



ΔΠΜΣ στην Ειδική Αγωγή

Διπλωματική εργασία με θέμα:

«Τα επίπεδα γονικής εξουθένωσης γονέων παιδιών ηλικίας 6 έως 12 ετών με και χωρίς συναισθηματικά ή (και) συμπεριφορικά προβλήματα.»

Επιμέλεια διπλωματικής εργασίας: Πυρουνάκη Μαρία (0291)

Επιβλέπων καθηγητής: κ. Μανωλίτσης Γεώργιος

Ρέθυμνο, 2021

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Περίληψη	4
Abstract.....	5
ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ	6
1. Εισαγωγή.....	6
2. Βιβλιογραφική ανασκόπηση.....	8
2.1. Προγνωστικοί παράγοντες της γονικής εξουθένωσης.....	8
2.1.1. Παράγοντες κινδύνου.....	8
2.1.2. Προστατευτικοί παράγοντες.....	16
2.2. Γονική εξουθένωση γονέων παιδιών με και χωρίς συναισθηματικά ή και συμπεριφορικά προβλήματα.....	16
2.3. Ο αντίκτυπος της γονικής εξουθένωσης.....	19
2.3.1. Η αυτονομία ως μεσολαβητικός ρόλος στις επιπτώσεις της γονικής εξουθένωσης.....	22
3. Στοχοθεσία - ερευνητικά ερωτήματα.....	24
3.1. Σκοπός και στόχοι της έρευνας.....	24
3.2. Ερευνητικά ερωτήματα.....	25
ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ.....	26
4. Μέθοδος της έρευνας.....	26
4.1. Συμμετέχοντες.....	26
4.2. Εργαλεία.....	29
4.2.1. Κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία.....	29
4.2.2. Ερωτηματολόγιο γονικής εξουθένωσης (Parental Burnout Inventory - PBI).....	30
4.2.3. Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (Strengths and Difficulties Questionnaire-SDQ).....	30
4.2.4. Ερωτηματολόγιο στοιχείων προσωπικότητας (Big Five Inventory 10 items- BFI).....	31
4.3. Ερευνητική διαδικασία.....	31
4.4. Στατιστική ανάλυση.....	32
5. Αποτελέσματα.....	32
5.1. Περιγραφική στατιστική (Μ.Ο., Τ.Α.).....	32
5.1.1. Στοιχεία προσωπικότητας των γονέων.....	32
5.1.2. Γονική εξουθένωση.....	33
5.1.3. Δυνατότητες και δυσκολίες παιδιών.....	37
5.2. Επαγωγική στατιστική.....	42
5.2.1. Σύγκριση μέσων τιμών στην κλίμακα εξουθένωσης γονέων παιδιών με και χωρίς συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες.....	42
5.2.2. Εύρεση παραγόντων που συνδέονται με τα επίπεδα γονικής εξουθένωσης των γονέων παιδιών ηλικίας 6-12 ετών με και χωρίς	

συναισθηματικά ή (και) συμπεριφορικά προβλήματα (Spearman).....	44
6. Συμπεράσματα-Συζήτηση.....	46
6.1. Περιορισμοί της έρευνας.....	48
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ	50
ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ.....	57

Περίληψη

Η γονική εξουθένωση αποτελεί ένα τρισδιάστατο σύνδρομο που προκύπτει από χρόνιο στρες. Η συναισθηματική εξάντληση, η συναισθηματική απόσυρση και η απουσία αίσθησης αυτό-αποτελεσματικότητας ως προς το γονικό ρόλο είναι οι τρεις διαστάσεις που τη χαρακτηρίζουν. Τα τελευταία χρόνια, μερικές έρευνες έχουν επικεντρωθεί στη μελέτη προγνωστικών παραγόντων της γονικής εξουθένωσης, όπως ειδικών χαρακτηριστικών των παιδιών (ασθένειες, προβλήματα συμπεριφοράς και συναισθήματος) και των γονέων (χαρακτηριστικά προσωπικότητας, κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία). Η παρούσα μελέτη έχει δύο στόχους: αφενός τη διερεύνηση και τη σύγκριση των επιπέδων γονικής εξουθένωσης γονέων παιδιών ηλικίας 6-12 ετών με και χωρίς συναισθηματικά (ή) και συμπεριφορικά προβλήματα και αφετέρου τη διερεύνηση παραγόντων οι οποίοι διαφοροποιούν τα επίπεδα γονικής εξουθένωσης γονέων παιδιών ηλικίας 6-12 ετών με και χωρίς συναισθηματικά (ή) και συμπεριφορικά προβλήματα. Το δείγμα αποτελείται από 70 γονείς (50 μητέρες και 20 πατέρες) ηλικίας 25 έως 65 ετών. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι οι γονείς που έχουν παιδιά με συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες νιώθουν περισσότερο εξουθενωμένοι από εκείνους με παιδιά χωρίς τις εν λόγω δυσκολίες. Τέλος, φαίνεται ότι η προσωπικότητά τους αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα ως προς τη γονική εξουθένωση: όσο περισσότερα δυσλειτουργικά στοιχεία προσωπικότητας έχουν, τόσο μεγαλύτερα επίπεδα εξουθένωσης σημειώνουν.

Abstract

Parental burnout is a three-dimensional syndrome resulting from chronic stress. Emotional exhaustion, emotional distance and the lack of sense of self-efficacy in the parental role are the three dimensions that characterize it. In recent years, some research has focused on the study of prognostic factors of parental burnout, such as specific characteristics of children (diseases, behavioral and emotional problems) and parents (personality traits, socio-demographics). This study has two aims: on the one hand to investigate and compare the levels of parental burnout of parents of children aged 6-12 years with and without emotional (or) and behavioral problems, and on the other hand to investigate factors that differentiate the levels of parental burnout of parents of children aged 6-12 years with and without emotional (or) and behavioral problems. The sample consists of 70 parents (50 mothers and 20 fathers) aged 25 to 65.

The results showed that the parents who have children with emotional and behavioral difficulties, feel more exhausted than those with children without such difficulties. Finally, it seems that their personality is a predictor of parental exhaustion: the more dysfunctional the personality traits are, the higher levels of exhaustion they score.

1. Εισαγωγή

Η γονεϊκότητα ήταν ανέκαθεν συνυφασμένη με καθημερινές προκλήσεις και υψηλά επίπεδα άγχους. Οι προσπάθειες των γονέων αφενός να ανταπεξέλθουν στις πολλές απαιτήσεις της οικογένειας και αφετέρου να ικανοποιήσουν τις ανάγκες των μελών της, συντελούν στην αύξηση των επιπέδων άγχους τους (Mikolajczak et al., 2019). Η συσσώρευση πολλαπλών ρόλων δεσμεύει τους διαθέσιμους πόρους τους (χρόνος, ενέργεια, διάθεση), με αποτέλεσμα πολύ συχνά να νιώθουν εξουθενωμένοι (VanBakel et al., 2018).

Η γονική εξουθένωση δεν είναι το συνηθισμένο γονικό άγχος (Lebert-Charronet al., 2018; Kawamoto et al., 2018; Roskam et al., 2017; VanBakkelet al., 2018). Είναι μια παρατεταμένη αντίδραση στο χρόνιο και συντριπτικό γονικό στρες. Προκύπτει από τη χρόνια ανισορροπία παραγόντων κινδύνου έναντι των πόρων στον τομέα της γονικής μέριμνας. Είναι μια κατάσταση έντονης εξάντλησης που σχετίζεται με τον γονικό ρόλο και κάνει τον γονέα να αποσπάται συναισθηματικά από τα παιδιά του και να αμφισβητεί τις γονικές του δεξιότητες. Οι ποιοτικές αλληλεπιδράσεις γονέων-παιδιών εκπίπτουν και οι γονείς εστιάζουν στην κάλυψη βιολογικών αναγκών των παιδιών τους. Κατά συνέπεια, δεν αισθάνονται πλέον ότι είναι καλοί γονείς και η ευχαρίστηση και απόλαυση του να είναι με τα παιδιά τους, μειώνεται διαρκώς. (Mikolajczak et al., 2019).

Μέχρι σήμερα, η έρευνα για τη γονική εξουθένωση έχει επικεντρωθεί στην κατανόηση του τι κάνει τους γονείς ευάλωτους και τους φέρνει σε αυτήν την κατάσταση. Οι ερευνητές διαπίστωσαν ότι διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο όταν (1) στοχεύουν να είναι τέλειοι γονείς (Kawamoto et al., 2018), (2) είναι νευρωτικοί ή στερούνται ικανοτήτων διαχείρισης συναισθημάτων και στρες (Lebert-Charron et al., 2018; LeVigouroux et al., 2017; Mikolajczak et al., 2018), (3) στερούνται συναισθηματικής ή πρακτικής υποστήριξης από τον/την σύντροφό τους (Lindström et al., 2011; Mikolajczak et al., 2018) ή από το κοινωνικό δίκτυο ευρύτερα (Séjourne et al., 2018), (4) έχουν φτωχές πρακτικές ανατροφής παιδιών (Mikolajczak et al., 2018), (5) έχουν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Gérain & Zech, 2018; Norberg & Green, 2007; Lindström et al., 2010) ή (6) εργάζονται με μερική

απασχόληση ή είναι γονείς που μένουν στο σπίτι (Lebert-Charron et al., 2018; Piraux & Mehauden, 2018).

Η γονική μέριμνα έχει αποδειχθεί ότι είναι μια πολύπλοκη και αγχωτική εργασία στο σημείο που οι γονείς μερικές φορές νιώθουν ότι στερούνται ενέργειας. Στην πραγματικότητα, όπως η διαρκής έκθεση σε υπερβολικό εργασιακό άγχος μπορεί να οδηγήσει σε εργασιακή εξουθένωση, έτσι και η διαρκής έκθεση σε υπερβολικό γονικό στρες μπορεί να οδηγήσει σε γονική εξουθένωση (Lindahl Norbergetal., 2014). Η μελέτη του Freudenbergert 1974 για την εργασιακή εξουθένωση εθελοντών φροντιστών σε κέντρο φροντίδας αποτέλεσε το εναρκτήριο λάκτισμα για μεταγενέστερες έρευνες που αφορούν στην εξουθένωση των άτυπων φροντιστών στην οικογένεια, δηλαδή των γονέων, των κηδεμόνων και των συζύγων. Δώδεκα χρόνια αργότερα, διεξήχθη η πρώτη μελέτη για τη συναισθηματική εξάντληση συζύγων ασθενών με χρόνιες παθήσεις. Τα αποτελέσματα τόσο αυτής όσο και επόμενων ερευνών έδειξαν ότι τα επίπεδα εξουθένωσης των άτυπων φροντιστών είναι συγκρίσιμα με εκείνα των επαγγελματιών φροντιστών υγείας (Gerain&Zech, 2019). Η ουσία είναι ότι όπως οι εργαζόμενοι εξουθενώνονται από τις απαιτήσεις της εργασίας τους, έτσι και οι γονείς εξαντλούνται από τις προκλήσεις του γονικού ρόλου (VanBakelet. al, 2018).

Όπως η εργασιακή εξουθένωση, έτσι και η γονική περιλαμβάνει τρεις διαστάσεις. Η πρώτη διάσταση είναι η εξάντληση που σχετίζεται με τον γονικό ρόλο: οι γονείς πιστεύουν ότι το να είσαι γονέας απαιτεί υπερβολική εμπλοκή και αισθάνονται κουρασμένοι όταν σηκώνονται το πρωί και πρέπει να περάσουν όλη μέρα με τα παιδιά τους. Νιώθουν πολλές φορές ότι έχουν φτάσει στο τέλος. Η δεύτερη διάσταση είναι η συναισθηματική απομάκρυνση από τα παιδιά τους: οι εξαντλημένοι γονείς εμπλέκονται όλο και λιγότερο στη γονική μέριμνα και στη σχέση με τα παιδιά τους. Οι αλληλεπιδράσεις περιορίζονται κατά βάση σε κάλυψη βιολογικών αναγκών, εις βάρος των ψυχοκοινωνικών και των μαθησιακών. Η τρίτη διάσταση είναι η αίσθηση αδράνειας και η υποεκτίμηση των ικανοτήτων τους και της αυτό-αποτελεσματικότητάς τους ως γονείς (Roskam et al., 2017).

Μέχρι πρόσφατα, η έρευνα περιοριζόταν στη γονική εξουθένωση γονέων παιδιών με σοβαρά προβλήματα υγείας και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Gerain & Zech, 2018; Mikolajczak et al., 2019). Ωστόσο, οι σύγχρονες έρευνες εστιάζουν στον

αντίκτυπο της γονικής εξουθένωσης (Mikolajczak et al., 2020) και στους προγνωστικούς παράγοντες, δηλαδή τους παράγοντες που καθιστούν τους γονείς περισσότερο ή λιγότερο ευάλωτους σε αυτήν (Mikolajczak et al., 2019). Στους τελευταίους συγκαταλέγονται οι χρόνιες ασθένειες και οι ιδιαιτερότητες των παιδιών της οικογένειας (συναισθηματικά, συμπεριφορικά προβλήματα), οι συγκρούσεις ανάμεσα στην εργασία και την οικογένεια, κάποια σταθερά χαρακτηριστικά προσωπικότητας των γονέων (νευρωτισμός, ασυνειδησία, τελειοθρία, συναισθηματική αστάθεια), και άλλοι. Νευρωτισμός θεωρείται η συναισθηματική κατάσταση κατά την οποία οι γονείς αδυνατούν να διατηρήσουν ένα ευχάριστο κλίμα στις αλληλεπιδράσεις με τα παιδιά τους. Τα χαμηλά επίπεδα συνείδησης σχετίζονται με τη δυσκολία παροχής ενός δομημένου και συνεκτικού περιβάλλοντος στα παιδιά, ενώ η συναισθηματική αστάθεια είναι η έλλειψη ικανότητας να ανταποκριθούν στις πολλαπλές ανάγκες τους (Le Vigouroux et al., 2017). Η τελειοθρία ορίζεται ως οι πολλαπλές ανησυχίες των γονέων για λάθη -και η απαιτητικότητα για αποφυγή αυτών-καθώς επίσης τα υψηλά πρότυπα ανατροφής των παιδιών τους (Kawamoto et al., 2018).

2. Βιβλιογραφική ανασκόπηση

2.1. Προγνωστικοί παράγοντες της γονικής εξουθένωσης

2.1.1. Παράγοντες κινδύνου

Βάσει επιπολασμού, τουλάχιστον 3,5 εκατομμύρια γονείς στις ΗΠΑ βιώνουν στις μέρες μας γονική εξουθένωση, ενώ στην Ευρώπη το ποσοστό των γονέων που εκτιμάται ότι ενδέχεται να βιώσουν γονική εξουθένωση, ανέρχεται σε 2-12% (Roskam et al., 2017). Αρκετές είναι οι έρευνες που επικεντρώνονται στη μελέτη προγνωστικών παραγόντων, δηλαδή παραγόντων που καθιστούν τους γονείς λιγότερο ή περισσότερο ευάλωτους στη γονική εξουθένωση (Mikolajczak et al., 2020).

Στην προσπάθειά τους να ομαδοποιήσουν τους προγνωστικούς παράγοντες της γονικής εξουθένωσης, οι Gerain & Zech (2019) προτείνουν το «Ολοκληρωμένο Μοντέλο Άτυπης Φροντίδας» («The Informal Caregiving Integrative Model», ICIM). Σύμφωνα με το θεωρητικό μοντέλο, οι παράγοντες κατηγοριοποιούνται σε ομάδες,

άλλοι με μεγαλύτερη και άλλοι με μικρότερη προβλεπτική ισχύ. Μεταξύ αυτών, είναι τα χαρακτηριστικά του γονέα-φροντιστή που αφορούν στη φυσική του κατάσταση (εμπειρία σωματικών διαταραχών, ασθενειών ή χρόνιου πόνου), κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά (ηλικία, φύλο, εργασιακή απασχόληση) και ψυχολογικοί παράγοντες όπως συναισθηματικές ικανότητες, στοιχεία προσωπικότητας, στρατηγικές αντιμετώπισης προκλήσεων, συναισθηματική ρύθμιση, τρόπος σκέψης, κίνητρα, κ.α. Οι πρωτεύοντες στρεσογόνοι παράγοντες ως προς την παροχή φροντίδας αφορούν στο «αντικειμενικό βάρος» του φροντιστή (διάρκεια, χρόνος, ένταση), ενώ οι δευτερεύοντες στο «υποκειμενικό του φορτίο» (αντίκτυπος της παροχής φροντίδας όπως τον αντιλαμβάνεται ο ίδιος). Οι κοινωνικές σχέσεις, τέλος, αφορούν στην κοινωνική υποστήριξη και στην ποιότητα σχέσης μεταξύ παρόχου φροντίδας και παραλήπτη (Gerain & Zech, 2019).

Τη συσχέτιση μεταξύ γονικής εξουθένωσης και προβλεπτικών παραγόντων διερεύνησαν και οι Mikolajczak et al. (2018), ομαδοποιώντας 38 διαφορετικούς παράγοντες σε πέντε βασικές κατηγορίες: κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία (φύλο, ηλικία, αριθμός παιδιών, φύλο και ηλικία παιδιών, οικογενειακή κατάσταση, τύπος οικογένειας, εισόδημα, εκπαιδευτικό υπόβαθρο, εργασιακή απασχόληση, τόπος διαμονής), χαρακτηριστικά του παιδιού (συμπεριφορικές, συναισθηματικές ή μαθησιακές διαταραχές, αναπηρίες/ασθένειες, το να είναι υιοθετημένο ή σε ανάδοχη οικογένεια), χαρακτηριστικά του γονέα (χαρακτηριστικά προσωπικότητας όπως νευρωτισμός, συναισθηματική νοημοσύνη, τύπος δεσμού με το παιδί), γονικές πρακτικές (ικανοποίηση ατομικών αναγκών, διαθέσιμος ελεύθερος χρόνος για τον εαυτό και το/τη σύζυγο, πειθαρχία, αυτό-αποτελεσματικότητα, αυτονομία, θετικές πρακτικές), και δομή-λειτουργικότητα της οικογένειας (οικογενειακή ικανοποίηση, αποδιοργάνωση, επικοινωνία και ευτυχία στο ζευγάρι, συμφωνία μεταξύ γονέων). Το δείγμα της έρευνάς τους, η οποία ονομάστηκε «Το να είσαι γονέας τον 21^ο αιώνα», ήταν 1723 γαλλόφωνοι γονείς παιδιών ηλικίας 0 έως >20. Οι συμμετέχοντες χωρίστηκαν σε 862 στην πρώτη φάση και 861 στη δεύτερη φάση. Στην πρώτη φάση διερευνήθηκε η συσχέτιση μεταξύ γονικής εξουθένωσης και όλων των προγνωστικών παραγόντων, προκειμένου να εντοπιστούν εκείνοι με τη μεγαλύτερη προβλεπτική ισχύ. Η δεύτερη φάση περιλάμβανε μόνο τους παράγοντες που βρέθηκε να έχουν υψηλή συσχέτιση με τη γονική εξουθένωση. Η γονική εξουθένωση αξιολογήθηκε με το «Parental Burnout Inventory», ερωτηματολόγιο 22 προτάσεων που αφορά στις 3

πτυχές της γονικής εξουθένωσης: α) τη συναισθηματική και σωματική εξάντληση, β) την απόσυρση και αποστασιοποίηση και γ) τις αντιλήψεις των γονέων περί της αυτό-αποτελεσματικότητάς τους. Τα χαρακτηριστικά του γονέα μετρήθηκαν με το «Experiences in Close Relationships Questionnaire-Revised» (ερωτηματολόγιο 36 στοιχείων που μετρά το άγχος και την αποφυγή), με το «Trait Emotional Intelligence-Short Form» (ερωτηματολόγιο 30 στοιχείων για τη συναισθηματική νοημοσύνη) και με το «Ten Person Personality» (ερωτηματολόγιο 10 στοιχείων για τα πέντε βασικά στοιχεία προσωπικότητας: Εξωστρέφεια, Συμφωνία/Συνέπεια, Ευσυνειδησία, Συναισθηματική σταθερότητα, Άνοιγμα στην εμπειρία). Η αξιολόγηση των απόψεων των γονέων για τις πρακτικές τους έγινε με τις σχετικές υποκλίμακες του ερωτηματολογίου 11 στοιχείων, «Parental Stress Questionnaire, και για την παρεχόμενη φροντίδα χρησιμοποιήθηκε το «Evaluation des Pratiques Educatives Parentales» (ερωτηματολόγιο 35 στοιχείων που αφορά στη θετική γονική φροντίδα, την εποπτεία, τους κανόνες, την πειθαρχία, την ασυνέπεια, τη σκληρή τιμωρία, την αγνόηση, την επιβράβευση και την καλλιέργεια αυτονομίας). Τέλος, η λειτουργικότητα της οικογένειας αξιολογήθηκε με το «Evaluation and Nurturing Relationship Issues, Communication and Happiness» (ερωτηματολόγιο 15 στοιχείων για την οικογενειακή ικανοποίηση), με το «Parental Stress Questionnaire» (ερωτηματολόγιο 33 στοιχείων που αφορούν στη συμφωνία απόψεων των γονέων, την αυξημένη εγγύτητα, την έκθεση σε συγκρούσεις, την ενεργή υποστήριξη, τον ανταγωνισμό και την υπονόμηση) και με το «Confusion Hubbub And Order Scale» (ερωτηματολόγιο 15 στοιχείων που αξιολογεί την οικογενειακή αποδιοργάνωση).

