

DM

Burnout Parental
A influência da resiliência familiar
e de variáveis sociodemográficas
DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

João Henrique Jesus Almeida
MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO



UNIVERSIDADE da MADEIRA

A Nossa Universidade

www.uma.pt

outubro | 2021

Burnout Parental

A influência da resiliência familiar e
de variáveis sociodemográficas

DISSERTAÇÃO DE MESTRADO

João Henrique Jesus Almeida

MESTRADO EM PSICOLOGIA DA EDUCAÇÃO

ORIENTAÇÃO

Maria João Beja

COORIENTAÇÃO

Maria da Glória Salazar D`êça Costa Franco

Resumo

O *burnout* parental é definido como um estado de exaustão intensa relacionado com o papel parental, no qual os pais tornam-se cada vez mais emocionalmente distantes da sua própria criança e começam a duvidar das suas próprias capacidades enquanto pais. Este estado constituído por quatro dimensões: exaustão emocional, distanciamento emocional, saturação e contraste. Esta investigação procura estabelecer correlações entre o *burnout* parental, a resiliência familiar e várias variáveis sociodemográficas que foram descritas na literatura como influenciadoras dos níveis de *burnout* parental nos pais. O estudo possui uma amostra de 209 indivíduos, sendo que 169 são mulheres (79,4%) e 41 são homens (19,6%), a idade média dos participantes situa-se nos 41,19 anos, sendo que o participante mais velho possui 66 anos, e o mais novo possui 21 anos de idade. A média de filhos que os participantes possuem situa-se nos 1,82 filhos. O protocolo utilizado é composto por: um questionário sociodemográfico, o Questionário de Avaliação da Exaustão Parental (QAEP) para avaliação do *burnout parental*, e por fim o Walsh Family Resilience Questionnaire (WFRQ) para avaliação da resiliência familiar dos participantes. Estes instrumentos foram aplicados *online* através de um formulário desenvolvido no *Google Forms*. Os resultados indicam existir correlações negativas significativas entre *burnout parental* e Resiliência Familiar, e também indicam haver diferenças nos níveis de *burnout parental* entre mães e pais, apesar de não significativas, bem como entre a idade dos pais e o *burnout parental* e entre a idade em que os participantes foram pais e os seus níveis de *burnout parental*.

Palavras-chave(s): *burnout parental*, Resiliência Familiar, género, idade dos pais.

Abstract

Parental burnout can be defined as a state of intense exhaustion related to the parent's role, in which parents become increasingly emotional distant and start doubting their own parental skills. This state has four dimensions: emotional exhaustion, emotional distancing, saturation and contrast. This investigation aims to establish correlations between parental burnout and family resilience as well as several sociodemographic variables that the literature recognizes as important to prevent parental burnout. The study was conducted with a sample of 209 individuals, 169 are mothers (79,4%) and 41 are fathers (19,6%), the average age of the participants are 41,19 years old, the oldest participant is 66 years old, and the youngest is 21 years old. The average number of children is 1,82. The evaluation protocol includes one Sociodemographic Questionnaire, the Parental Exhaustion Assessment Questionnaire – QAEP, and Walsh Family Resilience Questionnaire -WFRQ. This protocol was created in *Google Forms* and applied during one month and a half, from April 15th to 25th May of 2021, in social media and other platforms. The results show that there are negative correlations between parental burnout and family resilience, and also that there are differences in the levels of parental burnout between mothers and fathers, although those correlations are not statistically significant. On the other hand there are differences in the level of parental burnout depending on the age of the participants, and the age that they were fathers or mothers.

Keyword(s): Parental burnout, Family Resilience, Gender, father's age.

Índice

Resumo	Erro! Marcador não definido.
Introdução	8
Burnout parental	9
O que é o burnout parental?	9
Modelo de equilíbrio entre riscos e recursos	10
Fatores de risco do burnout parental	11
Consequências do <i>burnout parental</i>	12
Diferenças entre os géneros no burnout parental	12
Resiliência familiar	13
História da resiliência familiar	13
O que é a resiliência familiar?	15
Processos chave da resiliência familiar	17
Fatores determinantes na construção da resiliência familiar	18
Processos promotores de resiliência familiar	19
Dificuldades na operacionalização de bons <i>outcomes</i> e dos fatores protetores	19
Consequências da resiliência familiar	20
Burnout Parental e a Resiliência Familiar	21
Metodologia	22
Objetivos do estudo:	22
Caracterização da amostra	22
Instrumentos utilizados:	24
Procedimentos de recolha de dados	27

Procedimentos de análise dos dados	27
Resultados	28
Discussão dos resultados	38
Conclusão	42
Referências Bibliográficas	45

Índice de tabelas

Tabela 1: *Caraterísticas gerais da amostra*

Tabela 2: *Caraterísticas sociodemográficas dos sujeitos que manifestam Burnout Parental (superior a 92)*

Tabela 3: *Valores de Burnout Parental significativos (superior a 92)*

Tabela 4: *Relação entre Burnout Parental e Resiliência Familiar*

Tabela 5: *Modelo de Regressão para Burnout Parental e Resiliência*

Tabela 6: *Modelo de regressão para Burnout Parental e Resiliência Familiar (continuação)*

Tabela 7: *Teste de Mann-Whitney para diferenças nos níveis de Burnout Parental entre géneros*

Tabela 8: *Coeficientes de correlação entre Burnout Parental e a idade dos pais*

Tabela 9: *Coeficientes de correlação entre Burnout Parental e idade em que foram pais*

Tabela 10: *Resumo do modelo para “Foi mãe ou pai pela primeira vez e Burnout Parental”*

Tabela 11: *Modelo de regressão para Burnout Parental e “Foi mãe ou pai pela primeira vez com que idade?”*

Introdução

A parentalidade é uma função que é bastante prazeroso para a maior parte dos pais e mães. Porém, o exercício da parentalidade pode causar sentimentos de exaustão, de saturação e de falta de prazer em estar com os filhos, principalmente quando os pais não apresentam as ferramentas nem os recursos necessários para lidar com as situações stressantes relacionadas com a parentalidade, o que leva à exaustão emocional, e ao desenvolvimento de *Burnout Parental* (Mikolajczak & Roskam, 2019).

Esta exaustão emocional que os pais sentem está integrado num conceito chamado de *Burnout Parental*, que apenas recentemente captou a atenção de investigadores. A exposição prolongada a estes sentimentos causa grande sofrimento nos pais e leva à deterioração da qualidade dos cuidados dados aos filhos (Mikolajczak & Roskam, 2019).

Assim sendo, considerou-se bastante pertinente estudar esta temática, uma vez que é um conceito recente e ainda não há uma grande quantidade de estudos sobre o mesmo. Simplesmente procurou-se chegar até ao maior número de pais possível e relacionar o *burnout parental* em relação a várias variáveis sociodemográficas que são descritas na literatura como passíveis de ter algum tipo de impacto no desenvolvimento, ou não, do *burnout parental* (Mikolajczak & Roskam, 2019).

Para além das variáveis sociodemográficas, procurou-se compreender que influencia a Resiliência Familiar pode ter no desenvolvimento de *burnout* parental, uma vez que esta caracteriza-se, segundo Walsh (2015), um mecanismo que é muito influenciado por fatores protetores responsáveis pela reorganização da família após uma adversidade, sendo que um exemplo de uma possível adversidade que pode levar à necessidade de uma reorganização familiar é precisamente o *burnout* parental. Assim sendo, não é estranho considerar que existe uma possível correlação entre estes dois conceitos e é precisamente esta correlação que se procurará estabelecer nesta investigação.

Este estudo está dividido em quatro partes: numa primeira parte irá ser exposta a fundamentação teórica do *burnout* parental e da resiliência familiar em que são citados os

principais autores que procuraram desenvolver estudos aos longos dos anos sobre estas temáticas.

Num segundo momento irá ser apresentada toda a metodologia utilizada para realizar este estudo, incluindo uma descrição breve dos instrumentos utilizados, a descrição das hipóteses que se irá procurar provar com este estudo.

O terceiro momento irá ser para exposição e discussão dos resultados que foram obtidos. Esta discussão irá ser sempre fundamentada e sustentada com resultados de outras investigações realizadas sobre o *burnout parental*.

Por fim, a última secção desta investigação irá ser para apresentar as conclusões que podem ser retiradas da elaboração deste estudo e para reflexão sobre o que foi feito e o que podia ter sido feito de outra maneira ou recorrendo a outros instrumentos, e também sobre as limitações que este estudo possui.

Burnout parental

O que é o *burnout parental*?

O *burnout parental* pode ser definido como um estado de exaustão intensa relacionada com o papel parenteral, no qual os pais tornam-se cada vez mais emocionalmente distantes da sua própria criança, começam a tornar-se cada vez menos envolvidos na relação com ela e as interações são limitadas a aspetos funcionais. Este também é o resultado de um desequilíbrio crónico em que os riscos são superiores aos recursos que os pais possuem. Isto leva a que os pais comecem a duvidar das suas próprias capacidades enquanto pais, e com que percam o prazer em terem filhos (Mikolajczak & Roskam, 2019).

É caracterizado por quatro dimensões: exaustão emocional, distanciamento emocional, saturação e contraste. A exaustão é a primeira manifestação de *burnout* reportada por pais. Os pais sentem-se exaustos, sem energia (Mrosková et al., 2020).

O distanciamento emocional é caracterizado por desinvestimento e distancia do próprio filho e que se manifesta pela diminuição da atenção dada ao filho, ao menor envolvimento, e dificuldade em demonstrar afeto (Mrosková et al., 2020; Sim et al., 2021).

A saturação é caracterizada pela incapacidade dos pais em cumprirem o seu papel parental: os pais perdem o prazer que antes tinham em cumprir esse mesmo papel.

Quanto ao contraste, este caracteriza-se pela percepção dos pais de que há diferenças entre os pais que eram e os que são atualmente (Mrosková et al., 2020; Mousavi et al., 2020)

Esta exaustão acontece quando os pais não possuem os recursos necessários para lidar com os stressores relacionados com o papel parental. Estes recursos podem variar desde recursos financeiros a recursos emocionais incluindo apoio social, cooperação parental, tempo de lazer suficiente (Brianda et al., 2020; Roskam et al., 2018).

Muitas vezes o que acontece antes da exaustão é o sobre investimento por parte dos pais no seu papel parental, o que os leva a antecipar e a desejar serem perfeitos, o que coloca nos próprios pais auto-pressão e a tendência para antecipar o futuro da criança (Brianda et al., 2020; Furutani et al., 2020).

Modelo de equilíbrio entre riscos e recursos

Mikolajczak e Roskam (2018) desenvolveram um modelo sobre o equilíbrio entre os riscos de desenvolver uma crise e os recursos necessários para fazer frente a essa mesma crise ou evento stress, no qual afirmavam que o *burnout* era o resultado do desequilíbrio crónico entre as exigências, ou fatores de risco, e os recursos, ou fatores protetores (Aivalioti & Pezirkianidis, 2020; Mousavi, 2019; Piotrowski, 2021).

