

Marco Palombella

**PARENTALIDADE *MINDFUL*, AUTORREGULAÇÃO
PARENTAL E STRESSE PARENTAL**

Orientadora: Prof. Dr.a Ana Filipa Beato

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

Lisboa
2022

Marco Palombella

**PARENTALIDADE *MINDFUL*, AUTORREGULAÇÃO
PARENTAL E STRESSE PARENTAL**

Dissertação defendida em provas públicas para a obtenção do Grau de Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde no Curso de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, conferido pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, perante o júri, com despacho de nomeação N. 233/2022, de 8 de junho de 2022, com a seguinte composição

Presidente: Prof. Doutora Isabel Santos

Arguente: Prof. Doutora Teresa Mendes

Orientadora: Prof. Doutora Ana Beato

**Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
Escola de Psicologia e Ciências da Vida**

Lisboa
2022

Índice

Índice	IV
Índice das tabelas e Figuras	V
Lista de abreviaturas, siglas e símbolos	VI
Resumo	VII
Abstract.....	IX
Introdução.....	1
Parentalidade: Impacto da pandemia por COVID-19	1
Stresse parental	3
Autorregulação parental	4
Parentalidade mindful	5
Pertinência do estudo	7
Objetivos e hipóteses	7
Método.....	9
Participantes	9
Instrumentos	10
Questionário Sociodemográfico	10
Escala de Minfulness Interpessoal na Parentalidade (EMIP).....	11
Me as a Parent Scale (MaaP)	12
Procedimentos	13
Análises estatísticas	14
Resultados	16
Efeitos diretos e indiretos da parentalidade mindful no stresse parental.....	19
Discussão	21
Limitações e Forças.....	23
Bibliografia	25

Índice das tabelas e Figuras

Tabela 1 – <i>Caraterísticas sociodemográficas da amostra</i>	9
Tabela 2 – Correlações das variáveis avaliadas através da “Escala de Stresse Parental” e “Escala de mindfulness interpessoal na parentalidade”...	17
Tabela 3 – Correlações das variáveis do avaliadas através da “Escala de Stresse Parental” e “Me as a Parent Scale”	17
Tabela 4 – Correlações das variáveis do avaliadas através da “Escala de mindfulness interpessoal na parentalidade” e “Me as a Parent Scale”	18
Figura 1 – <i>Modelo conceptual do modelo de mediação da parentalidade mindful nos níveis de stresse parental através da autorregulação parental</i>	15
Figura 2 – <i>Diagrama estatístico do modelo de mediações simples para associação entre parentalidade mindful e stresse parental através da autorregulação parental</i>	19

Lista de abreviaturas, siglas e símbolos

α – alpha de Cronbach

% - percentagem

e.g. – por exemplo (Latin: “exemplari gratia”)

et al. – e outros (Latin: “et alia”)

EST – Escala de stresse parental

EMIP – Escala da mindfulness interpessoal na parentalidade

M - media

MaaP – Me as a parent scale

n – numero de casos

p – probabilidade associada ao valor do teste (p-value)

SD – standard deviation (desvio padrão)

SPSS – Statistical package for social sciences

Agradecimentos

Quero agradecer os meus pais pelos esforços e sacrifícios que fizeram para me-permitir chegar até aqui, hoje. Espero algum dia conseguir devolver-lhes uma pequena parte de todo aquilo que fizeram para mim.

Obrigado a todos os que estiveram perto de mim ao longo desta viagem, aos meus amigos e amigas.

Agradeço também a todas as pessoas que me ajudaram durante este percurso, que em alguns momentos foi difícil. Um obrigado especial para a Caroline, sempre presente com o seu foco e a sua energia positiva.

Obrigado a todos os professores, levo no meu percurso de crescimento profissional e pessoal algo do ensino de cada um deles.

Resumo

O presente estudo teve como principal objetivo explorar as relações entre os construtos de parentalidade mindful, a autorregulação parental e stresse parental durante a pandemia por COVID-19.

A amostra foi constituída por 213 pais de crianças e jovens até os 18 anos de idade. Os dados foram recolhidos aplicando três instrumentos de autorrelato preenchidos pelos pais, cada um com o objetivo de medir um construto específico: “*Escala de Mindfulness Interpessoal na Parentalidade*” para medir os níveis de parentalidade *mindful*, “*Me as a Parent scale*” para a autorregulação parental e a “*Escala de Stresse Parental*” para o stresse parental; os pais preencheram também um questionário sociodemográfico.

Os resultados do estudo evidenciam que existe uma relação positiva entre parentalidade *mindful* e autorregulação parental, e uma relação negativa entre parentalidade *mindful* e stresse parental, assim como entre autorregulação parental e stresse parental. Foi avaliado também o impacto da parentalidade *mindful* através da autorregulação parental, evidenciando a mediação da autorregulação parental sobre a relação direta entre parentalidade *mindful* e stresse parental.

Embora considerando as limitações e fraquezas do presente estudo, o mesmo sublinha a necessidade de investir em programas de intervenção familiar baseados no potenciamento das dimensões de parentalidade *mindful* e autorregulação parental de forma a prevenir o impacto negativo do stresse parental sobre as famílias e o desenvolvimento das crianças.

Palavras-chave: parentalidade *mindful*; autorregulação parental; stresse parental; COVID-19; pais.

Abstract

The present study aimed to explore the relations between mindful parenting, parental self-regulation and parental stress during the COVID-19 pandemic.

The sample was constituted by 213 parents of children and young aged less than 18. The data was collected through three self-report instruments answered by the parents, each instrument aimed to measure a specific construct: “*Interpersonal Mindfulness in parenting scale*” for measuring the levels of *mindful* parenting, “*Me as a Parent scale*” to measure parental self-regulation levels and the “*Parental Stress scale*” for measuring the parental stress levels; participants also filled a sociodemographic questionnaire.

The study results show a positive and significative correlation between *mindful* parenting and parental self-regulation, negative and significative correlation between *mindful* parenting and parental stress as well as a negative and significative correlation between parental self-regulation and parental stress. It was also evaluated the impact of *mindful* parenting through parental self-regulation, highlighting the mediation of parental self-regulation on the direct relation between *mindful* parenting and parental stress.

Although the study has several limitations and weaknesses, it underlies the need of investing in the empowerment of the *mindful* parenting and parental self-regulation dimensions in order to prevent the negative impact of parental stress on the family and the children’s development.

Keywords: *mindful* parenting; parental self-regulation; parental stress; COVID-19; parents.

Introdução

Ser pais é uma experiência transformadora e exigente que implica mudanças profundas nas pessoas durante a criação de um novo núcleo familiar (Beverly, 2011). Esta experiência requer que os membros da família criem mecanismos de adaptação para lidar com as alterações impostas pelo nascimento dos filhos nomeadamente com novas situações de stresse que possam ocorrer, a forma com que os pais lidam com essas situações terá um forte impacto sobre o desenvolvimento da criança (Cassibba, 2003). Além das profundas alterações e até stresse gerado pelo nascimento de um filho, o ambiente externo também pode representar uma fonte de novos desafios e stresse para o núcleo familiar e isso pode impactar a própria forma de funcionar da família (Di Blasio, 2016). O contexto macrosistémico também representa para as famílias desafios e dificuldades acrescidas. Um dos mais recentes foi a pandemia por COVID-19 que acarretou mudanças e transformações nos hábitos e funcionamento familiar um pouco por todo o mundo.

Parentalidade: Impacto da pandemia por COVID-19

A pandemia por COVID-19 surgiu em 2019 na região de Wuhan, na China, e começou a expandir-se rapidamente, primeiro na Europa e sucessivamente no resto do mundo, gerando um problema de saúde a nível mundial (Ciotti et al., 2020). Independentemente das medidas de contenção do vírus adotadas por cada país, a pandemia afetou as rotinas, as preocupações e o comportamento social das pessoas na maioria dos Países (Strzelecki et al., 2020). Em particular, a pandemia por COVID-19 trouxe enormes desafios às famílias, exigindo um esforço de adaptação constante e a adoção de múltiplas estratégias para poderem lidar com as mudanças impostas pelas medidas sanitárias. Para muitas, isto traduziu-se num aumento significativo dos níveis de stresse parental (Sahithya et al., 2020). Por exemplo, Gadermann et al. (2021) sublinham que, com o surgimento da pandemia por COVID-19 em 2020 e o consequente confinamento e isolamento social, conduziram significativamente para um aumento os níveis de stresse nos pais, assim como de relações negativas entre pais e filhos.

Cada família adaptou-se a este contexto de forma única de acordo também com as suas diferentes dificuldades e recursos. Geralmente, as famílias com maiores dificuldades na gestão das medidas tendem a ser famílias com os pais já com maiores níveis de stresse e a filhos com problemas (Spinelli et al., 2020) de modo transversal, todas as famílias foram

aprendendo a lidar com um *stressor* comum, o vírus, e ao mesmo tempo com os vários desafios específicos derivados desse *stressor*. Um estudo efetuado nos Estados Unidos conduzido por Chi Chen et al. (2021) sublinha que as famílias com ordenados mais baixos tiveram mais dificuldades no lidar com as medidas de contenção da pandemia desde um ponto de vista instrumental e financeiro, famílias com ordenados superiores experienciaram maiores níveis de stresse devido a aspetos como a coexistência de teletrabalho e telescola para os seus filhos. Neste contexto, em que pais e filhos se viram obrigados a conviverem durante as 24 horas, revelou-se fundamental encontrar novos equilíbrios na convivência. As famílias tiveram de ajustar-se aos novos desafios. Os pais, em particular, sem os apoios sociais e instrumentais habituais, tiveram de lidar com um período de maior stresse, obrigando-os a encontrar estratégias parentais e mecanismos de *coping* para lidar com estas dificuldades e limitações, onde se destaca a capacidade de autorregulação parental, já que desempenha um papel importante no determinar a gestão em contexto familiar das medidas de contenção do vírus.

