

ΠΑΝΤΕΙΟΝ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ

PANTEION UNIVERSITY OF SOCIAL AND POLITICAL SCIENCES



ΣΧΟΛΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΩΝ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΩΝ ΣΠΟΥΔΩΝ

«ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»

ΕΙΔΙΚΕΥΣΗ: «ΕΦΑΡΜΟΣΜΕΝΗ ΓΝΩΣΤΙΚΗ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ»

«Ενσυνειδητότητα γονέα και συναισθηματική αυτορρύθμιση παιδιού: Ο
διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνείδητης γονεϊκότητας»

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Κόττη Ελένη
Α.Μ.: 0622Μ023

Αθήνα, 2024

Τριμελής Επιτροπή

Αχιλλέας Ευθυμιόπουλος, Μέλος ΕΔΙΠ Παντείου Πανεπιστημίου (Επιβλέπων)

Σμαράγδα Καζή, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου

Άννα Τουλουμάκου, Επίκουρη Καθηγήτρια Παντείου Πανεπιστημίου



Copyright © Κόττη Ελένη, 2024

All rights reserved. Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Απαγορεύεται η αντιγραφή, αποθήκευση και διανομή της παρούσας διπλωματικής εργασίας εξ ολοκλήρου ή τμήματος αυτής, για εμπορικό σκοπό. Επιτρέπεται η ανατύπωση, αποθήκευση και διανομή για σκοπό μη κερδοσκοπικό, εκπαιδευτικής ή ερευνητικής φύσης, υπό την προϋπόθεση να αναφέρεται η πηγή προέλευσης και να διατηρείται το παρόν μήνυμα. Ερωτήματα που αφορούν τη χρήση της διπλωματικής εργασίας για κερδοσκοπικό σκοπό πρέπει να απευθύνονται προς τον συγγραφέα.

Η έγκριση της διπλωματικής εργασίας από το Πάντειον Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών δεν δηλώνει αποδοχή των γνώμων του συγγραφέα.

Ευχαριστίες

Θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσους συνέβαλλαν ουσιαστικά με την βοήθεια τους στην εκπόνηση και ολοκλήρωση της παρούσας ερευνητικής εργασίας. Κατ' αρχήν θα ήθελα να ευχαριστήσω θερμά τον κ. Ευθυμίου Αχιλλέα, μέλος ΕΔΙΠ του Τμήματος Ψυχολογίας του Παντείου Πανεπιστημίου και επιβλέποντα της Διπλωματικής μου Εργασίας, για το αμείωτο ενδιαφέρον, την πολύτιμη υποστήριξη και καθοδήγηση και τις επιστημονικές παρατηρήσεις που μου προσέφερε στο πλαίσιο της ερευνητικής διαδικασίας και της συγγραφής της μελέτης. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους τους διδάσκοντες καθηγητές του μεταπτυχιακού προγράμματος σπουδών «Ψυχολογία» και ειδικότερα της κατεύθυνσης «Εφαρμοσμένη Γνωστική και Αναπτυξιακή Ψυχολογία» για τις πολύ σημαντικές γνώσεις και δεξιότητες που απέκτησα μέσα από την φοίτηση μου στο συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Θα ήθελα ακόμη, να εκφράσω τις ευχαριστίες μου σε όλους τους γονείς που πρόθυμα έλαβαν μέρος στην έρευνα και συνέβαλλαν μέσα από τις απαντήσεις τους στη συλλογή πληροφοριών για την καλύτερη κατανόηση των υπό μελέτη φαινομένων. Τέλος, ευχαριστώ θερμά τα μέλη της οικογένειάς μου που με στήριξαν ενεργά και πίστεψαν σε εμένα σε όλη τη διάρκεια των σπουδών μου.

Περιεχόμενα

Ευχαριστίες	3
Περιεχόμενα	4
Πίνακες	6
Γραφήματα	7
Περίληψη	8
Abstract.....	10
Εισαγωγή	11
Ενσυνειδητότητα.....	11
Η έννοια της ενσυνειδητότητας	11
Ενσυνειδητότητα και ψυχική υγεία	13
Μηχανισμοί ενσυνειδητότητας.....	14
Ενσυνειδητότητα και γονείς.....	16
Ενσυνείδητη γονεϊκότητα.....	18
Ορισμός και διαστάσεις της ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας.....	18
Μηχανισμοί ενσυνείδητης γονεϊκότητας	19
Γονεϊκά προγράμματα ενσυνειδητότητας	21
Ενσυνειδητότητα γονέα και ενσυνείδητη γονεϊκή φροντίδα.....	23
Συναισθηματική αυτορρύθμιση	25
Η έννοια της ρύθμισης των συναισθημάτων.....	25
Στρατηγικές συναισθηματικής αυτορρύθμισης	26
Οφέλη συναισθηματικής αυτορρύθμισης στα παιδιά.....	27
Στάδια ανάπτυξης συναισθηματικής αυτορρύθμισης... ..	28
Ρόλος οικογένειας στην ανάπτυξη της συναισθηματικής αυτορρύθμισης.....	30
Ενσυνειδητότητα γονέα και συναισθηματική αυτορρύθμιση παιδιού	32
Ενσυνείδητη γονεϊκότητα και συναισθηματική αυτορρύθμιση παιδιού.....	34
Ερευνητικοί στόχοι και υποθέσεις.....	36
Μεθοδολογία.....	39
Ερευνητικό δείγμα	39

Εργαλεία συλλογής δεδομένων.....	40
Ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων.....	40
Μέτρηση της ενσυνειδητότητας.....	40
Μέτρηση της ενσυνείδητης γονεϊκότητας.....	41
Μέτρηση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης.....	42
Διαδικασία συλλογής δεδομένων	44
Αποτελέσματα.....	45
Περιγραφικοί στατιστικοί δείκτες.....	45
Έλεγχος ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων.....	45
Σχέσεις δημογραφικών στοιχείων με τις κύριες μεταβλητές.....	45
Δείκτες συνάφειας.....	47
Ανάλυση διαμεσολάβησης	48
Συζήτηση.....	50
Περιορισμοί της παρούσας έρευνας.....	54
Προτάσεις για μελλοντική έρευνα	55
Συμπεράσματα.....	57
Βιβλιογραφία	59
Παράρτημα	75

Πίνακες

Πίνακας 1. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και εύρος των μεταβλητών της έρευνας.....	45
Πίνακας 2. Συσχετίσεις (δείκτες Pearson r) μεταξύ των κύριων μεταβλητών της μελέτης	47

Γραφήματα

Γράφημα 1. Η Ενσυνείδητη Γονεϊκή Φροντίδα ως διαμεσολαβητής της σχέσης μεταξύ της Ενσυνειδητότητας του γονέα και της Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης του παιδιού	49
--	----

Περίληψη

Η ενσυνειδητότητα αποτελεί μία ιδιότητα της συνείδησης που αφορά τη σκόπιμη εστίαση της προσοχής του ατόμου στην παρούσα εμπειρία υιοθετώντας μία στάση αποδοχής και δεκτικότητας. Η έρευνα έχει αναδείξει τις ευεργετικές επιδράσεις της ενσυνειδητότητας στη ψυχολογική λειτουργία των ατόμων, ενώ η εξέταση αυτών των επιδράσεων έχει επεκταθεί και στο πλαίσιο των οικογενειακών σχέσεων. Έχει φανεί ότι η ενσυνειδητότητα του γονέα έχει σημαντικές επιπτώσεις στη συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού. Η παρούσα μελέτη αποτελεί μία προσπάθεια να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας των γονέων και της συναισθηματικής αυτορρύθμιση των σχολικής ηλικίας παιδιών τους και να διευκρινιστεί ο ρόλος της ενσυνείδητης γονεϊκότητας ως μηχανισμός που ερμηνεύει αυτή τη σχέση. Επιπλέον, εξετάστηκαν οι διαφοροποιήσεις στην ενσυνειδητότητα του γονέα, την ενσυνείδητη γονεϊκότητα και τη συναισθηματική αυτορρύθμιση του παιδιού με βάση τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων. Το δείγμα της έρευνας αποτελούνταν από 107 γονείς που είχαν παιδιά ηλικίας 7 έως 12 ετών. Στους συμμετέχοντες χορηγήθηκε ένα ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων, η Κλίμακα για την Επίγνωση Προσοχής και Συνείδησης (Brown & Ryan, 2003, προσαρμογή στα ελληνικά Mantzios, Wilson & Giannou, 2015), η Κλίμακα Διαπροσωπικής Ενσυνειδητότητας στη Γονεϊκή Φροντίδα (Duncan, 2007) και η Κλίμακα Ελέγχου της Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης (Shields & Cicchetti, 1997). Η έρευνα έδειξε ότι οι παράγοντες της ενσυνειδητότητας του γονέα, της ενσυνείδητης γονεϊκότητας και της συναισθηματικής αυτορρύθμισης παρουσιάζουν θετική συσχέτιση μεταξύ τους. Επιπλέον, φάνηκε ότι η ενσυνείδητη γονεϊκή φροντίδα, πράγματι, διαμεσολαβεί τη σχέση της ενσυνειδητότητας του γονέα με την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων του παιδιού. Αναφορικά με το ρόλο των δημογραφικών χαρακτηριστικών των συμμετεχόντων, βρέθηκε ότι οι γονείς με υψηλό μορφωτικό επίπεδο έχουν παιδιά πιο αποτελεσματικά στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους σε σύγκριση με τους γονείς μεσαίου επιπέδου εκπαίδευσης. Τα ευρήματα της μελέτης συντελούν στην καλύτερη κατανόηση του ρόλου των γονέων στη συναισθηματική ρύθμιση και προσαρμογή των παιδιών και θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν στο πλαίσιο της ενίσχυσης των προγραμμάτων πρόληψης και

παρέμβασης που απευθύνονται σε γονείς και στοχεύουν στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών σχολικής ηλικίας.

Λέξεις-Κλειδιά: ενσυνειδητότητα, ενσυνείδητη γονεϊκότητα, συναισθηματική αυτορρύθμιση

Parent mindfulness and children's emotion regulation: The mediating role of mindful parenting

Kotti Eleni

Abstract

Mindfulness is a quality of consciousness that involves the deliberate focus of one's attention on the current experience while adopting an attitude of acceptance and receptivity. Research has demonstrated the beneficial effects of mindfulness on the psychological functioning of individuals, and the examination of these effects has been extended to the context of family relationships. Parent mindfulness has been shown to have a significant impact on children's emotional development. The present study is an attempt to explore the relationship between parent mindfulness and the emotion self-regulation of their school-age children, and to clarify the role of mindful parenting as a mechanism explaining this relationship. In addition, variations in parent mindfulness, mindful parenting and children's emotion regulation were examined based on the demographics of the participants. The study sample consisted of 107 parents who had children aged 7 to 12 years old. Participants were administered a demographic questionnaire, the Mindful Attention and Awareness Scale (Brown & Ryan, adapted from Mantzios, Wilson & Giannou, 2015), the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (Duncan, 2007) and the Emotion Regulation Checklist (Shields & Cicchetti, 1997). The study showed that the factors of parent mindfulness, mindful parenting and emotion self-regulation are positively correlated with each other. Furthermore, it was shown that mindful parenting does indeed mediate the relationship between parent mindfulness and the child's ability to regulate their emotions. Regarding the role of participants' demographic characteristics, it was found that parents with high educational level have children more effective in regulating their emotions compared to parents with medium level of education. The findings of this study contribute to a better understanding of the role of parents in children's emotional regulation and adjustment and could be used in the context of strengthening parental prevention and intervention programs aimed at the emotional development of school-age children.

Keywords: mindfulness, mindful parenting, emotion self-regulation

Εισαγωγή

Ενσυνειδητότητα

Η έννοια της ενσυνειδητότητας. Η ενσυνειδητότητα αποτελεί μία ιδιότητα της συνείδησης που έχει συνδεθεί με την ευημερία των ανθρώπων. Η έννοια της ενσυνειδητότητας έχει τις ρίζες της στην βουδιστική και άλλες στοχαστικές παραδόσεις, στις οποίες η συνειδητή προσοχή και η επίγνωση καλλιεργούνται ενεργά, ενώ μελετάται όλο και περισσότερο στο πλαίσιο της δυτική επιστήμης (Baer, 2003). Η ενσυνειδητότητα έχει οριστεί από τον Kabat-Zinn (2003) ως «η επίγνωση που προκύπτει μέσω της εστίασης της προσοχής σκόπιμα, στην παρούσα στιγμή και μη επικριτικά στην εξέλιξη της εμπειρίας από στιγμή σε στιγμή» (σ. 145).

Σύμφωνα με τους Brown και συνεργάτες (2007), η ενσυνειδητότητα αποτελεί μία ποιότητα συνείδησης που θεωρείται ότι περιλαμβάνει τόσο την σαφήνεια της επίγνωσης της εσωτερικής και εξωτερικής πραγματικότητας του ατόμου συμπεριλαμβανομένων των σκέψεων, των συναισθημάτων, των αισθήσεων, των ενεργειών και του περιβάλλοντος, όπως αυτά υπάρχουν στην παρούσα στιγμή όσο και την ικανότητα ευέλικτης εναλλαγής μεταξύ ευρείας επίγνωσης και εστιασμένης προσοχής κατά τη διάρκεια της εμπειρίας του ατόμου. Οι Bishop και συνεργάτες (2004) βασίστηκαν στον ορισμό του Kabat-Zinn για την ενσυνειδητότητα και πρότειναν ένα μοντέλο, σύμφωνα με το οποίο η ενσυνειδητότητα περιλαμβάνει δύο συνιστώσες. Η πρώτη αποτελεί την αυτορρύθμιση της προσοχής του ατόμου, ώστε να διατηρείται στην τρέχουσα εμπειρία, διευκολύνοντας την παρατήρηση και επίγνωση των αισθήσεων, των σκέψεων και των συναισθημάτων, όπως συμβαίνουν τη δεδομένη στιγμή. Απαιτεί τόσο την ικανότητα να διατηρεί κανείς την προσοχή του σε αυτό που του συμβαίνει όσο και την ικανότητα να μετατοπίζει με σκόπιμο και ευέλικτο τρόπο την προσοχή του από τη μία πτυχή της εμπειρίας σε μία άλλη. Η δεύτερη συνιστώσα της ενσυνειδητότητας αφορά την διαδικασία υιοθέτησης ενός συγκεκριμένου προσανατολισμού απέναντι στις εμπειρίες που διακρίνεται από περιέργεια, αποδοχή και δεκτικότητα σε αντιδιαστολή με την επίκριση, την άρνηση και την απόρριψη (Bishop et al., 2004). Ωστόσο, η στάση αποδοχής στο πλαίσιο της

ενσυνειδητότητας δεν πρέπει να συγχέεται με την παθητικότητα ή την παραίτηση. Η αποδοχή υποδηλώνει την ικανότητα του ατόμου να εμπλέκεται πλήρως στην εμπειρία χωρίς να καταφεύγει στην υπερβολική ενασχόληση με αυτή ή στην καταστολή της (Keng et al., 2011).

Σύμφωνα με τους Brown και Ryan, (2003) η ενσυνειδητότητα συνδέεται με συγκεκριμένα χαρακτηριστικά της δεκτικής προσοχής και της επίγνωσης των γεγονότων και των εμπειριών του παρόντος, τα οποία μπορούν να καλλιεργηθούν και να ενισχυθούν μέσω της πρακτικής του διαλογισμού (Kabat-Zinn, 2003). Οι ίδιοι ερευνητές ανέπτυξαν την ψυχομετρική κλίμακα «Mindful Attention Awareness Scale», η οποία σχεδιάστηκε για την εξέταση της ενσυνειδητότητας ως μονοδιάστατη έννοια (MAAS) (Brown & Ryan, 2003). Αντίθετα, οι Baer και συνεργάτες (2006) υποστήριξαν ότι η ιδιότητα της ενσυνειδητότητας αποτελείται από πέντε διαστάσεις, οι οποίες είναι α) η παρατήρηση και η επίγνωση των εσωτερικών και εξωτερικών εμπειριών του ατόμου, β) η περιγραφή αυτών των εμπειριών, καθώς προκύπτουν, με λέξεις, γ) η δράση με επίγνωση, δ) η υιοθέτηση μίας μη επικριτικής, δεκτικής στάσης προς τις σκέψεις και τα συναισθήματα και ε) η απουσία αντιδραστικότητας, που αφορά τον περιορισμό της τάσης του ατόμου να επεξεργάζεται νοητικά και να τροποποιεί τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά του (Baer et al., 2006).

Επιπλέον, είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι επικρατούν διαφορετικές απόψεις αναφορικά με τη φύση της ενσυνειδητότητας, αν προσδιορίζεται δηλαδή ως κατάσταση ή ως ένα σταθερό χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του ατόμου (Tomlinson et al., 2018). Η ενσυνειδητότητα ως κατάσταση αποτελεί το βαθμό ενσυνειδητότητας που χαρακτηρίζει ένα άτομο σε οποιαδήποτε συγκεκριμένη χρονική στιγμή (Medvedev et al., 2017). Η ενσυνειδητότητα ως εγγενές χαρακτηριστικό αποτελεί την συνολική τάση ή εσωτερική ικανότητα του ατόμου να είναι ενσυνείδητο χωρίς την επίδραση της παρέμβασης ενσυνειδητότητας ή των πρακτικών διαλογισμού (Parent et al., 2016α). Παρατηρείται ότι τα άτομα χαρακτηρίζονται από διαφορετικά επίπεδα ενσυνειδητότητας ανεξάρτητα από την εκπαίδευση τους στην ενσυνειδητότητα (Brown et al., 2007).

Τέλος, αν και οι άνθρωποι διαφέρουν στην προδιάθεση τους για ενσυνειδητότητα, μπορούν να αναπτύξουν την εν λόγω ιδιότητα μέσω της

συστηματικής εξάσκησης (Baer et al., 2006, Kabat-Zinn, 2003, 2015). Η πρακτική της ενσυνειδητότητας για την καλλιέργεια της ενσυνείδητης επίγνωσης μπορεί να διακριθεί στην επίσημη και την ανεπίσημη. Η επίσημη πρακτική της ενσυνειδητότητας μπορεί να θεωρηθεί ότι λαμβάνει χώρα, όταν οι επαγγελματίες εφαρμόζουν πρακτικές διαλογισμού, όπως η σάρωση του σώματος, ο καθιστικός διαλογισμός και η ενσυνείδητη κίνηση. Η μη επίσημη πρακτική της ενσυνειδητότητας περιλαμβάνει την ενσωμάτωση και την αξιοποίηση των μηχανισμών της ενσυνειδητότητας σε καθημερινές εργασίες, όπως για παράδειγμα το φαγητό ή το πλύσιμο των πιάτων (Birtwell et al., 2019).

Ενσυνειδητότητα και ψυχική υγεία. Τα οφέλη της ενσυνειδητότητας για τη ψυχολογική υγεία και την ευημερία των ατόμων έχουν διαπιστωθεί από πλήθος ερευνών (Keng et al., 2011). Πιο συγκεκριμένα, η ενσυνειδητότητα ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας φαίνεται να προστατεύει το άτομο από την τάση του για εμπλοκή σε αρνητικά μοτίβα σκέψης, η οποία αυξάνει τον κίνδυνο εμφάνισης καταθλιπτικών συμπτωμάτων (Tomlinson et al., 2018). Η καλλιέργεια της ενσυνειδητότητας ενός ατόμου έχει βρεθεί ότι συνδέεται με μειωμένα συμπτώματα άγχους, κατάθλιψης και στρες (Keng et al., 2011, Khoury et al., 2013, Luberto et al., 2020). Επιπροσθέτως, η ενσυνειδητότητα ενισχύει την εκδήλωση προσαρμοστικών αντιδράσεων κατά την αντιμετώπιση στρεσογόνων εμπειριών ανεξάρτητα από την συναισθηματική κατάσταση του ατόμου και την σοβαρότητα της απειλής που βιώθηκε (Donald et al., 2016).

Ακόμη, η ενσυνειδητότητα ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας φαίνεται να σχετίζεται θετικά με συναισθηματικούς παράγοντες, όπως η ευημερία και η συναισθηματική ρύθμιση του ατόμου (Tomlinson et al., 2018). Τόσο η προδιάθεση όσο και η κατάσταση ενσυνειδητότητας προβλέπει μεγαλύτερη ικανότητα αυτορρύθμισης της συμπεριφοράς του ατόμου και υψηλότερα επίπεδα θετικού συναισθήματος. Πιο συγκεκριμένα, τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας σχετίζονται με υψηλότερη αυτοεπίγνωση που αποτελεί βασικό στοιχείο της αυτορρύθμισης καθώς και με μεγαλύτερη ευεξία και χαμηλότερα επίπεδα γνωστικής και συναισθηματικής διαταραχής (Brown & Ryan, 2003). Ακόμη, στην έρευνα των

Pepping και συνεργατών (2013) βρέθηκε ότι η ενσυνειδητότητα έχει άμεσες θετικές επιδράσεις στην αυτοεκτίμηση του ατόμου.

Οι Semple και Burke (2019) σε έρευνα τους βρήκαν ότι οι παρεμβάσεις που στοχεύουν στην αύξηση της ενσυνειδητότητας μπορεί να έχουν θετικές επιδράσεις στην βελτίωση της υγείας και ευημερίας των παιδιών και των εφήβων. Επιπλέον, στην μελέτη συνολικής ανασκόπησης ερευνών για τις παρεμβάσεις ενσυνειδητότητας των Zhang και συνεργατών (2021) φάνηκε ότι αυτές είναι αποτελεσματικές σε περιπτώσεις κατάθλιψης, άγχους, στρες, προβλημάτων ύπνου, εθισμού, ψύχωσης, πόνου, υψηλής αρτηριακής πίεσης, διαχείρισης βάρους, συμπτωμάτων που σχετίζονται με τον καρκίνο και θετικών κοινωνικών συμπεριφορών. Τέλος, οι εν λόγω παρεμβάσεις μπορεί να είναι ευεργετικές για τους επαγγελματίες υγείας, τα εκπαιδευτικά πλαίσια και τους χώρους εργασίας (Zhang et al., 2021).

Μηχανισμοί ενσυνειδητότητας. Όπως αναφέρθηκε και προηγουμένως, η ενσυνειδητότητα επιφέρει σημαντικά οφέλη για την ψυχική υγεία του ανθρώπου, γεγονός που αποδεικνύεται από μία πληθώρα ερευνών (Keng et al., 2011, Tomlinson et al., 2018). Μέχρι σήμερα, διάφοροι μελετητές έχουν επιχειρήσει να διερευνήσουν τους μηχανισμούς, μέσω των οποίων η ενσυνειδητότητα οδηγεί σε θετικές ψυχολογικές επιδράσεις (Lindsay & Creswell, 2017, Shapiro et al., 2006, van der Velden et al., 2015). Με βάση τη βιβλιογραφία, η ενσυνειδητότητα χαρακτηρίζεται από δύο θεμελιώδεις μηχανισμούς. Ο πρώτος αφορά την αυτορρύθμιση της προσοχής, που επιτρέπει την επίγνωση των συναισθηματικών, γνωστικών και σωματικών εμπειριών του ατόμου στην παρούσα στιγμή, ενώ ο δεύτερος αποτελεί την υιοθέτηση μίας στάσης αποδοχής, περιέργειας και διαφάνειας απέναντι στις εμπειρίες αυτές (Bishop et al., 2004). Επιπλέον, σύμφωνα με τους Lindsey και Creswell (2017), οι μηχανισμοί που εξηγούν τις ευεργετικές επιδράσεις της ενσυνειδητότητας στους τομείς της συναισθηματικής και σωματικής υγείας είναι η παρακολούθηση με προσοχή των εμπειριών του ατόμου, όπως συμβαίνουν στην παρούσα στιγμή και η αποδοχή, η οποία μεταβάλλει τον τρόπο με τον οποίο το άτομο σχετίζεται με το περιεχόμενο της παρακολουθούμενης εμπειρίας αμβλύνοντας τη συναισθηματική αντιδραστικότητα (Lindsey & Creswell, 2017).