Uma vez que o *burnout* é uma perturbação relacionada com o stress, as exigências são fatores que aumentam o stress parental. E por outro lado, os recursos ou fatores protetores podem ser definidos como fatores que ajudam a diminuir significativamente o stress parental (Aivalioti & Pezirkianidis, 2020; Szczygieł et al., 2020).

Os recursos não são a ausência de risco, mas o oposto dos riscos: por outras palavras, não é o facto de os pais não passarem tempo stressante com os filhos que passam tempo de qualidade ou recursos com eles (Aivalioti & Pezirkianidis, 2020; Sorkkila & Aunola, 2021).

Fatores de risco do *burnout* parental

Na literatura são referidos vários fatores de risco do *burnout parental*: fatores sociodemográficos como a situação laboral dos pais, uma vez que estar desempregado pode causar maior stress e afetar a autoestima (Lindahl et al., 2014; Van Bakel et al., 2018).

O número de filhos, as idades dos filhos (maior risco se for inferior a cinco anos de idade), a idade dos pais, pequenas diferenças de idade entre os filhos, o que significa maior investimento dos pais na educação dos filhos (Lindström & Norberg, 2011; Mikolajczak & Roskam, 2020).

Outros fatores de risco incluem, por exemplo, características da personalidade dos próprios pais: como por exemplo o perfeccionismo que pode não estar relacionado com o cumprimento de um objetivo, mas sim com um sentimento contínuo de dúvida e incerteza na capacidade enquanto pais. A literatura distingue o perfeccionismo social associado às percepções que os pais possuem das exigências dos outros em relação ao papel parental, e com avaliações negativas do papel parental por parte de outras pessoas (Van Bakel et al., 2018; Oh et al., 2020)

A auto-pressão pode ser consciente ou subconsciente e está relacionado com normas sociais internalizadas do que é parentalidade positiva, nomeadamente no que diz respeito ao que diz respeito ao que a criança veste, como se deve comportar (Kawamoto et al., 2018; Mikolajczak & Roskam, 2020).

A projeção diz respeito à preocupação dos pais sobre o futuro dos seus filhos e a sua própria responsabilidade em preparar esse futuro, na medida em que devem preparar o filho para ser autónomo, responsável. Esta projeção impede os pais e mães de aproveitarem o momento (Roskam, Raes & Mikolajczak, 2017; Mikolajczak & Roskam, 2020).

A nível de características de personalidade, um estudo realizado por Lindström et al. (2011) indica que os pais com maior necessidade de controlo estão em maior risco de desenvolver *burnout parental*, bem como os pais com personalidades mais neuróticas, ou

seja, mais instáveis emocionalmente possuem maior risco de desenvolver *burnout parental* e maior tendência a serem mais rígidos no seu papel parental.

Consequências do *burnout parental*

As consequências do *burnout parental* podem ser para a família e para o próprio sistema familiar (Sánchez-Rodríguez et al., 2019; Bayot et al., 2020).

Num estudo realizado por Mikolajczak et al. (2019) a autora indica que o *burnout parental* pode causar nos pais o aumento de comportamentos aditivos, perturbações do sono, ideação de fuga e pensamentos suicidas. No que diz respeito as consequências para o casal, o *burnout parental* pode causar maior número de conflitos e mais intensos, enquanto para a criança pode causar negligência (Lin & Szczygieł, 2021)

Esta negligência pode vir de diferentes formas: seja das necessidades emocionais da criança, ou seja, a falta de demonstração de afeto e de amor, as necessidades físicas das quais fazem parte as preocupações relativas à saúde da criança, à sua alimentação e higiene. E também a negligência associada à violência verbal, ou seja, denegrir a criança através de palavras, ou por outro lado, a violência física que pode ser por exemplo bater-lhe ou abanar-lhe (Sánchez-Rodríguez et al., 2019; Gillis & Roskam, 2020; Aunola et al., 2020).

Diferenças entre os géneros no *burnout parental*

A literatura indica que a natureza do *burnout parental* afeta ambos os géneros da mesma maneira: os sintomas descritos na literatura e as dimensões identificadas afetam ambos os sexos (Roskam & Mikolajczak, 2020; Mousavi, 2020; Szczygieł et al., 2020).

Também é referido que as mulheres se encontram mais preparadas para lidar com as exigências ligadas à educação dos filhos do que os homens. Assim sendo, é esperado que sejam mais resistentes aos desequilíbrios entre os recursos e os riscos do que os homens. Por outras palavras, entram em *burnout* quando o equilíbrio é negativo (os riscos são maiores do que os recursos), enquanto os homens entram em *burnout*, de acordo com a literatura, antes de sequer haver esse desequilíbrio (Roskam & Mikolajczak, 2020; Mousavi, 2020; Cheng et al., 2020).

As crises de identidade não afetam os homens e mulheres da mesma maneira, uma vez que a identidade parental é mais crucial e saliente para as mulheres do que para os homens. Assim sendo, qualquer tentativa de inibir comportamentos não normativos é menos frequente nos homens do que nas mulheres. O que significa que pode haver um efeito moderador do gênero na relação entre o *burnout parental* e as ideias de fuga e comportamentos negligentes, sendo que estes comportamentos são mais frequentes nos homens (Roskam & Mikolajczak, 2020; Mousavi, 2020; Sodi et al, 2020).

Tendo em conta as teorias sobre os papéis sociais e da aprendizagem social de Bandura (1977), normas de gênero mais amplas, para além da identidade parental, podem ajudar a explicar as diferenças na ideiação de fuga e comportamentos negligentes. Como as mães são socialmente vistas como as prestadoras de cuidados às crianças é expectável que sejam extremamente envolvidas e disponíveis para as crianças, e as próprias crianças procuram mais as mães para apoio emocional (Roskam & Mikolajczak, 2020; Mousavi, 2020; (Gannagé et al., 2020).

Dito isto, é normal que as mulheres sejam mais suscetíveis a fugir dos seus papéis parentais e a ter comportamentos mais agressivos do que os homens, os quais são vistos como aceitável se excluïrem dos seus papéis parentais (Roskam & Mikolajczak, 2020; Mousavi, 2020; Arikan et al., 2020).

Resiliência familiar

História da resiliência familiar

O estudo da resiliência começou por ser realizada por psicólogos que queriam estudar os traços individuais e padrões de invulnerabilidade que explicavam o melhor desenvolvimento de crianças que viviam em ambientes stressantes (Zhu et al., 2021).

As primeiras teorias focavam-se nas crianças e na sua capacidade de *coping*, em vez contextos que o rodeavam como família, pares, escola (Zhu et al., 2021).

O paradigma mudou com o trabalho de Froma Walsh (1998, 2003), que se focou no funcionamento positivo e na resiliência. Para além de Walsh (1998), também McCubbin e

colegas (1998) debruçaram-se sobre como o funcionamento das famílias afetava as respostas às situações adversas (Vigouroux & Scola, 2018; Lebert-Charron et al., 2021).

O novo paradigma permitiu uma compreensão mais ampla dos mecanismos da resiliência, dos processos familiares promotores da mesma e dos facilitadores da resiliência biológica dos indivíduos (Leineweber & Albrecht, 2018; Blanchard & Heeren, 2020).

As primeiras conceptualizações sobre a resiliência familiar procuraram estender a Teoria do Stress Familiar e identificar as forças das famílias resilientes durante períodos de stress (Lebert-Charron et al., 2018; Lebert-Charron et al., 2021).

As bases da resiliência familiar surgiram do melhoramento da teoria de Hill (1988), denominada “Modelo do Stress Familiar ABCX” que procurou combinar as circunstâncias específicas do stress da família com os recursos psicossociais da família, mais a percepção da situação (Gérain & Zech, 2018; Blanchard & Heeren, 2020).

Mais tarde, o Modelo Contextual acrescentou ao Modelo ABCX os contextos internos e externos que ajudam na resiliência, e o Modelo duplo ABCX passou a contemplar o progresso ao longo do tempo, o Modelo de ajustamento familiar e resposta adaptativa, propôs que existem vários períodos de relativa estabilidade ao longo do ciclo da vida familiar que são atingidos quando a percepção das exigências está em equilíbrio com as capacidades da família, sendo que há crises quando há desequilíbrio entre as exigências e as capacidades (Meeussen & Van Laar, 2018; Mikolajczak et al., 2020).

Numa segunda onda de conceptualizações, houve a necessidade de integrar conceitos de outras teorias e dar ênfase às dificuldades, às forças, e à flutuabilidade dos sistemas familiares dependendo do contexto (Sánchez-Rodríguez & Séjourné, 2018; Mikolajczak et al., 2020).

Ao mesmo tempo Patterson (2002) propôs que as exigências familiares, as capacidades e a adaptação podiam ser conceptualizadas dentro de cada membro da família, cada sistema familiar ou subsistema e de cada comunidade. Patterson procurou integrar as terminologias da Teoria do stress familiar e da resiliência individual e notou que estas

possuem paralelos entre os seus conceitos chave (Le Vigouroux et al., 2017; Pérez-Díaz & Oyarce, 2020).

A importância dos significados que cada família dá as exigências, capacidades, crises e adaptação emergem nesta fase como pontos chave na diferença entre as perspetivas da resiliência individual e a familiar (Sánchez-Rodríguez et al., 2019).

A segunda vaga dá maior ênfase aos sistemas familiares que são constituídos por um complexo padrão de interação que é mais do que a combinação das características de cada membro da família, e envolve interdependência de cada indivíduo, subsistema e sistema familiar e que se influenciam mutuamente (Sánchez-Rodríguez et al., 2019; Stănculescu et al., 2020)

Em suma, a resiliência familiar envolve relações recíprocas a nível biológico, histórico-social, nos seus subsistemas e sistemas familiares (Pérez-Díaz & Oyarce, 2020; Matias et al, 2020).

O que é a resiliência familiar?

A literatura divide-se em três pontos de vista sobre a resiliência familiar: como um traço e como um processo, ou como um *outcome*. Enquanto traço, é visto como um mecanismo que é fortemente influenciado por fatores protetores responsáveis pela reorganização da família após uma adversidade. Enquanto processo é visto como algo que é construído pelo sucesso da família em utilizar estratégias de *coping* para lidar com eventos stressantes (Henry et al., 2015).

A literatura também diverge no que diz respeito à compreensão da resiliência como uma característica familiar. Para Patterson (2002b) citado por a resiliência familiar deve ser descrita como uma característica familiar e a resiliência como um processo (Henry et al., 2015).

Não é claro se a resiliência é um processo que leva a um *outcome* positivo, ou se é o próprio *outcome*. Para Hjordal et al (2007) citado por Henry et al. (2015) referem que definir a resiliência como um *outcome* é contraproducente uma vez que foca no fim e não no

processo. Propõem definir a resiliência como um processo para haver a possibilidade de explorar o papel dinâmico de vários recursos.

Assim sendo, Walsh explica a resiliência familiar como um processo dinâmico de auto-perseverança e crescimento que acontecem como resposta à crise, e que incluem processos chave que promovem capacidades à família para ultrapassar barreiras e manter as funções familiar.

