

UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione

**Corso di laurea in scienze psicologiche dello sviluppo, della personalità e delle
relazioni interpersonali**

Elaborato finale

**Benessere dei genitori e qualità delle cure: quale ruolo del burnout
genitoriale**

Parental Well-being and Quality of Care: The role of Parental Burnout

Relatrice: *Prof.ssa Alessandra Simonelli*

Correlatore: *Dott. Alessio Porreca*

Laureanda: *Alessia Berti*

Matricola: 2010707

Anno Accademico 2022/2023

Indice

Indice.....	2
Prefazione.....	3
Capitolo 1- Burnout parentale e rischio per la qualità delle cure	5
1.1 La genitorialità e il burnout parentale	5
1.1.1 Dimensioni del parental burnout	8
1.1.2 Correlati fisiologici e psicologici del burnout genitoriale	9
1.1.3 Eziologia: fattori di rischio e di protezione	10
1.2 Benessere genitoriale come rischio per le cure	12
1.2.1 Conseguenze per il genitore stesso.....	13
1.2.2 Conseguenze per il partner/coniuge	14
1.2.3 Conseguenze e ripercussioni sui figli.....	14
1.3 COVID-19 e burnout genitoriale.....	16
1.3.1 Fattori di rischio e Covid-19	17
1.3.2 Burnout parentale, Covid-19 e differenze transculturali	19
Capitolo 2 - Lo studio	21
2.1 Obiettivi.....	22
2.2 Materiali e metodi	22
2.2.1 Strumenti	23
2.2.2 Partecipanti e reclutamento	24
2.3 Conclusioni	24
Capitolo 3 – Conclusioni finali	26
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	30

Prefazione

La presente tesi si propone di esplorare e approfondire il fenomeno del burnout genitoriale, un tema di grande rilevanza nell'ambito della salute mentale e del benessere familiare. Attraverso questo elaborato, si mira a fornire una comprensione più approfondita del costrutto, delle cause e degli effetti legati al burnout genitoriale.

Nella società odierna, i genitori sono sottoposti a numerose sfide e pressioni nel gestire le responsabilità familiari. Prendersi cura di un figlio è un processo che può essere fonte di grande soddisfazione e gratificazione per un genitore, ma non esente da momenti stressanti. L'esperienza di un eccessivo livello di stress durante l'accudimento può costituire un fattore di rischio non solo per i genitori stessi, ma anche per i figli e l'intera dinamica familiare. Il burnout genitoriale può colpire sia le madri che i padri, portando a un senso di esaurimento e distacco emotivo dai figli e ad una percezione di inefficacia nella genitorialità. Indagare quindi in maniera maggiormente approfondita il fenomeno e comprendere i suoi legami con le altre aree di vita dell'individuo può essere particolarmente importante per i programmi di prevenzione e supporti volti a sostenere la genitorialità.

Attraverso una revisione critica della letteratura scientifica, questa tesi analizzerà i fattori di rischio e di protezione associati al burnout genitoriale. Inoltre, verrà approfondita tale tematica facendo riferimento ad un periodo molto critico che ha segnato il mondo intero, ovvero quello del Covid-19.

Nel primo capitolo verrà affrontato il Burnout parentale, analizzandone l'eziologia e le varie dimensioni da cui è composto il costrutto; inoltre, verranno approfonditi i correlati fisiologici e psicologici di tale sindrome, il benessere genitoriale e il rischio per la qualità delle cure e le rispettive ripercussioni sul genitore stesso, il partner/coniuge e i figli. Sempre nel primo capitolo verrà analizzata la sindrome del Parental Burnout nel contesto di pandemia di Covid-19.

Al fine di comprendere appieno il fenomeno del burnout genitoriale e i rischi per la qualità delle cure rivolte ai figli, nel secondo capitolo verrà presentato uno studio attualmente in corso "Stress lavorativo, stress parentale e genitorialità positiva", condotto presso l'Università degli Studi di Padova volto ad indagare diversi aspetti delle cure genitoriali tra cui il burnout parentale. La ricerca in questione ha nello specifico lo scopo di identificare i livelli di stress che i genitori di figli di età 0-18 anni sperimentano relativamente alla cura e

alle richieste lavorative, come questi livelli possano essere dei fattori di rischio per la genitorialità positiva e quali aspetti individuali/contestuali possano modulare tali livelli di stress. Lo studio, in tale elaborato, verrà analizzato con un certo riguardo al Burnout genitoriale e al rischio per la qualità delle cure. Saranno presentati gli assunti teorici, metodologia relativa al reclutamento dei partecipanti e misure impiegate.

Nel terzo capitolo saranno presentate le conclusioni rispetto a quanto trattato nei capitoli precedenti e saranno introdotte le principali ricerche mirate alla prevenzione e al trattamento del Burnout genitoriale.

Capitolo 1

Burnout parentale e rischio per la qualità delle cure

1.1 La genitorialità e il burnout parentale

La genitorialità è un termine ampio che si riferisce sia al ruolo che alle responsabilità dei genitori nei confronti dei loro figli. Lo scopo principale è quello di assicurare al bambino sicurezza e protezione (per esempio, nelle relazioni di attaccamento con i genitori) e di facilitare l'acquisizione di conoscenze e abilità; infatti, tra i compiti fondamentali troviamo il sostentamento materiale, affettivo e la socializzazione dei figli (Parke e Buriel, 1998). Si tratta di un'ampia gamma di comportamenti e azioni che i genitori intraprendono per fornire cura, amore e affetto, protezione, guida e un'educazione ai propri figli.

La genitorialità può essere considerata come un processo dinamico di crescita reciproca, in cui i genitori imparano dai loro figli e viceversa (Gordon, 1994). I genitori possono influenzare lo sviluppo emotivo, cognitivo, sociale e comportamentale dei loro bambini attraverso le interazioni quotidiane, le regole esplicite e implicite e il modello di comportamento che offrono e le opportunità di apprendimento che creano: stabiliscono luoghi e persone da frequentare regolando il contatto con gli agenti esterni di socializzazione (Parke e Buriel, 2006). Questo ruolo può assumere forme diverse a seconda delle culture, delle tradizioni e delle circostanze individuali.

La genitorialità richiede impegno, pazienza, comprensione, flessibilità e un costante adattamento alle esigenze e ai cambiamenti dei figli. È importante creare un clima familiare sicuro e stimolante per i bambini, incoraggiando la loro crescita e uno sviluppo sano.

È fondamentale ricordare che la genitorialità può essere un'esperienza tanto gratificante quanto impegnativa. Quando si tratta dei figli, preoccupazioni comportamentali o problemi di salute, difficoltà educative e persino compiti di tutti i giorni, possono portare i genitori a sperimentare sfide, dubbi e momenti di stress lungo il percorso, al punto che alcuni potrebbero sentire di non avere energie per svolgere al meglio il proprio ruolo. Per la maggioranza dei genitori, lo stress legato alla genitorialità è transitorio e non ha un impatto significativo sulla quotidianità; tuttavia, per circa il 5-20% dei genitori, lo stress potrebbe intensificarsi fino a sfociare in una vera e propria sindrome, il Burnout genitoriale (Roskam et al. 2018; Séjourné et al. 2018). Infatti, è stato recentemente dimostrato che, così come

l'esposizione prolungata ad un eccessivo stress in ambito lavorativo può condurre al burnout lavorativo, l'esposizione a uno stress genitoriale intenso e continuativo può portare allo sviluppo del burnout genitoriale (Mikolajczak et al., 2018).

Il burnout genitoriale è definito come “una risposta prolungata ad uno stress genitoriale cronico e travolgente” (Mikolajczak et al. 2019, p. 1319) e rappresenta una condizione cronica e contesto-specifica, che, seppur associata allo stress, va ben oltre lo stress genitoriale. Inoltre, questa tipologia di burnout risulta essere correlata ma empiricamente distinta dal burnout lavorativo, dallo stress genitoriale, dalla depressione, (Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017) e dalla depressione postpartum:

- Secondo le ricerche condotte da Roskam e colleghi (2017), è emerso che il burnout genitoriale e il burnout lavorativo sono due sindromi distinte. Il burnout genitoriale si manifesta all'interno dell'ambiente familiare, in relazione ai figli, mentre il burnout lavorativo fa riferimento ad una condizione causata dalla prolungata esposizione allo stress sul lavoro. Ha molteplici costi sia per l'organizzazione (es. assenteismo) che per i dipendenti stessi (es. problemi cardiovascolari e insonnia) (Cordes e Dougherty, 1993; Maslach e Leiter, 2016; Schaufeli e Buunk, 2003; Shirom e Melamed, 2005). Le conseguenze negative del burnout lavorativo hanno portato alla necessità di sviluppare programmi di intervento non solo per migliorare la qualità della vita dei dipendenti, ma anche per prevenire le perdite organizzative (Awa et al., 2010). La letteratura attuale sul burnout lavorativo presenta tre componenti: esaurimento sia fisico che emotivo, inefficacia professionale e cinismo (o depersonalizzazione), che costituiscono le sottoscale dell'inventario del burnout di Maslach (Maslach et al., 2001; Maslach e Leiter, 2008).

