



Ispas

Instituto Universitário
de Ciências Psicológicas,
Sociais e da Vida

TRABALHO E PARENTALIDADE: REGULAÇÃO
EMOCIONAL, CONFLITO LABORAL E
AUTOEFICÁCIA PARENTAL

MADALENA ALMEIDA BRÁS PEREIRA DA SILVA

Orientadora de Dissertação:
PROFESSORA DOUTORA TÂNIA BRANDÃO

Professor de Seminário de Dissertação:
PROFESSORA DOUTORA TÂNIA BRANDÃO

Dissertação submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:
MESTRE EM PSICOLOGIA
Especialidade em Psicologia Clínica

2025

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação de Professora Doutora Tânia Brandão, apresentada no Ispa – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica

Agradecimentos

Quero agradecer a todas as pessoas que estiveram presentes neste percurso exigente, que culminou na realização deste trabalho desafiante e complexo, que não seria possível sem o apoio de várias pessoas a quem expresso, o meu mais sincero obrigada.

Em primeiro lugar, quero agradecer à minha orientadora de dissertação, a Professora Doutora Tânia Brandão pela orientação rigorosa, pela disponibilidade permanente e pelas ajudas e incentivos construtivos em todas as fases do trabalho, foram essenciais para a concretização deste projeto. Muito obrigada!

Agradeço também a todos os indivíduos que participaram neste estudo, pela generosidade e paciência com que se disponibilizaram para responderem e partilharem as suas experiências, contribuindo para a realização do meu trabalho.

À minha família e ao meu namorado, agradeço o apoio incondicional e pela paciência que tiveram comigo, o que foi fundamental para conseguir ultrapassar esta etapa. O vosso apoio e confiança nas minhas capacidades foi essencial para manter o foco e dar o meu melhor.

Agradeço a todos que fizeram parte deste longo caminho.

Resumo

As exigências laborais e as responsabilidades familiares são um desafio para inúmeros indivíduos, mais especificamente para os pais que trabalham, que tentam equilibrar este conflito. Este conflito revela impactos significativos nos indivíduos, ao nível do bem-estar psicológico, na regulação emocional e na perceção das competências que têm enquanto pais. Desta forma, este estudo teve como objetivo analisar o papel mediador do conflito trabalho-família na relação entre as dificuldades de regulação emocional e a perceção de autoeficácia parental. Participaram neste estudo 228 pais e mães, com idade compreendidas entre os 29 e os 61 anos ($M = 45.24$; $DP = 7.16$), sendo a média de idade dos filhos de 9.73 anos. Os participantes responderam a um questionário em formato online composto por 3 escalas validadas para a população portuguesa, a Escala de Dificuldades na Regulação Emocional (EDRE-VR), a Escala Conflito Trabalho-Família (ECTF) e a Escala de Perceção de Autoeficácia Parental (PPSE), assim como um questionário sociodemográfico. A análise dos resultados foi realizada através do programa SPSS e da macro PROCESS. Os resultados revelaram que as dificuldades de regulação emocional e algumas das suas dimensões, como objetivos, impulsos e clareza emocional associam-se à perceção de autoeficácia parental, sendo esta associação explicada pelas dimensões tensão e comportamento do conflito trabalho-família. No entanto, a dimensão tempo do conflito trabalho-família não revelou efeitos mediadores em nenhum dos modelos de mediação. Assim, estes resultados destacaram a importância de promover competências de regulação emocional nos cuidadores de forma a reduzir os conflitos trabalho-família e, desta forma, promover a perceção de autoeficácia nos cuidadores.

Palavras-chave: Parentalidade, Regulação Emocional, Autoeficácia Parental, Conflito Trabalho-Família.

Abstract

Work demands and family responsibilities are a challenge for numerous individuals, specifically for working parents, who try to balance this conflict. This conflict reveals significant impacts on individuals in terms of psychological well-being, emotional regulation, and the perception of their competencies as parents. Thus, this study aimed to analyze the mediating role of work-family conflict in the relationship between difficulties in emotional regulation and the perception of parental self-efficacy. A total of 228 parents participated in this study, aged between 29 and 61 years ($M = 45.24$; $SD = 7.16$), with an average age of their children being 9.73 years. The participants answered an online questionnaire composed of 3 scales validated for the Portuguese population, the Emotional Regulation Difficulties Scale (EDRE-VR), the Work-Family Conflict Scale (ECTF), and the Parental Self-Efficacy Perception Scale (PPSE), as well as a sociodemographic questionnaire. The analysis of the results was conducted using the SPSS program and the PROCESS macro. The results revealed that difficulties in emotional regulation and some of its dimensions, such as goals, impulses, and emotional clarity, are associated with the perception of parental self-efficacy, with this association being explained by the dimensions of tension and behavior of work-family conflict. However, the time dimension of work-family conflict did not reveal mediating effects in any of the mediation models. Thus, these results highlighted the importance of promoting emotional regulation skills in caregivers in order to reduce work-family conflicts and, in this way, promote the perception of self-efficacy in caregivers.

Keywords: Parenting, Emotional Regulation, Parental Self-Efficacy, Work-Family Conflict.

Índice

Introdução.....	1
Revisão da Literatura	3
Conceptualização Teórica da Perceção de Autoeficácia Parental.....	3
Conceptualização Teórica do Conflito Trabalho-Família.....	8
Conceptualização Teórica da Regulação Emocional.....	14
Relação entre regulação emocional, conflito trabalho-familia e autoeficácia parental.....	18
O Presente estudo	19
Método	21
Desenho do Estudo	21
Participantes.....	21
Instrumentos	24
Questionário Sociodemográfico.....	24
Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE-VR).....	24
Escala Conflito Trabalho-Família (ECTF).....	25
Escala de Perceção de Autoeficácia Parental (PPSE).....	25
Procedimento	26
Análise de Dados	27
Resultados	28
Análises Correlacionais	28
Análise dos Modelos de Mediação	30
Discussão.....	37
Limitações do presente estudo.....	44
Implicações Práticas	46
Referências	47

Lista de Tabelas

Tabela 1. <i>Estatísticas Descritivas da Amostra</i>	233
Tabela 2. <i>Correlações de Pearson entre Regulação Emocional, Conflito Trabalho-Família e Autoeficácia Parental</i>	29

Lista de Figuras

Figura 1. <i>Modelo de Mediação</i>	211
Figura 2. <i>Efeitos Diretos e Indiretos das dificuldades de regulação emocional na percepção de autoeficácia parental por meio das dimensões tensão, comportamento e tempo, do conflito trabalho-família</i>	3131
Figura 3. <i>Efeitos Diretos e Indiretos da dimensão objetivos das dificuldades de regulação emocional na percepção de autoeficácia parental por meio das dimensões tensão, comportamento e tempo, do conflito trabalho-família</i>	322
Figura 4. <i>Efeitos Diretos e Indiretos da dimensão impulsos das dificuldades de regulação emocional na percepção de autoeficácia parental por meio das dimensões tensão, comportamento e tempo, do conflito trabalho-família</i>	333
Figura 5. <i>Efeitos Diretos e Indiretos da dimensão clareza das dificuldades de regulação emocional na percepção de autoeficácia parental por meio das dimensões tensão, comportamento e tempo, do conflito trabalho-família</i>	344
Figura 6. <i>Efeitos Diretos e Indiretos da dimensão consciência das dificuldades de regulação emocional na percepção de autoeficácia parental por meio das dimensões tensão, comportamento e tempo, do conflito trabalho-família</i>	35
Figura 7. <i>Efeitos Diretos e Indiretos da dimensão estratégias das dificuldades de regulação emocional na percepção de autoeficácia parental por meio das dimensões tensão, comportamento e tempo, do conflito trabalho-família</i>	36
Figura 8. <i>Efeitos Diretos e Indiretos da dimensão não aceitação das dificuldades de regulação emocional na percepção de autoeficácia parental por meio das dimensões tensão, comportamento e tempo, do conflito trabalho-família</i>	37

Introdução

As interações familiares moldam o desenvolvimento infantil influenciando a forma como as crianças percebem o mundo e o que as rodeia. Desta forma, a parentalidade surge como um processo complexo e dinâmico, que envolve um conjunto de interações e responsabilidades que influenciam o desenvolvimento infantil, ao nível emocional, cognitivo e social. Com o objetivo de um desenvolvimento saudável das crianças, as figuras parentais apresentam inúmeras responsabilidades, como o cuidado, a educação e o suporte emocional (Lunkes et al., 2023). De acordo com várias teorias, o ambiente familiar e as relações estabelecidas com as figuras de vinculação devem ocorrer por meio de interações contínuas e recíprocas que se tornam cada vez mais complexas ao longo dos anos (Coltro et al., 2020).

Assim, é necessário que os cuidadores adotem estratégias e comportamentos específicos para exercerem o seu papel parental. É neste contexto que surge a importância das práticas parentais, que representam um conjunto de estratégias específicas e comportamentos intencionais que os cuidadores utilizam para educar e cuidar dos seus filhos. As práticas parentais são fundamentais para a promoção de um ambiente familiar que favoreça o crescimento saudável e o desenvolvimento integral da criança (Lunkes et al., 2023).

A qualidade do desempenho parental pode depender de inúmeros fatores, nomeadamente da regulação emocional, que tem sido indicada como um componente fundamental nesta área. A capacidade que os cuidadores apresentam para compreender as emoções é essencial para conseguirem responder de forma ajustada às necessidades e responsabilidades da parentalidade (Gross, 2015; Zimmer-Gembeck et al., 2022). No entanto, quando existem dificuldades na regulação emocional, como impulsividade, dificuldade em manter os objetivos ou baixa clareza emocional, os pais tendem a sentir maiores níveis de sobrecarga emocional (Gratz & Roemer, 2004). Atualmente, acresce que os desafios em conciliar a vida profissional e familiar são uma fonte adicional de stress à parentalidade.

Assim o conflito trabalho-família pode manifestar-se através de diversas formas, mais especificamente em tensão emocional, restrição de tempo para os filhos e família, ou comportamentos que impactam a esfera familiar, o que prejudica o contexto familiar (Carlson et al., 2000; Calabrese & Schoppe-Sullivan, 2023; Greenhaus & Beutell, 1985). Consequentemente, a autoeficácia parental, entendida como a perceção que os pais apresentam das suas próprias competências para desempenhar as suas funções como cuidadores é reconhecida como um fator protetor na parentalidade. Níveis mais elevados de perceção de

autoeficácia parental estão associados a práticas parentais mais consistentes, sensíveis, equilibradas e menores indicadores de stress (Ferreira et al., 2014; Harpaz et al., 2021).

Apesar da diversidade de estudos que analisam estas variáveis de forma isolada, até à data não existe qualquer investigação que explore a relação entre as dificuldades de regulação emocional, perceção de autoeficácia parental e conflito trabalho-família, em conjunto. Considerando o papel cada vez mais importante do conflito trabalho-família na vida dos cuidadores, é fundamental estudar como as dimensões desta variável influenciam a parentalidade. Assim, este estudo tem como objetivo compreender se o conflito trabalho-família medeia a relação entre as dificuldades de regulação emocional e a perceção de autoeficácia parental. Esta abordagem pode contribuir para colmatar várias lacunas existentes na literatura e fornecer novos dados que podem fortalecer informações sobre a parentalidade e o bem-estar psicológico.

O presente trabalho é constituído por uma introdução, de seguida uma revisão da literatura, onde são relatados os contributos teóricos que sustentam a associação entre as várias variáveis deste estudo, nomeadamente as dificuldades de regulação emocional, a interferência do conflito trabalho-família na parentalidade e a perceção de autoeficácia parental. Posteriormente, apresenta-se a metodologia do estudo, os instrumentos de avaliação utilizados, o procedimento e a análise de dados. Por último, os resultados são analisados e interpretados tendo em consideração a literatura existente, são discutidas as implicações práticas, assim como as limitações do estudo e algumas sugestões para futuras investigações.

Revisão da Literatura

Conceptualização Teórica da Perceção de Autoeficácia Parental

A perceção de autoeficácia parental, é um dos conceitos essenciais no contexto da parentalidade, uma vez que é um fator central no modo como os pais enfrentam os desafios da criação dos filhos e adotam práticas parentais mais equilibradas (Ferreira et al., 2014). Esta perceção, segundo o autor Bandura (1977) denomina-se de autoeficácia e está associada à teoria social cognitiva, sendo definida como os julgamentos que os indivíduos fazem sobre as suas capacidades de realizar e organizar ações para conseguirem atingir os seus objetivos específicos. A autoeficácia é um conceito considerado temporário, específico que pode variar de acordo com a situação ou tarefa (Van der Bijl & Shortridge-Baggett, 2002). Segundo a teoria de autoeficácia de Bandura (1977), o envolvimento de um indivíduo num comportamento pode ser influenciado pelas suas expectativas de autoeficácia e de resultado. Estas expectativas, juntamente com as características pessoais, comportamentos e resultados obtidos, caracterizam o modelo de autoeficácia de Bandura.

A perceção de autoeficácia tem sido muito estudada pela sua relevância para várias áreas da vida dos indivíduos, especialmente na parentalidade. Alguns autores (Harpaz et al., 2021), referem que a autoeficácia tem vindo a ser reconhecida como uma componente principal na aprendizagem, na motivação e na autorregulação, explicando aspetos como a superação de dificuldades, reações ao stress e a persistência perante fracassos. No estudo de Miklosi et al., (2013), com uma amostra de pais de crianças com idades entre os sete e dez anos, verificou-se que os pais que demonstravam maiores níveis de autoeficácia parental também relatavam menores níveis de autoculpabilização e estratégias de catastrofização. Também foram identificadas maiores capacidades nos pais para lidarem com comportamentos problemáticos dos seus filhos. No mesmo sentido, outros estudos revelaram a importância da autoeficácia parental, uma vez que concluíram que esta tem sido relacionada com menores níveis de stress nos cuidadores e um melhor ajustamento psicológico parental. (Albanese et al., 2019).

É possível identificar alguns motivos que influenciam a confiança dos indivíduos em realizar uma ação, tais como experiências diretas, experiência vicária, persuasão verbal e informações fisiológicas e emocionais. A experiência direta baseia-se em experiências próprias, ou seja, ter sucesso numa atividade aumenta a autoeficácia, por outro lado, o fracasso numa tarefa pode enfraquecer a autoeficácia. A experiência vicária está relacionada com o aumento de autoeficácia quando se vê outros indivíduos bem-sucedidos. A persuasão verbal está

relacionado com o uso de palavras, sugestões ou conselhos de encorajamento para fortalecer a confiança da pessoa. As informações fisiológicas e emocionais são referentes aos indivíduos julgarem as suas capacidades de acordo com o seu próprio estado emocional ou físico, por exemplo, o stress ou o cansaço estão associados a níveis de baixa competência (Bandura, 1985, cit por Van der Bijl & Shortridge-Baggett, 2002).

Ainda assim, existem outros fatores que podem influenciar a autoconfiança de uma pessoa a realizar atividades, nomeadamente, estados emocionais e traços de personalidade (Van der Bijl & Shortridge-Baggett, 2002). No mesmo sentido, de acordo com a literatura sabe-se que conceitos como a autoestima, a resiliência, o locus de controlo e a autoconfiança tendem a estar diretamente associados à autoeficácia (Van der Bijl & Shortridge-Baggett, 2002).

Segundo o autor que desenvolveu este modelo, existem alguns atributos relacionados com a autoeficácia, nomeadamente, as crenças pessoais sobre as capacidades que os indivíduos têm sobre si, a competência de organizar e executar ações eficazes para atingir determinados resultados e especificidade da situação, quando a autoeficácia é focada para tarefas específicas para realizar de forma satisfeita as tarefas complexas (Montigny & Lacharité, 2005). Adicionalmente Bandura (2012) e Márk-Ribiczey et al. (2016), referem que as crenças de autoeficácia afetam o processo socioemocional através de fenómenos cognitivos, emocionais, motivacionais e de tomada de decisão. Estes autores verificaram que estas crenças influenciam o bem-estar e a competência comportamental recorrendo ao controlo de atenção e avaliação cognitiva. Desta forma, indivíduos com maiores níveis de autoeficácia tendem a interpretar situações de forma construtiva, elaborando planos de resposta mais positivos, comparativamente a indivíduos que possuem uma baixa autoeficácia, que tendem a apresentar pensamentos mais negativos, nomeadamente ruminação e atribuições de culpa (Márk-Ribiczey et al., 2016).

A cultura e a sociedade desempenham um papel fundamental na construção das perceções parentais sobre o papel e influência no desenvolvimento infantil, podendo provocar, ao longo do tempo, transformações sociais nos valores parentais (Glatz & Buchanan, 2023). Assim, a teoria da autoeficácia foi adaptada à parentalidade, uma vez que desempenha um papel essencial, sendo a perceção de autoeficácia parental as crenças que os pais apresentam em relação às suas competências e responsabilidades para desempenhar um papel competente e positivo na criação e educação dos filhos (Bandura, 1997; Bandura et al., 2011). A autoeficácia parental é moldada pelo bem-estar dos pais, pelas necessidades específicas dos filhos e pelo contexto em si (Harpaz et al., 2021). Desta forma, a confiança que os cuidadores apresentam

nas suas capacidades é fundamental para o papel que desempenham, uma vez que pode influenciar o desenvolvimento das competências sociais das crianças. Considera-se que um pai ou mãe são eficazes quando apresentam capacidade para reconhecer as necessidades e responder de forma adequada à criança, possuindo confiança nas suas habilidades para desempenhar essas atividades (Ferreira et al., 2014). Segundo os autores Glatz e Buchanan (2023), atualmente existem inúmeros desafios na sociedade que se revelam preocupantes para os pais, especialmente no que diz respeito à educação e ao desenvolvimento dos seus próprios filhos. A vasta quantidade de informação disponível sobre parentalidade, pode ser útil, mas também gerar sobrecarga e contradições, resultando em insegurança, menor confiança e diminuição da autoeficácia parental, em comparação com gerações anteriores de pais.

