



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Filosofia, Sociologia, Pedagogia e Psicologia Applicata (FISPPA)

Corso di laurea Triennale in Scienze psicologiche sociali e del lavoro

Elaborato finale

Il fenomeno del burnout genitoriale nelle famiglie monoparentali

The phenomenon of parental burnout in single-parent families

Relatrice

Prof.ssa Miscioscia Marina (Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione)

Laureanda: Artioli Valentina

Matricola: 2047984

Anno Accademico 2023/2024

Indice

Introduzione.....	3
Capitolo 1 - Burnout Genitoriale, fattori di rischio e conseguenze.....	4
1.1 Definizione e Concettualizzazione del Burnout Genitoriale.....	4
1.1.1 Origine del concetto e modelli teorici.....	4
1.1.2 Sintomi e Caratteristiche.....	7
1.1.3 Approcci di ricerca e metodologie.....	9
1.2 Fattori di rischio.....	10
1.2.1 Fattori individuali.....	11
1.2.2 Fattori socio-culturali.....	13
1.3 Conseguenze del Burnout Genitoriale.....	14
1.3.1 Effetti sulla salute mentale individuale.....	14
1.3.2 Effetti sulle relazioni intra-familiari.....	15
1.3.3 Effetti sullo sviluppo emotivo e comportamentale dei figli.....	16
Capitolo 2 - Famiglie monoparentali: il Burnout nel genitore single.....	18
2.1 Definizione e specificità del Burnout Genitoriale nelle famiglie monoparentali.....	18
2.1.1 Il genitore single come fattore di correlazione del burnout.....	19
2.1.2 Prevalenza e frequenza rispetto alle famiglie con entrambi i genitori.....	20
2.2 Fattori di rischio specifici.....	21
2.2.2 Supporto sociale limitato.....	22
2.2.3 Difficoltà economiche.....	23
Conclusioni finali.....	26
Riferimenti Bibliografici.....	27

Introduzione

Il termine “burnout” originariamente introdotto da Herbert Freudenberger nel 1974 per descrivere una sindrome di esaurimento fisico e mentale legata al lavoro, è stato successivamente esteso ed applicato anche in altri contesti, tra i quali la genitorialità.

Questo fenomeno, che si manifesta generalmente come una condizione di esaurimento emotivo, distacco affettivo dai figli e senso di inefficacia nel proprio ruolo genitoriale, può avere effetti profondi non solo sul benessere psicofisico del genitore, ma anche sullo sviluppo emotivo e comportamentale dei figli.

Sebbene il burnout lavorativo sia stato ampiamente studiato, il burnout genitoriale rappresenta un campo di ricerca relativamente nuovo, con una letteratura che sta cominciando solo recentemente a delinearne le caratteristiche e conseguenze, ponendo le basi di un’area di costante crescita di interesse per la ricerca, soprattutto alla luce delle sfide moderne che i genitori si ritrovano ad affrontare ogni giorno.

L’obiettivo di questa tesi è quindi quello di definire il burnout genitoriale, esaminare i fattori che favoriscono il suo sviluppo, le sue conseguenze sul benessere dei genitori e dei figli. Un’attenzione particolare sarà rivolta al burnout genitoriale e alle sue caratteristiche nei contesti familiari mono-parentali, delineando le particolarità di questo gruppo sociale, e dei fattori di rischio specifici a cui è sottoposto.

Attraverso l’analisi della letteratura attualmente disponibile sull’argomento, la tesi sarà strutturata come segue: nel primo capitolo verrà definito il burnout genitoriale, i suoi fattori di rischio e le sue conseguenze. Il secondo capitolo, invece, esplorerà questo fenomeno nel contesto delle famiglie mono-genitoriali, evidenziando le sue particolarità ed eventuali differenze con unità familiari comprensive di entrambi i genitori, al fine di comprendere meglio le dinamiche di tale sindrome nei contesti di gruppo minoritari, come quello scelto.

Capitolo 1

Burnout genitoriale, fattori di rischio e conseguenze

1.1 Definizione e concettualizzazione del burnout genitoriale

La genitorialità è un tema ampio e complesso, condiviso da moltissime persone, ma individuale per ognuno, dipendente dai diversi vissuti, strutture e personalità di ogni membro della famiglia.

Essere genitori è un processo dinamico e di crescita reciproca (Gordon, 1994), che richiede coinvolgimento ed entusiasmo, ma anche impegno e dedizione costante, pazienza e flessibilità. Per questo la genitorialità può essere un ruolo tanto entusiasmante quanto impegnativo: essere genitore significa avere la coscienza che il proprio ruolo, i propri comportamenti ed emozioni possono influenzare lo sviluppo dei propri figli in tutti i suoi aspetti, a livello emotivo, cognitivo e sociale.

Quando si tratta della crescita dei propri figli, un genitore è tenuto ad affrontare diverse sfide, sul piano della salute, della formazione, dell'organizzazione della vita quotidiana. Per questo può essere spesso fonte di preoccupazione e stress, che possono essere mediati tramite l'uso di strumenti e risorse personali e familiari. Tuttavia, quando tali risorse non sono disponibili o non sono sufficienti a bilanciare gli aspetti negativi e lo stress legati alla genitorialità, quest'ultimo può diventare cronico e profondamente dannoso, e il genitore può arrivare ad essere a rischio di Burnout Genitoriale (Mikolajczak e Roskam, 2018), una sindrome da stress cronico che comporta diverse problematiche a livello emotivo, comportamentale e fisico sia nel genitore che nei figli.

1.1.1 Origine del concetto e modelli teorici

Il termine "Burnout" non nasce nell'ambito della genitorialità, ma in quello lavorativo. Come nel caso del burnout genitoriale, il termine è entrato nell'uso comune, inizialmente da commentatori sociali, molto prima di diventare effettivo oggetto di studio della comunità scientifica (Roskam et al., 2017). È importante notare che sono stati i forti cambiamenti socioculturali e di natura lavorativa nei paesi occidentali, in particolare negli Stati Uniti, a favorire la nascita sia di una particolare attenzione verso il burnout [lavorativo] che della sua prevalenza negli anni '70 (Maslach e Leiter, 1997; Schaufeli et al., 2009). Maslach (1974) è stata la prima a concettualizzare ed introdurre il burnout lavorativo come sindrome psicologica comprendente tre dimensioni: estrema

e cronica stanchezza, sia fisica che emotiva, depersonalizzazione dei beneficiari del proprio lavoro, e percezione di mancanza di realizzazione e inefficacia del proprio ruolo lavorativo (Maslach e Jackson, 1981; Maslach, 1993).

Come nel caso del burnout lavorativo, anche l'attenzione verso il Burnout genitoriale è nata come conseguenza dei cambiamenti socioculturali che hanno interessato l'Europa durante l'ultimo decennio del '900 e gli anni iniziali del 2000. Questi cambiamenti consistono innanzitutto nella trasformazione della concezione della genitorialità, con l'introduzione di concetti come il *Positive Parenting*¹, che ha fornito riconoscimento e guida nel ruolo genitoriale, implicando la definizione di limiti per garantire il migliore sviluppo del bambino. In secondo luogo, si è assistito, negli ultimi decenni, ad un sempre più crescente intervento statale nell'ambito della genitorialità: l'autorità genitoriale è diventata sempre più oggetto di legislazione (e.g. Convenzione ONU sui Diritti dell'Infanzia, 1989; Children First Act, 2015). A causa dell'attenzione crescente verso i diritti del bambino, e verso la legislazione dei doveri e compiti dell'adulto (percepiti anche a livello di senso comune), si è raggiunta una tipologia di genitorialità "indebolita", che si manifesta anche in un minore rispetto da parte dei bambini verso gli adulti (Richards, 2010). Un elemento importante da considerare è anche il rapido aumento, rispetto al XX secolo, dei posti di lavoro offerti e occupati da donne negli ultimi decenni: stando alle statistiche Eurostat si parla infatti di un aumento del 75% tra il 1980 e il 2010.

Questi cambiamenti a livello legislativo e sociale hanno portato ad una crescente pressione sui i genitori che, combinata con il drastico calo del numero di madri casalinghe e la diminuzione del rispetto e/o apprezzamento della figura genitoriale da parte dei figli, ha reso l'essere genitori un ruolo sempre più impegnativo. È quindi chiaro come il burnout genitoriale sia diventato un fenomeno di particolare rilevanza solo durante l'inizio del XXI secolo. Per questo, nonostante sia un argomento di grande importanza e attualità, non è ancora diventato oggetto di un'ampia quantità di studi: sono stati effettuati migliaia di pubblicazioni riguardanti il burnout lavorativo, e solamente qualche decina relative al burnout genitoriale (Mikolajczak et al. 2021).