A pandemia por COVID-19 e as medidas para a sua contenção, como as quarentenas obrigatórias e isolamento, constituíram uma experiência particularmente desafiante, representando uma fonte continua de stresse para as famílias (Liu et al., 2020) espelhado no aumento de problemas surgidos em contexto familiar, tal como a violência doméstica (Murillo et al., 2021). Foi precisamente a partir destes pressupostos e evidências que este estudo foi desenvolvido que procurou analisar a relação entre o estilo parental *mindful*, as competências de autorregulação parental e os níveis de stresse parental. Ainda que a natureza do estudo não permita realizar relações de causalidade, realçamos que foi efetuado durante fases agudas da pandemia por COVID-19 em Portugal, isto é, numa fase em que muitas famílias vivenciaram dificuldades acrescidas ao desempenho da sua parentalidade. Em suma, o estudo procura compreender e explorar as práticas e condições que favorecem o exercício de uma parentalidade mais adaptativa que reduza os níveis de stresse parental. Este tema tem relevância sobretudo num momento de risco acrescido para os pais terem níveis de *distress* pessoal elevados que podem comprometer o próprio bem-estar e, em consequência, o bem-estar dos próprios filhos (Spinelli et al., 2020).

Stresse parental

Ser pais representa para muitas pessoas uma das experiências mais enriquecedoras e gratificantes do ciclo de vida. Porém, esta função acarreta novos desafios aos pais quem enfrentarem múltiplas situações geradoras de stresse (Thomas, 2013; Deater-Deckard, 2004).

Nos últimos 40 anos, o interesse pelo estudo científico deste tema tem aumentado (Louie et al., 2017). De um ponto de vista conceptual, o stresse parental, na sua definição mais genérica, corresponde ao sentimento de desconforto ou “*distress*” que surge como reação ou resposta a situações geradoras de stresse associadas ao desempenho do papel parental (Deater-Deckard, 1998). Mais especificamente, o stresse parental corresponde a uma reação psicológica dos pais que surge em momentos desafiantes que superam as próprias expectativas ou a perceção de que se têm os recursos necessários para os ultrapassar (Holly et al., 2019). O stresse parental tem, portanto, aspetos diferenciadores em relação a outras tipologias de stresse, como o stresse laboral ou associado a outras situações de vida (Boss, 2002; Lavee, 2013; Melo & Alarcão, 2011; Olson et al., 1989).

Simões e Alberto (2017) sublinham que o stresse parental tende a ser mediado pela influência de forças e recursos que a família tem ou julga ter. O funcionamento familiar na sua organização e estrutura, portanto, é afetado pelo stresse parental em função da perceção de como a família é capaz ou não de lidar com um *stressor* específico. Por sua vez, é importante sublinhar que o stresse parental tem uma relação bidirecional (influencia e é influenciado) com as práticas parentais (Jackson & Choi, 2018) e que existem diferenças intrínsecas às famílias que afetam a experiência do stresse parental. Por exemplo, famílias monoparentais estão geralmente associadas a maiores níveis de stresse em comparação com as famílias com sistema diádico (Waldfoegel et al., 2010). Por sua vez, como demonstrado pelos estudos sobre famílias que lidam com filhos com patologias a nível do neuro desenvolvimento, de saúde ou psicológico, tendencialmente são mais vulneráveis ao stresse, tendo implicações na qualidade das práticas parentais (Woodman, 2014; Berry, 2009; Alhuzimi, 2021).

O stresse parental associado a essas condições desempenha um fator de risco para práticas parentais negativas e desajustadas, como tem sido defendido em vários modelos e estudos, nomeadamente pelo modelo de Abidin (1992), reconhecido historicamente como um dos mais significativos. O modelo defende que existem diferentes variáveis que influenciam o comportamento parental, evidenciando o papel significativo do stresse e a sua

correlação positiva com as práticas parentais desajustadas. De forma mais específica, estudos mais recentes sublinharam que maiores níveis de stresse parental estão associados a um maior uso de violência, castigos corporais e agressões verbais (Liu & Wang, 2015), interações negativas mãe-filhos (Crnic et al., 2005) e menor sensibilidade dos pais às necessidades dos filhos resultando em níveis inferiores de co-regulação (Azhari et al., 2019).

Os desafios da parentalidade continuam ao longo do desenvolvimento da criança e, inevitavelmente, geram diferentes e complexas situações de stresse e de (re)adaptação para os pais (Abidin, 1992). Como demonstrado pela revisão da literatura efetuada por Louie et al. (2017), o stresse parental está positivamente correlacionado com a desajustamento comportamental e do desenvolvimento da criança. Essa representa uma razão pela qual o construto de stresse parental torna-se de fundamental importância no nosso estudo.

Autorregulação parental

A autorregulação parental compreende uma série de funções psicológicas complexas com origem na interação da criança com seus cuidadores (Grolnick & Farkas, 2002). A capacidade de autorregulação, a nível geral, desenvolve-se a partir da infância e é determinada por um conjunto de normas sociais (Posner e Rothbart, 2000). O conceito de autorregulação descreve a capacidade do indivíduo de alterar os próprios comportamentos em relação aos próprios ideais e objetivos de origem intrínseca ou extrínseca à pessoa (Baumeister & Vohs, 2007). Para os pais, conseguir adaptar e mudar os próprios comportamentos de acordo com as necessidades dos filhos consiste numa capacidade fundamental, pois influencia de forma significativa o desenvolvimento da criança (Ballash et al., 2006). Por exemplo, os pais podem ter de aplicar pequenas alterações nas práticas parentais com o objetivo de encorajar ou desencorajar determinados comportamentos dos filhos (Sanders & Mazzucchelli, 2013). Em suma, um cuidador com competências para se autorregular é alguém capaz de aceitar, ignorar e lidar com emoções que poderiam interferir com o alcance dos objetivos da própria família (Koole et al 2011).

De acordo com Sanders e Mazzucchelli (2013), pais com boas capacidades de autorregulação conseguem ser autossuficientes na parentalidade, apresentam boas capacidades de resolução de problemas e gestão de recursos em relação a eles e aos próprios filhos, sentem-se ativos na capacidade de influenciar comportamentos, e acreditam nas próprias estratégias para atingir objetivos familiares. A capacidade de autorregulação parental tem também implicações sobre o desenvolvimento da capacidade de autorregulação

dos filhos (Sanders & Mazzucchelli, 2013) já a partir dos 0-5 anos de idade com implicações sobre os traços de temperamento (Kiss et al., 2014).

A autorregulação parental, como sublinhado por Grolnick e Farkas (2002), não é o único fator determinante no desenvolvimento dos filhos, ainda que tenha um papel fundamental neste contexto. A autorregulação parental influencia o desenvolvimento de capacidades de autorregulação nos filhos. Por sua vez, défices na capacidade de autorregulação juvenil podem representar um importante preditor de níveis mais baixos de saúde e de maior incidência de crimes e de risco de abuso de substâncias (Moffitt et al., 2011), além de maiores níveis de agressividade (Awakame, 1998). Por sua vez, uma boa capacidade de autorregulação nos mais jovens está associada a melhores resultados académicos (Duckworth & Seligman, 2005), melhores níveis de saúde geral (Moffitt et al., 2011) e melhor ajustamento geral (Tangey et al., 2004).

Parentalidade *mindful*

A parentalidade *mindful* está fortemente relacionada ao construto de *mindfulness*, isso descreve a capacidade do indivíduo prestar voluntariamente atenção ao momento presente com uma postura de não-julgamento perante o desenvolvimento da experiência (Kabat-Zinn, 2006). As intervenções psicológicas baseadas na *mindfulness* têm ganhado cada vez mais espaço na prática terapêutica, por exemplo no tratamento da depressão nos adultos (Eckhardt & Dinsmore, 2012) ou da perturbação de défice de atenção e hiperatividade nas crianças (Oord et al., 2012). Existem, portanto, aspetos da *mindfulness* que beneficiam tanto os adultos quanto as crianças e podem ter efeitos sobre a relação pais-filhos (Parent et al., 2016).

A parentalidade *mindful* representa a forma através da qual os pais integram os conceitos da *mindfulness* na relação com os próprios filhos (Gouveia et al., 2016). De forma mais concreta, a parentalidade *mindful* descreve a capacidade dos pais prestarem particular atenção ao filho e ao próprio de forma intencional e não julgadora no momento presente (Bögels et al., 2010). Assim, a parentalidade *mindful* corresponde a um conjunto de práticas e capacidades parentais que fomentam a consciência da relação entre pais e filhos.

A parentalidade *mindful* compreende cinco dimensões que a caracterizam: (1) escuta atenta dos próprios filhos, (2) aceitação não julgadora de si próprio e dos filhos, (3) consciência das suas emoções e das dos filhos, (4) autorregulação parental e (5) compaixão em relação a si próprio enquanto pai e aos filhos (Duncan et al., 2009a). A qualidade da

relação pais-filhos pode ser melhorada através do reforço dessas dimensões que permitem desenvolver um estilo parental calmo, não reativo e constante perante os filhos que esteja de acordo com os próprios valores e objetivos parentais (Fernandes et al., 2020).