Ο Shapiro και οι συνεργάτες του (2006) πρότειναν ένα μοντέλο των πιθανών μηχανισμών της ενσυνειδητότητας και υποστήριξαν ότι η ενσυνείδητη επίγνωση οδηγεί σε μία γνωστική διαδικασία, που αναφέρεται ως «επανά-αντίληψη». Πρόκειται για έναν μεταγνωστικό μηχανισμό που βοηθά το άτομο να αποστασιοποιηθεί από τις σκέψεις του και να αποκτήσει μία σαφέστερη και πιο αντικειμενική αντίληψη της εμπειρίας του. Επιπλέον, η «επανά-αντίληψη» προωθεί την ανάπτυξη πρόσθετων μηχανισμών που συμβάλλουν σε θετικά αποτελέσματα και αλλαγές, συμπεριλαμβανομένης της αυτορρύθμισης, της αποσαφήνιση των αξιών, της έκθεσης και της γνωστικής, συμπεριφορικής και συναισθηματικής ευελιξίας (Shapiro et al., 2006). Η έρευνα των Brown και συνεργατών (2015), στην οποία διερευνήθηκε το κατά πόσο οι παραπάνω μηχανισμοί μπορούν να εξηγήσουν τις συσχετίσεις μεταξύ των διακριτών πτυχών της ενσυνειδητότητας και των ψυχολογικών συμπτωμάτων (συμπτώματα κατάθλιψης, άγχους, στρες), παρείχε μεικτή υποστήριξη στο μοντέλο των Shapiro και συνεργατών (2006), ενώ οι ερευνητές πρότειναν την επέκταση του εν λόγω μοντέλου.

Στην βιβλιογραφική ανασκόπηση των van der Velden και συνεργατών (2015) εξετάστηκαν οι μηχανισμοί της ενσυνειδητότητας που επιφέρουν θετικά αποτελέσματα αναφορικά με την υγεία. Έγινε φανερό ότι οι μεταβολές στην ενσυνειδητότητα, την ανησυχία, την αυτοσυμπόνια, τη μεταγνώση και τον μηρυκασμό προβλέπουν τη μείωση των συμπτωμάτων κατάθλιψης ή του κινδύνου υποτροπής μετά την εφαρμογή της γνωστικής θεραπείας που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα και συνεπώς θα μπορούσαν να αποτελέσουν τους βασικούς παράγοντες που συμβάλλουν στις ευεργετικές επιδράσεις της θεραπείας σε άτομα που πάσχουν από κατάθλιψη. Επιπλέον, βρέθηκε ότι οι αλλαγές στην προσοχή, στη μνήμη, στη γνωστική ασυμφωνία και στη συναισθηματική αντιδραστικότητα μπορεί να αποτελέσουν σημαντικούς μηχανισμούς που εξηγούν την επίδραση της γνωστικής θεραπείας που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα στα αποτελέσματα της θεραπείας (van der Velden et al., 2015). Τέλος, οι Burzler και συνεργάτες (2019) σε έρευνα τους διαπίστωσαν ότι οι σημαντικότεροι μηχανισμοί δράσης, μέσω των οποίων η ενσυνειδητότητα ασκεί τις ευεργετικές επιδράσεις της στον γενικό πληθυσμό, είναι η ρύθμιση των συναισθημάτων, η επίγνωση του σώματος και μία λιγότερο στατική

αντίληψη του εαυτού.

Ενσυνειδητότητα και γονείς. Όπως περιεγράφηκε και παραπάνω, ο βαθμός στον οποίο κάποιος έχει την ικανότητα να διατηρεί την προσοχή του στις εμπειρίες και τα γεγονότα της παρούσας στιγμής υιοθετώντας μία στάση αποδοχής απέναντι τους, αφορά την ενσυνειδητότητα ως γνώρισμα της προσωπικότητας (Brown et al., 2015). Έχει υποστηριχθεί ότι η ενσυνειδητότητα αποτελεί μία σημαντική δεξιότητα των γονέων (Coatsworth et al., 2010) και ότι η καλλιέργεια της στο πλαίσιο της γονεϊκής μέριμνας και των γονεϊκών πρακτικών μπορεί να συμβάλλει στην βελτίωση των γονικών παρεμβάσεων (Dumas, 2005).

Οι γονείς που χαρακτηρίζονται από υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας μπορούν να έχουν καλύτερη επίγνωση των δραστηριοτήτων τους την κάθε στιγμή, να παρατηρούν τόσο τις εσωτερικές όσο και εξωτερικές τους εμπειρίες, να εκφράζουν τις εσωτερικές τους εμπειρίες με λέξεις, να μην αντιδρούν και να υιοθετούν μία μη κριτική στάση απέναντι στις εμπειρίες αυτές (Ren et al., 2021). Μέσω της υψηλότερης επίγνωσης και της μη επικριτικής αποδοχής των εμπειριών, οι ενσυνείδητοι γονείς φαίνεται να είναι πιο ευαίσθητοι και υποστηρικτικοί απέναντι στην εκδήλωση των συναισθημάτων των παιδιών τους (Parent et al., 2016α). Επιπλέον, μέσω της αποδοχής τόσο των δικών τους εμπειριών όσο και των παιδιών τους και αποφεύγοντας την άσκηση κριτικής, οι ενσυνείδητοι γονείς είναι σε θέση να διαχειριστούν αποτελεσματικά τα αρνητικά τους συναισθήματα και είναι πιθανό να διατηρούν την ηρεμία τους ακόμα και υπό στρεσογόνες καταστάσεις που αφορούν τον γονεϊκό τους ρόλο με αποτέλεσμα την εκδήλωση λειτουργικών γονεϊκών συμπεριφορών και την ανάπτυξη ενός ασφαλούς δεσμού γονέα-παιδιού (Siu et al., 2016, Van den Heuvel et al., 2015). Έτσι, τα συνήθη ή αυτόματα δυσπροσαρμοστικά πρότυπα αντίδρασης μειώνονται (π.χ. εχθρικές και καταναγκαστικές συμπεριφορές), ενώ ενισχύονται τα θετικά (π.χ. ζεστασιά και σαφής επικοινωνία) κατά την αλληλεπίδραση των γονέων με τα παιδιά τους (Dumas, 2005, Han et al., 2021, Parent et al., 2016β, Zhang et al., 2019).

Εμπειρικές έρευνες έχουν δείξει ότι η γονική προδιάθεση ενσυνειδητότητας σχετίζεται με θετικές πρακτικές γονικής μέριμνας, όπως η ζεστασιά, η θετικότητα, η

υποστηρικτικότητα και ο παιδοκεντρικός προσανατολισμός (Han et al., 2021, Parent et al., 2016β). Επιπροσθέτως, προηγούμενες έρευνες έχουν αναδείξει τις θετικές επιδράσεις της ενσυνειδητότητας των γονέων στην ποιότητα της σχέσης γονέα-παιδιού (Coatsworth et al., 2010, Siu et al., 2016), στο γονικό άγχος (Bazzano et al., 2015, Bögels et al., 2014, Van den Heuvel et al., 2015), στις γονικές πρακτικές (Bögels et al., 2014, van der Oord et al., 2012) και στην ποιότητα της από κοινού ανατροφής (Bögels et al., 2014, Parent et al., 2016α). Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας των Siu και συνεργατών (2016), τα υψηλότερα επίπεδα μητρικής ενσυνειδητότητας φάνηκε να συνδέονται με την ανάπτυξη ασφαλούς δεσμού γονέα-παιδιού, με μεγαλύτερη γονεϊκή εμπλοκή, υψηλότερη αυτοπεποίθηση των γονέων σε σχέση με τον γονεϊκό τους ρόλο και μειωμένη χρήση της πρακτικής της σκληρής πειθαρχίας.

Όπως γίνεται φανερό από τα παραπάνω, η ενσυνειδητότητα αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο της αποτελεσματικής γονικής μέριμνας, ενώ η έρευνα έχει αναδείξει την σημαντική της συμβολή στη ψυχοκοινωνική ανάπτυξη και την ευημερία των παιδιών. Πιο συγκεκριμένα, στην έρευνα του Waters (2016) βρέθηκε ότι τόσο η ενσυνειδητότητα του γονέα όσο και η ενσυνειδητότητα του ίδιου του παιδιού σχετίζονταν αρνητικά με τα επίπεδα στρες του παιδιού. Ακόμη, στην έρευνα των Siu και συνεργατών (2016) φάνηκε ότι η μητρική ενσυνειδητότητα είχε άμεση θετική επίδραση στην θετική κοινωνική συμπεριφορά του παιδιού. Τέλος, διάφορες έρευνες έχουν δείξει ότι τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας του γονέα συνδέονται με χαμηλότερα επίπεδα αρνητικών συναισθημάτων και προβλημάτων εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης στη βρεφική, την παιδική και την εφηβική ηλικία (Han et al., 2021, Parent et al., 2016β, Parent et al., 2021, Siu et al., 2016, Van den Heuvel et al., 2015). Συμπερασματικά, γίνεται αντιληπτό ότι η ενσυνειδητότητα αποτελεί μία θετική γονική προδιάθεση που παρέχει σημαντικά οφέλη στη συναισθηματική προσαρμογή των παιδιών (Ren et al., 2021).

Ενσυνείδητη γονεϊκότητα

Ορισμός και διαστάσεις της ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας. Οι Kabat-Zinn και Kabat-Zinn (1997, όπως περιγράφεται από τους Han et al., 2021) πρώτοι επέκτειναν την έννοια της ενσυνειδητότητας από τις ενδοπροσωπικές στις διαπροσωπικές καταστάσεις και πρότειναν την έννοια της ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας (mindful parenting), την οποία όρισαν ως την προσοχή που δίνει ο γονέας με μη επικριτικό και αντιδραστικό τρόπο στην κάθε στιγμή κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων του με το παιδί, ώστε να έχει αντίληψη των αναγκών του. Οι διαφορές της ενσυνείδητης γονεϊκότητας από τα άλλα γονεϊκά στυλ έγκεινται στην εστίαση των γονέων στην επίγνωση της παρούσας στιγμής και στη συναισθηματική και συμπεριφορική τους ρύθμιση στο πλαίσιο των αλληλεπιδράσεων γονέα-παιδιού καθώς και στη σημασία που αποδίδεται στη μη επικριτική αποδοχή των γονεϊκών λαθών και περιορισμών (Moreira & Canavarro, 2020). Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι οι μητέρες παρουσιάζουν υψηλότερα επίπεδα ενσυνείδητης γονεϊκότητας συγκριτικά με τους πατέρες (Gouveia et al., 2016, Medeiros et al., 2016).

Οι Duncan και συνεργάτες (2009) ανέπτυξαν ένα μοντέλο για την ενσυνείδητη γονεϊκότητα, το οποίο περιλαμβάνει πέντε διαστάσεις που αφορούν την σχέση γονέα-παιδιού. Η πρώτη διάσταση αποτελεί την ικανότητα των γονέων να ακούν το παιδί τους με πλήρη προσοχή, συμπεριλαμβανομένης της προσοχής στο περιεχόμενο της ομιλίας του παιδιού, στον τόνο της φωνής, στις εκφράσεις του προσώπου και στη μη λεκτική συμπεριφορά του, προκειμένου να διακρίνουν με ακρίβεια τις ανάγκες του. Η δεύτερη διάσταση της ενσυνείδητης γονεϊκότητας αφορά τη μη επικριτική αποδοχή των χαρακτηριστικών και των συμπεριφορών τόσο του παιδιού όσο και του ίδιου του εαυτού του γονέα. Η διάσταση αυτή αφορά την αποδοχή του τι συμβαίνει την παρούσα στιγμή και την αναγνώριση ότι οι προκλήσεις στη σχέση γονέα-παιδιού και τα λάθη που κάνουν οι γονείς αποτελούν φυσιολογικό μέρος της ζωής (Duncan et al., 2009).

Επιπλέον, το μοντέλο της ενσυνείδητης γονικής μέριμνας δίνει έμφαση στην ικανότητα των γονέων να αναγνωρίζουν τόσο τα δικά τους συναισθήματα όσο και του παιδιού τους, ώστε να μπορούν να αντιδρούν κατάλληλα με επίγνωση και όχι με

αυτόματο τρόπο. Μία ακόμη διάσταση του εν λόγω μοντέλου αποτελεί η συμπόνια του γονέα για τον εαυτό και το παιδί, η οποία περιλαμβάνει την αναγνώριση των γονεϊκών του προσπαθειών, την αποφυγή της υπερβολικής αυτοκριτικής και την παροχή υποστήριξης και παρηγοριάς στα παιδιά τους, όταν αντιμετωπίζουν δυσκολίες. Η πέμπτη διάσταση του μοντέλου αφορά την ικανότητα αυτορρύθμισης στην γονεϊκή σχέση, που περιλαμβάνει μια στιγμή παύσης των γονέων πριν την αντίδραση τους στις γονεϊκές αλληλεπιδράσεις. Αυτή η εκούσια παύση αυξάνει την ικανότητα αυτορρύθμισης των γονέων και συνειδητής επιλογής των γονεϊκών πρακτικών (Duncan et al., 2009). Ακόμη, η ενσυνείδητη γονική μέριμνα μπορεί να προάγει γονικές πρακτικές, όπως η διδασκαλία των παιδιών στο πως να προσδιορίζουν, να εκφράζουν και να μιλούν για τα συναισθήματά τους, ενισχύοντας έτσι τις ικανότητες αυτορρύθμισης και των ίδιων των νέων (Gottman, et al., 1996).

Συμπερασματικά, οι ενσυνείδητοι γονείς δίνοντας προσοχή στις αλληλεπιδράσεις με τα παιδιά τους, είναι σε θέση να έχουν καλύτερη αντίληψη των συμπεριφορών και των συναισθημάτων τους καθώς και των δικών τους συναισθηματικών και γνωστικών αντιδράσεων στις συμπεριφορές αυτές. Κατά συνέπεια, έχουν μεγαλύτερη ικανότητα αυτορρύθμισης των συναισθημάτων και της συμπεριφοράς τους μειώνοντας έτσι τη χρήση των αυτόματων και δυσλειτουργικών τρόπων αξιολόγησης ή αλληλεπίδρασης με το παιδί τους με αποτέλεσμα την ανάπτυξη πιο θετικών και ποιοτικών σχέσεων γονέα-παιδιού (Dumas, 2005).

Μηχανισμοί ενσυνείδητης γονεϊκότητας. Διάφοροι ερευνητές έχουν επιχειρήσει να προσδιορίσουν τους μηχανισμούς, μέσω των οποίων η ενσυνείδητη γονεϊκότητα επιφέρει ευεργετικές επιδράσεις τόσο στις αλληλεπιδράσεις γονέα-παιδιού όσο και στην προσαρμογή του παιδιού. Αρχικά, οι Bögels και συνεργάτες (2010) πρότειναν ότι η ενσυνείδητη γονεϊκότητα μπορεί να επιφέρει θετικές αλλαγές στην γονεϊκή φροντίδα και στις σχέσεις γονέα-παιδιού μέσω των ακόλουθων έξι μηχανισμών: α) τη διαχείριση του γονικού στρες και τη μείωση της αντιδραστικότητας των γονέων, β) τη μείωση των επαναλαμβανόμενων αρνητικών τους σκέψεων και των προκαταλήψεων, γ) τη βελτίωση των εκτελεστικών λειτουργιών των γονέων (όπως ο έλεγχος της προσοχής και της παρορμητικότητας), δ) τη διακοπή της διαγενεακής

μετάδοσης δυσλειτουργικών γονεϊκών σχημάτων και συνηθειών, ε) τον προσανατολισμό της προσοχής στον εαυτό που συμβάλλει στην αυτοεκτίμηση των γονέων και στ) τη βελτίωση της συζυγικής λειτουργίας και σχέσης. Αργότερα, η μελέτη των Bögels και συνεργατών (2014) παρείχε προκαταρκτικές αποδείξεις για ορισμένους από τους προαναφερθέντες έξι μηχανισμούς αλλαγής μέσω της εφαρμογής ενός προγράμματος ενσυνείδητης γονεϊκότητας, δηλαδή τη μείωση του στρες των γονέων, την αύξηση της προσοχής και της φροντίδας τους προς τον εαυτό και βελτιώσεις σε πτυχές της από κοινού ανατροφής του παιδιού, όμως δεν βρέθηκε επίδραση της ενσυνείδητης γονεϊκότητας στην συζυγική σχέση.

Σύμφωνα με τους Medeiros και συνεργάτες (2016), ένας ακόμη μηχανισμός που μπορεί να εξηγήσει τη σχέση μεταξύ της ενσυνείδητης γονεϊκότητας και της προσαρμογής και της ευημερίας του παιδιού και του εφήβου, είναι η αντίληψη τους για την ασφάλεια του δεσμού με τους γονείς τους. Επιπλέον, οι Emerson και συνεργάτες (2021) διερεύνησαν τους μηχανισμούς της παρέμβασης ενσυνείδητης γονεϊκότητας που οδηγούν σε βελτιώσεις στην ψυχοπαθολογία των παιδιών (προβλήματα εξωτερίκευσης, εσωτερίκευσης και προσοχής). Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, η μείωση του παράγοντα της βιωματικής αποφυγής στη γονεϊκή φροντίδα προέβλεψε εν μέρει τις βελτιώσεις στα προβλήματα εσωτερίκευσης των παιδιών. Ακόμη, οι βελτιώσεις στα προβλήματα εξωτερίκευσης των παιδιών προβλέπονταν από τη μείωση της υπερβολικής αντιδραστικότητας των γονέων μετά την συμμετοχή τους στην παρέμβαση ενσυνείδητης γονεϊκότητας. Τέλος, οι Turryn και συνεργάτες (2021) διερεύνησαν την επίδραση μίας παρέμβασης ενσυνείδητης γονεϊκότητας στη λειτουργία και τη συνδεσιμότητα του εγκεφάλου των μητέρων. Οι συγγραφείς διαπίστωσαν αξιοσημείωτες μεταβολές σε περιοχές του εγκεφάλου, όπως ο οπίσθιος νησιωτικός φλοιός και ο ραχιαίος πρόσθιος φλοιός του προσαγωγίου, οι οποίες συσχετίστηκαν με την αυξημένη συμμετοχή των μητέρων στην ενσυνείδητη γονεϊκή φροντίδα και τη μειωμένη συναισθηματική αντιδραστικότητα. Η μελέτη αυτή σηματοδοτεί την πρώτη αξιολόγηση των νευροβιολογικών μηχανισμών μίας παρέμβασης γονεϊκότητας με βάση την ενσυνειδητότητα.

Γονεϊκά προγράμματα ενσυνειδητότητας. Τα προγράμματα ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας, τα οποία εκπαιδεύουν τους γονείς και τους φροντιστές στην ενσυνειδητότητα, έχουν κερδίσει όλο και μεγαλύτερη προσοχή τα τελευταία χρόνια. Οι παρεμβάσεις που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα για γονείς είτε εστιάζουν στην ενσυνείδητη γονεϊκή φροντίδα είτε λειτουργούν σύμφωνα με μία παραδοσιακή προσέγγιση παρέμβασης που βασίζεται στην ενσυνειδητότητα, όπως το Πρόγραμμα Μείωσης του Άγχους μέσω της Ενσυνειδητότητας (Mindfulness-Based Stress Reduction-MBSR) (Anand et al., 2023). Πιο συγκεκριμένα, τα προγράμματα ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας συνήθως στοχεύουν στην ανάπτυξη της μη επικριτικής, εστιασμένης στο εδώ και τώρα προσοχής και επίγνωσης στο πλαίσιο των γονεϊκών αλληλεπιδράσεων (Bögels et al., 2010), ενώ τα παραδοσιακά προγράμματα ενσυνειδητότητας επικεντρώνονται στην αύξηση των πρακτικών ενσυνειδητότητας χωρίς ιδιαίτερη έμφαση στις γονεϊκές αλληλεπιδράσεις (Anand et al., 2023). Σύμφωνα με τους Meppelink και συνεργάτες (2016), η εκπαίδευση ενσυνείδητης γονεϊκότητας θα πρέπει να επιλέγεται έναντι της γενικής εκπαίδευσης στην ενσυνειδητότητα για τους γονείς παιδιών που παρουσιάζουν ψυχοπαθολογικά συμπτώματα, καθώς στην έρευνα τους βρέθηκε ότι οι βελτιώσεις στην γενική ενσυνείδητη επίγνωση των γονέων προέβλεπαν τη μείωση στη ψυχοπαθολογία των γονέων, ενώ η ανάπτυξη της ενσυνείδητης γονεϊκότητας προέβλεπε τη μείωση στη ψυχοπαθολογία των παιδιών.

Τα προγράμματα ενσυνείδητης γονεϊκότητας περιλαμβάνουν πρακτικές διαλογισμού ή πρακτικές που στοχεύουν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ενσυνείδητης προσοχής και ρύθμισης των συναισθημάτων που μπορούν να διευκολύνουν τα άτομα στην εστίαση της επίγνωσης τους στο παρόν καθώς και στη μείωση του στρες και της υπερβολικής αντιδραστικότητας σε διαπροσωπικές καταστάσεις (Kil & Antonacci, 2020). Επιπλέον, τα προγράμματα ενσυνείδητης γονικής μέριμνας ενσωματώνουν τεχνικές που υπάρχουν στα παραδοσιακά προγράμματα γονεϊκής φροντίδας για την ανάπτυξη γονεϊκών δεξιοτήτων, συμπεριλαμβανομένης της θετικής ενίσχυσης (π.χ. έπαινος του παιδιού), της επίδειξης ζεστασιάς και της θέσπισης ορίων (Bögels et al., 2010, Dawe & Harnett, 2007).

Στόχος των προγραμμάτων ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας είναι η ενίσχυση

των δεξιοτήτων της ενσυνείδητης γονεϊκότητας και πραγματοποιούνται κυρίως σε ομαδικά πλαίσια. Η διάρκεια τους κυμαίνεται μεταξύ έξι και δώδεκα εβδομάδων και οι συνεδρίες διαρκούν δύο ή τρεις ώρες κάθε εβδομάδα (Altmaier & Maloney, 2007, Bögels & Restifo, 2014, Coatsworth et al., 2015, Singh et al., 2006). Ακόμη, έχει φανεί ότι τα προγράμματα ενσυνειδητότητας στα οποία εκπαιδεύονται τόσο οι γονείς όσο και τα παιδιά σε δεξιότητες ενσυνειδητότητας, έχουν μεγαλύτερη θετική επίδραση στην ευημερία σε σύγκριση με εκείνα που αφορούν μόνο τους γονείς (Anand et al., 2023). Σε ορισμένα γονεϊκά προγράμματα ενσυνειδητότητας τα παιδιά λαμβάνουν ξεχωριστή εκπαίδευση σε ομαδικό πλαίσιο σε συνδυασμό με την εκπαίδευση των γονέων τους (Coatsworth et al., 2010, Duncan et al., 2009, Lo et al., 2020, van der Oord et al., 2011), ενώ άλλα προγράμματα περιλαμβάνουν την από κοινού συμμετοχή των παιδιών και των γονέων (Andreotti et al., 2017).

Συνολικά, τα προγράμματα που βασίζονται στην ενσυνειδητότητα και απευθύνονται σε γονείς παιδιών με κλινικά προβλήματα φαίνεται ότι οδηγούν σε βελτιώσεις στη λειτουργικότητα της οικογένειας, των γονέων και των παιδιών (Twohig et al., 2010). Πιο συγκεκριμένα, τα παιδιά με κλινικές και μη διαγνώσεις, των οποίων οι γονείς συμμετέχουν στα εν λόγω προγράμματα, παρουσιάζουν βελτιωμένη ψυχοκοινωνική λειτουργία, όπως αύξηση της συμμόρφωσης, μείωση των προβλημάτων εξωτερίκευσης και εσωτερίκευσης και βελτίωση της ρύθμισης της προσοχής (Burgdorf et al., 2019, Felver et al., 2017, Singh et al., 2006). Επιπροσθέτως, τα προγράμματα ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας οδηγούν σε αύξηση του θετικού συναισθήματος, της αυτοαποτελεσματικότητας και της ικανότητας συναισθηματικής ρύθμισης των γονέων (Duncan & Bardacke, 2010, Haydicky et al., 2017, Perez et al., 2013). Έρευνες έχουν διαπιστώσει ότι η εκπαίδευση γονικής ενσυνειδητότητας οδηγεί σε μείωση του γονικού άγχους και σε βελτίωση της γονεϊκής φροντίδας και της από κοινού ανατροφής (Behbahani et al., 2018, Bögels et al., 2014, Burgdorf et al., 2019). Τέλος, στη μελέτη συστηματικής ανασκόπησης των Kil και Antonacci (2020) έγιναν φανερές οι θετικές επιδράσεις των προγραμμάτων ενσυνείδητης γονεϊκότητας σε μη κλινικούς πληθυσμούς παιδιών αναφορικά με την κοινωνική τους λειτουργία και τη συναισθηματική τους ρύθμιση, ενώ οδήγησαν και σε πιο θετικές αλληλεπιδράσεις γονέα-παιδιού, τουλάχιστον σύμφωνα με τις αναφορές των

γονέων.

