



Πανεπιστήμιο Κρήτης

Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης

Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών - Επιστήμες της Αγωγής

Αναπτυξιακή Ψυχολογία και Παιδαγωγικές Εφαρμογές

Μεταπτυχιακή Διατριβή

Συζυγική ικανοποίηση και εργασιακή εξουθένωση σε γονείς παιδιών με και χωρίς ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες: Μια συγκριτική μελέτη

Χιονάτου Μαρία (Α.Μ.: 534)

Επιβλέπουσα καθηγήτρια:

Κυπριωτάκη Μαρία

Ρέθυμνο, Σεπτέμβριος 2022

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ

Η εκπόνηση Μεταπτυχιακής Διατριβής είναι ένα σύνθετο έργο, το οποίο απαιτεί κόπο και χρόνο. Κατά συνέπεια, θα ήθελα να ευχαριστήσω τους συγγενείς και τους φίλους μου που ήταν δίπλα μου σε όλη την διάρκειά της.

Θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά την κυρία Μαρία Κυπριωτάκη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στο Παιδαγωγικό Τμήμα Προσχολικής Εκπαίδευσης του Πανεπιστημίου Κρήτης, για την καθοδήγησή της καθ' όλη τη διάρκεια της συνεργασίας μας. Επίσης, ευχαριστώ την κυρία Αικατερίνη Κορνηλάκη και τον κύριο Μιχάλη Λιναρδάκη που μου παρείχαν πολύτιμη βοήθεια ως συνεπιβλέποντες καθηγητές της παρούσας Μεταπτυχιακής Διατριβής.

Τέλος, χρωστάω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους γονείς που συμμετείχαν στην έρευνα ανά την Ελλάδα, αφιερώνοντας ένα μέρος από τον χρόνο τους στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή μελετά το πώς η παρουσία ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες επηρεάζει τη σχέση μεταξύ των γονέων του. Ειδικότερα, εστιάζει στην ποιότητα της επικοινωνίας των γονέων και στη συζυγική ικανοποίηση που αντλούν από τη σχέση τους. Επίσης, αντικείμενο μελέτης αποτέλεσαν και οι αιτίες που συμβάλλουν στην πρόκληση εργασιακής εξουθένωσης, αφού ο σύγχρονος άνθρωπος καλείται να ανταπεξέλθει σε ένα σημαντικό πλήθος κοινωνικών ρόλων. Οι περισσότεροι γονείς εργάζονται, γεγονός που συχνά πυροδοτεί την εμφάνιση παθολογικού άγχους.

Το πειραματικό δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν γονείς που έχουν έστω ένα παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στους κόλπους της οικογένειάς τους. Η δυνατότητα συγκριτικών ελέγχων των απόψεων του δείγματος, σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό δόθηκε μέσω της δημιουργίας μιας ομάδας ελέγχου. Μέλη της συγκεκριμένης ομάδας ήταν γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης και ο συνολικός αριθμός των γονέων που εντάχθηκαν στην ομάδα ελέγχου και στην πειραματική ομάδα ήταν 132 άτομα.

Η παρουσία ενός παιδιού με ειδικές ανάγκες φάνηκε να συσχετίζεται με τα επίπεδα συζυγικής ικανοποίησης και τη σεξουαλική ζωή των γονέων του. Πιο συγκεκριμένα, ως προς η εργασιακή εξουθένωση φάνηκε να μην υπάρχει συσχέτιση, όμως η παρουσία έστω και ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες σύμφωνα με τα πορίσματα, έχει αρνητικό αντίκτυπο στα επίπεδα ευτυχίας του γονέα.

Τα αποτελέσματα της μελέτης ελπίζουμε να αποτελέσουν αφορμή για περαιτέρω έρευνα της σχέσης της παρουσίας παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και με άλλα ενδοοικογενειακά φαινόμενα όπως το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης των γονέων. Δινητικά, θα μπορούσαν ακόμα και να αξιοποιηθούν για το σχεδιασμό και την υλοποίηση αποτελεσματικών παρεμβάσεων με στόχο τη βελτίωση της ποιότητα ζωής των παιδιών και των γονέων τους.

Λέξεις-κλειδιά: *Συζυγική ικανοποίηση, Εργασιακή εξουθένωση, Παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες*

ABSTRACT

This master's thesis studies how the presence of a child with special educational needs affects the relationship between his parents. In particular, it focuses on the quality of parental communication and the marital satisfaction they derive from their relationship. Also, the causes that contribute to the development of work-related stress were studied, since modern man is called to cope with a significant number of social roles. Most parents work, which often triggers the onset of pathological stress.

The experimental sample of the research was comprised of parents who have at least one child with special educational needs within their family. The comparative analysis of the views of the sample in relation to the general population was made possible through the creation of a control group. Members of this group were parents of children of typical development and the total number of parents who joined the control group and the experimental group were 132 people.

The presence of a child with disabilities appeared to be correlated with their parents' levels of marital satisfaction and sex life. More specifically, there seemed to be no correlation with work-related stress, but the presence of even one child with special educational needs according to the findings, has a negative impact on the parent's happiness levels.

Hopefully, the results of this study will trigger further research of the relationship between the presence of children with special educational needs and other family phenomena such as burnout syndrome of parents. Potentially, they could even be utilized for the design and implementation of effective interventions aimed at improving the quality of life of children and their parents.

Keywords: *Marital satisfaction, Burnout, Children with special educational needs*

ΠΙΝΑΚΑΣ ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΩΝ

ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ.....	1
ΠΕΡΙΛΗΨΗ.....	2
ABSTRACT.....	3
ΜΕΡΟΣ Α΄: ΘΕΩΡΗΤΙΚΟ	
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1	
ΕΙΣΑΓΩΓΗ.....	6
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2	
ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ.....	11
1.Οικογένεια.....	11
1.1. Η οικογένεια ως φορέας κοινωνικοποίησης.....	12
1.2. Οικογένεια παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.....	13
1.3. Γονείς παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.....	15
2. Συζυγική ικανοποίηση.....	18
2.1. Οι αλλαγές στην συζυγική σχέση μετά την γέννηση του παιδιού.....	19
2.2.Συζυγική ικανοποίηση γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.....	22
3. Εργαζόμενοι γονείς.....	25
3.1. Η εργαζόμενη μητέρα.....	25
3.2. Η ανάγκη για μεταβολή του παραδοσιακού πατρικού ρόλου.....	26
4.Η εργασιακή εξουθένωση.....	30
4.1. Οι αιτίες ανάπτυξης της εργασιακής εξουθένωσης.....	30
4.2. Αντιμετώπιση της εργασιακής εξουθένωσης.....	34
4.3. Αντιμετώπιση του άγχους μέσω της φυσικής δραστηριότητας.....	36
5. Αναγκαιότητα της έρευνας.....	37
ΜΕΡΟΣ Β΄: ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΟ	
6.1. Στόχοι και υποθέσεις της έρευνας.....	38
6.2. Συμμετέχοντες.....	40
6.3. Μέθοδος της έρευνας.....	42
6.4. Μέσα συλλογής δεδομένων.....	42
6.4.1. Μέσα Συλλογής Δεδομένων - Μέτρηση Επαγγελματικής Εξουθένωσης.....	42
6.4.2. Μέσα Συλλογής Δεδομένων - Μέτρηση Συζυγικής Ικανοποίησης.....	43
7. Αποτελέσματα.....	44

7.1. Χρήση παλινδρομικών μοντέλων.....	44
7.1.1. Εργασιακή εξουθένωση.....	44
7.1.2. Συζυγική ικανοποίηση.....	51
8.1. Συζήτηση.....	56
8.2. Μελλοντικές κατευθύνσεις της σχετικής έρευνας.....	61
Βιβλιογραφικές αναφορές.....	62
Ξενόγλωσσες βιβλιογραφικές αναφορές.....	62
Ελληνόγλωσσες βιβλιογραφικές αναφορές.....	70
Παράρτημα Ι.....	71
Παράρτημα ΙΙ.....	81

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η ανάγκη για την περιγραφή της επαγγελματικής κρίσης (professional crisis) που βιώνουν διαχρονικά οι εργαζόμενοι σε σχέση με το επάγγελμά τους, οδήγησε στην δημιουργία του όρου της επαγγελματικής εξουθένωσης την δεκαετία του 1970 στις ΗΠΑ (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001). Πρόκειται για ένα φαινόμενο που απασχολεί σε μεγάλο βαθμό τις σύγχρονες κοινωνίες για αυτό και τις τελευταίες δεκαετίες το ερευνητικό ενδιαφέρον έχει στραφεί σε μελέτες που εστιάζουν στις συνθήκες και στους παράγοντες, οι οποίοι συμβάλλουν στην εμφάνιση της επαγγελματικής εξουθένωσης (Farber & Miller, 1981). Πιο συγκεκριμένα, με τον όρο περιγράφεται η αρνητική ψυχολογική εμπειρία που βιώνει ένας άνθρωπος ως απόκριση στην εργασιακή εξουθένωση (Farber & Miller, 1981) και υπαίτια για την συγκεκριμένη κατάσταση είναι η παρατεταμένη έκθεση του ατόμου σε χρόνιους συναισθηματικούς (emotional) και διαπροσωπικούς (interpersonal) παράγοντες άγχους (stressors) στα πλαίσια της εργασίας του (Maslach, 2003). Όταν το εργασιακό άγχος είναι έντονο και βιώνεται για μεγάλα χρονικά διαστήματα είναι αρκετά πιθανό να κάνει την εμφάνισή του το σύνδρομο επαγγελματικής εξουθένωσης, επηρεάζοντας την ατομική, την οικογενειακή και την επαγγελματική ζωή του εργαζόμενου (Hellesøy, Gønhaug, & Kvitastein, 2000). Με άλλα λόγια, η συγκεκριμένη κατάσταση ασκεί επιρροή σε ένα μεγάλο φάσμα της καθημερινότητας των εργαζόμενων και τα αποτελέσματά της αντικατοπτρίζονται και στις διαπροσωπικές σχέσεις τις οποίες διατηρούν (Cartwright & Cooper, 1997). Το αντίκτυπο της εργασιακής εξουθένωσης συχνά φανερώνεται στις οικογενειακές σχέσεις (Cartwright & Cooper, 1997), γεγονός αναμενόμενο αν αναλογιστούμε πως στις πρωτογενείς κοινωνικές ομάδες αυτού του τύπου η εκδήλωση συναισθηματικής φόρτισης είναι ένα σύνηθες φαινόμενο (Κυριακίδη, 1983).

Η συμφιλίωση της επαγγελματικής-οικογενειακής/προσωπικής ζωής είναι αναγκαία για την εξασφάλιση της ψυχικής υγείας (Γεώργας, Γκαρή, & Μυλωνάς, 2004). Λαμβάνοντας υπόψην όλα τα παραπάνω η Ευρωπαϊκή Επιτροπή σε ανακοίνωσή που έκανε το 2001 σχετικά με τη στρατηγική-πλαίσιο για την ισότητα των φύλων εστιάζει στην «εξερεύνηση τρόπων και μέσων ευκολότερου συνδυασμού του οικογενειακού και του επαγγελματικού βίου» προκειμένου να επιτύχει την «προώθηση ισότιμης πρόσβασης και πλήρους απολαβής των κοινωνικών δικαιωμάτων για τις γυναίκες και τους άνδρες» (Επιτροπή Ευρωπαϊκών Κοινοτήτων, 2001, σ. 3).

Τα κριτήρια επιλογής εργασίας πρέπει να συμφωνούν με τον ευρύτερο τρόπο ζωής του κάθε ανθρώπου και με τις υποχρεώσεις του, για αυτό και παρατηρούμε σε οικογένειες που

έχουν στους κόλπους τους έστω και ένα παιδί με χρόνια προβλήματα υγείας πως ο ένας γονέας επιλέγει να δραστηριοποιείται με μειωμένο ωράριο εργασίας (McNeil, 2006). Υπάρχουν ορισμένες περιπτώσεις όπου ο ένας γονέας αναγκάζεται να μην εργάζεται (McNeil, 2006), επειδή η ανατροφή ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες είναι μια ιδιαίτερα σύνθετη διαδικασία που απαιτεί αρκετό χρόνο και ενέργεια από την πλευρά του φροντιστή (Bella, Garcia, & Spadari-Bratfisch, 2011). Ο γονέας που επιλέγει να μην δραστηριοποιείται επαγγελματικά και να ασχολείται αποκλειστικά με την φροντίδα του παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες συνήθως είναι η μητέρα (Powers, 2001· Wang, Michaels & Day, 2011). Όπως γίνεται αντιληπτό, η διάγνωση ή η γέννηση ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες επηρεάζει τον τύπο και την ποιότητα των σχέσεων που διατηρούν τα μέλη της οικογένειας μεταξύ τους, καθώς και την ευρύτερη λειτουργία της, αφού οι γονείς οφείλουν να προσαρμόζονται στις ανάγκες των παιδιών τους και να βρίσκουν λύσεις στα διάφορα ζητήματα που προκύπτουν (Delmore-Ko, Pancer, Hunsberger, & Pratt, 2000· Hussain, Juyal, & Islamia, 2007). Την συγκεκριμένη κατάσταση βιώνουν ακόμα και οι οικογένειες που απαρτίζονται μόνο από άτομα τυπικής ανάπτυξης αφού στους κόλπους της οικογένειας αναπτύσσονται αμοιβαία συναισθήματα μεταξύ των μελών της, διευκολύνοντας την επιτέλεση λειτουργιών πρωτεύουσας σημασίας όπως η αναπαραγωγή, η φροντίδα, η προστασία και η κοινωνικοποίηση των νεότερων μελών σε ηλικία (Αντωνοπούλου, 2015). Με άλλα λόγια, οι ανάγκες όλων των παιδιών για σωματική και ψυχική εξέλιξη είναι κοινές και ανεξάρτητες από τις εκπαιδευτικές τους ανάγκες, γεγονός που καθιστά τον γονικό ρόλο κρίσιμης σημασίας (Dale, 1996). Από την άλλη, σε ένα μεγάλο πλήθος πορισμάτων ερευνών οι γονείς παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες φαίνεται να παρουσιάζουν συχνότερα από τους γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης άγχος, θλιψη, ενοχές, θυμό και αμφιβολίες σχετικά με την επάρκεια που έχουν ώστε να ανταπεξέλθουν επιτυχώς στον συγκεκριμένο ρόλο (Harris, 1984).

Η έλευση ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες μπορεί να επιφέρει ριζικές αλλαγές στη ζωή της οικογένειας και να την επηρεάσει σε σημαντικό βαθμό, ανάλογα με τον τύπο και τον βαθμό της αναπηρίας (Dervishaliaj, 2013). Κατά συνέπεια, οι γονείς αυτοί έχουν ανάγκη για ορθή ενημέρωση καθώς και για υποστήριξη και πρακτική βοήθεια από ειδικούς (Russell, 2003). Πορίσματα ερευνών, υπογραμμίζουν την ανάγκη υποστήριξης των οικογενειών των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες από ειδικούς και επαγγελματίες (Sen & Yurtsever, 2007). Ενεργό ρόλο μπορούν να έχουν και άτομα με διαφορετικές ιδιότητες όπως οι φίλοι και οι συγγενείς των γονέων, καθώς και άνθρωποι που συμμετέχουν

σε εθελοντικές οργανώσεις και υπηρεσίες υποστήριξης (Russell, 2003). Στην περίπτωση που δοθεί βοήθεια μπορούν να μετριαστούν οι ανησυχίες των γονέων που απορρέουν από την πρόκληση της αντιμετώπισης των καθημερινών δυσκολιών και προβλημάτων (Bella et al., 2011). Η καθημερινή φροντίδα των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες διαφέρει σημαντικά και αισθητά από αυτήν των παιδιών τυπικής ανάπτυξης (Sen & Yurtsever, 2007), για αυτό και οι έρευνες αναδεικνύουν τις αυξημένες οικονομικές, φυσικές και σωματικές απαιτήσεις που προκύπτουν από την φροντίδα ατόμων με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Hu, Turnbull, Summers, & Wang, 2015· Oelofsen & Richardson, 2006). Για να ανταπεξέλθουν στον γονικό τους ρόλο οφείλουν να αποδεχθούν την κατάσταση αναπηρίας του παιδιού και να επιδείξουν κατανόηση και ψυχικές αντοχές (Ασημόπουλος, 2003). Μάλιστα, ορισμένα ζευγάρια γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες οδηγούνται στον χωρισμό ύστερα από προστριβές που προκύπτουν σχετικά με θέματα ανατροφής του παιδιού (Φώτιος, 2001). Συμπερασματικά, από την ανασκόπηση της βιβλιογραφίας φαίνεται να υπάρχει κενό στον τρόπο με τον οποίο βιώνεται η σχέση μεταξύ των συντρόφων όταν υπάρχει στους κόλπους της οικογένειας ένα παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες αλλά και να μην είναι κατανοητός ο βαθμός συζυγικής ικανοποίησης που λαμβάνουν από την μεταξύ τους επαφή. Επιπλέον, παρατηρώντας τις ανάγκες κάθε γονέα εξατομικευμένα, μπορούμε να πούμε πως δεν έχει διερευνηθεί επαρκώς ο τρόπος με τον οποίο ανταπεξέρχεται σε άλλες προκλήσεις της σύγχρονης πραγματικότητας, όπως το εάν καταφέρνει να ισορροπεί ανάμεσα στις ανάγκες του ρόλου του γονέα παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και στον ρόλο του εργαζόμενου.

Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή διαρθρώνεται σε δύο μέρη. Το πρώτο κεφάλαιο του Μέρους Α' έχει τίτλο *Εισαγωγή* και περιλαμβάνει μία εκτενή περίληψη των κεφαλαίων που ακολουθούν. Το δεύτερο κεφάλαιο έχει τίτλο *Ανασκόπηση της Βιβλιογραφίας* και αναφέρεται στην οικογένεια καθώς και στο ρόλο που διαδραματίζει στην ανάπτυξη και στην εξέλιξη ενός παιδιού για την μετάβασή του στην ενήλικη ζωή και την ομαλή ένταξή του στην κοινωνία. Παράλληλα, εστιάζει στην οικογένεια του παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και στον τρόπο με τον οποίο τα μέλη της αντιδρούν ως προς την διάγνωση. Στην συνέχεια, επικεντρωνόμαστε στον απαιτητικό ρόλο που καλείται να ανταπεξέλθει ο νέος γονέας, ιδίως όταν έχει να κάνει με ένα παιδί που αντιμετωπίζει ειδικές δυσκολίες καθώς και στον τρόπο με τον οποίο ο γονικός ρόλος επηρεάζει την συζυγική σχέση. Όπως γίνεται εύκολα αντιληπτό, στην σύγχρονη κοινωνία οι άνθρωποι καλούνται να ανταπεξέλθουν σε ένα ευρύ πλήθος ρόλων όπως αυτών του γονέα, του συντρόφου και του εργαζόμενου. Επομένως,

αναλύουμε τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι εργαζόμενοι γονείς ανάλογα με το φύλο τους. Τέλος, γίνεται λόγος για το άγχος που προξενείται από την σύγχρονη εργασιακή πραγματικότητα, αναλύονται οι αιτίες και οι τρόποι αντιμετώπισης του, ενώ παράλληλα επιλέγουμε να εστιάσουμε στην αντιμετώπισή του μέσω της σωματικής άσκησης.

Στο Μέρος Β παρουσιάζονται αρχικά τα χαρακτηριστικά των συμμετεχόντων. Ο πληθυσμός - στόχος της έρευνας ήταν γονείς και των δύο φύλων που έχουν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ενώ για να επιτευχθούν οι συγκριτικοί έλεγχοι των στάσεων του πληθυσμού αυτού, σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό, επιλέχθηκε να σχηματιστεί μια Ομάδα Ελέγχου. Την Ομάδα Ελέγχου συγκρότησαν γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης, οι οποίοι μαζί με τα άτομα της Πειραματικής Ομάδας αποτέλεσαν το δείγμα της έρευνας πλήθους 132 ατόμων. Το μέσο που χρησιμοποιήθηκε στην συλλογή των δεδομένων της έρευνας είναι το ερωτηματολόγιο, η συμπλήρωση του οποίου έγινε ατομικά από τον/την συμμετέχοντα/ουσα. Στο ερωτηματολόγιο που αξιοποιήθηκε οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν σε ερωτήσεις και δηλώσεις των ενοτήτων:

1. Δημογραφικά στοιχεία (φύλο γονέα, ηλικία γονέα, οικογενειακή κατάσταση, έτη έγγαμου βίου, εθνικότητα, τόπος κατοικίας, γραμματικές γνώσεις, επάγγελμα, οικογενειακό εισόδημα, πλήθος παιδιών). Επίσης, στην συγκεκριμένη ενότητα δίνονται τα γενικά στοιχεία παιδιού (ηλικία παιδιού, φύλο παιδιού, τάξη φοίτησης παιδιού, σειρά γέννησης παιδιού. Στην περίπτωση των γονέων που έχουν παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες γίνεται καταγραφή των βασικών στοιχείων και των αναγκών του παιδιού. Αυτά τα στοιχεία είναι: Αντιμετωπίζει το παιδί κάποιου είδους δυσκολία/εκπαιδευτική ανάγκη; διάγνωση δυσκολίας/εκπαιδευτικής ανάγκης, λήψη φαρμακευτικής αγωγής, υποστήριξη παιδιού με κάποιου είδους ψυχοπαιδαγωγική παρέμβαση).
2. Ερωτηματολόγιο εργασιακής εξουθένωσης (το οποίο αποτελείται από εννέα δηλώσεις).
3. Ερωτηματολόγιο συζυγικής ικανοποίησης (το οποίο αποτελείται από εικοσιμία δηλώσεις).

Στη συνέχεια παρουσιάζονται αναλυτικά τα *Ευρήματα* της έρευνας, όπως προέκυψαν από τη στατιστική επεξεργασία των δεδομένων και παρατίθενται τα *Συμπεράσματα* ενώ γίνεται *Συζήτηση* με στόχο την συνολική αξιολόγηση των πορισμάτων της έρευνας και τονίζεται η πρωτοτυπία που την διέπει καθώς και οι περιορισμοί που συναντήθηκαν κατά την διεξαγωγή της. Τέλος, ακολουθεί η *Βιβλιογραφία* και το *Παράρτημα*, το οποίο περιλαμβάνει τα μέσα συλλογής δεδομένων.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

ΑΝΑΣΚΟΠΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑΣ

Το κεφάλαιο αυτό χωρίζεται σε τέσσερις κύριες ενότητες. Η πρώτη ενότητα αναφέρεται στην οικογένεια των παιδιών τυπικής ανάπτυξης και παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, η δεύτερη στην συζυγική ικανοποίηση των γονέων, η τρίτη ενότητα στην εργασιακή τους πραγματικότητα και η τέταρτη επικεντρώνεται στην έννοια της εργασιακής εξουθένωσης.

1. Οικογένεια

Στο παρόν κεφάλαιο θα ασχοληθούμε με τους φορείς κοινωνικοποίησης και θα επικεντρωθούμε στον τρόπο με τον οποίο δρα η οικογένεια προκειμένου να καταφέρει να μεταλαμπαδεύσει στο νεαρό μέλος τις αξίες, τα πρότυπα και τους τρόπους συμπεριφοράς. Η οικογένεια είναι ένας πρωτογενής φορέας κοινωνικοποίησης που αναλαμβάνει την διαδικασία αυτή, από την στιγμή που το ανθρώπινο ον γεννιέται. Ως θεσμός καταφέρει να ασκεί επιρροή στο άτομο σε όλη την διάρκεια της ζωής του και το προετοιμάζει για την ένταξη του στην ευρύτερη κοινωνία, βοηθώντας το να αναπτύξει τις απαραίτητες ικανότητες για να ανταπεξέλθει στις προκλήσεις που πρόκειται να συναντήσει. Η διάγνωση ειδικών μαθησιακών δυσκολιών, αποτελεί μια πρόκληση που καλείται να αντιμετωπίσει όχι μόνο το άτομο που την λαμβάνει αλλά και όλη του η οικογένεια. Για αυτόν τον λόγο, θα επικεντρωθούμε στα συναισθήματα που δημιουργούνται στους γονείς κατά την συνειδητοποίηση της μη τυπικής ανάπτυξης του παιδιού και θα μελετήσουμε τις συναισθηματικές αντιδράσεις που βιώνουν τις πρώτες ημέρες της διάγνωσης.

Στα πλαίσια ανάλυσης των δυσκολιών που προκύπτουν κατά την ανατροφή παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, θα επιχειρήσουμε να παρουσιάσουμε και τον τρόπο με τον οποίο καλείται ο γονέας να ανταπεξέλθει στον ρόλο του όταν μεγαλώνει παράλληλα και παιδιά τυπικής ανάπτυξης. Τα αδέλφια των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες σε ορισμένες περιπτώσεις δεν φαίνεται να επηρεάζονται από την κατάσταση που επικρατεί στην οικογένεια. Στον αντίποδα, βλέπουμε αδελφικούς δεσμούς που χαρακτηρίζονται από αρνητικά συναισθήματα εξαιτίας του παραγκωνισμού των παιδιών τυπικής ανάπτυξης. Οι δυσκολίες που καλείται να αντιμετωπίσει ένας γονέας παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες είναι αρκετές και ο ρόλος του είναι πολυδιάστατος, για αυτόν τον λόγο θα δούμε τις επιλογές που τείνουν να ακολουθούν οι γονείς κάθε φύλου προκειμένου να ανταπεξέλθουν επαρκώς στην απαιτητική καθημερινότητά τους.

1.1. Η οικογένεια ως φορέας κοινωνικοποίησης

Η ανθρώπινη ανάπτυξη συνδέεται άμεσα με την κοινωνικοποίηση, μια διαδικασία που στοχεύει στην μετάδοση και στην συνέχεια του πολιτισμού (Τσιπλητάρης, 2001). Η διαδικασία της κοινωνικοποίησης εξελίσσεται κατά την διάρκεια ολόκληρης της ζωής ενός ανθρώπου (Abercrombie, Hill, & Turner, 2000). Για να αντιληφθούμε την σημασία των φορέων κοινωνικοποίησης σε κάθε φάση της ζωής, μπορούμε να την υποδιαιρέσουμε σε τρία στάδια: το πρωτογενές, στο οποίο ως φορέας κοινωνικοποίησης δρα η οικογένεια, το δευτερογενές στάδιο, που έχει ως αφετηρία την έναρξη της φοίτησης στο σχολείο, και το τρίτο στάδιο που επικεντρώνεται στην κοινωνικοποίηση των ενηλίκων μέσω της υιοθεσίας πρωτόγνωρων για αυτούς, κοινωνικών ρόλων (Abercrombie et al., 2000). Καλούνται συγκεκριμένες κοινωνικές ομάδες να αναλάβουν δράση ώστε η διαδικασία της κοινωνικοποίησης κάθε ανθρώπινου όντος να επιτευχθεί, και έτσι γίνεται λόγος για πρωτογενείς και δευτερογενείς κοινωνικές ομάδες (Κυριακίδη, 1983). Και στις δύο περιπτώσεις αναφερόμαστε σε ομάδες διότι τα άτομα που απαρτίζουν μια ομάδα αναπτύσσουν μία ουσιαστική σχέση η οποία διακρίνεται από συλλογικές ενέργειες και συχνή αλληλεπίδραση όλων των μελών (Κυριακίδη, 1983). Η συνείδηση της ομάδας δημιουργείται όταν τα μέλη της κατανοήσουν την αντιδιαστολή του «εμείς» από το «εσείς» (Κυριακίδη, 1983). Η διάκριση μιας πρωτογενούς ομάδας με μία δευτερογενή γίνεται με βάση τα χαρακτηριστικά που παρουσιάζει κάθε ομάδα ως προς τον τρόπο που τα μέλη της συμμετέχουν σε αυτήν, την συχνότητα των επαφών τους, τους δεσμούς που αναπτύσσονται με τα υπόλοιπα μέλη και τα συναισθήματα που θα τους προκαλούσε η πιθανή αποχώρηση από αυτήν (Κυριακίδη, 1983). Στις πρωτογενείς ομάδες μεταξύ άλλων υπάγεται και η οικογένεια αφού πρόκειται για ένα σύνολο των ατόμων που σχετίζονται μεταξύ τους είτε με φυσικά είτε με νομικά δεσμά, όπως ο γάμος ή η υιοθεσία (Αντωνοπούλου, 2015). Στα πλαίσια της οικογένειας, τα άτομα αναπτύσσουν και καλλιεργούν αμοιβαία συναισθήματα μεταξύ τους επιτελώντας κάποιες λειτουργίες πρωτεύουσας σημασίας όπως η αναπαραγωγή, η φροντίδα, η προστασία των ευάλωτων μελών και η κοινωνικοποίηση τους (Αντωνοπούλου, 2015). Τέλος, πρέπει να επισημανθεί πως τις συγκεκριμένες λειτουργίες συνοδεύει η εκπαιδευτική και η οικονομική εξασφάλιση όλων των ευάλωτων μελών (Αντωνοπούλου, 2015).