La prima menzione di "*Parent Burnout*", burnout da genitore, nasce dal libro omonimo di Procaccini e Kieffer (1983), che descrive come i genitori, in quanto tali, possono incorrere nella frustrazione, risentimento e stanchezza (mentale, fisica ed emotiva) di

¹ Il *Positive parenting* si riferisce al comportamento genitoriale basato sul miglior interesse del bambino supportando uno stile nutriente, rinforzante e non violento. Decretato dal Consiglio Europeo nel 2006.

crescere un figlio, a tal punto da poter definire tale stato come uno stato di burnout. Sono stati Roskam e colleghi (2017), in seguito, a differenziare il burnout genitoriale dal burnout lavorativo, definendolo come una sindrome a sé stante propria del contesto familiare, attraverso l'adattamento al contesto genitoriale degli strumenti usati da Maslach (1986) per valutare il burnout sul posto di lavoro. Hanno riscontrato, infatti, che le tre dimensioni fondamentali del burnout lavorativo, stanchezza, depersonalizzazione e mancanza di realizzazione, sono proprie anche del burnout genitoriale, sostituendo però il fattore della "depersonalizzazione" con quello del distacco emotivo; questo poiché il genitore, seppur sperando le fatiche fisiche e cognitive del suo ruolo, non è in grado di depersonalizzare i "beneficiari del proprio lavoro", cioè i propri figli, vedendoli come meri oggetti o numeri, come invece è nel caso del burnout lavorativo (Roskam et al., 2017).

Nel 2018, Roskam e colleghi ipotizzano e provano attraverso i loro studi che il burnout genitoriale possa essere concettualizzato come l'insieme di tre dimensioni, già citate sopra, con l'aggiunta però di un ulteriore elemento: il contrasto tra la percezione della propria genitorialità prima e dopo la manifestazione dei sintomi, elemento che funge da indicatore per individuare le vittime di burnout come genitori che hanno subito un cambiamento psicologico relativo al proprio ruolo, ed escludendo invece genitori permanentemente rifiutanti (Roskam et al., 2018).

Rilevando il bisogno di una *teoria del burnout genitoriale* che fosse distinta dal burnout lavorativo, Mikolajczak e Roskam (2018) delineano una cornice teorica di questo fenomeno, con lo scopo di identificare e riconoscere gli individui a rischio di burnout, di spiegare il perché un particolare genitore è in stato di burnout, e di porre le basi per la progettazione di interventi di sostegno per tali genitori e di educazione alla prevenzione. Tale teoria, chiamata "teoria degli equilibri tra rischi e risorse" (BR²) afferma che il burnout genitoriale nasce dallo squilibrio cronico tra rischi (fattori di rischio relativi allo stress) e risorse (fattori di protezione dallo stress) (Mikolajczak e Roskam, 2018). Ciò significa che il burnout si sviluppa quando le risorse genitoriali in grado di far fronte alle sfide insite dell'essere genitori, sono insufficienti per rispondere alle richieste e doveri che derivano da tale ruolo.

Partendo da questa teoria, Brianda e colleghi (2020) hanno in seguito potuto identificare due potenziali trattamenti di riduzione di questa sindrome: il primo è basato sul ristabilire attivamente l'equilibrio tra i principali rischi e risorse del genitore, tramite psicoeducazione ed esercizi guidati da psicologi specializzati in burnout genitoriale; il

secondo, invece, guidato da psicologi clinici, è basato sull'offrire a diversi genitori uno spazio di condivisione delle proprie esperienze, vissuti e difficoltà, e guidare loro verso una maggiore consapevolezza del proprio percorso e delle proprie risorse (Brianda et al., 2020). Questa possibilità di prevenzione e intervento, è stata poi confermata da Urbanowicz e colleghi (2023), che hanno dimostrato come le sessioni di gruppo di terapia cognitivo-comportamentale basata sulla gestione dello stress possono ridurre significativamente i sintomi del burnout genitoriale, permettendo di mantenere questi risultati diversi mesi dopo la fine dell'intervento (Urbanowicz et al., 2023).

Nel 2021, Roskam e Mikolajczak hanno inoltre ipotizzato che le varie dimensioni del burnout genitoriale non emergono allo stesso tempo, ma una a seguito dell'altra con il progredire dell'esperienza genitoriale. È emersa allora l'esigenza di creare un modello processuale del burnout genitoriale, che spieghi questo fenomeno nei suoi vari stadi e sviluppi. Tale modello afferma che la dimensione della stanchezza costante è la prima fase del burnout genitoriale, dato che l'esaurimento di energie è la risposta primaria del nostro corpo allo stress cronico (McEwen, 2005); all'avvicinarsi dell'esaurimento delle energie, l'individuo tenta di conservare le poche rimaste distaccandosi emotivamente dalla fonte di stress (Hobfoll, 1989), in questo caso i propri figli; quando avviene questo distacco e il genitore inizia ad agire senza coinvolgimento emotivo, naturalmente si sente sempre meno soddisfatto del proprio ruolo di genitore (Roskam e Mikolajczak, 2021). I genitori, quindi, non soffrono improvvisamente di burnout, ma diventano sempre più esausti, e gradualmente "burn out".

Di seguito vediamo più nello specifico i sintomi e le dimensioni del burnout genitoriale e in cosa si caratterizzano.

1.1.2 Sintomi e caratteristiche

Gli studi empirici e le cornici teoriche emerse nell'ultimo decennio ci permettono di definire il burnout genitoriale come una sindrome facilmente individuabile, non solo sulla base di sintomi somatici, come disturbi del sonno, comportamenti di dipendenza, e in estremi casi anche comportamenti negligenti e violenti nei confronti dei figli, ma anche secondo i tre aspetti o sintomi che si trovano alla base del burnout.

Il primo e principale sintomo del burnout genitoriale è una cronica e travolgente stanchezza relativa al proprio ruolo sia a livello fisico che a livello mentale ed emotivo:

il genitore si sente emotivamente esaurito dai compiti che il suo ruolo comporta, fino al punto che il solo pensare al proprio ruolo di genitore prosciuga le sue energie.

Il secondo sintomo, quello che nel burnout lavorativo viene definito come depersonalizzazione, si presenta nel burnout genitoriale come distacco emotivo dai propri figli: il genitore esausto diventa sempre meno coinvolto nel proprio ruolo familiare ed è sempre meno capace di investire le proprie energie nella relazione genitore-bambino, portando di conseguenza il rapporto ad essere limitato ad interazioni strettamente funzionali, come comunicazioni riguardo la scuola, il cibo e l'igiene personale, trascurando l'aspetto emotivo del rapporto, anch'esso fondamentale per lo sviluppo sano del bambino.

Un terzo sintomo è la perdita di realizzazione e soddisfazione relativa alla genitorialità: il genitore non si identifica più nel suo ruolo, percependolo solamente come fonte di stress e malessere. Non riesce più a trarre piacere dalle gioie e soddisfazioni che possono derivare da esso e dal rapporto con i figli (Mikolajczak e Roskam, 2018).

Il burnout genitoriale nasce con il progredire di questi sintomi e anche e soprattutto con la percezione che essi siano in contrasto con il proprio Sé genitoriale precedente: il genitore si rende conto che non è più in grado di far fronte a sfide e problemi con la stessa energia e coinvolgimento di una volta, ha una percezione di inefficacia riguardo al proprio ruolo, che può portare spesso a un forte senso di colpa.

Si è inoltre notato che le madri vittime di burnout genitoriale manifestano alcuni sintomi comuni alla depressione post-partum (spossatezza, mancanza di energie). Tuttavia, si differenzia da essa per alcune caratteristiche: il burnout genitoriale si verifica e individua nei genitori di bambini di età superiore ai 18 mesi; è una sindrome correlata più a tratti di personalità individuali e meno a fattori sociali e coniugali (vedi 1.2.1); lo stato emotivo depressivo non è generalizzato, ma concentrato solo sulle attività relative al ruolo genitoriale (Nunes Tuna, 2018).

Hubert e Aujoulat (2018), raccogliendo testimonianze di madri afflitte da burnout genitoriale, hanno inoltre individuato un altro importante sintomo relativo a questo fenomeno e che lo differenzia dal burnout lavorativo, ovvero il senso di intrappolamento senza una via d'uscita: il genitore sente di essere bloccato in una situazione negativa per sé stesso e per i figli e non vede una soluzione a tale malessere. Mentre in situazioni di burnout lavorativo, gli individui possono distanziarsi anche a livello concreto dalla fonte di stress (tramite ferie, ricerca di un altro impiego, licenziamento), il ruolo di genitore non permette di scegliere tale soluzione. La

responsabilità che deriva da tale ruolo rimane presente e fondamentale, nonostante i livelli di stress ad esso annessi.

