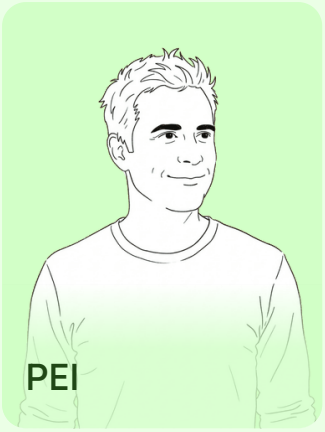


Inventario dell'esaurimento genitoriale

Questo questionario esplorativo riunisce le manifestazioni dell'esaurimento genitoriale (esaurimento nel ruolo di genitore, saturazione, distanza emotiva dal figlio, immagine di sé come genitore) e i fattori che lo favoriscono (richieste e carico, sostegno e cogenitorialità, tempo per sé). Aiuta a riconoscere un burnout genitoriale dietro una lamentela di stanchezza, irritabilità o senso di colpa, e a individuare con il genitore dove alleggerire il carico e dove rafforzare le risorse.

Numero di domande	28 domande
Durata stimata	7 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Parental Exhaustion Inventory
Destinatari	Genitori
Categoria	Burnout, Genitorialità, Stress

Anteprima delle 28 domande

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Occuparmi di mio/a figlio/a mi richiede più energia di quanta ne abbia.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Faccio fatica a sopportare le richieste, i pianti o le crisi di rabbia di mio/a figlio/a.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Faccio fatica a interessarmi a ciò che mio/a figlio/a fa o mi racconta.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

Sento una grande distanza tra il genitore che sono e quello che vorrei essere.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Negli ultimi tre mesi, con quale frequenza Le è capitato?

La salute, il comportamento o la scuola di mio/a figlio/a mi richiedono molti sforzi.

Mai | Raramente | A volte | Spesso | Molto spesso

Somministra i tuoi questionari online

Invia un link al tuo paziente: risponde dal telefono o dal computer e ricevi i risultati con i punteggi via email.

Vedi il questionario su mentaal.org ›

Scoring e interpretazione

Scoring

Ogni affermazione riceve un punteggio da 0 (mai) a 4 (molto spesso) in base alla sua frequenza negli ultimi tre mesi. Ogni area comprende 4 affermazioni distribuite nel questionario, per un punteggio da 0 a 16.

Lettura del profilo

Non c'è un punteggio totale: le aree sono ordinate dalla più alla meno marcata all'interno di ciascun blocco, ciascuna con la sua descrizione e i punti da esplorare nel colloquio. Il risultato presenta due blocchi: prima le manifestazioni dell'esaurimento genitoriale, poi i fattori che lo favoriscono. L'esaurimento genitoriale nasce da uno squilibrio duraturo tra le richieste che pesano sul genitore e le sue risorse (modello di Mikolajczak e Roskam): incrociare i due blocchi indica dove alleggerire il carico e dove rafforzare il sostegno.

Avvertenze

Una risposta frequente all'affermazione sulle parole o i gesti di cui il genitore si pente (area «Saturazione») va ripresa nel colloquio, senza giudizio: l'esaurimento genitoriale aumenta il rischio di trascuratezza e di violenza verso i figli. Il desiderio di fuggire dalla vita familiare può accompagnarsi a pensieri di suicidio, che il questionario non esplora: vanno valutati nel colloquio quando l'esaurimento è marcato. Un esaurimento che si estende a tutta la vita, al di là del ruolo di genitore, fa pensare piuttosto a una depressione.

Limiti

Questo questionario esplorativo non è stato sottoposto a validazione psicometrica e non prevede cut-off. È un supporto al colloquio clinico e non formula diagnosi.

Esempio di scoring

Scoring

MANIFESTAZIONI

Saturazione 10 / 16

Sensazione di non poterne più di fare il genitore: impazienza, voglia di fuggire, eccessi di cui ci si pente.

Da esplorare: ciò che porta al limite, le parole o i gesti di cui il genitore si pente e ciò che succede dopo, la voglia di fuggire e ciò che trattiene.

Immagine di sé come genitore 7 / 16

Sensazione di essere un cattivo genitore, lontano da quello che si vorrebbe essere, con vergogna e senso di colpa: il genitore non si riconosce più nel suo modo di stare con i figli.

Da esplorare: l'ideale di genitore con cui la persona si confronta, ciò che si rimprovera, lo sguardo delle persone vicine, ciò che riesce a fare nonostante l'esaurimento.

Per approfondire: PSOC.

Esaurimento 5 / 16

Stanchezza fisica ed emotiva legata alla cura e all'educazione dei figli, che il riposo non basta a recuperare.

Da esplorare: i momenti più faticosi della giornata, il sonno, l'età e il numero dei figli, l'energia che resta per sé e per la coppia.

Per approfondire: PBA.

Distanza emotiva 4 / 16

Ritiro affettivo nei confronti del figlio: il genitore garantisce il necessario ma si sente distaccato e poco toccato dagli scambi.

Da esplorare: ciò che resta del piacere condiviso con il figlio, i momenti in cui il legame si crea ancora, il modo in cui il figlio reagisce a questa distanza.

FATTORI

Richieste e carico 10 / 16

Ciò che richiedono i figli e la vita familiare: bisogni particolari di un figlio (salute, disabilità, comportamento), carico mentale, standard che il genitore si impone.

Da esplorare: i bisogni di ciascun figlio, la ripartizione del carico mentale, gli standard educativi che il genitore si impone e da dove vengono, il cumulo con il lavoro.

Per approfondire: PSI.

Tempo per sé 7 / 16

Spazio lasciato ai propri bisogni, al riposo, al tempo libero e alle relazioni al di fuori del ruolo di genitore.

Da esplorare: i momenti di pausa reali nella settimana, le attività abbandonate, il senso di colpa nel prendersi del tempo per sé, la vita di coppia e le amicizie.

Sostegno e cogenitorialità 4 / 16

Aiuto ricevuto dall'altro genitore e dalle persone vicine, accordo sull'educazione, sensazione di essere soli o giudicati di fronte alle responsabilità.

Da esplorare: la ripartizione concreta dei compiti con l'altro genitore, i disaccordi educativi, le persone che possono dare il cambio, le critiche delle persone vicine.

Per approfondire: MSPSS, CRI.

Al momento non sono stati stabiliti cut-off clinici o psicometrici validati per questo test. I risultati vanno quindi considerati come indicatori esplorativi, utili a supportare il colloquio clinico, e non come elementi diagnostici.

Sei psicologo/a?

Con Mentaal hai a disposizione informazioni preziose per accompagnare i tuoi pazienti.

- Test standardizzati
- Scoring automatico
- Risultati ricevuti via email

Prova gratis

Vedi tutti i questionari

★★★★★

"Valutazioni affidabili e pertinenti per comprendere meglio lo stato psicologico dei miei pazienti"

 Marco R. - Psicologo del lavoro