Στην σύγχρονη εποχή παρατηρούνται οικογένειες πολλών και διαφορετικών μορφών, γεγονός αναμενόμενο, αν αναλογιστούμε πως η οικογένεια αποτελεί κύτταρο της κοινωνίας και κατέχει ρόλο υψηλής αξίας σε αυτήν (Αντωνοπούλου, 2015). Πρόκειται για έναν θεσμό

που ικανοποιεί βασικές ανάγκες της κοινωνίας όπως η αναπαραγωγή και η φροντίδα των νέων μελών και μεταβάλλεται ώστε να ικανοποιεί τις εκάστοτε κοινωνικές ανάγκες της κάθε εποχής και της κάθε κουλτούρας (Αντωνοπούλου, 2015). Αν θεωρήσουμε την οικογένεια ως παράδειγμα πρωτογενούς ομάδας, παρατηρούμε ότι σε αντίθεση με τις δευτερογενείς, οι δεσμοί των ομάδων πρώτου τύπου δεν είναι χαλαροί στην συντριπτική πλειοψηφία τους (Κυριακίδη, 1983). Άλλο ένα χαρακτηριστικό που διέπει την φύση τους, είναι η πρόκληση συναισθηματικής φόρτισης που εκφράζεται μέσω του άγχους, της αγάπης καθώς και μέσω των αρνητικών δηλώσεων (Κυριακίδη, 1983). Στην περίπτωση του νέου γονέα μπορούμε να παρατηρήσουμε τα ποικίλα συναισθήματα που προκαλεί στους ανθρώπους η υιοθεσία αυτού του καινούριου κοινωνικού ρόλου, αφού γνωρίζει πως οι δράσεις του κατέχουν ρόλο καταλυτικής σημασίας για το παιδί (Σακκάς, 2002). Το ανθρώπινο όν αποζητά την ικανοποίηση και αποφεύγει τον πόνο από την αρχή της ζωής του, για αυτόν τον λόγο οι πρωταρχικές εμπειρίες του κατέχουν σημαντικό ρόλο στη διαμόρφωση της δομής της προσωπικότητας του (Γεωργαντά, 2003). Με άλλα λόγια, η επίδραση της συμπεριφοράς του γονέα στον αναπτυσσόμενο άνθρωπο είναι καθοριστική, αφού βοηθά την προσωπικότητά του να διαμορφωθεί και να δομηθεί πάνω στις βάσεις που έθεσε (Σακκάς, 2002). Για αυτόν τον λόγο, το έργο του Freud επικεντρώθηκε στην παιδική ηλικία, αναζητώντας τις απαρχές των νευρώσεων πέρα από την περιοχή του συνειδητού (Γεωργαντά, 2003). Πάραυτα, οι Shane, Shane και Gales (1997) ισχυρίστηκαν ότι η συμπεριφορά του κύριου φροντιστή του παιδιού όταν βρίσκεται σε βρεφική ηλικία δεν είναι το μόνο στοιχείο που διαμορφώνει την σχέση τους (Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, 2012). Η μορφή της προσκόλλησης που αναπτύσσεται ανάμεσα τους στηρίζεται και στην ιδιοσυγκρασία του βρέφους (Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, 2012).

1.2. Οικογένεια παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

Κάθε οικογένεια διέπεται από μοναδικότητα ως προς την δομή, την οικονομική ευχέρεια και τα προβλήματα που καλείται να αντιμετωπίσει ώστε να βελτιώσει την ποιότητα ζωής για όλα τα μέλη της (Schamberg, 1985). Οι υψηλές προσδοκίες των γονέων και τα σχέδια για το μέλλον των παιδιών τους δημιουργούνται πριν καν γεννηθούν (Φώτιος, 2001). Μια κατάσταση αναπηρίας, μια αρρώστια επικίνδυνη για την ζωή ενός παιδιού ακόμα και η ύπαρξη μαθησιακών δυσκολιών μπορούν να αποτελέσουν πλήγμα για την θετική ψυχολογία των γονέων (Schamberg, 1985). Τις πρώτες ημέρες οι γονείς μπορεί να παρουσιάζουν δυσπιστία ή άρνηση για την διάγνωση, γεγονός φυσιολογικό και αναμενόμενο σύμφωνα με

τα πορίσματα από την μελέτη που πραγματοποίησε η Blacher (Heward, 20011). Μάλιστα, περιγράφει την κατάσταση αυτή ως το πρώτο στάδιο συναισθηματικών αντιδράσεων των γονέων, ώστε να κατανοήσουν το παιδί τους και να προσαρμοστούν στα νέα δεδομένα (Heward, 2011). Στην συνέχεια, ο θυμός, η ενοχή, η υπερπροστασία, η θλίψη και η ντροπή εναλλάσσονται διαρκώς (Heward, 2011). Σε ορισμένες περιπτώσεις παρατηρούνται φαινόμενα χαμηλής αυτοεκτίμησης του γονέα και απόρριψης του παιδιού από αυτόν (Heward, 2011). Έτσι, οδηγούμαστε στην αποδοχή της διάγνωσης και στην κατανόηση της ιδιοσυγκρασίας και των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του παιδιού από το οικογενειακό του περιβάλλον (Heward, 2011). Η επίγνωση της κατάστασης προκαλεί την αποδοχή των αυξημένων ευθυνών που έχουν οι γονείς παιδιών με ειδικές ανάγκες σε σύγκριση με τους γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης (Sen & Yurtsever, 2007). Η εξέλιξη και η ανάπτυξη του παιδιού δεν αποτελεί πλέον το επίκεντρο του ενδιαφέροντος, γιατί μετά την διάγνωση προστίθενται και άλλες ευθύνες όπως η διδασκαλία συγκεκριμένων δεξιοτήτων (Sen & Yurtsever, 2007). Προκειμένου να ανταπεξέλθουν στις πολυποίκιλες υποχρεώσεις που προκύπτουν από την ανατροφή ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, δαπανούν αρκετά χρήματα και ο χρόνος τους για τον εαυτό τους και για τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας είναι περιορισμένος (Sen & Yurtsever, 2007).

Συχνά συναντάμε εγκύους που υποβάλλονται επανειλημμένα σε εξετάσεις λόγω του φόβου της κυοφορίας ενός παιδιού που η ανάπτυξη του δεν θα ακολουθεί την τυπικά καθορισμένη πορεία (Φώτιος, 2001). Υπάρχουν όμως, παθήσεις που δεν είναι δυνατόν να εντοπιστούν πριν από τη στιγμή του τοκετού, ενώ υπάρχουν και κάποιες που εντοπίζονται στη σχολική ηλικία (Φώτιος, 2001). Ο εντοπισμός αυτών των δυσκολιών συνεπάγεται μια σειρά προκλήσεων για τους γονείς αφού καλούνται να καλύψουν επαρκώς τις ανάγκες του παιδιού και να διαχειριστούν κατάλληλα τα προβλήματα που απορρέουν από την κατάσταση στην οποία βρίσκεται (Bella, Garcia, & Spadari-Bratfisch, 2011). Τα δεδομένα που προκύπτουν από αρκετές έρευνες, αναδεικνύουν τις αυξημένες οικονομικές, φυσικές και σωματικές απαιτήσεις των γονέων ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες σε σύγκριση με τους γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης (Hu, Turnbull, Summers, & Wang, 2015· Oelofsen & Richardson, 2006). Η συγκεκριμένη κατάσταση σχετίζεται με τον χωρισμό για ορισμένα ζευγάρια και συνήθως έχει ως αφορμή τις προστριβές που προκύπτουν σχετικά με την γραμμή που πρέπει να ακολουθηθεί ως προς την ανατροφή του παιδιού (Φώτιος, 2001). Άλλες φορές οι γονείς αντιμετωπίζουν το γεγονός διατηρώντας μια θετική στάση και αυτό αποδεικνύεται από τα ευρήματα ερευνών στις οποίες υποστηρίζουν πως η οικογένεια

απολαμβάνει πληθώρα θετικών καταστάσεων από την ύπαρξη ενός παιδιού με ειδικές ανάγκες (Skinner, Bailey, Correa, & Rodriguez, 1999). Παράδειγμα αποτελεί μια μελέτη που εκδόθηκε το 1999, στην οποία εκατόν πενήντα Λατινοαμερικές μητέρες (Skinner et al., 1999) δήλωσαν πως η αναπηρία του παιδιού τους τις κάνει πιο υπεύθυνες και ικανές στον μητρικό ρόλο (Heward, 2011). Εν κατακλείδι η σωματική και ψυχική εξέλιξη των παιδιών τυπικής ανάπτυξης και των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες εξαρτάται άμεσα από το οικογενειακό περιβάλλον στο οποίο αναπτύσσεται (Dale, 1996). Επομένως, χρέος των γονέων αποτελεί να δράσουν με τον καλύτερο δυνατό τρόπο, δίνοντας ένα μεγάλο εύρος ερεθισμάτων στο παιδί και εξασφαλίζοντας του αρκετές ευκαιρίες για αγωγή και εκπαίδευση (Dale, 1996).

1.3. Γονείς παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

Ο γονικός ρόλος συνδέεται με ένα πλήθος υποχρεώσεων για όλους τους ανθρώπους όμως στην περίπτωση των γονέων που ανατρέφουν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες παρατηρούνται μεγαλύτερα επίπεδα άγχους λόγω των αυξημένων αναγκών που προκύπτουν από την κατάσταση του παιδιού (Di Giulio et al., 2014). Τα ερευνητικά δεδομένα αναδεικνύουν τα αυξημένα επίπεδα άγχους των γονέων που ανατρέφουν έστω και ένα παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες συγκριτικά με τα επίπεδα άγχους των γονέων παιδιών τυπικής ανάπτυξης (Bella et al., 2011). Πιο συγκεκριμένα, η οικογένεια φαίνεται να προσαρμόζεται στις ανάγκες του παιδιού και ο κύριος φροντιστής τείνει να επιλέγει μειωμένο ωράριο εργασίας (McNeil, 2006). Υπάρχουν και αρκετές περιπτώσεις στις οποίες ένας από τους δύο γονείς επιλέγει να μην εργάζεται, προκειμένου να μπορεί να ανταπεξέλθει επαρκώς στον πολυδιάστατο ρόλο του (McNeil, 2006). Σε έρευνες που είχαν ως δείγμα γονείς παιδιών με εγκεφαλική παράλυση, οι μητέρες υποστηρίζουν πως οι επαγγελματικές τους επιλογές είναι περιορισμένες (Magill-Evans et al., 2011· Svedberg et al., 2010). Επομένως, οι περιπτώσεις των παιδιών με ειδικές ανάγκες που χρειάζονται την αμέριστη προσοχή των γονέων ενδέχεται να περιορίσουν τις επαγγελματικές φιλοδοξίες των μητέρων και να προκαλέσουν στους πατεράδες αρνητικά συναισθήματα εξαιτίας εξ' ολοκλήρου την οικονομική κατάσταση της οικογένειας και πρέπει να ανταπεξέλθουν με επιτυχία σε αυτό το ρόλο (McNeil, 2006). Επίσης, ο McNeil (2006), αναφέρει πως στις οικογένειες με χαμηλό εισόδημα περιορίζονται αρκετά οι ώρες που μπορεί ένας πατέρας να απουσιάσει από την εργασία του και δεν υπάρχει ευελιξία. Αυτό έχει αντίκτυπο και στους δύο γονείς, αφού οι

πατέρες δεν έχουν χρόνο για να μπορέσουν να αναμειχθούν στη φροντίδα του παιδιού τους και οι μητέρες επωμίζονται όλο και περισσότερες υποχρεώσεις και ευθύνες απέναντι στο παιδί με χρόνια προβλήματα υγείας (McNeil, 2006). Σε αρκετές οικογένειες που έχουν ένα παιδί με χρόνια προβλήματα υγείας, συνήθως, ένας από τους δύο γονείς αναγκάζεται να μειώσει τις ώρες που εργάζεται προκειμένου να μείνει με το παιδί ή αναγκάζεται να εγκαταλείψει τη δουλειά του (McNeil, 2006). Στις περισσότερες περιπτώσεις, αυτός ο γονέας είναι η μητέρα του παιδιού, με αποτέλεσμα ο πατέρας να αναλαμβάνει και να επωμίζεται εξ' ολοκλήρου την οικονομική κατάσταση της οικογένειας (Powers, 2001· Wang et al., 2011).

Είναι γεγονός πως εντοπίζεται μεγάλη ανομοιογένεια ως προς το είδος της αναπηρίας ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και οι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζει διαφέρουν ακόμα και με αυτές των παιδιών που έχουν λάβει διάγνωση για τον ίδιο τύπο ειδικών δυσκολιών (Plant & Sanders, 2007). Οι δυσκολίες που βιώνουν οι γονείς παιδιών με Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος έχει αποτελέσει ένα θέμα που μελετάται από διεπιστημονικές ομάδες εδώ και αρκετές δεκαετίες, συγκεντρώνοντας το ερευνητικό ενδιαφέρον σε μεγαλύτερο βαθμό από άλλες ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (DeMeyer, 1979). Οι συγκεκριμένοι γονείς παρουσιάζουν συχνότερα από τους γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης άγχος, θλιψη, ενοχές, θυμό και αμφιβολίες σχετικά με την ικανότητα που έχουν οι ίδιοι να επιτύχουν στην ανατροφή των παιδιών (Harris, 1984). Οι αντιδράσεις των γονέων που προαναφέρθηκαν είναι φυσιολογικές και αναμενόμενες, αφού η ΔΑΦ είναι μια κατάσταση που διαρκεί εφ' όρου ζωής (Φώτιος, 2001). Στο σημείο αυτό πρέπει να τονιστεί πως γίνεται λόγος για διαταραχή φάσματος αφού υπάρχει μεγάλη ποικιλία στα χαρακτηριστικά και στον τρόπο εμφάνισης του αυτισμού (Φώτιος, 2001). Στα ευρήματα των ερευνών παρατηρείται συσχέτιση της συζυγικής προσαρμογής με τον τύπο της ΔΑΦ τον οποίο παρουσιάζει το παιδί (Bristol, 1987). Με άλλα λόγια, όταν το παιδί παρουσιάζει έντονες δυσκολίες οι γονείς του δείγματος φαίνονταν να παρουσιάζουν περισσότερο άγχος και ενοχές απέναντι του (Bristol, 1987). Τα επίπεδα άγχους των γονέων σχετίζονται άμεσα με τις δυσκολίες που παρουσιάζει το παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Malker & Stener-Victorin, 2010). Στους τομείς ελλείψεων της διαταραχής στην οποία αναφερόμαστε, ανήκει το χαρακτηριστικό έλλειμμα στις κοινωνικές και συναισθηματικές εκδηλώσεις καθώς και η κατανόηση της συναισθηματικής κατάστασης των υπόλοιπων ανθρώπων, ακόμα και αυτών που αποτελούν το κοντινό περιβάλλον των ατόμων με ΔΑΦ (Γενά, 2017). Επιπλέον, συχνά υπάρχουν περιπτώσεις οι οποίες αρνούνται ή αποφεύγουν την σωματική επαφή καθώς και την επικοινωνία (Heward, 2011). Καταλαβαίνουμε λοιπόν πως αναφερόμαστε σε μια πολυδιάστατη διαταραχή για αυτό και στην πρόωμη έρευνα, οι επιστημονικές ομάδες

υποστήριξαν πως η απαιτητική καθημερινότητα των γονέων που έχουν παιδιά με ΔΑΦ προκαλεί συχνά ένα μεγάλο πλήθος από οικογενειακά προβλήματα που συνεπάγονται την σύγκρουση μεταξύ συζύγων, το διαζύγιο, τη μειωμένη σεξουαλική ορμή, τις διενέξεις για οικονομικά ζητήματα (DeMeyer, 1979). Κάποιες φορές φαίνεται τα παραπάνω ζητήματα να οδηγούν τα ζευγάρια στο χωρισμό, με κύρια αιτία την διαφωνία για τον τρόπο που πρέπει να αντιμετωπίσουν την κατάσταση αναπηρίας του παιδιού (Φώτιος, 2001). Σε πολλές περιπτώσεις όπου η μητέρα καλείται να αναλάβει εξ ολοκλήρου την ανατροφή των παιδιών παρουσιάζει υπερπροστατευτικές συμπεριφορές, αποτελώντας εμπόδιο στην ένταξη του παιδιού με ειδικές ανάγκες στο ευρύτερο περιβάλλον (Φώτιος, 2001).

Μια ακόμα δυσκολία που υπογραμμίζεται από τους ερευνητές στις οικογένειες που έχουν στους κόλπους τους ένα παιδί με ΔΑΦ, είναι πως συχνά φαίνεται να αντιμετωπίζουν δυσκολίες με το παιδί που δεν παρουσιάζει την συγκεκριμένη διαταραχή (Harris, 1984). Η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών επικεντρώθηκε στους γονείς των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, παραγκωνίζοντας την κρισιμότητα των αδελφικών τους σχέσεων (Seligman, 1987). Το γεγονός αυτό καθιστά ανεπαρκή τα ερευνητικά δεδομένα που σχετίζονται με τα αδέρφια των παιδιών με ειδικές ανάγκες (Seligman, 1987). Στην διεξαγωγή ερευνών που διαπραγματεύονται το συγκεκριμένο ζήτημα η συλλογή των δεδομένων γίνεται από τις μητέρες των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και όχι από τα ίδια τα αδέρφια, γεγονός που τις καθιστά μη φερέγγυες αφού δεν αξιοποιείται το δείγμα που μας ενδιαφέρει (Byrne & Cunningham, 1985). Σύμφωνα με τους Eisenberg, Baker και Blacher (1998), οι μελέτες επικεντρώθηκαν στα συναισθήματα που αναπτύσσονται στα αδέρφια παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες είτε ήταν θετικά είτε ήταν αρνητικά (Byrne & Cunningham, 1985). Πιο συγκεκριμένα, σε ορισμένες έρευνες η ψυχολογική κατάσταση των αδελφών παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες δεν φάνηκε να διαφέρει από αυτήν των αδελφών παιδιών τυπικής ανάπτυξης (Eisenberg et al., 1998). Σε άλλες περιπτώσεις τα πορίσματα ανέδειξαν την αρνητική επίδραση της ύπαρξης ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στους κόλπους της οικογένειας (Byrne & Cunningham, 1985). Πιο αναλυτικά, τονίστηκαν οι επιπτώσεις της ανατροφής αυτού του παιδιού για τα άλλα παιδιά της οικογένειας καθώς και τα προβλήματα που υπάρχουν στην ανάπτυξη ενός υγιούς αδελφικού δεσμού (Byrne & Cunningham, 1985). Παράλληλα τονίζεται πως ένα μεγάλο ποσοστό γονέων, επιλέγει να μην αποκτήσει άλλο παιδί μετά την διάγνωση ειδικών δυσκολιών, εξαιτίας της ανησυχίας που έχουν πως μπορεί να φέρουν στον κόσμο άλλο ένα παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004). Υπαίτια πιθανόν

να είναι τα επιπρόσθετα έξοδα και ευθύνες που προκύπτουν από την ανατροφή ενός δεύτερου παιδιού (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004).

2. Συζυγική Ικανοποίηση

Στο παρόν κεφάλαιο αρχικά θα προσδιοριστεί ο τρόπος με τον οποίο μεταβάλλεται η σχέση του ζευγαριού, όταν έρθει στην ζωή το πρώτο παιδί. Πιο συγκεκριμένα, θα αναλυθούν οι ορμόνες και οι νευροδιαβιβαστές που απελευθερώνονται προκειμένου να υπάρξει η ρομαντική αγάπη μεταξύ των συντρόφων καθώς και η μητρική αγάπη που θα εξασφαλίσει στο παιδί την φροντίδα που χρειάζεται ώστε να επιβιώσει. Στην συνέχεια, θα αναλύσουμε τον τρόπο με τον οποίο η μεταβολή των οιστρογόνων και της προγεστερόνης σε συνδυασμό με την αλλαγή της καθημερινής ρουτίνας μπορεί να επηρεάσει την ζωή μιας λεχιάδας. Προκειμένου να αναλυθεί το συγκεκριμένο ζήτημα διεξοδικά θα παρουσιαστούν ευρήματα ερευνών που διαπραγματεύονται το θέμα της συζυγικής ικανοποίησης. Στην συνέχεια θα ασχοληθούμε με την διατάραξη των ενδοοικογενειακών σχέσεων και την επαναδιαπραγμάτευση του συζυγικού δεσμού κατά τις πρώτες ημέρες της διάγνωσης των ειδικών δυσκολιών του παιδιού. Τέλος, θα επικεντρωθούμε στον τρόπο με τον οποίο η επαφή και η αλληλοκατανόηση μεταξύ των συντρόφων βελτιώνει την καθημερινότητα όλων των μελών της οικογένειας του παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και ελαχιστοποιεί τις ανησυχίες για την απόρριψη του από το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

2.1. Οι αλλαγές στην συζυγική σχέση μετά την γέννηση του παιδιού

Η μητρική αγάπη όπως και η ρομαντική είναι προϊόντα της δραστηριότητας συγκεκριμένων περιοχών του εγκεφάλου (Esch & Stefano, 2005). Αυτές οι περιοχές φαίνεται να είναι πλούσιες σε υποδοχείς των ορμονών ωκυτοκίνης και βαζοπρεσίνης (Fishbane, 2016). Και οι δύο τύποι αγάπης που προαναφέρθηκαν, φαίνεται να απενεργοποιούν περιοχές του εγκεφάλου που σχετίζονται με αρνητικά συναισθήματα, κοινωνική κρίση και διανοητικοποίηση (Esch & Stefano, 2005). Πρόκειται για ένα φαινόμενο το οποίο δεν έχει ακόμη εξηγηθεί πλήρως από τις νευροεπιστήμες αλλά αποτελεί κοινή παραδοχή πως σχετίζεται με την απελευθέρωση ορμονών και νευροδιαβιβαστών όπως η ωκυτοκίνη, η βαζοπρεσίνη, η ντοπαμίνη, τα κορτικοστεροειδή και τα ενδογενή πεπτίδια οπιοειδών (Esch & Stefano, 2005). Αντίστοιχα, όταν η γυναίκα βρίσκεται σε κατάσταση εγκυμοσύνης αυξάνονται τα οιστρογόνα και η προγεστερόνη (Ader, 2002). Ένα εικοσιτετράωρο μετά τον τοκετό οι ορμόνες που προαναφέρθηκαν απελευθερώνονται σε μικρότερα ποσοστά, φτάνοντας στα προ εγκυμοσύνης επίπεδα τους προκαλώντας σε ορισμένες περιπτώσεις αρνητικά συναισθήματα, κόπωση, ακόμα και επιλόχεια κατάθλιψη (Ader, 2002). Οι ορμονολογικές αλλαγές κατέχουν ρόλο μείζονος σημασίας στη διάθεση, όμως δεν θα ήταν σωστό να θεωρηθούν αποκλειστικά υπεύθυνες για μια τόσο σοβαρή διαταραχή όπως η

επιλόχεια κατάθλιψη (Ader, 2002). Στις περισσότερες των περιπτώσεων, οι μεταβολές των ποσοστών των οιστρογόνων και της προγεστερόνης συνδυάζονται και με άλλους παράγοντες συνεισφέροντας στην ένταση της νόσου (Ader, 2002). Στους παράγοντες αυτούς μπορεί να προστεθεί πως η σύγχρονη γυναίκα έχει αναλάβει πολλαπλούς κοινωνικούς ρόλους και η μετάβαση στη μητρότητα αποτελεί μια πρόκληση για αυτήν (Twenge, 2001). Οι παλαιότερες κοινωνίες απαιτούσαν από την νέα μητέρα μικρότερο αριθμό προσαρμογών αφού εργαζόταν λιγότερες ώρες ή απασχολούνταν μόνο με τις υποχρεώσεις που αφορούσαν την οικογένεια της και το σπίτι (Twenge, 2001). Παράλληλα, υπάρχουν και άλλοι παράγοντες που ασκούν άμεση επιρροή στον τρόπο με τον οποίο και οι δύο γονείς αντιμετωπίζουν τον γονικό ρόλο, ένας κρίσιμος παράγοντας είναι αυτός της συνειδητότητας της απόφασης των γονέων να αποκτήσουν παιδί και η ετοιμότητα τους για την ένταξη ενός νέου μέλους στους κόλπους της οικογένειας (Houseknecht, 1979). Στην περίοδο της λοχείας τα δείγματα που παρουσιάζει μια γυναίκα η οποία πάσχει από επιλόχεια κατάθλιψη είναι αρκετά, ένα εκ των οποίων είναι το αίσθημα ότι είναι λιγότερο ελκυστική σωματικά ή και σεξουαλικά (Ader, 2002).

Η περίοδος που διανύει μια γυναίκα μετά τη γέννα είθισται να είναι περίπλοκη σε συναισθηματικό επίπεδο εξαιτίας των ορμονολογικών μεταβολών αλλά και των αλλαγών που συνοδεύουν την λεχωίδα ενταγμένη σε ένα ευρύτερο πλαίσιο (Ader, 2002). Η συγκεκριμένη κατάσταση επηρεάζει και τον σύντροφο, στην περίπτωση που υπάρχει αφού απαιτείται αρκετός χρόνος και φροντίδα από τη μεριά των γονέων προς το νέο μέλος της οικογένειας (Twenge, Campbell, & Foster, 2003). Με άλλα λόγια, οι ρουτίνες αλλάζουν και το γεγονός αυτό προκαλεί μια δυσκολία στην επιστροφή στην κανονικότητα ως προς κάποιες πτυχές της ζωής, όπως αυτή της σεξουαλικότητας και της εργασιακής κατάστασης (Ader, 2002). Σύμφωνα με τα ευρήματα πλήθους ερευνών, η σεξουαλική σχέση ενός ζευγαριού μετά την απόκτηση παιδιών φαίνεται να μεταβάλλεται σε σημαντικό βαθμό (Rix, 1995). Σε μελέτη που διεξήχθη το 1973, περίπου το 50% των γονέων που κλήθηκε να περιγράψει τη σεξουαλική ζωή τους οκτώ μήνες μετά τη γέννηση του παιδιού τους, την χαρακτήρισε ως «φτωχή» ή «όχι και πολύ καλή» (Kenny, 1973). Μάλιστα, ένας στους πέντε γονείς δηλώνει πως θα χρειαζόταν βοήθεια προκειμένου η παρούσα κατάσταση να βελτιωθεί (Kenny, 1973). Παλαιότερες μελέτες σχετικές με τη μεταγεννητική σεξουαλική συμπεριφορά υποστήριζαν ότι η λίμπιντο των περισσότερων γυναικών επιστρέφει στα φυσιολογικά της επίπεδα τέσσερις εβδομάδες μετά την γέννηση του μωρού (Kenny, 1973). Πορίσματα ερευνών ανέδειξαν την έκτη εβδομάδα ως την εβδομάδα κατά την οποία η σεξουαλική λειτουργία επιστρέφει σε επίπεδα σαν και αυτά που βρισκόταν πριν την εγκυμοσύνη ή και σε ακόμα υψηλότερα επίπεδα από αυτά που συνηθίζονταν (Tolor & DiGrazia, 1976). Τα ευρήματα που

προαναφέρθηκαν συγκρούονται με εκείνα που προέκυψαν σε μεταγενέστερη μελέτη που διεξήχθη στο Λονδίνο, η οποία είχε ως δείγμα εκατόν δεκαεννέα μητέρες (Kumar, Brant, & Robson, 1981). Πιο συγκεκριμένα, φαίνεται ότι το εξήντα τοις εκατό των γυναικών είχαν σπανιότερες σεξουαλικές επαφές είκοσι έξι εβδομάδες μετά τον τοκετό σε σύγκριση με την συχνότητα των επαφών τους πριν από την εγκυμοσύνη, αν και η ερωτική απόλαυση δεν φαίνεται να επηρεάστηκε (Kumar et al., 1981). Η διαφοροποίηση στην ποιότητα της σχέσης του ζευγαριού δεν επέρχεται αναγκαία με την γέννηση του παιδιού και αυτό είναι ένα γεγονός που συμπεραίνεται σε αρκετές έρευνες οι οποίες αναδεικνύουν πως στην περίπτωση που τα ζευγάρια δεν διατηρούν μια ποιοτική και ικανοποιητική σχέση πριν έρθουν στην ζωή τους τα παιδιά, η κατάσταση δεν μεταβάλλεται με την υιοθέτηση του γονικού ρόλου (Twenge et al., 2003). Μια ακόμα μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2000, είχε ως στόχο να εξετάσει την ποιότητα της σχέσης των ζευγαριών μετά την γέννα σε ένα ευρύτερο πλαίσιο (Dixon, Booth & Powell, 2000). Ως μέσο συλλογής δεδομένων αξιοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο, το οποίο χορηγήθηκε από μια ομάδα επισκεπτών υγείας σε δεκαέξι χιλιάδες γονείς οι οποίοι κατοικούν στην ημιαστική περιοχή της Ντεβόν (Dixon et al., 2000). Δείγμα αποτέλεσαν γονείς που είχαν αποκτήσει πρόσφατα το πρώτο ή το δεύτερο παιδί τους (Dixon et al., 2000). Οι ερευνητές συμπέραναν την μείωση των ερωτικών επαφών τους οκτώ μήνες μετά τη γέννηση του παιδιού (Dixon et al., 2000). Πιο αναλυτικά, με την πάροδο των οκτώ μηνών αφότου ήρθε το πρώτο παιδί του ζευγαριού στην ζωή, περίπου τα δύο τρίτα των γυναικών ανέφεραν πως έρχονται σε σεξουαλική επαφή κατά πέντε φορές λιγότερο ανά μήνα (Dixon et al., 2000). Από τους άντρες του δείγματος, οι μισοί από όσους γινόντουσαν πατεράδες για πρώτη φορά, περιέγραψαν την σεξουαλική τους ζωή ως «φτωχή» ή «όχι και πολύ καλή» (Dixon et al., 2000). Όσον αφορά τους άντρες έχει αναδειχθεί από την διεξαγωγή άλλων ερευνών πως παρουσιάζουν μεγαλύτερη ερωτική επιθυμία μέσα στο γάμο τους, σε σχέση με τις γυναίκες (Baumeister, Catanese, & Vohs, 2001· Baumeister & Twenge, 2002). Η ερωτική διάθεση φάνηκε να επηρεάζεται από ένα ευρύ φάσμα γεγονότων της καθημερινότητας, με κύριους παράγοντες να θεωρούνται η κούραση και το μεγάλο πλήθος ανελημμένων υποχρεώσεων (Dixon et al., 2000). Επίσης, οι αλλαγές στην ποιότητα της γενικής σχέσης συσχετίστηκαν με τις μεταβολές στην ποιότητα της σεξουαλικής ζωής για τους γονείς που είχαν αποκτήσει πρόσφατα το πρώτο τους παιδί (Dixon et al., 2000). Πρόκειται για μια αναμενόμενη κατάσταση αφού η παρουσία ενός παιδιού στο σπίτι μειώνει την συχνότητα των ερωτικών επαφών των γονέων (Twenge et al., 2003). Αυτή η συσχέτιση φάνηκε να συναντάται σε μικρότερο βαθμό σε όσους είχαν ήδη βρεθεί εστω και για μια φορά στον γονικό ρόλο (Dixon et al., 2000). Αν αναλογιστούμε όλα τα παραπάνω, μπορούμε να

καταλάβουμε πως η γέννηση παιδιών είναι ένα κομβικό σημείο στην σχέση του ζευγαριού και η εμφάνιση δυσκολιών στην μεταξύ τους σχέση είναι ένα φαινόμενο αρκετά φυσιολογικό και σύνηθες (Rix, 1995). Πάραυτα, υπάρχουν και πορίσματα ερευνών που έρχονται σε αντίθεση με τα δεδομένα που προαναφέρθηκαν, αντιμετωπίζοντας την γέννηση του πρώτου παιδιού ως ένα γεγονός που δεν ασκεί αρνητική επιρροή στην σχέση μεταξύ των δύο συντρόφων (Twenge et al., 2003).

