



UC/FPCE 2016

Universidade de Coimbra  
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido**

Cátia Sofia Monteiro Costa (catiasofiamc@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, Subárea de especialização em Intervenções Cognitivo-Comportamentais nas Perturbações Psicológicas e da Saúde, sob a orientação da Professora Doutora Maria Cristina Canavarro e da Doutora Helena Moreira

## **A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido**

### **Resumo**

**Objetivos:** O presente estudo tem como principal objetivo explorar se a orientação de vinculação das mães (ansiedade e evitamento) está associada à parentalidade *mindful*, e se esta relação é mediada pelas dificuldades de regulação emocional e pelo *stress* percebido. **Método:** Foram incluídas 231 mães da população geral com um ou mais filhos com idade inferior a 18 anos. A amostra foi recolhida através de um protocolo disponibilizado *online*, constituído por quatro instrumentos de autorresposta: a escala de Experiências nas Relações Próximas-Estruturas Relacionais, a Escala de Stress Percebido, a Escala de Dificuldades na Regulação Emocional-Versão Breve e a Escala de Mindfulness Interpessoal na Parentalidade. **Resultados:** Encontrou-se um efeito indireto da ansiedade na parentalidade *mindful* através das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido. Especificamente, verificou-se que níveis mais elevados de ansiedade estavam associados a níveis mais baixos de parentalidade *mindful*, através de maiores dificuldades de regulação emocional e níveis mais elevados de *stress* percebido. Observou-se também um efeito indireto do evitamento na parentalidade *mindful*, mas apenas através das dificuldades de regulação emocional. **Conclusões:** Os resultados encontrados sugerem que as dificuldades de regulação emocional e o *stress* percebido são boas variáveis explicativas da relação entre a (in)segurança da vinculação e a parentalidade *mindful*. Este estudo sublinha a importância dos programas de treino parental que promovam a parentalidade *mindful*, principalmente em pais com uma orientação de vinculação insegura, uma vez que esta se associa a estratégias mais desadaptativas de regulação emocional e maior *stress* percebido.

**Palavras-chave:** Ansiedade; evitamento; dificuldades de regulação emocional; *stress* percebido; parentalidade *mindful*

## **The association between attachment orientations and mindful parenting in mothers of children and adolescents: The mediating role of difficulties in emotion regulation and perceived stress**

### **Abstract**

**Objectives:** The present study aimed to explore whether the attachment orientations of mothers (anxiety and avoidance) were associated with mindful parenting, through the difficulties in emotion regulation and perceived stress. **Methods:** The sample comprised 231 mothers from the general population with one or more child with less than 18 years old. The participants were recruited through an online protocol and several completed four self-report instruments: the Experiences in Close Relationships—Relationship Structures Questionnaire, the Difficulties in Emotion Regulation Scale, the Perceived Stress Scale, and the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale. **Results:** Attachment anxiety was indirectly associated with mindful parenting through difficulties in emotion regulation and perceived stress. Specifically, higher levels of anxiety were associated with lower levels of mindful parenting, through greater difficulties in emotion regulation and greater perceived stress. In turn, attachment avoidance was linked with mindful parenting only through difficulties in emotion regulation. **Conclusions:** Our findings suggest that difficulties in emotional regulation and perceived stress are important mechanisms linking attachment orientations and mindful parenting. The current study highlights the importance of mindful parenting interventions, especially for parents with higher levels of attachment insecurity, since attachment orientations are associated with maladaptive strategies of emotion regulation and more perceived stress.

**Key-Words:** anxiety; avoidance; difficulties in emotion regulation; perceived stress; mindful parenting

## Agradecimentos

“A amizade, depois da sabedoria, é a mais bela dádiva feita aos homens”. (François La Rochefoucauld)

Neste mar que é a vida, temos a sorte de encontrar bons marinheiros que nos acompanham e enfrentam as nossas tormentas, para que nunca percamos o norte. Estas linhas são deles, por nunca me terem deixado afundar, nem perder terra firme de vista.

À **Professora Doutora Maria Cristina Canavarro** por me ter recebido na sua equipa, por todos os desafios, conhecimento e profissionalismo.

À **Doutora Helena Moreira**, pela paciência, pela disponibilidade, pelos conselhos e por toda a motivação. Obrigada por todas as palavras sábias e partilha de conhecimento!

Às minhas **colegas de casa**, por serem as melhores que alguém poderia ter! Pelas gargalhadas, pelo carinho, pela paciência e por todas as vezes que me tiveram de partilhar com o trabalho. Obrigada! Sem vocês tudo seria mais difícil.

À **Beatriz** e à **Rosa** por tornarem todos os dias de trabalho mais animados e serem tão motivadoras. Obrigada pela amizade e por terem sempre remado ao meu lado.