Os benefícios da adoção de estilo parental *mindful* evidenciados na literatura são vários, sublinhando em particular a associação entre o estilo parental *mindful* e práticas parentais positivas (Coatsworth et al., 2010; Gouveia et al., 2016; Han et al., 2019; Williams & Wahler, 2010). Por sua vez, existem inúmeros fatores que podem influenciar o estilo parental adotado pelos pais. Como ilustrado no modelo de Belsky (1984), o funcionamento parental em todas as suas dimensões (e.g., stresse parental, estilo parental) é influenciado por três dimensões: variáveis relativas aos pais (e.g., personalidade), variáveis relativas aos filhos (e.g. temperamento), e o contexto específico em que a relação pai-filho acontece. O modelo elaborado por Belsky (1984) tem sido sustentado por numerosos estudos (Goodman et al., 2017; Letouneau et al., 2013; Zheng et al., 2018) que reforçam a conclusão de que o funcionamento parental está constantemente influenciado por fatores internos e externos à relação pai-filho.

A parentalidade *mindful*, de modo específico, está associada a numerosos efeitos positivos, por exemplo, nos cuidadores pode reduzir o stresse, aumentar a satisfação parental, diminuir a agressividade e incrementar os comportamentos pró-sociais dos filhos (Cohen & Sample, 2010). Singh et al. (2006) demonstram como um estilo parental *mindful* pode melhorar a relação pais-filhos também no caso de famílias com crianças com autismo. O reforço dos princípios da parentalidade *mindful* pode ser visto como uma intervenção flexível e fiável no contexto da saúde mental com benefícios para os pais, filhos e famílias numa grande amplitude de variáveis (Boëgels et al., 2013). Emerson et al. (2021) mostraram que o estilo parental *mindful* pode melhorar também o prognóstico do tratamento psicológico dos filhos.

Por sua vez, a literatura demonstra que o estilo parental *mindful* ou consciente está correlacionado negativamente com os níveis de stresse parental (Gouveia et al., 2016; Beer et al., 2013; Bögels et al., 2010, Potharst et al., 2017) e positivamente com o desenvolvimento de relações positivas e seguras por parte dos filhos (Siegel & Hartzell, 2003). A parentalidade *mindful* influencia ainda a autorregulação emocional, fundamental no ajustamento dos filhos (Fernandes, 2019).

Pertinência do estudo

A literatura sobre as relações entre parentalidade *mindful*, stresse parental e autorregulação parental nos últimos anos tem recebido cada vez mais atenção (Beer et al., 2013; Potharst et al., 2019; Gouveia et al., 2019). Tendo em consideração que o funcionamento parental é determinado por vários fatores, é crucial perceber quais os mecanismos que podem facilitar a adoção de práticas parentais mais adaptativas, como poderia ser o caso do estilo parental *mindful*. Esse aspeto é ainda mais importante no momento histórico em que o nosso estudo foi desenvolvido, isto é, durante a pandemia por COVID-19. Durante a pandemia houve um aumento geral dos níveis de stresse parental na população (Agrawal, 2020; Campbell 2020; Coyne et al., 2020; Gerard et al., 2020). Na literatura é consensual afirmar que níveis mais elevados de stresse parental estão positivamente associados com práticas parentais não adaptativas (Woodman, 2014; Berry, 2009; Alhuzimi, 2021).

O nosso estudo procurou assim analisar a relação entre parentalidade *mindful* e stresse parental, tendo em conta também o potencial papel moderador da autorregulação parental.

Objetivos e hipóteses

Tendo em conta a revisão de literatura anterior, considerámos que a parentalidade *mindful* poderá munir os pais de capacidades úteis para gerir e prevenir a ocorrência de stresse parental. O objetivo do presente estudo foi testar o modelo de mediação entre as nossas três variáveis, explorando assim a relação entre parentalidade *mindful*, autorregulação parental e stresse parental durante a pandemia por COVID-19. Para explorar essa relação, nos propusemos os seguintes objetivos específicos:

- a) Analisar a relação entre parentalidade *mindful* e autorregulação parental. De acordo com a literatura (Duncan et al., 2009; Gouveia et al., 2016; Townshend et al., 2016), procurámos testar a hipótese de quanto maior autorregulação parental, maiores os níveis de parentalidade *mindful* (Hipótese 1).
- b) Analisar se a parentalidade *mindful* se associa com o stresse parental. Neste caso, a Hipótese 2 do estudo prediz que maiores níveis de parentalidade *mindful* se relacionam com menos stresse parental, assim como indicado na literatura (Cohen & Sample, 2010; Gouveia et al., 2016; Bögels et al., 2014).

- c) Avaliar a relação entre autorregulação parental e stresse parental. Este aspeto foi ainda pouco explorado na literatura. Apesar de outros estudos indicarem que estes construtos possam estar negativamente relacionados (Gouveia et al., 2016), não está clara a associação entre a autorregulação parental e stresse parental. Através do presente estudo procurámos explorar essa relação, tendo como Hipótese 3 que maiores níveis de autorregulação parental estão associados e menores níveis de stresse parental
- d) Analisar se a parentalidade *mindful* prediz os níveis de stresse parental através da autorregulação parental. A Hipótese 4 pressupõe que a relação entre a parentalidade *mindful* e o stresse parental é mediada pela autorregulação parental.

Método

Participantes

Participaram ao estudo 213 pais adultos de crianças e adolescentes até os 18 anos, com idades compreendidas entre 24 e 60 anos ($M = 40$, $DP = 6.03$). As características principais da amostra encontram-se na Tabela 1.

Tabela 1
Caraterísticas sociodemográficas da amostra (n= 209)

Características	n	%
Género		
Feminino	177	84.7%
Masculino	32	15.3%
Nacionalidade		
Portuguesa	200	95.7 %
Outra	9	4.3%
Pais de residência		
Portugal	207	99%
Outro	2	1%
Número de filhos		
1	78	37.3%
2	105	50.2%
3	23	11%
4	3	1.4%
Estatuto socioeconómico		
Baixo	7	2.8%
Médio-baixo	48	19.3%
Médio	122	49%
Médio-Alto	32	12.9%
Alto	0	0%
Filhos com problemas psicológicos		
Não	158	63.5%

Sim	51	20.5%
Filhos com problemas de saúde		
Não	194	77.9%
Sim	15	6%
Divisão de responsabilidades parentais		
Partilhadas de forma equitativa	68	27.3%
Maior cargo pessoal	56	22.5%
Menor cargo pessoal	22	8.8%
Cargo pessoal completo	62	24.9%
Experiência parental atual comparada com o período pré-pandémico		
Muito mais difícil	60	24.1%
Pouco mais difícil	88	35.3%
Nem mais fácil, nem mais difícil	39	15.7%
Um pouco mais fácil	18	7.2%
Muito mais fácil	4	1.6%
Pandemia exigiu estratégias parentais diferentes		
Sim	163	78%
Não	46	22%

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Através do questionário sociodemográfico recolheram-se as informações necessárias para caracterizar a amostra. Nomeadamente idade, nacionalidade, situação relacional, situação profissional, etc. Os participantes responderam ainda a perguntas relacionadas com a sua experiência parental no contexto da pandemia. Por exemplo, foi perguntado como avaliavam a experiência parental durante a pandemia em comparação com o período pré-pandémico.

Escala de Stresse Parental (EST)

O objetivo da escala é medir os níveis *de distress* experienciados pelos pais causados pelos desafios relativos ao próprio papel de pai. A escala original foi elaborada por Judy Berry e Warren Jones em 1995, o nome original é *Parental Stress Scale*. A versão portuguesa da escala foi elaborada por Mixão, Leal e Maroco (2010) e mantém a estrutura da versão original. No presente estudo, foi utilizada a adaptação portuguesa. A escala é composta por 18 itens respondidos numa escala Likert de 5 pontos (de Discordo Totalmente = 1 a Concordo Totalmente = 5). As dimensões que caracterizam a Escala de Stresse Parental, também encontradas por Mixão, Leal e Maroco (2010) no estudo de validação para a população portuguesa são: (a) Preocupações Parentais, composta pelos itens 9,10,11,12 e 13; (b) Satisfação, composta pelos itens 2,5,6,7,8 e 18; Falta de Controlo, composta pelos itens 1,14,15,16 e 17; e (4) Medos e Angústias que engloba os itens 3 e 4. Para obter o resultado global da escala, invertem-se alguns itens (1, 2, 5, 6, 7, 8, 17 e 18) e somam-se então todos os valores das respostas, podendo o *score* total variar entre 18 e 90. Quanto mais elevado o *score* final, mais elevados os níveis de stresse parental. Para facilitar a interpretação, os autores estabeleceram três intervalos de pontuação para a Escala de Stresse Parental: 18- 42 = Baixo, 43- 66 = Intermédio, 67- 90 = Elevado. Exemplos de itens são: “Cuidar do(s) meu(s) filho(s) por vezes exige mais tempo e energia do que aquele que tenho para dar”, “Faço tudo o que for preciso pelo(s) meu(s) filho(s)” ou “É difícil contrabalançar diferentes responsabilidades por causa do(s) meu(s) filho(s)”.

O score global da escala, no nosso estudo, apresenta um nível adequado de consistência interna ($\alpha = .88$). O fator “preocupações parentais” compreende 5 itens ($\alpha = .72$), o fator “Satisfação” composto por 5 itens ($\alpha = .17$), o fator “Falta de controlo” composto por 5 itens ($\alpha = .31$), o fator “Medos e angustias” composto por 2 itens ($\alpha = .40$).