2.2. Συζυγική ικανοποίηση γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες

Η συζυγική ικανοποίηση ως έννοια περιλαμβάνει θετικές (π.χ. ικανοποίηση, ευτυχία) και αρνητικές διαστάσεις (π.χ. συγκρούσεις, έκφραση αρνητικότητας) (Lucas, 2016). Η υποστηρικτική σχέση μεταξύ των συντρόφων, συχνά αποτελεί ένδειξη μιας υγιούς και ικανοποιητικής σχέσης (Rohany & Sakdiah, 2010). Το γεγονός αυτό ασκεί επιρροή και στον γονικό ρόλο, αφού άτομα που είναι ικανοποιημένα από τον σύντροφό τους δηλώνουν πως έχουν αναπτύξει ποιοτική σχέση με τα παιδιά τους (Schoppe-Sullivan, Schermerhorn, & Cummings, 2007). Η συζυγική σχέση τίθεται σε επαναδιαπραγμάτευση όταν η οικογένεια βιώνει πρωτόγνωρες καταστάσεις, όπως η διάγνωση των ειδικών δυσκολιών του παιδιού, αφού ως διαδικασία συχνά προκαλεί την διατάραξη των ενδοοικογενειακών σχέσεων (Ζώνιου-Σιδέρη, 2009). Σε ορισμένες περιπτώσεις οι δυσκολίες που συναντώνται κατά την ανατροφή ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ενδυναμώνουν τον δεσμό του ζευγαριού ή δεν είναι ικανές να κλονίσουν μακροπρόθεσμα την ποιότητα της σχέσης των γονέων (Ζώνιου-Σιδέρη, 2009). Πιο συγκεκριμένα, μέσω της καλής επικοινωνίας των συντρόφων επιτυγχάνεται η συσπείρωση γύρω από τις ανάγκες του παιδιού καθώς και η κάλυψη των συναισθηματικών δυσκολιών που αντιμετωπίζει μεμονωμένα κάθε σύντροφος εξαιτίας των πολλαπλών απαιτήσεων που έχει η καθημερινότητα των οικογενειών που έχουν στους κόλπους τους ένα παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004).

Οι γονικές σχέσεις και η επίλυση των ζητημάτων που προκύπτουν ασκούν σημαντική επιρροή στην συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών και στους δεσμούς που αναπτύσσουν ως ενήλικα άτομα (Hodapp, 1998). Στα πλαίσια μιας μακροχρόνιας σχέσης, ασυνήδητα συναντάται η ελπίδα πως θα αναβιωθούν και θα ικανοποιηθούν οι ανικανοποίητες ανάγκες των πρώτων χρόνων της ζωής του ατόμου (Γιωσαφάτ, 2014). Η σχέση αυτή, λαμβάνει έναν θεραπευτικό χαρακτήρα διότι ο σύντροφος λειτουργεί ως αρωγός προσανατολισμένος στην επανόρθωση των τραυματικών εμπειριών (Markovic, 2000). Από την άλλη, κάποια άτομα επιλέγουν να βρίσκονται σε σχέσεις με συντρόφους που αναλαμβάνουν τον ρόλο του

συνεχιστή του τρόπου ικανοποίησης τους στην παιδική ηλικία (Markovic, 2000). Παράλληλα, οι συζυγικές συγκρούσεις λειτουργούν καταλυτικά και διαμορφώνουν τον τρόπο με τον οποίο τα παιδιά και οι νεαροί ενήλικες εντάσσονται σε ένα κοινωνικό σύνολο (Milevsky, 2004). Επιπλέον, αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης εξωτερικευμένων και εσωτερικευμένων συναισθηματικών δυσκολιών (Milevsky, 2004). Πορίσματα ερευνών συνδέουν τις συχνές συζυγικές συγκρούσεις με την ανάπτυξη ψυχολογικών δυσκολιών στα παιδιά και υποστηρίζουν πως είναι πιο επιβλαβείς από διαζύγιο για τον ψυχισμό τους (Milevsky, 2004). Οι μη υγιείς σχέσεις συχνά οδηγούν στην μετάθεση των δυσκολιών στο παιδί με ειδικές ανάγκες και στα αδέρφια του (Ζώνιου-Σιδέρη, 2009). Όταν ο ένας γονέας αναλαμβάνει την ανατροφή του εξ ολοκλήρου η συμβίωση καθίσταται δύσκολη (Ζώνιου-Σιδέρη, 2009). Ο γονέας που δεν βρίσκεται στον ρόλο του φροντιστή, αποσύρεται και επιλέγει να ασχοληθεί αποκλειστικά με τις οικονομικές ανάγκες που προκύπτουν (Hodapp, 1998). Η απόσυρση στην εργασία ενδέχεται να συνδέεται με το αίσθημα ανικανότητας ανταπόκρισης στις ανάγκες του παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Hodapp, 1998). Πρόκειται για μια κατάσταση υπαίτια για την ψυχική κόπωση αρκετών γονέων παιδιών με ειδικές δυσκολίες, αφού δαπανάται αρκετή ενέργεια για την εξασφάλιση των υλικών αγαθών που χρειάζονται όλα τα μέλη της οικογένειας (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004). Επομένως, η επαφή και η αλληλοκατανόηση μεταξύ των συντρόφων ελαχιστοποιείται και αναδύεται ο φόβος της απόρριψης, η αίσθηση ανεπάρκειας και η αναβίωση προϋπάρχουσων συζυγικών συγκρούσεων (Hodapp, 1998). Ένα σημαντικό πλήθος ερευνών έχει διαπραγματευτεί τη δυσαρέσκεια των συζυγικών σχέσεων σε γονείς με παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και την συχνότητα των διαζυγίων μεταξύ αυτών των ζευγαριών (Ζώνιου-Σιδέρη, 2009). Τα πορίσματα υποδεικνύουν πως είναι πιο πιθανό να λάβουν διαζύγιο σε σχέση με τους γονείς που μεγαλώνουν παιδιά που δεν αντιμετωπίζουν αντίστοιχες δυσκολίες (Hodapp, 1998). Οι δυσκολίες που αντιμετωπίζει το ζευγάρι συχνά απορρέουν από τον τρόπο αντιμετώπισης της οικογένειας τους από την κοινωνία, αφού οι απόψεις που επικρατούν στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον συχνά σχετίζονται με την άγνοια του κόσμου για την κατάσταση του παιδιού (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004). Το γεγονός αυτό επιβαρύνει συναισθηματικά τους γονείς και τους ωθεί στο να αποκόπτονται από την κοινωνία (Αγγελοπούλου-Σακαντάμη, 2004). Έτσι, μονοπωλεί το ενδιαφέρον τους ο ρόλος του φροντιστή και δεν τους δίνεται η δυνατότητα να αφιερώσουν χρόνο και ενέργεια στην σχέση που έχουν μεταξύ τους, στις κοινωνικές σχέσεις τους αλλά και στον ίδιο τους τον εαυτό (Hodapp, 1998). Η στάση αυτή ενδέχεται να επιβαρύνει ψυχικά το παιδί προκαλώντας του αίσθημα ντροπής, αναξιοσύνης και οργής απέναντι στον εαυτό του ή απέναντι στα μέλη

από τα οποία απαρτίζεται το οικογενειακό του περιβάλλον (Κουρκούτας, 2000). Επομένως, προκειμένου να επιτευχθεί το επιθυμητό κλίμα για την ανατροφή ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες οι γονείς οφείλουν να κατανοήσουν τα συναισθήματα τους, να δεχθούν συναισθηματική στήριξη και πληροφόρηση από ειδικούς (Κουρκούτας, 2000). Επίσης, προτείνεται να ενταχθούν σε συλλόγους γονέων ατόμων που αντιμετωπίζουν αντιστοιχα ζητήματα και σε ομάδες αυτοβοήθειας, ώστε να συζητούν τα ζητήματα που τους απασχολούν και να δέχονται την κατάλληλη στήριξη (Bouskalia, 1993).

3. Εργαζόμενοι γονείς

Στο τρίτο κεφάλαιο του θεωρητικού μέρους της παρούσας εργασίας, πρόκειται να επικεντρωθούμε στους πολλαπλούς ρόλους που καλείται να διεκπεραιώσει επιτυχώς κάθε εργαζόμενος γονέας. Αρχικά, θα δούμε πως το παραδοσιακό σύστημα αξιών της οικογένειας αλληλεπιδρά με την σχολική πραγματικότητα, ωθώντας τα παιδιά στην επιλογή επαγγελματιών που συνδέονται παραδοσιακά με το φύλο τους. Οι γυναίκες τείνουν να εμφανίζουν συχνότερα αγχώδεις διαταραχές επομένως θα επιχειρήσουμε να αναλύσουμε τον τρόπο με τον οποίο ο παραδοσιακός ρόλος τους έχει διευρυνθεί στην σύγχρονη Ελληνική κοινωνία. Στην συνέχεια, θα ασχοληθούμε με την μεταβολή του παραδοσιακού ρόλου του πατέρα. Τους προηγούμενους αιώνες ο ρόλος του πατέρα συνήθιζε να προσανατολίζεται στην κάλυψη των οικονομικών αναγκών της οικογένειας. Οι σύγχρονοι πατεράδες τείνουν να μετατοπίζουν το ενδιαφέρον τους στον γονικό τους ρόλο, αφού έχουν συνειδητοποιήσει τα πολλαπλά οφέλη της ενεργού συμμετοχής τους στην ανατροφή των παιδιών ως προς την ανάπτυξη των λεκτικών και κοινωνικών δεξιοτήτων τους αλλά και σε ψυχολογικό επίπεδο.

3.1. Η εργαζόμενη μητέρα

Ο παραδοσιακός ρόλος των γυναικών δεν έχει δεχθεί σημαντικές μεταβολές ώστε να τους επιτρέψει να ανταπεξέλθουν με άνεση στο ευρύ πλήθος κοινωνικών ρόλων που τείνουν να αναλαμβάνουν σε μία σύγχρονη κοινωνία (Crittenden, 2002). Αντίθετα, θα μπορούσαμε να πούμε πως αυτός ο ρόλος έχει διευρυνθεί, προσθέτοντας ένα σημαντικό πλήθος υποχρεώσεων στην σύγχρονη γυναίκα που συχνά καλείται να υπηρετήσει επαρκώς τους ρόλους της μητέρας, της συντρόφου και της εργαζόμενης παράλληλα (Crittenden, 2002). Αναλογιζόμενοι τα παραπάνω, μπορούμε να αντιληφθούμε για ποιο λόγο το γυναικείο φύλο τείνει να εμφανίζει συχνότερα αγχώδεις διαταραχές σε σχέση με το ανδρικό (Αλεβίζος, 2008). Το αίσθημα της προσωπικής αποτυχίας σε έναν από τους τομείς που προαναφέρθηκαν, μπορεί να προκαλέσει στην εργαζόμενη μητέρα ενοχές, άγχος και τύψεις (Αλεβίζος, 2008). Κάποια κράτη, στην προσπάθεια τους να επιλύσουν τα ζητήματα που προκύπτουν από την παρούσα κατάσταση, ασπάζονται την άποψη πως ο ρόλος της εργαζόμενης γυναίκας είναι σύνθετος και πολυδιάστατος (Miles, 2013). Έτσι, προσλαμβάνουν μητέρες για πλήρη απασχόληση δίχως αυτό να συνεπάγεται πως δραστηριοποιούνται στον τομέα που είχαν επιλέξει στο παρελθόν να εκπαιδευτούν ή πως πρόκειται να λάβουν μισθό ο οποίος αντιστοιχεί στην επαγγελματική κατάρτισή τους (Miles, 2013). Όταν στην οικογένεια υπάρχει ένα παιδί με χρόνια προβλήματα υγείας είθισται ο ένας γονέας να έχει μειωμένο ωράριο εργασίας για να παρέχει την φροντίδα που το παιδί

χρειάζεται (McNeil, 2006). Μάλιστα, υπάρχουν και περιπτώσεις όπου ο ένας γονέας αναγκάζεται να μην εργάζεται (McNeil, 2006), αφού η ανατροφή ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες είναι μια ιδιαίτερα σύνθετη διαδικασία που απαιτεί αρκετό χρόνο και ενέργεια από την πλευρά του φροντιστή (Bella et al., 2011). Στην συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων, ο γονέας που εγκαταλείπει την εργασία του είναι η μητέρα (Powers, 2001· Wang et al., 2011). Απόρροια της κατάστασης που προαναφέρθηκε είναι η οικονομική κατάσταση της οικογένειας να εξαρτάται αποκλειστικά από τον πατέρα του παιδιού (Powers, 2001· Wang et al., 2011).

Στους λόγους που συμβάλλουν στο συχνότερο παθολογικό άγχος των γυναικών σε σχέση με τα ποσοστά άγχους που παρατηρούνται στους άντρες, σύμφωνα με έρευνες συγκαταλέγονται οι διακρίσεις σε βάρος των γυναικών, η αποδοχή σωματικής βίας και σεξουαλικών παρενοχλήσεων (Αλεβίζος, 2008). Θεσμικά στα σχολεία της Ελλάδας εξασφαλίζεται η ισότητα των φύλων, αλλά πρακτικά φαίνεται να αναπαράγονται στερεότυπα που υποβαθμίζουν την θέση των κοριτσιών (Frosi et al., 2001). Οι απαρχές του προβλήματος εντοπίζονται από την παιδική ηλικία, καθιστώντας επιτακτική την ανάγκη ευαισθητοποίησης των εκπαιδευτικών σε θέματα ισότητας (Frosi et al., 2001). Επιπλέον, η ανάπτυξη δεξιοτήτων εντοπισμού των διακρίσεων που λαμβάνουν χώρα στους κόλπους του σχολείου, είναι ένα απαραίτητο εφόδιο για κάθε άτομο που εμπλέκεται στην εκπαιδευτική διαδικασία (Frosi et al., 2001). Επομένως, λόγω της διάρθρωσης της κοινωνίας ο ρόλος των φύλων δεν περιορίζεται στην βιολογική του διάσταση αλλά επιδρά με ποικίλους τρόπους και στην κοινωνικοπολιτισμική πραγματικότητα (Laniado, 2006). Πιο συγκεκριμένα, συναντάται σε ευρύτερες νοοτροπίες και αξίες, οι οποίες με την σειρά τους ωθούν τα άτομα στην υιοθέτηση κάποιων στάσεων ζωής, ενώ παράλληλα αποδυναμώνουν άλλες (Laniado, 2006).

3.2. Η ανάγκη για μεταβολή του παραδοσιακού πατρικού ρόλου

Τα πατρικά και τα συζυγικά καθήκοντα για τον άντρα είναι αλληλένδετα, αφού σε περιπτώσεις που υπάρχουν συχνές συζυγικές προστριβές, επηρεάζεται άμεσα ή έμμεσα τόσο ο χρόνος που αφιερώνεται στον γονικό ρόλο, όσο και η εγγύτητα του δεσμού πατέρα-παιδιού αλλά και η ποιότητα της μεταξύ τους σχέσης (Townsend, 2002). Πάραυτα, οι μητέρες συνηθίζουν να αμφισβητούν την αποτελεσματικότητα του πατέρα ως κηδεμόνα, γεγονός που σχετίζεται με την διατήρηση του βαθμού ελέγχου της οικογενειακής ζωής και με την απροθυμία για εμπλοκή του πατέρα στον τρόπο ανατροφής των παιδιών (Allen & Hawkins,

1999). Οι συζυγικές συγκρούσεις μπορούν να επιφέρουν σημαντικές αλλαγές στον χρόνο που αφιερώνει ο πατέρας σε όλα τα μέλη της οικογένειας και να τον ωθήσουν στην ενασχόληση του κυρίως με τον εργασιακό τομέα (Townsend, 2002). Ο πατρικός ρόλος μεταβάλλεται διαρκώς σε διεθνές επίπεδο, γεγονός που αποτελεί μια προσπάθεια διατήρησης της ισορροπίας μεταξύ των εξωτερικών απαιτήσεων της εργασιακής πραγματικότητας και των εσωτερικών προκλήσεων του ρόλου που κατέχει στην οικογένεια (Olmstead et. al., 2009). Σε αντίθεση με τα πρότυπα που επικρατούσαν τους περασμένους αιώνες, ο σύγχρονος πατέρας έχει ενεργό ρόλο στην ανατροφή των παιδιών, στην φροντίδα της υγιεινής τους, στην εκπαίδευση και στην ψυχαγωγία τους (Sayer et. al, 2004). Οι δραστηριότητες που προαναφέρθηκαν απασχολούσαν τους περασμένους αιώνες κατά κύριο λόγο την μητέρα, καθώς ο πατέρας ήταν προσανατολισμένος στην κάλυψη των οικονομικών αναγκών της οικογένειας, γεγονός που ευνοείται από την φύση της εργασιακής πραγματικότητας (Sayer et al., 2004).

Οι παραδοσιακές στάσεις σχετικά με τον ρόλο που κατέχουν οι γυναίκες στους κόλπους της κοινωνίας καθώς και τα περιστατικά βίας που συχνά λαμβάνουν χώρα, καθιστούν την ισότητα των φύλων ένα αρκετά ευαίσθητο θέμα (Magnet & Diamond, 2010). Το συγκεκριμένο ζήτημα σχετίζεται με το γεγονός πως το κάθε παιδί βάση το φύλο του δέχεται διαφορετικά πρότυπα με τα οποία καλείται να ταυτιστεί και του επιβάλλονται καθορισμένοι κοινωνικοί ρόλοι (Λαμπροπούλου & Γεωργουλέα 1986). Στον Ελλαδικό χώρο το θέμα της ισότητας των φύλων δεν έχει επιλυθεί πλήρως, παρ' ολά αυτά το σχολείο φαίνεται να αναπαράγει πρότυπα που προωθούν την ανισότητα μεταξύ των αγοριών και των κοριτσιών (Frosi, Kouimtzi & Papadimou, 2001). Πιο συγκεκριμένα, σε πληθώρα ερευνών που είχε ως δείγμα εκπαιδευτικούς διαφορετικών βαθμίδων αναδείχθηκαν οι διαφορετικοί χειρισμοί που αρκετοί από αυτούς κάνουν άθελά τους κατά την διάρκεια της διδασκαλίας τους, λόγω του φύλου των παιδιών (Κανταρτζή, 1996). Η συγκεκριμένη συμπεριφορά φαίνεται να ωθεί τους εκπαιδευόμενους σε μαθήματα ή κατευθύνσεις που τους οδηγούν σε επιλογές επαγγελματιών τα οποία παραδοσιακά συνδέονται με το φύλο τους (Κανταρτζή, 1996). Παράλληλα, το παραδοσιακό σύστημα αξιών της οικογένειας προωθεί την αντίληψη πως τα αγόρια πρέπει να έχουν δυναμικές επαγγελματικές επιλογές, να χαρακτηρίζονται από φιλοδοξία και να επικεντρώνονται στην επαγγελματική τους σταδιοδρομία (Σιδηροπούλου-Δημακάκου, 1995). Από την άλλη, τα κορίτσια καλούνται να επιλέξουν επαγγέλματα που θα τα βοηθήσουν στο μέλλον να μπορέσουν να συνδυάσουν τις εργασιακές τους υποχρεώσεις με τα οικογενειακά καθήκοντα (Σιδηροπούλου-Δημακάκου, 1995). Η κατάσταση που περιγράφεται οδηγεί τις γυναίκες σε σύγκρουση ρόλων και τις περιορίζει στην επιλογή καριέρας, με αποτέλεσμα να

γίνεται λόγος για «γυναικεία» επαγγέλματα (Σιδηροπούλου-Δημακάκου, 1995). Η ύπαρξη μισθολογικών διαφορών μεταξύ των φύλων έχει εξεταστεί από πολλούς ερευνητές σε παγκόσμιο επίπεδο αλλά και στα πλαίσια της Ελληνικής πραγματικότητας από την Παπαρέτρου το 2004, που θέλησε να εκτιμήσει αυτές τις διαφορές μεταξύ των ανδρών και των γυναικών και να προσδιορίσει τους παράγοντες οι οποίοι μπορούν να τους δώσουν μια ερμηνεία (Παπαρέτρου, 2004). Πιο συγκεκριμένα, η ερευνήτρια επιχείρησε να αναλύσει αν οι διαφοροποιήσεις του μισθού ανά φύλο, σχετίζονται με τα παραγωγικά χαρακτηριστικά των εργαζομένων ή αποτελούν ένα "ανεργμηνευτο μέρος" της κατανομής των αμοιβών ή, τέλος, αν πρόκειται για έναν "παράγοντα διάκρισης εις βάρος των γυναικών" (Παπαρέτρου, 2004). Στο δείγμα που αξιοποιήθηκε, οι γυναίκες λαμβάναν αμοιβές που ήταν κατά 25% χαμηλότερες από αυτές των ανδρών που εργάζονταν στον ίδιο χώρο και από την ανάλυση των δεδομένων προέκυψε πως δεν μπορεί να δοθεί ερμηνεία από τα διαφορετικά παραγωγικά χαρακτηριστικά των εργαζομένων αλλά μάλλον αποτελούν το ανεργμηνευτο μέρος της διαφοράς των αμοιβών ή πρόκειται για διάκριση εις βάρος του γυναικείου πληθυσμού (Παπαρέτρου, 2004). Σε παλαιότερες έρευνες, οι γυναίκες φαίνεται να απασχολούνται στα παραδοσιακά γυναικεία επαγγέλματα ή να συγκεντρώνονται σε εργασίες χαμηλής ικανότητας και αμοιβής (Patrinos & Lambropoulos, 1993). Σύμφωνα με τους συγγραφείς, υπαίτια για την κατάσταση που επικρατούσε εκείνη την εποχή ήταν η έλλειψη ενθάρρυνσης των γυναικών ως προς το να ακολουθήσουν μόνιμη εργασία και να διεκδικήσουν θέσεις που ανταποκρίνονται στην κατάρτιση και στα προσόντα τους, αφού γνώριζαν εκ των προτέρων ότι θα πληρώνονται χαμηλότερα, συγκριτικά με τους άνδρες εργαζόμενους ανάλογων προσόντων και εκπαιδευτικού επιπέδου (Patrinos & Lambropoulos, 1993). Στην σύγχρονη πραγματικότητα, η κατάσταση φαίνεται να έχει μεταβληθεί, πάραυτα οι μισθολογικές διαφορές μεταξύ ανδρών και γυναικών αυξάνονται καθώς μετακινούμαστε στα ανώτερα τμήματα της κατανομής των αμοιβών (Παπαρέτρου, 2007). Τα υψηλότερα επίπεδα διανομής των αμοιβών συνεπάγονται μεγαλύτερες διαφορές στους μισθούς μεταξύ των φύλων, πιθανόν λόγω της μειωμένης ικανότητας των γυναικών για μετακινήσεις, για ευελιξία στο ωράριο εργασίας ή στις διαφορετικές αναθέσεις υποχρεώσεων που λαμβάνουν σε σχέση με τους άντρες συναδέλφους τους (Παπαρέτρου, 2007).

Παραδοσιακά, ο πατέρας καλείται να εξυπηρετήσει ένα στενά καθορισμένο εύρος ρόλων στους κόλπους της οικογένειας, όπως αυτόν του υπεύθυνου για τα οικονομικά ζητήματα, του προστάτη και του αυστηρού (Choi & Franke, 2009). Όταν αυτός είναι απόντας είτε σε σωματικό είτε σε ψυχικό επίπεδο οι ιδέες των παιδιών σχετικά με το ανδρικό φύλο επηρεάζονται σημαντικά, γεγονός που αντικατοπτρίζεται και στην ενήλικη ζωή τους (Jones,

2007). Η πατρική εμπλοκή έχει ουσιαστικές διαφορές με την μητρική ως προς την επικοινωνιακή διαδικασία αφού τα παιδιά ερωτούνται συχνότερα πράγματα από τον πατέρα και με αυτόν τον τρόπο ενθαρρύνονται να χρησιμοποιήσουν σε μεγαλύτερο βαθμό την λεκτική επικοινωνία, να χρησιμοποιούν πιο πλούσιο λεξιλόγιο και να παράγουν μακροσκελείς λέξεις (Rowe, Cocker, & Pan, 2004). Επίσης, ο πατέρας διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού αφού το βοηθά από τις πρώτες ημέρες της ζωής του να αποκτήσει κοινωνικές δεξιότητες που θα του χρησιμεύσουν στην κοινωνική του προσαρμογή του (Barber, Stolz, & Olsen, 2005). Η εμπλοκή του πατέρα στην ανατροφή των παιδιών έχει πολλαπλά οφέλη, αφού φαίνεται να ευθύνεται για τα επίπεδα των θετικών κοινωνικών σχέσεων του παιδιού με τις ομάδες συνομηλίκων του διότι μειώνει τα αρνητικά συναισθήματα, αυξάνει την ανταποδοτικότητα και θέτει θετικά πρότυπα για τους φιλικούς δεσμούς και τις ευρύτερες κοινωνικές σχέσεις (Flouri & Buchanan, 2002).

4. Η Εργασιακή Εξουθένωση

Στο τέταρτο κεφάλαιο του θεωρητικού μέρους της παρούσας μεταπτυχιακής διατριβής θα αναλύσουμε τις αιτίες που συμβάλλουν στην πρόκληση της εργασιακής εξουθένωσης. Αναλυτικότερα, η θέση του εργαζόμενου στον οργανισμό φαίνεται να δημιουργεί εργασιακό άγχος, αν τα καθήκοντα του είναι αόριστα ή αν έχει αυξημένες αρμοδιότητες. Υπαίτιες για το άγχος των εργαζομένων είναι και άλλες καταστάσεις όπως οι συναδελφικές σχέσεις που χαρακτηρίζονται από αρνητικά συναισθήματα και η διαρκής ανάγκη κάποιων ανθρώπων για εργασιακή ανέλιξη. Η σωματική και ψυχική υγεία εξαρτάται και από τις συνθήκες που επικρατούν στον χώρο εργασίας σε σχέση με την υγιεινή, τον θόρυβο, την θερμοκρασία και τον φωτισμό. Αξιολογώντας όλα τα παραπάνω, ο εργαζόμενος μπορεί να εντοπίσει από που πηγάζει το άγχος του και να φροντίσει να προετοιμαστεί για την αντιμετώπιση των αγχογόνων καταστάσεων ή για την απομάκρυνσή του από αυτές. Προκειμένου να συμβεί αυτό, θα αναφερθούν στρατηγικές αντιμετώπισης της εργασιακής εξουθένωσης που έχουν προκύψει από τα ευρήματα ερευνών, καθώς και τρόποι αντιμετώπισης του στρες σε ένα ευρύτερο πλαίσιο μέσω της φυσικής δραστηριότητας. Η φυσική δραστηριότητα ως τρόπος αντιμετώπισης των συμπτωμάτων του άγχους έχει συνδεθεί με την σωματική υγεία, όμως τα οφέλη της και για την ψυχική υγεία των ανθρώπων είναι πολλαπλά. Πιο συγκεκριμένα, αποτελεί μέσο πρόληψης για την εμφάνιση συναισθηματικών διαταραχών, προκαλεί αίσθημα ευεξίας, βοηθά τον άνθρωπο να προετοιμαστεί για την διαχείριση στρεσογόνων καταστάσεων και αυξάνει την αυτοεκτίμηση.

4.1. Οι αιτίες ανάπτυξης της εργασιακής εξουθένωσης

Η εργασιακή εξουθένωση επηρεάζει σε ένα ευρύτερο πλαίσιο την ζωή του ανθρώπου που το βιώνει και το αντίκτυπο του φανερώνεται κυρίως στις σχέσεις με τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας του (Cartwright & Cooper, 1997). Όταν διαπιστωθεί η ύπαρξη του πρέπει να ακολουθήσει ο εντοπισμός των πιθανών πηγών στις οποίες οφείλεται η εργασιακή εξουθένωση (Τριπερίνα, 2002). Ως φαινόμενο προσέλυσε το ενδιαφέρον των ερευνητών κατά το τέλος της δεκαετίας του 1960, με τις μελέτες τους να συγκεντρώνονται κυρίως στην εύρεση της αιτίας δημιουργίας του (Cartwright, Cooper, & Murphy, 1995). Αν και το εργασιακό άγχος συνδέεται με κάθε έκφανση της ζωής, τα συνηθέστερα αίτια του συνδέονται με το εργασιακό περιβάλλον και όχι με διαφορετικούς χώρους στους οποίους δραστηριοποιείται και αποτελεί μέλος το άτομο (Cartwright & Cooper, 1997). Οι ευθύνες που αναλαμβάνει να φέρει εις πέρας ο εργαζόμενος και οι αρμοδιότητές του μπορούν να συμβάλλουν στην δημιουργία μιας αγχογόνου κατάστασης καθώς και το ίδιο το περιβάλλον

στο οποίο δρα και δραστηριοποιείται μπορεί να του προκαλεί μια αίσθηση δυσαρέσκειας (Τριπερίνα, 2002). Πιο συγκεκριμένα, ο ρόλος που αναλαμβάνει ο εργαζόμενος στον οργανισμό μπορεί να πυροδοτήσει το εργασιακό του άγχος, στην περίπτωση που χαρακτηρίζεται από ασάφεια ή που καθιστά τον ίδιο σε μια θέση ευθύνης απέναντι στους συναδέλφους του (Inoue & Kawakami, 2010. Piko, 2006). Μάλιστα, οι ίδιες οι εργασιακές σχέσεις σε κάποιες περιπτώσεις φαίνεται να προκαλούν άγχος και ανησυχία (Williams, Manwell, Konrad, & Linzer, 2007).