Παρά τα θετικά αποτελέσματα που προκύπτουν από τα προγράμματα ενσυνειδητότητας που επικεντρώνονται σε γονείς, δύο μικρότερης κλίμακας κοινοτικές μελέτες δεν διαπίστωσαν μείωση του γονικού άγχους μετά τη συμμετοχή των γονέων στα προγράμματα αυτά (Altmaier & Maloney, 2007, Eames et al., 2015). Επιπλέον, οι Altmaier και Maloney (2007) διερεύνησαν την επίδραση της εκπαίδευσης στην ενσυνείδητη γονεϊκότητα σε οικογένειες παιδιών προσχολικής ηλικίας που είχαν πρόσφατα πάρει διαζύγιο, αλλά δεν βρήκαν αλλαγές στην ποιότητα της σχέσης γονέα-παιδιού μετά την παρέμβαση. Αυτά τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη να αξιολογηθεί περαιτέρω η αποτελεσματικότητα αυτών των εξελισσόμενων προγραμμάτων.

Ενσυνειδητότητα γονέα και ενσυνείδητη γονεϊκή φροντίδα. Οι γονείς που είναι περισσότερο ενσυνείδητοι μπορεί να είναι ικανοί να αντιλαμβάνονται τη δική τους συμπεριφορά και τη συμπεριφορά του παιδιού τους με μη επικριτικό τρόπο, να αποστασιοποιούνται αποτελεσματικά από τα αρνητικά συναισθήματα και να θέτουν γονεϊκούς στόχους που συνοδεύονται από ανάλογα σχέδια δράσης (Dumas, 2005). Επιπλέον, η ενσυνειδητότητα των γονέων συνδέεται με μειωμένες δυσπροσαρμοστικές συναισθηματικές αντιδράσεις και με την αύξηση των θετικών προτύπων αντίδρασης, όπως η ζεστασιά και η ανοιχτή επικοινωνία συμβάλλοντας τελικά στην βελτίωση της ευημερίας των νεαρών ατόμων (Bögels & Restifo, 2014, Dumas, 2005). Αρκετές μελέτες έχουν δείξει ότι οι γονείς με υψηλότερα επίπεδα προδιάθεσης ενσυνειδητότητας είναι πιο πιθανό να παρουσιάσουν συμπεριφορές ενσυνείδητης γονεϊκότητας κατά την αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους (de Bruin et al., 2014, Han et al., 2021, Parent et al., 2016α, 2016β).

Οι Parent και συνεργάτες (2016α) σε έρευνα τους διαπίστωσαν ότι οι γονείς με υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας είναι πιο πιθανό να εμπλακούν σε πρακτικές ενσυνείδητης γονεϊκότητας με τα παιδιά τους και να χρησιμοποιούν πιο προσαρμοστικές γονεϊκές πρακτικές. Επιπλέον, το μοντέλο αυτό αποδείχθηκε γενικεύσιμο λόγω της αναπαραγωγής των εν λόγω ευρημάτων σε οικογένειες με παιδιά από διαφορετικά αναπτυξιακά στάδια.

Επιπλέον, σε έρευνα των de Bruin και συνεργατών (2014), βρέθηκε υψηλή συσχέτιση μεταξύ της ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας και της γενικής ενσυνειδητότητας σε δείγμα μητέρων εφήβων, ιδιαίτερα όσον αφορά πτυχές της ενσυνειδητότητας, όπως η προσοχή, η επίγνωση και η μη αντιδραστικότητα.

Σε έρευνα των Gouveia και συνεργατών (2016) βρέθηκε ότι οι γονείς που χαρακτηρίζονταν από υψηλότερη ενσυνειδητότητα και αυτοσυμπόνια παρουσίαζαν υψηλότερα επίπεδα ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας. Οι ενσυνείδητες γονεϊκές συμπεριφορές με την σειρά τους συνδέθηκαν με χαμηλότερα επίπεδα άγχους των γονέων, υψηλότερα επίπεδα δημοκρατικού γονεϊκού στυλ και χαμηλότερα επίπεδα αυταρχικού και επιτρεπτικού γονεϊκού ύφους. Σε συμφωνία με τα ευρήματα των προηγούμενων ερευνών, οι Han και συνεργάτες (2021) διεξήγαγαν έρευνα με δείγμα κινέζων γονέων, που είχαν παιδιά ηλικίας 6 έως 12 ετών, και διαπίστωσαν ότι η ενσυνειδητότητα ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας των γονέων σχετίστηκε σημαντικά με την ενσυνείδητη γονεϊκότητα και με τις θετικές γονεϊκές συμπεριφορές, όπως η θετική ενίσχυση, η ζεστασιά και η υποστηρικτικότητα.

Τέλος, σε μία πρόσφατη έρευνα των Parent και συνεργατών (2021), εξετάστηκαν οι συσχετίσεις μεταξύ της ενσυνειδητότητας των φροντιστών, της ενσυνείδητης γονεϊκότητας, των συμπεριφορών των γονέων και της ψυχοπαθολογίας των νέων σε ένα βραχυπρόθεσμο διαχρονικό μοντέλο. Τα ευρήματα της έρευνας έδειξαν ότι τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας του φροντιστή προβλέπουν μεγαλύτερη χρήση στρατηγικών ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας, που με την σειρά τους σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα θετικών και χαμηλότερα επίπεδα αρνητικών γονικών πρακτικών. Μέσα από την έρευνα αυτή έγινε φανερό η σημασία της ενσυνειδητότητας ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας του φροντιστή, η οποία συνδέεται τόσο με τις συμπεριφορές των γονέων όσο και με την ψυχική υγεία των παιδιών από την πρώιμη παιδική ηλικία έως την εφηβεία (Parent et al., 2021).

Συναισθηματική αυτορρύθμιση

Η έννοια της ρύθμισης των συναισθημάτων. Η ρύθμιση των συναισθημάτων περιλαμβάνει τις σκόπιμες ή αυτόματες προσπάθειες των ανθρώπων να ελέγξουν το ποια συναισθήματα βιώνουν, πότε τα βιώνουν και τον τρόπο με τον οποίο αυτά τα συναισθήματα εκφράζονται (Mauss et al., 2007). Αποτελείται από «εξωγενείς και ενδογενείς διεργασίες που είναι υπεύθυνες για την παρακολούθηση, την αξιολόγηση και την τροποποίηση των συναισθηματικών αντιδράσεων και ιδιαίτερα των χαρακτηριστικών του χρόνου και της έντασης τους με στόχο την επίτευξη των στόχων του ατόμου» (Thompson, 1994, σ. 27-28). Επομένως, η διαδικασία ρύθμισης των συναισθημάτων δεν περιλαμβάνει απλώς την βίωση και την έκφραση τους, αλλά αντίθετα αφορά την ικανότητα του ατόμου να ελέγχει και να διαχειρίζεται τα συναισθήματα του με προσαρμοστικούς τρόπους, προκειμένου να επιτυγχάνει τους στόχους του, να ενεργεί σύμφωνα με τους κοινωνικούς κανόνες και προσδοκίες και να διευκολύνεται κατά τη λήψη αποφάσεων (Dahl, 2004). Επιπλέον, οι προσπάθειες ρύθμισης των συναισθημάτων των ανθρώπων δεν αφορούν αποκλειστικά τη μείωση των αρνητικών συναισθημάτων αλλά επεκτείνονται και στη διαχείριση τόσο των θετικών όσο και των αρνητικών συναισθημάτων σε συνάφεια με τους στόχους μίας δεδομένης κατάστασης (Gross, 2015).

Οι Eisenberg και συνεργάτες (2010) επιχείρησαν να ορίσουν την σχετιζόμενη με τα συναισθήματα αυτορρύθμιση συνδυάζοντας στοιχεία από άλλους ορισμούς της συναισθηματικής αυτορρύθμισης. Σύμφωνα με τους συγγραφείς, η συναισθηματική αυτορρύθμιση αφορά τις μεθόδους που εφαρμόζονται για τον έλεγχο και την τροποποίηση του χρόνου, της έντασης και του τρόπου με τον οποίο βιώνονται τα συναισθήματα και οι συναφείς με τα συναισθήματα φυσιολογικές καταστάσεις. Επίσης, αφορά τη διαχείριση της εκδήλωσης των συναισθημάτων μέσω της συμπεριφοράς. Έτσι, οι διαδικασίες της συναισθηματικής αυτορρύθμισης χρησιμοποιούνται με στόχο την αλλαγή της συναισθηματικής κατάστασης του ατόμου, την αποτροπή ή την έναρξη της αντίδρασης στο συναίσθημα, την τροποποίηση της σημασίας του γεγονότος για τον εαυτό και τη διαμόρφωση του τρόπου εκδήλωσης του συναισθήματος μέσα από τη λεκτική ή μη λεκτική

συμπεριφορά (Eisenberg et al., 2010).

Η επιδίωξη των στόχων και άρα και η συναισθηματική ρύθμιση του ατόμου είναι συχνά συνειδητή και σκόπιμη, μπορεί ωστόσο να συμβεί και σιωπηρά, έξω από την συνειδητή επίγνωση του ατόμου. Επιπροσθέτως, οι διαδικασίες ρύθμισης των συναισθημάτων μπορούν να διακριθούν σε ενδογενείς ή εξωγενείς (Gross, 2013). Η ενδογενής ρύθμιση των συναισθημάτων αφορά τον στόχο του ατόμου να ρυθμίσει τα δικά του συναισθήματα και εξαρτάται από παράγοντες, όπως η ιδιοσυγκρασία, ορισμένες γνωστικές δεξιότητες και τα υποκείμενα νευρικά και φυσιολογικά συστήματα που εμπλέκονται στην διαδικασία του ελέγχου. Η εξωγενής συναισθηματική ρύθμιση συνδέεται με το ενδιαφέρον του ατόμου να ρυθμίσει τα συναισθήματα ενός άλλου ατόμου. Επιπλέον, περιλαμβάνει τον τρόπο με τον οποίο οι φροντιστές διαμορφώνουν και κοινωνικοποιούν τις συναισθηματικές αντιδράσεις του παιδιού. Κάποιες στρατηγικές που μπορούν να χρησιμοποιήσουν οι φροντιστές με στόχο την ανάπτυξη της συναισθηματικής ρύθμισης του παιδιού αφορούν την παροχή ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος, την ανταπόκριση στις ανάγκες των παιδιών τους και την κοινωνικοποίηση της πολιτισμικά κατάλληλης συμπεριφοράς (Fox & Calkins, 2003, Gross, 2015).

Στρατηγικές συναισθηματικής αυτορρύθμισης. Ο Gross το 1998 εισήγαγε το διαδικαστικό μοντέλο της ρύθμισης των συναισθημάτων με στόχο την οργάνωση των στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι και τη διερεύνηση των αποτελεσμάτων τους. Σύμφωνα με το συγκεκριμένο μοντέλο, υπάρχουν πέντε κατηγορίες στρατηγικών επίδρασης στα συναισθήματα. Η πρώτη στρατηγική αφορά την «επιλογή της κατάστασης», δηλαδή την προσέγγιση ή αποφυγή της εμπλοκής σε μία συναισθηματική κατάσταση, ενώ η δεύτερη στρατηγική αφορά την «τροποποίηση της κατάστασης», η οποία συνδέεται με την ανάληψη δράσης με στόχο την άμεση αλλαγή μίας κατάστασης αφού το άτομο έχει εμπλακεί σε αυτή, ώστε να μεταβληθεί ο συναισθηματικός της αντίκτυπος. Η «ανάπτυξη της προσοχής» αποτελεί την τρίτη στρατηγική ρύθμισης των συναισθημάτων του συγκεκριμένου μοντέλου και χαρακτηρίζεται από την απόσπαση προσοχής και τον μηρυκασμό. Μέσω της απόσπασης της προσοχής το άτομο

ανακατευθύνει την προσοχή του από μία συναισθηματική πτυχή της κατάστασης προς μη συναισθηματικές πτυχές της ή γενικά προς μη συναισθηματικές καταστάσεις. Ο μηρυκασμός αφορά την επαναλαμβανόμενη εστίαση της προσοχής στις αιτίες και τις συνέπειες του συναισθήματος (Gross, 2015).

Μία ακόμη σημαντική στρατηγική συναισθηματικής ρύθμισης είναι η «γνωστική αλλαγή», η οποία περιλαμβάνει τη γνωστική επανεκτίμηση, δηλαδή την επαναξιολόγηση μίας κατάστασης με στόχο να επηρεαστεί η συναισθηματική της επίδραση καθώς και την αποδοχή των συναισθημάτων με μη κριτική διάθεση. Τέλος, η «διαμόρφωση της απόκρισης» αποτελεί τη στρατηγική που χρησιμοποιείται αφού έχει αναπτυχθεί το συναίσθημα και αφορά την εκφραστική καταστολή, δηλαδή την αποτροπή της εξωτερικής έκφρασης των συναισθημάτων του ατόμου και τη φυσιολογική παρέμβαση, δηλαδή τη μεταβολή των φυσιολογικών αντιδράσεων που συνδέονται με το συναίσθημα μέσω της χρήσης ενεργειών ή ουσιών (π.χ. επιβράδυνση της αναπνοής κάποιου) (McRae & Gross, 2020).

Οι παραπάνω στρατηγικές συναισθηματικής αυτορρύθμισης μπορούν να διακριθούν σε δύο ευρύτερες κατηγορίες με βάση το χρονικό σημείο που παρεμβαίνουν στη διαδικασία παραγωγής συναισθημάτων. Η πρώτη κατηγορία αφορά τις στρατηγικές που εστιάζουν στην κατάσταση πριν την πλήρη ενεργοποίηση της συναισθηματικής απόκρισης και περιλαμβάνει την «επιλογή της κατάστασης», την «τροποποίηση της κατάστασης», την «ανάπτυξη της προσοχής» και τη «γνωστική αλλαγή». Η δεύτερη κατηγορία περιλαμβάνει τις στρατηγικές που στοχεύουν στην ίδια τη συναισθηματική απόκριση, αφού αυτή έχει ενεργοποιηθεί πλήρως. Επομένως, η στρατηγική της «διαμόρφωσης της απόκρισης» εμπίπτει σε αυτή τη κατηγορία. Οι στρατηγικές που εφαρμόζονται πριν την εκδήλωση του συναισθήματος κρίνονται ως πιο αποτελεσματικές και συνδέονται με μεγαλύτερη ευημερία συγκριτικά με τις στρατηγικές που εστιάζουν στη συναισθηματική απόκριση, καθώς συμβάλλουν στη σκόπιμη τροποποίηση του συναισθήματος και όχι απλώς στη διαμόρφωση της συναισθηματικής έκφρασης (Gross, 1998, Scheibe & Zacher, 2013).

Οφέλη συναισθηματικής αυτορρύθμισης στα παιδιά. Η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων των παιδιών αποτελεί μία αναπτυξιακή δεξιότητα ιδιαίτερα

σημαντική για την ανάπτυξη και διατήρηση υγιών σχέσεων με την οικογένεια και τους συνομηλίκους, τα ακαδημαϊκά επιτεύγματα και την ψυχική υγεία (Morris et al., 2017). Πιο συγκεκριμένα, έχει βρεθεί ότι η ικανότητα των παιδιών να ρυθμίζουν αποτελεσματικά τα συναισθήματα τους συνδέεται με μειωμένα ψυχοπαθολογικά συμπτώματα, όπως το άγχος και η κατάθλιψη (Brumariu et al., 2012) και λιγότερα προβλήματα εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης (Daniel et al., 2020, Han & Shaffer, 2014, Mullin & Hinshaw, 2007). Επιπλέον, στην έρευνα των Harding και συνεργατών (2013) φάνηκε ότι η δυσκολία στην ρύθμιση των συναισθημάτων των παιδιών προβλέπει τα συναισθηματικά και συμπεριφορικά προβλήματα που παρουσιάζουν.

Άλλα θετικά αποτελέσματα της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων αφορούν την γνωστική ανάπτυξη, την κοινωνική επάρκεια και την συναισθηματική προσαρμογή των παιδιών (Thompson, 2015). Οι Blair και Diamond (2008) διαπίστωσαν ότι η συναισθηματική ρύθμιση επηρεάζει την ανάπτυξη των εκτελεστικών γνωστικών λειτουργιών συμπεριλαμβανομένης της μνήμης εργασίας, του ανασταλτικού ελέγχου και της νοητικής ευελιξίας που παίζουν σημαντικό ρόλο στη ρύθμιση της προσοχής και της συμπεριφοράς του ατόμου. Ακόμη, η συναισθηματική ρύθμιση των παιδιών έχει βρεθεί ότι σχετίζεται θετικά με την κοινωνική τους λειτουργικότητα στο πλαίσιο των σχέσεων με τους συνομηλίκους (Contreras & Kerns, 2000). Τέλος, σύμφωνα με τα αποτελέσματα της έρευνας των Graziano και συνεργατών (2007) η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων συνδέεται με την ακαδημαϊκή επιτυχία και την παραγωγικότητα των παιδιών στο νηπιαγωγείο.

Στάδια ανάπτυξης συναισθηματικής αυτορρύθμισης. Οι στρατηγικές ρύθμισης των συναισθημάτων μπορούν να εντοπιστούν από τη βρεφική ηλικία. Τα βρέφη πιπιλίζουν ενεργά τον αντίχειρα τους, απομακρύνουν το βλέμμα τους ή αλληλοεπιδρούν με τους άλλους με αποτέλεσμα την ρύθμιση των συναισθημάτων τους (Korpp, 1989). Οι αλληλεπιδράσεις μεταξύ φροντιστή και βρέφους μπορούν να συμβάλλουν στην κατεύθυνση της προσοχής του βρέφους μακριά από αρνητικά ερεθίσματα με αποτέλεσμα την ενεργοποίηση των νευρωνικών συνδέσεων του εγκεφάλου που σχετίζονται με την προσοχή και τη θετική διάθεση αντί για την

αρνητικότητα ή το άγχος και έχουν μακροπρόθεσμες επιπτώσεις στη δομή και τη λειτουργία της νευρωνικών συστημάτων (Swingler et al., 2015). Επιπλέον, οι φροντιστές συμβάλλουν στην ρύθμιση της συναισθηματικής διέγερσης του παιδιού τους, καθώς αναγνωρίζουν τα σήματα του βρέφους, όπως οι κραυγές που συνδέονται με καταστάσεις πείνας, πόνου ή αγωνίας και ανταποκρίνονται σε αυτά, προκειμένου να καλύψουν τις ανάγκες τους (Dollar & Calkins, 2020). Με την πάροδο του χρόνου οι δεξιότητες ρύθμισης των συναισθημάτων των βρεφών και των παιδιών, που αρχικά διευκολύνονταν από τους φροντιστές, ενσωματώνονται στο σύνολο των αυτορρυθμιστικών δεξιοτήτων του ίδιου του παιδιού (Sameroff, 2010).

Η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων αναπτύσσεται στην νηπιακή ηλικία, καθώς αυξάνονται οι κινητικές ικανότητες των παιδιών με αποτέλεσμα να μπορούν να αποσπούν την προσοχή τους με συμπεριφορικό τρόπο (Holodynski & Friedlmeier, 2006). Η γλωσσική ανάπτυξη διαδραματίζει ακόμη σημαντικό ρόλο στην διεύρυνση των στρατηγικών συναισθηματικής ρύθμισης των νηπίων, αφού έχουν την δυνατότητα να ζητούν βοήθεια και να επικοινωνούν τις ανάγκες τους με κοινωνικά κατάλληλους τρόπους (Cole et al., 2010, Kopp, 1989). Οι γονείς μιλούν με τα μικρά παιδιά για τα συναισθήματα διευκολύνοντας έτσι την ανάπτυξη της ικανότητας τους να κατανοούν τις εσωτερικές καταστάσεις τόσο του εαυτού όσο και των άλλων (Crowell, 2021). Επιπλέον, η ανάπτυξη του εγκεφάλου του παιδιού συμβάλλει στην ικανότητα της συναισθηματικής αυτορρύθμισης. Τα νευρωνικά δίκτυα που σχετίζονται με την προσοχή ωριμάζουν κατά τη διάρκεια της νηπιακής και της πρώιμης παιδικής ηλικίας με αποτέλεσμα τη βελτίωση της ικανότητας των παιδιών για ανεξάρτητη μετατόπιση της προσοχής με τη χρήση πιο σύνθετων στρατηγικών, όπως η μετατόπιση της προσοχής σε λιγότερο συναισθηματικές πλευρές μίας κατάστασης ή η ενασχόληση με μία νέα δραστηριότητα (Grolnick et al., 2006). Η ανάπτυξη της ικανότητας ρύθμισης του συναισθήματος των παιδιών νηπιακής και προσχολικής ηλικίας είναι σημαντική για την ομαλή μετάβαση στην κανονική σχολική ζωή και για την διαμόρφωση κοινωνικών σχέσεων (Dollar & Calkins, 2020).

Στην πρώιμη και μέση παιδική ηλικία, η αυξανόμενη κινητική, γνωστική και κοινωνική ανάπτυξη του παιδιού συμβάλλει στην ενίσχυση των στρατηγικών ρύθμισης των συναισθημάτων του (Holodynski & Friedlmeier, 2006). Πιο

συγκεκριμένα, το παιδί σταδιακά χρησιμοποιεί σε μεγαλύτερο βαθμό εσωτερικές στρατηγικές ρύθμισης, όπως η γνωστική απόσπαση της προσοχής, η επίλυση προβλημάτων και η γνωστική επανεκτίμηση (Altshuler & Ruble, 1989, Davis et al., 2010). Τα παιδιά προσχολικής ηλικίας παρατηρούν έντονα τις συμπεριφορές των άλλων και αποτελούν πρότυπα στρατηγικών συμπεριφοράς και σχεδιασμού. Επιπροσθέτως, το οικογενειακό περιβάλλον αποτελεί σημαντικό παράγοντα διαμόρφωσης της συναισθηματικής ρύθμισης των παιδιών, συμπεριλαμβανομένων των συμπεριφορών των γονέων απέναντι στα συναισθήματα των παιδιών, της ποιότητας της συζυγικής σχέσης και των σχέσεων με τα αδέρφια (Kramer, 2014, Morris et al., 2007).

Καθώς τα παιδιά μεγαλώνουν, είναι πιο αποτελεσματικά στην χρήση ενεργητικών και σκόπιμων στρατηγικών ρύθμισης, όπως η επαναδιατύπωση καταστάσεων και η απόσπαση της προσοχής τους (Dollar & Calkins, 2020). Κατά την μέση παιδική ηλικία και την εφηβεία τα παιδιά ρυθμίζουν την συμπεριφορά τους με βάση κοινωνικούς στόχους. Για παράδειγμα, κατανοούν ότι η εκδήλωση αρνητικών συναισθημάτων μπορεί να επιφέρει προβλήματα στις σχέσεις με τους συνομηλίκους και έτσι χρησιμοποιούν στρατηγικές με στόχο την απόκρυψη των εν λόγω συναισθημάτων μπροστά στους φίλους τους (Crowell, 2021, Zeman & Shipman, 1998). Ωστόσο, ο ρόλος των γονέων παραμένει ισχυρός και έχει διαρκείς επιπτώσεις στην ανάπτυξη της συναισθηματικής ρύθμισης των παιδιών και των εφήβων (Silvers, 2022). Η αναστολή της συμπεριφοράς, η ρύθμιση του θυμού και ο καθορισμός στόχων βελτιώνονται κατά την διάρκεια της εφηβείας και παρόλο που τα κορίτσια αρχικά είναι πιο αποτελεσματικά στη ρύθμιση του θυμού και τον καθορισμό στόχων στην ηλικία των 12 ετών, οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων στις εν λόγω ικανότητες εκλείπουν στην ηλικία των 18 ετών (Memmott- Elison et al., 2020).

Ρόλος οικογένειας στην ανάπτυξη της συναισθηματικής αυτορρύθμισης. Η ικανότητα συναισθηματικής αυτορρύθμισης των παιδιών αποτελεί μία αναπτυξιακή δεξιότητα, σημαντική για τη ψυχική υγεία, τη διαμόρφωση υγιών σχέσεων με τους συνομηλίκους και την οικογένεια και την ακαδημαϊκή επιτυχία (Morris et al., 2017). Ενώ, υπάρχουν κάποια στοιχεία που υποστηρίζουν την ύπαρξη γενετικής συνιστώσας

στην ανάπτυξη της συναισθηματικής ρύθμισης των παιδιών (Goldsmith et al., 2008), πολλές μελέτες έχουν αναδείξει τον ρόλο του οικογενειακού πλαισίου και κυρίως των γονέων στην διαμόρφωση αυτής της σημαντικής ικανότητας (Rutherford et al., 2015).

