σας με έναν σύντροφο, ο οποίος είναι και ο γονέας τους), 2) μόνος γονέας (μεγαλώνετε τα παιδιά σας μόνοι σας), 3) θετή οικογένεια (μεγαλώνετε τα παιδιά σας με έναν σύντροφο ο οποίος, δεν είναι απαραίτητα ο γονέας των παιδιών σας και μπορεί να έχει παιδιά από άλλη σχέση, είτε μένουν στο σπίτι σας είτε όχι), 4) ομογενεϊκή οικογένεια (μεγαλώνετε τα παιδιά σας με έναν γονέα του ίδιου φύλου), 5) οικογένεια πολλαπλών γενεών (γονείς, παππούδες, θείοι ή θείες και τα παιδιά τους, ζείτε στο ίδιο σπίτι), 6) πολυγαμική οικογένεια (πολλαπλοί σύντροφοι με τα παιδιά σας στο ίδιο σπίτι) και τέλος 7) κάποιο άλλο είδος οικογένειας. Παρότι οι επιλογές ήταν πολλές, η πλειοψηφία των γονέων απάντησε ότι ανήκει στην πρώτη κατηγορία, δηλαδή την οικογένεια η οποία απαρτίζεται από δύο βιολογικούς γονείς ενώ λίγοι ήταν εκείνοι

που απάντησαν ότι ανήκουν στην δεύτερη περίπτωση, δηλαδή στην μονογονεϊκή οικογένεια (βλ. Γράφημα 3).

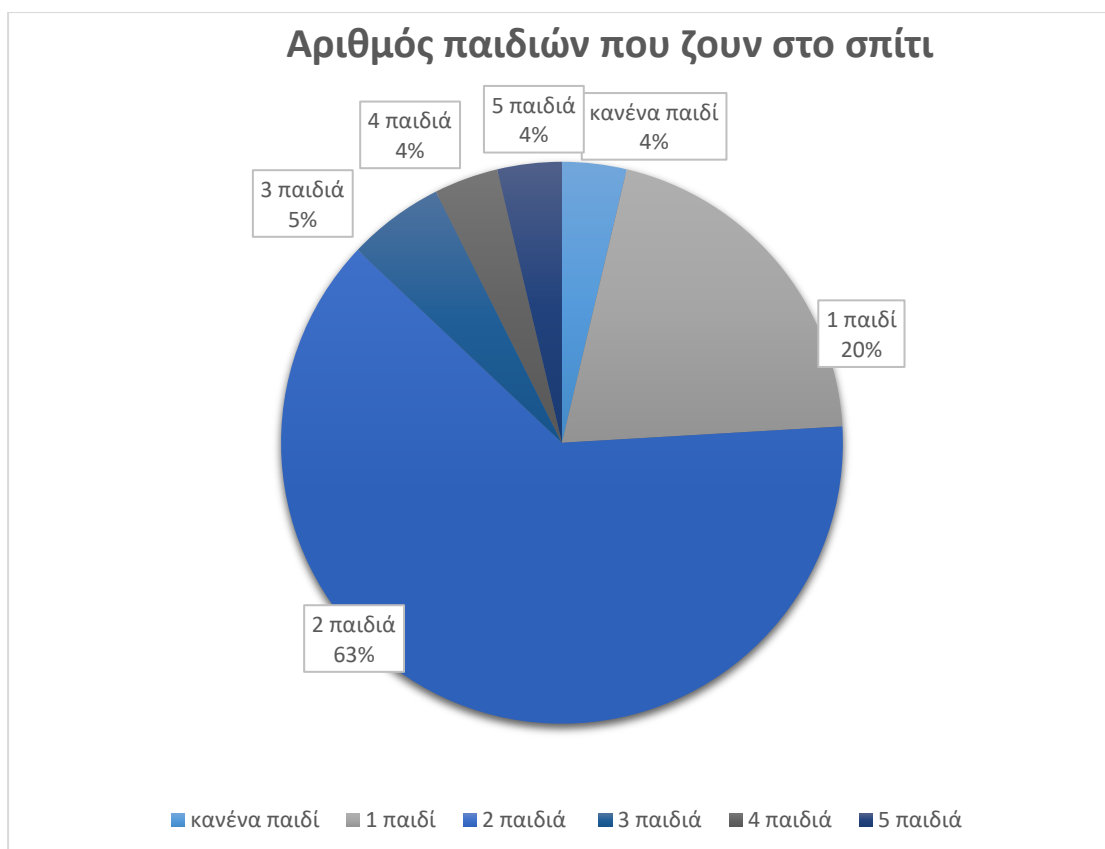


Γράφημα 3: Τύπος οικογένειας των συμμετεχόντων

Οι επόμενες δύο ερωτήσεις αφορούσαν τον αριθμό των βιολογικών παιδιών των συμμετεχόντων καθώς και τον συνολικό αριθμό των παιδιών που ζούσαν στο σπίτι τους. Στην πρώτη ερώτηση, τριάντα τέσσερις γονείς απάντησαν πως έχουν δύο βιολογικά παιδιά, οχτώ γονείς έχουν από ένα παιδί, άλλοι οχτώ γονείς από τρία παιδιά, δύο γονείς έχουν τέσσερα παιδιά και τέλος δύο γονείς έχουν πέντε βιολογικά παιδιά (βλ. Γράφημα 4). Οι απαντήσεις των γονέων και στις δύο ερωτήσεις κυμάνθηκαν περίπου στα ίδια επίπεδα, με εξαίρεση τις περιπτώσεις στις οποίες τα παιδιά των συμμετεχόντων ήταν ενήλικα και δεν ζούσαν πια μαζί τους. Οπότε και στην ερώτηση η οποία αφορούσε τη συμβίωση με τα παιδιά τους, τριάντα τέσσερις γονείς απάντησαν πως ζουν στο ίδιο σπίτι με δύο παιδιά, έντεκα γονείς με ένα παιδί, τρεις γονείς ζουν με τρία παιδιά, δύο γονείς με τέσσερα παιδιά, δύο γονείς ζουν με πέντε παιδιά και τέλος δύο γονείς δεν ζουν με κανένα παιδί τους (βλ. Γράφημα 5).

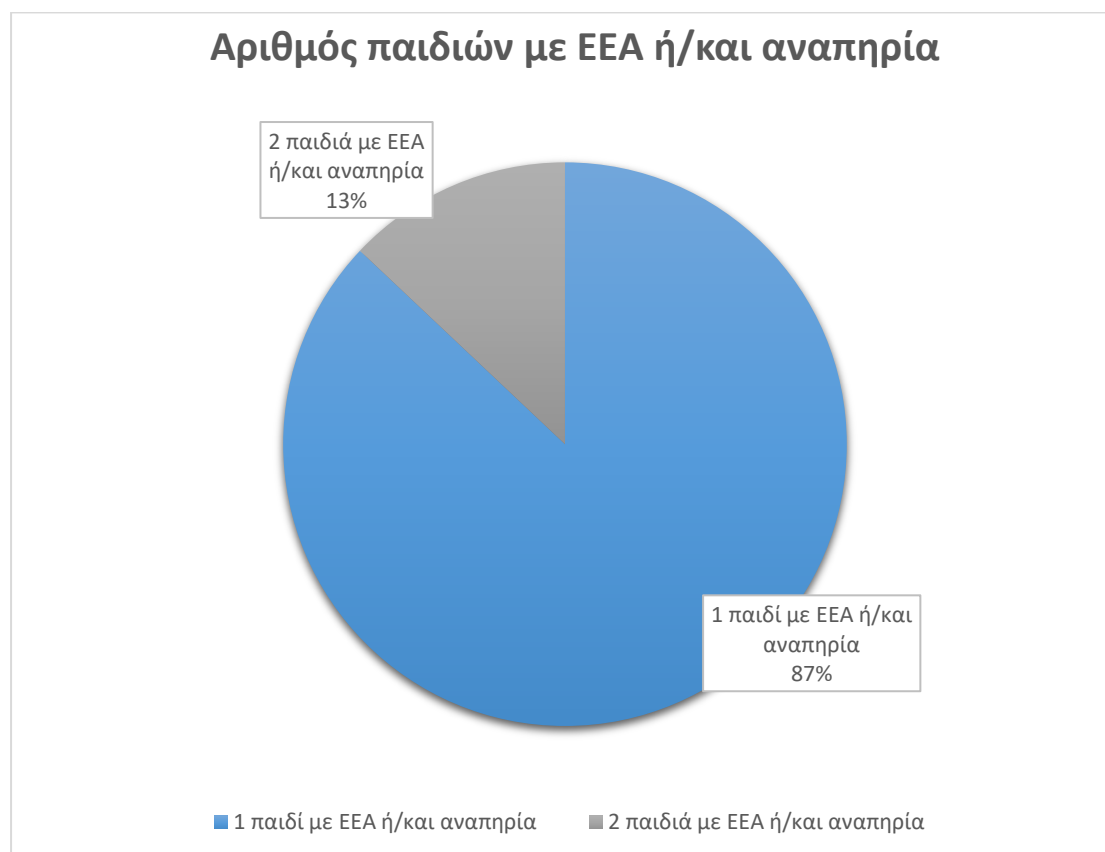


Γράφημα 4: Αριθμός βιολογικών παιδιών των συμμετεχόντων



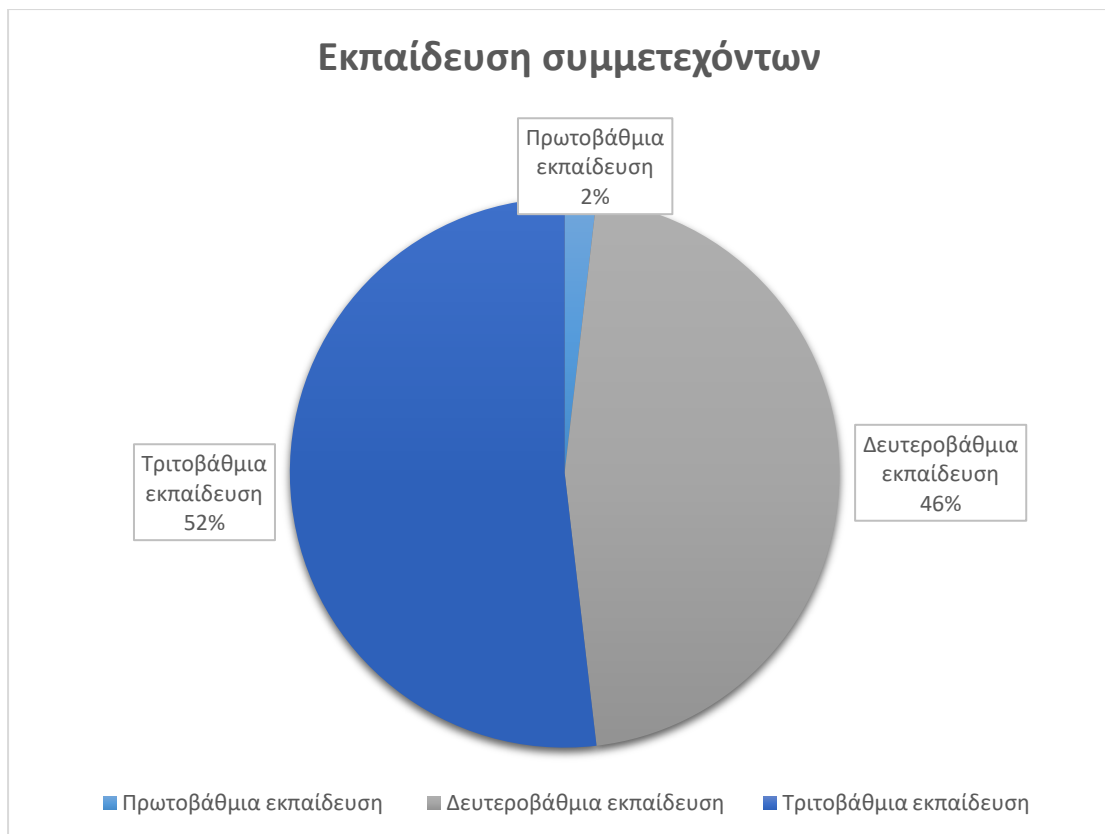
Γράφημα 5: Αριθμός παιδιών που ζουν στο σπίτι των συμμετεχόντων

Προχωρώντας παρακάτω οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν στην ερώτηση η οποία αφορούσε στα πόσα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία ζουν μαζί τους. Εδώ το μεγαλύτερο μέρος των συμμετεχόντων απάντησε πως έχουν ένα παιδί με αναπηρία ενώ ένα μικρό ποσοστό των γονέων διαπιστώθηκε πως έχει δύο παιδιά με αναπηρία τα οποία ζουν μαζί τους (βλ. Γράφημα 6)



Γράφημα 6: Αριθμός παιδιών συμμετεχόντων με ΕΕΑ ή/και αναπηρία

Επίσης, το επίπεδο της εκπαίδευσης των συμμετεχόντων της παρούσας μελέτης αποτέλεσε εξίσου μία σημαντική ερώτηση, την οποία κλήθηκαν οι ίδιοι να απαντήσουν. Εδώ φάνηκε πως η πλειοψηφία των γονέων είχε τριτοβάθμια εκπαίδευση, ένα μεγάλο μέρος κατείχε δευτεροβάθμια εκπαίδευση ενώ βρέθηκε και ένας γονέας ο οποίος είχε ολοκληρώσει την πρωτοβάθμια εκπαίδευση (βλ. Γράφημα 7).



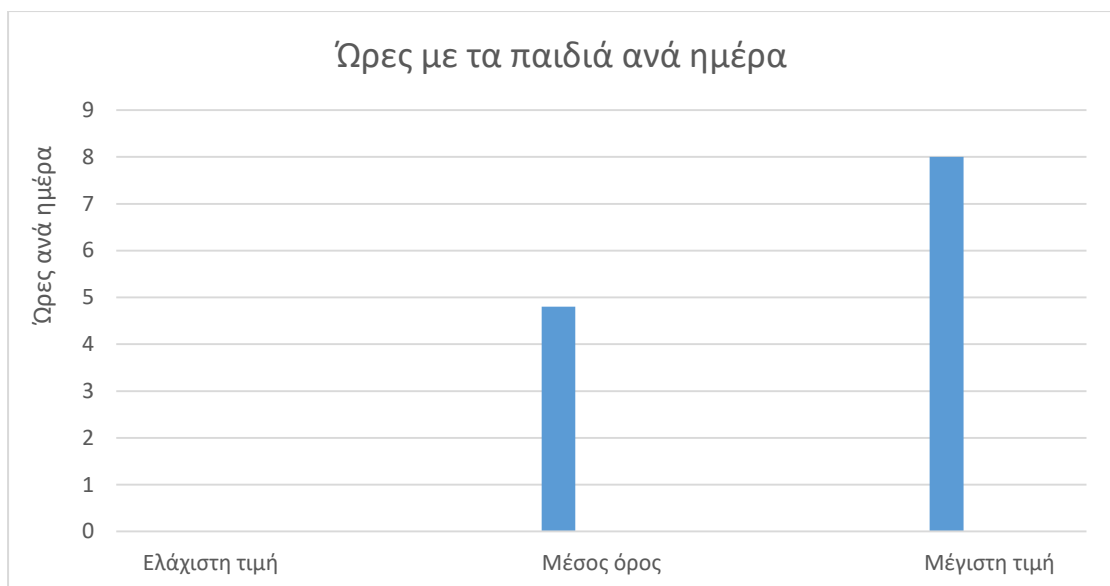
Γράφημα 7: Εκπαιδευτική κατάρτιση συμμετεχόντων

Προχωρώντας προς το τέλος του Α' μέρους του ερωτηματολογίου, οι συμμετέχοντες ερωτήθηκαν σχετικά με το αν εργάζονται ή όχι. Εδώ η πλειοψηφία των γονέων διαπιστώθηκε πως είναι εργαζόμενοι καθώς τριάντα επτά γονείς από το συνολικό δείγμα των πενήντα τεσσάρων απάντησαν πως εργάζονται καθημερινά (βλ. Γράφημα 8).



Γράφημα 8: Ποσοστό εργαζόμενων συμμετεχόντων

Τελευταία ερώτηση αλλά εξίσου σημαντική είναι αυτή η οποία αφορά τον μέσο όρο των ωρών, τις οποίες περνούν οι γονείς με τα παιδιά τους χωρίς όμως να συμπεριλαμβάνονται οι νυχτερινές οι ώρες κατά τις οποίες τα παιδιά τους κοιμούνται. Εδώ η ελάχιστη τιμή βρέθηκε να είναι μηδενική, καθώς όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, υπήρξαν γονείς με ενήλικα παιδιά τα οποία δεν ζουν πλέον μαζί τους, η μέγιστη τιμή των ωρών διαμορφώθηκε στις οχτώ ώρες ανά ημέρα και ο μέσος όρος υπολογίστηκε στις 4,8 ώρες ανά ημέρα (βλ. Γράφημα 9).



Γράφημα 9: Ώρες που περνούν οι συμμετέχοντες με τα παιδιά τους ανά ημέρα

4.4 Εργαλεία συλλογής δεδομένων

Δύο εργαλεία χρησιμοποιήθηκαν για την παρούσα έρευνα στην οποία συμμετέχοντες ήταν γονείς. Το ένα αφορούσε σε ερωτηματολόγιο σχετικό με τη γονική εξουθένωση (1^η φάση της έρευνας) και το δεύτερο σε οδηγό συνέντευξης (2^η φάση της έρευνας). Το ερωτηματολόγιο το οποίο χρησιμοποιήθηκε, προέκυψε από μία διεθνή μελέτη η οποία επικεντρώθηκε στο εν λόγω φαινόμενο και χρησιμοποιήθηκε σε μεγάλο αριθμό δείγματος γονέων. Το πρωτότυπο εργαλείο ήταν στην Αγγλική γλώσσα και για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας μεταφράστηκε στην Ελληνική, όπου στη συνέχεια έγινε και η αντίστροφη διαδικασία μετάφρασης για να εξασφαλιστεί η εγκυρότητα του μεταφρασμένου περιεχομένου (back translation). Όσον αφορά τον οδηγό συνέντευξης, δημιουργήθηκε με βάση τα αποτελέσματα τα οποία προέκυψαν από την ανάλυση των δεδομένων των συλλεχθέντων ερωτηματολογίων, τα οποία θεωρήθηκε πως έπρεπε να μελετηθούν περαιτέρω. Παρακάτω, ακολουθεί εκτενής αναφορά και των δύο εργαλείων συλλογής δεδομένων της παρούσας έρευνας.

4.4.1 Ερωτηματολόγιο γονικής εξουθένωσης

Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, η πρώτη ερευνητική φάση αποτέλεσε η ποσοτική συλλογή των δεδομένων, όπου και για την υλοποίησή της χρησιμοποιήθηκε ένα ερωτηματολόγιο μέτρησης της γονικής εξουθένωσης καθώς και των γονικών αρμοδιοτήτων. Αξίζει να αναφερθεί ότι μέχρι και λίγα χρόνια πριν, ερευνητές οι οποίοι θέλησαν να μελετήσουν το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης χρησιμοποιούσαν το υπάρχον εργαλείο της επαγγελματικής εξουθένωσης, τροποποιώντας αναλόγως τις ερωτήσεις, προκειμένου να ταιριάζουν στις ανάγκες του δείγματος των γονέων.

Ωστόσο, η ερευνητική ομάδα των Roskam et al. (2018), αποφάσισε να μελετήσει και να διερευνήσει το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης από μία διαφορετική οπτική. Για τις ανάγκες λοιπόν της έρευνάς τους δημιούργησαν ένα ερωτηματολόγιο-εργαλείο, σχεδιασμένο αποκλειστικά για τους γονείς, το οποίο μετράει την ύπαρξη και τον βαθμό της γονικής εξουθένωσης. Το ερωτηματολόγιο

αυτό αποτελείται από δύο μέρη. Το πρώτο μέρος αποτελείται από 22 καταστάσεις (items) τις οποίες καλούνται να απαντήσουν οι γονείς μέσω μίας επταβάθμιας κλίμακας Likert, η οποία ξεκινά από το «καθόλου» (είναι η τιμή 1) και φτάνει έως και το «κάθε μέρα» (αντιστοιχεί στην τιμή 7), δηλώνοντας με τον τρόπο αυτό πόσο συχνά βιώνουν τα συναισθήματα της γονικής εξουθένωσης. Η θεματική ομαδοποίηση των 22 προαναφερθέντων καταστάσεων συνιστούν τέσσερις παράγοντες, οι οποίοι πλαισιώνουν το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης όπως αυτοί μελετήθηκαν και κατηγοριοποιήθηκαν από τους Roskam et al. (2018). Η διάκριση αυτών των τεσσάρων παραγόντων περιγράφηκαν από τους εν λόγω ερευνητές ως εξής: α) η συναισθηματική αποστασιοποίηση από τα παιδιά, β) η συναισθηματική εξάντληση από τον γονικό ρόλο, γ) η απώλεια ευχαρίστησης του γονικού ρόλου και δ) η αντίθεση με τον προηγούμενο γονικό εαυτό τους. Το τρίτο μέρος του ερωτηματολογίου αποτελείται από 23 καταστάσεις (items) οι οποίες με τη σειρά τους περιγράφουν τις αρμοδιότητες και τις υποχρεώσεις των γονέων προς τα παιδιά τους. Εκεί οι γονείς κλήθηκαν να απαντήσουν με μία πενταβάθμια κλίμακα Likert ποιος/ποια είναι βεβαρυμμένος/η με τα καθήκοντα και τις υποχρεώσεις των παιδιών ξεκινώντας από το «Αποκλειστικά εγώ» έως και το «Αποκλειστικά κάποιος άλλος».