Escala de Mindfulness Interpessoal na Parentalidade (EMIP)

A Escala de *Mindfulness* Interpessoal na Parentalidade (EMIP) é um questionário de autorrelato que tem o objetivo de medir os níveis de parentalidade *mindful* nos pais. A primeira versão da escala desenvolvida por Duncan (2007) é composta por 10 itens. Sucessivamente, a escala foi alargada a 31 itens na sua versão original em inglês, com o objetivo de avaliar mais em profundidade as 5 dimensões definidoras da parentalidade *mindful* propostas pelo modelo de Duncan et al. (2009): escutar a criança com atenção plena, compaixão pela criança, autorregulação na relação parental, aceitação não ajuizadora do

funcionamento parental, consciência emocional. A versão original da escala foi adaptada à população portuguesa através dos estudos de Moreira e Canavarro (2017). Nos seus estudos, efetuaram uma análise fatorial exploratória da escala original traduzida em português que levou à individuação de 6 dimensões avaliadas: (1) escutar a criança com atenção plena, (2) compaixão pela criança, (3) autorregulação na relação parental, (4) aceitação não ajuizadora do funcionamento parental, (5) consciência emocional da criança, (6) consciência emocional do *self*. O sexto fator foi sucessivamente excluído da versão portuguesa da escala por causa de ser composto apenas por dois itens da versão original traduzida em português (itens 3 e 6). A versão portuguesa da escala é assim constituída por 29 itens que avaliam as 5 dimensões da parentalidade *mindful* propostas por Duncan et al. (2009). Os itens são respondidos através de escala Likert de cinco pontos, que variam de 1 (Nunca) a 5 (Sempre). Os resultados são obtidos somando o valor das respostas e podem variar entre 29 e 145, com valores mais elevados que indicam maiores níveis de parentalidade *mindful*. Alguns exemplos de itens são: “*Permito que o meu filho expresse os seus sentimentos, mesmo quando isso me deixa desconfortável*”, “*É difícil para mim perceber o que o meu filho está a sentir*”, “*Dou por mim a ouvir apenas parte do que o meu filho diz, porque estou ocupado a fazer ou a pensar noutra coisa ao mesmo tempo*”.

No nosso estudo o score global da escala apresenta um nível aceitável de consistência interna ($\alpha = .61$). O fator “escutar a criança com atenção plena” compreende 2 itens ($\alpha = .40$), o fator “compaixão pela criança” compreende 7 itens ($\alpha = .26$), o fator “autorregulação na relação parental” compreende 6 itens ($\alpha = .81$), o fator “aceitação não ajuizadora do funcionamento parental” compreende 5 itens ($\alpha = .74$), o fator “consciência emocional da criança” compreende 3 itens ($\alpha = .56$).

Me as a Parent Scale (MaaP)

A versão original da *Me as a Parent Scale* (Hamilton, Matthews & Crawford; 2014) foi traduzida e adaptada para a língua portuguesa por Marques, Pereira e Barros (2017). A diferença existente entre a versão original da escala e a versão portuguesa diz respeito ao número de fatores avaliados. Na escala original, a análise fatorial evidenciou a presença de quatro fatores: autoeficácia, agência pessoal, autossuficiência e autocontrolo. Na versão portuguesa, a análise fatorial confirmatória evidenciou que os fatores de autossuficiência e autocontrolo se sobrepunham com correlações inter-itens próximas de 1. As dimensões

avaliadas na versão portuguesa são assim: (1) autoeficácia, (2) agência pessoal e (3) autocontrolo. A dimensão da autoeficácia indica as crenças pessoais dos pais em relação ao serem capazes de ultrapassar dificuldades relativas ao próprio papel de pai; a dimensão da agência pessoal indica o padrão de atribuição de *locus of control* dos pais em relação aos resultados do comportamento dos próprios filhos; a dimensão do autocontrolo inclui a capacidade dos pais estipularem objetivos a si mesmos e de se autoavaliarem objetivamente no intentar alcançá-los de forma independente.

A escala é composta por 16 itens cuja resposta é indicada em escala Likert de 5 pontos, em que: 1= Discordo Fortemente, 2= Discordo, 3= Nem discordo nem concordo, 4= Concordo, 5= Concordo fortemente. A cotação do resultado global da escala pode variar entre 16 e 80 com resultados mais elevados que indicam maiores níveis de autorregulação parental.

Alguns exemplos de itens avaliados são: “*Consigo perceber o que é necessário para resolver quaisquer problemas que o(a) meu (minha) filho(a) tenha*”, “*O apoio emocional que forneço ao(à) meu(minha) filho(a) vai de encontro às minhas expetativas*” ou “*Sei em que situações é mais provável que o(a) meu(minha) filho(a) se sinta feliz*”.

No nosso estudo o score global demonstra um bom nível de consistência interna ($\alpha = .88$). A dimensão “autoeficácia” compreende 4 itens ($\alpha = .87$), a dimensão “agência pessoal” compreende 4 itens ($\alpha = .64$) e a dimensão “autocontrolo” que também compreende 4 itens ($\alpha = .75$).

Procedimentos

O presente estudo foi aprovado pela Comissão de Ética e Deontologia para a Investigação Científica da Escola de Psicologia e Ciências da Vida da Universidade Lusófona. No presente estudo procedeu-se à administração de um protocolo de avaliação constituído por uma ficha sociodemográfica e por instrumentos de autorrelato. A duração média de preenchimento do protocolo foi de aproximadamente 15 minutos. O protocolo foi disponibilizado através duma plataforma online de recolha de dados (*Google Forms*) e partilhado em várias redes sociais como *Facebook*, *Instagram*, *Telegram* e *Whatsapp* em que pedia-se aos participantes que ajudassem a divulgar o estudo entre os seus conhecidos, constituindo assim um método de amostragem não-probabilístico por bola de neve. Foi também criada uma página Facebook através da qual foram publicados vários anúncios para

explicar o objetivo principal do estudo, os critérios de inclusão e o link direto ao questionário presente no Google Forms.

A recolha de dados ocorreu entre novembro de 2020 e abril de 2021. Para poderem participar no estudo, os pais tinham de obedecer a três critérios de inclusão, isto é, terem idade igual ou superior a 18 anos, terem pelo menos um/a filho/a menor entre os 2 e os 17 anos a seu cargo, e dominarem a língua portuguesa.

Na primeira página do questionário, os participantes leram um consentimento informado onde constavam, entre outras informações pertinentes, os procedimentos do estudo, a salvaguarda da confidencialidade dos dados, a possibilidade de desistirem a qualquer momento, e os cuidados na recolha, armazenamento e divulgação dos resultados. Apenas os participantes que concordaram voluntariamente com as condições do estudo procederam ao preenchimento do questionário. Um total de 213 participantes responderam ao questionário, quatro foram excluídos por não terem respondido a um número suficiente de perguntas.

Análises estatísticas

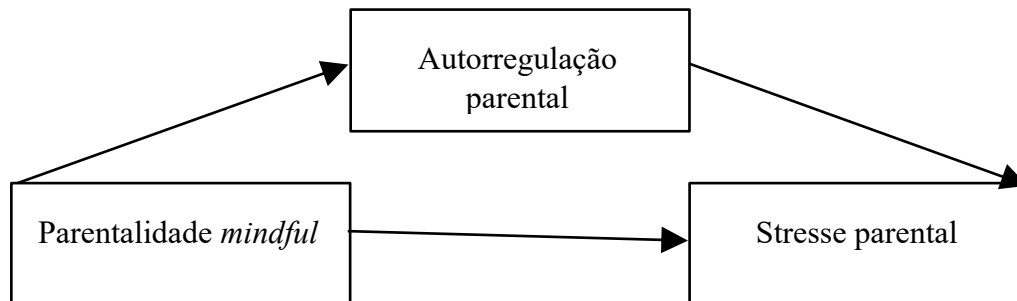
As análises estatísticas dos dados foram efetuadas através do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS, versão 28.0; IBM SPSS, Chicago, IL).

Em primeiro lugar, foram realizadas as estatísticas descritivas para todas as variáveis sociodemográficas do estudo. Efetuamos também a análise das correlações de *Pearson* para todas as subescalas dos instrumentos utilizados no estudo: Escala de Stresse Parental, Escala de *Mindfulness* na Parentalidade, e *Me as a Parent Scale*. Para a interpretação e descrição das correlações de *Pearson* foram utilizados as linhas orientadoras indicadas por Cohen (1988) e os seus valores de referência: efeito pequeno de correlação com p próximo de .10, efeito moderado com p próximo de .30, efeito elevado com p próximo de .50.

Para avaliar a presença de mediações entre as variáveis do estudo foi utilizado o modelo de múltiplas mediações (modelo 4) que foi testado através do PROCESS macro para SPSS (cf. Hayes, 2018). Neste modelo, a parentalidade *mindful* entrou como a variável independente, a autorregulação parental como mediador e o stresse parental a variável dependente, assim como reportado na Figura 1.

Figura 1

Modelo conceptual do modelo de mediação da parentalidade mindful nos níveis de stresse parental através da autorregulação parental



Os instrumentos utilizados no nosso estudo mostraram todos coeficientes adequados de *Alpha de Cronbach* (a Escala de stresse parental= .88; Escala da *mindfulness* interpessoal na parentalidade =.61; Me as a Parent Scale =.88).