Adicionalmente, é possível compreender que a autoeficácia parental não é estática, isto é, pode ser influenciada por diferentes fatores contextuais, nomeadamente internos e externos, como o bem-estar parental, a disposição para a procura de ajuda em dificuldades educacionais e os estilos parentais (Harpaz et al., 2021). Também os autores Raj e Appu (2021), referem a existência de vários fatores que afetam a autoeficácia parental, mais especificamente, as características das crianças e dos pais. Para além disto, os autores Teti et al., (1996), consideram que a autoeficácia parental interfere com a quantidade de esforço e envolvimento dos pais na criação e educação dos seus filhos, assim como com as reações emocionais ao comportamento infantil. Relativamente à autoeficácia parental, podem ser distinguidas três abordagens essenciais, nomeadamente a abordagem de tarefas específicas (“Task-specific approach”), a abordagem de domínios específicos (“Domain specific approach”) e a abordagem de domínio geral (“Domain general approach”). A primeira refere-se à perceção que os pais têm em relação à sua competência em tarefas concretas e específicas da parentalidade, como por exemplo, dar banho à criança ou dar de comer ao seu filho. A segunda abordagem foca-se na perceção da competência dos pais em áreas amplas da parentalidade, tais como dar afeto, ensinar e brincar. A última abordagem, avalia a perceção global que os pais têm sobre o seu desempenho no papel parental como um todo, por exemplo, se se consideram bons pais ou bons modelos parentais para outros pais (Ferreira et al., 2014). De acordo com alguns autores Harpaz et al., (2021), a autoeficácia parental tem sido amplamente estudada, com foco na forma como os pais assumem as tarefas relacionadas com os filhos e no impacto destas crenças no equilíbrio familiar.

A literatura tem demonstrado inúmeras associações significativas entre a autoeficácia parental, a competência parental, o funcionamento psicológico dos pais e o desenvolvimento infantil (Harpaz et al., 2021). Segundo Harpaz e colaboradores (2021), podem ser identificadas

várias conclusões, tais como o estilo parental autoritário e o bem-estar subjetivo são preditores positivos da autoeficácia parental, ou seja, pais que apresentam elevados níveis de bem-estar e que adotam um estilo equilibrado, exigente e responsivo, tendem a sentir-se mais eficazes no seu papel parental. No entanto o estilo permissivo está associado negativamente à autoeficácia parental, traduzindo-se numa perceção de menor competência parental. Conforme descrevem os autores Glatz e Buchanan (2023), a sociedade atual impõem padrões elevados de sucesso pessoal e escolar o que pode resultar em níveis inferiores de autoeficácia parental entre os pais que se sentem pressionados a garantir um desempenho ideal dos filhos. Um outro estudo verificou que crenças de autoeficácia das mães, tendem a estar associadas ao sucesso escolar dos seus filhos (Ardelt & Eccles, 2001; Raj & Appu, 2021).

De acordo com Salonen et al. (2009) e Ferreira et al. (2014), demonstrou-se que as mães apresentam maiores níveis de perceção de autoeficácia parental comparativamente aos pais. Por outro lado, Bandura (1982, cit por Ferreira et al., 2014), refere que os pais revelam maiores níveis de autoeficácia no que se destina à disciplina e as mães tendem ser mais competentes em questões relacionadas com o afeto e cuidado, sendo explicado pelas diferenças de género, que relatam que as mulheres são mais carinhosas e os homens mais rígidos. Para além disso, no estudo de Raj e Appu (2021), concluiu-se que existia uma associação negativa entre a autoeficácia parental e o número de filhos que os pais apresentam.

No estudo de Coleman e Karraker (2008), verificaram-se maiores níveis de autoeficácia parental em mães com filhos mais sociáveis e com maiores habilitações literárias. Fatores externos, como o suporte social e a qualidade do casamento impactam a parentalidade, ou seja, mães com baixo apoio social e relacionamentos infelizes tendem a envolver-se de forma menos positiva com os seus filhos (Teti et al., 1996). No mesmo sentido, sabe-se que a autoeficácia parental está associada a melhores competências sociais das crianças, isto é, pais que apresentam maiores níveis de autoeficácia tendem a utilizar práticas parentais mais responsivas, promovendo as competências e interesses dos seus filhos, para além de contribuir para uma melhor adaptação de desafios emocionais, sociais e comportamentais do ambiente (Montigny & Lacharité, 2005; Glatz et al., 2024; Glatz & Buchanan, 2023).

Pais com três ou mais filhos apresentam maiores níveis de confiança nas suas capacidades para brincar com os seus filhos, enquanto pais com apenas um filho referem sentir-se mais competentes em expressar afeto. As mães que apresentam uma atividade laboral referem sentir-se mais eficazes a ensinar e estabelecer limites aos filhos, apesar dessa confiança diminuir com a idade dos filhos (Ferreira et al., 2014). Para além disso, a autoeficácia parental

altera ao longo do desenvolvimento infantil, ou seja, pais de adolescentes frequentemente demonstram níveis menores de autoeficácia comparativamente a pais de crianças mais novas. O comportamento das crianças, especialmente em termos de comportamentos externalizantes, como por exemplo, birras, pode reduzir a percepção dos pais sobre a sua própria eficácia parental (Glatz & Buchanan, 2023).

De acordo com os autores Teti et al. (1996), a autoeficácia materna está relacionada de forma negativa com mães que apresentam diagnósticos de depressão e com o temperamento da criança. Mães com sintomas depressivos tendem a ter percepções mais negativas sobre a competência social e o bem-estar psicológico dos seus filhos, em comparação com mães que não apresentam o diagnóstico, o que resulta na tendência das mães a exagerarem na gravidade dos problemas dos filhos. Assim, as mães que se sentem menos competentes em cuidar dos seus filhos são geralmente aquelas que apresentam níveis mais elevados de sintomas depressivos e que consideram os seus bebés como mais difíceis de lidar. No mesmo sentido, alguns estudos indicam que a redução dos sintomas depressivos maternos pode estar associada ao aumento da autoeficácia, maior responsividade das mães, maior envolvimento das crianças e redução do stress parental (Teti et al., 1996). Também no estudo de Miklosi et al. (2013), menores níveis de autoeficácia parental estão associados a depressão parental, afeto negativo e maiores níveis de stress.

Outra realidade a considerar nos estudos da autoeficácia parental são os pais de crianças com problemáticas diagnosticadas. Pais de crianças com síndrome de Down ou com perturbação do espectro do autismo tendem a sentir-se culpados, o que por sua vez resulta em diversas repercussões, nomeadamente pior qualidade de sono, níveis mais elevados de cansaço e maior necessidade de rede de apoio, fatores que impactam, negativamente o bem-estar parental e, conseqüentemente, reduzem a autoeficácia parental (Teti et al., 1996; Harpaz et al., 2021). Estudos desenvolvidos pelos autores Froman e Owen (1990), verificaram que mães com experiência prévia em cuidar de bebés sentem-se mais eficazes. Para Bandura, (Bandura, 1997; Montigny & Lacharité, 2005) o apoio social e familiar, mais especificamente familiares e amigos podem facilitar a manutenção da autoeficácia. Adicionalmente Montigny e Lacharité (2005), observaram que mães que percebem os seus filhos com fácil temperamento, apresentam maiores níveis de confiança nas suas capacidades parentais. Pais com elevada autoeficácia parental tendem a encarar as exigências familiares de maneira mais otimista e proativa, acreditando que têm os recursos necessários para enfrentar os desafios diários que surgem com a criação dos filhos.

De modo geral, a autoeficácia parental está associada a uma maior capacidade de adaptação a diferentes fases do desenvolvimento infantil, promovendo um ambiente familiar mais estimulante. Desta forma, é fundamental que os pais consigam desenvolver uma percepção sólida de autoeficácia parental, uma vez que esta influencia a qualidade das interações sociais e familiares, práticas parentais mais equilibradas e um melhor desenvolvimento socioemocional dos seus filhos. Pais que confiam nas suas capacidades tendem a encarar os desafios da parentalidade de forma mais positiva, incentivando a um ambiente seguro e que seja estimulante para as crianças, assim como estratégias mais eficazes para educar e apoiar os seus filhos, mesmo em situações desafiantes ou adversas (Harpaz et al., 2021).

Conceptualização Teórica do Conflito Trabalho-Família

Ao longo dos últimos tempos, inúmeras investigações têm sido realizadas sobre o conflito trabalho-família, evidenciando a associação entre os diversos impactos negativos na saúde e no bem-estar dos trabalhadores. Vários estudos indicam que maiores níveis de conflito entre os desafios profissionais e familiares estão relacionados com stress, insatisfação profissional e na vida (Dodanwala & Shrestha, 2021). Para além das consequências negativas na saúde, o conflito entre o trabalho e a família também prejudica o desempenho organizacional, sendo que colaboradores que demonstram altos níveis deste conflito, tendem a apresentar menor produtividade e maiores níveis de propensão à rotatividade no ambiente laboral, assim como exaustão emocional e níveis elevados de cansaço emocional, o que, por sua vez, reduz a satisfação no trabalho e o compromisso organizacional (Dodanwala & Shrestha, 2021).

Segundo os autores Junça-Silva e Freire (2022) e Greenhaus e Beutell (1985), relatam que indivíduos que passam mais horas no ambiente profissional por semana, tendem a apresentar altos níveis de conflito trabalho-família, que resulta em maior vulnerabilidade ao stress e ao desgaste psicológico e, conseqüentemente, maior propensão ao burnout. O conflito trabalho-família pode provocar impactos em alguns domínios, nomeadamente, físico, comportamental, psicológico e organizacional. Relativamente às consequências relacionadas com o trabalho, podem ser identificadas a redução da satisfação e comprometimento laboral, aumento do absentismo e menor desempenho profissional. Consequências baseadas no stress, podem ser observadas no aumento da tensão psicológica, maior risco de depressão e maior propensão para esgotamentos emocionais. Por fim, também podem ser detetados outros tipos de consequências, como, a insatisfação com a vida, dificuldades familiares e redução do desempenho em atividades relacionadas com a família (Junça-Silva & Freire, 2022).

O conflito entre as duas esferas da vida, o trabalho e a família, são um fator que pode influenciar não apenas o bem-estar emocional dos indivíduos, mas também a percepção da capacidade e eficácia que apresentam em diversos domínios da vida, incluindo o papel que desempenham como pais (Greenhaus & Beutell, 1985). Desta forma, para lidar com os desafios entre a esfera pessoal e a esfera do trabalho de forma mais saudável, evitando o excesso de stress, os indivíduos devem conseguir manter um equilíbrio emocional, para não prejudicarem o desempenho nas duas áreas da sua vida (Thompson & Meyer, 2007). Desta forma, um dos desafios atuais na vida dos sujeitos é a necessidade de conseguirem equilibrar as dimensões profissionais e pessoais. Devido ao aumento das exigências nos locais de trabalho e às responsabilidades pessoais, o conflito entre estas duas áreas surge como uma realidade para os indivíduos em todo o mundo (Vieira et al., 2014).

Assim, segundo Kahn et al. (1964) o conflito entre os dois papéis ocorre quando existem pressões simultâneas que tornam difíceis de satisfazer as exigências de um papel sem prejudicar as exigências do outro papel. Desta forma, o conceito conflito trabalho-família é multidimensional e complexo, referindo-se a um processo bidirecional, ou seja, no sentido conflito família-trabalho ou trabalho-família, que surge quando existe uma desconformidade ou conflito entre as responsabilidades e pressões do papel que o indivíduo desempenha na vida profissional ou familiar, provocando incompatibilizações ou perturbações nestas duas esferas, não sendo estas desempenhadas de forma satisfatória. No mesmo sentido, os autores Greenhaus e Beutell (1985), denominaram o conflito trabalho-família, como uma forma de interferência do tempo, energia e exigências entre a esfera pessoal e familiar. Segundo investigações realizadas (Raj & Appu, 2021), existem algumas causas associadas ao conflito trabalho-família, nomeadamente obrigações familiares, ausência de políticas apropriadas e stress originado pelo trabalho. Por outro lado, os mesmos autores (Raj & Appu, 2021) identificaram algumas consequências relacionadas com estes conflitos, mais especificamente profissionais infelizes no local de trabalho, menor desempenho laboral e famílias desagregadas.

Desta forma, de acordo com os autores Greenhaus e Beutell (1985), a ideia que explica o conceito do conflito trabalho-família é a teoria dos papéis, em que defende que as duas esferas da vida dos indivíduos muitas vezes tornam-se incompatíveis e originam conflitos. Esta teoria indica que o conflito acontece em dois sentidos, quando o trabalho influencia a vida familiar ou quando as exigências e tensões familiares afetam o desempenho profissional. Para a teoria dos papéis, o conflito resulta devido a três aspetos, nomeadamente tempo, tensão e comportamento. A componente tempo na teoria dos papéis refere-se às dificuldades de satisfazer as expectativas

de dois papéis ao mesmo tempo devido à pressão do tempo. Um exemplo que pode demonstrar esta situação seria um indivíduo ter de trabalhar muitas horas ou cumprir prazos apertados e por essa razão não ter tempo suficiente para se dedicar à família ou aos filhos. Para além disso, as exigências e responsabilidades podem também causar preocupação mental, afetando a capacidade do indivíduo de se concentrar no outro papel, como por exemplo, estar preocupado com questões familiares enquanto está no período laboral (Greenhaus & Beutell, 1985). A componente do conflito baseado na tensão refere-se ao impacto das pressões e stressores dos papéis tanto profissional como familiar, que podem resultar em sintomas como ansiedade, fadiga e irritabilidade. A tensão de um papel pode dificultar o cumprimento das exigências do outro papel (Greenhaus & Beutell, 1985).

Desta forma, qualquer característica do trabalho ou da vida familiar pode causar tensão e contribuir para o conflito entre os papéis. Por exemplo, horas extra de trabalho podem aumentar a tensão e posteriormente dificultar o equilíbrio entre as responsabilidades de ambos os papéis (Greenhaus & Beutell, 1985). Por fim, a componente comportamento está relacionado com a capacidade de um indivíduo conseguir ajustar o seu comportamento para responder às diferentes expectativas dos papéis, no trabalho e na família. A falta de flexibilidade para ajustar os comportamentos pode gerar tensões, dificultando o cumprimento das expectativas de ambos os papéis, o que leva a conflitos. Por exemplo, padrões de comportamento valorizados no contexto laboral, como autoridade, controlo ou objetividade, podem ser inadequados no ambiente familiar onde se espera afeto e empatia. Assim, se um indivíduo mantiver na família comportamentos rígidos ou agressivos que são apropriados no trabalho, como pode acontecer com profissionais da área militar, isso pode gerar tensões nas relações familiares e comprometer a eficácia desse papel (Greenhaus & Beutell, 1985).

Segundo Calabrese e Schoppe-Sullivan (2023), a parentalidade provoca uma sobrecarga de novas competências e responsabilidades nos pais, que induz a um desequilíbrio entre a esfera profissional e pessoal, podendo causar problemas ao nível da saúde mental e emocional. Um exemplo que pode explicar de forma mais explícita este conflito seria os pais não comparecerem num espetáculo da escola da criança devido à incompatibilidade do horário laboral (Adams & Golsch, 2023). Desta forma, segundo os autores Greenhaus e Beutell (1985), espera-se que os pais apresentem maiores níveis de conflito entre as duas esferas da vida do que indivíduos que não são pais. No estudo dos autores Adams e Golsch (2023), verificou-se que as mulheres com filhos manifestam níveis mais elevados de conflito trabalho-família em comparação aos homens. Da mesma forma, os conflitos família-trabalho e trabalho-família foram verificados

com maior incidência em casais com filhos até aos cinco anos de idade. A presença de filhos mais novos pode intensificar os conflitos entre o trabalho e a família, uma vez que os desafios relacionados com tempo e atenção tendem ser maiores para crianças mais pequenas. Como resultado, sabe-se que vários estudos corroboram a ideia de que pais de crianças em idade pré-escolar enfrentam níveis mais elevados de conflitos entre a vida familiar e laboral, sendo este efeito mais significativo entre as mulheres (Reimann et al., 2022). O envolvimento diário com os cuidados infantis pode influenciar a perceção do conflito entre trabalho e família, ou seja, alguns estudos apontam que maior participação nestes cuidados por partes dos pais, está associado a menores níveis de conflito trabalho-família, especialmente entre os homens (Reimann et al., 2022).

Vários estudos indicam que os homens e as mulheres percebem o conflito trabalho-família de forma distinta (Borgmann et al., 2019). Desta forma, no que respeita aos conflitos entre as duas esferas da vida dos indivíduos, alguns estudos têm vindo a investigar as questões de género (Pereira et al., 2017). As mulheres que exercem o seu papel como mães apresentam maiores níveis de conflito trabalho-família (Cinamon et al., 2007), sendo justificado devido à implementação da cultura de que a mulher tem o dever de cuidar da casa e dos filhos, ou seja, aparenta ter maiores responsabilidades na esfera familiar em relação aos homens, ainda que as mulheres apresentem atualmente maior participação no meio laboral (Matias et al., 2012; Pereira et al., 2017). Outro fator relevante para estes conflitos são a perceção da divisão de tarefas domésticas. De acordo com a literatura, o conflito aumenta quando homens e mulheres percebem que os seus parceiros realizam menos atividades domésticas (Reimann et al., 2022).