Nello studio di Roskam e colleghi è stato sviluppato uno strumento chiamato Parental Burnout Inventory (PBI) per misurare il burnout genitoriale. Le loro ricerche hanno evidenziato che le tre dimensioni fondamentali del burnout nel contesto lavorativo sono riscontrabili anche nel burnout genitoriale. Tuttavia, nel caso del burnout genitoriale, la depersonalizzazione viene sostituita da un distanziamento emotivo da parte del genitore nei confronti dei figli. Questo comporta che il genitore non depersonalizzi i figli, ma si allontani emotivamente da loro, diventando più freddo e meno coinvolto. Nonostante sia consapevole di queste carenze, il genitore fatica a trovare una soluzione per risolverle.

- Con il termine stress genitoriale si intendono lo stress e la tensione sperimentati durante l'educazione dei figli (Kochanova et al., 2022), delle condizioni

caratterizzate da uno stato mentale negativo accompagnato da ansia, auto-colpevolizzazione e frustrazione (Abidin & Brunner, 1995). I genitori possono incorrere in fattori di stress acuti nel corso della loro esperienza genitoriale, come conflitti o lesioni accidentali dei figli, ma anche possono dover affrontare fattori di stress cronici legati alla salute dei figli, alle loro abitudini o ai loro problemi comportamentali. Lo stress genitoriale può essere un fattore importante che contribuisce al burnout genitoriale. Tuttavia, potrebbe non necessariamente portare al burnout genitoriale se i genitori dispongono delle risorse sufficienti per gestire lo stress. Quando i genitori sono cronicamente privi di queste risorse, lo stress genitoriale può essere un fattore influente primario nel burnout genitoriale (Mikolajczak & Roskam, 2018). Per la maggioranza dei genitori, lo stress legato alla genitorialità è transitorio e non comporta un impatto significativo sulla vita; tuttavia, per un numero che varia dal 5% al 20% dei genitori, lo stress legato alla genitorialità può aumentare fino a raggiungere il livello di burnout genitoriale (Roskam et al., 2018; Séjourné et al., 2018). Sono presenti poche ricerche per quanto riguarda questa tematica, tuttavia, Wei Wang e collaboratori (2023) hanno dimostrato attraverso uno studio la correlazione positiva tra lo stress genitoriale e il burnout genitoriale.

- A differenza della depressione, che influisce su ogni ambito della vita dell'individuo (casa, lavoro, ecc.), il burnout genitoriale è un fenomeno contestualizzato: generalmente colpisce solo una sfera, la genitorialità. Tuttavia, il burnout aumenta il rischio che, con il passare del tempo, si diffonda fino a sfociare nella depressione (Mikolajczak & Roskam, 2017).
- A differenza del burnout genitoriale che può verificarsi in qualsiasi momento, il blues del dopo parto si verifica nei primi giorni dopo il parto ed è principalmente dovuto a squilibri ormonali; invece, la depressione postpartum (PPD) è una complicazione comune e grave ed è classificata come un sottotipo di depressione maggiore con insorgenza che avviene durante il periparto o entro i primi 12 mesi dopo il parto (The American College of Obstetricians and Gynecologists Committee Opinion no. 630, 2015).

Il burnout genitoriale costituisce un fattore di rischio rispetto alla messa in atto di pratiche genitoriali adeguate. Di seguito saranno descritte le diverse dimensioni che caratterizzano il costrutto ed il loro impatto in termini psicologici e fisiologici sul benessere dei genitori e la qualità delle cure.

1.1.1 Dimensioni del parental burnout

Mikolajczak e colleghi (2018) hanno descritto il parental burnout come una condizione composta da quattro dimensioni principali:

- ***Esaurimento dal proprio ruolo genitoriale***: Questo è il sintomo più comune che appare, i genitori ritengono che il loro ruolo richiede troppo coinvolgimento e si sentono emotivamente prosciugati da esso e allo stremo delle forze. Tale esaurimento può manifestarsi a livello emotivo (sentirsi incapace di farcela), a livello cognitivo (sentirsi incapace di pensare correttamente) e/o a livello fisico (affaticamento).
- ***Contrasto con l'immagine precedente di sé come genitori e senso di inefficacia***: i genitori percepiscono di non poter gestire i problemi in modo efficace e si rendono conto che c'è un contrasto tra il genitore che erano e il genitore che sono oggi e, per questo, non riescono più a riconoscersi e, spesso, provano un senso di vergogna per ciò che sono diventati.
- ***Perdita di piacere nel ruolo genitoriale***: il genitore non è più in grado di gestire tale ruolo, si sente sopraffatto e non trae più piacere dalla genitorialità.
- ***Distanziamento emotivo dai propri figli***: i genitori esausti diventano sempre meno coinvolti nel rapporto con i loro figli; fanno il minimo indispensabile per i bambini e le interazioni sono limitate ad aspetti più strumentali a scapito di quelli più emotivi.

Inoltre, Hubert e Aujoulat (2018) hanno individuato un'ulteriore dimensione, ovvero la sensazione di sentirsi intrappolati in una situazione scomoda senza via d'uscita. Mentre nelle situazioni di burnout lavorativo le persone possono essere poste in congedo per malattia o lasciare il proprio lavoro, nel caso del burnout genitoriale non esiste una simile possibilità. La responsabilità di essere genitore rimane presente indipendentemente dal livello di stress ed esaurimento sperimentato. Talvolta, le madri o i padri esausti sentono il bisogno di mantenere un distacco emotivo e fisico dai propri figli semplicemente per proteggerli da ulteriori danni che temono di poter causare se non prendono una sufficiente distanza.

Riprendendo la distinzione tra burnout parentale e stress genitoriale, questa è evidente anche negli strumenti utilizzati per misurare i due concetti: nessuno degli strumenti utilizzati per misurare lo stress parentale include le dimensioni fondamentali del burnout, come l'esaurimento e la distanza emotiva dai bambini. La differenza è sia concettuale che non: la ricerca nel settore organizzativo ha dimostrato che lo stress e il burnout si traducono in differenti correlati fisiologici (e.g., Pruessner, Hellhammer, & Kirschbaum, 1999).

1.1.2 Correlati fisiologici e psicologici del burnout genitoriale

La situazione di stress cronico travolgente che caratterizza la sindrome da burnout genitoriale non è evidente solo a livello psicologico, ma anche a livello fisico: i genitori lamentano sintomi fisici e una diminuzione della qualità del sonno, percepiscono una distanza emotiva dai propri figli, un senso di incompetenza e riferiscono di sentirsi intrappolati in un situazione senza via d'uscita. Sono portati a distaccarsi dai propri figli e ad agire con il "pilota automatico" (Mikolajczak, Gross and Isabelle Roskam, 2021). Al di fuori delle routine di base, come andare a letto o il momento dei pasti, le figure genitoriali non sono più in grado di investire nel rapporto con il proprio bambino. La mancanza di realizzazione è tale che, a volte, non riescono più a sopportare il proprio ruolo genitoriale; dunque, non sono più in grado di riconoscersi nel genitore che erano e/o avrebbero voluto essere.

Il burnout genitoriale sembra manifestarsi quando si verificano condizioni di vita stressanti che perdurano per un lungo periodo, portando il corpo a produrre in modo costante elevate quantità di cortisolo (Greff et al., 2019; Stalder and Kirschbaum, 2012). Il cortisolo è un ormone steroideo prodotto dalle ghiandole surrenali. È noto anche come "ormone dello stress" poiché viene rilasciato in risposta a situazioni stressanti o di emergenza per aiutare il corpo a far fronte a tali situazioni. Il cortisolo svolge diverse funzioni nel corpo umano, tra cui: la regolazione dello zucchero nel sangue, la riduzione dell'infiammazione dovuto all'effetto antinfiammatorio del cortisolo, la regolazione del metabolismo dei carboidrati, delle proteine e dei grassi, e il controllo della pressione sanguigna. Il rilascio di cortisolo caratterizza la risposta "attacco o fuga" del corpo, che prepara l'organismo a fronteggiare situazioni di emergenza. Tuttavia, un'esposizione prolungata al cortisolo a causa di stress cronico può avere effetti negativi sulla salute, tra cui problemi di sonno, aumento dell'appetito e aumento del rischio di alcune malattie, come diabete, malattie cardiache e disturbi del sistema immunitario. Inoltre, un eccesso di cortisolo può condurre a uno stato chiamato "ipercorticosurrenalismo" e può persino sfociare in una sindrome depressiva. È evidente che il passaggio dal semplice stress genitoriale al burnout genitoriale vada a coinvolgere anche la secrezione di cortisolo, sebbene siano necessarie ulteriori ricerche per comprenderne appieno il meccanismo (Brianda et al., 2020).

Nel 2020 Brianda e colleghi hanno svolto la ricerca "Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout" con lo scopo di risalire al livello di stress che un individuo ha sperimentato negli ultimi tre mesi. In particolare, è stato possibile riscontrare che il livello

di cortisolo nei capelli dei genitori in cura per burnout genitoriale era il doppio rispetto al livello riscontrato nel gruppo di controllo e persino più alto che in pazienti con dolore cronico grave. Questo studio testimonia l'intensità della sofferenza vissuta da questi genitori, non solo dal punto di vista psicologico ma anche rispetto ad un profilo fisiologico; inoltre, la relazione tra livello di cortisolo e burnout sembra essere causale, poiché il trattamento psicologico ha riportato i valori di cortisolo alla normalità (Brianda, et al, 2020).