Resultados

O primeiro objetivo do nosso estudo, correspondente à hipótese 1, foi avaliar a relação entre parentalidade *mindful* e autorregulação parental. Na Tabela 2 estão apresentadas as estatísticas descritivas e correlações relativas às escalas e subescalas utilizadas no presente estudo. Os resultados da análise das correlações evidenciam uma correlação positiva e significativa entre parentalidade *mindful* e autorregulação parental. Os scores globais das escalas estão fortemente correlacionados: $r(209) = .549, p < .001$. As correlações entre as subescalas das variáveis são todas moderadas, com a exceção da correlação de fraca a moderada entre as subescalas compaixão e agência pessoal: $r(209) = .19, p < .001$. As subescalas da autorregulação correlacionam positivamente e significativamente com o *score* global de parentalidade *mindful* com correlações fortes ou de moderadas a fortes.

O nosso segundo objetivo, e consequente Hipótese 2, foi avaliar se a parentalidade *mindful* se associa com o stresse parental. Os resultados da análise evidenciam como a parentalidade *mindful* e o stresse parental estejam correlacionados significativamente e negativamente. A correlação é forte entre os scores globais das escalas: $r(209) = .55, p < .001$. As dimensões “preocupações parentais” e “falta de controlo” do stresse parental tem correlações moderadas com as subescalas da parentalidade *mindful*. As dimensões “satisfação” e “medos e angústias” do stresse parental apresentam correlações de fracas a moderadas com a maioria das subescalas da parentalidade *mindful*.

O terceiro objetivo do nosso estudo e respetiva Hipótese 3 foi avaliar a relação presente entre autorregulação parental e stresse parental. Os resultados da análise evidenciam uma correlação significativa e negativa entre as duas variáveis. Os scores globais das escalas tem uma correlação de moderada a forte: $r(209) = .48, p < .001$. As correlações são todas moderadas ou de moderadas a fortes, com exceção da dimensão “agência pessoal” da autorregulação parental que não está relacionada significativamente com a dimensão “satisfação” do stresse parental: $r(209) = .02, p < .001$.

Na seguinte tabela apresentam-se os resultados da análise de correlações entre a “Escala de Stresse Parental” e a “Escala de *Mindfulness* interpessoal na parentalidade”.

Tabela 2

Correlações das variáveis do avaliadas através da “Escala de Stresse Parental” e “Escala de mindfulness interpessoal na parentalidade”.

Variável	n	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	209	12,0	3,9	-										
2.	209	9,5	2,3	-.11	-									
3.	209	11,2	2,4	.54**	.01	-								
4.	209	8,0	1,7	.29**	-.16*	.08	-							
5.	209	40,9	6,4	.84**	.28*	.75**	.40*	-						
6.	209	21,6	3,3	-.36**	.03	-.28**	-.28**	-.38**	-					
7.	209	21,8	3,6	-.35	-.05	-.27**	-.28**	-.41**	.47**	-				
8.	209	25,2	3,6	-.20**	-.22**	-.20**	-.08	-.30**	.10	.36**	-			
9.	209	17,9	3,2	-.40**	-.17*	-.28**	-.10	-.32**	.37**	.41**	.45**	-		
10.	209	11,2	2,2	-.23**	-.25**	-.30**	-.10	-.37**	.21**	.24**	.43**	.25**	-	
11.	209	97,8	11,1	-.45**	-.18**	-.38**	-.25**	-.55**	.64**	.75**	.67**	.73**	.56**	-

Nota: Legenda. 1 - Preocupações parentais; 2 - Satisfação; 3 - Falta de Controlo; 4 - Medos e Angústias; 5 - Score global da “Escala de Stresse Parental”; 6- Aceitação não ajuizadora do funcionamento parental; 7 - Autorregulação na relação parental; 8 - Compaixão pela criança; 9 - Escutar a criança com atenção plena; 10 - Consciência emocional da criança; 11 - Score global da “Escala de *mindfulness* interpessoal na parentalidade”.

** $p < .01$. * $p < .05$

Na seguinte tabela apresentam-se os resultados da análise de correlações entre a “Escala de Stresse Parental” e a “Me as a Parent Scale”.

Tabela 3

Correlações entre as dimensões da “Escala de Stresse Parental” e “Me as a Parent Scale”.

Variável	n	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	209	12,0	3,9	-								
2	209	9,5	2,3	-.11	-							
3	209	11,2	2,4	.54**	.01	-						
4	209	8,0	1,7	.29**	-.16*	.08	-					
5	209	40,9	6,4	.84**	.28*	.75**	.40*	-				
6	209	15,2	3,0	-.25**	-.25**	-.31**	-.13*	-.40**	-			
7	209	16,0	2,7	-.45**	.02	-.39**	-.14*	-.44**	.20**	-		
8	209	29,3	5,3	-.26**	-.19**	-.22**	-.16*	-.35**	.79**	.14*	-	
9	209	60,6	8,8	-.38**	-.19**	-.36**	-.19**	-.48**	.88**	.46**	.92**	-

** $p < .01$. * $p < .05$

Nota: Legenda das variáveis: 1. Preocupações parentais; 2. Satisfação; 3. Falta de Controlo; 4. Medos e Angústias; 5. Score global da “Escala de Stresse Parental”; 6. Autoeficácia; 7. Agência pessoal; 8. Autocontrolo; 9. Score global da “Me as a Parent Scale”.

Na seguinte tabela apresentam-se os resultados da análise das correlações entre a “Escala de Stresse Parental” e a “Me as a Parent Scale”.

Tabela 4

Correlações das variáveis do avaliadas através da “Escala de *mindfulness* interpessoal na parentalidade” e “Me as a Parent Scale”.

Variável	n	M	SD	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	209	21,6	3,3	-									
2	209	21,8	3,6	.47**	-								
3	209	25,2	3,6	.10	.36**	-							
4	209	17,9	3,2	.37**	.41**	.45**	-						
5	209	11,2	2,2	.21**	.24**	.43**	.25**	-					
6	209	97,8	11,1	.64**	.75**	.67**	.73**	.56**	-				
7	209	15,2	3,0	.29**	.32**	.27**	.39**	.32**	.46**	-			
8	209	16,0	2,7	.27**	.33**	.19**	.28**	.36**	.41**	.20**	-		
9	209	29,3	5,3	.23**	.38**	.38**	.45**	.29**	.51**	.79**	.14*	-	
10	209	60,6	8,8	.32**	.44**	.38**	.49**	.40**	.59**	.88**	.46**	.92**	-

Nota: Legenda.: 1. Aceitação não ajuizadora do funcionamento parental; 2. Autorregulação na relação parental; 3. Compaixão pela criança; 4. Escutar a criança com atenção plena; 5. Consciência emocional da criança; 6. Score global da “Escala de *mindfulness* interpessoal na parentalidade”; 7. Autoeficácia; 8. Agência pessoal; 9. Autocontrolo; 10. Score global da “Me as a Parent Scale”. ** $p < .01$. * $p < .05$

Efeitos diretos e indiretos da parentalidade mindful no stresse parental

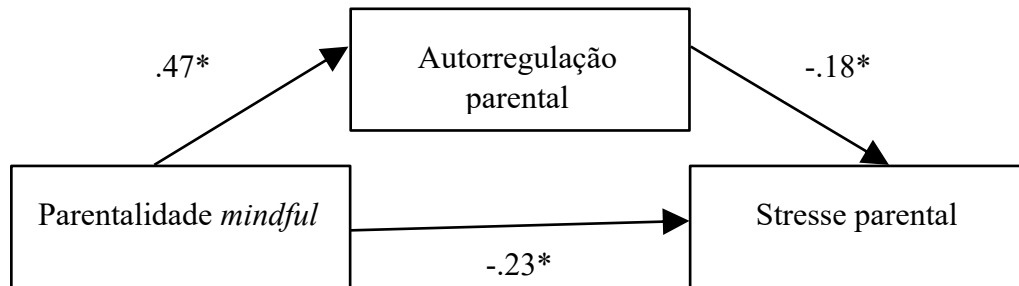
O quarto objetivo do nosso estudo foi avaliar o possível impacto da parentalidade *mindful* sobre os níveis de stresse parental através da autorregulação parental. Os resultados sugerem que a parentalidade *mindful* está relacionada com os níveis de stresse avaliados. Assim, níveis de parentalidade *mindful* mais elevados estão associados a níveis mais baixos de stresse parental ($b = -.23$, $SE = .04$, $t(2,206) = 5.73$, $p < .001$).

Os efeitos da parentalidade *mindful* sobre o stresse parental parecem estar mediados pelo efeito indireto dos níveis da capacidade autorregulatória parental: $a*b = -0.8$, 95% CI $[-.15, -.03]$. A parentalidade *mindful* mantém um efeito direto significativo sobre os níveis de stress ($p < .001$), o que sugere que a mediação encontrada seja parcial.

A relação é ilustrada na Figura 2.

Figura 2

Diagrama estatístico do modelo de mediações simples para associação entre parentalidade mindful e stresse parental através da autorregulação parental.



Discussão

O objetivo geral do presente estudo foi avaliar a relação entre parentalidade *mindful*, autorregulação parental e stresse parental. Por sua vez, foi também o nosso propósito perceber se os níveis de parentalidade *mindful* predizem os níveis de stresse parental através da autorregulação.