Os autores Hill (2005) e Pereira et al. (2017), averiguaram que os homens despendem menos tempo a cuidar dos filhos e mais horas a trabalhar, o que demonstra menos conflito tanto no sentido trabalho-família como no sentido família-trabalho, comparativamente às mulheres. Paralelamente a estes estudos, casais que são profissionalmente ativos enfrentam desafios adicionais para conseguirem conciliar as responsabilidades do trabalho e da vida familiar, sendo que a posição ou categoria profissional também pode influenciar os níveis de conflito entre as duas áreas da vida dos indivíduos (Reimann et al., 2022). Assim, está comprovado que o conflito trabalho-família e família-trabalho é mais elevado quando o parceiro do indivíduo está empregado, especialmente quando se trata de um horário laboral irregular, como por exemplo, noites e fins de semana. No entanto, os estudos mostram que o que afeta o conflito não é apenas o facto de o parceiro trabalhar, mas sim as características específicas do seu trabalho, tais como a carga horária, a previsibilidade do horário e o nível de stress (Reimann et al., 2022).

Para além destas conclusões anteriormente descritas, é possível concluir que existem vários estudos associados ao conflito trabalho-família. De acordo com o estudo de Sidani e Al Hakim (2012), mulheres casadas apresentaram níveis significativamente mais altos de conflito família-trabalho do que mulheres solteiras, indicando que o estado civil está associado a uma maior propensão ao conflito entre as esferas profissional e familiar. Segundo alguns estudos (Pereira et al., 2017), verificou-se que existem diferenças nos conflitos, ou seja, em relação aos homens é observado maiores conflitos no sentido família-trabalho e nas mulheres em ambos os sentidos. Adicionalmente, outros estudos realizados na Índia demonstraram que o conflito família-trabalho aumenta a intenção dos profissionais mudarem de organização comparativamente com conflito na direção trabalho-família (Raj & Appu, 2021). Adicionalmente, os autores Raj e Appu (2021), observaram que as exigências e responsabilidades do trabalho são um forte preditor do conflito trabalho-família em diversos países do mundo, assim como a cultura local poderá influenciar estes conflitos, impactando as emoções dos trabalhadores. Para além disto, segundo os estudos de Byron (2005) e Kossek e Lee (2017), os fatores relacionados com o domínio profissional, como horas de trabalho, pressão e níveis elevados de stress, estão associados de forma mais forte com a ocorrência de conflito no sentido trabalho-família do que os fatores do domínio familiar, como número de filhos e tensões familiares com o conflito família-trabalho. Desta forma, é mais provável que o trabalho interfira nas responsabilidades familiares do que a vida familiar interfira nas exigências laborais. Os autores Adams e Golsch (2023), referem que os conflitos entre as duas esferas, familiar e profissional, tendem a ocorrer com maior regularidade no sentido trabalho-família, ou seja, com a atividade laboral a interferir na vida familiar.

Alguns estudos (Oliveira et al., 2013), identificaram algumas consequências físicas e comportamentais do conflito entre a área profissional e familiar, mais especificamente stress, depressão, hipertensão, ansiedade, algumas perturbações de humor, abuso de substâncias, assim como menores níveis de satisfação laboral, comprometimento profissional e desligamento da empresa. Inúmeros estudos têm investigado a associação entre as variáveis do conflito trabalho-família e saúde mental, existindo várias conclusões acerca deste assunto, tanto para correlações positivas como negativas. No entanto, segundo os autores Borgmann et al., (2019), existe uma relação entre o conflito trabalho-família e a diminuição na saúde mental, ainda que os efeitos observados sejam, em alguns casos, de baixa intensidade. Adicionalmente, é possível verificar que ao nível da exaustão emocional e do bem-estar psicológico, sabe-se que a deterioração da saúde mental contribui para o aumento do conflito entre o trabalho e a família.

Da mesma forma, estes conflitos estão associados a alguns impactos na saúde, tais como níveis elevados de colesterol, obesidade e menores capacidades físicas, assim como sobrecarga e stress parental (Borgmann et al., 2019; Reimann et al., 2022). Para além destes estudos, outras investigações realçaram uma correlação entre o conflito trabalho-família e o surgimento de sintomas psicossomáticos, sendo que estes conflitos que envolvem tensão emocional e psicológica causam um impacto maior na saúde das pessoas do que aqueles que resultam apenas de dificuldade em gerir o tempo entre o trabalho e a família (Borgmann et al., 2019). Outros estudos, têm evidenciado que o conflito trabalho-família está relacionado com pior qualidade do sono, indicando que essa relação ocorre em ambas as direções, isto é, tanto o conflito interfere na qualidade do sono, quanto as dificuldades com o sono podem agravar o conflito (Borgmann et al., 2019). De forma preocupante, há indícios de que o conflito trabalho-família contribui para o aumento do uso de serviços de saúde e do consumo e prescrições de medicamentos por parte das mães (Borgmann et al., 2019).

Adicionalmente aos estudos anteriores, é possível compreender que o baixo ou ausência do apoio conjugal é considerado como um fator que intensifica os conflitos trabalho-família. Várias investigações sugerem que o apoio familiar é um antecedente dos conflitos trabalho-família, sendo que altos níveis de conflito podem reduzir a disponibilidade da família para oferecer apoio emocional. No mesmo sentido, no que diz respeito à satisfação familiar, os resultados indicam uma associação negativa com os conflitos trabalho-família. Assim, os autores Ross et al., (2021) e Reimann et al., (2022), reforçam esta ideia, ao identificarem que o conflito trabalho-família impacta de forma negativa o apoio conjugal, enquanto o conflito família-trabalho prejudica o apoio familiar, o que, por sua vez, pode comprometer a satisfação familiar. Resumidamente, quanto maior o nível de conflitos trabalho-família menor é a satisfação com a vida familiar e a qualidade das relações. No mesmo sentido, outro estudo Burch (2020) concluiu que a satisfação familiar pode mediar a relação entre o conflito família-trabalho, como maior propensão para a separação conjugal e menor intenção de ter filhos.

Segundo a literatura, existem vários estudos no que se trata da associação entre os conflitos trabalho-família e a saúde mental das crianças. Os autores Reimann e colaboradores (2022), referem que os conflitos trabalho-família dos pais estão negativamente associados à saúde mental e desenvolvimento de comportamentos problemáticos, sendo estes efeitos mais pronunciados quando ambos os pais experienciam elevados níveis de conflito, uma vez que esta situação interfere nos comportamentos parentais e afeta de forma negativa a perceção das crianças sobre a qualidade das relações familiares.

Conceptualização Teórica da Regulação Emocional

As emoções desempenham um papel fundamental na vida humana, podendo influenciar significativamente os pensamentos, comportamentos e interações sociais. As emoções moldam a forma como os indivíduos compreendem o mundo e respondem aos desafios que enfrentam, desde situações do cotidiano até decisões de grande importância (Gross, 2015).

Desta forma, a regulação emocional demonstra ser essencial, podendo ter várias definições, apesar de semelhantes, dependendo do autor e modelo teórico proposto. Assim, para Bjureberg et al. (2016), a regulação emocional refere-se a fenômenos internos e externos que estão implicados em avaliar, monitorizar e articular as próprias reações emocionais para alcançar os objetivos. Outros autores (Tamir et al., 2019; Sagui-Henson et al., 2020), designam a regulação emocional como um processo direcionado por objetivos, onde o indivíduo procura alcançar um estado emocional específico, como por exemplo acalmar-se ou querer intensificar uma emoção positiva ou negativa e para isso poderá utilizar estratégias particulares, tais como a reavaliação. Por outro lado, o autor Sagui-Henson et al., (2020), afirma que a regulação emocional é uma forma de autorregulação, uma vez que implica controlar as próprias reações emocionais com objetivos a longo prazo, inclusive em momentos de stress.

Para Gross (2002) existem dois tipos de estratégias de regulação emocional, a reavaliação cognitiva e a supressão expressiva. A reavaliação cognitiva é uma estratégia que tem como objetivo reinterpretar uma situação para conseguir controlar as suas respostas emocionais, evitando que estas sejam inadequadas ou excessivas, por exemplo, quando uma situação deixa os indivíduos irritados, o objetivo é tentar observar essa situação por outra perspetiva, procurando um sentido mais positivo ou uma compreensão. Por outro lado, a supressão expressiva ocorre de forma mais tardia, ou seja, quando a emoção já está presente. Nesta estratégia o objetivo é manter ou esconder as reações emocionais para não demonstrar explicitamente, mas não modificando a emoção em si, por exemplo, controlar expressões faciais e gestos. Enquanto que no modelo de Gross (2002) são utilizadas estratégias específicas de regulação emocional, no modelo dos autores Gratz e Roemer (2004), centra-se nas competências globais da regulação emocional, nomeadamente capacidade para gerir os impulsos e consciência. Assim, neste estudo optou-se por adotar o modelo de Gratz e Roemer, uma vez que permite uma análise mais profunda e abrangente das dificuldades de regulação emocional.

Desta forma, segundo estes autores a regulação emocional refere-se a um processo complexo que abrange mais do que só controlar ou suprimir emoções negativas. A regulação emocional é a capacidade de avaliar, aceitar e compreender as emoções que o indivíduo sente e ser capaz de lidar com estas de forma mais adaptativa, saudável e flexível (Gratz & Roemer, 2004). A proposta destes autores foca-se nas dificuldades de regulação emocional, que é constituída por quatro componentes essenciais para que um indivíduo consiga gerir de forma eficaz as suas emoções. Desta forma, as quatro competências são a consciência e compreensão das emoções, aceitação das emoções, capacidade de controlar comportamentos impulsivos e capacidade de usar estratégias de regulação emocional situacionalmente apropriadas (Gratz & Roemer, 2004). O primeiro componente refere-se à capacidade de uma pessoa identificar, reconhecer e compreender as suas próprias emoções, sabendo nomeá-las e compreender como é que elas afetam os seus pensamentos e comportamentos. O segundo componente diz respeito à aceitação das emoções, mesmo quando são negativas ou desconfortáveis, invés de as ignorar ou lutar contra elas. O terceiro elemento é sobre manter o controlo dos comportamentos mesmo quando se está sob a influência de emoções mais intensas. O último componente reflete a flexibilidade em utilizar diferentes estratégias de regulação emocional conforme o contexto (Bjureberg et al., 2016).

Desta forma, segundo Gratz e Roemer (2004), quando uma pessoa demonstra ter dificuldades num destes quatro componentes, surgem dificuldades de regulação emocional. Isto significa que o indivíduo pode ter dificuldades em lidar com as suas emoções de forma eficaz, podendo apresentar maior sofrimento emocional, comportamentos impulsivos e dificuldades em conseguir manter o equilíbrio emocional no quotidiano. A ausência destas competências poderá resultar em reações emocionais inadequadas, impactando de forma negativa as relações, a atividade laboral e o bem-estar.

Esta gestão emocional desempenha uma função fundamental quando se refere à parentalidade, ou seja, o cuidado com os filhos exige desafios tanto físicos como emocionais complexos, que podem gerar desequilíbrio emocional e stress (Albanese et al., 2019). Assim, uma competência particularmente relevante para a parentalidade é a capacidade de os pais serem capazes de regular de forma adaptativa as suas emoções, especialmente em contextos de stress ou frustração (Zimmer-Gembeck et al., 2022). Vários autores têm vindo a estudar a regulação emocional e a importância que esta tem na parentalidade. Desta forma, segundo os autores Kohlhoff e colaboradores (2016), a regulação emocional é fundamental, principalmente em momentos de disciplina ou conflito, onde o comportamento das crianças pode ser de

frustração ou irritação. Estes autores verificaram que pais que reagem de forma calma e positiva a situações desafiadoras, proporcionam ambientes familiares melhores, e um exemplo de como as crianças podem lidar com as suas próprias emoções, desenvolvendo uma educação mais positiva e adaptativa. No mesmo sentido, os autores Morris e colaboradores (2017), evidenciam que o clima emocional familiar se manifesta nas relações estabelecidas entre os membros da família, na relação entre pais e filhos, nos estilos parentais, assim como na expressão emocional presente no ambiente doméstico. Desta forma, relações seguras e estáveis entre os pais e filhos contribuem para que a criança se consiga sentir emocionalmente acolhida e amparada, o que, por sua vez, constitui uma base sólida para o desenvolvimento de estratégias eficazes de regulação emocional.

Ambientes familiares marcados por afeto e proximidade facilitam a expressão emocional e a regulação emocional por parte das crianças, permitindo-lhes lidar de forma mais adaptativa com as emoções. Segundo alguns estudos, a expressão emocional dos pais, especialmente das mães, assim como as suas estratégias de autorregulação emocional, estão associadas a comportamentos parentais mais responsivos e presentes. Pais que demonstram maior envolvimento emocional e boas estratégias de regulação emocional, tendem a identificar com maior precisão e eficácia os sinais afetivos dos seus filhos e respondem de forma mais empática e acolhedora, proporcionando às crianças previsibilidade quanto às formas aceitáveis de expressar emoções no contexto familiar (Morris et al., 2017). Conforme alguns autores Zimmer-Gembeck e colaboradores (2022) e Morris e colaboradores (2017), o domínio emocional por parte dos cuidadores mostra ser essencial na dinâmica familiar, uma vez que a autorregulação emocional dos pais cumpre uma função instrumental, permitindo que adotem comportamentos responsivos e sensíveis aos cuidados dos filhos, independentemente do estado emocional das crianças.

Desta forma, é plausível que a competência dos pais em gerir as suas próprias emoções repercuta diretamente nos seus comportamentos parentais, assim como na regulação emocional e no desenvolvimento socioemocional dos filhos. Algumas estratégias que podem ser utilizadas pelos cuidadores, que são consideradas benéficas relativamente à regulação emocional incluem validar os sentimentos das crianças, orientar na resolução de conflitos, incentivar a expressão emocional e técnicas de regulação emocional. Por outro lado, respostas parentais consideradas prejudiciais contemplam reações punitivas, assim como práticas que restringem as oportunidades das crianças de experienciar, compreender e aprender a lidar com emoções. Desta forma, a literatura sugere que a forma como os pais se comportam e se regulam está

diretamente relacionada ao desenvolvimento socioemocional dos filhos (Zimmer-Gembeck et al., 2022).

Portanto, a regulação emocional dos pais é considerada uma das competências centrais nos modelos da parentalidade. Pais que apresentam menor controlo emocional tendem a adotar práticas parentais mais negativas, como atitudes excessivamente controladoras. No entanto, cuidadores que demonstram maior domínio emocional e maiores capacidades de regulação emocional apresentam níveis mais elevados de sensibilidade, afetividade e presença na relação com os seus filhos, respondendo de maneira mais positiva às manifestações emocionais infantis (Zimmer-Gembeck et al., 2022). Outro estudo demonstra que dificuldades emocionais entre os pais, avaliados pelo instrumento DERS (Gratz & Roemer, 2004), estão associadas a práticas parentais menos eficazes, maiores dificuldades de regulação emocional entre as crianças e mais sintomas internalizantes, como ansiedade e depressão. No mesmo sentido destes estudos, sabe-se que pais com maior dificuldade de regulação emocional tendem a ser menos calorosos, menos participativos e mais hostis, frequentemente adotando respostas negativas diante as emoções dos filhos, nomeadamente ignorando os sentimentos expressos ou minimizando-os. Ainda assim, de acordo com Curvello e Mendes (2020), existem alguns fatores que poderão influenciar a capacidade dos pais em regular as suas emoções em relação aos seus filhos, mais especificamente, as habilitações literárias e as dificuldades que os próprios pais apresentam em controlar as suas emoções.

Assim este controlo emocional poderá estar frequentemente associado à confiança que os pais apresentam nas suas próprias capacidades de cuidar e educar os seus filhos, o que pode reforçar comportamentos mais equilibrados e positivos na educação e ambiente familiar (Jones & Prinz, 2005). No mesmo sentido, sabe-se que a atenção crescente dedicada à regulação emocional na parentalidade se justifica, não apenas pelo seu impacto na prática parental, mas também pelos benefícios reconhecidos da autorregulação emocional para o bem-estar e ajustamento positivo ao longo da vida (Zimmer-Gembeck et al., 2022). Outros estudos, realizados por Zitzmann e colaboradores (2024), demonstram que a competência emocional dos cuidadores influencia diretamente a qualidade das interações familiares e, por consequência, o desenvolvimento infantil (Zitzmann et al., 2024). Diversas investigações têm revelado uma associação consistente entre dificuldades na regulação emocional e manifestações psicopatológicas. Assim, o uso de estratégias disfuncionais na regulação emocional, como por exemplo, a ruminação e o evitamento, possuem uma forte associação com sintomas psicopatológicos, especialmente com a depressão e ansiedade. Consequentemente, sabe-se que

pais diagnosticados com perturbações mentais tendem a apresentar menores capacidades de gestão e regulação emocional, o que pode influenciar as práticas parentais inadequadas, caracterizadas por menor sensibilidade e responsividade às necessidades emocionais dos filhos (Zitzmann et al., 2024). Por fim, é importante salientar a importância de considerar a regulação emocional como uma componente central e essencial tanto ao nível do entendimento dos impactos da psicopatologia na parentalidade, como na formulação de estratégias de apoio e intervenção destinadas a promover práticas parentais mais saudáveis (Zitzmann et al., 2024).