La combinazione di questi sintomi porta ad uno stile genitoriale distaccato, non coinvolto: i genitori riportano di vivere la quotidianità agendo in automatico, o come dei robot, affrontano i doveri genitoriali secondo il mero istinto di sopravvivenza (Mikolajczak et al., 2019; Roskam et al., 2017).

1.1.3 Approcci di ricerca e metodologie

Come già introdotto, l'argomento del burnout genitoriale è stato approcciato dalla comunità scientifica solo negli ultimi decenni, utilizzando inizialmente lo stesso strumento valutativo proprio delle ricerche nell'ambito del burnout lavorativo, ovvero il *Maslach Burnout Inventory*, o MBI (Maslach et al., 1986), e adattandolo al contesto genitoriale (Roskam et al., 2017), in modo da rendere i 22 item originariamente riferiti al lavoro, inequivocabilmente relativi alla sfera della genitorialità. Successivamente, un'analisi fattoriale esplorativa dei due strumenti, ha evidenziato che la componente della "depersonalizzazione" portava a risultati significativamente più deboli nel contesto genitoriale. Gli autori hanno perciò sostituito questa scala con una scala che andasse a valutare il "distacco emotivo", ritenuto più appartenente al contesto genitoriale, risultando quindi uno strumento definito e a sé stante rispetto a quello ideato da Maslach, ovvero il *Parental Burnout Inventory*, o PBI (Roskam et al., 2017).

Il PBI consiste in tre sottoscale di valutazione: l'esaurimento emotivo (8 item), il distacco emotivo (8 item), e la mancanza di realizzazione genitoriale (6 item). Tali item sono posti come scale Likert da 7 punti.

Questo strumento, sebbene sia utile per definire la sindrome del burnout genitoriale come separata e differente da quella del burnout lavorativo, è stato costruito a partire da uno strumento proprio di quest'ultimo, attraverso un approccio deduttivo, e suscita il dubbio, quindi, che la struttura tridimensionale che emerge tramite l'utilizzo del PBI possa essere considerata come la migliore rappresentazione del burnout genitoriale. Roskam e colleghi (2018) svolgono quindi uno studio adottando un approccio di tipo induttivo, ricostruendo questo fenomeno a partire dalle esperienze dei genitori in stato di burnout, identificando un altro elemento importante, oltre alle tre dimensioni già individuate in precedenza, ovvero il contrasto con la percezione del Sé genitoriale precedente. Questa innovazione teorica ha portato quindi alla nascita di un nuovo strumento di valutazione del burnout genitoriale: il *Parental Burnout Assessment*, o

PBA. Esso, oltre a presentare una buona validità come strumento, fornisce anche un importante criterio diagnostico non presente nel PBI: il contrasto tra il proprio Sé genitoriale antecedente al burnout e quello attuale, utile per definire non solo la presenza del burnout, ma anche il suo sviluppo nell'individuo e i suoi valori rispetto ad uno stile genitoriale presente prima della nascita della sindrome (Roskam et al., 2018). Sebbene questi studi abbiano provato l'esistenza del burnout genitoriale come una sindrome con serie caratteristiche e sintomi, non offrono correlazioni biologiche a questo fenomeno, che è invece percepito da chi ne soffre anche a livello fisico. Per far fronte a questa mancanza, alcuni ricercatori hanno studiato e utilizzato la concentrazione di cortisolo nei capelli come marcatore biologico del burnout genitoriale, e come strumento non-invasivo che permette la rilevazione di questa condizione per lunghi periodi di tempo (Staufenbiel et al., 2013). Grazie a numerosi studi, la concentrazione di cortisolo nei capelli (da qui in poi HCC, Hair Cortisol Concentration) è stato valutato come un valido marcatore biologico dello stress cronico, che può portare ad una maggiore comprensione di varie patologie, migliorare le diagnosi e gli interventi ad esse relativi (Greff et al., 2019). Nello studio di Brianda e colleghi (2020) è stato esaminato il livello di HCC nei genitori afflitti da burnout, è stato confrontato con quello di un campione di controllo ed è stata osservata la sua correlazione con il burnout genitoriale. Da ciò è risultato che il HCC era più alto del 213% nei genitori affetti da burnout, rispetto al gruppo di controllo, e che questo livello era significativamente correlato con la sindrome del burnout. Questo studio ha permesso di valutare il HCC sia come valido marcatore biologico del burnout genitoriale che come strumento di rilevazione in contesti di trattamento e interventi di questa sindrome (Brianda et al., 2020).

1.2 Fattori di rischio

Il burnout genitoriale è una sindrome con aspetti comuni a tutti coloro che ne soffrono, cioè le tre dimensioni centrali della stanchezza cronica, il distacco emotivo, e il senso di mancata realizzazione nel ruolo genitoriale. Tuttavia, è allo stesso tempo un fenomeno percepito singolarmente, con caratteristiche diverse a seconda del vissuto e dell'individualità del genitore. Secondo la Teoria degli equilibri tra rischi e risorse (Mikolajczak & Roskam, 2018), come già citato sopra, il burnout genitoriale è il risultato di uno squilibrio tra i rischi, quindi fattori di stress, e le risorse disponibili al

genitore per farvi fronte. Ogni genitore può avere a che fare con diversi fattori di rischio e con diverse quantità e qualità di risorse, rendendo perciò l'esperienza strettamente individuale e specifica per ogni caso.

Diversi studi hanno provato ad individuare l'insieme di fattori demografici, situazionali e disposizionali che possono essere fattori di rischio, sia in campioni di genitori con bambini sani (Mikolajczak et al. 2017), che in quelli con bambini con patologie (diabete di tipo 1; Lindström et al., 2011). Si è rilevato, quindi, che i fattori di rischio per il burnout genitoriale consistono in: aspetti situazionali familiari, stile di genitorialità, tratti di personalità, e fattori socio-culturali, dipendenti essi stessi dalla cultura del paese di provenienza, dalla sua struttura sociale, e dalle regolamentazioni statali sulla famiglia. Andremo quindi ad analizzare in questi paragrafi quanto questi fattori possono influire sulla nascita e sullo sviluppo del burnout genitoriale.

1.2.1 Fattori individuali

Tra i fattori maggiormente correlati alla presenza di burnout genitoriale, diversi studi hanno trovato risultati significativi relativi a tratti psicologici e di personalità del genitore.

Un fattore psicologico che è stato dimostrato essere un predittore importante della sindrome è il perfezionismo (Sorkkila e Aunola, 2019). Il perfezionismo è stato definito come la tendenza individuale a esigere da sé stessi una performance che risponda a standard estremamente alti (Frost et al., 1990). Gli autori dividono questo fattore in due dimensioni: il perfezionismo autodiretto, caratterizzato da alti standard personali e alti livelli di autocritica, e il perfezionismo socialmente prescritto, legato invece alla percezione di standard alti o irraggiungibili imposti da altri e caratterizzato dall'idea che è necessario soddisfare tali standard per essere socialmente accettati (Hewitt e Flett, 1991). Questa definizione del perfezionismo è stata utilizzata da Sorkkila e Aunola (2019) come fattore di correlazione con il burnout genitoriale, considerando e confrontando le due dimensioni. I risultati di questo studio hanno evidenziato come il perfezionismo socialmente prescritto presenti una correlazione diretta significativa con i sintomi del burnout, mentre il perfezionismo autodiretto non è in sé stesso rilevante, ma diventa un fattore significativo se combinato con il perfezionismo socialmente prescritto. Le preoccupazioni circa la propria genitorialità sono fattori che possono favorire significativamente lo sviluppo del burnout (Kawamoto et al., 2018), e tali preoccupazioni sono legate agli standard percepiti come imposti dagli altri. È possibile,

quindi, che gli individui che attribuiscono una grande importanza all'essere "perfetti" siano più propensi ad internalizzare le pressioni sociali legate alla genitorialità. Per soddisfare queste pressioni, il genitore investe grandi quantità di energia e, senza la disponibilità di fattori di protezione, può più facilmente manifestare sintomi di burnout. È stato dimostrato, infatti, come l'elemento dell'autocompassione, inteso come la capacità di essere aperti e consapevoli delle proprie difficoltà senza evitarle ma piuttosto accettandole (Neff, 2003), sia direttamente correlato con una riduzione del burnout genitoriale e anche con uno stile genitoriale più sano, basato sul supporto attivo delle decisioni, attività e caratteristiche dei figli, piuttosto che sulla loro critica (Nguyen et al., 2022). Questa caratteristica può essere esercitata tramite esercizi come la mindfulness, che può ridurre la tendenza al perfezionismo, aiutando a focalizzare i propri pensieri sulla consapevolezza non valutativa delle proprie esperienze (Pausik et al., 2021).