1.1.3 Eziologia: fattori di rischio e di protezione

Come già citato in precedenza, non sempre lo stress genitoriale porta al burnout parentale. Infatti, come nel contesto organizzativo, è stato dimostrato recentemente che il burnout si verifica quando si riscontra uno squilibrio cronico tra richieste e risorse. Ciò implica un'esposizione maggiore e/o prolungata alle richieste rispetto all'accesso alle risorse. Stiamo facendo riferimento a “*La teoria degli equilibri tra rischi e risorse*” (Mikolajczak & Roskam, 2018), la quale è stata avanzata per spiegare l'eziologia del burnout genitoriale. Secondo questa teoria, il burnout è il risultato di una percezione di discrepanza tra le richieste associate alla genitorialità, inclusi i propri obiettivi e le responsabilità, e la disponibilità di risorse per soddisfare tali esigenze e aspettative. All'interno di questa teoria, le richieste (tra cui, per esempio, la salute e le abitudini dei figli) sono considerate fattori di rischio che aumentano i livelli di stress, mentre le risorse (tra cui, l'organizzazione familiare e un sistema di supporto) sono considerate fattori protettivi che possono aiutare ad alleviare e compensare lo stress. Ogni genitore sperimenta livelli di richieste e ha accesso a una gamma diversa di risorse. Pertanto, le esperienze e le percezioni della genitorialità varieranno da genitore a genitore.

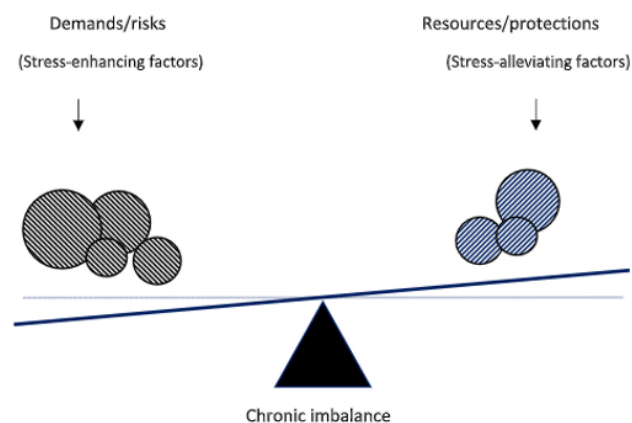


Figure. *Etiological process of parental burnout* (source: Mikolajczak & Roskam, 2018).

Tra i fattori maggiormente correlati allo sviluppo del parental burnout troviamo alcuni tratti psicologici specifici del genitore:

- in particolare, la ricerca ha dimostrato che coloro che presentano punteggi elevati nelle scale psicologiche che misurano il tratto di personalità noto come "Nevroticismo" o "instabilità emotiva" sono particolarmente vulnerabili al burnout genitoriale, infatti, Le Vigouroux e collaboratori (2017) hanno dimostrato che la stabilità emotiva (opposta al nevroticismo) è il tratto di personalità che più degli altri ricopre il ruolo di fattore di protezione contro la sindrome del burnout genitoriale e che agisce maggiormente sulla dimensione dell'esaurimento emotivo, piuttosto che sull'allontanamento emotivo o sulla perdita di realizzazione genitoriale. Il Nevroticismo indica una tendenza costante a sperimentare facilmente emozioni negative, specialmente in risposta a situazioni stressanti (McNiel and Fleeson, 2006; Finch et al., 2012).
- Un altro fattore di rischio è legato al concetto di "Sé-genitoriale", cioè l'identità e gli standard che una persona si attribuisce come genitore (alcuni studiosi che hanno esaminato il concetto di "sé genitoriale" includono Jay Belsky (1984), Mary Ainsworth (1979), Daniel Siegel (2005)). Quando un genitore adotta un modello eccessivamente rigido, perfezionista e spesso irrealistico, è probabile che provi una grande frustrazione a causa dell'impossibilità di raggiungere determinati obiettivi. Questo "Sé-genitoriale" eccessivamente esigente e rigido è influenzato dalla storia di vita della persona, comprese le modalità educative ricevute, le pressioni sociali del contesto culturale e il sistema di valori che ognuno ha sviluppato. La gamma di "patologie" legate alla genitorialità va dalla normale imperfezione del sé genitoriale, alle manifestazioni nevrotiche, all'incompiutezza della personalità genitoriale, alla depressione e alle patologie psicotiche (Fassino et al., 2004).

Oltre a fattori psicologici propri del genitore, nell'eziologia del burnout genitoriale è possibile identificare anche cause ambientali esterne al soggetto che possono facilitare l'insorgenza della sindrome. Per quanto riguarda le variabili sociodemografiche, lo studio condotto da van Bakel e collaboratori (2022) ha riscontrato effetti significativi per sesso, età e situazione finanziaria dei genitori. Innanzitutto, il Burnout genitoriale colpisce in egual misura madri e padri, sebbene si osservi una leggera prevalenza tra le madri. Questo potrebbe essere attribuito al fatto che, in media, le madri si occupano ancora maggiormente dei compiti di cura dei figli rispetto ai padri.

Per quanto riguarda l'età è stato riscontrato che maggiore era l'età dei genitori, minore era il livello di burnout genitoriale. Inoltre, i risultati hanno mostrato che migliore è la situazione finanziaria, minore è il livello di burnout.

La tipologia della famiglia (ad esempio, due genitori, genitore singolo o altro) non influisce significativamente sul livello di burnout, anche se è stata riscontrata un'elevata influenza della qualità della relazione con il co-genitore (es. mancanza di supporto, non essere riconosciuto o essere denigrato dall'altro genitore). In aggiunta, i genitori che hanno uno o più figli con bisogni speciali o che soffrono di problemi medici, fisici, emotivi, cognitivi o comportamentali e/o hanno almeno un bambino di età inferiore ai 4 anni, presentano un rischio maggiore di sviluppare livelli elevati d'esaurimento. Infatti, lo studio di van Bakel e colleghi (2022) ha dimostrato che per i genitori che hanno figli tutti di età superiore a 4 anni, i livelli di burnout tendono a diminuire. Inoltre, il numero di bambini presenti in casa concorre ad aumentare il livello di burnout.

Di elevata importanza risultano anche il livello di supporto extrafamiliare (es. la mancanza di supporto dalla famiglia o dagli amici), le pratiche di educazione dei figli (es. essere incoerenti) e il modo in cui la vita familiare è organizzata (per es. mancanza di routine o ordine). Infine, è di fondamentale considerare se i genitori hanno la possibilità di avere del tempo libero da dedicare a sé stessi.

Dunque, dall'elenco appena stilato, si può comprendere meglio il concetto enunciato precedentemente: il parental burnout non dipende solo dai fattori di stress che pesano sul genitore, ma anche dalle risorse percepite, interne ed esterne.

1.2 Benessere genitoriale come rischio per le cure

Data sia la preoccupante prevalenza che la gravità delle conseguenze del Parental Burnout, è necessario identificare i possibili effetti per i genitori e le famiglie.

Attualmente, dal 5% fino al 9% dei genitori nei paesi occidentali soffre di parental burnout secondo l'International Investigation of Parental Burnout (2021). Negli Stati Uniti, il tasso di prevalenza è dell'8%, il che significa che oltre 5,5 milioni di genitori potrebbero soffrire di parental burnout (Mikolajczak et al., 2021).

Le ricerche che esaminano tale costrutto non sono molte, nonostante ciò, gli studi condotti da Mikolajczak e collaboratori, tra il 2018 e il 2019, hanno rilevato che il burnout genitoriale può avere un impatto significativo non solo sul genitore che sta vivendo il problema, ma anche sul rapporto con il partner e sulla salute e il benessere dei propri figli. Nello specifico,

è stato evidenziato come i genitori con punteggi più elevati nelle misure del burnout genitoriale, riportavano livelli più elevati nei seguenti ambiti:

- idee di fuga e ideazione suicidaria (Mikolajczak et al., 2018);
- conflitto con il proprio partner (Mikolajczak et al., 2108);
- ideazione dell'estraniamento del partner (Mikolajczak et al., 2018);
- abuso e abbandono dei minori (Mikolajczak et al.,2018).

1.2.1 Conseguenze per il genitore stesso

Dunque, per quanto riguarda i genitori stessi, il parental burnout può portare a gravi ideazioni suicide e di fuga (Mikolajczak et al., 2019), molto più frequenti rispetto al burnout lavorativo o persino alla depressione (Mikolajczak et al., 2020): non si può rinunciare al proprio ruolo di genitore o essere messi in malattia dai propri figli, questo potrebbe spingere i genitori affetti dal burnout genitoriale a considerare soluzioni estreme per fuggire dalla genitorialità, come il suicidio o la fuga. Inoltre, il burnout genitoriale sembra anche disregolare l'asse ipotalamo-ipofisi-surrene (HPA) (Brianda et al., 2020), ovvero il principale mediatore ormonale della risposta allo stress, il che potrebbe contribuire a spiegare i disturbi somatici e i disturbi del sonno riportati dai genitori (Mikolajczak et al., 2020).