Relação entre regulação emocional, conflito trabalho-família e autoeficácia parental

Alguns estudos têm demonstrado que a regulação emocional influencia a forma como os pais gerem os desafios entre o trabalho e a família (Cinamon et al., 2007). A forma como os indivíduos regulam as suas emoções tem um impacto significativo nas suas vidas, afetando diretamente a forma como se percebem e como enfrentam os desafios do quotidiano. Desta forma, a gestão emocional não influencia apenas o bem-estar dos indivíduos, mas também é fundamental para fortalecer as crenças que estes apresentam em relação às suas capacidades para alcançar objetivos e lidar com as adversidades (Bandura, 1997). No estudo de Calabrese e Schoppe-Sullivan (2023) constatou-se que algumas estratégias de regulação emocional estão associadas a maiores níveis de perceção de autoeficácia parental. Os pais lidam melhor com situações emocionais, quando se sentem valorizados e competentes.

Apesar de existir pouca literatura que relacione as variáveis regulação emocional e os conflitos entre as duas esferas da vida, pessoal e profissional, sabe-se que a regulação emocional surge como uma ferramenta essencial que pode influenciar o domínio do trabalho e família (Gonnelli et al., 2018). Para lidar com os desafios entre a esfera pessoal e trabalho de forma mais saudável, evitando o excesso de stress, os indivíduos devem conseguir manter um equilíbrio emocional, para não prejudicarem o desempenho nas duas áreas da sua vida (Thompson & Meyer, 2007). Adicionalmente, a ausência ou recurso a estratégias de regulação emocional desadaptativas pode influenciar a capacidade de lidar com conflitos, aumentando o desequilíbrio entre as duas esferas da vida dos indivíduos (Thompson, & Meyer, 2007).

Desta forma foi descrito no estudo de Thompson e Meyer (2007), que os pais que conseguem alcançar um equilíbrio emocional tendem a gerir melhor e de forma mais saudável os conflitos entre a família e o trabalho, sendo a regulação emocional um contributo para gerir os conflitos e prevenir o stress. Ainda assim, em alguns estudos (Gonnelli et al., 2018) foi possível compreender que a forma como os indivíduos conseguem conciliar as pressões entre a

vida pessoal e profissional exige grandes competências emocionais. Segundo as investigações dos autores Gonnelli e colaboradores (2018), respostas emocionais negativas estavam relacionadas com um aumento do conflito entre o trabalho e a família. Adicionalmente, o estudo de Gonnelli et al., (2018) verificou que em profissões que exigem frequentes interações com outras pessoas, as capacidades emocionais (regulação emocional) são vistas como uma vantagem para o desempenho e saúde mental neste tipo de trabalho, mas também como um recurso essencial para conseguir equilibrar a esfera profissional e pessoal. Estas capacidades emocionais permitem que os profissionais consigam lidar melhor com os conflitos entre a família e o trabalho, promovendo um bem-estar entre as duas áreas.

Desta forma, segundo os autores Adams e Golsch (2023), os conflitos entre o trabalho e a família influenciam os níveis de autoeficácia parental, ou seja, conflitos trabalho-família estão relacionados com menores níveis de autoeficácia parental nas mulheres, uma vez que os conflitos nestas duas esferas principalmente quando envolve restrições de tempo e tensão emocional, podem fazer com que os pais se sintam incapazes de cumprir as suas próprias expectativas como pais, pondo em causa as suas capacidades de desempenharem o seu papel como cuidadores, apresentando um papel essencial na relação entre as mães e filhos. Assim, neste estudo concluiu-se que a associação entre o conflito trabalho-família e a autoeficácia parental podem ser essenciais para compreender como os desafios de os pais conseguirem equilibrar as duas esferas da vida, ou seja família e trabalho, afetam o bem-estar das crianças e as relações entre pais e filhos (Adams e Golsch, 2023).

O Presente estudo

Os estudos de Montigny e Lacharité (2005) e Raj e Appu (2021), demonstram como o conflito trabalho-família pode afetar a autoeficácia parental, mas não investigam de forma detalhada a variável regulação emocional nesse contexto, o que seria benéfico para futuras investigações. Ainda assim também os estudos de Thompson e Meyer (2007) e Calabrese e Schoppe-Sullivan (2023), relatam que a regulação emocional está associada ao conflito e pode reduzir o stress parental, embora não investiguem o conflito trabalho-família como um mediador entre a regulação emocional e autoeficácia parental. Embora o sentido do conflito família-trabalho apresente impacto significativo na vida dos indivíduos, na presente investigação iremos focar-nos apenas no sentido trabalho-família, uma vez que se adequa mais com o objetivo e contexto deste estudo, mas também porque, segundo a literatura existe maior propensão para que o trabalho comprometa as exigências familiares, comparativamente à vida

familiar interferir nas responsabilidades profissionais, havendo maior ocorrências de conflito no sentido trabalho-família (Byron, 2005; Kossek & Lee, 2017; Adams & Golsch, 2023).

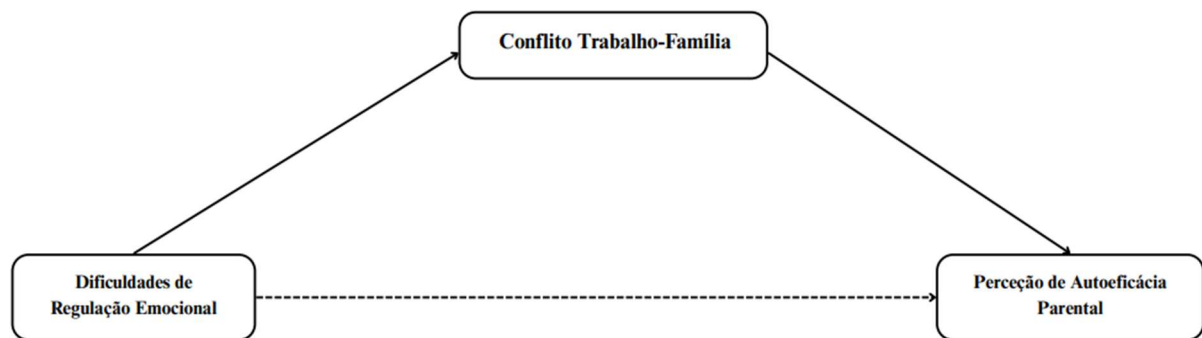
Desta forma, é possível identificar a pertinência deste estudo. Como foi descrito anteriormente, existem algumas lacunas sobre estudos que associam estas três variáveis, nomeadamente a regulação emocional, o conflito trabalho-família e a percepção de autoeficácia parental, sendo pertinente estudá-las de forma teórica, prática e social especialmente no contexto português. Desta forma, seria pertinente o desenvolvimento do presente estudo, uma vez que sabe-se que a percepção de autoeficácia parental tem sido muito estudada para pais com filhos na infância, mas pouco estudada durante a infância média e adolescência (Calabrese & Schoppe-Sullivan, 2023) e o presente estudo contempla um intervalo de idades maior, desde a infância até à adolescência. Outra pertinência que pode ser identificada para este estudo, é o desenvolvimento de políticas que estabeleçam o equilíbrio entre o trabalho e a família. Segundo Allen et al. (2000), a implementação de políticas públicas e algumas práticas de apoio que tenham em vista a conciliação entre a esfera pessoal e profissional dos pais, podem ajudar no bem-estar das famílias. Para além disto, seria pertinente a realização do presente estudo para o desenvolvimento de intervenções para os pais. Em algumas investigações realizadas anteriormente, verificou-se que intervenções psicológicas que estimulem e fortaleçam a autoeficácia parental devem ser priorizadas, uma vez que apresentam resultados mais positivos no bem-estar das crianças e melhor qualidade ao nível da parentalidade (Bloomfield & Kendall, 2012; Teti et al., 1996; Harpaz et al., 2021).

O presente estudo procura investigar como é que o conflito trabalho-família pode mediar a relação entre a regulação emocional e a percepção de autoeficácia parental. Embora a literatura refira uma associação entre a regulação emocional e a autoeficácia parental (Calabrese & Schoppe-Sullivan, 2023), ainda existe uma lacuna sobre o papel específico do conflito trabalho-família como um mediador dessa relação em pais com filhos menores de idade na população portuguesa. Assim, neste estudo é possível identificar uma variável independente, a regulação emocional, uma variável dependente, a percepção de autoeficácia parental e uma variável mediadora, o conflito trabalho-família. Desta forma, pode ser identificado um objetivo principal para esta investigação, nomeadamente examinar o papel mediador do conflito trabalho-família na relação entre a regulação emocional e a autoeficácia parental em pais com crianças menores de idade.

Neste sentido especula-se que o conflito trabalho-família medeia a relação entre as dificuldades de regulação emocional e a percepção de autoeficácia parental, ou seja, pais com maiores dificuldade em conseguirem regular as suas emoções experienciam mais conflito trabalho-família, o que, por sua vez, contribui para uma menor percepção de autoeficácia parental. Propõe-se o seguinte modelo de mediação (Figura 1).

Figura 1

Modelo de Mediação



Método

Desenho do Estudo

Ao nível metodológico, esta investigação caracteriza-se como um estudo quantitativo e transversal, uma vez que os dados foram recolhidos num só momento e focado na utilização de métodos padronizados para medir e quantificar as variáveis psicológicas.

Participantes

Para a realização desta investigação foram determinados alguns critérios de inclusão e exclusão. No que diz respeito aos critérios de inclusão são homens e mulheres que têm pelo menos um filho menor e os critérios de exclusão são mulheres grávidas, sujeitos que não têm filhos ou que tenham filhos maiores de idade. A amostra deste estudo é composta por participantes adultos recrutados através de amostragem por conveniência. Foi utilizado um questionário online que foi inicialmente enviado a familiares e à rede de contactos, através de um link e posteriormente alargado por partilha voluntária dos mesmos participantes.

Ao nível dos participantes, neste estudo participaram 234 participantes, sendo que 6 dos participantes foram excluídos da base de dados, uma vez que não cumpriam os critérios de inclusão, nomeadamente idade dos filhos, maior que 18 anos. Posteriormente à exclusão da base de dados, ficaram 228 participantes no total, tanto do sexo feminino ($n= 170$; 74,6%), como do masculino ($n= 58$; 25,4%), com idades compreendidas entre os 29 e 61 anos ($M = 45,24$; $DP = 7,16$). Em relação às habilitações literárias é possível compreender que a maioria dos participantes finalizou o ensino superior: licenciatura ($n= 113$; 49,6%), mestrado ($n= 46$; 20,2%), doutoramento ($n= 5$; 2,2%) e no ensino secundário ($n= 64$; 28,1%). Na Tabela 1 apresenta-se a caracterização da amostra do presente estudo.

Tabela 1*Estatísticas Descritivas da Amostra*

Variável	Grupos	Amostra Total (N=228)	
		<i>M (DP)/ n</i>	%
Idade		45.24 (7.16)	-
Género	Feminino	170	74.6%
	Masculino	58	25.4%
Nacionalidade	Portuguesa	225	98.7%
	Brasileira	2	0.9%
	Moçambicana	1	0.4%
Numero de filhos	1 filho	83	36.4%
	2 filhos	119	52.2%
	3 filhos	20	8.8%
	4 filhos	6	2.6%
Idade dos filhos	1 filho	9.78 (4.87)	-
	2 filhos	10.95 (5.08)	-
	3 filhos	11.61 (4.80)	-
	4 filhos	9.80 (5.56)	-
Estado Civil	Casado	166	72.8%
	Divorciado	36	15.8%
	Solteiro	25	11%
	Viúvo	1	0.4%
Relacionamento Amoroso	Sim	156	68.4%
	Não	72	31.6%
Meses na Relação		158.51 (108.98)	-
Problema diagnosticado	Sim	24	10.5%
	Não	204	89.5%
Escolaridade	Ensino Secundário	64	28.1%
	Licenciatura	113	49.6%
	Mestrado	46	20.2%
	Doutoramento	5	2.2%
Situação Profissional	Empregada	220	96.5%
	Não Empregada	8	3.5%
Tipo de trabalho	Turnos	16	7%
	Tempo inteiro	212	93%
Horas de trabalho		36.35 (11.64)	-

Nota. M-Média; DP-Desvio Padrão.

Instrumentos

Relativamente aos instrumentos, foi aplicado um questionário sociodemográfico e posteriormente três escalas de avaliação de autorrelato por via online, tendo sido garantido a confidencialidade dos dados recolhidos dos participantes, assim como a possibilidade de desistir a qualquer momento, descrito no consentimento informado.

Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico utilizado neste estudo teve como objetivo recolher informações básicas para caracterizar a amostra e analisar o impacto destas variáveis nos resultados do estudo. Foram questionados diversos dados relevantes aos participantes, nomeadamente, a idade, o género, a nacionalidade, o país com filhos, a idade dos filhos, o estado civil, horas de trabalho semanalmente e escolaridade.

Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE-VR)

Com o objetivo de analisar a variável regulação emocional foi utilizada a versão reduzida da escala de dificuldades de regulação emocional desenvolvida originalmente por Kaufman et al. (2015) que foi seguidamente adaptada para a população portuguesa por Moreira e colaboradores (2020). Este instrumento é considerado de autorrelato, uma vez que avalia a perceção que cada indivíduo apresenta das suas dificuldades na regulação emocional. A EDRE-VR é composta por 18 itens, distribuídos em 6 dimensões, sendo que cada dimensão é constituído por 3 itens.

A primeira dimensão refere-se à não aceitação de respostas emocionais, sendo um dos itens “*Quando estou chateado, fico envergonhado por me sentir assim*”. A segunda diz respeito às dificuldades em iniciar comportamentos orientados para objetivos, sendo um dos itens “*Quando estou chateado, tenho dificuldade em focar a minha atenção noutras coisas*”. A terceira dimensão é relativa às dificuldades em controlar comportamentos impulsivos em estados emocionais mais intensos, sendo um dos itens “*Quando fico chateado, fico fora de controlo*”. A quarta está relacionada com a falta de consciência das emoções, por exemplo um dos itens é “*Dou importância àquilo que sinto*”. A quinta dimensão é referente ao acesso limitado a estratégias de regulação emocional, sendo um dos itens desta dimensão “*Quando estou chateado, demoro muito tempo até me sentir melhor*”. A última dimensão é sobre a falta de clareza emocional, que um dos itens é “*Sinto-me confuso em relação àquilo que sinto*”. Assim, quanto maior a cotação nestas dimensões maiores são as dificuldades de regulação emocional identificadas nos participantes.

Os participantes responderam utilizando uma escala de Likert de 5 pontos, variando de (1) “quase nunca” a (5) “quase sempre”. Em relação às propriedades psicométricas, no presente estudo, é possível constatar que apresenta bons níveis de consistência interna, com um alpha de Cronbach de 0.87 e Ômega de 0.86.

Escala Conflito Trabalho-Família (ECTF)

Para avaliar a variável conflito Trabalho-Família foi utilizada a escala de conflito trabalho-família (WFCS) de Carlson e colaboradores (2000), adaptada para a população portuguesa por Vieira e colaboradores (2014). Esta escala é um instrumento multidimensional que avalia o conflito entre as exigências entre a esfera profissional e a esfera familiar. Desta forma, este instrumento é composto por 18 itens, agrupados em 6 dimensões específicas do conflito, dividindo-as entre conflito trabalho-família e conflito família-trabalho, cada uma avaliada em três formas diferentes, nomeadamente, conflito baseado no tempo, que se refere às dificuldades em conciliar os horários entre as duas esferas da vida, sendo um dos itens “*O meu trabalho faz com que não possa estar tanto com a minha família como gostaria*”, conflito baseado na tensão, que se foca nos efeitos do stress, por exemplo um dos itens “*Muitas vezes quando chego a casa do trabalho estou tão esgotado emocionalmente que isso impede de me dedicar à minha família*” e conflito baseado em comportamento, diz respeito às diferenças de atitudes e comportamentos em cada contexto, por exemplo “*O tipo de comportamentos que são eficazes e necessários para mim no trabalho não resultariam em casa*”.

Em relação às 6 dimensões, cada uma é avaliada por 3 itens, com uma escala Likert de 5 pontos, que varia de “discordo totalmente” (1) a “concordo totalmente” (5). Relativamente às qualidades psicométricas, do presente estudo, sabe-se que o alpha de Cronbach é satisfatório, tendo a escala do conflito trabalho-família uma consistência de 0.91 e um ômega de 0.90.

Escala de Percepção de Autoeficácia Parental (PPSE)

Para investigar a variável percepção de autoeficácia parental foi utilizada a escala de percepção de autoeficácia parental desenvolvida originalmente por Caprara et al. (2004) e validada posteriormente para a população portuguesa por Costa e Faria (2015). Este instrumento tem como objetivo avaliar as crenças que os pais apresentam em relação às suas capacidades de desempenhar as suas funções parentais. A escala de percepção de autoeficácia parental original é constituída por 12 itens que avaliam uma única dimensão e que analisam diferentes aspetos das capacidades parentais, como por exemplo, a comunicação aberta com os filhos, estimulação do autocontrolo e gestão de desafios, gestão de responsabilidades dos

filhos, gerir de forma eficaz as infrações de regras e compromissos, prevenir que desentendimentos evoluem para conflitos e proporcionar um ambiente de qualidade, através de atividades que incluam os filhos (Caprara et al., 2004). Os pais responderam a partir de uma escala de Likert de 6 pontos, que varia de 1, “incapaz” a 6, “completamente capaz”. A versão portuguesa da escala é composta por 19 itens, tendo sido acrescentados 7 itens adicionais aos 12 da versão original da escala.