Para McCubbin (2002, citado por Saltzman et al., 2013), a resiliência pode ser vista como características, dimensões e propriedades de uma família que ajudam a resistir quando enfrentam situações de crise.

Enquanto Patterson (1995, citado por Saltzman et al., 2013) diz que é a capacidade de uma família em mobilizar forças para quando as suas vidas estão ameaçadas por situações stressantes.

De um modo geral, a resiliência familiar é definida como a capacidade da família em reduzir o impacto de uma ou mais situações stressantes através de processos relacionais que permitam responder às exigências da situação e que permitem ativar recursos que ajudem a resolver o problema (Saltzman et al., 2013),

No contexto de adversidade significativa, o papel da família no desenvolvimento de resiliência é inquestionavelmente importante uma vez que é caracterizado como a principal fonte de referência e suporte para as crianças e adolescentes. O sistema familiar pode ser compreendido como um sistema feito de indivíduos organizados num microsistema que possui as suas próprias regras e características (Saltzman et al., 2013),

Estas componentes são relevantes para compreendermos a funcionalidade da família, uma vez que podem indicar elementos de risco e proteção para o desenvolvimento, pois os riscos e oportunidades podem ocorrer em contexto proximal e distal (Saltzman et al., 2013).

A capacidade de a família lidar e se adaptar às adversidades está relacionado com quatro aspetos: as características dos indivíduos que compõem o sistema familiar, os recursos internos das famílias, os recursos comunitários disponíveis para a família e, por último, com

a percepção da própria família sobre as adversidades. É a relação dinâmica entre estes fatores que vão definir a capacidade do sistema em restaurar o equilíbrio através da redução das exigências, da melhoria na capacidade de resposta e na reestruturação dos significados dos eventos stressantes (Saltzman et al., 2013).

Processos chave da resiliência familiar

As famílias perante adversidades organizam-se segundo três processos chave identificados por Walsh (2016) na sua teoria sobre a resiliência familiar e que representam os processos familiares em situações stressantes: o sistema de crenças, os padrões organizacionais e os processos de comunicação

Dentro do primeiro processo existem os seguintes facilitadores de existência de resiliência: dar significado às crises e desafios, ou seja, as famílias resilientes veem as crises como desafios partilhados pela família, acreditam que conseguem responder melhor a uma crise se estiverem unidos, e veem os desafios como algo que pode ser gerido e que contribui para o crescimento e mudança no ciclo da vida familiar (Walsh, 2016).

Manutenção de uma visão positiva, as famílias resilientes possuem uma visão positiva da vida através das suas forças familiares e potencial no meio da crise, conseguem encorajar os seus membros e reforçam o sentimento de confiança de que conseguem ultrapassar as crises (Walsh, 2016).

Valor transcendente e espiritualidade, as famílias resilientes encontram significados e propósitos para além deles próprios e dos seus problemas. Isto pode ser definido como os valores morais e espirituais da família e que se tornam numa fonte de força. Muitas famílias encontram forças através de tradições culturais e religiosas (Walsh, 2016).

No que diz respeito aos padrões organizacionais, os conceitos chave deste domínio são: a flexibilidade das famílias resilientes, estas possuem uma estrutura flexível que é modificável consoante as necessidades e desafios, o que permite uma maior adaptação as mudanças causadas por crises ou adversidades. As famílias resilientes reorganizam-se durante as crises, mas não voltam a ser como antes (Walsh, 2016). No domínio da

comunicação, os conceitos chave são: a comunicação clara e consistente que existe nas famílias resilientes. Estas famílias comunicam de forma direta, clara, específica e consistente e há entrelaçada entre todos os membros, há o encorajamento de partilha de sentimentos, opiniões e uma melhor tomada de decisão na resposta à crise (Walsh, 2016).

Fatores determinantes na construção da resiliência familiar

Masten & Coatsworth (1998) citados por Masten & Monn (2015) identificaram fatores determinantes na construção da resiliência familiar: a duração da situação adversa que a família enfrenta, o estágio da vida em que a família enfrenta a crise, os fatores internos e externos que apoiam a família durante a crise existente. Neste caso, para Masten & Coatsworth (1998, citados por Herdiana & Handoyo, 2018), o processo de como as famílias podem lidar e ultrapassar as crises baseiam-se nas características dos stressores, do modo como as famílias desenvolvem os diferentes processos ajustados com o nível da dificuldade que experienciam e com o modo como as famílias enfrentam os problemas com o apoio social existente.

Como fatores promotores da construção de resiliência familiar é necessário distinguir os fatores protetores e recuperadores. Os fatores protetores são usados pelas famílias para manter a sua integridade e funcionamento e surgem de diferentes maneiras e dependem dos processos familiares inerentes à própria família (Masten & Monn, 2015; Herdiana & Handoyo, 2018).

Adicionalmente, os fatores recuperadores são usados quando as famílias enfrentam crises e são usados como forma das famílias se reerguerem da crise. Neste caso, o processo de recuperação demonstrado pela família tem um papel fulcral para explicar como a família usa os fatores de recuperação para ultrapassar os problemas (Masten & Monn, 2015; Herdiana & Handoyo, 2018).

Processos promotores de resiliência familiar

Na literatura sobre a resiliência e o desenvolvimento humano, há fatores e processos associados com o sucesso adaptativo independentemente do risco ou adversidade, e que são distinguidos como fatores ou processos promotores (Masten & Monn, 2015).

Estes fatores promotores de um desenvolvimento positivo incluem capacidades internas como a capacidade de resolver problemas, e recursos externos como um bom sistema escolar.

As famílias são o primeiro ambiente de aprendizagem das crianças e fornecem-lhes muitas horas de interação e modelam o desenvolvimento do sistema neuro cognitivo. Estas interações treinam as capacidades de aprender e se adaptar desde logo a linguagem, a memória, a atenção, as capacidades emocionais e sociais (Masten & Monn, 2015).

Para uma família ser eficaz é necessário munir-la de recursos e capacidades, estes recursos encontram-se presentes nos vários ambientes que os indivíduos frequentam, desde sociais a laborais

Dificuldades na operacionalização de bons *outcomes* e dos fatores protetores.

A literatura sobre a resiliência familiar também debate sobre como diferenciar os fatores protetores dos *outcomes* (Ungar, 2016).

Definir os *outcomes* traz duas questões: os *outcomes* que são relevantes culturalmente e contextualmente, e a diferença entre os *outcomes* a nível familiar e individual. É importante definir um bom *outcome* a nível familiar para compreender-se a resiliência familiar, pois se só compreendermos a nível individual estamos a lidar com a resiliência individual (Nichols, 2013).

Os *outcomes* do desenvolvimento de um indivíduo em específico são importantes para ajudar a família toda. Porém, o funcionamento de um membro apenas não dá indicações sobre a adaptação familiar, da mesma maneira que a soma total dos *outcomes* individuais não equivale aos resultados a nível familiar pois o sistema familiar é mais do que a soma dos seus subsistemas (Nichols, 2013).

Para McCubbin e seguindo o seu Modelo da Resiliência Familiar, a adaptação familiar é um bom indicador dos bons *outcomes* a nível familiar. Neste modelo, a adaptação varia num continuum de boa adaptação a mal adaptação que reflete as capacidades da família em simultaneamente alcançar bons *outcomes* em dois níveis de interação: membro-família e família-comunidade. Este modelo liga os *outcomes* a nível individual aos *outcomes* a nível familiar (Nichols, 2013).

Para outros autores, o funcionamento familiar não pode ser um bom indicador de *outcomes* pois perde-se informação sobre os efeitos preditivos dos processos que levam a bons *outcomes* (Nichols, 2013).

Para estes autores que consideram o funcionamento familiar como um indicador de bons *outcomes* procuram resolver o problema através do uso de diferentes indicadores de fatores protetores como a robustez familiar, o sentido de controlo sobre os resultados dos eventos de vida e o sentimento de coerência, ou seja, em que medida a família vê o mundo como algo compreensível, com significado, e a partilha de crenças religiosas e espirituais e as rotinas familiares (Nichols, 2013).

Autores como Oshris et al. (2015) referem que estes conceitos são ambíguos e difícil de distinguir em termos operacionais e apresentam soluções: quatro indicadores de bons *outcomes*, três a nível individual, e um referente à parentalidade. Para Jones-Senpai & Williamson (2004) citados por estes procuram operacionalizar os bons *outcomes* como indicadores de funcionamento familiar que podem ser avaliados através de capacidade familiar para resolver problemas pessoais ou familiares durante o dia-a-dia, responder às necessidades existentes de cada membro da família.

Consequências da resiliência familiar

A literatura identifica cinco consequências da resiliência familiar: a aceitação da situação que leva a um novo paradigma da família que passa a se concentrar na manutenção assertiva da vida familiar (Ungar, 2016).

Novas perspectivas de vida: passa haver um foco no coletivo por parte das famílias resilientes e uma visão da vida mais positiva e equilibrada da vida e uma mudança da perspectiva familiar de negativa para positiva (Ungar, 2016).

Melhoras na qualidade das relações familiares: maior ligação, mais compromisso, mais compaixão e mais preocupação com os outros membros da família (Ungar, 2016).

Reforço das propriedades resilientes: os processos de adaptação das famílias resilientes levam a uma maior ligação e mais coesão. As competências funcionais da família para facilitar interação tornaram-se mais fortes e eficazes o que melhorou a comunicação entre os membros da família (Ungar, 2016).

Melhorias na saúde: adoção de comportamentos promotores de saúde e redução dos comportamentos prejudiciais. Também há aumento dos comportamentos parentais positivos e uma melhoria na interação pais-filhos (Ungar, 2016).

Burnout Parental e a Resiliência Familiar

Nem todos os pais sentem-se em “Burnout Parental” ou são afetados por qualquer outro tipo de evento stressante, seja relacionado com o próprio papel parental, ou com algum evento externo.

Um dos fatores que pode ajudar a responder à questão do porquê alguns pais entram em em *Burnout Parental* e outros não é precisamente a resiliência familiar (Sorkkila & Aunola, 2020).

A resiliência pode ajudar a proteger contra uma grande variedade de adversidades: desde problemas do dia-a-dia, a eventos traumáticos, e pode explicar porque algumas pessoas sobrevivem a experiências de vida difíceis. No contexto da parentalidade, a resiliência familiar está associada com estilos parentais adaptativos caracterizados pela aceitação e envolvimento, e programas baseados na resiliência tem sido utilizado com sucesso e contribuído para o fortalecimento de pais e crianças e as suas respetivas competências (Sorkkila & Aunola, 2020).

Como nos outros contextos em que a resiliência já foi investigada nomeadamente na área do desporto: estudantes atletas com maiores níveis de resiliência possuem menor probabilidade de desenvolver *Burnout*. Esta mesma ideia aplica-se à resiliência familiar: pais que façam o seu papel de pais de forma mais flexível e com melhor gestão de recursos são menos prováveis de algum dia desenvolver *Burnout Parental* (Sorkkila & Aunola, 2020).