Il suicidio e la fuga sono entrambe forme di fuga fisica. Ma ci sono anche modi psicologici per sfuggire da una situazione percepita come insopportabile. In uno studio condotto da Deleuze e collaboratori (2015), è stato dimostrato che fumare, bere alcolici, fare shopping, fare esercizio fisico, abbuffarsi, telefonare, lavorare, passare tempo su social network e Internet sono tutti mezzi frequenti utilizzati dalle persone comuni per distrarsi e regolare stati d'animo spiacevoli; infatti, circa un terzo del campione considerato da Deleuze e collaboratori (2015) tendeva a regolare il proprio umore attraverso l'eccessivo coinvolgimento in uno o più di questi comportamenti. Gli autori sottolineano che le persone che si impegnano in questi comportamenti distrattivi per sfuggire a sensazioni o esperienze scomode sono vulnerabili allo sviluppo di dipendenze se lo stress o le emozioni negative si intensificano o persistono. Poiché il burnout è il risultato di uno stress prolungato ed eccessivo, si ipotizza che sia il burnout lavorativo che quello genitoriale possano essere correlati a un maggior rischio di dipendenza dai comportamenti sopra menzionati. La ricerca condotta sul burnout lavorativo ha dimostrato gli effetti drammatici per quanto riguarda l'abuso di alcol: il rischio di dipendenza da alcol aumenta fino all'80% (Ahola et al., 2006).

Un'ulteriore conseguenza per i genitori da non sottovalutare riguarda il sonno. Quasi tutti i genitori intervistati da Mikolajczak e colleghi (2018) per la ricerca pubblicata nell'articolo "Consequences of parental burnout: It's specific effect on child neglect and violence ", hanno segnalato disturbi del sonno. Molteplici studi hanno dimostrato un legame bidirezionale tra disturbi dello spettro dello stress (compreso il burnout) e il sonno: da un lato, la mancanza di sonno riduce le risorse necessarie per gestire lo stress (vedi Palmer & Alfano, 2017), e dall'altro, lo stress diminuisce la quantità e la qualità del sonno (Åkerstedt, 2006). Le persone in burnout hanno disturbi significativi sia per quanto riguarda la qualità che la natura del sonno: impiegano più tempo ad addormentarsi, trascorrono più tempo nelle fasi di sonno leggero e meno tempo nelle fasi di sonno a onde lente e REM, il sonno è più frammentato con risvegli notturni (Ekstedt, Söderström, & Åkerstedt, 2009).

1.2.2 Conseguenze per il partner/coniuge

Relativamente alle conseguenze per il partner/coniuge, questo potrebbe essere particolarmente colpito se, da parte del genitore affetto da burnout, viene percepito come responsabile della situazione (ad esempio, per non offrire un sufficiente sostegno). Alcuni genitori, nello studio sopra menzionato di Mikolajczak (2018), hanno confessato di scaricare sul coniuge parte dell'irritabilità che provavano nei confronti dei loro figli. Tutto ciò è in linea con la ricerca sul burnout lavorativo, la quale mostra un aumento dell'irritabilità e delle emozioni come l'ira. Di conseguenza, è inevitabile la presenza di un'associazione tra burnout genitoriale e conflitti con il co-genitore: questi conflitti, combinati con il desiderio di sfuggire alla situazione familiare nel complesso, potrebbero favorire una mentalità di allontanamento dal partner (ideazioni o comportamenti).

1.2.3 Conseguenze e ripercussioni sui figli

Per quanto riguarda le ripercussioni sui bambini e le qualità delle cure, la ricerca sul burnout genitoriale, ha suggerito che questi genitori hanno una probabilità maggiore di attuare abusi e abbandono sui minori, mettendo i bambini a rischio di esiti dannosi a breve e lungo termine (Mikolajczak et al., 2018).

Mikolajczak e colleghi (2018) hanno trovato una correlazione parziale tra il punteggio globale di burnout parentale e le conseguenze per i figli, ovvero neglect e violenza, rispettivamente di 0.55 e 0.51; inoltre, è stato rilevato che la dimensione di distanziamento

emotivo del burnout genitoriale contribuisce più della dimensione di esaurimento alla negligenza e alla violenza sui figli.

È importante sottolineare che il burnout genitoriale, indipendentemente dalla tipologia di famiglia nella quale si presenta, può avere effetti negativi sui bambini e sulle interazioni genitore-figlio. Infatti, è stato riscontrato che l'associazione tra burnout e abusi sui minori e negligenza è presente anche quando le variabili demografiche, come l'istruzione, il livello di reddito e la presenza di dipendenze, sono prese in considerazione (Mikolajczak, Raes, Avalosse, & Roskam, 2018). Questa associazione causale è confermata anche dalle ricerche mirate agli interventi: per esempio, quando il burnout genitoriale viene trattato attraverso degli interventi psicologici mirati, la violenza e la negligenza dei genitori diminuiscono proporzionalmente alla diminuzione del parental burnout e l'attività dell'asse HPA si normalizza (Brinda et al., 2020).

Il fatto che il burnout genitoriale possa aumentare il rischio di abuso e trascuratezza sui minori è in linea con la ricerca precedente, la quale ha indicato che lo stress genitoriale è un fattore di rischio sia per la violenza domestica in generale che per quella infantile, e che il rischio di comportamenti abusivi aumenta insieme ai livelli di stress dei genitori (Abidin 1997; Curtis et al. 2000).

Esiste un legame tra stile genitoriale e abusi sui minori e negligenza: i genitori che si impegnano in comportamenti abusivi hanno una probabilità maggiore di assumere uno stile genitoriale reattivo, duro e autoritario (Rodriguez 2010). Tuttavia, gli studi presenti fino a questo momento suggeriscono che i genitori affetti da burnout non approvano e non sostengono stili autoritari e l'utilizzo di punizioni severe; al contrario, spesso si sentono colpevoli quando attuano comportamenti abusivi e provano paura per la sicurezza dei loro figli (Mikolajczak et al. 2018). Relazioni simili sono state riscontrate anche per la genitorialità lassista e per il comportamento genitoriale negligente.

Questi risultati suggeriscono che le caratteristiche dei genitori in burnout, cioè esaurimento fisico, mentale, emotivo e distanziamento, possono svolgere un ruolo importante in presenza di abuso e negligenza indipendentemente dallo stile genitoriale assunto. Perciò, troviamo confermata l'idea che tutti i genitori possono diventare abusivi in determinate circostanze (Curtis et al. 2000).

Le conseguenze a breve e lungo termine del burnout dei genitori variano in base alla presenza/assenza di negligenza e abuso del bambino, in base all'età del bambino (i bambini piccoli possono essere più colpiti), alla durata del burnout dei genitori (un bambino può non notare alcun effetto se il burnout dura un mese, la situazione è diversa se il burnout dura un

anno) e il dominio dello sviluppo considerato nel bambino (Mikolajczak et al., 2018). Basti pensare all'impatto dello stress genitoriale per quanto riguarda lo sviluppo dei bambini. Infatti, la letteratura ha esaminato la relazione che intercorre tra lo stress genitoriale e l'adattamento comportamentale dei bambini. Abidin, Jenkins e McGaughey (1992) hanno analizzato questa correlazione in un campione di 100 madri euroamericane, di classe media, i cui figli avevano un'età compresa tra i 6 e i 12 mesi nella prima fase della ricerca. Essi sono stati nuovamente testati dopo 4 anni e mezzo. È stato dimostrato che i punteggi riportati dalle madri nel Parenting Stress Index (PSI) nelle scale del Life Stress (tale scala fornisce indicazioni sulla quantità di stress esperita dai genitori per le circostanze di vita, indipendentemente dal rapporto con il bambino), del Dominio del bambino (punteggi elevati in questo dominio possono associarsi a bambini con caratteristiche temperamentali difficili tali da rendere arduo il ruolo dei loro genitori) e del Dominio del genitore (punteggi elevati in tale dominio sono associati a soggetti che si sentono sopraffatti e inadeguati a svolgere il proprio ruolo di genitore) erano predittori del successivo funzionamento dei bambini in relazione a disturbi della condotta, aggressività, disturbi dell'attenzione e ritiro sociale; tale correlazione è risultata più significativa nel caso dei maschi rispetto alle femmine. Uno studio più recente è stato condotto da Costa e collaboratori (2006) che hanno analizzato anch'essi la relazione che intercorre tra i punteggi delle 3 sottoscale della forma breve del PSI (Distress genitoriale, Interazione genitore-bambino disfunzionale e Bambino difficile) e i comportamenti di internalizzazione e di esternalizzazione dei bambini. Nel campione composto da famiglie con bambini di età compresa tra i 5 e i 17 anni è stato riscontrato che lo stress relativo alla sottoscala Bambino Difficile era connesso ai problemi di internalizzazione e di esternalizzazione dei bambini, lo stress relativo alla scala Interazione genitore-bambino disfunzionale era connesso solo ai problemi di internalizzazione dei bambini mentre il Distress genitoriale non aveva alcuna relazione con l'adattamento.

1.3 COVID-19 e burnout genitoriale

I fattori che entrano in gioco nel determinare il Burnout genitoriale, dunque, sono molteplici e le loro interazioni possono produrre outcome diversi. Bisogna tenere a mente che questi fattori non sempre sono stabili nel tempo, in determinate situazioni possono diminuire o aumentare la loro influenza; infatti, è importante considerare il burnout genitoriale come una sindrome modellata da fattori individuali, familiari e culturali, nonché da disastri naturali come le pandemie (Bakel et al., 2022).