Un altro tratto di personalità considerato come un fattore di rischio può essere l'instabilità emotiva. Le Vigouroux e colleghi (2017) hanno identificato come genitori più a rischio di burnout gli individui che hanno difficoltà ad iniziare e mantenere relazioni emotive con i propri figli, ad identificare e rispondere ai loro bisogni e ad offrire loro un ambiente strutturato e coerente, ambiente che può a sua volta diventare altamente stressante per il genitore (Le Vigouroux et al., 2017)

Tramite questi studi si è quindi dimostrato che la personalità del genitore è una fonte di enorme rilevanza nello sviluppo della sindrome, dimostrando il 42.3% della varianza (Le Vigouroux e Scola, 2018). Tuttavia, oltre alla personalità del genitore, ci sono altri elementi individuali che è importante considerare quando si parla di fattori di rischio.

Per esempio, uno stile di attaccamento ansioso e evitante può aumentare la vulnerabilità al burnout genitoriale, non solo perché entrambi gli attaccamenti sono caratterizzati da un'intensificazione delle risposte allo stress, ma anche perché sono correlati a stili genitoriali meno efficienti (Mikolajczak et al., 2017).

Un altro fattore determinante per lo sviluppo del burnout sono le caratteristiche demografiche. Le Vigouroux e collaboratori (2018) hanno esplorato tali caratteristiche e la loro relazione con le tre dimensioni del burnout. Hanno infatti individuato diverse situazioni a rischio: essere un genitore giovane è un fattore di rischio per la perdita di soddisfazione nel proprio ruolo genitoriale e per lo sfinimento emotivo; i genitori di molti bambini di giovane età sono più vulnerabili al distacco emotivo, mentre i genitori di adolescenti sono più vulnerabili sia al distacco emotivo, che alla perdita di

soddisfazione derivante dal proprio ruolo (Le Vigouroux e Scola, 2018). Questi elementi possono essere di grande impatto se non si è in grado di affrontare gli aspetti negativi che ne possono derivare, e possono quindi condurre allo sviluppo del burnout genitoriale. Anche i fattori situazionali, ovvero di struttura e natura familiare, possono essere degli elementi importanti tra i fattori di stress per i genitori: la mancanza di ordine e organizzazione della quotidianità; la presenza di insoddisfazione e conflitto coniugale (Lindström et al., 2011; Mikolajczak et al., 2017; An et al., 2016); la mancanza di un supporto extragenitoriale, che può consistere nell'aiuto di altri familiari e amici, o anche di strutture comunitarie (asili, centri estivi). È quindi chiaro come questi elementi individuali siano ciò che maggiormente contribuisce allo sviluppo di questa sindrome.

1.2.2 Fattori socio-culturali

Un elemento da considerare quando si parla di fattori che possono condurre al burnout è il background culturale su cui si basa l'esperienza e il vissuto dell'individuo. Dal punto di vista della Teoria degli equilibri tra rischi e risorse, la nazionalità di un genitore può giocare un ruolo importante poiché i rischi e le risorse con cui possono avere a che fare i genitori possono variare a seconda della cultura genitoriale e comunitaria di un paese e della quantità e qualità degli interventi dello Stato nel contesto familiare.

Per esempio, in paesi nord-Europei come la Finlandia, è frequente che le persone scelgano di vivere lontano da altre figure di supporto (come genitori e fratelli), per motivi di studio o lavoro. In questo contesto, perciò, le risorse disponibili ai genitori sono più limitate, e questa situazione potrebbe contribuire allo sviluppo del burnout genitoriale (Sorkkila e Aunola, 2019).

Al contempo, in molti paesi africani, per esempio, la genitorialità fa parte della cultura collettivista propria di questi paesi: le persone vivono in un clima di interdipendenza e di forte appartenenza al gruppo. In questo contesto, essere genitori è un compito condiviso da tutti i membri della comunità, anche da coloro che non fanno parte del nucleo familiare, offrendo così ai genitori più risorse per la crescita dei propri figli. (Sodi et al., 2020).

Grazie allo studio cross-culturale del burnout genitoriale in 42 paesi condotto da Roskam e colleghi (2021), si è evidenziato come l'ambiente socioculturale in cui si trova la famiglia gioca effettivamente un ruolo fondamentale nel vissuto dei genitori: i risultati hanno dimostrato, infatti, che la presenza di burnout genitoriale varia

ampiamente tra i vari paesi. Nello specifico, in paesi con culture più individualistiche si è riscontrata una maggiore prevalenza di burnout genitoriale rispetto ai paesi con culture più collettiviste: si è individuata, infatti, una relazione lineare tra burnout genitoriale e individualismo. Questi risultati mostrano come i valori culturali dei paesi occidentali, in cui la cultura individualistica è più forte, possono sottoporre i genitori ad alti livelli di stress (Roskam et al., 2021).

Tale fattore socio-culturale è in linea con l'osservazione che le norme genitoriali nei paesi europei e americani sono diventate sempre più esigenti e insistenti negli ultimi decenni (Geinger et al., 2014), portando ad una intensificazione dell'impegno genitoriale e della pressione psicologica sui genitori (Faircloth, 2014; Rizzo et al., 2013). Questa aspettativa sociale verso i genitori comprende sia il ridurre al minimo i rischi per i figli che l'ottimizzare il loro sviluppo fisico, psicologico ed emotivo: la linea di distinzione tra gli elementi di base che servono ai bambini e quelli che possono migliorare il loro sviluppo sta lentamente scomparendo, e qualsiasi modalità educativa che non segue il criterio di perfezione viene inquadrato come "essere cattivi genitori". È quindi chiaro come tale contesto socio-culturale può mettere grandi pressioni su un genitore e può essere un grande fattore di rischio per lo sviluppo del burnout genitoriale.

1.3 Conseguenze del burnout genitoriale

Gli studi in ambito lavorativo hanno evidenziato come il burnout possa condurre a conseguenze negative sia per il lavoratore che per l'azienda: affligge la salute fisica e mentale del lavoratore (Shirom et al., 2005) e diminuisce molti aspetti della performance sul posto di lavoro (Taris, 2006).

Allo stesso modo, Mikolajczak e colleghi (2019) hanno ipotizzato che il burnout genitoriale può avere effetti dannosi sia per il genitore che per la famiglia. I risultati di diversi studi hanno infatti dimostrato come il burnout genitoriale sia correlato a sintomi di depressione, comportamenti di dipendenza, disturbi del sonno e conflitto coniugale (Kawamoto et al., 2018; Mikolajczak et al., 2018).

1.3.1 Effetti sulla salute mentale individuale

Come mostrato nelle ricerche di Mikolajczak e colleghi (2019), quando i fattori di stress superano la quantità di risorse necessarie per affrontarli, l'enorme quantità di stress caratteristica del burnout può portare a gravi danni nel genitore stesso.

Come già riportato, i genitori afflitti da burnout possono manifestare malessere anche a livello fisico. È stato riscontrato, infatti, che questa sindrome può portare a disregolazioni dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA), che ha il compito di regolare la risposta ormonale allo stress. Queste disregolazioni possono spiegare la manifestazione di sintomi somatici e disturbi del sonno (Mikolajczak et al., 2020; Sorkkila e Aunola, 2022). Proprio riguardo questi ultimi, diversi studi hanno dimostrato come ci sia una relazione bidirezionale tra disturbi legati allo stress, tra cui il burnout, e disturbi del sonno (come insonnia, ipersonnia e apnea notturna): da un lato, un'alta intensità di stress diminuisce la quantità e qualità del sonno, e dall'altro, la mancanza di sonno riduce le risorse cognitive necessarie per far fronte allo stress (Partinen, 1994, Merrill, 2022).

Oltre che a livello fisico, questa sindrome può agire anche a livello psicologico, portando a conseguenze gravi per il genitore e per gli altri membri della famiglia.

L'individuo, a causa del senso di intrappolamento nella sua situazione di malessere, alimentato dalla consapevolezza di non poter rinunciare al proprio ruolo genitoriale, può arrivare a mostrare sintomi di depressione e ad esperire fantasie di fuga da tale situazione. Tali sintomi possono portare il genitore a considerare soluzioni anche estreme per liberarsi dai suoi compiti genitoriali, come fuggire dalla propria famiglia o, in alcuni casi, valutare il suicidio (Mikolajczak et al., 2019).