Metodologia

Objetivos do estudo

Esta investigação tem como objetivo analisar a relação entre o *burnout* parental e a resiliência familiar, e analisar a relação entre as características sociodemográficas como a idade, sexo e o *burnout parental*.

Mais detalhadamente, pretende-se investigar se há algum tipo de relação significativa entre o *burnout* parental, as características sociodemográficas e a resiliência familiar e, para isso, definiram-se seguintes objetivos específicos: i) caracterizar a prevalência de Burnout Parental de acordo com determinadas características sociodemográficas (idade, sexo), ii) analisar a relação entre *Burnout Parental* e a Resiliência Familiar.

Para este efeito, foram formuladas as seguintes hipóteses. H1: espera-se que exista uma correlação negativa entre o *Burnout Parental* e a Resiliência Familiar. H2: espera-se que mães e pais apresentem níveis diferentes de *Burnout Parental*. H3: espera-se que a idade dos pais esteja correlacionada negativamente com o nível de *Burnout Parental*. H4: espera-se que a idade em que os participantes foram pais esteja correlacionado negativamente com os níveis de *Burnout Parental*.

Neste estudo foi utilizada uma metodologia quantitativa correlacional e os dados foram analisados com recurso ao programa estatístico IBM-SPSS versão 25 (Pallant, 2020).

Caracterização da amostra

A amostra como se pode ver na tabela 1 é composta por 209 indivíduos, sendo que 169 são mulheres (79,4%) e 41 são homens (19,6%). A média de idades da amostra é 41,19

anos, o individuo mais velho possui 66 anos, e o mais novo possui 21 anos de idade (DP=9,05). Os participantes na amostra possuem uma mediana de 1 filho (M=1).

Tabela 1

Caraterísticas gerais da amostra

	N	M	DP	Mínim o	Máxi mo
	209				
Grau de parentesco:					
Mãe	169(79,4%)				
Pai	41(19,7%)				
Idade		41,19	9,05	21	66
Estado Civil:					
Solteiro	22(10,4%)				
Casado	158(74,5%)				
Divorciado	27(12,7%)				
Viúvo	2(0,9%)				
Nível de escolaridade:					
Menos que a 4ª classe	2(0,9%)				
4ª classe	4(1,9%)				
4ª classe Ensino Preparatório	5(2,4%)				
9º ano	21(9,9%)				
Ensin. Secundário	58(27,4%)				
12º ano	81(38,2%)				
Licenciatura	30(14,2%)				
Mestrado					
Situação de coabitação:					
Não coabitam com os filhos	5(2,4%)				
Vivem com 1 filho	104(49,1%)				
Vivem com 2 filhos	75(35,5%)				
Vivem com 3 filhos	22(10,4%)				
Vivem com 4 filhos	3(1,4%)				
Tipo de família:					
Biparental	149(70,3%)				
Monoparental	38(17,9%)				
Recomposta	8(3,8%)				

Multigeracion	7 (3,3%)
al	7 (0,5%)
Outro	

Quanto ao estado civil, segundo a tabela 1, 22 indivíduos encontram-se solteiros (10,4%), 158 são casados (74,5%), 27 são divorciados (12,7%) e 2 são viúvos (0,9%).

No que diz respeito ao nível de escolaridade, a tabela 1 indica que 2 dos indivíduos possuem uma escolaridade inferior a 4º ano (0,9%), 4 possuem o 4º ano (1,9%), 5 com apenas o Ensino Preparatório (2,4%), 21 possuem o 9º ano (9,9%), 58 possuem o 12º ano (27,4%), 81 com licenciatura (38,2%), e por fim, 30 possuem mestrado (14,2%).

Quanto à situação de coabitação, a tabela 1 indica que existem na amostra 109 pais que vivem com 1 filho (51,5%), 75 vivem com 2 filhos (3,5%), 22 vivem com 3 filhos (10,4%), e 3 pais vivem com 4 filhos (1,4%).

Quanto ao tipo de família, segundo a tabela 1, a maioria dos sujeitos, 149, vivem numa família biparental (70,3%), 38 numa família monoparental (17,9%), 8 vivem numa família recomposta (3,8%), 7 numa família multigeracional (3,3%) e 7 responderam “Outro” (0,5%) não se encaixavam em nenhuma das opções dadas.

Instrumentos utilizados

Questionário sociodemográfico

Este questionário é constituído por 34 questões que procuram recolher dados sobre variáveis que se encontram relacionadas com o *Burnout Parental* e que vão ao encontro de estudos efetuados anteriormente. As questões são referentes aos pais (e.g idade, sexo, nacionalidade, nível de escolaridade (e.g. “Qual o seu nível de escolaridade”), estado civil (e.g “Qual o seu estado civil?”), tempo em que se encontra nesse estado civil (e.g “Há quanto tempo se encontra no estado civil atual?”), tipo de família (e.g “De que tipo é a sua família?”), idade em que foi pai/mãe (e.g “Foi mãe/pai pela 1ª vez com que idade?”), número de filhos (e.g “Quantos(as) filhos tem?”), questões relacionadas com a quarentena (e.g

“Sente que a sua vida familiar mudou devido ao confinamento e/ou às restrições impostas atualmente?”).

Questionário de Avaliação da Exaustão Parental

Instrumento muito utilizado para medir o *burnout parental*, criado por Roskam et al. (2018) e adaptado para versão portuguesa por César et al. (2018), é composto por 23 itens que se encontram classificados numa escala de *Likert* de sete pontos, sendo que 0 significa “nunca” e 7 significa “diariamente”). O instrumento possui quatro subescalas: Exaustão, que diz respeito a estar emocionalmente e fisicamente exausto das tarefas parentais (e.g., sinto-me completamente esgotado/a enquanto pai/mãe), o Distanciamento emocional que diz respeito à distancia afetiva com filho(s) (e.g., faço o mínimo que é suposto fazer para o/a(s) meu/minha(s) filho/a(s), mas não mais que isso), a Saturação que diz respeito ao estar cansado do papel parental (e.g., eu não suporto meu papel como pai/mãe mais), e por último ao Contraste que diz respeito ao sentir-se distante da imagem desejada de pai/mãe, com os sentimentos de culpa associados, o “eu” pai/mãe era anteriormente contrasta com “eu” pai/mãe de agora (e.g., eu não acho Eu sou o bom pai/mãe que costumava ser com meu(s) filho(s)).

Para efeitos de medição do *burnout parental* são somadas as pontuações das quatro subescalas para obter uma pontuação geral, uma pontuação igual ou maior a 92 significa que há presença de BP.

A aferição realizada para a população portuguesa indica alfas de Cronbach de .97 para a escala global e de .80 a .97 para as quatro subescalas.

Neste estudo foram encontrados para a escala global um *alfa de Cronbach* de .95, para a subescala Exaustão .96, para a subescala Contraste de .96, para a subescala Saturação .96, e para o Distanciamento .97

Walsh Family Resilience Questionnaire

Esta escala criada por Walsh (2015) e adaptada para a versão portuguesa por Sequeira & Vicente (2019), procura medir a resiliência familiar, e é composta por 32 itens e por uma

escala de tipo *Likert* que vai de 1 “Raramente/Nunca” a 5 “Quase Sempre”, e por uma pergunta de resposta aberta que pede aos participantes que refiram aspetos que os ajudam a ultrapassar situações stressantes. Esta escala é composta por três dimensões: o sistema de crenças, os padrões organizacionais e comunicação/ processos de resolução de problemas, que por sua vez dividem-se em três subdimensões cada: tirar partido da adversidade (e.g “A nossa família enfrenta as dificuldades juntos como uma equipa, e não individualmente”), composta pelos itens 1,2,3 e 4, perspetiva positiva (e.g “Mantemo-nos esperançosos e confiantes de que iremos superar as dificuldades”), composta pelos itens 5,6,7 e 8, transcendência e espiritualidade (e.g” Partilhamos valores importantes e objetivos de vida que nos ajudam a superar as dificuldades”), composta pelos itens 9,10,11,12 e 13 e que pertencem à escala dos sistemas de crenças. A flexibilidade (e.g “Somos flexíveis na adaptação a novos desafios”), composto por os itens 14,15 e 16, a coesão familiar (e.g “Nós contamos com os elementos da família para nos entreatajudarmos uns aos outros nas dificuldades”), composta pelos itens 17,18 e 19, os recursos sociais e económicos (e.g “Podemos contar com o suporte dos amigos e da nossa comunidade”), composto pelos itens 20,21 e 22 e que pertencem à escala dos padrões organizacionais, a clareza (e.g “Procuramos informações e esclarecimentos sobre a nossa situação stressante e sobre as opções que temos disponíveis”), composto por os itens 23,24 e 25, a expressão emocional (e.g “Podemos expressar sentimentos negativos e difíceis”), composto pelos itens 26,27 e 28, e colaboração na resolução de problemas (“Colaboramos na discussão e tomada de decisões e lidamos com os desacordos de forma justa”), composto pelos itens 29,30,31 e 32, pertencem à escala da comunicação e processos de resolução de problemas (Karaminia et al.,2018).

Segundo um estudo italiano realizado por Rocchi et al. (2017), este instrumento demonstrou possuir uma boa fiabilidade e um alfa *de Cronbach* de 0.95, sendo que as suas subescalas todas possuem um alfa de *Cronbach* superior a 0.70.

No presente estudo, o instrumento demonstrou ter uma boa consistência interna: a escala total apresenta um *alpha de Cronbach* de 0.838, a subescala Sistemas de Crenças

possui um *alpha de Cronbach* de .71, a subescala Padrões Organizacionais apresenta um valor de 0.80, e a subescala Comunicação e Resolução de Problemas possui um valor de 0.87.

Procedimentos de recolha de dados

O processo de amostragem não aleatória teve em conta os seguintes critérios de inclusão: i) a participação livre no estudo, ii) ser mãe ou pai, iii) residir com os filhos.

Os dados foram recolhidos online através de um formulário desenvolvido no *Google Forms*. O questionário foi divulgado nas redes sociais, e-mails e redes de contacto. Estes dados foram recolhidos em época de pandemia de Covid-19, nomeadamente durante o segundo confinamento, em 2021, entre 15 de Abril e 21 de Maio.

Os participantes foram informados sobre os protocolos da investigação e preencheram o consentimento informado. Todos os princípios de privacidade e confidencialidade dos dados recolhidos no contexto desta investigação foram cumpridos.

Os participantes preencheram o questionário sociodemográfico que tinha questões pertinentes tais como o sexo, a idade, o tipo de família, se são pai ou mãe, número de filhos, idade dos filhos, entre outras, o Questionário de Avaliação da Exaustão Parental (QAEP; César, Aguiar, Matias, Gaspar & Fontaine, 2018), para avaliar a exaustão parental, e o *Walsh Family Resilience Questionnaire* (WFRQ; Sequeira & Vicente, 2019).

Este estudo trata-se de um estudo realizado com apenas um momento de avaliação e que seguiu uma abordagem quantitativa de análise dos dados.

Procedimentos de análise dos dados

Os dados recolhidos foram alvo de tratamento e análise através da versão 24.0 do software IBM® SPSS ® (*Statistical Package for the Social Sciences*; IBM, Armonk, NY) para *Windows* ®.