Το προαναφερθέν εργαλείο αρχικά χρησιμοποιήθηκε σε μία ευρωπαϊκή μελέτη η οποία σκοπό είχε να μελετήσει την ύπαρξη και το βαθμό της γονικής εξουθένωσης σε ένα δείγμα 901 αγγλόφωνων γονέων. Στην συγκεκριμένη έρευνα τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το συγκεκριμένο εργαλείο ήταν εξαιρετικά αξιόπιστο, καθώς εμφάνισε ως δείκτη εγκυρότητας Cronbach α , τιμή 0,96.

Την αξιοπιστία και την εγκυρότητα του εργαλείου, έρχεται να επιβεβαιώσει ακόμη μία μελέτη και αυτή τη φορά παγκόσμιας κλίμακας. Το 2020, Roskam και συν. συνεργάστηκε με ερευνητές από 42 χώρες σε όλο τον κόσμο με σκοπό να ερευνήσει και να καταμετρήσει την γονική εξουθένωση σε διαφορετικούς πληθυσμούς με διαφορετικά πολιτισμικά χαρακτηριστικά, διαφορετικά ήθη και έθιμα, στάσεις, και αξίες. Σε αυτή τη μελέτη το δείγμα αποτέλεσαν 17.409 γονείς εκ των οποίων οι 12.364 ήταν μητέρες. Και εδώ ο δείκτης εσωτερικής εγκυρότητας Cronbach α , κυμάνθηκε σε πολύ υψηλά επίπεδα και έφτασε στο 0,88, γεγονός που μας αποδεικνύει την εγκυρότητα και την αξιοπιστία του εργαλείου.

Ωστόσο το συγκεκριμένο εργαλείο, έχει συνταχθεί από την ερευνητική ομάδα στην Αγγλική γλώσσα και έτσι για τις ανάγκες της παρούσας μελέτης, μεταφράστηκε από την ερευνήτρια στην Ελληνική. Επίσης, υλοποιήθηκε και η διαδικασία της αντίστροφης μετάφρασης στα αγγλικά (back translation) για την αύξηση του βαθμού εγκυρότητας του μεταφρασμένου κειμένου.

4.4.2 Οδηγός συνέντευξης

Έπειτα από τη συλλογή και την ανάλυση των δεδομένων των ερωτηματολογίων, δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στις καταστάσεις οι οποίες συγκέντρωσαν ιδιαίτερα χαμηλό ποσοστό εμφάνισης από τους γονείς. Όπως αναφέρθηκε και παραπάνω οι παράγοντες οι οποίοι επηρεάζουν σημαντικά τη γονική εξουθένωση καθορίζονται από: α) τη συναισθηματική αποστασιοποίηση από τα παιδιά, β) τη συναισθηματική εξάντληση από τον γονικό ρόλο, γ) την απώλεια ευχαρίστησης του γονικού ρόλου και δ) την αντίθεση με τον προηγούμενο γονικό εαυτό τους. Ο κάθε παράγοντας προσδιορίζεται μέσα στο ερωτηματολόγιο από έναν προκαθορισμένο αριθμό ερωτήσεων και για τη δημιουργία του οδηγού συνέντευξης δόθηκε ιδιαίτερη έμφαση στις ερωτήσεις του εκάστοτε παράγοντα, οι οποίες φάνηκε να είχαν τη μικρότερη συχνότητα εμφάνισης. Οι ερωτήσεις ήταν οχτώ και εκτός από αυτές που ήταν σχετιζόμενες με το ερωτηματολόγιο, συμπεριλήφθηκαν και δύο γενικές ερωτήσεις όπου οι γονείς, είχαν τη δυνατότητα να εκφράσουν την άποψη τους για οτιδήποτε θεωρούσαν σημαντικό για τους ίδιους και τα παιδιά τους. Μέσω αυτού, θελήσαμε να εμβαθύνουμε περαιτέρω και να διαπιστωθεί μέσω των απαντήσεων των γονέων, ποιοι είναι οι λόγοι ή οι παράγοντες για τους οποίους οι συμμετέχοντες δεν βιώνουν τα συναισθήματα της γονικής εξουθένωσης, πως ανταποκρίνονται στις καθημερινές ανάγκες και προκλήσεις του γονικού τους ρόλου και τέλος να τους δοθεί το βήμα να εκφράσουν τυχόν ανησυχίες, ανάγκες ή και προβληματισμούς τους για το παρόν και το μέλλον τόσο το δικό τους όσο και των παιδιών τους.

4.5 Ερευνητική Διαδικασία

Η πρώτη φάση της παρούσης εργασίας περιελάμβανε τη βιβλιογραφική ανασκόπηση του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης. Δόθηκε έμφαση τόσο στο

ίδιο το φαινόμενο όσο και στις σχέσεις γονέων και παιδιών και παράλληλα έγινε εκτενής αναφορά και στην εκπαίδευση των παιδιών με Ε.Ε.Α. ή/και αναπηρία. Για το σκοπό αυτό, αναζητήθηκαν άρθρα και αντίστοιχες μελέτες σε διεθνή περιοδικά και ιστοσελίδες καθώς και σε συγγράμματα τα οποία αφορούσαν τόσο την γονική εξουθένωση όσο και τις σχέσεις γονέων –παιδιών. Επιπλέον, αναζητήθηκαν και μελετήθηκαν πρακτικά από παιδαγωγικά συνέδρια και μεταπτυχιακές διατριβές. Για τη διευκόλυνση και σωστότερη επιλογή των δεδομένων χρησιμοποιήθηκαν λέξεις κλειδιά όπως γονική εξουθένωση, γονείς και παιδιά με ειδικές ανάγκες, burnout, parental burnout κ.ά. Στη συνέχεια επιδέχθηκαν τα πιο πρόσφατα ερευνητικά δεδομένα και συντάχθηκε η βιβλιογραφική ανασκόπηση της παρούσας εργασίας.

Σε δεύτερη φάση προσδιορίστηκε ο σκοπός και τα ερευνητικά ερωτήματα στα οποία κλήθηκε να δώσει απαντήσεις η παρούσα έρευνα. Αρχικά λοιπόν, διερευνήθηκε το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης, αν δηλαδή εντοπίζεται στο παρόν δείγμα και σε ποιο βαθμό. Έπειτα, διερευνήθηκε ποιοι παράγοντες συντελούν στην εμφάνιση ή μη, του φαινομένου και πως οι γονείς διαχειρίζονται την καθημερινότητα με τα παιδιά τους ούτως ώστε να μην βιώνουν το σύνδρομο της γονικής εξουθένωσης.

Για την υλοποίηση της παρούσας έρευνας, κρίθηκε απαραίτητη η συμμετοχή γονέων παιδιών με Ε.Ε.Α. ή/και αναπηρία. Το προαναφερθέν δείγμα εντοπίστηκε μέσω ενός ΚΔΑΠ ΑμεΑ στο οποίο εργαζόταν η ερευνήτρια ως φροντίστρια παιδιών και ενηλίκων με αναπηρία. Το δείγμα αποτελούνταν από 54 γονείς, στους οποίους ζητήθηκε να συμπληρώσουν ανώνυμα το ερωτηματολόγιο της γονικής εξουθένωσης. Μετά τη συλλογή και την ανάλυση των αποτελεσμάτων τα οποία προέκυψαν από τα ερωτηματολόγια, ακολούθησαν οι συνεντεύξεις με τους γονείς. Κατά τη συζήτηση με την ερευνήτρια, δόθηκε η δυνατότητα στους γονείς να μιλήσουν για την καθημερινότητα που αντιμετωπίζουν με τα παιδιά τους, τις προκλήσεις και φυσικά να αναφερθούν στους παράγοντες οι οποίοι συντελούν στη μη εμφάνιση του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης.

Τέλος, συγκεντρώθηκαν τα συνολικά αποτελέσματα και από τα δύο εργαλεία και πραγματοποιήθηκε μία γενική συζήτηση και ανασκόπηση των αποτελεσμάτων. Εκεί ακολούθησε μία σύγκριση με τα ευρήματα από τη βιβλιογραφική ανασκόπηση

και φυσικά μια ανάλυση και πιθανή αιτιολόγηση των ευρημάτων καθώς και μία συνολική εικόνα της παρούσας μελέτης.

4.6 Ανάλυση δεδομένων

Για την ανάλυση των ποσοτικών δεδομένων που προέκυψαν από τη συλλογή των ερωτηματολογίων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα excel. Ο κάθε συμμετέχοντας (γονέας) κωδικοποιήθηκε ως Σ1 έως και Σ54 και η κάθε κατάσταση (statement) του ερωτηματολογίου κωδικοποιήθηκε ως S1 έως και S22 για το Β' μέρος και S1 έως και S23 για το Γ' μέρος. Εκεί τοποθετήθηκαν οι απαντήσεις όλων των συμμετεχόντων για όλες τις ερωτήσεις σύμφωνα με το πώς απάντησαν στην κλίμακα Likert του ερωτηματολογίου, από το 1 έως και το 7 για το Β' μέρος και από το 1 έως και το 5 για το Γ' μέρος. Οι καταστάσεις (statements) ταξινομήθηκαν ανά χρώμα, ανάλογα με τον παράγοντα τον οποίο εκπροσωπούσαν και στα δύο μέρη του ερωτηματολογίου. Με τη βοήθεια του προγράμματος excel, υπολογίστηκαν η μέγιστη τιμή, η ελάχιστη τιμή και ο μέσος όρος της κάθε κατάστασης. Έπειτα υπολογίστηκαν οι μέσοι όροι των ερωτήσεων του εκάστοτε παράγοντα ξεχωριστά και τέλος ο μέσος όρος και των τεσσάρων παραγόντων από όπου προέκυψαν και τα τελικά αποτελέσματα της γονικής εξουθένωσης των συμμετεχόντων.

Μετέπειτα, η ανάλυση των ποιοτικών δεδομένων της παρούσας μελέτης πραγματοποιήθηκε με βάση τις αρχές της θεματικής ανάλυσης. Αρχικά, έγινε απομαγνητοφώνηση των συνεντεύξεων από τα αρχεία ήχου. Την απομαγνητοφώνηση ακολούθησε επεξεργασία των δεδομένων με σκοπό τον εντοπισμό θεμάτων στα κείμενα των συνεντεύξεων. Τα θέματα αυτά αποτελούσαν απόψεις των συμμετεχόντων, οι οποίες επαναλαμβάνονταν σε περισσότερες από μία συνεντεύξεις και σχετίζονταν με τα ερευνητικά ερωτήματα. Τα θέματα που προέκυψαν από την επεξεργασία των δεδομένων κωδικοποιήθηκαν και στη συνέχεια, οι κωδικοί οργανώθηκαν σε άξονες ανάλογα με το θεματικό τους περιεχόμενο.

Κεφάλαιο 5: Αποτελέσματα έρευνας

5.1 Εισαγωγή

Στο παρόν κεφάλαιο γίνεται εκτενής αναφορά τόσο στα αποτελέσματα τα οποία προέκυψαν από τη χρήση του ερωτηματολογίου, όσο και σε αυτά τα οποία προέκυψαν από τις συνεντεύξεις με τους γονείς. Τα αποτελέσματα τα οποία προέκυψαν από την ανάλυση, είχαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον και αναλύθηκαν διεξοδικά (βλ. παρακάτω).

5.2 Αποτελέσματα ερωτηματολογίου Β' μέρος (ανίχνευση φαινομένου γονικής εξουθένωσης)

Το δεύτερο μέρος του ερωτηματολογίου, αποτελείται από 22 καταστάσεις οι οποίες στο σύνολο τους περιγράφουν το μέτρο της εξουθένωσης των γονέων (βλ. Πίνακα 1). Οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν πόσο συχνά βιώνουν το συναίσθημα που περιγράφει η κάθε κατάσταση, με μία επταβάθμια κλίμακα από το *Ποτέ* έως και το *Κάθε μέρα*. Σύμφωνα με τις Roskam, Brianda και Mikolajczak (2018) το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης είναι πολυδιάστατο και σύνθετο καθώς προϋποθέτει την ύπαρξη τεσσάρων παραγόντων. Οι παράγοντες αυτοί έχουν προσδιοριστεί ως εξής: α) η συναισθηματική εξάντληση των γονέων (Σ.Ε.), β) η αντίθεση με τον προηγούμενο γονικό εαυτό τους (Α.Π.), γ) η απώλεια της ευχαρίστησης του γονικού τους ρόλου (Α.Ε.) και δ) η συναισθηματική αποστασιοποίηση από τα παιδιά τους (Σ.Α.).

Ωστόσο, ο κάθε παράγοντας του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης, περιγράφεται και προσδιορίζεται από έναν συγκεκριμένο αριθμό καταστάσεων. Με βάση τους παραπάνω ερευνητές, από το σύνολο των 22 καταστάσεων, οι οχτώ αφορούν στην συναισθηματική εξάντληση των γονέων (Σ.Ε.), οι έξι στην αντίθεση με τον προηγούμενο γονικό εαυτό τους (Α.Π.), πέντε καταστάσεις αφορούν στην απώλεια ευχαρίστησης του γονικού τους ρόλου (Α.Ε.) και τρεις καταστάσεις αναφέρονται στην συναισθηματική αποστασιοποίηση (Σ.Α.) από τα παιδιά τους (βλ. Πίνακα 1).

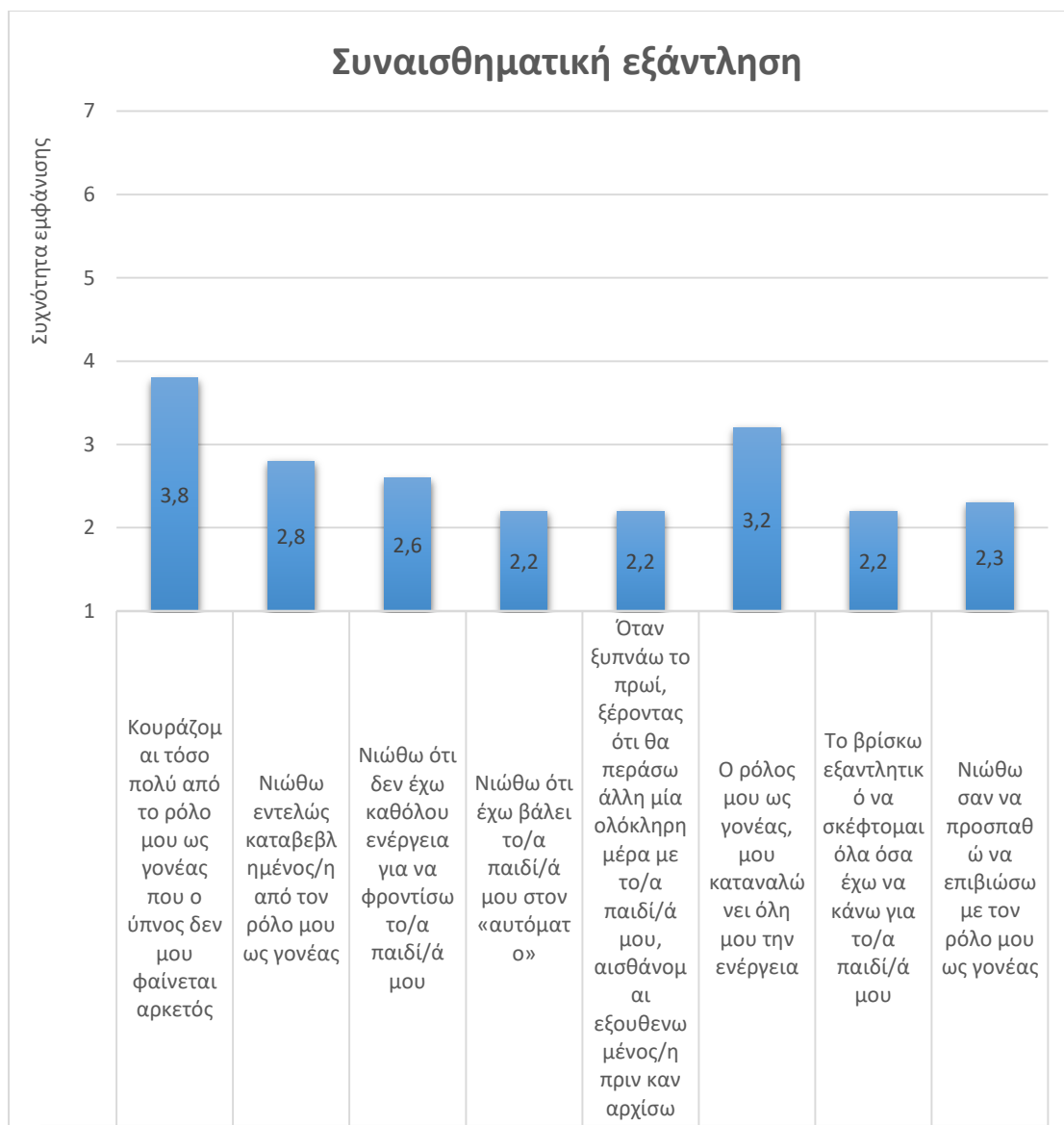
Πίνακας 1: Ομαδοποίηση καταστάσεων ανά παράγοντα φαινομένου της γονικής εξουθένωσης
 Σ.Ε.: συναισθηματική εξάντληση, Α.Π.: αντίθεση με προηγούμενο γονικό εαυτό, Α.Ε.: απώλεια
 ευχαρίστησης γονικού ρόλου, Σ.Α. : συναισθηματική αποστασιοποίηση

	Καταστάσεις Ερωτηματολογίου Β' μέρος	Παράγοντες φαινομένου γονικής εξουθένωσης
1	Κουράζομαι τόσο πολύ από το ρόλο μου ως γονέας που ο ύπνος δεν μου φαίνεται αρκετός	Σ.Ε.
2	Νιώθω σαν να έχω χάσει τον προσανατολισμό μου ως πατέρας/μητέρα	Α.Π.
3	Νιώθω εντελώς καταβεβλημένος/η από τον ρόλο μου ως γονέας	Σ.Ε.
4	Νιώθω ότι δεν έχω καθόλου ενέργεια για να φροντίσω το/α παιδί/ά μου	Σ.Ε.
5	Νιώθω ότι δεν είμαι πια ο καλός/ή πατέρας/μητέρα που ήμουν κάποτε για το/α παιδί/ά μου	Α.Π.
6	Νιώθω πως δεν αντέχω πια να ανταποκρίνομαι στο ρόλο μου ως πατέρας/μητέρα	Α.Ε.
7	Νιώθω ότι έχω βάλει το/α παιδί/ά μου στον «αυτόματο»	Σ.Ε.
8	Έχω την αίσθηση ότι είμαι πραγματικά εξαντλημένος/η ως γονέας	Α.Ε.
9	Όταν ξυπνάω το πρωί, ξέροντας ότι θα περάσω άλλη μία ολόκληρη μέρα με το/α παιδί/ά μου, αισθάνομαι εξουθενωμένος/η πριν καν αρχίσω	Σ.Ε.
10	Νιώθω ότι δεν απολαμβάνω πια με το να βρίσκομαι με το παιδί μου (ή με τα παιδιά μου)	Α.Ε.
11	Νιώθω ότι δεν μπορώ να ανταπεξέλθω ως γονέας	Α.Ε.
12	Λέω στον εαυτό μου ότι δεν είμαι πια ο γονέας που ήμουν κάποτε	Α.Π.
13	Κάνω αυτό που πρέπει να κάνω για το/α παιδί/ά μου αλλά τίποτα περισσότερο	Σ.Α.
14	Ο ρόλος μου ως γονέας, μου καταναλώνει όλη μου την ενέργεια	Σ.Ε.
15	Δεν αντέχω άλλο να είμαι γονέας	Α.Ε.
16	Ντρέπομαι για το είδος του γονέα που έχω γίνει	Α.Π.
17	Δεν είμαι περήφανος για τον εαυτό μου ως γονέας	Α.Π.
18	Έχω την εντύπωση ότι δεν είμαι πια ο εαυτός μου όταν αλληλοεπιδρώ με το/α παιδί/ά μου	Α.Π.
19	Νιώθω ότι δεν είμαι πλέον σε θέση να δείξω στο/α παιδί/ά μου πόσο	Σ.Α.

	πολύ το/τα αγαπώ	
20	Το βρίσκω εξαντλητικό να σκέφτομαι όλα όσα έχω να κάνω για το/α παιδί/ά μου	Σ.Ε.
21	Εκτός από τις δραστηριότητες ρουτίνας (όπως συμμετοχή σε δραστηριότητες με το αυτοκίνητο, προετοιμασία ύπνου, γεύματα) δεν μπορώ πλέον να προσφέρω κάτι άλλο στο/α παιδί/ά μου	Σ.Α.
22	Νιώθω σαν να προσπαθώ να επιβιώσω με τον ρόλο μου ως γονέας	Σ.Ε.