Anche rimanendo fisicamente nel proprio contesto familiare, il genitore può ricorrere a strategie di fuga dal suo ruolo anche a livello psicologico. Infatti, il bisogno di distacco emotivo dalla fonte di stress, ovvero i figli, può condurre a regolare le proprie emozioni adottando comportamenti di dipendenza, che consentono al genitore di allontanarsi dai compiti genitoriali. Si è inoltre dimostrato che maggiore è l'intensità e la continuità dello stress, maggiore è la possibilità dell'individuo di incorrere in tali comportamenti (Deleuze et al., 2015), che a lungo termine, conducono a effetti estremamente nocivi per il genitore stesso sia a livello sanitario, che a livello sociale e comportamentale.

1.3.2 Effetti sulle relazioni coniugali

Quando si parla di burnout genitoriale, è importante considerare non solo gli effetti sul singolo individuo, ma anche sulla relazione col partner/coniuge, fattore importante per il buon funzionamento del nucleo familiare e dello sviluppo del bambino. Nonostante la rilevanza di questo aspetto, pochi studi si sono concentrati sugli effetti dello stress cronico sulla famiglia. Il primo studio che si sofferma su questo argomento è lo studio

di Crnic e Greenberg (1990), che dimostra una relazione negativa tra l'intensità dello stress genitoriale percepita dalle madri e la qualità della vita familiare. I risultati dello studio di Mikolajczak e colleghi (2018) spiegano come la relazione coniugale potrebbe essere negativamente colpita se il genitore affetto da burnout percepisce il proprio partner come responsabile della situazione, considerandolo come parte dei fattori di rischio, anziché parte dei fattori di protezione. Inoltre, come si è trovato nei risultati degli studi sul burnout lavorativo, questa condizione di costante esposizione ad alti livelli di stress può portare a stati emotivi irascibili e di forte irritabilità. Proprio nello studio sopra citato, alcuni genitori hanno riportato di scaricare sul partner parte delle emozioni negative suscitate dalla situazione stressante con i figli (Mikolajczak et al., 2018). Questi conflitti, inoltre, possono alimentare la sensazione di intrappolamento in una situazione stressante e senza via d'uscita, favorendo così desideri di fuga e allontanamento, anche dal partner.

1.3.3 Effetti sullo sviluppo emotivo e comportamentale dei figli

L'aspetto del burnout genitoriale maggiormente notevole e dannoso è l'effetto che questa sindrome ha sui figli dei genitori che ne sono affetti, indipendentemente dalla tipologia della famiglia in cui si presenta. Già dagli studi degli anni iniziali del 2000, è stato dimostrato come lo stress genitoriale ha una grande influenza sul funzionamento del bambino.

Secondo gli studi di Belsky (1984), lo stress genitoriale può condurre a comportamenti genitoriali disfunzionali, come strumenti disciplinari inappropriati, comportamenti coercitivi e irritabilità nelle relazioni genitore-bambino. Questi stili genitoriali "impovertiti" possono aumentare la probabilità che i figli sviluppino problemi comportamentali che possono creare un ciclo di relazioni genitore-bambino di carattere negativo: il genitore stressato aumenta i problemi comportamentali del figlio, che a loro volta aumentano i livelli di stress del genitore (Short e Johnston, 1997).

Lo stress genitoriale, oltre ad avere, come abbiamo visto, influenze dirette su problemi comportamentali e psicologici dei figli, può avere anche relazioni indirette. Si è rilevata, per esempio un'associazione tra stress genitoriale e indici di attaccamento insicuro nei figli (Jarvis e Creasey, 1991), che è in sé un fattore di rischio per lo sviluppo di stati psicologici disfunzionali una volta raggiunta l'età adulta.

Successivamente, altre ricerche hanno individuato una relazione tra la presenza di burnout genitoriale e il rischio di abuso fisico e negligenza verso i figli (Mikolajczak et

al., 2018), spiegando come lo stress genitoriale può rappresentare un meccanismo secondo cui anche la percezione negativa dei propri figli da parte dei genitori può contribuire alla violenza sui figli (Miragoli et al., 2018). C'è, infatti, una correlazione tra stile genitoriale e abusi o comportamenti di negligenza: i genitori che adottano comportamenti abusivi tendono a seguire uno stile genitoriale reattivo, severo e autoritario (Rodriguez, 2010). Nonostante ciò, le ricerche attuali indicano che i genitori colpiti da burnout non attuano tali stili educativi o l'uso di punizioni eccessive. Al contrario, spesso provano sensi di colpa e paura se e quando mettono in atto comportamenti abusivi sui figli, e nutrono preoccupazioni per la sicurezza della famiglia (Mikolajczak et al., 2018).

È stata individuata, in molteplici studi, una relazione tra lo stress genitoriale e problemi di internalizzazione ed esternalizzazione nei figli. Tali problemi sono importanti predittori di comportamenti disfunzionali in età adulta: i problemi di internalizzazione si manifestano solitamente come ansia, rifiuto sociale, e sintomi depressivi e somatici; i problemi di esternalizzazione, invece, comprendono comportamenti dirompenti, come aggressività e infrazione delle regole (Achenbach e Edelbrock, 1978; Campbell, 1995). Chen e colleghi (2022) hanno, inoltre, individuato una relazione tra il burnout genitoriale e i problemi di internalizzazione ed esternalizzazione dei figli adolescenti. Con questo capitolo si è inteso dare una definizione generale della sindrome del burnout genitoriale, delle sue cause e delle sue conseguenze, al fine di poter introdurre efficacemente il tema specifico che vedremo nel secondo capitolo, riguardante le famiglie monoparentali.

Capitolo 2

Famiglie monoparentali: il burnout nei genitori single

2.1 Definizione e specificità del burnout genitoriale nelle famiglie monoparentali

La famiglia monoparentale è un modello di nucleo familiare che comprende un solo genitore in carico di uno o più figli di qualsiasi età. Questa tipologia di famiglia rappresenta una realtà sempre più diffusa nella struttura sociale contemporanea, sia nei contesti occidentali che in quelli orientali (Avison et al., 2007; Kim e Kim, 2020). Uno studio condotto da Maldonado (2018) sulla situazione demografica in 38 paesi, infatti, mostra come la percentuale media delle famiglie composte da soltanto un genitore rappresenta il 19% della totalità delle famiglie, mostrando una continua crescita di questa percentuale negli ultimi decenni (Maldonado, 2018). Mentre in passato la ragione primaria della genitorialità single era la morte del partner, dopo la Seconda Guerra Mondiale si è visto un aumento di questa tipologia di famiglia per cause riguardanti la legalizzazione del divorzio in diversi paesi e l'aumento del numero di genitori mai sposati (Avison et al., 2007). I principali eventi che portano un individuo ad essere un genitore single includono infatti il divorzio, la vedovanza e la nascita di figli fuori dal matrimonio (Cairney et al., 2003).

Questo cambiamento nella prevalenza di strutture familiari “non tradizionali” ha suscitato un sempre maggiore interesse relativo agli effetti di tali strutture demografiche sulla salute mentale. Sebbene la letteratura relativa alla sindrome del burnout genitoriale nell'ambito delle famiglie monoparentali sia solo all'inizio, una grande quantità di studi si sono focalizzati sullo stress di quei genitori che devono affrontare le sfide genitoriali senza l'appoggio di un partner. La maggior parte di questi studi si focalizza unicamente sull'esperienza delle madri, invece che dei padri, dato che le famiglie monoparentali sono quasi totalmente composte da madri single, per le ragioni sopra indicate.

Anche se l'aumento del numero delle famiglie monoparentali non è in sé un elemento di preoccupazione, esso evidenzia, per una quantità sempre più grande di genitori single, una crescita di svantaggi sociali ed economici di importanza significativa. Molti studi, infatti, si sono concentrati sulle conseguenze in ambito di salute fisica e psicologica esperite da questa fetta demografica, mostrando come le madri single soffrono di malattie fisiche e psichiatriche in valori significativamente più alti rispetto alle loro controparti sposate.

2.1.1 *Il genitore single come fattore di correlazione del burnout*

Gli studi focalizzati sul burnout genitoriale e sui suoi fattori di rischio hanno evidenziato come i fattori socio-demografici, come la genitorialità single, hanno una associazione minore col burnout rispetto a tratti di personalità e stili di genitorialità (e.g. Mikolajczak et al, 2017). Tuttavia, ciò non significa che tali fattori non siano rilevanti e che non contribuiscano ad amplificare gli altri fattori di rischio. Significa semplicemente che hanno un peso minore rispetto alle altre categorie.