Para realizar uma caracterização da amostra e das outras variáveis foi realizada uma análise descritiva com recurso a várias técnicas de estatística descritiva como frequências, percentagens, mínimos, máximos, médias, medianas e desvios padrão).

Para responder à questão sobre a relação entre o Burnout Parental e as características sociodemográficas, e a relação entre o *Burnout Parental* e a Resiliência Familiar realizou-se um teste de correlações de Ró de Spearman, uma vez que a amostra não cumpre os requisitos de normalidade nem homogeneidade.

Resultados

Num primeiro momento procurou-se perceber quantos indivíduos dentro da amostra de 209, possuíam valores relevantes de *Burnout Parental*. Como se pode ver na tabela 1 foram identificados 18 indivíduos: 16 mulheres e 2 homens, com valores indicativos de Burnout Parental, com idades compreendidas entre os 23 e os 48. O valor mínimo significativo é de 93 e o máximo é de 145, sendo que a média se encontra nos 114.

Através da observação da tabela 2 foi possível perceber que existem mais indivíduos com Burnout Parental que possuem um maior nível de escolaridade: 6 com Mestrado (33,3%), outros 6 com Licenciatura (33,33%), 5 com apenas o Ensino Secundário (27,8%), e 1 com o Ensino Preparatório (5,6%).

No que diz respeito ao estado civil e seguindo a tabela 3, o maior número de sujeitos com Burnout Parental encontra-se nos sujeitos casados com 13 (72,2%), depois nos solteiros com 3 sujeitos (16,7%), e por fim nos divorciados/separados são 2 sujeitos (11,1%).

Quanto ao tipo de família, pelos valores da tabela 4 o Burnout Parental é mais frequente em sujeitos que vivem em famílias Biparentais, com 12 (66,7%), sendo que 4 vivem em famílias monoparentais (22,2%), e apenas 2 vivem em famílias multigeracionais (11,1%).

Por último, nestes sujeitos que possuem valores indicativos de Burnout Parental, a idade dos filhos, segundo a tabela 5, parece influenciar a sua presença: sujeitos com filhos mais novos aparentam possuir maior valores de Burnout Parental comparativamente com pais com filhos mais velhos.

Tabela 2

Caraterísticas sociodemográficas dos sujeitos que manifestam burnout parental (superior a 92).

	N	M	DP	Mínimo	Máximo
Parentesco:	18				
Mãe	16(88%)	-	,323		
Pai	2 (11,2%)				
Idade:	18	36,67	6,903	23	48
Nível de escolaridade:					
2ºCiclo do ensino básico (Ensino Preparatório)	1 (5,6%)				
Ensino Secundário (12ºano)	5 (27,8%)				
Licenciatura	6 (33,3%)				
Mestrado	6 (33,3%)				
Estado Civil:					
Solteiro	3(16,7%)				
Casado/União de Facto	13(72,2%)				
Divorciado/Separado	2(11,1%)				
Tipo de Família:					
Biparental	12(66,7%)				
Monoparental	4 (22,2%)				
Multigeracional	2 (11,1%)				
Idade dos filhos:					
2 a 3 anos de idade:	2 (11,2%)				
4 a 7 anos de idade:	7 (38,9%)				
8 a 15 anos de idade:	3(16,8%)				
Outras idades:	6 (33,3%)				
Total:	100%				

Tabela 3

Valores de burnout parental significativos (superior a 92)

	N	M	DP	Mínimo	Máximo
Valores					
PBA	18	114,0556	14,56617	93	45
Total					

Como se pode ver pela tabela 3 dentro da amostra de 209 indivíduos utilizados para a realização deste estudo, apenas 18 indivíduos apresentam valores significativos de Burnout Parental, ou seja, valores iguais ou superiores a 92 na escala.

O valor mais baixo obtido na escala do Burnout Parental foi de 93, enquanto o indivíduo que pontuou mais teve um valor de 145. Em média, os 18 indivíduos tiveram pontuações de 114,05, com um desvio padrão de 14,56.

Tabela 4:

Relação entre burnout parental e Resiliência Familiar

		W F R Q T o t a l	WFR Q Siste ma de crenç as	WFRQ Padrões Organizaci onais	WFRQ Comuni cação
rô de Spear man					
PBA Total	Coefici ente de Correla ção	- ,4 14 **	- ,460*	-,347**	-,289**
PBA Exau stão	Coefici ente de Correla ção	- ,3 97 **	- ,441*	-,326**	-,291**
PBA Cont raste	Coefici ente de Correla ção	- ,3 94 **	- ,433*	-,346**	-,236**
PBA Satur ação	Coefici ente de Correla ção	- ,3 64 **	- ,402*	-,296**	-,280**
PBA Distâ ncia ment o	Coefici ente de Correla ção	- ,3 70 **	- ,431*	-,313**	-,209**

Nota: ** *p < .01.

Foram realizadas correlações não paramétricas devido às características da amostra que não apresenta normalidade nem homogeneidade. Para efeitos de análise das correlações encontradas foram usados os seguintes critérios definidos por Marôco (2014) quanto à força da correlação: .25 – correlação fraca, entre .25 e .50 – correlação moderada, de .50 a .75 – correlação forte, superior a .75 – correlação muito forte.

O teste de correlação de *Spearman* presente na tabela 4 indica que o *Burnout Parental* e a *Resiliência Familiar* possuem uma correlação moderada e negativa (-.414, p < 0.01), o

que indica que quanto maiores os níveis de *Burnout* Parental menores os níveis de Resiliência Familiar dos participantes.

As correlações presentes na tabela 4, permitem perceber que os resultados globais do PBA estão correlacionados negativamente com os valores obtidos nas subescalas do WFRQ: quando se analisa a correlação entre os valores totais do *Burnout* Parental e os valores da subescala Sistemas de Crenças compreendemos que possuem uma correlação moderada e negativa (-.460, $p < 0.01$), o que significa que quanto maiores os níveis de *Burnout* Parental menores os níveis da subescala Sistemas de Crenças.

Por sua vez, segundo a tabela 4, o *Burnout* Parental também está correlacionado de forma moderada e negativa com a subescala Padrões Organizacionais (-.347, $p < 0.01$), ou seja, quanto maiores os níveis de *Burnout* Parental menores os níveis de Padrões Organizacionais. No que diz respeito ao *Burnout* Parental e a subescala comunicação, também existe uma correlação moderada e fraca menor do que as duas anteriores (-.289, $p < 0.01$), o que indica que quanto maiores os valores de *Burnout* Parental menores os valores obtidos na subescala Comunicação.

No que diz respeito à subescala Exaustão, a tabela 4 indica que existem correlações moderadas e negativa com todas as subescalas do WFRQ: com os Sistemas de Crenças (-.441, $p < 0.01$), com os Padrões Organizacionais (-.326, $p < 0.01$), e com a Comunicação (-.291, $p < 0.01$), o que indica que quanto maiores os valores da Exaustão menor são os valores obtidos nas subescalas Sistemas de Crenças, os Padrões Organizacionais e a Comunicação.

No que diz respeito à subescala Contraste, e segundo a tabela 4, à semelhança da subescala anterior, também se encontra correlacionada moderadamente e negativamente com as seguintes subescalas da WFRQ: com os Sistemas de Crenças (-.433, $p < 0.01$), com os Padrões Organizacionais (-.346, $p < 0.01$). Com a comunicação (-.236, $p < 0.01$), a correlação é fraca e negativa. Mais uma vez isto significa que quanto maior os valores obtidos na subescala "Contraste" menores os respectivos valores obtidos nas subescalas Sistemas de Crenças, Padrões Organizacionais e comunicação.

No que diz respeito à subescala Saturação, de acordo com a tabela 4, encontra-se igualmente correlacionada de forma moderada e negativa com as subescalas do WFRQ: com os Sistemas de crenças (-.402, $p < 0.01$), com os Padrões Organizacionais (-.296, $p < 0.01$) e com a Comunicação (-.280, $p < 0.01$), o que indica que quanto maior o valor obtido na subescala Saturação menores os valores obtidos nas subescalas Sistemas de Crenças, dos Padrões Organizacionais e da Comunicação.

No que diz respeito à subescala Distanciamento Emocional esta encontra-se correlacionada de forma moderada e negativa com a escala total do WFRQ (-.370, $p < 0.01$), com a subescala Sistemas de Crenças (-.431, $p < 0.01$), e com a subescala Padrões Organizacionais (-.313, $p < 0.01$). Com a subescala Comunicação (-.209, $p < 0.01$), a correlação é fraca e negativa. Isto significa que quanto maiores os valores de Distanciamento Emocional menores os respectivos valores das subescalas Sistemas de Crenças, dos Padrões Organizacionais e da Comunicação.

Tendo em conta estas correlações obtidas na tabela 6 considerou-se que seria pertinente realizar uma regressão linear de forma a analisar primeiro a capacidade da variável preditora ou independente, neste caso a resiliência familiar, em prever a variável dependente, que no caso deste estudo é o *Burnout* Parental. No fundo, procura-se compreender o quanto a variável independente consegue explicar a variância da variável dependente.

Tabela 5

Modelo de Regressão para burnout parental e resiliência familiar

Modelo	R	R quadrado	DP da estimativa	Mudança de R quadrado	Mudança F	Df 1	Df2	Sig Mudança F
1	,444	,198	23,509	,198	50,231	1	204	,000

a.Preditores (Constante),

A tabela 5 fornece os valores do R e do R quadrado ajustado: se tivermos em conta o valor indicado para o R quadrado, este indica-nos que existe uma correlação elevada entre estas duas variáveis, sendo que o total da variância *do Burnout Parental* que é explicado pela Resiliência Familiar situa-se nos 19.8%.

Tabela 6

Modelo de regressão para burnout parental e resiliência familiar (continuação)

ANOVA

Modelo	Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Regressão	27761,691	1	27761,691	50,231	,000
Resíduo	112747,726	204	552,685		
Total	140509,417	205			

A tabela 6 indica-nos o quanto este modelo de regressão prevê a variável dependente. O valor do *sig* encontra-se num valor que é inferior a 0.05 ($p < 0.0005$), o que indica que, em geral, o modelo de regressão linear prevê de forma estatisticamente significativa a variável independente, ou seja, o modelo utilizado é adequado aos dados.

Diferença nos níveis de *burnout* parental entre géneros

Tendo em conta os objetivos deste estudo foi necessário compreender se existem diferenças nos níveis de *Burnout Parental* entre o sexo masculino e feminino forma a concluir se existe mais *Burnout* nos homens ou mulheres.

Desta forma, e tendo em conta que a amostra não cumpre os requisitos de normalidade e homogeneidade, utilizou-se o teste não paramétrico de *Mann-Whitney*, para analisar com

recurso à amostra total do estudo, se há diferenças nos níveis de *burnout parental* entre homens e mulheres.

Tabela 7

Teste de Mann-Whitney para diferenças nos níveis de burnout parental entre géneros.