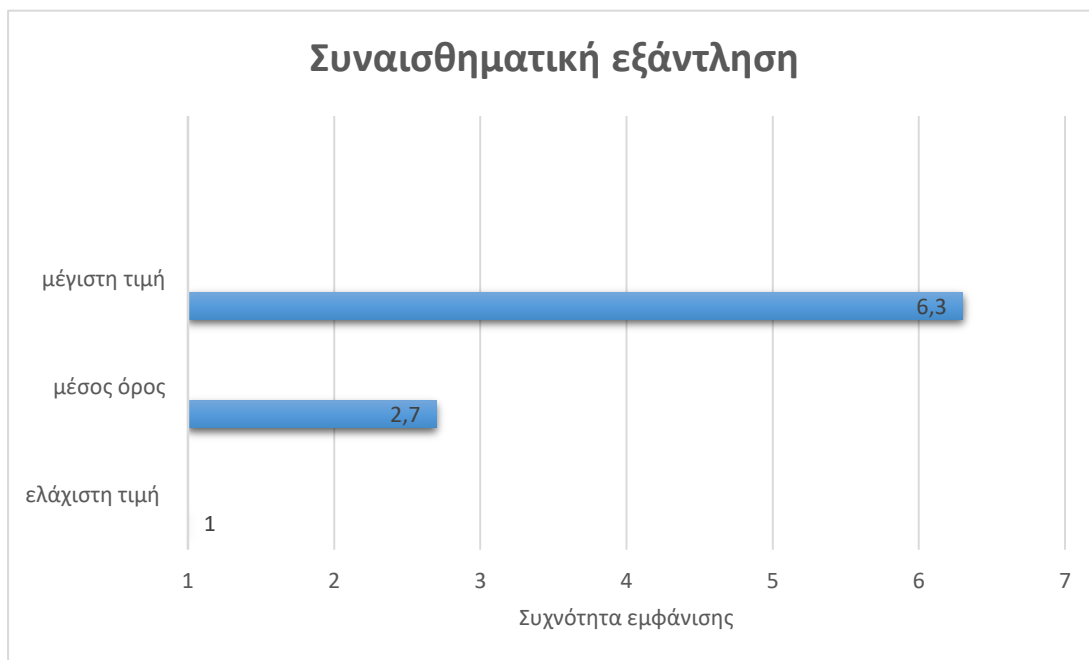
5.2.1 Αποτελέσματα αναφορικά με το 1ο ερευνητικό ερώτημα (Διαπιστώνεται συναισθηματική εξάντληση στους γονείς παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία; Αν ναι, πώς αυτή αποτυπώνεται;)

Όπως αναφέρεται και στον Πίνακα 1 παραπάνω, η συναισθηματική εξάντληση των γονέων περιγράφεται μέσα από οχτώ καταστάσεις οι οποίες αναφέρονται στα δυσάρεστα συναισθήματα τα οποία ενδέχεται να βιώνουν οι γονείς ως απόρροια του γονικού τους ρόλου στην ανατροφή των παιδιών τους που έχουν αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Από τη συλλογή και την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε πως η πλειονότητα των γονέων δεν βιώνει την συναισθηματική εξάντληση με αυξημένη συχνότητα καθώς οι μέσοι όροι των περισσότερων καταστάσεων κυμάνθηκαν σε χαμηλά επίπεδα. Αξίζει ωστόσο να αναφερθεί πως στις καταστάσεις «*Κουράζομαι τόσο πολύ από το ρόλο μου ως γονέας που ο ύπνος δεν μου φαίνεται αρκετός*» και «*Ο ρόλος μου ως γονέας, μου καταναλώνει όλη μου την ενέργεια*», υπήρξε μία αυξητική τάση καθώς μεγάλο μέρος του δείγματος απάντησε πως η κούραση και η κατανάλωση όλης της ενέργειάς τους από τον γονικό τους ρόλο είναι δύο συναισθήματα τα οποία βιώνουν αρκετά συχνά (βλ. Γράφημα 10).



Γράφημα 10: Συχνότητα εμφάνισης των καταστάσεων της συναισθηματικής εξάντλησης

Συνολικά, ο παράγοντας της συναισθηματικής εξάντλησης συγκέντρωσε έναν χαμηλό μέσο όρο στην εμφάνιση των προαναφερθέντων καταστάσεών του, καθώς οι γονείς των παιδιών απάντησαν με χαμηλή συχνότητα εμφάνισης στην πλειοψηφία τους. Συνεπώς, η ελάχιστη τιμή αυτού του παράγοντα έφτασε στο κατώτερο όριό της, ωστόσο ορισμένοι γονείς διαπιστώθηκε ότι εμφάνισαν μία αυξητική τάση στην περιοδικότητα των περιγραφόμενων συναισθημάτων της και έτσι η μέγιστη τιμή της κυμάνθηκε κοντά στο ανώτατο όριο (βλ. Γράφημα 11).

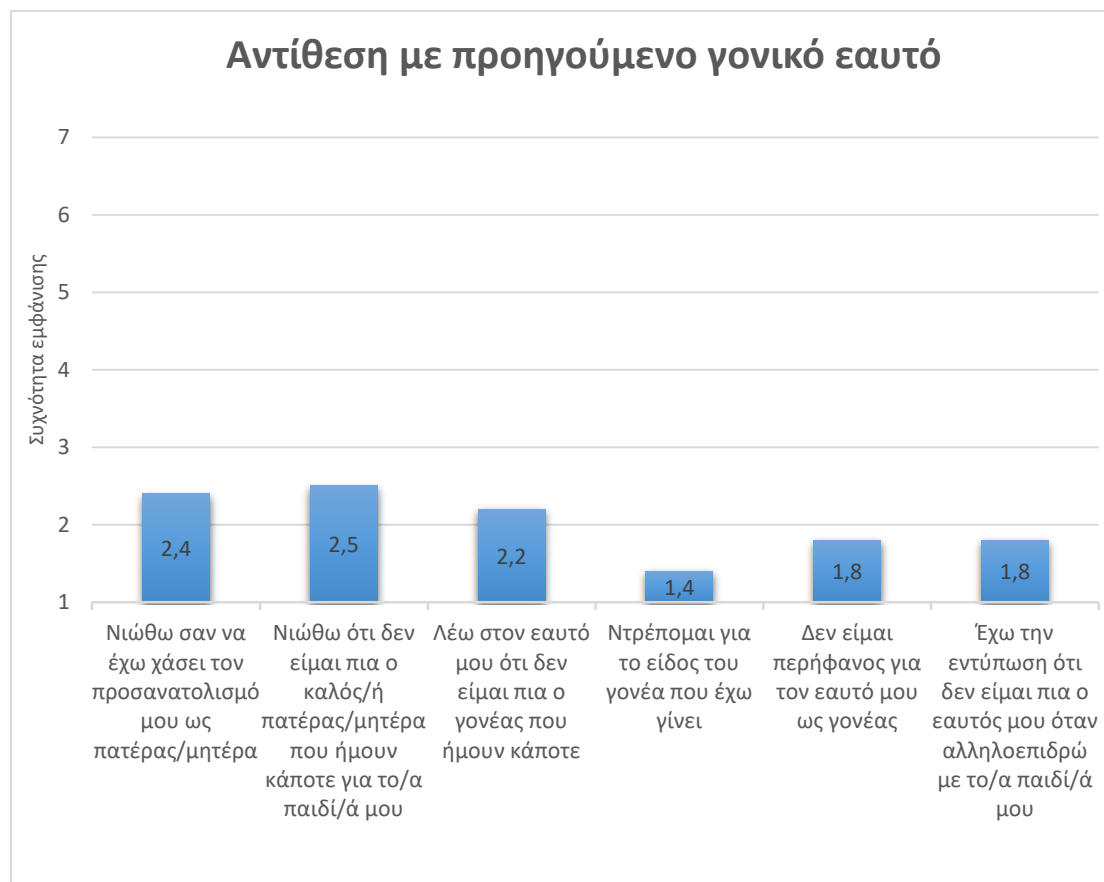


Γράφημα 11: Μέγιστη, ελάχιστη τιμή και μέσος όρος εμφάνισης της συναισθηματικής εξάντλησης

5.2.2 Αποτελέσματα αναφορικά με το 2ο ερευνητικό ερώτημα (Διαπιστώνεται αλλαγή στους γονείς παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία αναφορικά με τον γονικό τους ρόλο σε σχέση με αυτόν του παρελθόντος; Αν ναι, πώς δηλώνεται αυτή η αλλαγή)

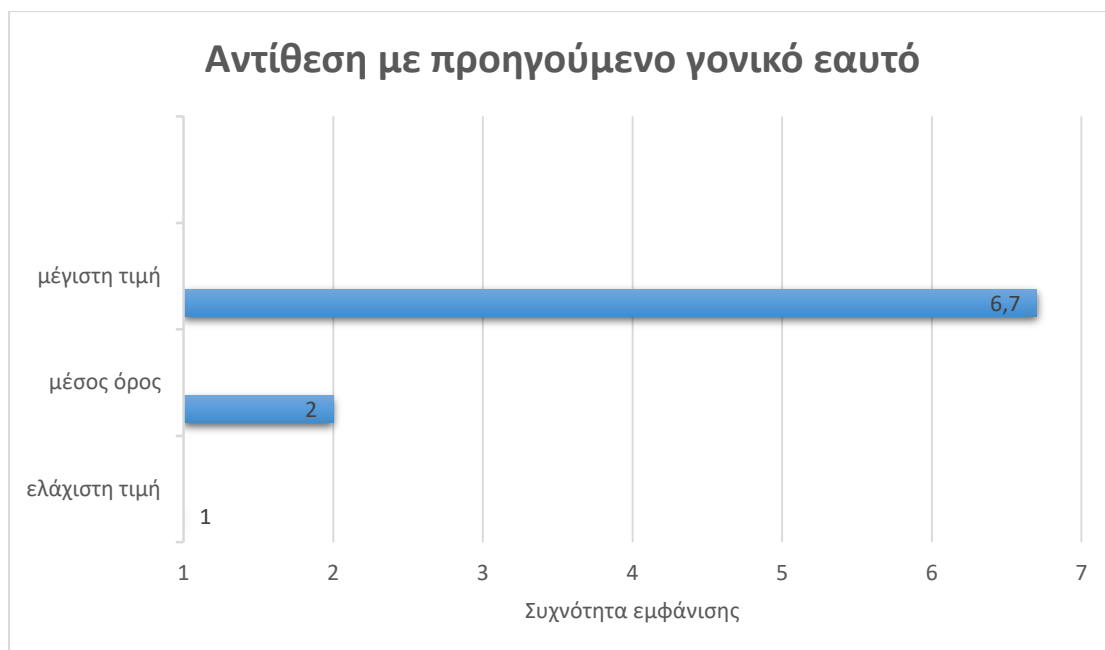
Ως δεύτερος παράγοντας του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης, όπως αναφέρθηκε και παραπάνω, ορίζεται το συναίσθημα της αντίθεσης του γονικού εαυτού στο πως βιώνεται σήμερα, σε σχέση με τον γονικό εαυτό του παρελθόντος. Οι καταστάσεις οι οποίες περιλαμβάνονται σε αυτόν τον παράγοντα είναι έξι και αναφέρονται κυρίως στο πως νιώθουν οι γονείς για τον γονικό ρόλο τους αλλά και πως αισθάνονται αλληλοεπιδρώντας με τα παιδιά τους (βλ. Πίνακα 1). Όσο αφορά τις καταστάσεις αυτού του παράγοντα, η πλειοψηφία των γονέων βρέθηκε να απαντά με χαμηλή συχνότητα στην εμφάνισή τους, με τα κατώτερα ποσοστά να συγκεντρώνονται στις ερωτήσεις «Ντρέπομαι για το είδος του γονέα που έχω γίνει», «Δεν είμαι περήφανος για τον εαυτό μου ως γονέας» και «Έχω την εντύπωση ότι δεν είμαι πια ο εαυτός μου όταν αλληλοεπιδρώ με το/α παιδί/ά μου». Ωστόσο, μία μικρή άνοδος παρατηρήθηκε στις καταστάσεις «Νιώθω σαν να έχω χάσει τον προσανατολισμό μου ως πατέρας/μητέρα» και «Νιώθω ότι δεν είμαι πια ο καλός/ή

πατέρας/μητέρα που ήμουν κάποτε για το/α παιδί/ά μου» αλλά και εδώ τα ποσοστά διατηρήθηκαν σε χαμηλά επίπεδα (βλ. Γράφημα 12).



Γράφημα 12: Συχνότητα εμφάνισης των καταστάσεων αισθήματος αντίθεσης με προηγούμενο γονικό εαυτό

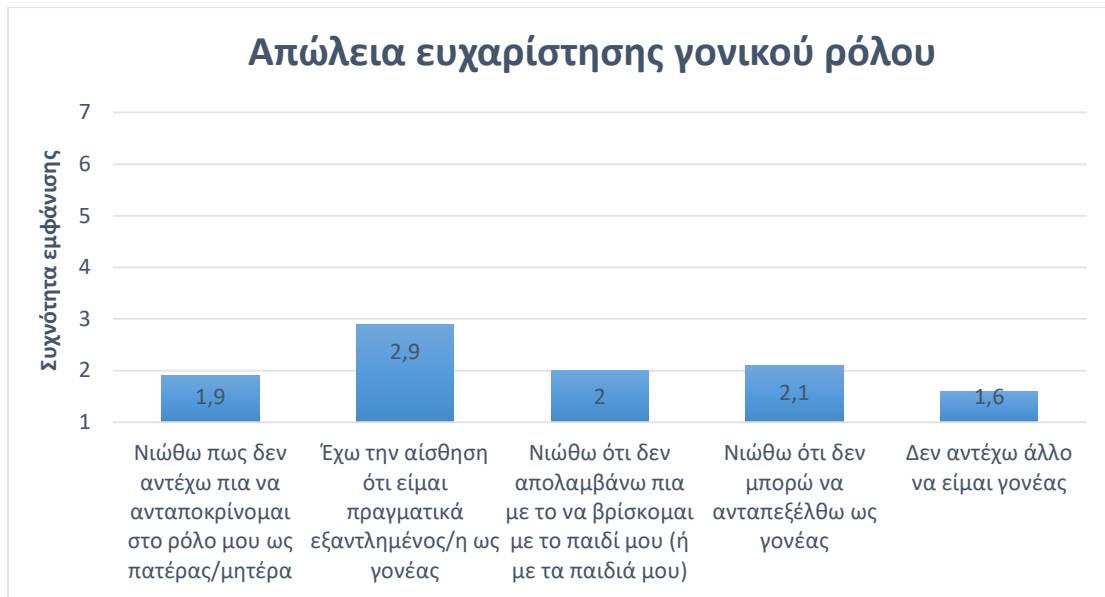
Συμπερασματικά, ο παράγοντας της αντίθεσης του παρόντος γονικού εαυτού σε σχέση με του παρελθόντος, συγκέντρωσε χαμηλά ποσοστά όσο αφορά τον μέσο όρο του καθώς και εδώ οι γονείς δεν παρουσίασαν αυξημένη συχνότητα στην εμφάνιση των καταστάσεών του. Συνεπώς και εδώ η ελάχιστη τιμή έφτασε στο κατώτερο επίπεδο περιοδικότητας, ενώ αντίθετα η μέγιστη τιμή, αυξήθηκε συγκριτικά με τον πρώτο παράγοντα και φάνηκε να φτάνει ακόμη πιο κοντά στην ανώτατη τιμή της συχνότητας εμφάνισης (βλ. Γράφημα 13).



Γράφημα 13: Μέγιστη, ελάχιστη τιμή και μέσος όρος εμφάνισης της αντίθεσης με προηγούμενο γονικό εαυτό

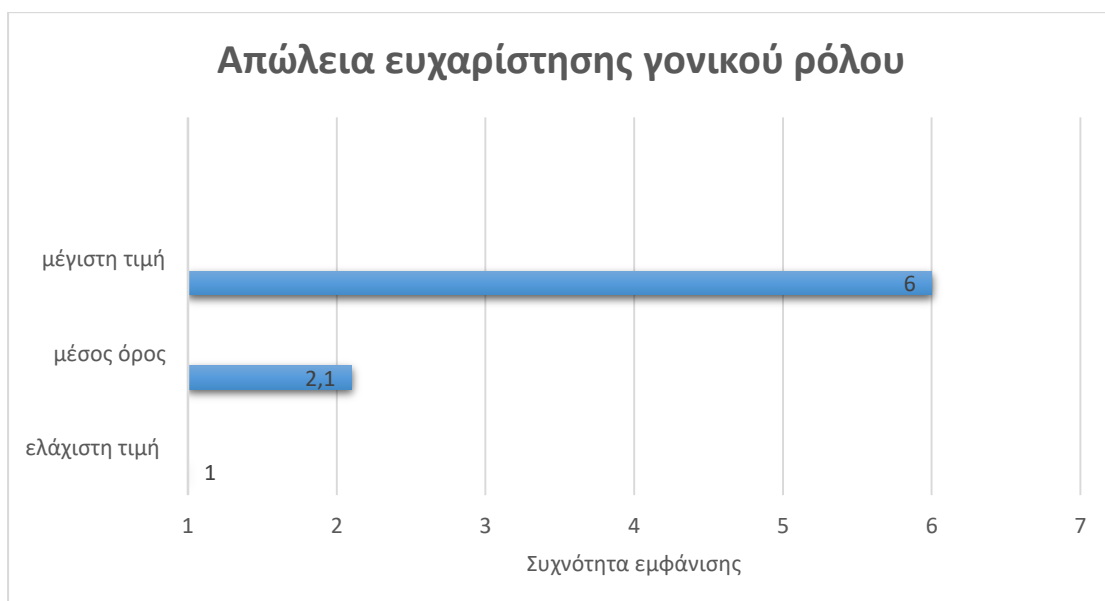
5.2.3 Αποτελέσματα αναφορικά με το 3ο ερευνητικό ερώτημα (Διαπιστώνεται κάποιου βαθμού απώλειας της ευχαρίστησης του γονικού ρόλου των γονέων παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία ; Αν ναι, πώς αυτή αποτυπώνεται;)

Οι καταστάσεις οι οποίες αφορούν σε αυτόν τον παράγοντα, της ευχαρίστησης του γονικού ρόλου, είναι πέντε και περιγράφουν τη δυσκολία των γονέων τόσο στην ανταπόκριση του γονικού τους ρόλου όσο και στην απώλεια της ευχαρίστησης στη συνύπαρξη με τα παιδιά τους (βλ. Πίνακα 1). Παρόμοια ήταν τα αποτελέσματα και σε αυτόν τον παράγοντα, καθώς και εδώ η πλειοψηφία των γονέων δεν βρέθηκε με υψηλή συχνότητα στην εμφάνιση των συναισθημάτων που περιγράφονται στις πέντε αυτές καταστάσεις. Αξίζει ωστόσο να αναφερθεί ότι παρατηρήθηκε μία σημαντική ανοδική τάση στην κατάσταση «Έχω την αίσθηση ότι είμαι πραγματικά εξάντλημένος/η ως γονέας», με αρκετούς γονείς να παρουσιάζουν μία αύξηση όσο αφορά στην εξάντλησή τους από το γονικό τους ρόλο (βλ. Γράφημα 14).



Γράφημα 14: Συχνότητα εμφάνισης των καταστάσεων της απώλειας ευχαρίστησης γονικού ρόλου

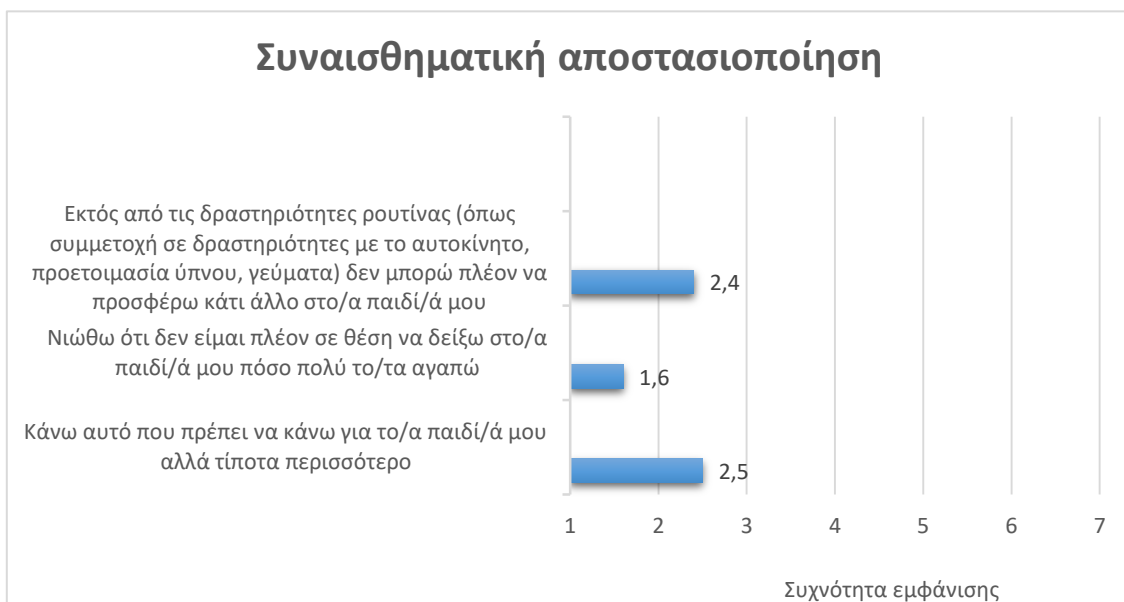
Συνολικά, όσο αφορά τον παράγοντα της απώλειας της ευχαρίστησης του γονικού ρόλου η ελάχιστη τιμή και ο μέσος όρος κυμάνθηκαν σχεδόν στα ίδια επίπεδα με τον προαναφερθέντα παράγοντα, αυτόν της αντίθεσης με τον προηγούμενο γονικό εαυτό. Και εδώ η πλειοψηφία του δείγματος που διερευνήθηκε, εμφάνισε χαμηλή περιοδικότητα με την ελάχιστη τιμή να διαμορφώνεται αναλόγως, ενώ παράλληλα μικρότερο ποσοστό των γονέων απάντησε με αυξημένη συχνότητα εμφάνισης και έτσι η μέγιστη τιμή κυμάνθηκε σε υψηλά επίπεδα αντίστοιχα (βλ. Γράφημα 15).