La letteratura disponibile sul burnout genitoriale che si focalizza sulle famiglie monoparentali, proprio per questi motivi, è alquanto limitata, ma non completamente assente: nello studio di Mikolajczak e colleghi (2017) vengono esplorati diversi fattori di correlazione con il burnout genitoriale, compreso lo stato di genitore single. I risultati di questo studio non mostrano una differenza nei livelli di burnout genitoriale tra i genitori single e i genitori con partner, nonostante fosse stato inizialmente ipotizzato che i primi sarebbero stati maggiormente afflitti da questa sindrome, date le minori risorse a loro disponibili per far fronte alle fonti di stress genitoriale (Mikolajczak et al., 2017). In uno studio seguente, con lo scopo di far luce su questi risultati controintuitivi, Roskam e colleghi (2018) hanno quindi deciso di andare maggiormente in profondità rispetto a tale questione demografica, differenziando i genitori che avevano scelto volontariamente di crescere i figli senza un partner dai genitori diventati single dopo il divorzio o la morte del partner. Le analisi descrittive risultanti hanno mostrato che i livelli di burnout genitoriale del gruppo “genitori single per scelta” erano inferiori a quelli del gruppo “genitori con partner” che erano a loro volta inferiori a quelli del gruppo “genitori single per circostanza”. Questo insieme di esiti può servire a mostrare come i valori di burnout genitoriale nelle famiglie monoparentali (in generale) non fossero più alti in studi condotti precedentemente (Roskam et al, 2018). La differenza rilevata tra i genitori single per scelta e quelli single per circostanza può essere dovuta allo stress psicologico di questi ultimi relativo al divorzio o alla separazione, fattore che nei genitori single per scelta logicamente non è presente (Tavares e Assave, 2013).

In uno studio seguente, Roskam e Mikolajczak (2023) hanno misurato alcuni fattori di vulnerabilità che possono aumentare il livello di burnout genitoriale, tra cui la genitorialità single, prendendo in considerazione la Teoria BR² (vedi 1.1.1). Partendo da questa cornice teorica, infatti, si può ipotizzare che un fattore di rischio come crescere uno o più figli da solo può essere compensato da un fattore di risorsa di uguale importanza o dalla combinazione di più fattori di risorsa, come un buono stile di

genitorialità, supporto sociale esterno alla famiglia o aiuti comunitari. Le autrici hanno dimostrato che i genitori single mostrano maggiori livelli di burnout genitoriale rispetto al gruppo di controllo, ma simile equilibrio tra rischi e risorse. Ciò significa che questi genitori manifestano maggiori sintomi, ma che riescono a far fronte ai rischi propri della loro situazione attraverso l'uso delle risorse a loro disposizione (Roskam e Mikolajczak, 2023). Questi risultati contribuiscono a chiarire il ruolo di mediazione di queste risorse per far fronte allo stress genitoriale: le sfide quotidiane proprie del ruolo di genitore sono percepite come più gravose sull'individuo quando egli non possiede le risorse adeguate per soddisfare tali sfide. D'altra parte, con maggiore disponibilità di risorse, lo stress derivante dalla necessità di bilanciare da soli la vita familiare con quella personale e lavorativa diminuisce (Son e Bauer, 2010). Tali risorse possono consistere nella rete sociale del genitore, come aiuti da parte di amici, vicini e parenti, supporto comunitario, come asili e scuole, e integrando anche le proprie strategie di adattamento per gestire le esigenze quotidiane.

2.1.2 Prevalenza e frequenza rispetto alle famiglie con entrambi i genitori

Molta letteratura disponibile mostra come i genitori single siano sottoposti a significativamente maggiori livelli di stress rispetto ai genitori con partner. Già nel 1969 Paul Berkman ha condotto uno studio comparando i livelli di stress tra le madri single e le madri sposate, dimostrando come lo stile di vita e le relative problematiche del primo gruppo portino intrinsecamente a livelli più elevati di stress genitoriale: anche i fattori di rischio ambientali e di personalità che di per sé non sono associati allo stato coniugale possono avere un'incidenza maggiore nelle madri single. Tale stress psicologico ha una grande influenza anche a livello somatico: i genitori single, infatti, mostrano una maggiore probabilità di incorrere in disturbi fisici (Berkmann, 1969) e sintomi depressivi (Kim e Kim, 2020). Il peggiore stato di salute fisica e psicologica dei genitori single rilevato in molteplici studi può essere causato dalla maggiore esposizione ad una situazione di povertà propria di questo gruppo sociale, data la maggiore probabilità di disoccupazione e la minore disponibilità a lavorare a tempo pieno (Hope et al., 1999). Essendo l'unico responsabile dei figli, e non godendo di un'altra fonte di reddito proveniente dal partner, il genitore usa le limitate risorse economiche in primo luogo per la salute del figlio, e solo in secondo luogo per la propria. I risultati di diversi studi dimostrano proprio come le madri single presentano uno stato di salute significativamente peggiore, una maggiore probabilità di essere

fumatrici e di soffrire di svantaggi economici ed educativi rispetto alle madri accompagnate da un partner (Burstrom et al., 2010; Wang, 2004; Cairney et al., 2003). Un dibattito di grande significatività nella letteratura sociologica e psicologica relativo alla maggiore presenza di stress nei genitori single riguarda il perché di questa prevalenza: da una parte, la ricerca sociologica suggerisce che essa sia dovuta in gran parte alla maggiore esposizione a condizioni di difficoltà e fattori di stress, come svantaggi economici, mancanza di supporto sociale, equilibrio tra vita privata e lavoro (Hope et al., 1999; Son e Bauer, 2010); dall'altra parte, la ricerca psicologica e psichiatrica tende ad attribuire questo fenomeno alla capacità di resilienza o alle caratteristiche personali del genitore, ponendo l'attenzione sulla vulnerabilità personale allo stress (Hetherington, 1999; McCubbin e Thompson, 1998). Lo studio di Avison e colleghi (2007) rivela che i livelli più alti di stress nelle madri single sono quasi interamente dovuti alla maggiore esposizione di questi soggetti a fattori di rischio, invece che alla presenza di una differenza di vulnerabilità propria di questo gruppo di genitori (Avison et al., 2007). Questi risultati sono coerenti con quelli ricavati dallo studio sul burnout di Roskam e colleghi (2023): il simile livello di equilibrio tra rischi e risorse tra i genitori single e i genitori con partner mostra proprio come i maggiori livelli di stress dei primi non sono dati dalle capacità di reazione e affronto ai fattori di rischio, ma dalla maggiore esposizione ad essi. Riguardo a ciò, infatti, molti degli strumenti di intervento finalizzati a migliorare la salute delle persone in gruppi sociali svantaggiati presuppongono che gli approcci più efficaci affrontino le difficoltà nelle capacità di adattamento o i deficit delle risorse psicosociali di tali persone, quando invece, si dovrebbe prestare maggiore attenzione a interventi mirati alla riduzione dei fattori di esposizione allo stress cronico di questi gruppi (Avison et al., 2007). Procediamo quindi ora esaminando tali fattori di rischio specifici delle famiglie monoparentali e come si relazionano allo stress genitoriale.

2.2 Fattori di rischio specifici

L'unità familiare è un microcosmo che comprende un'ampia gamma di responsabilità: verso la propria casa, verso il proprio sostentamento economico, e anche e soprattutto verso i propri figli. Un genitore single si trova a dover fronteggiare tali responsabilità da solo, senza un'altra figura genitoriale di accompagnamento in questo percorso. Hope e colleghi (1999) hanno definito diversi fattori di rischio per lo stress genitoriale di questo

gruppo sociale, tra cui i più rilevanti sono in primo luogo le difficoltà economiche, e in secondo luogo il limitato supporto sociale.

È però importante sottolineare che queste spiegazioni causali allo stress genitoriale non agiscono indipendentemente, e non si escludono reciprocamente, ma sono piuttosto profondamente interrelate: per esempio, le condizioni economiche e di lavoro possono essere correlate al supporto sociale disponibile, che a sua volta può essere relazionato alla quantità di responsabilità che il genitore single si trova ad affrontare da solo (Hope et al., 1999).