No entanto, para a presente investigação serão somente considerados os 12 primeiros itens, correspondentes à versão original de Caprara e colaboradores (2004). Embora, apenas os pais com filhos maiores de 10 anos irão responder à totalidade da escala, ou seja, aos 12 itens. Em relação às qualidades psicométricas da escala PPSE do presente estudo, verificaram-se bons níveis de consistência interna, estando o alpha de Cronbach e Ômega de McDonald num valor de 0.91.

Procedimento

A presente investigação foi realizada com base em uma extensa pesquisa bibliográfica relativa às temáticas abordadas. Posteriormente foram escolhidas as variáveis sociodemográficas que compõem a revisão desta investigação. Seguidamente, foram desenvolvidos os objetivos principais, assim como as hipóteses deste estudo empírico. Os instrumentos de avaliação foram escolhidos de acordo com os objetivos desta investigação e conforme as qualidades psicométricas de cada questionário.

Para o prosseguimento deste estudo foi pedido a aprovação da Comissão de Ética do ISPA – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas e da Vida. Para utilizar as escalas da presente investigação foi realizado o pedido de autorização formal, tendo sido contactados os autores, conforme indicado no artigo original, para a utilização do instrumento. Seguidamente, para a recolha de dados dos participantes procedeu-se ao desenvolvimento de um questionário online através da plataforma Google Forms, com a duração de 10 minutos. A recolha de dados deu-se por meio de uma amostra por conveniência não probabilística e por efeito de bola de neve, tendo sido realizado por meio das redes sociais, nomeadamente grupos informais do *WhatsApp*, com amigos e familiares. Esta estratégia teve como objetivo alcançar o público desejado, que cumprisse os critérios de inclusão deste estudo.

O preenchimento do questionário teve um sorteio de 3 vouchers cada um com 30€ que foram distribuídos de forma aleatória a 3 participantes que completaram o questionário. Na primeira parte do questionário constou o consentimento informado, assim como o

esclarecimento do carácter anónimo e voluntário da participação dos participantes. Já na segunda parte do questionário, foi solicitado o preenchimento do questionário sociodemográfico e os 3 instrumentos de avaliação. Posteriormente à recolha de dados, estes foram preservados numa base de dados, recorrendo-se ao SPSS, para futura análise estatística e obtenção de resultados. Os dados foram tratados de forma confidencial e anónima.

Análise de Dados

Os dados recolhidos através do questionário online foram exportados para o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) para a análise estatística. Primeiramente, foi realizada a análise descritiva, procedendo-se ao cálculo da média e desvio-padrão de algumas variáveis do estudo, com o objetivo de caracterizar a amostra. Seguidamente, foi efetuada a análise Correlacional Bivariada utilizando o coeficiente de Correlação de *Pearson* (r) para avaliar a associação entre todas as variáveis do estudo. Os valores obtidos nas correlações foram analisados com base nos critérios dos autores Dancey e Reidy (2017), que classificam o coeficiente de Pearson como fraco entre 0.1 e 0.3, moderado entre 0.4 e 0.6, forte entre 0.7 e 0.9 e por último, perfeito com o valor de 1.

Por fim, procedeu-se à análise de mediação recorrendo à extensão do programa *Macro Process Hayes* (versão 4.3) para analisar efeitos mediadores entre as variáveis. Desta forma, recorreu-se às dimensões de cada variável para testar os efeitos diretos, indiretos e totais, tendo sido realizados 7 modelos de mediação em separado. Em todos os modelos de mediação, a variável dependente foi a mesma, a perceção de autoeficácia parental (PPSE), as variáveis mediadores foram as dimensões da escala do conflito trabalho- família (ECTF), nomeadamente a variável tensão (ECTF Tensão), a variável comportamento (ECTF comportamento) e a variável tempo (ECTF Tempo).

Os 7 modelos só se diferenciaram no que diz respeito à variável independente, tendo sido utilizada a variável das dificuldades de regulação emocional (DERS Total), assim como seis dimensões da mesma variável, mais especificamente a dimensão objetivos (DERS Objetivos), a dimensão impulsos (DERS Impulsos), dimensão clareza (DERS Clareza), a dimensão consciência (DERS Consciência), a dimensão estratégias (DERS Estratégias) e a dimensão Não Aceitação (DERS Não Aceitação).

Resultados

Análises Correlacionais

As análises de correlação com o coeficiente de *Pearson* foram realizadas com o objetivo de analisar as associações entre as várias variáveis deste estudo. A variável de percepção de autoeficácia parental (PPSE) evidenciou correlações significativas, negativas e com intensidade fraca com a variável das dificuldades de regulação (DERS Total), assim como com a maioria das dimensões, nomeadamente objetivos (DERS Objetivos), consciência (DERS Consciência), estratégias (DERS Estratégias) e clareza emocional (DERS Clareza). Por outro lado, importa salientar que não se verificaram associações significativas entre a percepção de autoeficácia parental e as dimensões de não aceitação (DERS Não Aceitação) e impulsos (DERS Impulsos).

Relativamente à associação entre dificuldades de regulação emocional e conflito trabalho-família, a variável DERS Total está correlacionada de forma significativa, moderada e positiva com as dimensões Tempo (ECTF Tempo) e Comportamento (ECTF Comportamento), mas de forma fraca com a dimensão Tensão (ECTF Tensão). Ainda assim, foram também analisadas as correlações entre as várias dimensões das dificuldades de regulação emocional e as dimensões do conflito trabalho-família. A dimensão Não Aceitação apresentou correlações significativas, positivas e de intensidade fraca com a dimensão Tempo e Tensão, e uma correlação de intensidade moderada com a dimensão Comportamento. A dimensão Objetivos está correlacionada significativamente, positiva e de forma fraca com as dimensões tempo e comportamento, mas de forma moderada com a dimensão tensão.

Por outro lado, a dimensão impulsos apresentou uma correlação não significativa com a dimensão tempo do conflito trabalho-família, embora esteja correlacionada de forma significativa, positiva com as dimensões tensão e comportamento, com uma intensidade fraca. Já na dimensão Consciência das dificuldades de regulação emocional, verifica-se uma associação significativa, positiva e de intensidade fraca com as dimensões tensão e comportamento, embora não se tenha verificado uma correlação significativa com a dimensão tempo. A dimensão Estratégias revelou associações significativas e positivas com todas as dimensões do conflito trabalho-família, com intensidade fraca para a dimensão tempo e moderada para as dimensões tensão e comportamento. Por último, verificou-se associações significativas, positivas e com intensidade fraca com as três dimensões do conflito trabalho-família. Em relação à associação entre a variável percepção de autoeficácia parental e as três dimensões do conflito trabalho-família, tempo, tensão e comportamento, não se verificou uma

correlação significativa, apesar destas serem negativas e de intensidade fraca. As correlações podem ser observadas na Tabela 2.

Tabela 2

Correlações de Pearson entre Regulação Emocional, Conflito Trabalho-Família e Autoeficácia Parental

Variável	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.PPSE	1	-.18**	-.13	-.19**	-.04	-.15*	-.18*	-.14*	-.09	-.03	-.17
2.DERS Total		1	.78**	.79**	.75**	.27**	.85**	.66**	.49**	.24**	.46**
3.DERS Não Aceitação			1	.50**	.46**	.19**	.61**	.43**	.17*	.35**	.42**
4.DERS Objetivos				1	.47**	.11	.61**	.40**	.26**	.46**	.39**
5.DERS Impulsos					1	.23**	.62**	.33**	.10	.30**	.27**
6.DERS Consciência						1	.22	.31	.10	.17**	.25**
7.DERS Estratégias							1	.42**	.23**	.43**	.41**
8.DERS Clareza								1	.17**	.30**	.24**
9.ECTF Tempo									1	.57**	.45**
10.ECFT Tensão										1	.53**
11..ECTF Comportamento											1

Nota. * $p < .05$; ** $p < .001$.

Análise dos Modelos de Mediação

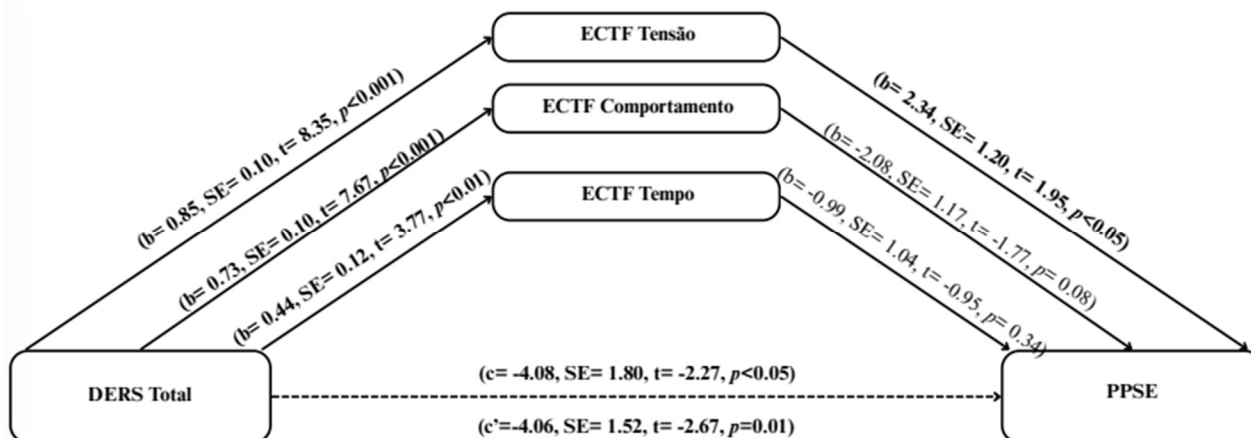
Inicialmente foram analisados sete modelos de mediação diferentes. A variável independente é constituída por diferentes dimensões das dificuldades de regulação emocional em cada modelo. A variável dependente foi a percepção de autoeficácia parental e a variável mediadora foram as três dimensões do conflito trabalho-família.

O primeiro modelo diz respeito à mediação das três dimensões do conflito trabalho família na relação entre as dificuldade de regulação emocional (DERS Total) e na percepção de autoeficácia parental (PPSE). Este modelo explicou aproximadamente 5.62% da variância da percepção de autoeficácia parental ($F(4,223) = 3.32, p < 0.05$). As dificuldades de regulação emocional estão associadas de forma positiva e significativa com todas as dimensões do conflito trabalho-família (ECTF Tensão, ECTF Comportamento e ECTF Tempo). Por sua vez, a associação dos três mediadores com a variável dependente (PPSE), apenas a variável ECTF Tensão apresentou um efeito negativo e significativo com PPSE.

Em relação aos efeitos indiretos, foram analisados cada dimensão do conflito trabalho-família de forma individual. Apenas o efeito indireto da dimensão tensão do conflito trabalho-família (ECFT Tensão) foi significativo ($b = 1.99, SE = 1.01, 95\% CI [0.17, 4.00]$), não se verificando efeitos indiretos significativos nas dimensões comportamento ou tempo. O efeito total das dificuldades de regulação emocional na variável de percepção de autoeficácia parental foi negativo e significativo. Também o efeito direto da variável das dificuldades de regulação emocional (DERS Total) na percepção de autoeficácia parental foi negativo e significativo, o que indica um efeito parcial de mediação. Os resultados do modelo de mediação podem ser observados na Figura 2.

Figura 2

Efeitos Diretos e Indiretos das Dificuldades de Regulação Emocional na Percepção de Autoeficácia Parental por Meio das Dimensões Tensão, Comportamento e Tempo, do Conflito Trabalho-Família



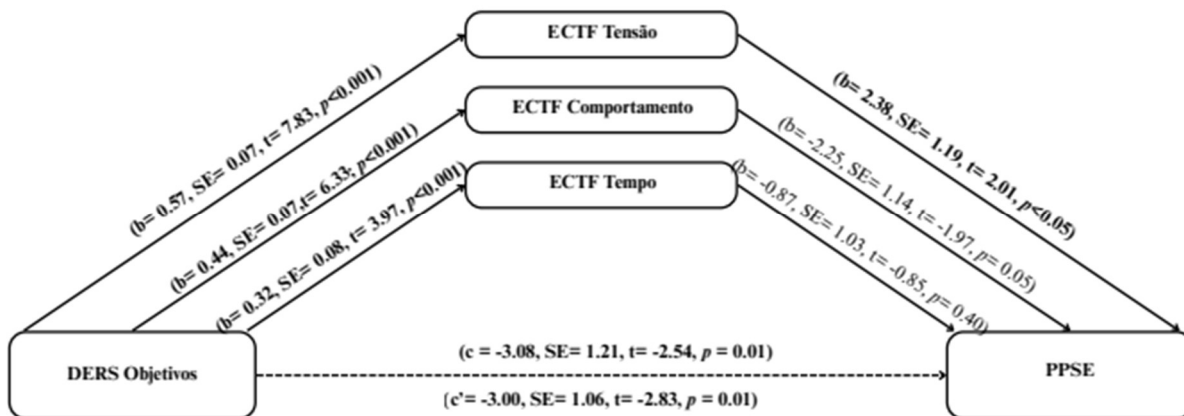
No segundo modelo, foi analisada a mediação das três dimensões do conflito trabalho-família na relação com a dimensão objetivos das dificuldades de regulação emocional (DERS Objetivos) e a percepção de autoeficácia parental (PPSE). O modelo explica 6.17% da variância da variável de percepção de autoeficácia parental ($F(4,223) = 3.66, p = 0.01$). A análise dos resultados indica que a dimensão objetivos está associada de forma positiva e significativa com todas as dimensões do conflito trabalho-família. Por sua vez, na relação entre os mediadores (ECTF Tensão, ECTF comportamento e ECTF Tempo) e a percepção de autoeficácia parental, verificou-se que só a dimensão tensão do conflito trabalho-família, demonstrou uma associação negativa e estatisticamente significativa com a variável dependente (PPSE).

Relativamente ao efeito total é possível verificar um efeito negativo e estatisticamente significativo. A introdução das variáveis mediadoras, demonstrou um efeito direto negativo e significativo entre a dimensão objetivos das dificuldades de regulação emocional e a percepção de autoeficácia parental, o que sugere a existência de uma mediação parcial. No que diz respeito aos efeitos indiretos, é possível observar que apenas a dimensão da tensão (ECTF Tensão) mediou de forma significativa e positiva a relação entre a variável independente (DERS Objetivos) e a percepção de autoeficácia parental (PPSE) ($b = 1.35, SE = 0.66, 95\% CI [0.05,$

2.68]). As dimensões comportamento e tempo não apresentaram efeitos indiretos significativos. Os resultados do modelo de mediação podem ser observados na Figura 3.

Figura 3

Efeitos Diretos e Indiretos da Dimensão Objetivos das Dificuldades de Regulação Emocional na Perceção de Autoeficácia Parental por Meio das Dimensões Tensão, Comportamento e Tempo, do Conflito Trabalho-Família



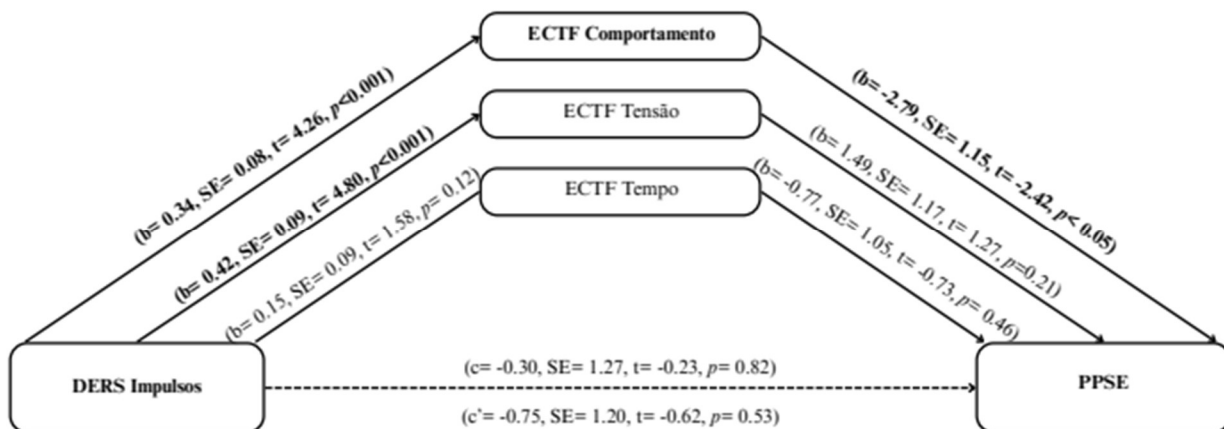
Com o terceiro modelo da análise de mediação múltipla foi possível testar se as três dimensões do conflito trabalho família mediavam a relação entre a dimensão impulsos das dificuldades de regulação emocional (DERS Impulsos) e a perceção de autoeficácia parental (PPSE). Este modelo explicou 3.47% da variância da perceção de autoeficácia parental, embora não sendo estatisticamente significativo ($F(4, 223) = 2.00, p = 0.1$). Em relação à associação entre a dimensão impulsos (DERS Impulsos) e os mediadores, é possível observar uma associação positiva e estatisticamente significativa com as dimensões comportamento e tensão do conflito trabalho-família. No entanto, a associação com a dimensão tempo do conflito trabalho-família (ECTF Tempo) não se demonstrou estatisticamente significativa. No que se refere à associação entre os três mediadores do conflito trabalho-família e a perceção de autoeficácia parental verificou-se uma associação significativa e positiva apenas com a dimensão comportamento (ECTF Comportamento).