Un caso particolare, che può aiutare a comprendere le interazioni tra fattori di rischio e di protezione, è rappresentato dal periodo segnato dal COVID-19.

La pandemia di COVID-19 ha aumentato il numero di fattori di stress, come l'istruzione domestica dei figli, e limitato l'accesso alle risorse a cui i genitori erano abituati, determinando uno squilibrio rispetto ai fattori di protezione: ad esempio è venuto a mancare il sostegno da parte delle babysitter, degli asili nido e dei parenti; inoltre, i genitori sono stati privati anche della possibilità di praticare delle attività di svago.

Di seguito verranno affrontate più nel dettaglio alcune caratteristiche inerenti ai fattori di rischio e le differenze transculturali relative allo sviluppo di sindrome da burnout genitoriale durante il COVID-19.

1.3.1 Fattori di rischio e Covid-19

Lo scoppio della pandemia e i tentativi di controllare la situazione hanno avuto un enorme impatto sulla vita familiare e sui compiti genitoriali: secondo gli studi svolti da Griffith (2020), le probabilità di andare in contro al burnout genitoriale durante il COVID-19 sono state 1,39 volte più alte rispetto alle probabilità pre-COVID (con probabilità variabili tra i vari Paesi). In particolare Griffith (2020) mette in luce i seguenti fattori: la disoccupazione dei genitori, l'insicurezza finanziaria, i bassi livelli di sostegno sociale da parte della famiglia e degli amici e la mancanza di tempo libero (Lindström et al. 2011; Parkes et al. 2015; Sorkkila e Aunola 2020). Infatti, la maggior parte delle imprese è stata costretta a chiudere o a ridurre significativamente i propri servizi, lasciando molte famiglie nell'insicurezza finanziaria e nell'incertezza sulla futura stabilità occupazionale. In questa situazione, inevitabilmente le routine quotidiane sono cambiate, aumentando lo stress e ponendo ulteriormente a dura prova la vita familiare e le pratiche genitoriali. Inoltre, l'accesso ai tradizionali supporti sociali da parte della famiglia allargata e degli amici è stato fortemente limitato a causa delle restrizioni e della distanza sociale imposta (Griffith, 2020). In quasi nessun altro momento nella storia era stata rilevata una tale perdita dei supporti familiari per una percentuale così ampia della popolazione in una sola volta: ad esempio, molti genitori spesso si affidano al sostegno dei nonni per la cura dei figli o l'aiuto nelle attività genitoriali, tuttavia, ciò non è stato più possibile. Già in passato, la ricerca ha dimostrato l'importanza dei supporti sociali per il benessere dei genitori e che il contatto frequente con i nonni può ridurre il rischio di burnout genitoriale (Parkes et al. 2015).

A questa drastica diminuzione di supporti sociali, si associa una conseguente riduzione di tempo libero. I genitori si sono ritrovati a casa con i propri figli 24 ore al giorno, tutti i giorni; perciò, i doveri e le richieste genitoriali hanno subito un drastico aumento: oltre al lavoro a casa e all'attività genitoriale, i genitori sono stati costretti a dover bilanciare contemporaneamente diverse mansioni, tra cui il compito di seguire i figli nell'educazione a casa e supportarli nelle attività della scuola online (Griffith, 2020).

Tutto questo ha richiesto tempo, fatica e un'attenzione supplementare durante la giornata, a tal punto che molti genitori, una volta che i figli avevano terminato le attività scolastiche per la giornata, sono stati obbligati ad impiegarsi in attività lavorative oltre al normale orario di lavoro. I dati di NordVPN, un servizio di rete privata virtuale che supporta molte piattaforme di teleconferenza e di lavoro a distanza, hanno suggerito che i dipendenti potrebbero aver lavorato fino a 3 ore in più al giorno rispetto al loro orario di lavoro pre-pandemia o durante le ore notturne (Davis e Green 2020). Questi cambiamenti potrebbero aver esposto i genitori a un rischio maggiore di burnout in quanto non avevano più la possibilità di prendersi delle pause e del tempo da dedicare a sé stessi, causando difficoltà nel trovare un equilibrio tra le responsabilità personali, professionali e genitoriali.

Inoltre, è necessario considerare anche il ruolo giocato dalle singole variabili di chiusura, ovvero: il numero di giorni in lockdown, se i genitori avevano il compito di istruire i figli a casa e la quantità di attenzioni che i bambini richiedevano durante il giorno (Griffith, 2020). In primo luogo, più giorni i genitori sono stati chiusi in casa, più alto è stato il livello medio di burnout. Inoltre, più il bambino richiedeva attenzione, più alti erano i livelli di burnout: genitori con figli indipendenti e che necessitavano della loro presenza solo durante il pranzo, hanno mostrato livelli inferiori di burnout genitoriale rispetto ai genitori che dovevano seguire i figli ogni ora.

Questi fattori erano già significativamente correlati al burnout parentale in precedenti studi pre-COVID (Roskam et al., 2021): avere figli piccoli (di età compresa tra 0 e 4 anni), un maggior numero di bambini e bambini con bisogni speciali aumenta significativamente l'attenzione che richiedono i bambini ai genitori e aumenta i livelli di stress associati alla genitorialità. Infatti, le madri, i genitori più giovani, coloro che si sono trovati in situazioni finanziarie disagiate e che avevano più di un figlio con problemi o bisogni speciali, quelli con più figli che vivevano a casa e quelli che avevano figli di età inferiore ai 4 anni, hanno evidenziato livelli più elevati di burnout genitoriale durante la pandemia.

Oltre ai fattori sopra menzionati, nel contesto di pandemia, i soggetti con livelli più elevati di perfezionismo auto-orientato e perfezionismo socialmente prescritto sono stati

maggiormente a rischio. Sorkkila e Aunola (2020) hanno riscontrato una correlazione tra il burnout parentale e la combinazione tra perfezionismo auto-orientato (si riferisce alle aspettative dei genitori che hanno verso sé stessi, in particolare per ciò che pensano di dover fare e ottenere come genitori) e perfezionismo socialmente prescritto (riferito alle aspettative che i genitori credono che gli altri abbiano su di loro, in particolare alla percezione del giudizio negativo degli altri rispetto alla loro genitorialità). Come menzionato sopra, le teorie sul burnout suggeriscono che questo si sviluppi quando le esigenze della genitorialità superano le risorse disponibili per soddisfare le richieste; infatti, le richieste di perfezione sono elevate, ma in tempo di pandemia le risorse necessari per soddisfare tali esigenze spesso non erano all'altezza.

1.3.2 Burnout parentale, Covid-19 e differenze transculturali

L'International Investigation of Parental Burnout (IIPB; fondata dalle professoressse Moïra Mikolajczak e Isabelle Roskam), un consorzio di ricerca internazionale che esamina la validità concettuale, la prevalenza e la variazione interculturale del parental burnout a livello globale, ha valutato la prevalenza del burnout genitoriale in oltre 40 paesi (occidentali e non) prima della pandemia. I risultati dei dati raccolti nel 2018 e nel 2019 hanno mostrato un numero preoccupante di genitori colpiti da questa tipologia di burnout.

Un secondo studio condotto sempre dall'IIPB, nel 2020 in 26 paesi, mirava a valutare la prevalenza del burnout genitoriale nella specifica circostanza di stress creata dalla pandemia di COVID-19, considerando sia le circostanze individuali che le misure sanitarie governative nei diversi paesi.

Tra i risultati più interessanti di questo studio, è stata evidenziata che la prevalenza di burnout genitoriale varia notevolmente da un paese all'altro (Roskam et al., 2021) ed è stata riscontrata un'associazione tra fattori culturali specifici di ciascun paese e i livelli di burnout genitoriale; per esempio, l'aumento del parental burnout durante la pandemia è stato più elevato nei paesi a bassa indulgenza (con norme più severe in materia di ruoli e doveri genitoriali) (van Bakel et al., 2022). Norme meno rigide durante la pandemia possono lasciare spazio agli individui per adattarsi alla situazione straordinaria; questo offrirebbe più libertà ai genitori nel bilanciare il lavoro e la casa o nel modellare il ruolo genitoriale.

Inoltre, è stato scoperto che le madri che accudiscono i propri figli nei paesi con una maggiore parità di genere riportano un burnout genitoriale più elevato (Roskam et al., 2022).

Dunque, dal momento che le misure di blocco imposte dallo Stato potrebbero aver messo i genitori a un rischio più elevato di sintomi di burnout genitoriale e dato che il COVID-19 ha colpito le famiglie in paesi di tutti e cinque i continenti, con misure di blocco che differiscono da un Paese all'altro, lo studio condotto da van Bakel e collaboratori (2022), ha cercato di esaminare come i valori culturali, in quanto indicatori di differenze transculturali, fossero correlati ai livelli di burnout genitoriale durante la pandemia. Per quanto riguarda le variabili a livello di Paese, le analisi hanno rivelato un effetto significativo solo per il livello di individualismo, inteso come il grado in cui le società sono integrate nei gruppi e la loro dipendenza dai gruppi; l'individualismo indica che vi è una maggiore importanza attribuita al raggiungimento degli obiettivi personali: più alto è il livello di individualismo in un paese, più basso è il livello di burnout dei genitori; il fattore apparentemente protettivo del collettivismo (rispetto all'individualismo) è venuto a mancare durante la pandemia quando molte famiglie erano in isolamento e i contatti sociali erano limitati. Quando le circostanze esterne cambiano, il ruolo protettivo (o di vulnerabilità) dei valori culturali può modificarsi: un valore che non è risultato particolarmente protettivo in circostanze normali, ovvero l'individualismo, è diventato particolarmente protettivo in un contesto di stress estremo per i genitori. In risposta alle avversità, gli individui appartenenti ad una cultura individualista potrebbero sentire di avere ancora il controllo sulla vita e le attività che svolgono, mentre gli individui che provengono da un contesto più collettivista potrebbero provare un senso di impotenza e di scarso coinvolgimento in attività piacevoli. Questo risultato sul ruolo protettivo dell'individualismo si accorda con gli studi che mostrano come i genitori che dedicano a sé stessi del tempo libero sono meno vulnerabili al burnout genitoriale (Piroux & Mehauden, 2018).