Καταλυτικό ρόλο στην πρόκληση εργασιακής εξουθένωσης διαδραματίζουν και οι συνθήκες που επικρατούν στον χώρο εργασίας, αφού στην περίπτωση που είναι δυσμενείς μπορούν να προκαλέσουν ένα μεγάλο πλήγμα για τη σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων (Τριπερίνα, 2002). Πιο συγκεκριμένα, ένα περιβάλλον εργασίας με επαρκή φωτισμό έχει αποδειχθεί πως συνδέεται άμεσα με την αύξηση της παραγωγικότητας των υπαλλήλων (Αντωνίου, 2006). Το φυσικό φως φαίνεται να είναι η επιλογή που προτιμούν οι περισσότεροι άνθρωποι όταν θέλουν να φέρουν εις πέρας μια εργασία αλλά συχνά επιλέγεται ο συνδυασμός του τεχνητού και του φυσικού φωτισμού αφού, το φως της ημέρας δεν επαρκεί να καλύψει τις ανάγκες του εργασιακού χώρου ή μερικοί εργαζόμενοι δραστηριοποιούνται τις νυχτερινές ώρες (Health and Safety Executive, 1995). Ο κατάλληλος φωτισμός φέρει θετικά αποτελέσματα στην σωματική και ψυχική υγεία ενώ ο ανεπαρκής φωτισμός προκαλεί μια στρεσογόνα κατάσταση που μπορεί να κάνει την εμφάνισή της με την μορφή πονοκεφάλου, οφθαλμικής κόπωσης και άλλων σωματικών συμπτωμάτων (Αντωνίου, 2006). Επιπλέον, ο μη επαρκής φωτισμός φαίνεται να είναι υπαίτιος και για το σύνδρομο του αρρώστου κτιρίου, ένα σύνδρομο κατά το οποίο οι εργαζόμενοι σε ένα «άρρωστο κτίριο» παρουσιάζουν δερματικές παθήσεις, φλεγμονές ή μόλυνση στα μάτια, στο λαιμό, στο φάρυγγα και στη ρινική κοιλότητα (Burge, 2004). Ένα ακόμα σύμπτωμα του, είναι οι διαρκείς ενοχλήσεις σε διαφορετικές μυϊκές ομάδες (Burge, 2004). Πέρα από τον ελλιπή φωτισμό, το «άρρωστο κτίριο» συχνά διαθέτει παλιές σωληνώσεις και συστήματα κλιματισμού που βρίσκονται πολλές ώρες σε λειτουργία μεταδίδοντας ασθένειες λόγω των μικροβίων που αναπτύσσονται (Burge, 2004). Η έλλειψη βασικών συνθηκών υγιεινής και οι ακατάλληλοι χώροι στους οποίους στεγάζονται οι οργανισμοί φαίνεται να προκαλούν δυσαρέσκεια στους εργαζόμενους που απασχολούνται σε ένα μεγάλο πλήθος επιχειρήσεων (Αντωνίου, 2006). Η ενημέρωση των εργαζομένων για κάθε πιθανό κίνδυνο που διατρέχουν από την εργασία τους αποτελεί μια από τις υποχρεώσεις του εργοδότη σύμφωνα με το Δίκτυο Υπηρεσιών Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής Εργαζομένων καθώς και η διεξαγωγή προγραμμάτων πρόληψης και βελτίωσης των συνθηκών εργασίας (Δίκτυο

Υπηρεσιών Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής του Ινστιτούτου Εργασίας, 2015). Ο εργοδότης έχει οριστεί ως υπεύθυνος για την εφαρμογή των υποδείξεων των τεχνικών και υγειονομικών επιθεωρητών εργασίας και αυτός ο ρόλος είναι μείζονος σημασίας διότι, η τήρηση των κτιριολογικών απαιτήσεων εξασφαλίζει τη συντήρηση και τον έλεγχο των εγκαταστάσεων του χώρου εργασίας καθώς και την ύπαρξη σχεδίου διαφυγής και διάσωσης (Δίκτυο Υπηρεσιών Πληροφόρησης και Συμβουλευτικής του Ινστιτούτου Εργασίας, 2015). Η διασφάλιση των βέλτιστων συνθηκών υγιεινής είναι χρέος και των εργαζομένων προκειμένου να μην απειλείται η υγεία των συναδέλφων, των προϊσταμένων και των υφισταμένων τους (Τριπερίνα, 2002). Έτσι, πρέπει να προβαίνουν σε άμεση ενημέρωση του εργοδότη για τις καταστάσεις οι οποίες φαίνεται να απειλούν την υγεία και την προστασία των ανθρώπων που εργάζονται στον οργανισμό ή τον επισκέπτονται (Τριπερίνα, 2002).

Η θερμοκρασία του περιβάλλοντος συχνά επηρεάζει την αποδοτικότητα του εργαζομένου είτε είναι υπερβολικά υψηλή, είτε είναι υπερβολικά χαμηλή (Health and Safety Executive, 1992). Το ζήτημα των δυσμενών συνθηκών εργασίας ως προς την θερμοκρασία απασχολεί κυρίως τους εργαζόμενους που δραστηριοποιούνται σε εξωτερικούς χώρους, αφού δεν έχουν την πολυτέλεια της ρύθμισης των κλιματικών συνθηκών (Αντωνίου, 2006). Προκειμένου να επιλυθεί το συγκεκριμένο πρόβλημα προτείνεται να γίνονται συχνές εναλλαγές των βαρδιών των υπαλλήλων και αρκετά διαλείμματα (Αντωνίου, 2006). Όσον αφορά στους χώρους εργασίας που στεγάζονται σε κτίρια, η θερμοκρασία πρέπει να επιτρέπει στους υπαλλήλους να εργάζονται χωρίς να υπάρχει ανάγκη για ειδική ενδυμασία (Health and Safety Executive, 1992). Η εργασιακή εξουθένωση δεν είναι απόρροια μόνο της υπερβολικά χαμηλής θερμοκρασίας που επικρατεί σε αυτόν, αφού σε μέρη με υπερβολικά υψηλή θερμοκρασία οι εργαζόμενοι φαίνεται να υποφέρουν από αφυδάτωση, εξάντληση και να παρουσιάζουν αρνητικά συναισθήματα (Αντωνίου, 2006). Η σωματική και ψυχική υγεία των εργαζομένων φαίνεται να απειλείται και από τα επίπεδα υγρασίας που επικρατούν στον χώρο εργασίας (Αντωνίου, 2006). Το συγκεκριμένο ζήτημα αποτελεί απειλή και για τον ευπαθή εξοπλισμό, οπότε αρκετοί εργοδότες τοποθετούν ειδικά μηχανήματα που καταπολεμούν τα υψηλά ποσοστά υγρασίας (Αντωνίου, 2006). Στο σημείο αυτό, οφείλουμε να τονίσουμε πως η αισθητή θερμοκρασία είναι ένας σημαντικός παράγοντας ανάπτυξης εργασιακού άγχους, όμως όταν οι εργαζόμενοι βρίσκονται σε συγκεκριμένες κλιματικές συνθήκες για μεγάλο χρονικό διάστημα το σώμα τους προσαρμόζεται σε κάποιον βαθμό (Αντωνίου, 2006). Ο τρόπος με τον οποίο αντιλαμβανόμαστε την θερμοκρασία είναι ένα υποκειμενικό ζήτημα, το ίδιο ισχύει και για τον θόρυβο, ο οποίος αποτελεί έναν ακόμα παράγοντα πυροδότησης του

άγχους των εργαζομένων κυρίως κατά τις χρονικές στιγμές στις οποίες παράγεται ενώ δεν αναμένεται ή στις περιπτώσεις που διαρκεί για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα (Αντωνίου, 2006). Μάλιστα, στην περίπτωση που ο εργαζόμενος βρίσκεται σε κατάσταση έντονης κόπωσης παρατηρούνται υπερβολικά αγχώδεις αντιδράσεις όταν εκτίθεται σε επίπεδα θορύβου που σε φυσιολογικές περιπτώσεις μπορεί να ήταν ακίνδυνα για αυτόν (Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, 2005). Είναι κοινώς αποδεκτό πως σε επαγγέλματα που η συγκέντρωση των εργαζομένων κρίνεται αναγκαία συνθήκη για την επίτευξη των στόχων της εργασίας, ο θόρυβος αποτελεί απειλή για την απόδοσή τους (Αντωνίου, 2006). Η ένταση των ήχων κάποιες φορές δεν σχετίζεται με την πρόκληση του άγχους που δημιουργούν, αφού μια συνομιλία που λαμβάνει χώρα κοντά σε έναν εργαζόμενο ο οποίος καταβάλλει προσπάθεια να διατηρήσει την συγκέντρωσή του μπορεί να του προκαλέσει άγχος (Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, 2009). Τέλος, ο συνδυασμός με άλλους στρεσογόνους παράγοντες, μπορεί να κάνει απλούς ήχους όπως το κουδούνισμα του τηλεφώνου αρκετά ενοχλητικούς και στρεσογόνους (Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία, 2009).

Η εργασιακή εξουθένωση συχνά φαίνεται να πυροδοτείται από την διάθεση του ατόμου να ανελιχθεί εργασιακά, φτάνοντας σε υψηλότερα κλιμάκια του οργανισμού ή ακόμα και από την προσπάθεια του να διατηρήσει την θέση στην οποία βρίσκεται (Cavanaugh, Boswell, Roehling, & Boudreau, 2000). Η προσπάθεια που καταβάλλει εξαιτίας της εργασιακής ανασφάλειας ή της διαρκούς αξιολόγησης των επιδόσεων του στους κόλπους του οργανισμού συχνά δεν περιορίζεται στην δημιουργία εποικοδομητικού άγχους, αλλά τείνει να λαμβάνει και άλλες μορφές του (Cavanaugh et al., 2000). Κατά συνέπεια, η ανησυχία για την πιθανή απώλεια της εργασίας ωθεί τους υπαλλήλους στον περιορισμό έκφρασης των ιδεών και τον απόψεών τους, κάνοντας τους να νιώθουν δυσαρεστημένοι από κάποιες καταστάσεις (Βάρβογλη, 2006). Για την επίλυση αυτού του ζητήματος, προτείνεται η υπεράσπιση των αντιλήψεων τους με έναν σαφή και ήρεμο τρόπο, ώστε να μην υπάρξουν προστριβές άνευ ουσίας (Βάρβογλη, 2006). Το συγκεκριμένο είδος συγκρούσεων ζημιώνει την δημιουργία ενός φιλικού κλίματος στους κόλπους του εργασιακού περιβάλλοντος και επιβαρύνει την ψυχολογία των ίδιων των εργαζομένων (Βάρβογλη, 2006). Προκειμένου να αποφευχθεί αυτή η κατάσταση, προτείνεται η διεξαγωγή ασκήσεων χαλάρωσης που μπορούν να αξιοποιηθούν ακόμα και εντός του χώρου εργασίας κατά την διάρκεια μιας στρεσογόνου κατάστασης (Βάρβογλη, 2006). Με στόχο ο ενδιαφερόμενος να λάβει τα μέγιστα οφέλη των ασκήσεων

χαλάρωσης πρέπει να υιοθετήσει έναν τρόπο δράσης και σκέψης, ο οποίος βοηθά στην θετική έκβαση των πραγμάτων (Βάρβογλη, 2006).

4.2. Τρόποι αντιμετώπισης της εργασιακής εξουθένωσης

Το άγχος είναι ένας μηχανισμός επιβίωσης των έμβιων όντων που τα βοηθά να αντιδράσουν σε μία επικίνδυνη κατάσταση (Αντωνίου, 2006). Η ένταση, η διάρκεια και η συχνότητα του άγχους, είναι οι παράγοντες που ευθύνονται για την διάκρισή του σε υγιές ή παθολογικό (Levine et al., 2015). Το παθολογικό άγχος διαγιγνώσκεται με ευκολία, ωστόσο η ανεύρεση των αιτιών πρόκλησης του είναι σχετικά δύσκολη (Αλεβίζος, 2008). Στην περίπτωση που δεν μπορούν να εντοπιστούν εμφανή σημεία το παθολογικό άγχος χαρακτηρίζεται ως πρωτογενές (Αλεβίζος, 2008). Από την άλλη, μπορούμε να μιλήσουμε για δευτερογενές άγχος όταν η αιτία έχει τις ρίζες της σε σωματικό, περιβαλλοντικό ή ψυχολογικό stress (Αλεβίζος, 2008). Ο τρόπος με τον οποίο αναπτύσσεται το άγχος και το στρες έχει αποτελέσει αντικείμενο μελέτης πολλών ερευνών, θέτοντας τις βάσεις για την ανάπτυξη ενός μεγάλου πλήθους ευρημάτων (Αντωνίου, 2006). Οι Cox & Mackay δόμησαν ένα από τα επικρατέστερα μοντέλα εργασιακού άγχους, αντιμετωπίζοντας το ως μέρος ενός δυναμικού συστήματος συναλλαγής μεταξύ του ατόμου και του περιβάλλοντος στο οποίο δραστηριοποιείται (Αντωνίου, 2006). Το συγκεκριμένο μοντέλο, έχει ως πυλώνα τον οικολογικό και συναλλακτικό χαρακτήρα του άγχους ως φαινόμενο (Αντωνίου, 2006). Η κατάσταση άγχους, πυροδοτείται όταν οι εξωτερικές και οι εσωτερικές απαιτήσεις είναι μεγαλύτερες από τις αντιλαμβανόμενες ικανότητες του ανθρώπου (Αντωνίου, 2006). Το άτομο με την σειρά του, εντοπίζει τις απαιτήσεις και προβαίνει στην γνωστική αξιολόγηση τους, κρίνοντας την προσωπική του ικανότητα επιτυχούς προσαρμογής στις απαιτήσεις της παρούσας κατάστασης (Αντωνίου, 2006). Έπειτα, σε μια προσπάθεια μείωσης των απαιτήσεων, η συμπεριφορά του μεταβάλλεται, προκαλώντας συνέπειές που δεν γίνονται πάντα αντιληπτές με ευκολία (Αντωνίου, 2006). Στο σημείο αυτό έγκειται η διαφορά του μοντέλου ανθρώπου-περιβάλλοντος των Cox & Mackay με τα υπόλοιπα μοντέλα άγχους και στρες, αφού κορύφωση του αποτελεί η αντίδραση του συστήματος και όχι η αντίδραση άγχους του ατόμου που το βιώνει (Αντωνίου, 2006). Γενικά οι αγχογόνες καταστάσεις αντιμετωπίζονται συχνά μέσω της πρωταρχικής αξιολόγησης τους ως προς τον βαθμό κινδύνου τους (Lazarus & Folkman, 1984). Αντιστοίχα γίνεται κάποιες φορές δευτερεύουσα αξιολόγηση, δηλαδή αξιολόγηση που επικεντρώνεται στην βέλτιστη χρήση των διαθέσιμων ατομικών και περιβαλλοντικών πόρων ώστε να κριθεί η ικανότητα επίλυσης του ζητήματος (Lazarus & Folkman, 1984). Πιο συγκεκριμένα, όσον αφορά το εργασιακό άγχος προτείνεται

η εστιασμένη αντιμετώπιση στο πρόβλημα με την χρήση συμπεριφορών διαχείρισης και τροποποίησης της κατάστασης ή η αντιμετώπιση που εστιάζει στο συναίσθημα (Admiraal, Korthagen, & Wubbels, 2000). Στην πρώτη μέθοδο αντιμετώπισης, ο εργαζόμενος που βιώνει την κατάσταση άγχους προβαίνει στον εντοπισμό του προβλήματος, στην ευρεση και στην σύγκριση των πιθανών λύσεων υπό τον παράγοντα του κόστους-οφέλους και τέλος στην υιοθέτηση της καλύτερης λύσης (Montgomery & Rupp, 2005). Στο σημείο αυτό, οφείλουμε να τονίσουμε ότι το άτομο επιλέγει να εμπλακεί στην διαδικασία που προαναφέρθηκε, διότι πιστεύει πως η κατάσταση επιδέχεται αλλαγής (Montgomery & Rupp, 2005). Σε διαφορετική περίπτωση αξιοποιεί την συμπεριφορά που εστιάζει στο συναίσθημα, επιστρατεύοντας πληθώρα αμυντικών στρατηγικών όπως αυτή της αποφυγής του προβλήματος ή της αποστασιοποίησης από αυτό (Montgomery & Rupp, 2005).

Η εργασιακή εξουθένωση είναι ένα φαινόμενο που απασχολεί τους μελετητές σε πλήθος ερευνών, δημιουργώντας μια ευρεία γκάμα ταξινομήσεων των μηχανισμών αντιμετώπισης του (Kyriacou, 2001). Παράδειγμα κατηγοριοποίησης των μηχανισμών αυτών αποτελεί η πρόταση του Kyriacou για διαχωρισμό των στρατηγικών αντιμετώπισης της εργασιακής εξουθένωσης σε στρατηγικές άμεσης δράσης και σε στρατηγικές παρηγορητικού χαρακτήρα (Kyriacou, 2001). Σύμφωνα με την θεωρία του Kyriacou κοινό σημείο των δύο στρατηγικών αποτελεί το γεγονός πως το άτομο το οποίο εκτίθεται στις αγχογόνες καταστάσεις, αποφασίζει να αξιοποιήσει αυτόβουλα κάποια στρατηγική αντιμετώπισης (Kyriacou, 2001). Όσον αφορά στις στρατηγικές άμεσης δράσης, στόχος είναι ο εντοπισμός και η ελάττωση των αιτιών που πυροδοτούν το άγχος και το στρες (Kyriacou, 2001). Ο εντοπισμός των πιθανών πηγών του, συχνά δεν σχετίζεται μόνο με τα χαρακτηριστικά της εργασίας που συμπεριλαμβάνονται στις ευθύνες του ατόμου, αλλά και με το περιβάλλον στο οποίο δραστηριοποιείται, προκαλώντας πλήγμα στη σωματική και ψυχική υγεία των ανθρώπων (Τριπερίνα, 2002). Οι δυσμενείς συνθήκες εργασίας μπορούν να αποτελέσουν απειλή για την γνωστική επίδοση των εργαζομένων και για την υγεία τους ή να τους δημιουργήσουν αίσθηση δυσφορίας και αδιαθεσίας (Τριπερίνα, 2002). Λαμβάνοντας υπόψην όλα τα παραπάνω, ο εργαζόμενος μπορεί να εστιάσει την προσοχή του στην εύρεση των αιτιών της εργασιακής εξουθένωσης και να προετοιμαστεί καταλληλότερα για να ανταποκριθεί με τον βέλτιστο τρόπο σε αυτές ή να φροντίσει να μην εκτεθεί ξανά στις συγκεκριμένες αγχογόνες καταστάσεις (Lazarus & Folkman, 1984). Στο σημείο αυτό έγκειται και η κύρια διαφορά με τις παρηγορητικές στρατηγικές, οι οποίες δεν θέτουν το άτομο σε διαδικασία

αναπροσαρμογής, αλλά επικεντρώνονται στην αίσθηση ανακούφισης από τα σωματικά και ψυχικά συμπτώματα του άγχους (Lazarus & Folkman, 1984).

4.3. Αντιμετώπιση του άγχους μέσω της φυσικής δραστηριότητας

Η φυσική δραστηριότητα έχει συνδεθεί διαχρονικά με την σωματική υγεία διότι προσδίδει χαρακτηριστικά όπως η ενδυνάμωση του μυϊκού συστήματος, η αποφυγή πλήθους προβλημάτων υγείας όπως τα θέματα καρδιολογικής φύσεως και η αύξηση του μεταβολισμού (Biddle & Mutrie, 2008). Τα οφέλη της δεν περιορίζονται μόνο στην υγεία του σώματος αλλά επεκτείνονται και στην ψυχική υγεία αφού μέσω αυτής μειώνονται οι πιθανότητες παρατήρησης συναισθηματικών διαταραχών, προσδίδεται ευεξία και κατακτάται η αυτοεκτίμηση (Biddle & Mutrie, 2008). Η φυσική δραστηριότητα ωθεί τον ασκούμενο στην ανάπτυξη ενός σημαντικού πλήθους συμπεριφορών που μπορούν να μειώσουν το άγχος, την επιθετικότητα και την ένταση, διότι μέσω αυτής ο άνθρωπος φαίνεται να εξασκείται στην διαχείριση των στρεσογόνων καταστάσεων (Θεοδωράκης, Ζουρμπάνος, Χατζηγεωργιάδης, Δημητρακόπουλος, & Κρομμύδας, 2013). Τα άτομα που ασκούνται για μεγάλα χρονικά διαστήματα χαρακτηρίζονται από ζωτικότητα και αντλούν ικανοποίηση από τη συμμετοχή σε ποικίλες δραστηριότητες, αφού τείνουν να δείχνουν εμπιστοσύνη στις ικανότητές και τις δεξιότητές τους ακόμα και όταν βρίσκονται σε μια στρεσογόνα κατάσταση (Θεοδωράκης κ.ά., 2013). Επίσης, η άσκηση αποσπά την προσοχή του ατόμου από τα προβλήματα της καθημερινότητας αφού λειτουργεί ως εκτόνωση της ενέργειας του, ενώ παράλληλα η καλύτερευση της υγείας βελτιώνει την αυτοεικόνα του και συμβάλλει στην ευρωστία του (Ζέρβας, 2012). Στην περίπτωση που η άσκηση επιλέγεται ως ασχολία προκειμένου το άτομο να διαφύγει από τις καθημερινές δυσκολίες οι Bahrke & Morgan (1978) κάνουν λόγο για την θεωρία της απόσπασης, μια θεωρία που επιχειρεί να αναδείξει τους ψυχολογικούς μηχανισμούς που ενεργοποιούνται στον ασκούμενο βοηθώντας τον να απολαμβάνει όλα τα οφέλη που προαναφέρθηκαν (Τσιαντούλα, Τσιαντούλα, Πατσιαούρας, & Κοκαρίδας, 2012). Μια άλλη θεωρία για τους ψυχολογικούς μηχανισμούς που αναπτύσσονται κατά την σωματική άσκηση είναι εκείνη της αυτό-αποτελεσματικότητας, με κύριο εισηγητή της τον Bandura (1977) και βασικό άξονά της πως η ικανοποίηση των ασκούμενων αντλείται από την ιδέα πως τα κατάφεραν να ανταπεξέλθουν με επιτυχία στις απαιτήσεις του προγράμματος γυμναστικής, χρησιμοποιώντας τις δικές τους δυνάμεις (Τσιαντούλα κ.ά., 2012). Η περάτωση του συνδέεται άμεσα για τους εμπλεκόμενους με την απόκτηση αυτοεκτίμησης και ως προς τις αθλητικές τους δεξιότητες αλλά και ως προς τις γενικότερες ικανότητές τους (Τσιαντούλα κ.ά., 2012). Κατά την διάρκεια της άσκησης αλλά

και για δύο με τέσσερις ώρες μετά από αυτήν, παρουσιάζονται υψηλά επίπεδα ενεργητικότητας και θετική διάθεση (Θεοδωράκης κ.ά., 2013)

Ψυχοφυσιολογικές μετρήσεις όπως η ηλεκτρομυογραφία και το ηλεκτροεγκεφαλογράφημα ανέδειξαν τον σημαντικό ρόλο που κατέχει η σωματική άσκηση ως προς την μείωση του στρες και του άγχους των ανθρώπων, ανεξάρτητα από παράγοντες όπως η ηλικία και το φύλο (Morgan, 1993). Ο παράγοντας που φαίνεται να συνδέεται άμεσα με την ελάττωση του άγχους είναι η ένταση της προπόνησης, αφού ευεργετικά αποτελέσματα παρατηρούνται όταν χρησιμοποιείται μέτρια ή υψηλή ένταση (Θεοδωράκης κ.ά., 2013). Ως καταλληλότερο μέσο για την επίτευξη του συγκεκριμένου στόχου έχει αναδειχθεί η αερόβια άσκηση, η οποία θεωρείται πως έχει αντικαταθλιπτική και αγχολυτική επίδραση (Salmon, 2001). Πιο συγκεκριμένο, τα αποτελέσματα της ως προς την μείωση του στρες είναι ανάλογα των παραδοσιακών τεχνικών χαλάρωσης (Zervas, Ekkekakis, Emmanuel, Psychoudaki, & Kakkos, 1993). Σε αυτό το σημείο, πρέπει να τονιστεί πως η χαλάρωση δεν καθορίζεται από το είδος της αερόβιας άσκησης που επιλέγεται π.χ., βόλτα, τρέξιμο, κολύμβηση, ποδήλατο (Petruzello et al., 1991). Συνοψίζοντας, η αερόβια άσκηση μπορεί να αξιοποιηθεί ως μια αποτελεσματική θεραπεία για την μείωση του στρες αφού φαίνεται να προκαλεί γνωστική αναδιάρθρωση, δηλαδή μεταβολή του τρόπου σκέψης του ασκούμενου (Smits et al., 2008).

5. Αναγκαιότητα της έρευνας

Η παρούσα μελέτη έχει ως στόχο να συνεισφέρει στην κατανόηση των οικογενειών των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ώστε να γίνει ο σχεδιασμός κατάλληλων προγραμμάτων υποστηρικτικής παρέμβασης. Ως δείγμα αξιοποιήθηκαν συχνά και οι δύο γονείς παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, γεγονός που μας ωθεί να την χαρακτηρίσουμε ως πρωτότυπη, διότι η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών που διαπραγματεύονται αντίστοιχα ζητήματα αντλούν τις πληροφορίες μόνο από τον ένα γονέα. Σημαντικό πλήθος ερευνών φαίνεται να μην υπογραμμίζουν διαφορές στην ποιότητα του συζυγικού δεσμού γονέων που μεγαλώνουν παιδιά τυπικής ανάπτυξης και γονέων που ανατρέφουν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες (Kazak & Marvin, 1984· Kazak, Reber & Carter, 1988).

Τα επίπεδα άγχους αυξάνονται και η εργασιακή εξουθένωση επέρχεται συχνότερα σε άτομα που αισθάνονται πως δεν μπορούν να βρουν την ισορροπία ανάμεσα στην εργασιακή τους πραγματικότητα και στην προσωπική τους ζωή (Haar, Russo, Sunyer, & Malaterre, 2014). Η καθημερινότητα αυτών των γονέων είναι απαιτητική, γεγονός που προκαλεί περιέργεια σχετικά με τον τρόπο που ανταπεξέρχονται στους πολλαπλούς κοινωνικούς ρόλους που αναλαμβάνουν ως μέλη της σύγχρονης κοινωνίας. Έτσι, γίνεται μια προσπάθεια κατανόησης του γονέα παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στον ρόλο του εργαζομένου, πέρα από τον ρόλο που έχει ως σύντροφος.

Μέρος Β΄

4. ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

6.1. Στόχοι και υποθέσεις της έρευνας

Σκοπός της παρούσας συγκριτικής μελέτης είναι η διερεύνηση της επίδρασης που ασκείται από την ύπαρξη ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στη σχέση των γονέων του. Στα πλαίσια της έρευνας επιχειρείται η σύγκριση μεταξύ γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και γονέων που έχουν στους κόλπους της οικογένειάς τους παιδιά τυπικής ανάπτυξης. Πιο αναλυτικά, διερευνάται εάν η ανατροφή έστω και ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες σχετίζεται με την πρόκληση εργασιακής εξουθένωσης και με τα επίπεδα της συζυγικής ικανοποίησης που αντλούν από την σχέση που διατηρούν μεταξύ τους οι γονείς του.

Η εργασιακή εξουθένωση έχει καταλάβει κεντρική θέση στην βιβλιογραφία των τελευταίων ετών, αφού επηρεάζει αρνητικά τις επιχειρήσεις εξαιτίας της μειωμένης παραγωγικότητας που προκαλεί σε όποιον το βιώνει (Δαρβίρη, 2007). Πρόκειται λοιπόν για ένα σημείο των καιρών που οφείλουμε να μελετήσουμε από πολλές και διαφορετικές σκοπιές προκειμένου να μπορούμε να προτείνουμε λύσεις στην περίπτωση εμφάνισης του αλλά και ώστε να δράσουμε μεθοδικά ως προς την πρόληψή του. Μάλιστα, υπάρχουν χώρες στις οποίες χορηγείται ιατροφαρμακευτική περίθαλψη και άδειες στους εργαζομένους που υποφέρουν από εργασιακή εξουθένωση, κάτι που κάνει την ανάγκη επίλυσης του συγκεκριμένου προβλήματος επιτακτική για την αγορά εργασίας (Δαρβίρη, 2007). Η διερεύνηση ζητημάτων που αφορούν τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες μπορεί να αποτελέσει την αφετηρία του σχεδιασμού και της υλοποίησης προγραμμάτων παρέμβασης που στοχεύουν στην βελτίωση της ζωής του συγκεκριμένου πληθυσμού, των γονέων και των οικογενειών τους γενικότερα.

Η παρούσα έρευνα εστιάζει επίσης και στην συζυγική ικανοποίηση των γονέων, σε μια προσπάθεια ανάδειξης του καθοριστικού ρόλου που διαδραματίζει το οικογενειακό πλαίσιο ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ως προς την ανάπτυξη και την πολύπλευρη εξέλιξή του (Reamy, Kim, Zarit, & Whitlatch, 2011). Η κρισιμότητα του γονικού ρόλου δεν είναι ένα ζήτημα που αφορά αποκλειστικά τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και οι ενέργειες κάθε ανθρώπου επηρεάζουν και ταυτόχρονα επηρεάζονται άμεσα από τους γονείς, τα οικεία πρόσωπα και την ευρύτερη κοινωνία (Reamy et. al, 2011). Στην παρούσα μελέτη, επιλέξαμε να επικεντρωθούμε στον αντίκτυπο της ύπαρξης ενός παιδιού με

ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στις σχέσεις των γονέων του, επειδή δεν έχει διευκρινιστεί πλήρως μέχρι σήμερα, καθώς τα υπάρχοντα πορίσματα ερευνών είναι αντιφατικά (Eddy & Walker, 1990· Kazak & Marvin 1984). Πιο συγκεκριμένα, ορισμένα ερευνητικά δεδομένα αναδεικνύουν τα προβλήματα που δημιουργεί στην καθημερινότητα η ανατροφή παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ενώ, παράλληλα, υπάρχουν μελέτες που υποστηρίζουν την άποψη πως οι γονείς παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, υιοθετούν συγκεκριμένες στάσεις ώστε να ξεπερνούν τα ήδη υπάρχοντα προβλήματα και αναπτύσσουν ουσιαστικότερους και στενότερους δεσμούς μεταξύ τους αλλά και με όλα τα μέλη της οικογένειας (Eddy & Walker, 1990· Kazak & Marvin 1984).