Γράφημα 15: Μέγιστη, ελάχιστη τιμή και μέσος όρος εμφάνισης της απώλειας ευχαρίστησης του γονικού ρόλου

5.2.4 Αποτελέσματα αναφορικά με το 4ο ερευνητικό ερώτημα (Παρατηρείται συναισθηματική αποστασιοποίηση των γονέων παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία προς τα παιδιά τους; Αν ναι, πώς αυτή περιγράφεται;)

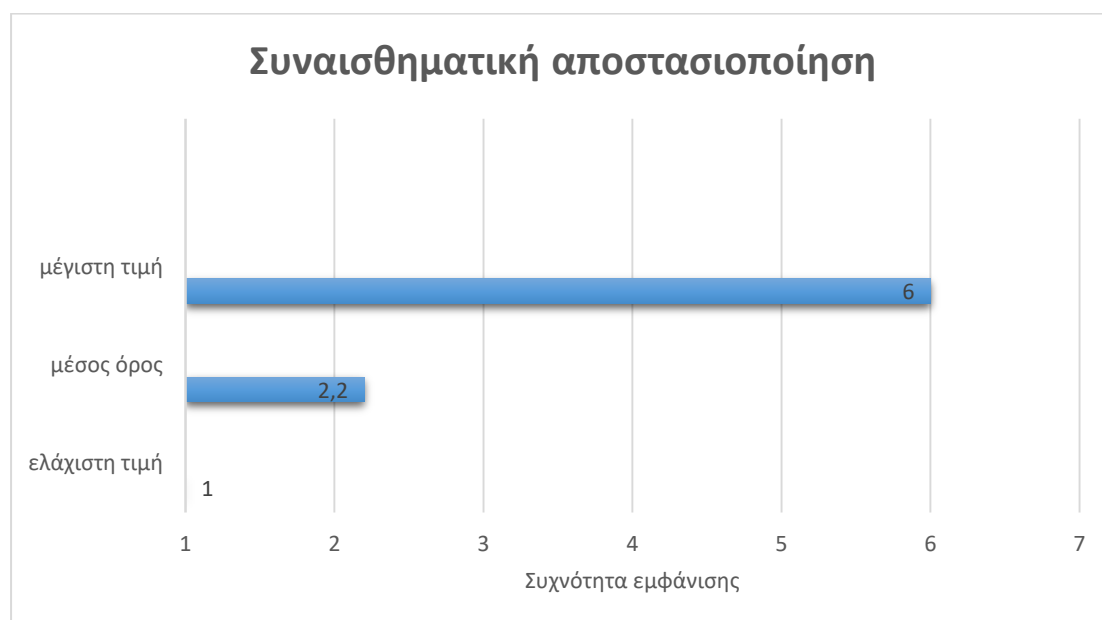
Τέταρτος και τελευταίος παράγοντας ο οποίος συμβάλει στη διαμόρφωση του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης είναι η συναισθηματική αποστασιοποίηση την οποία ενδέχεται να βιώνουν οι γονείς από τα παιδιά τους. Αυτός ο παράγοντας εκπροσωπείται από τρεις καταστάσεις στο συγκεκριμένο ερωτηματολόγιο οι οποίες περιγράφουν την δυσκολία των γονέων να προσφέρουν κάτι περισσότερο στα παιδιά τους πέραν των βασικών και απαραίτητων υποχρεώσεών τους, καθώς και την αδυναμία τους να δείξουν την αγάπη τους προς αυτά. Ωστόσο και εδώ τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν χαμηλή περιοδικότητα εμφάνισης στους γονείς. Και εδώ τα ποσοστά κυμάνθηκαν σε χαμηλά επίπεδα, ομοίως με τους άλλους τρεις παράγοντες, με τη χαμηλότερη τιμή να παρατηρείται στην ερώτηση «Νιώθω ότι δεν είμαι πλέον σε θέση να δείξω στο/α παιδί/ά μου πόσο πολύ το/τα αγαπώ», και την υψηλότερη τιμή στην ερώτηση «Κάνω αυτό που πρέπει να κάνω για το/α παιδί/ά μου αλλά τίποτα περισσότερο» χωρίς ωστόσο να υπάρχει και εδώ αξιόλογη άνοδος στην



εμφάνιση των ανάλογων συναισθημάτων (βλ. Γράφημα 16).

Γράφημα 16: Συχνότητα εμφάνισης των καταστάσεων της συναισθηματικής αποστασιοποίησης

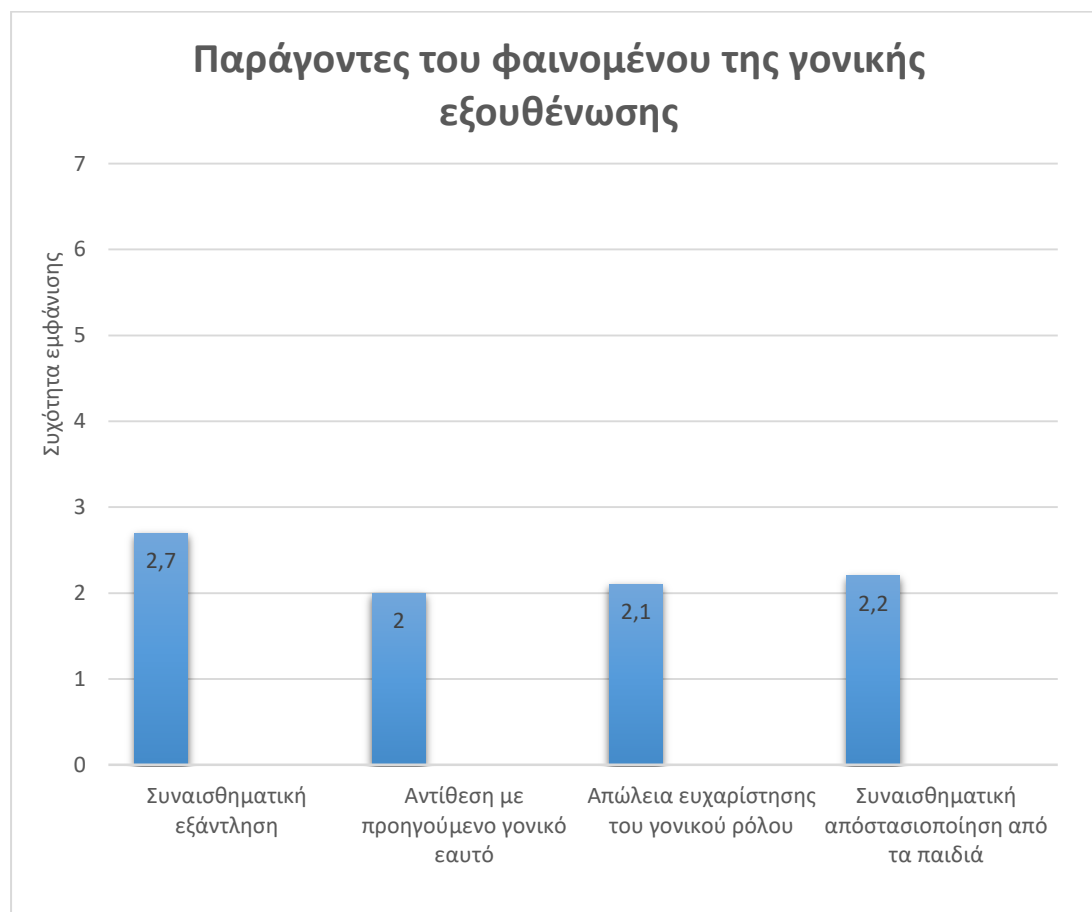
Όσο αφορά τον μέσο όρο του τελευταίου παράγοντα του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης, η τιμή του διαμορφώθηκε στα ίδια επίπεδα με τους προηγούμενους παράγοντες καθώς και εδώ παρατηρήθηκε χαμηλή περιοδικότητα στην εμφάνιση των περιγραφόμενων καταστάσεων του και αντιστοίχως η ελάχιστη τιμή του εντοπίστηκε στο κατώτερο επίπεδο στην συχνότητα εμφάνισης. Ωστόσο, και εδώ ένα μικρό ποσοστό των γονέων βρέθηκε να απαντά με αυξημένη περιοδικότητα εμφάνισης των αναφερθέντων συναισθημάτων του και έτσι η μέγιστη τιμή του παράγοντα της συναισθηματικής αποστασιοποίησης διαμορφώθηκε αναλόγως (βλ. Γράφημα 17).



Γράφημα 17: Μέγιστη, ελάχιστη τιμή και μέσος όρος εμφάνισης της συναισθηματικής αποστασιοποίησης

Συμπερασματικά, οι τέσσερις παράγοντες οι οποίοι απαρτίζουν το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης όπως μελετήθηκαν και αναλύθηκαν παραπάνω, βρέθηκε να εμφανίζονται με χαμηλή συχνότητα στους γονείς οι οποίοι αποτέλεσαν το δείγμα στην παρούσα μελέτη. Όπως διαπιστώθηκε τα υψηλότερα ποσοστά στη συχνότητα εμφάνισης συγκεντρώθηκαν στον παράγοντα της συναισθηματικής εξάντλησης των γονέων ενώ αντίθετα τις χαμηλότερες τιμές συγκέντρωσε ο παράγοντας που σχετίζεται με το συναίσθημα της αντίθεσης με τον προηγούμενο γονικό τους εαυτό. Τέλος, όσο αφορά τους παράγοντες της συναισθηματικής αποστασιοποίησης από τα

παιδιά και την απώλεια της ευχαρίστησης του γονικού ρόλου, οι τιμές κυμάνθηκαν σχεδόν στα ίδια επίπεδα, με την πλειοψηφία των γονέων να απαντά και εδώ ότι τα εμφανίζει αρκετά σπάνια (βλ. Γράφημα 18).



Γράφημα 18: Συχνότητα εμφάνισης των τεσσάρων παραγόντων

5.2.5 Αποτελέσματα αναφορικά με το 5ο ερευνητικό ερώτημα (Πώς «μοιράζονται» οι αρμοδιότητες των γονέων παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία μέσα στην καθημερινότητα απέναντι στα παιδιά τους;)

Για να απαντηθεί το 5^ο και τελευταίο ερώτημα της παρούσης εργασίας, χρησιμοποιήθηκαν τα αποτελέσματα του Γ μέρους του ερωτηματολογίου (βλ. Κεφ. Μεθοδολογίας). Το τρίτο και τελευταίο μέρος του ερωτηματολογίου της παρούσας μελέτης αποτελείται από είκοσι τρεις καταστάσεις, οι οποίες στο σύνολό τους αφορούν τις αρμοδιότητες των γονέων σε σχέση με τα παιδιά τους αλλά και το σπίτι

στο οποίο ζουν. Οι συμμετέχοντες εδώ κλήθηκαν να απαντήσουν ποιος κατά κύριο λόγο είναι ο υπεύθυνος για αυτές τις αρμοδιότητες, ανάμεσα από πέντε προσφερόμενες απαντήσεις «Αποκλειστικά εγώ», «Κυρίως εγώ», «Μισά εγώ και μισά κάποιος άλλος», «Κυρίως κάποιος άλλος» και «Αποκλειστικά κάποιος άλλος» (βλ. Πίνακα 2).

Πίνακας 2: Καταστάσεις Γ' μέρους και η κατηγοριοποίησή τους

	Καταστάσεις Ερωτηματολογίου Γ' μέρους	Κατηγορίες ερωτήσεων
1	Αποφέρει χρήματα για το φαγητό	οικονομικές υποχρεώσεις και αρμοδιότητες σπιτιού
2	Ψωνίζει για φαγητό	οικονομικές υποχρεώσεις και αρμοδιότητες σπιτιού
3	Προετοιμάζει τα γεύματα	οικονομικές υποχρεώσεις και αρμοδιότητες σπιτιού
4	Είναι παρών κατά τη διάρκεια των γευμάτων των παιδιών	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών
5	Αποφέρει χρήματα για την πληρωμή του σπιτιού	οικονομικές υποχρεώσεις και αρμοδιότητες σπιτιού
6	Καθαρίζει και τακτοποιεί το σπίτι	οικονομικές υποχρεώσεις και αρμοδιότητες σπιτιού
7	Κάνει μπάνιο τα παιδιά (ή επιβεβαιώνεται ότι είναι καθαρά)	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών
8	Συμβουλευεται γιατρό/θεραπευτή όταν τα παιδιά είναι άρρωστα	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών
9	Εξασφαλίζει χρήματα για την πληρωμή του γιατρού/θεραπευτή και των φαρμάκων	οικονομικές υποχρεώσεις και αρμοδιότητες σπιτιού
10	Δίνει φάρμακα στα παιδιά	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών
11	Εξασφαλίζει χρήματα για την πληρωμή παιχνιδιών/ δραστηριοτήτων των παιδιών	οικονομικές υποχρεώσεις και αρμοδιότητες σπιτιού
12	Πληρώνει/ κάνει δραστηριότητες με τα παιδιά	οικονομικές υποχρεώσεις και αρμοδιότητες σπιτιού
13	Εξασφαλίζει χρήματα για τα έξοδα του σχολείου (δίδακτρα, υλικά, ταξίδια κλπ.)	οικονομικές υποχρεώσεις και αρμοδιότητες σπιτιού
14	Σιγουρεύεται ότι τα παιδιά πηγαίνουν σχολείο	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών
15	Βοηθά τα παιδιά στις εργασίες ή τα συνοδεύει σε μαθησιακές δραστηριότητες	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών
16	Διδάσκει στα παιδιά τι επιτρέπεται και τι όχι	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών
17	Διδάσκει στα παιδιά τι είναι σωστό και τι λάθος	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών
18	Αποφασίζει για τους κανόνες τους οποίους	καθημερινή φροντίδα και

	πρέπει να ακολουθούν τα παιδιά	υποστήριξη παιδιού/ών
19	Σιγουρεύεται ότι τα παιδιά ακολουθούν τους κανόνες	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών
20	Αγκαλιάζει τα παιδιά	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών
21	Παρηγορεί τα παιδιά	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών
22	Καθησυχάζει τα παιδιά	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών
23	Προστατεύει τα παιδιά όταν κινδυνεύουν	καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη παιδιού/ών

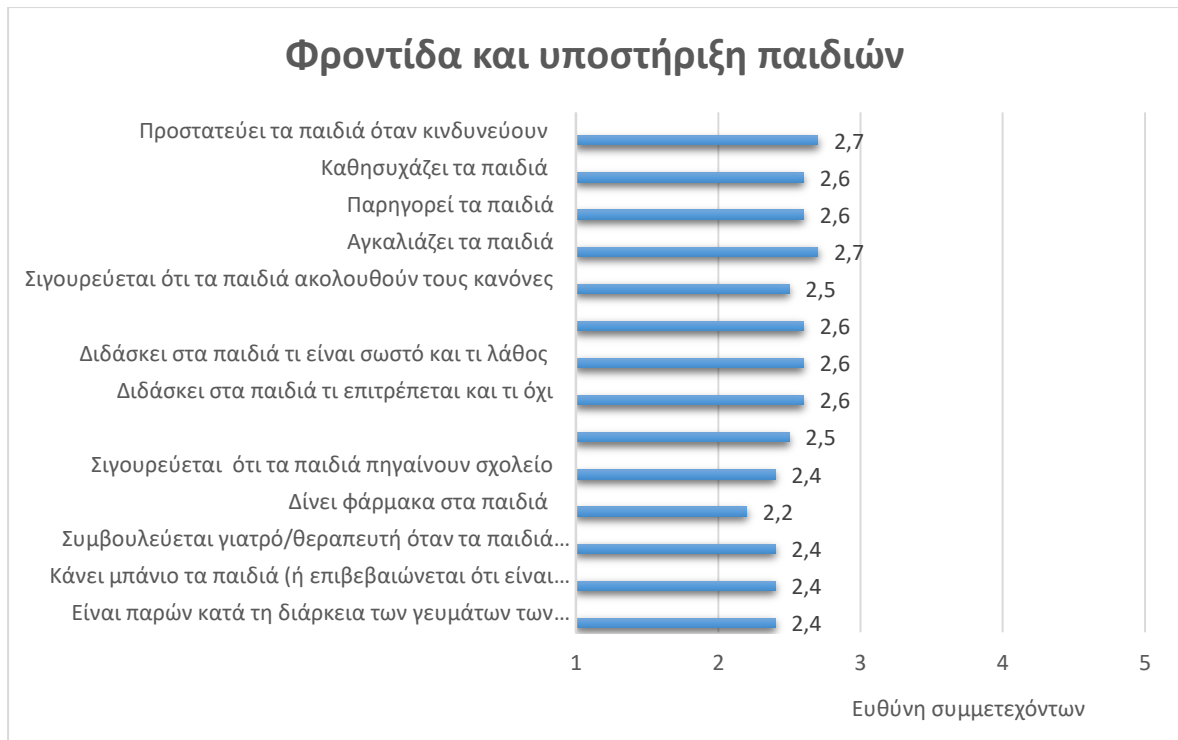
Όπως φαίνεται και στον Πίνακα 2 παραπάνω, οι είκοσι τρεις αυτές καταστάσεις χωρίστηκαν σε δύο κατηγορίες: η πρώτη αφορούσε σε ζητήματα καθημερινής φροντίδας και υποστήριξης των παιδιών και η δεύτερη κατηγορία κυρίως τις οικονομικές υποχρεώσεις και αρμοδιότητες του σπιτιού.

Η κατηγορία των οικονομικών υποχρεώσεων και αρμοδιοτήτων του σπιτιού αποτελείται από εννέα καταστάσεις. Από τις απαντήσεις των γονέων φάνηκε πως είναι σχεδόν μοιρασμένες εξίσου με έτερο μέλος της οικογένειας π.χ. το/τη σύζυγο ή σύντροφο με μία ωστόσο αυξητική τάση της κύριας υπευθυνότητας προς τους συμμετέχοντες της παρούσας έρευνας (βλ. Γράφημα 19).



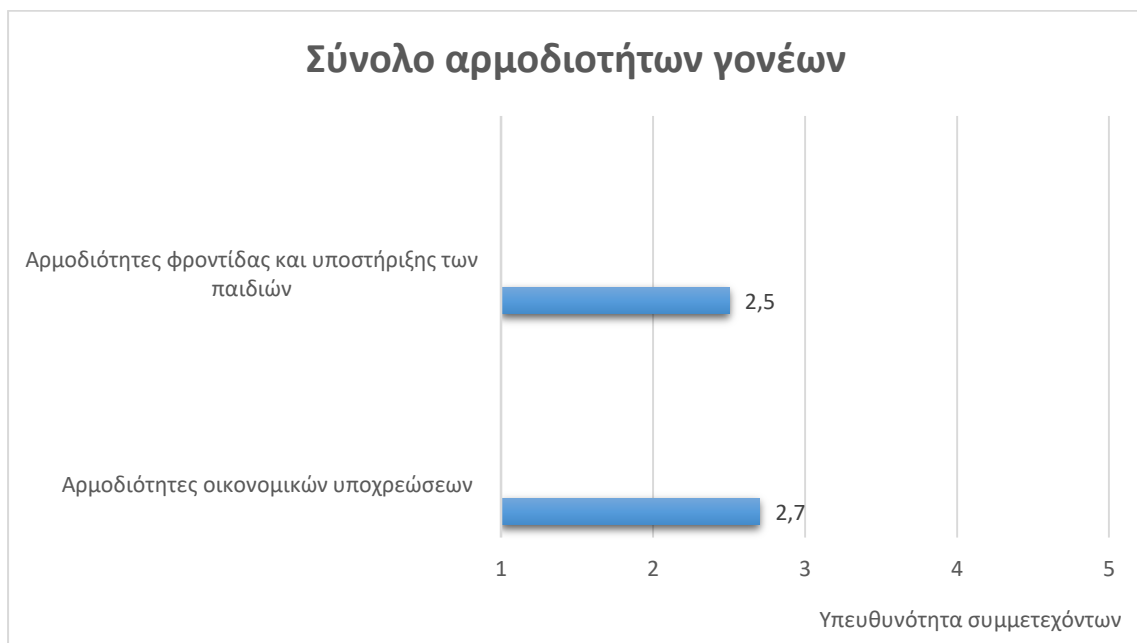
Γράφημα 19: Μέσοι όροι καταστάσεων των οικονομικών υποχρεώσεων και αρμοδιοτήτων του σπιτιού

Η δεύτερη κατηγορία όπως ειπώθηκε και παραπάνω αναφέρεται στην καθημερινή φροντίδα και υποστήριξη των παιδιών και περιγράφεται μέσα από δεκατέσσερις καταστάσεις αντίστοιχα. Και εδώ ομοίως οι αρμοδιότητες φάνηκε να είναι μοιρασμένες με έτερο μέλος της οικογένειας σύμφωνα με τις δοθείσες απαντήσεις των γονέων (βλ. Γράφημα 20).