Relativamente ao efeito total foi possível observar que o efeito não é estatisticamente significativo, assim como no efeito direto. No entanto, foi verificado um efeito indireto estatisticamente significativo com a dimensão comportamento do conflito trabalho-família

(ECTF Comportamento) ($b = -0.96$, $SE = 0.48$, 95% CI [-2.05, -0.12]). Os resultados deste modelo de mediação podem ser observados na Figura 4.

Figura 4

Efeitos Diretos e Indiretos da Dimensão Impulsos das Dificuldades de Regulação Emocional na Percepção de Autoeficácia Parental por Meio das Dimensões Tensão, Comportamento e Tempo, do Conflito Trabalho-Família

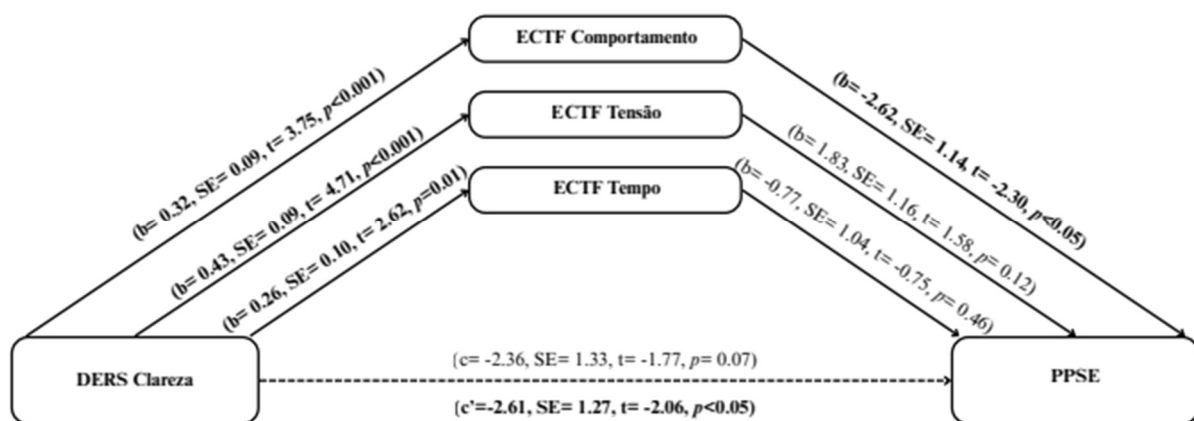


Em relação ao quarto modelo de mediação múltipla foi analisada a mediação das três dimensões do conflito trabalho-família, na relação entre a dimensão clareza das dificuldades de regulação emocional (DERS Clareza) e a percepção de autoeficácia parental (PPSE). O modelo explica 4.8% da variância da variável percepção de autoeficácia parental ($F(4, 223) = 2.81$, $p < 0.05$). Em relação à associação entre a variável falta de clareza emocional das dificuldades de regulação emocional e os mediadores (ECFT Comportamento, ECFT Tensão e ECTF Tempo), os resultados revelam uma associação estatisticamente significativa e positiva com todas as dimensões do conflito trabalho-família. Por sua vez, a associação entre os mediadores e a percepção de autoeficácia parental, só a dimensão comportamento do conflito trabalho-família se revelou estatisticamente significativa e negativa. Tanto as dimensões tensão e tempo não indicaram associações estatisticamente significativas com a percepção de autoeficácia parental.

No que se refere ao efeito total, observou-se valores não significativos. No entanto, controlando as dimensões do conflito trabalho-família, o efeito direto demonstrou valores estatisticamente significativos. Foi identificado apenas um efeito indireto que apresentou resultados estatisticamente significativos através da dimensão comportamento (ECTF Comportamento) ($b = -0.85$, $SE = 0.48$, 95% CI $[-1.93, -0.07]$), o que demonstra a presença de uma mediação parcial. Os valores deste modelo de mediação podem ser observados na Figura 5.

Figura 5

Efeitos Diretos e Indiretos da Dimensão Clareza das Dificuldades de Regulação Emocional na Percepção de Autoeficácia Parental por Meio das Dimensões Tensão, Comportamento e Tempo, do Conflito Trabalho-Família

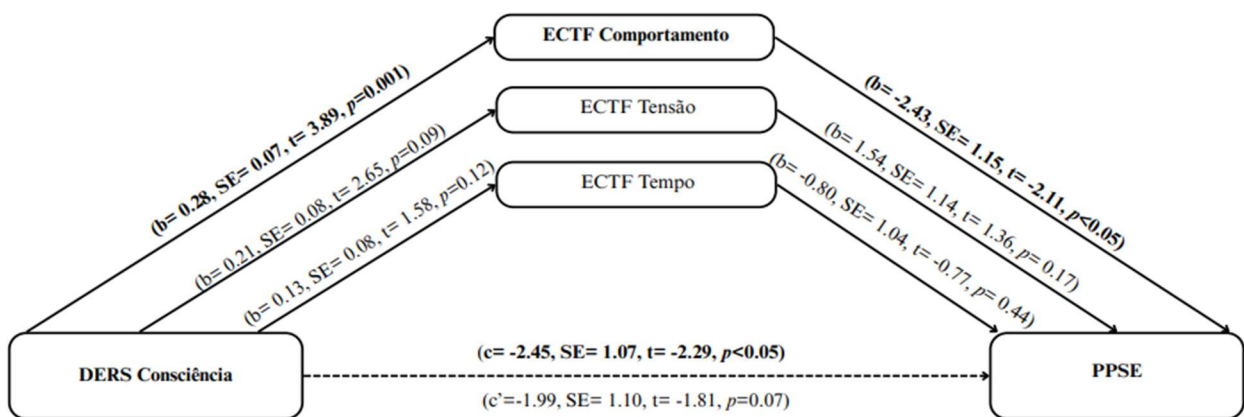


No quinto modelo de mediação, foi analisada a mediação das três dimensões do conflito trabalho-família na relação com a dimensão consciência das dificuldades de regulação emocional (DERS Consciência) e a percepção de autoeficácia parental (PPSE). Os resultados revelaram uma associação direta, positiva e significativa entre a variável consciência das dificuldades de regulação emocional (DERS Consciência) e a dimensão comportamento do conflito trabalho-família, assim como uma relação significativa, mas negativa entre a dimensão comportamento (ECTF Comportamento) e a variável percepção de autoeficácia parental (PPSE). Contudo, não foi possível evidenciar efeitos indiretos através de qualquer mediador, mesmo no caso da variável comportamento ($b = -0.70$, $SE = 0.41$, 95% CI $[-1.59, 0.01]$). Desta forma, embora as associações diretas entre as variáveis tenham sido significativas, não se confirmam efeitos indiretos. Ainda assim, este modelo explica 5% da variância da variável de percepção de

autoeficácia parental ($F(4, 223) = 2.83, p < 0.05$). Foi observado um efeito total significativo e negativo entre a variável independente e dependente, no entanto não foi identificado um efeito direto significativo entre as mesmas variáveis. Os resultados podem ser observados na Figura 6.

Figura 6

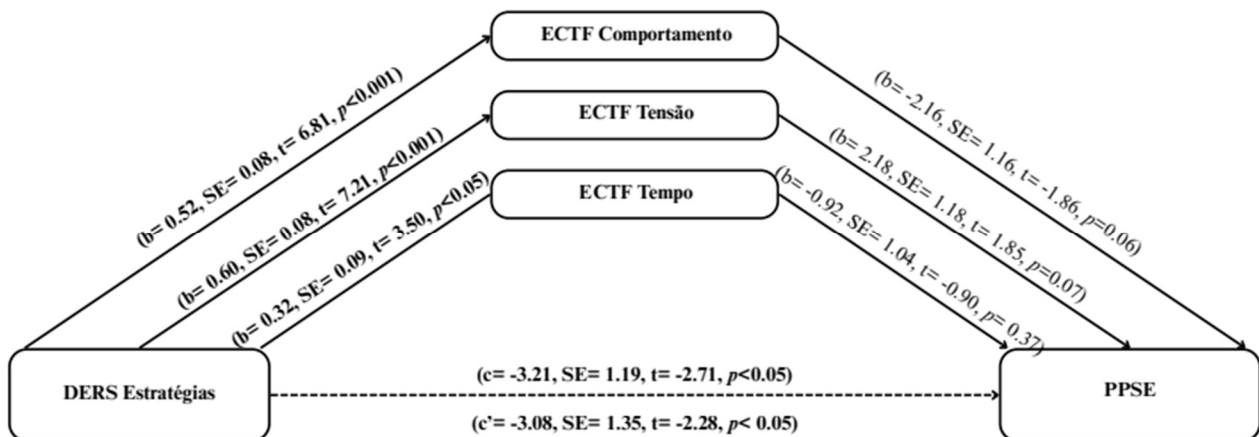
Efeitos Diretos e Indiretos da Dimensão Consciência das Dificuldades de Regulação Emocional na Percepção de Autoeficácia Parental por Meio das Dimensões Tensão, Comportamento e Tempo, do Conflito Trabalho-Família



Relativamente a este modelo de mediação, foi analisada a mediação das três dimensões do conflito trabalho-família na relação com a dimensão estratégias das dificuldades de regulação emocional (DERS Estratégia) e a percepção de autoeficácia parental (PPSE). Os resultados revelam associações diretas significativas entre a variável estratégias das dificuldades de regulação emocional (DERS Estratégias) e as dimensões do conflito trabalho família (comportamento, tensão e tempo). No mesmo sentido, não foram observadas associações diretas significativas entre os três mediadores e a variável dependente. Em relação ao efeito total da dimensão Estratégias sobre a percepção de autoeficácia parental foi significativa e negativa, assim como o efeito direto após o controlo dos três mediadores. No entanto, não foram relatados efeitos indiretos estatisticamente significativos através de nenhum dos mediadores (Comportamento, Tensão, Tempo). Ainda assim, o presente modelo explica 6% da variância da percepção de autoeficácia parental ($F(4,22) = 3.33, p = 0.11$). Os resultados relativamente a este modelo podem ser observados na Figura 7.

Figura 7

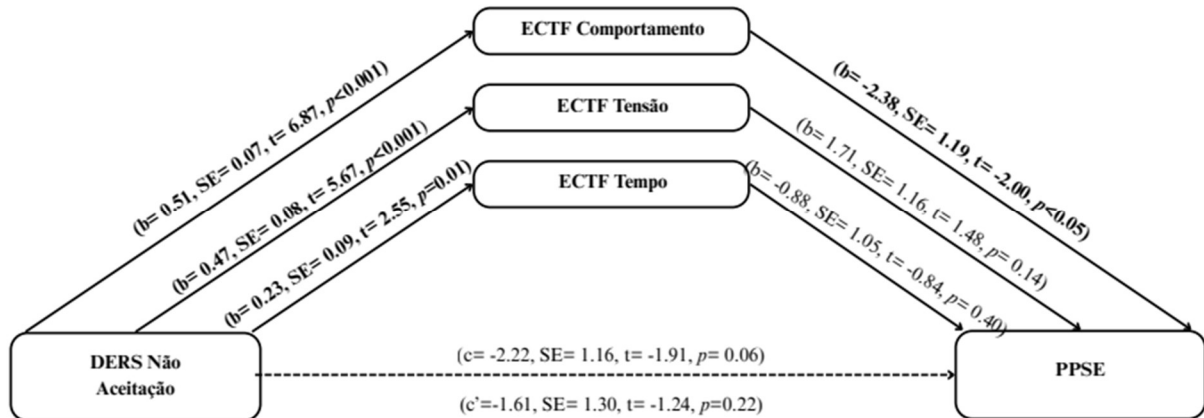
Efeitos Diretos e Indiretos da Dimensão Estratégias das Dificuldades de Regulação Emocional na Perceção de Autoeficácia Parental por Meio das Dimensões Tensão, Comportamento e Tempo, do Conflito Trabalho-Família



Com o último modelo da análise de mediação múltipla foi possível compreender se as três dimensões do conflito trabalho família mediavam a relação entre a dimensão não aceitação das dificuldades de regulação emocional (DERS Não Aceitação) e a perceção de autoeficácia parental (PPSE). Em relação à associação entre a variável independente e os mediadores do conflito trabalho família, os resultados revelaram uma associação estatisticamente significativa e positiva com todas as dimensões do conflito trabalho família, nomeadamente comportamento, tensão e tempo. Por outro lado, a associação entre os mediadores e a variável dependente (PPSE), apenas a dimensão comportamento evidenciou um efeito significativo, enquanto que as dimensões tensão e tempo não revelaram associações significativas. No mesmo sentido, tanto o efeito total como direto da variável não aceitação das dificuldades de regulação emocional sobre a perceção de autoeficácia parental não apresentaram valores significativos. Perante estes resultados, também não foram observados efeitos indiretos estatisticamente significativos através de nenhum dos mediadores. Apesar disso, o modelo explica 4% da variância da perceção de autoeficácia parental ($F(4,223) = 2.39, p = 0.05$).

Figura 8

Efeitos Diretos e Indiretos da Dimensão Não Aceitação das Dificuldades de Regulação Emocional na Perceção de Autoeficácia Parental por Meio das Dimensões Tensão, Comportamento e Tempo, do Conflito Trabalho-Família



Discussão

No seguimento dos resultados da presente investigação foi proposto o objetivo de estudar o papel mediador do conflito trabalho-família entre as dificuldades de regulação emocional e a perceção de autoeficácia parental, numa amostra de pais e mães com filhos menores de idade. Desta forma, foi possível analisar se diferentes dimensões das dificuldades de regulação emocional influenciam a perceção de autoeficácia parental, de forma direta e indireta, através das três dimensões do conflito trabalho-família (tensão, tempo e comportamento). Com base na literatura, foi proposta a hipótese de que pais com maiores dificuldades de regulação emocional, tendem a relatar maiores níveis de conflito trabalho-família, o que por sua vez demonstram menores níveis de perceção de autoeficácia parental. Embora a hipótese inicial do presente estudo ter considerado as dificuldades de regulação emocional como uma variável global, optou-se também por analisar modelos de mediação separados com base nas diferentes dimensões das dificuldades de regulação emocional. Esta escolha teve como base a multidimensionalidade do construto das dificuldades de regulação emocional, como por exemplo, objetivos, impulsos e clareza, que podem impactar de forma diferente o contexto da parentalidade.

Desta forma, foram analisados sete modelos de mediação múltipla, que correspondem a diferentes dimensões das dificuldades de regulação emocional. Em geral, foi possível observar

que os resultados demonstraram que só as dimensões tensão e comportamento do conflito trabalho-família intervêm como mediadores de forma significativa. Por outro lado, a dimensão tempo do conflito trabalho-família não demonstrou nenhuma mediação significativa nos sete modelos. Esta situação sugere que tanto o mediador comportamento, quanto tensão apresentam efeitos mais relevantes na forma como as mães e pais percebem a sua autoeficácia, quando têm dificuldades em regular as suas emoções.

Relativamente aos modelos de mediação múltipla, tanto o primeiro como o segundo modelo revelaram resultados semelhantes, ou seja, um efeito negativo entre a variável dificuldades de regulação emocional e percepção de autoeficácia parental. No que se refere ao primeiro modelo, esta associação é feita com a variável global das dificuldades de regulação emocional, isto é, um índice geral de dificuldades que os pais apresentam em lidar com as suas próprias emoções. Enquanto no segundo modelo a associação é realizada com a variável objetivos das dificuldades de regulação emocional, ou seja, a dificuldade em conseguir manter o foco e seguir os objetivos quando os pais estão desregulados emocionalmente (Kaufman et al., 2015). Em ambos os modelos, os dados demonstram que quanto maiores são as dificuldades de regulação emocional dos pais, menores tendem a ser os níveis de percepção de autoeficácia parental, o que coincide com o que seria esperado teoricamente.

A literatura tem sugerido que a falta de estratégias de regulação emocional está associada a menores níveis de autoeficácia nos pais e mães, prejudicando a confiança parental (Calabrese & Schoppe-Sullivan, 2023). No mesmo sentido, a capacidade de os pais regularem as suas emoções é fundamental para que consigam responder e satisfazer as exigências e problemáticas do quotidiano e dos seus filhos (Miklosi et al., 2013). Quando os pais apresentam dificuldades em regular as suas emoções ou em agir de forma adequada à situação, podem sentir-se menos capazes, o que afeta a percepção que têm sobre as suas competências parentais (Calabrese & Schoppe-Sullivan, 2023).

Contudo, de forma surpreendente e contrário ao que seria esperado, em ambos os modelos os resultados indicam que as dificuldades de regulação emocional estão associados à percepção de autoeficácia parental por meio da dimensão tensão do conflito trabalho-família, ou seja, maiores dificuldades de regulação emocional por parte dos pais, tendem a demonstrar maiores níveis de tensão no conflito trabalho-família, ou seja, maiores sentimentos de sobrecarga, cansaço ou ansiedade, o que, por sua vez causa maior percepção de autoeficácia parental. Estes resultados embora coerentes nos dados obtidos, não vão a favor da hipótese teórica do presente estudo, uma vez que, segundo a literatura seria esperado que as dificuldades

de regulação emocional levassem a maiores níveis de tensão no conflito trabalho-família e que, por sua vez, demonstrasse menores níveis de autoeficácia parental (Thompson & Meyer, 2007; Adams & Golsch, 2023).