Η ανασκόπηση της βιβλιογραφίας, καθώς επίσης τα θεωρητικά και ερευνητικά δεδομένα οδηγούν στη διατύπωση των παρακάτω υποθέσεων:

Πρώτη γενική υπόθεση: Ο βαθμός συζυγικής ικανοποίησης των γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, θα διαφέρει συγκριτικά με τον βαθμό ικανοποίησης των γονέων που έχουν παιδιά τυπικής ανάπτυξης. Πιο αναλυτικά, υποθέτουμε ότι:

1. Οι γονείς παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες αντλούν σε μικρότερο βαθμό συζυγική ικανοποίηση, συγκριτικά με αυτόν των γονέων παιδιών τυπικής ανάπτυξης.
2. Ο βαθμός συζυγικής ικανοποίησης γονέων που έχουν στους κόλπους της οικογένειας τους μόνο παιδιά τυπικής ανάπτυξης, είναι μεγαλύτερος σε σύγκριση με τον βαθμό συζυγικής ικανοποίησης των γονέων που έχουν έστω ένα παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

Δεύτερη γενική υπόθεση: Τα επίπεδα εργασιακής εξουθένωσης των γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, θα διαφοροποιούνται συγκριτικά με τα επίπεδα εργασιακής εξουθένωσης των γονέων που έχουν παιδιά τυπικής ανάπτυξης. Επιπλέον, τα επίπεδα εργασιακής εξουθένωσης των πατεράδων, θα διαφοροποιούνται συγκριτικά με τα επίπεδα εργασιακής εξουθένωσης των μητέρων.

Ειδικότερα, υποθέτουμε ότι:

1. Οι γονείς παιδιών τυπικής ανάπτυξης έχουν χαμηλότερα ποσοστά εργασιακής εξουθένωσης, σε σύγκριση με τα ποσοστά εργασιακής εξουθένωσης των γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.
2. Οι γονείς των παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες παρουσιάζουν υψηλότερα ποσοστά εργασιακής εξουθένωσης, σε σύγκριση με τα ποσοστά εργασιακής εξουθένωσης

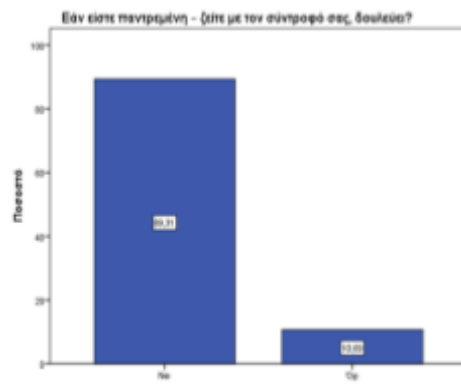
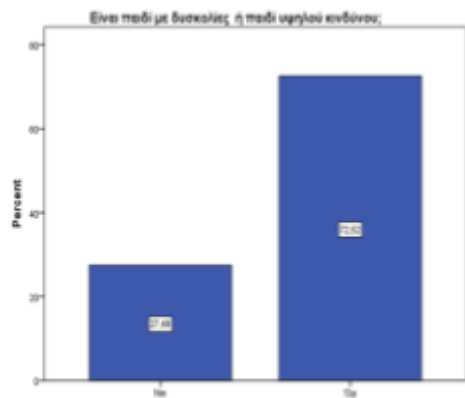
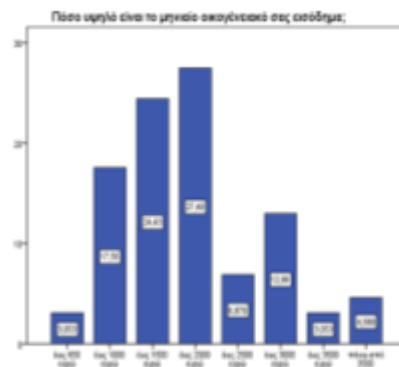
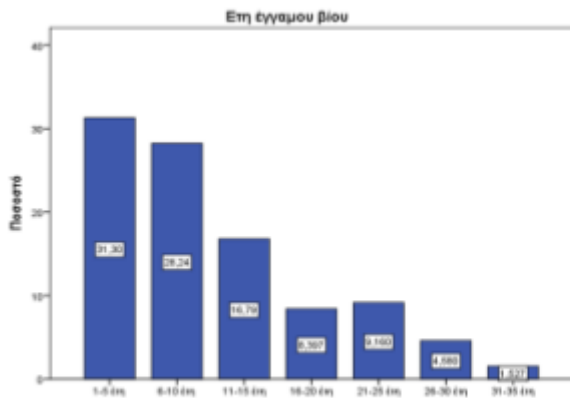
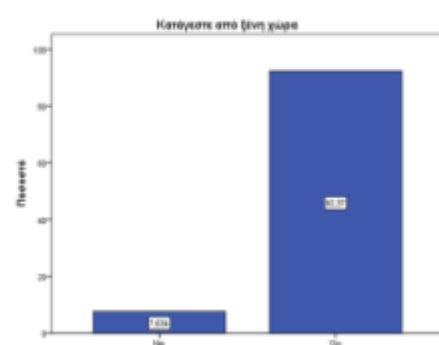
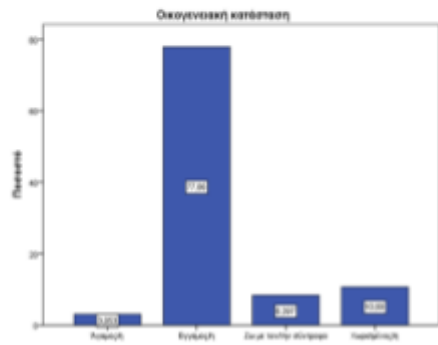
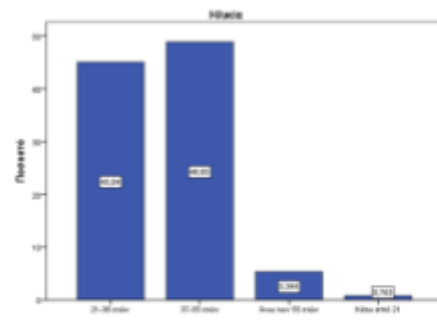
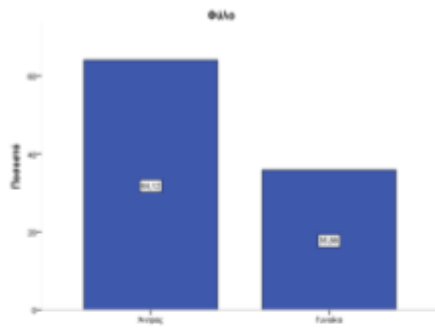
των γονέων που δεν έχουν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

3. Οι εργαζόμενες μητέρες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα εργασιακής εξουθένωσης σε σύγκριση με τα ποσοστά εργασιακής εξουθένωσης των εργαζόμενων πατεράδων.

6.2. Συμμετέχοντες

Ο πληθυσμός - στόχος της παρούσας έρευνας ήταν γονείς που μεγαλώνουν έστω και ένα παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Για να δοθεί όμως η δυνατότητα συγκριτικών ελέγχων των στάσεων του πληθυσμού στόχου, σε σχέση με τον γενικό πληθυσμό, επιλέχθηκε να σχηματιστεί και μια Ομάδα Ελέγχου. Η συγκεκριμένη ομάδα απαρτίζεται από γονείς που έχουν στους κόλπους της οικογένειάς τους, μόνο παιδιά τυπικής ανάπτυξης.

Δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 132 γονείς που κατοικούν στο γεωγραφικό διαμέρισμα της Στερεάς Ελλάδας και της Κρήτης. Τα δημογραφικά χαρακτηριστικά του δείγματος παρουσιάζονται αναλυτικά στον πίνακα 1 του παραρτήματος. Από τον πίνακα βλέπουμε πως το 64.2% του δείγματος μας είναι άντρες και πως το μεγαλύτερο ποσοστό (48.9%) βρίσκεται μεταξύ των 37-55 ετών. Όσον αφορά την οικογενειακή κατάσταση, το μεγαλύτερο ποσοστό (77.9%) είναι παντρεμένοι, το 8.4% συζεί με τον/την σύντροφό του, και το 13.8% δεν έχει σύντροφο (άγαμος/η ή χωρισμένος/η). Το μεγαλύτερο ποσοστό των παντρεμένων έχει 1-5 έτη έγγαμου βίου (31.3%), καθώς και ένα επίσης μεγάλο ποσοστό έχει παντρευτεί εδώ και 6-10 έτη (28.2%). Επιπλέον, η συντριπτική πλειοψηφία του δείγματος (89.3%) δήλωσε πως ο/η σύντροφος της/του εργάζεται και πως η καταγωγή τους είναι Ελληνική (92.4%). Σε σχέση με τις γραμματικές γνώσεις, το 60.3% δήλωσε πως έχει λάβει πανεπιστημιακή εκπαίδευση, το 24.4% πως έχει απολυτήριο λυκείου, το 1.5% πως έχει απολυτήριο δημοτικού και το υπόλοιπο 13,7% κατέχει κάποιον άλλον τίτλο/πτυχίο. Αναφορικά με τα έτη εργασίας, η μέση τιμή που συναντάται είναι τα 11 έτη εργασίας με τυπική απόκλιση 9.5 έτη.



6.3. Μέθοδος της έρευνας

Η παρούσα έρευνα αποτελεί μια μελέτη επισκόπησης, έρευνα πεδίου. Η έρευνα έγινε με τη χρήση ειδικού εργαλείου - ερωτηματολογίου και με ποσοτική μέθοδο ανάλυσης των ερευνητικών δεδομένων.

6.4. Μέσα συλλογής δεδομένων

Στην συγκεκριμένη έρευνα ακολουθήθηκε η μέθοδος του ερωτηματολογίου, με το πρώτο μέρος του να απαρτίζεται από δύο ενότητες. Στην πρώτη ενότητα βρίσκονται ερωτήσεις από τις οποίες αντλούνται πληροφορίες για τα βασικά δημογραφικά στοιχεία του δείγματος των γονέων (οικογενειακή κατάσταση, γραμματικές γνώσεις, ηλικία κ.ο.κ.). Στην δεύτερη ενότητα υπάρχουν ερωτήσεις κλειστού και ανοιχτού τύπου που αφορούν τα γενικά στοιχεία του ενός παιδιού (φύλο, ύπαρξη ειδικών δυσκολιών κ.ο.κ.) και ερωτήσεις με κλίμακα εκτίμησης που αποτελούνται από επτά διαβαθμίσεις (από «καθόλου γνώση» έως «πάρα πολύ υψηλό επίπεδο γνώσης»). Στην δεύτερη ενότητα υπάρχει η κλίμακα εκτίμησης Εργασιακής Εξουθένωσης, η οποία αποτελείται από 9 δηλώσεις. Ύστερα, οι συμμετέχοντες κλήθηκαν να απαντήσουν στην τρίτη ενότητα που αποτελείται από την κλίμακα εκτίμησης «Ερωτηματολόγιο συζυγικής ικανοποίησης» με πέντε διαβαθμίσεις (από «Διαφωνώ απόλυτα» έως «Συμφωνώ απόλυτα»), η οποία απαρτίζεται από 21 δηλώσεις. Στο σημείο αυτό πρέπει να αναφερθεί πως οι συμμετέχοντες ήταν ενήμεροι για τον σκοπό της έρευνας πριν τους δοθεί το ερωτηματολόγιο. Τους έγινε επίσης η παράκληση να δώσουν απαντήσεις με αντικειμενικότητα και με ειλικρίνεια. Η χορήγηση του ερωτηματολογίου και η συμπλήρωσή του πραγματοποιήθηκαν κυρίως με άμεση επικοινωνία της φοιτήτριας με τα υποκείμενα, η οποία επέστησε την προσοχή τους στον ανώνυμο χαρακτήρα της έρευνας. Η έρευνα διενεργήθηκε κατά τα ακαδημαϊκά έτη 2021- 2022 κάτω από την επίβλεψη της Μόνιμης Επίκουρης Καθηγήτριας του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης Πανεπιστημίου Κρήτης Μ. Κυπριωτάκη, η οποία παρείχε στην φοιτήτρια τα ολοκληρωμένα ερωτηματολόγια.

6.4.1. Μέσα Συλλογής Δεδομένων - Μέτρηση Επαγγελματικής Εξουθένωσης

Το ερευνητικό μας ενδιαφέρον επικεντρώθηκε στην μέτρηση της επαγγελματικής εξουθένωσης, για την οποία αξιοποιήθηκε ο «Απογραφικός Κατάλογος Επαγγελματικής Εξουθένωσης» Maslach Burnout Inventory (MBI) και πιο συγκεκριμένα η κλίμακα συναισθηματικής εξάντλησης, που φτιάχτηκε από τους Maslach και Jackson το 1986 - Προσαρμογή: Παπαδάτου, Αναγνωστόπουλος, & Μόνος. Το ερωτηματολόγιο αυτό,

δημιουργήθηκε με στόχο την αξιολόγηση διαφορετικών πτυχών της επαγγελματικής εξουθένωσης, σύμφωνα με μοντέλο των τριών διαστάσεων της Maslach: Συναισθηματική Εξάντληση, Αποπροσωποποίηση και Έλλειψη Προσωπικής Εκπλήρωσης – Προσωπικών Επιτευγμάτων. Στα πλαίσια της παρούσας έρευνας, αξιοποιήθηκε η πρώτη διάσταση της κλίμακας, δηλαδή αυτή που αφορά την συναισθηματική εξάντληση. Οι συμμετέχοντες καλούνται να επιλέξουν την απάντηση που τους εκφράζει βάσει μιας κλίμακας ιεράρχησης, τύπου Likert, σταθμισμένη από το 0 (ποτέ) έως το 6 (κάθε μέρα).

6.4.2. Μέσα συλλογής δεδομένων - Μέτρηση Συζυγικής Ικανοποίησης

Πρόκειται για ένα τμήμα της ελληνικής μετάφρασης-προσαρμογής της κλίμακας ENRICH Couple Scale των Olson, Fournier, & Druckman - Προσαρμογή: Γουρουντή & Αναγνωστόπουλος (2011) που αξιοποιήθηκε για τη μέτρηση της συζυγικής ικανοποίησης. Η αρχική κλίμακα μετράει τρεις βασικούς παράγοντες: την Ικανοποίηση, την Επικοινωνία και την Επίλυση των Διαφωνιών μεταξύ του ζευγαριού. Είναι μια πεντάβαθμη κλίμακα ιεράρχησης, τύπου Likert, με άκρα το «Διαφωνώ Απόλυτα» (1) και το «Συμφωνώ Απόλυτα» (5).

7. Αποτελέσματα

Στο παρόν κεφάλαιο αναλύονται τα δεδομένα της έρευνας, για την στατιστική επεξεργασία των οποίων χρησιμοποιήθηκε το πρόγραμμα SPSS FOR WINDOWS. Χρησιμοποιώντας πίνακες και γραφικές παραστάσεις, όπου κρίνεται απαραίτητο, παρουσιάζονται τα αποτελέσματα της ανάλυσης των δεδομένων των ερωτηματολογίων.

7.1. Χρήση παλινδρομικών μοντέλων

Σε αυτή την ενότητα έγινε η χρήση διαφόρων παλινδρομικών μοντέλων προσπαθώντας να μελετήσουμε τις μεταβλητές/χαρακτηριστικά που επιδρούν στην συζυγική ικανοποίηση που λαμβάνουν από την σχέση που έχει αναπτυχθεί μεταξύ τους, οι γονείς παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες.

7.1.1. Εργασιακή εξουθένωση

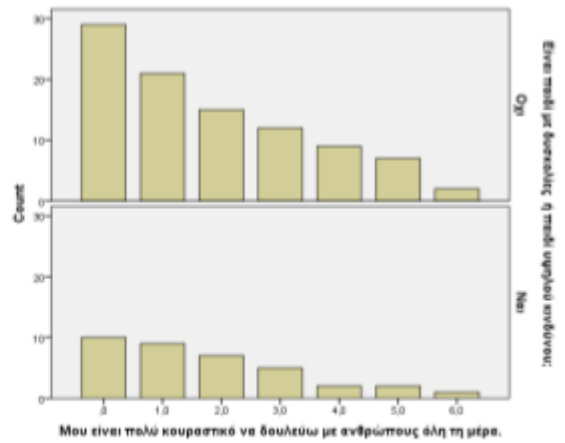
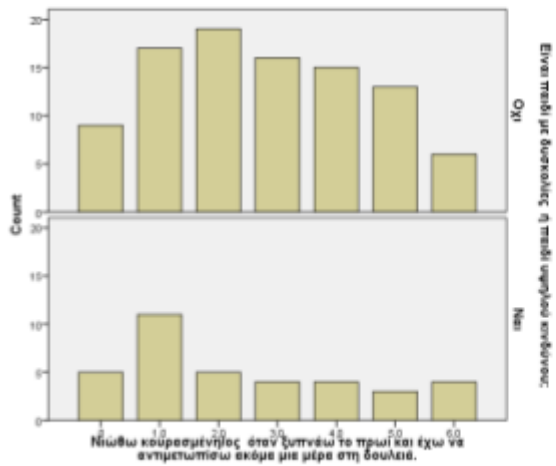
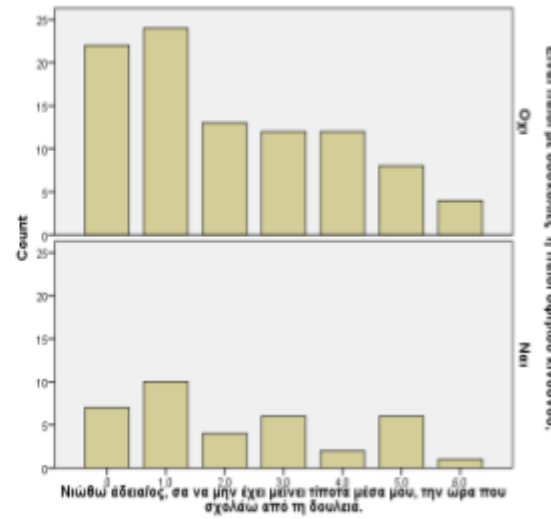
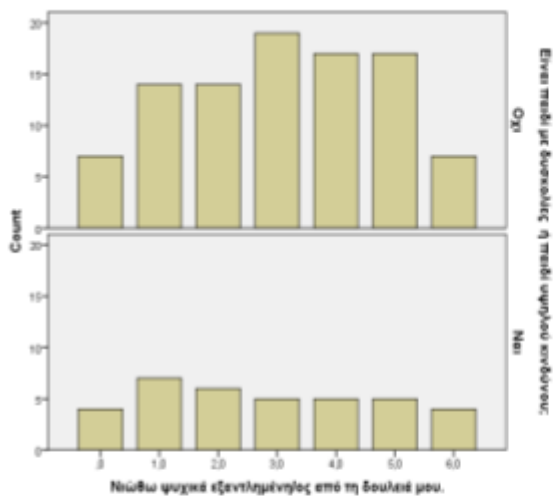
Το πρώτο μέρος του ερωτηματολογίου που εξετάστηκε, αναφέρεται στα επίπεδα άγχους στο χώρο εργασίας. Οι ερωτήσεις που δόθηκαν για να απαντηθούν βρίσκονται στον πίνακα Πίνακα 1 και η κλίμακα μέτρησης των απαντήσεων είναι σε μορφή Likert. Αφορούν τον βαθμό πίεσης και άγχους που αισθάνονται οι εργαζόμενοι στο χώρο εργασίας τους και για παράδειγμα οι τρεις πρώτες ερωτήσεις είναι «Νιώθω ψυχικά εξαντλημένη/ος από τη δουλειά μου», «Νιώθω άδεια/ος, σα να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου, την ώρα που σχολάζω από τη δουλειά», «Νιώθω κουρασμένη/ος όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω ακόμα μια μέρα στη δουλειά».

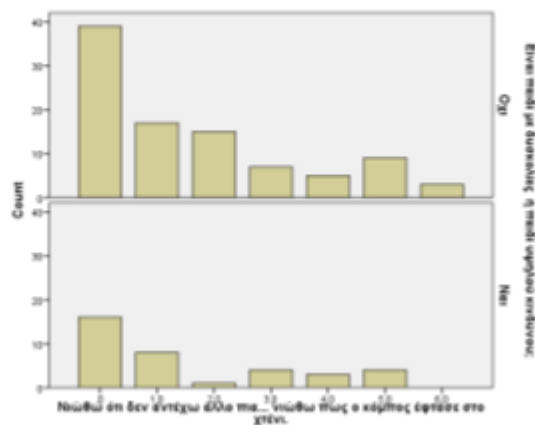
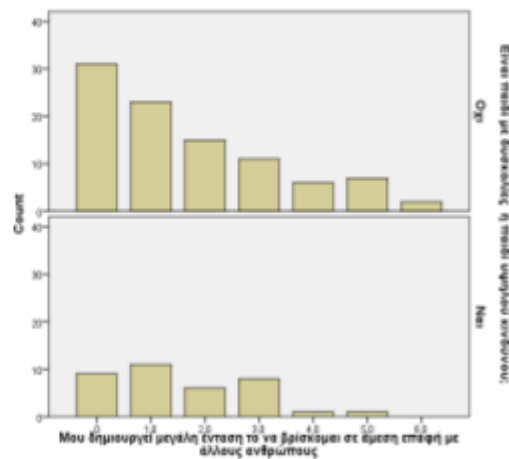
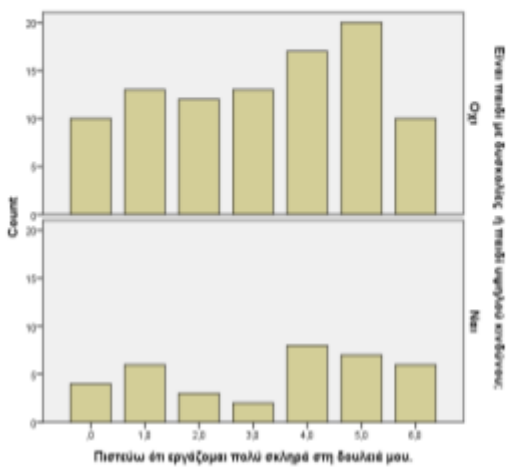
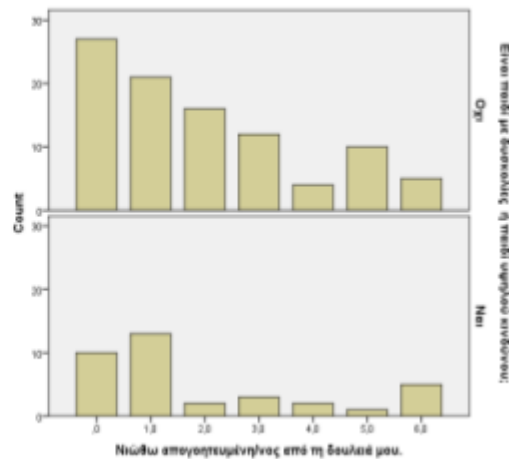
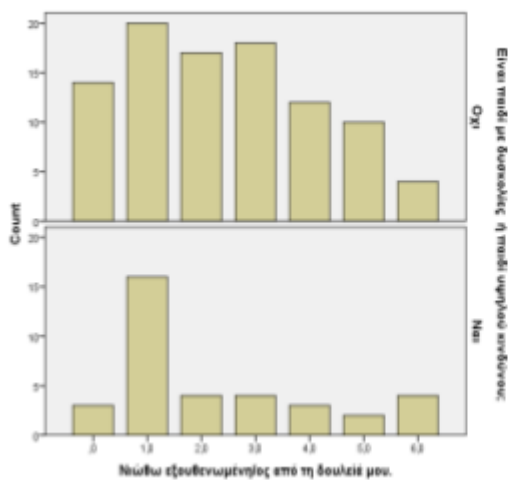
<p>Νιώθω ψυχικά εξαντλημένη/ος από την δουλειά μου</p> <p>Νιώθω άδεια/ος, σα να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου, την ώρα που σχολάζω από τη δουλειά.</p> <p>Νιώθω κουρασμένη/ος όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω ακόμα μια μέρα στη δουλειά.</p> <p>Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με ανθρώπους όλη τη μέρα.</p> <p>Νιώθω εξουθενωμένη/ος από τη δουλειά μου.</p> <p>Νιώθω απογοητευμένη/νος από τη δουλειά μου.</p> <p>Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στη δουλειά μου.</p>

Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση το να βρίσκομαι σε άμεση επαφή με άλλους ανθρώπους
Νιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια... νιώθω πως ο κόμπος έφτασε στο χτένι.

Πίνακας 1: Ερωτήσεις αναφορικά με την εργασιακή εξουθένωση

Για τις ερωτήσεις αναφορικά με την εργασιακή εξουθένωση, θεωρούμε σημαντικό να εξετάσουμε την πιθανή επίδραση της ύπαρξης ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Στην συνέχεια, παρουσιάζονται τα αντίστοιχα γραφήματα αναφορικά με την κατανομή των απαντήσεων σε συνάρτηση με την ύπαρξη παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στους κόλπους της οικογένειας.





Και στις δύο περιπτώσεις, δηλαδή στην περίπτωση ύπαρξης ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και στην περίπτωση ανατροφής ενός παιδιού τυπικής ανάπτυξης, από τα αντίστοιχα γραφήματα παρατηρείται μια αριστερή ασυμμετρία στις απαντήσεις. Δεν

υπάρχει κάποια διαφοροποίηση στις απαντήσεις που δόθηκαν μεταξύ των ατόμων που έχουν παιδιά με ειδικές ανάγκες και αυτών που δεν έχουν. Παρόμοια συμπεράσματα μπορούν να διαπιστωθούν στη ερώτηση «Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στη δουλειά μου» όπου και οι δύο ομάδες συγκέντρωσαν περισσότερες απαντήσεις γύρω από τις τιμές 4-6 με βάση την κλίμακα Likert. Μια ελαφρά διαφοροποίηση παρατηρείται στις ερωτήσεις «Νιώθω ψυχικά εξαντλημένη/ος από τη δουλειά μου» όπου οι γονείς παιδιών τυπικής έδωσαν περισσότερες απαντήσεις που κυμαίνονται στις τιμές 4-6 με βάση την κλίμακα Likert. Αντιθέτως, οι απαντήσεις των γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, φαίνεται να κατανέμονται ομοιόμορφα. Συμπερασματικά, με βάση το δείγμα μας, μπορούμε να διαπιστώσουμε ότι δεν παρατηρείται ιδιαίτερη διαφορά στις απαντήσεις των γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και των γονέων παιδιών τυπικής ανάπτυξης. Αξίζει να σημειωθεί ότι όλα τα παραπάνω περιγραφικά ευρήματα αιτιολογούνται και απο στατιστικής πλευράς μέσω τους ελέγχους ανεξαρτησίας χ^2 όπου παρουσιάζονται στον παρακάτω πίνακα καθώς όλοι οι έλεγχοι δείχνουν την ανεξαρτησία μεταξύ κάθε ερώτησης που αφορά το άγχος σε σύγκριση με το αν υπάρχει στο ζευγάρι ένα παιδί με ειδικές ανάγκες.

Ερώτηση: Νιώθω ψυχικά εξαντλημένη/ος από τη δουλειά μου.

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Monte Carlo Sig. (2-sided)			Monte Carlo Sig. (1-sided)		
				Sig.	99% Confidence Interval		Sig.	99% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound		Lower Bound	Upper Bound
Pearson Chi-Square	2,327 ^a	6	,887	,905 ^b	,897	,912			
Likelihood Ratio	2,314	6	,889	,908 ^b	,900	,915			
Fisher's Exact Test	2,593			,886 ^b	,878	,894			
Linear-by-Linear Association	,450 ^c	1	,502	,520 ^b	,507	,533	,280 ^b	,268	,291
N of Valid Cases	131								

Ερώτηση: Νιώθω άδεια/ος, σα να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου, την ώρα που σχολάζω από τη δουλειά

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Monte Carlo Sig. (2-sided)			Monte Carlo Sig. (1-sided)		
				Sig.	99% Confidence Interval		Sig.	99% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound		Lower Bound	Upper Bound
Pearson Chi-Square	3,693 ^a	6	,718	,744 ^b	,733	,755			
Likelihood Ratio	3,730	6	,713	,761 ^b	,750	,772			
Fisher's Exact Test	3,600			,758 ^b	,747	,769			
Linear-by-Linear Association	,151 ^c	1	,698	,708 ^b	,696	,720	,373 ^b	,361	,386
N of Valid Cases	131								

Ερώτηση: Νιώθω κουρασμένη/ος όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω ακόμα μια μέρα

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Monte Carlo Sig. (2-sided)			Monte Carlo Sig. (1-sided)		
				Sig.	99% Confidence Interval		Sig.	99% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound		Lower Bound	Upper Bound
Pearson Chi-Square	5,320 ^a	6	,503	,526 ^b	,513	,539			
Likelihood Ratio	5,243	6	,513	,555 ^b	,542	,568			
Fisher's Exact Test	5,178			,539 ^b	,526	,551			
Linear-by-Linear Association	,900 ^c	1	,343	,365 ^b	,353	,378	,189 ^b	,179	,199
N of Valid Cases	131								

Ερώτηση: Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με ανθρώπους όλη τη μέρα.