À **Márcia**, à **Adriana**, à **Liliana**, à **Fabiana**, à **Bianca** e ao **Hélio**, por serem a prova que amizade não tem distância nem idade. Obrigada por todo o carinho, apoio e compreensão. São os tripulantes mais antigos deste barco.

À **Marina**, à **Catarina**, à **Cláudia** e à **Lúcia** por serem sinónimo de companheirismo, união, amizade e apoio. São o melhor à quinta-feira e a todos os outros dias da semana. Um obrigada será sempre pouco.

A **todos os meus amigos**, os mais presentes e os mais distantes. Por todo o apoio, por acreditarem em mim incondicionalmente e por nunca me deixarem esquecer onde estava terra firme. Obrigada por aceitarem todas as vezes que vos dividi com a psicologia e não estive presente.

A toda a minha **família**, por todos os fins-de-semana que faltei àquele almoço, porque o trabalho não me deixava ir. À minha **Matilde** a quem devo muitas presenças que a levam a dizer “*não quero ir para a tua escola, estudas muito e nunca saís de casa*”. Obrigada!

Aos meus **pais**, pelo amor, pela dedicação, o sacrifício e a paciência. Desculpem todas as vezes que não estive presente, porque a psicologia me roubava do vosso regaço. Obrigada por serem os meus maiores fãs e nunca me terem deixado desistir! Sem vocês nunca tinha conseguido navegar até tão longe, esta conquista tem tanto de mim, como de vós!

Ao meu **irmão**, por ser o grande comandante do meu barco. Pelas piadas, pelas traduções e pelo apoio incondicional. Desculpa todos os dias que na balança do amor a psicologia pesou mais. Obrigada por existires!

A **ti Coimbra**, por tudo o que me deste e ensinas-te. Obrigada por estes anos e por me teres dado o melhor mar onde poderia navegar.

A **todos**, muito obrigada! Não poderia ter escolhido melhores companheiros de viagem. Sem vocês nunca teria conseguido levar este barco a bom porto e conquistar terra firme.

## Índice

Introdução	1
Enquadramento Conceptual	3
Método	10
Resultados	13
Discussão	15
Bibliografia	20

## Introdução

O estudo da parentalidade *mindful* encontra-se atualmente em expansão, sendo um tema recente na literatura e foco dos investigadores que se interessam pela área da parentalidade. A parentalidade *mindful* define-se como uma extensão do *mindfulness* à relação parental (Duncan, Coatesworth, Gayles, Geier, & Greenberg, 2015; Duncan, Coatsworth, & Greenberg, 2009), reflectindo a forma como os pais integram os conceitos do *mindfulness* nos seus pensamentos, sentimentos e comportamentos parentais (Coatesworth, Duncan, Greenberg, & Nix, 2010; Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997). Esta forma de parentalidade contribuiu para uma relação parental mais flexível, positiva e responsiva (Coatsworth et al., 2010; Dumas, 2005; Duncan et al., 2009; Duncan et al., 2015; Kabat-Zinn & Kabat-Zinn, 1997) e para que exista maior e melhor comunicação, disciplina e consistência nesta relação (Duncan et al., 2015).

A orientação de vinculação dos pais é um preditor importante da prestação de cuidados prestados aos filhos (George & Solomon, 1996; Jones, Cassidy, & Shaver, 2014b; Mikulincer & Shaver, 2007). Segundo a teoria da vinculação (Bowlby, 1969/1982), uma orientação de vinculação segura promove a vontade e a capacidade de prestar cuidado ao outro. Por sua vez, uma orientação de vinculação insegura inibe uma prestação de cuidados adequada (Jones, Cassidy, & Shaver, 2015; Mikulincer & Shaver, 2007). Ainda que alguns estudos tenham demonstrado que pais com uma orientação de vinculação insegura (anisosa ou evitante) têm uma maior dificuldade em prestar cuidados aos seus filhos, poucos foram os que procuraram investigar a relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful*. Os poucos estudos existentes mostraram que níveis mais elevados de ansiedade e evitamento estão relacionados com níveis mais baixos de parentalidade *mindful* (Moreira, Carona, Silva, Nunes, & Canavarro, 2015a; Moreira & Canavarro, 2015). Contudo, quase não existem estudos que procurem compreender de que modo as orientações de vinculação se relacionam com a parentalidade *mindful*, isto é, estudos que testem processos mediadores entre estas duas variáveis.