2.2.1 *Supporto sociale limitato*

La risorsa principale per qualsiasi genitore per affrontare le sfide di genitorialità quotidiane è proprio il supporto sociale percepito e ricevuto dall'esterno dell'unità familiare. In diversi studi si è rilevato come le madri single mostravano maggiori livelli di stress cronico e depressione, rispetto alle loro controparti sposate, proprio in associazione con i livelli più bassi di supporto sociale percepito e contatti meno frequenti con amici e membri familiari (Cairney et al., 2003; Hope et al., 1999; Kim e Kim, 2020). Questo fattore è stato studiato non solo nelle madri, ma anche nei padri single, e si è dimostrato che la responsabilità del crescere i figli da soli, in concomitanza con il pregiudizio sociale percepito nel fare ciò sono gli elementi di maggiore importanza con cui si interfacciano tali padri (Hwang, 2007). Inoltre, si è dimostrato che la presenza di quei legami sociali che si instaurano in una convivenza con un altro adulto sono positivamente correlati con una buona salute fisica e mentale del genitore, indipendentemente dal fatto che l'adulto in questione sia o meno un partner romantico (Anson, 1989). Numerosi studi, infatti, dimostrano come le persone con coniugi, amici e familiari che forniscono risorse psicologiche e mentali godono di una salute migliore rispetto a quelle con meno contatti sociali di supporto. (Broadhead et al., 1983; Leavy, 1983; Mitchell et al., 1982). La sola percezione di tale supporto sociale è prova di una migliore salute mentale, poiché essa funge come una valutazione di disponibilità di risorse interpersonali che possono rispondere alle eventuali esigenze suscitate da eventi stressanti (Cohen e Wills, 1985).

Questo aumento dello stress, dato quindi dalla mancanza di risorse sociali che ne fungono da fattore di protezione, può portare, inoltre, all'insorgere di sintomi somatici e comportamenti di dipendenza. Si è studiato, infatti, come i genitori single sono associati maggiormente con il consumo dipendente di fumo e alcol: il pregiudizio sociale e la

mancanza di un supporto sociale sufficiente sono fattori che possono esacerbare stati emotivi negativi nei genitori single, portandoli quindi ad adottare comportamenti di dipendenza e ad una peggiore qualità di vita² (Kim e Kim, 2020; Rahkonen et al, 2005). Lo stato di genitore single non è solamente correlato ad un supporto sociale limitato, ma anche ad un vero e proprio rischio di esclusione sociale. Nel libro “*Children, Changing Families and Welfare States*” Jane Lewis (2006) discute che un aspetto chiave nella maggiore esposizione allo stress di questi genitori è il rischio elevato di esclusione sociale. Questo rischio deriva in gran parte dalle limitate risorse economiche e dal limitato sostegno sociale a disposizione delle famiglie monoparentali, che possono renderle più vulnerabili alla povertà e all'emarginazione, quindi senza abbastanza risorse per creare e mantenere una buona rete di sostegno sociale (Lewis, 2006).

L'appoggio e il supporto sociale sono appunto i maggiori fattori di protezione da situazioni di stress fisico e psicologico: come mostrato nello studio di Son e Bauer (2010) composto da interviste a madri single lavoratrici, la maggior parte di esse valutava come l'aiuto sociale come la risorsa più significativa per l'equilibrio tra vita familiare e lavoro e per la riduzione del proprio stress genitoriale. La maggior parte dei soggetti, infatti, faceva maggiore affidamento sulla cura dei bambini da parte della propria famiglia allargata, che in alcuni casi consisteva nei loro figli più grandi. Alcuni soggetti si affidavano all'aiuto dei vicini e degli amici, mentre una parte minore faceva affidamento sulle risorse di accudimento comunitarie, quando possedevano le risorse economiche per farlo (Son e Bauer, 2010).

2.2.2 Difficoltà economiche

Il fattore che più influisce sullo stress genitoriale specifico dei genitori single è la loro situazione economica (Hope et al., 1999). I figli sono notoriamente costosi da nutrire, vestire, ospitare ed educare, e richiedono inoltre molte cure e attenzioni, rendendo così difficili i compromessi tra vita lavorativa e personale del genitore. I genitori single, in questo, sono quindi particolarmente vulnerabili. È ben noto, infatti, grazie ai dati demografici disponibili, che le famiglie monoparentali rientrano nei gruppi sociali più poveri: in Germania, per esempio, il 31% delle madri single vive in povertà rispetto all'8% della popolazione totale, in Spagna la proporzione è del 29% rispetto al 14%,

² Misurata tramite il “QOL” (*Quality of Life*) e definita dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come la percezione dell'individuo della propria situazione di vita nel contesto della cultura e del sistema di credenze in cui si trova e in relazione ai propri obiettivi, aspettative e standard.

mentre in Inghilterra è del 40% rispetto al 14% (LIS2000). Questa variazione della povertà delle famiglie monoparentali tra i diversi paesi suggerisce come il regime di welfare di un determinato paese, la sua natura e la qualità relativa ai diritti e aiuti per questa fetta demografica, possa avere una relazione significativa con la situazione socio-economica delle famiglie monoparentali e di conseguenza anche con il benessere psicologico dei genitori single. Nello studio di Van de Velde e colleghi (2014), è stato dimostrato, infatti, che mentre il modello di welfare nordico (proprio dei paesi come Svezia o Danimarca) riduce la povertà e l'esclusione sociale delle madri single, tramite la promozione della parità di genere in ambito sia lavorativo che genitoriale, il modello di welfare meridionale (proprio dei paesi come Italia e Spagna) rende questo gruppo demografico più vulnerabile all'instabilità economica e all'esclusione sociale, a causa delle scarse risorse di supporto all'infanzia disponibili e accessibili dalle madri single. Queste differenze di supporto alle famiglie monoparentali determinano significativamente una differenza anche nella salute psicologica e fisica delle madri nei diversi paesi, portando comunque come fondamento il peggiore stato di salute delle madri single rispetto alle madri con partner (Van de Velde et al., 2014). Dato, quindi, questo forte legame tra salute psicologica di tale gruppo sociale e le difficoltà economiche a cui è esposto, lo stress cronico potrebbe essere alleviato tramite un maggiore supporto dai sistemi politici di welfare: per esempio, le agevolazioni per l'assistenza all'infanzia o le politiche di congedo familiare retribuito sarebbero utili per un migliore bilanciamento tra richieste e risorse da parte della famiglia e del lavoro (Son e Bauer, 2010).

Un altro indicatore di maggiore stress psicologico nelle madri single è sicuramente l'instabilità e la difficoltà di mantenimento dell'impiego. Sono infatti più spesso in stato di disoccupazione, hanno più probabilità di occupare un posto lavorativo sottopagato e che tale impiego sia a tempo parziale (Portfield, 2002; Lewis, 2006). Tale situazione economica e lavorativa è aggravata dal fatto che questi genitori non godono di un reddito aggiuntivo da parte di un partner, rendendo quindi molto difficile l'equilibrio tra vita lavorativa e ruolo genitoriale. Le madri single spesso non hanno a disposizione abbastanza risorse per far fronte ai fattori di rischio dello stress: se un genitore non ha la possibilità di coordinare sia la responsabilità genitoriale che quella lavorativa, a causa di orari di lavoro instabili, assistenza all'infanzia assente o limitata e basso stipendio, l'esposizione allo stress aumenta significativamente. Molte madri single in queste condizioni hanno riportato che quando non era disponibile coordinare le responsabilità

genitoriali con quelle lavorative, specialmente in situazioni di emergenza, come uno stato di malattia dei figli o la mancanza di supporto sociale, erano inevitabilmente tenute ad assentarsi da lavoro o, in alcuni casi, di cercare un altro impiego che consentisse loro di combinare i molteplici ruoli (Son e Bauer, 2010), aumentando così l'esposizione a molteplici fattori di stress.

È importante notare che la maggior parte degli studi riguardanti le difficoltà economiche dei genitori single si focalizzano unicamente sull'esperienza delle madri. Questo è dovuto sia alla netta maggioranza demografica delle famiglie monoparentali gestite da madri, sia al fatto che il fattore economico non è altrettanto rilevante e incidente sulla salute mentale nel caso dei padri single (Hwang, 2007).

Questi svantaggi economici e sociali sono associati ad una maggiore esposizione a eventi stressanti e quindi ad una maggiore probabilità di sviluppare disturbi legati allo stress come anche il burnout genitoriale (Avison et al., 2007).

Per concludere, abbiamo visto in questo capitolo che riconoscere e affrontare le specificità delle famiglie monoparentali non è solo una questione di equità sociale, ma anche un modo per prevenire lo stress e il burnout genitoriale e promuovere il benessere generale delle famiglie.

Conclusioni finali

Il presente elaborato di tesi si è proposto di approfondire, tramite un'analisi della letteratura, il fenomeno del burnout genitoriale, con un focus particolare sulle famiglie monoparentali, con il fine di comprendere meglio i fattori che contribuiscono al suo sviluppo e alle sue implicazioni.

Nel primo capitolo è stato definito il burnout genitoriale come una sindrome complessa, che coinvolge diverse dimensioni, tra cui stanchezza cronica, distacco emotivo e senso di inefficacia. È stato esposto, poi, come questo fenomeno sia il risultato di una combinazione di fattori personali, relazionali e sociali, dimostrando la natura multifattoriale della sindrome.