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Monte Carlo Sig. (2-sided)			Monte Carlo Sig. (1-sided)		
				Sig.	99% Confidence Interval		Sig.	99% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound		Lower Bound	Upper Bound
Pearson Chi-Square	1,055 ^a	6	,983	,986 ^b	,982	,989			
Likelihood Ratio	1,093	6	,982	,984 ^b	,981	,988			
Fisher's Exact Test	1,363			,988 ^b	,985	,991			
Linear-by-Linear Association	,042 ^c	1	,838	,864 ^b	,856	,873	,449 ^b	,436	,462
N of Valid Cases	131								

Ερώτηση : Νιώθω εξουθενωμένη/ος από τη δουλειά μου.

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Monte Carlo Sig. (2-sided)			Monte Carlo Sig. (1-sided)		
				Sig.	99% Confidence Interval		Sig.	99% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound		Lower Bound	Upper Bound
Pearson Chi-Square	10,888 ^a	6	,092	,091 ^b	,084	,099			
Likelihood Ratio	10,518	6	,104	,135 ^b	,126	,144			
Fisher's Exact Test	9,873			,120 ^b	,112	,129			
Linear-by-Linear Association	,173 ^c	1	,678	,706 ^b	,695	,718	,374 ^b	,362	,387
N of Valid Cases	131								

Ερώτηση : Νιώθω απογοητευμένη/νος από τη δουλειά μου

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Monte Carlo Sig. (2-sided)			Monte Carlo Sig. (1-sided)		
				Sig.	99% Confidence Interval		Sig.	99% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound		Lower Bound	Upper Bound
Pearson Chi-Square	9,333 ^a	6	,156	,156 ^b	,147	,165			
Likelihood Ratio	9,864	6	,131	,175 ^b	,165	,184			
Fisher's Exact Test	9,038			,156 ^b	,147	,165			
Linear-by-Linear Association	,007 ^c	1	,935	,961 ^b	,956	,966	,495 ^b	,482	,508
N of Valid Cases	131								

Ερώτηση: Πιστεύω ότι εργαζομαι πολύ σκληρά στη δουλειά μου.

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Monte Carlo Sig. (2-sided)			Monte Carlo Sig. (1-sided)		
				Sig.	99% Confidence Interval		Sig.	99% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound		Lower Bound	Upper Bound
Pearson Chi-Square	3,191 ^a	6	,785	,799 ^b	,789	,809			
Likelihood Ratio	3,392	6	,758	,780 ^b	,769	,791			
Fisher's Exact Test	3,245			,798 ^b	,788	,808			
Linear-by-Linear Association	,181 ^c	1	,670	,689 ^b	,677	,701	,355 ^b	,342	,367
N of Valid Cases	131								

Ερώτηση : Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση το να βρίσκομαι σε άμεση επαφή με άλλους ανθρώπους Total

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Monte Carlo Sig. (2-sided)			Monte Carlo Sig. (1-sided)		
				Sig.	99% Confidence Interval		Sig.	99% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound		Lower Bound	Upper Bound
Pearson Chi-Square	5,225 ^a	6	,515	,531 ^b	,518	,544			
Likelihood Ratio	5,831	6	,442	,523 ^b	,510	,535			
Fisher's Exact Test	4,433			,627 ^b	,614	,639			
Linear-by-Linear Association	,098 ^c	1	,754	,765 ^b	,754	,776	,411 ^b	,398	,424
N of Valid Cases	131								

Ερώτηση: Νιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια... νιώθω πως ο κόμπος έφτασε στο χτένι.									
	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Monte Carlo Sig. (2-sided)			Monte Carlo Sig. (1-sided)		
				Sig.	99% Confidence Interval		Sig.	99% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound		Lower Bound	Upper Bound
Pearson Chi-Square	5,992 ^a	6	,424	,437 ^b	,424	,450			
Likelihood Ratio	7,847	6	,250	,316 ^b	,304	,327			
Fisher's Exact Test	6,159			,390 ^b	,377	,403			
Linear-by-Linear Association	,063 ^c	1	,801	,835 ^b	,825	,844	,431 ^b	,418	,443
N of Valid Cases	131								

Πίνακας 2: Συγκεντρωτικά αποτελέσματα ελέγχων ανεξαρτησίας για κάθε ερώτηση ξεχωριστά αναφορικά με το άγχος

7.1.2. Συζυγική ικανοποίηση

Πριν προχωρήσουμε στην αναζήτηση κάποιου μοντέλου, πραγματοποιήθηκε παραγοντική ανάλυση στις ερωτήσεις αναφορικά με την συζυγική ικανοποίηση εκτός της ερώτησης «Δεν είμαι ικανοποιημένη/ος από την επικοινωνία και την κατανόηση που υπάρχει στο γάμο μου.» η οποία θα χρησιμοποιηθεί στη συνέχεια ως εξαρτημένη μεταβλητή (λεπτομέρειες αναφορικά με τις υποθέσεις για την σωστή εφαρμογή της παραγοντικής ανάλυσης βρίσκονται στο Παράρτημα Ι). Ο αριθμός των παραγόντων που δημιουργήθηκαν επιλέχθηκε να είναι 3. Η ομαδοποίηση ερωτήσεων στους νέους παράγοντες μαζί με τους αντίστοιχους φορτιστές βρίσκεται στο Πίνακα 3. Συγκεκριμένα κάθε παράγοντας που δημιουργήθηκε με τις αντίστοιχες ερωτήσεις αναφέρεται σε:

- **Παράγοντας 1:** Θετικό κλίμα μεταξύ του ζευγαριού
- **Παράγοντας 2:** Δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων/ Άσχημες συνήθειες του συντρόφου
- **Παράγοντας 3:** Διαχείριση προσωπικού χρόνου και θρησκεία

	Component		
	1	2	3
Δεν είμαι ικανοποιημένη/ος από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τα χόμπι/τις συνήθειες του συζύγου μου.		,4 54	
Είμαι ικανοποιημένη/ος που στον γάμο μου έχω καταφέρει να μοιράζω τις ευθύνες του σπιτιού.	,58 0		
Δεν είμαι ικανοποιημένη/ος από την οικονομική μας κατάσταση και από τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τα οικονομικά μας.		,6 15	
Είμαι πολύ ικανοποιημένη/ος από τον τρόπο που αξιοποιώ (π.χ. δραστηριότητες) τον ελεύθερο χρόνο μου στα πλαίσια του γάμου μου.			,6 40

Δεν είμαι ικανοποιημένη/ος από τις σχέσεις που έχω με τους γονείς ή /και τους φίλους του συζύγου μου.	,6 09	
Νιώθω πολύ καλά από τον τρόπο που εκφράζουμε την πίστη μας στο Θεό.		,8 92
Δεν είμαι ικανοποιημένη/ος από τον τρόπο που διαχειριζόμαστε την κατάσταση της υπογονιμότητας και της θεραπείας γονιμότητας	,6 07	
Νιώθω απόλυτα ικανοποιημένη/ος από την φροντίδα που μου προσφέρει ο σύζυγός μου.	,80 1	
Είναι πολύ εύκολο για μένα να εκφράζω στον/στην σύζυγό μου τα πραγματικά μου συναισθήματα.	,81 3	
Όταν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα, ο/η σύζυγός μου συνήθως δεν θέλει να το συζητά μαζί μου.	,6 25	
Ο/Η σύζυγός μου κάποιες φορές κάνει σχόλια που με στενοχωρούν.	-,6 72	
Πολλές φορές αποφεύγω/φοβάμαι να ζητήσω στον/στην σύζυγό μου αυτά που επιθυμώ.	,5 39	
Εύχομαι ο/η σύζυγός μου να ήταν περισσότερο πρόθυμος να μοιραστεί τα συναισθήματά του μαζί μου.	,5 58	
Πολλές φορές δυσκολεύομαι να πιστέψω όλα όσα μου λέει ο/η σύζυγός μου.	,5 46	
Ο/Η σύζυγός μου συχνά δεν καταλαβαίνει πώς αισθάνομαι.		
Είμαι πολύ ικανοποιημένη/ος από τον τρόπο που εγώ και ο/η σύζυγός μου μιλάμε μεταξύ μας.	,67 2	
Αποφεύγω να εκφράζω στον/στην σύζυγό μου τα αρνητικά συναισθήματα που έχω για εκείνον, διότι αυτό θα τον έκανε να νευριάσει	,5 26	
Ο\Η σύζυγός μου είναι πάντα ένας καλός ακροατής.	,80 4	
Συχνά νιώθω ότι ο/η σύζυγός μου με κατανοεί, όταν συζητάμε διάφορα προβλήματα.	,89 5	
Αισθάνομαι άνετα να λέω στον/στην σύζυγό μου τι είναι αυτό που με ενοχλεί, όταν έχουμε κάποιο πρόβλημα.	,85 1	

Πίνακας 3: Ομαδοποίηση ερωτήσεων στους νέους παράγοντες μαζί με τους αντίστοιχους φορτιστές

Βασικός στόχος της παρούσας ανάλυσης είναι η μελέτη της συζυγικής ικανοποίησης καθώς και το εάν η ύπαρξη ενός παιδιού με ειδικές ανάγκες μπορεί να την επηρεάσει. Για την μελέτη αυτού του ερευνητικού ερωτήματος χρησιμοποιήθηκε ως εξαρτημένη μεταβλητή η ερώτηση «Δεν είμαι ικανοποιημένη/ος από την επικοινωνία και την κατανόηση που υπάρχει στο γάμο μου» και ως επεξηγηματικές μεταβλητές οι 3 παράγοντες που δημιουργήσαμε πριν, η ερώτηση αναφορικά ύπαρξη παιδιού με ειδικές ανάγκες, το φύλο και η ερώτηση που αφορά την εργασιακή εξουθένωση. Το μοντέλο το οποίο χρησιμοποιήθηκε ώστε να περιγράψει καλύτερα τη σχέση μεταξύ των παραπάνω μεταβλητών είναι η γραμμική παλινδρόμηση. Με βάση τα αποτελέσματα του Πίνακα 4 είναι εμφανές ότι το φύλο παίζει στατιστικά σημαντικά ρόλο στη συζυγική ικανοποίηση καθώς και ο Παράγοντας 1 που αφορά την ύπαρξη θετικού κλίματος μεταξύ του ζευγαριού και ο Παράγοντας 2 δηλαδή η δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων. Αντιθέτως η εργασιακή εξουθένωση δεν έχει στατιστικά σημαντική επίδραση καθώς ούτε και η ύπαρξη ενός παιδιού με ειδικές ανάγκες. Συμπερασματικά, με βάση το γενικό πληθυσμό του δείγματος, (ανεξαρτήτως φύλου δηλαδή) παρατηρήθηκε ότι η εργασιακή εξουθένωση καθώς ούτε και η ύπαρξη ενός παιδιού με ειδικές ανάγκες δεν σχετίζεται με την επικοινωνία μεταξύ του ζευγαριού.

Parameter Estimates

Parameter	B	Std. Error	95% Wald Confidence Interval		Hypothesis Test		
			Lower	Upper	Wald Chi-Square	df	Sig.
(Intercept)	1,715	,2505	1,224	2,206	46,887	1	,000
[αναπηρία=0]	,349	,1921	-,028	,725	3,292	1	,070
[αναπηρία=1]	0 ^a
[φύλο=άντρας]	,377	,1821	,020	,734	4,283	1	,038
[φύλο=γυναίκα]	0 ^a
FACTOR 1	-,691	,0880	-,864	-,519	61,695	1	,000
FACTOR 2	,460	,0929	,278	,642	24,550	1	,000
αγχος	,025	,0513	-,076	,126	,238	1	,626
FACTOR 3	-,090	,0881	-,263	,083	1,048	1	,306
(Scale)	,853 ^b	,1135	,657	1,107			

Πίνακας 4: Αποτελέσματα μοντέλου αναφορικά με τη συζυγική ικανοποίηση

Με βάση τα παραπάνω συμπεράσματα, για να επιτευχθεί μια λεπτομερής ανάλυση και μελέτη των αποτελεσμάτων, το αρχικό δείγμα χωρίστηκε σε δύο υποδείγματα, με βάση το φύλο του γονέα που συμπλήρωσε το ερωτηματολόγιο και πραγματοποιήθηκε αντίστοιχα σε κάθε δείγμα η αναζήτηση του βέλτιστου γραμμικού μοντέλου χρησιμοποιώντας τις ίδιες μεταβλητές με πριν. Αξίζει να σημειωθεί ότι, κατά τη διάρκεια αναζήτησης του βέλτιστου μοντέλου, σε κάθε περίπτωση, η ερώτηση/μεταβλητή που αφορά το εργασιακό άγχος ήταν στατιστικά ασήμαντη οπότε δε χρησιμοποιήθηκε στα τελικά μοντέλα. Συγκεκριμένα, αναφορικά με τους άντρες, όπως φαίνεται στον Πίνακα 5 παρατηρήθηκε ότι ο Παράγοντας 1

που αφορά την ύπαρξη θετικού κλίματος μεταξύ του ζευγαριού, ο Παράγοντας 2 δηλαδή η δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων/ Άσχημες συνήθειες του συντρόφου, καθώς και η ύπαρξη παιδιού με ειδικές ανάγκες επιδρούν στατιστικά σημαντικά στην συζυγική ικανοποίηση (Πίνακας 5). Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Παράγοντας 1 έχει αρνητική επίδραση στην εξαρτημένη μεταβλητή (ο συντελεστής μεταβλητής είναι αρνητικός). Αυτό σημαίνει ότι όταν υπάρχει θετικό κλίμα στη σχέση του ζευγαριού αυξάνονται και τα επίπεδα συζυγικής ικανοποίησης. Επιπλέον, ο παράγοντας 2 έχει θετική επίδραση (ο συντελεστής μεταβλητής είναι θετικός) που σημαίνει ότι η δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων οδηγεί στην αύξηση της δυσαρέσκειας που προκύπτει από την επικοινωνία μεταξύ του ζευγαριού. Τέλος, παρατηρήθηκε πως η ύπαρξη ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες οδηγεί στην καλύτερη επικοινωνία και συζυγική ικανοποίηση. Συγκεκριμένα, παρατηρήθηκε ότι ο Παράγοντας 1 (θετικό κλίμα μεταξύ του ζευγαριού), ο Παράγοντας 2 (Δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων), καθώς και η ύπαρξη παιδιού με ειδικές ανάγκες επιδρούν στατιστικά σημαντικά στην συζυγική ικανοποίηση. Παράλληλα, ο Παράγοντας 3 είναι στατιστικά ασήμαντος (Πίνακας 5). Σε αυτό το σημείο, αξίζει να σημειωθεί ότι ο Παράγοντας 1 έχει αρνητική επίδραση στην εξαρτημένη μεταβλητή (ο συντελεστής μεταβλητής είναι αρνητικός), επομένως όταν υπάρχει θετικό κλίμα στη σχέση του ζευγαριού ελαττώνονται τα επίπεδα μη ικανοποίησης. Επιπλέον, ο Παράγοντας 2 έχει θετική επίδραση (ο συντελεστής μεταβλητής είναι θετικός) που σημαίνει ότι η δυσκολία έκφρασης συναισθημάτων οδηγεί στην αύξηση της δυσαρέσκειας και επικοινωνίας μεταξύ του ζευγαριού. Τέλος, παρατηρήθηκε ότι η ύπαρξη ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες οδηγεί στην καλύτερη επικοινωνία των αντρών με τις συζύγους /σύντροφους τους. Αναφορικά με τις γυναίκες (Πίνακας 6), παρατηρήθηκε ότι οι Παράγοντες 1 και 2 είναι στατιστικά σημαντικοί (όπως και στους άντρες) αλλά η ύπαρξη παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες δεν επηρεάζει το βαθμό ικανοποίησης μεταξύ των γυναικών και των συζύγων /συντρόφων τους.

Parameter	B	Std. Error	95% Wald Confidence Interval		Hypothesis Test		
			Lower	Upper	Wald Chi-Square	df	Sig.
(Intercept)	2,027	,2189	1,598	2,456	85,768	1	,000
[αναπηρία =0]	,557	,2609	,045	1,068	4,550	1	,033

[αναπηρία =1]	0 ^a
FACTOR 1	-,652	,1150	-,877	-,426	32,110	1	,000
FACTOR 2	,568	,1251	,323	,813	20,645	1	,000
FACTOR 3	-,207	,1214	-,444	,031	2,898	1	,089
(Scale)	,924 ^b	,1551	,665	1,284			

Πίνακας 4. Αποτελέσματα μοντέλου αναφορικά με τη συζυγική ικανοποίηση (άντρες)

Parameter	B	Std. Error	95% Wald Confidence Interval		Hypothesis Test		
			Lower	Upper	Wald Chi-Square	df	Sig.
(Intercept)	1,988	,2304	1,537	2,440	74,479	1	,000
[αναπηρία =0]	,056	,2832	-,499	,611	,039	1	,843
[αναπηρία =1]	0 ^a
FACTOR 1	-,588	,1425	-,867	-,308	17,014	1	,000
FACTOR 2	,338	,1153	,112	,565	8,616	1	,003
FACTOR 3	,002	,1251	-,243	,247	,000	1	,989
(Scale)	,638 ^b	,1377	,418	,974			

Πίνακας 5. Αποτελέσματα μοντέλου αναφορικά με τη συζυγική ικανοποίηση (γυναίκες)

8.1. Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας έρευνας ήταν η διερεύνηση των χαρακτηριστικών που επιδρούν στην πρόκληση εργασιακής εξουθένωσης των γονέων που μεγαλώνουν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Επιπλέον, μελετήθηκε η επίδραση της ύπαρξης ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στην ικανοποίηση που αντλείται από τον συζυγικό δεσμό. Σε κάθε περίπτωση η προετοιμασία/καθορισμός των επεξηγηματικών μεταβλητών έγινε με χρήση της παραγοντικής ανάλυσης στα επιμέρους ερωτηματολόγια της μελέτης.

Σχετικά με την εργασιακή εξουθένωση, το μοντέλο μας έδειξε ότι οι παράγοντες που σχετίζονται με την πρόκλησή της είναι το αρνητικό κλίμα μεταξύ συναδέλφων, προϊσταμένων, πελατών καθώς και οι δυσκολίες αναφορικά με το φόρτο εργασίας. Επιπλέον, η έλλειψη ενδιαφέροντος παραμονής στη θέση εργασίας μπορεί να συμβάλλει σε αυτό. Σύμφωνα με τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα στον τομέα της εργασιακής εξουθένωσης, η απόδοση του κάθε εργαζομένου εξαρτάται από κάποια ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τα οποία σχετίζονται με τις συνθήκες που επιτάσσει το εργασιακό περιβάλλον, για παράδειγμα το ύψος της διοίκησης, η διαχείριση και το μέγεθος της αμοιβής, οι επαφές με τους άλλους εργαζόμενους (Brooks, 2009). Παρ' όλα αυτά, η απόδοση σχετίζεται άμεσα και με προσωπικές συνιστώσες όπως είναι οι προυπάρχουσες εργασιακές εμπειρίες και τα προσωπικά/ οικογενειακά προβλήματα (Brooks, 2009).

Οι παράγοντες που προαναφέρθηκαν, φαίνεται πως επηρεάζουν στατιστικά σημαντικά το αίσθημα ψυχικής εξάντλησης από την εργασία και η ύπαρξη έστω και ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στους κόλπους της οικογένειας δεν φαίνεται να σχετίζεται με αυτό. Παρατηρήθηκαν διαφορές στον τρόπο με τον οποίο οι άνθρωποι αναπτύσσουν άγχος ανάλογα με το γενετήσιο φύλο τους, όμως δεν βρέθηκε κάποια στατιστικά σημαντική επίδραση του φύλου ως προς την ανάπτυξη εργασιακού άγχους, γεγονός που συγκλίνει τα αποτελέσματα από αυτά αντίστοιχων ερευνών. Σε έρευνες που διεξήχθησαν κατά τα έτη 2007-2011 για λογαριασμό του Αμερικανικού Συλλόγου Ψυχολόγων, το γενετήσιο φύλο δεν φαίνεται να σχετίζεται με την πρόκληση εργασιακής εξουθένωσης όταν τα άτομα εκτίθενται σε παρόμοιες στρεσογόνες καταστάσεις. Η διαφορά που υπάρχει μεταξύ ανδρών και γυναικών κατά την πρόκληση εργασιακής εξουθένωσης εντοπίζεται στις συναισθηματικές και σωματικές αντιδράσεις, εξαιτίας του διαφορετικού τρόπου αντίληψης των καταστάσεων. Σε αντίθεση με το γενετήσιο φύλο, η απογοήτευση αναφορικά με την εξέλιξη, αυτοβελτίωση, και αδυναμία εκτέλεσης καθηκόντων μπορεί να συμβάλει αρνητικά στην εργασιακή εξουθένωση. Σύμφωνα με πληροφορίες που αντλούμε από τα υπάρχοντα ερευνητικά δεδομένα στον κλάδο της εργασιακής εξουθένωσης, η ποιότητα των υπηρεσιών

που παρέχονται από τον εργαζόμενο επηρεάζεται από την έλλειψη ισορροπίας μεταξύ της εργασιακής και προσωπικής ζωής (work-life balance) (Haar, Russo, Sunyer & Malaterre, 2014). Στα πλαίσια της έρευνάς μας, παρατηρούμε πως οι γυναίκες έχουν την τάση να δηλώνουν πως νιώθουν περισσότερο κουρασμένες στον εργασιακό χώρο τους, πιθανόν γιατί καλούνται να ανταπεξέλθουν σε ένα ευρύ φάσμα κοινωνικών ρόλων εξαιτίας της διάρθρωσης της ελληνικής κοινωνίας. Η συγκεκριμένη δήλωση έγινε και από τους εργαζόμενους πατεράδες, όμως υπήρξαν και αυτοί που υποστήριξαν πως δεν κουράζονται καθόλου στην εργασία τους. Επιπλέον, οι άντρες φάνηκαν να είναι ικανοποιημένοι από την τρέχουσα εργασία τους και τα επίπεδα ψυχικής κόπωσης από αυτήν να είναι μέτρια, πράγμα που ενδέχεται να συνδέεται με τις αντιλήψεις που επικρατούν στην κοινωνία μας για τον ρόλο του άντρα. Επομένως, για τον απαιτητικό ρόλο που καλείται να ανταπεξέλθει ο εργαζόμενος γονέας παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες κρίνεται απαραίτητη η παροχή οικονομικής ενίσχυσης και επιδομάτων, σύμφωνα με πιο ευέλικτα μέτρα και να προστεθούν νέα κριτήρια από τις επιτροπές για τη χορήγηση χρηματικών ποσών.

Αναφορικά με την συζυγική ικανοποίηση, το αντίστοιχο παλινδρομικό μοντέλο έδειξε ότι όταν το άτομο αισθάνεται άνετα να λέει στο/στην σύζυγό του/της τι είναι αυτό που τον/την ενοχλεί, καθώς και όταν του είναι εύκολο να μιλά για τα πραγματικά του συναισθήματα, και όλα αυτά σε συνδυασμό με το ότι ο/η σύντροφος είναι κατά τη γνώμη του ένας καλός ακροατής, μειώνουν τη δυσκολία επικοινωνίας μεταξύ του ζευγαριού. Αξίζει να σημειωθεί, πως στην παρούσα μελέτη η ανατροφή παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες δεν φάνηκε να έχει στατιστικά σημαντική επίδραση στην σχέση που διατηρεί το άτομο με τον σύντρόφό του, στην ικανοποίηση που αντλεί από την ζωή και στην ανάπτυξη εργασιακού άγχους. Σε αντίστοιχη μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2016, η ύπαρξη παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, δεν φάνηκε να επηρεάζει το πόσο ικανοποιημένοι νιώθουν οι γονείς του από τη συζυγική τους σχέση (Φραγγογιάννη, 2016). Τα ερευνητικά δεδομένα των Higgins, Bailey και Pearce (2005) φαίνεται να συγκρούονται με τα παραπάνω ευρήματα, διότι υποστηρίζουν πως ένα παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες επιδρά αρνητικά στην ικανοποίηση που αντλούν οι γονείς του από τον γάμο τους και στην δυναμική των σχέσεων και των δεσμών που αναπτύσσονται μεταξύ όλων των μελών της οικογένειας. Μια ερμηνεία που μπορεί να δοθεί στην αρνητική επίδραση του παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στον ψυχισμό των γονέων του, είναι πως σε καθημερινή βάση συναντώνται εμπόδια στην ανατροφή του, τα οποία σχετίζονται με τις υψηλές απαιτήσεις σε χρόνο και κόστος. Πλήθος ερευνών υποστηρίζουν ότι η γέννηση και η διάγνωση ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, έχει αρνητικές επιπτώσεις στην ποιότητα ενός γάμου και τα αρνητικά

συναισθήματα φαίνονται σε μεγαλύτερο βαθμό στις γυναίκες (Holt-Lunstad, Birmingham, & Jones, 2008· Proulx, Helms, & Buehler, 2007). Όταν οι γονείς βιώνουν τις καθημερινές προκλήσεις που δημιουργούνται από την ανατροφή ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ως μια κατάσταση που τους προκαλεί συναισθηματική επιβάρυνση, οι αλληλεπιδράσεις του ζευγαριού επηρεάζονται αρνητικά, με αποτέλεσμα να υιοθετούνται δυσλειτουργικές συμπεριφορές στον τρόπο διαχείρισης προβλημάτων και στρεσογόνων καταστάσεων (Deater - Deckard & Panneton, 2017). Επιπλέον, τα κοινωνικά στερεότυπα μπορεί να δυσχεραίνουν την ένταξη του παιδιού και της οικογένειας στο ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, προκαλώντας εντάσεις μεταξύ των συζύγων (Τσιμπιδάκη, 2007). Μάλιστα, σε ορισμένες περιπτώσεις επιρρίπτονται ευθύνες για παραμέληση του παιδιού, γεγονός που προκαλεί αρνητικά συναισθήματα στους γονείς ως προς τις κοινωνικές επαφές, ενοχές και τεταμένες σχέσεις (Κοντοπούλου, 2011). Σε κάθε περίπτωση η ύπαρξη ειδικών ψυχολόγων στα σχολεία που φοιτούν παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες θα διευκόλυne την καθημερινότητα αυτών των γονέων, ενώ οι πολίτες πρέπει να ενημερώνονται και να εγείρεται η ευαισθητοποίηση ως προς τα άτομα με αναπηρίες και τις οικογένειές τους. Άλλωστε οι γονείς φαίνεται να έχουν αρνητική στάση ως προς την διεπιστημονική ομάδα που ασχολείται με την αγωγή και εκπαίδευση του παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες όταν δέχονται συναισθηματικές πιέσεις από τους εμπλεκόμενους και νιώθουν παραγκωνισμένοι και απομονωμένοι από την ευρύτερη κοινωνία (Τσιμπιδάκη, 2007).

Η παρούσα μελέτη σχεδιάστηκε ώστε να βοηθήσει την κοινωνία να κατανοήσει βαθύτερα τα παιδιά με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, τους γονείς τους και τα υπόλοιπα μέλη των οικογενειών τους. Τα πορίσματα θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν για τη δημιουργία, το σχεδιασμό, την υλοποίηση, την εφαρμογή και την αξιολόγηση κατάλληλων και εξατομικευμένων προγραμμάτων υποστηρικτικής παρέμβασης. Πρόκειται για μια πρωτοτυπη έρευνα εξαιτίας του δείγματός της, αφού η συντριπτική πλειοψηφία των ερευνών που διαπραγματεύονται αντίστοιχα ζητήματα αντλούν τις πληροφορίες μόνο από τον ένα γονέα. Στην συγκεκριμένη περίπτωση, χορηγήθηκε ερωτηματολόγιο και στα δύο μέλη του ζευγαριού αρκετές φορές και η πρώτη ερευνητική υπόθεση που αφορούσε τον βαθμό συζυγικής ικανοποίησης των γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και την σημαντική διαφορά του συγκριτικά με τον βαθμό ικανοποίησης των γονέων που έχουν παιδιά τυπικής ανάπτυξης, επαληθεύτηκε για τον ανδρικό πληθυσμό του δείγματος. Παρατηρήθηκε πως η ύπαρξη έστω ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, οδηγεί στην καλύτερη επικοινωνία μεταξύ του πατέρα και της συντρόφου του και στην συζυγική ικανοποίηση από την δική του σκοπιά. Επιπλέον, για τους πατεράδες το θετικό κλίμα μεταξύ

του ζευγαριού, η αβίαστη έκφραση των συναισθημάτων και η ύπαρξη παιδιού με ειδικές ανάγκες επιδρούν στατιστικά σημαντικά στην συζυγική ικανοποίηση. Αντίστοιχα, στις γυναίκες παρατηρήθηκε πως το θετικό κλίμα μεταξύ του ζευγαριού και η έκφραση συναισθημάτων βοηθά στην ανάπτυξη της συζυγικής ικανοποίησης, αλλά η ύπαρξη έστω και ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες δεν επηρεάζει το βαθμό ικανοποίησης μεταξύ των γυναικών και των συζύγων /συντρόφων τους. Πρέπει να αναλογιστούμε πως στην Ελλάδα δεν συναντώνται συχνά μελέτες που να διαπραγματεύονται το ζήτημα της συζυγικής ικανοποίησης και της εργασιακής εξουθένωσης των γονέων ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, κάνοντας σύγκριση μεταξύ γονέων που έχουν παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες και γονέων που μεγαλώνουν παιδιά τυπικής ανάπτυξης. Μια αντίστοιχα, μεθοδευμένη και συστηματική προσπάθεια που είχε ως στόχο να βοηθήσει σε πολλά και διαφορετικά επίπεδα είναι η διδακτορική διατριβή της Μ. Φραγγογιάννη. Η συγκεκριμένη έρευνα μελέτησε διεξοδικά την συζυγική ικανοποίηση που αντλούν οι γονείς παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, ως προς δύο διαστάσεις: την ποιότητα επικοινωνίας με τον/την σύντροφό και την ικανοποίηση από τη συζυγική σχέση που διατηρούν (Φραγγογιάννη, 2016). Τα πορίσματα ως προς τον τομέα της συζυγικής ικανοποίησης στην έρευνα που προαναφέρθηκε ήταν σημαντικά, όμως δεν διερευνήθηκε η εργασιακή εξουθένωση των γονέων. Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή καλύπτει το ερευνητικό κενό που υπάρχει ως προς την εργασιακή πραγματικότητα αυτών των γονέων, στρέφοντας το ενδιαφέρον στους πολλαπλούς ρόλους που αναλαμβάνει στα πλαίσια της σύγχρονης κοινωνικής πραγματικότητας ένας γονέας παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Με άλλα λόγια, γίνεται μια προσπάθεια κατανόησης του και στον ρόλο του εργαζομένου, πέρα από τον ρόλο που έχει ως σύντροφος. Η ερευνητική υπόθεση πως οι εργαζόμενες μητέρες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα εργασιακής εξουθένωσης σε σύγκριση με τα ποσοστά εργασιακής εξουθένωσης των εργαζόμενων πατεράδων, επαληθεύτηκε ως προς τον τρόπο που οι γυναίκες αντιλαμβάνονται το αίσθημα κόπωσης στον εργασιακό τους χώρο. Παρόμοιο συμπέρασμα μπορούμε να πούμε για τους άντρες με τη διαφορά ότι στις απαντήσεις τους μια μεγάλη μερίδα των ερωτηθέντων, δήλωσε ότι δεν κουράζεται καθόλου στον εργασιακό της χώρο. Οι πατεράδες του δείγματος, φάνηκαν να έχουν μέτρια αίσθηση της ψυχικής κόπωσης που οφείλεται στη πίεση που δέχονται εντός του εργασιακού τους πλαισίου ή στον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνονται τα συναισθήματά τους. Αναφορικά με την δεύτερη γενική υπόθεση, στην οποία διατυπώθηκε η άποψη πως τα επίπεδα εργασιακής εξουθένωσης των γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, θα διαφοροποιούνται συγκριτικά με τα επίπεδα εργασιακής εξουθένωσης των γονέων που έχουν

παιδιά τυπικής ανάπτυξης, συμπεραίνουμε στα πλαίσια της παρούσας έρευνας την διάγνυσή της. Με άλλα λόγια, από την επεξεργασία των δεδομένων δεν φάνηκε κάποια ιδιαίτερη διαφοροποίηση στις απαντήσεις που δόθηκαν από τους γονείς των δύο ομάδων.

