



**Márcia Regina Teixeira Nogueira**

**A influência da vinculação na conciliação de papéis/apoio social e na perceção de stress/satisfação profissional e familiar**

**Dissertação apresentada na Universidade Lusófona do Porto para obtenção do grau de mestre em Psicologia Clínica e da Saúde na Especialidade da Infância e Adolescência**

Orientação de: Professora Doutora Inês Jongenelen, (Universidade Lusófona do Porto) e Professor Doutor Jorge Gato, (Universidade Lusófona do Porto)

Universidade Lusófona do Porto  
**Faculdade de Psicologia, Educação e Desporto**

Porto  
(2013)

## Agradecimentos

A realização desta dissertação marca o final de um percurso repleto de aprendizagens, as quais, mesmo parecendo muitas, ainda não terminaram por aqui. Gostaria, portanto, de deixar aqui o meu agradecimento a todos aqueles que, de forma direta ou indireta, contribuíram para que ultrapassasse todos os obstáculos ao longo da minha vida académica, mais concretamente durante a realização desta dissertação, e seguisse até ao final.

À Professora Doutora Inês Jongenelen e ao Professor Doutor Jorge Gato, pela orientação durante todos estes meses e pelos conhecimentos que me transmitiram. Sem esses conhecimentos não conseguiria realizar esta investigação. Agradeço todo o tempo disponibilizado por ambos para me ajudarem nesta etapa.

Aos professores que, ao longo de alguns meses, se disponibilizaram para ensinar aos mestrados tudo o que é necessário para a realização de uma dissertação, em especial a Professora Doutora Joana Cabral, que nos ajudou bastante quanto ao uso do SPSS, mostrando-se sempre disponível.

À minha amiga de sempre, a Isa, que mesmo morando na mesma rua raramente me vê, mas que sempre se mostrou disponível para conversar e ajudar, nem que fosse só para perguntar: “Ainda não está feita?”. Não cheguei a fazer uso das tuas ofertas de ajuda, mas apreciei-as! Obrigada.

Às minhas colegas de mestrado, Ana, Cláudia, Luciana e Ana, que embora estivessem a trabalhar nas suas próprias dissertações, não me vou esquecer dos cinco anos que passamos juntas a aprender, nas aulas e entre nós. Todo o caminho que percorri até aqui não teria sido possível sem a vossa companhia!

À minha família, especialmente os meus pais, que tudo fizeram para me dar oportunidades que eles não puderam ter. Espero tê-las agarrado e aproveitado da melhor forma! Ao meu pai, por ser das pessoas que mais admiro e por ter provado várias vezes que, apesar de a vida lhe pregar rasteiras e o fazer cair, consegue levantar-se sempre e

continuar a viver, sempre com a mesma determinação. És o meu herói! À minha mãe por estar sempre ao lado da família em qualquer situação, mostrando ser capaz de enfrentar o desconhecido por nós. És a pessoa mais forte que conheço, mesmo que por vezes demonstres alguma fragilidade que rapidamente é superada pela determinação! Esta dissertação foi realizada sempre com o vosso exemplo em mente.

Finalmente, e não menos importante, ao meu namorado, por ter a calma que eu por vezes não consigo ter, conseguindo equilibrar os pratos da balança. Obrigada pelas vezes em que ficaste sem me ver, cedendo o lugar a esta investigação e por ouvires os meus desabaços e teres sempre algo a dizer, nem que seja a tua célebre expressão: “Tens de ter calma trenga”.

Muito obrigada a todos!



## Resumo

O presente estudo tem como principal objetivo, investigar a relação entre a vinculação, a conciliação entre a vida familiar e profissional e a percepção de stress/satisfação nestes domínios.

Recorrendo a uma amostra de 90 mães com filhos a frequentar o ensino pré-escolar e o 1º Ciclo do Ensino Básico, foi analisada a relação entre a organização da vinculação e a conciliação de papéis/apoio social, assim como uma análise da relação entre a conciliação/apoio social e o stress/satisfação profissional e familiar. Investigou-se ainda a relação entre a vinculação e o stress/satisfação profissional e familiar.

Os resultados revelaram uma correlação positiva entre o conflito e o stress parental e uma correlação positiva entre o enriquecimento na direção família-trabalho e a satisfação conjugal. O conflito na direção trabalho-família correlaciona-se positivamente com o stress profissional. O enriquecimento, em ambas as direções, correlaciona-se positivamente com a satisfação profissional. No que se refere ao apoio social, este correlacionou-se positivamente com o enriquecimento e negativamente com o conflito. Quanto à vinculação, verificou-se que as participantes com um estilo de vinculação inseguro percecionaram níveis mais altos de conflito do que as participantes com um estilo seguro. Igualmente, também as participantes com um estilo Inseguro percecionaram menos apoio social.

Estes resultados chamam sobretudo a atenção para a influência que as variáveis em estudo têm entre si, sendo possível verificar que a conciliação de papéis e o apoio social se relacionam com a percepção de stress/satisfação nos domínios profissional e familiar. Embora os resultados da análise da relação entre a vinculação e as variáveis em estudo não tenham revelado muitas diferenças entre os grupos de vinculação, pode-se perceber que esta variável também influencia a forma como o indivíduo perceciona o apoio social e o desempenho dos múltiplos papéis da vida adulta como negativa ou positiva, em função da organização da vinculação.

**Palavras-chave:** vinculação, conciliação trabalho-família, apoio social, stress/satisfação profissional, stress/satisfação familiar

## **Abstract**

The present study has as main objective to investigate the relation between attachment and the balance between family and work and the perception of stress/satisfaction in these domains.

Using a sample of 90 mothers with children in preschool and 1st cycle of elementary school, in private educational establishments, it was analyzed the relation between attachment and work-family interface/social support, as well as an analysis of the relation between role conciliation/ social support and stress/satisfaction in family and work domains. It was also analyzed the relationship between attachment and stress/satisfaction in family and work domains.

It was observed a positive relationship between conflict and parenting stress and marital satisfaction. The conflict from work to family correlates positively with job stress. There is also a positive correlation between enrichment, in both directions, and job satisfaction. With respect to social support, this is positively correlated with enrichment and negatively correlated with conflict. Relatively to attachment, it was observed that insecure participants perceived greater conflict than secure participants. Also insecure participants perceived less social support.

These results confirm the influence between the variables on study. It is possible to confirm that role conciliation and social support are related to stress/satisfaction in professional and family domains. Even though the analysis of the relationship between attachment and the variables on study showed few differences between attachment groups, it is possible to realize the influence of attachment in how adult people perceive social support and the performance of multiple roles as negative or positive, depending on the attachment style.

**Keywords:** attachment, work-family interface, social support, job stress/satisfaction, family stress/satisfaction

# Índice

Introdução.....	9
Capítulo I – Enquadramento conceptual.....	12
1. Vinculação: definição e conceitos-chave.....	12
1.1.Vinculação na idade adulta.....	14
1.2.Avaliação da organização da vinculação.....	15
2. A conciliação de papéis e o apoio social.....	19
2.1. A conciliação trabalho-família: aspetos positivos e negativos.....	20
2.2. Conciliação de papéis nas mulheres.....	22
2.3. Apoio social e conciliação de papéis.....	24
3. Conciliação de papéis e parentalidade.....	25
4. Relação entre a vinculação, a conciliação de papéis/apoio social e as variáveis de stress/satisfação profissional e familiar.....	26
4.1.Vinculação e conciliação de papéis.....	26
4.2.Vinculação e perceção de apoio social.....	28
5. Conciliação de papéis/apoio social e a sua relação com o stress/satisfação profissional, stress parental e satisfação conjugal.....	29
6. Vinculação e perceção de stress/satisfação profissional, stress parental e satisfação conjugal.....	34
7. A conciliação de papéis e o apoio social como variáveis mediadoras.....	37
Capitulo II – Estudo Empírico.....	40
1. Objetivos.....	40
2. Hipóteses.....	40
3. Método.....	42
3.1.Participantes.....	42
3.2.Instrumentos.....	43
3.2.1. Questionário Sócio-Demográfico.....	44
3.2.2. Escala de Stress Parental.....	45
3.2.3. Escala de Vinculação do Adulto.....	46
3.2.4. Escala de Enriquecimento Trabalho-Família.....	47
3.2.5. Escala de Conflito Trabalho-Família.....	48
3.3.Procedimento.....	49

Capítulo III – Resultados/Discussão.....	50
3.1. Grupos de vinculação.....	50
3.2. Conciliação trabalho-família.....	52
3.3. Apoio social e conciliação de papéis.....	56
3.4. Vinculação e conciliação trabalho-família.....	57
3.5. Vinculação e percepção de apoio social.....	60
3.6. Conciliação de papéis e stress parental.....	60
3.7. Stress parental e satisfação conjugal.....	61
3.8. Apoio social e stress parental.....	62
3.9. Conciliação de papéis e satisfação conjugal.....	62
3.10. Conciliação de papéis e percepção de stress/satisfação profissional.....	63
3.11. Vinculação e stress/satisfação profissional.....	64
3.12. Vinculação e stress parental.....	65
3.13. Vinculação e satisfação conjugal.....	66
3.14. Conciliação de papéis e apoio social como variáveis mediadoras.....	66
Conclusão.....	68
Referências bibliográficas.....	72
Anexos.....	79

## **Índice de tabelas e figuras**

Figura 1: Relação da vinculação com as variáveis em estudo.....	19
Tabela 1: Médias e Desvios-padrão das idades das participantes e dos filhos.....	42
Tabela 2: Médias e desvios-padrão das dimensões do EVA para confirmação de clusters – solução de dois grupos.....	51
Tabela 3: Resultados do teste t para amostras emparelhadas, para comparação das direções do conflito.....	54
Tabela 4: Resultados do teste t para amostras emparelhadas, para comparação das direções do enriquecimento.....	54
Tabela 5: Resultados do teste t para amostras emparelhadas, para comparação das dimensões conflito e enriquecimento.....	55
Tabela 6: Médias, desvios-padrão e coeficientes de correlação entre as variáveis em estudo.....	58
Tabela 7: Resultados dos testes t, para amostras independentes, para comparação das variáveis psicológicas com os grupos de vinculação Inseguro e Seguro.....	59

## **Índice de Anexos**

Anexo 1: Alphas de Cronbach das variáveis em estudo.....	80
Anexo 2: Tabelas relativas à confirmação de clusters para três e quatro grupos.....	81
Anexo 3: Carta com pedido de autorização para os diretores das escolas.....	82
Anexo 4: Termo de consentimento informado e declaração de consentimento informado para as participantes.....	83
Anexo 5: Questionário sócio-demográfico.....	85

## Introdução

A conciliação de múltiplos papéis, inerentes à vida de um adulto nem sempre é fácil, encontrando o indivíduo obstáculos que põem à prova a sua capacidade de equilibrar papéis que, embora distintos, se influenciam constantemente. É o caso do domínio profissional e do domínio familiar, que assumem o foco central da vida de grande parte dos indivíduos.

A entrada da mulher para o mercado de trabalho, contribuindo, também ela, para a estabilidade financeira da família, já não é uma novidade. No entanto, o aumento da presença da mulher no mundo do trabalho remunerado, não pressupõe o aumento do trabalho doméstico realizado pelos homens. Ainda é comum que grande parte das tarefas domésticas sejam realizadas pelas mulheres, mesmo que estas trabalhem o mesmo número de horas que os homens. É, portanto, expectável que estas sintam maior dificuldade em conciliar os múltiplos papéis que desempenham, percecionando maior stress relacionado com um ou mais papéis.

Porém, a quantidade de trabalho realizado pelas mulheres em ambos os papéis, familiar e profissional, não explica por si só, a perceção ou não de conflito entre estes domínios. Outras variáveis interferem, positiva ou negativamente, na forma como são conciliados os papéis. Assim, o presente estudo pretende explorar a relação entre a vinculação do adulto, a conciliação de papéis, a perceção de apoio social e a perceção de stress/satisfação nos domínios profissional e familiar. Para tal, a amostra em estudo é constituída por mulheres, uma vez que, como referido anteriormente, são elas quem desempenha grande parte das tarefas familiares, apesar de terem um emprego a tempo inteiro.

Esta dissertação está organizada em três capítulos. O primeiro capítulo, diz respeito ao enquadramento conceptual, relativo às variáveis em estudo. Num primeiro momento, é realizada uma abordagem à teoria da vinculação, mais concretamente à questão da vinculação na idade adulta. É, igualmente, abordada a conciliação trabalho-família e a forma como as mulheres equilibram o desempenho de múltiplos papéis. Neste capítulo, são, também, revistos alguns estudos que relacionam as variáveis em estudo: i) a influência da vinculação na conciliação trabalho-família e na perceção de apoio social; ii) a relação da conciliação de papéis/apoio social com a perceção de stress/satisfação profissional e familiar; iii) a influência da vinculação na perceção de

stress/satisfação profissional e familiar; e iv) a conciliação de papéis/apoio social como variáveis mediadoras da relação entre vinculação e as variáveis profissionais e familiares.

O segundo capítulo refere-se ao estudo empírico, nele constando o objetivo da investigação, a descrição das hipóteses e a metodologia usada (caracterização da amostra, descrição dos instrumentos e procedimentos).

O último capítulo refere-se à apresentação e discussão dos resultados, sendo a discussão realizada no momento da apresentação dos resultados para cada hipótese de investigação.

Apresentam-se finalmente as conclusões do presente estudo, não deixando de se salientar as suas limitações e propostas para futuras investigações.



## Capítulo I - Enquadramento conceptual

Neste capítulo, começa-se por abordar os conceitos-chave da teoria da vinculação e alguns conceitos básicos da teoria da conciliação de papéis, apresentando-se posteriormente uma síntese dos estudos que analisam a relação entre a vinculação, a conciliação trabalho-família, o apoio social e o stress/satisfação profissional e familiar.

### 1. Vinculação: definição e conceitos-chave

Tendo início logo a partir do primeiro ano de vida do bebé, a *vinculação* refere-se à relação privilegiada que a criança estabelece com uma figura significativa, a qual proporciona segurança e proteção através dos cuidados que presta ao bebé (Soares, 2007; Jongenelen, 2004). Assim, a vinculação pressupõe um conjunto de comportamentos que se relacionam com a disposição da criança para procurar proximidade com uma figura específica e manter esse contacto, principalmente em situações, causadoras de ansiedade (Jongenelen, 2004). Os *comportamentos de vinculação*, são, assim, aqueles que a criança adota como meio de obter e manter a proximidade com a figura de vinculação (Jongenelen, 2004). Estes comportamentos são demonstrados, nos primeiros tempos de vida, através gestos como, chupar, agarrar, seguir com o olhar, chorar e sorrir (Soares, 2007).

A *vinculação* a uma figura significativa e os *comportamentos de vinculação* a ela associados são inerentes a um *sistema comportamental de vinculação*, que corresponde a um conjunto de comportamentos, emoções e cognições, com uma base biológica de proteção, existente nas espécies com um período de desenvolvimento prolongado, como é o caso dos humanos (Jongenelen, 2004; Soares, 2007). Este *sistema comportamental de vinculação* permite à criança criar um conjunto de conhecimentos e expectativas, sobre a forma como as figuras de vinculação respondem às suas necessidades (Soares, 2007). Estes conhecimentos e expectativas, acerca do self, do outro e das relações, designados por *modelos internos dinâmicos*, na perspetiva de Bowlby, referem-se às representações mentais que o indivíduo desenvolve através das interações repetidas com o seu cuidador na infância e que lhe permitirão saber o que esperar dos outros e, assim, ajustar o seu comportamento de acordo com essas expectativas (Hazan & Shaver, 1994). Os *modelos internos dinâmicos*, uma vez

construídos, são continuamente atualizados e demonstram capacidade de reorganização, de acordo com os acontecimentos de vida durante o desenvolvimento do indivíduo, mas revelam uma forte estabilidade e resistência à mudança (Cabral, 2011). Deste modo, os *modelos internos dinâmicos* influenciam a forma como as situações sociais são vistas e interpretadas pelo indivíduo, determinando os seus comportamentos (Cabral, 2011).

Ainda no âmbito da teoria da vinculação, é de salientar um outro conceito, bastante importante no desenvolvimento e manutenção de uma vinculação segura entre a criança e o seu cuidador: a noção de *base segura*. A *base segura* desenvolve-se através do relacionamento entre o cuidador e a criança, isto é, se o cuidador responder de forma adequada aos sinais da criança, proporciona-lhe um *modelo interno dinâmico* do cuidador como uma base segura para a exploração do mundo e um refúgio ao qual pode recorrer em momentos de stress (Soares, Martins, & Tereno, 2007).

Ao perceber o cuidador como um refúgio seguro ao qual pode recorrer em caso de necessidade, sabendo que este irá responder ao seu desejo de proximidade e segurança, a criança desenvolve o seu *sistema exploratório*, com o qual se sente segura para explorar o ambiente. Assim, um cuidador responsivo e disponível permite que a criança explore o ambiente sabendo que poderá recorrer a ele sempre que precise de se sentir segura, proporcionando a formação de uma organização de vinculação Segura. A segurança da vinculação na infância traduz-se, então, pela busca de proximidade e interação, por parte da criança, com a figura de vinculação (Soares et al., 2007). Na presença da figura de vinculação, a criança revela interesse pela exploração do meio, mas na ausência desta, o nível de exploração decresce (Jongenelen, 2004). Quando há ausência da figura de vinculação, a criança pode protestar ou não e deixar-se ser confortada por outros, ainda que ligeiramente (Soares et al., 2007).

Por outro lado, um cuidador inconsistente na sua disponibilidade para a criança, ou mesmo indisponível, pode comprometer a exploração saudável do ambiente que rodeia a criança, estando reunidas as condições para a formação de uma organização de vinculação insegura. O padrão Inseguro/Evitante tem como características o evitamento da criança face à figura de vinculação, sobretudo nos momentos de reunião após a separação (Jongenelen, 2004; Soares et al., 2007). O comportamento exploratório da criança não parece ser afetado pelas ausências/reuniões com a figura de vinculação (Jongenelen, 2004). No que se refere aos períodos de ausência da figura de vinculação, não se verificam reações de protesto por parte da criança, denotando-se um comportamento semelhante ao que a criança tem com a figura de vinculação, quando na

presença de estranhos (Soares et al., 2007). Contrariamente, o padrão Inseguro/Ambivalente-Resistente caracteriza-se pela existência de comportamentos ambivalentes de resistência ativa ao contacto e procura de contacto com a figura de vinculação, podendo observar-se manifestações de irritação ou passividade face à ausência e/ou reencontro com a figura de vinculação (Soares et al., 2007). Neste caso, o comportamento exploratório parece ficar comprometido, devido à hipervigilância quanto à localização e acessibilidade à figura de vinculação (Soares, et al., 2007; Jongenelen, 2004).

Uma vez formado, o sistema de vinculação acompanhará o indivíduo durante todo o seu desenvolvimento, tendo um papel principal no estabelecimento e funcionamento das relações interpessoais nas várias áreas da sua existência.

### **1.1.Vinculação na idade adulta**

A idade adulta traz um novo conjunto de tarefas desenvolvimentais nas quais a consolidação da intimidade e da autonomia assumem um foco central (Faria, Fonseca, Lima, Soares, & Klein, 2007). Assim, a entrada na vida adulta requer a aquisição de um certo grau de autonomia, conseguido essencialmente através do início de uma atividade profissional e uma conseqüente autonomia financeira, promovendo a independência necessária para que o indivíduo possa constituir a sua própria família. Sem a consolidação da intimidade, ou seja, sem o estabelecimento de relações íntimas de amizade e de amor, o processo desenvolvimental desta etapa acaba por não estar completo.

No que se refere à estabilidade e manutenção da organização de vinculação ao longo de todo o desenvolvimento do indivíduo, alguns autores defendem a relativa estabilidade da organização de vinculação desenvolvida na infância ao longo do ciclo de vida (e.g., Hamilton, 2000; Hazan & Shaver, 1994). No entanto, algumas investigações apontam para a possibilidade de mudança no sistema de vinculação do indivíduo ao longo do seu desenvolvimento (Lewis, Feiring, & Rosenthal, 2000; Weinfield, Sroufe, & Egeland, 2000). Estas mudanças parecem surgir no âmbito de acontecimentos de vida, sobretudo relacionados com o ambiente familiar, que evocam a capacidade adaptativa e as competências de coping do sujeito para fazer face a estes eventos stressantes (Cabral, 2011; Waters, Merrick, Treboux, Crowell, & Albersheim, 2000; Waters, Weinfield, & Hamilton, 2000). Assim, acontecimentos importantes na vida do

indivíduo, podem ser entendidos como “oportunidade e/ou desafios” à estrutura do sistema de vinculação, levando à sua mudança e reorganização (Waters, Weinfield & Hamiltons, 2000, in Cabral, 2011).

Assim, como os *modelos internos dinâmicos*, desenvolvidos através das relações precoces, também o *sistema exploratório*, muito importante no desenvolvimento da criança, continua a fazer parte da vida do adulto e a estar fortemente ligado e dependente do seu estilo de vinculação. Hazan e Shaver (1990) referem a importância da exploração na aprendizagem e na capacidade de o indivíduo se tornar competente na sua interação com o ambiente físico e social. Num estudo realizado com estudantes universitários, Elliot e Reis (2003) concluíram que a manutenção da qualidade da exploração está aliada ao estilo de vinculação na idade adulta. Na análise dos resultados, os autores verificaram que indivíduos seguros demonstram uma maior necessidade de realização e menor medo de falhar, contrariamente aos indivíduos com estilos de vinculação inseguros, que revelaram menor necessidade de realização e maior medo em falhar.