Capitolo 2

Lo studio

Come precedentemente spiegato, prendersi cura di un figlio è un processo che può portare grande soddisfazione a un genitore, ma può anche comportare momenti stressanti. Un livello eccessivo di stress durante il processo di cura può influenzare negativamente il clima familiare e la qualità della relazione con il proprio figlio. Allo stesso tempo, le sfide legate alla cura possono essere amplificate da fattori stressanti legati al carico di lavoro, che a loro volta possono aumentare il rischio di compromettere l'abilità di esercitare un genitorialità positiva adeguata, intesa come la capacità di fornire al minore cura e protezione adeguate (Juffer et al., 2008; Madigan et al., 2019; Sanders et al., 2014). Le modalità di genitorialità positiva variano a seconda del contesto (come, ad esempio, gli scambi cooperativi come il gioco; gli scambi gerarchici come l'insegnamento, la protezione o l'imposizione di limiti) e/o delle necessità del bambino in base all'età, alle caratteristiche del neurosviluppo e/o temperamentali (Grusec, 2011). In tutti questi comportamenti di genitorialità positiva emerge una motivazione e una capacità di prestare attenzione agli stati interiori del bambino, di rispettarne le esigenze di autonomia e di coltivare una relazione affettuosa. Per tali ragioni, la possibilità di avere buone competenze genitoriali riveste un ruolo particolarmente importante in età pediatrica (0-18 anni) ed è associata ad esiti di sviluppo favorevoli in diversi ambiti di crescita del minore (Deans, C. L., 2020). Allo stesso tempo, è stato dimostrato come alcuni meccanismi psicologici o neuropsicologici individuali possano esacerbare o mitigare i livelli di stress esperiti dal genitore, fungendo quindi da fattori di rischio o protezione per la genitorialità (Deater-Deckard, K., & Panneton, R. (2017); Berryhill, M. B., Soloski, K. L., Durtschi, J. A., & Adams, R. R. (2016)). In tal senso, identificare preventivamente livelli di stress significativi, come quelli esperiti nel Parental Burnout, e i fattori che possono esacerbarli o mitigarli riveste un aspetto di particolare importanza sia dal punto di vista empirico che dal punto di vista applicativo. Questo considerato anche quanto riportato precedentemente rispetto all'impatto che il burnout genitoriale può avere sul benessere di genitori e bambini.

A tal proposito presso l'Università degli studi di Padova è stato messo a punto un progetto di ricerca, condotto dal Dott. Alessio Porreca, dalla Dott.ssa Merylin Monaro e dalla Prof.ssa Alessandra Simonelli, dal titolo "Stress lavorativo, stress parentale e genitorialità positiva",

volto ad indagare diversi aspetti che possono mettere a rischio la genitorialità positiva, tra cui il burnout genitoriale. Nei prossimi paragrafi sarà descritto in dettaglio lo studio, con particolare riferimento a obiettivi, metodologia del reclutamento e strumenti impiegati.

2.1 Obiettivi

Il progetto di ricerca “Stress lavorativo, stress parentale e genitorialità positiva” è stato ideato con lo scopo di identificare i livelli di stress che i genitori di figli di età 0-18 anni sperimentano relativamente alla cura e alle richieste lavorative, come questi livelli possano essere dei fattori di rischio per la genitorialità positiva e quali aspetti individuali/contextuali possano modulare tali livelli di stress. Infatti, il progetto nasce con l’obiettivo di studiare a livello empirico come alcune caratteristiche psicologiche individuali in relazione al contesto lavorativo possano incidere sulle competenze della genitorialità positiva.

2.2 Materiali e metodi

Dal punto di vista operativo la procedura sperimentale si articolerà come segue: ai partecipanti volontari, previo consenso informato del partecipante, verrà chiesto di compilare una scheda per la raccolta di informazioni socio-anagrafiche, ovvero un questionario preparato tramite Qualtrics in cui verranno raccolte alcune informazioni anagrafiche generiche (età, scolarità, genere, numerosità del nucleo di convivenza, reddito mensile, aspetti legati al contesto lavorativo); in seguito saranno somministrati gli strumenti volti a rilevare le variabili di interesse, la cui compilazione ha una durata totale di circa 30 minuti.

I metodi che verranno utilizzati sono non invasivi e tutti i dati saranno raccolti in forma confidenziale; in fase di analisi dei dati il soggetto sarà identificato esclusivamente tramite un codice numerico. Non saranno previsti né la audio né la video registrazione dei soggetti. La raccolta dati sarà effettuata da tutti i membri che partecipano alla ricerca e supervisionata dal dott. Porreca, dalla dott.ssa Monaro e dalla prof.ssa Simonelli. L’utilizzo di codici e la raccolta dati in forma confidenziale hanno lo scopo di evitare problemi dal punto di vista etico, dal momento che si andranno a raccogliere e a lavorare con dati sensibili.

Successivamente, i dati raccolti saranno analizzati ed elaborati mediante i programmi statistici R, Excel, SPSS, Jasp e Jamovi.

2.2.1 Strumenti

Più nello specifico, gli strumenti che verranno utilizzati sono i seguenti:

- Occupational Stress Indicator (OSI; Cooper et al., 2002): si tratta di un questionario self-report a 187 item per la valutazione dello stress lavoro-correlato (esempio di item: “descrivere il mio modo di comportarmi competitivo ed energico”, risposta da 1=completamente in disaccordo, a 6=completamente d’accordo);
- Parental Burnout Assessment (PBA; Roskam et al., 2018): un questionario self-report volto a rilevare esperienze di burnout genitoriale legate all’accudimento (esempio di item: “Ho l’impressione di occuparmi dei bambini di cui mi prendo cura con il pilota automatico”, risposta da 0=mai a 7=ogni giorno);
- Brief Child Abuse Potential Inventory (BCAPI; Ondersma et al. 2005): un questionario self-report finalizzato a individuare pratiche di accudimento a rischio rispetto alla genitorialità positiva (esempio di item: “A volte ho paura di perdere il controllo di me stesso”, risposta dicotomica, A= accordo, D=disaccordo);
- Behavior Rating Inventory of Executive Function – Adult Version (BRIEF-A; Roth et al., 2017): ovvero, un questionario self-report per la valutazione del funzionamento esecutivo; tale aspetto risulta importante da indagare perché può favorire o ostacolare l’esperienza di livelli di stress (esempio di item: Ho difficoltà a pensare a un modo differente per risolvere un problema quando sono bloccato o in difficoltà, risposta da 1=mai a 3=spesso);
- Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21; Lovibond & Lovibond, 1995): un questionario self-report a 21 item per la valutazione del benessere psicologico (esempio di item: “Ho provato molta tensione e ho avuto difficoltà a recuperare uno stato di calma”, risposta da 0=non mi è mai accaduto a 3=mi è capitato quasi sempre);
- Parenting and Family Adjustment Scales (PAFAS; Sanders et al., 2014): un questionario self-report a 30 item finalizzato a indagare la qualità delle pratiche genitoriali e il livello di adattamento della famiglia (esempio di item: “mi piace dare abbracci, baci e coccole al mio bambino” risposta da 0=per niente a 3=molto);
- Revised Dyadic Adjustment Scale (RDAS; Busby et al., 1995): ossia un questionario self-report a 14 item per la valutazione della qualità della relazione di coppia percepito (esempio di item: “Con quale frequenza lei ed il suo compagno litigate?” risposta da 0=sempre a 5=mai);

- Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS; Zimet et al., 1988): si tratta di un questionario self-report a 12 item per la valutazione del sostegno sociale percepito rispetto alla famiglia, agli amici e agli altri significativi (esempio di item: “C’è una particolare persona che mi è vicina quando ho bisogno”, risposta da 0=moltissimo in disaccordo a 5=moltissimo d’accordo).

Dunque, verranno utilizzati solo strumenti standardizzati poco influenti già validati su diversi gruppi normativi e clinici.

2.2.2 Partecipanti e reclutamento

Per il presente studio verranno reclutati circa 2000 soggetti adulti (18+) rappresentativi della popolazione italiana, residenti nelle diverse regioni italiane, tramite divulgazione del questionario online attraverso i social media (Facebook, WhatsApp) e i contatti degli sperimentatori (snowball effect). Per reclutarli verrà chiesto loro (via messaggio WhatsApp, Facebook, e-mail o postando il link al questionario sui social con richiesta di partecipazione) se sono disponibili a partecipare come volontari per una ricerca di psicologia, che consisterà nella compilazione di un questionario, esponendo loro chiaramente gli obiettivi dello studio. Saranno reclutati solo i soggetti che esprimono il consenso a partecipare alla ricerca in modo volontario. Potranno partecipare all’esperimento tutti i genitori di minori in età pediatrica (0-18 anni). Solo i soggetti che acconsentiranno alla partecipazione allo studio tramite consenso informato prenderanno parte alla fase sperimentale.