Οι Morris και συνεργάτες (2007) πρότειναν ένα μοντέλο, σύμφωνα με το οποίο η ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων των παιδιών επηρεάζεται από το οικογενειακό πλαίσιο με τρεις σημαντικούς τρόπους. Αρχικά, τα παιδιά μαθαίνουν για τα συναισθήματα και τη ρύθμιση των συναισθημάτων τους μέσω της παρατήρησης των συναισθηματικών εκδηλώσεων και των πρακτικών ρύθμισης των συναισθημάτων των γονέων τους. Δεύτερον, οι γονείς υιοθετούν κάποιες πρακτικές και συμπεριφορές, οι οποίες συνδέονται με την κοινωνικοποίηση και τη ρύθμιση του συναισθήματος ασκώντας σημαντική επίδραση στην συναισθηματική ρύθμιση των παιδιών. Αυτές οι πρακτικές αφορούν προσπάθειες άμεσης διδασκαλίας των παιδιών σχετικά με τη ρύθμιση και την έκφραση του συναισθήματος καθώς και το ρόλο των συναισθημάτων στις κοινωνικές καταστάσεις (Morris et al., 2017).

Οι γονείς που εφαρμόζουν υποστηρικτικές πρακτικές συναισθηματικής κοινωνικοποίησης, εκείνοι δηλαδή που καθοδηγούν τα παιδιά τους σχετικά με τα συναισθήματα, ενθαρρύνουν την έκφραση των συναισθημάτων τους, τα παρηγορούν και τα βοηθούν στην επίλυση των προβλημάτων τους, έχουν συνήθως παιδιά που είναι περισσότερο ικανά να ρυθμίζουν τα συναισθήματα τους (Gottman et al., 1996, Jin et al., 2017). Για παράδειγμα, οι νέοι που ανέφεραν ότι οι γονείς τους παρείχαν καθοδήγηση στη διαχείριση του θυμού και της θλίψης τους, ήταν πιο επιτυχημένοι στη ρύθμιση των εν λόγω συναισθημάτων (Criss et al., 2016). Αυτό έρχεται σε αντίθεση με τους γονείς που απορρίπτουν τα συναισθήματα αγνοώντας, υποτιμώντας και τιμωρώντας τα παιδιά για την έκφραση των συναισθημάτων τους (Gottman et al., 1996). Έχει φανεί ότι οι μη υποστηρικτικές αντιδράσεις των γονέων στα αρνητικά συναισθήματα των παιδιών, συμπεριλαμβανομένης της τιμωρίας, της κριτικής και της απόρριψης της συναισθηματικής τους έκφρασης, συνδέονται με τη δυσκολία των παιδιών στην ρύθμιση των συναισθημάτων τους καθώς και με την εμφάνιση προβλημάτων εσωτερίκευσης (Sanders et al., 2015).

Ο τρίτος τρόπος, μέσω του οποίου το οικογενειακό πλαίσιο επηρεάζει τη συναισθηματική ρύθμιση και έκφραση των παιδιών, είναι το συναισθηματικό κλίμα

της οικογένειας, όπως γίνεται εμφανές στην ποιότητα της σχέσης προσκόλλησης, στο γονεϊκό στυλ ανατροφής, στην εκφραστικότητα της οικογένειας και στην ποιότητα της συζυγικής σχέσης (Morris et al., 2007). Έχει βρεθεί ότι το θετικό οικογενειακό συναισθηματικό κλίμα που παρέχει στα παιδιά την αίσθηση της εγγύτητας και της ζεστασιάς, μπορεί να λειτουργήσει ως μία προστατευτική διαδικασία που προάγει την υγιή ρύθμιση του συναισθήματος του θυμού των παιδιών και των εφήβων (Houlberg et al., 2012). Τα παιδιά που διαμένουν σε μία οικογένεια που είναι ζεστή και υποστηρικτική και εφαρμόζει σαφείς κανόνες και όρια, βιώνουν συναισθηματική ασφάλεια και έχουν γονείς που ανταποκρίνονται κατάλληλα και με συνέπεια στην έκφραση των συναισθημάτων τους (Chan et al., 2009, Snyder et al., 2013). Έτσι, τα παιδιά ενθαρρύνονται να εκφράζουν ανοιχτά τα συναισθήματά τους με κοινωνικά αποδεκτούς τρόπους, γεγονός που επιτρέπει την εξάσκηση πιο αποτελεσματικής ρύθμισης των συναισθημάτων τους (Houlberg et al., 2016). Αντίθετα τα παιδιά, των οποίων οι γονείς είναι υπερβολικά ελεγκτικοί, σκληροί ή/και παραχωρητικοί μπορεί να βιώνουν τους γονείς τους ως εχθρικούς, την ζωή τους ως απρόβλεπτη και να αντιμετωπίζουν δυσκολία αναφορικά με την ρύθμιση των συναισθημάτων τους (Morris et al., 2007).

Στη συστηματική ανασκόπηση και μετά-ανάλυση ερευνών των Cooke και συνεργατών (2019) βρέθηκε ότι τα παιδιά με ασφαλή δεσμό προσκόλλησης βίωσαν περισσότερα θετικά συναισθήματα και ήταν πιο ικανά στην ρύθμιση των συναισθημάτων τους, ενώ χρησιμοποιούσαν συχνότερα γνωστικές στρατηγικές αντιμετώπισης και στρατηγικές κοινωνικής υποστήριξης σε σύγκριση με τα παιδιά με αποφευκτικό ή αμφιθυμικό δεσμό προσκόλλησης. Τέλος, πέρα από τον ρόλο των γονέων στην ανάπτυξη της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων των παιδιών, φαίνεται ότι και οι σχέσεις των μικρών παιδιών με τα αδέρφια τους προσφέρουν μοναδικές και σημαντικές ευκαιρίες για τη μάθηση των συναισθημάτων και την ανάπτυξη της συναισθηματικής κατανόησης και ρύθμισης (Kramer, 2014).

Ενσυνειδητότητα γονέα και συναισθηματική αυτορρύθμιση παιδιού. Αν και πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας των γονέων σχετίζονται με χαμηλότερα επίπεδα συναισθηματικών συμπτωμάτων,

αρνητικών συναισθημάτων και προβλημάτων εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης των παιδιών στην βρεφική, παιδική και εφηβική ηλικία (Han et al., 2021, Parent et al., 2016β, Parent et al., 2021, Siu et al., 2016, Van den Heuvel et al., 2015), υπάρχουν λίγες μελέτες που εξετάζουν τη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας των γονέων και της ρύθμισης των συναισθημάτων των παιδιών.

Οι Zhang και συνεργάτες (2019) εξέτασαν την επίδραση της ενσυνειδητότητας των γονέων στη ρύθμιση των συναισθημάτων των παιδιών προσχολικής ηλικίας και βρήκαν ότι τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας των γονέων συνδέθηκαν με μειωμένη συναισθηματική αρνητικότητα στα παιδιά και πιο αποτελεσματική ρύθμιση των συναισθημάτων τους. Αργότερα, σε έρευνα των Ren και συνεργατών (2021) εξετάστηκε η σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας των μητέρων, που είχαν παιδιά σχολικής ηλικίας (6 έως 12 ετών), και της ικανότητας συναισθηματικής ρύθμισης των παιδιών τους και διερευνήθηκε ο ρόλος των θετικών γονεϊκών πρακτικών στην εξήγηση αυτής της συσχέτισης. Τα ευρήματα της μελέτης έδειξαν ότι η μητρική ενσυνειδητότητα σχετίζεται θετικά με τη συναισθηματική αυτορρύθμιση των παιδιών και ότι οι θετικές γονεϊκές πρακτικές μεσολαβούν την εν λόγω σχέση. Επιπλέον, διαπιστώθηκε ότι το υψηλότερο αντιλαμβανόμενο στρες της μητέρας αποδυνάμωσε τη θετική σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας των μητέρων και της ρύθμισης των συναισθημάτων των παιδιών.

Οι Yan και συνεργάτες (2021) σε έρευνα τους, διαπίστωσαν ότι οι γονείς που χαρακτηρίζονται από υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας και μεγαλύτερη ικανότητα συναισθηματικής αυτορρύθμισης, υιοθετούν καλύτερες γονεϊκές πρακτικές, που με την σειρά τους συνδέονται με πιο προσαρμοστική ρύθμιση των συναισθημάτων των παιδιών σχολικής ηλικίας. Επιπροσθέτως, οι Van den Heuvel και συνεργάτες (2015) υποστήριξαν ότι η μητρική ενσυνειδητότητα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μπορεί να συνδεθεί με θετικά αποτελέσματα στην ανάπτυξη του βρέφους. Πιο συγκεκριμένα, μέσα από την έρευνα τους έγινε φανερό ότι η υψηλότερη ενσυνειδητότητα των μητέρων κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης συνδέθηκε με λιγότερα προβλήματα αυτορρύθμισης του βρέφους και μειωμένη αρνητική συναισθηματικότητα, ενώ βρέθηκε ότι η σχέση αυτή διαμεσολαβείται από

τα μειωμένα συμπτώματα άγχους των εγκύων (Van den Heuvel et al, 2015). Συμπερασματικά, η ενσυνειδητότητα ως γνώρισμα της προσωπικότητας των γονέων φαίνεται να συνδέεται με την συναισθηματική αυτορρύθμιση των παιδιών, ενώ η σχέση αυτή διαμεσολαβείται από άλλους παράγοντες, ένας εκ των οποίων ενδεχομένως είναι οι ενσυνείδητες συμπεριφορές που εκδηλώνουν οι γονείς κατά την αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους (Zhang et al., 2019).

Ενσυνείδητη γονεϊκότητα και συναισθηματική αυτορρύθμιση παιδιού. Η ενσυνείδητη γονεϊκότητα διαφέρει από τα άλλα στυλ γονεϊκότητας, λόγω του ότι επικεντρώνεται στην επίγνωση των γονέων της παρούσας στιγμής και στη ρύθμιση των συμπεριφορών και των συναισθημάτων τους κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων γονέα-παιδιού καθώς και της σημασίας που αποδίδει στην μη επικριτική αποδοχή των γονεϊκών προσπαθειών και λαθών (Moreira & Canavarro, 2020). Έχει προταθεί ότι η ενσυνείδητη γονεϊκή φροντίδα αποτελεί μία πολλά υποσχόμενη προσέγγιση που προωθεί την ικανότητα αποτελεσματικής ρύθμισης των συναισθημάτων στα παιδιά (Duncan, 2009, Wong et al., 2019).

Η υπόθεση ότι η ενσυνείδητη γονεϊκή φροντίδα μπορεί να συμβάλλει στη συναισθηματική αυτορρύθμιση του παιδιού υποστηρίζεται από μελέτες που δείχνουν ότι οι ενσυνείδητοι γονείς μπορούν να διαχειριστούν τόσο τα δικά τους συναισθήματα όσο και τα συναισθήματα των παιδιών τους με πιο αποτελεσματικό τρόπο. Για παράδειγμα, οι McKee και συνεργάτες (2018) διαπίστωσαν ότι τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνείδητης γονεϊκότητας συνδέονταν με πιο υποστηρικτικές πρακτικές κοινωνικοποίησης των συναισθημάτων (ενθάρρυνση της έκφρασης των συναισθημάτων του παιδιού, παροχή παρηγοριάς και παροχή βοήθειας στο παιδί για την επίλυση κάποιου προβλήματος) και με λιγότερες μη υποστηρικτικές πρακτικές, όπως οι τιμωρητικές αντιδράσεις, όταν το παιδί εκδήλωνε αρνητικά συναισθήματα. Προηγούμενες έρευνες έχουν δείξει ότι οι εν λόγω υποστηρικτικές πρακτικές διευκολύνουν την ανάπτυξη της συναισθηματικής αυτορρύθμισης του παιδιού (Gottman et al., 1996, Jin et al., 2017). Επιπλέον, η έρευνα των Turpy και Chaplin (2016) έδειξε ότι η ενσυνείδητη γονεϊκότητα σχετιζόταν με λιγότερο αρνητικό συναίσθημα των γονέων και μεγαλύτερο κοινό θετικό συναίσθημα με τον έφηβο σε

ένα έργο αλληλεπίδρασης γονέα-εφήβου που περιλάμβανε σύγκρουση κατά τη συζήτηση. Το γεγονός αυτό υποδηλώνει ότι ενσυνείδητοι γονείς έχουν μεγαλύτερη ικανότητα συναισθηματικής και συμπεριφορικής ρύθμισης σε αγχωτικές καταστάσεις που αφορούν τον γονεϊκό τους ρόλο.

Στην έρευνα των Zhang και συνεργατών (2019) διαπιστώθηκε ότι η ενσυνείδητη γονεϊκή φροντίδα διαμεσολάβησε τη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας των γονέων και της συναισθηματικής ρύθμισης παιδιών προσχολικής ηλικίας. Επιπλέον, οι Moreira και Canavarro (2020) διεξήγαγαν έρευνα, η οποία στόχευε στην εξέταση της σχέσης της ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας των μητέρων με τις δυσκολίες των εφήβων στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους και του κατά πόσον η συσχέτιση αυτή διαμεσολαβείται από την ψυχολογική ακαμψία και την αυτοσυμπόνια των εφήβων. Επιπλέον, διερευνήθηκε η επίδραση των διαφορετικών διαστάσεων της ενσυνείδητης γονεϊκότητας στην αυτοσυμπόνια των εφήβων, την ψυχολογική ακαμψία και τη ρύθμιση των συναισθημάτων. Τα αποτελέσματα της έρευνας έδειξαν ότι οι διαστάσεις της ενσυνείδητης γονεϊκότητας της συμπόνιας για το παιδί, της ακρόασης με πλήρη προσοχή και της μη επικριτικής αποδοχής της γονικής λειτουργίας συσχετίστηκαν έμμεσα με τις δυσκολίες των εφήβων στη ρύθμιση των συναισθημάτων μέσω της αυτοσυμπόνιας των εφήβων και της ψυχολογικής ακαμψίας τους. Τέλος, σε πρόσφατη έρευνα των Zhang και συνεργατών (2022) διερευνήθηκε ο ρόλος της ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας στην υποκειμενική ευημερία των γονέων και τη συναισθηματική ρύθμιση των παιδιών σε ένα δείγμα γονέων με υγιή παιδιά προσχολικής ηλικίας. Σύμφωνα με τα ευρήματα της έρευνας, οι ενσυνείδητες γονεϊκές πρακτικές σχετίζονταν με υψηλότερη υποκειμενική ευημερία των γονέων και μεγαλύτερη ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης των παιδιών.

Ερευνητικοί στόχοι και υποθέσεις

Υπάρχει αυξανόμενο ενδιαφέρον για τη μελέτη της ενσυνείδητης γονεϊκότητας και για τον τρόπο που αυτή η μορφή αλληλεπίδρασης των γονέων με τα παιδιά, που χαρακτηρίζεται από πλήρη προσοχή, αποδοχή και συμπόνια σχετίζεται με αναπτυξιακά αποτελέσματα, όπως η συναισθηματική αυτορρύθμιση των παιδιών. Επιπλέον, ενώ υπάρχουν κάποιες έρευνες που δείχνουν ότι η ενσυνειδητότητα ως χαρακτηριστικό της προσωπικότητας των γονέων συσχετίζεται και αποτελεί προβλεπτικό παράγοντα της συναισθηματικής αυτορρύθμισης του παιδιού (Ren et al., 2021, Van den Heuvel et al., 2015, Yan et al., 2021), εντοπίστηκε μόνο μία έρευνα, στην οποία διερευνάται ο ρόλος της ενσυνείδητης γονεϊκότητας στην ερμηνεία της παραπάνω σχέσης και μάλιστα σε γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας (Zhang et al., 2019).

Στην παρούσα έρευνα ο βασικός σκοπός ήταν να εξεταστεί η σχέση της ενσυνειδητότητας των γονέων με τη συναισθηματική αυτορρύθμιση των σχολικής ηλικίας παιδιών τους (7-12 ετών) καθώς και ο πιθανός διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας. Επιπλέον, στόχος ήταν να ελεγχθεί η ύπαρξη διαφορών στα επίπεδα της ενσυνειδητότητας του γονέα, της ενσυνείδητης γονεϊκότητας και της συναισθηματικής αυτορρύθμισης των παιδιών με βάση τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων.

Η αξία της έρευνας, η οποία θα διεξαχθεί με τη χρήση ποσοτικής μεθοδολογίας, έγκειται στην προσδοκία ότι θα συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση των παραγόντων της ενσυνειδητότητας του γονέα και των ενσυνείδητων γονεϊκών πρακτικών καθώς και του τρόπου που πιθανόν να ωφελούν την ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων των παιδιών, η οποία είναι ιδιαίτερα σημαντική για τη συναισθηματική τους προσαρμογή και την κοινωνική τους επάρκεια (Thompson, 2015). Έτσι, τα ευρήματα της παρούσας εργασίας θα έχουν σημαντικές επιπτώσεις στην έρευνα για τις παρεμβάσεις γονέων που αποσκοπούν στην προώθηση της συναισθηματικής ανάπτυξης των παιδιών.

Λαμβάνοντας υπόψη τους παραπάνω στόχους και τα δεδομένα των ερευνών που παρουσιάστηκαν στις προηγούμενες ενότητες, διαμορφώνονται τα ακόλουθα

ερευνητικά ερωτήματα και υποθέσεις:

Ερευνητικό ερώτημα 1. Θα υπάρχουν διαφορές στα επίπεδα της ενσυνειδητότητας του γονέα, της ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας και της συναισθηματικής αυτορρύθμισης του παιδιού με βάση τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων;

Ερευνητική υπόθεση 1. Αναφορικά με την επίδραση των δημογραφικών στοιχείων στις μεταβλητές της παρούσας μελέτης αναμένεται ότι α) θα υπάρχει διαφοροποίηση στη μεταβλητή της ενσυνείδητης γονεϊκότητας ανάμεσα στους πατέρες και τις μητέρες, με τις μητέρες να αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ενσυνείδητης γονεϊκότητας (Gouveia et al., 2016, Medeiros et al., 2016), β) οι γονείς με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης θα χαρακτηρίζονται από υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας (Ren et al., 2021), γ) οι γονείς με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης θα έχουν παιδιά με μεγαλύτερη ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων τους (Ren et al., 2021, Zhang et al., 2019) και δ) τα κορίτσια θα εμφανίσουν υψηλότερες βαθμολογίες στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους σε σύγκριση με τα αγόρια (Sanchis-Sanchis et al., 2020, Yan et al., 2021). Επιπροσθέτως, αναμένεται ε) η ύπαρξη ηλικιακών διαφορών στη μεταβλητή της ενσυνειδητότητας του γονέα και της ενσυνείδητης γονεϊκής συμπεριφοράς, με τους μεγαλύτερους σε ηλικία γονείς να αναφέρουν υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας και ενσυνείδητης γονεϊκότητας (Parent et al., 2016β, Ren et al., 2021). Αναφορικά με την επίδραση των υπόλοιπων δημογραφικών στοιχείων στις κύριες μεταβλητές της παρούσας μελέτης δεν διατυπώνονται ερευνητικές υποθέσεις, λόγω μη εντοπισμού σχετικών ερευνών.

Ερευνητικό ερώτημα 2. Υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας των γονέων και της ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας;

Ερευνητική υπόθεση 2. Αναμένεται ότι ενσυνειδητότητα των γονέων θα παρουσιάζει θετική συνάφεια με την ενσυνείδητη γονεϊκότητα (Han et al., 2021, Parent et al., 2021).

Ερευνητικό ερώτημα 3. Συσχετίζεται η ενσυνείδητη γονεϊκότητα με τη συναισθηματική αυτορρύθμιση των παιδιών σχολικής ηλικίας;

Ερευνητική υπόθεση 3. Προβλέπεται ότι η ενσυνείδητη γονεϊκότητα θα παρουσιάζει στατιστικά σημαντική θετική συσχέτιση με τη μεταβλητή της ρύθμισης

των συναισθημάτων και στατιστικά σημαντική αρνητική συσχέτιση με τη μεταβλητή της συναισθηματικής αστάθειας/αρνητισμού των παιδιών (Zhang et al., 2019, 2022).

Ερευνητικό ερώτημα 4. Υπάρχει στατιστικά σημαντική σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας των γονέων και της συναισθηματικής αυτορρύθμισης των σχολικής ηλικίας παιδιών τους;

Ερευνητική υπόθεση 4. Αναμένεται ότι τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας των γονέων θα σχετίζονται με υψηλότερα επίπεδα ρύθμισης των συναισθημάτων και με χαμηλότερα επίπεδα συναισθηματικής αστάθειας/αρνητισμού των παιδιών σχολικής ηλικίας (Ren et al., 2021, Yan et al., 2021, Zhang et al., 2019).

Ερευνητικό ερώτημα 5. Αν η ενσυνειδητότητα των γονέων σχετίζεται σημαντικά με τη συναισθηματική αυτορρύθμιση των παιδιών τους, η ενσυνείδητη γονεϊκότητα μπορεί να θεωρηθεί ως πιθανός διαμεσολαβητικός μηχανισμός, ο οποίος θα ερμηνεύει αυτή τη σχέση;

Ερευνητική υπόθεση 5. Ο παράγοντας της ενσυνείδητης γονεϊκότητας θα διαμεσολαβεί τη σχέση ανάμεσα στην ενσυνειδητότητα των γονέων και τη συναισθηματική αυτορρύθμιση των σχολικής ηλικίας παιδιών τους, έτσι ώστε τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας των γονέων να προβλέπουν τη μεγαλύτερη χρήση ενσυνείδητων γονεϊκών πρακτικών από τους γονείς που με τη σειρά τους θα προβλέπουν τα υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής αυτορρύθμισης των παιδιών (Zhang et al., 2019).

Μεθοδολογία

Ερευνητικό δείγμα

Η επιλογή των συμμετεχόντων που έλαβαν μέρος στην έρευνα έγινε με βάση τη μέθοδο της σκόπιμης δειγματοληψίας, εφόσον στηρίχθηκε στη κρίση της ερευνήτριας ως προς το ποιοι συμμετέχοντες θα παρέχουν κατάλληλες και χρήσιμες πληροφορίες για την επίτευξη των στόχων της παρούσας μελέτης (Etikan & Bala, 2017). Επίσης, επιλέχθηκαν οι συμμετέχοντες, στους οποίους η ερευνήτρια είχε εύκολη πρόσβαση (δειγματοληψία ευκολίας) (Χαλικιάς κ.α., 2015).

Πιο συγκεκριμένα, το δείγμα της έρευνας αποτέλεσαν 107 γονείς που είχαν παιδιά ηλικίας 7 έως 12 ετών. Πιο αναλυτικά, το 67,3% των υποκειμένων της έρευνας ήταν μητέρες ($N=72$) και το 32,7% ($N=35$) ήταν πατέρες. Η μέση ηλικία των γονέων ήταν τα 42,14 έτη ($T.A.= 5,79$, $Εύρος Τιμών= 27-55$), με την αντίστοιχη τιμή στις μητέρες να είναι στα 41 έτη ($T.A.= 5,65$, $Εύρος Τιμών= 27-55$) και στους πατέρες στα 44,65 έτη ($T.A.=5,37$, $Εύρος Τιμών= 29-52$). Αναφορικά με την οικογενειακή κατάσταση των γονέων 86,9% ήταν έγγαμοι, 1,9% ήταν άγαμοι, 5,6% ήταν διαζευγμένοι, 4,7% ήταν διαζευγμένοι και είχαν την επιμέλεια των παιδιών και 0,9% ήταν χήροι. Επιπλέον, το 73,6% των συμμετεχόντων της έρευνας ήταν εργαζόμενοι πλήρους απασχόλησης, το 9,4% ήταν εργαζόμενοι μερικής απασχόλησης και το 14,2% ήταν άνεργοι.

Ως προς το μορφωτικό επίπεδο των γονέων το 3,7% ήταν απόφοιτοι Γυμνασίου, 14% ήταν απόφοιτοι Λυκείου, 12,1% ήταν απόφοιτοι Ι.Ε.Κ., 33,6% ήταν απόφοιτοι Πανεπιστημίου και 36,4% ήταν κάτοχοι Μεταπτυχιακού/Διδακτορικού διπλώματος. Κρίνεται σημαντικό να σημειωθεί ότι το επίπεδο εκπαίδευσης των γονέων συμμετεχόντων κατηγοριοποιήθηκε σε τρία επίπεδα και προέκυψε ότι το 3,7% ($N=4$) των γονέων ανήκε στο χαμηλό μορφωτικό επίπεδο (απόφοιτοι Δημοτικού και Γυμνασίου), το 26,2% ($N=28$) των γονέων ανήκε στο μεσαίο μορφωτικό επίπεδο (απόφοιτοι Λυκείου και Ι.Ε.Κ.) και το 70,1% ($N=75$) των γονέων ανήκε στο υψηλό μορφωτικό επίπεδο (απόφοιτοι Πανεπιστημίου και κάτοχοι Μεταπτυχιακού/Διδακτορικού διπλώματος). Η εν λόγω κατηγοριοποίηση της μεταβλητής του

μορφωτικού επιπέδου του γονέα βασίστηκε σε προηγούμενες έρευνες (Καρδάσης, 2022, Μάνεσης κ.α., 2008).