De seguida, serão descritas as abordagens usadas na construção dos instrumentos de avaliação da vinculação para esta fase do ciclo de vida.

## **1.2.Avaliação da vinculação na idade adulta**

A avaliação da vinculação no adulto tem merecido grande atenção nas últimas décadas, especialmente o desenvolvimento de instrumentos de autorrelato, que apresentam uma grande diversidade (Faria et al., 2007).

A grande maioria dos estudos sobre vinculação em adultos, incluindo os que desenvolveram instrumentos de avaliação da vinculação na idade adulta, decorreu da classificação da vinculação proposta por Main e Goldwyn (1984, 1998, in Faria et al., 2007), na sequência do desenvolvimento de um método de análise e classificação da Adult Attachment Interview (AAI), desenvolvida por George, Kaplan e Main na década de 1980 (eg., Hazan & Shaver, 1987; Kobak & Sceery, 1988; Canavarro et al., 2006). Este instrumento veio permitir, deste modo, a avaliação da vinculação no adulto, através da análise do discurso do indivíduo, contrariamente à observação do comportamento que é realizada na avaliação da vinculação na infância (Canavarro et al., 2006; Jongenelen, 2004). Os três padrões de vinculação, propostos por Main e Goldwyn, baseiam-se nos padrões identificados por Ainsworth na Situação Estranha e classificam-

se da seguinte forma: Seguro/Autônomo (correspondente ao padrão Seguro na infância), Inseguro/Desligado (correspondente ao padrão Inseguro/Evitante na infância) e Inseguro/Emaranhado ou Preocupado (correspondente ao padrão Inseguro/Ambivalente na infância) (Faria et al., 2007).

Na mesma década surge, também, um dos primeiros questionários de autorrelato para a avaliação da vinculação no adulto, desenvolvido por Hazan e Shaver (1987). Os autores usaram os componentes da teoria da vinculação na infância para descrever as relações amorosas na idade adulta, usando os três estilos de vinculação: Seguro, Inseguro/Ambivalente e Inseguro/Evitante (Hazan & Shaver, 1987). Indivíduos com um estilo de vinculação Seguro, demonstram maior confiança na responsividade dos outros, apresentando uma interação mais positiva com os amigos e o/a parceiro(a) (Faria et al., 2007; Hazan & Shaver, 1987). Há, também, uma maior capacidade para solicitar apoio, sobretudo do parceiro, percebendo-o como uma base segura e constituindo-se, ele próprio, uma base segura para o outro (Faria et al., 2007). No que se refere ao estilo Inseguro/Ambivalente, os indivíduos percebem os outros como pouco responsivos às suas necessidades. Verifica-se uma forte necessidade de proximidade com os outros, caracterizada por expressões intensas de ansiedade e irritação, o que diminui a atividade exploratória (Hazan & Shaver, 1987). Por último, indivíduos com um estilo Inseguro/Evitante da vinculação, são caracterizados pela crença de que os outros não respondem às suas necessidades, denotando-se um evitamento de relações de intimidade, dificuldade em depender dos outros e em recorrer ao seu auxílio quando necessário (Faria et al., 2007; Hazan & Shaver, 1987).

Já Bartholomew e Horowitz (1991) propuseram um modelo de quatro protótipos, defendendo que, de acordo com a teoria de Bowlby, existem dois tipos de *modelos internos dinâmicos* e que esses dois tipos podem ser negativos ou positivos, resultando em quatro estilos de vinculação no adulto: Seguro, Preocupado, Evitante-Desligado e Evitante-Amedrontado. A descrição dos dois primeiros estilos corresponde à descrição dos estilos de vinculação Seguro e Ansioso/Ambivalente proposto por Hazan e Shaver (1987). O estilo Seguro é caracterizado por ter uma imagem positiva de si e dos outros, e por ter a percepção de ser aceito pelos outros. O estilo Preocupado, caracteriza-se por ter uma imagem negativa de si, mas positiva dos outros. Neste grupo, o indivíduo demonstra uma grande necessidade em ser aceito pelos outros (Bartholomew & Horowitz, 1991). Os dois últimos estilos são uma divisão do estilo Evitante, no qual o sub-tipo Evitante-Desligado tem uma imagem positiva de si e negativa dos outros,

percecionando ser merecedor dos cuidados dos outros mas achando que estes não respondem às suas necessidades. No que se refere ao sub-tipo Evitante-Amedrontado, há uma visão negativa de si e dos outros, percecionando-se a si como não merecedor de cuidados e aos outros como não confiáveis (Bartholomew & Horowitz, 1991).

Como foi anteriormente exposto, a avaliação da vinculação no adulto pode ser realizada através de instrumentos de caráter representacional (e.g., *Adult Attachment Inventory* - AAI) ou através de instrumentos de autorrelato (e.g., *Escala de Vinculação do Adulto* - EVA), podendo, ambas a formas de avaliação, enveredar por uma *abordagem dimensional* ou *categorial*. A *abordagem categorial* tende a ser menos informativa, na medida em que classifica os indivíduos em grupos previamente formados e caracterizados, como é o caso dos padrões de vinculação, os quais são compostos por um conjunto de características existentes num grupo de indivíduos, não havendo possibilidade de atender às diferenças individuais de cada sujeito (Cabral, 2011). Este tipo de abordagem não deixa, no entanto, de ser importante pois, como afirma Cabral (2011), “permite esclarecer questões relativas a configurações tendenciais de funcionamento psicoemocional e social” (p. 58). Já a *abordagem dimensional* permite um olhar mais atento às diferenças individuais, através da avaliação de um conjunto de características específicas, neste caso, das relações de vinculação, permitindo obter mais informação sobre a vinculação num determinado individuo (Cabral, 2011).

Apesar da *abordagem dimensional* parecer ser a que mais vantagens traz na avaliação da vinculação, esta tem, também, as suas limitações, nomeadamente a perda de informação (Canavarro et al., 2006). Assim, surge a *abordagem prototípica*, que concilia as duas abordagens acima referidas, de forma identificar as características comuns a um grupo de sujeitos e, também, demonstrar a existência de diferenças individuais dentro de um grupo (Canavarro et al., 2006).

O instrumento utilizado para avaliar a vinculação no adulto no presente estudo (EVA)<sup>1</sup>, utiliza uma *abordagem prototípica*, na medida em que os itens que o compõem podem ser avaliados de forma independente e resultam em três dimensões: *Ansiedade*; *Conforto com a Proximidade*; e *Confiança nos Outros*, dimensões estas, que podem ser correspondidas com os estilos de vinculação, concretamente: *Seguro*; *Preocupado*; e *Evitante* (Canavarro et al., 2006). Ou seja, apesar de ser um instrumento com uma

---

<sup>1</sup> A descrição do instrumento será feita com maior detalhe no Capítulo II deste estudo.

*abordagem dimensional*, uma vez que os itens são agrupados nas três dimensões acima referidas, existe a possibilidade de agrupar os indivíduos, de acordo com determinadas características comuns entre eles, através de procedimentos estatísticos, de forma a obter correspondência com os estilos de vinculação. Através deste procedimento, o EVA permite a classificação dos indivíduos em grupos de vinculação que podem corresponder aos três estilos de vinculação de Hazan e Shaver (1987) – Seguro, Preocupado e Evitante, ou aos quatro protótipos de vinculação de Bartholomew (1990, in Bartholomew & Horowitz, 1991) – Seguro, Preocupado, Desligado e Amedrontado (Canavarro, et al., 2006).

Quanto aos três estilos de vinculação de Hazan e Shaver (1987), Canavarro e cols. (2006) referem a seguinte correspondência com as três dimensões acima referidas: i) o grupo do estilo Seguro sente-se confortável com a proximidade, sendo capaz de confiar nos outros e não sente receio de ser abandonado; ii) o grupo correspondente ao estilo Evitante não sente conforto com a proximidade e não confia nos outros, não revelando receio de ser abandonado; iii) o grupo correspondente ao estilo Preocupado não se sente confortável com a proximidade e também não confia nos outros, mas revela um grande receio de ser abandonado.

No que se refere aos quatro protótipos de Bartholomew (1990, in Bartholomew & Horowitz, 1991), Canavarro e cols. (2006), aglutinaram duas das dimensões numa só (*Conforto-Confiança*), sendo os indivíduos classificados através de duas dimensões: *Ansiedade* e *Conforto-Confiança*. Assim, indivíduos com valores superiores na dimensão *Conforto-Confiança* e inferiores na dimensão *Ansiedade*, são classificados com um estilo Seguro da vinculação; os indivíduos com pontuações superiores nas dimensões *Conforto-Confiança* e *Ansiedade* classificam-se como Preocupados; indivíduos com valores inferiores em ambas as dimensões, são classificados como Desligados; e, por fim, os indivíduos com valores superiores na dimensão *Ansiedade* e valores inferiores na dimensão *Conforto-Confiança*, correspondem ao estilo de vinculação Amedrontado.

Após esta revisão da literatura, será pertinente formular a seguinte questão de investigação:

**Q1 - Tendo por base a Escala de Vinculação do Adulto (EVA), pretende-se averiguar quais são os estilos de vinculação na amostra estudada.**

A revisão da literatura realizada até este ponto, mostra-nos a importância que a organização da vinculação continua a ter na idade adulta. As temáticas abordadas em seguida exploram a forma como as variáveis em estudo se relacionam entre si. Começam-se por analisar as conceções teóricas e os estudos relativos à conciliação trabalho-família e ao apoio social, bem como a relação que estas variáveis podem ter entre si. De seguida, é analisada a forma como a vinculação se relaciona com a conciliação de papéis e a perceção de apoio social. Posteriormente, procede-se a uma revisão da literatura sobre a relação da conciliação de papéis com a perceção de stress/satisfação profissional e familiar, seguida da análise da literatura sobre o relacionamento da vinculação com a perceção de stress/satisfação nos mesmos domínios. Por último, é feita referência à capacidade mediadora das variáveis referentes à conciliação de papéis e ao apoio social, no que se refere à influência da vinculação nas variáveis do stress/satisfação familiar e profissional.

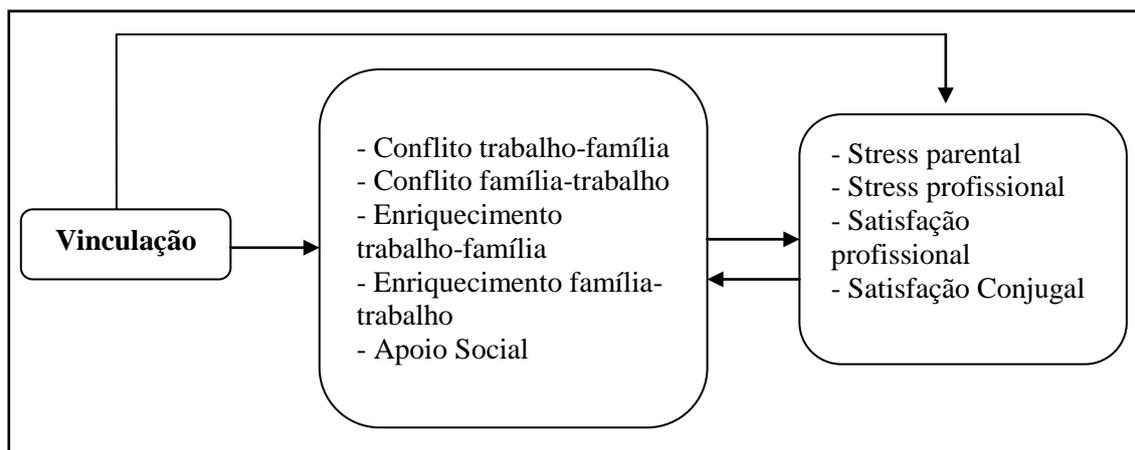


Figura 1: Relação entre as variáveis em estudo

## 2. A conciliação de papéis e o apoio social

A entrada na idade adulta traz, como já referido, um novo conjunto de tarefas desenvolvimentais e, com elas, o desafio de conciliar os vários papéis que o indivíduo desempenha, sendo os mais importantes, o papel profissional e o familiar. O apoio social disponível é uma variável importante quando se discute a questão da conciliação, uma vez que, a perceção de suporte num ou mais papéis que o indivíduo desempenha, pode facilitar a conciliação de vários domínios.

## **2.1. Conciliação trabalho-família: aspetos positivos e negativos**

No que concerne à conciliação trabalho-família, a literatura centrou-se, durante muito tempo, na investigação do conflito entre estes dois domínios. De acordo com Greenhaus e Beutell (1985) o conflito trabalho-família é “uma forma de conflito entre papéis onde a pressão dos papéis profissionais e familiares são, de alguma forma, incompatíveis” (p.77). Estes autores descreveram ainda três formas de conflito trabalho-família: (i) conflito baseado no tempo, (ii) conflito baseado na tensão, e (iii) conflito baseado no comportamento. O conflito baseado no tempo é originado pelo tempo que o indivíduo despende nos múltiplos papéis que desempenha. Assim, se o indivíduo emprega mais tempo num determinado domínio, terá menos tempo disponível para o desempenho de outros papéis, criando conflito entre papéis. No entanto, existem atividades extraprofissionais e extrafamiliares que diminuem o conflito entre papéis, como é o caso de atividades lúdicas, de lazer e associativas (Matias & Fontaine, 2012).

O conflito baseado na tensão refere-se à pressão originada num determinado papel que afeta o desempenho do outro (Greenhaus & Beutell, 1985). Pressões em relação ao desempenho, à competitividade, problemas interpessoais e pressões psicológicas podem afetar outros papéis do indivíduo na medida em que este se torna mais irritável, apático e sente mais cansaço (Matias & Fontaine, 2012).

O conflito baseado no comportamento diz respeito a padrões comportamentais exigidos no desempenho de um determinado papel que podem ser incompatíveis com os comportamentos expectáveis num outro domínio (Greenhaus & Beutell, 1985).

Ao envolver-se em múltiplos domínios, o indivíduo pode não possuir recursos fisiológicos e psicológicos suficientes para enfrentar as exigências dos diferentes papéis, levando à perceção de conflito. A investigação em Portugal tem, de facto, salientado que famílias de duplo-emprego enfrentam níveis elevados de stress e falta de tempo suficiente para combinar todos os papéis (e.g., Matias, Andrade & Fontaine, 2012).

Existem, no entanto, investigações que defendem que o desempenho de múltiplos papéis não implica necessariamente conflito entre eles. A multiplicidade de papéis pode, assim, estar associada a recompensas e privilégios que podem ajudar na conciliação. Assim, segundo Kirchmeyer (1992, in Matias & Fontaine, 2012), os recursos existentes não são limitados mas elásticos, pois podem ser transferidos e enriquecidos pela participação noutros domínios. Os recursos – competências e perspetivas, recursos físicos e psicológicos, recursos de capital social, flexibilidade e

recursos materiais - gerados no desempenho de um dos papéis podem levar a um elevado desempenho e afeto positivo no outro papel (Matias & Fontaine, 2012).

Vários termos são usados para descrever a relação positiva entre trabalho e família. *Enriquecimento* e a *facilitação* são os mais usados, porém trata-se de constructos diferentes. O *enriquecimento* é o modo como as experiências num determinado papel melhoram a qualidade de vida noutro papel (Greenhaus & Powell, 2006, in Carlson, Kacmar, Wayne, & Grzywacz, 2006). Carlson e cols. (2006) consideram que recursos benéficos ganhos no desempenho de um papel, melhoram o desempenho noutro papel. A *facilitação* refere-se à participação de um indivíduo num domínio ser facilitada pelas competências, experiências e oportunidades obtidas pela sua participação noutro domínio (Matias & Fontaine, s/d; Lambert, 1990, in Matias & Fontaine, 2012).

Porém, existe um outro conceito, o conceito de *spillover*. Este parece ser o conceito mais usado na investigação, sendo ele correspondente, tanto a aspetos positivos, como a aspetos negativos da conciliação de papéis. No entanto, Lambert (1990, in Matias & Fontaine, 2012) e Rothbard e Dumas (2006, in Matias & Fontaine, 2012), identificaram três perspetivas na análise das relações entre trabalho e família. A perspetiva da *segmentação*, que defende que os domínios profissional e familiar estão separados, estando limitada a relação entre eles. A perspetiva de *compensação*, que corresponde a uma associação dos papéis profissionais e familiares de uma forma contrabalançada de modo a que o indivíduo possa diminuir ou suprir os aspetos negativos de um dos papéis, investindo mais no outro papel. A perspetiva de *spillover* parece reunir mais apoio empírico, uma vez que integra outros processos explicativos da relação trabalho-família, como a compensação.

Os mecanismos de *spillover* positivo e negativo não são entidades separadas e opostas, pois a intensidade de *spillover* positivo pode sobrepor-se ao negativo e vice-versa, e são bidirecionais, na medida em que podem ter interferência do papel profissional para o familiar ou do papel familiar para o profissional.

Na sua investigação, Silva (2007) constatou que o *spillover* negativo na direção trabalho-família é superior à percepção de *spillover* na direção família-trabalho, porém o mesmo não acontece com o *spillover* positivo. Ou seja, o *spillover* positivo é superior da família para o trabalho. Matias e Fontaine (2012) chegaram à mesma conclusão no que se refere ao facto de o *spillover* positivo ser superior na direção família-trabalho do que na direção contrária. Silva verificou, também, a existência de correlações entre as

direções do spillover positivo e negativo. Ou seja, ambas as direções do spillover positivo se correlacionam entre si, assim como as direções do spillover negativo.<sup>2</sup>

## **2.2. Conciliação de papéis nas mulheres**

Ao longo dos últimos anos, temos assistido ao aumento da participação das mulheres no mercado de trabalho e, conseqüentemente, ao aumento do número de famílias de duplo-emprego. Em Portugal, o número de mulheres no mercado de trabalho tem vindo a aumentar, constituindo 47,8% da população empregada (Instituto Nacional de Estatística, 2013).

No que às diferenças de género diz respeito, muitos estudos têm evidenciado que, em sociedades onde existem cada vez mais famílias de duplo-emprego (incluindo a portuguesa), a articulação de papéis profissionais e familiares é mais complexa para as mulheres (Zimmerman, Haddock, Current, & Ziemba, 2003). De facto, embora os papéis profissionais se tenham igualado para homens e mulheres, o mesmo não acontece com os familiares, onde as tarefas domésticas e o cuidado dos filhos continuam a ficar a cargo destas últimas (Matias et al., 2011).

Juntamente com o aumento do número de mulheres no mercado de trabalho seria esperado que a participação dos homens no domínio familiar aumentasse. No entanto, este crescimento não se verifica. Uma das razões para este fenómeno é o facto de as atitudes e representações quanto à relação trabalho-família na cultura portuguesa serem simultaneamente modernas e tradicionais. Assim, é desejável que a mulher se torne profissionalmente ativa e independente, mas também é esperado que esteja disponível para realizar tarefas domésticas e cuidar dos seus filhos (Matias, Andrade, & Fontaine, 2012). Num estudo sobre as dificuldades de conciliação trabalho-família nas mulheres, Menéndez e García (2010), encontraram resultados que indicam que, apesar de sentirem satisfação com o desempenho do papel profissional, as mulheres sentem dificuldade em conciliar o trabalho com a família. No seu estudo, sobre as diferenças de género no conflito trabalho-família, Matias e cols. (2011) concluíram que as mulheres sentem mais conflito da direção família-trabalho, o que pode ser explicado pelo facto de as mulheres se sentirem mais responsáveis pelo domínio familiar do que pelo profissional. No

---

<sup>2</sup> Embora o conceito de *spillover* pareça ser o termo mais usado, sobretudo para falar dos aspetos positivos da conciliação de papéis (Matias & Fontaine, s/d), a análise dos dados, no Capítulo II deste estudo, centrar-se-á no conceito de enriquecimento, por ser esse o termo empregue no instrumento utilizado para medir a face positiva da conciliação.

entanto, as autoras encontraram, também, resultados que indicam que o menor desempenho de tarefas domésticas se relaciona com um maior conflito na mesma direção. Este resultado, segundo as autoras, encontra justificação na hipótese de haver um reforço da identidade de género que se verifica quando o indivíduo desempenha tarefas que, tradicionalmente, são dirigidas ao seu género. Assim, a execução de tarefas que, foram durante muitos séculos e, de certa forma, continuam a ser, exclusivas das mulheres, leva à perceção de menor conflito, uma vez que estas creem estar a cumprir o seu dever.

Quanto às consequências positivas da conciliação, van Steenberg, Elianne, Ellemers, e Mooijaart (2007), concluíram que as mulheres experienciam níveis mais altos de facilitação e que a facilitação é um importante preditor da forma como experienciam os papéis profissionais e familiares.

A conciliação de papéis envolve, como vimos, todos os aspetos negativos e positivos resultantes de cada um dos papéis desempenhados. Assim, e no que se refere aos papéis profissional e familiar, o desempenho de um domínio pode influenciar o desempenho de outro, sendo esta influência bidirecional. Em relação à conciliação de papéis nas mulheres, foi possível perceber que estas sentem maior dificuldade em conciliar os papéis que desempenham, sentindo maior conflito na direção família-trabalho, devido, essencialmente, à maior quantidade de trabalho doméstico que estas têm que realizar, comparativamente com os homens. Porém, também é salientado que o desempenho de tarefas relacionadas com o domínio familiar, poderá ser responsável pela diminuição da perceção de conflito, sendo isto explicado pela crença de que as mulheres devem executar a maior parcela de trabalho doméstico, fazendo parte de uma visão ainda tradicional do desempenho de papéis de género.