	PBA Total	PBA Exaustão	PBA Contraste	PBA Saturação	PBA Distanciamento Emocional
U de Mann-Whitney	13,500	8,000	6,000	13,500	8,500
Wilcoxon W	149,500	11,000	142,000	16,500	144,500
Z	-,351	-1,130	-1,409	-,353	-1,058
Significancia Sig, (bilateral)	,725	,259	,159	,724	,290
Sig exata [2*(Sig. de 1 extremidade)]		,327 ^b	,209 ^b	,732 ^b	,327 ^b
a. Variável de Agrupamento: Sou pai/mãe					
b. Não corrigido para vínculos.					

A hipótese em estudo é que os níveis de burnout parental diferem de forma significativa quando comparamos mães e pais, e de que as mães possuem valores superiores de burnout parental.

Tendo em conta os resultados obtidos presentes na tabela 7 pode-se afirmar que segundo os resultados totais do PBA não há diferença significativa entre mães e pais (U=13,500; $p < 0,05$).

Também não há diferença significativa entre os valores obtidos na escala da exaustão entre mães e pais (U=8,000; $p < 0,05$), nem se encontra diferença entre os valores obtidos na escala de contraste entre mães e pais (U=13,500, $p < 0,05$).

No que diz respeito aos resultados da escala da saturação, não há diferenças significativas entre os valores obtidos por mães e pais (U=13,500; $p < 0,05$).

Por último, na escala do distanciamento também não foram encontradas diferenças significativas entre os valores obtidos por mães e pais (U=8,500; $p < 0,05$).

Tabela 8*Coefficientes de correlação entre burnout parental e a idade dos pais*

			PBA_Total	PBA_Exaustão	PBA_Contraste	PBA_Saturação	PBA_Distanciamento emocional
rô de Spearman	Quantos anos tem?	Coefficiente de Correlação	-,229**	-,236**	-,195**	-,178**	-,159**

Nota: ** $p < 0,01$

Como seria de esperar os resultados presentes na tabela 8 apontam para que a idade dos progenitores esteja ligada à maior incidência de burnout parental, e de exaustão, contraste, saturação e distanciamento.

O teste de *rô de spearman*, indica que há correlação negativa fraca entre a idade dos pais e o burnout parental (-.229, $p < 0.01$), o que significa que quanto maior o burnout parental menor a idade dos pais.

Da mesma forma, a idade encontra-se correlacionada com a exaustão (-.236, $p < 0.01$), o que indica que quanto maior a idade dos pais menor é a exaustão dos progenitores.

No que diz respeito à correlação entre idade e o contraste, a correlação é igualmente negativa e fraca (-.195, $p < 0.01$), o que indica que quanto maior a idade menor o contraste existente nos progenitores.

Quanto à saturação, há correlação negativa fraca com a idade dos pais (-.178, $p < 0.01$): quanto maior a idade dos pais, menor os níveis de saturação existente.

Por último, também há correlação negativa fraca entre idade dos pais e o distanciamento (-.159, $p < 0.01$), o que mais uma vez significa que quanto maior a idade dos pais menor os níveis de distanciamento emocional para com os filhos.

Relação entre burnout parental e idade em que foram pais

Outro objetivo deste estudo é analisar se a idade em que os participantes foram pais influenciava o *burnout parental*. Para este objetivo foi utilizado um teste não paramétrico: *ro de spearman*, uma vez que a amostra não cumpre os requisitos de homogeneidade nem de normalidade.

Tabela 9*Coefficientes de correlação entre burnout parental e idade em que foram pais*

	PBA_total	PBA_Exaustão	PBA_Contraste	PBA_Saturação	PBA_Distanciamento
Coefficiente de correlação	-,218**	-,211**	-,201**	-,202**	-,198**

Nota: ** $p < .01$

Como seria de esperar, e segundo a tabela 9 existe uma correlação negativa fraca entre a idade em que os participantes foram pais/mães pela primeira vez e o *burnout parental*. Através da tabela conseguimos perceber que quanto maiores os valores obtidos no *burnout parental*, menor a idade em que os participantes foram pais/mães pela primeira vez (-.218, $p < 0.01$).

A exaustão também parece ter correlação negativa fraca (-.211, $p < 0.01$), o que significa que quanto maiores os valores de exaustão dos pais menor a idade que reportam ter sido pais pela primeira vez.

No que diz respeito ao contraste, também tem uma correlação negativa fraca (-.201, $p < 0.01$), o que indica que quanto maiores os valores de contraste, menor a idade em que os participantes foram pais pela primeira vez.

Quanto à saturação, também apresenta uma correlação negativa fraca com a variável idade em que foram pais (-.202, $p < 0.01$), o que significa que maiores os valores de saturação menor a idade em que os participantes foram pais pela primeira vez.

Por último, e à semelhança das escalas anteriores, o distanciamento também possui uma correlação negativa fraca (-.198, $p < 0.01$), o que significa que quanto maiores os valores de distanciamento que os pais sentem dos filhos, menor a idade que reportam ter sido pais pela primeira vez.

Mais uma vez foi realizada uma regressão linear, tendo em conta os níveis de correlação que foram obtidos para determinar em que medida a variável independente “idade em que foram pais” consegue explicar a variância da variável “*burnout* parental”.

Tabela 10

Resumo do modelo para “Foi mãe ou pai pela primeira vez e Burnout Parental”

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Erro padrão da estimativa
1	,200 ^a	,040	,035	26,372
a. Preditores:				
(Constante),				
Foi mãe ou pai				
pela primeira				
vez com que				
idade?				

Tal como nas outras regressões, a tabela 10 fornece os valores do R e do R quadrado ajustado: se tivermos em conta o valor indicado para o R quadrado, este indica-nos que não existe uma correlação elevada entre estas duas variáveis, sendo que o total da variância *do burnout* parental que é explicado pela idade em que os participantes foram pais pela primeira vez situa-se nos 4%.

Tabela 11

Modelo de regressão para burnout parental e “Foi mãe ou pai pela primeira vez com que idade?”

Modelo	Soma dos Quadrados	df	Quadrado Médio	Z	Sig.
Regressão	5958,454	1	5958,454	8,567	,004 ^b
Resíduo	143269,469	206	695,483		
Total	149227,923	207			
a. Variável Dependente					
:					
PBA_Total					

b.
Preditores:
(Constante)
, Foi mãe ou
pai pela
primeira
vez com que
idade?

A tabela 11 indica-nos o quanto este modelo de regressão prevê a variável dependente. O valor do *sig* encontra-se num valor que é inferior a 0.05 ($p < 0.004$), o que indica que, em geral, o modelo de regressão linear prevê de forma estatisticamente significativa a variável independente, ou seja, o modelo utilizado é adequado aos dados.

Discussão dos resultados

Como dito anteriormente este estudo teve como objetivo compreender a relação entre o *burnout parental* e a Resiliência Familiar, bem como compreender de que forma várias variáveis sociodemográficas como a idade, o sexo, a idade em que foram pais podem ser facilitadores ou inibidores do *burnout parental*, uma vez que estas são as referidas, e também as mais estudadas pela literatura, logo, é normal que sejam as mais passíveis de influenciar os níveis de *burnout parental* nos pais (Roskam & Mikolajczak, 2020).

O *burnout parental* como dito anteriormente caracteriza-se por se manifestar em quatro dimensões: exaustão emocional, distanciamento emocional, saturação e contraste. É importante destacar que o *burnout parental* não é um stress comum experienciado pelos pais, mas sim caracteriza-se por ser uma resposta prolongada ao stress sentido pelos pais e que muitas vezes estes sentem que é avassalador e difícil de lidar. (Mikolajczak & Roskam, 2018)

Os resultados parecem indicar que existe, de facto, alguma correlação entre o *burnout parental* e entre a resiliência familiar. A análise estatística aponta para correlações negativas fracas entre as dimensões destes dois conceitos.

Os estudos que existem e que procuram relacionar estes dois conceitos foram realizados maioritariamente com amostras de pais que possuem filhos com algum tipo de patologia (diabetes, doenças crónicas), e com amostras que tal como a utilizada neste estudo

eram compostas maioritariamente por mulheres, e com instrumentos diferentes dos utilizados (Sorkkila & Aunola, 2020).

Não existe muita literatura que relacione ou procure estudar estes dois conceitos, pelo menos diretamente. Há sim, alguns estudos que procuram relacionar o *burnout parental* com a resiliência parental, a qual não é uma variável de interesse para esta investigação (Sorkkila & Aunola, 2020).

À semelhança das conclusões deste estudo, os resultados obtidos e reportados na literatura indicam que estes dois conceitos se encontram relacionados e que a presença da resiliência familiar provoca redução nos níveis de stress dos pais (Silva, Cunha & Ramos, 2021).

Como os resultados permitem compreender existe correlações negativas fracas entre as escalas totais e todas as subescalas do *PBA* e do *WFRQ*. Num estudo realizado por Kavaliotis (2017) este autor indica que as dimensões e subescalas do instrumento utilizado para medirem a Resiliência Familiar estava bem correlacionado com o *burnout parental*, nomeadamente com as dimensões “ligação familiar” e “capacidade de utilizar recursos sociais e económicos”. O autor indica existir no seu estudo uma forte relação negativa entre as subescalas do instrumento usado para medir o stress parental e a resiliência familiar. Isto sugere que o maior stress parental experienciado não se encontra relacionado com tarefas parentais, mas sim com a menor resiliência familiar.

Num outro estudo realizado por Ilias et al. (2018) que procurou compreender se a Resiliência Familiar é uma variável mediadora do *burnout parental* e do stress parental, os autores concluíram, utilizando um modelo mediador, que o stress afeta a resiliência parental o que por sua vez influencia os níveis da resiliência familiar. Ou seja, quanto mais stressante for o evento stressante que se encontra a afetar os pais menor a capacidade dos pais em movimentarem os recursos necessários para resolver o stressor, ou seja, menor a resiliência familiar.

Também ficou provado que a resiliência familiar está fortemente correlacionada com o *burnout parental* e que a prediz. Isto significa que pais resilientes ajudam as suas famílias a serem mais resilientes durante a pressão, o que é congruente com as hipóteses criadas para esta investigação, e as quais foram confirmadas através da regressão linear que demonstrou que de facto a Resiliência Familiar explica uma boa parte do *burnout parental*, nomeadamente 19,8%.

Comprovou-se que apesar de na amostra haver consideravelmente mais mães com valores significativos de *burnout parental* em relação a pais, inclusive, possuem valores mais altos em todas as dimensões que compõem o *burnout parental*, que estes valores não são indicativos de diferenças significativas no *burnout parental* no que diz respeito a ser mãe ou pai.

Estes resultados são semelhantes aos encontrados por Roskam et al. (2017), realizado com cerca de 1723 pais franceses, a autora conclui que não há diferenças significativas entre homens e mulheres. Porém, em estudos realizados mais recentemente por Roskam et al. (2021), em que as autoras procuraram estudar a prevalência de *burnout parental* em homens e mulheres de 42 países diferentes, bem como perceber se há diferenças nos níveis de *burnout parental*, dependendo da cultura em que os pais estão inseridos, as autoras apontam para uma maior incidência de *burnout parental* nas mulheres. Isto pode dever-se ao facto de ainda haver muito presente na sociedade a expectativa normativa de que é papel da mulher ser responsável pelos cuidados dos seus filhos.