Αναφορικά με τα χαρακτηριστικά των παιδιών των συμμετεχόντων της έρευνας, η μέση ηλικία για τα παιδιά κυμάνθηκε στα 9,10 έτη ($T.A.=1,88$, $Εύρος Τιμών=7-12$) με την αντίστοιχη τιμή στα κορίτσια ($N=48$) να είναι στα 9,20 έτη ($T.A.=1,77$, $Εύρος Τιμών=7-12$) και στα αγόρια ($N=59$) στα 9,02 έτη ($T.A.=1,97$, $Εύρος Τιμών=7-12$). Τέλος, το 61,5% των παιδιών αποτελούσαν το πρώτο σε σειρά γέννησης παιδί στην οικογένεια, το 23,1% αποτελούσαν το δεύτερο παιδί, το 10,6% αποτελούσαν το τρίτο παιδί και το 1,9% ήταν το τέταρτο σε σειρά γέννησης παιδί στην οικογένεια. Ο μέσος αριθμός των παιδιών στην οικογένεια κυμάνθηκε στα 2 παιδιά ($T.A.=0,81$, $Εύρος Τιμών=1-4$).

Εργαλεία συλλογής δεδομένων

Ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων. Αρχικά, στους γονείς συμμετέχοντες χορηγήθηκε ένα έντυπο ενημέρωσης τους για τους σκοπούς και τη διαδικασία της έρευνας (βλ. Παράρτημα). Για τη συλλογή των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων κατασκευάστηκε και χορηγήθηκε στους γονείς ένα ερωτηματολόγιο, το οποίο περιλαμβάνει ερωτήσεις σχετικά με το φύλο, την ηλικία, την οικογενειακή κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο και την επαγγελματική κατάσταση των γονέων. Επιπλέον, περιλαμβάνει ερωτήσεις για τον αριθμό των παιδιών στην οικογένεια, την ηλικία, το φύλο, τη σειρά γέννησης και την τάξη στην οποία φοιτά το παιδί (βλ. Παράρτημα).

Μέτρηση της ενσυνειδητότητας. Η ενσυνειδητότητα του γονέα μετρήθηκε με την Κλίμακα για την Επίγνωση Προσοχής και Συνείδησης (Mindful Attention and Awareness Scale-MAAS, Brown & Ryan, 2003), που αποτελεί ένα εργαλείο, το οποίο περιλαμβάνει έναν παράγοντα και μετρά την τάση του ατόμου να λειτουργεί στον «αυτόματο πιλότο» χωρίς να δίνει προσοχή στην παρούσα εμπειρία (βλ. Παράρτημα). Η κλίμακα περιλαμβάνει 15 προτάσεις, οι οποίες αξιολογούνται σε 6-βαθμη κλίμακα Likert από το 1 (Σχεδόν πάντα) έως το 6 (Σχεδόν ποτέ) και οι συμμετέχοντες καλούνται

να απαντήσουν με βάση τη συχνότητα που πετυχαίνουν τους εαυτούς τους να κάνουν την εκάστοτε ενέργεια. Κάποιες ενδεικτικές προτάσεις που περιλαμβάνει το ερωτηματολόγιο είναι: «Ξεχνώ το όνομα ενός ανθρώπου που γνωρίζω, σχεδόν την ίδια στιγμή» και «Παρατηρώ ότι κάνω πράγματα χωρίς να προσέχω». Η συνολική βαθμολογία της κλίμακας υπολογίζεται από τον μέσο όρο των 15 απαντήσεων που θα δοθούν (Mantzios et al., 2015).

Οι κατασκευαστές του συγκεκριμένου ερωτηματολογίου σημειώνουν ότι δεν εξετάζονται κάποιες πλευρές της ενσυνειδητότητας, όπως για παράδειγμα η μη επικριτική συμπεριφορά και η μη αντιδραστικότητα, αλλά αντιθέτως το ερωτηματολόγιο περιλαμβάνει μόνο τα δομικά στοιχεία της ενσυνειδητότητας, δηλαδή την επίγνωση και την εστίαση της προσοχής στην τρέχουσα εμπειρία (Mantzios et al., 2015). Στην παρούσα έρευνα χρησιμοποιήθηκε το ερωτηματολόγιο, το οποίο προσαρμόστηκε στην ελληνική γλώσσα από τους Mantzios και συνεργάτες (2015). Ο δείκτης εσωτερικής αξιοπιστίας *Cronbach's α* κατά τη διαδικασία της προσαρμογής από τα αγγλικά στα ελληνικά ήταν 0,84. Το Mindful Attention and Awareness Scale παρουσιάζει θετική συνάφεια με το ερωτηματολόγιο Freiburg Mindfulness Inventory, το οποίο μετράει και άλλες πτυχές της ενσυνειδητότητας, όπως η αποδοχή και η μη επικριτική παρατήρηση της εμπειρίας (Mantzios et al., 2015). Στην παρούσα μελέτη υπολογίστηκε ο δείκτης αξιοπιστίας *Cronbach's α* ($\alpha=0,88$) της κλίμακας, ο οποίος θεωρήθηκε υψηλός.

Μέτρηση της ενσυνείδητης γονεϊκότητας. Ο παράγοντας της ενσυνείδητης γονεϊκότητας αξιολογήθηκε με την Κλίμακα Διαπροσωπικής Ενσυνειδητότητας στη Γονεϊκή Φροντίδα (Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale, Duncan, 2007) (βλ. Παράρτημα). Η συγκεκριμένη κλίμακα είναι ένα μέτρο αυτοαναφοράς που περιλαμβάνει συναισθηματικές, γνωστικές και συμπεριφορικές πτυχές της σχέσης γονέα-παιδιού και αντλεί στοιχεία από την ευρύτερη βιβλιογραφία σχετικά με την ενσυνειδητότητα, συμπεριλαμβανομένων των υφιστάμενων μετρήσεων της ενσυνειδητότητας (Baer et al., 2004, Brown & Ryan, 2003, Duncan et al., 2015).

Η κλίμακα αποτελείται από 10 προτάσεις που αφορούν τέσσερις τομείς: α) την επικεντρωμένη στο παρόν προσοχή των γονέων όσον αφορά την εσωτερική τους

εμπειρία και το παιδί τους κατά τη διάρκεια των αλληλεπιδράσεων γονέα-παιδιού (π.χ. «Τείνω να ακούω το παιδί μου με τη μισή μου προσοχή, επειδή είμαι απασχολημένος/η με το να κάνω ή να σκέφτομαι κάτι άλλο συγχρόνως»), β) την εστιασμένη στο παρόν συναισθηματική επίγνωση των γονέων όσον αφορά την εσωτερική τους εμπειρία και το παιδί τους κατά τη διάρκεια των γονεϊκών αλληλεπιδράσεων (π.χ. «Έχω επίγνωση του πώς οι διαθέσεις μου επηρεάζουν τον τρόπο που συμπεριφέρομαι στο παιδί μου»), γ) την μη επικριτική αποδοχή στη διατύπωση των σκέψεων και των συναισθημάτων του παιδιού (π.χ. «Ακόμη και όταν με κάνει να νιώθω άβολα, επιτρέπω στο παιδί μου να εκφράσει τα συναισθήματα του»), δ) την αυτορρύθμιση στις γονεϊκές αλληλεπιδράσεις (π.χ. «Όταν είμαι αναστατωμένος/η με το παιδί μου, παρατηρώ πώς αισθάνομαι πριν αναλάβω δράση»). Οι συμμετέχοντες καλούνται να σημειώσουν σε μία 5-βαθμη κλίμακα τύπου Likert την συχνότητα με την οποία παρουσιάζουν τη συμπεριφορά που περιγράφεται σε κάθε πρόταση (Duncan et al., 2015).

Η Κλίμακα Διαπροσωπικής Ενσυνειδητότητας στη Γονεϊκή Φροντίδα, στο βαθμό που γνωρίζουμε δεν έχει χρησιμοποιηθεί στην Ελλάδα. Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκε η μετάφραση της κλίμακας στην ελληνική γλώσσα από την ερευνήτρια. Σύμφωνα με την κατασκευάστρια της κλίμακας, ο δείκτης αξιοπιστίας *Cronbach's α* της συνολικής κλίμακας είναι 0,72 (Duncan, 2007), ενώ στην παρούσα έρευνα η κλίμακα παρουσίασε αποδεκτό δείκτη αξιοπιστίας εσωτερικής συνέπειας *Cronbach's α* ($\alpha=0,70$).

Μέτρηση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης. Για την μέτρηση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης των παιδιών σχολικής ηλικίας, χορηγήθηκε η Κλίμακα Ελέγχου της Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης (Emotion Regulation Checklist, Shields & Cicchetti, 1997) (βλ. Παράρτημα). Το συγκεκριμένο εργαλείο χορηγείται σε ενήλικες που γνωρίζουν καλά το παιδί, όπως γονείς, δάσκαλοι ή σύμβουλοι. Αποτελείται από 24 προτάσεις, οι οποίες είναι είτε θετικές είτε αρνητικά φορτισμένες και αξιολογούν θεμελιώδεις πτυχές της συναισθηματικότητας και της ρύθμισης των συναισθημάτων. Αυτές περιλαμβάνουν τη συναισθηματική αστάθεια, την ένταση, το σθένος, την ευελιξία και την εκδήλωση συναισθημάτων με κοινωνικά

κατάλληλο τρόπο. Ο ενήλικας καλείται να δηλώσει σε μία 4-βαθμη κλίμακα τύπου Likert τη συχνότητα με την οποία το παιδί παρουσιάζει τη συμπεριφορά που περιγράφει η κάθε πρόταση (όπου 1=ποτέ έως 4=σχεδόν πάντα) (Shields & Cicchetti, 1998).

Η Κλίμακα Ελέγχου της Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης αποτελείται από δύο παράγοντες που αντιπροσωπεύουν τη «Συναισθηματική αστάθεια/Αρνητισμό» και τη «Ρύθμιση των συναισθημάτων». Η υποκλίμακα «Συναισθηματική αστάθεια/Αρνητισμός» περιλαμβάνει 15 προτάσεις, οι οποίες αξιολογούν την ακαμψία, την ασταθή διάθεση και τη δυσκολία ρύθμισης των αρνητικών συναισθημάτων (π.χ. «Παρουσιάζει μεγάλες διακυμάνσεις στη διάθεση», «Εύκολα εκδηλώνει εκρήξεις θυμού»). Η υποκλίμακα «Ρύθμιση των συναισθημάτων» περιλαμβάνει 8 στοιχεία που αξιολογούν κεντρικές διαδικασίες για την προσαρμοστική ρύθμιση, τις κατάλληλες σύμφωνα με την κατάσταση εκδηλώσεις συναισθημάτων, την ενσυναίσθηση και την αυτοεπίγνωση των συναισθημάτων και αφορούν δηλώσεις, όπως: «Συναισθάνεται πως νιώθουν οι άλλοι, δείχνει ενδιαφέρον ή λύπη, όταν οι άλλοι είναι αναστατωμένοι ή στεναχωρημένοι». Η συνολική βαθμολογία αντικατοπτρίζει την ικανότητα προσαρμοστικής ρύθμισης των συναισθημάτων από το παιδί, με τις υψηλότερες βαθμολογίες να υποδηλώνουν καλή ικανότητα συναισθηματικής ρύθμισης (Shields & Cicchetti, 1997).

Για τις ανάγκες της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκε η μετάφραση της κλίμακας στα ελληνικά από την ερευνήτρια. Η κλίμακα μαζί με τις οδηγίες χρήσης και βαθμολόγησης εστάλησαν στην ερευνήτρια έπειτα από προσωπική της επικοινωνία με τον καθηγητή Dante Cicchetti του University of Minnesota (ΗΠΑ). Σύμφωνα με τους κατασκευαστές της ο δείκτης αξιοπιστίας *Cronbach's α* για την υποκλίμακα «Συναισθηματική αστάθεια/Αρνητισμός» είναι 0,96 και για την υποκλίμακα «Ρύθμιση των συναισθημάτων» είναι 0,83 (Shields & Cicchetti, 1997). Στην παρούσα εργασία η κλίμακα παρουσίασε υψηλό δείκτη αξιοπιστίας *Cronbach's α* ($\alpha=0,86$). Αναφορικά με τους παράγοντες της κλίμακας, ο παράγοντας της «Συναισθηματικής αστάθειας/Αρνητισμού» είχε υψηλό δείκτη αξιοπιστίας *Cronbach's α* ($\alpha=0,86$) και ο παράγοντας «Ρύθμιση των συναισθημάτων» είχε δείκτη αξιοπιστίας, ο οποίος κρίθηκε επαρκής ($\alpha=0,73$).

Διαδικασία συλλογής δεδομένων

Η συλλογή των δεδομένων της παρούσας έρευνας πραγματοποιήθηκε τη χρονική περίοδο από τον Νοέμβριο έως τον Δεκέμβριο του 2023. Τα ερωτηματολόγια της έρευνας διαμορφώθηκαν σε ηλεκτρονική μορφή χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Google Forms και αναρτήθηκαν σε ομάδες γονέων στη διαδικτυακή πλατφόρμα Facebook. Επίσης, τα ερωτηματολόγια χορηγήθηκαν σε έντυπη μορφή σε γονείς που ανήκαν στον κοινωνικό κύκλο της ερευνήτριας. Η συμμετοχή στην έρευνα ήταν εθελοντική και ανώνυμη. Τα ερωτηματολόγια περιλάμβαναν δηλώσεις αυτοαναφοράς και συμπληρώνονταν από τον ίδιο τον γονέα. Η διάρκεια συμπλήρωσης τους ήταν περίπου δέκα λεπτά.

Στην αρχή τόσο της έντυπης όσο και της ηλεκτρονικής μορφής του ερωτηματολογίου υπήρχε ένα σύντομο κείμενο, το οποίο παρουσίαζε στους συμμετέχοντες το βασικό σκοπό της έρευνας, το πλαίσιο διεξαγωγής της, τη διασφάλιση της ανωνυμίας και της εμπιστευτικότητας των δεδομένων που θα προέκυπταν καθώς και οδηγίες για τον τρόπο συμπλήρωσης των ερωτηματολογίων. Τέλος, η επεξεργασία των δεδομένων που συλλέχθηκαν στο πλαίσιο της παρούσας μελέτης έγινε με τη χρήση του στατιστικού πακέτου για τις κοινωνικές επιστήμες SPSS29.

Αποτελέσματα

Περιγραφικοί στατιστικοί δείκτες

Στον Πίνακα 1 που ακολουθεί, παρουσιάζονται οι μέσοι όροι, οι τυπικές αποκλίσεις καθώς και το εύρος των τιμών των υπό μελέτη μεταβλητών της έρευνας. Από τον Πίνακα 1 γίνεται φανερό ότι οι γονείς σημείωσαν υψηλές βαθμολογίες στην υποκλίμακα της Ρύθμισης των Συναισθημάτων ($M.O.=3,06$, $T.A.=0,48$) και χαμηλές βαθμολογίες στην υποκλίμακα Συναισθηματική αστάθεια/Αρνητισμός ($M.O.=1,95$, $T.A.=0,45$), αναγνωρίζοντας έτσι ότι τα παιδιά τους είναι ικανά στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους.

Πίνακας 1. Μέσοι όροι, τυπικές αποκλίσεις και εύρος των μεταβλητών της έρευνας

Μεταβλητές	Μέσος όρος	Τυπική απόκλιση	Εύρος τιμών
Ενσυνειδητότητα γονέα	3,99	0,76	1,53-5,67
Ενσυνείδητη γονεϊκότητα	3,57	0,50	2,30-4,50
Συναισθηματική αυτορρύθμιση	3,05	0,41	1,73-3,77
Συναισθηματική αστάθεια/ Αρνητισμός	1,95	0,45	1,07-3,53
Ρύθμιση Συναισθημάτων	3,06	0,48	1,50-3,75

Έλεγχος ερευνητικών ερωτημάτων και υποθέσεων

Σχέσεις δημογραφικών στοιχείων με τις κύριες μεταβλητές. Προκειμένου να ελεγχθούν οι ερευνητικές υποθέσεις για τις σχέσεις μεταξύ κατηγορικών (π.χ. φύλο, επίπεδο εκπαίδευσης) και συνεχών (π.χ. ηλικία γονέα) δημογραφικών μεταβλητών με τις κύριες μεταβλητές της έρευνας διενεργήθηκαν t-test ανεξάρτητων δειγμάτων και αναλύσεις συσχέτισης με βάση τον συντελεστή συσχέτισης Pearson (r).

Αρχικά, διενεργήθηκε t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για τη σύγκριση των

μέσων όρων της μεταβλητής της Ενσυνείδητης Γονεϊκότητας με βάση το φύλο του γονέα. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων έδειξαν ότι το φύλο του γονέα δεν ασκεί στατιστικά σημαντική επίδραση στο βαθμό της Ενσυνείδητης Γονεϊκής Φροντίδας ($t=-0,87$, $df=105$, $p=0,38$, *two tailed*). Επιπλέον, πραγματοποιήθηκε t-test ανεξάρτητων δειγμάτων, προκειμένου να εξεταστεί η ύπαρξη σημαντικής διαφοράς στο βαθμό της Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης των παιδιών ανάλογα με το φύλο του παιδιού. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των αναλύσεων, η εν λόγω δημογραφική μεταβλητή δεν φάνηκε να ασκεί στατιστικά σημαντική επίδραση στη μεταβλητή της Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης του παιδιού ($t=-0,11$, $df=104$, $p=0,91$, *two-tailed*).

Στη συνέχεια εξετάστηκε η επίδραση της δημογραφικής μεταβλητής του μορφωτικού επιπέδου του γονέα στους παράγοντες της Ενσυνειδητότητας του γονέα και της Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης του παιδιού. Καθώς, ο αριθμός των γονέων με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο δεν κρίθηκε επαρκής ($N=4$) για την πραγματοποίηση συγκρίσεων, διενεργήθηκαν t-test ανεξάρτητων δειγμάτων για τη σύγκριση των μέσων όρων των εν λόγω κύριων μεταβλητών της έρευνας ανάμεσα στους γονείς με μεσαίο και υψηλό επίπεδο εκπαίδευσης. Δεν διαπιστώθηκε η ύπαρξη σημαντικής διαφοράς στα επίπεδα της Ενσυνειδητότητας του γονέα μεταξύ των γονέων μεσαίου και υψηλού μορφωτικού επιπέδου ($t=1,12$, $df=101$, $p=0,26$, *two-tailed*). Ωστόσο, βρέθηκε σημαντική διαφορά στα επίπεδα της συνολικής Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης των παιδιών ($t=-2,15$, $df=100$, $p<0,05$, *two-tailed*), με τους γονείς υψηλού μορφωτικού επιπέδου να αναφέρουν σημαντικά υψηλότερα επίπεδα Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης του παιδιού τους ($M.O.=3,12$, $T.A.=0,38$) σε σύγκριση με τους γονείς μεσαίου μορφωτικού επιπέδου ($M.O.=2,94$, $T.A.=0,38$).

Τέλος, προκειμένου να διερευνηθεί η σχέση μεταξύ της ηλικίας του γονέα με τους παράγοντες της Ενσυνειδητότητας και της Ενσυνείδητης Γονεϊκότητας, πραγματοποιήθηκαν αναλύσεις συσχέτισης με βάση τον συντελεστή συσχέτισης Pearson (r). Σύμφωνα με τα αποτελέσματα των παραπάνω συσχετίσεων, η ηλικία του γονέα δεν παρουσίασε στατιστικά σημαντική συνάφεια με την μεταβλητή της Ενσυνειδητότητας του γονέα [$r(96)=0,14$, $p=0,16$] και της Ενσυνείδητης Γονεϊκότητας [$r(96)=-0,02$, $p=0,83$].

Δείκτες συνάφειας. Η ύπαρξη συσχέτισης μεταξύ των κύριων μεταβλητών της έρευνας υπολογίστηκε με τον συντελεστή συσχέτισης Pearson (r). Στον Πίνακα 2 εμφανίζονται τα αποτελέσματα αυτών των συσχετίσεων.

Πίνακας 2. Συσχετίσεις (δείκτες Pearson r) μεταξύ των κύριων μεταβλητών της μελέτης

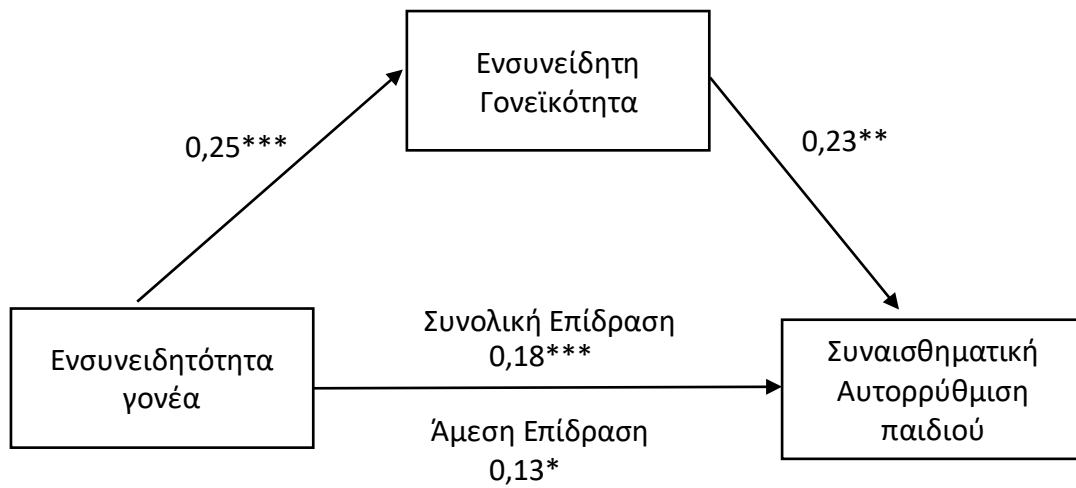
Μεταβλητές	1	2	3	4	5
1. Ενσυνειδητότητα	-	0,37***	0,35***	-0,33***	0,16
2. Ενσυνείδητη Γονεϊκότητα		-	0,38***	-0,35***	0,23*
3. Συναισθηματική Αυτορρύθμιση			-	-0,92***	0,74***
4. Συναισθηματική αστάθεια/Αρνητισμός				-	-0,46***
5. Ρύθμιση Συναισθημάτων					-

Σημείωση: * $p < 0,05$, ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Όπως φαίνεται στον Πίνακα 4, τα επίπεδα Ενσυνειδητότητας του γονέα σχετίζονται θετικά και με στατιστικώς σημαντικό τρόπο τόσο με την Ενσυνείδητη Γονεϊκότητα, όσο και με τη συνολική Συναισθηματική Αυτορρύθμιση του παιδιού. Επιπλέον, παρατηρείται αρνητική συσχέτιση μεταξύ της Ενσυνειδητότητας του γονέα και της μεταβλητής της Συναισθηματικής αστάθειας/Αρνητισμού. Η Ενσυνείδητη Γονεϊκότητα φαίνεται να σχετίζεται θετικά με στατιστικώς σημαντικό τρόπο με τη συνολική Συναισθηματική Αυτορρύθμιση του παιδιού και την υποκλίμακα της Ρύθμισης των Συναισθημάτων και αρνητικά με την υποκλίμακα της Συναισθηματικής αστάθειας/ Αρνητισμού του παιδιού. Το μέγεθος των παραπάνω συσχετίσεων χαρακτηρίζεται ως μέτριο.

Ανάλυση διαμεσολάβησης. Η υπόθεση της παρούσας μελέτης που αφορούσε τον διαμεσολαβητικό ρόλο της Ενσυνείδητης Γονεϊκής Φροντίδας στη σχέση ανάμεσα στην Ενσυνειδητότητα του γονέα και τη Συναισθηματική Αυτορρύθμιση του παιδιού ελέγχθηκε με τη χρήση του μοντέλου 4 της μακροεντολής PROCESS στο SPSS (Hayes, 2013). Ως ανεξάρτητη μεταβλητή ορίστηκε η Ενσυνειδητότητα του γονέα, ως εξαρτημένη μεταβλητή ορίστηκε η Συναισθηματική Αυτορρύθμιση του παιδιού και ως διαμεσολαβητική μεταβλητή η Ενσυνείδητη Γονεϊκότητα. Για την εκτίμηση των έμμεσων επιδράσεων χρησιμοποιήθηκε η μέθοδος επαναδειγματοληψίας bootstrapping 5000 δειγμάτων και σε επίπεδο εμπιστοσύνης 95% όλων των δειγμάτων εμπιστοσύνης.