A primeira hipótese foi confirmada, indicando, como esperado, que níveis mais elevados de parentalidade *mindful* estão associados a níveis mais elevados de autorregulação parental. Esses resultados confirmam os resultados das investigações presentes na literatura sobre o tema (Cohen & Sample, 2010; Gouveia et al., 2016; Bögels et al., 2014). É importante sublinhar também que a Escala de *Mindfulness* Interpessoal na Parentalidade (EMIP) utilizada no nosso estudo compreende, entre as 5 dimensões do construto avaliadas, a autorregulação na relação parental (Duncan, 2007; Moreira e Canvarro, 2017). A autorregulação na relação parental foi identificada por Duncan et al. (2009a) como uma das dimensões definidoras da parentalidade *mindful*. A pesquisa sobre a relação entre autorregulação na relação parental e a autorregulação pessoal ainda não está suficientemente aprofundada na literatura. Segundo a sua definição base (Bandura, 1991), a autorregulação pessoal inclui três eixos fundamentais: auto-monitoração do comportamento, o julgamento do comportamento do outro em relação aos próprios standards e circunstâncias, e a reação efetiva. A autorregulação parental, em particular, como evidenciado por Barros et al. (2015) define-se através de dois eixos: um individual de cada progenitor (autorregulação pessoal) e uma interpessoal (relativa à tentativa de regular o comportamento dos filhos). Como evidenciado por Cheron et al. (2009), os dois eixos influenciam-se mutuamente, mas a relação entre as duas vertentes tem de ser explorada mais profundamente para perceber qual dimensão tem mais impacto sobre o estilo parental adotado. Atualmente, como confirmado pelo nosso estudo, sabemos que a autorregulação parental se associa positivamente com o estilo parental consciente e que isso tem impacto sobre os níveis de stresse parental.

A segunda hipótese do nosso estudo procurava confirmar se existia uma relação negativa significativa entre parentalidade *mindful* e os níveis de stresse parental. Os resultados do nosso estudo validam essa hipótese, evidenciando que níveis maiores de stresse parental estão associados a menores níveis do estilo parental *mindful*. Este resultado sublinha que as estratégias incluídas no estilo de parentalidade *mindful* podem ajudar os pais a lidarem de forma mais adaptativa com o stresse, o que pode ter implicações positivas no ajustamento individual e familiar. O impacto do stresse parental no funcionamento dos filhos

tem sido amplamente explorado. Louie et al. (2017) na sua revisão da literatura, evidenciam como o stresse parental está positivamente correlacionado com a desajustamento comportamental e desenvolvimento dos filhos. Filhos mais exigentes e retirados, de facto, podem gerar maiores níveis de irritação nos pais (Putnam et al., 2002) e causar maiores níveis de stresse (Mäntymaa et al., 2006). Como indicado no modelo de Belsky (1984) que sublinha como o estilo parental adotado depende de inúmeras dimensões, os nossos resultados sublinham que os níveis de parentalidade *mindful* e de stresse parental possam ter uma influência mútua entre eles. Para perceber melhor a associação entre os níveis de parentalidade consciente e de stresse parental encontrados no nosso estudo, portanto, se deveria aprofundar a pesquisa. Jackson & Choi (2018), por exemplo, sublinham esse aspeto indicando que os níveis de stresse parental influenciam e são influenciados pelas práticas parentais. No nosso estudo, para aprofundar a pesquisa, utilizamos a variável “autorregulação parental”.

A terceira hipótese do estudo também se confirmou, revelando haver uma associação negativa significativa entre autorregulação parental e os níveis de stresse parental. Azhari et al. (2019) sublinham que maiores níveis de stresse parental estão negativamente associados aos níveis de co-regulação entre pais e filhos e Efstratopoulou et al. (2022) encontraram uma forte associação entre níveis de stresse parental e problemas comportamentais dos filhos. Para perceber melhor o papel da autorregulação parental na relação com stresse parental e parentalidade consciente, analisámos se a parentalidade *mindful* prediz os níveis de stresse parental através da autorregulação parental. Esse foi o quarto objetivo do nosso estudo. Os resultados mostram que os níveis de autorregulação parental e do estilo parental *mindful* possam ser preditores dos níveis de stresse parental. O estilo parental *mindful*, nessa ótica, tem um efeito direto sobre os níveis de stresse parental que pode ser potenciado pelos níveis de autorregulação parental.

Em conclusão, o nosso estudo aponta para a existência de uma relação entre os níveis de parentalidade *mindful*, autorregulação parental e stresse parental. Evidenciamos também que maiores níveis de stresse parental podem levar a resultados não-adaptativos para as famílias tendo um impacto direto nos filhos. O facto de, através do nosso estudo, termos encontrado na autorregulação parental um efeito mediador da relação negativa entre stresse parental e parentalidade consciente tem implicações clínicas, nomeadamente na importância de promover estilos e práticas parentais *mindful*, focadas, entre outras capacidades, no desenvolvimento de competências parentais de autorregulação. Existem vários programas com o objetivo de fomentar um estilo parental *mindful* nas famílias cuja eficácia tem sido

confirmada através de vários estudos (Ma & Siu, 2016; Altmaier & Maloney, 2007; Kil & Antonacci, 2020). Perceber qual o impacto na sociedade além do que na família dos níveis de parentalidade *mindful* poderia trazer mais interesse das instituições no promover competências mais adaptativas nos pais, por exemplo, no nosso estudo, evidenciamos a importância da autorregulação.

Limitações e Forças

O presente estudo apresenta várias limitações e isso é importante de ter em conta. Antes que tudo, o estudo apresentado é de natureza transversal e isso não permite generalizar os resultados para outras populações. Além disso, a natureza do estudo não permite inferir relações de causalidade entre as variáveis. Por esse motivo, seria importante realizar estudos longitudinais capazes de clarificar melhor as direções das relações entre variáveis encontradas no presente estudo.

Por sua vez, a nossa amostra é constituída maioritariamente por mulheres (84,7%). Apesar da maior adesão de mulheres aos estudos em geral desta natureza, seria importante que estudos futuros incluíssem mais pessoas do género masculino. Outro aspeto a ter em conta é o facto de termos incluído apenas medidas de autorrelato às quais apenas um dos progenitores respondeu. Para conseguirmos ter uma visão mais completa e perceber o impacto das nossas variáveis sobre o funcionamento familiar mais a fundo o ideal seria ter elementos referidos por ambos os pais e, eventualmente, pelos filhos também. Seria também oportuno utilizar métodos de recolha de dados múltiplos. Outro elemento que pode limitar o nosso estudo é o facto de não termos aprofundado o impacto das variáveis sociodemográficas sobre as várias dimensões das variáveis avaliadas no estudo, nem o impacto direto destas variáveis parentais no funcionamento e ajustamento dos filhos. É também importante sublinhar que a dimensão “Satisfação” da Escala de Stresse Parental apresentou, no nosso estudo, um alpha de Cronbach mais baixo do esperado ($\alpha = .17$) e que isso pode ter tido impacto na avaliação dos nossos resultados.

O nosso objetivo foi elaborar um modelo explicativo do stresse parental, com base em potenciais fatores protetores parentais e de acrescentar à literatura um estudo, que permita identificar dimensões positivas com implicações para a intervenção e abordar a prática clínica dirigidas às famílias de forma mais eficaz, encontrando elementos que facilitem a individuação de populações em risco, especialmente úteis em famílias mais

vulneráveis (e.g., com mais dificuldades e maior stresse) e fornecendo estratégias que as suportem de forma eficaz (e.g., fomentando a parentalidade *mindful*).

A nível clínico, o nosso estudo sublinha a importância da capacidade autorregulação dos pais como uma consequência do estilo parental consciente, podendo provavelmente amenizar os níveis de stresse parental. Este resultado sublinha que deve investir-se no desenvolvimento de programas de intervenção sobre populações em risco de forma a garantir maiores hipóteses de desenvolvimento familiar positivo.

Bibliografia

Abidin, R. (1992). *The determinants of parenting behavior*. Journal of clinical child psychology, 21(4), 407-412. https://doi.org/10.1207/s15374424jccp2104_12

Agrawal, N. (2020, april 07). *The coronavirus could cause child abuse pandemic*. The New York Times. <https://www.nytimes.com/2020/04/07/opinion/coronavirus-child-abuse.html>

Alhuzimi, T. (2021). *Stress and emotional wellbeing of parents due to change in routine for children with autism spectrum disorder (ASD) at home during COVID-19 pandemic in Saudi Arabia*. Research in Developmental Disabilities 108, 103822. <https://doi.org/10.1016/j.ridd.2020.103822>

Alonzo, D., Popescu, M., Zubaroglu, I. P. (2021) *Mental health impact of the Covid-19 pandemic on parents in high-risk, low income communities*. International Journal of Social Psychiatry 68(3), 575-581. <https://doi.org/10.1177/0020764021991896>

Altmaier, E., Maloney, R. (2007). *An initial evaluation of a mindful parenting program*. Journal of clinical Psychology, 63(12), 1231-1238. <https://doi.org/10.1002/jclp.20395>

Avakame, E. F. (1998). *Intergenerational transmission of violence, self-control, and conjugal violence: A comparative analysis of physical violence and psychological aggression*. Violence and Victims, 13(1), 301–316. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9836416/>

Azhari, A., Leck, W. Q., Gabrieli, G., Bizzego, A., Rigo, P., Setoh, P., Bornstein, M. H., Esposito, G. (2019). *Parenting stress undermines mother-child brain-to-brain synchrony: A hyperscanning study*. Scientific Reports, 9(1), 11407. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-47810-4>

Ballash, N., Leyfer, O., Buckley, A. F., Woodruff-Borden, J. (2006). *Parental control in the etiology of anxiety*. Clinical Child and Family Psychopathology Reviews, 9(1), 113-133. <https://doi.org/10.1007/s10567-006-0007-z>

Bandura, A. (1991). *Social cognitive theory of self-regulation*. Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50(2), 248-287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)

Baumeister, R. F., Vohs, K. D. (2007). *Self-regulation, ego depletion and motivation*. Social and Personality Psychology Compass, 1(1), 115-128. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00001.x>

Beer, M., Ward, L. & Moar, K. (2013). *The relationship between mindful parenting and distress in parents of children with an autism spectrum disorder*. Mindfulness, 4(1), 102–112. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0192-4>

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

Bettinger, C. L., Bro, A. (2020, Maio 12). *A double pandemic: Domestic violence in the age of COVID-19 [paper presentarion]*. Journal of online conference. <https://www.jstor.org/stable/pdf/resrep29816.pdf>

Beverly, E. (2011). *The parenthood decision: Discovering whether you are ready and willing to become a parent*. Broadway Books.