Porém, num estudo de validação do *Parental Burnout Assessment* numa população trabalhadora holandesa, aplicado a 627 pais reporta que houve mais pais a terem níveis significativos de *burnout parental* em comparação às mães presentes na amostra. Estes pais reportavam mais distanciamento emocional dos filhos e níveis inferiores de realização pessoal. Por outro lado, as mães reportaram maiores níveis de exaustão emocional (Van Bakel et al, 2018).

Quanto à relação entre o *burnout parental* e a idade dos pais, este estudo indica que há algumas correlações significativas entre o conceito de *burnout parental* e a idade dos pais que aceitaram participar no estudo.

Num estudo longitudinal com uma amostra de 17 mil indivíduos e que procurou compreender o papel da cultura no desenvolvimento do *burnout parental*, os autores indicam que os pais, tanto homens como mulheres, mais novos encontram-se particularmente suscetíveis ao *burnout parental*. Estes mesmos pais também possuem maior suscetibilidade a desenvolverem distanciamento emocional (Sorkkila & Aunola, 2020).

Em outro estudo conduzido por Kawamoto et al. (2018), e que procurou realizar uma validação do *Parental Burnout Inventory* para a população japonesa, os autores indicam que apesar da idade dos pais ter uma correlação significativa com os níveis de *burnout parental*, e de este fator ser entendido como um fator de risco ao desenvolvimento do *burnout parental*, variáveis sociodemográficas como a idade não são a melhor explicação da variância do *burnout parental*.

No que diz respeito à relação entre o *burnout parental* e a idade em que os participantes foram pais nos testes não paramétricos utilizados para avaliar uma possível correlação significativa entre o *burnout parental* e esta variável sociodemográfica, foi possível estabelecer correlações, apesar de negativas, em todas as dimensões do *burnout parental* e a idade em que os pais que participaram no estudo tinham quando foram pais pela primeira vez.

Num estudo realizado em França com 372 pais franceses, os autores obtiveram resultados que indicam não existe correlação entre o *burnout parental* e a idade dos pais quando nasceu o seu primeiro filho. Porém, a segunda dimensão do *burnout parental*, distanciamento emocional, estava, apesar de à semelhança deste estudo, ser uma correlação fraca com a idade em que os pais tiveram filhos pela primeira vez. Da mesma maneira ser pai ou mãe pela primeira vez constitui um fator de risco, à semelhança dos pais mais novos, para o desenvolvimento de distanciamento emocional e perda de realização parental. Os

autores deste estudo teorizam que isto pode significar que determinados períodos de desenvolvimento tornam mais provável o desenvolvimento de determinadas experiências relacionadas com a parentalidade (Vigorous & Scola, 2018).

Conclusão

Com a elaboração deste estudo pode-se concluir que o *burnout parental* é um conceito bastante recente e que a literatura existente sobre esta temática se foca bastante em famílias que possuem uma criança, ou mais, com algum tipo de patologia.

O mesmo acontece na literatura que procura relacionar o *burnout parental* com a resiliência familiar: os estudos existentes são quase todos sobre famílias que possuem crianças com algum tipo de patologia, falta literatura que estude famílias totalmente saudáveis.

Os resultados desta investigação indicam que na amostra utilizada de 209 indivíduos, 16 possuem valores indicativos de *burnout parental* (pontuações iguais ou superiores a 92). Isto corresponde a 7,65% da amostra com *burnout parental*. Tendo em conta que a incidência em países ocidentais se situa entre os 5-6%, pode-se afirmar que a amostra utilizada apresenta valores um pouco acima dos esperados (Brianda et al. 2020).

Refletindo sobre o porque desta maior incidência, é relevante dizer que o período difícil que estamos a atravessar, da pandemia do Covid-19, pode ter uma contribuição importante para estes valores mais elevados no *burnout parental*. Se acrescentarmos às dificuldades diárias que os pais já atravessam no cuidado dos seus filhos a existência de uma pandemia, o teletrabalho que fez com que muitos pais tivessem a sua gestão laboral e pessoal dificultada isto pode ser o suficiente para se observar a um maior número de pais com *burnout parental* (Aguiar et al. 2021; Bastiaansen, 2021).

Tendo em conta as hipóteses formuladas inicialmente, pode-se considerar que no que diz respeito à hipótese 1: existência de uma correlação negativa significativa entre o *burnout parental* e a resiliência familiar) esta hipótese confirma-se, apesar da correlação encontrada ser fraca entre os dois conceitos, mas significativa.

Quanto à hipótese 2: mães e pais apresentam níveis diferentes de *burnout* parental, isto ficou demonstrado que corresponde à verdade, porém, os níveis apesar de serem diferentes entre os dois gêneros, não são estatisticamente significativos.

No que diz respeito à hipótese 3: idade dos pais está correlacionado com o nível de *burnout* parental, esta hipótese é verdadeira: foi encontrada uma correlação significativa entre a idade dos pais e os seus níveis de *burnout* parental. É importante ter em conta que outros estudos feitos anteriormente sobre o *burnout* parental indicam que variáveis sociodemográficas como a idade não são boas explicadoras para a variância do *burnout* parental.

Quanto à hipótese 4: idade em que os participantes foram pais esteja correlacionado com os níveis de *burnout* parental, esta hipótese comprova-se, porém, é preciso ter em conta a mesma situação da hipótese anterior: quando realizada a regressão linear descobriu-se que está variável apesar de correlacionada explica uma parte muito pequena da variância total do *burnout* parental.

As principais conclusões deste estudo: o *burnout* parental e a resiliência familiar encontram-se correlacionados negativamente, ou seja, se tivermos como exemplo a amostra deste estudo quanto maior os níveis de *burnout* parental menor a resiliência familiar e vice-versa. A resiliência familiar aparenta ter um efeito preditivo dos níveis de *burnout* parental demonstrados pelos pais participantes no estudo, como se pode ver pela realização da regressão linear.

Também se pode concluir que as variáveis sociodemográficas possuem alguma influência nos níveis de *burnout* parental, nomeadamente as mães aparentam maiores níveis de *burnout* parental o que se pode associar à exigência do seu papel enquanto mães e de estas serem as principais cuidadoras dos seus filhos, os pais algumas vezes não são tao envolvidos nos cuidados aos filhos (Roskam et al., 2018).

A idade dos pais e a idade em que foram mães ou pais também parece estar relacionado com a existência de maiores níveis de *burnout* parental e resiliência familiar

Apesar de não ter sido uma variável utilizada neste estudo, é interessante notar que o tipo de família bem como o grau de instrução são duas variáveis sociodemográficas que podem ter correlações com o *burnout* parental. Seria interessante em outro estudo perceber que tipo de correlação existe entre estas duas variáveis sociodemográficas e o *burnout* parental, neste estudo estas duas variáveis foram utilizadas apenas para se melhor descrever a população que se estava a estudar.

No que diz respeito às limitações encontradas neste estudo: considera-se que uma das limitações desta investigação foi a pouca representatividade do sexo masculino na amostra utilizada. Isto pode causar dificuldades em generalizar os resultados obtidos para os indivíduos do sexo masculino que se encontram em número inferior aos participantes do sexo feminino.

Também é importante ter em conta possíveis enviesamentos nos resultados, ou seja, a possibilidade de existir participantes que responderam aos questionários segundo o que seria socialmente desejável.

Apesar de não ser um dos objetivos deste estudo, considera-se que podia ser interessante compreender a influencia que a pandemia do covid-19 pode ter nos resultados obtidos. Por outras palavras, seria interessante perceber se os pais reportam maiores níveis de *burnout* parental durante a pandemia e se a própria pandemia tem influência nos níveis de resiliência familiar dos pais e mães.

Em geral, considera-se que esta investigação deu um contributo à literatura sobre o *burnout parental*, permitiu aprofundar o conhecimento desta temática. Considera-se que podia ser interessante estudar o *burnout* parental em relação a outro tipo de variáveis como por exemplo com a existência ou não de algum tipo de suporte social.

Também seria interessante a utilização de outro tipo de instrumentos para medição da resiliência familiar, ou até mesmo o estudo da relação existente entre o *burnout* parental e outros tipos de resiliência que a literatura identifica como relevantes como, por exemplo, a resiliência parental.

Referências Bibliográficas

- Aivalioti, I., & Pezirkianidis, C. (2020). The Role of Family Resilience on Parental Well-Being and Resilience Levels. *Psychology, 11*(11), 1705-1728. <https://doi.org/10.4236/psych.2020.1111108>
- Arikan, G., Üstündağ-Budak, A. M., Akgün, E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Validation of the Turkish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development, 2020*(174), 15-32. <https://doi.org/10.1002/cad.20375>
- Aunola, K., Sorkkila, M., & Tolvanen, A. (2020). Validity of the Finnish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *Scandinavian Journal of Psychology, 61*(5), 714-722. <https://doi.org/10.1111/sjop.12654>
- Bayot, M., Roskam, I., Gallée, L., & Mikolajczak, M. (2020). When emotional intelligence backfires: Interactions between intra-and interpersonal emotional competencies in the case of parental burnout. *Journal of Individual Differences*. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000324>
- Blanchard, M. A., & Heeren, A. (2020). Why we should move from reductionism and embrace a network approach to parental burnout. *New directions for child and adolescent development, 2020*(174), 159-168.
- Blanchard, M. A., & Heeren, A. (2020). Why we should move from reductionism and embrace a network approach to parental burnout. *New directions for child and adolescent development, 2020*(174), 159-168. <https://doi.org/10.1002/cad.20377>
- 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. *Psychotherapy and Psychosomatics, 89*,330-332. <https://doi.org/10.1159/000506354>

- César, F., Costa, P., Oliveira, A., & Fontaine, A. M. (2018). "To suffer in paradise": Feelings mothers share on Portuguese Facebook sites. *Frontiers in psychology, 9*, 1797. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01797>
- Cheng, H., Wang, W., Wang, S., Li, Y., Liu, X., & Li, Y. (2020). Validation of a Chinese version of the Parental Burnout Assessment. *Frontiers in psychology, 11*, 321. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00321>
- Ilias, K., Cornish, K., Kummar, A. S., Park, M. S. A., & Golden, K. J. (2018). Parenting stress and resilience in parents of children with autism spectrum disorder (ASD) in Southeast Asia: A systematic review. *Frontiers in psychology, 9*, 280. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00280>
- Furutani, K., Kawamoto, T., Alimardani, M., & Nakashima, K. I. (2020). Exhausted parents in Japan: Preliminary validation of the Japanese version of the Parental Burnout Assessment. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2020(174)*, 33-49. <https://doi.org/10.1002/cad.20371>
- Gannagé, M., Besson, E., Harfouche, J., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Parental burnout in Lebanon: Validation psychometric properties of the Lebanese Arabic version of the Parental Burnout Assessment. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2020(174)*, 51-65. <https://doi.org/10.1002/cad.20383>
- Gérain, P., & Zech, E. (2018). Does informal caregiving lead to parental burnout? Comparing parents having (or not) children with mental and physical issues. *Frontiers in Psychology, 9*, 884. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00884>
- Gillis, A., & Roskam, I. (2020). Regulation between daily exhaustion and support in parenting: A dyadic perspective. *International Journal of Behavioral Development, 44(3)*, 226-235. <https://doi.org/10.1177/0165025419868536>
- Hubert, S., & Aujoulat, I. (2018). Parental burnout: When exhausted mothers open up. *Frontiers in psychology, 9*, 1021. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01021>