Sabe-se que as diferenças individuais na regulação emocional têm origem nas experiências com as figuras de vinculação (Bowlby, 1980), sendo este um contexto crucial para a aprendizagem e o desenvolvimento de estratégias de regulação emocional (Cassidy, 1994). As orientações de vinculação influenciam também a forma como o indivíduo avalia as situações indutoras de *stress* (Berant, Mikulincer, & Florian, 2001; Birnbaum, Orr, Mikulincer, & Florian, 1997; Mikulincer & Florian, 1998). Maior ansiedade e evitamento estão associados a uma avaliação das situações indutoras de *stress* como mais negativas, níveis mais elevados de *stress* e um maior número de dúvidas acerca da sua capacidade para lidar com as situações (Mikulincer & Florian, 1998). Assim, é plausível considerar que as dificuldades de regulação emocional e o *stress* percebido possam mediar a relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful*.

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

Cátia Sofia Monteiro Costa (e-mail:catiasofiamc@gmail.com) 2016

A maioria dos estudos sobre a parentalidade *mindful* tem-se centrado em amostras clínicas (e.g., crianças e adolescentes com hiperatividade e déficit de atenção, autismo, entre outros), em faixas etárias restritas e na análise da eficácia de programas parentais baseados no *mindfulness*. O presente estudo pretende colmatar algumas das lacunas existentes na literatura, nomeadamente através do estudo de uma amostra da comunidade de mães de crianças e adolescentes, e estudar um modelo integrador que elucide e permita compreender se a relação entre as orientações de vinculação da figura materna e a parentalidade *mindful* pode ser mediada pelas dificuldades de regulação emocional e pela percepção de *stress*.

## Enquadramento Conceptual

### Parentalidade *Mindful*

O conceito de parentalidade *mindful* foi proposto pela primeira vez por Kabat-Zinn e Kabat-Zinn (1997). Estes autores caracterizam este tipo de parentalidade através de três pontos-chave: soberania (diz respeito à capacidade de reconhecer e aceitar a integridade da criança, para além do seu comportamento), empatia (refere-se à compaixão e compreensão do que a criança está a sentir e à capacidade dos pais se colocarem na perspetiva desta) e aceitação (diz respeito à aceitação incondicional das emoções, pensamentos e comportamentos da criança e à capacidade dos pais serem flexíveis e reconhecerem a impermanência das coisas). A parentalidade *mindful* representa uma extensão do *mindfulness* à relação parental, tendo sido definida por Duncan et al. (2009) como uma forma particular de parentalidade que implica a consciência momento a momento, uma atitude de aceitação, compaixão e empatia, bem como uma maior consciência emocional e autorregulação na relação parental.

Duncan et al. (2009), no seu modelo teórico da parentalidade *mindful*, destacam cinco dimensões: (1) escutar com atenção plena o filho; (2) aceitação não ajuizadora de si e do seu filho; (3) consciência emocional de si e do filho; (4) autorregulação na relação parental; e (5) compaixão por si e pelo filho. A primeira dimensão está relacionada com o transmitir à criança que de facto está a ser escutada e as suas necessidades são valorizadas. A adoção desta postura permite aos pais estarem mais sensíveis à linguagem verbal e não-verbal dos filhos, sendo mais fácil compreenderem de forma efetiva e correta as necessidades dos mesmos. A segunda dimensão refere-se à aceitação não ajuizadora dos traços, atributos e comportamentos dos seus filhos e de si próprios enquanto pais. A aceitação não significa abdicar da responsabilidade de educar e orientar, mas sim uma compreensão e consciência do que está a acontecer no momento presente e o estabelecimento de expectativas e padrões contextualizados e realistas relativamente ao comportamento dos filhos. Implica, ainda, que os pais tenham a noção de que a parentalidade é desafiadora e de que por vezes irão surgir momentos de maior dificuldade. A terceira dimensão refere-se à consciência dos estados emocionais de si próprios e dos filhos. Esta capacidade de identificar as suas próprias emoções e as emoções dos filhos permite uma resposta mais pausada e escolhas mais conscientes, em detrimento de reações automáticas nas interações com os filhos. Possibilita ainda uma maior disponibilidade e capacidade de descentramento das emoções. A quarta dimensão está associada à autorregulação na relação parental. Portanto, os pais que adotam uma postura *mindful* no exercício da parentalidade apresentam uma menor reatividade aos comportamentos e emoções da criança, conseguindo selecionar práticas parentais mais adaptativas, conscientes e congruentes com os seus valores e objetivos parentais. A autorregulação promove ainda a capacidade das crianças identificarem, reconhecerem e expressarem as suas emoções. A quinta e última dimensão diz respeito à assunção de que a adoção de uma

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

parentalidade *mindful* prevê que os pais assumam uma posição de autocompaixão e de compaixão para com os filhos. A autocompaixão possibilita uma diminuição e/ou evitamento da autculpa quando os objetivos delineados na relação parental não são alcançados. A compaixão pelos filhos orienta para uma postura de procura de alívio do sofrimento e satisfação das necessidades que os filhos possam estar a sentir, conduzindo a uma maior sensação de afeto positivo e percepção de apoio parental por parte dos filhos.