Após esta revisão conceptual da interface trabalho-família, propõem-se as seguintes hipóteses:

**H1 – O conflito na direção trabalho-família está correlacionado com o conflito na direção família-trabalho.**

**H2 – O enriquecimento do trabalho para a família correlaciona-se com o enriquecimento da família para o trabalho.**

**H3 – O conflito na direção trabalho-família é superior ao conflito na direção família-trabalho.**

**H4 - O enriquecimento na direção família-trabalho é superior ao enriquecimento na direção trabalho-família.**

**H5 – O nível de enriquecimento é superior ao nível de conflito.**

### **2.3. Apoio social e conciliação de papéis**

O apoio social é entendido como um construto multidimensional, definido como o conforto, assistência e/ou a informação recebida pelo indivíduo através de contactos sociais formais ou informais (Wallston, Alagna, DeVellis, & DeVellis, 1983, in Florian, Mikulincer, & Bucholtz, 1995). A multidimensionalidade do apoio social implica o apoio emocional e o apoio instrumental, sendo oferecido por diferentes figuras (pais, amigos, cônjuges, organizações) (Florian et al., 1995). O apoio social pode vir, tanto do domínio profissional, como de domínios não profissionais, como é o caso da família, sendo que o apoio social vindo da família, tem uma grande influência na saúde e bem-estar dos indivíduos (Adams, King, & King, 1996).

O apoio social, como referido acima, pode, ainda, ser formal ou informal. Quanto ao apoio informal, este refere-se ao apoio dado por indivíduos (e.g., familiares ou amigos) ou por grupos sociais (e.g., clubes ou igreja). No que se refere ao apoio formal, este é constituído por organizações sociais formais (e.g., hospitais, serviços de saúde) ou profissionais (e.g., psicólogos, assistentes sociais) (Ribeiro, 1999).

Algumas investigações têm estudado a influência da conciliação trabalho-família na disponibilidade de apoio social, sobretudo o apoio familiar. Num estudo de Adams e cols. (1996) foi demonstrado que um maior investimento no trabalho interfere com o papel familiar e que, conseqüentemente, gera níveis mais baixo de apoio emocional e instrumental por parte da família. Contrariamente, níveis mais altos de apoio emocional e instrumental, proporcionados pela família, associam-se a níveis mais baixo de interferência do papel familiar com o papel profissional.

Também o apoio proporcionado pelas organizações, especialmente o apoio no local de trabalho, tem efeitos positivos na conciliação de papéis. Thomas e Ganster (1995), verificaram, numa amostra de 398 profissionais de saúde com filhos com menos de 16 anos, que o apoio proporcionado pelas organizações, nomeadamente em termos de um horário flexível ou o suporte dos supervisores, têm efeitos na redução de conflito trabalho-família.

Como pode ser observado, o apoio tem origem em várias áreas, sendo proporcionado de diversas formas. Também foi possível perceber que o apoio num domínio pode influenciar outros domínios, sobretudo quando esses domínios se referem ao desempenho do papel profissional e do papel familiar. Assim, no que se refere à relação entre apoio social e conciliação trabalho-família, são propostas as seguintes hipóteses:

**H6 – A percepção de apoio social está positivamente correlacionada com o enriquecimento.**

**H7 – A percepção de apoio social está negativamente correlacionada com o conflito.**

### **3. Conciliação de papéis e parentalidade**

Implicando “um conjunto de adaptações psíquicas e afetivas” (Santos, 2011, p.5), a parentalidade é influenciada por elementos internos e externos ao indivíduo. Belsky (1984) sugere um modelo trifatorial dos determinantes da parentalidade: 1) Características dos pais; 2) Características da criança; e 3) Contexto social.

No que se refere às características dos pais (e.g., idade, personalidade, atividade profissional, etc.), estas influenciam diretamente o sentimento de segurança, os comportamentos, a capacidade intelectual e as competências sociais da criança através do grau de *sensibilidade* que os progenitores revelam face às necessidades e tarefas desenvolvimentais do filho (Belsky, Lerner, & Spanier, s/d, in Belsky, 1984).

Em relação às características da criança, o temperamento é uma das características mais estudadas quando o foco de interesse é a parentalidade, sendo que o temperamento difícil da criança pode contaminar o exercício da parentalidade (Belsky, 1984).

No que se refere a variáveis do contexto social, têm sido salientados os efeitos positivos do apoio social no comportamento dos pais (Belsky, 1984), estando este positivamente relacionado com o conjunto de estratégias de coping de que os pais dispõem de modo a reduzir o stress parental (Bird, 1997). Em Portugal, verifica-se que os pais tendem a procurar o apoio informal (e.g., familiares), não por preferência, mas devido às dificuldades em aceder ao apoio externo (e.g., creche, ATL), seja por este ser escasso ou dispendioso (Matias & Fontaine, 2011).

O stress parece, assim, fazer parte do exercício do papel parental, estando este relacionado com os três principais fatores acima referidos. Segundo Deater-Deckard (1998), o stress parental, vivido pela maioria dos pais, gera sentimentos adversos que se associam às exigências do exercício da parentalidade.

Como já referido, tanto as características individuais dos pais como as características dos filhos, influenciam fortemente o exercício da parentalidade e, por sua vez, o grau de stress a que os pais são expostos. A perceção, pelos pais, de que o comportamento dos filhos não é normativo, leva a que estes fiquem expostos a um maior grau de stress e, conseqüentemente, manifestem comportamentos menos adequados no que respeita ao exercício do papel parental (Santos, 2011).

À semelhança do modelo dos determinantes da parentalidade de Belsky, o modelo de stress parental defende que as características da criança, as características parentais e os fatores globais de stress situacional, podem desencadear stress no exercício da parentalidade (Abidin & Santos, 2003).

Após esta breve reflexão sobre o papel parental, pode concluir-se que o exercício da parentalidade é influenciado pela forma como o indivíduo concilia os restantes papéis que desempenha. As características dos pais, como a vinculação, e variáveis relacionadas com a conciliação trabalho-família parecem ter, assim, uma influência (direta ou indireta) na perceção das seguintes variáveis psicológicas em estudo: stress parental, apoio social, stress profissional e satisfação profissional e satisfação conjugal. De seguida será apresentada uma revisão teórica das relações das principais variáveis em estudo (vinculação e conciliação trabalho-família) com as restantes variáveis acima referidas.

## **4. Relação entre a vinculação, a conciliação de papéis/apoio social e as variáveis profissionais/familiares**

### **4.1. Vinculação e conciliação de papéis**

A conciliação de vários papéis depende bastante das características individuais do sujeito, sendo que a vinculação poderá ter influência na forma como o indivíduo experiencia essa multiplicidade de papéis. No entanto, existem poucos estudos que

tenham investigado a influência da vinculação na interface trabalho-família (Faria et al., 2007; Vieira, Ávila, & Matos, 2012).

Num estudo de Hazan e Shaver (1990), sobre relações interpessoais e trabalho, os autores verificaram que indivíduos com um estilo de vinculação Seguro percebem maior sucesso profissional e maior satisfação no desempenho deste papel. Estes indivíduos valorizam tanto o trabalho, como a família e as suas relações interpessoais. Contrariamente, os indivíduos com um estilo de vinculação Ansioso/Ambivalente têm um desempenho mais fraco no papel profissional, sentindo-se menos satisfeitos profissionalmente. No que concerne às relações interpessoais, estes indivíduos revelam maior preocupação com as suas relações, deixando que estas interfiram no desempenho do papel profissional. Finalmente, os indivíduos com um estilo de vinculação Evitante, investem mais no trabalho, deixando que este interfira nas suas relações interpessoais. No entanto, estes indivíduos revelam menor sucesso no trabalho e menor satisfação profissional. Fonseca, Soares, e Martins (2006), replicaram o estudo de Hazan e Shaver (1990) em Portugal, tendo obtido resultados muito semelhantes aos do estudo original, quer no que se refere à influência da vinculação nas atitudes dos indivíduos em contexto laboral, quer no que se refere à satisfação sentida no exercício do papel profissional. Estes dois estudos serão descritos de forma mais pormenorizada no ponto 6 deste capítulo.

Também Sumer e Knight (2001), num estudo sobre a conciliação de papéis em função do estilo de vinculação, mostraram que indivíduos com um estilo Seguro de vinculação experienciam spillover positivo nos dois domínios (família e trabalho). Os autores concluíram, também, que indivíduos com um estilo de vinculação Preocupado têm mais probabilidades de experienciar spillover negativo da família para o trabalho. Estes resultados são explicados pelo facto de estes últimos se focarem excessivamente nas emoções, sobretudo as negativas em relação a si próprios, sendo, portanto, menos capazes de separar o trabalho da família e de encarar estas duas esferas da vida como distintas (Sumer & Knight, 2001).

Vasquez, Durik, e Hyde (2002) sugerem, ainda, que indivíduos com uma organização de vinculação Segura poderão ter competências sociais mais fortes, provenientes da visão positiva que têm de si e dos outros. Assim, os autores defendem que estas competências desempenham um importante papel, quer no exercício profissional, quer nas suas relações interpessoais.

Como se pode verificar, a vinculação tem um papel bastante importante, não só nas relações interpessoais do indivíduo, como no exercício do papel profissional, acabando por afetar positiva ou negativamente o seu desempenho nesta área. Pretende-se, portanto, testar as seguintes hipóteses:

**H8 – Espera-se que as participantes com um estilo de vinculação Seguro percecionem níveis mais baixos de conflito, comparativamente com as participantes com um estilo Inseguro.**

**H9 – Espera-se que as participantes com um estilo de vinculação Seguro percecionem níveis mais altos de enriquecimento, comparativamente com as participantes com um estilo Inseguro.**

#### **4.2. Vinculação e perceção de apoio social**

A perceção de apoio social é um fator que varia quer em função das circunstâncias atuais em que o indivíduo se encontra, quer em função das características individuais do próprio indivíduo, como é o caso da vinculação. Tem sido salientado que a perceção de apoio social está dependente da natureza dos *modelos internos dinâmicos* (Blain, Thompson, & Whiffen, 1993). Ou seja, a perceção de apoio depende das crenças do indivíduo acerca de si próprio e dos outros.

A perceção de apoio social está, assim, inerente à predisposição para procurar suporte nos momentos de necessidade. Num estudo, sobre o papel mediador do apoio social e do stress psicológico na relação entre vinculação e procura de suporte, Vogel e Wei (2005) constataram que tanto os indivíduos Ansiosos como os Evitantes percecionam menor apoio social. Os resultados deste estudo mostraram, também, que os indivíduos com um estilo de vinculação Ansioso reconhecem a ansiedade que sentem em situações de stress e procuram apoio para fazer face a essas situações. No entanto, os indivíduos com um estilo de vinculação Evitante não reconhecem que estão sob stress e, portanto, mostram-se relutantes em procurar suporte. Outros estudos têm relatado, também, esta associação entre os estilos de vinculação e a perceção de apoio social (e.g., Blain, Thompson, & Whiffen, 1993; Florian et al., 1995; Jongenelen, 2004; Kobak & Sceery, 1988; Ognibene e Collins, 1998).

Um estudo sobre a relação entre os modelos internos dinâmicos e a perceção de apoio social, conclui que indivíduos com uma visão positiva de si e dos outros,

correspondente ao estilo de vinculação Seguro, percebem maior apoio social de pais e amigos (Blain et al., 1993). Em contraste, indivíduos com uma visão negativa de si e/ou dos outros, correspondente aos estilos inseguros de vinculação, percebem menor apoio social.

Numa outra investigação, Ognibene e Collins (1998), verificaram, ainda, que indivíduos Seguros tendem a usar mais o apoio social em situações de stress, contrariamente aos indivíduos com os estilos Amedrontado e Desligado. Quanto aos indivíduos Preocupados, embora também procurem apoio social para fazer face a situações de stress, tendem a usar estratégias de evitamento.

O uso de apoio emocional e instrumental também difere no que diz respeito aos estilos de vinculação. Indivíduos com um estilo Seguro tendem a usar mais ambos os tipos de apoio do que os indivíduos com um estilo Inseguro (Florian et al., 1995).

Como foi possível analisar ao longo deste ponto, a percepção de apoio social varia de pessoa para pessoa, mas sobretudo, está dependente da forma como a indivíduo pensa acerca de si e dos outros, o que, por sua vez, está diretamente ligado ao seu padrão de vinculação. A percepção de que não é merecedor de atenção e apoio ou de que não se pode confiar nos outros, leva a que os indivíduos com estilos de vinculação inseguros percecionem menos apoio social e se mostrem relutantes em pedir apoio em momentos de necessidade. Desta forma, propõe-se a seguinte hipótese:

**H10 – É esperado que as participantes com um estilo de vinculação Seguro percecionem maior apoio social do que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro.**

## **5. Conciliação de papéis/apoio social e a sua relação com o stress/satisfação profissional, stress parental e satisfação conjugal**

O modo como o adulto vê a relação entre o papel profissional e o papel familiar como conflituosa ou não, terá um papel importante na percepção de stress e/ou satisfação nas principais áreas da vida profissional e familiar.

O apoio social desempenha, também, um papel importante na forma como o indivíduo percebe o desempenho de múltiplos papéis como stressantes ou satisfatórios. A rede de apoio social disponível pode auxiliar o indivíduo na conciliação

de vários papéis, sobretudo relacionados com a família, se percecionado como suficiente para as suas necessidades. No entanto, quando percecionado como insuficiente ou inacessível, pode dificultar a conciliação, aumentando os níveis de stress sentidos numa ou mais áreas da vida de um adulto. De seguida, será realizada a revisão da literatura existente sobre a relação entre a conciliação de papéis e o apoio social com o stress/satisfação profissional e familiar.

O estudo da **relação entre trabalho e família**, nomeadamente o conflito, tem centrado a sua atenção no relacionamento com outros domínios, como o **stress parental**. As exigências do emprego ou mesmo o desemprego podem ser uma fonte de pressão que impede o bom exercício da parentalidade, sendo uma fonte de stress para muitos pais e mães (Nomaguchi & Johnson, 2013). No entanto, alguns estudos referem que a perceção de conflito trabalho-família, o desemprego ou um horário de trabalho não padronizado levam a níveis de stress parental mais altos nas mães (Gill & Davidson, 2001; Grzywacz, Daniel, Tucker, Walls, & Leekers, 2011; Monteiro, Torres, Costa, Borges, Pimenta, & Veríssimo, 2012; Nomaguchi & Johnson, 2013).

A revisão da literatura sobre a conciliação de papéis e o stress parental, permite a formulação das seguintes hipóteses:

#### **H11 – O conflito correlaciona-se positivamente com o grau de stress parental.**

Embora na revisão da literatura não tenham sido encontrados resultados que relacionem os aspetos positivos da conciliação de papéis com o stress parental, é plausível inferir que o nível de enriquecimento trabalho-família influencia o nível de stress parental. Desta forma:

#### **H12 – O enriquecimento correlaciona-se negativamente com o grau de stress parental.**

O nível de **stress parental** parece, também, relacionar-se com a utilização de estratégias de conciliação de papéis por parte dos pais. Num estudo sobre a forma como os casais de duplo-emprego conciliam o desempenho de múltiplos papéis com a parentalidade, Matias, Silva e Fontaine (2011), verificaram que homens e mulheres tendem a usar estratégias de conciliação emocionais, como o apoio emocional do

companheiro e uma visão positiva do desempenho de múltiplos papéis, sendo ambas **estratégias de natureza conjugal**. Desta forma, a conciliação de papéis e a vivência da parentalidade correlaciona-se com a relação com o cônjuge e o apoio deste.

Desta forma, propõe-se a seguinte hipótese de investigação:

### **H13 – O stress parental correlaciona-se negativamente com o nível de satisfação conjugal.**

A conciliação dos domínios trabalho e família envolve a mobilização de um conjunto de estratégias não só individuais como familiares e sociais. A harmonia entre trabalho e família está dependente dos apoios que os indivíduos podem encontrar na família e na sociedade, ou seja da **rede de apoio disponível**. Num estudo sobre a conciliação trabalho-família em casais de duplo-emprego, em Portugal, Matias, Fontaine, Simão, Oliveira e Mendonça (2010) concluíram que, tanto homens como mulheres, referem recorrer mais aos apoios institucionais e familiares/sociais do que aos recursos do local de trabalho ou ao uso das novas tecnologias para conciliar os seus papéis familiares, sobretudo o cuidado dos filhos, com o papel profissional.

Também num estudo longitudinal com mães de crianças durante os seus três primeiros anos de vida, foram encontradas correlações entre personalidade da mãe, nível de intimidade com o companheiro, apoio social e temperamento da criança e o stress parental (Mulsow, Caldera, Pursley, Reifman, & Huston, 2002), sugerindo que a perceção de apoio social e a satisfação conjugal também têm a sua influência no grau de **stress parental** sentido pelos pais. Outros estudos referem que estar inserido numa rede social alargada, capaz de proporcionar apoio emocional e instrumental, pode, também, diminuir o nível de stress parental (Belsky, 1984; Mixão, Leal, & Maroco, 2010). No entanto, Belsky (1984) refere que este apoio, quando levado ao extremo, acaba por se tornar indesejável e uma fonte de stress.

Após esta análise teórica, propõe-se a seguinte hipótese:

### **H14 – Existe uma correlação negativa entre a perceção de apoio social e o nível de stress parental.**

A satisfação sentida, tanto no exercício profissional, como no papel do indivíduo na família parecem ser, também, um fatores bastante influentes, na satisfação conjugal.

Perrone, Webb e Jackson (2007), concluíram que o **trabalho** e a **relação conjugal** estão significativa e positivamente relacionados com a satisfação com a vida.

Numa outra investigação, Bedeian, Burke, e Moffett (1988), encontraram uma correlação entre o conflito trabalho-família e a satisfação conjugal, referindo que o stress provocado pelo desempenho do papel profissional pode ter consequências negativas noutras áreas da vida, como a relação conjugal. Por sua vez, Clarke, Koch, e Hill (2004) concluíram que a satisfação profissional e a satisfação conjugal são preditores de equilíbrio trabalho-família.

A análise dos estudos acima referidos, permitiu compreender o importante papel que a satisfação conjugal desempenha na perceção de satisfação noutras áreas de vida e vice-versa. Podemos perceber que, através de alguns estudos, que a satisfação conjugal pode ter um papel preditor na conciliação de papéis, enquanto que outras investigações afirmam a existência de um papel preditor da conciliação na satisfação conjugal. Podemos assim, concluir que ambas as variáveis se correlacionam entre si, sendo pertinente colocar as seguintes hipóteses de investigação:

**H15 – O conflito, em ambas as direções, está negativamente correlacionado com a perceção de satisfação conjugal.**

**H16 – O enriquecimento, em ambas as direções, está positivamente correlacionado com a perceção de satisfação conjugal.**

No que se refere à **conciliação de papéis** e à perceção de **stress/satisfação profissional**, Matias e cols. (2011) verificaram que o stress profissional é o preditor mais importante do conflito trabalho-família para as mulheres. No entanto, não se verificou qualquer impacto da satisfação profissional na redução da perceção de conflito. Para as autoras, a ausência de relação entre estas duas variáveis, deve-se ao facto de o conflito derivar mais das exigências derivadas do desempenho de um papel do que da existência de recursos materiais ou psicológicos (e.g., apoio das organizações ou da família ou satisfação profissional ou familiar). Desta forma, as exigências associadas a um ou mais papéis desempenhados parecem sobrepor-se aos recursos de que o indivíduo dispõe para conciliar múltiplos papéis (Voydanoff, 2005).

A flexibilidade no horário de trabalho ou na supervisão do trabalho por parte dos superiores parece ter efeitos positivos na conciliação trabalho-família, sobretudo para as mulheres. Numa investigação sobre a relação entre a flexibilidade de horários e o

desempenho e satisfação nos domínios família e trabalho, Carlson, Grzywacz e Kacmar (2010) verificaram que, para as mulheres, um horário flexível é benéfico. Também uma supervisão flexível no local de trabalho é, segundo os resultados de um estudo de Andrade e Matias (2009), benéfico para a conciliação trabalho-família. Estes resultados podem ser explicados pelos benefícios que as mulheres podem retirar de uma maior flexibilidade no domínio do trabalho para conciliar este com o domínio familiar, percecionando, assim menor stress profissional e familiar.

No que se refere ao enriquecimento, McNall, Nicklin, e Masuda (2009) verificaram que ambas as direções do enriquecimento se correlacionam de forma positiva com a satisfação profissional. Os autores justificam os resultados com o facto de que os trabalhadores, ao percecionarem mais apoio por parte das organizações, sentem maior facilidade em conciliar os papéis profissionais com os papéis não profissionais, levando à perceção de enriquecimento em ambos os domínios. A perceção de enriquecimento levará, ainda, a que os trabalhadores tenham atitudes mais positivas face ao trabalho e à organização onde se inserem.