No entanto, uma possível explicação para estas discrepâncias, poderá estar relacionada com a Teoria das Exigências-Recursos. Segundo esta teoria, as exigências do trabalho e familiares, como por exemplo a tensão ou stress, podem ser experienciadas como barreiras disfuncionais ou como desafios motivacionais (Bakker & Demerouti, 2017). Desta forma, pode ser possível que os pais e as mães tenham experienciado níveis mais elevados de tensão, mas possam ter interpretado essas experiências como manifestações de responsabilidade, dedicação ou envolvimento parental. Assim, invés de sentirem a tensão como uma barreira disfuncional, podem ter valorizado a tensão como algo positivo, ou seja, um desafio motivacional a ultrapassar, que reforça a imagem que têm de si mesmos, como pais eficazes e competentes.

No que se refere aos modelos de mediação múltipla 3 e 4, foram identificados padrões semelhantes na forma como as dimensões impulsos e clareza das dificuldades de regulação emocional estão associadas à percepção de autoeficácia parental, através da variável comportamento do conflito trabalho-família. Ainda que ambos os modelos de mediação sejam semelhantes, observam-se algumas diferenças em alguns efeitos manifestados. No terceiro modelo, os dados obtidos sugerem que a dificuldade em conseguir controlar os comportamentos impulsivos durante uma ativação emocional não está associada de forma direta com a percepção de autoeficácia parental, ou seja, pais com dificuldades em controlar a impulsividade não se percebem com níveis menores de autoeficácia no seu papel enquanto pais, conforme indica a literatura. Desta forma, estes resultados não estão em consonância com o que seria esperado, por isso, uma possível explicação está relacionada com o facto dos pais demonstrarem ser impulsivos poderá não significar que estes o identifiquem como problemático (Bridgett et al., 2015). No mesmo sentido, diversos pais podem apresentar sinais de impulsividade e dificuldades em conseguir inibir os impulsos, no entanto não interpretam essas respostas como indicadores de falha ou ineficácia, não comprometendo a autoeficácia que sentem no papel como pais (Bridgett et al., 2015).

Por outro lado, no quarto modelo, foi possível identificar um efeito direto significativo entre a dimensão clareza emocional das dificuldades de regulação emocional e a percepção de autoeficácia parental. Estes resultados sugerem que quanto maiores as dificuldades dos pais para identificarem os seus próprios estados emocionais, menor a percepção de autoeficácia parental que sentem, o que vai ao encontro do esperado. Segundo a literatura, a clareza

emocional é considerada a capacidade de identificar, rotular e dar sentido aos próprios estados emocionais, quando é comprometida pode gerar confusão, e posteriormente dificuldades na regulação emocional (Kaufman et al., 2015; Gratz & Roemer, 2004). Na parentalidade, a capacidade para nomear e interpretar as suas emoções permite aos pais ajustarem os seus comportamentos de forma adequada às necessidades dos seus filhos (Bateman & Fonagy, 2012).

Adicionalmente, o conceito mentalização pode ser fundamental para compreender esta situação, a dificuldade na capacidade de mentalização pode estar associada à falta de consciência e clareza emocional, o que pode dificultar a tarefa dos pais em interpretar os sinais emocionais dos filhos e as suas próprias emoções, resultando em respostas menos adequadas e contribuir para um sentimento de menor autoeficácia enquanto pais (Fonagy & Luyten, 2009). No mesmo sentido, como foi referido anteriormente, vários estudos indicam que a capacidade dos pais em conseguirem regular as emoções é fundamental para se sentirem competentes e eficazes no seu papel enquanto cuidadores (Calabrese & Schoppe-Sullivan, 2023; Miklosi et al., 2013).

Como esperado foi possível identificar que em ambos os modelos de mediação múltipla, as dificuldades de regulação emocional, tanto a dimensão impulsos como clareza emocional, estão associados à perceção de autoeficácia parental, através apenas da dimensão comportamento do conflito trabalho-família. Estes resultados vão ao encontro com o que seria esperado e que são encontrados na literatura, tanto a impulsividade como a falta de clareza emocional apresentam impacto no quotidiano familiar. Relativamente ao terceiro modelo, as dificuldades em conseguir inibir os impulsos demonstrou estar associada a maiores níveis de conflito trabalho-família a nível do comportamento, o que, por sua vez, se verificou menores níveis de perceção de autoeficácia parental. Desta forma, a dificuldade que os cuidadores apresentam em controlar os impulsos torna os pais mais vulneráveis às pressões laborais e familiares, comprometendo o envolvimento parental com os seus filhos e posteriormente a uma autoimagem mais negativa quanto às suas competências parentais.

De maneira semelhante, no quarto modelo é possível compreender que menor clareza emocional, isto é, maiores dificuldades em nomear e interpretar as próprias emoções estão associadas a mais conflitos de comportamento entre o trabalho e a família, o que, por sua vez contribui para menores níveis de perceção de autoeficácia parental. A falta de clareza nas emoções que os pais apresentam pode levar a que adotem estratégias comportamentais desajustadas, como por exemplo manter um comportamento agressivo em casa, que só é

apropriado na sua atividade laboral (Greenhaus & Beutell, 1985), o que, por sua vez, pode impactar a forma como os pais lidam com as exigências familiares, afetando a autoimagem que têm de si próprios como pais.

De acordo com a literatura, os cuidadores que conseguem regular emoções e controlar os impulsos apresentam maior propensão para agirem eficazmente às exigências contextuais e manter comportamentos parentais adequados e consistentes (Crandall et al., 2015). Adicionalmente, alguns autores referem que as consequências do conflito trabalho-família e das dificuldades de regulação emocional estão associadas a sentimentos e sinais de inadequação parental e menores níveis de competência parental (Zitzmann et al., 2024; Adams & Golsch, 2023). Desta forma, os resultados obtidos na mediação através da dimensão comportamento surgem como um processo que explica a forma como as dificuldades de regulação emocional, especificamente os impulsos e a falta de clareza emocional, influenciam a percepção de autoeficácia parental.

É importante salientar que a análise destes quatro modelos de mediação múltipla demonstrou um padrão recorrente relativamente às dimensões do conflito trabalho-família. Como foi descrito anteriormente, exclusivamente a dimensão tensão (relatada no modelo 1 e 2) e a dimensão comportamento (observado no modelo 3 e 4) demonstraram ser significativas na mediação entre as dificuldades de regulação emocional e a percepção de autoeficácia parental. Por outro lado, a dimensão tempo não se evidenciou como significativa em nenhum dos modelos de mediação. Apesar da dimensão tempo seja identificada como algo insuficiente e muito valorizado na parentalidade, os dados obtidos indicam que a dificuldade em conciliar os horários e os conflitos de disponibilidade dos pais parecem não ser suficientes para impactar a percepção de autoeficácia parental que os pais têm si de mesmos.

Segundo alguns autores Carlson e colaboradores (2000), Voydanoff (2005) e Greenhaus e Beutell (1985), a dimensão tempo do conflito trabalho-família revela impactos concretos, tais como horários rígidos e indisponibilidade temporal, que embora significativos, não estão dependentes de competências relacionadas com a emoção dos cuidadores. Em contraste, a dimensão tensão do conflito trabalho-família está relacionada com a experiência subjetiva do excesso de carga emocional, por exemplo o efeito do *stress*, que está associado à forma como os cuidadores vivenciam as suas dificuldades emocionais, o que pode explicar a presença como mediador nos modelos de mediação presentes neste estudo, mais especificamente no modelo 1 e 2 (Carlson et al., 2000; Voydanoff, 2005).

No mesmo sentido, a dimensão comportamento do conflito trabalho-família corresponde a ações observáveis que comprometem a esfera profissional e familiar, como por exemplo, adotar estratégias eficazes no trabalho que não resultam no ambiente familiar. Estas atitudes podem estar mais associadas a padrões emocionais mais comportamentais, que podem corresponder às dimensões de impulsividade e menor clareza emocional. Desta forma, os cuidadores podem expressar estas dificuldades de forma desadequada e desorganizada, impactando o funcionamento e o equilíbrio familiar (Crandall et al., 2015).

Assim, uma explicação plausível para estes resultados poderá estar relacionada com as dimensões tensão e comportamento estarem associadas a experiências mais subjetivas a nível emocional, tendo sido significativo as mediações entre as dificuldades de regulação emocional e a percepção de autoeficácia parental, comparativamente à dimensão do tempo, que analisada de forma isolada, não capta a complexidade desses efeitos.

Por fim, foram analisados os modelos quinto, sexto e sétimo, que correspondem às dimensões consciência, estratégias e não aceitação das dificuldades de regulação emocional, respetivamente. De maneira geral, nos três modelos apresentados é possível identificar que, apesar de não terem sido evidenciados efeitos indiretos significativos foram observadas algumas relações individuais estatisticamente significativas entre as três dimensões das dificuldades de regulação emocional e as dimensões da conciliação trabalho-família, sobretudo com a dimensão comportamento, que revelou o maior número de associações significativas. Estes resultados corroboram o que seria esperado teoricamente, uma vez que as dificuldades na percepção das próprias emoções, na utilização de estratégias de regulação emocional e na aceitação das próprias emoções podem estar associadas a maiores desequilíbrios a nível comportamental, tensional e de sobrecarga temporal entre a esfera profissional e familiar (Gonnelli et al., 2018; Thompson, & Meyer, 2007).

Por outro lado, foram poucas as associações significativas entre as dimensões do mediador conflito trabalho-família e a variável dependente, ainda que, quando presentes, tenham surgido pela dimensão comportamento do conflito trabalho-família. Estas associações individuais corroboram a literatura, que sugere que o conflito entre a esfera profissional e familiar compromete a percepção de autoeficácia parental, dificultando a forma como os pais se sentem enquanto cuidadores competentes (Adams & Golsch, 2023).

Relativamente aos efeitos diretos, apenas o modelo referente à dimensão estratégias, revelou uma associação significativa com a autoeficácia parental. Este resultado indica que

quanto maiores dificuldades em encontrar estratégias emocionais, menores são os níveis de percepção de autoeficácia parental, o que vai ao encontro de estudos prévios, que indicam que os cuidadores com maiores dificuldades na gestão da regulação emocional sentem-se menos eficazes no seu papel enquanto pais (Sagui-Henson et al., 2020; Calabrese & Schoppe-Sullivan, 2023). No entanto, no quinto e sétimo modelos não foram identificados efeitos diretos significativos, contrariando as previsões teóricas que indicam que dificuldades na regulação emocional dos cuidadores tendem a comprometer a percepção de eficácia que os mesmos têm em relação às suas competências parentais (Calabrese & Schoppe-Sullivan, 2023).

Uma possível explicação para a ausência de efeitos diretos e indiretos significativos nas dimensões consciência, estratégias e não aceitação das dificuldades de regulação emocional poderá estar relacionada com a natureza mais subjetiva e interna destes processos. Segundo os autores Gratz e Roemer (2004), a dimensão consciência avalia a atenção e a percepção das próprias emoções, ou seja, a capacidade de reconhecer que se está a sentir determinada emoção. Também a dimensão estratégias diz respeito à percepção de ter ou não recursos adequados para lidar com emoções negativas, refletindo uma crença subjetiva que os pais têm sobre as suas estratégias. A dimensão não aceitação avalia o grau de rejeição e desconforto perante emoções negativas, podendo estar associada à tendência em sentir vergonha ou culpa por experienciar alguns estados emocionais.

Desta forma, estas três dimensões das dificuldades de regulação emocional por serem menos comportamentais e observáveis podem não se refletir diretamente em conflitos entre a esfera profissional e familiar, nem comprometer de forma imediata a percepção de autoeficácia parental. Adicionalmente, por estas dimensões envolverem processos mais complexos de percepção e consciência corporal, muitos cuidadores podem nem sequer identificar ou não reconhecer estas dificuldades como falhas nas suas competências parentais. Assim, os pais podem não estabelecer uma relação entre estas vulnerabilidades emocionais e as suas competências enquanto cuidadores, o que também apoia a explicação da ausência de efeitos através do conflito trabalho-família. Por outro lado, devido a estas dificuldades, vários cuidadores podem recorrer a mecanismos compensatórios, como minimização ou racionalização, que podem funcionar como recursos protetores e ajudam os pais a manterem intactas as suas percepções de eficácia enquanto cuidadores (Gratz & Roemer, 2004; Bateman & Fonagy, 2012; Lazarus & Folkman, 1984).

Limitações do presente estudo

Apesar dos dados obtidos contribuírem para uma análise mais profunda sobre como as dificuldades de regulação estão associadas à percepção de autoeficácia parental através do conflito trabalho-família, é possível identificar um conjunto de limitações presente nesta investigação, que podem afetar a interpretação dos resultados.

Em primeiro lugar, verifica-se que é essencial alargar o tamanho da amostra para não comprometer o desempenho eficaz da análise estatística dos modelos de mediação, assim como permitir a generalização dos resultados do estudo (Fritz & MacKinnon, 2007). Outra limitação foi a amostragem seguir um critério de conveniência, isto é, os participantes foram convidados a participar através das redes sociais e rede de contactos, não através de uma metodologia aleatória. Assim, esta amostra está suscetível a enviesamentos, uma vez que os participantes apresentam muitas vezes características semelhantes (Bornstein et al., 2013), sendo que neste contexto, este tipo de amostragem pode atrair padrões de comportamento que vão no mesmo sentido. Adicionalmente, os participantes do estudo foram maioritariamente do sexo feminino, ou seja, mães, o que condiciona os resultados e limita a generalização dos resultados na população parental, uma vez que a literatura tem demonstrado a presença de diferenças de género na forma com os indivíduos vivenciam o conflito entre a esfera laboral e pessoal e os desafios inerentes à parentalidade (Craig & Mullan, 2011).

Uma limitação importante de referir é o tipo de estudo realizado, ou seja, transversal, onde os dados foram recolhidos num só único momento, o que limita a possibilidade de analisar a evolução dos comportamentos. Portanto, a realização de um estudo longitudinal permitiria uma análise mais aprofundada e detalhada, monitorizando os mesmos pais e mães ao longo do tempo com o objetivo de refletir sobre as mudanças das variáveis em estudo. Desta forma, seria oportuno a concretização de um futuro estudo que incluísse estas características.

Outra limitação que pode ser identificada é a utilização de instrumentos de autorrelato como única metodologia de recolha de resultados. Apesar deste tipo de testes sejam os mais utilizados em investigação, não garantem a objetividade da informação, comprometendo a precisão dos dados. As respostas dos participantes podem ser condicionadas por enganos ou falhas de memória, principalmente considerando temas mais sensíveis como bem-estar emocional e parentalidade (Paulhus & Vazire, 2007). Na presente investigação, todas as variáveis foram avaliadas através de instrumentos de autorrelato, o que pode ter enviesado os resultados obtidos e a interpretação dos mesmos.

Do mesmo modo, a avaliação do constructo da percepção de autoeficácia parental está relacionada com uma percepção subjetiva do desempenho parental e não com dados concretos, como efeitos observados ou registos objetivos. Para investigações futuras, seria benéfico a integração de diversas fontes de informação e não apenas autorrelatos, nomeadamente observação direta das interações entre pais e filhos, relatos dos dois progenitores e dos educadores, assim como a aplicação de instrumentos padronizados.

No mesmo sentido, os participantes podem ter sido influenciados pela desajustabilidade social, com o objetivo de preservarem ou manterem uma imagem de si mesmos positivos, resultando em dados sobrevalorizados ou subestimados, por exemplo, favorecem as suas competências enquanto pais. Os participantes tendem a proteger a sua autoimagem quando confrontados com domínios que possam gerar desconforto ou ameaça ao seu autoconceito (Almiro, 2017). Esta situação pode ter limitado a validade das respostas da presente investigação, sobretudo no que diz respeito à variável da autoeficácia parental, que exige reflexão dos pais e relato das suas próprias decisões e desempenho.

A desvalorização de algumas variáveis relacionadas com o contexto laboral é considerada outra limitação. Na presente investigação, a variável conflito trabalho-família foi analisada sem considerar algumas particularidades do panorama profissional dos indivíduos, como por exemplo a carga horária, o setor e regime laboral (remoto/presencial, regime de turnos/fixo). Esta situação pode ser uma limitação, uma vez que estas variáveis contextuais apresentam um impacto significativo no conflito entre o trabalho e a família (Voydanoff, 2005; Grzywacz & Carlson, 2007; Reimann et al., 2022). Desta forma, ao não se incluir estas informações condiciona a análise de grupos consoante as características do contexto laboral, o que poderia melhorar a compreensão e a interpretação dos resultados do presente estudo.

No mesmo sentido, algumas variáveis como o apoio parental e o suporte familiar atuam como fatores protetores na parentalidade, contribuindo para uma melhor gestão da regulação emocional, funcionando como um fator de resiliência para um desempenho parental mais eficaz (Calabrese & Schoppe-Sullivan, 2023). No presente estudo, não foram incluídas este tipo de variáveis, o que poderá ter proporcionado uma sobrevalorização dos efeitos diretos entre a regulação emocional e a percepção de autoeficácia parental. Em investigações futuras, é recomendável inclusão destas variáveis protetoras.

Implicações Práticas

O presente estudo apresenta algumas implicações para a prática em contexto da parentalidade, da psicologia e ambiente organizacional. O reconhecimento de algumas dimensões do conflito trabalho-família como mediadoras entre as dificuldades de regulação emocional e percepção de autoeficácia parental demonstram a importância de intervir nas competências dos cuidadores, mas também nos outros contextos que afetam o equilíbrio entre a esfera profissional e familiar.

Em primeiro lugar, foi possível identificar a necessidade de adotar intervenções que promovam a regulação emocional dos cuidadores. Como descrito anteriormente, as dificuldades na regulação emocional, como por exemplo, a falta de clareza emocional e dificuldade em manter os objetivos sob sobrecarga emocional, mostraram uma associação negativa em relação às competências que os indivíduos têm no seu papel enquanto cuidadores. Desta forma, intervenções sustentadas em mindfulness, treino de competências parentais e gestão de stress revelaram ser eficazes na redução da tensão parental e na promoção de comportamentos parentais positivos (Crandall et al., 2015).

Outra implicação prática identificada na presente investigação diz respeito à importância de desenvolver programas institucionais que promovam o equilíbrio entre a esfera profissional e familiar dos indivíduos e que apoiem a parentalidade. A literatura tem revelado que políticas laborais, tais como flexibilidade horária, teletrabalho, licenças parentais podem atuar como componentes protetores relativamente aos conflitos entre o trabalho e a família (Voydanoff, 2005; Grzywacz & Carlson, 2007). Relativamente à psicologia, os dados obtidos indicam a importância de considerar o bem-estar emocional e a regulação emocional dos cuidadores como um componente fundamental associado à qualidade da parentalidade e da educação das crianças. A literatura tem sugerido que a percepção de autoeficácia parental tem sido relacionada com práticas parentais mais positivas, maior proximidade afetiva e menor uso de punição, impactando o desenvolvimento infantil (Jones & Prinz, 2005). Desta forma, os profissionais desta área devem promover crenças positivas sobre autoeficácia parental, assim como estratégias de regulação emocional e abordagens psicoeducativas com o objetivo de ajudar os pais a adotarem estratégias mais equilibradas e saudáveis relativamente à parentalidade.

Referências

- Adams, A. & Golsch, K. (2023). Consequences of Work-to-Family Conflicts for Parental Self Efficacy-The Impact of Gender and Cultural Background in Germany. *Journal of Family Issues*, 44(10) 2644-2664. <http://dx.doi.org/10.1177/0192513X221106729>
- Albanese, A., Russo, G., & Geller, P. (2019). The Role of Parental Self-Efficacy in Parent and Child Wellbeing: A Systematic Review of Associated Outcomes. *Child: Care, Health and Development*. 45(3), 333-363. <https://doi.org/10.1111/cch.12661>
- Allen, T. D., Herst, D. E., 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. <http://dx.doi.org/10.1037//1076-8998.5.2.278>
- Almiro, P. A. (2017). Uma nota sobre a desejabilidade social e o enviesamento de respostas. *Avaliação psicológica*, 16(3). <http://dx.doi.org/10.15689/ap.2017.1603>.
- Ardelt, M., & Eccles, J. S. (2001). Effects of mothers' parental efficacy beliefs and promotive parenting strategies on inner-city youth. *Journal of Family Issues*, 22(8), 944-972. <http://dx.doi.org/10.1177/019251301022008001>
- Bakker, A. & Demerouti, E. (2017). Job demands–resources theory: Taking stock and looking forward. *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 273-285. <https://psycnet.apa.org/doiLanding?doi=10.1037%2Focp0000056>
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191-215
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. Henry Holt & Co.
- Bandura, A. (2012). On the functional properties of perceived self-efficacy revisited. *Journal of Management*, 38(1), 9–44. <http://dx.doi.org/10.1177/0149206311410606>
- Bandura, A., Caprara, G. V., Barbaranelli, C., Regalia, C., & Scabini, E. (2011). Impact of family efficacy beliefs on quality of family functioning and satisfaction with family life. *Applied Psychology: An International Review*, 60(3), 421–448. <https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2010.00442.x>
- Bateman, A. W. & Fonagy, P. (2012). *Handbook of mentalizing in mental health practice*. American Psychiatric Publishing, Inc. (1^oed.).

- Bjureberg, J., Ljótsson, B., Tull, M. T., Hedman, E., Sahlin, H., Lundh, L. G., Bjärehed, J., DiLillo, D., Messman-Moore, T., Gumpert, C. & Gratz, K. L. (2016). Development and validation of a brief version of the difficulties in emotion regulation scale: the DERS-16. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38, 284-296. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9514-x>
- Bloomfield, L., & Kendall, S. (2012). Parenting self-efficacy, parenting stress and child behaviour before and after a parenting programme. *Primary Health Care Research & Development*, 13(4), 364-372. <http://dx.doi.org/10.1017/S1463423612000060>
- Borgmann, L. S., Rattay, P., & Lampert, T. (2019). Health-related consequences of work-family conflict from a European perspective: results of a scoping review. *Frontiers in Public Health*, 7, 189. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00189>
- Bornstein, M. H., Jager, J., & Putnick, D. L. (2013). Sampling in developmental science: Situations, shortcomings, solutions, and standards. *Developmental Review*, 33(4), 357-370. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2013.08.003>
- Bridgett, D. J., Burt, N. M., Edwards, E. S., & Deater-Deckard, K. (2015). Intergenerational transmission of self-regulation: A multidisciplinary review and integrative conceptual framework. *Psychological Bulletin*, 141(3), 602–654. <https://doi.org/10.1037/a0038662>
- Burch, T. (2020). All in the family: The link between couple-level work-family conflict and family satisfaction and its impact on the composition of the family over time. *Journal of Business and Psychology*, 35(5), 593-607. <https://doi.org/10.1007/s10869-019-09641-y>
- Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work–family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior*, 67(2), 169-198. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2004.08.009>
- Calabrese, J. R., & Schoppe-Sullivan, S. J. (2023). Parent emotion regulation and parenting self-efficacy: The moderating role of coparenting. *Journal of Social and Personal Relationships*, 40(12), 3832-3857. <https://doi.org/10.1177/02654075231189464>
- Caprara, G., Regalia, C., Scabini, E., Barbaranelli, C., Bandura, A. (2006). Assessment of filial. Parental, Marital, and Collective Family Efficacy Beliefs. *European Journal of Psychological Assessment*, 20(4). <https://doi.org/10.1027/1015-5759.20.4.247>

- Carlson, D., Kacmar, M., Williams, L. (2000). Construction and Initial Validation of a Multidimensional Measure of Work–Family Conflict. *Journal of Vocational behavior* 56(2), 249-276. <https://doi.org/10.1006/jvbe.1999.1713>
- Cinamon, R., Weisel, A., & Tzuk, K. (2007). Work—family conflict within the family: Crossover effects, perceived parent—child interaction quality, parental self-efficacy, and life role attributions. *Journal of Career Development*, 34(1), 79-100. <https://doi.org/10.1177/0894845307304066>
- Coleman, P. & Karraker, K. (2008). Parenting Self-Efficacy Among Mothers of School-Age Children: Conceptualization, Measurement, and Correlates. *Family Relations*, 49(1), 13-24. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3729.2000.00013.x>
- Coltro, B. P., Paraventi, L., & Vieira, M. L. (2020). Relações entre parentalidade e apoio Social: revisão integrativa de literatura. *Contextos Clínicos*, 13(1), 244-269. <https://doi.org/10.4013/ctc.2020.131.12>
- Costa, M. & Faria, L. (2015). Crenças de Autoeficácia Parental e de Eficácia Coletiva da Família de Pais de Adolescentes: Mudança ou Estabilidade?. *Psicologia, Educação e Cultura*, 19(1),130-142.
- Craig, L., & Mullan, K. (2011). How mothers and fathers share childcare: A cross-national time use comparison. *American Sociological Review*, 76(6), 834-861. <https://doi.org/10.1177/0003122411427673>
- Crandall, A., Deater-Deckard, K., & Riley, A. W. (2015). Maternal emotion and cognitive control capacities and parenting: A conceptual framework. *Developmental Review*, 36, 105–126. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.01.004>
- Curvello, R. P., & Mendes, D. M. L. F. (2020). Estratégias de regulação emocional de pais: uma revisão da literatura. *Psicologia Clínica*, 32(2), 231-250. <https://doi.org/10.33208/PC1980-5438v0032n02A02>
- Dancey, C. & Reidy, J. (2017). *Statistics without Maths for Psychology*. Pearson (7ªed.).
- Dodanwala, T. C., & Shrestha, P. (2021). Work–family conflict and job satisfaction among construction professionals: the mediating role of emotional exhaustion. On the Horizon: *The International Journal of Learning Futures*, 29(2), 62-75. <https://doi.org/10.1108/OTH-11-2020-0042>

- Ferreira, B., Monteiro, L. M. S., Fernandes, C., Cardoso, J. P., 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*, 145-156. <https://doi.org/10.14417/ap.854>
- Fonagy, P., & Luyten, P. (2009). A developmental, mentalization-based approach to the understanding and treatment of borderline personality disorder. *Development and Psychopathology*, 21(4), 1355–1381. <https://doi.org/10.1017/S0954579409990198>
- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required sample size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233-239. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x>
- Froman, R. D., & Owen, S. V. (1990). Mothers' and nurses' perceptions of infant care skills. *Research in Nursing & Health*, 13(4), 247-253. <https://doi.org/10.1002/nur.4770130407>
- Glatz, T., & Buchanan, C. M. (2023). Trends in parental self-efficacy between 1999 and 2014. *Journal of Family Studies*, 29(1), 205-220.- <https://doi.org/10.1080/13229400.2021.1906929>
- Glatz, T., Lippold, M., Chung, G., & Jensen, T. M. (2024). A systematic review of parental self-efficacy among parents of school-age children and adolescents. *Adolescent Research Review*, 9(1), 75-91. <https://doi.org/10.1007/s40894-023-00216-w>
- Gonnelli, C., Agua, M. & Raffagnino, R. (2018). Work-Family Conflict in Nursing: The Role of Work Schedules, Familial Antecedents and Emotional Regulation. *Open Journal of Medical Psychology*, 7, 123-147. <https://doi.org/10.4236/ojmp.2018.74010>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greenhaus & Beutell (1985). Sources of Conflict between Work and Family Roles. *Academy of Management Review*, 10(1), 76-88. <http://dx.doi.org/10.5465/AMR.1985.4277352>
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive and social consequences. *Psychophysiology*, 39, 281–291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>

- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological inquiry*, 26(1). <http://dx.doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Grzywacz, J. G., & Carlson, D. S. (2007). Conceptualizing work—family balance: Implications for practice and research. *Advances in Developing Human Resources*, 9(4), 455-471. <https://doi.org/10.1177/1523422307305487>
- Harpaz, G., Grinshtain, Y., & Yaffe, Y. (2021). Parental self-efficacy predicted by parents' subjective well-being and their parenting styles with possible role of help-seeking orientation from teachers. *The Journal of Psychology*, 155(6), 571-587. <https://doi.org/10.1080/00223980.2021.1926896>
- Hill, J. (2005). Work-Family Facilitation and Conflict, Working Fathers and Mothers, Work-Family Stressors and Support. *Journal of Family Issues*, 26(6). <http://dx.doi.org/10.1177/0192513X05277542>
- 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. <http://dx.doi.org/10.1016/j.cpr.2004.12.004>
- Junça-Silva, A., & Freire, M. (2022). The role of organizational climate, and work–family conflict in burnout: The case of teachers. *Sustainability*, 14(21). <https://doi.org/10.3390/su142113871>
- Kahn, R. L., Wolfe, D. M., Quinn, R. P., Snoek, J. D., & Rosenthal, R. A. (1964). *Organizational Stress: Studies in Role Conflict and Ambiguity*. New York: Wiley.
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2015). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443–455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
- Kohlhoff, J., Hawes, D. J., Mence, M., Russell, A. M. T., Wedgwood, L., & Morgan, S. (2016). Emotion Regulation Strategies and Parenting Practices among Parents of Children With Clinic-Referred Conduct Problems. *Parenting*, 16(4), 302–319. <https://doi.org/10.1080/15295192.2016.1184942>
- Kossek, E. E., & Lee, K. H. (2017). Work-family conflict and work-life conflict. In *Oxford research encyclopedia of business and management*. <https://doi.org/10.1093/acrefore/9780190224851.013.52>

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. *Springer publishing company*.
- Lunkes, S., de Souza, C. D., Coltro, B. P., Paraventi, L., de Carvalho Ferreira, A., & Vieira, M. L. (2023). Parentalidade e temperamento infantil: uma revisão sistemática. *Psico*, 54(1). <http://dx.doi.org/10.15448/1980-8623.2023.1.39900>
- Márk-Ribiczey, N., Miklósi, M., Szabó, M. (2016). Maternal Self-Efficacy and Role Satisfaction: The Mediating Effect of Cognitive Emotion Regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 25, 189-197. <https://doi.org/10.1007/s10826-015-0217-4>
- Matias, M., Andrade, C., Fontaine, A. (2012). The interplay of gender, work and family in Portuguese families. *Work Organisation, Labour & Globalisation*, 6(1). <http://dx.doi.org/10.13169/workorgalaboglob.6.1.0011>
- Miklósi, M., Szabó, M., Martos, T., Galambosi, E., & Perczel, D. (2013). Cognitive emotion regulation strategies moderate the effect of parenting self-efficacy beliefs on parents' anxiety following their child's surgery. *Journal of Pediatric Psychology*, 38(4), 462-471. <https://doi.org/10.1093/jpepsy/jss174>
- Montigny, F., & Lacharité, C. (2005). Perceived parental efficacy: Concept analysis. *Journal of Advanced Nursing*, 49(4), 387-396. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2004.03302.x>
- Moreira, H., Gouveia, M. & Canavarro, M. (2020). A bifactor analysis of the Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF) in a sample of adolescents and adults. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00602-5>
- Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houlberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Oliveira, L. B. D., Cavazotte, F. D. S. C. N., & Paciello, R. R. (2013). Antecedentes e consequências dos conflitos entre trabalho e família. *Revista de Administração Contemporânea*, 17, 418-437. <https://doi.org/10.1590/S1415-6552013000400003>
- Paulhus, D. L., & Vazire, S. (2007). The self-report method. In R. W. Robins, R. C. Fraley, & R. F. Krueger. *Handbook of research methods in personality psychology*. Guilford Press.
- Pereira, A., Vieira, J. & Matos, P. (2017). Interface trabalho-família, vinculação romântica e parentalidade. *Análise Psicológica*, 1(35), 73-90. <http://dx.doi.org/10.14417/ap.1071>

- Raj, A., & Appu, A. (2021). Work Family Conflict And Parental Self Efficacy Of Employed Parents On Covid Phase. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 11 (3), 495-502. <https://doi.org/10.29322/IJSRP.11.03.2021.p11170>
- Reimann, M., Schulz, F., Marx, C. K., & Lükemann, L. (2022). The family side of work-family conflict: A literature review of antecedents and consequences. *Journal of Family Research*, 34(4), <http://dx.doi.org/10.20377/jfr-859>
- Ross, D., Gale, J., Wickrama, L., Goetz, J., Vowels, M. & Tang, Y. (2021). Couple Perceptions as Mediators Between Family Economic Strain and Marital Quality: Evidence From Longitudinal Dyadic Data. *Journal of Financial Counselling and Planning*, 32(1), 158-172. <http://dx.doi.org/10.1891/JFCP-18-00065>
- Sagui-Henson, S. J., Armstrong, L. M., Mitchell, A. D., Basquin, C. A., & Levens, S. M. (2020). The effects of parental emotion regulation ability on parenting self-efficacy and child diet. *Journal of Child and Family Studies*, 29, 2290-2302. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01745-x>
- Salonen, A. H., Kaunonen, M., Astedt-Kurki, P., Jarvenpaa, A. L., Isoaho, H., & Tarkka, M. T. (2009). Parenting self-efficacy after childbirth. *Journal of Advanced Nursing*, 65(11), 2324-2336. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2648.2009.05113.x>
- Sidani, M., & Al Hakim, T. (2012). Work–family conflicts and job attitudes of single women: a developing country perspective. *The International Journal of Human Resource Management*, 23(7), 1376-1393. <https://doi.org/10.1080/09585192.2011.579919>
- Tamir, M., Halperin, E., Porat, R., Bigman, Y. E., & Hasson, Y. (2019). When there's a will, there's a way: Disentangling the effects of goals and means in emotion regulation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 116(5), 795–816 <http://dx.doi.org/10.1037/pspp0000232>
- Teti, D. M., O'Connell, M. A., & Reiner, C. D. (1996). Parenting sensitivity, parental depression and child health: The mediational role of parental self-efficacy. *Early Development and Parenting: An International Journal of Research and Practice*, 5(4), 237-250. [https://doi.org/10.1002/\(sici\)1099-0917\(199612\)5:4%3C237::aid-edp136%3E3.0.co;2-5](https://doi.org/10.1002/(sici)1099-0917(199612)5:4%3C237::aid-edp136%3E3.0.co;2-5)

- Thompson, R. A., & Meyer, S. (2007). Socialization of emotion regulation in the family. *Handbook of emotion regulation*.
- Van der Bijl, J. J., & Shortridge-Baggett, L. M. (2002). The theory and measurement of the self-efficacy construct. Self-efficacy in nursing: *Research and measurement perspectives*, 15(3), 189-20. <http://dx.doi.org/10.1891/0889-7182.15.3.189>
- Vieira, J., Lopez, F. & Matos, P. (2014). Further Validation of Work–Family Conflict and Work–Family Enrichment Scales Among Portuguese Working Parents. *Journal of Career Assessment*, 22(2), 329-344. <http://dx.doi.org/10.1177/1069072713493987>
- Voydanoff, P. (2005). Toward a conceptualization of perceived work-family fit and balance: A demands and resources approach. *Journal of marriage and family*, 67(4), 822-836. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1741-3737.2005.00178.x>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 63-82. <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>
- Zitzmann, J., Rombold-George, L., Rosenbach, C., & Renneberg, B. (2024). Emotion regulation, parenting, and psychopathology: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 27(1), 1-22. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00452-5>