Σύμφωνα με τα στοιχεία της έρευνας, παράγοντες κινδύνου θεωρούνται η απόκτηση πολλών παιδιών (υψηλότερες γονικές απαιτήσεις), η ύπαρξη μικρών παιδιών (περισσότερη φροντίδα από τα μεγαλύτερα) και η μικρή διαφορά ηλικίας μεταξύ των αδελφών (περισσότερη γονική εμπλοκή). Επιπλέον, η μονογονεϊκή οικογένεια (έλλειψη μοιράσματος των ευθυνών, αδυναμία εύρεσης χρόνου για ξεκούραση και κάλυψη προσωπικών αναγκών), οι χαμηλοί οικονομικοί πόροι της οικογένειας (επιπρόσθετο άγχος για τα προς το ζην), η ανεργία των γονέων (επίδραση και στην αυτοεκτίμηση) και η ύπαρξη ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες που απαιτεί επιπλέον προσοχή και φροντίδα, προδιαθέτουν τους γονείς για εμφάνιση γονικής εξουθένωσης (Mikolajczak et al., 2018). Παρά ταύτα, τα αποτελέσματα της στατιστικής ανάλυσης έδειξαν πολύ μικρή συσχέτιση της γονικής εξουθένωσης με τα

κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά ($r= 0.00- 0.10$) και τα χαρακτηριστικά του παιδιού. Ποσοστό λιγότερο του 1% της διακύμανσης εξηγείται από προβλήματα συμπεριφοράς, τις χρόνιες ασθένειες κ τις αναπηρίες των παιδιών. Ο μόνος κοινωνιοδημογραφικός παράγοντας που συνέβαλε σημαντικά ήταν το να υπάρχει (έστω) ένα παιδί κάτω των 5 ετών.

Οι παράγοντες κινδύνου που φάνηκε να εξηγούν μεγαλύτερο ποσοστό της διακύμανσης της γονικής εξουθένωσης είναι τα σταθερά χαρακτηριστικά των γονέων-κυρίως ο νευρωτισμός και η χαμηλή συναισθηματική νοημοσύνη (22% της διακύμανσης με $r= 0.38$ έως 0.72), και η οικογενειακή λειτουργικότητα (29% της διακύμανσης με $r=0.55$ έως 0.88). Το μεγαλύτερο ποσοστό της διακύμανσης (45%) εξηγείται από τις γονικές πρακτικές και, συγκεκριμένα από τις πεποιθήσεις από-αποτελεσματικότητας, τους αντιλαμβανόμενους περιορισμούς -λόγω του γονικού ρόλου- και τις θετικές γονικές πρακτικές ανατροφής ($r= 0.44$ έως 0.72). Οι συσχετίσεις εντός των τριών αυτών ομάδων παραγόντων έδειξαν $r= 0.89$ μεταξύ των γονικών πρακτικών και των χαρακτηριστικών των γονέων, $r=0.66$ μεταξύ των γονικών πρακτικών και της λειτουργικότητας της οικογένειας και $r=0.73$ μεταξύ των σταθερών χαρακτηριστικών των γονέων και της λειτουργικότητας στην οικογένεια (Mikolajczak et al., 2018).

Παρόμοιοι προγνωστικοί παράγοντες της γονικής εξουθένωσης έγιναν αντικείμενο μελέτης και για τους Lebert-Charron et al. (2018). Συγκεκριμένα στόχος ήταν η διερεύνηση παραγόντων που αφορούν στο πλαίσιο και σχετίζονται με την εξουθένωση των μητέρων (απασχόληση, χρόνος εργασίας, οικογενειακή κατάσταση), καθώς επίσης ψυχολογικών παραγόντων (άγχος, κατάθλιψη, αντιληπτό άγχος, άγχος των γονέων και στρατηγικές αντιμετώπισης). Ο λόγος που μελετήθηκαν μόνο οι μητέρες ήταν ότι εκείνες ασχολούνται περισσότερο με τη φροντίδα των παιδιών τους. Το δείγμα αποτελούνταν από 304 γαλλόφωνες μητέρες ηλικίας 18 και άνω, οι οποίες είχαν κατά μέσο όρο 2-3 παιδιά. Αρχικά συλλέχθηκαν τα κοινωνικο-δημογραφικά τους στοιχεία. Ερωτήθηκαν εάν είναι ελεύθερες, αν συμβιώνουν ή αν έχουν σχέση και μένουν χωριστά, για τη διάρκεια της σχέσης τους, την ηλικία τους, το καθεστώς εργασίας (μισθωτή, νοικοκυρά, άνεργη) και το χρόνο που εργάζονται, καθώς επίσης τον αριθμό των παιδιών που ζουν μαζί τους και τα χαρακτηριστικά τους (ηλικία, κατάσταση υγείας). Το άγχος -όπως το αντιλαμβάνονται οι ίδιες- μετρήθηκε με την κλίμακα «Perceived Stress Scale», η οποία αξιολογεί καθημερινές στρεσογόνες

συνθήκες του τελευταίου μήνα. Η εξουθένωση μετρήθηκε με το «Maslach Burnout Inventory Adapted to Parenthood», το οποίο αξιολογεί τις τρεις διαστάσεις της εξουθένωσης. Τα επίπεδα κατάθλιψης και τα συμπτώματα άγχους μετρήθηκαν με την κλίμακα «Hospital Anxiety and Depression Scale», το άγχος των γονέων με το «Parenting Stress Index – Short-Form» και οι στρατηγικές αντιμετώπισης στηριζόμενοι στο συναίσθημα ή στο πρόβλημα με το «Ways of Coping Checklist». Αναφορικά με τους παράγοντες που αφορούν στο πλαίσιο, τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η συναισθηματική εξάντληση των εργαζόμενων μητέρων είναι σημαντικά χαμηλότερη από εκείνων που ασχολούνται με τα οικιακά ($MD = 5,85, p < 0,001$). Συγκεκριμένα, οι εργαζόμενες μητέρες με πλήρη απασχόληση σημείωσαν χαμηλότερες βαθμολογίες από εκείνες με μερική απασχόληση ($MD = 8,09, p < 0,001$). Χαμηλότερα επίπεδα εξουθένωσης παρουσίασαν και οι μητέρες που έμεναν μόνες έναντι όσων συμβίωναν ($MD = 8,99, p = 0,03$). Ως προς τους ψυχολογικούς παράγοντες, εφαρμόστηκαν τρία μοντέλα πολυπαραγοντικής γραμμικής παλινδρόμησης, κάθε ένα για μία διάσταση της εξουθένωσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι το άγχος ($\beta = 0,18, p < 0,001$), η κατάθλιψη ($b = 0,25, p < 0,001$), το άγχος της γονικής φροντίδας ($b = 0,29, p < 0,001$) και το αντιληπτό άγχος ($b = 0,25, p < 0,001$) σχετίζονται θετικά με τη συναισθηματική εξάντληση. Με την αποπροσωποποίηση συσχετίστηκαν θετικά η κατάθλιψη ($\beta = 0,21, p = 0,01$) και το άγχος των γονέων ($\beta = 0,36, p < 0,001$), ενώ η αίσθηση αυτό-αποτελεσματικότητας συσχετίστηκε αρνητικά με το άγχος των γονέων ($b = 0,24, p < 0,001$) και θετικά με τις στρατηγικές αντιμετώπισης με εστίαση το πρόβλημα ($b = 0,32, p < 0,001$) (Lebert-Charron et al., 2018).

Μία ακόμα μελέτη που εστίασε σε κοινωνιοδημογραφικούς παράγοντες ήταν των Le Vigouroux & Scola (2018), η οποία πραγματοποιήθηκε σε Γάλλους γονείς. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η ηλικία του γονέα, ο συνολικός αριθμός των παιδιών και το χάσμα στην ηλικία των παιδιών ήταν παράγοντες κινδύνου για την γονική εξουθένωση. Συγκεκριμένα, παράγοντες που επηρέασαν ήταν το να είναι κάποιος νέος γονέας, να έχει μεγάλη οικογένεια και να έχει παιδιά με μεγάλη διαφορά ηλικίας, σε συνδυασμό με χαρακτηριστικά προσωπικότητας των γονέων και των παιδιών. Ομοίως, μελέτη σε Ιάπωνες γονείς έδειξε ότι οι νεότεροι γονείς παρουσιάζουν περισσότερη εξουθένωση από τους μεγαλύτερους και ότι η ύπαρξη περισσότερων παιδιών στην οικογένεια αυξάνουν τον κίνδυνο εξουθένωσης. Και στις

μελέτες αυτές, πάντως, οι κοινωνιοδημογραφικοί παράγοντες εξήγησαν σχετικά μικρό ποσοστό διακύμανσης της γονικής εξουθένωσης (Kawamoto et al. 2018).

Δεδομένου ότι προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι οι κοινωνικο-δημογραφικοί παράγοντες μπορούν να εξηγήσουν μόνο ένα μέρος της διακύμανσης στη γονική εξουθένωση, τίθεται το ερώτημα εάν τα γονικά χαρακτηριστικά που σχετίζονται με την προσωπικότητα θα μπορούσαν να διαδραματίσουν σπουδαιότερο ρόλο (Mikolajczak et al. 2018).

Ένας παράγοντας προσωπικότητας που έχει αποδειχθεί ότι είναι σημαντικός προγνωστικός παράγοντας για την εξουθένωση σε επαγγελματικές, αθλητικές και εκπαιδευτικές συνθήκες είναι η τελειοθηρία (Hill & Curran, 2016). Οι Hewitt & Flett (1991) τη διέκριναν σε αυτο-προσανατολισμένη και κοινωνικά καθορισμένη. Η αυτό-προσανατολισμένη τελειοθηρία χαρακτηρίζεται από εξαιρετικά υψηλά αυτο-πρότυπα που συνοδεύονται από σκληρή αυτο-κριτική, ενώ η κοινωνικά καθορισμένη τελειοθηρία χαρακτηρίζεται από πεποιθήσεις ότι άλλοι επιβάλλουν υψηλά ή ακόμη και μη ρεαλιστικά πρότυπα, και ότι κάποιος μπορεί να γίνει αποδεκτός από τους άλλους μόνο με την εκπλήρωση αυτών των προτύπων.

Προηγούμενη έρευνα στο πλαίσιο του αθλητισμού έδειξε ότι η κοινωνικά καθορισμένη τελειοθηρία θεωρείται γενικά εξουθενωτική, επειδή σχετίζεται με την αυτο-κριτική, την αυτοεκτίμηση, το άγχος και την αποτυχία. Η αυτό-προσανατολισμένη τελειοθηρία, ωστόσο, προδιαθέτει τα άτομα σε αρνητικά αποτελέσματα, μόνο σε σχέση και με άλλες μεταβλητές. Για παράδειγμα, παρόλο που υπάρχουν μελέτες που δείχνουν ότι η αυτό-προσανατολισμένη τελειομανία σχετίζεται με την εξουθένωση, υπάρχουν ενδείξεις ότι σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα, όπως εγγενές κίνητρο, προσπάθεια επίτευξης και επινοητικότητα. Είναι επίσης πιθανό οι δύο μορφές τελειοθηρίας να αλληλοεπιδρούν. Η έρευνα που διεξήχθη σε κλινικό πληθυσμό έχει δείξει ότι είναι ο συνδυασμός δύο μορφών τελειομανίας είναι πιο επιζήμιος από την άποψη της διαταραχής της διατροφής (Stoeberetal., 2017). Μέχρι στιγμής, ωστόσο, μόνο λίγες μελέτες έχουν εξετάσει τις αλληλεπιδραστικές επιδράσεις της αυτό-προσανατολισμένης και κοινωνικά καθορισμένης τελειομανίας (Stoeberetal., 2017).

Επιπροσθέτως, η τελειοθηρία και η σχέση της με τη γονική εξουθένωση αποτέλεσαν αντικείμενο έρευνας και για τους Kawamoto et al., το 2018.

Χρησιμοποίησαν την ιαπωνική έκδοση του εργαλείου που μετρά τη γονική εξουθένωση («Parental Burnout Inventory - Japanese version») και μελέτησαν 1.200 γονείς, εκ των οποίων οι 600 ήταν μητέρες ηλικίας 24-65 ετών. Η συσχέτιση που βρέθηκε ανάμεσα στην τελειοθηρία και τη γονική εξουθένωση ήταν $r=.39$ ($p < 0,001$). Μεγαλύτερο ποσοστό διακύμανσης της γονικής εξουθένωσης εξηγήθηκε από την πρώτη διάσταση της τελειοθηρίας, τις ανησυχίες των γονέων για λάθη (Kawamoto et al., 2018).

Οι Sorkkila & Aunola (2020) διερεύνησαν τις βασικές μεταβλητές του οικογενειακού πλαισίου που συμβάλλουν στη γονική εξουθένωση των Φινλανδών γονέων, καθώς επίσης τον τρόπο με τον οποίο η αυτό-προσανατολισμένη και κοινωνικά καθορισμένη τελειοθηρία αλληλοεπιδρά με τη γονική εξουθένωση πέρα από τις επιπτώσεις των μεταβλητών του οικογενειακού υποβάθρου. Τα δεδομένα βάσει ερωτηματολογίου συλλέχθηκαν από 1725 γονείς (91% μητέρες) και αναλύθηκαν χρησιμοποιώντας μοντελοποίηση δομικής εξίσωσης (SEM). Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι όταν ελήφθησαν υπόψη διάφορες μεταβλητές που σχετίζονται με την οικογένεια και το παιδί (ηλικία του γονέα, ανεργία, φτώχη οικονομική κατάσταση της οικογένειας και παιδί με ειδικές ανάγκες), βρέθηκαν συσχετίσεις ανάμεσα σε αυτές και την γονική εξουθένωση. Ωστόσο, ο πιο κρίσιμος παράγοντας κινδύνου για την εξουθένωση ήταν, η κοινωνικά καθορισμένη τελειοθηρία. Συγκεκριμένα, όσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της κοινωνικά καθορισμένης τελειοθηρίας που αναφέρουν οι γονείς, τόσο υψηλότερο είναι το επίπεδο της γονικής τους εξουθένωσης. Η σχέση μεταξύ κοινωνικά καθορισμένης τελειοθηρίας και γονικής εξουθένωσης ενισχύθηκε περαιτέρω όταν οι γονείς ανέφεραν επίσης υψηλό επίπεδο αυτό-προσανατολισμένης τελειομανίας. Τέλος, η σχέση μεταξύ φύλου και γονικής εξουθένωσης διαμεσολαμβάνεται από την τελειομανία. Οι μητέρες ανέφεραν περισσότερη κοινωνικά και αυτό-προσανατολισμένη τελειοθηρία από τους πατέρες και, κατά συνέπεια, μεγαλύτερη εξουθένωση ως γονείς.

Εκτός από την τελειοθηρία, η συσχέτιση της γονικής εξουθένωσης με τα τέσσερα βασικά στοιχεία της προσωπικότητας (νευρωτισμός, συνείδηση, συνέπεια-σταθερότητα, εξωστρέφεια) μελετήθηκε το 2017 από τους Le Vigouroux et al., υπό την αιγίδα του προγράμματος «B Parent» του πανεπιστημίου του Louvain (UCL) στο Βέλγιο. Προς αποφυγή μεροληπτικών απαντήσεων, η έρευνα ονομάστηκε «Το να

είσαι γονέας του 2ου αιώνα». Συμμετείχαν 1723 γονείς, εκ των οποίων οι 1499 ήταν μητέρες. Η γονική εξουθένωση μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο «Parental Burnout Inventory», και τα χαρακτηριστικά προσωπικότητας αξιολογήθηκαν με το ερωτηματολόγιο «Ten-Item Personality Inventory» (Le Vigouroux et al., 2017). Τα δεδομένα αναλύθηκαν σε μορφή μη γραμμικής σχέσης, ούτως ώστε να εξεταστούν οι αλληλεπιδράσεις των χαρακτηριστικών προσωπικότητας μεταξύ των και μεταξύ αυτών και της γονικής εξουθένωσης. Τα αποτελέσματα έδειξαν συνάφεια των τριών από τα τέσσερα στοιχεία προσωπικότητας με τη γονική εξουθένωση. Οι συναισθηματικά ασταθείς γονείς σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες, ενώ εκείνοι με περισσότερη συνείδηση και ευχάριστη διάθεση βρέθηκαν λιγότερο εξουθενωμένοι. Περαιτέρω ανάλυση, έδειξε πώς αλληλοεπιδρούν τα τρία αυτά στοιχεία μεταξύ τους ως προς τη γονική εξουθένωση. Σχηματίστηκαν οκτώ διαφορετικά προφίλ ατόμων, με συνδυασμούς τριών χαρακτηριστικών προσωπικότητας: εκείνοι που είναι συναισθηματικά σταθεροί, ευσυνείδητοι και ευχάριστοι, εκείνοι που είναι συναισθηματικά σταθεροί και ευσυνείδητοι με μειωμένη ευδιαθεσία, εκείνοι που είναι συναισθηματικά σταθεροί, με χαμηλά επίπεδα συνείδησης και ευδιαθεσίας, εκείνοι με υψηλή συναισθηματική σταθερότητα, χαμηλά επίπεδα συνείδησης και ευδιαθεσίας, εκείνοι με συναισθηματική αστάθεια, υψηλή συνείδηση και ευδιαθεσία, οι συναισθηματικά ασταθείς, συνειδητοποιημένοι αλλά όχι τόσο ευδιάθετοι και, τέλος, οι συναισθηματικά ασταθείς γονείς με χαμηλά επίπεδα ευσυνειδησίας και ευδιαθεσίας. Οι τελευταίοι σημείωσαν υψηλότερες βαθμολογίες γονικής εξουθένωσης, ενώ οι γονείς με συναισθηματική σταθερότητα, ευσυνειδησία και καλή διάθεση (πρώτο προφίλ) φάνηκαν λιγότερο επιρρεπείς στη γονική εξουθένωση. Γενικότερα, ο νευρωτισμός φάνηκε να αποτελεί τον κυριότερο παράγοντα κινδύνου, ακολουθούμενος από την ασυνειδησία και την έλλειψη συνέπειας-σταθερότητας (Le Vigouroux et al., 2017).

Συμπερασματικά, σε ατομικό επίπεδο, οι γονείς με υψηλό νευρωτισμό και αποφυγή προσκόλλησης και οι γονείς με χαμηλή συνείδηση, συμφωνία με τον συν-γονέα και συναισθηματική νοημοσύνη δείχνουν υψηλότερο κίνδυνο γονικής εξουθένωσης (Le Vigouroux et al., 2017; Mikolajczak et al., 2018). Επίσης, οι γονείς με χαμηλά επίπεδα θετικής γονικής μέριμνας, πεποιθήσεις αυτο-αποτελεσματικότητας και οι γονείς που αντιλαμβάνονται ότι ο γονικό τους ρόλος περιορίζει την ελευθερία τους, διατρέχουν μεγαλύτερο κίνδυνο γονικής εξουθένωσης

(Mikolajczak et al., 2018). Σε οικογενειακό επίπεδο, οι οικογενειακές δυσλειτουργίες όπως η υψηλότερη οικογενειακή αποδιοργάνωση και σύγκρουση, καθώς και η χαμηλότερη συν-γονική συμφωνία και η οικογενειακή ικανοποίηση σχετίζονται με υψηλότερο κίνδυνο γονικής εξουθένωσης (Mikolajczak et al., 2018).

2.1.2 Προστατευτικοί παράγοντες

Στον αντίποδα, η ρύθμιση συναισθημάτων από τους γονείς (αυτορρύθμιση) μπορεί να περιορίσει τις αρνητικές επιπτώσεις της γονικής εξουθένωσης στην ψυχική υγεία των παιδιών. Προηγούμενες μελέτες έχουν δείξει ότι η αποτελεσματική ρύθμιση συναισθημάτων μπορεί να είναι ένας προστατευτικός παράγοντας έναντι του στρες (Kao et al., 2019; Shahane et al., 2019; Speer & Delgado, 2017). Η γνωστική αναδόμηση και η εξωτερίκευση των συναισθημάτων αποτελούν δύο κοινές στρατηγικές για τη ρύθμιση αρνητικών συναισθημάτων. Η χρήση της γνωστικής επανεκτίμησης, μάλιστα, είναι περισσότερο αποτελεσματική ως προς την αυτορρύθμιση και την ευημερία, προσδίδοντας στο άτομο ανθεκτικότητα έναντι του στρες (Dryman & Heimberg, 2018, Johnson et al., 2016).

Η αποτελεσματική ρύθμιση των συναισθημάτων τείνει να μειώνει τις αρνητικές επιπτώσεις των διαταραχών διάθεσης των γονέων και συμβάλλει στην κοινωνικο-συναισθηματική λειτουργικότητα των παιδιών. Έρευνα δείχνει ότι οι μητρικοί στρεσογόνοι παράγοντες (π.χ., ανύπαντροι γονείς, αριθμός παιδιών στο σπίτι) σχετίζονται με αρνητικές γονικές συμπεριφορές των μητέρων και χειρότερες σχέσεις γονέα-παιδιού μόνο μεταξύ μητέρων που έχουν φτωχή ρύθμιση συναισθημάτων (Deater – Deckard et al., 2016). Επομένως, η γονική εξουθένωση μπορεί να οδηγήσει τους γονείς να υποστηρίζουν λιγότερο την αυτονομία των παιδιών τους όταν οι ίδιοι αδυνατούν να διαχειριστούν τα συναισθήματά τους.

2.2. Γονική εξουθένωση γονέων παιδιών με και χωρίς συναισθηματικά ή και συμπεριφορικά προβλήματα

Το υψηλό επίπεδο οικογενειακών αναγκών οδηγεί σε ανάληψη περισσότερης γονικής ευθύνης και σε συναισθηματική και σωματική κόπωση. Οι γονείς αισθάνονται πιο αγχωμένοι, ανήσυχτοι και αβοήθητοι (Güleç – Aslan et al., 2014). Το

έντονο και χρόνιο άγχος που απορρέει από την αναπτυξιακή απόκλιση ενός παιδιού με συναισθηματικά ή και συμπεριφορικά προβλήματα ενισχύει τη γονική εξουθένωση (Ardic, 2020).

Οι Gerain & Zech (2018) συγκρίνουν τη γονική εξουθένωση γονέων παιδιών με και χωρίς ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (ψυχικά και σωματικά προβλήματα), κατηγοριοποιώντας τους πρώτους σε τρεις κατηγορίες: α) γονείς με ένα παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, β) γονείς με πολλά παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και γ) γονείς παιδιών με συννοσηρότητα (αναπηρίες, ασθένειες, συναισθηματικά και μαθησιακά ζητήματα). Στόχος της έρευνας είναι η διερεύνηση της συνάφειας της γονικής εξουθένωσης με τέσσερις παράγοντες που αφορούν στους γονείς (κοινωνικο-δημογραφικά χαρακτηριστικά, νευρωτισμός, ασυμφωνία με το συν-γονέα και ο αντιλαμβανόμενος ψυχοκοινωνικός αντίκτυπος του να έχει κάποιος παιδί μη τυπικής ανάπτυξης). Το δείγμα της έρευνας- η οποία ονομάζεται «Το να είσαι γονέας τον 21^ο αιώνα»- αποτελείται από 900 γονείς (647 αγγλόφωνοι και 253 γαλλόφωνοι), εκ των οποίων οι 175 είναι γονείς παιδιών μη τυπικής ανάπτυξης («parental care givers»). Η γονική εξουθένωση μετρήθηκε με το «Parental Burnout Inventory», ο νευρωτισμός με την υποκλίμακα του «Neuroticism of Big Five Inventory», η ασυμφωνία μεταξύ συν-γονέων με την υποκλίμακα του «Co-Parenting Scale» και ο αντιλαμβανόμενος αντίκτυπος του να έχει κάποιος παιδί μη τυπικής ανάπτυξης με 5 συγκεκριμένες διερευνητικές δυαδικές ερωτήσεις κλειστού τύπου. Η ταξινόμηση των γονέων στις κατηγορίες έγινε με γνώμονα την περιγραφική μεταβλητή, στην οποία οι γονείς απαντούσαν αν έχουν ή όχι παιδί/παιδιά μη τυπικής ανάπτυξης ή και με συννοσηρότητα. Τα αποτελέσματα δεν έδειξαν στατιστικά σημαντική διαφορά των επιπέδων γονικής εξουθένωσης μεταξύ γονέων παιδιών τυπικής ανάπτυξης και γονέων ενός παιδιού μη τυπικής ανάπτυξης (Cohen's $d=0.24$) ούτε ως προς τη συναισθηματική εξάντληση ούτε ως προς τη συναισθηματική αποστασιοποίηση (Cohen's $d= 0.17$). Ωστόσο, οι γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης σημείωσαν στατιστικά σημαντική διαφορά από τους γονείς παιδιού με συννοσηρότητα (Cohen's $d=0.62$) και από τους γονείς πολλών παιδιών μη τυπικής ανάπτυξης (Cohen's $d=0.57$). Ως προς την αίσθηση αυτό-αποτελεσματικότητας, στατιστικά σημαντική διαφορά σημειώθηκε μόνο μεταξύ των γονέων χωρίς παιδιά με ειδικές (εκπαιδευτικές) ανάγκες και εκείνων με πολλά παιδιά με ειδικές (εκπαιδευτικές) ανάγκες (Cohen's $d=0.44$). Ως προς τους τρεις άλλους παράγοντες

που συσχετίστηκαν με τη γονική εξουθένωση, η διαφωνία μεταξύ των συν-γονέων και ο νευρωτισμός εμφανίστηκαν ως σταθεροί παράγοντες κινδύνου για κάθε πτυχή της γονικής εξουθένωσης τόσο για γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης όσο και εκείνων με παιδιά μη τυπικής ανάπτυξης. Τέλος, ο αντιλαμβανόμενος αντίκτυπος του να έχει κάποιος παιδί μη τυπικής ανάπτυξης (υποκειμενικό φορτίο) εξήγησε το 10% της διακύμανσης ως προς τη συναισθηματική εξάντληση και το 6% της διακύμανσης ως προς τη συναισθηματική αποστασιοποίηση (Gerain & Zech, 2018).

Μελέτες έχουν δείξει, επίσης, ότι η υψηλή σοβαρότητα των συμπτωμάτων στις περιοχές επικοινωνίας και συμπεριφοράς των παιδιών που έχουν διαγνωστεί με ΔΑΦ είναι μια σημαντική μεταβλητή στην πρόβλεψη του οικογενειακού στρες και της γονικής εξουθένωσης. Οι ανάγκες που σχετίζονται με την αντιμετώπιση των συμπεριφορών των παιδιών αυξάνονται και οι γονείς αναζητούν πληροφορίες σχετικά με τις κατάλληλες υπηρεσίες και την πρόσβαση σε αυτές (Weiss et al., 2014). Η παροχή καθημερινής φροντίδας δυσχεραίνεται λόγω προβλημάτων στη διατροφή, τον ύπνο και τη συναισθηματική ρύθμιση των παιδιών με ΔΑΦ (Segeren & Fernandes, 2016; Stanojevic et al., 2017).

Τα αποτελέσματα της μελέτης των Ardic & Olçay (2021) συνέβαλλαν στον προσδιορισμό της ποιότητας των υπηρεσιών υποστήριξης που παρέχονται σε γονείς παιδιών που έχουν διαγνωστεί με ΔΑΦ και στην αύξηση της αποτελεσματικότητας και της αποδοτικότητας αυτών των υπηρεσιών. Τα αποτελέσματα της μελέτης έδειξαν ότι το επίπεδο των συμπτωμάτων ΔΑΦ εξήγησε το 21% της διακύμανσης που παρατηρήθηκε στη γονική εξουθένωση. Τα αποτελέσματα της μελέτης δηλώνουν ότι τα χαρακτηριστικά συμπεριφοράς, ειδικά τα συμπεριφορικά προβλήματα, που παρατηρούνται σε παιδιά που έχουν διαγνωστεί με ΔΑΦ, παίζουν ουσιαστικό ρόλο στην εξήγηση του στρες, της κατάθλιψης και της εξουθένωσης στις οικογένειες. Επιπλέον, φάνηκε να υπάρχει αρνητική συσχέτιση μεταξύ επιπέδων εξουθένωσης και ανάγκης για ενημέρωση. Όσο δηλαδή, αυξάνεται η ανάγκη των γονέων για λήψη πληροφοριών, τόσο τα επίπεδα εξουθένωσής τους μειώνονται. Αυτή η κατάσταση μπορεί να εξηγηθεί από το γεγονός ότι οι οικογένειες που αναζητούν έγκυρες και έγκαιρες πληροφορίες σχετικά με την εκπαίδευση, τη θεραπεία και τις υπηρεσίες γύρω από τη ΔΑΦ, εμπιστεύονται περισσότερο τους ειδικούς και πιστεύουν ότι μπορούν να βοηθηθούν και οι ίδιοι και τα παιδιά τους. Αυτή η προσπάθεια, η πίστη

και το κίνητρο μπορεί να λειτουργήσει αποτελεσματικά στη μείωση της εξουθένωσής τους (Ardic & Olçay, 2021).

2.3.Ο αντίκτυπος της γονικής εξουθένωσης

Ένα ευρύ φάσμα μελετών έχει επικεντρωθεί στον αντίκτυπο της γονικής εξουθένωσης. Οι συνέπειες εντοπίζονται σε τρεις διαστάσεις: α) στους ίδιους τους γονείς, όπου αυξάνονται οι ιδέες διαφυγής και αυτοκτονίας, τα προβλήματα ύπνου και οι εθιστικές συμπεριφορές, β) στους συζύγους, όπου αυξάνονται οι συγκρούσεις και η αποξένωση, και γ) στα παιδιά, όπου αυξάνονται οι βίαιες συμπεριφορές και η παραμέληση (Mikolajczak et al., 2018).

Ο κύριος σκοπός της μελέτης των Mikolajczak et al. (2018) ήταν να διερευνήσει τη σχέση μεταξύ γονικής εξουθένωσης και τριών τύπων πιθανών αρνητικών συνεπειών σε ένα μεγάλο δείγμα γονέων. Διερευνήθηκαν οι συνέπειες που αφορούν στο γονέα (ιδέες διαφυγής και αυτοκτονικές σκέψεις, εθιστικές συμπεριφορές, προβλήματα στην ποιότητα και ποσότητα ύπνου), το ζευγάρι (βαθμός των συγκρούσεων και αποξένωσης) και το παιδί (παρουσία παραμέλησης και βίαιης συμπεριφοράς απέναντι στο παιδί). Τα συμπεράσματα μαρτυρούν ότι η γονική εξουθένωση και οι τρεις διαστάσεις της (συναισθηματική εξάντληση, συναισθηματική απόσταση και απώλεια αίσθησης γονικής επίτευξης και αποτελεσματικότητας) σχετίζεται σημαντικά με όλες τις προαναφερθείσες συνέπειες. Συγκεκριμένα, οι δημοσιευμένες μαρτυρίες εξουθενωμένων γονέων έδειξαν ότι η γονική εξουθένωση αυξάνει τον κίνδυνο παραμέλησης και βίαιης συμπεριφοράς. Η συντριπτική πλειονότητα των σοβαρά εξουθενωμένων μητέρων που έδωσαν συνέντευξη ανέφεραν είτε συμπεριφορά παραμέλησης (π.χ. ύπνο στον καναπέ αφήνοντας ένα παιδί τριών ετών χωρίς επίβλεψη) είτε πράξεις λεκτικής βίας (προσβολές, υστερική φωνή) είτε σωματική βία (χτυπήματα, χαστούκια). Οι συμπεριφορές αυτές τους γεννούν φόβο για την ασφάλεια και την ψυχική υγεία των παιδιών τους, καθώς επίσης αρκετές ενοχές όταν το συμβάν παρέλθει.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι οι γονείς που κακομεταχειρίζονται τα παιδιά τους αναφέρουν υψηλότερο άγχος από τους γονείς που δεν κακομεταχειρίζονται και ότι το άγχος των γονέων αυξάνει τις πιθανότητες κακομεταχείρισης των παιδιών (φαύλος κύκλος) . Μελέτες ανεπίσημων φροντιστών υποδηλώνουν ότι το άγχος δημιουργεί

κάτι περισσότερο από απλή αύξηση της κακομεταχείρισης. Υπάρχει αναλογική σχέση μεταξύ των επιπέδων εξουθένωσης του φροντιστή και της συχνότητας των πράξεων σωματικής ή λεκτικής βίας (Yan, 2014).

Επιπροσθέτως, δύο διαχρονικές μελέτες των Mikolajczak et al. (2019) διερεύνησαν τον αντίκτυπο της γονικής εξουθένωσης στον ιδεασμό απόδρασης, τη γονική παραμέληση και τη γονική βία. Στην πρώτη μελέτη, η οποία ονομάστηκε «Μελέτη γονικής ευεξίας και εξουθένωσης», αξιολογήθηκαν 2.608 γαλλόφωνοι γονείς στη φάση 1, 908 στη φάση 2 και 557 στη φάση 3. Στη δεύτερη μελέτη, η οποία ονομάστηκε «Ικανοποίηση και εξουθένωση στην επαγγελματική και οικογενειακή ζωή», μελετήθηκαν 822 αγγλόφωνοι γονείς στη φάση 1, 530 στη φάση 2 και 494 στη φάση 3. Τα παιδιά τους ήταν ηλικίας 0-35 ετών. Η γονική εξουθένωση μετρήθηκε με το «Parental Burnout Inventory», ο ιδεασμός απόδρασης με ένα ερωτηματολόγιο έξι προτάσεων που δημιουργήθηκε για τις ανάγκες της έρευνας, η γονική παραμέληση με το ερωτηματολόγιο για σωματική, ακαδημαϊκή και συναισθηματική παραμέληση, «Parental Neglect Scale», η γονική βία με το «Parental Violence Scale» και η επιθυμία κοινωνικής συμπεριφοράς με το «Marlowe – Crowne social desirability scale». Τα αποτελέσματα και των δύο ερευνών έδειξαν ότι η γονική εξουθένωση αυξάνει τον ιδεασμό διαφυγής (Cohen's $d=1,31$), τη γονική παραμέληση (Cohen's $d= 1,25$) και τη γονική βία (Cohen's $d= 1,25$), περισσότερο από το αντίστροφο. Επίσης, τα υψηλότερα επίπεδα επιθυμίας για κοινωνικές συναναστροφές συσχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα γονικής εξουθένωσης, ιδεών απόδρασης, γονικής παραμέλησης και γονικής βίας (Mikolajczak et al., 2019).

Στον τομέα της εργασίας, η επαγγελματική εξουθένωση σχετίζεται με πολλές αρνητικές συνέπειες τόσο για τον εργαζόμενο όσο και για την εταιρεία. Η επαγγελματική εξουθένωση βλάπτει την ψυχική και σωματική υγεία των εργαζομένων, μειώνει τις περισσότερες πτυχές της απόδοσης της εργασίας και αυξάνει δραστικά την πρόθεση κύκλου εργασιών. Στον τομέα της γονικής μέριμνας, ενδέχεται να υπάρχουν συνέπειες τόσο για τον γονέα όσο και για την οικογένεια. Τα ευρήματα υποδηλώνουν ότι η γονική εξουθένωση σχετίζεται με καταθλιπτικά συμπτώματα, εθιστικές συμπεριφορές, διαταραχές του ύπνου και συγκρούσεις του ζευγαριού (Kawamoto et al., 2018; Mikolajczak et al., 2018; Van Bakkel et al., 2018).

Οι Mikolajczak et al. (2020), επίσης, στην προσπάθειά τους να αναδείξουν τις συνέπειες της γονικής εξουθένωσης, τη συνέκριναν με την εργασιακή εξουθένωση και την κατάθλιψη. Στην έρευνά τους, η οποία φέρει το όνομα «Παράγοντες ικανοποίησης και εξουθένωσης στην επαγγελματική και οικογενειακή ζωή», μελετήθηκαν διαχρονικά εννέα συνέπειες: γονική ικανοποίηση, γονική παραμέληση, γονική βία, ιδέες διαφυγής και αυτοκτονίας, κατάχρηση αλκοόλ, διαταραχές ύπνου, σωματικά συμπτώματα, ικανοποίηση από την εργασία και πρόθεση αλλαγής εργασίας. Στην πρώτη φάση εξετάστηκαν 822 αγγλόφωνοι γονείς, στη δεύτερη φάση οι 521 και στην τρίτη φάση οι 483. Η αναφερόμενη ηλικία των παιδιών τους ήταν από 0 έως 38 ετών. Η γονική εξουθένωση αξιολογήθηκε με το «Parental Burnout Inventory», η εργασιακή εξουθένωση με το «Maslach Burnout Inventory - General Survey» και τα καταθλιπτικά συμπτώματα με το «PHQ-8» (ερωτηματολόγιο που χρησιμοποιείται στην ψυχιατρική για την ανίχνευση καταθλιπτικών συμπτωμάτων. Η συνολική γονική ικανοποίηση μετρήθηκε με τρεις προτάσεις που δημιουργήθηκαν για τις ανάγκες της έρευνας, ενώ η γονική παραμέληση με την υποκλίμακα του «Parental Neglect Scale». Τη γονική βία μέτρησαν επιλεγμένα στοιχεία από το ερωτηματολόγιο που μετρά λεκτική, σωματική και ψυχολογική βία, «Parental Violence Scale» και τις ιδέες απόδρασης και αυτοκτονίας τρεις προτάσεις που δημιουργήθηκαν για τις ανάγκες της έρευνας. Επιπλέον, η κατάχρηση αλκοόλ μετρήθηκε με δύο προτάσεις του «Comprehensive Inventory of Substance and Behavioral Addictions», ο διαταραγμένος ύπνος με ένα σύντομο ερωτηματολόγιο που αφορούσε στη δυσκολία ύπνου και στην ποιότητα ύπνου, τα σωματικά συμπτώματα με την υποκλίμακα του «Pennebaker Inventory of Limbic Languidness», η συνολική εργασιακή ικανοποίηση με τρεις προτάσεις των Quinn&Shepard και η επιθυμία αποχώρησης από την εργασία, με τρεις προτάσεις των Lichtenstein, Alexander, McCarthy, & Wells. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι παρ' όλο που η γονική εξουθένωση, η εργασιακή εξουθένωση και η κατάθλιψη μοιράζονται κοινές συνέπειες (κατάχρηση αλκοόλ, διαταραγμένο ύπνο, σωματικά συμπτώματα), οι αλλαγές στη γονική εξουθένωση σχετίζονται μόνο με αλλαγές στη γονική ικανοποίηση, τη γονική παραμέληση και τη γονική βία (Mikolajczak et al., 2020).

Αξίζει να σημειωθεί ότι οι συνέπειες φαίνεται να επηρεάζουν περισσότερο τις μητέρες. Οι δυτικές κοινωνίες ορίζουν τη μητρότητα ως κεντρικό στόχο ζωής μέσω του οποίου επιτυγχάνεται η γυναικεία ολοκλήρωση (Christler, 2013). Επίσης, η

δυτική κουλτούρα ορίζει τις μητέρες να είναι οι κύριες υπεύθυνες για τη φροντίδα των παιδιών και να είναι απόλυτα αφοσιωμένες σε αυτό το έργο, θέτοντας τις ανάγκες των παιδιών πριν από τις δικές τους. Τέτοιοι κοινωνικοί κανόνες και προσδοκίες έχουν μεγάλη επίδραση στη γνώση, τη συμπεριφορά τους και τον καθορισμό του κοινωνικού τους ρόλου και της εικόνας εαυτού. Η τήρηση των κοινωνικών κανόνων είναι επίσης σημαντική καθώς οι άνθρωποι ανταμείβονται κοινωνικά όταν τηρούν τους κοινωνικούς κανόνες και τιμωρούνται όταν αποκλίνουν από αυτούς. Πράγματι, η έρευνα έχει δείξει ότι οι μητέρες φοβούνται κοινωνικές κυρώσεις όταν δεν πληρούν τα υψηλά πρότυπα μητρότητας και οι εργαζόμενες μητέρες και οι μητέρες που αποφασίζουν να μην λάβουν την άδεια μητρότητας αξιολογούνται από άλλους ως «κακοί γονείς» και ως λιγότερο επιθυμητοί σύντροφοι (Morgenroth & Heilman, 2017).

Ενώ τόσο υψηλές προσδοκίες για τις μητέρες μπορεί να προέρχονται από μια θετική άποψη για τη μητρότητα, μπορούν επίσης να έχουν ψυχικό κόστος. Έρευνες δείχνουν ότι τα συναισθήματα των γυναικών που πιέζονται να είναι τέλειες μητέρες σχετίζονται με την αυξημένη μητρική ενοχή, τις χαμηλότερες πεποιθήσεις αυτο-αποτελεσματικότητας και τα υψηλότερα επίπεδα στρες - ακόμη και όταν οι ίδιες δεν έχουν ισχυρές μητρικές πεποιθήσεις (Henderson et al., 2016; Borelli et al., 2017).

Η μελέτη των Meeussen & Van Laar (2018) διερεύνησε τη συσχέτιση μεταξύ της πίεσης που ασκούν οι μητέρες στον εαυτό τους για να είναι τέλειες και των επιπέδων γονικής εξουθένωσης, και πώς αυτό επηρεάζει την επαγγελματική τους ζωή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η αίσθηση της πίεσης του να είναι μια γυναίκα τέλεια μητέρα συσχετίστηκε θετικά με τη γονική εξουθένωση (άγχος για αποφυγή λαθών ως γονέας). Επιπλέον, η πίεση προς την τέλεια μητρότητα έκανε τις μητέρες να βιώνουν χαμηλότερη ισορροπία εργασίας-οικογένειας, η οποία με τη σειρά της σχετίστηκε με χαμηλότερες φιλοδοξίες σταδιοδρομίας.

2.3.1. Η αυτονομία ως μεσολαβητικός ρόλος στις επιπτώσεις της γονικής εξουθένωσης

Η αυτονομία, δηλαδή η προθυμία των γονέων να λαμβάνουν υπόψη τις προοπτικές των παιδιών και να επιτρέπουν στα παιδιά να λαμβάνουν αποφάσεις, μπορεί να διαδραματίσει μεσολαβητικό ρόλο στις επιπτώσεις της γονικής

εξουθένωσης. Μερικές μελέτες έχουν βρει συγχρονικές και διαχρονικές συσχετίσεις μεταξύ της γονικής εξουθένωσης και των αρνητικών πρακτικών γονικής μέριμνας (π.χ. γονική παραμέληση και βία, Mikolajczak et al., 2018; Mikolajczak et al., 2019). Όσον αφορά την υποστήριξη της αυτονομίας, οι προηγούμενες μελέτες δείχνουν ότι οι γονείς τείνουν να γίνονται λιγότερο υποστηρικτικοί στην αυτονομία όταν βρίσκονται υπό πίεση (Wuyts et al., 2017). Όταν οι γονείς αισθάνονται εξαντλημένοι και αγχωμένοι, μπορεί να μην έχουν καν την ενέργεια να εξετάσουν τις απόψεις των παιδιών τους.

Η απουσία υποστήριξης της αυτονομίας των παιδιών από τους γονείς μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα την εξασθένηση της ψυχικής υγείας των παιδιών με την πάροδο του χρόνου. Σύμφωνα με τη θεωρία αυτοδιάθεσης, η ανάγκη για αυτονομία είναι μία από τις τρεις βασικές ψυχολογικές ανάγκες (ικανότητα, αυτονομία και εγγύτητα), οι οποίες είναι απαραίτητες για την ευημερία των ατόμων σε διάφορες κουλτούρες (Ryan&Deci, 2017). Τα άτομα μπορεί να δυσφορούν συναισθηματικά σε περιβάλλοντα στα οποία δεν ενθαρρύνονται να λειτουργούν αυτόνομα. Δεν αισθάνονται ότι τους υποστηρίζουν και εκλείπει η ελεύθερη βούληση και η προσωπική επιλογή. Επομένως, οι γονείς που δεν υποστηρίζουν την αυτονομία ενδέχεται να συμβάλλουν στην ανάπτυξη προβλημάτων ψυχικής υγείας των παιδιών τους, τα οποία διακυμαίνονται από απλές συμπεριφορικές και συναισθηματικές δυσκολίες έως κλινικές διαταραχές. Ειδικότερα, η εφηβεία είναι μια περίοδος που τα παιδιά προσπαθούν όλο και περισσότερο να αποκολληθούν από τους γονείς τους και να ανεξαρτητοποιηθούν. Σε αυτήν την περίπτωση, η υποστήριξη της αυτονομίας κρίνεται ιδιαίτερα σημαντική για την ψυχολογική ευημερία των νέων, γιατί έτσι ενισχύεται η ατομικότητά τους (Marbell – Pierre et al., 2019; Vander Kaap – Deeder et al., 2017). Συνολικά, η γονική εξουθένωση και οι γονικές πρακτικές που δεν υποστηρίζουν την αυτονομία, μπορούν να συμβάλλουν στην ανάδειξη προβλημάτων ψυχικής υγείας των νέων, σε συνδυασμό και με άλλους παράγοντες.

Συνάγεται από τα παραπάνω ότι οι προγνωστικοί παράγοντες κινδύνου και οι απορρέουσες επιπτώσεις της γονικής εξουθένωσης την καθιστούν ένα ζήτημα ύψιστου ερευνητικού και επιστημονικού ενδιαφέροντος, με θεωρητικές και πρακτικές προεκτάσεις. Ωστόσο, τα αδύναμα σημεία των προγενέστερων ερευνών, επισημαίνουν την ανάγκη διεξαγωγής περαιτέρω έρευνας. Το ευρύ φάσμα ηλικίας των παιδιών των γονέων που μελετήθηκαν, το μικρό δείγμα πατέρων-άτυπων

φροντιστών, η μη αντιπροσωπευτικότητα του δείγματος σε ορισμένες έρευνες, η διερεύνηση κάποιων συνεπειών μόνο σε μικρο- και μεσο-σύστημα (άτομο, οικογένεια, σχολείο) και η συμπερίληψη μόνο των πέντε βασικών στοιχείων προσωπικότητας των γονέων αποτελούν εναργή παραδείγματα των αδύναμων σημείων. Επιπλέον, οι μεροληπτικές απαντήσεις και συμμετοχές των ερωτώμενων (απόκρυψη στοιχείων, συμμετοχή περισσότερο όσων ενδιαφέρονται για το γονικό τους ρόλο κτλ), η έλλειψη ποιοτικών δεδομένων στις περισσότερες έρευνες (απόψεις, κίνητρα κτλ), η περιορισμένη εφαρμογή γραμμικών παλινδρομήσεων (αδυναμία εξαγωγής συμπερασμάτων αιτιότητας), η εγκατάλειψη συμμετεχόντων στις διαχρονικές έρευνες και η αξιολόγηση παιδιών μη τυπικής ανάπτυξης με συμπεριφορικά και συναισθηματικά προβλήματα -και όχι παιδιών τυπικής ανάπτυξης με τα εν λόγω προβλήματα-, συμπληρώνουν το παζλ των περιορισμών. Ως εκ τούτου, προτείνεται η διεξαγωγή ποιοτικών ερευνών και ερευνών που να μελετούν περισσότερες συνέπειες στο μακρο-σύστημα (διαπολιτισμικά χαρακτηριστικά, κουλτούρα κτλ). Ενδιαφέρον θα είχε και η διερεύνηση διαφοράς επιπέδων γονικής εξουθένωσης ως προς το φύλο, την οικογενειακή δομή, τα βιώματα των γονέων, τη συζυγική σχέση και άλλα γονικά χαρακτηριστικά προσωπικότητας, τα οποία δεν έχουν μελετηθεί (εξειδίκευση του γονικού ρόλου, αντίκτυπος της παρουσίας/απουσίας του πατέρα, κ.α.). Τέλος, προτείνεται η διερεύνηση των επιπέδων γονικής εξουθένωσης παιδιών συγκεκριμένου ηλικιακού εύρους ή με συγκεκριμένα ιδιοσυγκρασιακά χαρακτηριστικά.

3. Στοχοθεσία- ερευνητικά ερωτήματα

3.1. Σκοπός και στόχοι της έρευνας

Η προαναφερθείσα βιβλιογραφική επισκόπηση είχε στόχο τον προσδιορισμό της έννοιας «γονική εξουθένωση» και την ανίχνευση των προγνωστικών παραγόντων που επιδρούν θετικά ή αρνητικά στην εμφάνισή της. Στόχος της παρούσας μελέτης ήταν αφενός η σύγκριση των επιπέδων γονικής εξουθένωσης γονέων παιδιών ηλικίας 6-12 ετών με και χωρίς συναισθηματικά ή (και) συμπεριφορικά προβλήματα και αφετέρου η διερεύνηση προβλεπτικών παραγόντων οι οποίοι διαφοροποιούν τα επίπεδα γονικής εξουθένωσης των δύο ομάδων γονέων.

3.2. Ερευνητικά ερωτήματα

Ως εκ τούτου, τα ερευνητικά ερωτήματα που αναδύθηκαν ήταν τα εξής:

- 1) Τα επίπεδα γονικής εξουθένωσης γονέων παιδιών ηλικίας 6-12 ετών με συναισθηματικά ή (και) συμπεριφορικά προβλήματα διαφέρουν από τα επίπεδα γονικής εξουθένωσης γονέων παιδιών ηλικίας 6-12 ετών χωρίς συναισθηματικά ή (και) συμπεριφορικά προβλήματα;
- 2) Ποιοι παράγοντες συνδέονται με τα επίπεδα γονικής εξουθένωσης των γονέων παιδιών ηλικίας 6-12 ετών με και χωρίς συναισθηματικά ή (και) συμπεριφορικά προβλήματα;

Στο πρώτο ερευνητικό ερώτημα διακρίνονται και οι δύο βασικές μεταβλητές της παρούσας μελέτης. Εξαρτημένη μεταβλητή θεωρείται η γονική εξουθένωση και ανεξάρτητη θεωρούνται τα συμπεριφορικά και συναισθηματικά προβλήματα των παιδιών. Παρά ταύτα, ο στατιστικός έλεγχος είναι αμφίπλευρος και δεν μελετάται η αιτιώδης σχέση μεταξύ των μεταβλητών. Εκείνο που μελετάται είναι το πόσο όμοιοι θα είναι οι μέσοι όροι των δύο ομάδων του γενικού πληθυσμού (γονέων με και γονέων χωρίς παιδιά με συναισθηματικά ή και συμπεριφορικά προβλήματα). Στο δεύτερο ερευνητικό ερώτημα

Προσδιορίζοντας εννοιολογικά και λειτουργικά τον όρο «γονική εξουθένωση», συνιστά ένα τρισδιάστατο σύνδρομο -ως απόκριση στο χρόνια άγχος- που αναφέρεται σε σωματική και συναισθηματική εξάντληση, σε αποστασιοποίηση και σε φτωχή αίσθηση αυτό-αποτελεσματικότητας ως προς τις γονικές δεξιότητες (Roskam et al., 2017). Η πρώτη διάσταση αφορά στην αίσθηση αποδυνάμωσης των γονέων λόγω των πολλαπλών καθημερινών καθηκόντων τους και του δύσκολου γονικού τους ρόλου. Η δεύτερη αφορά στην αποστασιοποίησή τους από τη φροντίδα των παιδιών και στην ικανοποίηση μόνο των πρωτευσουσών αναγκών των τελευταίων. Η τρίτη αφορά στην έλλειψη αυτοπεποίθησης των γονέων ως προς την αντιμετώπιση των δύσκολων προκλήσεων που ανακύπτουν (Mikolajczak et al., 2018). Οι διαστάσεις αυτές συναντώνται και στην εργασιακή εξουθένωση, αλλά εντοπίζονται διαφορές ως προς το πλαίσιο. Στις μελέτες, μάλιστα, των Kawamoto et al. (2018) και Van Bakel et al. (2018) βρέθηκαν συσχετίσεις μεταξύ γονικής και εργασιακής εξουθένωσης $r= 0.41$ και $r= 0.44$ αντίστοιχα.

Τα συναισθηματικά προβλήματα ορίζονται ως οι ψυχολογικές και συναισθηματικές καταστάσεις που μπορεί να βιώνει το άτομο, όπως η κατάθλιψη, το άγχος, η αντιδραστικότητα, οι σωματικές ενοχλήσεις και η απόσυρση (Achenbach et al., 2008). Συμπεριφορικά θεωρούνται τα προβλήματα που τοποθετούν τη συμπεριφορά του παιδιού εκτός κοινωνικά αποδεκτών νορμών. Ενεργά παραδείγματα αποτελούν τα κοινωνικά προβλήματα (φτωχές κοινωνικές δεξιότητες), η επιθετική συμπεριφορά, η παραβατική συμπεριφορά και η έλλειψη προσαρμοστικότητας (APA, 2013; Heward, 2011; Achenbach & Rescorla, 2009).

ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ ΜΕΡΟΣ

4. Μέθοδος

Αναφορικά με τον ερευνητικό σχεδιασμό, η έρευνα είναι ποσοτική, περιγραφική, συγκριτική και συγκεκριμένα, έρευνα εκ των υστέρων («ex post facto»). Το συγκεκριμένο προκαθορισμένο σχέδιο έχει ως στόχο τη διερεύνηση ενός φαινομένου/γεγονότος, το οποίο έχει ήδη συμβεί, και την αναζήτηση των διαφορών μεταξύ δύο ή περισσότερων ομάδων (Παπαναστασίου & Παπαναστασίου, 2005).

4.1. Συμμετέχοντες και Διαδικασία

Στην έρευνα έλαβαν μέρος 70 γονείς, όπου η πλειοψηφία τους είναι γυναίκες από 36 έως 45 ετών, απόφοιτοι από το πανεπιστήμιο. Επιπλέον, το μεγαλύτερο μέρος των γονιών είναι παντρεμένοι, εργάζονται από 21 έως 40 ώρες την εβδομάδα και έχουν δύο παιδιά. Ακόμα, τα παιδιά για τα οποία συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο είναι τόσο αγόρια όσο και κορίτσια ηλικίας 6-12 ετών, με την πλειοψηφία να είναι 6 ετών (25.7% του συνολικού δείγματος παιδιών). Η μέση ηλικία των ερωτηθέντων ήταν τα 36.57 έτη με εύρος ηλικιών από 25 έως και 55 ετών).

Συγκεκριμένα, όπως αναπαριστά ο Πίνακας 1, συμμετείχαν 20 πατέρες (28.6%) και 50 μητέρες (71.4%). Από αυτούς, 42 άτομα (60%) από αυτούς είναι ηλικίας από 36 έως 45 ετών, 26 άτομα (37.1%) ηλικίας 25 έως 35 ετών και 2 άτομα (2.9%) είναι ηλικίας από 46 έως 55 ετών (Πίνακας 2).

Πίνακας 1: Φύλο των γονέων

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Άνδρας	20	28.6	28.6
	Γυναίκα	50	71.4	100.0
	Total	70	100.0	

Πίνακας 2: Ηλικία των γονέων

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25-35 ετών	26	37.1	37.1
	36-45 ετών	42	60.0	97.1
	46-55 ετών	2	2.9	100.0
	Total	70	100.0	

Αναφορικά με το μορφωτικό τους επίπεδο, όπως απεικονίζεται στον Πίνακα 3, το 42.9% των ερωτηθέντων (30 γονείς) είναι απόφοιτοι πανεπιστημίου και το 32.9% (23 γονείς) έχουν ολοκληρώσει τις μεταπτυχιακές τους σπουδές, ενώ οι απόφοιτοι Λυκείου και Γυμνασίου, καταλαμβάνουν ποσοστό της τάξεως του 20% (14 γονείς) και το 4.3% (3 γονείς) αντιστοίχως.

Πίνακας 3: Μορφωτικό επίπεδο των γονέων

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Απόφοιτος/-η Γυμνασίου	3	4.3	4.3
	Απόφοιτος/-η Λυκείου	14	20.0	24.3
	Απόφοιτος/-η πανεπιστημίου	30	42.9	67.1
	Μεταπτυχιακές σπουδές ή ανώτερο	23	32.9	100.0
	Total	70	100.0	

Παράλληλα, η πλειοψηφία των ερωτηθέντων είναι παντρεμένοι (92.9%), σε αντίθεση με την μειονότητα που είναι διαζευγμένοι (7.1%) (Πίνακας 4).

Πίνακας 4: Οικογενειακή κατάσταση των γονέων

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Έγγαμος/-η	65	92.9	92.9
	Διαζευγμένος/-η	5	7.1	100.0
	Total	70	100.0	

Στον Πίνακα 5 που ακολουθούν, παρουσιάζονται οι εβδομαδιαίες ώρες εργασίας των γονέων. Εξ' αυτών το 44.3% εργάζονται από 21 έως 40 ώρες, το 27.1% απασχολούνται έως 20 ώρες, ενώ το 25.7% των ερωτηθέντων εργάζονται από 41 έως 60 ώρες. Ακόμα, το υπόλοιπο 2.9% του δείγματος εργάζεται πάνω από 60 ώρες την εβδομάδα.

Πίνακας 5: Εβδομαδιαίες ώρες εργασιακής απασχόλησης

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Έως 20 ώρες	19	27.1	27.1
	21-40 ώρες	31	44.3	71.4
	41-60 ώρες	18	25.7	97.1
	Πάνω από 60 ώρες	2	2.9	100.0
	Total	70	100.0	

Στον Πίνακα 6, παρατίθεται ο αριθμός των παιδιών που έχουν οι συμμετέχοντες. Το 54.3% έχουν δύο παιδιά, το 35.7% έχουν ένα, το 8.6% έχουν τρία, ενώ μόλις το 1.4% των συμμετεχόντων έχουν πάνω από τρία παιδιά.

Πίνακας 6: Αριθμός παιδιών

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Ένα	25	35.7	35.7
	Δύο	38	54.3	90.0
	Τρία	6	8.6	98.6
	Πάνω από τρία	1	1.4	100.0
	Total	70	100.0	

Στον παρακάτω Πίνακα 7, είναι εμφανές πως τα παιδιά, για τα οποία οι ερωτηθέντες πήραν μέρος στην έρευνας, είναι τόσο αγόρια (50%) όσο και κορίτσια (50%).

Πίνακας 7: Φύλο παιδιού

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Αγόρι	35	50.0	50.0
	Κορίτσι	35	50.0	100.0
	Total	70	100.0	

Επιπρόσθετα, όσον αφορά τις ηλικίες των παιδιών, παρατηρείται ότι το 25.7% είναι 6 ετών, το 22.9% είναι 7 ετών, ενώ από 12.9% καλύπτουν τα παιδιά που είναι 8 και 10 ετών. Ακόμα, τα παιδιά ηλικίας 11, 9 και 12 ετών καταλαμβάνουν το 11.4%, 10% και 4.3% αντιστοίχως (Πίνακας 8).

Πίνακας 8: Ηλικία παιδιού

		Frequency	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	6 ετών	18	25.7	25.7
	7 ετών	16	22.9	48.6
	8 ετών	9	12.9	61.4
	9 ετών	7	10.0	71.4
	10 ετών	9	12.9	84.3
	11 ετών	8	11.4	95.7
	12 ετών	3	4.3	100.0
	Total	70	100.0	

4.2. Εργασία

4.2.1. Κοινωνικο-δημογραφικά στοιχεία

Αρχικά οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν ένα σύντομο ερωτηματολόγιο για το φύλο, την ηλικία, την εθνικότητα, την οικογενειακή τους κατάσταση (έγγαμος, συμβίων, ελεύθερος, διαζευγμένος ή χήρος), το επίπεδο εκπαίδευσης, τον αριθμό των παιδιών που ζουν στο σπίτι, το φύλο, την ηλικία και την κατάσταση υγείας των παιδιών, καθώς επίσης τις εβδομαδιαίες ώρες εργασιακής τους απασχόλησης.

4.2.2.Ερωτηματολόγιο γονικής εξουθένωσης (Parental Burnout Inventory- PBI)

Η γονική εξουθένωση μετρήθηκε με το ερωτηματολόγιο «Parental Burnout Inventory», το οποίο περιελάμβανε 22 προτάσεις που αφορούν στις τρεις διαστάσεις της γονικής εξουθένωσης. Συγκεκριμένα, 8 προτάσεις αξιολόγησαν τη «συναισθηματική εξάντληση» (π.χ. «Αισθάνομαι ότι ο γονικός μου ρόλος με διαλύει»), 8 προτάσεις τη «συναισθηματική απόσταση» (π.χ. «Δεν ακούω πραγματικά τι μου λένε τα παιδιά μου») και 6 προτάσεις την αυτό-αποτελεσματικότητα ως προς τα γονικά καθήκοντα (π.χ. «Φροντίζω τα προβλήματα των παιδιών μου πολύ αποτελεσματικά»). Οι απαντήσεις δόθηκαν σε διατακτική κλίμακα Likert 6 βαθμών, με το 0 να σημαίνει «ποτέ» και 6 να σημαίνει «κάθε μέρα». Οι υψηλότερες βαθμολογίες δείχνουν υψηλότερα επίπεδα γονικής εξάντλησης (Roskam et al., 2017).

Αναφορικά με τα ψυχομετρικά χαρακτηριστικά του εργαλείου, οι αναλύσεις στη μελέτη των Van Bakel et al. (2018) μεταξύ των τριών διαστάσεων της γονικής εξουθένωσης έδειξαν συσχέτιση $r=0,58$ μεταξύ «συναισθηματικής αποστασιοποίησης» και «συναισθηματικής εξάντλησης», $r=0,52$ μεταξύ «συναισθηματικής αποστασιοποίησης και «αίσθησης αυτό-αποτελεσματικότητας» και $r=0,36$ μεταξύ «αίσθησης αυτό-αποτελεσματικότητας» και «συναισθηματικής εξάντλησης»). Τα αποτελέσματα αυτά τεκμηριώνουν την εγκυρότητα και την εσωτερική δομή της ολλανδικής μετάφρασης του PBI. Επιπλέον, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις αξιοπιστίας για τον έλεγχο της συνέπειας όλων των στοιχείων του εργαλείου και οι δείκτες α του Cronbach που βρέθηκαν ήταν 0,88 για τη «συναισθηματική εξάντληση», 0,87 για τη «συναισθηματική αποστασιοποίηση», 0,92 για την «αίσθηση αυτό-αποτελεσματικότητας» και 0,91 για τη συνολική κλίμακα. Αυτό υποδηλώνει καλή εσωτερική αξιοπιστία (Van Bakel et al., 2018).

4.2.3. Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (Strengths and Difficulties Questionnaire - SDQ)

Το ερωτηματολόγιο αυτό αξιολογεί τις δυσκολίες και τις δυνατότητες που παρουσιάζουν στην ψυχοκοινωνική τους ανάπτυξη τα παιδιά σχολική ηλικίας (Goodman, 1997). Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει συνολικά 25 ερωτήσεις σε μορφή Likert με τρία σημεία. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει τις εξής υποκλίμακες: α) συναισθηματικά συμπτώματα, β) διαταραχές συμπεριφοράς, γ)

προβλήματα υπερκινητικότητας / διάσπαση προσοχής, δ) προβλήματα στις σχέσεις με συνομηλίκους και ε) θετική κοινωνική συμπεριφορά μέσα από την προσφορά βοήθειας προς τους άλλους. Η βαθμολογία όμως προκύπτει από τους τέσσερις πρώτους παράγοντες (Αντωνοπούλου & Μιλτσακάκη, 2011; Bibou-Nakou et al., 2001; Nearchou et al., 2014).

Το ερωτηματολόγιο είναι σταθμισμένο για χρήση σε ελληνικό πληθυσμό (Μπίμπου - Νάκου κ.ά., 2002) και είναι ιδιαίτερα διαδεδομένου στην έρευνα της παιδικής ψυχικής υγείας (Goodmanetal., 2000). Το ερωτηματολόγιο θεωρείται αξιόπιστο και έγκυρο (γενικός δείκτης εσωτερικής συνέπειας Cronbach $\alpha = .77$) (Palmieri & Smith, 2007).

4.2.4. Ερωτηματολόγιο στοιχείων προσωπικότητας (BigFiveInventory 10 items-BFI)

Το ερωτηματολόγιο αποτελεί μία σύντομη εκδοχή 10 στοιχείων του ερωτηματολογίου στοιχείων προσωπικότητας 44 στοιχείων. Το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει στοιχεία 5-βάθμιας κλίμακας τύπου Likert. Το ερωτηματολόγιο ερευνά τους πέντε παράγοντες της προσωπικότητας με δύο ερωτήσεις για κάθε παράγοντα: νευρωτισμός, εξωστρέφεια, τάση αναζήτησης και εξερεύνησης, προσήνεια και ευσυνειδησία. Το ερωτηματολόγιο έχει αξιολογηθεί ως αξιόπιστο με υψηλή εσωτερική συνοχή ($\alpha=0.68$ για την προσήνεια και $\alpha=0.83$ για την εξωστρέφεια) (Rammstedt & John, 2007).

4.3. Ερευνητική διαδικασία

Τα ερωτηματολόγια έφτασαν στους ενδιαφερόμενους γονείς μέσω διαδικτύου, τόσο λόγω της πανδημίας Covid-19, όσο και για την διευκόλυνση συλλογής των δεδομένων. Πριν την έναρξη της έρευνας, ελήφθησαν οι απαιτούμενες άδειες από τις αρμόδιες αρχές και στην συνέχεια διαμορφώθηκε το κατάλληλο Google form που περιέχει τα ερωτηματολόγια. Προκειμένου να γνωστοποιηθεί η έρευνα, τα ερωτηματολόγια αναρτήθηκαν σε δημόσιους διαδικτυακούς ιστότοπους, καθώς επίσης στάλθηκαν σε προσωπικά και επαγγελματικά mails.

Πριν τη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, οι γονείς ενημερώθηκαν για τους στόχους και τις διαδικασίες της εν λόγω έρευνας και εξασφαλίστηκε η συγκατάθεση και η δυνατότητα διακοπής τους οποιαδήποτε στιγμή. Εξίσου σημαντική ήταν η διαβεβαίωση περί ανωνυμίας στη συμπλήρωση των ερωτηματολογίων, καθώς επίσης και η εχεμύθεια των απαντήσεών τους. Τέλος, δόθηκε η δυνατότητα λήψης των αποτελεσμάτων της έρευνας και η επικοινωνία με τους ερευνητές, εφόσον το επιθυμούν. Ο εκτιμώμενος χρόνος συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων υπολογίστηκε στα 15 με 20 λεπτά.

4.4. Στατιστική Ανάλυση

Για την ανάλυση των δεδομένων χρησιμοποιήθηκε τόσο το στατιστικό πρόγραμμα SPSS.25, όσο και το πρόγραμμα Microsoft Excel, μέσω των οποίων δημιουργήθηκαν και οι πίνακες για την παρουσίαση των αποτελεσμάτων. Στην περιγραφική στατιστική, για την μελέτη όλων των ερωτήσεων έγινε η χρήση ποσοστών, συχνοτήτων, μέσων τιμών και τυπικών αποκλίσεων. Στην επαγωγική στατιστική, χρησιμοποιήθηκε το t-test για τη σύγκριση των δύο ανεξάρτητων δειγμάτων γονέων και το μοντέλο συσχέτισης «Spearman» για να προσδιοριστούν οι παράγοντες που συνδέονται με τη γονική εξουθένωση (φύλο, ηλικία, μορφωτικό επίπεδο και προσωπικότητα γονέων, αριθμό παιδιών, φύλο παιδιού, ηλικία παιδιού) και το ποσοστό συσχέτισής τους με αυτήν. Ο λόγος που χρησιμοποιήθηκε η συσχέτιση «Spearman» είναι το γεγονός ότι τα δεδομένα εξ' ορισμού δεν ακολουθούν κανονική κατανομή, λόγω μικρού αριθμού ατόμων του δείγματος (70).

5. Αποτελέσματα της έρευνας

5.1. Περιγραφική στατιστική

5.1.1. Στοιχεία προσωπικότητας γονέα

Στην παρούσα ενότητα, παρουσιάζονται κάποια στοιχεία της προσωπικότητας των γονέων. Οι απαντήσεις παίρνουν τιμές από 1 έως 7 (1- Διαφωνώ απόλυτα, 2- Διαφωνώ μέτρια, 3- Διαφωνώ λίγο, 4- Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ, 5- Συμφωνώ λίγο, 6- Συμφωνώ μέτρια, 7- Συμφωνώ απόλυτα) και η αύξηση του μέσου όρου συνεπάγεται την αύξηση της συμφωνίας των γονέων ως προς το εκάστοτε στοιχείο.

Ο Πίνακας 9 εμπεριέχει κάποια περιγραφικά στοιχεία ως προς την προωστικότητα των γονέων (Mean, St. dev.). Είναι εμφανές πως οι ερωτηθέντες τοποθετούνται ανάμεσα στο «Συμφωνώ λίγο» και στο «Συμφωνώ μέτρια», με τάση προς το πρώτο, όσον αφορά το ότι θεωρούν το εαυτό τους συμπονετικό (5.34) και αξιόπιστο (5.29). Ακόμα, συμφωνούν σε μικρό βαθμό πως είναι δεκτικοί σε νέες εμπειρίες (5.04), αγχώδεις (5.01) και εξωστρεφείς (4.81). Επιπλέον, οι γονείς εντάσσονται ανάμεσα στο «Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ» και στο «Συμφωνώ λίγο», με τάση προς το δεύτερο, σχετικά με το ότι θεωρούν τον εαυτό τους ήρεμο και συναισθηματικά σταθερό (4.67). Ωστόσο, βρίσκονται στην ίδια κλίμακα, αλλά με τάση προς το πρώτο, όσον αφορά την επιφυλακτικότητα (4.36) ως προσωπικό τους χαρακτηριστικό. Ακόμα, είναι εμφανές πως οι ερωτηθέντες τείνουν να βρίσκονται μεταξύ του «Διαφωνώ λίγο» και του «Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ», με τάση προς το πρώτο, αναφορικά με το ότι είναι επικριτικοί (3.26). Τέλος, οι γονείς διαφωνούν σε μικρό βαθμό σχετικά με το ότι είναι μη δημιουργικοί (2.96) και απρόσεκτοι (2.83).

Πίνακας 9: Στοιχεία προσωπικότητας γονέων

	Mean	Standard Deviation
Εξωστρεφή, ενθουσιώδη	4.81	1.99
Επικριτικό, εύθικτο (καβγατζή)	3.26	1.83
Αξιόπιστο, με αυτοέλεγχο	5.29	1.47
Αγχώδη, που αναστατώνεται εύκολα	5.01	1.68
Δεκτικό σε νέες εμπειρίες, πολυδιάστατο	5.04	1.52
Επιφυλακτικό, ήσυχο	4.36	1.76
Συμπαθητικό, ένθερμο	5.34	1.14
Αποδιοργανωμένο, απρόσεκτο	2.83	1.86
Ήρεμο, συναισθηματικά σταθερό	4.67	1.82
Συμβατικό, μη δημιουργικό	2.96	1.67

5.1.2. Γονική εξουθένωση

Στη συνέχεια, παρατίθεται το επίπεδο της γονικής εξουθένωσης που αισθάνονται οι ερωτηθέντες. Οι απαντήσεις λαμβάνουν τιμές από 1 έως 7 (1- Ποτέ,

2- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο, 3- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο, 4- Μερικές φορές το μήνα, 5- Μία φορά την εβδομάδα, 6- Μερικές φορές την εβδομάδα, 7- Κάθε μέρα) και όσο αυξάνεται ο μέσος όρος, τόσο αυξάνεται και η συχνότητα εμφάνισης του εκάστοτε συναισθήματος.

Πιο συγκεκριμένα, στον Πίνακα 10, παρουσιάζεται η συναισθηματική εξάντληση των ερωτηθέντων από τον ρόλο τους ως γονείς. Όπως παρατηρείται, μερικές φορές το μήνα, νιώθουν εντελώς καταβεβλημένοι (4.10) και έχουν την αίσθηση ότι είναι πραγματικά εξαντλημένοι ως γονείς (3.77). Ακόμα, οι ερωτηθέντες από μια φορά έως μερικές φορές τον μήνα, τείνοντας προς το πρώτο, αισθάνονται τόσο κουρασμένοι από το ρόλο τους ως γονείς που ο ύπνος δε τους φαίνεται αρκετός (3.40). Επιπλέον, μια φορά το μήνα έχουν την εντύπωση ότι φροντίζουν το παιδί τους στον αυτόματο πιλότο (3.13) και πως ο ρόλος τους ως γονέας εξαντλεί όλους τους τους πόρους (2.97). Επίσης, παρατηρείται πως από μερικές φορές το χρόνο έως μια φορά το μήνα, τείνοντας προς το δεύτερο, βρίσκονται οι γονείς ως προς το ότι όταν σηκώνονται το πρωί και πρέπει να αντιμετωπίσουν άλλη μια μέρα με το παιδί τους, νιώθουν εξαντλημένοι πριν καν ξεκινήσουν (2.73). Ταυτόχρονα, με την ίδια συχνότητα, θεωρούν εξαντλητικό και μόνο να σκέφτονται ό,τι πρέπει να κάνουν για το παιδί τους (2.53), ενώ με τάση προς το «Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο», τοποθετούνται ως προς το ότι έχουν μηδενική ενέργεια για τη φροντίδα του παιδιού (2.41). Ακόμα, μερικές φορές το χρόνο ή και λιγότερο, οι ερωτηθέντες βρίσκονται σε λειτουργία επιβίωσης στο ρόλο τους ως γονέας (2.11).

Πίνακας 10: Συναισθηματική εξάντληση από τον ρόλο του γονιού

	Mean	Standard Deviation
Νιώθω εντελώς καταβεβλημένος από τον ρόλο μου ως γονέας	4.10	1.88
Έχω την αίσθηση ότι είμαι πραγματικά εξαντλημένος ως γονέας	3.77	2.02
Είμαι τόσο κουρασμένος από το ρόλο μου ως γονέας που ο ύπνος δε μου φαίνεται αρκετός	3.40	1.96
Όταν σηκώνομαι το πρωί και πρέπει να αντιμετωπίσω άλλη μια μέρα με το παιδί μου, νιώθω εξαντλημένος πριν καν ξεκινήσω	2.73	1.96
Το θεωρώ εξαντλητικό και μόνο να σκέφτομαι ό,τι πρέπει να κάνω για το παιδί/τα παιδιά μου	2.53	1.95
Έχω μηδενική ενέργεια για τη φροντίδα του παιδιού μου	2.41	1.68

Ο ρόλος μου ως γονέας εξαντλεί όλους τους πόρους μου	2.97	2.04
Μερικές φορές έχω την εντύπωση ότι φροντίζω το παιδί μου στον αυτόματο πιλότο	3.13	1.75
Είμαι σε λειτουργία επιβίωσης στο ρόλο μου ως γονέας	2.11	1.51

Στον Πίνακα 11, παρουσιάζεται η αντίθεση που παρατηρούν οι ερωτηθέντες με την προηγούμενη γονική τους συμπεριφορά. Όπως είναι εμφανές, οι συμμετέχοντες μια φορά τον μήνα ή και λιγότερο αισθάνονται ότι δεν είναι οι καλοί γονείς που συνήθιζαν να είναι στο παιδί τους (2.90), με αποτέλεσμα να λένε στον εαυτό τους ότι δεν είναι πλέον ο γονέας που ήταν παλιά (2.77). Ακόμα, από μερικές φορές τον χρόνο έως μια φορά τον μήνα, με τάση προς το δεύτερο, έχουν την εντύπωση πως δεν είναι πλέον ο εαυτός τους όταν αλληλοεπιδρούν με το παιδί τους (2.66), με συνέπεια να μην νιώθουν πλέον περήφανοι ως γονείς (2.50). Επιπρόσθετα, με την ίδια συχνότητα, αλλά τείνοντας προς την απάντηση «Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο», οι συμμετέχοντες ντρέπονται για το γονέα που έχουν γίνει (2.43) και νιώθουν σαν να έχουν χάσει την κατεύθυνση τους ως γονείς (2.40).

Πίνακας 11: Αντιθέσεις με την προηγούμενη γονική συμπεριφορά των ερωτηθέντων

	Mean	Standard Deviation
Δεν νομίζω ότι είμαι ο καλός πατέρας / μητέρα που συνήθιζα να είμαι στο παιδί/στα παιδιά μου	2.90	1.79
Λέω στον εαυτό μου ότι δεν είμαι πλέον ο γονέας που συνήθιζα να είμαι	2.77	1.98
Ντρέπομαι για το γονέα που έχω γίνει	2.43	1.80
Δεν είμαι πλέον περήφανος για τον εαυτό μου ως γονέας	2.50	1.73
Έχω την εντύπωση ότι δεν είμαι πλέον ο εαυτός μου όταν αλληλοεπιδρώ με το παιδί/τα παιδιά μου	2.66	1.74
Νιώθω σαν να έχω χάσει την κατεύθυνση μου ως μπαμπάς / μαμά	2.40	1.63

Παρακάτω, στον Πίνακα 12 και Γράφημα 12, είναι εμφανές πως οι ερωτηθέντες μερικές φορές τον χρόνο δεν απολαμβάνουν να είναι με το παιδί τους (1.97), καθώς νιώθουν ότι δεν μπορούν να ανταπεξέλθουν ως γονείς (1.83). Επιπλέον, από ποτέ έως

μερικές φορές τον χρόνο, τείνοντας προς το δεύτερο, κατατάσσουν το ότι δεν αντέχουν πλέον τον ρόλο τους (1.57) και νιώθουν ότι δεν μπορούν να αντέξουν κάτι άλλο (1.47), ενώ με τάση προς το «Ποτέ», τοποθετούν το ότι δεν μπορούν να είναι γονείς (1.29).

Πίνακας 12: Αίσθημα κούρασης από τον ρόλο του γονέα

	Mean	Standard Deviation
Δεν αντέχω πλέον τον ρόλο μου ως πατέρα / μητέρα	1.57	1.14
Δεν μπορώ πλέον να είμαι γονέας	1.29	.98
Νιώθω ότι δεν μπορώ πλέον να αντέξω κάτι ακόμα ως γονέας	1.47	1.03
Νιώθω ότι δεν μπορώ να ανταπεξέλθω ως γονέας	1.83	1.40
Δεν απολαμβάνω να είμαι με το παιδί/τα παιδιά μου	1.97	1.35

Ακολουθεί η παρουσίαση της αποστασιοποίησης των γονέων ως προς το παιδί τους (Πίνακας 13). Οι ερωτηθέντες μερικές φορές τον χρόνο ή και λιγότερο, δεν μπορούν πλέον να προσπαθήσουν παραπάνω για το παιδί τους, εκτός των συνηθισμένων ρουτίνων (2.10), καθώς κάνουν ό,τι πρέπει να κάνουν γι' αυτό (2.03). Ακόμα, παρατηρείται ότι από ποτέ έως μερικές φορές τον χρόνο, με τάση προς το δεύτερο, βρίσκονται οι γονείς ως προς το ότι δεν είναι πλέον σε θέση να δείξουν στο παιδί τους πόσο το αγαπούν (1.66).

Πίνακας 13: Αποστασιοποίηση του γονιού από το παιδί του

	Mean	Standard Deviation
Κάνω ό,τι πρέπει να κάνω για το παιδί/τα παιδιά μου, αλλά τίποτα περισσότερο	2.03	1.42
Εκτός των συνηθισμένων ρουτίνων, δεν μπορώ πλέον να προσπαθώ παραπάνω για το παιδί/τα παιδιά μου	2.10	1.68
Δεν είμαι πλέον σε θέση να δείξω στο παιδί/στα παιδιά μου πόσο το/τα αγαπώ	1.66	1.48

Τέλος, στον Πίνακα 14 φαίνεται η κατηγοριοποίηση των ατόμων σε όσους νιώθουν και όσους δεν νιώθουν εξουθενωμένοι, συλλήβδην. Άτομα που συμπλήρωσαν βαθμολογία μέχρι και 4, κατατάσσονται σε εκείνους που δεν βιώνουν εξουθένωση, ενώ άτομα των οποίων ο βαθμός κυμαίνεται από 4.1 έως και 7, κατηγοριοποιήθηκαν ως εξουθενωμένοι από το γονικό τους ρόλο. Φαίνεται ότι 59 γονείς (84.3%) δεν νιώθουν εξουθενωμένοι, ενώ 11 (15.7%) βιώνουν την εξουθένωση.

Πίνακας 14: Κατηγοριοποίηση γονέων με βάση την εξουθένωση που νιώθουν

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Δεν νιώθουν εξουθενωμένοι	59	84,3	84,3	84,3
Valid Νιώθουν εξουθενωμένοι	11	15,7	15,7	100,0
Total	70	100,0	100,0	

5.1.3. Δυνατότητες και δυσκολίες παιδιών

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζεται η άποψη των γονέων αναφορικά με τις δυνατότητες και τις δυσκολίες των παιδιών τους. Οι απαντήσεις παίρνουν τιμές από 1 έως 3 (1- Δεν ισχύει, 2- Κάπως ισχύει, 3- Ισχύει σίγουρα) και η αύξηση του μέσου όρου συνεπάγεται με την αύξηση της ισχύος της εκάστοτε δήλωσης.

Στον Πίνακα 15, παρατίθενται οι συναισθηματικές διαταραχές των παιδιών. Όπως παρατηρείται, οι γονείς θεωρούν ότι ισχύει κάπως πως τα παιδιά τους συχνά φαίνονται ανήσυχα (1.76), ενώ τοποθετούνται ανάμεσα στο «Δεν ισχύει» και στο «Κάπως ισχύει», με τάση προς το δεύτερο, όσον αφορά το ότι έχουν πολλούς φόβους (1.74). Ταυτόχρονα, εντάσσονται στην ίδια κλίμακα, σχετικά με το ότι τα παιδιά τους σε καινούργιες καταστάσεις είναι νευρικά (1.70), ενώ κλίνουν στη ίδια βαθμίδα, αλλά με τάση προς το πρώτο, αναφορικά με το ότι συχνά είναι δυστυχισμένα (1.36).

Ωστόσο, οι ερωτηθέντες θεωρούν πως δεν ισχύει το ότι τα παιδιά τους παραπονούνται συχνά για πονοκεφάλους ή πόνους στο στομάχι (1.17).

Πίνακας 15: Συναισθηματικές διαταραχές των παιδιών

	Mean	Standard Deviation
Τον/την απασχολεί το παραμικρό, συχνά φαίνεται ανήσυχος/η	1.76	.69
Συχνά είναι δυστυχισμένος/η, αποκαρδιωμένος/η ή κλαίει	1.34	.66
Έχει πολλούς φόβους, τρομάζει εύκολα	1.74	.74
Παραπονιέται συχνά για πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι ή αδιαθεσία	1.17	.45
Σε καινούριες καταστάσεις είναι νευρικός/η ή δείχνει συμπεριφορά προσκόλλησης, εύκολα	1.70	.73

Παράλληλα, στον Πίνακα 16, είναι εμφανές πως οι γονείς εντάσσονται μεταξύ του «Κάπως ισχύει» και του «Ισχύει σίγουρα», με τάση προς το πρώτο, αναφορικά με το ότι τα παιδιά τους συχνά έχουν ξεσπάσματα νεύρων (2.33). Ακόμα, θεωρούν πως κάπως ισχύει το ότι γενικά είναι υπάκουα (2.09), ενώ εντάσσονται ανάμεσα στο «Δεν ισχύει» και στο «Κάπως ισχύει», με τάση προς το πρώτο, σχετικά με το ότι συχνά λένε ψέματα (1.31). Επιπλέον, πιστεύουν ότι τα παιδιά τους σχεδόν ποτέ δεν μαλώνουν με τα άλλα παιδιά (1.16) και δεν κλέβουν από το σπίτι τους (1.04).

Πίνακας 16: Στάσεις σχετικά με την προβληματική συμπεριφορά των παιδιών

	Mean	Standard Deviation
Συχνά έχει ξεσπάσματα νεύρων ή είναι ευέξαπτος/-η	2.33	.63
Συχνά λέει ψέματα ή εξαπατά	1.31	.55
Κλέβει από το σπίτι, το σχολείο ή αλλού	1.04	.20
Συχνά μαλώνει με τα άλλα παιδιά ή τα κοροϊδεύει, τα φοβερίζει, τα χτυπά	1.16	.37
Γενικά είναι υπάκουος/η, ή συνήθως κάνει ό,τι του/της ζητούν οι ενήλικες	2.09	.70

Στον Πίνακα 17, παρουσιάζονται οι καταστάσεις υπερκινητικότητας / διάσπασης προσοχής των παιδιών, σύμφωνα με την άποψη των γονέων τους. Οι

γονείς θεωρούν ότι κάπως ισχύει το ότι τα παιδιά τους φέρνουν σε πέρας μια εργασία καθώς έχουν καλή προσοχή (2.24), ωστόσο είναι ανήσυχα και υπερδραστήρια (1.91). Επιπλέον, πιστεύουν ότι κάπως ισχύει το γεγονός ότι πριν κάνουν κάτι το μελετάνε προσεκτικά (1.84), ενώ παράλληλα η προσοχή τους διασπάται εύκολα (1.77). Τέλος, οι ερωτηθέντες εντάσσονται ανάμεσα στο «Δεν ισχύει» και στο «Κάπως ισχύει», με τάση προς το δεύτερο, όσον αφορά το ότι τα παιδιά τους συνεχώς στριφογυρίζουν νευρικά (1.67).

Πίνακας 17: Απόψεις αναφορικά με την υπερκινητικότητα και διάσπαση προσοχής των παιδιών

	Mean	Standard Deviation
Συνεχώς στριφογυρίζει νευρικά ή δεν στέκεται ήσυχος/η, έχει νευρικότητα	1.67	.79
Η προσοχή του/της διασπάται εύκολα, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί	1.77	.80
Πριν κάνει κάτι το μελετάει προσεκτικά	1.84	.69
Είναι ανήσυχος/η και υπερδραστήριος/α, δεν μπορεί να παραμείνει ήρεμος/η, ακίνητος/η για πολλή ώρα.	1.91	.78
Φέρνει σε πέρας μία εργασία, έχει καλή προσοχή	2.24	.67

Επόμενος είναι ο Πίνακας 18, όπου αναδεικνύονται τα προβλήματα που έχουν τα παιδιά με τους συνομηλίκους τους. Οι συμμετέχοντες τοποθετούνται μεταξύ του «Κάπως ισχύει» και του «Ισχύει σίγουρα», με τάση προς το δεύτερο, σχετικά με το ότι τα παιδιά τους έχουν τουλάχιστον ένα φίλο (2.60), καθώς είναι γενικά συμπαθή στα άλλα παιδιά (2.54). Ακόμα, εντάσσονται ανάμεσα στο «Δεν ισχύει» και στο «Κάπως ισχύει», με τάση προς το δεύτερο, όσον αφορά το ότι τα πηγαίνουν καλύτερα με τους ενήλικές παρά με τα παιδιά (1.57), ενώ τείνουν να παίζουν μόνα τους (1.53). Επίσης, οι γονείς δεν θεωρούν ότι τα άλλα παιδιά έχουν στο μάτι τα δικά τους (1.23).

Πίνακας 18: Προβλήματα των παιδιών σε σχέση με τους συνομηλίκους

	Mean	Standard Deviation
Μάλλον μοναχικός/η, τείνει να παίζει μόνος/η	1.53	.70

Έχει τουλάχιστον ένα φίλο	2.60	.67
Τα πηγαίνει καλύτερα με τους ενήλικες παρά με τα παιδιά	1.57	.73
Τα άλλα παιδιά τον/την έχουν στο μάτι ή τον/την κοροϊδεύουν, τον/την φοβερίζουν, τον/την χτυπούν	1.23	.54
Γενικά είναι συμπαθής στα άλλα παιδιά	2.54	.56

Παράλληλα, παρατηρείται ότι οι συμμετέχοντες βρίσκονται ανάμεσα στο «Κάπως ισχύει» και στο «Ισχύει σίγουρα», με τάση προς το δεύτερο, σχετικά με το ότι τα παιδιά τους είναι καλοί με τα μικρότερα παιδιά (2.70), ενώ είναι πρόθυμα να βοηθήσουν κάποιον που είναι πληγωμένος (2.70). Επιπλέον, εντάσσονται στην ίδια κλίμακα, όσον αφορά το ότι προθυμοποιούνται συχνά να βοηθήσουν τους άλλους ανθρώπους (2.57). Ακόμα, οι γονείς τοποθετούνται στην ίδια κλίμακα, αλλά με τάση προς το «Κάπως ισχύει», αναφορικά με το ότι τα παιδιά τους λαμβάνουν υπόψη τα συναισθήματα των άλλων (2.34) και μοιράζονται εύκολα με τα άλλα παιδιά (2.34). Τα προαναφερόμενα δεδομένα παρουσιάζονται στον Πίνακα 19.

Πίνακας 19: Θετικές κοινωνικές συμπεριφορές των παιδιών

	Mean	Standard Deviation
Λαμβάνει υπόψη τα συναισθήματα των άλλων	2.34	.61
Μοιράζεται εύκολα με τα άλλα παιδιά (κεράσματα, παιχνίδια, μολύβια κτλ)	2.34	.63
Είναι καλός/ή με τα μικρότερα παιδιά	2.70	.52
Είναι πρόθυμος/η να βοηθήσει κάποιον που είναι πληγωμένος, αναστατωμένος, στεναχωρημένος, άρρωστος	2.70	.49
Προθυμοποιείται συχνά να βοηθήσει τους άλλους (γονείς, καθηγητές, άλλα παιδιά)	2.54	.53

Στη συνέχεια, τα παιδιά κατηγοριοποιήθηκαν σε παιδιά «με συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες» και παιδιά «χωρίς συμπεριφορικές και συναισθηματικές δυσκολίες». Η κατάτμηση έγινε βάσει της συνολικής βαθμολογίας στα συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα που αναφέρεται σε κάθε παιδί. Για όσα παιδιά ο μέσος όρος της συνολικής βαθμολογίας τους είναι από 0 έως 2 («Δεν ισχύει» και «Κάπως ισχύει»), χαρακτηρίζονται ως παιδιά χωρίς δυσκολίες, ενώ για βαθμολογία από 2.1 έως 3 («Ισχύει σίγουρα»), η κατηγορία είναι παιδιά με δυσκολίες. Αξίζει να σημειωθεί ότι σε ερωτήσεις που έχουν θετική χροιά, πραγματοποιήθηκαν οι κατάλληλες αντιστροφές προκειμένου να αναχθεί ένα συνολικό σκορ. Η περιγραφική στατιστική έδειξε ότι 8 παιδιά έχουν συναισθηματικές ή και συμπεριφορικές δυσκολίες, ενώ τα υπόλοιπα 62 δεν έχουν τις εν λόγω δυσκολίες (βλ. Πίνακα 20).

Πίνακας 20: Κατηγοριοποίηση των παιδιών ως προς το συναίσθημα και τη συμπεριφορά τους

		Frequency	ValidPercent	CumulativePercent
Valid	Παιδιά με συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες	8	11.4	11.4
	Παιδιά χωρίς συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες	62	88.6	100.0
	Total	70	100.0	

Ομοίως, δημιουργήθηκε ένα συνολικό σκορ μέσω των τιμών για την προσωπικότητα των γονέων το οποίο παίρνει τιμές από 1 («Ποτέ») έως 7 («Κάθε μέρα»), του οποίου η αύξηση υποδηλώνει πιο θετικά χαρακτηριστικά στην προσωπικότητά τους. Σε ερωτήσεις που είναι αρνητική δημιουργήθηκαν οι αντίστοιχες αντιστροφές τους, προκειμένου να εξαχθεί το συνολικό σκορ για κάθε άτομο. Ο πίνακας 21 απεικονίζει τις δύο κατηγορίες γονέων με βάση την προσωπικότητα. Όσοι σημείωσαν βαθμολογία από 1 έως 4, κατατάχθηκαν στην κατηγορία γονέων με περισσότερο αρνητικά στοιχεία προσωπικότητας, ενώ εκείνοι με βαθμολογία 4.1 έως 7 χαρακτηρίζονται άτομα με περισσότερο θετικά στοιχεία προσωπικότητας.

Πίνακας 21: Κατηγορίες γονέων με βάση τα στοιχεία προσωπικότητας

	Frequency	Percent	ValidPercent	CumulativePercent
περισσότερο αρνητικά στοιχεία προσωπικότητας	18	25,7	25,7	25,7
Valid περισσότερο θετικά στοιχεία προσωπικότητας	52	74,3	74,3	100,0
Total	70	100,0	100,0	

5.2. Επαγωγική στατιστική

5.2.1. Σύγκριση μέσων τιμών στην κλίμακα εξουθένωσης γονέων παιδιών με και χωρίς συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα (έλεγχος t-test)

Όπως προαναφέρθηκε, για τη γονική εξουθένωση των γονέων δημιουργήθηκε συνολικό μέσο σκορ για κάθε άτομο. Προκειμένου να απαντηθεί το βασικό ερώτημα της έρευνας, εφαρμόστηκε ο έλεγχος t-test (Πίνακας 23) με ανεξάρτητη μεταβλητή τη μεταβλητή κατηγοριοποίησης των παιδιών σε αυτά που έχουν ή που δεν έχουν συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες και εξαρτημένες μεταβλητές τα αθροιστικά σκορ προσωπικότητας και εξουθένωσης των γονέων. Ο λόγος που εφαρμόστηκε παραμετρικός έλεγχος t-test είναι διότι συγκρίνουμε δύο ανεξάρτητα δείγματα (γονείς που έχουν παιδιά με δυσκολίες και γονείς που έχουν παιδιά χωρίς δυσκολίες) και βλέπουμε τη σχέση μεταξύ συνεχών μεταβλητών (σκορ προσωπικότητας και σκορ εξουθένωσης) και κατηγορικής (κατηγορίες παιδιών).

Η συνάρτηση ελέγχου για ισότητα διακυμάνσεων των 2 ομάδων γονέων έδειξε ότι $F= 3.459$ με p-value 0.067. Επομένως, δέχομαι την H_0 περί μη στατιστικά σημαντικής ισότητας διακυμάνσεων. Η συνάρτηση ελέγχου t-test για σύγκριση μέσων τιμών με ίσες διακυμάνσεις, έδειξε ότι: α) ως προς το σκορ προσωπικότητας $t= -1.429$, με B.E. 68 και p-value = 0.158, μεγαλύτερο από κάθε σύνηθες επίπεδο σημαντικότητας και β) ως προς τη γονική εξουθένωση $t= 4.070$ με B.E. 68 και p-value < 0.001, μικρότερο από κάθε σύνηθες επίπεδο σημαντικότητας. Συνεπώς, στην πρώτη περίπτωση αποδέχομαι την H_0 περί ισότητας των μέσων όρων των δύο ομάδων γονέων, δηλαδή η προσωπικότητάς τους δεν επηρεάζεται από το αν τα παιδιά τους έχουν ή δεν έχουν συναισθηματικά ή συμπεριφορικά προβλήματα. Στη δεύτερη περίπτωση, ωστόσο, η H_0 περί ισότητας των μέσων τιμών απορρίπτεται, δηλαδή

δεχόμαστε ότι τα επίπεδα γονικής εξουθένωσης γονέων που έχουν παιδιά με συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες διαφέρει από τα επίπεδα εξουθένωσης γονέων με παιδιά χωρίς τις εν λόγω δυσκολίες. Μάλιστα, κοιτάζοντας τον πίνακα 22 με τις μέσες τιμές των δύο ομάδων, παρατηρούμε ότι όσοι έχουν παιδιά με δυσκολίες είναι πιο εξουθενωμένοι (mean= 3.902) από όσους έχουν παιδιά χωρίς δυσκολίες (mean= 2.147), κατά 1.75 μονάδες.

Πίνακας 22: Μέσοι όροι και τυπικές αποκλίσεις των βαθμών στην κλίμακα εξουθένωσης γονέων ως προς τα παιδιά που έχουν και τα παιδιά που δεν έχουν προβλήματα συμπεριφοράς

Group Statistics					
	Κατηγορίες Παιδιών	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Σκορ εξουθένωσης γονέων	Παιδιών που δεν έχουν συναισθημ. και συμπεριφορικές δυσκολίες	62	2,1473	1,01207	,12853
	Παιδιών που έχουν δυσκολίες	8	3,9022	,78871	,27885
Σκορ προσωπικότητας των γονέων	Παιδιών που δεν έχουν δυσκολίες	62	4,7242	,75676	,09611
	Παιδιών που έχουν δυσκολίες	8	4,2875	1,19933	,42403

Πίνακας 23

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means					95% Confidence Interval of the Difference	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper
Σκορ προσωπικότητας των γονέων	Equal variances assumed	3.459	.067	-1.429	68	.158	-.43669	.30561	-1.04653	.17315
	Equal variances not assumed			-1.004	7.735	.346	-.43669	.43478	-1.44531	.57192
Σκορ γονικής εξουθένωσης	Equal variances assumed	.137	.713	4.070	68	.000	1.55300	.38162	.79149	2.31451

Equal variances not assumed

5.122

10.598

.000

1.55300

.30318

.88260

2.22340

5.2.2. Εύρεση παραγόντων που συνδέονται με τα επίπεδα γονικής εξουθένωσης των γονέων παιδιών ηλικίας 6-12 ετών με και χωρίς συναισθηματικά ή (και) συμπεριφορικά προβλήματα (Spearman).

Ο πίνακας 24 μας πληροφορεί για τους παράγοντες που συνδέονται με τα επίπεδα γονικής εξουθένωσης γονέων παιδιών με και χωρίς συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα. Αναλυτικότερα, στα παιδιά χωρίς συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα, οι μόνοι παράγοντες που συνδέονται στατιστικώς σημαντικά με τη γονική εξουθένωση είναι η προσωπικότητα των γονέων (-0.416), οι εβδομαδιαίες ώρες απασχόλησης (ασθενής αρνητική συσχέτιση, -0.264) και το πλήθος των παιδιών που έχουν (ασθενής θετική συσχέτιση, 0.269). Πιο συγκεκριμένα, η προσωπικότητα των γονέων συσχετίζεται αρνητικά με τη γονική εξουθένωση κατά 41.6%, οι εβδομαδιαίες ώρες απασχόλησης των γονέων κατά 26.4% και το πλήθος των παιδιών που έχουν κατά 26.9%. Με άλλα λόγια, όσο μειώνεται το σκορ προσωπικότητας των γονέων (λιγότερα λειτουργικά στοιχεία) και οι εβδομαδιαίες ώρες εργασίας ή όσο αυξάνεται το πλήθος παιδιών που έχουν, τόσο μεγαλύτερη εξουθένωση νιώθουν οι γονείς.

Όσον αφορά τους γονείς παιδιών με συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα, μόνο η προσωπικότητα (-1.000) και το πλήθος παιδιών (-0.770) σχετίζονται με την εξουθένωση και, μάλιστα, οι αρνητικές αυτές συσχετίσεις είναι αρκετά υψηλές. Συγκεκριμένα για την προσωπικότητα, παρατηρούμε την τέλεια αρνητική συσχέτισή της με τη γονική εξουθένωση, δηλαδή όσο χαμηλότερο σκορ προσωπικότητας σημειώνουν (λιγότερα λειτουργικά στοιχεία), τόσο μεγαλύτερα επίπεδα εξουθένωσης σημειώνουν. Ως προς το πλήθος παιδιών, ο παράγοντας αυτός συνδέεται κατά 77% με τη γονική εξουθένωση και δηλώνει ότι όσο λιγότερα παιδιά έχουν οι γονείς παιδιών με συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες, τόσο μεγαλύτερα είναι τα επίπεδα εξουθένωσης που βιώνουν.

Πίνακας 24: Συσχετίσεις Spearman γονικής εξουθένωσης με διάφορους παράγοντες – χωριστά για τα δύο group γονέων

Κατηγοριοποίηση παιδιών		Συνολικό σκορ εξουθένωσης			
Spearman's rho	δεν έχουν συναισθ. και συμπεριφ. δυσκολίες	Συνολικό σκορ εξουθένωσης	1.000		
		Σκορ προσωπικότητας συνολικά	-.416**		
		Φύλο	0.223		
		Ηλικία	0.197		
		Μορφωτικό επίπεδο	-0.147		
		Οικογενειακή κατάσταση	-0.023		
		Εβδομαδιαίες ώρες εργασιακής απασχόλησης	-.264*		
		Αριθμός παιδιών	.269*		
		Φύλο παιδιού	0.088		
		Ηλικία παιδιού	0.049		
		έχουν συναισθ. και συμπεριφ. δυσκολίες	έχουν συναισθ. και συμπεριφ. δυσκολίες	Συνολικό σκορ εξουθένωσης	1.000
				Σκορ προσωπικότητας συνολικά	-1.000**
				Φύλο	-0.513
				Ηλικία	
Μορφωτικό επίπεδο	0.106				
Οικογενειακή κατάσταση	-0.257				
Εβδομαδιαίες ώρες εργασιακής απασχόλησης	0.210				
Αριθμός παιδιών	-.770*				
Φύλο παιδιού	-0.172				
Ηλικία παιδιού	0.138				

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

6. Συμπεράσματα- Συζήτηση

Βασικό σκοπό της έρευνας, αποτελεί η μελέτη της γονικής εξουθένωσης γονέων με παιδιά ηλικίας από 6 έως 12 ετών με ή χωρίς συναισθηματικές-συμπεριφορικές δυσκολίες. Επιπλέον, μελετήθηκε το κατά πόσο υπάρχουν παράγοντες που προβλέπουν τα επίπεδα γονικής εξουθένωσης. Στην έρευνα έλαβαν μέρος 70 γονείς, όπου η πλειοψηφία τους είναι γυναίκες από 36 έως 45 ετών, απόφοιτοι από το πανεπιστήμιο. Το μεγαλύτερο μέρος των γονιών είναι παντρεμένοι, εργάζονται από 21 έως 40 ώρες την εβδομάδα και έχουν δύο παιδιά. Τέλος, τα παιδιά για τα οποία συμπλήρωσαν το ερωτηματολόγιο οι γονείς τους, είναι τόσο αγόρια όσο και κορίτσια, με την πλειοψηφία να είναι 7 ετών.

Όσον αφορά την προσωπικότητα των γονέων, φαίνεται πως οι περισσότεροι χαρακτηρίζουν τον εαυτό τους συμπονετικό, αξιόπιστο, δεκτικό σε νέες εμπειρίες, αγχώδη και εξωστρεφή. Αναφορικά με την γονική εξουθένωση, φάνηκε συνολικά να κυμαίνεται σε χαμηλά έως μέτρια επίπεδα σε όλους τους τομείς. Ολοκληρώνοντας την περιγραφική στατιστική, φάνηκε πως τα παιδιά δεν έχουν ιδιαίτερες συναισθηματικές διαταραχές και προβληματικές συμπεριφορές, με εξαίρεση κάποια νευρικά ξεσπάσματα. Χαμηλά ήταν κατά μέσο όρο και τα επίπεδα υπερκινητικότητάς τους. Επιπλέον, φάνηκε πως δεν έχουν κατά κανόνα πρόβλημα με τους συνομήλικους τους, έχουν οι περισσότεροι τουλάχιστον ένα φίλο και η ευρύτερη κοινωνική τους συμπεριφορά είναι σε γενικά πλαίσια θετική.

Στο επαγωγικό μέρος, φάνηκε πως ένα μικρό ποσοστό του δείγματος των γονέων απάντησαν πως έχουν παιδιά με συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες. Σημαντικό εύρημα αποτέλεσε το ότι οι γονείς με παιδιά που έχουν τις εν λόγω δυσκολίες είναι περισσότερο εξουθενωμένοι από τον ρόλο τους σε σχέση με τους υπόλοιπους. Αυτό συναντάται και σε προγενέστερες μελέτες, καθώς -σύμφωνα με τους Gerain & Zech (2018) και Mikolajczak et al. (2019)- στη γονική εξουθένωση συμβάλλουν παιδιά με σοβαρά προβλήματα υγείας και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Επίσης, φάνηκε πως στα παιδιά χωρίς συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες, όσο μειώνεται το σκορ προσωπικότητας και οι εβδομαδιαίες ώρες εργασίας των γονέων, ή όσο αυξάνεται το πλήθος παιδιών που έχουν, τόσο μεγαλύτερη εξουθένωση νιώθουν οι γονείς. Όσον αφορά στους γονείς παιδιών με τις

εν λόγω δυσκολίες, μόνο η προσωπικότητα και το πλήθος παιδιών σχετίζονται αρνητικά -κατά μεγάλο ποσοστό- με την εξουθένωση. Όσο, δηλαδή, λιγότερα λειτουργικά στοιχεία προσωπικότητας και όσο λιγότερα παιδιά έχουν οι γονείς, τόσο μεγαλύτερη είναι η εξουθένωσή τους.

Σύμφωνα με τους Gerain & Zech (2019) οι παράγοντες που συνδέονται με τη γονική εξουθένωση έχουν να κάνουν είτε με στοιχεία που χαρακτηρίζουν τη σωματική διαταραχή και ευεξία του γονέα, είτε με δημογραφικά και κοινωνικά δεδομένα, είτε με ψυχικά χαρακτηριστικά. Ο γονέας εξουθενώνεται σωματικά και ψυχικά, ενώ σε κοινωνικό επίπεδο απομονώνεται λόγω των συμπεριφορών που εκδηλώνουν τα παιδιά του. Οι συμπεριφορές αυτές καθιστούν τους γονείς αδύναμους να λειτουργήσουν μέσα στο ευρύτερο κοινωνικό σύνολο, με αποτέλεσμα να επιλέγουν την απομόνωση.

Επιπλέον, ο χρόνος που ο γονέας καλείται να αφιερώσει στο παιδί του είναι αρκετός, πράγμα που δεν του δίνει χρονικά το περιθώριο να ασχοληθεί με τον εαυτό του και με θέματα που τον αφορούν. Ειδικότερα, για παιδιά με ιδιαιτερότητες και υψηλές απαιτήσεις, οι παράγοντες κινδύνου οδηγούν τους γονείς σε απομόνωση, προκλήσεις στην καθημερινότητά τους και επηρεάζουν τον τρόπο ζωής τους, συλλήβδην. Τέτοιου είδους παράγοντες εντοπίζονται σε μελέτες όπως των Mikolajczak et al. (2018), ερευνητικό αντικείμενο των οποίων είναι η καθημερινότητα του γονέα, τα ατομικά του χαρακτηριστικά, η ψυχική και κοινωνική του κατάσταση, ο προσωπικός του χρόνος και άλλα.

Οι Lebert-Charron et al. (2018) αναφέρονται σε πρόσθετους προγνωστικούς παράγοντες που προβλέπουν την εξουθένωση μέσα από στοιχεία της καθημερινότητας του γονέα, επικεντρώνοντας το ενδιαφέρον στη μητέρα και στον τρόπο ζωής της. Σε γενικές γραμμές, η γονική συμπεριφορά επηρεάζεται από τις συμπεριφορές των παιδιών, τον τρόπο ζωής τους και γενικά την κοινωνική και οικονομική κατάσταση της οικογένειας. Οι εξουθενωμένοι γονείς επηρεάζονται και επαγγελματικά, έχοντας περιορισμένη επιθυμία για προσωπική επιτυχία και επίτευξη στόχων.

Συμπερασματικά, η παρούσα μελέτη επιβεβαιώνει τη θεωρία, δείχνοντας ότι οι προσωπικοί, κοινωνικοί και ψυχικοί παράγοντες των γονέων συνδέονται με την εξουθένωση που βιώνουν. Οι γονείς τείνουν να απομονώνονται, εστιάζουν στο παιδί

τους και παραμερίζουν τον εαυτό τους και τις προσωπικές τους ανάγκες. Η κατάσταση των παιδιών τους επηρεάζει τα συναισθήματά τους, τον τρόπο σκέψης τους και την καθημερινή διαβίωση, συλλήβδην.

6.1. Περιορισμοί της έρευνας

Από τις πρωταρχικές δυσκολίες που συνάντησε η ερευνήτρια ήταν το γεγονός ότι στο δείγμα της έρευνας συμμετείχαν και γονείς παιδιών μικρότερης ηλικίας από την ηλικία των 6 ετών, με αποτέλεσμα την απόκλιση αυτών, καθώς η έρευνα απευθύνεται αποκλειστικά σε γονείς παιδιών ηλικίας 6 έως 12 ετών. Επομένως, θα ήταν ενδιαφέρον σε επόμενες έρευνες να επιλεγθούν πιο προσεκτικά άτομα που πληρούν περισσότερο τα κριτήρια της έρευνας ή το εύρος των ηλικιών των παιδιών να διερευνηθεί. Ακόμα έναν περιορισμό αποτέλεσε η διαδικασία συλλογής των δεδομένων που υλοποιήθηκε μέσω του διαδικτύου, γεγονός που ίσως να επηρέασε τα τελικά αποτελέσματα. Για τον λόγο αυτό, στο μέλλον θα ήταν ενδιαφέρον να ληφθούν οι απαραίτητες ενέργειες έτσι ώστε να υπάρξει μια πιο άμεση επαφή με τους συμμετέχοντες. Επίσης, το γεγονός ότι το δείγμα είναι μικρό, στην πλειοψηφία τους οι συμμετέχοντες είναι γυναίκες, και οι κατηγορίες παιδιών με και χωρίς συναισθηματικές και συμπεριφορικές δυσκολίες είναι άνισες (62 παιδιά χωρίς έναντι 8 παιδιών με δυσκολίες), καθιστά αδύνατη τη γενίκευση των αποτελεσμάτων στο γενικό πληθυσμό. Αξίζει να σημειωθεί, τέλος, ότι ο κάθε γονέας απάντησε ο ίδιος μόνο για τον εαυτό του ως προσωπικότητα και για τη συμπεριφορική και συναισθηματική κατάσταση του παιδιού του, γεγονός που ίσως χαρακτηρίζει τις απαντήσεις του ως μεροληπτικές. Θα ήταν χρήσιμο, να απαντούσαν ταυτόχρονα και οι δύο γονείς για την προσωπικότητα του εαυτού τους και του συν-γονέα. Όσο για το παιδί τους, πέρα από τη διασταύρωση των απαντήσεών τους, θα βοηθούσε ιδιαίτερα η εκτίμηση από τον εκπαιδευτικό της τάξης.

Βιβλιογραφία

- Achenbach, T. M., Becker, A., Döpfner, M., Heiervang, E., Roessner, V., Steinhausen, H. C., & Rothenberger, A. (2008). Multicultural assessment of child and adolescent psychopathology with ASEBA and SDQ instruments: research findings, applications, and future directions. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 49(3), 251-275.
- Achenbach, T.M., & Rescorla, A.L. (2008). *Εγχειρίδιο για τα ερωτηματολόγια και προφίλ προσχολικής ηλικίας του ΣΑΕΒΑ*. (Ι.Τσαούσης ,στάθμιση-προσαρμογή). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα. (Πρωτότυπη έκδοση,2000).
- American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders* (5th ed.). Arlington, VA: Author.
- Αντωνοπούλου, Α., & Μιλτσακάκη, Χ. (2011). Δυνατότητες και δυσκολίες στη συμπεριφορά του εφήβου, συναισθηματική νοημοσύνη και εκφραστικότητα: εξέταση της μεταξύ τους σχέσης. *Παιδαγωγικός Λόγος*, 1, 11-15.
- Ardic, A. (2020). Relationship between Parental Burnout Level and Perceived Social Support Levels of Parents of Children with Autism Spectrum Disorder. *International Journal of Educational Methodology*, 6(3), 533-543.
- Ardic, A., & Olçay, S. (2021). Investigation of the Relationship Between the Burnout Level of Parents of Children with Autism Spectrum Disorder (ASD) and ASD Symptom Level and Family Needs by Regression Analysis. *Egitimve Bilim*, 46(206).
- Bibou-Nakou, I., Stogiannidou, A., & Kiosseoglou, G. (2001). Strengths and Difficulties Questionnaire in student population. *Psychometrics in clinical application and research*, 208-220.
- Blacher, J., & McIntyre, L. L. (2006). Syndrome specificity and behavioural disorders in young adults with intellectual disability: Cultural differences in family impact. *Journal of Intellectual Disability Research*, 50(3), 184-198.
- Borelli, J. L., Nelson, S. K., River, L. M., Birken, S. A., & Moss-Racusin, C. (2017). Gender differences in work-family guilt in parents of young children. *Sex Roles*, 76(5-6), 356-368.

- Chrisler, J. C. (2013). Womanhood is not as easy as it seems: Femininity requires both achievement and restraint. *Psychology of Men & Masculinity, 14*(2), 117-120.
- Deater-Deckard, K., Li, M., & Bell, M. A. (2016). Multifaceted emotion regulation, stress and affect in mothers of young children. *Cognition and Emotion, 30*(3), 444-457.
- Dryman, M. T., & Heimberg, R. G. (2018). Emotion regulation in social anxiety and depression: a systematic review of expressive suppression and cognitive reappraisal. *Clinical psychology review, 65*, 17-42.
- Gérain, P., & Zech, E. (2018). Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues. *Frontiers in Psychology, 9*, 884.
- Gérain, P., & Zech, E. (2019). Informal caregiver burnout? Development of a theoretical framework to understand the impact of caregiving. *Frontiers in psychology, 10*, 1748.
- Goodman, R. (1997). The Strengths and Difficulties Questionnaire: a research note. *Journal of child psychology and psychiatry, 38*(5), 581-586.
- Goodman, R., Ford, T., Simmons, H., Gatward, R., & Meltzer, H. (2000). Using the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) to screen for child psychiatric disorders in a community sample. *The British journal of psychiatry, 177*(6), 534-539.
- Güleç-Aslan, Y., Cihan, H., & Altın, D. (2014). Otizmspektrumbozukluğutaniliçocuksaahibiannelerindeneyimleri. *ElektronikSosyalBilimlerDergisi, 13*(50), 96-111.
- Henderson, A., Harmon, S., & Newman, H. (2016). The price mothers pay, even when they are not buying it: Mental health consequences of idealized motherhood. *SexRoles, 74*(11-12), 512-526.
- Heward, W. (2011). Συναισθηματικές ή συμπεριφορικές διαταραχές. Στο *Παιδιά με ειδικές ανάγκες: Μία εισαγωγή στην ειδική εκπαίδευση* (Επιμ.εκδ. Δαβάζογλου,Α. & Κόκκινος, Μ.Κ), σελ. 190-235. Αθήνα: Τόπος.

- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, *60*(3), 456.
- Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and social psychology review*, *20*(3), 269-288.
- Johnson, J., O'Connor, D. B., Jones, C., Jackson, C., Hughes, G. J., & Ferguson, E. (2016). Reappraisal buffers the association between stress and negative mood measured over 14 days: Implications for understanding psychological resilience. *European Journal of Personality*, *30*(6), 608-617.
- Kao, K., Tuladhar, C. T., Meyer, J. S., & Tarullo, A. R. (2019). Emotion regulation moderates the association between parent and child hair cortisol concentrations. *Developmental psychobiology*, *61*(7), 1064-1078.
- Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*, *9*, 970.
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in psychology*, *9*, 885.
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (2010). Increased prevalence of burnout symptoms in parents of chronically ill children. *Acta paediatrica*, *99*(3), 427-432.
- Lindstrom, K. M., Mandell, D. J., Musa, G. J., Britton, J. C., Sankin, L. S., Mogg, K., ... & Hoven, C. W. (2011). Attention orientation in parents exposed to the 9/11 terrorist attacks and their children. *Psychiatry research*, *187*(1-2), 261-266.
- Lindström, C., Åman, J., Anderzén-Carlsson, A., & Lindahl Norberg, A. (2016). Group intervention for burnout in parents of chronically ill children—a small-scale study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences*, *30*(4), 678-686.
- Le Vigouroux, S. L., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in psychology*, *9*, 887.

- 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.
- Lindahl Norberg, A., Mellgren, K., Winiarski, J., & Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatric transplantation, 18*(3), 302-309.
- Marbell-Pierre, K. N., Grolnick, W. S., Stewart, A. L., & Raftery-Helmer, J. N. (2019). Parental autonomy support in two cultures: The moderating effects of adolescents' self-construals. *Child Development, 90*(3), 825-845.
- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in psychology, 9*, 2113.
- Mikolajczak, M., Gross, J. J., Stinglhamber, F., Lindahl Norberg, A., & Roskam, I. (2020). Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptoms?. *Clinical Psychological Science, 8*(4), 673-689.
- Mikolajczak, M., Gross, J., & Roskam, I. (2019). Parental Burnout: What Is It, and Why Does It Matter? *Clinical Psychological Science, 7*(6), 1319-1329.
- Mikolajczak, M., Raes, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Exhausted parents: Sociodemographic, child-related, parent-related, parenting and family-functioning correlates of parental burnout. *Journal of Child and Family Studies, 27*(2), 602-614.
- Morgenroth, T., & Heilman, M. E. (2017). Should I stay or should I go? Implications of maternity leave choice for perceptions of working mothers. *Journal of Experimental Social Psychology, 72*, 53-56.
- Μπίμπου-Νάκου, Ι., Στογιανίδου, Α., Κιοσέογλου, Γ., & Παπαγεωργίου, Β (2002). Ερωτηματολόγιο Δυνατοτήτων και Δυσκολιών (Goodman, R.: Strengths and Difficulties Questionnaire). Στο Α. Σταλίκας, Σ. Τριλίβα, & Π. Ρούσση (Επ. Έκδ.), *Τα ψυχομετρικά εργαλεία στην Ελλάδα* (σ. 411-413). Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

- Nearchou, F. A., Stogiannidou, A., & Kiosseoglou, G. (2014). Adaptation and psychometric evaluation of a resilience measure in Greek elementary school students. *Psychology in the Schools, 51*(1), 58-71.
- Newby, P. (2019). *Μέθοδοι έρευνας στην εκπαίδευση*. (Επιμ. Γ. Μανωλίτσης, Μετ. Ι. Φυρριπή). Αθήνα: Πεδίο.
- Norberg, A. L., & Green, A. (2007). Stressors in the daily life of parents after a child's successful cancer treatment. *Journal of psychosocial oncology, 25*(3), 113-122.
- Palmieri, P. A., & Smith, G. C. (2007). Examining the structural validity of the Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) in a US sample of custodial grandmothers. *Psychological assessment, 19*(2), 189.
- Παπαναστασίου, Κ., & Παπαναστασίου, Ε. (2005). *Μεθοδολογία εκπαιδευτικής έρευνας*. Κύπρος: Kailas Printers and Lithographers Ltd.
- Piroux, V., & Mehauden, F. (2018). Quand les circonstances de vie malmènent le quotidien et conduisent au burnout parental. *Le Burnout Parental: Comprendre, Diagnostiquer et Prendre en Charge*, eds I. Roskam and M. Mikolajczak (Bruxelles: DeBoeck), 143-155.
- Rammstedt, B., & John, O. P. (2007). Measuring personality in one minute or less: A 10-item short version of the Big Five Inventory in English and German. *Journal of research in Personality, 41*(1), 203-212.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Publications.
- Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology, 8*, 163.
- Segeren, L., & Fernandes, F. D. M. (2016). Correlation between verbal communication of children with autism spectrum disorders and the level stress of their parents. *Audiology-Communication Research, 21*.

- Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal burn-out: an exploratory study. *Journal of reproductive and infant psychology*, 36(3), 276-288.
- Shahane, A. D., Lopez, R. B., & Denny, B. T. (2019). Implicit reappraisal as an emotional buffer: Reappraisal-related neural activity moderates the relationship between inattention and perceived stress during exposure to negative stimuli. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 19(2), 355-365.
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648-659.
- Speer, M. E., & Delgado, M. R. (2017). Reminiscing about positive memories buffers acute stress responses. *Nature Human Behaviour*, 1(5), 1-9.
- Stanojević, N., Nenadović, V., Fatić, S., & Stokić, M. (2017). Exploring factors of stress level in parents of children with autistic spectrum disorder. *Specijalna edukacija i rehabilitacija*, 16(4), 445-463.
- Stoeber, J., Madigan, D. J., Damian, L. E., Esposito, R. M., & Lombardo, C. (2017). Perfectionism and eating disorder symptoms in female university students: The central role of perfectionistic self-presentation. *Eating and Weight Disorders-Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 22(4), 641-648.
- Van Bakel, H. J., Van Engen, M. L., & Peters, P. (2018). Validity of the parental burnout inventory among Dutch employees. *Frontiers in Psychology*, 9, 697.
- Van der Kaap-Deeder, J., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Mabbe, E. (2017). Children's daily well-being: The role of mothers', teachers', and siblings' autonomy support and psychological control. *Developmental psychology*, 53(2), 237.
- Weiss, J. A., Wingsiong, A., & Lunsy, Y. (2014). Defining crisis in families of individuals with autism spectrum disorders. *Autism*, 18(8), 985-995.

- Wuyts, D., Soenens, B., Vansteenkiste, M., Van Petegem, S., & Brenning, K. (2017). The role of separation anxiety in mothers' use of autonomy support: An observational study. *Journal of Child and Family studies*, 26(7), 1949-1957.
- Yan, E. (2014). Abuse of older persons with dementia by family caregivers: results of a 6-month prospective study in Hong Kong. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 29(10), 1018-1027.

«Η γονική εξουθένωση γονέων παιδιών ηλικίας 6-12 ετών με και χω... <https://docs.google.com/forms/u/0/d/1JLjt5Gs9uh7ac1mSBVx-U...>

«Η γονική εξουθένωση γονέων παιδιών ηλικίας 6-12 ετών με και χωρίς συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα»

Αγαπητοί γονείς,
Γνωρίζω πόσο πολύτιμος είναι ο χρόνος σας και σας ευχαριστώ εκ των προτέρων για τη συνδρομή σας. Σας παρακαλώ θερμά να συμπληρώσετε τα ακόλουθα ερωτηματολόγια, με θέμα «Η γονική εξουθένωση γονέων παιδιών ηλικίας 6-12 ετών με και χωρίς συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα».

Η έρευνα εκπονείται στο πλαίσιο συγγραφής της διπλωματικής μου εργασίας στο μεταπτυχιακό «ΔΠΜΣ στην Ειδική Αγωγή» του πανεπιστημίου Κρήτης.

Με τη δική σας συμβολή, θα εξάγουμε συμπεράσματα για τη γονική εξουθένωση (η εμπειρία του να είναι κάποιος γονιός εν έτει 2021) και θα εντοπίσουμε παράγοντες που ενισχύουν την εξάντληση των γονέων. Θα συγκρίνουμε τα επίπεδα εξουθένωσης των γονέων που έχουν παιδιά με αυξημένες συμπεριφορικές και συναισθηματικές δυσκολίες με εκείνους που έχουν παιδιά με λιγότερες τέτοιου είδους δυσκολίες. Κατά συνέπεια, τα πορίσματα θα είναι ευεργετικά τόσο για εσάς, όσο και για τα παιδιά σας.

Τα ερωτηματολόγια θα συμπληρωθούν ανώνυμα για διαφύλαξη των προσωπικών σας δεδομένων.

Με την ολοκλήρωση της έρευνας, μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μου διαδικτυακά στο mail «mar.pyrounaki@gmail.com» για να γνωστοποιηθούν τα συνολικά αποτελέσματα.

Σας ευχαριστώ για την καλή σας πρόθεση να συμβάλλετε στην προώθηση της επιστήμης και την πορεία της έρευνας σχετικά με το ρόλο των γονέων στη ανάπτυξη των παιδιών τους.

Με εκτίμηση,
Μαρία Πυρουνάκη

* Required

Untitled Title

1. Το ερωτηματολόγιο συμπληρώνεται από *

Mark only one oval.

- τη μητέρα
- τον πατέρα
- άλλο κηδεμόνα του παιδιού

2. Φύλο *

Mark only one oval.

- Άνδρας
- Γυναίκα

3. Ηλικία *

Mark only one oval.

- 25-35 ετών
- 36-45 ετών
- 46-55 ετών
- 56-65 ετών

4. Μορφωτικό επίπεδο *

Mark only one oval.

- Απόφοιτος/-η Δημοτικού
- Απόφοιτος/-η Γυμνασίου
- Απόφοιτος/-η Λυκείου
- Απόφοιτος/-η πανεπιστημίου
- Μεταπτυχιακές σπουδές ή ανώτερο

5. Οικογενειακή κατάσταση *

Mark only one oval.

- Εγγαμος/-η
- Συμβίων
- Διαζευγμένος/-η
- Ελεύθερος/-η

6. Εβδομαδιαίες ώρες εργασιακής απασχόλησης *

Mark only one oval.

- 0-20 ώρες
- 21-40 ώρες
- 41-60 ώρες
- πάνω από 60 ώρες

7. Αριθμός παιδιών *

Mark only one oval.

- 1
- 2
- 3
- πάνω από 3

8. Φύλο παιδιού στο οποίο αναφέρατε στο ερωτηματολόγιο *

Mark only one oval.

- Αγόρι
- Κορίτσι

9. Ημερομηνία γέννησης παιδιού στο οποίο αναφέραστε στο ερωτηματολόγιο *

Example: January 7, 2019

Ερωτηματολόγιο για τον εαυτό μου

Πόσο καλά περιγράφουν οι παρακάτω δηλώσεις την προσωπικότητά σας; Να επιλέξετε αυτό που ταιριάζει σε εσάς.

10. Θεωρώ τον εαυτό μου εξωστρεφή, ενθουσιώδη *

Mark only one oval.

- Διαφωνώ απόλυτα
- Διαφωνώ μέτρια
- Διαφωνώ λίγο
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Συμφωνώ λίγο
- Συμφωνώ μέτρια
- Συμφωνώ απόλυτα

11. Θεωρώ τον εαυτό μου επικριτικό, εύθικτο (καβγατζή) *

Mark only one oval.

- Διαφωνώ απόλυτα
- Διαφωνώ μέτρια
- Διαφωνώ λίγο
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Συμφωνώ λίγο
- Συμφωνώ μέτρια
- Συμφωνώ απόλυτα

12. Θεωρώ τον εαυτό μου αξιόπιστο, με αυτοέλεγχο *

Mark only one oval.

- Διαφωνώ απόλυτα
- Διαφωνώ μέτρια
- Διαφωνώ λίγο
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Συμφωνώ λίγο
- Συμφωνώ μέτρια
- Συμφωνώ απόλυτα

13. Θεωρώ τον εαυτό μου αγχώδη, που αναστατώνεται εύκολα *

Mark only one oval.

- Διαφωνώ απόλυτα
- Διαφωνώ μέτρια
- Διαφωνώ λίγο
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Συμφωνώ λίγο
- Συμφωνώ μέτρια
- Συμφωνώ απόλυτα

14. Θεωρώ τον εαυτό μου δεκτικό σε νέες εμπειρίες, πολυδιάστατο *

Mark only one oval.

- Διαφωνώ απόλυτα
- Διαφωνώ μέτρια
- Διαφωνώ λίγο
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Συμφωνώ λίγο
- Συμφωνώ μέτρια
- Συμφωνώ απόλυτα

15. Θεωρώ τον εαυτό μου επιφυλακτικό, ήσυχο *

Mark only one oval.

- Διαφωνώ απόλυτα
- Διαφωνώ μέτρια
- Διαφωνώ λίγο
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Συμφωνώ λίγο
- Συμφωνώ μέτρια
- Συμφωνώ απόλυτα

16. Θεωρώ τον εαυτό μου συμπαθητικό, ένθερμο *

Mark only one oval.

- Διαφωνώ απόλυτα
- Διαφωνώ μέτρια
- Διαφωνώ λίγο
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Συμφωνώ λίγο
- Συμφωνώ μέτρια
- Συμφωνώ απόλυτα

17. Θεωρώ τον εαυτό μου αποδιοργανωμένο, απρόσεκτο *

Mark only one oval.

- Διαφωνώ απόλυτα
- Διαφωνώ μέτρια
- Διαφωνώ λίγο
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Συμφωνώ λίγο
- Συμφωνώ μέτρια
- Συμφωνώ απόλυτα

18. Θεωρώ τον εαυτό μου ήρεμο, συναισθηματικά σταθερό *

Mark only one oval.

- Διαφωνώ απόλυτα
- Διαφωνώ μέτρια
- Διαφωνώ λίγο
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Συμφωνώ λίγο
- Συμφωνώ μέτρια
- Συμφωνώ απόλυτα

19. Θεωρώ τον εαυτό μου συμβατικό, μη δημιουργικό *

Mark only one oval.

- Διαφωνώ απόλυτα
- Διαφωνώ μέτρια
- Διαφωνώ λίγο
- Ούτε συμφωνώ ούτε διαφωνώ
- Συμφωνώ λίγο
- Συμφωνώ μέτρια
- Συμφωνώ απόλυτα

Ερωτηματολόγιο Γονικής εξουθένωσης

Πόσο αντιπροσωπευτικές είναι οι παρακάτω δηλώσεις για εσάς; Να επιλέξετε αυτό που σας ταιριάζει.

20. Νιώθω εντελώς καταβεβλημένος από τον ρόλο μου ως γονέας *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μια φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μια φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

21. Έχω την αίσθηση ότι είμαι πραγματικά εξαντλημένος ως γονέας *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μια φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

22. Είμαι τόσο κουρασμένος από το ρόλο μου ως γονέας που ο ύπνος δε μου φαίνεται αρκετός *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μια φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

23. Όταν σηκώνομαι το πρωί και πρέπει να αντιμετωπίσω άλλη μια μέρα με το παιδί μου, νιώθω εξαντλημένος πριν καν ξεκινήσω *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

24. Το θεωρώ εξαντλητικό και μόνο να σκέφτομαι ό,τι πρέπει να κάνω για το παιδί/τα παιδιά μου *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

25. Έχω μηδενική ενέργεια για τη φροντίδα του παιδιού μου *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

26. Ο ρόλος μου ως γονέας εξαντλεί όλους τους πόρους μου *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

27. Μερικές φορές έχω την εντύπωση ότι φροντίζω το παιδί μου στον αυτόματο πιλότο *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

28. Είμαι σε λειτουργία επιβίωσης στο ρόλο μου ως γονέας *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

29. Δεν νομίζω ότι είμαι ο καλός πατέρας / μητέρα που συνήθιζα να είμαι στο παιδί/στα παιδιά μου *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

30. Λέω στον εαυτό μου ότι δεν είμαι πλέον ο γονέας που συνήθιζα να είμαι *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

31. Ντρέπομαι για το γονέα που έχω γίνει *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

32. Δεν είμαι πλέον περήφανος για τον εαυτό μου ως γονέας *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

33. Έχω την εντύπωση ότι δεν είμαι πλέον ο εαυτός μου όταν αλληλεπιδρώ με το παιδί/τα παιδιά μου *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

34. Νιώθω σαν να έχω χάσει την κατεύθυνση μου ως μπαμπάς / μαμά *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

35. Δεν αντέχω πλέον τον ρόλο μου ως πατέρα / μητέρα *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

36. Δεν μπορώ πλέον να είμαι γονέας *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

37. Νιώθω ότι δεν μπορώ πλέον να αντέξω κάτι ακόμα ως γονέας *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

38. Νιώθω ότι δεν μπορώ να ανταπεξέλθω ως γονέας *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

39. Δεν απολαμβάνω να είμαι με το παιδί/τα παιδιά μου *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

40. Κάνω ό, τι πρέπει να κάνω για το παιδί/τα παιδιά μου, αλλά τίποτα περισσότερο *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

41. Εκτός των συνηθισμένων ρουτίνων (μεταφορές με το αυτοκίνητο, ύπνος, γεύματα), δεν μπορώ πλέον να προσπαθώ παραπάνω για το παιδί/τα παιδιά μου *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μερικές φορές το χρόνο ή λιγότερο
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

42. Δεν είμαι πλέον σε θέση να δείξω στο παιδί/στα παιδιά μου πόσο το/τα αγαπώ *

Mark only one oval.

- Ποτέ
- Μία φορά το μήνα ή λιγότερο
- Μερικές φορές το μήνα
- Μία φορά την εβδομάδα
- Μερικές φορές την εβδομάδα
- Κάθε μέρα

Ερωτηματολόγιο συμπεριφοράς παιδιού

Θα μας βοηθήσετε αν απαντούσατε σε όλα τα θέματα όσο καλύτερα μπορείτε ακόμα και αν δεν είστε απόλυτα σίγουρος/η ή το θέμα φαίνεται αστείο. Παρακαλούμε να απαντήσετε βασιζόμενοι στη συμπεριφορά του παιδιού σας κατά τους τελευταίους έξι μήνες ή στη διάρκεια αυτής της χρονιάς.

Ερωτηματολόγιο συμπεριφοράς παιδιού

Θα μας βοηθήσετε αν απαντούσατε σε όλα τα θέματα όσο καλύτερα μπορείτε ακόμα και αν δεν είστε απόλυτα σίγουρος/η ή το θέμα φαίνεται αστείο. Παρακαλούμε να απαντήσετε βασιζόμενοι στη συμπεριφορά του παιδιού σας κατά τους τελευταίους έξι μήνες ή στη διάρκεια αυτής της χρονιάς.

43. Λαμβάνει υπόψη τα συναισθήματα των άλλων *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
- Κάπως ισχύει
- Ισχύει σίγουρα

44. Είναι ανήσυχος/η και υπερδραστήριος/α, δεν μπορεί να παραμείνει ήρεμος/η, ακίνητος/η για πολλή ώρα. *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

45. Παραπονιέται συχνά για πονοκεφάλους, πόνους στο στομάχι ή αδιαθεσία *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

46. Μοιράζεται εύκολα με τα άλλα παιδιά (κεράσματα, παιχνίδια, μολύβια κτλ) *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

47. Συχνά έχει ξεσπάσματα νεύρων ή είναι ευέξαπτος/-η *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

48. Μάλλον μοναχικός/η, τείνει να παίζει μόνος/η *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

49. Γενικά είναι υπάκουος/η, ή συνήθως κάνει ό,τι του/της ζητούν οι ενήλικες *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

50. Τον/την απασχολεί το παραμικρό, συχνά φαίνεται ανήσυχος/η *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

51. Είναι πρόθυμος/η να βοηθήσει κάποιον που είναι πληγωμένος, αναστατωμένος, στεναχωρημένος, άρρωστος *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

52. Συνεχώς στριφογυρίζει νευρικά ή δεν στέκεται ήσυχος/η, έχει νευρικότητα *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
- Κάπως ισχύει
- Ισχύει σίγουρα

53. Έχει τουλάχιστον ένα φίλο *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
- Κάπως ισχύει
- Ισχύει σίγουρα

54. Συχνά μαλώνει με τα άλλα παιδιά ή τα κοροϊδεύει, τα φοβερίζει, τα χτυπά *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
- Κάπως ισχύει
- Ισχύει σίγουρα

55. Συχνά είναι δυστυχισμένος/η, αποκαρδιωμένος/η ή κλαίει *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
- Κάπως ισχύει
- Ισχύει σίγουρα

56. Γενικά είναι συμπαθής στα άλλα παιδιά *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

57. Η προσοχή του/της διασπάται εύκολα, δυσκολεύεται να συγκεντρωθεί *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

58. Σε καινούριες καταστάσεις είναι νευρικός/η ή δείχνει συμπεριφορά προσκόλλησης, εύκολα *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

59. Είναι καλός/ή με τα μικρότερα παιδιά *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

60. Συχνά λέει ψέματα ή εξαπατά *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

61. Τα άλλα παιδιά τον/την έχουν στο μάτι ή τον/την κοροϊδεύουν, τον/την φοβερίζουν, τον/την χτυπούν *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

62. Προθυμοποιείται συχνά να βοηθήσει τους άλλους (γονείς, καθηγητές, άλλα παιδιά) *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

63. Πριν κάνει κάτι το μελετάει προσεκτικά *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

64. Κλέβει από το σπίτι, το σχολείο ή αλλού *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

65. Τα πηγαίνει καλύτερα με τους ενήλικες παρά με τα παιδιά *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

66. Έχει πολλούς φόβους, τρομάζει εύκολα *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα

67. Φέρνει σε πέρας μία εργασία, έχει καλή προσοχή *

Mark only one oval.

- Δεν ισχύει
 Κάπως ισχύει
 Ισχύει σίγουρα