No que se refere à conciliação de papéis e a satisfação/stress profissional são formuladas as seguintes hipóteses:

**H17 – Espera-se uma correlação positiva entre o enriquecimento, em ambas as direções, e a satisfação profissional.**

**H18 – Espera-se uma correlação positiva entre o conflito na direção trabalho-família e o stress profissional.**

A análise da literatura existente permitiu verificar a existência de uma relação entre a conciliação de papéis/apoio social e a perceção de stress/satisfação profissional e familiar. Desta forma, o stress parental parece estar associado à forma como os indivíduos conciliam os papéis familiar e profissional e ao apoio social disponível, bem como à perceção de satisfação conjugal. No que se refere à satisfação conjugal, esta parece estar, também, relacionada com a satisfação/insatisfação sentida no desempenho do papel profissional. Finalmente, a perceção de stress/satisfação profissional parece estar, também, relacionada com a conciliação trabalho-família e o apoio social, uma vez que o stress profissional se relaciona com o conflito trabalho-família e o apoio proporcionado pelas organizações (e.g., horário e supervisão flexíveis) relaciona-se com uma conciliação positiva de papéis.

## **6. Vinculação e stress/satisfação profissional, stress parental e satisfação conjugal**

A investigação no âmbito da vinculação e trabalho tem demonstrado uma associação entre estilos de **vinculação** e **comportamentos/attitudes no contexto laboral**. Por exemplo, Hazan e Shaver (1990) verificaram que os indivíduos com um estilo de vinculação Seguro revelam uma maior satisfação com a sua atividade profissional, um baixo nível de medo de falhar, e valorizam mais as relações interpessoais, não deixando que o trabalho interfira nestas relações. Os indivíduos com um estilo de vinculação Ansioso/Ambivalente, revelam medo de falhar e sentem-se pouco reconhecidos no trabalho. Demonstram preferência por trabalhar com outros com o objetivo de ganhar o seu respeito e reconhecimento. Quanto aos indivíduos com um estilo de vinculação Evitante, estes usam a atividade profissional como forma de evitamento da interação social, preferindo trabalhar sozinhos e revelando ter pouco prazer nos períodos de férias. No entanto, revelam níveis de satisfação laboral menores.

Numa investigação semelhante, conduzida em Portugal por Fonseca, Soares e Martins (2006), as autoras verificaram que indivíduos com um estilo de vinculação Seguro não só demonstram uma orientação para o trabalho segura, como manifestam maior satisfação profissional e melhor adaptação ao contexto profissional. Os estilos inseguros de vinculação (Ansioso/Ambivalente e Evitante), revelaram menor satisfação relativamente ao contexto de trabalho, sendo os Evitantes os que menos insatisfação reportam. Tal como na investigação de Hazan e Shaver (1990), este estudo confirmou a preferência dada pelos indivíduos de estilo Evitante ao trabalho em detrimento das relações interpessoais, adotando uma postura compulsiva. Também o medo de falhar e a preferência dos indivíduos com um estilo de vinculação Ansioso/Ambivalente em trabalhar com os outros confirma as conclusões dos dois autores. Isto é, a principal motivação destes indivíduos para a execução de tarefas prende-se com a expectativa de receber aprovação dos colegas e superiores.

A revisão da literatura no que respeita à vinculação e a sua relação com os níveis de stress e satisfação sentidos no domínio profissional, possibilita a formulação das seguintes hipóteses:

**H19 – As participantes com um estilo de vinculação Seguro apresentarão níveis mais elevados de satisfação profissional do que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro.**

**H20 – As participantes com um estilo de vinculação Seguro apresentarão níveis menos elevados de stress profissional do que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro.**

O estudo da relação entre estilos de **vinculação** e o grau de satisfação familiar, sobretudo a experiência da **parentalidade**, tem merecido alguma atenção nos últimos anos. Numa investigação sobre o papel dos estilos de vinculação no equilíbrio de papéis trabalho-família em pais e mães com crianças pequenas, Vasquez e cols. (2002) analisaram alguns aspetos da relação da vinculação com a parentalidade. Os autores concluíram que mães e pais com estilo de vinculação Evitante-Amedrontado (nesta investigação foi usado o modelo dos quatro protótipos de Bartholomew) sofrem mais stress em aspetos relacionados com a parentalidade do que os pais com um estilo Seguro. Também as mães com um estilo Evitante-Amedrontado revelam maior ansiedade de separação em relação aos seus filhos, do que as mães com estilos Seguro ou Evitante-Desligado. Os baixos níveis de ansiedade de separação num dos padrões de vinculação Inseguro devem-se ao facto de os indivíduos com este padrão desativarem os seus sistemas de vinculação em situações de maior stress (Vasquez et al., 2002). No entanto, uma investigação sobre a relação entre os estilos de vinculação das mães, os estilos de vinculação dos filhos e o stress parental, revelou resultados contrários, não existindo diferenças entre mães com estilos seguros e mães com estilos inseguros de vinculação, no que se refere à perceção de stress parental (Santos, 2011).

Rholes, Simpson e Friedman (2006), referem, também, os altos níveis de stress que os pais e as mães com um estilo de vinculação Evitante sofrem após o nascimento do primeiro filho e a perceção que estes têm de que o exercício da parentalidade é menos satisfatório. No mesmo estudo, os autores concluem que os indivíduos Inseguros, sobretudo os Evitantes, revelam menor desejo de serem pais e, quando têm filhos, percecionam menor capacidade para lidar com crianças e para as educar, aumentando os níveis de stress sentidos no exercício da parentalidade.

O estilo de vinculação dos pais parece, também, influenciar a forma como eles exercem o papel parental, havendo investigações que estudaram essa relação. Num estudo de Adam, Gunnar, e Tanaka (2004), foram encontradas correlações entre um

estilo da vinculação Evitante das mães e baixos níveis de afetividade positiva. Os autores concluíram ainda que as mães classificadas como Preocupadas em relação à vinculação reportam altos níveis de afetividade negativa e ansiedade, demonstrando mais comportamentos irritação e intrusão na sua relação com os filhos.

A partir da análise realizada anteriormente sobre a relação da vinculação com o stress parental, é formulada a seguinte hipótese:

**H21 – As participantes com um estilo de vinculação Inseguro apresentarão níveis mais elevados de stress parental, comparativamente com as participantes com um estilo de vinculação Seguro.**

No campo das relações íntimas e no que a cada estilo de vinculação se refere, os indivíduos com uma organização de vinculação Segura são caracterizados pelos outros como socialmente competentes, pouco hostis e pouco ansiosos. Nas suas relações amorosas, os indivíduos seguros tendem a ter uma relação mais positiva com o parceiro. Indivíduos com uma organização de vinculação Ansiosa/Ambivalente são percebidos pelos outros como mais ansiosos e nas suas relações amorosas há uma grande necessidade de proximidade que não é satisfeita pela elevada expressão de afetos negativos. Quanto aos indivíduos Evitantes, são vistos pelos outros como mais hostis e ansiosos e nas suas relações amorosas tendem a retrair-se, evitando envolver-se com o outro (Faria et al., 2007; Kobak & Sceery, 1988).

A **vinculação** parece, assim, estar relacionada com a **satisfação conjugal**, existindo estudos que relacionam especificamente estas duas variáveis. De acordo com algumas investigações, indivíduos com estilos de vinculação Seguros tendem a sentir maior satisfação conjugal do que indivíduos com estilos Inseguros de vinculação (Banse, 2004; Feeney, 1999; Meyers & Landsberger, 2002). Os mesmos estudos apontam, no entanto, para a existência de alguns fatores que medeiam esta relação, como o apoio social, o stress psicológico, o estilo de vinculação do(a) companheiro(a), o controlo emocional (relacionado com o estilo de vinculação), entre outras. A influência destas variáveis aumenta ou diminui a influência que o estilo de vinculação tem na satisfação sentida no que se refere à relação conjugal.

Quanto à influência da vinculação na satisfação conjugal, formula-se a seguinte hipótese de investigação:

## **H22 – As participantes com um estilo de vinculação Seguro apresentarão níveis mais elevados de satisfação conjugal, comparativamente com as participantes com um estilo de vinculação Inseguro.**

Como se pode verificar, a vinculação parece ter uma influência, ainda que por vezes indireta, em algumas das variáveis psicológicas mais importantes quando se analisa a conciliação de papéis na vida de um adulto. Assim, como foi possível observar na revisão da literatura efetuada, indivíduos com estilos de vinculação Inseguros, parecem mais suscetíveis de percecionarem níveis mais altos de stress e insatisfação do que indivíduos Seguros, no que se refere à parentalidade, relação conjugal e perceção de stress/satisfação profissional.

## **7. A conciliação de papéis e o apoio social como variáveis mediadoras**

O stress e a satisfação associados ao desempenho de múltiplos papéis na vida adulta são bastante influenciados pela vinculação, como foi visto anteriormente, mas, também, pela forma como se conciliam esses papéis. Ao levar a cabo a revisão da literatura existente sobre as variáveis analisadas no presente estudo, é possível verificar que todas se influenciam mutuamente. No entanto, a grande maioria dos estudos relaciona apenas a variável vinculação ou as variáveis relacionadas com a conciliação trabalho-família com as restantes variáveis estudadas neste trabalho, sendo escassos os que perspetivam a conciliação de papéis, como variável mediadora entre vinculação e a perceção de stress e satisfação nas principais áreas da vida (e.g., Vieira et al., 2012).

A conciliação de papéis, nos domínios profissional e familiar, bem como a rede de apoio social disponível, têm uma grande influência no níveis de stress e/ou satisfação percecionados na vida profissional e familiar do adulto. Contudo, parece haver evidência de que estas variáveis medeiam a interação entre vinculação e o stress e satisfação sentidos nas várias áreas da vida. Um estudo, realizado em Portugal, de Vieira e cols. (2012), confirmou a proposta das autoras sobre o papel mediador da conciliação trabalho-família na influência que a vinculação do adulto exerce na experiência de stress/satisfação parental. Os resultados do estudo indicam a existência de relação entre um estilo de vinculação Evitante e níveis altos de stress parental, sendo esta relação mediada por um maior conflito trabalho-família e menor facilitação

trabalho-família. Também um estilo de vinculação Ansioso é preditor de níveis mais altos de conflito trabalho-família, que por sua vez é preditor de níveis mais altos de stress parental.

Também Voydanoff (2005) examinou o poder mediador da conciliação, num estudo que estudou as relações entre a integração social e a satisfação profissional e conjugal, concluindo que o conflito e facilitação trabalho-família têm poder mediador, ainda que parcial, na relação entre integração social e a satisfação profissional e conjugal. Esta parcialidade na mediação deve-se, segundo a autora, a: i) o facto de o conflito e a facilitação do trabalho para a família, terem uma maior influência em variáveis profissionais do que familiares; e ii) o facto de o conflito e a facilitação da família para o trabalho, terem maior influência em variáveis familiares do que profissionais.

A capacidade mediadora do apoio social entre a vinculação e outras variáveis psicológicas tem sido, também estudada. Cummings, Davies, e Campbell (2000, in Meyers & Landsberger, 2002), concluíram que o stress psicológico ou a falta de apoio social pode potenciar a relação entre estilos de vinculação inseguros e a insatisfação conjugal. No entanto, a existência de apoio social e saúde mental pode diminuir a relação entre a vinculação insegura e a insatisfação conjugal.

A investigação no âmbito da mediação entre as variáveis em estudo, é, como referido anteriormente, escassa. No entanto, os estudos referidos parecem comprovar que a relação entre vinculação e o stress e satisfação nos domínios profissional e familiar não é direta, existindo outros fatores que moderam esta relação, aumentando ou diminuindo a influência da primeira variável nas restantes. Desta forma, é colocada a seguinte questão:

## **Q2 – A relação entre a vinculação e a perceção de stress/satisfação profissional e familiar é mediada pela conciliação trabalho família e a perceção de apoio social?**

Neste capítulo foram abordados aspetos relacionados com a vinculação, a conciliação de papéis e o apoio social e a relação destas variáveis com o stress/satisfação profissional, o stress parental e a satisfação conjugal. A revisão da literatura permitiu, assim, salientar a influência, maior ou menor, que a vinculação exerce nas restantes variáveis em estudo, bem como a relação da conciliação de papéis e do apoio social com o stress/satisfação profissional e familiar.

No que se refere à vinculação, a revisão da literatura permitiu perceber a influência que a organização da vinculação do indivíduo pode ter na forma como este concilia os múltiplos papéis que desempenha, bem como na sua percepção de apoio social. O estilo de vinculação parece, ainda, influenciar a percepção de stress/satisfação profissional, stress parental e satisfação conjugal, direta ou indiretamente.

Quanto à conciliação de papéis, as investigações analisadas apontam para o relacionamento do conflito/enriquecimento de papéis com o stress parental, a satisfação conjugal e o stress/satisfação profissional. Da forma análoga, a análise da literatura no âmbito do apoio social refere a relação que esta variável tem com as variáveis de stress/satisfação profissional e familiar referidas anteriormente.

Finalmente, foi possível analisar alguns estudos que perspetivam a conciliação de papéis e o apoio social como variáveis mediadoras entre a vinculação e a percepção de stress/satisfação nas principais áreas da vida.

Os capítulos seguintes referem-se ao estudo empírico desta investigação, com a apresentação das hipóteses a serem testadas, a descrição dos instrumentos e das participantes, seguidos da apresentação e respetiva discussão dos resultados encontrados.

## **Capítulo II – Estudo empírico**

### **1. Objetivos**

O desempenho de múltiplos papéis na idade adulta requer sempre a mobilização de estratégias, por parte do indivíduo, para os conciliar da melhor maneira possível. Como tal, a história de vida do indivíduo, a sua personalidade, e a sociedade que o rodeia, irão influenciar a forma como equilibra o desempenho de vários papéis e os vê como benéficos ou não para as várias áreas da sua vida.

O presente estudo pretende analisar como os estilos de vinculação, a conciliação trabalho-família e o apoio social influenciam os níveis de stress parental, satisfação e stress profissional e satisfação conjugal sentidos numa amostra de mães de crianças em idade pré-escolar e de 1º Ciclo do Ensino Básico.

### **2. Hipóteses**

Ao longo de toda a revisão teórica, foram formuladas questões e hipóteses de investigação pertinentes para este estudo, que serão agora elencadas:

Q1 - Tendo por base a Escala de Vinculação do Adulto (EVA), pretende-se averiguar quais são os estilos de vinculação na amostra estudada.

H1 – O conflito na direção trabalho-família está correlacionado com o conflito na direção família-trabalho.

H2 – O enriquecimento do trabalho para a família correlaciona-se com o enriquecimento da família para o trabalho.

H3 – O conflito na direção trabalho-família é superior ao conflito na direção família-trabalho.

H4 - O enriquecimento na direção família-trabalho é superior ao enriquecimento na direção trabalho-família.

H5 – O nível de enriquecimento é superior ao nível de conflito.

H6 – A perceção de apoio social está positivamente correlacionada com o enriquecimento.

H7 – A perceção de apoio social está negativamente correlacionada com o conflito.

H8 – Espera-se que as participantes com um estilo de vinculação Seguro percecionem níveis mais baixos de conflito, comparativamente com as participantes com um estilo Inseguro.

H9 – Espera-se que as participantes com um estilo de vinculação Seguro percecionem níveis mais altos de enriquecimento, comparativamente com as participantes com um estilo Inseguro.

H10 – É esperado que as participantes com um estilo de vinculação Seguro percecionem maior apoio social do que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro.

H11 – O conflito correlaciona-se positivamente com o grau de stress parental.

H12 – O enriquecimento correlaciona-se negativamente com o grau de stress parental.

H13 – O stress parental correlaciona-se negativamente com o nível de satisfação conjugal.

H14 – Existe uma correlação negativa entre a perceção de apoio social e o nível de stress parental.

H15 – O conflito, em ambas as direções, está negativamente correlacionado com a perceção de satisfação conjugal.

H16 – O enriquecimento, em ambas as direções, está positivamente correlacionado com a perceção de satisfação conjugal.

H17 – Espera-se uma correlação positiva entre o enriquecimento, em ambas as direções, e a satisfação profissional.

H18 – Espera-se uma correlação positiva entre o conflito na direção trabalho-família e o stress profissional.

H19 – As participantes com um estilo de vinculação Seguro apresentarão níveis mais elevados de satisfação profissional do que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro.

H20 – As participantes com um estilo de vinculação Seguro apresentarão níveis menos elevados de stress profissional do que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro.

H21 – As participantes com um estilo de vinculação Inseguro apresentarão níveis mais elevados de stress parental, comparativamente com as participantes com um estilo de vinculação Seguro.

H22 – As participantes com um estilo de vinculação Seguro apresentarão níveis mais elevados de satisfação conjugal, comparativamente com as participantes com um estilo de vinculação Inseguro.

Q2 – A relação entre a vinculação e a perceção de stress/satisfação profissional e familiar é mediada pela conciliação trabalho família e a perceção de apoio social?

### 3. Método

Neste ponto, proceder-se-á a uma descrição das participantes, dos instrumentos e dos procedimentos utilizados.

#### 3.1. Participantes

Neste estudo participaram mães ( $N = 90$ ) de crianças a frequentar o ensino pré-escolar e o 1º Ciclo do Ensino Básico de estabelecimentos de ensino privado do distrito do Porto: duas escolas da cidade do Porto e duas da cidade de Paredes. As participantes têm idades compreendidas entre os 20 e os 50 anos, situando-se as idades dos filhos entre os 2 meses e os 22 anos (ver Tabela 1). No que se refere ao número de filhos, verifica-se que 44.4% das participantes têm 2 filhos a viver em sua casa, 42.2% têm 1 filho a viver em sua casa, e 7.8% vivem com 3 filhos. Apenas 4 das participantes têm 4 filhos a viver em sua casa (4.4%) e uma vive com 5 filhos (1.1%).

Tabela 1. *Médias e Desvios-padrão das idades das participantes e dos filhos*

	<i>Média</i>	<i>Desvio-padrão</i>
Idade da participante	38.57	5.05
Idade do filho mais novo	6.04	2.77
Idade do segundo filho mais novo	9.54	3.15
Idade do terceiro filho mais novo	12.50	4.50
Idade do quarto filho mais novo	13.60	5.36
Idade do quinto filho mais novo	10.00	-

Quanto ao estado civil das participantes, verifica-se que mais de metade é casada (71.1%), dividindo-se as restantes pelos outros estados civis: Solteira (7.8%), União de facto (8,9%), Separada/Divorciada (8.9%), e Viúva (3.3%). Verifica-se ainda que o agregado familiar da maioria das participantes corresponde a 3 pessoas (37.8%) ou 4

pessoas (37.8%), distribuindo-se a restante percentagem por: 2 pessoas (11.1%), 5 pessoas (7.8%), e 6 pessoas (5.6%).

No que diz respeito às habilitações literárias das participantes, observa-se que 50% da amostra é licenciada, 22.2% possui uma Formação Pós-graduada, 8.9% é doutorada, 5.6% possui um Mestrado, 5.6% tem o 12º ano ou equivalente, 3.3% possui Bacharelato e 4.4% tem o 9º ano ou equivalente.

Quanto à atividade profissional, verifica-se que a maioria das participantes trabalha a tempo inteiro (85.6% contra 7.8% a tempo parcial), observando-se, ainda que 83.3% dos horários de trabalho são diurnos (apenas 11.1% são por turnos). Quanto à flexibilidade do horário de trabalho, pode-se observar que 52.2% dos horários são fixos e 43.3% são horários flexíveis.

### **3.2. Instrumentos**

Para a realização da presente investigação, foram utilizados cinco instrumentos: (1) o *Questionário Sócio-demográfico*, construído especificamente para este estudo, de forma a possibilitar a recolha de informação para caracterização das participantes. Também no Questionário Sócio-demográfico estão incluídas três escalas retiradas do projeto *Famwork* e uma escala retirada da *Escala de Ajustamento* (Spanier, 1976; Gomez & Leal, 2008): (1.1.) *Escala de Stress Profissional*; (1.2.) *Escala de Satisfação Profissional*; (1.3.) *Escala de Apoio Social*; (1.4.) *Escala de Satisfação Conjugal*; (2) a *Escala de Stress Parental* (Berry & Jones, 1995, traduzida e adaptada por Mixão, Leal & Maroco, 2007), para a avaliação do nível de stress parental das participantes; (3) para a avaliação da vinculação foi utilizada a *Escala de Vinculação do Adulto* (versão portuguesa da *Adult Attachment Scale-R* de Collins & Read, 1990, traduzida e adaptada por Canavarro, 1995); (4) a *Escala de Enriquecimento Trabalho-Família - EETF* (versão portuguesa da *Work-Family Enrichment Scale* de Carlson, Kacmar, Wayne & Grzywacz, 2006, traduzida e adaptada por Vieira & Matos, 2012) foi utilizada para a avaliação do enriquecimento trabalho-família; (5) e para a avaliação do conflito trabalho-família, foi usada a *Escala de Conflito Trabalho-Família - ECTF* (versão portuguesa da *Work-Family Conflict Scale* de Carlson, Kacmar & Williams, 2000, traduzida e adaptada por Vieira & Matos, 2012). Em seguida, apresentam-se os instrumentos utilizados.