Il secondo capitolo si è concentrato sulle famiglie monoparentali, un gruppo particolarmente vulnerabile allo stress genitoriale a causa, principalmente, delle difficoltà economiche esperite e della limitata rete di supporto sociale. Si è analizzata la letteratura riguardante i livelli di burnout nei genitori senza partner e in quelli con partner e si sono analizzati gli elementi di mediazione di questo fenomeno.

In conclusione, la presente tesi ha evidenziato come il fenomeno del burnout genitoriale sia una sfida significativa per molte famiglie, anche per quelle monoparentali. Comprendere le dinamiche specifiche di questo gruppo può aiutare a sviluppare interventi mirati ai soggetti afflitti da questa sindrome e politiche sociali più inclusive e di supporto. La letteratura sugli strumenti di prevenzione e intervento per il burnout genitoriale è ancora in fase di sviluppo, pertanto è necessaria una maggiore attenzione su tale argomento, partendo dalle basi teoriche già esplorate e dai fattori di rischio e protezione già individuati, al fine di sviluppare trattamenti validi ed efficaci per far fronte al fenomeno di grande importanza e in continuo aumento del burnout genitoriale.

Riferimenti bibliografici

- Avison W. R., Ali J., Walters D. (2007) Family Structure, Stress, and Psychological Distress: A Demonstration of the Impact of Differential Exposure, *Journal of Health and Social Behavior*, 48(3), 301-317
- Belsky J., Robins E., Gamble W. (1984) The determinants of parental competence: Toward a contextual theory, *Beyond the dyad*, p. 251-279.
- Berkman P. L. (1969) Spouseless Motherhood, Psychological Stress, and Physical Morbidity, *Journal of Health and Social Behavior*, 10(4), 323–334
- Brianda M, Roskam I., Gross J., Franssen A., Kapala F., Gérard F., Mikolajczak M. (2020) Trating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence, *Psychotherapy and Psychosomatics*, 89 (5), 330-332
- Brianda M., Roskam I., Mikolajczak M. (2020) Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout, *Psychoneuroendocrinology*, 117, 104681
- Cairney J., Boyle M, Racine M. (2003) Stress, social support and depression in single and married mothers, *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 38, 442-449
- Cao J., You M., Zhou G. (2024) Co-parenting, Parental Burnout, Child Internalizing and Externalizing Problems: Moderation by Parental Psychological Flexibility, *Journal of Child and Family Studies*, 33, 2614-2623
- Chen B. B., Qu Y., Yang B. M., Chen X. C. (2022) Chinese mothers' parental burnout and adolescents' internalizing and externalizing problems: The mediating role of maternal hostility. *Developmental Psychology*, 58 (4), 768–777.
- Crnic K.A., Greenberg M.T. (1990) Minor parenting stresses with young children, *Child development*, 61 (5), 1628-1637.
- Hope S., Powers C., Rodgers B. (1999), Does financial hardship account for elevated psychological distress in lone mothers?, *Social Science & Medicine*, 49 (12)
- Hubert S. and Aujoulat I. (2018), Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Frontiers of Psychology*, 9, 1021.

Kawamoto T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism, *Frontiers of Psychology*, 9, 970.

Kim G., Kim E. (2020) Factors affecting the quality of life of single mothers compared to married mothers, *BMC Psychiatry*, 20, 169

Le Vigouroux S., Scola C. (2018) Differences in Parental Burnout: Influence of Demographic Factors and Personality of Parents and Children, *Frontiers of Psychology*, 9, 887

Le Vigouroux S., Scola C., Raes M., Mikolajczak M., Roskam I. (2017) The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors, *Personality and Individual Differences*, 119, 216-219

Lindström C., Åman J., Lindahl Norberg A. (2011). Parental burnout in relation to sociodemographic, psychosocial and personality factors as well as disease duration and glycaemic control in children with Type 1 diabetes mellitus, *Acta Paediatrica*, 100 (7), 1011-1017

Maldonado L. C. (2018) Doing better for single-parent families, the US compared to 45 countries. The Stone Center on Socio Economic Inequality at the Graduate Center, City University of New York.

Mikolajczak M., Brianda M. E., Avalosse H., Roskam I. (2018) Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child abuse & neglect*, 80, 134-145.

Mikolajczak M., Gross J.J., Roskam I. (2019) Parental burnout: what is it, and why does it matter?, *Clinical Psychological Science*, 7 (6), 1319–1329.

Mikolajczak M., Gross J., Roskam I. (2021) Beyond Job Burnout: Parental Burnout!, *Trends in Cognitive Sciences*, 25 (5), 333-336.

Mikolajczak M., Gross J. J., Stinglhamber F., Lindahl Norberg A., Roskam I. (2020) Is parental burnout distinct from job burnout and depressive symptoms?, *Clinical Psychological Science*, 8 (4), 673–689.

Mikolajczak M., Raes M., Avalosse H., Roskam I. (2017). Exhausted Parents: Sociodemographic, Child-Related, Parent-Related, Parenting and Family-Functioning of Parental Burnout, *Journal of Child and Family Studies*, 27, 602-614

Mikolajczak M., Roskam I. (2018). A Theoretical and Clinical Framework for Parental Burnout: The Balance Between Risks and Resources (BR²), *Frontiers in Psychology*, 9, 886.

- Nguyen T.M., Nguyen A.H., Tran P.T.T., Vo H.T.P. (2022) Self-compassion reduces parental burnout: Mediation roles of parental psychological control and support, *Personal Relationships*, 30, 262-277
- Paucsik M., Urbanowicz A., Leys C., Kotsou I., Baeyens C., Shankland R. (2021) Self-Compassion and Rumination Type Mediate the Relation between Mindfulness and Parental Burnout, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18 (16), 8811
- Rahkonen O., Laaksonen M., Karvonen S. (2005) The contribution of lone parenthood and economic difficulties to smoking, *Social Science and Medicine*, 61, 211-216
- Roskam I., Aguiar J., Mikolajczak M. (2021) Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study, *Affective Science*, 2, 58-79
- Roskam I., Brianda M.E., Mikolajczak M. (2018) A Step Forward in the Conceptualization and Measurement of Parental Burnout: The Parental Burnout Assessment (PBA), *Frontiers of Psychology*, Volume 6 (9), 758.
- Roskam I., Mikolajczak M. (2021) The slippery slope of parental exhaustion: A process model of parental burnout, *Journal of Applied Developmental Psychology*, Volume 77, 101354
- Roskam I., Mikolajczak M. (2023) Parental Burnout in the Context of Special Needs, Adoption, and Single Parenthood, *Children*, Volume 10, Issue 7, 1131
- Roskam I., Raes M., Mikolajczak M. (2017). Exhausted Parents: Development and Preliminary Validation of the Parental Burnout Inventory, *Frontiers in Psychology*, Volume 8, 163
- Sartor T., Lange S., Tröster H. (2023). Cumulative Stress of Single Mothers - An Exploration of Potential Risk Factors, *The Family Journal*, Volume 31, Issue 1
- Sodi T., Kpassagou L., Hatta o., Ndayizigiye A., Ndayifukamiye J., Tenkué J., Bahati C., Sezibera V. (2020) Parenting and parental burnout in Africa, *New Directions for Child and Adolescent Development*, Volume 2020 (174), p. 101-117
- Son S., Bauer J.W (2010) Employed Rural, Low-Income, Single Mothers' Family and Work Over Time, *Journal of Family and Economic Issues*, 31, 107–120
- Sorkkila M., Aunola K. (2019) Risk Factors for Parental Burnout among Finnish Parents: The Role of Socially Prescribed Perfectionism, *Journal of Child and Family Studies*, Volume 29, p. 648-659
- Sorkkila M., Aunola K. (2022) Burned-out Fathers and Untold Stories: Mixed Methods Investigation of the Demands and Resources of Finnish Father., *The Family Journal*, 30(4), 611-620.

Tavares L., Assave A. (2013) Psychological distress of marital and cohabitation Breakup, *Social Science Research*, 42, 1599–1611

Urbanowicz A.M., Shankland R., Rance J., Bennett P., Leys C., Gauchet A. (2023) Cognitive behavioral stress management for parents: Prevention and reduction of parental burnout, *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 23 (4), 100365

Van de Velde S., Bamba C., Van der Bracht K., Elkemo T., Bracke P. (2014) Keeping it in the family: the self-rated health of lone mothers in different European welfare regimes, *Sociology of Health & Illness*, Volume 36, Issue 8, p. 1220-1242

Wang J.L (2004) The difference between single and married mothers in the 12-month prevalence of major depressive syndrome, associated factors and mental health service utilization. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 39, 26–32