2.3 Conclusioni

Lo studio presentato si propone come una strategia per poter meglio comprendere il burnout genitoriale ed alcuni aspetti individuali, familiari e contestuali associati alla qualità delle cure. La ricerca è attualmente in corso e i risultati potranno fornire linee guida al fine di supportare ed orientare gli interventi a sostegno dei genitori. Il presente lavoro di tesi ha contribuito all’implementazione del progetto. Più nello specifico, sono stati identificati i questionari di interesse e le possibili variabili socio-demografiche salienti e predisposti sulla piattaforma Qualtrics. Inoltre si è avviato il reclutamento attraverso la ricerca di gruppi di genitori presenti su diversi social media a cui proporre la partecipazione allo studio.

È necessario sottolineare l’importanza di tale ricerca e di tutti gli studi che verranno svolti in futuro in merito allo stress genitoriale e al Parental Burnout, per meglio approfondire tale

fenomeno, implementare strategie di prevenzione e trattamento sempre più efficaci e limitare il più possibile le ripercussioni sul genitore stesso, il partner/coniuge e soprattutto sui figli.

Capitolo 3

Conclusioni finali

Il presente elaborato di tesi si è posto come obiettivo quello di approfondire il fenomeno del burnout genitoriale, un tema di grande rilevanza nell'ambito della salute mentale e del benessere familiare. Attraverso questo elaborato, si mira a fornire una comprensione più approfondita del costrutto, delle cause e degli effetti legati al burnout genitoriale.

L'analisi della letteratura ha permesso di delineare un quadro più chiaro del Burnout genitoriale, evidenziandone la complessità clinica, ma soprattutto l'importanza del benessere genitoriale per quanto concerne la qualità delle cure.

Per la maggioranza dei genitori, lo stress legato alla genitorialità è transitorio e non ha un impatto significativo sulla quotidianità; tuttavia, per circa il 5-20% dei genitori, lo stress potrebbe intensificarsi fino a sfociare in una vera e propria sindrome, il Burnout genitoriale (Roskam et al. 2018; Séjourné et al. 2018). Mikolajczak e Roskam (2018) hanno elaborato "La teoria degli equilibri tra rischi e risorse" per spiegare l'eziologia di tale fenomeno: il burnout è il risultato di una percezione di discrepanza tra le richieste associate alla genitorialità, inclusi i propri obiettivi e le responsabilità, e la disponibilità di risorse per soddisfare tali esigenze e aspettative.

Dunque, Mikolajczak et al. (2019) definiscono il burnout genitoriale come "una risposta prolungata ad uno stress genitoriale cronico e travolgente"; il burnout genitoriale rappresenta una condizione associata a diverse variabili individuali e contestuali (es. depressione, stress genitoriale, stress lavorativo) che, seppur correlata ad esse, questa tipologia di burnout risulta essere empiricamente distinta dal burnout lavorativo, dallo stress genitoriale, dalla depressione, (Roskam, Raes, & Mikolajczak, 2017) e dalla depressione postpartum.

Sempre grazie ai lavori di Mikolajczak e colleghi (2018), è stato possibile individuare e descrivere le quattro dimensioni principali che caratterizzano il Parental Burnout: Esaurimento dal proprio ruolo genitoriale; Contrasto con l'immagine precedente di sé come genitori e senso di inefficacia; Perdita di piacere nel ruolo genitoriale; Distanziamento emotivo dai propri figli. Inoltre, Hubert e Aujoulat (2018) hanno individuato un'ulteriore dimensione, ovvero la sensazione di sentirsi intrappolati in una situazione scomoda senza via d'uscita.

Grazie all'analisi della letteratura è stato possibile mettere in luce gli effetti del burnout genitoriale sul benessere psicofisico dei genitori: i genitori lamentano sintomi fisici e una

diminuzione della qualità del sonno, percepiscono una distanza emotiva dai propri figli, un senso di incompetenza e riferiscono di sentirsi intrappolati in un situazione senza via d'uscita. Nello specifico, è stato evidenziato come i soggetti con punteggi più elevati nelle misure del burnout genitoriale, erano più a rischio in diversi ambiti di funzionamento e riportavano livelli più elevati nei seguenti ambiti: idee di fuga e ideazione suicidaria (Mikolajczak et al., 2018); conflitto con il proprio partner (Mikolajczak et al., 2108); ideazione dell'estraniamento del partner (Mikolajczak et al., 2018); abuso e abbandono dei minori (Mikolajczak et al.,2018).

Gli studi condotti da Mikolajczak e collaboratori, tra il 2018 e il 2019, confermano che il burnout genitoriale può avere un impatto significativo non solo sul genitore che sta vivendo il problema, ma anche sul rapporto con il partner e sulla salute e il benessere dei propri figli, andando ad aumentare il rischio di abusi e negligenza. Inoltre, è stato riscontrato che l'associazione tra burnout e maltrattamenti sui minori è presente anche quando le variabili demografiche, come l'istruzione, il livello di reddito e la presenza di dipendenze, sono prese in considerazione (Mikolajczak, Raes, Avalosse, & Roskam, 2018).

A causa del forte impatto negativo del burnout genitoriale sulle dinamiche familiari e la qualità della relazione genitori-figli, negli ultimi anni è risultata necessaria l'analisi del burnout genitoriale durante il periodo di pandemia COVID-19 e le sue implicazioni sul benessere dei genitori e dei loro figli. La pandemia di COVID-19 ha aumentato il numero di fattori di stress, come l'istruzione domestica dei figli, e limitato l'accesso alle risorse a cui i genitori erano abituati, determinando uno squilibrio rispetto ai fattori di protezione. Secondo gli studi svolti da Griffith (2020), le probabilità di andare in contro al burnout genitoriale durante il COVID-19 è stata 1,39 volte più alte rispetto alle probabilità pre-COVID (con probabilità variabili tra i vari Paesi).

Dunque, risulta di fondamentale importanza comprendere i vari fattori legati al burnout genitoriale per favorire l'assessment/valutazione e il trattamento. A tal proposito, lo studio "Stress lavorativo, stress parentale e genitorialità positiva" presentato in questo elaborato ed attualmente in corso presso il Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione dell'Università degli Studi di Padova, si propone come una possibile strategia per poter meglio comprendere il burnout genitoriale ed alcuni aspetti individuali, familiari e contestuali associati alla qualità delle cure. Lo studio è attualmente in corso e i risultati potranno fornire linee guida per supportare ed orientare gli interventi a sostegno dei genitori.

Il burnout genitoriale è causa di notevole sofferenza sia per i genitori che per i bambini, e considerando gli effetti a lungo termine dello stress genitoriale e del rischio di trascuratezza o maltrattamento dei bambini (Gilbert, R. et al., 2009), è urgente adottare misure preventive e di trattamento del burnout genitoriale. Recentemente, gli studi hanno delineato come prevenire o ridurre il burnout genitoriale (Brianda et al., 2020). La radice del burnout genitoriale, ovvero la percezione di uno squilibrio tra gli stressor e le risorse disponibili, suggerisce che occorre agire sia a livello sociale che individuale. Le vie di intervento includono: 1. creare una società con minori fonti di stress (riducendo, ad esempio, la pressione sui genitori); 2. fornire ai genitori maggiori supporti esterni (come una maggiore assistenza da parte dello Stato e della comunità); 3. modificare le percezioni individuali per ridurre lo stress percepito; 4. sviluppare le risorse personali per affrontare lo stress della genitorialità. In tal modo, la riduzione del burnout genitoriale diventa una responsabilità sia collettiva che individuale.

I livelli elevati di burnout genitoriale nelle famiglie a rischio possono essere ridotti sostenendo i genitori attraverso il potenziamento delle loro competenze di regolazione emotiva e delle tecniche di gestione dello stress. Un modello concettuale per sviluppare interventi individuali volti a ridurre lo stress è il *modello di regolazione emotiva* di Gross (2015), che offre diverse prospettive sia per ridurre gli stress legati alla genitorialità che per potenziare le risorse interne per farvi fronte. Tale modello suggerisce interventi a vari livelli complementari. Ad esempio, i genitori potrebbero essere istruiti a selezionare con cura le situazioni a cui si espongono (riducendo, ad esempio, le attività extracurricolari dei bambini), a modificare le situazioni e i contesti per alleviare il carico associato, a spostare la loro attenzione e a rivalutare le situazioni difficili in modo più positivo (riconsiderando, ad esempio, i comportamenti difficili come segno di stanchezza del bambino anziché provocazione) e a ridurre l'attivazione fisiologica (per esempio, prendendosi del tempo da dedicare a sé stessi). Con il tempo, sviluppando l'utilizzo di tali strategie, i genitori possono sentire di avere le risorse necessarie per gestire gli stress connessi alla genitorialità.