### 3.2.1. Questionário Sócio-demográfico

O Questionário Sócio-demográfico foi construído de forma a permitir a recolha de informações caracterizadoras da população em estudo. O questionário, além de contemplar questões sobre a identificação das participantes, como a idade, nacionalidade, número de filhos, estado civil e habilitações literárias, incluiu, também, questões relacionadas com outras variáveis pertinentes para o presente estudo. Foram, deste modo, incluídas questões sobre a localização da residência e a composição do agregado familiar, 13 questões de resposta fechada sobre a vida profissional e 26 questões, das quais três eram de resposta aberta, sobre a vida familiar. Algumas das questões acerca da vida profissional e familiar foram retiradas do questionário do projeto *Famwork*, que teve como principal objetivo a caracterização das formas de conciliação de família de duplo-emprego com filhos em idade pré-escolar, comparando os resultados entre 9 países europeus que participaram no projeto (Matias, Fontaine, Simão, Oliveira, & Mendonça, 2010). Para além de questões relacionadas com a distribuição do trabalho familiar e disponibilidade de apoio externo para os filhos e o uso desse tipo de apoio, as perguntas retiradas do projeto *Famwork* dizem, também, respeito à Escala de Stress Profissional, à Escala de Satisfação Profissional e à Escala de Apoio Social:

#### Escala de Stress Profissional

A Escala de Stress Profissional<sup>3</sup> é constituída por 4 itens que se referem ao stress relacionado com o exercício do papel profissional (e.g., “Ambiente de trabalho tenso”; “Sensação de que o meu trabalho não é devidamente remunerado”). A resposta aos itens é realizada através de uma escala tipo *Likert*, de 0 (*Nada*) a 5 (*Completamente*). Quanto à consistência interna desta escala, esta revelou um *alpha de Cronbach* de .71.

#### Escala de Satisfação Profissional

A Escala de Satisfação Profissional é composta por 4 itens relacionados com a satisfação do papel profissional (e.g., “Sinto-me realizada com a minha atividade profissional”; “Estou satisfeita com as probabilidades de evolução na minha atividade profissional”). A resposta aos itens é também realizada através de uma escala tipo

---

<sup>3</sup> Foi retirado um item (“Ameaça de perda de trabalho/emprego”), de modo a não comprometer a consistência interna da escala.

Likert, de 0 (*Nunca*) a 5 (*Muitas vezes*). Esta escala revelou um *alpha de Cronbach* de .72.

### Escala de Apoio Social

Na Escala de Apoio Social, os 4 itens que a compõem estão relacionados com a perceção, de apoio social, de uma forma generalizada (e.g., “Tenho pessoas em quem posso confiar sempre”; “Tenho pessoas que se oferecem para ajudar sempre que preciso”). Os itens são respondidos sob a forma de uma escala tipo Likert, de 0 (*Não se aplica nada*) a 5 (*Aplica-se totalmente*). No que se refere à consistência interna desta escala, foi obtido um *alpha de Cronbach* de .58.

Do questionário também faz parte uma questão, sobre o grau de satisfação conjugal, que foi retirada da versão portuguesa do *Dyadic Adjustment Scale*, de Spanier (1976) (Gomez & Leal, 2008). A decisão de optar apenas por um item em detrimento da escala inteira deveu-se: à necessidade de reduzir o protocolo de investigação, uma vez que um conjunto de questionários demasiado grande poderia comprometer a validade da investigação; adicionalmente o item retirado da Escala de Ajustamento Conjugal (“Considerando a sua relação conjugal na globalidade, assinale o grau de felicidade que a caracteriza”), reporta-se à relação na sua generalidade (Gomez & Leal, 2008).

### **3.2.2. Escala de Stress Parental**

A Escala de Stress Parental, desenvolvida por Berry e Jones (1995) e traduzida e adaptada para a população portuguesa por Mixão, Leal e Maroco (2007), é composta por 18 itens. Com o objetivo de medir os níveis de stress dos pais no exercício do papel parental, este instrumento avalia as principais áreas do exercício da parentalidade e que influenciam os níveis de stress sentido no exercício deste papel: proximidade com a criança; satisfação quanto ao papel parental; emoções positivas e negativas relacionadas com o exercício da parentalidade; e dificuldades associadas (Mixão et al., 2007).

A escala encontra-se, assim, dividida em quatro subescalas, que avaliam dimensões diferentes no stress parental, onde se inserem os itens que compõem a escala: Preocupações parentais (e.g., “A maior fonte de stress na minha vida é o(s) meu(s) filho(s)"); Satisfação (e.g., “Gosto de passar tempo com o(s) meu(s) filho(s)"); Falta de controlo (e.g., “Se fizesse tudo de novo, decidia não ter filho(s)"); e Medos e angústias (e.g., “Às vezes penso se faço o suficiente pelo(s) meu(s) filho(s)”). Neste estudo optou-

se pela utilização da escala global (somatório de todas as dimensões), tendo esta revelado uma consistência interna de  $\alpha = .80$ .

A avaliação dos itens deste instrumento é efetuada com recurso a uma escala tipo Likert, de 1 (*Discordo totalmente*) a 5 (*Concordo totalmente*).

### **3.2.3. Escala de Vinculação do Adulto**

Esta escala, construída por Collins e Read (1990) e com versão portuguesa de Canavarro (1995), tem por objetivo analisar o estilo de vinculação no adulto, através da avaliação de três dimensões, que formam as subescalas deste instrumento: Conforto com a proximidade (e.g., “Não me preocupo pelo facto das pessoas se aproximarem muito de mim”); Confiança nos outros (e.g. “Sinto-me bem dependendo dos outros”); e Ansiedade (e.g., “As outras pessoas não se aproximam de mim tanto quanto eu gostaria”). O instrumento é constituído por 18 itens, nos quais o adulto responde através de uma escala tipo Likert, de 1 (*Nada característico em mim*) a 5 (*Extremamente característico em mim*).

No que se refere ao grau de fiabilidade do instrumento para cada uma das suas dimensões, os *alphas de Cronbach* corresponderam a .84 para a Ansiedade, .72 para o Conforto com a Proximidade e .44 para a Confiança nos outros. No que se refere à consistência interna destas três dimensões, é de salientar que para as duas primeiras dimensões, os valores obtidos são superiores aos da investigação de Canavarro e cols. (2006), durante a adaptação do instrumento para população portuguesa (ver Anexo 1). No entanto, verifica-se que para a dimensão Confiança nos outros, o valor do *alpha* é inferior ao desejável. Porém, Canavarro e cols. (2006) também se depararam com um valor baixo nesta dimensão,  $\alpha = .54$ , sendo este o valor mais baixo das três dimensões do instrumento.

No que se refere à avaliação do estilo de vinculação, através das dimensões que o instrumento avalia, é possível classificar os sujeitos usando os três estilos de vinculação de Hazan e Shaver (1987) ou os quatro protótipos de vinculação de Bartholomew (Bartholomew & Horowitz, 1991). Assim sendo, foi realizada uma análise de Clusters de forma decidir a divisão mais adequada para a população em estudo. Os resultados desta análise constam do Capítulo III.

### **3.2.4. Escala de Enriquecimento Trabalho-Família**

A Escala de Enriquecimento Trabalho-Família (Carlson, Kacmar, Wayne & Grzywacz, 2006; versão portuguesa de Vieira & Matos, 2012), é constituída por 18 itens, cujo objetivo é avaliar o enriquecimento obtido através da conciliação de papéis nas direções trabalho-família (e.g., “Ajuda-me a adquirir competências e isso ajuda-me a ser melhor na minha família”; “Ajuda-me a sentir realizado e isso ajuda-me a ser melhor na minha família”) e família-trabalho (e.g., “Deixa-me de bom humor e isso ajuda-me a ser um melhor trabalhador”; “Faz com que evite desperdiçar tempo no trabalho e isso ajuda-me a ser um melhor trabalhador”). Este instrumento permite uma análise da forma como os recursos ganhos num domínio são transferidos para outro de modo a resultarem na intensificação das experiências individuais e na melhoria da qualidade de vida no desempenho do papel para o qual são transferidos os recursos ganhos (Carlson et al., 2006).

A escala divide-se em 6 domínios (três para cada direção) que avaliam:

- O desenvolvimento do trabalho para a família;
- O afeto do trabalho para a família;
- O capital do trabalho para a família;
- O desenvolvimento da família para o trabalho;
- O afeto da família para o trabalho;
- A eficiência da família para o trabalho.

Cada item deste instrumento é pontuado numa escala tipo Likert, de 1 (*Discordo fortemente*) a 5 (*Concordo fortemente*).

Tal como no estudo de validação do instrumento, de Vieira, Lopez, e Matos (2013), neste estudo optou-se por usar as duas subescalas que agregam os três domínios relativos às duas direções do enriquecimento. Estas revelaram uma consistência interna de  $\alpha = .92$  (enriquecimento na direção trabalho-família), e  $\alpha = .87$  (enriquecimento família-trabalho). No entanto, em algumas das hipóteses não se justificou o uso das direções do enriquecimento, por falta de suporte da literatura analisada. Desta forma, para o teste dessas hipóteses, foi usada a escala global de enriquecimento, que revelou um *alpha de Cronbach* de .92.

### 3.2.5. Escala de Conflito Trabalho-Família

A Escala de Conflito Trabalho-Família (Carlson, Kacmar, & Williams, 2000; versão portuguesa de Vieira & Matos, 2012) é constituída por 18 itens que avaliam o caráter bidirecional e multidimensional do conflito trabalho-família (Vieira et al., 2013). Ou seja, além de avaliar o conflito na direção trabalho-família (e.g., “O meu trabalho faz com que não possa estar tanto com a minha família como gostaria”; “Tenho de faltar a atividades familiares devido ao tempo que tenho de dedicar ao trabalho”) e na direção família-trabalho (e.g., “Devido ao stress em casa, estou muitas vezes preocupado com assunto familiares no trabalho”; “O modo como resolvo os problemas em casa não parece ser tão útil no trabalho”), avalia, também, as seguintes dimensões:

- Conflito temporal do trabalho para a família;
- Conflito emocional do trabalho para a família;
- Conflito comportamental do trabalho para a família;
- Conflito temporal da família para o trabalho;
- Conflito emocional da família para o trabalho;
- Conflito comportamental da família para o trabalho.

Os itens do instrumento são pontuados sob a forma de uma escala de tipo Lickert, de 1 (*Discordo fortemente*) a 5 (*Concordo fortemente*).

Mais uma vez, à semelhança do estudo de validação deste instrumento, de Vieira e cols. (2013), foram usadas as duas subescalas que agrupam os três domínios relativos às duas direções do conflito, tendo estas revelado uma consistência interna de  $\alpha = .80$  (direção trabalho-família) e  $\alpha = .82$  (direção família-trabalho). No entanto, em algumas das hipóteses não se justificou o uso das direções do conflito, por falta de suporte da literatura analisada. Desta forma, para o teste dessas hipóteses, foi usada a escala global de conflito, que revelou um *alpha de Cronbach* de .79.

### 3.3. Procedimento

A recolha de dados para este estudo foi precedida pelo pedido de autorização, endereçado à direção de cada escola, para que pudessem ser entregues os questionários às mães dos alunos. A ordem de apresentação dos questionários foi contrabalanceada, de modo a controlar a influência eventual da ordem de administração.

A recolha de dados foi efetuada através da entrega do conjunto de instrumentos, referidos e descritos anteriormente, nos estabelecimentos de ensino, após autorização dada pela direção de cada escola. Os questionários foram entregues, pela escola, às mães das crianças do ensino pré-escolar e do 1º Ciclo, acompanhados de um Termo de Consentimento Informado, explicando os objetivos do estudo, o caráter voluntário da participação no mesmo, bem como a garantia de confidencialidade e os direitos das participantes.

A recolha dos dados foi realizada entre os meses de maio e setembro de 2013, após o que se procedeu à introdução dos dados na base de dados construída para o efeito, sendo o tratamento estatístico realizado no SPSS (Statistical Package for Social Sciences), versão 20.0.

## Capítulo III – Resultados/Discussão

No presente capítulo, procede-se à apresentação dos resultados do estudo empírico. Aquando da apresentação dos resultados relativos à testagem de cada uma das hipóteses, será, também, realizada a discussão para cada resultado. No final, será apresentada uma síntese dos resultados apresentados.

### 3.1. Grupos de vinculação

**Q1 - Tendo por base a Escala de Vinculação do Adulto (EVA), pretende-se averiguar quais são os estilos de vinculação na amostra estudada.**

Para responder a esta questão foi realizada uma análise de clusters, através do método hierárquico, para quatro, três e dois grupos. Todos os grupos de clusters obtidos (quatro, três ou dois) permitiram identificar estilos de vinculação.

As MANOVAS para a validação dos clusters obtidos mostraram um efeito significativo dos clusters de 2 (Critério de *Pillai* = .64,  $F_{(3,79)} = 47.12$ ,  $p < .001$ ,  $h_p^2 = .64$ ), 3 (Critério de *Pillai* = 1.11,  $F_{(6,158)} = 32.52$ ,  $p < .001$ ,  $h_p^2 = .55$ ) e 4 (Critério de *Pillai* = 1.51,  $F_{(9,237)} = 26.84$ ,  $p < .001$ ,  $h_p^2 = .51$ ) grupos nas dimensões do EVA. A análise das ANOVAS (para os grupos de 3 e 4 clusters) e um Teste t (para o grupo de 2 clusters) subsequentes mostraram diferenças significativas entre as variáveis dependentes consideradas apenas nos clusters de dois grupos. No grupo de 3 clusters, é possível observar a inexistência de diferenças significativas entre os estilos de vinculação Seguro e Preocupado, na dimensão *Conforto com a proximidade*. Também não se observam diferenças significativas, no grupo de 4 clusters, entre os estilos de vinculação Preocupado e Amedrontado, na dimensão *Ansiedade* e entre os estilos de vinculação Desligado e Preocupado, na dimensão *Conforto-confiança*. Optou-se, portanto pela solução de dois grupos, cujas diferenças entre os estilos de vinculação se mostraram significativas (ver Tabela 2 e Anexo 2).

Assim, dadas as características de cada estilo de vinculação, os resultados dos clusters para dois grupos permitiram distinguir o grupo Inseguro ( $n = 51$ ) e o grupo Seguro ( $n = 32$ ).

A Tabela 2 mostra a existência de diferenças significativas entre o estilo Seguro e o estilo Inseguro de vinculação, no que se refere a cada uma das dimensões avaliadas. Verifica-se que o indivíduos com um padrão de vinculação Inseguro relatam maior ansiedade,  $t(81) = 5.81, p = .00$ . Quanto aos indivíduos Seguros, reportam maior conforto com a proximidade,  $t(81) = -5.38, p < .001$ , e maior confiança nos outros,  $t(81) = -7.59, p < .001$ .

Tabela 2. Médias e desvios-padrão das dimensões do EVA para confirmação de clusters – solução de dois grupos

		<b>Inseguro (n = 51)</b>	<b>Seguro (n = 32)</b>
Ansiedade	<i>M</i>	2.33 <sup>a</sup>	1.63 <sup>b</sup>
	( <i>DP</i> )	(0.59)	(0.43)
Conforto com proximidade	<i>M</i>	3.42 <sup>a</sup>	4.04 <sup>b</sup>
	( <i>DP</i> )	(0.54)	(0.44)
Confiança nos outros	<i>M</i>	3.13 <sup>a</sup>	3.70 <sup>b</sup>
	( <i>DP</i> )	(0.35)	(0.31)

*Nota.* As médias, na mesma linha, com letras diferentes, são significativamente diferentes entre si

A obtenção de um número superior de participantes com um estilo de vinculação Inseguro não recebe apoio da literatura sobre a vinculação em amostras não clínicas; isto é, seria de esperar um número superior de participantes com um estilo de vinculação Seguro em relação ao estilo de vinculação Inseguro. Contudo, o tamanho da amostra pode ter influenciado estes resultados, podendo ser necessária uma amostra maior para atingir resultados mais concordantes com a investigação no âmbito da teoria da vinculação. Uma outra hipótese para a observação destes resultados pode dever-se ao contrabalanceamento do protocolo (existem 4 versões do protocolo). Desta forma, existe a possibilidade de participantes com uma organização de vinculação Segura, tenham ativado características mais defensivas e de desligamento ao serem confrontadas com as questões relativas ao conflito/enriquecimento de papéis e ao stress parental, influenciando as suas respostas às questões do EVA, quando este era apresentado após os outros instrumentos.

## 3.2. Conciliação trabalho-família

**H1 – O conflito na direção trabalho-família está correlacionado com o conflito na direção família-trabalho.**

**H2 – O enriquecimento do trabalho para a família correlaciona-se com o enriquecimento da família para o trabalho.**

Para testar estas hipóteses, foram realizadas análises de correlação (Coeficiente de Correlação de Pearson), de forma a verificar a existência ou não de associações entre as direções do conflito e do enriquecimento.

Não se verifica a existência de uma correlação significativa entre as direções do conflito ( $r = .14$ ,  $p = .21$ ), não se confirmando a hipótese 1. No entanto, pode-se observar uma correlação positiva e significativa, no que se refere a ambas as direções do enriquecimento ( $r = .53$ ,  $p < .001$ ). Está, portanto, confirmada a hipótese 2.

Quanto a estas primeiras duas hipóteses, a análise teórica sustenta a existência de correlações, quer no conflito, quer no enriquecimento, em ambas as direções de cada dimensão (Silva, 2007). Apesar de as conclusões de Silva (2007) suportarem estas hipóteses, há que ter em conta que, na referida investigação, as correlações encontradas são baixas. No entanto, a perspetiva da *segmentação* (Lambert, 1990, in Matias & Fontaine, 2012) parece sustentar a ausência de correlação entre as direções do conflito. Assim, segundo esta perspetiva, as participantes a separar o domínio profissional do domínio familiar, no que se refere aos aspetos negativos que o desempenho de ambos os papéis pode originar. Desta forma, a relação entre os dois papéis é limitada de forma a que um não interfira negativamente no outro.

A confirmação da hipótese 2, onde se verifica uma correlação entre as direções do enriquecimento, encontra suporte em Kirchmeyer (1992, in Matias & Fontaine, 2012), que refere a elasticidade dos recursos de que o indivíduo dispõe, podendo estes ser transferidos e enriquecidos pela participação noutros papéis. Assim, os recursos (e.g., competências, recursos físicos e psicológicos, capital social) gerados no desempenho de um dos papéis, podem ser transferidos e enriquecer o desempenho do indivíduo noutros papéis, melhorando o seu desempenho e aumentando o afeto positivo nesses papéis.

Pode-se, assim, concluir que os recursos positivos gerados no desempenho de um dos papéis influenciam bastante os restantes papéis desempenhados pelas participantes, enriquecendo a forma como são desempenhados esses outros papéis. No entanto, os recursos negativos gerados num dos papéis, não parecem ter tanta influência no desempenho dos restantes papéis, podendo não ter capacidade de interferir negativamente na forma como as participantes desempenham esses papéis.

**H3 – O conflito na direção trabalho-família é superior ao conflito na direção família-trabalho.**

**H4 - O enriquecimento na direção família-trabalho é superior ao enriquecimento na direção trabalho-família.**

Para testar as duas hipóteses acima listadas, realizou-se um teste t para amostras emparelhadas, de forma a verificar diferenças nas dimensões do conflito e do enriquecimento, nas duas direções.

Como se pode observar nas Tabela 3 e 4, verificam-se diferenças estatisticamente significativas entre as direções do conflito, e as direções do enriquecimento. As hipóteses 3 e 4 são confirmadas, uma vez que o conflito é superior na direção trabalho-família (H3) e o enriquecimento é superior na direção família-trabalho (H4).

Estes resultados vão de encontro às conclusões de Silva (2007), que refere a superioridade do conflito na direção trabalho-família, em relação ao conflito família-trabalho, e a superioridade do enriquecimento na direção família-trabalho, em relação ao enriquecimento na direção trabalho-família. Estes resultados encontram, também, suporte, ainda que de forma parcial, na análise teórica de Matias e Fontaine (2012), uma vez que as autoras apenas referem ser superior o enriquecimento da família para o trabalho, em comparação com o enriquecimento do trabalho para a família. Desta forma, pode-se concluir que as participantes percecionam uma maior interferência negativa do domínio profissional no domínio familiar. Dadas as características sócio-demográficas da amostra em estudo, é possível que as participantes tenham maior facilidade de acesso a apoios relacionados com o domínio familiar (e.g., apoios no cuidado aos filhos, apoios relacionados com as tarefas domésticas), percecionando, assim, mais interferência do domínio profissional no domínio familiar. Os resultados

observados parecem ir de encontro à análise da literatura sobre as diferenças de género na conciliação de papéis. O facto de as mulheres ainda serem as principais responsáveis pelo desempenho das tarefas familiares, mesmo tendo um emprego a tempo inteiro, pode aumentar a dificuldade em conciliar ambos os papéis, originando conflito. Este conflito, segundo Matias e cols. (2011), é superior da família para o trabalho, uma vez que as mulheres se sentem mais responsáveis pelo domínio familiar do que pelo domínio profissional. No entanto, o acesso a apoios à família pode diminuir o stress causado pelo desempenho de tarefas neste domínio, o que pode levar a que a perceção de conflito seja superior do trabalho para a família, por passar a ser o domínio profissional, o que causa maior stress.

Tabela 3. Resultados do teste *t* para amostras emparelhadas, para comparação das direções do conflito

	<b>Conflito Trabalho- Família</b>	<b>Conflito Família- Trabalho</b>	<i>t</i>	<i>g.l.</i>
Diferenças entre as dimensões do conflito	2.82 (0.65)	2.49 (0.63)	3.55*	81

\* $p < .001$

Tabela 4. Resultados do teste *t* para amostras emparelhadas, para comparação das direções do enriquecimento

	<b>Enriquecimento Trabalho-Família</b>	<b>Enriquecimento- Família-Trabalho</b>	<i>t</i>	<i>g.l.</i>
Diferenças entre as direções do enriquecimento	3.78 (0.76)	4.02 (0.57)	3.39*	84

\* $p < .001$

Adicionalmente, as participantes parecem perceber mais o papel familiar como fonte experiências positivas que podem ser transferidas para o papel profissional. A perceção de maiores níveis de enriquecimento da família para o trabalho pode ser explicada pela importância dada pelo indivíduo à família, considerando-a uma fonte de apoio e um porto seguro, da qual podem retirar suporte, afetos positivos e competências para lidar com o desempenho de papéis menos satisfatórios (Silva, 2007).