- Henry, C. S., Sheffield Morris, A., & Harrist, A. W. (2015). Family resilience: Moving into the third wave. *Family Relations*, 64(1), 22-43. <https://doi.org/10.1111/fare.12106>
- Herdiana, I., & Handoyo, S. (2018, February). Family resilience: A conceptual Review. In *3rd ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2017)* (pp. 41-47). Atlantis Press.
- Jafari, N., Bagheri, N., Janamian, S., Mehrabi, M., Moshtagh, M., & Nili, P. The Correlational Factors of Family System's Emotional Equilibration and Resilience: A Quantitative Study of Families Living in Iran amid COVID19 Pandemic. Retrieved de: https://jespnet.com/journals/Vol_8_No_1_March_2021/14.pdf
- Kavaliotis, P. (2017). Investigation of the correlation of family resilience of parents with a child with autism spectrum disorders, parenting stress and social support. *International Journal of Psychological Studies*, 9(2), 1-15. <https://doi.org/10.5539/ijps.v9n2p1>
- Karaminia, R., Haji, D. M., Salimi, S. H., & Tahour, A. M. (2018). Translation and validation of the "walsh family resilience questionnaire" for iranian families. *International Journal of Behavioral Sciences*, 12(2), 48-52.
- Kawamoto, T., Furutani, K., & Alimardani, M. (2018). Preliminary validation of Japanese version of the parental burnout inventory and its relationship with perfectionism. *Frontiers in Psychology*, 9, 970. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00970>
- Le Vigouroux, S., Scola, C., Raes, M. E., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2017). The big five personality traits and parental burnout: Protective and risk factors. *Personality and Individual Differences*, 119, 216-219. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.07.023>
- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Boujut, E., & Wendland, J. (2018). Maternal burnout syndrome: Contextual and psychological associated factors. *Frontiers in psychology*, 9, 885. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00885>

- Lebert-Charron, A., Dorard, G., Wendland, J., & Boujut, E. (2021). Who are and are not the burnout moms? A cluster analysis study of French-speaking mothers. *Journal of Affective Disorders Reports, 4*, 100091. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2021.100091>
- Leineweber, C., Falkenberg, H., & Albrecht, S. C. (2018). Parent's relative perceived work flexibility compared to their partner is associated with emotional exhaustion. *Frontiers in psychology, 9*, 640. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00640>
- Lin, G. X., & Szczygieł, D. (2021). Perfectionistic parents are burnt out by hiding emotions from their children, but this effect is attenuated by emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 184*, 111187. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111187>
- Lindahl Norberg, A., Mellgren, K., Winiarski, J., & Forinder, U. (2014). Relationship between problems related to child late effects and parent burnout after pediatric hematopoietic stem cell transplantation. *Pediatric transplantation, 18*(3), 302-309. <https://doi.org/10.1111/petr.12228>
- Lindström, C., Åman, J., & Norberg, A. L. (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. <https://doi.org/10.1111/j.1651-2227.2011.02198.x>
- Masten, A. S., & Monn, A. R. (2015). Child and family resilience: A call for integrated science, practice, and professional training. *Family Relations, 64*(1), 5-21. <https://doi.org/10.1111/fare.12103>
- Matias, M., Aguiar, J., César, F., Braz, A. C., Barham, E. J., Leme, V., ... & Fontaine, A. M. (2020). The Brazilian–Portuguese version of the Parental Burnout Assessment: Transcultural adaptation and initial validity evidence. *New Directions for Child and Adolescent Development, 2020*(174), 67-83. <https://doi.org/10.1002/cad.20374>

- Meeussen, L., & Van Laar, C. (2018). Feeling pressure to be a perfect mother relates to parental burnout and career ambitions. *Frontiers in psychology*, 9, 2113. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.02113>
- 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. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00886>
- 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. <https://doi.org/10.1177/2167702619858430>
- Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout: Moving the focus from children to parents. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 7-13. <https://doi.org/10.1002/cad.20376>
- Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles*, 83(7), 485-498. <https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>
- Roskam, I., Aguiar, J., Akgun, E., Arikan, G., Artavia, M., Avalosse, H., ... & Mikolajczak, M. (2021). Parental burnout around the globe: A 42-country study. *Affective science*, 2(1), 58-79. <https://doi.org/10.1007/s42761-020-00028-4>.
- 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. <https://doi.org/10.1177/2167702620917447>
- Mousavi, S.F. (2019) The Burnout and Exhaustion Due to Parental Responsibilities: The Role of Parent-Child Demographic Variables. *Middle Eastern Journal of Disability Studies*, 9, 23.
- Mousavi, S. F. (2020). Psychological well-being, marital satisfaction, and parental burnout in Iranian parents: The effect of home quarantine during COVID-19

outbreaks. *Frontiers in Psychology*, 11, 3305.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.553880>

Mousavi, S. F., Mikolajczak, M., & Roskam, I. (2020). Parental burnout in Iran: Psychometric properties of the Persian (Farsi) version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 85-100. <https://doi.org/10.1002/cad.20369>

Mrošková, S., Reřovská, M., & Schlosserová, A. (2020). Burnout in parents of sick children and its risk factors: a literature review. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 11(4), 196-206. doi: 10.15452/cejnm.2020.11.0015.

Nichols, W. C. (2013). Roads to understanding family resilience: 1920s to the twenty-first century. In *Handbook of family resilience* (pp. 3-16). Springer, New York, NY.

Oh, S., Yu, M., Ryu, Y. M., Kim, H., & Lee, H. (2020). Changes in family dynamics in caregiving for people with dementia in South Korea: a qualitative meta-synthesis study. *Qualitative health research*, 30(1), 60-72.
<https://doi.org/10.1177/1049732319871254>

Pérez-Díaz, P. A., & Oyarce Cádiz, D. (2020). Burnout parental en Chile y género: un modelo para comprender el burnout en madres chilenas. *Revista de psicología (Santiago)*, 29(1), 12-25. <http://dx.doi.org/10.5354/0719-0581.2020.57987>

Piotrowski K (2021) How many parents regret having children and how it is linked to their personality and health: Two studies with national samples in Poland. *PLoS ONE* 16(7): e0254163. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0254163>

Roskam, I., Raes, M. E., & Mikolajczak, M. (2017). Exhausted parents: Development and preliminary validation of the parental burnout inventory. *Frontiers in psychology*, 8, 163. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00163>

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 in psychology*, 9, 758.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00758>

Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Gender differences in the nature, antecedents and consequences of parental burnout. *Sex Roles*, 83(7), 485-498.

<https://doi.org/10.1007/s11199-020-01121-5>

Sánchez-Rodríguez, R., Callahan, S., & Séjourné, N. (2018). L'épuisement des mères de jeunes enfants: Une étude exploratoire. *Journal de thérapie comportementale et cognitive*, 28(2), 72-79. <https://doi.org/10.1016/j.jtcc.2017.12.002>

Saltzman, W. R., Pynoos, R. S., Lester, P., Layne, C. M., & Beardslee, W. R. (2013). Enhancing family resilience through family narrative co-construction. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 16(3), 294-310.

Sánchez-Rodríguez, R., Orsini, É., Laflaquière, E., Callahan, S., & Séjourné, N. (2019). Depression, anxiety, and guilt in mothers with burnout of preschool and school-aged children: Insight from a cluster analysis. *Journal of affective disorders*, 259, 244-250.

Sánchez-Rodríguez, R., Perier, S., Callahan, S., & Séjourné, N. (2019). Revue de la littérature relative au burnout parental. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 60(2), 77.

Séjourné, N., Sanchez-Rodriguez, R., Leboullenger, A., & Callahan, S. (2018). Maternal burn-out: an exploratory study. *Journal of reproductive and infant psychology*, 36(3), 276-288.

Sim, S. S., Bourke-Taylor, H., Fossey, E., & Yu, M. L. (2021). The everyday occupations of East Asian mothers who have children with disabilities: A scoping review. *Research in Developmental Disabilities*, 110, 103849.

<https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103849>

- Sodi, T., Kpassagou, L. B., Hatta, O., Ndayizigiye, A., Ndayipfukamiye, J. M., Tenkué, J. N., ... & Sezibera, V. (2020). Parenting and parental burnout in Africa. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 101-117.
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2020). Risk factors for parental burnout among Finnish parents: The role of socially prescribed perfectionism. *Journal of Child and Family Studies*, 29(3), 648-659. <https://doi.org/10.1007/s10826-019-01607-1>
- Sorkkila, M., & Aunola, K. (2021). Resilience and Parental Burnout Among Finnish Parents During the COVID-19 Pandemic: Variable and Person-Oriented Approaches. *The Family Journal*, <https://10664807211027307>
- Stănculescu, E., Roskam, I., Mikolajczak, M., Muntean, A., & Gurza, A. (2020). Parental burnout in Romania: Validity of the Romanian version of the parental burnout assessment (PBA-RO). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 119-136. <https://doi.org/10.1002/cad.20384>
- Szczygieł, D., Sekulowicz, M., Kwiatkowski, P., Roskam, I., & Mikolajczak, M. (2020). Validation of the Polish version of the Parental Burnout Assessment (PBA). *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2020(174), 137-158. <https://doi.org/10.1002/cad.20385>
- Ungar, M. (2016). Varied patterns of family resilience in challenging contexts. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(1), 19-31. <https://doi.org/10.1111/jmft.12124>
- Van Bakel, H. J. A., Van Engen, M. L., & Peters, P. (2018). Validity of the Parental Burnout Inventory Among Dutch Employees. *Frontiers in Psychology*, 9. <https://10.3389/fpsyg.2018.00697>
- Vigouroux, S. L., & Scola, C. (2018). Differences in parental burnout: influence of demographic factors and personality of parents and children. *Frontiers in psychology*, 9, 887. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00887>
- Walsh, F. (2015). *Strengthening family resilience*. Guilford publications.

Walsh, F. (2016). Family resilience: a developmental systems framework. *European journal of developmental psychology*, 13(3), 313-324.

<https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1154035>

Zhu, Q., Cheong, Y., Wang, C., & Tong, J. (2021). The impact of maternal and paternal parenting styles and parental involvement on Chinese adolescents' academic engagement and burnout. *Current Psychology*, 1-14. [https://doi.org/10.1007/s12144-](https://doi.org/10.1007/s12144-021-01611-z)

[021-01611-z](https://doi.org/10.1007/s12144-021-01611-z)