Στο μοντέλο διαμεσολάβησης βρέθηκε ότι η Ενσυνειδητότητα του γονέα προβλέπει στατιστικώς σημαντικά την Ενσυνείδητη Γονεϊκότητα ($b=0,25$, $t=4,18$, $p<0,001$, $BCaCI$ [0,12, 0,36]). Η Ενσυνείδητη Γονεϊκή Φροντίδα φάνηκε να προβλέπει στατιστικώς σημαντικά τη Συναισθηματική Αυτορρύθμιση του παιδιού ($b=0,23$, $t=3,01$, $p=0,003$, $BCaCI$ [0,08, 0,38]). Επιπροσθέτως, η προβλεπτική ισχύς της Ενσυνειδητότητας του γονέα στη Συναισθηματική Αυτορρύθμιση του παιδιού μειώθηκε, όταν ο παράγοντας της Ενσυνείδητης Γονεϊκότητας συμπεριλήφθηκε στο μοντέλο ως διαμεσολαβητική μεταβλητή ($b=0,13$, $t=2,59$, $p=0,01$, $BCaCI$ [0,03, 0,22] (Άμεση επίδραση). Ωστόσο, η επίδραση αυτή παρέμεινε στατιστικώς σημαντική, υποδηλώνοντας την ύπαρξη μερικής διαμεσολάβησης. Επιπλέον, βρέθηκε στατιστικά σημαντική έμμεση επίδραση της Ενσυνειδητότητας του γονέα στη Συναισθηματική Αυτορρύθμιση του παιδιού με τη διαμεσολάβηση των Ενσυνείδητων Γονεϊκών Πρακτικών ($b=0,05$, $BCaCI$ [0,01, 0,10] (Έμμεση επίδραση). Επιβεβαιώνεται έτσι η πέμπτη υπόθεση της έρευνας, που αφορά τον διαμεσολαβητικό ρόλο της Ενσυνείδητης Γονεϊκότητας στη σχέση της Ενσυνειδητότητας των γονέων με τη Συναισθηματική Αυτορρύθμιση των σχολικής ηλικίας παιδιών τους (βλ. Γράφημα 1).



Γράφημα 1. Η Ενσυνείδητη Γονεϊκή Φροντίδα ως διαμεσολαβητής της σχέσης μεταξύ της Ενσυνειδητότητας του γονέα και της Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης του παιδιού

Σημείωση: * $p < 0,05$. ** $p < 0,01$, *** $p < 0,001$

Συζήτηση

Σκοπός της παρούσας μελέτης ήταν η διερεύνηση του τρόπου με τον οποίο ένα θετικό γονικό χαρακτηριστικό, ο βαθμός ενσυνειδητότητας του γονέα, συνδέεται με τη συναισθηματική αυτορρύθμιση του σχολικής ηλικίας παιδιού του και η προσπάθεια ερμηνείας αυτής της σχέσης μέσω της ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας. Επιπλέον, η έρευνα αυτή αποσκοπούσε στην εξέταση των διαφορών στους μέσους όρους των κύριων μεταβλητών της μελέτης υπό το πρίσμα κάποιων από τα δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων. Πρόκειται για μία έρευνα πρωτότυπη για τα ελληνικά δεδομένα, αφού δεν εντοπίστηκαν σχετικές μελέτες που να εξετάζουν τις παραπάνω συνδέσεις παραγόντων.

Αρχικά, στο πλαίσιο της διερεύνησης της επίδρασης των δημογραφικών στοιχείων των συμμετεχόντων στις υπό μελέτη μεταβλητές της έρευνας, προέκυψαν τα ακόλουθα ευρήματα. Αρχικά, διατυπώθηκε η υπόθεση ότι οι μητέρες θα σημείωναν υψηλότερα επίπεδα ενσυνείδητης γονεϊκότητας σε σύγκριση με τους πατέρες λόγω βιολογικών και πολιτισμικών διαφορών (Medeiros et al., 2016) και καθώς έχει βρεθεί ότι οι μητέρες είναι συνήθως πιο ευαίσθητες και συναισθηματικά διαθέσιμες απέναντι στο παιδί τους σε σύγκριση με τους πατέρες (Kochanska & Aksan, 2004, Volling et al., 2002). Ωστόσο, η υπόθεση αυτή δεν επιβεβαιώθηκε στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας σε αντίθεση με τα ευρήματα προηγούμενων ερευνητικών μελετών (Medeiros et al., 2016, Parent et al., 2016β).

Ακόμη, δεν επιβεβαιώθηκε η ερευνητική υπόθεση ότι οι γονείς με υψηλότερο επίπεδο εκπαίδευσης θα χαρακτηρίζονταν από υψηλότερο βαθμό ενσυνειδητότητας. Ωστόσο, το μορφωτικό επίπεδο των γονέων φάνηκε να ασκεί σημαντική επίδραση στη ρύθμιση των συναισθημάτων των σχολικής ηλικίας παιδιών τους. Καθώς ο αριθμός των γονέων συμμετεχόντων με χαμηλό μορφωτικό επίπεδο δεν επαρκούσε για τη διενέργεια αναλύσεων, πραγματοποιήθηκαν συγκρίσεις μόνο μεταξύ των γονέων μεσαίου και υψηλού μορφωτικού επιπέδου. Στο πλαίσιο της παρούσας έρευνας διαπιστώθηκε ότι οι γονείς υψηλού επιπέδου εκπαίδευσης ανέφεραν ότι είχαν παιδιά πιο αποτελεσματικά στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους σε σύγκριση με τους γονείς

μεσαίου επιπέδου εκπαίδευσης. Το εύρημα αυτό βρίσκεται σε συμφωνία με προηγούμενες έρευνες (Cheng et al., 2018, Ren et al., 2021, Zhang et al., 2019) και μπορεί να συνδεθεί με το γεγονός ότι έχει βρεθεί ότι οι γονείς υψηλού μορφωτικού επιπέδου παρουσιάζουν καλύτερη ποιότητα συναισθηματικής επικοινωνίας με τα παιδιά τους, η οποία είναι ιδιαίτερα σημαντική για την ανάπτυξη της συναισθηματικής τους ρύθμισης (Dewan et al., 2022). Ακόμη, έχει βρεθεί ότι οι γονείς με χαμηλότερο μορφωτικό επίπεδο υιοθετούν σε μικρότερο βαθμό υποστηρικτικές αντιδράσεις στην εκδήλωση των αρνητικών συναισθημάτων των παιδιών τους, οδηγώντας τα σε μειωμένη ικανότητα αποτελεσματικής ρύθμισης των συναισθημάτων τους (Shaffer et al., 2012).

Ακόμη, τα αποτελέσματα της μελέτης δεν έδειξαν σημαντικές διαφορές στον παράγοντα της συναισθηματικής αυτορρύθμισης με βάση το φύλο του παιδιού, απορρίπτοντας την αρχική υπόθεση. Το εύρημα αυτό δεν συνάδει με τα στοιχεία προηγούμενων ερευνητικών μελετών, στις οποίες έχει φανεί ότι τα κορίτσια είναι πιο ικανά στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους σε σύγκριση με τα αγόρια (Chaplin & Aldao, 2013, Sanchis-Sanchis et al., 2020, Yan et al., 2021). Τέλος ως προς την επίδραση της ηλικίας του γονέα, δεν επιβεβαιώθηκε η αρχική υπόθεση ότι οι μεγαλύτεροι σε ηλικία γονείς θα σημείωναν υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας και ενσυνείδητης γονεϊκότητας, όπως αναμενόταν με βάση τα ευρήματα προηγούμενων ερευνών (Parent et al., 2016β, Ren et al., 2021).

Αναφορικά με την αξιολόγηση των σχέσεων μεταξύ των κύριων μεταβλητών της μελέτης, διατυπώθηκε αρχικά η υπόθεση ότι οι γονείς που θα χαρακτηρίζονταν από υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας θα έκαναν μεγαλύτερη χρήση ενσυνείδητων γονεϊκών συμπεριφορών. Βρέθηκε μέτρια συσχέτιση μεταξύ της ενσυνειδητότητας του γονέα και της ενσυνείδητης γονεϊκότητας επιβεβαιώνοντας την αρχική υπόθεση (Υπόθεση 2), εύρημα που είναι σύμφωνο με το υπάρχον θεωρητικό πλαίσιο και την έρευνα που υποστηρίζουν ότι οι γονείς που χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερο βαθμό ενσυνειδητότητας τείνουν να χρησιμοποιούν αυτές τις ενσυνείδητες δεξιότητες και στο πλαίσιο της αλληλεπίδρασης με τα παιδιά τους (Gouveia et al., 2016, Han et al., 2021, Kil et al., 2021, Parent et al., 2016α). Οι ενσυνείδητοι γονείς φαίνεται ότι είναι σε θέση να αντιμετωπίζουν με ευαισθησία και αποδοχή τα συναισθήματα και

τις αντιδράσεις των παιδιών τους και να περιορίζουν την εκδήλωση αυτόματων και δυσλειτουργικών γονεϊκών πρακτικών επιδεικνύοντας μεγαλύτερο βαθμό ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας (Dumas, 2005, Duncan et al., 2009).

Επιπλέον, μία ακόμη υπόθεση που τέθηκε υπό διερεύνηση στη παρούσα μελέτη ήταν ότι οι γονείς που έκαναν μεγαλύτερη χρήση των ενσυνείδητων γονεϊκών πρακτικών θα είχαν παιδιά με αυξημένη ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων τους (Υπόθεση 3). Η συναισθηματική αυτορρύθμιση αποτελεί μία δεξιότητα ιδιαίτερα σημαντική για την ψυχική υγεία, την ανάπτυξη υγιών κοινωνικών σχέσεων και τη συναισθηματική προσαρμογή του παιδιού (Thompson, 2015). Ο κεντρικός ρόλος των γονέων στη διαμόρφωση της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων των παιδιών τους έχει διαπιστωθεί από πλήθος έρευνών (Criss et al., 2016, Jin et al., 2017, Sanders et al., 2015). Τα αποτελέσματα των αναλύσεων της παρούσας έρευνας έδειξαν ότι η ενσυνείδητη γονεϊκότητα παρουσιάζει σημαντική θετική συνάφεια με τη συνολική συναισθηματική αυτορρύθμιση του παιδιού, δεδομένο που συνάδει με την υπάρχουσα βιβλιογραφία (Moreira & Canavarro, 2020, Zhang et al., 2022). Το στοιχείο αυτό ενδεχομένως εξηγείται από το γεγονός ότι οι γονείς που εφαρμόζουν τις πρακτικές της ενσυνειδητότητας κατά την αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους είναι πιο αποτελεσματικοί στη ρύθμιση των συναισθημάτων τους (Aydin, 2023) και στη διαχείριση των συγκρούσεων μέσω του ελέγχου των αυτόματων δυσπροσαρμοστικών τους αντιδράσεων (Smith & Dishion, 2013). Έτσι, είναι πιθανό ότι αποτελούν πρότυπα προς μίμηση για τα παιδιά τους αναφορικά με τη δική τους συναισθηματική και συμπεριφορική αυτορρύθμιση (Morris et al., 2007). Ακόμη, η ενσυνείδητη γονεϊκότητα έχει βρεθεί ότι συνδέεται με θετικές γονεϊκές πρακτικές και ασφαλή δεσμό γονέα-παιδιού, παράγοντες ιδιαίτερα σημαντικούς για την ανάπτυξη της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων των παιδιών (Medeiros et al., 2016, McKee et al., 2018, Zhang et al., 2019).

Επιπλέον, εξετάστηκε η συσχέτιση της γενικής ενσυνειδητότητας των γονέων με τη συναισθηματική αυτορρύθμιση των παιδιών καθώς και ο διαμεσολαβητικός ρόλος της ενσυνείδητης γονεϊκότητας στην εξήγηση αυτής της σχέσης. Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της μελέτης, η γονεϊκή ενσυνειδητότητα σχετίζεται θετικά με τη

συνολική ικανότητα ρύθμισης των συναισθημάτων των παιδιών σχολικής ηλικίας, εύρημα που επιβεβαιώνει εν μέρει την αρχική ερευνητική υπόθεση (Υπόθεση 4) και που βρίσκεται σε συμφωνία με προηγούμενες εμπειρικές έρευνες (Ren et al., 2021, Yan et al., 2021). Καθώς οι ενσυνειδητοί γονείς χαρακτηρίζονται από μία στάση αποδοχής και υποστήριξης των παιδιών τους στην εκδήλωση των συναισθημάτων τους, φαίνεται ότι προωθούν την ικανότητα αποτελεσματικής συναισθηματικής τους αυτορρύθμισης (Parent et al., 2016α). Ωστόσο, στην παρούσα μελέτη, ενώ η μεταβλητή της ενσυνειδητότητας των γονέων παρουσίασε στατιστικά σημαντική αρνητική σχέση με την υποκλίμακα της συναισθηματικής αστάθειας/αρνητισμού, δεν συσχετίστηκε θετικά με την υποκλίμακα της ρύθμισης των συναισθημάτων των παιδιών, κάτι που έρχεται σε αντίθεση με τα αποτελέσματα της έρευνας του Zhang και των συνεργατών (2019).

Είναι σημαντικό να σημειωθεί το γεγονός ότι η επίδραση της ενσυνειδητότητας του γονέα στη συναισθηματική αυτορρύθμιση του παιδιού του, συνέχισε να υφίσταται ακόμα και με τη συμπερίληψη της διαμεσολαβητικής μεταβλητής. Τα αποτελέσματα των αναλύσεων επιβεβαίωσαν το διαμεσολαβητικό ρόλο του μηχανισμού της ενσυνειδητής γονεϊκής φροντίδας στη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας των γονέων και της συναισθηματικής αυτορρύθμισης των σχολικής ηλικίας παιδιών τους. Πιο συγκεκριμένα, τα υψηλότερα επίπεδα ενσυνειδητότητας των γονέων φάνηκε να προβλέπουν τη μεγαλύτερη εφαρμογή ενσυνειδητών γονεϊκών πρακτικών που με τη σειρά της προέβλεψε τα υψηλότερα επίπεδα συναισθηματικής αυτορρύθμισης των παιδιών. Το εύρημα αυτό ήταν σύμφωνο με την υπόθεση που τέθηκε στην παρούσα έρευνα (Υπόθεση 5) καθώς και με την έρευνα των Zhang και συνεργατών (2019), στην οποία εντοπίστηκαν οι εν λόγω συνδέσεις των μεταβλητών αλλά σε γονείς παιδιών προσχολικής ηλικίας.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας επεκτείνουν την υπάρχουσα βιβλιογραφία για τα ευεργετικά αποτελέσματα της ενσυνειδητότητας των γονέων στη συναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών, ηλικίας 7 έως 12 ετών, ενώ τονίζουν το ρόλο της ενσυνειδητής γονεϊκότητας που χαρακτηρίζεται από την εστίαση της προσοχής στη παρούσα στιγμή, τη συναισθηματική επίγνωση και την αποδοχή στο πλαίσιο των

αλληλεπιδράσεων γονέα-παιδιού (Duncan et al., 2009). Επομένως, τα στοιχεία αυτά μπορούν να αξιοποιηθούν με στόχο τον εμπλουτισμό και τη βελτίωση των γονεϊκών παρεμβάσεων που στοχεύουν στην ανάπτυξη των συναισθηματικών δεξιοτήτων των παιδιών.

Περιορισμοί της παρούσας έρευνας

Στην παρούσα μελέτη εντοπίζονται ορισμένοι περιορισμοί που είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη κατά την ερμηνεία των αποτελεσμάτων. Αρχικά, ο σχεδιασμός της μελέτης είναι διατομεακός (cross-sectional), δηλαδή η συλλογή των σχετικών δεδομένων από έναν πληθυσμό πραγματοποιήθηκε σε μία δεδομένη χρονική στιγμή. Το γεγονός αυτό καθιστά δύσκολη την εξαγωγή συμπερασμάτων για τις αιτιώδεις σχέσεις μεταξύ των υπό εξέταση μεταβλητών της έρευνας (Kesmodel, 2018, Setia, 2016). Επιπλέον, άλλοι βασικοί περιορισμοί της μελέτης αφορούν το σχετικά μικρό μέγεθος του δείγματος καθώς και το γεγονός ότι οι συμμετέχοντες προήλθαν από ένα μέρος του πληθυσμού, στο οποίο η ερευνήτρια είχε εύκολη πρόσβαση. Επομένως, είναι πιθανό ότι τα ευρήματα της έρευνας δεν μπορούν να γενικευτούν στον γενικό πληθυσμό των γονέων που έχουν παιδιά ηλικίας 7-12 ετών.

Στην παρούσα μελέτη, αναγνωρίζεται ακόμη ο περιορισμός που σχετίζεται με την άνιση κατανομή των συμμετεχόντων στα επίπεδα των δημογραφικών μεταβλητών, όπως του φύλου του γονέα και του εκπαιδευτικού επιπέδου. Ως εκ τούτου, τα αποτελέσματα των αναλύσεων που αφορούν τις διαφορές στους μέσους όρους των κύριων μεταβλητών της έρευνας με βάση τα εν λόγω δημογραφικά στοιχεία των συμμετεχόντων θα πρέπει να ερμηνευθούν με επιφύλαξη. Επιπροσθέτως, για τη μέτρηση της ενσυνειδητότητας των γονέων χορηγήθηκε η κλίμακα MAAS, η οποία αν και έχει χρησιμοποιηθεί ευρέως σε πολλές έρευνες, η εγκυρότητα της έχει τεθεί υπό αμφισβήτηση (Parent et al., 2021, Zhang et al., 2019). Το ερωτηματολόγιο αυτό διερευνά τα δομικά συστατικά της ενσυνειδητότητας, δηλαδή την επίγνωση και την εστίαση της προσοχής στην παρούσα στιγμή, όμως δεν αξιολογούνται άλλα βασικά στοιχεία, όπως η μη επικριτική συμπεριφορά και η μη

αντιδραστικότητα (Mantzios et al., 2015).

Ένας ακόμη περιορισμός της μελέτης έγκειται στο ότι για την συλλογή των πληροφοριών για όλες τις εξεταζόμενες μεταβλητές χρησιμοποιήθηκαν αποκλειστικά εργαλεία αυτοαναφοράς, τα οποία συμπληρώθηκαν από έναν μόνο πληροφοριοδότη (τον ένα από τους δύο γονείς της οικογένειας), γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε μεροληψία της κοινής μεθόδου (Kaltsonoudi et al., 2022). Ακόμη, η χρήση εργαλείων αυτοαναφοράς ενέχει τον κίνδυνο προσαρμογής των απαντήσεων των ερωτώμενων με στόχο την παρουσίαση μίας σύμφωνης με τα κοινωνικά πρότυπα εικόνας. Τέλος, οι αναφορές του ενός γονέα μπορεί να μην αποτυπώνουν με ακρίβεια την εμπειρία του παιδιού του ή την προοπτική των άλλων μελών της οικογένειας (Parent et al., 2021).

Προτάσεις για μελλοντική έρευνα

Κρίνεται σημαντικό να προταθούν διάφοροι τρόποι, προκειμένου να ξεπεραστούν οι περιορισμοί της παρούσας εργασίας σε μελλοντικές έρευνες. Αρχικά, οι ερευνητές θα μπορούσαν να αξιοποιήσουν τον διαχρονικό σχεδιασμό με στόχο την διερεύνηση των κατευθύνσεων των συσχετίσεων μεταξύ των παραγόντων που εξετάστηκαν στην παρούσα μελέτη (Caruana et al., 2015, Moreira & Canavarro, 2020). Ακόμη, θα ήταν ωφέλιμο να πραγματοποιηθούν σχετικές μελέτες με τη συμμετοχή μεγαλύτερου αριθμού γονέων και από διαφορετικές περιοχές της Ελλάδας, προκειμένου το δείγμα να αντιπροσωπεύει σε μεγαλύτερο βαθμό τον ελληνικό πληθυσμό. Σε μελλοντικές έρευνες κρίνεται, επίσης, σκόπιμο να υπάρξει μία πιο ισορροπημένη εκπροσώπηση των συμμετεχόντων σε όλα τα επίπεδα των δημογραφικών μεταβλητών, η οποία θα συνέβαλλε σε μία πληρέστερη κατανόηση των υπό μελέτη φαινομένων.

Τα ευρήματα που προέκυψαν από τη παρούσα εργασία έδειξαν ότι η ενσυνειδητότητα των γονέων μπορεί να έχει ευεργετική επίδραση στη συναισθηματική αυτορρύθμιση των παιδιών κατά τη μέση παιδική ηλικία, ενώ προηγούμενες έρευνες έχουν αναδείξει τα εν λόγω θετικά αποτελέσματα σε παιδιά προσχολικής ηλικίας (Zhang et al., 2019). Μένει να εξεταστεί αν τα ευρήματα της

παρούσας μελέτης μπορούν να γενικευτούν σε οικογένειες με παιδιά βρεφικής και εφηβικής ηλικίας.

Επιπροσθέτως, σε μελλοντικές έρευνες θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν διαφορετικές μέθοδοι με στόχο την πλήρη αξιολόγηση των δομικών στοιχείων της ενσυνειδητότητας, όπως συνεντεύξεις ή η χρήση εναλλακτικών εργαλείων για τη μέτρηση των πολλαπλών διαστάσεων της ενσυνειδητότητας (π.χ. ερωτηματολόγιο πέντε πτυχών της ενσυνειδητότητας, Baer et al., 2006). Τέλος, αναφορικά με τον περιορισμό της χρήσης μέτρων αυτοαναφοράς και της παροχής πληροφοριών από έναν μόνο πληροφοριοδότη, σε μελλοντικές έρευνες εναλλακτικά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν πολλαπλές μέθοδοι (π.χ. παρατηρήσεις των γονεϊκών αλληλεπιδράσεων και της συμπεριφοράς των παιδιών, συνεντεύξεις με τα μέλη της οικογένειας) καθώς και περισσότεροι πληροφοριοδότες για την αξιολόγηση της ενσυνειδητότητας του γονέα, της ενσυνείδητης γονεϊκής μέριμνας και της συναισθηματικής αυτορρύθμισης του παιδιού (Parent et al., 2021). Με τον τρόπο αυτό θα μειωθεί η μεροληψία της κοινής μεθόδου και θα αυξηθεί η εγκυρότητα των ευρημάτων.

Συμπεράσματα

Η παρούσα εργασία είναι η πρώτη που εξετάζει τις σχέσεις μεταξύ της ενσυνειδητότητας του γονέα, της ενσυνείδητης γονεϊκότητας και της ικανότητας ρύθμισης των συναισθημάτων του παιδιού σε δείγμα Ελλήνων γονέων που έχουν παιδιά μέσης παιδικής ηλικίας (7-12 ετών), συμβάλλοντας έτσι στην έρευνα αναφορικά με τον ρόλο που διαδραματίζουν οι γονείς στην ικανότητα συναισθηματικής αυτορρύθμισης των παιδιών τους. Εκτός από τον διαμεσολαβητικό ρόλο των ενσυνείδητων γονεϊκών πρακτικών στη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας του γονέα και της συναισθηματικής αυτορρύθμισης του παιδιού, εξετάστηκε επίσης, ο ρόλος των δημογραφικών μεταβλητών στους υπό μελέτη παράγοντες.

Η ενσυνείδητη γονεϊκή μέριμνα που αφορά την εστίαση της προσοχής των γονέων στις σκέψεις, τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές των ίδιων και των παιδιών τους με έναν σκόπιμο και μη επικριτικό τρόπο (Duncan et al., 2009), επιφέρει ευεργετικά οφέλη στη σχέση γονέα-παιδιού καθώς και στη ψυχολογική λειτουργία των παιδιών και των γονέων, όπως έχει φανεί από πλήθος ερευνών (de Bruin et al., 2014, Medeiros et al., 2016, Parent et al., 2021). Ωστόσο, παρά το αυξανόμενο ερευνητικό ενδιαφέρον στον τομέα της ενσυνείδητης γονεϊκότητας, στον ελλαδικό χώρο δεν εντοπίζονται σχετικές έρευνες που να εξετάζουν αυτόν τον γονεϊκό τύπο ανατροφής. Από την άλλη, η συναισθηματική αυτορρύθμιση αποτελεί μία βασική δεξιότητα που προάγει ψυχολογικά οφέλη για το παιδί, αναφορικά με τη βελτίωση της ευημερίας του, τη μείωση των συμπεριφορών εσωτερίκευσης και εξωτερίκευσης καθώς και τον περιορισμό των συμπτωμάτων κατάθλιψης και άγχους (Daniel et al., 2020).