## H5 – O nível de enriquecimento é superior ao nível de conflito.

Como se pode verificar na Tabela 5, os resultados do teste t para amostras emparelhadas, confirmou, também, a hipótese 5 uma vez que se verifica que a média do grau de enriquecimento é significativamente superior à média do grau de conflito.

Os resultados relativos ao teste desta hipótese vão de encontro às conclusões de van Steenbergen e cols. (2007) sobre as mulheres experienciarem níveis mais altos de facilitação do que de conflito, sendo a facilitação um preditor da forma como os papéis profissionais e familiares são conciliados. Embora os autores falem de *facilitação*, o conceito é semelhante ao de enriquecimento, uma vez que as competências, experiências e oportunidades, obtidas num domínio, facilitam a participação noutro domínio (conceito de *facilitação*), o que, de certa forma, melhora a sua qualidade de vida no desempenho de papéis (conceito de *enriquecimento*).

Tabela 5. Resultados do teste t para amostras emparelhadas, para comparação das dimensões conflito e enriquecimento

	Conflito	Enriquecimento	t	g.l.
Diferenças entre as dimensões da conciliação	2.65 (0.47)	3.92 (0.58)	- 13.18*	77

\* $p < .001$

Estes resultados revelam, então, que as participantes, apesar de terem que conjugar o trabalho com a vida familiar (uma vez que são, na sua maioria casadas ou viver com o companheiro, e têm, na sua maioria, mais do que um filho), retiram benefícios e recursos de ambos os papéis, profissional e familiar, usando-os como forma de melhorar o seu desempenho no papel oposto, aumentando o nível de enriquecimento de papéis. Mais uma vez, refere-se a elasticidade dos recursos obtidos no desempenho de um papel e a sua transferência para outros papéis (Kirchmeyer, 1992, in Matias & Fontaine, 2012). Ou seja, os recursos, neste caso positivos, obtidos no exercício de um dos papéis, são transferidos para outros domínios, melhorando o desempenho de outros papéis.

Apesar de o nível sócio-económico das participantes não ter sido avaliado, pode-se deduzir, através do grau de escolaridade superior da maioria das participantes, das suas profissões e do facto de terem um ou mais filhos a estudar em estabelecimentos

de ensino privados, que estas pertencem a níveis sócio-económicos altos. Desta forma, pode-se inferir que as participantes terão mais recursos e maior facilidade em encontrar apoio para as suas necessidades, sobretudo relacionadas com o cuidado dos filhos (e.g., ATL, ama) e com as tarefas domésticas (e.g., empregada), proporcionando uma perceção de enriquecimento de papéis superior à perceção de conflito.

### **3.3. Apoio Social e conciliação de papéis**

**H6 – A perceção de apoio social está positivamente correlacionada com o enriquecimento.**

**H7 – A perceção de apoio social está negativamente correlacionada com o conflito.**

Pode observar-se, na Tabela 6, uma correlação positiva entre o apoio social e o nível de enriquecimento ( $r = .25, p = .02$ ), o que confirma a hipótese 6.

No que se refere à correlação entre o apoio social e o conflito, verifica-se a existência de uma correlação negativa ( $r = - .40, p < .001$ ), confirmando a hipótese 7. Como salientaram Matias e Fontaine (2012), a existência de recursos que auxiliam o indivíduo na conciliação de papéis, podem melhorar o seu desempenho noutros papéis, através da transferência desses recursos. Entre os vários recursos existentes e referidos durante a conceptualização teórica, encontram-se os recursos de capital social. Assim, o apoio proporcionado pela família e pelas organizações relaciona-se com os níveis de conflito (Adams et al., 1996; Thomas & Ganster, 1995). É de notar, no entanto, que o apoio social avaliado no presente estudo, está mais relacionado com o apoio geral, podendo os itens da escala utilizada serem mais facilmente associados ao apoio informal proporcionado pela família e amigos (e.g., “Tenho pessoas em quem posso confiar sempre”; “Tenho pessoas que se oferecem para ajudar sempre que preciso”) do que ao apoio proporcionado pelas organizações.

A existência de uma correlação positiva entre o apoio social e o enriquecimento e de uma correlação negativa entre o apoio social e o conflito, recebe suporte das investigações acima referidas, uma vez que para as participantes, a perceção de apoio social está diretamente ligada à perceção de enriquecimento e conflito de papéis. Desta forma, a perceção de mais apoio social, relaciona-se com níveis mais altos de

enriquecimento e níveis mais baixos de conflito. Contrariamente, a perceção de menos apoio social, esta relacionada com baixos níveis de enriquecimento e níveis mais altos de conflito.

### **3.4. Vinculação e conciliação trabalho-família**

**H8 – Espera-se que as participantes com um estilo de vinculação Seguro percecionem níveis mais baixos de conflito, comparativamente com as participantes com um estilo Inseguro.**

**H9 – Espera-se que as participantes com um estilo de vinculação Seguro percecionem níveis mais altos de enriquecimento, comparativamente com as participantes com um estilo Inseguro.**

Como se pode observar na Tabela 7, apenas se verificam diferenças entre ambos os grupos de vinculação no que se refere ao conflito, ficando, confirmada a hipótese 8. A análise das médias permite perceber que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro reportam mais conflito que as participantes com um estilo de vinculação Seguro.

Quanto ao enriquecimento (hipótese 9), não se verificam diferenças significativas entre os grupos. Tal não vai de encontro às conclusões de Sumer e Knight (2001), sobre indivíduos com um estilo de vinculação Seguro, percecionarem mais enriquecimento do que indivíduos com estilos Inseguros.

No que se refere às diferenças relativas ao conflito, o facto das participantes com um estilo Inseguro percecionarem mais conflito do que as participantes com um estilo Seguro, pode ser explicado pelo facto de indivíduos com estilos Inseguros, percecionarem menor satisfação profissional, deixando que as suas relações interpessoais interfiram com o domínio profissional (estilo Ansioso/Ambivalente) ou investindo demasiado no papel profissional, de tal forma que acabam por deixar que este interfira nas suas relações (estilo Evitante) (Fonseca et al., 2006; Hazan & Shaver, 1990). Desta forma, pode-se concluir que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro sentem menos satisfação no desempenho do papel familiar ou profissional, ou ambos, deixando que a insatisfação num domínio interfira no outro, aumentando a perceção de conflito.

Tabela 6. Médias, desvios-padrão e coeficientes de correlação entre as variáveis em estudo

Variáveis	M	DP	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Conflito Trabalho-Família	2.83	0.65	-									
2. Conflito Família-Trabalho	2.48	0.63	.14	-								
3. Enriquecimento Trabalho-Família	3.78	0.76	<b>-.28*</b>	-.08	-							
4. Enriquecimento Família-Trabalho	4.01	0.57	<b>-.34***</b>	-.11	<b>.53***</b>	-						
5. Satisfação Conjugal	5.60	1.42	-.02	-.11	-.05	<b>.21*</b>	-					
6. Stress Parental	1.85	0.40	.14	<b>.43***</b>	.06	-.10	-.06	-				
7. Satisfação Profissional	2.99	0.91	<b>-.49***</b>	-.07	<b>.63***</b>	<b>.45***</b>	<b>.25*</b>	-.01	-			
8. Stress Profissional	2.85	1.28	<b>.42***</b>	-.01	<b>-.29**</b>	-.10	-.06	-.01	<b>-.41***</b>	-		
9. Apoio Social	3.99	0.76	<b>-.39***</b>	-.13	.17	<b>.31***</b>	.18	-.16	.20	-.00	-	
10. Conflito	2.65	0.48	<b>.76***</b>	<b>.75***</b>	<b>-.24*</b>	<b>-.30**</b>	-.07	<b>.35***</b>	<b>-.37***</b>	<b>.28*</b>	<b>-.40***</b>	-
11. Enriquecimento	3.90	0.59	<b>-.34***</b>	-.10	<b>.91***</b>	<b>.83***</b>	.07	<b>-.01</b>	<b>.63***</b>	<b>-.24*</b>	<b>.25*</b>	<b>-.29**</b>

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ ; \*\*\* $p < .001$

Tabela 7: Resultados dos testes *t*, para amostras independentes, para comparação das variáveis psicológicas com os grupos de vinculação Inseguro e Seguro.

	<b>Inseguro</b> <i>M (DP)</i>	<b>Seguro</b> <i>M (DP)</i>	<i>t</i>	<i>g.l.</i>
Apoio social	3.79 (0.75)	4.35(0.57)	- 3.56*	80
Conflito trabalho-família	3.03 (0.67)	2.54 (0.55)	3.35*	75
Conflito família-trabalho	2.58 (0.61)	2.48 (0.69)	0.01	78
Enriquecimento trabalho-família	3.78 (0.67)	3.79 (0.95)	- 0.08	76
Enriquecimento família-trabalho	3.97 (0.58)	4.10 (0.55)	- 1.05	78
Satisfação profissional	2.89 (0.91)	3.09 (0.96)	- 0.96	80
Stress profissional	3.10 (1.20)	2.62 (1.37)	1.64	78
Satisfação conjugal	5.42 (1.49)	5.72 (1.22)	- 0.95	80
Stress parental	1.91 (0.37)	1.77 (0.47)	1.52	78
Conflito	2.76 (0.48)	2.48 (0.49)	2.45*	73
Enriquecimento	3.88 (0.55)	3.95 (0.68)	- 0.51	76

\* $p < .05$

A ausência de diferenças significativas no que se refere ao enriquecimento, pode dever-se ao facto de ser mais provável que os indivíduos pensem na interferência de um papel no outro como uma interferência negativa, refletindo pouco sobre a possibilidade de haver uma interferência positiva. De facto, embora a literatura analisada nada refira sobre isto, pode ser possível que as participantes, com ambos os estilos de vinculação, reflitam mais frequentemente sobre os aspetos negativos do desempenho de múltiplos papéis, e na forma como o stress gerado num domínio pode afetar o outro. Pelo contrário, pode ser menos comum que as participantes pensem nos aspetos positivos do desempenho de um papel e na possibilidade de serem transferidos para outros, de forma a melhor o seu desempenho e qualidade de vida noutros domínios.

### **3.5. Vinculação e percepção de apoio social**

**H10 – É esperado que as participantes com um estilo de vinculação Seguro percecionem maior apoio social do que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro.**

Na Tabela 7, pode-se verificar que as participantes com um estilo de vinculação Seguro percecionam maior apoio social do que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro, o que confirma a hipótese 10.

A confirmação desta hipótese recebe suporte de Vogel e Wei (2005) que constataram que indivíduos com um estilo de vinculação Inseguro, percecionam menor apoio social, comparativamente com indivíduos com um estilo Seguros. Também Florian e cols. (1995), demonstraram que indivíduos com um estilo de vinculação Seguro, percecionam mais apoio social (emocional e instrumental) e procuram mais apoio do que indivíduos com um estilo Inseguro. De forma similar, os estudos de Blain e cols. (1993), Jongenelen, (2004), Kobak e Sceery (1998) e Ognibene e Collins (1998), relataram resultados semelhantes.

Pode-se ainda concluir que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro, percecionam menos apoio social por terem uma visão negativa de si (ou seja, como não merecedoras de apoio) e/ou uma visão negativa dos outros (ou seja, outros não são merecedores de confiança), o que vai de encontro às conclusões de Blain e cols (1993), que referem que uma visão negativa de si e/ou dos outros se relaciona com uma percepção menor de apoio social.

### **3.6. Conciliação de papéis e stress parental**

**H11 – O conflito correlaciona-se positivamente com o grau de stress parental.**

**H12 – O enriquecimento correlaciona-se negativamente com o grau de stress parental.**

Verifica-se uma correlação positiva e significativa entre o stress parental e o conflito ( $r = .35, p < .001$ ), confirmando-se a hipótese 11. Quanto à hipótese 12, esta é

rejeitada, uma vez que não se verifica correlação significativa entre stress parental e o enriquecimento ( $r = - .01, p = .96$ ).

A existência de correlação entre o stress parental e o conflito pode dever-se à incompatibilidade que por vezes existe entre o trabalho e o exercício da parentalidade. Algumas das investigações analisadas no capítulo I referem que as exigências associadas ao papel profissional, o desemprego ou um horário de trabalho não padronizado podem impedir o bom exercício da parentalidade, sendo uma fonte de stress para muitos pais e mães (Gill & Davidson, 2001; Grzywacz et al., 2011; Monteiro et al., 2012; Nomaguchi & Jonhson, 2013). No entanto, também as exigências associadas ao exercício da parentalidade são uma potencial fonte stress (Deater-Deckard, 1998), o que por sua vez pode influenciar o desempenho de outros papéis, como o profissional. Assim, pode-se verificar que o stress gerado pelo exercício de qualquer um destes dois papéis, pode afetar o outro, aumentando a perceção de conflito.

Quanto à ausência de correlação entre o stress parental e o enriquecimento, embora não haja literatura que suporte estes resultados, pode-se inferir que o grau de stress parental percecionado pelas participantes, não é suficiente para interferir significativamente na perceção dos aspetos positivos que os domínios profissional e familiar podem trazer, e vice-versa. Contudo, e mais uma vez, a dimensão da amostra pode ter comprometido os resultados, podendo ser necessária amostra maior para revelar uma correlação significativa entre o stress parental e o enriquecimento.

### **3.7. Stress parental e satisfação conjugal**

**H13 – O stress parental correlaciona-se negativamente com o nível de satisfação conjugal.**

Não se verificou uma correlação significativa entre stress parental e satisfação conjugal ( $r = - .06, p = .56$ ), sendo a hipótese 13 rejeitada.

Esta ausência de correlação pode estar relacionada com o instrumento usado na avaliação da satisfação conjugal, uma vez que este contém apenas um item, retirado da Escala de Ajustamento Conjugal (Spanier, 1976; Gomez & Leal, 2008), avaliando a relação conjugal na sua globalidade. O que descarta, por isso a especificidade de itens relacionados com os tipos de apoio do cônjuge, que poderiam ter relação com o stress

parental, como a ajuda no cônjuge nas tarefas domésticas, a tomada de decisões importantes em conjunto ou a participação, em conjunto, em atividades de lazer em família (Gomez & Leal, 2008).

### **3.8. Apoio social e stress parental**

**H14 – Existe uma correlação negativa entre a percepção de apoio social e o nível de stress parental.**

A hipótese 14 desta investigação é rejeitada, uma vez que não se verificam correlações entre a percepção de apoio social e stress parental ( $r = - .16, p = .14$ ).

A ausência de correlação entre estas duas variáveis, contraria a revisão da literatura, sobre a existência de relação entre o apoio social percebido e o nível de stress parental (e.g., Belsky, 1984; Mixão, Leal, & Maroco, 2010). No entanto, a ausência de correlação pode dever-se, mais uma vez ao instrumento usado na avaliação do apoio social. Retirada do projeto Famwork, esta escala refere-se ao apoio no geral, não avaliando de forma concreta qualquer situação relacionada com o exercício da parentalidade. Além disso, a percepção de stress parental está inerente a outros fatores para além da rede de apoio social, como as características dos pais, as características da criança, entre outros (Belsky, 1984, Muslow et al., 2002).

### **3.9. Conciliação de papéis e satisfação conjugal**

**H15 – O conflito, em ambas as direções, está negativamente correlacionado com a percepção de satisfação conjugal.**

**H16 – O enriquecimento, em ambas as direções, está positivamente correlacionado com a percepção de satisfação conjugal.**

Não se verificam correlações significativas entre satisfação conjugal em ambas as direções do conflito (CTF –  $r = - .02, p = .87$ ; CFT –  $r = - .11, p = .32$ ), pelo que a hipótese 15 é rejeitada.

Verifica-se, porém, que a hipótese 16 é parcialmente confirmada, pois existe uma correlação significativa entre a satisfação conjugal e o enriquecimento na direção

família-trabalho ( $r = .21, p = .05$ ), embora não se observem correlações no sentido trabalho-família ( $r = -.05, p = .68$ ).

A ausência de correlação entre satisfação conjugal e ambas as direções do conflito e na direção trabalho-família do enriquecimento, pode, mais uma vez dever-se ao facto de a avaliação da satisfação pressupor apenas um item geral. No entanto, observa-se uma correlação quanto ao enriquecimento família-trabalho o que sugere que a percepção de uma maior satisfação conjugal está relacionada com a satisfação sentida no domínio familiar que, por sua vez, é transferida para o domínio profissional. Esta relação recebe suporte parcial da literatura analisada, uma vez que a satisfação profissional (que pode ser, em parte, influenciada pela satisfação familiar) e a satisfação conjugal são preditores de equilíbrio trabalho-família (Clarke et al., 2004).

### **3.10. Conciliação de papéis e percepção de stress/satisfação profissional**

**H17 – Espera-se uma correlação positiva entre o enriquecimento, em ambas as direções, e a satisfação profissional.**

**H18 – Espera-se uma correlação positiva entre o conflito na direção trabalho-família e o stress profissional.**

No que se refere à hipótese 17, verificam-se correlações positivas e significativas entre satisfação profissional e enriquecimento em ambas as direções (ETF –  $r = .63, p < .001$ ; EFT –  $r = .45, p < .001$ ).

Quanto à hipótese 18, verifica-se uma correlação positiva e significativa entre o stress profissional e o conflito do trabalho para a família ( $r = .43, p < .001$ ).

Ambas as hipóteses são confirmadas, o que significa que a percepção de stress e satisfação, derivados do exercício do papel profissional, têm influência nos níveis de conflito e enriquecimento, respetivamente.

Os resultados observados em relação ao enriquecimento são suportados pelas conclusões do estudo de Mcnall e cols. (2009) que referem a existência de uma correlação positiva entre a satisfação profissional e ambas as direções do enriquecimento. A percepção satisfação profissional pode facilitar a conciliação do papel profissional com o papel familiar, contribuindo para o aumento do nível de enriquecimento em ambos os domínios. Assim, a satisfação com o desempenho do

papel profissional influencia positivamente o desempenho do papel familiar, que por sua vez, influenciará positivamente as atitudes que o indivíduo tem face ao trabalho e à organização (McNall et al., 2009).

Quanto ao stress profissional e a sua correlação com o conflito trabalho-família, este resultado encontra suporte na investigação de Matias e cols. (2011), que refere o poder preditor do stress profissional na perceção de conflito na direção trabalho-família, para as mulheres.

### **3.11. Vinculação e stress/satisfação profissional**

**H19 – As participantes com um estilo de vinculação Seguro apresentarão níveis mais elevados de satisfação profissional do que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro.**

**H20 – As participantes com um estilo de vinculação Seguro apresentarão níveis menos elevados de stress profissional do que as participantes com um estilo de vinculação Inseguro.**

A análise do teste t para amostras independentes (Tabela 7) revelou não existirem diferenças significativas entre os estilos de vinculação, no que se refere à satisfação profissional e stress profissional. São, portanto rejeitadas as hipóteses 19 e 20.

A ausência de diferenças entre os grupos de vinculação e a satisfação/stress profissional, não permite o suporte da literatura analisada, uma vez que nos estudos de Hazan e Shaver (1990) e de Fonseca e cols. (2006), é referido que indivíduos com um estilo de vinculação Seguro revelam maior satisfação profissional, contrariamente aos indivíduos com um estilo Inseguro, que revelam menos satisfação profissional, mesmo aqueles que investem bastante na sua atividade profissional.

A observação destes resultados pode dever-se, mais uma vez, à dimensão da amostra em estudo, sendo que uma amostra maior poderá permitir registar diferenças entre os estilos de vinculação.

### **3.12. Vinculação e stress parental**

**H21 – As participantes com um estilo de vinculação Inseguro apresentarão níveis mais elevados de stress parental, comparativamente com as participantes com um estilo de vinculação Seguro.**

A análise das diferenças proposta na hipótese pressupôs, à semelhança de hipóteses anteriores, o cálculo do teste t para amostras independentes, de forma a verificar a existência de diferenças no que se refere ao stress parental (Tabela 7).

A análise das médias permitiu verificar que não existem diferenças significativas quanto aos estilos de vinculação, em relação ao stress parental, pelo que a hipótese 21 é rejeitada.

A observação destes resultados não recebe suporte das investigações analisadas que referem que indivíduos com um estilo de vinculação Inseguro sentem níveis mais altos de stress parental e percecionam o exercício do papel parental como menos satisfatório, comparativamente com indivíduos com um estilo Seguro (Rholes et al., 2006; Vasquez et al., 2002). No entanto, a rejeição desta hipótese recebe apoio de Santos (2011), que também não registou diferenças entre mães com um estilo de vinculação Seguro e mães com um estilo de vinculação Inseguro, quanto ao stress parental. A autora justifica este resultado com o facto de o instrumento usado na avaliação do estilo de vinculação das mães e das características da amostra estudada, serem diferentes dos instrumentos e amostras utilizados nos estudos revistos na sua investigação. De facto, esta justificação pode ser também usada para explicar os resultados que se observam no presente estudo. Os estudos analisados no Capítulo I não usaram o mesmo instrumento de avaliação da vinculação que foi usado nesta investigação. Também é possível que haja diferenças no que se refere às características sócio-demográficas das amostras dos estudos analisados e as características da amostra em estudo nesta investigação. Acresce, ainda, a possibilidade das características da amostra terem influenciado estes resultados.