Biroli, P., Bosworth, S., Della Giusta, M., Di Girolamo, A., Jaworska, S., Vollen, J. (2021). *Family life in lockdown*. Frontiers in Psychology, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.687570>

Böegels, S. M., Lehtonen, A., Restifo, K. (2010). *Mindful parenting in mental health care effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting and marital functioning*. Mindfulness, 1(1), 107-120. <https://doi.org/10.1007/s12671-010-0014-5>

Böegels, S. M., Hellmans, J., van Deursen, S., Römer, M., van der Meulen, R. (2014). *Mindful parenting in mental health care: Effects on parental and child psychopathology, parental stress, parenting, coparenting and marital functioning*. Mindfulness, 5(1), 536-551. <https://doi.org/10.1007/s12671-013-0209-7>

Bohlmeijer, E. T., Fledderus, M., Rokx, T. A. J. J., Pietrese, M. E. (2011). *Efficacy of an early intervention based on acceptance and commitment therapy for adults with depressive symptomatology: Evaluation in a randomized controlled trial*. Behaviour research and therapy, 49(1), 62-67. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2010.10.003>

Boss, P. (2002). *Family stress management: A contextual approach*. Sage.

Campbell, A. M. (2020). *An increasing risk of family violence during COVID-19 pandemic: strengthening community collaborations to save lives*. Forensic Science International: Reports, 2. <https://doi.org/10.1016/j.fsir.2020.100089>

Cassibba, R. (2003). *Attaccamenti multipli*. Unicopoli.

Ciotti, M., Cicozzi, M., Terrinoni, A., Jiang, W. C., Wang, C. B., Bernardini, S. (2020). *The COVID-19 pandemic*. Critical Reviews in Clinical Laboratory Sciences, 57(6), 365-388. <https://doi.org/10.1080/10408363.2020.1783198>

Cheron, D. M., Ehrenreich, J. T., Pincus, D. B. (2009). *Assesment of parental experimental avoidance in a clinical sample of children with anxiety disorders*. Child Psychiatry and Human Development, 40(3), 383-403. <https://doi.org/10.1007/s10578-009-0135-z>

Chung, G., Lanier, P., Wong, Y., J., P. (2022). *Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parent-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore*. Journal of family violence, 37(1), 801-812. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1>

Cohen, J. A. S., Semple, R.J. (2010). *Mindful Parenting: A call for research*. Journal of Child Family and Studies, 19(1), 145–151. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9285-7>

Coyne, L. W., Gould, E. R., Grimaldi, M., Wilson, K. G., Baffuto, G., & Biglan, A. (2020). *First things first: Parent psychological flexibility and self-compassion during COVID-19 [preprint]*. Open Science Framework Preprints. <https://doi.org/10.31219/osf.io/pyge2>.

Chi Chen, C. Y., Byrne, E., Vélez, T. (2021). *Impact of the 2020 pandemic of COVID-19 on families with school-aged children in the United States: Roles of income level and race*. Journal of Family Issues, 43(3), 719-740. <https://doi.org/10.1177/0192513X21994153>

Crnic, K. A., Gaze, C., Hoffman, C. (2005). *Cumulative parenting stress among preschool period: Relations to maternal parenting and child behaviour at age 5*. Infant and Child Development, 14(2), 117-132. <https://doi.org/10.1002/icd.384>

Cullen, W., Gulati, G., Kelly, B. D. (2020). *Mental health in the COVID-19 pandemic*. International Journal of Medicine, 113(5), 311-312. <https://doi.org/10.1093/qjmed/hcaa110>

Deater-Deckard, K. (1998). *Parenting stress and child adjustment: Some old hypotheses and new questions*. Clinical Psychology Science and Practice, 5(3), 314-332. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.1998.tb00152.x>

Deater-Dackard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.

Di Blasio, P. (2016). *Contesti relazionali e processi di sviluppo*. Cortina Editore.

Dong., M., Zheng, J. (2020). *Letter to the editor: Headline stress disorder caused by netnews during the outbreak of COVID-19*. Health Expectations, 23(2), 259-260. <https://doi.org/10.1111/hex.13055>

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). *Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents*. Psychological Science, 16(12), 939-944. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01641.x>

Duncan, I. G. (2007). *Assesment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the interpersonal mindfulness in parenting scale (unpublished dissertation)*. The Pennsylvania State University.

Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Greenberg, M. T. (2009). *A model of mindful parenting: Implications for parent-child relationships and prevention research*. Clinical Child And Prevention Research, 12(3), 255-270. <https://doi.org/10.1007/s10567-009-0046-3>

Eckhardt, K. J., Dinsmore, J. A. (2012). *Mindful music listening as a potential treatment for depression*. Journal of creativity in mental health, 7(2), 175-186. <https://doi.org/10.1080/15401383.2012.685020>

Efstratopoulou, M., Sofologi, M., Giannoglou, S., Bonti, E. (2022). *Parental stress and children's self-regulation problems in families with children with autism spectrum disorder (ASD)*. Journal Intell, 10(1), 4. <https://doi.org/10.3390/jintelligence10010004>

Emerson, L., Aktar, E., de Bruin, E., Potharst, E., Bögels, S. (2021). *Mindful parenting in secondary child mental health: Key parenting predictors of treatment effects*. Mindfulness, 12(1), 532-542. <https://doi.org/10.1007/S12671-019-01176-W>

Fernandes, S. C. (2019). *Antecedentes e implicações da parentalidade consciente: qualidade das relações, motivação parental e ajustamento psicológico dos filhos (dissertação de mestrado)*. Repositorio Universidade de Lisboa. <http://hdl.handle.net/10451/41563>

Fernandes, D. V., Canvarro, M. C., Moreira, H. (2021). *The mediating role of parenting stress in the relationship between anxious and depressive symptomatology, mothers' perception of infant temperament, and mindful parenting during postpartum period*. Mindfulness, 12(1), 275-290. <https://doi.org/10.1007/s12671-020-01327-4>

Gadermann, A. C. Thomson, K. C., Richardson, C. G., Gagné, M., McAuliffe, C., Hirani, S., Jenkins, E., (2021). *Examining the impacts of the COVID-19 pandemic on family mental health in Canada: findings from a national cross-sectional study*. Public Health Emergency Collection, 11(1), 1- 11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2020-042871>

Gerard, C., Lainer, P., Wong, P. Y. J. (2020). *Mediating effects of parental stress on harsh parenting and parental-child relationship during coronavirus (COVID-19) pandemic in Singapore*. Journal of Family Violence, 31(1), 801- 812. <https://doi.org/10.1007/s10896-020-00200-1>

Goodman, J. H., Bakeman, R., McCallum, M., Rouse, M. H., Thompson, S. F. (2017). *Extending models of sensitive parenting of infants to women at risk for perinatal depression*. Parenting Science and Practice, 17(1), 30-50. <https://doi.org/10.1080/15295192.2017.1262181>

Gouveia, M. J., Carona, C., Canvarro, M. C., Moreira, H., (2016). *Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: the mediating role of mindful parenting*. Mindfulness, 7, 700-712. <https://doi.org/10.1007/s12671-016-0507-y>

Gouveia M. J., Canavarro M. C., Moreira H. (2019). *How can mindful parenting be related to emotional eating and overeating in childhood and adolescence? The mediating role of parenting stress and parental child-feeding practices*. Appetite, 138(1), 102-114. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2019.03.021>

Grolnick, W., Farkas, M. (2002). *Parenting and development of children's self-regulation*. In Bornstein, M. H., (Ed). Handbook of parenting, 89-109. Lawrence Erlbaum.