Σύμφωνα με τα αποτελέσματα της παρούσας μελέτης ο βαθμός της ενσυνειδητότητας του γονέα ασκεί σημαντική επίδραση στη συναισθηματική αυτορρύθμιση του σχολικής ηλικίας παιδιού του, σχέση που εξακολουθεί να υφίσταται παρά τη χρήση της διαμεσολαβητικής μεταβλητής. Επιπλέον, η μελέτη ανέδειξε τον ρόλο της ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας ως μηχανισμό που ερμηνεύει τη σχέση μεταξύ της ενσυνειδητότητας του γονέα και της συναισθηματικής αυτορρύθμισης του παιδιού. Αναφορικά με την επίδραση των δημογραφικών χαρακτηριστικών των

συμμετεχόντων στους υπό μελέτη παράγοντες προέκυψαν τα εξής ευρήματα. Αρχικά, φάνηκε ότι οι μητέρες και οι πατέρες δεν παρουσιάζουν σημαντικές διαφορές αναφορικά με τη χρήση των πρακτικών της ενσυνείδητης γονεϊκής φροντίδας στο πλαίσιο της αλληλεπίδραση με τα παιδιά τους. Επιπλέον, δεν προέκυψαν διαφορές στα επίπεδα της συναισθηματικής αυτορρύθμισης των παιδιών με βάση το φύλο τους, ενώ βρέθηκε ότι η ηλικία του γονέα δεν παρουσιάζει συσχέτιση με τον παράγοντα της ενσυνειδητότητας και της ενσυνείδητης γονεϊκότητας. Τέλος, αναφορικά με το μορφωτικό επίπεδο των γονέων δεν επιβεβαιώθηκε η υπόθεση ότι οι γονείς με υψηλότερο μορφωτικό επίπεδο θα χαρακτηρίζονται από μεγαλύτερο βαθμό ενσυνειδητότητας, όμως βρέθηκε ότι οι γονείς υψηλού μορφωτικού επιπέδου έχουν παιδιά πιο αποτελεσματικά στη διαχείριση των συναισθημάτων τους σε σύγκριση με τους γονείς μεσαίου μορφωτικού επιπέδου.

Τα ευρήματα της παρούσας μελέτης θα μπορούσαν να αξιοποιηθούν κατά τον σχεδιασμό και την υλοποίηση εκπαιδευτικών προγραμμάτων ή παρεμβάσεων που απευθύνονται σε γονείς και στοχεύουν στη μείωση των συναισθηματικών και συμπεριφορικών δυσκολιών και στην προώθηση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης και προσαρμογής των παιδιών. Στα προγράμματα αυτά θα ήταν ωφέλιμο να ενσωματωθεί η εκπαίδευση των γονέων σε πρακτικές διαλογισμού ή πρακτικές που ενισχύουν τις δεξιότητες της ενσυνείδητης προσοχής και της ρύθμισης των συναισθημάτων τους, με στόχο την ανάπτυξη της εστιασμένης στο εδώ και τώρα προσοχής και της αποδοχής στο πλαίσιο των γονεϊκών αλληλεπιδράσεων (Bögels et al., 2010). Έτσι, οι γονείς, μέσω της συμμετοχής τους στα προγράμματα αυτά θα είναι σε θέση να διαχειρίζονται αποτελεσματικά τα συναισθήματα και τη συμπεριφορά τους (Haydicky et al., 2017), να υιοθετούν θετικές γονεϊκές συμπεριφορές (Bögels et al., 2014) και να ανταποκρίνονται επαρκώς στο γονεϊκό τους ρόλο και τις ανάγκες του παιδιού τους, συμβάλλοντας με αυτόν τον τρόπο στη βελτίωση της συναισθηματικής αυτορρύθμισης και της ψυχοκοινωνικής λειτουργίας του παιδιού.

Βιβλιογραφία

- Altmaier, E., & Mailoney, R. (2007). An initial evaluation of a mindful parenting program. *Journal of clinical psychology*, 63(12), 1231-1238. <https://doi.org/10.1002/jclp.20395>
- Altshuler, J. L., & Ruble, D. N. (1989). Developmental changes in children's awareness of strategies for coping with uncontrollable stress. *Child development*, 1337-1349. <https://doi.org/10.2307/1130925>
- Anand, L., Sadowski, I., Per, M., & Khoury, B. (2023). Mindful parenting: A meta-analytic review of intrapersonal and interpersonal parental outcomes. *Current Psychology*, 42(10), 8367-8383. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02111-w>
- Andreotti, E., Antoine, P., Hanafi, M., Michaud, L., & Gottrand, F. (2017). Pilot mindfulness intervention for children born with esophageal atresia and their parents. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 1432-1444. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0657-0>
- Aydin, A. (2023). Examining the mediating role of mindful parenting: A study on the relationship between parental emotion regulation difficulties and problem behaviors of children with ASD. *Journal of Autism and Developmental Disorders*, 53(5), 1873-1883. <https://doi.org/10.1007/s10803-022-05455-9>
- Baer, R. A. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 125. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg015>
- Baer, R. A., Smith, G. T., & Allen, K. B. (2004). Assessment of mindfulness by self-report: The Kentucky Inventory of Mindfulness Skills. *Assessment*, 11(3), 191-206. <https://doi.org/10.1177/1073191104268029>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Bazzano, A., Wolfe, C., Zylowska, L., Wang, S., Schuster, E., Barrett, C., & Lehrer, D. (2015). Mindfulness based stress reduction (MBSR) for parents and caregivers of individuals with developmental disabilities: A community-based approach.

- Journal of Child and Family Studies*, 24, 298-308.
<https://doi.org/10.1007/s10826-013-9836-9>
- Behbahani, M., Zargar, F., Assarian, F., & Akbari, H., (2018). Effects of mindful parenting training on clinical symptoms in children with attention deficit hyperactivity disorder and parenting stress: Randomized controlled trial. *Iranian journal of medical sciences*, 43(6), 596.
- Birtwell, K., Williams, K., Van Marwijk, H., Armitage, C. J., & Sheffield, D. (2019). An exploration of formal and informal mindfulness practice and associations with wellbeing. *Mindfulness*, 10, 89-99. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0951-y>
- Bishop, S. R., Lau, M., Shapiro, S., Carlson, L., Anderson, N. D., Carmody, J. & Devins, G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*, 11(3), 230-241. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bph077>
- Blair, C., & Diamond, A. (2008). Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure. *Development and psychopathology*, 20(3), 899-911.
<https://doi.org/10.1017/S0954579408000436>
- Bögels, S. M., Lehtonen, A., & Restifo, K. (2010). Mindful parenting in mental health care. *Mindfulness*, 1, 107-120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>
- Bögels, S. M., Helleman, J., van Deursen, S., Romer, M., & van der Meulen, R. (2014). Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting, and marital functioning. *Mindfulness*, 5(5), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>
- Brown, D. B., Bravo, A. J., Roos, C. R., & Pearson, M. R. (2015). Five facets of mindfulness and psychological health: Evaluating a psychological model of the mechanisms of mindfulness. *Mindfulness*, 6, 1021-1032.
<https://doi.org/10.1007/s12671-014-0349-4>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822-848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>

- Brown, K. W., & Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 18(14), 211-237. <https://doi.org/10.1080/10478400701598298>
- Brumariu, L. E., Kerns, K. A., & Seibert, A. (2012). Mother-child attachment, emotion regulation, and anxiety symptoms in middle childhood. *Personal Relationships*, 19(3), 569-585. <https://doi.org/10.1111/j.1475-6811.2011.01379.x>
- Burgdorf, V., Szabo, M., & Abbott, M. J. (2019). The effect of mindfulness interventions for parents on parenting stress and youth psychological outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*, 10, 1336. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01336>
- Burzler, M. A., Voracek, M., Hos, M., & Tran, U. S. (2019). Mechanisms of mindfulness in the general population. *Mindfulness*, 10, 469-480. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0988-y>
- Caruana, E. J., Roman, M., Hernandez-Sanchez, J., & Solli, P. (2015). Longitudinal studies. *Journal of thoracic disease*, 7(11). <http://dx.doi.org/10.3978/j.issn.2072-1439.2015.10.63>
- Chan, S. M., Bowes, J., & Wyver, S. (2009). Parenting style as a context for emotion socialization. *Early Education and Development*, 20(4), 631-656. <https://doi.org/10.1080/10409280802541973>
- Chaplin, T. M., & Aldao, A. (2013). Gender differences in emotion expression in children: a meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 139(4), 735. <https://doi.org/10.1037/a0030737>
- Cheng, F., Wang, Y., Zhao, J., Wu, X. (2018). Mothers' negative emotional expression and preschoolers' negative emotional regulation strategies in Beijing China: The moderating effect of maternal educational attainment. *Child abuse & neglect*, 84, 74-81. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.07.018>
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of child and family studies*, 19, 203-217. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9304-8>
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Nix, R. L., Greenberg, M. T., Gayles, J. G., Bamberger,

- K. T., Berrena, E., & Demi, M. A. (2015). Integrating mindfulness with parent training: effects of the Mindfulness-Enhanced Strengthening Families Program. *Developmental psychology*, 51(1), 26. <https://doi.org/10.1037/a0038212>
- Cole, P. M., Armstrong, L. M., & Pemberton, C. K. (2010). The role of language in the development of emotion regulation. <https://doi.org/10.1037/12059-004>
- Contreras, J. M., & Kerns, K. A. (2000). Emotion regulation processes: Explaining links between parent-child attachment and peer relationships.
- Cooke, J. E., Kochendorfer, L. B., Stuart-Parrigon, K. L., Koehn, A. J., & Kerns, K. A. (2019). Parent-child attachment and children's experience and regulation of emotion: A meta-analytic review. *Emotion*, 19(6), 1103-1126. <https://doi.org/10.1037/emo0000504>
- Criss, M. M., Morris, A. S., Ponce-Garcia, E., Cui, L., & Silk, J. S. (2016). Pathways to adaptive emotion regulation among adolescents from low-income families. *Family Relations*, 65(3), 517-529. <https://doi.org/10.1111/fare.12202>
- Crowell, J. A. (2021). Development of emotion regulation in typically developing children. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics*, 30(3), 467-474. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2021.04.001>
- Dahl, R. E. (2004). Adolescent brain development: a period of vulnerabilities and opportunities. Keynote address. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1021(1), 1-22. <https://doi.org/10.1196/annals.1308.001>
- Daniel, S. K., Abdel-Baki, R., & Hall, G. B. (2020). The protective effect of emotion regulation on child and adolescent wellbeing. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2010-2027. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01731-3>
- Davis, E. L., Levine, L. J., Lench, H. C., & Quas, J. A. (2010). Metacognitive emotion regulation: children's awareness that changing thoughts and goals can alleviate negative emotions. *Emotion*, 10(4), 498. <https://doi.org/10.1037/a0018428>
- Dawe, S., & Harnett, P. (2007). Reducing potential for child abuse among methadone-maintained parents: Results from a randomized controlled trial. *Journal of substance abuse treatment*, 32(4), 381-390. <https://doi.org/10.1016/j.sat.2006.10.003>
- de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J., Geurtzen, N., van Zundert, R. M., van de Weijer-Bergsma,

- E., Hartman, E. E., Nieuwesteeg, A. M., Duncan, L. & Bögels, S. M. (2014). Mindful parenting assessed further: Psychometric properties of the Dutch version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P). *Mindfulness*, 5, 200-212. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0168-4>
- Dewan, P., Shukla, N., & Singh, A. J. (2022). Good Education Better Parenting: A Study on Role of Parental Education in Parent-Child Emotional Communication. *Journal of Positive School Psychology*, 6(3), 86-95.
- Dollar, J. M., & Calkins, S. D. (2020). Emotion regulation and its development.
- Donald, J. N., Atkins, P. W., Parker, P. D., Christie, A. M., & Ryan, R. M. (2016). Daily stress and the benefits of mindfulness: Examining the daily and longitudinal relations between present-moment awareness and stress responses. *Journal of Research in Personality*, 65, 30-37. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2016.09.002>
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical child and adolescent psychology*, 34(4), 779-791. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3404_20
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (Thesis). The Pennsylvania State University.
- Duncan, L. G., & Bardacke, N. (2010). Mindfulness-based childbirth and parenting education: promoting family mindfulness during the perinatal period. *Journal of child and family studies*, 19, 190-202. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9313-7>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Gayles, J. G., Geier, M. H., & Greenberg, M. T. (2015). Can mindful parenting be observed? Relations between observational ratings of mother-youth interactions and mothers' self-report of mindful parenting. *Journal of Family Psychology*, 29(2), 276. <https://doi.org/10.1037/a0038857>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12, 255-270.

<https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>

- Eames, C., Crane, R., Gold, E., & Pratt, S. (2015). Mindfulness-based wellbeing for socio- economically disadvantaged parents: a pre-post pilot study. *Journal of Children's Services*, 10(1), 17-28.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Eggum, N. D. (2010). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual review of clinical psychology*, 6, 495-525.
<https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.121208.131208>
- Emerson, L. M., Aktar, E., de Bruin, E., Potharst, E., & Bögels, S. (2021). Mindful parenting in secondary child mental health: key parenting predictors of treatment effects. *Mindfulness*, 12, 532-542. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01176-w>
- Etikan, I., & Bala, K. (2017). Sampling and sampling methods. *Biometrics & Biostatistics International Journal*, 5(6), 00149
- Felver, J. C., Tipsord, J. M., Morris, M. J., Racer, K. H., & Dishion, T. J. (2017). The effects of mindfulness-based intervention on children's attention regulation. *Journal of Attention Disorders*, 21(10), 872-881.
<https://doi.org/10.1177/1087054714548032>
- Fox, N. A., & Calkins, S. D. (2003). The development of self-control of emotion: Intrinsic and extrinsic influences. *Motivation and emotion*, 27, 7-26.
<https://doi.org/10.1023/A:1023622324898>
- Goldsmith, H. H., Pollak, S. D., & Davidson, R. J. (2008). Developmental neuroscience perspectives on emotion regulation. *Child development perspectives*, 2(3), 132-140. <https://doi.org/10.1111/j.1750-8606.2008.00055.x>
- Gottman, J. M., Katz, L. F., & Hooven, C. (1996). Parental meta-emotion philosophy and the emotional life of families: theoretical models and preliminary data. *Journal of family psychology*, 10(3), 243. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.10.3.243>
- Gouveia, M. J., Carona, C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting. *Mindfulness*, 7, 700-712.

<https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>

- Graziano, P. A., Reavis, R. D., Keane, S. P., & Calkins, S. D. (2007). The role of emotion regulation in children's early academic success. *Journal of school psychology, 45*(1), 3-19. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2006.09.002>
- Grolnick, W. S., McMenamy, J. M., Kurowski, C. O. (2006). Emotional self-regulation in infancy and toddlerhood. In: Balter, L., Tamis-LeMonda, C. S. (Eds.), *Child Psychology: A Handbook of Contemporary Issues*, second ed. Psychology Press, New York, NY, pp. 3-25.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of general psychology, 2*(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. J. (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry, 26*(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Han, Z. R., Ahemaitijiang, N., Yan, J., Hu, X., Parent, J., Dale, C. & Singh, N. N. (2021). Parent mindfulness, parenting, and child psychopathology in China. *Mindfulness, 12*, 334-343. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01111-z>
- Han, Z. R., & Shaffer, A. (2014). Maternal expressed emotion in relation to child behavior problems: Differential and mediating effects. *Journal of Child and Family Studies, 23*, 1491-1500. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-9923-6>
- Harding, H. G., Morelen, D., Thomassin, K., Bradbury, L., & Shaffer, A. (2013). Exposure to maternal -and paternal- perpetrated intimate partner violence emotion regulation, and child outcomes. *Journal of Family Violence, 28*, 63-72. <https://doi.org/10.1007/s10896-012-9487-4>
- Haydicky, J., Wiener, J., & Shecter, C. (2017). Mechanisms of action in concurrent parent-child mindfulness training: A qualitative exploration. *Mindfulness, 8*(4), 1018-1035. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0678-1>
- Hayes, A., F. (2013). *Introduction to Mediation, Moderation and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach*. New York: The Guilford Press.
- Holodynski, M., & Friedlmeier, W. (2006). *Development of emotions and emotion*

- regulation*. Springer Science & Business Media.
- Houlberg, B. J., Henry, C. S., & Morris, A. S. (2012). Family interactions, exposure to violence, and emotion regulation: Perceptions of children and early adolescents at risk. *Family Relations*, 61(2), 283-296. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2011.00699.x>
- Houlberg, B. J., Sheffield Morris, A., Cui, L., Henry, C. S., & Criss, M. M. (2016). The role of youth anger in explaining links between parenting and early adolescent prosocial and antisocial behavior. *The Journal of Early Adolescence*, 36(3), 297-318. <https://doi.org/10.1177/0272431614562834>
- Jin, Z., Zhang, X., & Han, Z. R. (2017). Parental emotion socialization and child psychological adjustment among Chinese urban families: Mediation through child emotion regulation and moderation through dyadic collaboration. *Frontiers in Psychology*, 8, 2198. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.02198>
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Kabat-Zinn, J. (2015). Mindfulness. *Mindfulness*, 6(6), 1481-1483. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0456-x>
- Kaltsonoudi, K., Tsigilis, N., & Karteroliotis, K. (2022). Μεροληψία κοινής μεθόδου στους ερευνητικούς σχεδιασμούς με τη χρήση εργαλείων αυτοαναφοράς: βιβλιογραφική επισκόπηση και προτεινόμενες τεχνικές αντιμετώπισης. *Psychology: the Journal of the Hellenic Psychological Society*, 27(1), 210-231. <https://doi.org/10.12681/psychps.30843>
- Καρδάσης, Κ. (2022). *Η ανταπόκριση των γονέων, ανάλογα με το οικονομικό και μορφωτικό τους επίπεδο, στις πρακτικές επικοινωνίας των σχολείων πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης (Διπλωματική εργασία)*. Πανεπιστήμιο Πειραιώς. http://dx.doi.org/10.26267/unipi_dione/1541
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical psychology review*, 31(6), 1041-1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Kesmodel, U. S. (2018). Cross-sectional studies-what are they good for? *Acta obstetricia et gynecologica Scandinavica*, 97(4), 388-393.

<https://doi.org/10.1111/aogs.13331>

- Khoury, B., Lecomte, T., Fortin, G., Masse, M., Therien, P., Bouchard, V. & Hofmann, S. G. (2013). Mindfulness-based therapy: a comprehensive meta-analysis. *Clinical psychology review*, 33(6), 763-771. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2013.05.005>
- Kil, H., & Antonacci R. (2020). Mindful parenting programs in non-clinical contexts: A qualitative review of child outcomes and programs, and recommendations for future research. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 1887-1898. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01714-4>
- Kil, H., Antonacci, R., Shukla, S., & De Luca, A. (2021). Mindfulness and parenting: A meta-analysis and an exploratory meta-mediation. *Mindfulness*, 12(11), 2593-2612. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01720-7>
- Kochanska, G., & Aksan, N. (2004). Development of mutual responsiveness between parents and their young children. *Child development*, 75(6), 1657-1676. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2004.00808.x>
- Kopp, C. B. (1989). Regulation of distress and negative emotions: A developmental view. *Developmental psychology*, 25(3), 343. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.25.3.343>
- Kramer, L. (2014). Learning emotional understanding and emotion regulation through sibling interaction. *Early Education and Development*, 25(2), 160-184. <https://doi.org/10.1080/10409289.2014.838824>
- Lindsay, E. K., & Creswell, J. D. (2017). Mechanisms of mindfulness training: Monitor and Acceptance Theory (MAT). *Clinical psychology review*, 51, 48-59. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2016.10.011>
- Lo, H. H., Wong, S. W., Wong, J. Y., Yeung, J. W., Snel, E., & Wong, S. Y. (2020) The effects of family-based mindfulness intervention on ADHD symptomology in young children and their parents: A randomized control trial. *Journal of attention disorders*, 24(5), 667-680. <https://doi.org/10.1177/1087054717743330>
- Luberto, C. M., Goodman, J. H., Halvorson, B., Wang, A., & Haramati, A. (2020). Stress and coping among health professions students during COVID-19: A

- perspective on the benefits of mindfulness. *Global advances in health and medicine*, 9. <https://doi.org/10.1177/2164956120977827>
- Μάνεσης, Ν. (2008). Η κοινωνική κατηγορία των γονέων και το περιεχόμενο της επικοινωνίας τους με τους εκπαιδευτικούς. Στο Α. Μπρούζος, Π. Μισαηλίδη, Α. Εμβαλωτής, & Α. Ευκλείδη (Επιμ.), *Σχολείο και οικογένεια* (σ.173-191). Ελληνικά Γράμματα.
- Mantzios, M., Wilson, J. C., & Giannou, K. (2015). Psychometric properties of the Greek versions of the self-compassion and mindful attention and awareness scales. *Mindfulness*, 6, 123-132. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0237-3>
- Mauss, I. B., Bunge, S. A., & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146-167. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>
- McKee, L. G., Parent, J., Zachary, C. R., & Forehand, R. (2018). Mindful parenting and emotion socialization practices: Concurrent and longitudinal associations. *Family process*, 57(3), 752-766. <https://doi.org/10.1111/famp.12329>
- McRae, K., & Gross, J. J. (2020). Emotion regulation. *Emotion*, 20(1), 1-9.
- Medeiros, C., Gouveia, M. J., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). The indirect effect of the mindful parenting of mothers and fathers on the child's perceived well-being through the child's attachment to parents. *Mindfulness*, 7, 916-927. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0530-z>
- Medvedev, O. N., Krageloh, C. U., Narayanan, A., & Siegert, R. J. (2017). Measuring mindfulness: Applying generalizability theory to distinguish between state and trait. *Mindfulness*, 8, 1036-1046. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0679-0>
- Memmott-Elison, M. K., Moilanen, K. L., & Padilla-Walker, L. M. (2020). Latent growth in self-regulatory subdimensions in relation to adjustment outcomes in youth aged 12-19. *Journal of Research on Adolescence*, 30(3), 651-668. <https://doi.org/10.1111/jora.12550>
- Meppelink, R., de Bruin, E. I., Wanders-Mulder, F. H., Vennik, C. J., & Bögels, S. M. (2016). Mindful parenting training in child psychiatric settings: heightened parental mindfulness reduces parents' and children's psychopathology. *Mindfulness*, 7, 680-689. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0504-1>

- Moreira, H., & Cristina Canavarro, M. (2020). Mindful parenting is associated with adolescents' difficulties in emotion regulation through adolescents' psychological inflexibility and self-compassion. *Journal of youth and adolescence*, 49(1), 192-211. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01133-9>
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child development perspectives*, 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Mullin, B. C., & Hinshaw, S. P. (2007). Emotion Regulation and Externalizing Disorders in Children and Adolescents.
- Parent, J., McKee, L. G., Anton, M., Gonzalez, M., Jones, D. J., & Forehand, R. (2016α). Mindfulness in parenting and coparenting. *Mindfulness*, 7, 504-513. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0485-5>
- Parent, J., McKee, L. G., N Rough, J., & Forehand, R. (2016β). The association of parent mindfulness with parenting and youth psychopathology across three developmental stages. *Journal of abnormal child psychology*, 44, 191-202. <https://doi.org/10.1007/s10802-015-9978-x>
- Parent, J., Dale, C. F., McKee, L. G., & Sullivan, A. D. (2021). The longitudinal influence of caregiver dispositional mindful attention on mindful parenting, parenting practices, and youth psychopathology. *Mindfulness*, 12, 357-369. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01536>
- Perez-Blasco, J., Viguer, P., & Rodrigo, M. F. (2013). Effects of a mindfulness-based intervention on psychological distress, well-being, and maternal self-efficacy in breast-feeding mothers: results of a pilot study. *Archives of women's mental health*, 16, 227-236. <https://doi.org/10.1007/s00737-013-0337-z>
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., & Davis, P. J. (2013). The positive effects of mindfulness on self-esteem. *The Journal of Positive Psychology*, 8(5), 376-386. <https://doi.org/10.1080/17439760.2013.807353>