### **3.13. Vinculação e satisfação conjugal**

**H22 – As participantes com um estilo de vinculação Seguro apresentarão níveis mais elevados de satisfação conjugal, comparativamente com as participantes com um estilo de vinculação Inseguro.**

A hipótese 22 desta investigação é, também, rejeitada, uma vez que a análise das médias permitiu verificar que não existem diferenças significativas quanto aos estilos de vinculação, no que se refere à satisfação conjugal (Tabela 7).

Verifica-se, assim, que a hipótese 22 não recebe suporte da literatura encontrada. Os estudos analisados durante a conceptualização teórica referem que os indivíduos com um estilo de vinculação Seguro sentem maior satisfação conjugal comparativamente com os Inseguros (e.g., Banse, 2004; Feeney, 1999; Meyers & Landsberger, 2002). De facto, os indivíduos com um estilo de vinculação Seguro tendem a ter relações mais positivas com o parceiro, contrariamente aos indivíduos com um estilo Inseguro que tendem a retrair-se nas suas relações amorosas (Evitante) ou a sentir uma grande necessidade de proximidade, acabando por expressar afetos negativos por verem essa necessidade não satisfeita (Ansioso/Ambivalente) (Faria et al., 2007; Kobak & Sceery, 1988).

A ausência de diferenças, pode dever-se à existência de outros fatores, mediadores na relação entre estas duas variáveis, que foram referidos na revisão da literatura do ponto 6, como o apoio social, o stress psicológico, o estilo de vinculação do(a) companheiro(a) ou o controlo emocional (relacionado com o estilo de vinculação). Também o facto de a avaliação da satisfação conjugal ter sido realizada com recurso apenas a um item, que caracteriza a relação na sua generalidade, pode ter comprometido os resultados, de modo a não se registarem diferenças entre os estilos de vinculação.

### **3.14. Conciliação de papéis e apoio social como variáveis mediadoras**

**Q2 – A relação entre a vinculação e a perceção de stress/satisfação profissional e familiar é mediada pela conciliação trabalho família e a perceção de apoio social?**

Devido à ausência de diferenças significativas entre os grupos constituídos em função dos estilos de vinculação, no que se refere às variáveis de stress/satisfação profissional e familiar (Tabela 7), não foi possível analisar a questão 2. Fica, portanto, por confirmar a existência ou não da capacidade mediadora das variáveis da conciliação e do apoio social, no que se refere à relação entre a vinculação e as variáveis familiares e profissionais.

## Conclusão

Neste ponto são apresentadas as principais conclusões retiradas da presente investigação. São ainda apresentadas as limitações do estudo, bem como pistas para investigações futuras.

No que concerne à conciliação de papéis, apenas as direções do enriquecimento se correlacionam entre si, o que pode ser explicado pelo facto de os recursos de que o indivíduo dispõe, e que derivam do exercício de um papel, poderem ser transferidos para outros papéis, enriquecendo o desempenho do indivíduo noutros domínios (Kirchmeyer, 1992, in Matias & Fontaine, 2012). Desta forma, os recursos positivos gerados no desempenho de um papel influenciam os restantes papéis, enriquecendo a forma como o indivíduo os desempenha. Também se verifica que o conflito é superior na direção trabalho-família e que o enriquecimento é superior da família para o trabalho. Este resultado é explicado pela maior perceção de aspetos negativos relativos ao trabalho (conflito) e a importância dada pelas participantes à família. De facto, a família é percebida como um refúgio onde podem descontrair em relação às exigências do exercício do papel profissional (Silva, 2007). Isto apesar de, no caso das mulheres, estas ainda tenham que desempenhar tarefas domésticas e relacionadas com o cuidado dos filhos, depois de um dia de trabalho.

Ainda em relação à conciliação, é verificado que o enriquecimento é superior à perceção de conflito, sendo os resultados suportados pela revisão da literatura (e.g., van Steenbergen et al., 2007), onde é referido que as mulheres percebem níveis mais altos de facilitação do que de conflito. Isto significa, mais uma vez, que os recursos gerados no desempenho de um papel podem ser transferidos para outros domínios, enriquecendo o desempenho do indivíduo noutros papéis (Kirchmeyer, 1992, in Matias & Fontaine, 2012). A observação da existência de superioridade do enriquecimento face ao conflito pode ainda ser explicada pela possibilidade de as participantes neste estudo terem maior facilidade de acesso a apoios, sobretudo para o cuidado dos filhos e para as tarefas domésticas, levando a níveis mais altos de enriquecimento do que de conflito.

No que se refere ao apoio social, verifica-se que esta variável se correlaciona positivamente com o enriquecimento e negativamente com o conflito. Estes resultados vão de encontro à literatura analisada que refere a existência de relação entre o apoio proporcionado pela família e pelas organizações e os níveis de conflito (Adams et al.,

1996; Thomas & Ganster, 1995). Assim, a percepção de apoio social por parte das participantes pode levar a níveis mais altos de enriquecimento de papéis e níveis mais baixos de conflito. Ou pelo contrário, a percepção de menos apoio social pode estar relacionado com níveis mais baixos de enriquecimento e níveis mais altos de conflito de papéis.

No que se refere à vinculação e sua relação com a conciliação, verificam-se apenas diferenças, entre seguros e inseguros, quanto à percepção de conflito. As participantes com um estilo de vinculação Inseguro percebem mais conflito do que as participantes com um estilo Seguro. Este resultado é explicado pelo facto de os indivíduos inseguros se sentirem menos satisfeitos profissionalmente, deixando que a sua vida pessoal interfira com o papel profissional (estilo Ansioso/Ambivalente) ou deixando que o domínio profissional interfira no domínio familiar (estilo Evitante) (Hazan & Shaver, 1990; Fonseca et al., 2006).

Em relação ao apoio social, existem diferenças entre os estilos de vinculação, sendo o estilo Inseguro, o que menos apoio social percebe. De facto, a investigação nesta área tem demonstrado que indivíduos com um estilo de vinculação Seguro percebem mais apoio social do que indivíduos com um estilo Inseguro (e.g., Florian et al., 1995; Vogel & Wei, 2005). Além disso, existem estudos que referem que indivíduos seguros, além de perceberem mais apoio social, tendem a procurar mais apoio do que os inseguros (e.g., Blain et al., 1993; Kobak & Sceery, 1998; Ognibene & Collins (1998). Estas diferenças parecem dever-se ao facto de indivíduos inseguros terem uma visão negativa de si e/ou dos outros, contrariamente aos seguros, o que leva a que percebam menos apoio social (Blain et al., 1993).

O stress parental apenas se relaciona com o conflito. A existência desta correlação parece dever-se tanto às exigências relacionadas com o papel profissional (Gill & Davidson, 2001; Grzywacz et al., 2011; Monteiro et al., 2012; Nomaguchi & Johnson, 2013) como às exigências associadas ao exercício do papel parental (Deater-Deckard, 1998). Desta forma, o stress originado no desempenho, tanto do papel profissional, como do papel parental, pode afetar o papel oposto, aumentando a percepção de conflito.

Quanto à satisfação conjugal, esta também só se correlaciona com o enriquecimento na direção família-trabalho, o que pode ser explicado pelo facto de a satisfação com a relação afetar direta e unicamente a satisfação no domínio familiar, satisfação essa que é transferida para outros domínios, como o profissional.

Em relação às variáveis stress e satisfação profissional, verifica-se que estas se correlacionam com o conflito e o enriquecimento, respetivamente. Quanto à correlação entre stress profissional e a sua correlação com conflito na direção trabalho-família, os resultados recebem suporte do estudo de Matias e cols. (2011), uma vez que o stress profissional é um forte preditor da perceção de conflito do trabalho para a família. Já no que se refere à satisfação profissional e a sua correlação com ambas as direções do enriquecimento, os resultados encontram suporte nas conclusões de Mcnall e cols. (2009), que referem a existência de uma correlação positiva entre a satisfação profissional e ambas as direções do enriquecimento.

Contrariamente ao esperado, os estilos de vinculação não influenciam a perceção de stress parental, a satisfação conjugal e o stress/satisfação profissional, o que se pode explicar pelas características da amostra, pela existência de outros fatores mediadores, no caso da satisfação conjugal, e pelas características dos instrumentos usados, como no caso do stress parental e da satisfação conjugal.

Os resultados deste estudo permitiram perceber a multiplicidade de correlações que as variáveis em estudo podem tomar entre si. No entanto, devido à ausência de diferenças significativas entre a vinculação e a grande maioria das variáveis em estudo, não foi possível realizar uma análise da mediação proposta (Q2).

Deste modo, a observação destes resultados pode dever-se a uma série de limitações. A primeira limitação deste estudo passa pela dimensão da amostra, que poderá ter sido insuficiente para a observação de resultados significativos, sobretudo ao nível das diferenças entre os grupos de vinculação. Também o facto de esta ser uma amostra de conveniência pode ter conduzido a resultados menos concordantes com a revisão da literatura, dado que, embora não tenha sido analisado o nível sócio-económico das participantes, o facto de os seus filhos estarem a estudar num estabelecimento de ensino privado, pode indicar que estas pertencem a níveis sócio-económicos elevados, levando a que a perceção de conflito e enriquecimento de papéis possa ser diferente da de outros grupos. Também o uso de apenas alguns itens de outras escalas no questionário sócio-demográfico (e.g., satisfação conjugal) pode ter comprometido os resultados, uma vez que esses itens se referiam à variável na sua generalidade. No que se refere aos grupos de vinculação obtidos, o reduzido número de sujeitos em cada grupo de clusters, bem como o facto de se ter observado um número superior de participantes com um estilo de vinculação inseguro, comparativamente com

as participantes seguras, pode dever-se à consistência interna da dimensão *Conforto com a proximidade*, do EVA, cujo valor é inferior ao desejável ( $\alpha = .44$ ).

Parece, deste modo, pertinente, que no futuro, se analisem as mesmas variáveis numa amostra de maior dimensão e que inclua outros grupos de mulheres (e.g., com filhos a estudar em escolas públicas ou com filhos com idade superiores ou inferiores às deste estudo). A comparação entre homens e mulheres é, também, uma possibilidade pertinente, de forma a poder perceber se os resultados diferem em função do género.

## Referências bibliográficas

- Abidin, R. R., & Santos, S. V. (2003). *Índice de Stress Parental – Manual*. Lisboa: CEGOC-TEA.
- Adam, E. K., Gunnar, M. R., & Tanaka, A. (2004). Adult attachment, parent emotion, and observed parenting behavior: Mediator and moderator models. *Child Development, 75*(1), 110-122.
- Adams, G. A., King, L. A., & King, D. W. (1996). Relationships of job and family involvement, family social support, and work-family conflict with job and life satisfaction. *Journal of Applied Psychology, 81*(4), 411-420.
- Ainsworth, M. D. S. (1985). Attachment across the life span. *Bulletin of the New York Academy of Medicine, 61*(9), 792-812.
- Andrade, C., & Matias, M. (2009). Gender differences in work-to-family facilitation in portuguese employees. *Exedra, 2*, 161-172.
- Banse, R. (2004). Adult attachment and marital satisfaction: Evidence for dyadic configuration effects. *Journal of Social and Personal Relationships, 21*(2), 273-282. doi: 10.1177/0265407504041388
- Bartholomew, K., & Horowitz, L. M. (1991). Attachment styles among young adults: A test of a four-category model. *Journal of Personality and Social Psychology, 61*(2), 226-244.
- Bedeian, A. G., Burke, B. G., Moffett, R. G. (1988). Outcomes of work-family conflict among married male and female professional. *Journal of Management, 14*(3), 475-491.
- Belsky, J. (1984). The determinants of parenting: A process model. *Child Development, 55*, 83-96.
- Bird, C. E. (1997). Gender differences in the social and economic burdens of parenting and psychological distress. *Journal of Marriage and the Family, 59*(4), 809-823.
- Blain, M. D., Thompson, J. M., & Whiffen, V. E. (1993). Attachment and perceived social support in late adolescence: The interaction between working models of self and others. *Journal of Adolescent Research, 8*, 226-241. doi: 10.1177/074355489382006
- Byron, K. (2005). A meta-analytic review of work-family conflict and its antecedents. *Journal of Vocational Behavior, 67*, 169-198.

- Cabral, J. (2011). *Vinculação, desenvolvimento psicossocial e adaptação à universidade: Dinâmicas de regulação emocional e coping*. (Tese de Doutoramento não publicada). Porto, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Canavarro, M. C., Dias, P., & Lima, V. (2006). A avaliação da vinculação do adulto: Uma revisão crítica a propósito da aplicação da Adult Attachment Scale-R (AAS-R) na população portuguesa. *Psicologia, 20*(1), 155-187.
- Carlson, D. S., Grzywacz, J. G., & Kacmar, K. M. (2010). The relationship of schedule flexibility and outcomes via the work-family interface. *Journal of Managerial Psychology, 25*(4), 330-355. doi: 10.1108/02683941011035278
- Carlson, D.S., Kacmar, K.M., & Williams, L.J. (2000). Construction and initial validation of a multidimensional measure of work-family conflict. *Journal of Vocational Behaviour, 56*, 249-276. doi: 10.1006/jvbe.1999.1713
- Carlson, D.S., Kacmar, K.M., Wayne, J.H., & Grzywacz, J.G. (2006). Measuring the positive side of the work-family interface: Development and validation of a work-family enrichment scale. *Journal of Vocational Behaviour, 68*, 131-164. doi: 10.1016/j.jvb.2005.02.002
- Clarke, M. C., Koch, L. C., & Hill, E. J. (2004). The work-family interface: differentiating balance and fit. *Family and Consumer Sciences Research Journal, 33*, 121-140. doi: 10.1177/1077727X04269610
- Collins, N. L. & Read, S. J. (1990). Adult attachment, working models, and relationship quality in dating couples. *Journal of Personality and Social Psychology, 58*(4), 644-663.
- Deater-Deckard, K. (1998). Parenting stress and child adjustment: Some old hypothesis and new questions. *Clinical Psychology: Science and Practice, 5*, 314-332. doi:10.1002/icd.383
- Elliot, A. J., & Reis, H. T. (2003). Attachment and exploration in adulthood. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 317-331. doi: 10.1037/0022-3514.85.2.317
- Faria, C., Fonseca, M., Lima, V. S., Soares, I., & Klein, J. (2007). Vinculação na idade adulta. In I. Soares. (Ed.), *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação* (pp.121-158). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Feeney, J. A. (1999). Adult attachment, emotional control, and marital satisfaction. *Personal Relations, 6*, 169-185.

- Florian, V., Mikulincer, M., & Bucholtz, I. (1995). Effects of adult attachment style on the perception and search for social support. *The Journal of Psychology, 129*(6), 665-676.
- Fonseca, M., Soares, I., & Martins, C. (2006). Estilos de vinculação, orientação para o trabalho e relações profissionais. *Psicologia, 20*(1), 187-208.
- Gill, S., & Davidson, M. J. (2001). Problems and pressures facing lone mothers in management and professional occupations – a pilot study. *Women in Management Review, 16*(8), 383-399.
- Gomez, R. & Leal, I. (2008). Ajustamento conjugal: Características psicométricas da versão portuguesa da Dyadic Adjustment Scale. *Análise Psicológica, 4*(24), 625-638.
- Greenhaus, J., & Beutell, N. (1985). Sources of conflict between work and family roles. *Academy of Management Review, 10*(1), 76-88.  
doi:10.5465/AMR.1985.4277352
- Grzywacz, J. G., Daniel, S. S., Tucker, J., Walls, J., & Leerkes, E. (2011). Nonstandard work schedules and developmentally generative parenting practices: An application of propensity score techniques. *Family Relations, 60*(1), 45-59. doi: 10.1111/j.1741-3729.2010.00632.x
- Grzywacz, J., & Marks, N. (2000). Reconceptualizing the work-family interface: An ecological perspective on the correlates of positive and negative *spillover* between work and family. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*(1), 111-126. doi: 10.1037/1076-8998.5.1.111
- Hamilton, C. E. (2000). Continuity and discontinuity of attachment from infancy through adolescence. *Child Development, 71*(3), 690-694. doi: 10.1111/1467-8624.00177
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology, 52*(3), 511-524.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1990). Love and work: An attachment-theoretical perspective. *Journal of Personality and Social Psychology, 59*(2), 270-280.
- Hazan, C., & Shaver, P. R. (1994). Attachment as an organizational framework for research on close relationships. *Psychological Inquiry, 5*(1), 1-12.
- INE (2013). *Trabalhar no feminino*. Retirado de: <http://www.ine.pt> (acedido a: 20 de março de 2013)

- Jongenelen, I. (2004). *Vinculação em mães adolescentes e seus bebês: da matriz relacional à matriz contextual*. (Tese de doutoramento não publicada). Braga, Instituto de Educação e Psicologia, Universidade do Minho.
- Kobak, R., & Sceery, A. (1988). Attachment in late adolescence: working models, affect regulation and representations of self and others. *Child Development*, 59(1), 135-146.
- Kopelman, R., Greenhaus, J., & Connolly, T. (1983). A model of work, family and interrole conflict: A construct validation study. *Organizational Behavior & Human Performance*, 32(2), 198-215. doi: 10.1177/014920630202800605
- Kossek, E. E., Noe, R. A., & DeMarr, B. J. (1999). Work-family role synthesis: Individual and organizational determinants. *The International Journal of Conflict Management*, 10, 102-129. doi: 10.1108/eb022820
- Lewis, M., Feiring, C., & Rosenthal, S. (2000). Attachment over time. *Child Development*, 71(3), 707-720. doi: 10.1111/1467-8624.00180
- Matias, M., & Fontaine, A. M. (2011). The role of gender when family intersects work: Conflict or facilitation?. *Psicologia, Educação e Cultura*, 15(2), 337-354.
- Matias, M., & Fontaine, A.M. (2012). A conciliação de papéis profissionais e familiares: O mecanismo psicológico de spillover. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 28(2), 235-243.
- Matias, M., & Fontaine, A.M. (s/d). The positive side of the work-family interface: Development and initial validation of a work-family enrichment relations scale. Self-Regulation and Social Competence: *Psychological Studies in Identity, Achievement and Work.Family Dynamics*, 119-130.
- Matias, M., Andrade, C., & Fontaine, A.M. (2011). Diferenças de género no conflito trabalho-família: um estudo com famílias portuguesas de duplo-emprego com filhos em idade pré-escolar. *Psicologia*, 25(1), 9-32.
- Matias, M., Andrade, C., & Fontaine, A.M. (2012). The interplay of gender, work and family in Portuguese families. *Work Organisation, Labour & Globalisation*, 6(1), 11-19.
- Matias, M., Fontaine, A. M., Simão, C., Oliveira, E., & Mendonça, M. (2010). A conciliação trabalho-família em casais de duplo-emprego. In C. Nogueira, I. Silva, L. Lima, A. T. Almeida, R. Cabecinhas, R. Gomes, ... M. C. Taveira (Eds.), *Atas do VII simpósio nacional de investigação em psicologia*. [http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/30274879/psifam\\_1.pdf?AWSAc](http://s3.amazonaws.com/academia.edu.documents/30274879/psifam_1.pdf?AWSAc)

- cessKeyId=AKIAIR6FSIMDFXPEERSA&Expires=1378312364&Signature=LQZOkouOMKT2UJ6amt48MfzOsCI%3D&response-content-disposition=inline (accedido a 20-04-2013).
- Matias, M., Silva, A., & Fontaine, A. M. (2011). Conciliação de papéis e parentalidade: Efeitos de género e estatuto parental. *Exedra*, 5, 57-76.
- McNall, L. A., Nicklin, J. M., & Masuda, A. D. (2010). A meta-analytic review of the consequences associated with work-family enrichment. *Journal of Business and Psychology*, 25(3), 381-396. doi:10.1007/s10869-009-9141-1
- Menéndez, M. C. R., & García, C. M. F (2010). Empleo y maternidad: El discurso femenino sobre las dificultades para conciliar familia y trabajo. *Cuadernos de Relaciones Laborales*, 28(2), 257-275.
- Meyers, S. A. & Landsberger, S. A. (2002). Direct and indirect pathways between adult attachment style and marital satisfaction. *Personal Relationships*, 9, 159-172.
- Mixão, M. L., Leal, I., & Maroco, J. (2010). Escala de Stress Parental. In J. Maroco, & I. Leal (Eds.), *Avaliação em Sexualidade e Parentalidade* (pp. 199-209).Porto: Legis Editora.
- Monteiro, L., Torres, N., Costa, I. P., Borges, P., Pimenta, M., & Veríssimo, M. (2012). Conflito entre o trabalho e a família e sua relação com o desenvolvimento parental. In *Atas do I congresso internacional de parentalidade do IPNP*.
- Muslow, M., Caldera, Y. M., Pursley, M., Reifman, A., & Huston, A. C. (2002). Multilevel factors influencing maternal stress during the first three years. *Journal of Marriage and Family*, 64(4), 944-956.
- Nomaguchi, K., & Johnson, W. (2013). Employment, work-family conflict, and parenting stress among economically disadvantaged fathers. *Fragile Families Working Paper*. <http://crcw.princeton.edu/workingpapers/WP13-04-FF.pdf> (accedido a 18-05-2013).
- Ognibene, T. C., & Collins, N. L. (1998). Adult attachment styles, perceived social support and coping strategies. *Journal of Social and Personal Relationships*, 15, 323-345. doi: 10.1177/0265407598153002
- Perrone, K. M. Webb, L. K., & Jackson, Z. V. (2007). Relationships between parental attachment, work and family roles, and life satisfaction. *The Career Development Quarterly*, 55(3), 237-248.
- Rholes, W. S., Simpson, J. A., & Friedman, M. (2006). Avoidant attachment and the experience of parenting. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 32(3), 275-285. doi: 10.1177/0146167205280910

- Ribeiro, J. L. P. (1999). Escala de satisfação com o suporte social (ESSS). *Análise Psicológica*, 3(27), 547-558.
- Santos, A. F. V. (2011). Mães de crianças em idade escolar: Stress parental e estilos de vinculação da mãe e da criança (Tese de Mestrado). Lisboa, Faculdade de Psicologia, Universidade de Lisboa. <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/4949> (acedido a 29-04-2013).
- Scharfe, E., & Cole, V. (2006). Stability and change of attachment representations during emerging adulthood: *An examination of mediators and moderators of change*. *Personal Relationships*, 13, 363-374.
- Silva, M. M. C. (2007). Vida profissional e familiar: Padrões de conflito e facilitação na gestão de múltiplos papéis (Tese de Mestrado). Porto, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.
- Soares, I. (2007). Desenvolvimento da teoria e da investigação da vinculação. In I. Soares (Ed.), *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação* (pp. 13-45). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Soares, I., Martins, E. C., & Tereno, S. (2007). Vinculação na Infância. In I. Soares (Ed.), *Relações de vinculação ao longo do desenvolvimento: Teoria e avaliação* (pp. 47-98). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Sumer, H. C., & Knight, P. A. (2001). How do people with different attachment styles balance work and family? A personality perspective on work-family linkage. *Journal of Applied Psychology*, 86(4), 653-663. doi: 10.1037/0021-9010.86.4.653
- Thomas, L. T. & Ganster, D. C. (1995). Impact of family-supportive work variables on work-family and strain: A control perspective. *Journal of Applied Psychology*, 80(1), 6-15. doi: 10.1037/0021-9010.80.1.6
- Thompson, L. (1991). Family work: Womens's sense of fairness. *Journal of Family Issues*, 12, 81-196. doi: 10.1177/019251391012002003
- van Steenbergen, E. F., Ellemers, N., Mooijaart, A. (2007). How work and family can facilitate each other: Distinct types of work-family facilitation and outcomes for women and men. *Journal of Occupational Health Psychology*, 12(3), 279-300. doi: 10.1037/1076-8998.12.3.279
- Vasquez, K., Durik, A. M., & Hyde, J. S. (2002). Family and work: Implications of adult attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(7), 874-886.