Γράφημα 20: Μέσοι όροι καταστάσεων φροντίδας και υποστήριξης των παιδιών.

Συνολικά, από τους μέσους όρους και των δύο κατηγοριών προέκυψε πως τόσο οι αρμοδιότητες που αφορούν τις οικονομικές υποχρεώσεις του σπιτιού και των παιδιών, όσο και αυτές που αφορούν τη φροντίδα και την υποστήριξη των παιδιών είναι μοιρασμένες σχεδόν ισόποσα στους συμμετέχοντες της μελέτης και σε κάποιο άλλο μέλος της οικογένειας το οποίο συμβιώνει μαζί τους (βλ. Γράφημα 21).



Γράφημα 21: Μέσος όρος συνολικών αρμοδιοτήτων των γονέων

5.3 Σύνοψη αποτελεσμάτων με βάση τα ερευνητικά ερωτήματα

Όπως διαπιστώθηκε από την ανάλυση των ερωτηματολογίων, η συντριπτική πλειοψηφία των γονέων δεν εμφάνισε συμπτώματα του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης.

Ποιο συγκεκριμένα, όσο αφορά το πρώτο ερευνητικό ερώτημα το οποίο σχετίζεται με την συναισθηματική εξάντληση των γονέων, το δείγμα φάνηκε πως δεν την βιώνει σε αξιοσημείωτο βαθμό με τα αποτελέσματα να αναδεικνύουν χαμηλή συχνότητα στην εμφάνισή της.

Τα ίδια αποτελέσματα προέκυψαν και όσον αφορά το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα το οποίο αναφερόταν στην αντίθεση του παρόντος γονικού εαυτού σε σχέση με αυτό του παρελθόντος. Και εδώ εντοπίστηκε χαμηλή συχνότητα εμφάνισης, αφού οι γονείς φαίνεται να μην εμφανίζουν αξιόλογη διαφορά στον εαυτό τους και τον ρόλο τους ως γονείς συγκρίνοντας το παρόν με το παρελθόν.

Σχετικά με το τρίτο ερευνητικό ερώτημα και την απώλεια της ευχαρίστησης του γονικού τους ρόλου, το δείγμα φάνηκε να απαντά αρνητικά, με χαμηλή συχνότητα εμφάνισης, γεγονός που αποδεικνύει πως ο γονικός τους ρόλος, τους δημιουργεί ευχάριστα συναισθήματα και τους γεμίζει χαρά.

Όσον αφορά τη συναισθηματική αποστασιοποίηση, τα αποτελέσματα κυμάνθηκαν στα ίδια επίπεδα. Το δείγμα και εδώ εντοπίστηκε με χαμηλή συχνότητα εμφάνισης, γεγονός το οποίο μας καταδεικνύει ότι υπάρχει συναισθηματική σύνδεση μεταξύ των γονέων και των παιδιών.

Τέλος, όσον αφορά τις γονικές αρμοδιότητες και υποχρεώσεις απέναντι στα παιδιά τους, αυτές φάνηκε ότι ήταν ισόποσα μοιρασμένες ανάμεσα στους δύο γονείς, το οποίο αναμφίβολα συντελεί στην μη εμφάνιση του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης, καθώς η αλληλοβοήθεια και η αλληλοϋποστήριξη των δύο γονέων, φαίνεται να διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στην καθημερινότητά τους.

5.4 Αποτελέσματα συνεντεύξεων

Έπειτα από τη συλλογή και την ανάλυση των ερωτηματολογίων, ακολούθησε η διεξαγωγή των συνεντεύξεων ώστε να διερευνηθούν περαιτέρω οι λόγοι για τους οποίους το δείγμα της παρούσας μελέτης, δεν εντοπίστηκε με αυξημένη συχνότητα εμφάνισης του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης. Παρακάτω, παρατίθεται ένας πίνακας με τα στοιχεία των γονέων οι οποίοι πήραν μέρος στις συνεντεύξεις καθώς και οι απαντήσεις όπως ακριβώς δόθηκαν από τους ίδιους.

Πίνακας 3: Στοιχεία γονέων-συμμετεχόντων στη διαδικασία των συνεντεύξεων

Συμμετέχοντες Γονείς	Ηλικία	Φύλο	Εργαζόμενος/η	Αριθμός παιδιών	Παιδιά με αναπηρία	Ηλικία παιδιού	Αναπηρία παιδιού
Σ1	49	Γυναίκα	Ναι	2	1	13	Αυτισμός
Σ2	35	Γυναίκα	Ναι	1	1	7	Αυτισμός
Σ3	62	Άνδρας	Όχι	2	1	24	Νοητική αναπηρία
Σ4	57	Άνδρας	Ναι	2	1	13	Αυτισμός
Σ5	39	Γυναίκα	Όχι	1	1	11	Σύνδρομο Angel man
Σ6	44	Γυναίκα	Ναι	2	1	9	Αυτισμός
Σ7	65	Άνδρας	Όχι	3	1	30	Νοητική αναπηρία
Σ8	37	Γυναίκα	Ναι	1	1	6	Αυτισμός
Σ9	60	Γυναίκα	Όχι	3	1	30	Νοητική αναπηρία
Σ10	57	Γυναίκα	Ναι	2	1	24	Νοητική αναπηρία

Η πρώτη ερώτηση του οδηγού συνέντευξης αποτελεί μία εισαγωγική ερώτηση κατά την οποία οι γονείς κλήθηκαν να απαντήσουν πως βιώνουν μία καθημερινή ημέρα με το/α παιδί/ά τους. Οι περισσότεροι έκαναν αναφορά στην καθημερινή ρουτίνα τους, στις δραστηριότητες και στις θεραπείες στις οποίες συνοδεύουν τα παιδιά τους καθώς επίσης και στον ποιοτικό χρόνο που περνούν μαζί τους.

Ερευνήτρια: Θα θέλατε να μου περιγράψετε πως περνάτε μία συνηθισμένη ημέρα με το/τα παιδί/ά σας;

Σ1: «Ναι, ευχαρίστως...το πρωί ξυπνάμε και ετοιμάζουμε τα παιδιά με τον σύζυγο για το σχολείο.. τον Δ..... τον πηγαίνω εγώ στο ΕΝΕΕΓΥΛ, γιατί είναι κοντά στη δουλειά μου. Το μεσημέρι επιστρέφει με το σχολικό...θα φάμε κάτι με τα παιδιά (ο σύζυγος συνήθως έρχεται αργότερα), και μετά ξεκινάμε τις εξωτερικές δραστηριότητες. Τον Δ..... τον πηγαίνω τρεις φορές την εβδομάδα κολυμβητήριο γιατί τον ηρεμεί πολύ και τις υπόλοιπες τον πηγαίνω σε ένα συνοικιακό ΚΔΑΠΑ ΜΕΑ. Γύρω στις 8-9 επιστρέφει, τον βοηθάμε να κάνει ένα μπάνιο, θα τσιμπήσει κάτι και θα πέσει για ύπνο.. ο μικρός μου γιος άστο..(γέλια) είναι πολύ πιο δύσκολος στον ύπνο...»

Σ9: « Η μέρα μας με τον Π..... είναι σχετικά ήρεμη.. εντάξει δεν ήταν πάντα έτσι, τα τελευταία χρόνια όμως έχει ηρεμήσει πολύ.. το πρωί πηγαίνει σε ένα ΚΔΑΠΑ ΜΕΑ και περνάει πολύ ευχάριστα... επιστρέφει το μεσημέρι κατά τις 2, τρώμε όλοι μαζί και μετά θα ξαπλώσει λίγο. Το απογευματάκι θα βγει καμία βόλτα με τον μπαμπά του ή με τα αδέρφια του. Ε μετά θα κάνει ένα μπανάκι, ευτυχώς αυτοεξυπηρετείται άψογα μόνος του, θα χαζέψει λίγο στον υπολογιστή και θα έρθει μαζί μου στη κουζίνα...του αρέσει πολύ η μαγειρική οπότε με βοηθάει με το φαγητό και την προετοιμασία του τραπέζιού. Εεεε...θα φάμε και μετά θα πάει να κοιμηθεί...»

Σ2: « Οι συνηθισμένες μέρες είναι δύσκολες...(γέλια)...το πρωί θα την πάω στο σχολείο και μετά το σχόλασμά μου θα γυρίσω για να την πάρω. Όλα τα απογεύματά μας είναι φουλ με δραστηριότητες και θεραπείες οπότε δυστυχώς δεν μας μένει πολύς ποιοτικός χρόνος για τις δυο μας.. εντάξει τα Σαββατοκύριακα είμαστε πολύ πιο χαλαρά και όποτε μπορούμε πηγαίνουμε και στο εξοχικό μας στη Χαλκιδική.. μόλις επιστρέψουμε σπίτι, μπανάκι και ύπνο (γέλια)....»

Σ5: « Οι καθημερινές μας είναι ήρεμες γενικά...η Ο..... είναι πολύ συνεργάσιμη και εξαιρετικά υπάκουη σε ότι και αν πω.. το πρωί λοιπόν θα φάμε πρωινό και θα την πάω στο σχολείο... θα επιστρέψω σπίτι θα κάνω κάποιες δουλίτσες και θα πάω να την παραλάβω...θα φάμε παρέα και θα κοιμηθούμε καμιά ωρίτσα.... Τα απογεύματα κάνουμε λόγο και έργο από δύο φορές την εβδομάδα και κάθε Παρασκευή πηγαίνει στο ΚΔΑΠ όπου έχουν προγραμματισμένες εξωτερικές δραστηριότητες το οποίο της αρέσει πάρα πολύ. Εεεε... προς το βράδυ θα της κάνω ένα μπανάκι και θα της βάλω να φάει κάτι ελαφρύ... συνήθως κοιμόμαστε μαζί, οπότε δεν προλαβαίνω και πολύ να ασχοληθώ με κάτι άλλο..»

Σ3: «Το πρωί θα σηκωθούμε και θα φάμε πρωινό... μετά ετοιμάζεται για το ΚΔΑΠ από το οποίο επιστρέφει γύρω στις δύο το μεσημέρι... συνήθως η γυναίκα μου του δίνει φαγητό για να φάει εκεί αλλά πολλές φορές τρώει και μαζί μας... μετά θα παίζει λίγο στον υπολογιστή και θα δει λίγο τηλεόραση...τα απογεύματα συνήθως βγαίνουμε καμιά βόλτα στην πλατεία και πίνουμε κανένα καφέ μαζί ή βρίσκει κανένα φίλο του και κάνουν καμιά βόλτα μαζί... γύρω στις 9 επιστρέφουμε σπίτι, κάνουμε μπάνιο και θα χαζέψει πάλι στον υπολογιστή για καμιά ωρίτσα...έπειτα κοιμάται...»

Η δεύτερη ερώτηση του οδηγού συνέντευξης αφορούσε στον παράγοντα της συναισθηματικής αποστασιοποίησης των γονέων από τα παιδιά τους και κατά πόσο συναντάται στο δείγμα το οποίο ερευνήθηκε. Εδώ οι γονείς κλήθηκαν να απαντήσουν αν απολαμβάνουν το να βρίσκονται με τα παιδιά τους περνώντας χρόνο μαζί τους και για ποιους λόγους. Η πλειοψηφία των γονέων φάνηκε πως απολαμβάνει τη συντροφιά των παιδιών τους καθώς όπως ανέφεραν παίρνουν αμέριστη αγάπη από τα ίδια και αυτό τους δίνει τη δύναμη να συνεχίσουν να προσπαθούν για αυτά και την καλύτερευση των συνθηκών της καθημερινής τους διαβίωσης. Επίσης ανέφεραν ότι η αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους έχει ευεργετικές ιδιότητες για τους ίδιους και συχνά τους προκαλεί το αίσθημα της πληρότητας.

Ερευνήτρια: Απολαμβάνετε το να βρίσκεστε με το/τα παιδί/ά σας και για ποιους λόγους;

Σ6: « Φυσικά και απολαμβάνω το να βρίσκομαι με τα παιδιά μου... παίρνω τόση αγάπη καθημερινά που μου δίνει δύναμη να συνεχίσω να προσπαθώ για αυτά αλλά και για όλη την οικογένειά μας...»

Σ10: « *Ναι απολαμβάνω πολύ το να βρίσκομαι μαζί τους...μου αρέσει η παρέα τους, μου αρέσει να τους φροντίζω, να κάνουμε πράγματα που μας αρέσουν μαζί...όταν τους βλέπω ευτυχισμένους είμαι και εγώ ευτυχισμένη..»*

Σ7: « *Κοίταξε, μου αρέσει πολύ να βρίσκομαι μαζί τους αν και πολλές φορές δεν είναι εύκολη η συνύπαρξη...ο καθένας έχει τις ανάγκες του και πολλές φορές αγχώνομαι για το αν τους τις καλύπτω όλες...όμως σίγουρα η αγάπη που παίρνω από τα παιδιά μου με γεμίζει σαν άνθρωπο, με κάνει καλύτερο άνθρωπο και όταν ακούω αυτό το μπαμπά σ' αγαπώ, πραγματικά αισθάνομαι πλήρης...»*

Σ8: « *Το να περνάω χρόνο με το παιδί μου, είναι οι πιο χαλαρωτικές ώρες της ημέρας... παίρνω τόση αγάπη που μου δίνει δύναμη να συνεχίσω να αγωνίζομαι για την επόμενη μέρα..»*

Σ4: « *Είναι δύσκολο να μεγαλώνεις ένα παιδί με αναπηρία, το παραδέχομαι...οι στιγμές όμως που περνάω μαζί του είναι ανεκτίμητες...η αγάπη που μου δίνει είναι τεράστια...έχω μεγάλη αδυναμία και στους δύο και όταν ξέρω πως είναι καλά τα παιδιά μου, αισθάνομαι και εγώ ευτυχία....»*

Η επόμενη ερώτηση της συνέντευξης αναφερόταν στον παράγοντα της απώλειας της ευχαρίστησης του γονικού ρόλου και κατά πόσο αυτός συναντάται στο δείγμα της παρούσας έρευνας. Ποιο συγκεκριμένο οι γονείς ρωτήθηκαν ποιοι είναι οι λόγοι για τους οποίους θεωρούν ότι μπορούν να ανταπεξέλθουν στον γονικό τους ρόλο και οι απαντήσεις τους είχαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον. Ως σημαντικός παράγοντας αναφέρθηκε η εξωτερική βοήθεια από κάποιο μέλος της οικογένειας το οποίο δεν ζει μαζί τους (π.χ. γιαγιά ή παππούς) το οποίο φάνηκε ότι αποτελεί τη σημαντικότερη βοήθεια στην καθημερινότητά τους. Έπειτα αναφέρθηκαν στην κοινωνική τους ζωή, λέγοντας πως η στήριξη από το ευρύτερο φιλικό τους περιβάλλον συμβάλλει σημαντικά στην ψυχολογική τους ανύψωση και τέλος πολύ σημαντικό ρόλο φαίνεται πως παίζει και η ψυχολογική υποστήριξη από κάποιον επαγγελματία ψυχολόγο καθώς η πλειοψηφία απάντησε πως οι συναντήσεις με κάποιον ειδικό βοηθούν σε μεγάλο βαθμό ώστε να ανταποκρίνονται στα καθήκοντα του γονικού τους ρόλου και στην αρμονική αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους.

Ερευνήτρια: *Ποιοι είναι οι λόγοι που σας κάνουν να νιώθετε ότι μπορείτε να ανταπεξέλθετε στο γονικό σας ρόλο;*

Σ1: « Ξεκάθαρα πολύ σημαντικό ρόλο παίζει η οικογένειά μου και πιο συγκεκριμένα η μητέρα μου... η βοήθεια που μου προσφέρει είναι καθημερινή, μένουμε πολύ κοντά και σχεδόν κάθε μέρα μας μαγειρεύει και αυτό με βοηθά πάρα πολύ.. εκτός από αυτό μία φορά την εβδομάδα μας κρατάει τα παιδιά και έτσι έχουμε λίγο χρόνο με τον σύζυγο..»

Σ5: « Κοίτα, κακά τα ψέματα η μαμά μου μας βοηθάει πάρα πολύ... κρατάει συχνά τη μικρή όποτε χρειάζεται... φυσικά δεν μπορώ να μην αναφέρω την φοβερή ψυχολόγο μου (γέλια)... χωρίς αυτήν και τον τρόπο που με έμαθε να βλέπω την καθημερινότητά μας δεν έχω ιδέα πως θα τα κατάφερνα...»

Σ4: « Η αλήθεια είναι πως η πεθερά μου μας βοηθάει πάρα πολύ...μόνο που η Γ.... δεν έχει να σκεφτεί το καθημερινό μαγείρεμα είναι μεγάλη υπόθεση... εγώ βασικά πιστεύω πως βοηθιέμαι πάρα πολύ από τους φίλους μου... συζητάω συχνά μαζί τους τα προβλήματα των παιδιών μας και με συμβουλεύουν θεωρώ σωστά... η παρέα για μένα είναι πολύ σημαντική... μόνος σου ούτε στον παράδεισο δεν λένε? (γέλια)....»

Σ10: « αχ τι να σου πω... όταν είσαι γονέας έχεις μία εσωτερική δύναμη.. όσο κουρασμένος και να είσαι από την καθημερινότητα, βρίσκεις τη δύναμη να συνεχίσεις.. εγώ προσωπικά έχω βρει τη γαλήνη μέσα μου.. από τότε που ανακαλύψαμε το πρόβλημα του παιδιού υποστηρίζομαι ψυχολογικά από μία ψυχολόγο.. ήταν ότι καλύτερο έχω κάνει ποτέ για τον εαυτό μου πραγματικά.. συμβουλευώ όλους τους γονείς να το κάνουν είτε έχουν παιδί με προβλήματα είτε όχι..»

Σ6: « μμμμμ... μέχρι και πριν 2-3 χρόνια είχα τη μητέρα μου η οποία μας βοηθούσε παρα πολύ. Έπειτα έκανε ένα χειρουργείο και η καμήνη δυσκολεύεται αρκετά.. πλέον με βοηθά πολύ η αδερφή μου.. τα παιδιά της είναι μεγάλα και όποτε μπορεί έρχεται και βοηθάει.. είτε θα κρατήσει τα παιδιά, είτε θα πάμε καμία βόλτα παρείτσα.. ξέρεις η κοινωνική συναναστροφή και οι βόλτες εμένα προσωπικά με βοηθούν πολύ για να ανταπεξέλθω στην καθημερινότητά μου γενικά..»

Η τέταρτη ερώτηση επικεντρωνόταν στο ζήτημα της συναισθηματικής εξουθένωσης. Ποιο συγκεκριμένα οι γονείς ρωτήθηκαν πως βιώνουν τον γονικό τους ρόλο και τι συναισθήματα τους δημιουργεί. Όλοι οι γονείς απάντησαν πως οι

προκλήσεις καθημερινά είναι πολλές και οι δυσκολίες που συναντούν μεγάλες. Ωστόσο, φάνηκε πως ο γονικός τους ρόλος τους γεμίζει συναισθηματικά και αισθάνονται περισσότερο ευτυχισμένοι με τον ρόλο αυτό παρά χωρίς αυτόν. Πιο συγκεκριμένα απάντησαν πως μέσω του ρόλου τους αισθάνονται χαρά, νιώθουν να γεμίζουν ενέργεια από τα παιδιά τους και συχνά βιώνουν το αίσθημα της πληρότητας.

Ερευνήτρια: *Πώς βιώνετε το ρόλο σας ως γονέας και τι συναισθήματα σας δημιουργεί;*

Σ1: « ο ρόλος του γονέα είναι δύσκολος κακά τα ψέματα.. ειδικά για εμάς που είμαστε και εργαζόμενες μητέρες οι υποχρεώσεις είναι πολλές όσα παιδιά και να έχεις.. είσαι και εσύ μανούλα και το ξέρεις άλλωστε.. μόνο χαρά νιώθω από αυτόν τον ρόλο.. δεν υπάρχει ομορφότερο συναίσθημα στον κόσμο για μία γυναίκα από το να γίνεται μητέρα... νιώθω μόνο ευγνωμοσύνη και χαρά..»

Σ3: « είμαι χαρούμενος που είμαι γονέας ή πατέρας, όπως θέλεις πες το... είχαμε πολλά προβλήματα να αντιμετωπίσουμε με τη σύζυγο στην αρχή αλλά θέλω να πιστεύω ότι καλά τα καταφέραμε.. μου αρέσει ο ρόλος του πατέρα, πάντα μου άρεσε.. με γεμίζει ευτυχία σαν άνθρωπο, πληρότητα.. ήθελα από μικρός να κάνω οικογένεια και τελικά τα κατάφερα..»