Günther, C., Vilaregut, A., Carratala, E., Puigdesens, A. V., Garat, S. T. (2020). *A mixed-method study of individual, couple and parental functioning during the State-regulated COVID-19 lockdown in Spain*. Family Process, 59(3), 1060- 1079. <https://doi.org/10.1111/famp.12585>

Hamilton, V. E., Matthews, J. M. & Crawford, S.B. (2015). *Development and preliminary validation of a parenting self-regulation scale: "Me as a Parent"*. Journal of child and family studies, 24(1), 2853–2864. <https://doi.org/10.1007/s10826-014-0089-z>

Han, Z. R., Ahemaitijiang, N., Yan, J., Hu, X., Parent, J., Dale, C., DiMarzio, K., Singh, N. N. (2019). *Parent mindfulness, parenting, and child psychopathology in China*. Mindfulness, 12(1), 334- 343. <https://doi.org/10.1007/s12671-019-01111-z>

Hiraoka, D., & Tomoda, A. (2021). *The relationship between parenting stress and school closures due to the COVID-19 pandemic*. Psychiatry and Clinical Neurosciences, 74 (9), 497-498. <https://doi.org/10.1111/pcn.13088>

Holly, E., L., Fenley, A. R., Kritkos, T. K., Merson, A. R., Abidin, R. R., Langer, A. D. (2019). *Evidence-base uptade for parenting stress measures in clinical samples*. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology, 48(5), 685-705. <https://doi.org/10.1080/15374416.2019.1639515>

Jackson, A. P., Choi, J. K. (2018). *Parenting stress, harsh parenting and children's behavior*. Journal of Family Medicine, 5(3), 10.

<https://www.jscimedcentral.com/FamilyMedicine/familymedicine-5-1150.pdf>

Karreman, A., van Tuijl, C., van Aken, M. A. G., Dekovic, M. (2006). *Parenting and self-regulation in preschoolers: A meta-analysis*. Infant and child development, 15(6), 561-579. <https://doi.org/10.1002/icd.478>

Kabatt-Zinn, J. (2006). *Mindfulness-Based interventions in context: past, present, and future*. Clinical Psychology Science and Practice, 10(2), 144-156.

<https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>

Kil, H., Antonacci, R. (2020). *Mindful parenting programs in non-clinical contexts: A qualitative review of child outcomes and programs, and recommendations for future research*. Journal of Child and Family Studies, 29(1), 1887–1898. <https://doi.org/10.1007/s10826-020-01714-4>

Kiss, M., Fechete, G., Pop, M., Susa, G. (2014). *Early childhood self-regulation in context: parental and familial environmental influences*. Cognition, Brain & Behaviour, 18(1), 55-85. https://www.researchgate.net/publication/279954552_Early_childhood_self-regulation_in_context_Parental_and_familial_environmental_influences

Koole, S. L., van Dillen, L. F., Sheppes, G. (2010). *The self-regulation of emotion*. Vohs, K. D., Baumeister R. F., (Eds.), Handbook of self-regulation, 101-112. Guilford.

Lavee, Y. (2013). *Stress processes in families and couples*. Handbook of marriage and family. Peterson, G. W., Bush, K. R., (Eds). Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-3987-5_8

Letourneau, N. L., Tramonte, L., Willms, J. D. (2013). *Maternal depression, family functioning and children's longitudinal development*. Journal of Pediatric Nursing: Nursing Care of Children and Families, 28(3), 223-234. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2012.07.014>

Liu, L., Wang, M. (2015). *Parenting stress and harsh discipline in China: The moderating roles of marital satisfaction and parent gender*. Child Abuse & Neglect, 43(1), 43-82. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.01.014>

Liu, C. H., Doan, S. N. (2020). *Psychosocial stress contagion in children and families during COVID-19 pandemic*. Clinical Pediatrics, 59(10), 853-855. <https://doi.org/10.1177/0009922820927044>

Ma, Y., Siu, F. Y. A. (2016). *A qualitative exploration of an eight-week mindful parenting program for parents*. Journal of Asia Pacific counseling, 6(2), 87-100.
<https://doi.org/10.18401/2016.6.2.2>

Mäntymaa, M., Puura, K., Louma, I., Salmelin, R. K., Tamminen, T. (2006). *Mother's early perception of her infant's difficult temperament, parenting stress and early mother-infant interaction*. Journal of Psychiatry, 60(5), 379-386.
<https://doi.org/10.1080/08039480600937280>

Melo, A. T., Alarcão, M. (2011). *Avaliação de processos de resiliência familiar: Validade e fidelidade do questionário de forças familiares*. Mosaico, 48(1), 34-41.
<http://hdl.handle.net/10316/36414>

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Houts, R., Poulton, R., Roberts, B. W., Ross, S., Sears, M. R., Thompson, M. W., Caspi, A. (2011). *A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety*. PNAS, 108(7), 2693–2698. <https://doi.org/10.1073/pnas.1010076108>

Moreno, C., Wykes, T., Galderisi, S., Nordentoft, M., Crossley, N., Jones, N., Cannon, M., Correll, C. U., Byrne, L., Carr, S., Chen, E. Y. H., Gorwood, P., Johnson, S., Kärkkäinen, H., Krystal, J., Lee, J., Lieberman, J., Jaramillo, L. C., Männikkö, M., Philips, M. R., Uchida, H., Vieta, E., Vita, A., Arango, C. (2020). *How mental health care should change as a consequence of the COVID-19 pandemic*. The Lancet Psychiatry, 7(9), 813-824.
[https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30307-2](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30307-2)

Murillo, S. A., de la Miyar, J. R. B., Velasco, L. H. (2020). *Families under confinement: COVID-19 and domestic violence*. Andrew Young School of Policy Studies Research Paper Series. <http://dx.doi.org/10.2139/ssrn.3688384>

Olson, D., McCubbin, H., Barnes, H., Larsen, A., Muxen, M., & Wilson, M. (1989). *Families: What makes them work*. Sage.

Parent, J., McKee, L. G., Anton, M., Gonzalez, M., Jones, D. J., Forehand, R. (2016). *Mindfulness in parenting and coparenting*. Mindfulness, 7(1), 504-513.
<https://doi.org/10.1007/s12671-015-0485-5>

Pearlin, L. I., Menaghan, E. G., Lieberman, M. A. & Mullan, J. T. (1981). *The stress process*. Journal of health and social behavior, 22(4), 337-356.
<https://doi.org/10.2307/2136676>

Posner, M. I., Rothbart, M. K. (2000). *Developing mechanisms of self-regulation*. Development and psychopathology, 12(1), 427-441.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400003096>

Pothrast, E. S., Aktar, E., Rexwinkel, M., Rigterink, M., Bögels, S. M. (2017). *Mindful with your baby: feasibility, acceptability and effects of a mindful parenting group training for mothers and their babies in a mental context*. *Mindfulness*, 8(5), 1236-1250.

<https://doi.org/10.1007/s12671-017-0699-9>

Sahithya, B. R., Rithvik, S. K., Bangalore, N. R. (2020). *Perceived stress, parental stress and parenting during COVID-19 lockdown: A preliminary study*. *Journal of Indian Association for Child and Adolescent Mental Health*, 16(4), 44-63.

https://www.researchgate.net/publication/346098044_Perceived_Stress_Parental_Stress_and_Parenting_During_COVID-19_Lockdown_A_Preliminary_Study

Salin, M., Kaittila, A., Hakovirta, M., Anttila, M. (2020). *Family coping strategies during Finland's COVID-19 lockdown*. *Sustainability*, 12(21), 9133.

<https://doi.org/10.3390/su12219133>

Sanders, M. R., Mazzuchelli, T. G. (2013). *The promotion of self-regulation through parenting interventions*. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 17(4), 1-17.

<https://doi.org/10.1007/s10567-013-0129-z>

Simões, T. A., Alberto, I. M. (2017). *Ciclo vital da família: Reflexão sobre as especificidades étnicas e culturais do desenvolvimento das famílias africanas*. *Impactum Journals*, 60(1), 71 -91. https://doi.org/10.14195/1647-8606_60-1_5

Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A.S. W., Fisher, B. C., Wahler, R. G., McAleavey, K., Singh, J., Sabaawi, M. (2006). *Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism*. *Journal of emotional and behavioral disorders*, 14(3), 169-177. <https://doi.org/10.1177/10634266060140030401>

Spinelli, M., Lionetti, F., Pastore, M., Fasolo, M. (2020). *Parents' stress and children's psychological problems in families facing COVID-19 Outbreak in Italy*. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01713>

Strzelecki, A., Azevedo, A., Albuquerque, A. (2020). *Correlation between the spread of COVID-19 and the interest in personal protective measures in Poland and Portugal*. *Healthcare*, 8(3), 203. <https://doi.org/10.3390/healthcare8030203>

Tangney, J. P., Baumeister, R. F., Boone, A. (2004). *High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success*. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324 <https://doi.org/10.1111/j.0022-3506.2004.00263.x>

Thomas, R. B. (2013). *The old farmer's almanac*. Yankee.

Uscher, K., Durkin, J., Bhullar, N. (2020). *The COVID-19 pandemic and mental health impacts*. International Journal of Mental Health, 29(3), 315-318.
<https://doi.org/10.1111/inm.12726>

Waldfoegel, J., Craigie, T. A., Brooks-Gunn, J. (2010). *Fragile families and child well-being*. Future Child, 20(2), 87-112. <https://doi.org/10.1353/foc.2010.0002>

Williams, K., Wahler, R. G. (2010). *Are mindful parents more authoroitative and less authoritarian? An alnalysis of clinic-referred mothers*. Journal of Child and Family Studies, 19(2), 230-235. <https://doi.org/10.1007/s10826-009-9309-3>

Woodman, A. C. (2014). *Trajectories of stress among parents of children with disabilities: A dyadic analysis*. Family Relations, 63(1), 39-54. <https://doi.org/10.1111/fare.12049>

Zheng, X., Morrell, J., Watts, K. (2018). *A quantitative longitudinal study to explore factors with influence maternal self-efficacy among chinese primiparous women during the initial postpartum period*. Midwifery, 59(1), 39-46.
<https://doi.org/10.1016/j.midw.2017.12.022>