La ricerca sul burnout genitoriale è ancora in fase di sviluppo e, di conseguenza, gli studi che esaminano gli effetti degli interventi di prevenzione o trattamento sono ancora limitati (Brianda et al., 2020). Tuttavia, uno studio preliminare condotto da Brianda e collaboratori (2020) ha dimostrato che sia gli interventi di trattamento diretto (che si concentrano sulla discrepanza tra le richieste dell'essere genitori e le risorse disponibili) che gli interventi di trattamento non diretto (che si focalizzano sull'ascolto attivo, sulla condivisione delle esperienze dei partecipanti e sull'incoraggiamento dei loro sentimenti di valore e

competenza) sono stati altrettanto efficaci nel ridurre i livelli di burnout genitoriale, come riferito dai partecipanti stessi, dai loro partner e misurato attraverso indicatori biologici (come il cortisolo nei capelli), nonostante l'intervento non diretto fosse stato condotto da psicologi che non specializzati nel burnout genitoriale, ma che avevano una formazione in ascolto attivo. Sebbene ulteriori ricerche siano necessarie, i risultati iniziali sono promettenti e possono fornire agli operatori del settore un punto di partenza per lo sviluppo di interventi.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

Griffith, A.K. (2022), Parental Burnout and Child Maltreatment During the COVID-19 Pandemic, *Journal of Family Violence*. 37:725–731.

Berryhill, M.B., Soloski, K. L., Durtschi, J. A., & Adams, R. R. (2016). Family process: Early child emotionality, parenting stress, and couple relationship quality. *Personal Relationships*, 23(1), 23-41.

Brianda, M.E. , Roskam, I., Mikolajczak, M. (2020), Hair cortisol concentration as a biomarker of parental burnout, *Psychoneuroendocrinology*, Volume 117, 104681.

Brianda, M.E., Roskam, I., Gross, J.J., Franssen, A., Kapala, F., Gérard, F., Mikolajczak, M., (2020), Treating Parental Burnout: Impact of Two Treatment Modalities on Burnout Symptoms, Emotions, Hair Cortisol, and Parental Neglect and Violence. *Psychother Psychosom*. 2020; 89(5):330-332.

Busby, D., Christensen, C., Crane, D., Larson, J. (1995). A Revision of the Dyadic Adjustment Scale for Use with Distressed and Nondistressed Couples: Construct Hierarchy and Multidimensional Scales. *Journal of Marital and Family Therapy*. 21. 289 - 308.

Liel, C., Meinck, F., Steinert, J.I., Kindler, H., Lang, K., Eickhorst, A. (2019), Is the Brief Child Abuse Potential Inventory (BCAPI) a valid measure of child abuse potential among mothers and fathers of young children in Germany?, *Child Abuse & Neglect*, Volume 88, 2019, Pages 432-444.

Cooper, C.L., Sloan, S.J., & Williams, S. (1988). Occupational Stress Indicator: Management guide. *Windsor: NFER-Nelson*.

Deans, C. L. (2020). Maternal sensitivity, its relationship with child outcomes, and interventions that address it: A systematic literature review. *Early Child Development and Care*, 190(2), 252-275.

Deater-Deckard, K., & Panneton, R. (2017). Unearthing the developmental and intergenerational dynamics of stress in parent and child functioning. *Parental stress and early child development: Adaptive and maladaptive outcomes*, 1-11.

Della Rocca, F. (2017), La Sindrome del “Burn-out genitoriale”: quando essere genitori porta all’esaurimento, *Psicoadvisor*, Retrieved from: <https://psicoadvisor.com/burn-out-genitoriale-quando-essere-genitori-porta-allesaurimento-26988.html>

Fassino, Amianto F., Brustolin A., Bergese S., Bolgiani M. (2004), Psicopatologia e famiglia, *Riv. Psicol. Indiv.*, n. 55: 51-72.

Gilbert, R. et al. (2009), Burden and consequences of child maltreatment in high-income countries, *Lancet* 373, 68–81.

Gordon T. (1994), Genitori efficaci, *La Meridiana*, Molfetta (BA).

Gross, J.J. (2015), Emotion regulation: current status and future prospects. *Psychol. Inq.* 26, 1–26

Hubert S. and Aujoulat I. (2018), Parental Burnout: When Exhausted Mothers Open Up. *Front. Psychol.* 9:1021.

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

Leboffe, E. N., Pietragallo, H. C., Liu, G., Ba, D., Leslie, D., & Chuang, C. H. (2023). The impact of the 2015 ACOG screening guidelines on the diagnosis of postpartum depression among privately insured women. *Journal of Affective Disorders*, 328, 103–107.

Lovibond, S. H., & Lovibond, P. F. (1995). *Manual for the depression anxiety stress scales*. Sydney: Psychology Foundation of Australia.

Lubbadeh (2020), Job Burnout: A General Literature Review, *International Review of Management and Marketing*, Vol 10 • Issue 3 • 2020.

Mikolajczak, M., Brianda, M.E., Avalosse, H., Roskam, I. (2018), Consequences of parental burnout: It's specific effect on child neglect and violence, *Child Abuse & Neglect* 80 (2018) 134–145.

Palermo M. (2015), Lo stress genitoriale e gli effetti sul bambino. *State of Mind*. Retrieved from: <https://www.stateofmind.it/2015/06/stress-genitoriale-effetti-bambino/> .

Mikolajczak M., Gross J.J., Roskam I. (2019), Parental burnout: what is it, and why does it matter?, *Clin. Psychol. Sci.* 7, 1319–1329.

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

Mikolajczak, M., Gross, J. J. and Roskam, I (2020), “Beyond Job Burnout: Parental Burnout!”, *Trends in Cognitive Sciences*, May 2021, Vol. 25, No. 5, p.333-336.

Prime, H., Andrews, K., Markwell, A., Gonzalez, A., Janus, M., Tricco, A. C., Bennett, T., & Atkinson, L. (2023). Positive parenting and early childhood cognition: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 26(2), 362–400.

Roskam I, Aguiar J, Akgun E, Arikan G, Artavia M, Avalosse H, Aunola K, Bader M, Bahati C, Barham EJ, Besson E, Beyers W, Boujut E, Brianda ME, Brytek-Matera A, Carbonneau N, César F, Chen BB, Dorard G, Dos Santos Elias LC, Dunsmuir S, Egorova N, Favez N, Fontaine AM, Foran H, Fricke J, Furutani K, Gallée L, Gannagé M, Gaspar M, Godbout L, Goldenberg A, Gross JJ, Gurza MA, Hall R, Hashmi MA, Hatta O, Helmy M, Hoang TV, Huynh MT, Kaneza E, Kawamoto T, Knezevic G, Kpassagou BL, Lazarevic LB, Le Vigouroux S, Lebert-Charron A, Leme V, Lin GX, MacCann C, Manrique-Millones D, Matias M, Miranda-Orrego MI, Miscioscia M, Morgades-Bamba C, Mousavi SF, Moutassem-Mimouni B, Muntean A, Murphy H, Ndayizigiye A, Tenkue JN, Olderbak S, Ornawka S, Osman F, Oyarce-Cadiz D, Pérez-Díaz PA, Petrides KV, Pineda-Marin C, Prandstetter K, Prikhidko A, Ricci RT, Salinas-Quiroz F, Sánchez-Rodríguez R,

Sarrionandia A, Scola C, Sezibera V, Silva P, Simonelli A, Soenens B, Sorbring E, Sorkkila M, Schrooyen C, Stănculescu E, Starchenkova E, Szczygiel D, Tapia J, Tri TMT, Tremblay M, Ustundag-Budak AM, Pacheco MV, van Bakel H, Verhofstadt L, Wendland J, Yotanyamaneewong S, Mikolajczak M. (2021), Parental Burnout Around the Globe: a 42-Country Study. *Affect Sci.* 2021;2(1):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). *Front Psychol.* 2018 Jun 6;9:758.

Roskam, I., Raes, M.-E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in Psychology*, 8.

The American College of Obstetricians and Gynecologists Committee Opinion no. 630. Screening for perinatal depression. *Obstet Gynecol.* 2015 May;125(5):1268-1271.

Roth, R., Isquith, P., & Gioia, G. (2005). Behavior Rating Inventory of Executive Function - Adult Version (BRIEF-A). *Archives of Clinical Neuropsychology*. 20.

Sanders, M.R., Morawska, A., Haslam, D.M., Filus, A., Fletcher, R. (2014). Parenting and Family Adjustment Scales (PAFAS): validation of a brief parent-report measure for use in assessment of parenting skills and family relationships. *Child Psychiatry Hum Dev.* 2014 Jun;45(3):255-72.

van Bakel, H., Bastiaansen, C., Hall, R., Schwabe, I., Verspeek, E., Gross, J. J., Brandt, J. A., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Aunola, K., Bajgarová, Z., Beyers, W., Bílková, Z., Boujut, E., Chen, B.-B., Dorard, G., Escobar, M. J., Furutani, K., Roskam, I. (2022). Parental burnout across the globe during the COVID-19 pandemic. *International Perspectives in Psychology: Research, Practice, Consultation*, 11(3), 141–152.

Wang, W., Song, T., Chen, S., Li, Y., Li, Y., (2023), work-family enrichment and parental burnout: the mediating effects of parenting sense of competence and parenting stress. *Curr Psychol* (2023).

Zimet, G., Dahlem, N., Zimet, S., Farley, G. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment - J PERSONAL ASSESS.* 52. 30-41.