- Ren, Y., Han, Z. R., Ahemaitijiang, N., & Zhang, G. (2021). Maternal mindfulness and school-age children's emotion regulation: Mediation by positive parenting practices and moderation by maternal perceived life stress. *Mindfulness*, 12, 306-318. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01300-w>
- Rutherford, H. J., Wallace, N. S., Laurent, H. K., & Mayes, L. C. (2015). Emotion regulation in parenthood. *Developmental Review*, 36, 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.12.008>
- Sameroff, A. (2010). A unified theory of development: A dialectic integration of nature and nurture. *Child development*, 81(1), 6-22. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2009.01378.x>
- Sanchis-Sanchis, A., Grau, M. D., Moliner, A. R., & Morales-Murillo, C. P. (2020). Effects of age and gender in emotion regulation of children and adolescents. *Frontiers in psychology*, 11, 946. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00946>
- Sanders, W., Zeman, J., Poon, J., & Miller, R. (2015). Child regulation of negative emotions and depressive symptoms: The moderating role of parental emotion socialization. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 402-415. <https://doi.org/10.1007/s10826-013-9850-y>
- Scheibe, S., & Zacher, H. (2013). A lifespan perspective on emotion regulation, stress and well-being in the workplace. In *The role of emotion and emotion regulation in job stress and well-being* (pp. 163-193). Emerald Group Publishing Limited. [https://doi.org/10.1108/S1479-3555\(2013\)0000011010](https://doi.org/10.1108/S1479-3555(2013)0000011010)
- Semple, R. J., & Burke, C. (2019). State of the research: Physical and mental health benefits of mindfulness-based interventions for children and adolescents. *OBM Integrative and Complementary Medicine*, 4(1), 1-58. <https://doi.org/10.21926/obm.icm.1901001>
- Setia, M. S. (2016). Methodology series module 3: Cross-sectional studies. *Indian journal of dermatology*, 61(3), 261-264. <https://doi.org/10.4103/0019-5154.182410>
- Shaffer, A., Suveg, C., Thomassin, K., & Bradbury, L. L. (2012). Emotion socialization in the context of family risks: Links to child emotion regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 21, 917-924. <https://doi.org/10.1007/s10826-011-9551-3>

- Shapiro, S. L., Carlson, L. E., Astin, J. A., & Freedman, B. (2006). Mechanisms of mindfulness. *Journal of clinical psychology*, 62(3), 373-386. <https://doi.org/10.1002/jclp.20237>
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1997). Emotion regulation among school-age children: the development and validation of a new criterion Q-sort scale. *Developmental psychology*, 33(6), 906-916. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.33.6.906>
- Shields, A., & Cicchetti, D. (1998). Reactive aggression among maltreated children: The contributions of attention and emotion dysregulation. *Journal of clinical child psychology*, 27(4), 381-395. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2704_2
- Silvers, J. A. (2022). Adolescence as a pivotal period for emotion regulation development. *Current opinion in psychology*, 44, 258-263. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2021.09.023>
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Fisher, B. C., Wahler, R. G., Mcleavey, K., Singh, J. & Sabaawi, M. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders*, 14(3), 169-177. <https://doi.org/10.1177/10634266060140030401>
- Siu, A. F., Ma, Y., & Chui, F. W. (2016). Maternal mindfulness and child social behavior: The mediating role of the mother-child relationship. *Mindfulness*, 7, 577-583. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0491-2>
- Smith, J. D., & Dishion, T. J. (2013). Mindful parenting in the development and maintenance of youth psychopathology. *Transdiagnostic mechanisms and treatment for youth psychopathology*, 138-160.
- Snyder, J., Low, S., Bullard, L., Schrepferman, L., Wachlarowicz, M., Marvin, C., & Reed, A. (2013). Effective parenting practices: Social interaction learning theory and the role of emotion coaching and mindfulness. <https://doi.org/10.1037/13948-009>
- Swingler, M. M., Perry, N. B., & Calkins, S. D. (2015). Neural plasticity and the development of attention: Intrinsic and extrinsic influences. *Development and Psychopathology*, 27(2), 443-457. <https://doi.org/10.1017/S0954579415000085>

- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>
- Thompson, R. A. (2015). Relationships, regulation, and early development. *Handbook of child psychology and developmental science*, 1-46. <https://doi.org/10.1002/9781118963418.childpsy306>
- Tomlinson, E. R., Yousaf, O., Vitterso, A. D., & Jones, L. (2018). Dispositional mindfulness and psychological health: A systematic review. *Mindfulness*, 9, 23-43. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0762-6>
- Turpyn, C. C., & Chaplin, T. M. (2016). Mindful parenting and parents' emotion expression: effects on adolescent risk behaviors. *Mindfulness*, 7, 246-254. <https://doi.org/10.1007/s12671-015-0440-5>
- Turpyn, C. C., Chaplin, T. M., Fischer, S., Thompson, J. C., Fedota, J. R., Baer, R. A., & Martelli, A. M. (2021). Affective neural mechanisms of a parenting-focused mindfulness intervention. *Mindfulness*, 12, 392-404. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01118-6>
- Twohig, M., Field, C., Armstrong, A., & Dahl, A. (2010). Acceptance and mindfulness as mechanisms of change in mindfulness-based interventions for children and adolescents. *Assessing mindfulness and acceptance processes in clients: illuminating the theory and practice of change*, 225-249.
- Vago, D. R., & Silbersweig, D. A. (2012). Self-awareness, self-regulation, and self-transcendence (S-ART): a framework for understanding the neurobiological mechanisms of mindfulness. *Frontiers in human neuroscience*, 6, 296. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2012.00296>
- Van den Heuvel, M. I., Johannes, M. A., Henrichs, J., & Van den Bergh, B. R. H. (2015). Maternal mindfulness during pregnancy and infant socio-emotional development and temperament: The mediating role of maternal anxiety. *Early human development*, 91(2), 103-108. <https://doi.org/10.1016/j.earlhumdev.2014.12.003>
- Van der Oord, S., Bögels, S. M., & Peijnenburg, D. (2012). The effectiveness of mindfulness training for children with ADHD and mindful parenting for their

- parents. *Journal of child and family studies*, 21, 139-147.
<https://doi.org/10.1007/s10826-011-9457-0>
- Van der Velden, A. M., Kuyken, W., Wattar, U., Crane, C., Pallesen, K. J., Dahlgaard, J., Fjorback, L. O., & Piet, J. (2015). A systematic review of mechanisms of change in mindfulness-based cognitive therapy in the treatment of recurrent major depressive disorder. *Clinical psychology review*, 37, 26-39.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2015.02.001>
- Volling, B. L., McElwain, N. L., Notaro, P. C., & Herrera, C. (2002). Parents' emotional availability and infant emotional competence: predictors of parent-infant attachment and emerging self-regulation. *Journal of Family psychology*, 16(4), 447-465. <https://doi.org/10.1037/0893-3200.16.4.447>
- Waters, L. (2016). The relationship between child stress, child mindfulness and parent mindfulness. *Psychology*, 7(01), 40.
<https://doi.org/10.4236/psych.2016.71006>
- Wong, K., Hicks, L. M., Seuntjens, T. G., Trentacosta, C. J., Hendriksen, T. H., Zeelenberg, M., & Van den Heuvel, M. I. (2019). The role of mindful parenting in individual and social decision-making in children. *Frontiers in psychology*, 10, 550.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00550>
- Χαλικιάς, Μ., Λάλου, Π., & Μανωλέσου, Α. (2015). *Μεθοδολογία έρευνας και εισαγωγή στη Στατιστική Ανάλυση Δεδομένων με το IBM SPSS STATISTICS* [Εργαστηριακός Οδηγός]. Κάλυπος, Ανοικτές Ακαδημαϊκές Εκδόσεις.
- Yan, J. J., Schoppe-Sullivan, S., Wu, Q., & Han, Z. R. (2021). Associations from parental mindfulness and emotion regulation to child emotion regulation through parenting: The moderating role of coparenting in Chinese families. *Mindfulness*, 12, 1513-1523. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01619-3>
- Zeman, J., & Shipman, K. (1998). Influence of social context on children's affect regulation: A functionalist perspective. *Journal of Nonverbal Behavior*, 22, 141-165. <https://doi.org/10.1023/A:1022900704563>
- Zhang, D., Lee, E. K., Mak, E. C., Ho, C. Y., & Wong, S. Y. (2021). Mindfulness-based interventions: an overall review. *British medical bulletin*, 138(1), 41-57.
<https://doi.org/10.1093/bmb/ldab005>

- Zhang, W., Liu, T., Zhang, S., & Li, X. (2022). The mutual role of mindful parenting on parents' subjective well-being and young children's emotional regulation through reducing perceived parenting daily hassles. *Mindfulness*, 13(11), 1777-2787. <https://doi.org/10.1007/s12671-022-01994-5>
- Zhang, W., Wang, M., & Ying, L. (2019). Parental mindfulness and preschool children's emotion regulation: The role of mindful parenting and secure parent-child attachment. *Mindfulness*, 10, 2481-2491. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01120-y>

Παράρτημα

Επιστολή ενημέρωσης προς τους γονείς

Αγαπητοί γονείς,

Κατ' αρχήν θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε εκ των προτέρων για τη συνεργασία σας. Η παρούσα έρευνα υλοποιείται στο πλαίσιο της εκπόνησης της μεταπτυχιακής εργασίας της φοιτήτριας Κόττη Ελένης, για το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα Σπουδών «Ψυχολογία», του Παντείου Πανεπιστημίου Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών, με ειδίκευση στην «Εφαρμοσμένη Γνωστική και Αναπτυξιακή Ψυχολογία».

Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι η εξέταση της ενσυνειδητότητας των γονέων, του τρόπου που οι γονείς αλληλοεπιδρούν με το παιδί τους και της συναισθηματικής ρύθμισης του παιδιού και απευθύνεται σε γονείς παιδιών ηλικίας 7 έως 12 ετών. Σας ζητείται να απαντήσετε προσεκτικά στις ερωτήσεις επιλέγοντας την απάντηση που σας αντιπροσωπεύει περισσότερο. Στην περίπτωση που έχετε περισσότερα από ένα παιδιά ηλικίας 7 έως 12 ετών, παρακαλούμε να συμπληρώσετε ξεχωριστή φόρμα για το κάθε παιδί.

Η συμμετοχή σας στην έρευνα είναι εθελοντική και ανώνυμη, ενώ τα δεδομένα που θα προκύψουν είναι απολύτως εμπιστευτικά και θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για τους σκοπούς της έρευνας. Επιπλέον, μπορείτε οποιαδήποτε στιγμή να αποσυρθείτε από τη διαδικασία συμπλήρωσης του ερωτηματολογίου. Σημειώνεται ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις και ότι είναι πολύ σημαντικό να συμπληρώσετε όλες τις ερωτήσεις.

Σε περίπτωση που έχετε οποιαδήποτε ερώτηση ή προβληματισμό, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας στη διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου: elenkotti@gmail.com.

Αναγνωρίζουμε ότι αυτή η διαδικασία απαιτεί μέρος του χρόνου σας και θα θέλαμε να σας ευχαριστήσουμε άλλη μία φορά για τη συνεργασία σας και για το χρόνο που θα αφιερώσετε στη συμπλήρωση του ερωτηματολογίου.

Κόττη Ελένη,

Μεταπτυχιακή Φοιτήτρια,

Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών και Πολιτικών Επιστημών

Ερωτηματολόγιο δημογραφικών στοιχείων

Παρακαλούμε διαβάστε με προσοχή και συμπληρώστε τα στοιχεία που ζητούνται ή επιλέξτε μία από τις απαντήσεις που δίνονται, βάζοντας **X** στο αντίστοιχο κουτάκι:

- **Φύλο γονέα:**

Άνδρας ☐ 1

Γυναίκα ☐ 2

- **Ηλικία γονέα:.....**

- **Οικογενειακή κατάσταση:**

Έγγαμος/Έγγαμη ☐ 1

Άγαμος/Άγαμη ☐ 2

Διαζευγμένος/Διαζευγμένη ☐ 3

Διαζευγμένος/Διαζευγμένη (επιμέλεια) ☐ 4

Χήρος/Χήρα ☐ 5

- **Βαθμίδα εκπαίδευσης που έχετε ολοκληρώσει:**

Απόφοιτος Δημοτικού ☐ 1

Απόφοιτος Γυμνασίου ☐ 2

Απόφοιτος Λυκείου ☐ 3

Απόφοιτος Ι.Ε.Κ. (δημόσιας ή ιδιωτικής σχολής) ☐ 4

Απόφοιτος Πανεπιστημίου (Α.Ε.Ι.)/(Τ.Ε.Ι) ☐ 5

Κάτοχος Μεταπτυχιακού/Διδακτορικού διπλώματος ☐ 6

- **Επαγγελματική κατάσταση:**

Εργαζόμενος/η πλήρους απασχόλησης ☐ 1

Εργαζόμενος/η μερικής απασχόλησης ☐ 2

Άνεργος/η ☐ 3

Άλλο..... ☐ 4

• **Αριθμός παιδιών στην οικογένεια:**.....

• **Σειρά γέννησης του παιδιού σας:**

Πρώτο ☐ 1

Δεύτερο ☐ 2

Τρίτο ☐ 3

Τέταρτο ☐ 4

Άλλο ☐ 5

• **Ηλικία παιδιού:**.....

• **Φύλο παιδιού:**

Αγόρι ☐ 1

Κορίτσι ☐ 2

• **Τάξη που φοιτά το παιδί:**

Α' Δημοτικού ☐ 1

Β' Δημοτικού ☐ 2

Γ' Δημοτικού ☐ 3

Δ' Δημοτικού ☐ 4

Ε' Δημοτικού ☐ 5

ΣΤ' Δημοτικού ☐ 6

Κλίμακα για την Επίγνωση Προσοχής και Συνείδησης (Mantzios, Wilson & Giannou, 2015)

Οδηγίες: Παρακαλούμε να κυκλώσετε έναν αριθμό από το 1 έως το 6 για κάθε πρόταση για να προσδιορίσετε πόσο συχνά συμπεριφέρεστε με αυτόν τον τρόπο. 1=Σχεδόν πάντα, 2=Πολύ συχνά, 3=Συχνά, 4=Σπάνια, 5=Πολύ σπάνια, 6=Σχεδόν ποτέ.

	Σχεδόν πάντα	Πολύ συχνά	Συχνά	Σπάνια	Πολύ σπάνια	Σχεδόν ποτέ
1. Θα μπορούσα να αισθανθώ κάποιο συναίσθημα και να μην το συνειδητοποιήσω αμέσως.	1	2	3	4	5	6
2. Σπάω ή ρίχνω πράγματα λόγω απροσεξίας ή γιατί η σκέψη μου βρίσκεται κάπου αλλού.	1	2	3	4	5	6
3. Δυσκολεύομαι να εστιάσω σε αυτό που συμβαίνει στην παρούσα στιγμή.	1	2	3	4	5	6
4. Περπατώ γρήγορα για να πάω στον προορισμό μου, χωρίς να δίνω προσοχή κατά μήκος της διαδρομής.	1	2	3	4	5	6
5. Συχνά δεν παρατηρώ τα σημάδια έντασης ή κόπωσης στον εαυτό μου έως ότου αυτά χρειαστούν πραγματικά την προσοχή μου.	1	2	3	4	5	6
6. Ξεχνώ το όνομα ενός ανθρώπου που γνωρίζω, σχεδόν την ίδια στιγμή.	1	2	3	4	5	6
7. Φαίνεται ότι λειτουργώ αυτόματα, χωρίς να συνειδητοποιώ τι κάνω.	1	2	3	4	5	6
8. Βιάζομαι κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων, χωρίς να προσέχω πραγματικά τι κάνω.	1	2	3	4	5	6
9. Συγκεντρώνομαι τόσο στο στόχο που θέλω να επιτύχω, όπου χάνω επαφή με αυτό που κάνω τη δεδομένη στιγμή για να κατορθώσω να φθάσω εκεί.	1	2	3	4	5	6
10. Κάνω δουλειές αυτόματα, χωρίς να γνωρίσω από που ξεκίνησε αυτό που κάνω.	1	2	3	4	5	6
11. Τείνω να ακούω κάποιον με τη μισή μου προσοχή, ενώ κάνω και κάτι άλλο συγχρόνως.	1	2	3	4	5	6
12. Οδηγώ σε προορισμούς αυτόματα και έπειτα αναρωτιέμαι γιατί πήγα εκεί.	1	2	3	4	5	6
13. Τείνω να ανησυχώ για το μέλλον ή το παρελθόν.	1	2	3	4	5	6
14. Παρατηρώ ότι κάνω πράγματα χωρίς να προσέχω.	1	2	3	4	5	6

15. Τσιμπάω χωρίς να αντιλαμβάνομαι ότι τρώω.	1	2	3	4	5	6
---	---	---	---	---	---	---

Κλίμακα Διαπροσωπικής Ενσυνειδητότητας στη Γονεϊκή Φροντίδα (Duncan, 2007)

Οδηγίες: Οι ακόλουθες δηλώσεις περιγράφουν διαφορετικούς τρόπους με τους οποίους οι γονείς αλληλοεπιδρούν με τα παιδιά τους σε καθημερινή βάση. Παρακαλούμε να σημειώσετε αν θεωρείτε ότι η δήλωση είναι «Ποτέ αληθής», «Σπάνια αληθής», «Μερικές φορές αληθής», «Συχνά αληθής» ή «Πάντα αληθής» για εσάς. Θυμηθείτε, δεν υπάρχουν σωστές ή λανθασμένες απαντήσεις και σας παρακαλούμε να απαντήσετε σύμφωνα με αυτό που πραγματικά αντικατοπτρίζει την εμπειρία σας και όχι σύμφωνα με αυτό που νομίζετε ότι θα έπρεπε να είναι η εμπειρία σας.

	Ποτέ αληθής	Σπάνια αληθής	Μερικές φορές αληθής	Συχνά αληθής	Πάντα αληθής
1. Τείνω να ακούω το παιδί μου με τη μισή μου προσοχή, επειδή είμαι απασχολημένος/η με το να κάνω ή να σκέφτομαι κάτι άλλο συγχρόνως.	1	2	3	4	5
2. Όταν είμαι αναστατωμένος/η με το παιδί μου, παρατηρώ πώς αισθάνομαι πριν αναλάβω δράση.	1	2	3	4	5
3. Παρατηρώ τον τρόπο που οι αλλαγές στη διάθεση του παιδιού μου επηρεάζουν τη δική μου διάθεση.	1	2	3	4	5
4. Ακούω προσεκτικά τις ιδέες του παιδιού μου, ακόμη και όταν διαφωνώ μαζί τους.	1	2	3	4	5
5. Συχνά αντιδρώ πολύ γρήγορα σε αυτό που λέει ή κάνει το παιδί μου.	1	2	3	4	5
6. Έχω επίγνωση του πώς οι διαθέσεις μου επηρεάζουν τον τρόπο που συμπεριφέρομαι στο παιδί μου.	1	2	3	4	5
7. Ακόμη και όταν με κάνει να νιώθω άβολα, επιτρέπω στο παιδί μου να εκφράσει τα συναισθήματά του.	1	2	3	4	5
8. Όταν είμαι αναστατωμένος/η με το παιδί μου, του λέω πώς αισθάνομαι με ήρεμο τρόπο.	1	2	3	4	5
9. Βιάζομαι κατά τη διάρκεια δραστηριοτήτων με το παιδί μου, χωρίς να το προσέχω πραγματικά.	1	2	3	4	5
10. Δυσκολεύομαι να αποδεχτώ την αυξανόμενη ανεξαρτησία του παιδιού μου.	1	2	3	4	5

Κλίμακα Ελέγχου της Συναισθηματικής Αυτορρύθμισης (Shields & Cicchetti, 1997)

Οδηγίες: Ακολουθεί μία λίστα προτάσεων που περιγράφουν τη συμπεριφορά του παιδιού σας. Παρακαλούμε βαθμολογήστε πόσο συχνά αυτό το παιδί παρουσιάζει τις ακόλουθες συμπεριφορές ή συναισθηματικές καταστάσεις. Είναι σημαντικό να απαντήσετε σε όλες τις ερωτήσεις.

Το συγκεκριμένο παιδί:	Ποτέ	Μερικές φορές	Συχνά	Πάντα
1. Είναι ένα χαρούμενο παιδί.	1	2	3	4
2. Παρουσιάζει μεγάλες διακυμάνσεις στη διάθεση (για παράδειγμα, η συναισθηματική κατάσταση του παιδιού είναι δύσκολο να προβλεφθεί, επειδή η διάθεση του αλλάζει γρήγορα από πολύ θετική σε πολύ αρνητική).	1	2	3	4
3. Ανταποκρίνεται θετικά στις ουδέτερες ή φιλικές συμπεριφορές που υιοθετεί κάποιος ενήλικας, όταν το προσεγγίζει.	1	2	3	4
4. Μεταβαίνει ομαλά από τη μία δραστηριότητα στην άλλη (για παράδειγμα, δεν αγχώνεται, δεν θυμώνει, δεν αναστατώνεται ή δεν ενθουσιάζεται υπερβολικά, όταν περνά από τη μία δραστηριότητα στην άλλη).	1	2	3	4
5. Μπορεί να ξεπεράσει γρήγορα επεισόδια αναστάτωσης ή στεναχώριας (για παράδειγμα, δεν μουτρώνει ούτε παραμένει σκυθρωπό, ανήσυχο ή λυπημένο μετά από συναισθηματικά δυσάρεστα γεγονότα).	1	2	3	4
6. Αναστατώνεται εύκολα.	1	2	3	4
7. Ανταποκρίνεται θετικά στις ουδέτερες ή φιλικές συμπεριφορές που υιοθετούν οι συνομήλικοί του, όταν το προσεγγίζουν.	1	2	3	4
8. Εύκολα εκδηλώνει εκρήξεις θυμού.	1	2	3	4
9. Είναι σε θέση να κάνει υπομονή, προκειμένου να ανταμειφθεί αργότερα.	1	2	3	4
10. Φαίνεται να ευχαριστείται με τη στεναχώρια των άλλων (για παράδειγμα, γελάει όταν κάποιο άλλο άτομο χτυπάει ή τιμωρείται, διασκεδάζει κοροϊδεύοντας τους άλλους).	1	2	3	4
11. Μπορεί να ελέγχει τον ενθουσιασμό του σε καταστάσεις που προκαλούν συναισθηματική διέγερση (για παράδειγμα, δεν "παρασύρεται" σε παιχνίδια με πολύ έντονη	1	2	3	4

δραστηριότητα ή δεν ενθουσιάζεται υπερβολικά σε ακατάλληλα πλαίσια).				
12. Είναι παραπονιάρικο ή είναι προσκολλημένο σε ενήλικες.	1	2	3	4
13. Εκδηλώνει ξεσπάσματα ενέργειας και ενθουσιασμού, που προκαλούν αναστάτωση.	1	2	3	4
14. Αντιδρά θυμωμένα, όταν οι ενήλικες προσπαθούν να θέσουν όρια.	1	2	3	4
15. Λέει/εκφράζει πότε αισθάνεται λυπημένο, θυμωμένο ή νευριασμένο, φοβισμένο ή τρομαγμένο.	1	2	3	4
16. Δείχνει θλιμμένο ή απαθές/αδιάφορο.	1	2	3	4
17. Είναι πολύ επίμονο και πιέζει τους άλλους, όταν προσπαθεί να τους εμπλέξει στο παιχνίδι.	1	2	3	4
18. Δείχνει συναισθηματικά ανέκφραστο (για παράδειγμα, έχει απλανή έκφραση, μοιάζει συναισθηματικά απόμακρο).	1	2	3	4
19. Αντιδρά αρνητικά στις ουδέτερες ή φιλικές συμπεριφορές που υιοθετούν οι συνομήλικοί του, όταν το προσεγγίζουν (για παράδειγμα, μιλάει με θυμωμένο τόνο φωνής ή αντιδρά θυμωμένα και επιθετικά).	1	2	3	4
20. Είναι παρορμητικό.	1	2	3	4
21. Συναισθάνεται πως νιώθουν οι άλλοι, δείχνει ενδιαφέρον ή λύπη, όταν οι άλλοι είναι αναστατωμένοι ή στεναχωρημένοι.	1	2	3	4
22. Δείχνει υπερβολικό ενθουσιασμό ή διέγερση που οι άλλοι το αντιλαμβάνονται ως ενόχληση ή αδιακρισία.	1	2	3	4
23. Εκδηλώνει κατάλληλα αρνητικά συναισθήματα (θυμό, φόβο, απογοήτευση, λύπη) ως αντίδραση σε εχθρικές, επιθετικές ή ενοχλητικές συμπεριφορές από τους συνομηλίκους.	1	2	3	4
24. Εκδηλώνει αρνητικά συναισθήματα, όταν προσπαθεί να εμπλέξει τους άλλους στο παιχνίδι του.	1	2	3	4