Τα πορίσματα της παρούσας έρευνας υπόκεινται σε ορισμένους περιορισμούς, οι οποίοι οφείλονται είτε στο σχεδιασμό της ερευνητικής διαδικασίας είτε στον τρόπο επιλογής του δείγματος ή των εργαλείων συλλογής των δεδομένων. Ειδικότερα θα μπορούσαμε να υποστηρίξουμε πως υπήρξαν οι παρακάτω περιορισμοί:

- Η διάγνωση που έχει λάβει το παιδί δεν αποτέλεσε παράγοντα που διερευνήθηκε στα πλαίσια της έρευνας. Ειδικότερα, μελετήθηκε η επίδραση που έχει ένα παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στην ζωή των γονέων του ανεξάρτητα από το είδος και τον βαθμό της αναπηρίας του.
- Το δείγμα προήλθε από δύο γεωγραφικά διαμερίσματα της χώρας, επομένως δεν θα ήταν ασφαλές να γίνει γενίκευση των αποτελεσμάτων και των συμπερασμάτων σε όλη την ελληνική επικράτεια.
- Για τη συλλογή των ερευνητικών δεδομένων αξιοποιήθηκε ως εργαλείο το ερωτηματολόγιο αυτοαναφοράς. Οι δηλώσεις των υποκειμένων είθισται να μην χαρακτηρίζονται πάντα από ειλικρίνεια και αντικειμενικότητα

8.2. Μελλοντικές κατευθύνσεις της σχετικής έρευνας

Η παρούσα μεταπτυχιακή διατριβή εστιάζει στον αντίκτυπο της ύπαρξης ενός παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στα επίπεδα πρόκλησης εργασιακής εξουθένωσης των γονέων του. Παράλληλα, πραγματοποιείται μια προσπάθεια κατανόησης των συζυγικών τους σχέσεων σε σχέση με τον ρόλο του φροντιστή παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες. Οι μελλοντικές κατευθύνσεις της σχετικής έρευνας μπορούν να εστιάσουν τις προσπάθειές τους στην επίδραση των επιμέρους ειδών αναπηρίας στην σχέση του ζευγαριού. Σε κάθε περίπτωση, η συνεργασία και η επικοινωνία των γονέων μεταξύ τους όταν υπάρχει ένα παιδί με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες, δεν εξυπηρετεί μόνο την εξασφάλιση της δικής τους ψυχικής υγείας (Κανατά, 2005). Τα υψηλά επίπεδα συζυγικής ικανοποίησης διαδραματίζουν σημαντικό ρόλο στον τρόπο που αντιλαμβάνονται την κατάσταση του παιδιού τους, στις συναισθηματικές τους αντιδράσεις ως προς αυτό, στην ομαλή ένταξη του στην κοινωνία και στο μοίρασμα των γονικών καθηκόντων (Κανατά, 2005).

Λόγω των επιδημιολογικών συνθηκών κατά την διάρκεια συγγραφής της παρούσας εργασίας, υπήρξε περιορισμός στην αναζήτηση πρωτογενών δεδομένων από εργαζόμενους γονείς στην περιφερειακή ενότητα της Κρήτης και της Αττικής. Για την εξαγωγή ασφαλέστερων αποτελεσμάτων, θα πρέπει μελλοντικά να αντληθούν ερευνητικά δεδομένα και από άλλα μέρη της Ελλάδας. Μια μελέτη σε περισσότερα μέρη της Ελλάδας, θα μπορούσε να εξάγει διαφορετικά αποτελέσματα καθώς το άγχος και η συζυγική ικανοποίηση, ενδέχεται να βιώνονται διαφορετικά σε μικρές επαρχιακές πόλεις.

Δεν έγινε κάποια διαφοροποίηση των εργαζομένων του ιδιωτικού και του δημοσίου τομέα στα πλαίσια της συγκεκριμένης μελέτης, όμως φαίνεται να επικρατεί η αντίληψη πως η ποιότητα ζωής είναι ένα ελκυστικό στοιχείο της εργασίας στο δημόσιο (Vandenabeele, 2008). Σύμφωνα με ερευνητικά δεδομένα ένα σημαντικό πλήθος εργαζομένων πιστεύει πως ο δημόσιος τομέας προσφέρει σημαντικότερη χρονική ευελιξία και κατα συνέπεια μεγαλύτερη άνεση στους ανθρώπους για να ανταπεξέλθουν σε ένα ευρύτερο πλήθος κοινωνικών ρόλων όπως στον ρόλο του γονέα (Vandenabeele, 2008). Δεδομένα παλαιότερων ερευνών, όπως αυτής των Bourantas & Papalexandris (1999), αναδεικνύουν ως κύριους παράγοντες παρακίνησης και παραμονής στην εργασία την ασφάλεια που αισθάνεται ο υπάλληλος από την πλευρά του ομίλου του, για την παραμονή σε αυτόν και τις οικονομικές απολαβές τις οποίες λαμβάνει. Σε πιο σύγχρονη έρευνα που έλαβε χώρα στη διάρκεια της οικονομικής κρίσης στην Ελλάδα, οι δημοσίοι υπαλλήλοι φαίνεται να ωθούνται από εσωτερικά και από εξωτερικά κίνητρα, λόγω των ιδιαίτερων συνθηκών που επικρατούν στην τοπική αγορά εργασίας (Massaras, Sahinidis, & Polychronopoulos, 2014). Για την συγκεκριμένη κατάσταση φαίνεται να ευθύνονται οι αλλαγές προγράμματος και οι αυξήσεις των ωραίων εργασίας όσων απασχολούνται στον Ιδιωτικό τομέα κάτι που τους προκαλεί περισσότερο στρές για την διατήρηση της θέσης τους, σχετικά με αυτό των εργαζομένων του Δημοσίου (Usman & Raja, 2013). Τα ωράρια του δημοσίου τομέα είναι πιο ευέλικτα και παρέχουν μία μεγαλύτερη αίσθηση ελευθερίας στους εργαζόμενους προσφέροντας τους τη δυνατότητα να αναπτύξουν προσαρμοστικότητα στις διαφορετικές απαιτήσεις που μπορεί να προκύψουν στον εργασιακό χώρο που δραστηριοποιούνται εξαιτίας της χρονικής άνεσης (Usman & Raja, 2013). Επομένως, θα μπορούσε να διεξαχθεί μια έρευνα που θέτει ως στόχο την σύγκριση των γονέων παιδιών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες που εργάζονται στον ιδιωτικό και στον δημόσιο τομέα ώστε να μελετηθούν διεξοδικά οι παραγοντες που τους προκαλούν εργασιακή εξουθένωση.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΕΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Ader, D. N. (2002). Complications of pregnancy, childbirth, and the puerperium. In T. J. Boll, S. B. Johnson, N. W. Perry, Jr., & R. H. Rozensky (Eds.), *Handbook of clinical health psychology: Vol. 1. Medical disorders and behavioral applications* (pp. 345–370). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10469-011>

Admiraal, W. F., Korthagen, F. A. J., & Wubbels, T. (2000). Effects of student teachers' coping behavior. *British Journal of Educational Psychology*, *70*, 33-52. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/227502481_Effects_of_student_teachers'_coping_behaviour

Antoniou, A. S., Ploumpi, A., & Ntalla, M. (2013). Occupational stress and occupational burnout in teachers of primary and secondary education: the role of coping strategies. *Psychology*, *4* (3), 349-355. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/263808171_Occupational_Stress_and_Professional_Burnout_in_Teachers_of_Primary_and_Secondary_Education_The_Role_of_Coping_Strategies

Allen, S. M., & Hawkins, A. J. (1999). Maternal gatekeeping: Mothers' beliefs and behaviors that inhibit greater father involvement in family work. *Journal of Marriage and the Family*, *61* (1), 199-212.

Barber, B. K., Stolz, H. E., & Olsen, J. A. (2005). Parental support, psychological control and behavioral control: Assessing relevance across time, culture and method. In W. F. Overton (Eds.), *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *77*(1), 1–140. Retrieved from <http://www.jstor.org/stable/41408750>

Bella, G. P., Garcia, M. C., & Spadari-Bratfisch, R. C. (2011). Salivary cortisol, stress, and health in primary caregivers (mothers) of children with cerebral palsy. *Psychoneuroendocrinology*, *36*(6), 834-842.

Bourantas, D. & Papalexandris, N., (1999). Personality traits discriminating between employees in public-and in private-sector organizations. *International Journal of Human Resource Management* *10*(5), 858-869.

- Bristol, M. M. (1987). Mothers of children with autism or communication disorders: Successful adaptation and the double ABCX model. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 17, 469-486. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/BF01486964>
- Brooks, I. (2009). *Organizational behavior. Individuals, groups and organisation. 4th edition*. Harlow, United Kingdom: Prentice Hall.
- Burge, P. S., & Richardson, M. N. (1994). Occupational asthma due to indirect exposure to lauryl dimethyl benzyl ammonium chloride used in a floor cleaner. *Thorax*, 94(49), 842-3. Retrieved from <https://thorax.bmj.com/content/49/8/842>
- Byrne, E., & Cunningham, C. (1985). The effects of mentally handicapped children on families: A conceptual framework. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 26(6), 847-864. Retrieved from <https://doi.org/10.1111/j.1469-7610.1985.tb00602.x>
- Cartwright, S., Cooper, C. L., & Murphy, L. R. (1995). Diagnosing a healthy organization: A proactive approach to stress in the workplace. In L. R. Murphy, J. J. Hurrell, Jr., S. L. Sauter, & G. P. Keita (Eds.), *Job stress interventions* (pp. 217-233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10183-015>
- Cartwright, S., & Cooper, C. L. (1997). *Managing workplace stress*. Sage Publications, Inc.
- Cavanaugh, M. A., Boswell, W. R., Roehling, M. V., & Boudreau, J. W. (2000). An empirical examination of self-reported work stress among U.S. managers. *Journal of Applied Psychology*, 85(1), 65-74. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.85.1.65>
- Cowan, P. A., & Cowan, C. P. (2007). Attachment Theory: Seven Unresolved Issues and Questions for Future Research, *Research in Human Development*, 4(3-4), 181-201. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/15427600701663007>
- Davis, S., Koblinsky, S. A., & Sugawara A. I. (1986). Evaluation of a sexuality education program for parents of young children. *Journal of Sex Education and Therapy*, 12(1), 32-37. Retrieved from <https://doi.org/10.1080/01614576.1986.11074858>
- DeMeyer, M. K. (1979). *Parents and children with autism*. New York: John Wiley & Sons.
- Eisenberg, L., Baker, B., & Blacher, J. (1998). Siblings of Children with Mental Retardation Living at Home or in Residential Placement. *Journal of Child Psychology Psychiatry*, 39(3), 355-363. Related from https://www.researchgate.net/publication/13615033_Siblings_of_Children_with_Mental_Retardation_Living_at_Home_or_in_Residential_Placement

- Delmore-Ko, P., Pancer, S. M., Hunsberger, B., & Pratt, M. (2000). Becoming a parent: the relation between prenatal expectations and postnatal experience. *Journal of Family Psychology, 14*(4), 625-640.
- Dervishaliaj, A. E. (2013). Parental Stress in Families of Children with Disabilities: A Literature Review. *Journal of Educational and Social Research, 3*(7), 579-584.
- Deater-Deckard, K. D., & Panneton, R. (2017). Unearthing the Developmental and Intergenerational Dynamics of Stress in Parent and Child Functioning. In K. D. Deater-Deckard, & R. Panneton (Eds.). *Parental Stress and Early Child Development: Adaptive and Maladaptive Outcomes* (pp. 1-14). Springer. doi 10.1007/978-3-319-55376-4
- Esch, T., & Stefano, G. (2005). *The Neurobiology of Love*. *Neuroendocrinology Letters 26*(3),175–92.
- Farber, B. A., & Miller, J. (1981). Teacher burnout: A psycho-educational perspective. *Teachers College Record, 83*, 235 – 243.
- Fishbane, M. D. (2016). The neurobiology of relationships. In T. L. Sexton & J. Lebow (Eds.), *Handbook of family therapy* (pp. 48–65). Routledge/Taylor & Francis Group.
- Flouri, E. & Buchanan, A. (2004). Early father's and mother's involvement and child's later educational outcomes. *British Journal of Educational Psychology, 74*, 141–153.
- Jones, A. K. (2007). *Assessing the impact of father-absence from a psychoanalytic perspective. Psychoanalytic Social Work, 14*(1), 43–58.
- Haar, J., Russo, M., Sunyer, A. and Ollier-Malaterre, A. (2014). Outcomes of Work-Life Balance on Job Satisfaction, Life Satisfaction and Mental Health: A Study across Seven Cultures. *Journal of Vocational Behavior. 85*, 361-373.
- Harris, S. L. (1984). The family and the autistic child: A behavioral perspective. *Family Relations, 33*, 127-134. <https://www.jstor.org/stable/584597>
- Health and Safety Executive (2013). *Workplace (Health, Safety and Welfare) Regulations* .Retrieved from <http://www.hse.gov.uk/pubns/priced/l24.pdf>
- Health and Safety Executive (1995) . Sick building syndrome in perspective . *Architects Journal, 201*.
- Hellesøy, O., Grønhaug, K., & Kvitastein, O. (2000). Burnout: Conceptual issues and empirical findings from a new research setting. *Scandinavian Journal of Management, 16*, 233-247.

- Higgins, D., Bailey, S., & Pearce, J. (2005). Factors associated with functioning style and coping strategies of families with a child with an autism spectrum disorder. *Autism, 9*(2), 125-137.
- Holt-Lunstad, J., Birmingham, W., & Jones, B. Q. (2008). Is there something unique about marriage? The relative impact of marital status, relationship quality, and network social support on ambulatory blood pressure and mental health. *Annals of Behavioral Medicine, 35*(2), 239-244.
- Houseknecht, S. (1979). Childlessness and marital adjustment. *Journal of Marriage and Family, 41*(2), 259-265.
- Hu, X., Turnbull, A., Summers, J. A., & Wang, M. (2015). Needs of Chinese Families with Children with Developmental Disabilities: A Qualitative Inquiry. *Journal of Policy and Practice in Intellectual Disabilities, 12*(1), 64-73.
- Hussain, A., Juyal, I., & Islamia, J. M. (2007). Stress Appraisal and Coping Strategies among Parents of Physically Challenged Children. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology, 33*(2), 179-182.
- Inoue, A., Kawakami, N., & The Japan Work Stress and Health Cohort Study Group. (2010). Interpersonal conflict and depression among Japanese workers with high or low socioeconomic status: Findings from the Japan Work Stress and Health Cohort Study. *Social Science & Medicine, 71*(1), 173–180. Retrieved from <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2010.02.047>
- Kazak, A. E., & Marvin, R. S. (1984). Differences, difficulties and adaptation: Stress and social networks in families with a handicapped child. *Family Relations, 33*(1), 67-77.
- Kazak, A. E., Reber, M., & Carter, A. (1988). Structural and Qualitative Aspects of Social Networks in Families with Young Chronically III Children. *Journal of Pediatric Psychology, 13*(2), 171-182.
- Kenny, J. A. (1973). Sexuality of pregnant and breastfeeding women. *Archives of Sexual Behavior, 2*(3), 215–229. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/BF01541758>
- Kumar, R., Brant, H. A., & Robson, K. M. (1981). Childbearing and maternal sexuality: A prospective survey. *Journal of Psychosomatic Research, 25*(5), 373–383. Retrieved from [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(81\)90052-0](https://doi.org/10.1016/0022-3999(81)90052-0)
- Kyriacou, C. (2001). Teacher stress: Directions for future research. *Educational Review, 53*(1), 27-35.

- Magnet, S., & Diamond, S. (2010). Feminist Pedagogy Meets Feminist Therapy: Teaching Feminist Therapy in Women's Studies. *Feminist Teacher*, 21 (1), 21–35. Retrieved from <https://www.jstor.org/stable/10.5406/femteacher.21.1.0021>
- Markovic, Z. (2000). Psychoanalytic conceptions of marriage and marital relationships. *Philosophy and Sociology*, 2(7), 379-389. Retrieved from <http://facta.junis.ni.ac.rs/pas/pas2000/pas2000-08.pdf>
- Massaras, P., Sahinidis, A. & Polychronopoulos, G. (2014). Organizational culture and motivation in the public sector. The case of the city of Zografou. *Procedia Economics and Finance*, 14, 415-424.
- McNeil, T. (2006). Fathers of Children with Special Needs Cluster Executive Summary Father Involvement Community Research Forum Spring 2006. Father Involvement Research Alliance CURA Centre for Families, *Work and Wellbeing*. Retrieved from <http://www.fira.uoguelph.ca/home>
- Milevsky, A. (2004). Perceived parental marital satisfaction and divorce. Effects on sibling relations in emerging adults. *Journal of Divorce & Remarriage*, 41(1-2), 115-128. Retrieved from https://doi.org/10.1300/J087v41n01_07.
- Montgomery, C., & Rupp, A. A. (2005). A meta-analysis for exploring the diverse causes and effects of stress in teachers. *Canadian Journal of Education*, 28(3), 458-486.
- Morgan, D. L. (Ed.). (1993). *Successful focus groups: Advancing the state of the art*. Sage Publications. Retrieved from <https://doi.org/10.4135/9781483349008>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of Psychology*, 52, 397-422.
- Maslach, C. (2003). Job burnout: New Directions in Research and Intervention. *Current Directions in Psychological Science*, 12, 189-192.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Lucas, A. (2016). Marital quality. In encyclopedia of family studies, C. L. Shehan (Ed.).
- Parkes, C. M., Hinde, J. S., & Marris, P. (1991). *Attachment Across the Life Cycle*. London: Routledge.
- Oelofsen, N., & Richardson, P. (2006). Sense of coherence and parenting stress in mothers and fathers of preschool children with developmental disability. *Journal of Intellectual & Developmental Disability*, 31(1), 1-12.

- Olmstead, S. B., Futris, T. G., & Pasley, K. (2009). An exploration of married and divorced, nonresident men's perceptions and organization of their father role identity. *Fathering, 7*(3), 249–268.
- Papapetrou E. (2004). Gender Wage Differentials in Greece. *Bank of Greece, Economic Bulletin, 23*, 47-64.
- Papapetrou E. (2007). Education, labor market and wage differentials in Greece. *Bank of Greece, Economic Bulletin, 28*, 57-84.
- Patrinos H. A., & Lambropoulos H. S. (1993). Gender discrimination in Greek labor market. *Education Economics, 1*, 153-64.
- Petruzzello, S. J., Landers, D. M., & Salazar, W. (1991). Biofeedback and sport/exercise performance: Applications and limitations. *Behavior Therapy, 22*(3), 379–392. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(05\)80372-7](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(05)80372-7)
- Piko, B. F. (2006). Satisfaction with Life, Psychosocial Health and Materialism among Hungarian Youth. *Journal of Health Psychology, 11*(6), 827–831. <https://doi.org/10.1177/1359105306069072>
- Powers, E. T. (2001). New Estimates of the Impact of Child Disability on Maternal Employment. *The American Economic Review, 91*(2), 135-139.
- Proulx, C. M., Helms, H. M., & Buehler, C. (2007). Marital quality and personal well-being: A meta-analysis. *Journal of Marriage and Family, 69*(3), 576-593.
- Rix, J. (1995) *Is there sex after childbirth? A couple's guide to survival through pregnancy, birth and parenthood*. London: Thorsons.
- Rowe, M. L., Cocker, D., & Pan, B. A. (2004) A comparison of fathers' and mothers' talk to toddlers in low-income families. *Social Development, 13*(2), 278-291.
- Russell, F. (2003). The expectations of parents of disabled children. *British Journal of Special Education, 30*(3), 144-149.
- Sayer, L., Bianchi, S., & Robinson, J. (2004) Trends in mothers' and fathers' time with children. *American Sociological Review*
- Schoppe-Sullivan, S. J., Schermerhorn, A. C., & Cummings, E. M. (2007). Marital conflict and children's adjustment: Evaluation of the parenting process model. *Journal of Marriage and Family, 69*(5), 1118-1134. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2007.00436.x.iew>
- Sen, E., & Yurtsever, S. (2007). Difficulties Experienced by Families With Disabled Children. *Journal for Specialists in Pediatric Nursing, 12*(4), 238-252.

- Seligman, M. (1987). Current Review: Adaptation of children to a chronically ill or mentally handicapped sibling. *Canadian Medical Association Journal*, *136*(12), 1249-1252. doi: 10.1176/ajp.113.7.617.
- Smits, J. A. J., Berry, A. C., Rosenfield, D., Powers, M. B., Behar, E., & Otto, M. W. (2008). Reducing anxiety sensitivity with exercise. *Depression and Anxiety*, *25*, 689–699. doi:10.1002/da.20411
- Stoeber, J., & Dirk, R. (2008). Perfectionism in school teachers: Relations with stress appraisals, coping styles, and burnout. *Anxiety, stress, and coping*, *21*(1). 37-53. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/5820411_Perfectionism_in_school_teachers_Relations_with_stress_appraisals_coping_styles_and_burnout
- Tolor, A., & DiGrazia, P. V. (1976). Sexual attitudes and behavior patterns during and following pregnancy. *Archives of Sexual Behavior*, *5*(6), 539–551. Retrieved from <https://doi.org/10.1007/BF01541218>
- Townsend, N. W. (2002). *The Package Deal: Marriage, Work and Fatherhood in Men's Lives*. Philadelphia: Temple University Press.
- Twenge, J. (2001). Changes in women's assertiveness in response to status and roles: A cross-temporal meta-analysis, 1931–1993. *Journal of Personality and Social Psychology*, *81*(1), 133–145.
- Twenge, J., Campbell, K., & Foster, C. (2003). Parenthood and marital satisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Marriage and Family*, *65*(3), 574–583.
- Usman, M., & Raja, N. S. (2013). Impact of job burnout on organizational commitment of public and private sectors: A comparative study. *Middle-East Journal of Scientific Research*, *18*(11), 1584-1591.
- Vandenabeele, W. (2008). Development of a Public Service Motivation Measurement Scale: Corroborating and Extending Perry's Measurement Instrument. *International Public Management Journal*, *11*(1), 143-167.
- Wang, P., Michaels, C. A., & Day, M. S. (2011). Stresses and coping strategies of Chinese families with children with autism and other developmental disabilities. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, *41*(6), 783-795.
- Zervas, Y., Ekkekakis, P., Emmanuel, K., Psychoudaki, M, & Kakkos, B. (1993). *The acute effects of increasing levels of aerobic exercise intensity on mood states*. Lisbon, Portugal, p. 620-624.

Zhao, J. L., & Bi, H. H. (2003). On the completeness of logic-based workflow verification. Proceedings of the Thirteenth Workshop on Information Technologies and Systems (WITS 2003), Seattle, WA, 13-14 December, 73-78.

ΕΛΛΗΝΟΓΛΩΣΣΕΣ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

Frosi, L., Kouimtzi, E., & Papadimou, C. (2001). Ο παράγοντας φύλο και η σχολική πραγματικότητα στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια εκπαίδευση. Μελέτη επισκόπησης, Ανακτήθηκε από https://www.researchgate.net/publication/332246303_O_paragontas_phylo_kai_e_scholike_pragmatikoteta_sten_protobathmia_kai_deuterobathmia_ekpaideuse_Melete_episkopeses/citation/download.

Heward, W. L. (2011). *Παιδιά με ειδικές ανάγκες: Μία εισαγωγή στην Ειδική Εκπαίδευση*. (Χ. Λυμπεροπούλου, μεταφρ.). Αθήνα: Τόπος.

Hilgard, E. (2003). *Εισαγωγή στη ψυχολογία, τόμοι Α & Β*. Αθήνα: Εκδόσεις Παπαζήση.

Laniado, N. (2006) *Νηπιακή και παιδική σεξουαλικότητα*. Αθήνα: Lector.

Αντωνίου, Α. Σ. (2006). *Εργασιακό στρες*. Αθήνα: Επιστημονικές εκδόσεις Παρισιάνου.

Ασημόπουλος, Χ. (2003). *Ψυχοκοινωνικές επιπτώσεις της χρόνιας σωματικής αναπηρίας στο παιδί και την οικογένεια*. Αθήνα: Εκδόσεις Λίτσας.

Βάρβογλη, Λ. (2006). *Η Νευροψυχολογία του στρες στην καθημερινή ζωή*. Αθήνα: Εκδόσεις Καστανιώτη.

Γεωργαντά, Ε. (2003). *Τι είναι ψυχοθεραπεία*. Αθήνα: Ασημάκης.

Ευρωπαϊκός Οργανισμός για την Ασφάλεια και την Υγεία στην Εργασία (2009). Έκθεση του ευρωπαϊκού παρατηρητηρίου κινδύνου. *Η ασφάλεια και η υγεία στην εργασία σε αριθμούς: άγχος στην εργασία – στοιχεία και αριθμοί*. Λουξεμβούργο.

Γεώργας, Δ., Γκαρή, Α., & Μυλωνάς, Κ. (2004). Σχέσεις με συγγενείς στην ελληνική οικογένεια. Στο: Λ. Μουσούρου & Μ. Στρατηγάκη (επιμ.). *Ζητήματα οικογενειακής πολιτικής*. Αθήνα: ΚΕΚΜΟΚΟΠ.

Γιωσαφάτ, Μ. (2014). *Να παντρευτεί κανείς ή να μην παντρευτεί*. Αθήνα: Αρμός.

Θεοδωράκης, Γ., Ζουρμπάνος, Ν., Χατζηγεωργιάδης, Α., Δημητρακόπουλος, Σ., & Κρομμύδας, Χ. (2013). Άσκηση, Στρες και Άγχος. Στο Β. Γεροδήμος (Επιμ.), *Η άσκηση ως μέσο πρόληψης και αποκατάστασης χρόνιων παθήσεων*. (σ. 361-387). Ανακτήθηκε από:

<http://www.exerciseforhealth.gr/index.php?mod=content&cid=e-book>

Κανατά, Γ. Η οικονομική, λειτουργική και κοινωνική διάσταση της ευρωπαϊκής πολιτικής για τα άτομα με ειδικές ανάγκες. *Διδακτορική διατριβή*. Θεσσαλονίκη, 2005

Κανταρτζή, Ε. (1996). Αγόρια και κορίτσια στο σχολείο. Οι στάσεις και οι αντιλήψεις των εκπαιδευτικών για το ρόλο των δυο φύλων. *Σύγχρονη Εκπαίδευση*, 96 (88), 39-48. Ανακτήθηκε από: http://www.isotita-epaeak.gr/iliko_sxetikes_ereunes/ekpedeusi/Kantartzi_E_Staseis_kai_oi_antilipseis_reduce.pdf

Παπαδάκη-Μιχαηλίδη, Ε. (2012). *Ο δεσμός της αγάπης*. Αθήνα: Πεδίο.

Ποταμιάνος, Γ. (1997). *Θεωρίες προσωπικότητας και κλινική πρακτική*. Αθήνα: Ελληνικά Γράμματα.

Τριπερίνα, Ι. Ν. (2002). *Διαχείριση καριέρας και απόδοσης*. Αθήνα: CLEVER CAREER.

Τσιαντούλα, Ε., Τσιαντούλα, Λ., Πατσιαούρας, Α., & Κοκαρίδας, Δ. (2012), Φυσική Άσκηση και κατάθλιψη. *Διεπιστημονική Φροντίδα Υγείας*, 3(4), 83-90. Ανακτήθηκε από: https://docs.google.com/document/d/1q7fSnySB-mVJjaSxI8Wadve7jq6_s3W5/edit

Τσιμπιδάκη, Α. (2007). *Παιδί με ειδικές ανάγκες, οικογένεια και σχολείο. Μία σχέση σε αλληλεπίδραση*. Αθήνα: Ατραπός.