- Vieira, J. M., Ávila, M., & Matos, P. M. (2012). Attachment and parenting: The mediating role of work-family balance in portuguese parents of preschool children. *Family Relations, 61*(1), 31-50. doi: 10.1111/j.1741-3729.2011.00680.x
- Vieira, J.M., Lopez, F. G., & Matos, P.M. (2013). Further validation of work-family conflict and work-family enrichment scales among portuguese working parents. *Journal of Career Assessment, 00*(0), 1-16. doi: 10.1177/1069072713493987
- Vogel, D. L., & Wei, M. (2005). Adult attachment and help-seeking intent: The mediating roles of psychological distress and perceived social support. *Journal of Counseling Psychology, 52*(3), 347-357. doi: 10.1037/0022-0167.52.3.347
- Voydanoff, P. (2005). Social integration, work-family conflict and facilitation, and job and marital quality. *Journal of Marriage and Family, 67*, 666-679.
- Voydanoff, P. (2005). The differential salience of family and community demands and resources for family to work conflict and facilitation. *Journal of Family and Economic Issues, 26*(3), 395-417. doi: 10.1007/s10834-005-5904-7
- Waters, E., Merrick, S., Treboux, D., Crowell, J., & Albersheim, L. (2000). Attachment security in infancy and early adulthood: A twenty-year longitudinal study. *Child Development, 71*(3), 684-689. doi: 10.1111/1467-8624.00176
- Waters, E., Weinfield, N. S., & Hamilton, C. E. (2000). The stability of attachment security from infancy to adolescence and early adulthood: General discussion. *Child Development, 71*(3), 703-706. doi: 10.1111/1467-8624.00179
- Wayne, J., Musisca, N., & Fleeson, W. (2004). Considering the role of personality in the work-family experience: Relationships of the big five to work-family conflict and facilitation. *Journal of Vocational Behaviour, 64*, 108-130.
- Weinfield, N. S., Sroufe, L. A., & Egeland, B. (2000). Attachment from infancy to early adulthood in a high-risk sample: Continuity, discontinuity, and their correlates. *Child Development, 71*(3), 695-702. doi: 10.1111/1467-8624.00178
- Zimmerman, T., Haddock, S., Current, L., & Ziemba, S. (2003). Intimate partnership: Foundation to the successful balance of family and work. *The American Journal of Family Therapy, 31*, 107-124. doi: 10.1080/01926180390167070

# **Anexos**

## Anexo 1 – Alphas de Cronbach da variáveis em estudo

*Alphas de Cronbach, relativos a estudos anteriores e à presente investigação, para as variáveis em estudo*

	<b>Estudos prévios</b>	<b>Estudo atual</b>
Conflito		$\alpha = .79$
Enriquecimento		$\alpha = .92$
Conflito Trabalho-Família	$\alpha = .85$ (Vieira, Lopez, & Matos, 2013)	$\alpha = .80$
Conflito Família-Trabalho	$\alpha = .84$ (Vieira, Lopez, & Matos, 2007)	$\alpha = .82$
Enriquecimento Trabalho-Família	$\alpha = .91$ (Vieira, Lopez, & Matos, 2013)	$\alpha = .92$
Enriquecimento Família-Trabalho	$\alpha = .87$ (Vieira, Lopez, & Matos, 2013)	$\alpha = .87$
Ansiedade	$\alpha = .84$ (Canavarro, Dias, & Lima, 2006)	$\alpha = .84$
Conforto com a Proximidade	$\alpha = .67$ (Canavarro, Dias, & Lima, 2006)	$\alpha = .72$
Confiança nos Outros	$\alpha = .54$ (Canavarro, Dias, & Lima, 2006)	$\alpha = .44$
Stress parental	$\alpha = .76$ (Mixão, Leal, & Maroco, 2007)	$\alpha = .80$
Satisfação Profissional	$\alpha = .84$ *um item retirado (Silva, 2007)	$\alpha = .72$
Stress Profissional		$\alpha = .71$ *um item retirado
Apoio Social	$\alpha = .63$ (Silva, 2007)	$\alpha = .58$

## Anexo 2 – Tabelas relativas à confirmação de clusters para três e quatro grupos

*Médias e desvios-padrão das dimensões do EVA para confirmação de clusters – solução de três grupos*

		<b>Evitante</b> <b>(n = 41)</b>	<b>Seguro</b> <b>(n = 28)</b>	<b>Preocupado</b> <b>(n = 14)</b>	<b>F</b> <b>(2,80)</b>
Ansiedade	<i>M</i>	2.07 <sup>a</sup>	1.61 <sup>b</sup>	2.92 <sup>c</sup>	37.82*
	<i>(DP)</i>	(0.40)	(0.38)	(0.71)	
Conforto com proximidade	<i>M</i>	3.26 <sup>a</sup>	4.08 <sup>b</sup>	3.98 <sup>b</sup>	34.04*
	<i>(DP)</i>	(0.42)	(0.43)	(0.50)	
Confiança nos outros	<i>M</i>	3.21 <sup>a</sup>	3.74 <sup>b</sup>	2.98 <sup>c</sup>	33.40*
	<i>(DP)</i>	(0.36)	(0.31)	(0.23)	

*Nota.* As médias, na mesma linha, com letras diferentes, são significativamente diferentes entre si

\*p < .05

*Médias e desvios-padrão das dimensões do EVA para confirmação de clusters – solução de quatro grupos*

		<b>Desligado</b> <b>(n = 39)</b>	<b>Preocupado</b> <b>(n = 16)</b>	<b>Seguro</b> <b>(n = 14)</b>	<b>Amedrontado</b> <b>(n = 12)</b>	<b>F</b> <b>(3,77)</b>
Ansiedade	<i>M</i>	1.81 <sup>a</sup>	2.61 <sup>b</sup>	1.44 <sup>c</sup>	2.83 <sup>b</sup>	40.53*
	<i>(DP)</i>	(0.31)	(0.34)	(0.27)	(0.75)	
Conforto-confiança	<i>M</i>	3.35 <sup>a</sup>	3.46 <sup>a</sup>	3.73 <sup>b</sup>	3.00 <sup>c</sup>	72.79*
	<i>(DP)</i>	(0.12)	(0.15)	(0.12)	(0.13)	

*Nota.* As médias, na mesma linha, com letras diferentes, são significativamente diferentes entre si

\*p < .05

### **Anexo 3 – Carta com pedido de autorização para os diretores das escolas**

Porto, 11 de fevereiro de 2013

Exmo(a). Sr(a). Diretor(a)

No âmbito de um projeto de investigação para conclusão do Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Lusófona do Porto, venho por este meio, solicitar-lhe autorização para entregar alguns questionários de autorrelato às mães dos alunos da sua escola.

Esta investigação, sob a supervisão da Professora Doutora Inês Jongenelen e do Professor Doutor Jorge Gato, tem como objetivo estudar o equilíbrio trabalho-família e a adaptação à maternidade e apenas envolverá as mães dos alunos. A participação das mães no estudo é voluntária sendo que todas terão acesso ao termo de consentimento informado, junto da respetiva declaração para assinar, explicando os objetivos da investigação e informando-as dos seus direitos enquanto participantes.

Estarei disponível para responder a qualquer dúvida ou pedido de informações, podendo contactar-me através do e-mail ou telemóvel: marcia\_rtm@hotmail.com – 912858992.

Com os melhores cumprimentos,

---

(Márcia Regina Teixeira Nogueira)

## **Anexo 4: Termo de consentimento informado e declaração de consentimento informado para as participantes**

### **Termo de Consentimento Informado**

#### **Solicitação de participação num estudo sobre família e trabalho.**

Este é um projeto de investigação no âmbito do Mestrado de Psicologia Clínica e da Saúde da Universidade Lusófona do Porto, sendo realizado por Márcia Nogueira, sob a supervisão da Professora Doutora Inês Jongenelen e do Professor Doutor Jorge Gato. O estudo pretende analisar a conciliação trabalho-família.

Garantimos de forma absoluta a confidencialidade das informações obtidas.

#### **Direitos dos participantes:**

A participação é **voluntária**, pelo que, em qualquer momento e por qualquer motivo pode desistir de colaborar na investigação.

#### **Papel da investigadora:**

A investigadora compromete-se a:

- a) Garantir a total **confidencialidade** sobre os dados que forem fornecidos pelas participantes (nenhuma participante pode ser identificada);
- b) Utilizar os dados fornecidos pelas participantes somente para fins de investigação.

Se necessitar de mais algum esclarecimento sobre o projeto, poderá contactar a investigadora Márcia Nogueira através do e-mail: **marcia\_rtm@hotmail.com** ou do telefone **912858992**.

## Consentimento Informado

Eu, \_\_\_\_\_, declaro que recebi as informações sobre os objetivos e a importância desta pesquisa de forma clara, concordando em participar neste estudo.

Declaro que também fui informada:

- Da garantia de receber resposta a qualquer esclarecimento sobre assuntos relacionados com o estudo.
- De que a minha participação é voluntária e poderei retirar o meu consentimento, a qualquer momento e deixar de participar no estudo, sem que ter qualquer prejuízo.
- De que a minha identificação não será revelada aquando da divulgação dos resultados e que as informações serão somente utilizadas para fins científicos.
- Declaro que recebi cópia deste termo de Consentimento Informado, ficando outra via com a investigadora.

Porto, maio de 2013

A Investigadora

A Participante

\_\_\_\_\_  
(Márcia Nogueira)

## Anexo 5: Questionário sócio-demográfico

### Questionário Sociodemográfico

#### IDENTIFICAÇÃO

- 1) Idade: \_\_\_\_\_
- 3) Nacionalidade: \_\_\_\_\_
- 4) Número de filhos que vivem em sua casa (incluindo filhos do cônjuge, caso ele tenha filho(s) de uma relação anterior): \_\_\_\_\_

Nº de filhos (do mais novo para o mais velho)	Sexo (assinale com um X)	Idade:		Guarda total	Guarda partilhada (quantos dias por mês?)
		Anos	Meses		
Filho mais novo	F___ M___	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Sim ( ) Não ( )	
2º filho mais novo	F___ M___	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Sim ( ) Não ( )	
3º filho mais novo	F___ M___	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Sim ( ) Não ( )	
4º filho mais novo	F___ M___	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Sim ( ) Não ( )	
5º filho mais novo	F___ M___	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Sim ( ) Não ( )	

5) Já foi casada anteriormente?

Sim ( )

Não ( )

6) Estado Civil:

	Assinale com um X	Há quanto tempo?
Solteira		
União de facto		
Casada		
Separada/Divorciada		
Viúva		
Outra situação (qual?):		

- Se o seu estado civil é separada/divorciada, especifique:

Nº de filhos (do mais novo para o mais velho)	Quem detém a guarda?	Com quem fica durante a semana?	Quem leva e vai buscar à escola?
Filho mais novo			
2º filho mais novo			
3º filho mais novo			
4º filho mais novo			
5º filho mais novo			

- 7) Assinale as suas habilitações literárias: (se possuir mais do que um diploma, indique aquele que corresponde ao grau mais elevado)

4º ano ou equivalente	
6º ano ou equivalente	
9º ano ou equivalente	
12º ano ou equivalente	
Bacharelato	
Licenciatura	
Formação Pós-graduada	
Mestrado	
Doutoramento	

## RESIDÊNCIA DO AGREGADO FAMILIAR

- 8) Localização da Residência:

Centro da Cidade ( )

Arredores da Cidade ( )

Outro ( )

- 9) Composição do agregado familiar:

Quantas pessoas vivem em sua casa? \_\_\_\_\_

- Número de filhos a frequentar este estabelecimento de ensino: \_\_\_\_\_

## VIDA PROFISSIONAL

- 10) Qual a sua atividade profissional neste momento?

\_\_\_\_\_

- 11) Trabalha no setor público ou privado?

Setor público ( )

Setor privado ( )

**12) Trabalha a tempo parcial ou inteiro?**

Tempo parcial ( )

Tempo inteiro ( )

**13) Tipo de trabalho:**

Turnos ( )

Diurno ( )

Noturno ( )

**14) Tipo de horário:**

Horário fixo ( )

Horário flexível (adaptável pelo funcionário) ( )

**15) Assinale em que medida as seguintes afirmações se aplicam a si:**

	Nada					Completamente	
1) Sinto-me realizada na minha atividade profissional.	0	1	2	3	4	5	
2) No final de um dia de trabalho sinto-me exausta.	0	1	2	3	4	5	
3) Estou satisfeita com as possibilidades de evolução na minha atividade profissional.	0	1	2	3	4	5	
4) Na minha atividade profissional sinto-me satisfeita por poder pôr em prática as minhas capacidades.	0	1	2	3	4	5	

**16) Com que frequência se sentiu afetada, nos últimos 6 meses, na sua atividade profissional, devido aos seguintes fatores:**

	Nunca					Muitas vezes	
5) Ambiente de trabalho tenso.	0	1	2	3	4	5	
6) Trabalho cansativo.	0	1	2	3	4	5	
7) Sensação de que o meu trabalho não é devidamente remunerado.	0	1	2	3	4	5	
8) Ameaça de perda de trabalho/emprego.	0	1	2	3	4	5	

**VIDA FAMILIAR****17) Considerando a sua relação conjugal na globalidade, assinale o grau de felicidade que a caracteriza:**

Extremamente infeliz	Muito infeliz	Infeliz	Feliz	Muito feliz	Extremamente feliz	Perfeita	Não se aplica
<input type="checkbox"/>							

**18) De 0 a 5 classifique:**

- 1. Que quantidade de trabalho doméstico faz? (por exemplo, lavar e passar a roupa, limpar, cozinhar, etc.)

	Nada						Tudo	Não se aplica
Eu própria	0	1	2	3	4	5		
O meu companheiro	0	1	2	3	4	5		
Outras pessoas	0	1	2	3	4	5		

- 2. Que quantidade de trabalho de manutenção/reparação faz? (por exemplo, tratar das plantas/animais, pequena reparações, tratar de assuntos financeiros e/ou burocráticos, etc)

	Nada						Tudo	Não se aplica
Eu própria	0	1	2	3	4	5		
O meu companheiro	0	1	2	3	4	5		
Outras pessoas	0	1	2	3	4	5		

- 3. Que quantidade de trabalho relacionado com o cuidar dos filhos faz? (por exemplo, levar e trazer da escola, dar as refeições, cuidados de higiene, ajuda nos trabalhos de casa, etc.)

	Nada						Tudo	Não se aplica
Eu própria	0	1	2	3	4	5		
O meu companheiro	0	1	2	3	4	5		
Outras pessoas	0	1	2	3	4	5		

**19) Como gostaria que fosse feita a distribuição do trabalho familiar?** (coloque um X no quadrado que mais se adequa à sua situação)

- 1. Que quantidade de trabalho doméstico deveria ser feita por si e que quantidade deveria ser feita pelo seu companheiro? (por exemplo, lavar e passar a roupa, limpar, cozinhar, etc.) Como gostaria que fosse?

todo por mim	quase todo por mim	um pouco mais por mim	por ambos em partes iguais	um pouco mais por ele	quase todo por ele	todo por ele
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 2. Que quantidade de trabalho de manutenção/reparação deveria ser feita por si e que quantidade deveria ser feita pelo seu companheiro? (por exemplo, tratar das plantas/animais, pequena reparações, tratar de assuntos financeiros e/ou burocráticos, etc.) Como gostaria que fosse?

todo por mim	quase todo por mim	um pouco mais por mim	por ambos em partes iguais	um pouco mais por ele	quase todo por ele	todo por ele
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 3. Que quantidade de trabalho relacionado com o cuidar dos filhos deveria ser feita por si e que quantidade deveria ser feita pelo seu companheiro? (por exemplo, levar e trazer da escola, dar as refeições, cuidados de higiene, ajuda nos trabalhos de casa, etc.) Como gostaria que fosse?

todo por mim	quase todo por mim	um pouco mais por mim	por ambos em partes iguais	um pouco mais por ele	quase todo por ele	todo por ele
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 20) Rede de apoio

- Que avaliação faz do apoio disponível para cuidar dos seus filhos

1. Até que ponto tem dificuldade em situações inesperadas (doença, mudança de horário dos filhos, etc), em encontrar rapidamente apoio para cuidar dos seus filhos?	<b>Nenhuma</b>					<b>Muita</b>
	0	1	2	3	4	5
2. Até que ponto a oferta existente é suficiente para as suas necessidades e possibilidades?	<b>Completamente insuficiente</b>					<b>Completamente suficiente</b>
	0	1	2	3	4	5
3. Durante as férias, até que ponto tem dificuldade em encontrar apoio suficiente para o acompanhamento dos seus filhos?	<b>Nenhuma</b>					<b>Muita</b>
	0	1	2	3	4	5
4. Quais os apoios que gostaria de utilizar e que faltam? _____						

- Em que medida as seguintes afirmações se aplicam à sua família? (por exemplo, ATL, centro paroquial, sala de estudo, etc.) No apoio externo, **não considere** as Escolas do 1º e 2º Ciclo do Ensino Básico

### ➤ Não recorro a apoio externo de carácter institucional...

5. Porque encontrei soluções mais pessoais (por exemplo, avós, empregada doméstica, ama, etc.).	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5
6. Porque não confio neste tipo de apoio.	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5

7. Porque tenho o meu horário de trabalho organizado de forma a não necessitar de apoio externo.	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5
8. Porque teria problemas de consciência se confiasse o acompanhamento dos meus filhos a uma instituição.	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5
9. Outras razões _____						

### Recorro a apoio externo...

10. Porque estou dependente no meu dia a dia deste apoio.	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5
11. Porque penso que as ofertas externas de apoio são boas para as crianças.	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5
12. Porque estas ofertas são para mim um alívio.	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5
13. Porque, apesar de ter problemas de consciência por confiar, em parte, o cuidado dos meus filhos a uma instituição, decidi fazê-lo na mesma.	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5
14. Porque considero que os apoios familiares/empregada não são suficientes para responder às necessidades atuais do meu/minha filho(a).	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5
15. Outras razões _____						

- Indique até que ponto as seguintes afirmações se aplicam a si:

16. Quando quero ir a algum sítio, encontro facilmente quem me acompanhe.	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5
17. Tenho pessoas em quem posso confiar sempre.	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5
18. Na realidade, não há ninguém que me diga sinceramente como devo enfrentar os meus problemas.	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5
19. Tenho pessoas que se oferecem para ajudar sempre que preciso.	<b>Não se aplica nada</b>					<b>aplica-se totalmente</b>
	0	1	2	3	4	5

**Por favor, certifique-se que respondeu a todas as perguntas de todas as páginas.**

**Obrigada pela sua participação!**