Σ2: « εγώ προσωπικά έγινα μικρή μαμά... δεν ήταν κάτι που το σχεδίαζα, έκανα και ένα μεταπτυχιακό τότε.. όταν έμαθα ότι ήμουν έγκυος που ήρθε ο ουρανός σφοντύλι (γέλια)..όταν ειδικά μάθαμε πως το παιδί έχει αυτισμό, ταρακουνηθήκαμε πολύ και εγώ και ο άντρας μου.. ωστόσο δεν μετανιώνω που έγινα μητέρα... δεν σκέφτομαι προφανώς να κάνω άλλο παιδί, η μικρή χρειάζεται πολύ υποστήριξη ακόμη.. αλλά με γεμίζει αγάπη, χαρά.. δεν μπορώ να φανταστώ πως θα ήταν η ζωή μου χωρίς το παιδί μου.»

Σ9: « μετά από τρία παιδιά τι να πω; (γέλια).. λατρεύω τα παιδιά μου και τα παιδιά γενικώς.. απολαμβάνω το ρόλο μου ως μητέρα πάρα πολύ.. ακόμη και σήμερα που είναι μεγάλα παιδιά μου αρέσει να τους περιποιούμαι.. θεωρώ, όσο κλισέ και αν ακουστεί αυτό, πως ένας από τους σημαντικότερους ρόλους μιας γυναίκας είναι αυτός της μάνας... κάθε γυναίκα που πραγματικά το επιθυμεί, εύχομαι να τον βιώσει.. είναι μαγικό..»

Σ7: « θα σου είμαι ειλικρινής... τρία παιδιά εντάξει; Δύσκολο... η γυναίκα μου είναι αυτή που περνούσε τις περισσότερες ώρες μαζί τους αφού ήταν σπίτι γιατί

δεν δούλευε.. δεν μπορώ να πω πως κάθε μέρα είναι ή ήταν καλύτερα, το ίδιο εύκολη.. δούλευα πολύ και έλειπα πολλές ώρες... δεν είχα αναλάβει πάρα πολλές ευθύνες γι' αυτό το λόγο.. σίγουρα υπάρχουν πατεράδες που έχουν κάνει πολλά περισσότερα από εμένα.. ωστόσο ο ρόλος και μόνο του πατέρα είναι κάτι φοβερό. Σε γεμίζει, σε ολοκληρώνει.. γυρνάς κουρασμένος και παίρνεις ενέργεια από τα παιδιά σου.. αγάπη και χαρά..»

Στη συνέχεια, στα πλαίσια πάντα των συνεντεύξεων, ζητήθηκε από τους συμμετέχοντες γονείς να αναφέρουν ενδεικτικά τρεις παράγοντες μέσω των οποίων αλληλοεπιδρούν αρμονικά με τα παιδιά τους. Ως βασικοί παράγοντες αναφέρθηκαν η οικονομική ανεξαρτησία, ο ποιοτικός ελεύθερος χρόνος τους, καθώς και οι δραστηριότητες στις οποίες παίρνουν μέρος τα παιδιά τους περνώντας δημιουργικά τον χρόνο τους το οποίο έχει ως αποτέλεσμα να αφενός να περνούν δημιουργικά την ημέρα τους και αφετέρου οι ίδιοι οι γονείς να έχουν λίγο ποιοτικό χρόνο για τον εαυτό τους.

Ερευνήτρια: Αναφέρετε ενδεικτικά τρεις παράγοντες που σας κάνουν ικανούς να αλληλεπιδράτε αρμονικά με το/τα παιδί/ά σας σήμερα.

Σ4: « Πολύ βασικό ρόλο παίζει ότι είμαστε καλά οικονομικά.. δηλαδή μπορούμε να στηρίζουμε τα παιδιά μας σε ό,τι και αν χρειαστεί.. τώρα τι άλλο να σου πω.. σίγουρα και ο δικός μας ελεύθερος χρόνος παίζει πολύ σημαντικό ρόλο.. το βλέπω δηλαδή και από τον εαυτό μου.. όταν είμαι ξεκούραστος, μπορώ να ασχοληθώ περισσότερο με τα παιδιά.. εντάζει και το ΚΔΑΠ βοηθάει πολύ.. το παιδί περνάει πολύ ωραία εκεί και όταν επιστρέφει είναι κεφάλτο και ήρεμο, βοηθάει αυτό στην καθημερινότητα και στο πως αλληλοεπιδράμε μεταξύ μας θεωρώ..»

Σ8: « Σημαντικός παράγοντας σίγουρα είναι το οικονομικό κομμάτι.. δουλεύω, αμείβομαι καλά οπότε μπορώ να ανταπεξέλθω στις ανάγκες του παιδιού.. πολύ ποιοτικό χρόνο για μένα δεν έχω για να πω την αλήθεια (γέλια) αλλά όταν καταφέρνω να τον βρω, βλέπω ότι λειτουργεί ευεργετικά όσο αφορά την αλληλεπίδρασή μου με το παιδί.. στο σχολείο περνάει καλά, στις εξωτερικές δραστηριότητες που πάμε επίσης οπότε έχω ένα σχετικά ήρεμο παιδί..»

Σ5: « Εγώ ξέρω ένα πράγμα.. όταν είμαι καλά εγώ, είναι καλά και το παιδί μου.. όταν είμαι χαλαρή και ξεκούραστη σίγουρα μπορώ να αλληλοεπιδράσω

καλύτερα... σε αυτό βοήθησε πολύ και το ΚΔΑΠ να είμαι ειλικρινής.. τα απογεύματα που την αφήνω λίγες ώρες, ξεκουράζομαι, κάνω πράγματα για μένα, χαλαρώνω.. γεμίζω μπαταρίες και πιστεύω πως αυτός είναι ο νούμερο ένα παράγοντας που με κάνει πιο ικανή να αλληλοεπιδρώ μαζί της.. οκ θα πω και το οικονομικό.. παίζει και αυτό πολύ σημαντικό ρόλο στις μέρες μας.. το να είσαι αυτόκλητος είναι πολύ μεγάλη υπόθεση..»

Σ6: « Ξεκάθαρα πρώτος και βασικός παράγοντας είναι τα χρήματα.. όταν έχεις μία πισινή να στηρίζεις τα παιδιά σου είσαι πιο ήρεμος και σίγουρα πιστεύω πως μπορείς να αλληλεπιδράσεις καλύτερα μαζί τους.. δεν έχεις αυτό το μόνιμο άγχος της επόμενης ημέρας.. με καταλαβαίνεις; Τώρα σίγουρα και μία εξωτερική βοήθεια παίζει ρόλο.. πχ αν έχω βοήθεια από τη μαμά μου ή αν τα παιδιά είναι απασχολημένα με δραστηριότητες, αυτό βοηθάει την όλη κατάσταση.. και αυτά γεμίζουν τι ώρες τους πιο δημιουργικά και εγώ βρίσκω λίγο χρόνο να χαλαρώσω και να τα βρω με τον εαυτό μου.. σημαντικό πολύ και αυτό..»

Σ10: « μμμμμ... τρεις εε; Πολλοί βρε παιδί μου; Είναι τόσοι; (γέλια).. ωραία.. κοίτα καταρχάς θα αναφέρω το οικονομικό κομμάτι.. βασικό πολύ.. έπειτα έχει να κάνει και με το παιδί θεωρώ και με την αναπηρία του.. άλλοτε θέλει να αλληλοεπιδράσει και άλλοτε όχι.. σίγουρα όμως έχω παρατηρήσει πως όταν περνάει καλά είτε στο σχολείο του είτε στις εξωσχολικές του δραστηριότητες, έχει περισσότερη όρεξη να ασχοληθεί και μαζί μας.. αυτά θεωρώ είναι τα πιο βασικά, δεν μπορώ να σκεφτώ κάτι άλλο..»

Όσο αφορά τον παράγοντα της συναισθηματικής αποστασιοποίησης, κρίθηκε αναγκαίο να συμπεριληφθεί μία επιπλέον ερώτηση στα πλαίσια των συνεντεύξεων. Έτσι οι γονείς ρωτήθηκαν αν πιστεύουν πως δείχνουν συχνά ότι αγαπούν τα παιδιά τους και με πιο τρόπο το κάνουν. Μηδενός εξαιρουμένου οι γονείς απάντησαν πως δείχνουν καθημερινά την αγάπη τους στα παιδιά τους και ως μέσα τα οποία χρησιμοποιούν ανέφεραν την αγκαλιά, τα φιλά, τα χάνια, τον χρόνο που περνάνε μαζί τους και τέλος κάποιο δώρο το οποίο θα αγοράσουν για εκείνα.

Ερευνήτρια: Θεωρείτε ότι δείχνετε συχνά στο/α παιδί/α σας πόσο το/α αγαπάτε; Αν ναι με ποιο τρόπο και αν όχι για ποιο λόγο;

Σ1: «Θεωρώ πως το κάνω καθημερινά ναι... τους λέω κάθε μέρα πόσο πολύ τα αγαπώ αν και πιστεύω πως δεν χρειάζεται να τους το πω.. το ξέρουν καλά.. τα αγκαλιάζω, τα φιλάω, προσπαθώ να περνώ δημιουργικό χρόνο μαζί τους, όσο μπορώ.. πιστεύω πως μέσα από όλα αυτά, δείχνω την αγάπη μου..»

Σ3: « Φυσικά και το δείχνω συχνά πόσο τα αγαπώ.. δεν είμαι πολύ καλός στα λόγια για να είμαι ειλικρινής αλλά οι πράξεις μου το δείχνουν.. ο μεγάλος δεν ζει μαζί μας για να του το δείχνω καθημερινά αλλά τον βοηθάω και του δείχνω ότι τον αγαπώ με τον τρόπο μου.. τώρα τον μικρό τον πειράζω περισσότερο.. τον φιλάω, τον αγκαλιάζω, είναι και πιο χαδιάρης η αλήθεια.. αποζητάμε και οι δύο αυτήν την επαφή..»

Σ7: « Το δείχνω ναι.. στον μεγάλο μας περισσότερο γιατί πιστεύω πως το έχει πιο πολύ ανάγκη.. δεν κάνω διακρίσεις στα παιδιά μου αλλά περνώ περισσότερο χρόνο μαζί του είναι η αλήθεια... γενικά τους το λέω, τους κάνω όλα τα χατίρια, ότι ζητήσουν.. θα τους αγκαλιάσω, θα τους φιλήσω.. θεωρώ πως το νιώθουν..»

Σ2: « Ε ναι φυσικά και το δείχνω.. κάθε μα κάθε μέρα.. της το λέω κάθε βράδυ πριν κοιμηθούμε.. θα την αγκαλιάσω, θα τη φιλήσω και θα της πω πόσο την αγαπώ..»

Σ9: « Δεν ξέρω βρε παιδί μου.. δεν είμαι καλή στα λόγια αλλά νομίζω ότι το νιώθουν από αυτά που κάνω για αυτούς.. τους φροντίζω, τους προσφέρω ότι θέλουν και όλη μου η ημέρα είναι αφιερωμένη σε αυτούς.. ε εντάξει θα τα αγκαλιάσω, θα τα χαϊδέψω αλλά με τα λόγια ποτέ δεν τα πηγαινα καλά (γέλια)...»

Οι τελευταίες δύο ερωτήσεις του οδηγού συνέντευξης ήταν γενικής φύσεως καθώς η μία αφορούσε την κρατική μέριμνα, την οποία λαμβάνουν και κατά πόσο οι γονείς είναι ευχαριστημένοι από αυτήν και η τελευταία ερώτηση αν θα ήθελαν οι ίδιοι να προσθέσουν κάτι άλλο, το οποίο δεν τους ρωτήθηκε, και θεωρούν σημαντικό να το αναφέρουν. Όσο αφορά την κρατική μέριμνα η πλειοψηφία των ερωτηθέντων γονέων απάντησε πως δεν είναι ικανοποιημένοι καθώς το ποσό των επιδομάτων που λαμβάνουν τα παιδιά τους, δεν επαρκεί για να καλύψουν τις ανάγκες τους. Επίσης αναφέρθηκαν σε ανεπαρκή και υποστελεχωμένα σχολεία, όλων βαθμίδων, καθώς και στην ανύπαρκτη υποστήριξη των ίδιων των γονέων, η οποία όπως ανέφεραν είναι

πολύ σημαντικοί για τους ίδιους. Τέλος, όσο αφορά την τελευταία ερώτηση, κανένας από τους ερωτηθέντες δεν θέλησε να προσθέσει κάτι επιπλέον σε όσα ήδη ανέφεραν.

Ερευνήτρια: *Αισθάνεσθε επαρκής από την κρατική μέριμνα που λαμβάνετε για εσάς και το/α παιδί/ά σας και για ποιους λόγους;*

Σ4: « *Οκ γίνονται κάποιες προσπάθειες αλλά και πάλι τα επιδόματα που δίνουν δεν φτάνουν.. τα καθημερινά έξοδά μας είναι πολλά.. με δύο παιδιά και το ένα να χρειάζεται έξτρα υποστήριξη, είναι πάρα πολλά κάθε μήνα.. ιδανικά θα ήθελα κάποια πράγματα να παρέχονται δωρεάν από το κράτος όπως οι λογοθεραπείες του παιδιού.. οκ δίνονται κάποια χρήματα αλλά δεν ανταποκρίνονται στην πραγματικότητα..»*

Σ5: « *Κοίτα θεωρώ πως τα επιδόματα που δίνουν για τα παιδιά μας είναι για γέλια.. πλέον με αυτά δεν καλύπτονται ούτε τα μισά μηνιαία έξοδα του παιδιού.. πέρα όμως από αυτό με πειράζει πολύ και η κατάσταση στα σχολεία μας... εντάξει εμείς πηγαίνουμε σε Ειδικό σχολείο αλλά γνωρίζω περιπτώσεις παιδιών που πάνε σε Γενικό με παράλληλη, και να τους έρθει (σ.σ. παράλληλη στήριξη) τον Γενάρη! Σου λέω τραγικά πράγματα... καλά και σε εμάς μην νομίζεις.. μπορεί να έχουμε δασκάλους αλλά από εξοπλισμό μηδέν.. μας λείπουν βασικά πράγματα και στεγαζόμαστε και σε τελείως ακατάλληλο κτίριο... αλλά όσο και να τρέξαμε, όσο και να πιέσαμε, καμία κίνηση δεν έγινε ούτε από τον Δήμο, ούτε από την Περιφέρεια..»*

Σ10: « *Όχι σε καμία περίπτωση δεν αισθάνομαι επαρκής.. τα επιδόματα των παιδιών δεν φτάνουν για να καλύψουμε τις ανάγκες τους οι οποίες είναι πάρα πολλές... αν δεν έχεις εσύ την οικονομική άνεση να τα στηρίζεις, μην περιμένεις από το κράτος να το κάνει.. και προφανώς εκτός από τα παιδιά μας, είμαστε και εμείς εδώ έτσι; Καμία ψυχολογική υποστήριξη ή βοήθεια ή κατεύθυνση για το πώς να τα βοηθήσουμε και πώς να αποδεχτούμε ομαλά το όποιο πρόβλημα του παιδιού μας.. Θεωρώ πως η ψυχολογική υποστήριξη είναι πολύ σημαντική και θα έπρεπε να παρέχεται από τον κράτος σε όλους τους γονείς και ακόμη περισσότερο σε εμάς που έχουμε παιδιά με αναπηρία..»*

Σ6: « *Δεν θεωρώ ότι η κρατική μέριμνα είναι επαρκής.. όχι μόνο προς τα παιδιά μας αλλά και προς εμάς τους γονείς... δεν είναι μόνο η οικονομική υποστήριξη αλλά και η ψυχολογική η οποία στην Ελλάδα είναι ανύπαρκτη..*

καλά και η οικονομική ενίσχυση που και καλά μας παρέχουν δεν είναι και ότι καλύτερο αλλά οκ, πες ότι κάτι γίνεται... η ψυχολογική είναι πολύ πιο σημαντική για εμένα γιατί όταν μαθαίνεις πως το παιδί σου έχει μία κάποια αναπηρία ή αδυναμία, βρίσκεσαι εκτεθειμένος, ανήξερος και ουσιαστικά ανήμπορος να το βοηθήσεις.. θα έπρεπε κατά τη γνώμη μου να λαμβάνεται και αυτό το κομμάτι υπόψιν της εκάστοτε κυβέρνησης..»

Σ8: *« Επαρκής όχι δεν θα το έλεγα... το δημοτικό όπου φοιτούμε εμείς είναι χάλια.. ακατάλληλο τελείως, με σκάλες, μία ράμπα όλη κ όλη, μικρό προαύλιο και κατά την ταπεινή μου γνώμη με λιγότερους από όσους θα έπρεπε εκπαιδευτικούς.. τώρα όσο αφορά τα επιδόματα, οκ είναι μία κρατική ενίσχυση αλλά αν δεν είσαι εργαζόμενος/η δεν φτάνουν με τίποτα για να καλυφθούν οι ανάγκες του παιδιού.. πρέπει να γίνουν κ άλλες κινήσεις προς την ενίσχυση των Α.Μ.Ε.Α., τόσο των ίδιων όσο και των οικογενειών τους..»*

5.4.1 Σύνοψη αποτελεσμάτων των συνεντεύξεων

Όπως προέκυψε από την ανάλυση των συνεντεύξεων, οι ερωτηθέντες γονείς δεν φάνηκε να εμφανίζουν κανένα από τα συμπτώματα της γονικής εξουθένωσης. Πιο συγκεκριμένα φάνηκε πως το δείγμα της παρούσας μελέτης απολαμβάνει σε μεγάλο βαθμό την συνύπαρξη με τα παιδιά του και τον γονικό του ρόλο αντίστοιχα. Χαρακτηριστικά ανέφεραν ότι τα συναισθήματα τα οποία απορρέουν από τον γονικό ρόλο και τα παιδιά τους, χαρακτηρίζονται από χαρά, ικανοποίηση και πληρότητα.

Επιπλέον, φάνηκε ότι επικοινωνούν αρκετά συχνά τα συναισθήματά τους προς τα παιδιά τους, τόσο λεκτικά όσο και πρακτικά μειώνοντας έτσι αποτελεσματικά και τον παράγοντα της συναισθηματικής αποστασιοποίησης. Ωστόσο, δεν θα μπορούσε να μην γίνει και κάποια αναφορά στην κρατική μέριμνα την οποία δέχονται οι γονείς, οπού εκεί φάνηκε έντονα η ανάγκη τους για περαιτέρω ψυχολογική και οικονομική στήριξη των ίδιων αλλά και των παιδιών τους.

Όλα τα παραπάνω στοιχεία τα οποία προέκυψαν από την ανάλυση των συνεντεύξεων βρίσκονται σε απόλυτη αντιστοιχία και στο ίδιο «μήκος κύματος» με τα αποτελέσματα των ερωτηματολογίων, γεγονός που επιβεβαιώνει τις αρχικές θέσεις

των γονέων και ενισχύουν την ολιστική προσέγγιση και εγκυρότητα των υπό χρήση εργαλείων στην παρούσα μελέτη.

Κεφάλαιο 6: Συζήτηση αποτελεσμάτων

Όπως φάνηκε και από την ανάλυση των αποτελεσμάτων στο παραπάνω κεφάλαιο, τα ευρήματα της παρούσας μελέτης είχαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον καθώς το δείγμα, το οποίο μελετήθηκε, δεν φάνηκε να παρουσιάζει συμπτώματα του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης. Παρακάτω γίνεται εκτενής αναφορά στον κάθε παράγοντα του φαινομένου ξεχωριστά καθώς και πιθανές αιτίες ή παράγοντες οι οποίοι βοηθούν ή συντελούν στην μη εμφάνιση του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης.

Όσον αφορά το πρώτο ερευνητικό ερώτημα της μελέτης, το οποίο αφορούσε στον παράγοντα της συναισθηματικής εξάντλησης/ εξουθένωσης, οι γονείς φάνηκε να μπορούν να ανταποκριθούν ικανοποιητικά τόσο στις αρμοδιότητες του γονικού τους ρόλου όσο και στις συναισθηματικές ανάγκες των ίδιων και των παιδιών τους. Όπως ανέφεραν και οι ίδιοι ο γονικός τους ρόλος είναι κάτι το οποίο τους δημιουργεί θετικά συναισθήματα, με εξέχοντα αυτά της χαράς, της ευγνωμοσύνης και της πληρότητας. Η πλειοψηφία των γονέων παραδέχτηκε πως αν και ο ρόλος τους είναι δύσκολος και απαιτητικός, σίγουρα αισθάνονται μεγαλύτερη ευτυχία με αυτόν παρά χωρίς αυτόν.

Αυτό μπορεί να γίνει εύκολα κατανοητό αν αναλογιστεί κανείς πως η συντριπτική πλειοψηφία των γονέων λαμβάνει ψυχολογική υποστήριξη από κάποιον επαγγελματία ψυχολόγο με στόχο να είναι σε θέση να επιλύουν φλέγοντα ζητήματα της ανατροφής των παιδιών τους καθώς και καθημερινά προβλήματα τα οποία μπορεί να προκύψουν. Όπως προέκυψε και από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, η συμβουλευτική ψυχολογία, είναι ιδιαίτερα σημαντική για όλους τους γονείς και ιδιαίτερα για τους γονείς των παιδιών με ε.ε.α. ή/και αναπηρία καθώς αφενός τους βοηθά να επιλύουν ζητήματα της καθημερινότητας και αφετέρου τους βοηθά να διαχειρίζονται με αποτελεσματικότερο τρόπο την εκάστοτε δυσκολία ή αναπηρία του παιδιού τους (Καρακώστα-Στεφανοπούλου & Μαλικιώση-Λοίζου, 2013·Roskam I., Mikolajczak M., 2020· Mikolajczak & Roskam, 2018).

Σχετικά με το δεύτερο ερευνητικό ερώτημα το οποίο σχετίζεται με την αντίθεση του προηγούμενου γονικού εαυτού τους σε σχέση με αυτόν του παρόντος, το δείγμα εδώ αποκρίθηκε πως συνεχίζει να ανταπεξέρχεται το ίδιο ικανοποιητικά σε σχέση με το παρελθόν ωστόσο και εδώ αναφέρθηκαν σε ορισμένους παράγοντες

καθοριστικής σημασίας για αυτούς όπως η οικονομική ανεξαρτησία, ο ελεύθερος ποιοτικός χρόνος και η ψυχολογική υποστήριξη από κάποιον επαγγελματία του χώρου. Τα παραπάνω αποτελέσματα φαίνεται να επιβεβαιώνονται και μέσα από τη βιβλιογραφία, καθώς όπως αναφέρθηκε και σε σχετικό κεφάλαιο, η μη εμφάνιση της γονικής εξουθένωσης, προϋποθέτει μία σειρά από κατάλληλους γονικούς πόρους όπως για παράδειγμα η οικονομική άνεση που στόχο έχει την κατάλληλη υποστήριξη των παιδιών τους, ο προσωπικός ελεύθερος χρόνος με φίλους ή συγγενείς και η κατάλληλη υποστήριξη από το ευρύτερο κοινωνικό αλλά και οικογενειακό περιβάλλον (Mikolajczak & Roskam, 2018 & Le Vigouroux et all., 2017).

Αναλύοντας το τρίτο ερευνητικό ερώτημα, φάνηκε πως και ο παράγοντας της συναισθηματικής αποστασιοποίησης δεν εμφανίζεται με αυξημένη συχνότητα στο εξετασθέν δείγμα της παρούσας έρευνας. Οι γονείς, κάθε άλλο παρά αποστασιοποιημένοι φάνηκε να είναι ή να θέλουν να είναι από τα παιδιά τους. Όλοι οι γονείς απάντησαν πως αποζητούν την συναισθηματική σύνδεση με τα παιδιά τους και πως ουσιαστικά η συναισθηματική αλληλεπίδραση με αυτά, είναι κάτι το οποίο τους δημιουργεί το αίσθημα της πληρότητας. Επιπλέον, ανέφεραν πως πολύ συχνά επικοινωνούν την αγάπη στα παιδιά τους, είτε λεκτικά είτε πρακτικά και αυτό αποτελεί για τους ίδιους πράξη αδιαπραγμάτευτη καθώς τους γεμίζει επαρκώς στον συναισθηματικό τομέα. Πέρα από την συστηματική ψυχολογική υποστήριξη την οποία φαίνεται να δέχονται οι γονείς και να αποτελεί ίσως έναν από τους σημαντικότερους αποτρεπτικούς παράγοντας εμφάνισης του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης, διαπιστώθηκε επίσης, πως οι γονείς είχαν ιδιαίτερα υψηλή συναισθηματική νοημοσύνη καθώς και καλή αυτοεικόνα, παράγοντες οι οποίοι τελικά φαίνεται να συντελούν στην μη εμφάνιση του φαινομένου γεγονός το οποίο επιβεβαιώνεται και από την σχετική βιβλιογραφία (Mikolajczak & Roskam, 2018 & Epstein & Sheldon, 2002).

Όσον αφορά το τέταρτο ερευνητικό ερώτημα το οποίο αφορούσε την απώλεια της ευχαρίστησης του γονικού τους ρόλου, και από τα δύο εργαλεία φάνηκε πως οι γονείς απολαμβάνουν τόσο τον ρόλο αυτό όσο και το να βρίσκονται με τα παιδιά τους. Ωστόσο, ανέφεραν κάποιους παράγοντες οι οποίοι σύμφωνα με τους ίδιους, τους βοηθούν να ανταπεξέρχονται στον ρόλο τους και να τον απολαμβάνουν αντίστοιχα. Σημαντικοί αποτρεπτικοί παράγοντες όπως ανέφεραν και οι ίδιοι αποτελούν, η εξωτερική βοήθεια την οποία δέχονται από κάποιο τρίτο πρόσωπο το

οποίο δεν διαμένει μαζί τους (π.χ. παππούς, γιαγιά, αδελφή κλπ.), οι εξωτερικές δραστηριότητες στις οποίες συμμετέχουν τα παιδιά τους, με αποτέλεσμα να έχουν περισσότερο ποιοτικό χρόνο για τους ίδιους, καθώς επίσης και η ψυχολογική και συμβουλευτική υποστήριξη την οποία δέχονται από κάποιον ειδικό, η οποία όπως παραδέχτηκαν και οι ίδιοι είναι πολύ βοηθητική τόσο για τους ίδιους όσο και για την οικογένεια συνολικά. Όπως προκύπτει και από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, η κοινωνική αποδοχή και υποστήριξη των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία, φαίνεται να είναι πηγή ευχαρίστησης και ικανοποίησης για τους γονείς τους. Με αυτόν τον τρόπο οι γονείς, αποκτούν κίνητρα για συμμετοχή σε κοινωνικές δραστηριότητες και βγαίνουν από την απομόνωση και τον αποκλεισμό με αποτέλεσμα να μειώνεται η εξάπλωση του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης (Aktan et al., 2020, Mikolajczak & Roskam, 2018, Epstein & Sheldon, 2002).

Τέλος, αλλά εξίσου σημαντικό κομμάτι της καθημερινότητας των γονέων, αποτελούν οι συνεχείς αρμοδιότητες και οι υποχρεώσεις τις οποίες έχουν οι ίδιοι απέναντι στα παιδιά τους. Στο συγκεκριμένο δείγμα και από την ανάλυση των δεδομένων φάνηκε, πως η συντριπτική πλειοψηφία των γονέων έχει μοιράσει ισόποσα τις αρμοδιότητες και τις υποχρεώσεις με τον έτερο γονέα ή σύντροφο. Η αλληλοβοήθεια μεταξύ των γονέων καθώς και η αλληλοϋποστήριξη αποτελούν εξίσου έναν πολύ σημαντικό αποτρεπτικό παράγοντα εμφάνισης του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης όπως αποδείχθηκε και μέσω της βιβλιογραφίας. Η αλληλοκατανόηση μεταξύ των δύο γονέων ή συντρόφων, βοηθά αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση και την επίλυση των καθημερινών προβλημάτων και η βοήθεια την οποία προσφέρει ο ένας στον άλλον, αφενός συνδράμει στην μη εμφάνιση της εξουθένωσης, αφετέρου δημιουργεί στενότερες συναισθηματικές συνδέσεις ανάμεσα στο εκάστοτε ζευγάρι γονέων (Mikolajczak & Roskam, 2018). Συνολικά, αναλύοντας τα αποτελέσματα και από τα δύο εργαλεία τα οποία χρησιμοποιήθηκαν στην παρούσα μελέτη, στο εξετασθέν δείγμα δεν εντοπίστηκαν συμπτώματα του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης πράγμα το οποίο μας εξέπληξε ευχάριστα αλλά μας δημιούργησε την ανάγκη να αναρωτηθούμε για ποιους λόγους συμβαίνει.

Πρώτος και βασικός λόγος για τον οποίο θα μπορούσαμε να υποθέσουμε πως το δείγμα δεν βιώνει την γονική εξουθένωση, είναι η εξωτερική βοήθεια από κάποιο τρίτο πρόσωπο της οικογένειας. Η πλειοψηφία των γονέων, και κυρίως οι εργαζόμενοι γονείς, ανέφεραν πως δέχονται βοήθεια από κάποιο πρόσωπο της

ευρύτερης οικογένειας τους, πράγμα το οποίο σημαίνει πως ίσως κάποιες γονικές αρμοδιότητες να μοιράζονται και αυτό με τη σειρά του να συμβάλει στον περισσότερο ελεύθερο χρόνο των γονέων και στην ομαλή αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους. Επιπλέον, όπως και οι ίδιοι οι γονείς ανέφεραν, σημαντικό ρόλο φαίνεται να παίζει η ενασχόληση των παιδιών με εξωτερικές δραστηριότητες και πιο συγκεκριμένα η απασχόληση τους σε κάποιο ΚΔΑΠ, καθώς ενώ τα ίδια τα παιδιά είναι απασχολημένα σε κάποιον αντίστοιχο χώρο, οι γονείς έχουν ποιοτικό χρόνο για τους ίδιους, για να ξεκουραστούν, να χαλαρώσουν ή να περάσουν χρόνο με τον/την σύντροφο/σύζυγο τους.

Ως προαπαιτούμενο επίσης, οι γονείς ανέφεραν την κοινωνική συναναστροφή με γνωστούς, συγγενείς και φίλους. Ορισμένοι γονείς, ανέφεραν πως αυτό είναι κάτι το οποίο τους χαλαρώνει, τους γεμίζει ενέργεια και θεωρούν πως τους βοηθά σημαντικά τόσο στην καλύτερη αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους όσο και στο να ανταπεξέλθουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο στον γονικό τους ρόλο. Εξαιρετικά σημαντική επίσης αποδείχθηκε ότι είναι η ψυχολογική υποστήριξη την οποία δέχονται ορισμένοι γονείς από κάποιον επαγγελματία ψυχολόγο-ψυχοθεραπευτή. Η συμβουλευτική υποστήριξη φάνηκε πως παίζει καθοριστικό ρόλο στην ανταπόκριση του γονικού τους ρόλου και γενικότερα της καθημερινότητας, αφού μέσω αυτής επικοινωνούν αποτελεσματικά τα προβλήματά τους και δέχονται συμβουλές διαχείρισης όσο αφορά τα παιδιά τους αλλά και τους ίδιους.

Τέλος, δεν θα μπορούσε να μην γίνει αναφορά στην κρατική μέριμνα στο κομμάτι της στήριξης των παιδιών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες αλλά και των οικογενειών τους. Αυτός ο παράγοντας θα λέγαμε πως είναι καθαριστικής σημασίας καθώς όπως προκύπτει και από τη βιβλιογραφία, η εκάστοτε πολιτεία θα πρέπει να υποστηρίζει κοινωνικά και οικονομικά τις οικογένειες των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή/και αναπηρία και αυτή η υποστήριξη ιδανικά να διαφοροποιείται με βάση την αναπηρία του κάθε παιδιού ώστε να διασφαλίζεται ότι οι γονείς θα είναι σε θέση να ανταπεξέλθουν οικονομικά στις ανάγκες των παιδιών τους και έτσι να περνούν περισσότερο ποιοτικό χρόνο μαζί τους (Aktan et al., 2020 & Mikolajczak et al., 2019). Σε αυτό το κομμάτι, οι γονείς φάνηκε να αναγνωρίζουν και να καλωσορίζουν τα όποια βήματα γίνονται από την πολιτεία αλλά εξακολουθούν να θεωρούν πως η οικονομική στήριξη των ίδιων και των παιδιών τους είναι λιγοστή. Αξίζει να αναφερθεί πως δίνουν ιδιαίτερη έμφαση

στην παροχή ψυχολογικής υποστήριξης όλων των μελών της οικογένειας των ατόμων με αναπηρία, καθώς το αναφέρουν ως προαπαιτούμενο για την ομαλή εξέλιξη τόσο του ίδιου του παιδιού αλλά και όλης της υπόλοιπης οικογένειας.

Συνολικά, το φαινόμενο της γονικής εξουθένωσης, αποτελεί ένα πολυδιάστατο φαινόμενο με πολλές παραμέτρους οι οποίες θα πρέπει να λαμβάνονται σοβαρά υπόψιν προκειμένου να μειωθεί ή /και να εξαλειφθεί πλήρως, καθώς με την επικράτησή του ελλοχεύουν σοβαροί κίνδυνοι για τους ίδιους τους γονείς, και κατ' επέκταση και για τα παιδιά τους.

Επίλογος

Εν κατακλείδι, όπως προέκυψε από τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης το δείγμα το οποίο εξετάστηκε δεν φάνηκε να παρουσιάζει στο σύνολό του, συμπτώματα του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης. Σίγουρα η παρούσα μελέτη δεν μπορεί να γενικευτεί και να θεωρηθεί αντιπροσωπευτική για όλους τους γονείς παιδιών με αναπηρία ή/και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, καθώς τα δεδομένα ή οι συνθήκες διαβίωσης διαφέρουν καθοριστικά από μέρος σε μέρος και αντίστοιχα και σε κάθε οικογένεια. Ίσως όμως αυτή η πρώτη απόπειρα διερεύνησης του φαινομένου της γονικής εξουθένωσης, να ανοίξει τον δρόμο και σε όλους ερευνητές να το μελετήσουν, αφού πλέον απασχολεί εντόνως την ευρύτερη ερευνητική κοινότητα.

Τέλος, είναι πολύ σημαντικό να γίνει αντιληπτό πως όλοι οι γονείς αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της εκπαιδευτικής και κοινωνικής εξέλιξης του εκάστοτε παιδιού και θα πρέπει να αποτελεί πρωταρχικός μας στόχος η ουσιαστική αλληλεπίδραση μαζί τους, με στόχο την προσπάθεια για ολιστική αντιμετώπιση των προβλημάτων, τόσο των ίδιων όσο και της οικογένειας των παιδιών στο σύνολό της.

Περιορισμοί

Η παρούσα μελέτη διεξήχθη σε ένα συγκεκριμένο πληθυσμό, με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά όσον αφορά το κοινωνικό, οικονομικό και μορφωτικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων. Με δεδομένο ότι τα πληθυσμιακά αυτά χαρακτηριστικά διαφοροποιούνται σε μεγάλο βαθμό από περιοχή σε περιοχή είναι αδύνατο να συμβεί η όποια γενίκευση των παραπάνω αποτελεσμάτων της παρούσας έρευνας στον ευρύτερο πληθυσμό των γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ή/και αναπηρία.

Επιπλέον, κρίνεται απαραίτητο να αναφερθεί πως η ερευνήτρια της παρούσας μελέτης, εργάζεται στη δομή στην οποία διεξήχθη η παραπάνω έρευνα. Για το λόγο αυτό υπάρχει και η όποια επιφύλαξη των όσων ειπώθηκαν στις μεταξύ τους συνεντεύξεις, υπό τον φόβο μήπως δεν αποτυπώθηκαν επακριβώς τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν με τα παιδιά τους, φοβούμενοι ίσως την έκθεση σε ένα πρόσωπο αναφοράς τόσο για τους ίδιους όσο και τα παιδιά τους.

Βιβλιογραφία

- Ahola, K., Honkonen, T., Pirkola, S., Isometsä, E., Kalimo, R., Nykyri, E., ... & Lönnqvist, J. (2006). Alcohol dependence in relation to burnout among the Finnish working population. *Addiction*, 101(10), 1438-1443.
<https://doi.org/10.1111/j.1360-0443.2006.01539.x>
- Aktan, O., Orakcı, Ş., & Durnalı, M. (2020). Investigation of the relationship between burnout, life satisfaction and quality of life in parents of children with disabilities. *European journal of special needs education*, 35(5), 679-695.
<https://doi.org/10.1080/08856257.2020.1748429>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard university press.
- Cohn, L. N., Pechlivanoglou, P., Lee, Y., Mahant, S., Orkin, J., Marson, A., & Cohen, E. (2020). Health outcomes of parents of children with chronic illness: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of pediatrics*, 218, 166-177.
<https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2019.10.068>
- Coleman, P., Collinge, J., & Tabin, Y. (1996). Learning together: The student/parent/teacher triad. *School effectiveness and school improvement*, 7(4), 361-382. <https://doi.org/10.1080/0924345960070405>
- Creswell, J. W., Klassen, A. C., Plano Clark, V. L., & Smith, K. C. (2011). Best practices for mixed methods research in the health sciences. *Bethesda (Maryland): National Institutes of Health*, 2013, 541-545.
- Crouch, J. L., & Behl, L. E. (2001). Relationships among parental beliefs in corporal punishment, reported stress, and physical child abuse potential. *Child abuse & neglect*, 25(3), 413-419. [https://doi.org/10.1016/S0145-2134\(00\)00256-8](https://doi.org/10.1016/S0145-2134(00)00256-8)
- Dale, D., Corbin, C. B., & Dale, K. S. (2000). Restricting opportunities to be active during school time: do children compensate by increasing physical activity levels after school?. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 240-248. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.10608904>

- Dale, N. (2000). Τρόποι συνεργασίας με οικογένειες παιδιών με ειδικές ανάγκες. *Αθήνα: Έλλην.*
- Deleuze, J., Rochat, L., Romo, L., Van der Linden, M., Achab, S., Thorens, G., ... & Billieux, J. (2015). Prevalence and characteristics of addictive behaviors in a community sample: A latent class analysis. *Addictive behaviors reports*, 1, 49-56. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2015.04.001>
- Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands-resources model of burnout. *Journal of Applied psychology*, 86(3), 499. <https://doi.org/10.1037//0021-9010.86.3.499>
- Epstein, J. L. (1995). School/family/community partnerships. *Phi delta kappan*, 76(9), 701.
- Epstein, J. L., & Sheldon, S. B. (2002). Present and accounted for: Improving student attendance through family and community involvement. *The Journal of Educational Research*, 95(5), 308-318. <https://doi.org/10.1080/00220670209596604>
- Ersoy-Kart, M. (2009, July). Relations among social support, burnout, and experiences of anger: an investigation among emergency nurses. In *Nursing Forum* (Vol. 44, No. 3, pp. 165-174). Malden, USA: Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2009.00139.x>
- Hara, S. R., & Burke, D. J. (1998). Parent involvement: The key to improved student achievement. *The School Community Journal*.
- Jourdain, G., & Chênevert, D. (2010). Job demands–resources, burnout and intention to leave the nursing profession: A questionnaire survey. *International journal of nursing studies*, 47(6), 709-722. <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2009.11.007>
- Kobosko, J., Sekułowicz, M., Śliwa, L., Rostkowska, J., Jedrzejczak, W. W., & Skarzynski, H. (2021). Psychological correlates of parental burnout in hearing mothers of deaf children: personality, satisfaction with life, and posttraumatic growth. *International Journal of Special Education (IJSE)*, 36(1). <https://doi.org/10.52291/ijse.2021.36.9>

- Kocaj, A., Kuhl, P., Jansen, M., Pant, H. A., & Stanat, P. (2018). Educational placement and achievement motivation of students with special educational needs. *Contemporary Educational Psychology*, 55, 63-83.
<https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2018.09.004>
- Koskenranta, M., Kuivila, H., Männistö, M., Kääriäinen, M., & Mikkonen, K. (2022). Collegiality among social-and health care educators in higher education or vocational institutions: A mixed-method systematic. *Nurse education today*, 105389. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105389>
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216-219.
<https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Litwak, E., Meyer, H. J., & Mickelson, C. E. (1974). *School, family, and neighborhood: The theory and practice of school-community relations* (p. 82). New York: Columbia University Press.
- Lunenburg, F. C., & Irby, B. J. (2002). Parent Involvement: A Key to Student Achievement.
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2018). A theoretical and clinical framework for parental burnout: The balance between risks and resources (BR2). *Frontiers in psychology*, 9, 886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New directions for child and adolescent development*, 2020(174), 7-13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child abuse & neglect*, 80, 134-145. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025>
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., & Roskam, I. (2019). Parental burnout: What is it, and why does it matter?. *Clinical Psychological Science*, 7(6), 1319-1329.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1177/2167702619858430>

- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2022). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. In *Key Topics in Parenting and Behavior* (pp. 57-69). Cham: Springer Nature Switzerland.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1007/s10826-017-0892-4>
- Mohan, R., & Kulkarni, M. (2018). Resilience in parents of children with intellectual disabilities. *Psychology and Developing Societies*, 30(1), 19-43.
- Palmer, C. A., & Alfano, C. A. (2017). Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review. *Sleep medicine reviews*, 31, 6-16.
<https://doi.org/10.1016/j.smrv.2015.12.006>
- Redding, S. (2000). *Parents and learning*. International Academy of Education.
- Reynolds, A. J., & Clements, M. A. (2005). Parent involvement and children's school success. In *Family-school partnerships*. Teachers College Press.
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., ... & Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective science*, 2, 58-79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>
- Roskam, I., Brianda, M. E., & Mikolajczak, M. (2018). A step forward in the conceptualization and measurement of parental burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA). *Frontiers in psychology*, 9, 758.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>
- Sheldon, S. B., & Van Voorhis, F. L. (2004). Partnership programs in US schools: Their development and relationship to family involvement outcomes. *School Effectiveness and School Improvement*, 15(2), 125-148.
<https://doi.org/10.1076/sesi.15.2.125.30434>
- Van der Heijden, F., Dillingh, G., Bakker, A., & Prins, J. (2008). Suicidal thoughts among medical residents with burnout. *Archives of suicide research*, 12(4), 344-346. <https://doi.org/10.1080/13811110802325349>

- Ζηλιασκοπούλου, Δ. (2014). Συνεργασία σχολείου-οικογένειας: πρακτικές ενίσχυσης της επικοινωνίας και αντιμετώπισης των δυσκολιών. *Θέματα διδασκαλίας και αγωγής στο πολυπολιτισμικό σχολείο: επιμορφωτικό υλικό*, 491-510.
- Καρακώστα-Στεφανοπούλου, Α., & Μαλικιώση-Λοΐζου, Μ. (2013). Αξιολόγηση της γονεϊκής αυτο-αποτελεσματικότητας μέσω της κλίμακας TOPSE σε ομαδικά προγράμματα γονέων. Στο Α. Τσαμπάρλη & Κ. Κουνενού. *Θέματα κοινοτικής κλινικής ψυχολογίας*.
- Λιοντάκη, Ι. Α. (1999). Σχέσεις σχολείου–οικογένειας,(σχολείο–οικογένεια δυο συμβατοί χώροι). *Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης–Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Κρήτης. Ρέθυμνο*.
- Λιοντάκη, Ι. Α. (1999). Σχέσεις σχολείου–οικογένειας,(σχολείο–οικογένεια δυο συμβατοί χώροι). *Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης–Σχολή Επιστημών Αγωγής του Πανεπιστημίου Κρήτης. Ρέθυμνο*.
- Φουρνογεράκη, Θ. (2017). Διερεύνηση των απόψεων εκπαιδευτικών που εργάζονται στην ειδική αγωγή για τη συνεργασία τους με τους γονείς.

Παράρτημα

Ερωτηματολόγιο



**ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**
**UNIVERSITY
OF THESSALY**

Αγαπητοί γονείς,

Στα πλαίσια του Π.Μ.Σ. «Επιστήμες της Αγωγής: Ειδική Αγωγή» του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, εκπονώ την διπλωματική μου εργασία με θέμα «Διερευνώντας το φαινόμενο του γονικού “burn out” στην Ειδική Αγωγή και Εκπαίδευση». Στόχος της εργασίας είναι να μελετήσω και να καταγράψω αν και σε ποιο βαθμό υπάρχει εξουθένωση στους γονείς των παιδιών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες ή/και Αναπηρία και ποιοι είναι οι λόγοι οι οποίοι συντελούν στην εμφάνιση της γονικής εξουθένωσης. Για τον παραπάνω λόγο θα σας παρακαλούσα να αφιερώσετε λίγο από το χρόνο σας για να συμπληρώσετε το παρακάτω ερωτηματολόγιο. Θα χρειαστείτε περίπου 13 λεπτά για να το συμπληρώσετε, δεν υπάρχουν σωστές και λάθος απαντήσεις. Οι πληροφορίες που θα προκύψουν από τη συλλογή των δεδομένων θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς με απόλυτη εχεμύθεια.

Σας ευχαριστώ θερμά εκ των προτέρων για τη βοήθεια και τη συνεργασία σας.

Με εκτίμηση,

Σεμερτζίδου Μιχαλίνα

Ερωτηματολόγιο

Α) Κοινωνικό-δημογραφικά στοιχεία:

Παρακαλώ κυκλώστε ή συμπληρώστε όπου χρειάζεται τις παρακάτω ερωτήσεις:

Φύλο: Πατέρας Μητέρα

Ηλικία:

Τόπος διαμονής:

Τύπος οικογένειας :

1. Δύο γονείς (μεγαλώνετε τα παιδιά σας με έναν σύντροφο, ο οποίος είναι και ο γονέας τους)
2. Μόνος γονέας (μεγαλώνετε τα παιδιά σας μόνοι σας)
3. Θετή οικογένεια (μεγαλώνετε τα παιδιά σας με έναν σύντροφο ο οποίος, δεν είναι απαραίτητα ο γονέας των παιδιών σας και μπορεί να έχει παιδιά από άλλη σχέση, είτε μένουν στο σπίτι σας είτε όχι)
- 4.
5. Ομογονεϊκή οικογένεια (μεγαλώνετε τα παιδιά σας με έναν γονέα του ίδιου φύλου)
6. Οικογένεια πολλαπλών γενεών (γονείς, παππούδες, θείοι ή θείες και τα παιδιά τους, ζείτε στο ίδιο σπίτι)
7. Πολυγαμική οικογένεια (πολλαπλοί σύντροφοι με τα παιδιά σας στο ίδιο σπίτι)
8. Άλλο

Αριθμός βιολογικών παιδιών:

Συνολικός αριθμός παιδιών που ζουν στο σπίτι σας:.....

Αριθμός παιδιών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες ή/και Αναπηρία που ζουν στο σπίτι σας:

Εκπαίδευση: Πρωτοβάθμια Δευτεροβάθμια Τριτοβάθμια

Είστε εργαζόμενος/η; Ναι Όχι

Κατά μέσο όρο πόσες ώρες την ημέρα περνάτε με τα παιδιά σας; (χωρίς να λαμβάνεται υπόψιν τη νύχτα)

B) Ερωτηματολόγιο Γονικής Εξουθένωσης

Τα παιδιά είναι μία σημαντική πηγή χαράς και ολοκλήρωσης για τους γονείς. Ταυτόχρονα όμως μπορεί να αποτελούν και πηγή εξάντλησης για ορισμένους γονείς (αυτή η συνθήκη δεν είναι αντιφατική: η αυτό-ολοκλήρωση και η εξάντληση μπορεί

να συνυπάρχουν και είναι πιθανό ενώ αγαπάτε τα παιδιά σας, παράλληλα να αισθάνεστε εξουθενωμένοι από το ρόλο σας ως γονείς). Το παρακάτω ερωτηματολόγιο αφορά το αίσθημα της εξάντλησης που μπορεί να βιώσει κάποιος γονέας. Επιλέξτε την απάντηση που ταιριάζει καλύτερα με αυτό που προσωπικά εσείς νιώθετε. Δεν υπάρχει σωστή και λάθος απάντηση. Αν δεν είχατε ποτέ αυτό το συναίσθημα επιλέξτε την ένδειξη «Ποτέ». Εάν έχετε αυτό το συναίσθημα, υποδείξτε πόσο συχνά το νιώθετε επιλέγοντας ανάμεσα από το «Λίγες φορές το χρόνο» έως και το «Κάθε μέρα», το οποίο περιγράφει καλύτερα το πόσο συχνά αισθάνεστε έτσι.

Υποδείξτε με X την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα:

A/A	ΔΗΛΩΣΕΙΣ	Ποτέ	Μερικές φορές το χρόνο	Μία φορά το μήνα ή λιγότερο	Μερικές φορές το μήνα	Μία φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
1	Κουράζομαι τόσο πολύ από το ρόλο μου ως γονέας που ο ύπνος δεν μου φαίνεται αρκετός							
2	Νιώθω σαν να έχω χάσει τον προσανατολισμό μου ως πατέρας/μητέρα							
3	Νιώθω εντελώς καταβεβλημένος/η από τον ρόλο μου ως γονέας							
4	Νιώθω ότι δεν έχω καθόλου ενέργεια για να φροντίσω το/α παιδί/ά μου							
5	Νιώθω ότι δεν είμαι πια ο καλός/ή πατέρας/μητέρα που ήμουν κάποτε για το/α παιδί/ά μου							
6	Νιώθω πως δεν αντέχω πια να ανταποκρίνομαι στο ρόλο μου ως πατέρας/μητέρα							
7	Νιώθω ότι έχω βάλει το/α παιδί/ά μου στον «αυτόματο»							
8	Έχω την αίσθηση ότι είμαι πραγματικά εξαντλημένος/η ως γονέας							
9	Όταν ξυπνάω το πρωί, ξέροντας ότι θα περάσω άλλη μία ολόκληρη μέρα με το/α παιδί/ά μου, αισθάνομαι εξουθενωμένος/η πριν καν αρχίσω							
10	Νιώθω ότι δεν απολαμβάνω πια με το να βρίσκομαι με το παιδί μου (ή με τα παιδιά μου)							

A/A	ΔΗΛΩΣΕΙΣ	Ποτέ	Μερικές φορές το χρόνο	Μία φορά το μήνα ή λιγότερο	Μερικές φορές το μήνα	Μία φορά την εβδομάδα	Μερικές φορές την εβδομάδα	Κάθε μέρα
11	Νιώθω ότι δεν μπορώ να ανταπεξέλθω ως γονέας							
12	Λέω στον εαυτό μου ότι δεν είμαι πια ο γονέας που ήμουν κάποτε							
13	Κάνω αυτό που πρέπει να κάνω για το/α παιδί/ά μου αλλά τίποτα περισσότερο							
14	Ο ρόλος μου ως γονέας, μου καταναλώνει όλη μου την ενέργεια							
15	Δεν αντέχω άλλο να είμαι γονέας							
16	Ντρέπομαι για το είδος του γονέα που έχω γίνει							
17	Δεν είμαι περήφανος για τον εαυτό μου ως γονέας							
18	Έχω την εντύπωση ότι δεν είμαι πια ο εαυτός μου όταν αλληλοεπιδρώ με το/α παιδί/ά μου							
19	Νιώθω ότι δεν είμαι πλέον σε θέση να δείξω στο/α παιδί/ά μου πόσο πολύ το/τα αγαπώ							
20	Το βρίσκω εξαντλητικό να σκέφτομαι όλα όσα έχω να κάνω για το/α παιδί/ά μου							
21	Εκτός από τις δραστηριότητες ρουτίνας (όπως συμμετοχή σε δραστηριότητες με το αυτοκίνητο, προετοιμασία ύπνου, γεύματα) δεν μπορώ πλέον να προσφέρω κάτι άλλο στο/α παιδί/ά μου							
22	Νιώθω σαν να προσπαθώ να επιβιώσω με τον ρόλο μου ως γονέας							

Γ) Το να είσαι γονιός, σημαίνει ένα σύνολο αρμοδιοτήτων και ευθυνών. Αυτές οι υποχρεώσεις μπορούν να μοιραστούν ανάμεσα στους ενήλικες, οι οποίοι μεγαλώνουν μαζί το/α παιδί/ιά. Για τις παρακάτω αρμοδιότητες και ευθύνες υποδείξτε αν τις αναλαμβάνετε μόνοι σας ή μαζί με κάποιον άλλο (π.χ. τον άλλο γονέα, τον παππού και τη γιαγιά, συγγενείς, αδέρφια, άτομα του περιβάλλοντός σας τα οποία εμπιστεύεστε...)

Υποδείξτε με X την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει καλύτερα:

Δηλώσεις	Αποκλειστικά εγώ	Κυρίως εγώ	Μισά εγώ και μισά κάποιος άλλος	Κυρίως κάποιος άλλος	Αποκλειστικά κάποιος άλλος
Αποφέρει χρήματα για το φαγητό					
Ψωνίζει για φαγητό					
Προετοιμάζει τα γεύματα					
Είναι παρών κατά τη διάρκεια των γευμάτων των παιδιών					
Αποφέρει χρήματα για την πληρωμή του σπιτιού					
Καθαρίζει και τακτοποιεί το σπίτι					
Κάνει μπάνιο τα παιδιά (ή επιβεβαιώνεται ότι είναι καθαρά)					
Συμβουλευέται γιατρό/θεραπευτή όταν τα παιδιά είναι άρρωστα					
Εξασφαλίζει χρήματα για την πληρωμή του γιατρού/θεραπευτή και των φαρμάκων					
Δίνει φάρμακα στα παιδιά					
Εξασφαλίζει χρήματα για την πληρωμή παιχνιδιών/ δραστηριοτήτων των παιδιών					
Πληρώνει/ κάνει δραστηριότητες με τα παιδιά					
Εξασφαλίζει χρήματα για τα έξοδα του σχολείου (δίδακτρα, υλικά, ταξίδια κλπ.)					
Σιγουρεύεται ότι τα παιδιά πηγαίνουν σχολείο					
Βοηθά τα παιδιά στις εργασίες ή τα συνοδεύει σε μαθησιακές δραστηριότητες					

Διδάσκει στα παιδιά τι επιτρέπεται και τι όχι					
Διδάσκει στα παιδιά τι είναι σωστό και τι λάθος					
Αποφασίζει για τους κανόνες τους οποίους πρέπει να ακολουθούν τα παιδιά					
Σιγουρεύεται ότι τα παιδιά ακολουθούν τους κανόνες					
Αγκαλιάζει τα παιδιά					
Παρηγορεί τα παιδιά					
Καθησυχάζει τα παιδιά					
Πραστατεύει τα παιδιά όταν κινδυνεύουν					

Ευχαριστώ πολύ για την συνεργασία σας

Οδηγός συνέντευξης

Αγαπητοί γονείς,

θα ήθελα να σας ευχαριστήσω θερμά για το χρόνο που διαθέσατε απαντώντας στις ερωτήσεις του ερωτηματολογίου που σας χορηγήθηκε, το οποίο αναφερόταν στην γονική εξουθένωση των γονέων παιδιών με Ε.Ε.Α. ή/ και αναπηρία. Έπειτα από τη συλλογή και την ανάλυση των δεδομένων, προέκυψαν ορισμένα αξιοσημείωτα αποτελέσματα τα οποία κρίθηκε αναγκαίο να συζητηθούν περαιτέρω. Ακολουθούν κάποιες ερωτήσεις, στις οποίες θα κληθείτε να απαντήσετε προφορικά. Η συνέντευξη πρόκειται να ηχογραφηθεί και θα ήθελα να σας ενημερώσω πως έχετε το δικαίωμα να μην απαντήσετε σε όποια ερώτηση δεν επιθυμείτε και παράλληλα μπορείτε να διακόψετε τη συνέντευξη ή και να αποχωρήσετε όποτε εσείς το επιθυμείτε. Σας ευχαριστώ θερμά για τη συμμετοχή και την συνεργασία.

Με εκτίμηση,

Μιχαλίνα Σεμερτζίδου.

Ερωτήσεις:

- 1) Θα θέλατε να μου περιγράψετε πως περνάτε μία συνηθισμένη ημέρα με το/τα παιδί/ά σας; (εισαγωγική ερώτηση)
- 2) Απολαμβάνετε το να βρίσκεστε με το/τα παιδί/ά σας και για ποιους λόγους; (συναισθηματική αποστασιοποίηση)
- 3) Ποιοι είναι οι λόγοι που σας κάνουν να νιώθετε ότι μπορείτε να ανταπεξέλθετε στο γονικό σας ρόλο; (απώλεια ευχαρίστησης του γονικού ρόλου)
- 4) Πώς βιώνεται το ρόλο σας ως γονέας και τι συναισθήματα σας δημιουργεί; (συναισθηματική εξουθένωση)

- 5) Αναφέρετε ενδεικτικά τρεις παράγοντες που σας κάνουν ικανούς να αλληλεπιδράτε αρμονικά με το/τα παιδί/ά σας σήμερα. (αντίθεση με προηγούμενο γονικό εαυτό)
- 6) Θεωρείτε ότι δείχνετε συχνά στο/α παιδί/α σας πόσο το/α αγαπάτε; Αν ναι με ποιο τρόπο και αν όχι για ποιο λόγο; (συναισθηματική αποστασιοποίηση)
- 7) Αισθάνεσθε επαρκής από την κρατική μέριμνα που λαμβάνετε για εσάς και το/α παιδί/ά σας και για ποιους λόγους; (γενική ερώτηση)
- 8) Θα θέλατε να προσθέσετε κάτι άλλο που θεωρείται σημαντικό για εσάς και για το/τα παιδί/ά σας; (γενική ερώτηση)

Κωδικοποίηση συνεντεύξεων

1. Συναισθηματική αποστασιοποίηση	1.1 απόλαυση του να βρίσκονται με τα παιδιά τους και λόγοι	1.1.1 ναι, λήψη αγάπης 1.1.2 ναι, λήψη αγάπης και δύναμης 1.1.3 ναι, λήψη αγάπης 1.1.4 ναι, λήψη αγάπης 1.1.5 ναι, λήψη αγάπης 1.1.6 ναι, λήψη αγάπης και δύναμης 1.1.7 ναι, λήψη αγάπης και αίσθημα πληρότητας 1.1.8 ναι, χαλάρωση και δύναμη 1.1.9 ναι, λήψη αγάπης 1.1.10 ναι, φροντίδα και ευτυχία
	1.2 εκδήλωση αγάπης και τρόποι	1.2.1 ναι, αγκαλιές, φιλιά και δημιουργικό χρόνο
		1.2.2 ναι, λεκτικά, αγκαλιές και φιλιά
		1.2.3 ναι, προσφορά βοήθειας, αγκαλιές και φιλιά
		1.2.4 ναι, αγκαλιές και φιλιά
		1.2.5 ναι, λεκτικά, αγκαλιές και φιλιά
		1.2.6 ναι, λεκτικά, αγκαλιές και φιλιά
		1.2.7 ναι, χατίρια, χρόνος, αγκαλιές και φιλιά
		1.2.8 ναι, λεκτικά, αγκαλιές και φιλιά
		1.2.9 φροντίδα, αγκαλιές και χάρδια
		1.2.10 ναι, αγκαλιές, φιλιά και δημιουργικό χρόνο
2. Απώλεια ευχαρίστησης του γονικού ρόλου	2.1 λόγοι για τους οποίους ανταπεξέρχονται στο γονικό τους ρόλο	2.1.1 βοήθεια από τρίτο πρόσωπο
		2.1.2 βοήθεια από τρίτο πρόσωπο
		2.1.3 βοήθεια από τρίτο πρόσωπο, ψυχολογική υποστήριξη

		2.1.4 βοήθεια από τρίτο πρόσωπο, παρέα με φίλους
		2.1.5 βοήθεια από τρίτο πρόσωπο, ψυχολογική υποστήριξη
		2.1.6 βοήθεια από τρίτο πρόσωπο, παρέα με τρίτους
		2.1.7 βοήθεια από τρίτο πρόσωπο
		2.1.8 βοήθεια από τρίτο πρόσωπο, παρέα με φίλους
		2.1.9 βοήθεια από τρίτο πρόσωπο
		2.1.10 ψυχολογική υποστήριξη
3. Συναισθηματική εξουθένωση	3.1 γονικός ρόλος και συναισθήματα που προκαλούνται από αυτόν	3.1.1 δύσκολος, ευγνωμοσύνη και χαρά
		3.1.2 δύσκολος, χαρά
		3.1.3 δύσκολος, ευτυχία και πληρότητα
		3.1.4 δύσκολος, ευγνωμοσύνη και χαρά
		3.1.5 δύσκολος, ευτυχία
		3.1.6 δύσκολος, ευτυχία
		3.1.7 δύσκολος, λήψη ενέργειας, ολοκλήρωση, αγάπη και χαρά
		3.1.8 δύσκολος, ευτυχία και πληρότητα
		3.1.9 απολαυστικός, σημαντικότερος όλων
		3.1.10 δύσκολος, χαρά
4. Αντίθεση με προηγούμενο γονικό εαυτό	4.1 τρεις παράγοντες για αρμονική αλληλεπίδραση	4.1.1 οικονομική ανεξαρτησία, ελεύθερος χρόνος, απασχόληση παιδιού σε δραστηριότητες
		4.1.2 οικονομική ανεξαρτησία, ελεύθερος χρόνος
		4.1.3 ελεύθερος χρόνος, ψυχολογική υποστήριξη
		4.1.4 οικονομική ανεξαρτησία, ελεύθερος χρόνος, απασχόληση

		παιδιού σε δραστηριότητες
		4.1.5 οικονομική ανεξαρτησία, απασχόληση παιδιού σε δραστηριότητες
		4.1.6 οικονομική ανεξαρτησία, ελεύθερος χρόνος, απασχόληση παιδιού σε δραστηριότητες ή βοήθεια από τρίτο πρόσωπο
		4.1.7 οικονομική ανεξαρτησία, ελεύθερος χρόνος
		4.1.8 οικονομική ανεξαρτησία, ελεύθερος χρόνος, απασχόληση παιδιού σε δραστηριότητες
		4.1.9 οικονομική ανεξαρτησία, απασχόληση παιδιού σε δραστηριότητες
		4.1.10 οικονομική ανεξαρτησία, απασχόληση παιδιού σε δραστηριότητες
5. Κρατική μέριμνα	5.1 αίσθημα επάρκειας και λόγοι	5.1.1 όχι, χαμηλά επιδόματα, ακατάλληλα σχολεία
		5.1.2 όχι, χαμηλά επιδόματα
		5.1.3 όχι, χαμηλά επιδόματα, μη ύπαρξη ψυχολογικής υποστήριξης
		5.1.4 όχι, χαμηλά επιδόματα
		5.1.5 όχι, χαμηλά επιδόματα, μη ύπαρξη ψυχολογικής υποστήριξης
		5.1.6 όχι, χαμηλά επιδόματα, μη ύπαρξη ψυχολογικής υποστήριξης
		5.1.7 όχι, χαμηλά επιδόματα, μη ύπαρξη ψυχολογικής υποστήριξης
		5.1.8 όχι, χαμηλά επιδόματα, ακατάλληλα

		σχολικά κτίρια
		5.1.9 όχι, χαμηλά επιδόματα, μη ύπαρξη ψυχολογικής υποστήριξης
		5.1.10 όχι, χαμηλά επιδόματα, μη ύπαρξη ψυχολογικής υποστήριξης