Φραγγογιάννη, Μ.Ε. (2016). *Η επίδραση του παιδιού με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες στη σχέση των γονέων του* (Διδακτορική Διατριβή). Διαθέσιμο από: Ιδρυματικό Καταθετήριο της Βιβλιοθήκης του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Φρόνυτ, Σ. (1996). *Εισαγωγή στην Ψυχανάλυση*, Αθήνα: Επίκουρος.

Παράρτημα Ι

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΜΗΤΕΡΕΣ



Μαρία Χιονάτου

Φοιτήτρια στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης με τίτλο: «Επιστήμες της Αγωγής: Αναπτυξιακή Ψυχολογία και Παιδαγωγικές Εφαρμογές»

Τηλέφωνο: 6980720025

e-mail: marchionatou@gmail.com

Αξιότιμη κυρία,

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να ανιχνεύσουμε την ικανοποίηση που λαμβάνετε από την συζυγική σας σχέση καθώς και τον τρόπο που επιδρά η εργασιακή σας καθημερινότητα στην ψυχική σας υγεία. Η συμβολή σας στην έρευνά μας είναι πολύ σημαντική για αυτό σας παρακαλούμε να απαντήσετε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις που ακολουθούν. Στο ερωτηματολόγιο δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και κανείς άλλος δεν θα μάθει τις απαντήσεις που δώσατε. Σας ευχαριστούμε θερμά εκ των προτέρων για τη βοήθεια και τη συνεργασία σας.

1) Προσωπικά στοιχεία για τις μητέρες

(Σημειώστε x σε κάθε τετραγωνάκι που σας αντιπροσωπεύει στις ερωτήσεις που ακολουθούν)

1. Ηλικία:

κάτω από 21 21-36 ετών 37-55 ετών άνω των 55 ετών

2. Οικογενειακή κατάσταση:

<input type="checkbox"/> Έγγαμη	<input type="checkbox"/> Ζω με τον σύντροφο	<input type="checkbox"/> Χωρισμένη	<input type="checkbox"/> Διαζευγμένη	<input type="checkbox"/> Άγαμη	<input type="checkbox"/> Χήρα
---------------------------------	---	------------------------------------	--------------------------------------	--------------------------------	-------------------------------

3. Έτη έγγαμου βίου:

-
- 1-5 έτη 6-10 έτη 11-15 έτη 16-20 έτη 21-25 έτη 26-30 έτη 31-35 έτη άνω των 36 ετών κάτι τι... άλλο,

4. Κατάγεστε από ξένη χώρα;

- όχι ναι

5. Πόσα παιδιά έχετε και τι ηλικίες έχουν;

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ	ΗΛΙΚΙΑ
1 ^ο παιδί	
2 ^ο παιδί	
3 ^ο παιδί	
4 ^ο παιδί	
5 ^ο παιδί	

6. ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ:

- κανένας τίτλος
 απόφοιτη δημοτικού

- απόφοιτη γυμνασίου
 - απόφοιτη λυκείου
 - πτυχίο ΑΕΙ / ΑΤΕΙ
 - άλλο πτυχίο / τίτλος (παρακαλώ προσδιορίστε)_____
 - δεν γνωρίζω
-

7. ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ ΣΑΣ:

- κανένας τίτλος
 - απόφοιτος δημοτικού
 - απόφοιτος γυμνασίου
 - απόφοιτος λυκείου
 - πτυχίο ΑΕΙ / ΑΤΕΙ
 - άλλο πτυχίο / τίτλος (παρακαλώ προσδιορίστε)_____
 - δεν γνωρίζω
-

8. Η τωρινή εργασία σας

Χρονική διάρκεια στην εταιρεία: _____

Χρονική διάρκεια στην παρούσα θέση _____

9. Πώς θα περιγράφατε τη δουλειά σας;

- Ανειδίκευτη χειρωνακτική
- Ειδικευμένη χειρωνακτική
- Υπαλληλική / Γραμματειακή
- Χειριστής/στρια τηλεφωνικού κέντρου / βοηθός σε κατάσταση

- Εποπτική
- Τεχνική / Επαγγελματική
- Διευθυντική
- Πωλήσεις / Marketing

Άλλο: _____

10.Πότε περιμένετε την επόμενη προαγωγή σας;

- Μέσα σε 1 χρόνο
- 1 - 5 χρόνια
- Πάνω από 5 χρόνια
- Ποτέ

11.Κατά μέσο όρο την εβδομάδα:

Πόσες ώρες έχετε κάνει συμβόλαιο να δουλεύετε; _____

Πόσες ώρες δουλεύετε πραγματικά; _____

12.Εάν είστε παντρεμένη – ζείτε με τον σύντροφό σας, δουλεύει; Ναι Όχι

13.Εάν ΝΑΙ, είναι: Πλήρης Απασχόληση Μερική Απασχόληση

14. Πόσο υψηλό είναι το μηνιαίο οικογενειακό σας εισόδημα;

- έως 650 ευρώ
- έως 1000 ευρώ
- έως 1500 ευρώ
- έως 2000 ευρώ
- έως 2500 ευρώ
- έως 3000 ευρώ
- πάνω από 3500 ευρώ
- Κάτι άλλο (παρακαλώ προσδιορίστε)_____

15.Κάνετε κάποια προγραμματισμένη άσκηση; Πάντα Συνήθως

Όταν είναι δυνατόν Περιστασιακά Όχι συνήθως Ποτέ

16. Ακολουθείτε ένα “ιδανικό” πρόγραμμα άσκησης; (π.χ. 15-30 λεπτά σκληρής άσκησης, 3 φορές την εβδομάδα) Πάντα Συνήθως Μερικές φορές Όχι συνήθως Ποτέ

17.Καπνίζετε τσιγάρα; Ναι Όχι

18.Εάν ΝΑΙ: Πόσα καπνίζετε κατά μέσο όρο κάθε ημέρα; _____

19.Τους τελευταίους 3 μήνες, έχετε καπνίσει; Περισσότερο από το συνηθισμένο

Το ίδιο με το συνηθισμένο Λιγότερο από το συνηθισμένο

20.Πίνετε αλκοόλ; Ναι Όχι

21.Εάν ΝΑΙ: Πόσες μονάδες αλκοόλ πίνετε κατά μέσο όρο κάθε εβδομάδα (1 μονάδα = 1 ποτήρι μπύρα, 1 ποτήρι κρασί ή 1 αλκοολούχο ποτό); _____

22.Τους τελευταίους 3 μήνες έχετε πει; Περισσότερο από το συνηθισμένο Το ίδιο με το συνηθισμένο Λιγότερο από το συνηθισμένο

23.Βρίσκετε χρόνο για να ηρεμήσετε και να ‘χαλαρώσετε’;

Πάντα Συνήθως Όταν είναι δυνατόν Όχι συνήθως

24.Έχετε κάποιο ενδιαφέρον ή χόμπι; Ναι Όχι

25.Σε γενικές γραμμές, αναμιγνύεστε κοινωνικά με τους συναδέλφους σας στη δουλειά;

Ναι Όχι

2)Γενικά στοιχεία για το παιδί

26. Φύλο του παιδιού: αγόρι κορίτσι

27. Ηλικία του παιδιού: _____ έτη _____ μήνες _

28.Είναι παιδί με δυσκολίες ή παιδί υψηλού κινδύνου;

όχι ναι, είδος δυσκολίας: _____

29α) Αν ναι, το παιδί σας παίρνει κάποια φαρμακευτική αγωγή; Ναι Όχι

29β) Αν ναι, το παιδί σας ακολουθεί κάποια συγκεκριμένη ψυχοπαιδαγωγική παρέμβαση-αντιμετώπιση; Ναι Όχι Αν ναι, προσδιορίστε.....

30. Έχει το παιδί κάποιο χρόνιο, μη ιάσιμο πρόβλημα υγείας;

όχι ναι, είδος της ασθένειας (παρακαλώ προσδιορίστε)

δεν γνωρίζω

31. Ποιος είναι υπεύθυνος στην οικογένειά σας για την φροντίδα του παιδιού;

εσείς ο σύντροφος άλλος παρακαλώ
προσδιορίστε _____

32. Πόσες ώρες ασχολείστε με το παιδί τις καθημερινές; μια ώρα δύο ώρες

τρεις ώρες τέσσερις ώρες πέντε ώρες παραπάνω από 5 ώρες

33. Πόσες ώρες ασχολείστε με το παιδί τις Κυριακές; μια ώρα δύο ώρες

τρεις ώρες τέσσερις ώρες πέντε ώρες παραπάνω από 5 ώρες

34. Υπάρχει κάποια οικιακή βοηθός ή μπέμπι σίττερ που βοηθάει στη φροντίδα του παιδιού σας; Ναι Όχι

35. Ποιος βοηθά περισσότερο στο μέγαλωμα του παιδιού σας;

εσείς η σύζυγος/σύντροφος οι γονείς σας τα πεθερικά σας

36. Κατά τη διάρκεια ποιου έτους της σχέσης σας με τον σύντροφο αποκτήσατε το παιδί σας;

ανάμεσα στα 1-5 έτη ανάμεσα στα 6-10 έτη ανάμεσα στα 11-15 έτη

στα 16 έτη και άνω

37. Πόσα έτη φροντίζετε το παιδί σας; 1-5 έτη 6-10 έτη 11-15 έτη 16-20 έτη

Ερωτηματολόγιο Εργασιακής Εξουθένωσης

Σας παρακαλούμε στις δηλώσεις που ακολουθούν να σημειώσετε με διαβάθμιση από το 0 έως και το 6 την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει

0=ποτέ δεν μου συμβαίνει, 1=λίγες φορές το χρόνο, 2= μια φορά τον μήνα ή λιγότερο, 3=δύο-τρεις φορές τον μήνα, 4=μια φορά την εβδομάδα, 5=αρκετές φορές την εβδομάδα, 6=κάθε μέρα μου συμβαίνει

- 1.-----Νιώθω ψυχικά εξαντλημένη από τη δουλειά μου.
2. -----Νιώθω άδεια, σα να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου, την ώρα που σχολάζω από τη δουλειά.
- 3.-----Νιώθω κουρασμένη όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω ακόμα μια μέρα στη δουλειά.
- 4.-----Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με ανθρώπους όλη τη μέρα.
- 5.-----Νιώθω εξουθενωμένη από τη δουλειά μου.
- 6.-----Νιώθω απογοητευμένη από τη δουλειά μου.
- 7.-----Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στη δουλειά μου.
- 8.-----Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση το να βρίσκομαι σε άμεση επαφή με άλλους ανθρώπους.
- 9.-----Νιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια... νιώθω πως ο κόμπος έφτασε στο χτένι.

Ερωτηματολόγιο Συζυγικής Ικανοποίησης

Οδηγίες

Παρακαλώ απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν. Να είστε όσο πιο ειλικρινείς γίνεται, και να μην επιτρέψετε οι απαντήσεις σας σε κάποια ερώτηση, να επηρεάσουν τις απαντήσεις σας σε άλλες ερωτήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή εσφαλμένες απαντήσεις. Σε κάθε μια από τις ερωτήσεις σημειώστε κατά πόσο συμφωνείτε / διαφωνείτε χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα:

{1}= **Διαφωνώ Απόλυτα**

{2}= **Διαφωνώ ως ένα βαθμό**

{3}= **Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ**

{4}= **Συμφωνώ ως ένα βαθμό**

{5}= **Συμφωνώ Απόλυτα**

- {...} 1. Δεν είμαι ικανοποιημένη από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τα χόμπι/τις συνήθειες του συζύγου μου.
- {...} 2. Είμαι ικανοποιημένη που στον γάμο μου έχω καταφέρει να μοιράζω τις ευθύνες του σπιτιού.
- {...} 3. Δεν είμαι ικανοποιημένη από την επικοινωνία και την κατανόηση που υπάρχει στο γάμο μου.
- {...} 4. Δεν είμαι ικανοποιημένη από την οικονομική μας κατάσταση και από τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τα οικονομικά μας
- {...} 5. Είμαι πολύ ικανοποιημένη από τον τρόπο που αξιοποιώ (π.χ. δραστηριότητες) τον ελεύθερο χρόνο μου στα πλαίσια του γάμου μου.
- {...} 6. Δεν είμαι ικανοποιημένη από τις σχέσεις που έχω με τους γονείς ή /και τους φίλους του συζύγου μου.
- {...} 7. Νιώθω πολύ καλά από τον τρόπο που εκφράζουμε την πίστη μας στο Θεό.
- {...} 8. Δεν είμαι ικανοποιημένη από τον τρόπο που διαχειριζόμαστε την κατάσταση της υπογονιμότητας και της θεραπείας γονιμότητας
- {...} 9. Νιώθω απόλυτα ικανοποιημένη από την φροντίδα που μου προσφέρει ο σύζυγός μου.
- {...} 10. Είναι πολύ εύκολο για μένα να εκφράζω στον σύζυγό μου τα πραγματικά μου συναισθήματα.
- {...} 11. Όταν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα, ο σύζυγός μου συνήθως δεν θέλει να το συζητά μαζί μου.
- {...} 12. Ο σύζυγός μου κάποιες φορές κάνει σχόλια που με στεναχωρούν.
- {...} 13. Πολλές φορές αποφεύγω/φοβάμαι να ζητήσω στον σύζυγό μου αυτά που επιθυμώ.
- {...} 14. Εύχομαι ο σύζυγός μου να ήταν περισσότερο πρόθυμος να μοιραστεί τα συναισθήματα του μαζί μου.
- {...} 15. Πολλές φορές δυσκολεύομαι να πιστέψω όλα όσα μου λέει ο σύζυγός μου.
- {...} 16. Ο σύζυγός μου συχνά δεν καταλαβαίνει πώς αισθάνομαι.
- {...} 17. Είμαι πολύ ικανοποιημένη από τον τρόπο που εγώ και ο σύζυγός μου μιλάμε μεταξύ μας.
- {...} 18. Αποφεύγω να εκφράζω στον σύζυγό μου τα αρνητικά συναισθήματα που έχω για εκείνον, διότι αυτό θα τον έκανε να νευριάσει.
- {...} 19. Ο σύζυγός μου είναι πάντα ένας καλός ακροατής.
- {...} 20. Συχνά νιώθω ότι ο σύζυγός μου με κατανοεί, όταν συζητάμε διάφορα προβλήματα.
- {...} 21. Αισθάνομαι άνετα να λέω στον σύζυγό μου τι είναι αυτό που με ενοχλεί, όταν έχουμε κάποιο πρόβλημα.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΑΣ!

Παράρτημα II

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ ΓΙΑ ΠΑΤΕΡΕΣ



Μαρία Χιονάτου

Φοιτήτρια στο Πρόγραμμα Μεταπτυχιακών Σπουδών (ΠΜΣ) του Παιδαγωγικού Τμήματος Προσχολικής Εκπαίδευσης με τίτλο: «Επιστήμες της Αγωγής: Αναπτυξιακή Ψυχολογία και Παιδαγωγικές Εφαρμογές»

Τηλέφωνο: 6980720025

e-mail: marchionatou@gmail.com

Αξιότιμε κύριε,

Σκοπός της παρούσας έρευνας είναι να ανιχνεύσουμε την ικανοποίηση που λαμβάνετε από την συζυγική σας σχέση καθώς και τον τρόπο που επιδρά η εργασιακή σας καθημερινότητα στην ψυχική σας υγεία. Η συμβολή σας στην έρευνά μας είναι πολύ σημαντική για αυτό σας παρακαλούμε να απαντήσετε με ειλικρίνεια στις ερωτήσεις που ακολουθούν. Στο ερωτηματολόγιο δεν υπάρχουν σωστές και λανθασμένες απαντήσεις. Το ερωτηματολόγιο είναι ανώνυμο και κανείς άλλος δεν θα μάθει τις απαντήσεις που δώσατε. Σας ευχαριστούμε θερμά εκ των προτέρων για τη βοήθεια και τη συνεργασία σας.

1) Προσωπικά στοιχεία για τους πατέρες

(Σημειώστε x σε κάθε τετραγωνάκι που σας αντιπροσωπεύει στις ερωτήσεις που ακολουθούν)

1. Ηλικία:

κάτω από 21 21-36 ετών 37-55 ετών άνω των 55 ετών

2. Οικογενειακή κατάσταση:

<input type="checkbox"/> Έγγαμος	<input type="checkbox"/> Ζω με την σύντροφο	<input type="checkbox"/> Χωρισμένος	<input type="checkbox"/> Διαζευγμένος	<input type="checkbox"/> Άγαμος	<input type="checkbox"/> Χήρος
----------------------------------	---	-------------------------------------	---------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------

3. Έτη έγγαμου βίου:

1-5 έτη 6-10 έτη 11-15 έτη 16-20 έτη 21-25 έτη 26-30 έτη 31-35 έτη άνω των 36 ετών κάτι τι... άλλο,

4. Κατάγεστε από ξένη χώρα;

όχι ναι

5. Πόσα παιδιά έχετε και τι ηλικίες έχουν;

ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΣΑΣ	ΗΛΙΚΙΑ
1 ^ο παιδί	
2 ^ο παιδί	
3 ^ο παιδί	
4 ^ο παιδί	
5 ^ο παιδί	

6. ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ:

- κανένας τίτλος
 - απόφοιτος δημοτικού
 - απόφοιτος γυμνασίου
 - απόφοιτος λυκείου
 - πτυχίο ΑΕΙ / ΑΤΕΙ
 - άλλο πτυχίο / τίτλος (παρακαλώ προσδιορίστε) _____
 - δεν γνωρίζω
-

7. ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΥΝΤΡΟΦΟΥ ΣΑΣ:

- κανένας τίτλος
 - απόφοιτη δημοτικού
 - απόφοιτη γυμνασίου
 - απόφοιτη λυκείου
 - πτυχίο ΑΕΙ / ΑΤΕΙ
 - άλλο πτυχίο / τίτλος (παρακαλώ προσδιορίστε) _____
 - δεν γνωρίζω
-

8. Η τωρινή εργασία σας

Χρονική διάρκεια στην εταιρεία: _____

Χρονική διάρκεια στην παρούσα θέση _____

9. Πώς θα περιγράφατε τη δουλειά σας;

- Ανειδίκευτη χειρωνακτική

- Ειδικευμένη χειρωνακτική
- Υπαλληλική / Γραμματειακή
- Χειριστής/στρια τηλεφωνικού κέντρου / βοηθός σε κατάστημα
- Εποπτική
- Τεχνική / Επαγγελματική
- Διευθυντική
- Πωλήσεις / Marketing

Άλλο: _____

10. Πότε περιμένετε την επόμενη προαγωγή σας;

- Μέσα σε 1 χρόνο 1 - 5 χρόνια Πάνω από 5 χρόνια Ποτέ

11. Κατά μέσο όρο την εβδομάδα:

Πόσες ώρες έχετε κάνει συμβόλαιο να δουλεύετε; _____

Πόσες ώρες δουλεύετε πραγματικά; _____

12. Εάν είστε παντρεμένος – ζείτε με την σύντροφό σας, δουλεύει; Ναι Όχι

13. Εάν ΝΑΙ, είναι: Πλήρης Απασχόληση Μερική Απασχόληση

14. Πόσο υψηλό είναι το μηνιαίο οικογενειακό σας εισόδημα;

- έως 650 ευρώ έως 1000 ευρώ έως 1500 ευρώ έως 2000 ευρώ
- έως 2500 ευρώ έως 3000 ευρώ πάνω από 3500 ευρώ Κάτι άλλο (παρακαλώ προσδιορίστε) _____

15.Κάνετε κάποια προγραμματισμένη άσκηση; Πάντα Συνήθως

Όταν είναι δυνατόν Περιστασιακά Όχι συνήθως Ποτέ

16. Ακολουθείτε ένα “ιδανικό” πρόγραμμα άσκησης; (π.χ. 15-30 λεπτά σκληρής άσκησης, 3 φορές την εβδομάδα) Πάντα Συνήθως Μερικές φορές Όχι συνήθως Ποτέ

17.Καπνίζετε τσιγάρα; Ναι Όχι

18.Εάν ΝΑΙ: Πόσα καπνίζετε κατά μέσο όρο κάθε ημέρα; _____

19.Τους τελευταίους 3 μήνες, έχετε καπνίσει; Περισσότερο από το συνηθισμένο

Το ίδιο με το συνηθισμένο Λιγότερο από το συνηθισμένο

20.Πίνετε αλκοόλ; Ναι Όχι

21.Εάν ΝΑΙ: Πόσες μονάδες αλκοόλ πίνετε κατά μέσο όρο κάθε εβδομάδα (1 μονάδα = 1 ποτήρι μπύρα, 1 ποτήρι κρασί ή 1 αλκοολούχο ποτό); _____

22.Τους τελευταίους 3 μήνες έχετε πει; Περισσότερο από το συνηθισμένο Το ίδιο με το συνηθισμένο Λιγότερο από το συνηθισμένο

23.Βρίσκετε χρόνο για να ηρεμήσετε και να ‘χαλαρώσετε’;

Πάντα Συνήθως Όταν είναι δυνατόν Όχι συνήθως

24.Έχετε κάποιο ενδιαφέρον ή χόμπι; Ναι Όχι

25. Σε γενικές γραμμές, αναμιγνύεστε κοινωνικά με τους/τις συναδέλφους σας στη δουλειά; Ναι Όχι

2) Γενικά στοιχεία για το παιδί

26. Φύλο του παιδιού: αγόρι κορίτσι

27. Ηλικία του παιδιού: _____ έτη _____ μήνες _

28. Είναι παιδί με δυσκολίες ή παιδί υψηλού κινδύνου;

όχι ναι, είδος δυσκολίας: _____

29α) Αν ναι, το παιδί σας παίρνει κάποια φαρμακευτική αγωγή; Ναι Όχι

29β) Αν ναι, το παιδί σας ακολουθεί κάποια συγκεκριμένη ψυχοπαιδαγωγική παρέμβαση-αντιμετώπιση; Ναι Όχι Αν ναι, προσδιορίστε.....

30. Έχει το παιδί κάποιο χρόνια, μη ιάσιμο πρόβλημα υγείας;

όχι ναι, είδος της ασθένειας (παρακαλώ προσδιορίστε)

δεν γνωρίζω

31. Ποιος είναι υπεύθυνος στην οικογένειά σας για την φροντίδα του παιδιού;

εσείς η σύντροφος άλλος παρακαλώ

προσδιορίστε _____

32. Πόσες ώρες ασχολείστε με το παιδί τις καθημερινές; μια ώρα δύο ώρες

τρεις ώρες τέσσερις ώρες πέντε ώρες παραπάνω από 5 ώρες

33. Πόσες ώρες ασχολείστε με το παιδί τις Κυριακές; μια ώρα δύο ώρες

τρεις ώρες τέσσερις ώρες πέντε ώρες παραπάνω από 5 ώρες

34. Υπάρχει κάποια οικιακή βοηθός ή μπίμπι σίττερ που βοηθάει στη φροντίδα του παιδιού σας; Ναι Όχι

35. Ποιος βοηθά περισσότερο στο μέγαλωμα του παιδιού σας;

εσείς ο σύζυγος/σύντροφος οι γονείς σας τα πεθερικά σας

36. Κατά τη διάρκεια ποιου έτους της σχέσης σας με την σύντροφο αποκτήσατε το παιδί σας;

ανάμεσα στα 1-5 έτη ανάμεσα στα 6-10 έτη ανάμεσα στα 11-15 έτη

στα 16 έτη και άνω

37. Πόσα έτη φροντίζετε το παιδί σας; 1-5 έτη 6-10 έτη 11-15 έτη 16-20 έτη

Ερωτηματολόγιο Εργασιακής Εξουθένωσης

Σας παρακαλούμε στις δηλώσεις που ακολουθούν να σημειώσετε με διαβάθμιση από το 0 έως και το 6 την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει

0=ποτέ δεν μου συμβαίνει, 1=λίγες φορές το χρόνο, 2= μια φορά τον μήνα ή λιγότερο, 3=δύο-τρεις φορές τον μήνα, 4=μια φορά την εβδομάδα, 5=αρκετές φορές την εβδομάδα, 6=κάθε μέρα μου συμβαίνει

- 1.-----Νιώθω ψυχικά εξαντλημένος από τη δουλειά μου.
2. -----Νιώθω άδειος, σα να μην έχει μείνει τίποτα μέσα μου, την ώρα που σχολάζω από τη δουλειά.
- 3.-----Νιώθω κουρασμένος όταν ξυπνάω το πρωί και έχω να αντιμετωπίσω ακόμα μια μέρα στη δουλειά.
- 4.-----Μου είναι πολύ κουραστικό να δουλεύω με ανθρώπους όλη τη μέρα.
- 5.-----Νιώθω εξουθενωμένος από τη δουλειά μου.
- 6.-----Νιώθω απογοητευμένος από τη δουλειά μου.
- 7.-----Πιστεύω ότι εργάζομαι πολύ σκληρά στη δουλειά μου.
- 8.-----Μου δημιουργεί μεγάλη ένταση το να βρίσκομαι σε άμεση επαφή με άλλους ανθρώπους.
- 9.-----Νιώθω ότι δεν αντέχω άλλο πια... νιώθω πως ο κόμπος έφτασε στο χτένι.

Ερωτηματολόγιο Συζυγικής Ικανοποίησης

Οδηγίες

Παρακαλώ απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν. Παρακαλώ, να είστε όσο πιο ειλικρινείς γίνεται, και να μην επιτρέψετε οι απαντήσεις σας σε κάποια ερώτηση, να επηρεάσουν τις απαντήσεις σας σε άλλες ερωτήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή εσφαλμένες απαντήσεις. Σε κάθε μια από τις ερωτήσεις σημειώστε κατά πόσο συμφωνείτε / διαφωνείτε χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα:

{1}= **Διαφωνώ Απόλυτα**

{2}= **Διαφωνώ ως ένα βαθμό**

{3}= **Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ**

{4}= **Συμφωνώ ως ένα βαθμό**

{5}= **Συμφωνώ Απόλυτα**

Ερωτηματολόγιο Συζυγικής Ικανοποίησης

Οδηγίες

Παρακαλώ απαντήστε στις ερωτήσεις που ακολουθούν. Παρακαλώ, να είστε όσο πιο ειλικρινείς γίνεται, και να μην επιτρέψετε οι απαντήσεις σας σε κάποια ερώτηση, να επηρεάσουν τις απαντήσεις σας σε άλλες ερωτήσεις. Δεν υπάρχουν σωστές ή εσφαλμένες απαντήσεις. Σε κάθε μια από τις ερωτήσεις σημειώστε κατά πόσο συμφωνείτε / διαφωνείτε χρησιμοποιώντας την ακόλουθη κλίμακα:

- {1}= Διαφωνώ Απόλυτα
- {2}= Διαφωνώ ως ένα βαθμό
- {3}= Ούτε συμφωνώ, ούτε διαφωνώ
- {4}= Συμφωνώ ως ένα βαθμό
- {5}= Συμφωνώ Απόλυτα

- {...}1. Δεν είμαι ικανοποιημένος από τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητας και τα χόμπι/τις συνήθειες της συζύγου μου.
- {...}2. Είμαι ικανοποιημένος που στον γάμο μου έχω καταφέρει να μοιράζω τις ευθύνες του σπιτιού.
- {...}3. Δεν είμαι ικανοποιημένος από την επικοινωνία και την κατανόηση που υπάρχει στο γάμο μου.
- {...}4. Δεν είμαι ικανοποιημένος από την οικονομική μας κατάσταση και από τον τρόπο που διαχειριζόμαστε τα οικονομικά μας.
- {...}5. Είμαι πολύ ικανοποιημένος από τον τρόπο που αξιοποιώ (π.χ. δραστηριότητες) τον ελεύθερο χρόνο μου στα πλαίσια του γάμου μου.
- {...}6. Δεν είμαι ικανοποιημένος από τις σχέσεις που έχω με τους γονείς ή/και τους φίλους της συζύγου μου.
- {...}7. Νιώθω πολύ καλά από τον τρόπο που εκφράζουμε την πίστη μας στο Θεό.
- {...}8. Δεν είμαι ικανοποιημένος από τον τρόπο που διαχειριζόμαστε την κατάσταση της υπογονιμότητας και της θεραπείας γονιμότητας.
- {...}9. Νιώθω απόλυτα ικανοποιημένος από την φροντίδα που μου προσφέρει η σύζυγός μου.
- {...}10. Είναι πολύ εύκολο για μένα να εκφράζω στην σύζυγό μου τα πραγματικά μου συναισθήματα.
- {...}11. Όταν αντιμετωπίζουμε κάποιο πρόβλημα, η σύζυγός μου συνήθως δεν θέλει να το συζητά μαζί μου.
- {...}12. Η σύζυγός μου κάποιες φορές κάνει σχόλια που με στεναχωρούν.
- {...}13. Πολλές φορές αποφεύγω/φοβάμαι να ζητήσω στην σύζυγό μου αυτά που επιθυμώ.
- {...}14. Εύχομαι η σύζυγός μου να ήταν περισσότερο πρόθυμη να μοιραστεί τα συναισθήματά της μαζί μου.
- {...}15. Πολλές φορές δυσκολεύομαι να πιστέψω όλα όσα μου λέει η σύζυγός μου.
- {...}16. Η σύζυγός μου συχνά δεν καταλαβαίνει πώς αισθάνομαι.
- {...}17. Είμαι πολύ ικανοποιημένος από τον τρόπο που εγώ και η σύζυγός μου μιλάμε μεταξύ μας.
- {...}18. Αποφεύγω να εκφράζω στην σύζυγό μου τα αρνητικά συναισθήματα που έχω για εκείνη, διότι αυτό θα την έκανε να νευριάσει.
- {...}19. Η σύζυγός μου είναι πάντα μία καλή ακροάτρια.
- {...}20. Σχνά νιώθω ότι η σύζυγός μου με κατανοεί, όταν συζητάμε διάφορα προβλήματα.
- {...}21. Αισθάνομαι άνετα να λέω στην σύζυγό μου τι είναι αυτό που με ενοχλεί, όταν έχουμε κάποιο πρόβλημα. Ότι εγώ φταίω για όλα.

ΣΑΣ ΕΥΧΑΡΙΣΤΟΥΜΕ ΘΕΡΜΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΟΛΥΤΙΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑ ΣΑΣ!