INSTITUTO
UNIVERSITÁRIO
DE LISBOA

O Impacto do Regime de Teletrabalho na Experiência da Parentalidade

Filipa Gonçalves Rente

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações,

Orientador(a):
Doutora Patrícia Costa, Professora Auxiliar no ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa
Departamento de Recursos Humanos e Comportamento Organizacional (IBS)
ISCTE-IUL (Instituto Universitário de Lisboa) Business School

Outubro, 2022

CIÊNCIAS SOCIAIS
E HUMANAS

Departamento(s) Departamento de Psicologia Social e das Organizações

O Impacto do Regime de Teletrabalho na Experiência da Parentalidade

Filipa Gonçalves Rente

Mestrado em Psicologia Social e das Organizações,

Orientador(a):
Doutora Patrícia Costa, Professora Auxiliar no ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa
Departamento de Recursos Humanos e Comportamento Organizacional (IBS)
ISCTE-IUL (Instituto Universitário de Lisboa) Business School

Outubro 2022

Para a minha amiga Cuca.

Agradecimentos

À minha orientadora, Doutora Patrícia Costa, obrigada por me ter orientado da melhor maneira e por me incentivar nos momentos menos bons.

Às minhas amigas Beatriz, Cláudia e Joana por me ajudarem e, de certa forma, terem caminhado comigo nesta jornada da minha vida.

Ao meu amor, Miguel, por ser o meu porto de abrigo e por nunca me ter deixado desistir dos meus objetivos.

Serei eternamente grata. Sem vocês não teria sido a mesma coisa.

Resumo

A presente dissertação tem como objetivo compreender o papel do *stress* parental como mediador da relação entre o teletrabalho e a incompetência parental e explorar o papel da coparentalidade como moderadora na relação entre teletrabalho e *stress* parental. Foram recolhidos dados de 217 pessoas, através de um questionário online. Este foi, por sua vez, publicado nas redes sociais (Facebook e Instagram). Com base nos estudos realizados até ao momento foram testadas três hipóteses. Primeira hipótese: O teletrabalho aumenta a incompetência parental. Segunda hipótese: O teletrabalho aumenta o *stress* parental e, consequentemente, aumenta o sentimento de incompetência parental. Terceira hipótese: A coparentalidade modera negativamente a relação indireta entre o teletrabalho e a incompetência parental através do *stress* parental, de tal forma que a relação entre teletrabalho e *stress* parental é mais fraca quanto mais forte for a coparentalidade. Os resultados indicaram que a percentagem de tempo em teletrabalho não está significativamente correlacionada com nenhuma variável do modelo. No que diz respeito à variável sexo, esta encontra-se negativa e significativamente correlacionada com a incompetência parental. Verificou-se ainda que a coparentalidade está negativa e significativamente correlacionada com a incompetência parental. Este trabalho visa proporcionar o início do estudo sobre o impacto do teletrabalho na experiência da parentalidade. Por último, são também apresentadas as limitações e sugestões para pesquisas futuras.

Palavras- chave: teletrabalho, parentalidade, incompetência parental, coparentalidade, *stress* parental

Códigos PsycINFO:

2910 Social Structure & Organization
3660 Organizational Behavior

Abstract

This dissertation aims to understand the role of parental *stress* as a mediator of the relationship between telecommuting and parental incompetence, as well as the role of coparenting as a moderator in the relationship between telecommuting and parental *stress*. Data was collected from 217 individuals via an online survey, which was published on social media (Facebook and Instagram). Based on previous studies conducted within the same area or research, three hypotheses were tested. First hypothesis: Teleworking increases parenting incompetence. Second hypothesis: Teleworking increases Parental Stress and consequently decreases the feeling of Parental Competence. Third hypothesis: Coparenting negatively moderates the indirect relationship between telework and parenting incompetence through parenting stress, such that the relationship between telework and parenting stress is weaker the stronger coparenting is. The results indicated that the percentage of time teleworking is not significantly correlated with any variable in the model. As far as the gender variable is concerned, it is negative and significantly correlated with parenting incompetence. It was also found that co-parenting is negatively and significantly correlated with parenting competence. This paper aims to begin the study of telecommuting's impact on the experience of parenting. At last, limitations and suggestions for future research are also presented.

Keywords: telecommuting, parenting, parenting competence, co-parenting, parental *stress*

Códigos PsycINFO:

2910 Social Structure & Organization
3660 Organizational Behavior

Índice

Agradecimentos iii
Resumo v
Abstract vii
Introdução xi
CAPÍTULO 1 1
Revisão da Literatura 1
1.1 Parentalidade 1
1.2 Incompetência Parental 2
1.3 Teletrabalho e vida familiar 5
1.4 O papel mediador do Stress Parental 8
1.5 Coparentalidade: possível papel moderador 12
CAPÍTULO 2 17
Método 17
2.1 Amostra 17
2.2 Procedimentos 17
2.3 Instrumentos 17
2.3.1 Escala de Sentimento de Competência Parental (ESCP) 17
2.3.2. Índice de Stress Parental (ISP) – Versão Reduzida 18
2.3.3 Escala de Relação Coparental (ERC) 18
2.3.4 Teletrabalho 19
CAPÍTULO 3 21
Resultados 21
3.1 Análises preliminares 21
3.2 Testes de hipóteses 21
3.3 Análises post-hoc 22
CAPÍTULO 4 23
Discussão 23
4.1 Resultados interessantes fora das hipóteses 24
4.2 Implicações teóricas e práticas 26
4.3 Limitações e estudos futuros 28
Conclusão 31
Referências Bibliográficas 33
Anexos 40

Índice de Figuras

Figura 1. 1. Representação das hipóteses do modelo de mediação moderada. 14

Índice de Quadros

Tabela 1.1 Estatística descritiva e correlações das variáveis em estudo 21

Introdução

Ser pai ou mãe no século XXI não é a mesma coisa do que sê-lo no século XX. Atualmente, a maneira como estes pais lidam, educam, as preocupações, os cuidados prestados e a própria consciencialização do conceito de parentalidade, têm vindo a sofrer alterações. O mundo está em constante mudança e a parentalidade não é exceção. Os desafios que estes pais têm de ultrapassar (entrada no mercado de trabalho, progressão na carreira, entre outros) fazem com que o exercício da parentalidade seja adiado (Nunes, 2021).

Os indivíduos têm vindo a adiar a prática da parentalidade o que poderá justificar o aumento do número de mulheres a entrar no mercado de trabalho (Meeussen & VanLaar, 2018). Os objetivos mudaram e, atualmente, as mulheres ambicionam chegar mais longe na sua carreira, o que pode fazê-las debaterem-se sobre o tema família e trabalho. É neste seguimento que surge a necessidade de as mulheres tomarem uma decisão igualitária relativamente ao tempo e energia que poderão implementar no futuro em ambos os polos (Greenhaus & Beutell, 1985; Allen et al., 2000).

A pressão exercida pela sociedade ou pelos pais em relação a eles próprios tem vindo a aumentar. Esta sucede-se pelo facto de terem expetativas de criarem filhos bem-sucedidos e educados, adaptados à sociedade e saudáveis (Roskam et al., 2017).

Neste sentido, o presente trabalho tem como objetivo perceber o impacto do teletrabalho na experiência da parentalidade e, consequentemente, adotar medidas no sentido de melhorar a experiência parental dos progenitores que estão neste regime de trabalho.

CAPÍTULO 1

Revisão da Literatura

1.1 Parentalidade

A parentalidade é definida por alguns autores como um "conjunto de atividades propositadas no sentido de assegurar a sobrevivência e o desenvolvimento da criança num ambiente seguro de modo a socializar a criança e atingir o objetivo de torná-la, progressivamente mais autónoma." (Maccoby, 2000). É considerada uma tarefa desafiante, complexa e difícil e acarreta muitas responsabilidades sobre o indivíduo. Apesar da divergência em relação aos efeitos da parentalidade sobre a criança, este conceito é encarado como uma tarefa principal de uma geração (pais), com o objetivo de preparar a seguinte geração, da qual os seus filhos fazem parte, para situações adversas, quer sejam económicas, físicas e/ou psicossociais, com as quais se irão debater no decorrer da sua vida (Roque, 2013).

A definição de uma parentalidade "suficiente" é construída através de critérios sociais, visto que este conceito tende a estar dependente de preocupações relacionadas com contextos exatos ou impressões subjetivas, crenças culturais (Barroso & Machado, 2010). As práticas e conceções da parentalidade são diferentes consoante a cultura (Keller et al., 2005.), mais especificamente em pontos relacionados com os objetivos de socialização e na distância das relações interpessoais, como por exemplo, interdependência vs independência (Keller et al., 2005). Através de um estudo realizado entre mães da África Ocidental e do Norte da Alemanha foi possível chegar à conclusão que as mães africanas são representantes de uma cultura interdependente, ou seja, consideram os cuidados primários, a estimulação corporal e o contacto corporal sistemas parentais mais frequentes do que as mães alemãs. Já as mulheres alemãs representam uma cultura independente, isto é, centram-se mais na comunicação presencial e na atenção exclusiva (Keller et al., 2005). Nesse sentido, a cultura tem tido um papel importante no que diz respeito à construção de ideias da parentalidade. Exemplo disso é o facto de as teorias parentais terem tendência a serem culturalmente partilhadas e traçadas através de um sistema de crenças culturais (Barroso & Machado, 2010). Apesar de existirem diferenças culturais, tal como foi referido anteriormente, tem-se vindo a constatar que as tarefas e as dimensões estruturais que surgem da relação pais-filhos tendem a manter-se semelhantes (Keller et al., 2005).

1.2 Incompetência Parental

A parentalidade consegue ser uma tarefa gratificante e, ao mesmo tempo, desafiante e exigente tendo em conta os desafios emocionais, físicos e intelectuais que acarreta para ambos os progenitores. A forma como este papel é vivenciado por cada um pode variar, causando sentimentos de mais ou menos incompetência no que diz respeito ao desempenho deste (Meunier & Roskam, 2009).

Um pai eficaz é aquele que consegue reconhecer e satisfazer as necessidades da criança de modo adequado, isto é, possuidor de conhecimento e confiança nas suas competências enquanto progenitor para realizar as tarefas (Bandura, 1982). Winnicott (1958, p. 23), fala do conceito "good enough mother", descrevendo-o como "...aquela que faz a(s) adaptação(ões) às necessidades da criança...o sucesso nos cuidados infantis depende da dedicação e não da inteligência ou esclarecimento/iluminação intelectual". O facto de fazer adaptações reflete-se na capacidade de ler as sugestões da criança e, consequentemente, de responder de forma consistente e apropriada. É possível pensar na dedicação como um elemento que está relacionado com a motivação e ligação entre pais e filhos dentro da relação estabelecida entre ambos. Através da visualização destes elementos como fundamentais para uma parentalidade eficaz podemos procurar estas qualidades nos progenitores e, posteriormente, trabalhá-las com os mesmos. A parentalidade não é sinónimo de perfeição, pelo que se revela urgente eliminar essa crença e começar a trabalhar e explorar os elementos da parentalidade que são fundamentais, intactos e que representam uma parentalidade suficientemente boa (DeBonis, 2011).

A forma como os pais avaliam a sua parentalidade e as críticas que fazem ao seu desempenho podem afetar o desenvolvimento das crianças diretamente ou indiretamente. Pode ter um impacto direto no sucesso das crianças através da modelagem de atitudes e crenças; já o impacto indireto refere-se ao sucesso no domínio académico e social-psicológico (Coleman & Karraker, 1997;Jones & Prinz, 2005; Shumow & Lomax, 2002; Teti & Gelfand, 1991).

O constructo de sentimento de incompetência parental pode ser composto por diferentes componentes, tais como investimento, satisfação, autoeficácia e o balanço entre papéis da vida adulta. Na literatura sobre parentalidade existem diferentes constructos que se referem ao sentimento de incompetência parental, tais como locus de controlo parental (Campis et al., 1986), incompetência parental percebida (Ballenski & Cook, 1982), "agency" parental (Dumka

et al., 1996), crenças de autoeficácia (Bandura, 1982) e sentimento de incompetência parental geral (Johnston & Mash, 1989a). Deste modo, as diferentes abordagens referidas referem-se às expetativas e crenças que o sujeito tem para executar o seu papel enquanto pai/mãe de forma eficaz e competente (Teti & Gelfand, 1991).

Ferreira et al. (2014), exploraram os constructos de sentimento de incompetência parental e as perceções de incompetência parental face ao papel global da parentalidade e as perceções de autoeficácia em domínios específicos da parentalidade, investigando as diferenças entre pais/mães e efeitos possíveis face a características demográficas dos pais, mães e crianças, como preditores das cognições da parentalidade (pensamentos, conhecimentos, expetativas, crenças, valores e perceções que os progenitores têm em relação ao desenvolvimento e funcionamento dos seus filhos (Madeira, 2018).

Segundo os autores, as mães tendem a auto percecionarem-se como mais competentes que os pais no que diz respeito ao sentimento de eficácia parental. No entanto, os pais revelam-se mais eficazes na disciplina do que as mães. Ainda assim não se revelaram mais satisfeitos no seu papel global da parentalidade

No que diz respeito à idade, as mães mais velhas percecionam-se como menos eficazes nas áreas de brincar e cuidados face a necessidades afetivas da criança (a valorização, disponibilidade emocional e ternura). Este efeito reproduz-se em pais mais velhos quanto ao domínio da ternura, valorização e responsividade empática.

Face às habilitações literárias, os autores afirmam que mães com mais estudos revelam uma menor perceção positiva no domínio geral da parentalidade. Não obstante, consideram-se mais eficazes no domínio de ensinar. Em contrapartida, os pais com mais anos de escolaridade percecionam-se como mais eficazes no domínio da disciplina e apresentam maior satisfação parental.

Deste modo, existe um processo cognitivo subjacente à construção de apreciações globais da competência da parentalidade, tendo como base as perceções de autoeficácia em determinados domínios (Ferreira et al., 2014).

A incompetência parental efetiva está relacionada com o desenvolvimento da criança intermediado pela incompetência parental percebida (a autoperceção da competência parental; Jones & Prinz, 2005). Nesse sentido, Dunst (2012), refere dois pontos na incompetência parental percebida: o sentimento de confiança, ou seja, a crença que o progenitor possuí em relação à sua capacidade de exercer a competência parental bem e o sentimento de competência, que diz respeito à crença de que o seu comportamento terá o resultado desejado.

A incompetência parental percebida está relacionada com ideias que existem na sociedade, mais especificamente sobre a qualidade da parentalidade. Ou seja, as envolventes à família quer sejam as críticas, opiniões e cognições parentais têm impacto relevante sobre o sentido deste constructo e, por isso, é caracterizado com uma componente sociocultural (Johnston & Mash, 1989).

Segundo Bandura, o sentido de autoeficácia é definido como as expetativas para lidar com o sucesso em situações futuras. Nesse sentido, e aplicando o modelo deste autor à incompetência parental, a perceção de autoeficácia parental refere-se, então, ao grau em que os progenitores se sentem capazes e confiantes no que diz respeito à resolução de problemas associados aos seus filhos. Quando falamos deste constructo é importante referir que ser eficaz (autoeficácia parental) e sentir-se eficaz (crenças de autoeficácia parental) são conceitos diferentes (Roque, 2013). O progenitor é eficaz quando executa o seu papel com êxito, utilizando estratégias de *coping* e sendo persistente e resiliente perante as adversidades (Roque, 2013). Relativamente às crenças de autoeficácia parental, estas dizem respeito às capacidades que os progenitores acreditam que possuem para atingir os desafios da parentalidade em diversos níveis. Estas, por sua vez, acabam por estar relacionadas com a satisfação parental (Bandura, 1982; Coleman & Karraker, 1997; Erdwins et al., 2001).

O sentimento de incompetência parental tem estado alinhado com duas variáveis, a eficácia e a satisfação parental. A primeira, caracteriza-se por ser uma dimensão instrumental, isto é, traduz o grau em que os progenitores se sentem capazes e eficazes de resolver problemas e o quão familiarizados estão com a parentalidade. A satisfação parental está mais relacionada com o carácter afetivo, que pode acabar por revelar a ansiedade e frustração dos pais na demonstração de motivação ao desempenhar o papel como pai/mãe (Johnston & Mash, 1989).

Um pai com um maior sentimento de competência parental é aquele que se sente satisfeito com a parentalidade, uma vez que se considera satisfeito a nível parental e eficaz. Nesse sentido, terá mais confiança nas suas capacidades, dado que experienciou um sentimento de capacidade no seu papel enquanto pai/mãe. Esta, por sua vez, irá facilitar a interação com as crianças, podendo tornar as tarefas mais desafiantes da parentalidade menos difíceis e, permitindo-o, assim, desfrutar do seu papel enquanto progenitor (Loureiro, 2018).

Tal como foi referido anteriormente, a parentalidade é considerada uma tarefa desafiante e exigente. A forma como cada progenitor vivencia este constructo pode originar um maior ou menor sentimento de competência parental. Este sentimento pode intensificar-se pela difícil conciliação entre o trabalho e a vida familiar. Nesse sentido, o conflito trabalho-família e família-trabalho tem sido alvo de estudo nos últimos anos.

1.3 Teletrabalho e vida familiar

O teletrabalho é definido como a atividade laboral realizada remotamente utilizando as tecnologias digitais de comunicação e informação, que permite aos trabalhadores obter resultados num local diferente do habitual (Rosenfield & Alves, 2011). Durante a década de 70, o trabalho remoto foi designado de teletrabalho (*telecommuting* ou *telework*), juntando a noção de "trabalho à distância" e "trabalho em casa" (Rocha & Amador, 2018).

O conflito trabalho-família e família-trabalho tem sido tema de estudo nos últimos anos devido à dificuldade em conciliar, integrar ou articular as responsabilidades que cada um exige. Segundo Moser e Pereira (2014), existe uma influência mútua no que diz respeito ao equilíbrio dos dois domínios e, por isso, é necessária uma negociação entre ambas. Esta, por sua vez, exige tempo, o que pode originar tensão nesta relação. Infelizmente, as responsabilidades familiares ainda recaem maioritariamente sobre as mulheres e, por esse motivo, torna-se ainda mais difícil para elas gerir este conflito (Wolff & Fundo, 2021).
É possível dizer que a família e o trabalho são domínios que estão no centro da vida adulta. Para além disso, estão inteiramente relacionados um com o outro e a sua conciliação tem impacto numa grande parte da população.

A não conciliação destes dos domínios traduz-se no conflito que, por sua vez, se justifica pela sobreposição entre papéis, isto porque as pressões de cada lado são mutuamente incompatíveis (Greenhaus & Beutell, 1985). Por exemplo, o trabalho pode prejudicar a família

e, consequentemente, as tarefas familiares também podem dificultar o trabalho e o exercício das tarefas relacionadas com o mesmo.

Estes conflitos são caracterizados como multidimensionais e a sua origem difere em termos de: comportamento, tensão e tempo (Aguiar & Bastos, 2017).

Quanto à primeira dimensão do conflito, este emerge quando os padrões comportamentais específicos de um papel são discordantes com aquilo que é esperado do outro papel. Esta situação tem como consequência a dificuldade do indivíduo em adaptar o seu comportamento aos mais variados papéis que lhe são exigidos em ambas as esferas.

Como tem sido referido pela literatura são domínios completamente diferentes e, por isso, exigem que o comportamento do indivíduo seja diferente. No espaço familiar, por exemplo, é esperado calor humano e emoção, enquanto, no espaço laboral espera-se mais estabilidade emocional e existe uma necessidade de uma determinada hostilidade em certos contextos. Nesse sentido, há uma maior predisposição para a ocorrência de conflitos (Greenhaus & Beutell, 1985).

A tensão sentida devido a um dos domínios reflete-se na dificuldade e mau desempenho no outro domínio. Esta dimensão acarreta fatores de *stress* ocupacional que produzem sintomas de tensão, tais como, fadiga, ansiedade, apatia, depressão e irritabilidade. Assim sendo, a tensão causada por uma das esferas dificulta o desempenho na outra esfera (Teixeira, 2021).

O tempo é considerado um recurso finito, e uma vez gasto numa atividade relacionada com um dos domínios, torna-se limitado para cumprir atividades no outro domínio. É considerado o tipo de conflito mais comum, sendo então possível mostrá-lo de duas formas: 1) a pressão de tempo que é feita para que o sujeito participe numa esfera torna impossível a realização de ações da outra; 2) a forma exaustiva como o indivíduo se predispõe a realizar tarefas de um dos domínios pode levá-lo a sofrer pressões negativas vindas do outro domínio. Estas, por sua vez, vão refletir-se no desempenho do sujeito nas atividades (Morte, 2022). Relativamente à primeira forma de mostrar este tipo de conflito, um exemplo dessa situação poderá ser a pressão exercida no local de trabalho através da participação num determinado projeto que, por sua vez, irá retê-lo no escritório até tarde. Nesse sentido, impedi-lo-á de estar presente na única refeição que tem com a sua família: o jantar. Em relação à segunda forma, um exemplo disso poderá ser o compromisso no qual o sujeito se predispõe a estar envolvido em muitos projetos na esfera do trabalho que, consequentemente, irá levá-lo a sofrer pressões negativas na outra esfera uma vez que, a sua família sente que não está presente. Deste modo, devido às pressões exercidas na esfera familiar, o sujeito não terá o desempenho esperado na realização das suas tarefas na outra esfera.

A literatura menciona que devido à indefinição dos tempos de trabalho e de descanso, o teletrabalho poderá ser considerado um problema ou benefício para a conciliação trabalho-família. É evidente que o teletrabalho pode trazer maior flexibilidade em relação aos horários de trabalho. Em contrapartida, pode aumentar o conflito, visto que a barreira entre trabalho e família é reduzida quando comparamos com o trabalho convencional (Alves, 2021).
O teletrabalho acarreta vários benefícios tanto para os trabalhadores como para as organizações, como, por exemplo, autonomia, maior concentração e produtividade, economia de tempo (menos deslocações) tendo também como consequência maior disponibilidade para a família e menor fadiga e *stress* (Allen et al., 2000). A utilização deste regime de trabalho é suscetível a vários riscos, tais como, o aumento das horas de trabalho noturno, o isolamento social e profissional, a dificuldade de separar a vida profissional e pessoal e os riscos associados à saúde (*stress*, *burnout* e cansaço).

A literatura refere que este regime de trabalho praticado em casa tende a reduzir o conflito trabalho-família, uma vez que existe uma maior liberdade para os trabalhadores gerirem o seu tempo de trabalho e, simultaneamente, as necessidades familiares (Golden et al., 2006). Apesar disso, este conflito pode também aumentar dado que o colaborador está mais próximo da família e a pressão e expetativas exercidas sobre o mesmo podem intervir com o trabalho. Desta forma, a redução de deslocações ao local de trabalho e as pressões exercidas pelos colegas e chefias, traduzem-se na diminuição da interferência trabalho-família, visto que estes colaboradores têm mais tempo e energia emocional para a mesma. Em contrapartida, o colaborador que está neste regime tem mais dificuldade em estabelecer a fronteira física que separa o trabalho e a família e estará sujeito a uma maior pressão e expetativas da família, aumentando assim a interferência da família no trabalho, que se traduz no maior consumo em termos de energia e tempo (Alves, 2021). Assim sendo, o controlo das fronteiras emocionais e temporais acima referidas são essenciais para evitar ou anular os conflitos e tensões em ambos os domínios.

Nesta lógica, os autores afirmam que existe uma tendência destes colaboradores a misturarem o trabalho remunerado e o trabalho doméstico, o que se traduz no prolongamento do horário de trabalho e, consequentemente, em elevados níveis de tensão, *stress* e sobrecarga de papéis, principalmente no género feminino com filhos (Hill et al., 2003).

Deste modo, o elevado tempo em teletrabalho pode levar à dificuldade na gestão de fronteiras (trabalho – família), menor disponibilidade, mais sobreposição dos domínios que, por sua vez, se traduz num menor sentimento de competência parental.

A forma como cada sujeito vivencia a parentalidade pode desencadear sentimentos de maior ou menor competência parental. Para além disso, o sentimento pode variar devido à conciliação entre o trabalho e a família. Devido à falta de literatura sobre a relação entre a perceção do teletrabalho e a competência parental tornou-se fulcral o aprofundamento deste estudo.

Com base neste enquadramento teórico propomos a seguinte hipótese:

Hipótese 1: O Teletrabalho aumenta a Incompetência Parental.

Embora tenha as suas vantagens, o teletrabalho é também acompanhado de desvantagens, não só a nível individual, mas também familiar. Tal como foi referido anteriormente este regime de trabalho poderá aumentar o sentimento de incompetência parental e, por isso, a presença de *stress* parental nos progenitores poderá ser uma das consequências do excesso de teletrabalho.

1.4 O papel mediador do *Stress* Parental

O sujeito pode experienciar *stress* quando está perante uma mudança na sua vida para a qual tenha dúvidas ou receia que as suas competências não estejam à altura, como por exemplo, a gravidez ou o nascimento de um filho. Desta forma, a definição para este termo é a "reação psicológica oponente, face às exigências de ser pai ou mãe e o medo de não conseguir responder adequadamente" (Deater-Deckard, 2005).

A literatura tem vindo a apresentar vários modelos teóricos que têm como objetivo explicar os mecanismos subjacentes a este constructo. Cada um dos modelos apresenta vários contributos que ajudam a compreender o conceito, mas na generalidade todos eles defendem uma dinâmica multifatorial para justificar o modo como as exigências da parentalidade são experienciadas pelos pais. Todos os modelos se baseiam num conjunto de fatores: características do meio (contexto social e familiar), que determinam o comportamento parental e características dos pais. A única diferença é na maneira como valorizam cada uma das variáveis e a sua influência no comportamento parental.

O modelo de Belsky et al. (1984) dá enfase às características dos pais (personalidade), características do contexto social (relação conjugal, rede social) e características das crianças (personalidade e desenvolvimento). Estes fatores estabelecem relações de forma direta ou indireta que influenciam o funcionamento parental. Por um lado, a história do desenvolvimento

dos pais influencia a personalidade parental que, por sua vez, irá ser influenciada no comportamento e funcionamento parental como resultado no desenvolvimento da criança. Por outro lado, as características do contexto social e a personalidade parental, determinam relações bi-direcionais, traduzindo-se numa relação e influência, indireta e direta, do contexto social no funcionamento parental. Por exemplo, se os progenitores tiverem uma boa a relação conjugal, esta irá influenciar no modo como estes funcionam a nível parental (Baião, 2009).

Segundo a perspetiva teórica de Abidin, os três fatores acima referidos (características da criança, características da figura parental e fatores situacionais) e ainda a avaliação que cada figura parental faz da situação, ou seja, a interpretação da situação e a avaliação das suas capacidades e dos recursos que detém para lidar com a situação são a base do modelo do autor. O *stress* parental tem um papel importante no funcionamento negativo ou positivo da família. Nesse sentido, o autor considera que níveis baixos de stress parental podem influenciar de forma negativa no comportamento parental, visto que se traduzem numa menor preocupação e vigilância em relação aos filhos e ao respetivo comportamento (Baião, 2009).

Apesar de a dificuldade do papel parental e as tarefas relacionadas com a parentalidade serem considerados fatores de risco, o sujeito, após experienciar o stress parental, está predisposto a desenvolver sentimentos de frustração e incompetência, o que poderá ter impacto nos desafios da parentalidade e no sentimento de incompetência parental.

Embora o stress parental ocorra com maior regularidade e seja mais comum, o *burnout* parental ocorre quando existe um desequilíbrio entre os fatores de *stress* e os recursos, de modo persistente ao longo do tempo.

Segundo Le Vigouroux e Scola (2018), esta síndrome é desenvolvida na interação dinâmica entre progenitores e filhos. O *burnout* parental diz respeito a um estado de exaustão intenso que é experienciado pelos progenitores que acaba por os levar a questionar a sua capacidade de ser um bom pai/mãe. Consequentemente, gera o desenvolvimento de um distanciamento emocional relativamente aos filhos, resultando assim no desequilíbrio dos recursos em relação aos riscos acerca da parentalidade (Roskam et al., 2017).

O cansaço devido à prática parental acaba por se traduzir no aparecimento das dificuldades em desempenhar esse papel. Nesse sentido, esta síndrome abrange três dimensões,

independentes, mas interrelacionadas: a exaustão emocional; o distanciamento emocional em relação aos filhos; e a sensação de ineficácia no desempenho das tarefas parentais.

A primeira diz respeito a uma sensação de cansaço e exaustão em relação às tarefas parentais, principalmente, os progenitores que sentem que o exercício do seu papel exige muito esforço e envolvimento. Também se sentem emocionalmente esgotados com as tarefas parentais, no sentido em que só o facto de pensar nas mesmas ficam sem motivação ou prazer na realização da mesma. A segunda está relacionada com o distanciamento emocional em relação aos seus filhos. Os progenitores tornam-se distantes emocionalmente quanto aos seus filhos e, consequentemente, terão uma reduzida disponibilidade mental para se sentirem envolvidos nas tarefas parentais, ou seja, fazem o mínimo necessário e procuram limitar as interações (Mikolajczak et al., 2019). E mesmo as interações que ocorrem acabam por estar mais evidenciadas em aspetos instrumentais e funcionais e não tanto em aspetos emocionais. A terceira dimensão refere-se à sensação de ineficácia no desempenho das tarefas parentais, ou seja, os pais não conseguem lidar com os problemas de forma eficaz e com calma.

No que diz respeito aos fatores de risco associados ao *burnout* parental é possível enumerar alguns, tais como: exercício de más práticas parentais, as elevadas expectativas parentais e dificuldades de coparentalidade. Desta forma, os pais que pretendem desempenhar o seu papel de uma forma perfeita, manifestam traços de personalidade neuróticos, dificuldades em gerir as suas emoções e *stress*, e que são demasiado meticulosos, acabam por estar mais propícios a desenvolver *burnout* parental (Lebert-Charron et al., 2018). Além de que, consideram-se fatores de risco os filhos portadores de doenças crónicas ou com necessidades especiais, trabalhadores em regime de part-time ou que se dedicam inteiramente às tarefas domésticas (Mikolajczak et al., 2019).

Para além de fatores de risco, existem também os fatores protetores, que levam à diminuição significativa do *burnout* parental. Estes caracterizam-se pela agradabilidade que contém a afabilidade e a cooperação com os filhos, os traços de personalidade, como por exemplo, a estabilidade emocional e a manifestação de inteligência emocional (Mikolajczak et al., 2019). Além destes que foram anteriormente enumerados é possível acrescentar, a capacidade e desejo dos progenitores para identificarem e responderem às necessidades dos seus filhos, num ambiente organizado e estruturado, alocar tempo para atividades de lazer, experiências de coparentalidade positiva e a presença de uma rede de apoio (Le Vigouroux et al., 2017).

A experiência do *burnout* parental é negativa e a evidência empírica tem apresentado consequências para o indivíduo, para a relação conjugal e para as crianças. A pessoa que sofre desta síndrome apresenta sintomas depressivos, ideação de fuga (os progenitores têm vontade de fugir da situação familiar em que se encontram) e comportamentos aditivos (Kawamoto et al., 2018; Mikolajczak et al., 2018; Van Bakel et al., 2018).

Ao nível conjugal, a literatura refere que os indicadores de *burnout* parental estão relacionados com uma maior frequência de conflitos e elevados níveis de adultério (Mikolajczak et al., 2018). Um dos parceiros pode ser o mais afetado, se for percebido como o causador de toda a situação, por exemplo, por não oferecer o apoio suficiente. Alguns estudos afirmam que a exaustão parental esgota os recursos, de modo que qualquer tipo de situação os deixa com raiva. É por esse motivo que existe uma associação positiva entre o *burnout* parental e os conflitos do casal e, consequentemente, um maior desejo de fuga da situação familiar.

Por último, em relação às crianças, infelizmente, estão mais vulnerais à violência, visto que esta síndrome está relacionada com o aumento do risco de negligência ou de violência parental, quer seja violência verbal ou física (Hubert & Aujoulat, 2018; Mikolajczak et al., 2019). Segundo um estudo, as mães entrevistadas relataram comportamentos negligentes, tais como dormir no sofá enquanto deixam uma criança de três anos sem supervisão, atos de violência verbal, como por exemplo insultos, gritos histéricos e, por vezes, violência física. Estes pontos referidos fazem com que os próprios pais temam pela segurança dos seus filhos quando estão sozinhos com eles (Mikolajczak et al., 2018).

Um dos fatores associados ao *stress* parental é o bem-estar psicológico dos pais. Este, por sua vez, está relacionado com o teletrabalho. Segundo um estudo realizado (Nunes, 2021) as características pessoais dos pais (e.g., a autocompaixão) que em níveis mais elevados poderá funcionar como fator protetor, ajudam os pais a gerir eficazmente as suas emoções. Este último ponto irá ajudar os progenitores a lidar de forma eficaz com as dificuldades e com o *stress* parental, podendo assim auxiliar estes pais a aceitarem os comportamentos dos seus filhos e a adotarem comportamentos parentais mais compassivos. Deste modo, será natural que os pais com baixos níveis de bem-estar psicológico em regime de teletrabalho tenham uma menor perceção de que o seu papel laboral interfere no seu papel familiar e, consequentemente, haja um aumento do sentimento de incompetência parental, traduzindo-se no impedimento de adotar comportamentos de cuidado em relação aos seus filhos (Nunes, 2021).

Hipótese 2: O Teletrabalho aumenta o Stress Parental e, consequentemente, aumenta o sentimento de Incompetência Parental.

O *stress* parental poderá ser um constructo presente na vida dos progenitores, que por sua vez, poderá ser desencadeado pelo regime de teletrabalho. Nesse sentido, a presença de coparentalidade poderá ajudar a diminuir o stress sentido pelos progenitores.

1.5 Coparentalidade: possível papel moderador

A literatura tem vindo a definir o conceito de coparentalidade como a divisão de liderança entre ambos os progenitores, na qual estes se apoiam mutuamente nos seus papéis parentais (Frizzo et al., 2005). Neste conceito, estão envolvidas dimensões de antagonismo e cooperação, ou seja, é possível observar através das interações do grupo familiar o apoio ou a inexistência dos pais em relação à intervenção do outro componente do sistema parental para com a criança. É também referido pela literatura que uma relação coparental não é composta por aspetos românticos, legais, emocionais ou financeiros dos relacionamentos adultos. Ademais, o grau de equivalência nesta relação é apenas determinado pelos sujeitos que desempenham esse papel que, por sua vez, são influenciados pelo contexto social e cultural, não implicando a equivalência em termos de responsabilidade e autoridade no desempenho do seu papel.

Em contrapartida, há autores que consideram que este termo poderia ser colocado em qualquer situação na qual dois adultos compartilham a parentalidade em relação a uma criança, por exemplo, a mãe e o avô, podem dividir funções parentais entre si. Este termo tem sido utilizado para designar a relação em situações nas quais os casais se divorciam com o objetivo de tratar temas relacionados com a educação da criança.

O tema em questão é relativamente recente e a primeira referência apareceu há menos de 30 anos na literatura. Este constructo surgiu no contexto de famílias divorciadas, em consequência da separação, uma vez que quando os pais se separam a relação coparental é a única situação na qual os pais continuam a relacionar-se e, mais tarde, estudada em famílias nucleares. Ainda assim, a literatura refere que é importante o estudo da coparentalidade em famílias nucleares, sobretudo porque quando esta família se divorcia, a relação que será construída no pós-divórcio será baseada na qualidade do relacionamento enquanto família nuclear (Belsky et al., 1995).

Uma relação coparental de boa qualidade existe quando duas pessoas reúnem as habilidades sociemocionais e práticas essenciais para sustentar e criar a criança, tendo como base o modo

como querem cumprir o seu papel, considerando as diferentes opiniões pessoais, habilidades pessoais e experiências passadas. Nesse sentido, este constructo exige de cada progenitor a capacidade de encontrar formas construtivas de entender e conciliar as diferenças com seu parceiro, de ajudar o outro a relacionar-se com o seu filho e a habilidade de auxiliar a criança a inserir-se de uma forma saudável na sociedade.

A coparentalidade é considerada um fator interveniente entre o relacionamento conjugal e a parentalidade, uma vez que a colaboração entre o casal pode influenciar a maneira como os progenitores interagem com os seus filhos, assim como o stress sentido devido às exigências que os seus papéis parentais acarretam (Frizzo et al., 2005).

Há autores que têm vindo a desenvolver investigações sobre a relação entre a coparentaliade e o *stress* parental. Estes estudos defendem que a coparentalidade com características positivas, tais como, o suporte e coesão na partilha de tarefas parentais tem impacto no enfraquecimento dos sentimentos de *stress* parental e, consequentemente, a diminuição de sentimento de incompetência parental. Desta forma, é possível afirmar o papel da coparentalidade como moderadora do *stress* parental.

Existe uma relação significativa entre a coparentalidade e o stress parental, principalmente em famílias que têm filhos com Perturbação do Espectro do Autismo (PEA). Deste modo, a qualidade da relação coparental tem influência no stress parental, uma vez que estes pais precisam de um maior envolvimento afetivo em relação à criança (May et al., 2015). O *stress* parental crónico e os baixos níveis de autoeficácia no domínio da parentalidade são considerados consequências para os pais de crianças portadoras desta perturbação. Não são só as famílias destas crianças que sofrem desta situação, sendo que isto é possível acontecer de forma significativa em famílias de crianças com um desenvolvimento normativo (Canelas, 2019). Nesse sentido, o stress parental elevado tem como consequências, para estes progenitores, o potencial aumento da dependência de substâncias psicoativas, a sintomatologia depressiva (sentimentos de desvalorização de si próprio, tristeza), ansiedade (receio de ser bem-sucedido no seu papel parental ou preocupação excessiva com questões relacionadas com a parentalidade) ou a qualidade da relação coparental ser afetada de forma negativa, dando enfoco em situações que despertam desgaste emocional.

Deste modo, a literatura tem vindo a reforçar a ideia de que uma baixa representação da aliança coparental influencia o disfuncionamento do sistema familiar e, como resultado, potencia o stress parental.

A ausência de suporte interparental, isto é, o auxílio ou suporte que é realizado em relação a um dos progenitores, traduz-se negativamente no funcionamento do outro cônjuge. Esta escassez de suporte é acompanhada de efeitos negativos, tal como foi referido anteriormente. Estes efeitos negativos são compostos por: sentimentos e perceções de desvalorização de si próprio em relação às suas competências parentais; falta de liberdade ou condicionamento em aspetos específicos da sua vida enquanto mãe/pai (e.g. redução do horário laboral para cuidar do filho; rutura na relação com os pares, devido à falta de apoio conjugal); a falta de apoio social, que se traduz em sentimentos de isolamento e solidão. Nesse sentido, segundo os autores, a coparentalidade permite dar resposta às necessidades do sujeito de forma individual, agindo como resposta aos *stressores*.

Com base neste enquadramento teórico propomos a seguinte hipótese:

Hipótese 3: A coparentalidade modera negativamente a relação indireta entre o teletrabalho e a incompetência parental através do stress parental, de tal forma que a relação entre teletrabalho e stress parental é mais fraca quanto mais forte for a coparentalidade.

A Figura 1. 1 apresenta o modelo proposto para o estudo atual.

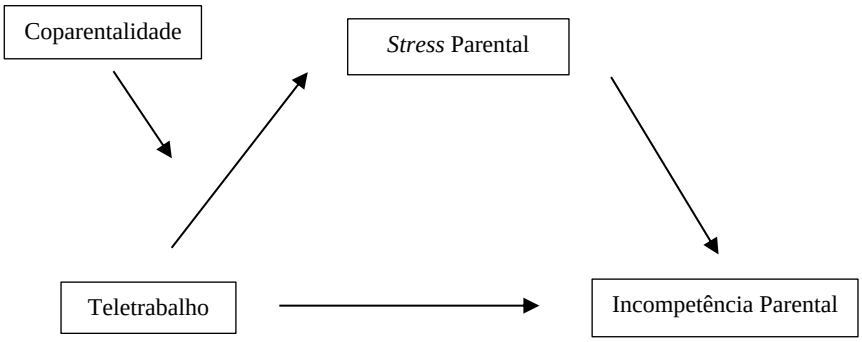


Figura 1. 1. Representação das hipóteses do modelo de mediação moderada.

CAPÍTULO 2

Método

2.1 Amostra

Foram definidos critérios para a participação no estudo: ser pai ou mãe e ser trabalhador. Desse modo, foi recolhida uma amostra de 419 participantes, no entanto, foram excluídos 202 por não responderem ao questionário até ao fim, ficando com 217 participantes, dos quais 80,2% são do sexo feminino, 18,9% do sexo masculino e os restantes optaram por não responder. A média da idade dos participantes é 43 anos (M = 43.12, DP = 7.73). No que diz respeito às habilitações académicas, 0,5% dos participantes tinham o 1º Ciclo concluído, tendo-se verificado a mesma percentagem no 2º Ciclo, 1,4% dos participantes terminou o 3º Ciclo, 17,1% tinham concluído o Ensino Secundário, 36,4% detinham a Licenciatura, 15,7% da amostra completou a Pós-Graduação, 20,3% finalizou o Mestrado, 4,6% da população deste estudo terminou o Doutoramento e os restantes 3,7% finalizaram o Curso de Especialização Tecnológica.

2.2 Procedimentos

O presente estudo é de natureza quantitativa. A recolha dos dados foi realizada com um questionário *online* distribuído através das redes sociais, mais precisamente, grupos de Facebook e Instagram. No início do questionário era apresentado o consentimento informado, de modo a dar conhecimento ao participante o anonimato do estudo e o seu principal objetivo e, ainda, o caráter voluntário do mesmo.

2.3 Instrumentos

2.3.1 Escala de Sentimento de Competência Parental (ESCP)

Em 1978, os autores Gibaud-Waltson e Wandersman criaram a escala Parenting Sense of Competence Scale (PSCS). Uns anos mais tarde, (Johnston & Mash, 1989) reformularam-na e, em 2011, foi traduzida e adaptada para a população portuguesa intitulada Escala de Sentimento de Competência Parental (ESCP) (Ferreira et al., 2011). A escala é composta por dezassete itens, mas para o presente estudo foram utilizados apenas sete itens (α = .60), sendo a resposta atribuída através de uma escala de *likert* de seis pontos, em que 1 significa *Discordo Fortemente* e 6 *Concordo Fortemente*. Através deste instrumento é possível avaliar a autopercerção da competência parental enquanto domínio geral. Esta, por sua vez, é composta por três fatores: Interesse (e.g. "Apesar de ser mãe/pai poder ser compensador, atualmente, sinto-me frustrada/o enquanto o meu filho (a) tem esta idade."), que, está relacionado com o interesse que os pais

têm no desempenho do seu papel parental; Satisfação (e.g., "Às vezes sinto que não estou a conseguir realizar nada."), diz respeito ao grau de ansiedade, motivação ou frustração que os progenitores podem sentir no desempenho das suas funções parentais e Eficácia (e.g., " Relativamente à experiência necessária para cuidar do meu filho (a), considero que estou à altura das minhas expetativas."), corresponde ao grau de competência dos pais para solucionarem as dificuldades e/ou problemas relacionados com os filhos. Com a recodificação de alguns itens, valores mais elevados nesta escala refletem o sentimento de **incompetência** parental.

2.3.2. Índice de Stress Parental (ISP) – Versão Reduzida

Neste estudo para avaliar o stresse parental foi utilizada a escala Parenting Stress Index (PSI) de Abidin e Brunner (1995), designada Índice de *Stress* Parental. No atual estudo foi utilizada a versão reduzida do instrumento (Santos, 2008).

A versão utilizada apresenta 35 itens, mas para o presente estudo foram utlizados oito itens (α =.77), sendo a resposta atribuída através de uma escala de cinco pontos, em que 1 significa *Discordo Completamente* e 5 *Concordo Completamente*, distribuídos por três subescalas diferentes. A subescala "Criança Difícil" diz respeito ao modo como os progenitores percebem a criança ao nível da prestação de cuidados, isto é, a avaliação do grau de exigência (fácil/difícil) para responder às necessidades do filho/a, (e.g., "Para responder às necessidades dos meus filhos acabo por me privar de ter a minha própria vida."); a subescala "Dificuldade Parental" envolve a avaliação do quão competentes, apoiados, deprimidos e/ou condicionados em relação a outros domínios da sua vida, fruto da experiência da parentalidade (e.g., "Ter filhos tem causado mais problemas do que eu esperava, no relacionamento com o meu/minha parceiro/a."); a terceira subescala "Interação Disfuncional Pai/Mãe-Criança", possibilita aos progenitores identificarem o nível de satisfação relacional com o filho/a, e ainda, a interação triádica (mãe-pai-bebé) (Abidin & Brunner, 1995; Santos, 2008). Os resultados deste instrumento subdividem-se a nível global, indicando o *stress* experimentado pela figura parental e para cada uma das subescalas referidas anteriormente.

2.3.3 Escala de Relação Coparental (ERC)

Esta escala é uma medida de autorrelato, cuja versão original (Feinberg et al., 2012) constituída por 35 itens, mas no presente estudo foram utilizados 5 itens (α = .62). Este alpha de Cronbach

corresponde apenas a quatro itens (1, 2, 3 e 5), uma vez que a junção do quinto item (item 4) fazia com que o alpha de Cronbach deste instrumento não alcançasse o valor mínimo. A versão final portuguesa (Lamela et al., 2018) é composta por 35 itens. A escala deste instrumento é do tipo *Likert*, de cinco pontos (1 = *Não nos descreve*; 5= *Descreve-nos exatamente bem*), quanto maior for a pontuação, maior será a relação coparental. Os 35 itens estão divididos em sete subscalas, mas como neste estudo foram utilizados apenas cinco itens, estes representam três subscalas: Suporte Coparental (e.g., "Quando chego ao meu limite como pai/mãe, o/a meu/minha parceiro/a dá-me o apoio extra que eu preciso."); Divisão de tarefas (e.g., "O/a meu/minha parceiro/a gosta de brincar com o/a nosso/a filho/a e depois deixa a desarrumação para mim."); Proximidade coparental (e.g., "Eu sinto-me próximo/a do /a meu/minha parceiro/a quando o/a vejo a brincar com o/a nosso/a filho/a.").

2.3.4 Teletrabalho

A variável "Teletrabalho" foi medida através de uma pergunta "Qual é a percentagem de tempo que está em teletrabalho?". A escala desta pergunta varia entre 0% e 100%.

CAPÍTULO 3

Resultados

3.1 Análises preliminares

O quadro 1.1 apresenta as estatísticas descritivas (médias e desvios-padrão) e as correlações entre as variáveis do estudo. Ao contrário do que era esperado a percentagem de tempo em teletrabalho não está significativamente correlacionado com nenhuma variável do modelo. No que diz respeito à variável sexo, esta encontra-se negativa e significativamente correlacionada com a incompetência parental (r = -.14, p = .041). Verificou-se ainda que a coparentalidade está negativa e significativamente correlacionada com a incompetência parental (r = -.15, p = .028). O sexo foi utilizado como variável de controlo nos testes de hipóteses.

Quadro 1.1 Estatística descritiva e correlações das variáveis em estudo.

	M	*DP*	1	2	3	4	5
1. Teletrabalho	57.33	35.10					
2. *Stress* Parental	2.68	0.69	-.14				
3. Incompetência Parental	2.71	0.75	-.01	.60**			
4. Coparentalidade	2.53	0.85	.09	-.18**	-.15*		
5. Sexo			-.14	-.02	-.14*	.12	

N = 217

* p < .05; ** p < .01.

3.2 Testes de hipóteses

De modo a testar as hipóteses decorrentes do modelo referido no final da revisão da literatura, foram utilizados os Modelo 1, 4 e 7 da macro PROCESS no *IBM SPSS Statistics 26* desenvolvida por Hayes (2013).

A H1 diz respeito ao efeito direto do teletrabalho na incompetência parental. O resultado obtido mostrou que esta relação não é significativa (efeito direto com estimativa bootstrapp de .00), uma vez que o intervalo de confiança a 95% para o efeito direto incluía o 0 (-.0020, .0044) (B = .0020), (efeito total com estimativa de bootstrapp de -.00), com um intervalo de confiança a 95% para o efeito total incluía o 0 (-.0040, .0036).de Em relação à H2, esta refere-se ao efeito

indireto, ou seja, o *stress* parental medeia a relação entre o teletrabalho e a incompetência parental. Constatou-se que o *stress* parental não medeia a relação entre teletrabalho e incompetência parental, (efeito indireto com estimativa bootstrapp de -.00), uma vez que o intervalo de confiança a 95% para o efeito indireto incluía o 0 (-.0042, .0006).

A H3 refere que coparentalidade modera negativamente a relação indireta entre o teletrabalho e a incompetência parental através do *stress* parental, de tal forma que a relação entre teletrabalho e *stress* parental é mais fraca quanto mais forte for a coparentalidade (efeito indireto condicionado com estimativa bootstrapp de -.00) com um intervalo de confiança a 95% para o efeito indireto condicionado (-.0031, .0016) não tendo sido suportada.

Nenhuma das hipóteses foi, assim, suportada.

3.3 Análises post-hoc

Considerando o valor significativo da correlação entre sexo e incompetência parental, optou-se por testar se haveria diferenças significativas entre os sexos nesta variável.

Nesta análise, utilizou-se um teste *t* para amostras independentes para testar as diferenças entre a perceção da incompetência parental relativamente ao sexo feminino e masculino. Em média, as mulheres percecionam-se como mais incompetentes (M = 2.75, DP= 0.76) do que os homens (M = 2.49, DP = 0.69). A diferença entre as médias é estatisticamente significativa, t (213) = 1.99, p = .048.

CAPÍTULO 4

Discussão

O presente estudo teve como objetivo verificar se o *stress* parental mediava a relação entre a percentagem de tempo em teletrabalho e a incompetência parental e se a coparentlidade moderava a relação entre o teletrabalho e a incompetência parental. Após a análise feita foi possível invalidar as hipóteses descritas no estudo.

O facto da hipótese na qual a coparentalidade é moderadora da relação entre o teletrabalho e o *stress* parental não ter sido suportada poderá explicar-se através da forma como a afirmação foi colocada no questionário ("Para cada item, selecione a resposta que melhor descreve a maneira como você *e o/a seu/sua companheiro/a* funcionam enquanto pais."). Esta afirmação refere-se apenas ao companheiro/a e não às restantes pessoas que podem funcionar como suporte parental. No entanto, existem autores que consideram que este termo poderia ser colocado em qualquer situação na qual dois adultos compartilham a parentalidade em relação a uma criança, por exemplo, a mãe e o avô, podem dividir funções parentais entre si. Nesse sentido, o participante até pode sentir-se acompanhado na parentalidade, mas isso não foi capturado através da pergunta. Talvez se a ideia de coparentalidade fosse estendida a qualquer pessoa poderíamos ter obtido outro tipo de resultados.

No que diz respeito à hipótese na qual incluímos a variável teletrabalho ("O teletrabalho aumenta a incompetência parental.") é possível que se esteja a estudar o teletrabalho de uma forma menos relevante ou num ângulo diferente daquele que deve ser. Isto significa que talvez não seja tão importante a forma objetiva, mas sim a maneira como o sujeito a vivencia. Ao invés de nos focarmos nas características objetivas ou estruturais do teletrabalho, como, por exemplo, a percentagem de tempo em que os colaboradores estão neste regime de trabalho, talvez seja interessante para estudos futuros analisar este constructo como um todo, incluindo. As perceções dos indivíduos sobre o teletrabalho.

Tem-se prestado mais atenção ao conceito da virtualidade devido à crescente adoção das TIC (Brown et al., 2020). Este constructo está relacionado com a interação entre dois ou mais sujeitos e tem como características a dispersão dos colegas ou colaboradores de equipa em termos geográficos e tempo, mas também a dependência da comunicação intermediada por uma ferramenta eletrónica para realizar as tarefas. Segundo Kirkman e Mathieu, (2005), a opção das

tecnologias a utilizar para comunicar depende dos objetivos e necessidades da equipa. Nesse sentido é normal que sejam utilizadas ferramentas diferentes consoante as exigências. Existem dois tipos de virtualidade: objetiva e percebida. A primeira caracteriza-se pelo tempo no qual os membros perdem a utilizar os dispositivos eletrónicos, ou seja, "o tempo estimado de proporção de tempo que a pessoa perde a utilizar ferramentas tecnológicas ou a trabalhar remotamente" (Brown et. al., 2020). A segunda diz respeito à experiência que é percebida pelo sujeito que usa o dispositivo, focando-se apenas nos sentimentos e pensamentos que aparecem da experiência compartilhada de trabalhar virtualmente com a equipa. Deste modo, esta perspetiva da virtualidade percebida poderá ajudar a explicar o porquê de ser importante focarmo-nos na maneira como o sujeito vivência o teletrabalho, e não na forma objetiva, tal como foi feito neste estudo, mas sim nas suas perceções, sentimentos e pensamentos.

Para além do que foi retratado anteriormente, poderá existir outra explicação viável para a não significância da hipótese acima referida, ou seja, a familiarização com a tecnologia. Nesse sentido, torna-se importante destacar a channel expansion theory (Carlson, 1999), que de uma forma geral, remete para a compreensão dos colegas de equipa entre si e a tecnologia. Quanto mais experiência os indivíduos tiverem com a tecnologia, melhor será a sua utilização e, consequentemente, menor será o comprometimento das suas relações interpessoais e o seu trabalho (Daft & Lengel, 1983). Deste modo se há algo que a pandemia trouxe de bom foi a utilização ou aprendizagem das tecnologias digitais de comunicação e informação, que permite aos trabalhadores obter resultados num local diferente do habitual. Apesar de o teletrabalho não se ter aplicado a todas as profissões é global o investimento que foi feito não só pelas empresas, mas também dos próprios sujeitos naquilo que é a utilização ou melhoria das TIC. Neste sentido, a dependência a nível profissional que os sujeitos têm das tecnologias não é a mesma de há uns anos e, por isso durante/após a pandemia e com a ajuda dos resultados deste estudo foi possível chegar à conclusão que o teletrabalho já não é visto como um problema, mas sim como uma solução para as adversidades trazidas pelo trabalho remoto. Sendo assim, os sujeitos podem ao longo do tempo já ter aprendido como trabalhar no regime de teletrabalho e, por isso, isso já não afeta as outras dimensões da sua vida.

4.1 Resultados interessantes fora das hipóteses

Apesar de nenhuma das hipóteses se ter verificado foi possível averiguar resultados interessantes no que diz respeito à autoperceção das mulheres no meio familiar. A literatura que se segue poderá ajudar a explicar o porquê de termos obtido estes resultados.

A mulher tem sido alvo de estudo pelo facto de sofrer desigualdades na distribuição de tarefas no seio familiar e também no mercado de trabalho. Desde o início, o homem foi predominante quer seja no lar como fora do mesmo, ficando a mulher com o lugar de submissa e dominada. O domínio público, ou seja, as relações sociais, políticas e de negócios eram destinadas aos homens, enquanto as mulheres ficavam pelo domínio privado, isto é, a casa e o meio familiar (Simões & Hashimoto, 2012).

Atualmente, as mulheres têm um grande desafio que consiste na conciliação das tarefas domésticas, o cuidar dos filhos, principalmente quando são pequenos e, ainda, da sua carreira profissional. Segundo (De França & Schimanski, 2009), o trabalho é a maior conquista feminina dos últimos anos, isto é, "o entendimento do trabalho enquanto atividade emancipadora é um grande ganho para as mulheres". A conquista do trabalho, quer seja formal ou assalariado, representa para muitas mulheres um momento de realização pessoal, uma vez que é algo construído de forma individual, no qual se sentem valorizadas como pessoas.

As dificuldades na conciliação entre a vida familiar e profissional desencadeia nas mulheres sentimentos muitas vezes opostos. Temos a falta de tempo para a família e a dificuldade em acompanhar o crescimento e desenvolvimento dos filhos, que, por sua vez, é visto como uma perda. No entanto, não querem retirar-se do seu envolvimento na esfera familiar, abandonar o trabalho e a escola, ou seja, querem estar a 100% presentes em ambos os domínios. O cuidado e o bem-estar dos filhos são os fatores que mais preocupam as mulheres provocando assim, *stress* emocional e cansaço físico. O *stress* emocional acaba por ultrapassar o cansaço físico, uma vez que desperta um sentimento de culpa duradouro. Este tipo de sentimentos dá-se pelo facto de ainda hoje os modelos de família seguirem a estrutura patriarcal. Isto é, as mulheres ainda desempenham vários papéis sociais sem abdicar de nenhum, mesmo que isto desencadeie problemas de saúde mental e física gerados pelas dinâmicas nas quais estão envolvidas (Da Costa, 2018).

A situação de desigualdade entre ambos os sexos no mercado de trabalho é ainda um problema atualmente. Temos assistido a uma fluidez e separação dos papéis dos sujeitos a nível relacional, na família e no local de trabalho, que possibilitam a equação das "transformações subtis no equilíbrio de poder entre os sexos". As dimensões acima referidas estão intrinsecamente relacionadas. Da mesma forma que as mudanças no local de trabalho têm tido impacto no regime e nas identidades de género nos locais de trabalho, estas têm influenciado simultaneamente as estruturas familiares, a divisão de tarefas domésticas e a estruturação das relações interpessoais (Grant, 2000).

O estudo e a compreensão do papel da mulher na sociedade e no mercado de trabalho não podem ser analisados de forma separada do trabalho doméstico no contexto do lar e da família. Nesse sentido, é importante refletir a localização do papel da mulher no domínio privado e na "institucionalização do lar "que se caracteriza por ser um local de prestação de trabalho invisível, denominado trabalho do cuidar (Macedo & Santos, 2009).

Na fase da industrialização com a libertação das chamadas "fadas do lar" e ainda com o reconhecimento da carência de mão-de-obra feminina, as mulheres deixaram de estar o tempo todo em casa a tratar das tarefas domésticas, situação que ainda acontece hoje em dia, e foram obrigadas a acarretar uma dupla tarefa (double burden) entre o mundo doméstico/espaço familiar e o mundo do emprego. Curiosamente, a feminista Rosiska Darcy de Oliveira, não concorda com a designação de "double burden". Visto que a acumulação de tarefas na espera familiar e de trabalho vai muito para além da gestão destes dois domínios e o peso das funções de ambos, pois trata-se também da gestão do mundo da família e dos afetos e todo o peso emocional que acarreta (Weatherall et al., 1994).

Relativamente ao acesso ao mercado de trabalho e a progressão na carreira das mulheres, infelizmente, a mulher ainda passa por dificuldades no acesso a posições elevadas nas hierarquias profissionais. Esta limitação traduz-se na movimentação para setores ditos como femininos que, por sua vez, correspondem a salários mais baixos. As trabalhadoras são julgadas com frequência pelos empregadores/as, colegas e clientes pela posição que ocupam na ordem de género, muitas vezes mais do que pelas suas competências pessoais e características.
A mulher vive numa constante ambivalência no que diz respeito à conciliação entre a vida familiar e trabalho, procurando realizar-se em ambos os domínios e ao mesmo tempo ser competitiva e capaz de estar presente em todas as esferas da sua vida. Nesse sentido, consideramos que o desequilíbrio destes dois domínios e falta de espaço para a autonomia, poderá ter impacto na saúde da mulher contemporânea.
Deste modo, devido ao papel da mulher atualmente no domínio do trabalho e familiar esta ainda sofre com as desigualdades da sociedade e, consequentemente, acaba por se sentir mais incompetente a nível parental do que os homens.

4.2 Implicações teóricas e práticas

Devido à situação pós pandemia tornou-se essencial o aprofundamento do estudo sobre o regime de teletrabalho e experiência dos progenitores com os novos regimes de trabalho e a

forma como estes o percecionam. Sabemos que ainda não existem estudos sobre a relação entre estas duas variáveis. Nesse sentido esta dissertação teve como objetivo contribuir para a construção desse percurso.

Tal como foi referido anteriormente, a forma como se tem estudado o teletrabalho pode não ser a mais correta. Consideramos ser necessário olhar para este regime de trabalho de forma não objetiva (i.e. a quantidade de tempo que os sujeitos estão em teletrabalho), mas sim para a forma como estas pessoas o vivem quer a nível psicológico, preferências pessoais e até mesmo a personalidade.

Segundo a teoria dos limites, os sujeitos são diferentes na preferência da permeabilidade dos seus limites e ainda a forma como o *spillover* é experimentado depende da preferência pela segmentação ou integração da esfera familiar e do trabalho. Isto significa que, por um lado, existem colaboradores que têm preferência que o domínio familiar e do trabalho estejam segmentados, mas que, por outro lado há trabalhadores que preferem uma maior integração destes domínios (Derks et al., 2016). Esta ideia vem refutar o que foi dito anteriormente, ou seja, seria interessante analisar se o sujeito vê o teletrabalho de uma forma mais segmentada ou integrada.

Nos últimos anos o modelo de trabalho tem sofrido algumas alterações e a chegada da pandemia acelerou a implementação do teletrabalho e as transformações das prioridades dos profissionais. Deste modo, damos algumas sugestões para que as empresas possam ajudar a melhorar a vida dos seus colaboradores.

Se o ano de 2020 ficou marcado pelo teletrabalho e 2021 foi o ano do formato híbrido, este ano, 2022, tem como conceito-chave a flexibilidade. Este modelo tem como primeira diferença a forma pela qual entendemos "semana de trabalho". Esta filosofia de trabalho vai muito para além da tal semana de quatro dias que se tem vindo a debater, este novo modelo, por sua vez, consiste numa semana de trabalho de sete dias, cujo nome é "não semana". Basicamente, consiste em trabalhar quando se quiser, de segunda a domingo, na hora que mais convier ao trabalhador. Exigirá aos colaboradores uma comunicação mais eficaz entre equipas e também formas de trabalho mais assíncronas (Aljure, 2022).

Paralelamente ao conceito de autonomia que tem vindo a impor-se nas organizações surge um outro novo, o tempo de desconexão. Segundo a empresa Trendhunter, a fadiga tecnológica ocupa as tendências no ano de 2023. Nesse sentido, o debate à volta da conciliação, da desconexão e do equilíbrio entre a vida pessoal e profissional irá assumir novas dimensões, tornando o tempo como um elemento importante das políticas de bem-estar. Com a pandemia,

os empregadores perceberam que a produtividade dos seus colaboradores não sofreu alterações e, por isso, as empresas começaram a perceber que os seus profissionais necessitavam de se desligar para que se pudessem ligar melhor. Este modelo tem como objetivo melhorar a retenção do talento, através do tempo para a família, formação, lazer e para o crescimento pessoal, no geral tempo para o sujeito. Alguma das medidas deste modelo inclui as férias ilimitadas, medida esta que já foi experimentada pela Netflix, uma das maiores empresas provedoras globais de filmes e séries de televisão via *streaming*.

De modo a diminuir o sentimento de incompetência parental e a gerir o *stress* parental fazemos algumas sugestões: maior flexibilidade em relação ao horário de saída do trabalho, uma vez que, o horário escolar costuma terminar mais cedo; maior flexibilidade no que diz respeito aos três meses de férias que as crianças têm, ou seja, haver uma maior flexibilidade na gestão do trabalho presencial/teletrabalho; promover a criação de creches dentro das próprias empresas como é o caso da TAP; criação de dias específicos para atividades que incluam os filhos dos trabalhadores. Já de forma mais direcionada aos pais sugerimos a contratação de uma psicóloga clínica e workshops relacionados com a parentalidade e a gestão de *stress* entre trabalho-família e família-trabalho.

4.3 Limitações e estudos futuros

Apesar dos contributos referidos, este estudo apresentou algumas limitações. No que diz respeito ao tema principal, a parentalidade, é possível que seja considerado um tema peculiar e sensível pelo facto de poder ser percecionado como invasivo à parentalidade exercida pelo sujeito.

O tamanho da amostra também é considerado uma limitação, assim como, o facto de este estudo ser cross sectional.

Numa primeira instância ponderou-se logo o *stress* parental e o *burnout* parental, talvez para estudos futuros fosse interessante olhar para este tema através de uma visão mais macro, isto é, focarmo-nos no bem-estar psicológico dos pais e não logo em perturbações tão específicas.

Seria interessante abordar um conceito bastante importante, o suporte parental e não apenas a relação coparental (coparentalidade). Isto é, haver uma comunidade mais alargada, no sentido que inclua outras pessoas que não os pais. Tal como foi referido ao longo deste estudo, a relação coparental pode ser exercida entre uma mãe e avó. Nesse sentido, é possível que a não inclusão deste conceito se tenha traduzido na falta de resultados significativos do modelo apresentado no presente estudo.

Por último, uma análise relativamente à idade dos filhos para conseguir perceber se existe uma relação entre faixas etárias específicas e o sentimento de exigência que os pais sentem ao cuidar das mesmas. De modo a conseguir perceber se existe alguma evolução sugerimos uma recolha de dados ao longo do tempo.

Conclusão

A presente dissertação procurou contribuir para o início do estudo do teletrabalho e a incompetência parental, através do *stress* parental e da coparentalidade. Apesar de não termos verificado nenhuma relação significativa de acordo com o modelo apresentado, foi possível identificar diferenças de género no que diz respeito ao sentimento de incompetência parental.
As conclusões deste estudo permitem-nos sublinhar a autoperceção das mulheres no meio familiar e ainda a maneira diferente como o teletrabalho deverá ser estudado.

Referências Bibliográficas

Abidin, R. R., & Brunner, J. F. (1995). Development of a parenting alliance inventory. *Journal of Clinical Child Psychology*, *24*(1), 31–40. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2401_4

Aguiar, C. V. N., & Bastos, A. V. B. (2017). Interfaces entre trabalho e família: Caracterização do fenômeno e análise de preditores. *Revista Psicologia, Organizações e Trabalho*, *17*(1), 15–21. https://doi.org/10.17652/rpot/2017.1.12540

Allen, T. D., Herst, D. E. L., Bruck, C. S., & Sutton, M. (2000). Consequences associated with work-to-family conflict: A review and agenda for future research. *Journal of Occupational Health Psychology*, *5*(2), 278–308. 10.1037//1076-8998.5.2.278

Alves, L. I. D. A. (2021). *A relação entre a perceção sobre o teletrabalho e o conflito trabalho-família e família-trabalho: o efeito mediador do stress e da satisfação com a família* (Doctoral dissertation).

Baião, R. D. M. (2009). *Stress parental e prematuridade* (Doctoral dissertation).

Ballenski, C. B., & Cook, A. S. (1982). Mothers' perceptions of their competence in managing selected parenting tasks. *Family relations*, 489-494.

Bandura, A. (1982). Self-efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist, 37*(2), 122–147. https://doi.org/10.1037/0003-066X.37.2.122

Barroso, R. G., & Machado, C. (2010). Definições, dimensões e determinantes da parentalidade. *Psychologica, 52*(1), 211-229. https://doi.org/10.14195/1647-8606_52-1_10

Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development, 55*(1), 83–96. https://doi.org/10.2307/1129836

Belsky, J., Crnic, K., & Gable, S. (1995). The determinants of coparenting in families with toddler boys: Spousal differences and daily hassles. *Child development, 66*(3), 629–642. 10.1111/J.1467-8624.1995.TB00894.X

Brown, M. I., Prewett, M. S., & Grossenbacher, M. A. (2020). Distancing ourselves from geographic dispersion: An examination of perceived virtuality in teams. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, *24*(3), 168.

Campis, L. K., Lyman, R. D., & Prentice-Dunn, S. (1986). The parental locus of control scale: Development and validation. *Journal of Clinical Child Psychology*, *15*(3), 260–267. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp1503_10

Canelas, A. I. M. (2019). *A relação entre coparentalidade e stress parental* (Master's thesis, Universidade de Évora).

Carlson, D. S. (1999). Personality and role variables as predictors of three forms of work–family conflict. *Journal of Vocational Behavior, 55*(2), 236–253. https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1680

Coleman, P. K., & Karraker, K. H. (1997). Self-efficacy and parenting quality: Findings and future applications. *Developmental Review, 18,* 47-85. http://dx.doi.org/10.1006/drev.1997.0448

Costa, F. A. (2018). Mulher, trabalho e família: Os impactos do trabalho na subjetividade da mulher e em suas relações familiares. *Pretextos-Revista da Graduação em Psicologia da PUC Minas*, *3*(6), 434-452.

Daft, R. L., & Lengel, R. H. (1983). *Information richness. A new approach to managerial behavior and organization design*. Texas A and M Univ College Station Coll of Business Administration.

Deater-Deckard, K. (2005). Parenting stress and children's development: Introduction to the special issue. *Infant and Child Development, 14*(2), 111–115. https://doi.org/10.1002/icd.383

DeBonis, J. (2011). *The Good Enough Parent*.

Derks, D., Bakker, A. B., Peters, P., & van Wingerden, P. (2016). Work-related smartphone use, work–family conflict and family role performance: The role of segmentation preference. *Human Relations*, *69*(5), 1045–1068. https://doi.org/10.1177/0018726715601890

Dumka, L. E., Stoerzinger, H. D., Jackson, K. M., & Roosa, M. W. (1996). Examination of the cross-cultural and cross-language equivalence of the parenting self-agency measure. *Family Relations, 45*(2), 216-222. https://doi.org/10.2307/585293

Erdwins, C. J., Buffardi, L. C., Casper, W. J., & O'Brien, A. S. (2001). The relationship of women's role strain to social support, role satisfaction, and self-efficacy. Family Relations: An Interdisciplinary *Journal of Applied Family Studies, 50*(3), 230–238. https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2001.00230.x

Feinberg, M. E., Brown, L. D., & Kan, M. L. (2012). A Multi-Domain Self-Report Measure of Coparenting. *Parenting, science and practice*, *12*(1), 1–21. https://doi.org/10.1080/15295192.2012.638870

Ferreira, B., Monteiro, L., Fernandes, C., Cardoso, J., Veríssimo, M., & Santos, A. J. (2014). Percepção de competência parental: Exploração de domínio geral de competência e

domínios específicos de auto-eficácia, numa amostra de pais e mães portuguesas. *Análise Psicológica*, *32*(2), 145–156. https://doi.org/10.14417/ap.854

Ferreira, B., Veríssimo, M., Santos, A. J., Fernandes, C., & Cardoso, J. P. (2011). Escala de sentimento de competência parental: Análise confirmatória do modelo de medida numa amostra de pais portugueses. *Laboratório de Psicologia*, *9*, 147-155.

França, A. L., & Schimanski, É. (2009). Mulher, trabalho e família: uma análise sobre a dupla jornada feminina e seus reflexos no âmbito familiar (Women, work and family: analysing feminine work and its consequenses to family affairs. *Emancipação*, *9*(1).

Frizzo, G. B., Kreutz, C. M., Schmidt, C., Piccinini, C. A., & Bosa, C. (2005). O conceito de coparentalidade e suas implicações para a pesquisa e para a clínica. Revista Brasileira de Crescimento e Desenvolvimento Humano, 15(3), 84-94.

Golden, T. D., Veiga, J. F., & Simsek, Z. (2006). Telecommuting's differential impact on work-family conflict: is there no place like home?. *The Journal of applied psychology*, *91*(6), 1340–1350. https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.6.1340

Grant, J. (2000). Women managers and the gendered construction of personal relationships. *Journal of Family Issues*, *21*(8), 963-985.

Greenhaus, J. H., & Beutell, N. J. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of management review*, *10*(1), 76-88.

Hayes, A. (2013). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A regression-Based Approach. The Guilford Publications, 1–22. https://doi.org/10.4324/9780429307256-1

Hill, E. J., Ferris, M., & Märtinson, V. (2003). Does it matter where you work? A comparison of how three work venues (traditional office, virtual office, and home office) influence aspects of work and personal/family life. *Journal of Vocational Behavior*, *63*(2), 220–241. https://doi.org/10.1016/S0001-8791(03)00042-3

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

Johnston, C., & Mash, E. J. (1989). A measure of parenting satisfaction and efficacy. *Journal of clinical child psychology*, *18*(2), 167-175.

Jones, T. L., & Prinz, R. J. (2005). Potential roles of parental self-efficacy in parent and child adjustment: a review. *Clinical psychology review*, *25*(3), 341–363. https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004

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

Keller, H., Völker, S., & Yovsi, R. D. (2005). Conceptions of parenting in different cultural communities: The case of West African Nso and Northern German women. *Social development*, *14*(1), 158-180.

Kirkman, B. L., & Mathieu, J. E. (2005). The dimensions and antecedents of team virtuality. *Journal of Management*, *31*(5), 700–718. https://doi.org/10.1177/0149206305279113

Lamela, D., Morais, A., & Jongenelen, I. (2018). Psychometric validation of the coparenting relationship scale in portuguese mothers. *Avances En Psicologia Latinoamericana*, *36*(3), 585–600. https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5564

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

Loureiro, M. A. (2018). Divórcio pela positiva-pais ajudam pais. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *4*(1), 175-184. 10.17060/ijodaep.2018.n1.v4.1290

Maccoby, E. E. (2000). Parenting and its Effects on Children: On Reading and Misreading Behavior Genetics. In *Annu. Rev. Psychol* (Vol. 51). www.annualreviews.org

Macedo, E., & Santos, S. (2009). Apenas mulheres?: Situação das mulheres no mercado de trabalho em quatro países europeus.

Madeira, R. P. (2018). *Cognições e emoções parentais a partir de um cenário ambíguo em pais de crianças com ansiedade social* (Master's thesis).

May, C., Fletcher, R., Dempsey, I., & Newman, L. (2015). Modeling Relations among Coparenting Quality, Autism-Specific Parenting Self-Efficacy, and Parenting Stress in Mothers and Fathers of Children with ASD. *Parenting*, *15*(2), 119–133. https://doi.org/10.1080/15295192.2015.1020145

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.

Meunier, J. C., & Roskam, I. (2009). Self-efficacy beliefs amongst parents of young children: Validation of a self-report measure. *Journal of Child and Family Studies*, *18*(5), 495–511. https://doi.org/10.1007/s10826-008-9252-8

Mikolajczak, M., Brianda, M. E., Avalosse, H., & Roskam, I. (2018). Consequences of parental burnout: Its specific effect on child neglect and violence. *Child abuse & neglect*, *80*, 134–145. https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2018.03.025

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

Morte, F. A. R. B. (2022). *O conflito trabalho-família, bem-estar no trabalho e teletrabalho: um estudo com uma amostra portuguesa durante a pandemia por Covid-19* (Doctoral dissertation).

Moser, L., & Pereira, H. H. A. (2014). Políticas de conciliação entre família e trabalho: suas configurações em diferentes países. *Anais do III Simpósio Gênero e Políticas Públicas*.

Nunes, M. D. C. F. (2021). *O Bem-Estar Psicológico dos Pais em Tempos de Pandemia: Estudos dos correlatos Sociodemográficos e Psicológicos em Pais de Crianças em Idade Pré-escolar e Escolar* (Doctoral dissertation, Universidade de Coimbra).

Rocha, C. T. M. da, & Amador, F. S. (2018). O teletrabalho: conceituação e questões para análise. *Cadernos EBAPE.BR*, *16*(1), 152–162. https://doi.org/10.1590/1679-395154516

Roque, V. S. M. (2013). *Variáveis sociodemográficas e familiares e sentido de competência parental* (Doctoral dissertation).

Rosenfield, C. L., & Alves, D. A. D. (2011). A Sociedade da Informação e Trabalho Informacional: O Teletrabalho. In *Revista Dados-2011* (Vol. 54, Issue 1).

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

Santos, V. A. B. (2008). Stress parental e práticas parentais em mães de crianças com perturbação de hiperactividade com défice de atenção (Doctoral dissertation).

Shumow, L., & Lomax, R. (2002). Parental Efficacy: Predictor of Parenting Behavior and Adolescent Outcomes. *Parenting*, *2*(2), 127–150. https://doi.org/10.1207/S15327922PAR0202_03

Simões, F. I. W., & Hashimoto, F. (2012). Mulher, mercado de trabalho e as configurações familiares do século XX. *Vozes dos Vales*, *1*(2), 1-25.

Swanson, J., Raab, M., & Dunst, C. J. (2011). Strengthening family capacity to provide young children everyday natural learning opportunities. *Journal of Early Childhood Research*, *9*(1). https://doi.org/10.1177/1476718X10368588

Teixeira, A. I. (2021). Influência do teletrabalho sobre a dinâmica familiar.

Teti, D. M., & Gelfand, D. M. (1991). Behavioral competence among mothers of infants in the first year: the mediational role of maternal self-efficacy. Child development, 62(5), 918–929. https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1991.tb01580.x

Van Bakel, H., Van Engen, M. L., & Peters, P. (2018). Validity of the Parental Burnout Inventory Among Dutch Employees. *Frontiers in psychology*, *9*, 697. https://doi.org/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

Weatherall, R., Joshi, H., & Macran, S. (1994). Double burden or double blessing? Employment, motherhood and mortality in the longitudinal study of England and Wales. *Social Science & Medicine*, *38*(2), 285-297.

Winnicott, D. (1958). Collected Papers: Through Pediatrics to Psycho-Analysis. *International Journal of Psycho-Analysis*, 1-34

Wolff, S. S., & Fundo, P. (2021). *Conflitos Trabalho-Família de Mães Teletrabalhadoras na Pandemia de Covid-19.*

Dissertação 2022 - Cópia

Início do bloco: Consentimento Informado

Q62 Olá,
o meu nome é Filipa Rente e encontro-me a finalizar o meu Mestrado em Psicologia Social e das Organizações no ISCTE-IUL - Instituto Universitário de Lisboa. O presente projeto de investigação científica tem como objetivo compreender o impacto do regime de trabalho presencial e teletrabalho na experiência de parentalidade.

Estima-se que demorará cerca de 10 minutos a preencher o questionário e deverá ter em atenção a escala de resposta para cada pergunta. Este estudo foi preparado de acordo com as directrizes do Comité de Ética do ISCTE. Não há riscos significativos esperados associados à participação no estudo. Embora não possa beneficiar directamente da participação no estudo, as suas respostas contribuirão para o desenvolvimento de intervenções sobre o modelo de trabalho e o equilíbrio entre trabalho e vida pessoal.
A participação neste estudo é estritamente voluntária: pode optar por participar ou não. Se optar por participar, pode interromper a participação em qualquer altura sem ter de apresentar qualquer justificação. Para além de voluntária, a participação é também anónima e confidencial. Os dados destinam-se exclusivamente ao desenvolvimento da investigação e à elaboração de relatórios através de publicações e/ou comunicações científicas, e nenhuma resposta será analisada ou comunicada individualmente, nem nenhum dos participantes será identificado. Após a finalização do questionário, se tiver alguma dúvida ou necessidade de partilhar alguma informação, poderá contactar-me através do e-mail fgres@iscte-iul.pt.

É maior de 18 anos e aceita participar neste estudo?

- ○ Sim (4)
- ○ Não (5)

Avançar para: Fim do inquérito Se Q62 = Não

Fim do bloco: Consentimento Informado

Início do bloco: Grupo 1. Informação sobre os filhos

Q88 Quantos filhos tem?

- ○ 1 (1)
- ○ 2 (2)
- ○ 3 (3)
- ○ 4 (4)
- ○ 5 ou mais (5)

Q74 Indique qual a idade do seu/s filho/s no seguinte formato (idade 1, idade 2).

_____

Fim do bloco: Grupo 1. Informação sobre os filhos

Início do bloco: Grupo 2. Informações sobre o trabalho

Q80 Atualmente, qual é o regime de trabalho que está praticar?

- ○ Teletrabalho (1)
- ○ Presencial (2)
- ○ Híbrido (9)

Q26 Qual é a percentagem de tempo que está em teletrabalho?



Q81 Trabalha por turnos?

- ○ Sim (1)
- ○ Não (2)

Q89 A flexibilidade no trabalho é definida como "a liberdade e autonomia que se dá aos colaboradores de uma empresa para fazerem os seus próprios horários e controlarem as suas rotinas de produtividade".
Nesse sentido, numa escala de 0 a 100, em que 0 corresponde a pouca flexibilidade e 100 muita flexibilidade, qual considera ser a percentagem no seu trabalho?

	0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100
% ()	

Q85 Indique o seu setor de atividade:

- ○ Setor Primário (Onde estão as relações de trabalho que lidam diretamente coma matéria-prima, como a agricultura, a pecuária e a extração mineral e vegetal). (1)
- ○ Setor Secundário (Onde estão as relações de trabalho que lidam com a modificação da matéria-prima, indústrias e a construção civil). (2)
- ○ Setor Terciário (Onde estão as relações de trabalho interpessoais, ou seja, que há correspondência entre pessoas, a prestação de serviços, como o ramo de vendas, bancos, hospitais, escolas). (3)

Fim do bloco: Grupo 2. Informações sobre o trabalho

Início do bloco: Grupo 3. Trabalho-Família+ Família-Trabalho

TF Por favor, responda com a opção que melhor descreve a sua situação.

	Discordo Fortemente (1)	Discordo (2)	Não concordo nem discordo (4)	Concordo (6)	Concordo Fortemente (7)
1. O tempo que o meu trabalho ocupa torna difícil o cumprimento das responsabilidades familiares. (1)	○	○	○	○	○
2. As coisas que quero fazer em casa não ficam feitas por causa das exigências que o meu trabalho me coloca. (2)	○	○	○	○	○
3. Devido a deveres relacionados com o trabalho, tenho de fazer alterações nos meus planos de actividades familiares. (3)	○	○	○	○	○

FT Por favor, responda com a opção que melhor descreve a sua situação.

	Discordo Fortemente (1)	Discordo (2)	Não concordo nem discordo (4)	Concordo (6)	Concordo Fortemente (7)
1. As coisas que quero fazer no trabalho não são feitas por causa das exigências da minha família ou do meu cônjuge/parceiro(a). (1)	○	○	○	○	○
2. A minha vida doméstica interfere com as minhas responsabilidades no trabalho, tais como chegar ao trabalho a tempo, realizar tarefas diárias, e trabalhar horas extraordinárias. (2)	○	○	○	○	○
3. A tensão relacionada com a família interfere com a minha capacidade de desempenhar funções relacionadas com o trabalho. (3)	○	○	○	○	○

Fim do bloco: Grupo 3. Trabalho-Família+ Família-Trabalho

Início do bloco: Grupo 4. Experiência de Recuperação

ER Considerando o tempo fora do trabalho, por favor responda com a sua opinião às seguintes afirmações que melhor descreve o seu comportamento.

	Discordo Fortemente (1)	Discordo (2)	Não concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo totalmente (5)
1. Esqueço o trabalho (1)	○	○	○	○	○
2. Distancio-me do meu trabalho. (2)	○	○	○	○	○
3. Faço uma pausa das exigências do trabalho. (3)	○	○	○	○	○
4. Descontraio e relaxo. (4)	○	○	○	○	○
5. Faço coisas relaxantes. (5)	○	○	○	○	○
6. Aprendo coisas novas. (6)	○	○	○	○	○
7. Procuro desafios intelectuais. (9)	○	○	○	○	○
8. Faço coisas que me desafiem. (10)	○	○	○	○	○
9. Faço alguma coisa para alargar os meus horizontes. (11)	○	○	○	○	○
10. Sinto que posso decidir por mim mesma/o o	○	○	○	○	○

que fazer. (12)					
11. Determino o meu próprio horário. (13)	○	○	○	○	○
12. Decido como passar o meu tempo. (14)	○	○	○	○	○
13. Trato das coisas da maneira como quero que elas sejam feitas. (15)	○	○	○	○	○

Fim do bloco: Grupo 4. Experiência de Recuperação

Início do bloco: Grupo 5. Coparentalidade

CP Para cada item, selecione a resposta que melhor descreve a maneira como você e o/a seu/sua companheiro/a funcionam enquanto pais:

	Não nos descreve (57)	Descreve-nos ligeiramente bem (58)	Descreve-nos razoavelmente bem (59)	Descreve-nos muito bem (60)	Descreve-nos extremamente bem (61)
1. A minha relação com a/o minha/meu parceira/o é mais forte agora do que antes de termos um filho. (2)	○	○	○	○	○
2. A/O minha/meu parceira/o pede a minha opinião sobre questões relacionadas com a parentalidade. (3)	○	○	○	○	○
3. A/O minha/meu parceira/o não confia nas minhas capacidades como mãe/pai. (4)	○	○	○	○	○
4. O stress da parentalidade fez com que eu e a/o minha/meu parceira/o nos separássemos. (8)	○	○	○	○	○
5. Estamos a crescer e a amadurecer juntos através da experiência como pais. (9)	○	○	○	○	○

BP Por favor, para cada afirmação responda com a sua opinião a que melhor descreve a sua situação enquanto mãe/pai.

	Nunca (1)	Algumas vezes por ano ou menos (2)	Uma vez por mês ou menos (3)	Algumas vezes por mês (4)	Uma vez por semana (5)	Algumas vezes por semana (6)
1. Sinto-me tão cansada/o pelo meu papel de mãe/pai que tenho impressão que dormir não chega para recuperar. (2)	○	○	○	○	○	○
2. O meu papel parental esgota todas as minhas forças. (5)	○	○	○	○	○	○
3. No meu papel de mãe/pai, sinto-me em modo de sobrevivência. (7)	○	○	○	○	○	○
4. Tenho vergonha do tipo de mãe/pai em que me tornei. (10)	○	○	○	○	○	○
5. Não tenho orgulho de mim própria enquanto mãe/pai. (11)	○	○	○	○	○	○
6. Sinto que não consigo lidar com ser mãe/pai. (13)	○	○	○	○	○	○

7 Não aguento mais o meu papel de mãe/pai. (14)	○	○	○	○	○	○
8. Sinto que já não aguento ser mãe/pai. (15)	○	○	○	○	○	○
9. Tenho impressão que além das rotinas (levar e trazer, deitar e refeições), já não consigo fazer mais nenhum esforço pelo/a(s) meu/minha(s) filho/a(s). (19)	○	○	○	○	○	○
10. Sinto-me perdido/a enquanto mãe/pai. (20)	○	○	○	○	○	○

CP O conjunto de afirmações que se seguem estão relacionadas com as preocupações, expectativas e atitudes sobre os cuidados parentais. Estas são, modo geral, ideias comuns à maioria dos pais. Assim, peço-lhe que responda, indicando até que ponto está de acordo com cada uma das afirmações que se seguem. Saliente-se que não existem respostas certas ou erradas, e apenas gostaria de saber a sua opinião.

	Discordo Fortemente (1)	Discordo (2)	Discordo Ligeiramente (3)	Concordo Ligeiramente (4)	Concordo (5)	Concordo Fortemente (6)
1. Apesar de ser mãe/pai poder ser compensador, atualmente, sinto-me frustrada/o enquanto o meu filho(a) tem esta idade. (1)	○	○	○	○	○	○
2. Os meus talentos e interesses estão relacionados com outras coisas, que não o de ser mãe/pai. (2)	○	○	○	○	○	○
3. Ser mãe/pai faz-me sentir tensa/o e ansiosa/o. (3)	○	○	○	○	○	○
4. Ser uma/um boa/bom mãe/pai é por si só uma recompensa. (4)	○	○	○	○	○	○
5. A dificuldade de ser mãe/pai é não saber se se está a fazer um bom	○	○	○	○	○	○

ou mau trabalho. (5)						
6. A/O minha/meu mãe/pai estava melhor preparada/o, do que eu, para ser uma/um boa/bom mãe/pai. (6)	○	○	○	○	○	○
7. Às vezes sinto que não estou a conseguir realizar nada. (7)	○	○	○	○	○	○

SP Para cada afirmação, centre-se, por favor, na/o(s) sua/seu(s) filha/o(s) e selecione a opção que melhor exprime a sua opinião.

	Discordo Fortemente (1)	Discordo (2)	Não concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo Fortemente (5)
1. Para responder às necessidades dos meus filhos acabo por me privar de ter a minha própria vida. (1)	○	○	○	○	○
2. Sinto-me limitada/o por causa das minhas responsabilidades como mãe/pai. (2)	○	○	○	○	○
3. Há bastantes coisas na minha vida que me aborrecem. (3)	○	○	○	○	○
4. Ter filhos tem causado mais problemas do que eu esperava, no relacionamento com a/o minha/meu parceiro/a. (4)	○	○	○	○	○
5. Estabelecer horários regulares para comer e para dormir foi muito mais difícil do que eu esperava. (5)	○	○	○	○	○
6. Antes, interessava-me mais o convívio com os outros do que agora. (6)	○	○	○	○	○
7. Quando trato das coisas para ela/e(s) tenho a	○	○	○	○	○

sensação de que o meu esforço não é muito apreciado. (7)					
8. Por vezes sinto que ela/e(s) não gosta de mim e que não gosta de estar comigo. (8)	○	○	○	○	○

Big-Five As seguintes afirmações descrevem o comportamento das pessoas. Posto isto, deve descrever honestamente a forma como, geralmente, se comporta no presente e não como gostava de ser no futuro e o modo como se vê em relação a ouras pessoas que conhece do mesmo género e da mesma idade.
Por favor, use a escala de classificação para definir a precisão com que cada afirmação a/o descreve.

	Discordo Fortemente (1)	Discordo (2)	Não concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo Fortemente (5)
1. Sou a vida de uma festa. (1)	○	○	○	○	○
2. Simpatizo com os sentimentos das pessoas. (2)	○	○	○	○	○
3. Faço os trabalhos domésticos na hora. (3)	○	○	○	○	○
4. Tenho mudanças de humor frequentes. (4)	○	○	○	○	○
5. Tenho uma imaginação fértil. (5)	○	○	○	○	○
6. Não falo muito. (6)	○	○	○	○	○
7. Não tenho interesse relativamente aos problemas das pessoas. (7)	○	○	○	○	○
8. Esqueço-me, frequentemente, de colocar as coisas de volta no seu devido lugar. (8)	○	○	○	○	○

9. Estou relaxado a maior parte do tempo. (9)	○	○	○	○	○
10. Não estou interessado em ideias abstratas. (10)	○	○	○	○	○
11. Falo com muitas pessoas diferentes em festas. (11)	○	○	○	○	○
12. Senti as emoções dos outros. (12)	○	○	○	○	○
13. Gosto de ordem. (13)	○	○	○	○	○
14. Fico chateado facilmente. (14)	○	○	○	○	○
15. Tenho dificuldade em compreender ideias abstratas. (15)	○	○	○	○	○
16. Fico em segundo plano (na retaguarda). (16)	○	○	○	○	○
17. Não me interesso realmente com os outros. (17)	○	○	○	○	○
18. Deixo as coisas desarrumadas. (18)	○	○	○	○	○
19. Raramente me sinto triste. (19)	○	○	○	○	○

Início do bloco: Grupo 10. Experiência da Parentalidade e trabalho

EP Nos últimos dois anos, as famílias tiveram de se adaptar devido à situação pandémica. Estas adaptações foram acompanhadas de mudanças e consequências positivas e negativas no regime de teletrabalho e na parentalidade.
Indique, por favor, a sua experiência de parentalidade sob este regime de trabalho.

_____

Q25 Se tivesse oportunidade de escolher trabalharia em que regime de trabalho.

- ○ Teletrabalho (1)
- ○ Presencial (2)
- ○ Híbrido (3)

Fim do bloco: Grupo 10. Experiência da Parentalidade e trabalho

Início do bloco: Grupo 11. Dados demográficos

Q55 Sexo

- ○ Feminino (1)
- ○ Masculino (2)
- ○ Prefiro não responder (3)

Q58 Idade

_____

Q69 Estado Civil

- ○ Solteiro/a (2)
- ○ Casado/a com o pai/mãe do(s) meu(s) filho(s) (1)
- ○ Divorciado/a (3)
- ○ União de Facto com o pai/mãe do(s) meu(s) filho(s) (4)
- ○ Casado/a, mas não com o pai/mãe do(s) meu(s) filho(s) (5)
- ○ União de Facto Casado/a, mas não com o pai/mãe do(s) meu(s) filho(s) (6)

Q70 Habilitações literárias

- ○ 1º Ciclo do Ensino Básico (1)
- ○ 2º Ciclo do Ensino Básico (2)
- ○ 3º Ciclo do Ensino Básico (3)
- ○ Ensino Secundário (4)
- ○ Licenciatura (5)
- ○ Pós-Graduação (6)
- ○ Mestrado (7)
- ○ Doutoramento (8)
- ○ Curso de Especialização Tecnológica (9)

Anexo B

Tabelas

Correlações

		Qual é a percentagem de tempo que está em teletrabalho? - %	StressParental	CompetenciaParental	Coparentalidade	Sexo	Estado Civil
Qual é a percentagem de tempo que está em teletrabalho? - %	Correlação de Pearson	1	-,139	-,009	,091	-,163	-,088
	Sig. (2 extremidades)		,122	,921	,312	,072	,336
	N	125	125	125	125	123	123
StressParental	Correlação de Pearson	-,139	1	,600**	-,184**	-,002	,026
	Sig. (2 extremidades)	,122		<,001	,006	,973	,703
	N	125	220	220	220	217	217
CompetenciaParental	Correlação de Pearson	-,009	,600**	1	-,148*	-,115	,030
	Sig. (2 extremidades)	,921	<,001		,028	,090	,656
	N	125	220	220	220	217	217
Coparentalidade	Correlação de Pearson	,091	-,184**	-,148*	1	,115	-,186**
	Sig. (2 extremidades)	,312	,006	,028		,092	,006
	N	125	220	220	220	217	217
Sexo	Correlação de Pearson	-,163	-,002	-,115	,115	1	-,071
	Sig. (2 extremidades)	,072	,973	,090	,092		,299
	N	123	217	217	217	217	217
Estado Civil	Correlação de Pearson	-,088	,026	,030	-,186**	-,071	1
	Sig. (2 extremidades)	,336	,703	,656	,006	,299	
	N	123	217	217	217	217	217

Correlações

			Qual é a percentagem de tempo que está em teletrabalho? - %	StressParental	CompetenciaParental	Coparentalidade	Sexo	Estado Civil
rô de Spearman	Qual é a percentagem de tempo que está em teletrabalho? - %	Coeficiente de Correlação	1,000	-,116	,007	,082	-,138	-,053
		Sig. (2 extremidades)	.	,197	,942	,366	,128	,561
		N	125	125	125	125	123	123
	StressParental	Coeficiente de Correlação	-,116	1,000	,611**	-,194**	-,016	,045
		Sig. (2 extremidades)	,197	.	<,001	,004	,815	,506
		N	125	220	220	220	217	217
	CompetenciaParental	Coeficiente de Correlação	,007	,611**	1,000	-,165*	-,139*	,045
		Sig. (2 extremidades)	,942	<,001	.	,014	,041	,512
		N	125	220	220	220	217	217
	Coparentalidade	Coeficiente de Correlação	,082	-,194**	-,165*	1,000	,115	-,228**
		Sig. (2 extremidades)	,366	,004	,014	.	,091	<,001
		N	125	220	220	220	217	217
	Sexo	Coeficiente de Correlação	-,138	-,016	-,139*	,115	1,000	-,092
		Sig. (2 extremidades)	,128	,815	,041	,091	.	,177
		N	123	217	217	217	217	217
	Estado Civil	Coeficiente de Correlação	-,053	,045	,045	-,228**	-,092	1,000
		Sig. (2 extremidades)	,561	,506	,512	<,001	,177	.
		N	123	217	217	217	217	217

Anexo C

```
***************** PROCESS Procedure for SPSS Version 4.1 *****************

          Written by Andrew F. Hayes, Ph.D.       www.afhayes.com
    Documentation available in Hayes (2022). www.guilford.com/p/hayes3

**************************************************************************
Model  : 4
    Y  : CP
    X  : Q26_4
    M  : SP

Covariates:
 Q55

Sample
Size:  123

**************************************************************************
OUTCOME VARIABLE:
 SP

Model Summary
          R       R-sq        MSE          F        df1        df2          p
      ,1350      ,0182      ,4667     1,1135     2,0000   120,0000      ,3318

Model
             coeff         se          t          p       LLCI       ULCI
constant     2,8685      ,2169    13,2234      ,0000     2,4390     3,2980
Q26_4        -,0026      ,0018    -1,4759      ,1426     -,0061      ,0009
Q55          -,0030      ,1305     -,0230      ,9817     -,2614      ,2554

**************************************************************************
OUTCOME VARIABLE:
 CP

Model Summary
          R       R-sq        MSE          F        df1        df2          p
      ,6020      ,3624      ,3703    22,5500     3,0000   119,0000      ,0000

Model
             coeff         se          t          p       LLCI       ULCI
constant     1,1202      ,3029     3,6984      ,0003      ,5204     1,7199
Q26_4         ,0012      ,0016      ,7585      ,4496     -,0020      ,0044
SP            ,6560      ,0813     8,0683      ,0000      ,4950      ,8171
Q55          -,1836      ,1163    -1,5795      ,1169     -,4138      ,0466

****************** DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****************


 Direct effect of X on Y
      Effect         se          t          p       LLCI       ULCI
       ,0012      ,0016      ,7585      ,4496     -,0020      ,0044

 Indirect effect(s) of X on Y:
        Effect     BootSE   BootLLCI   BootULCI
 SP     -,0017      ,0012     -,0042      ,0006

 ************************ ANALYSIS NOTES AND ERRORS ************************

 Level of confidence for all confidence intervals in output:
   95,0000

 Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
   5000
```

```
**************************************************************************
Model  : 7
    Y  : CP
    X  : Q26_4
    M  : SP
    W  : CO

Covariates:
 Q55

Sample
Size:  123

**************************************************************************
OUTCOME VARIABLE:
 SP

Model Summary
          R       R-sq        MSE          F        df1        df2          p
      ,3051      ,0931      ,4385     3,0278     4,0000   118,0000      ,0204

Model
             coeff         se          t          p       LLCI       ULCI
constant     2,6599      ,1724    15,4266      ,0000     2,3185     3,0014
Q26_4        -,0021      ,0017    -1,2110      ,2283     -,0055      ,0013
CO           -,2231      ,0744    -2,9988      ,0033     -,3704     -,0758
Int_1        -,0011      ,0020     -,5432      ,5880     -,0051      ,0029
Q55           ,0452      ,1275      ,3549      ,7233     -,2072      ,2977

Product terms key:
 Int_1    :        Q26_4    x        CO

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):
       R2-chng          F        df1        df2          p
X*W      ,0023      ,2951     1,0000   118,0000      ,5880

**************************************************************************
OUTCOME VARIABLE:
 CP

Model Summary
          R       R-sq        MSE          F        df1        df2          p
      ,6020      ,3624      ,3703    22,5500     3,0000   119,0000      ,0000

Model
             coeff         se          t          p       LLCI       ULCI
```

```
constant     1,1896      ,2713     4,3848      ,0000      ,6524     1,7268
Q26_4         ,0012      ,0016      ,7585      ,4496     -,0020      ,0044
SP            ,6560      ,0813     8,0683      ,0000      ,4950      ,8171
Q55           -,1836     ,1163    -1,5795      ,1169     -,4138      ,0466

****************** DIRECT AND INDIRECT EFFECTS OF X ON Y *****************

Direct effect of X on Y
     Effect         se          t          p       LLCI       ULCI
      ,0012      ,0016      ,7585      ,4496     -,0020      ,0044

Conditional indirect effects of X on Y:

INDIRECT EFFECT:
 Q26_4       ->    SP          ->    CP

         CO     Effect     BootSE   BootLLCI   BootULCI
     -,8455     -,0008      ,0014     -,0035      ,0019
      ,1545     -,0015      ,0012     -,0041      ,0008
      ,9045     -,0020      ,0018     -,0056      ,0012

      Index of moderated mediation:
        Index     BootSE   BootLLCI   BootULCI
CO     -,0007      ,0012     -,0031      ,0016
---

********************** ANALYSIS NOTES AND ERRORS ************************

Level of confidence for all confidence intervals in output:
  95,0000

Number of bootstrap samples for percentile bootstrap confidence intervals:
  5000
```

```
**************************************************************************
Model  : 1
    Y  : CP
    X  : Q26_4
    W  : CO

Covariates:
 Q55

Sample
Size:  123

**************************************************************************
OUTCOME VARIABLE:
 CP

Model Summary
          R       R-sq        MSE          F        df1        df2          p
      ,1976      ,0390      ,5629     1,1987     4,0000   118,0000      ,3151

Model
             coeff         se          t          p       LLCI       ULCI
constant     2,9356      ,1954    15,0266      ,0000     2,5488     3,3225
Q26_4        -,0002      ,0020     -,0912      ,9275     -,0041      ,0037
CO           -,1427      ,0843    -1,6932      ,0931     -,3096      ,0242
Int_1        -,0007      ,0023     -,3172      ,7516     -,0052      ,0038
Q55          -,1547      ,1444    -1,0712      ,2863     -,4407      ,1313

Product terms key:
 Int_1    :        Q26_4    x        CO

Test(s) of highest order unconditional interaction(s):
       R2-chng           F        df1        df2          p
X*W      ,0008      ,1006     1,0000   118,0000      ,7516

********************** ANALYSIS NOTES AND ERRORS ************************

Level of confidence for all confidence intervals in output:
  95,0000

NOTE: The following variables were mean centered prior to analysis:
          CO       Q26_4

------ END MATRIX -----
```