A adoção de uma parentalidade *mindful* baseada nas dimensões acima descritas promove uma atenção plena na relação parental, a consciência emocional e o não julgamento, contribuindo, assim, para uma relação parental no geral mais flexível, positiva e responsiva (Coastsworth et al., 2010; Dumas, 2005; Duncan et al., 2009; Duncan et al., 2015; Kabat-Zinn & Kabat-Zinn 1997). Por sua vez, uma relação parental positiva potencia o bem-estar emocional dos pais e filhos, bem como comportamentos mais positivos e uma autorregulação competente (Masten & Coatsworth, 1998).

A promoção do *mindfulness* no contexto da parentalidade e no treino parental é uma forma de melhorar a eficácia das intervenções parentais (Dumas, 2005) e de promover a satisfação parental e o funcionamento familiar (Altmaier & Maloney, 2007; Singh et al., 2004, 2006, 2007). Por exemplo, Coatsworth et al. (2010) mostraram que as mães envolvidas num programa parental complementado com treino de *mindfulness* apresentaram um maior número de emoções positivas, maior uso de técnicas de *mindfulness* na relação parental e melhorias na gestão da raiva quando comparadas com o grupo que participou no programa parental original.

Além dos fatores acima referidos, as intervenções parentais baseadas no *mindfulness* têm-se revelado eficazes num vasto conjunto de variáveis da criança, dos pais e da família (Bögels, Helleman, van Deursen, Römer, & van der Meulen, 2014). Por exemplo, alguns estudos têm mostrado que estas intervenções promovem melhorias ao nível do funcionamento psicológico (de pais e filhos) e da qualidade da relação parental em diversas situações, tais como no contexto do diagnóstico de hiperatividade e défice de atenção (Singh et al., 2010) ou de perturbações do espectro autista (Singh et al., 2006). As intervenções parentais baseadas no *mindfulness* são também eficazes na diminuição do comportamento disruptivo das crianças. Por exemplo, Dumas (2005) descreveu um treino parental baseado no *mindfulness* (MBPT) para pais de crianças disruptivas. Este permite que os pais possam observar o seu comportamento e o da criança sem julgar, distanciar-se das emoções negativas e criar planos de ação motivados, revelando-se útil neste tipo de problemas e no aumento da eficácia dos programas parentais existentes (Dumas, 2005).

Apesar do crescente interesse científico pela parentalidade *mindful*, pouco se sabe acerca dos fatores que podem prever esta forma de parentalidade. As orientações de vinculação dos pais são fatores importantes na determinação dos comportamentos parentais (Jones & Cassidy, 2014; Jones et al., 2015). Contudo, a associação entre estas e a parentalidade

*mindful* ainda não se encontra bem estudada, bem como os possíveis mediadores desta relação.

### **As Dificuldades de Regulação Emocional e o *Stress* Percebido enquanto Mediadores da Relação entre as Orientações de Vinculação do Adulto e a Parentalidade *Mindful***

Segundo Bowlby (1980), as diferenças individuais nas orientações de vinculação e de prestação de cuidados têm origem nas experiências precoces e repetidas com as figuras de vinculação (George & Solomon, 1996; Mikulincer & Shaver, 2007; Reizer & Mikulincer, 2007). É a partir destas experiências que o indivíduo constrói os seus modelos internos dinâmicos (MID; Klohnen & John, 1998). Os MID são representações mentais que dizem respeito a um conjunto de crenças e expectativas acerca do valor do self, da disponibilidade e responsividade das figuras de vinculação, e da forma de funcionamento das relações próximas (Klohnen & John, 1998). Segundo Bowlby (1973), os MID permitem que o efeito das relações precoces de vinculação se mantenha ao longo de toda a vida do indivíduo pois tendem a manter-se estáveis, guiando os pensamentos, sentimentos e comportamentos dos indivíduos nas relações com o outro, nomeadamente na relação com os filhos.

Indivíduos cuja figura de vinculação era, habitualmente, sensível e responsiva, aprenderam que a proximidade é a estratégia mais eficaz de regulação emocional, desenvolvendo MID positivos de si (como digno de amor e cuidado) e dos outros (como confiáveis, disponíveis e responsivos) (Mikulincer & Shaver, 2007). Quando, por sua vez, a figura de vinculação era insensível e não responsiva ou era inconsistentemente sensível e responsiva, o indivíduo desenvolve estratégias secundárias de regulação emocional baseadas na ansiedade (hiperativação) ou no evitamento (desativação) (Cassidy & Berlin, 1994; Cassidy & Kobak, 1988; Hazan & Shaver, 1987; Mikulincer & Shaver, 2003, 2007), desenvolvendo MID negativos de si e dos outros (Mikulincer & Shaver, 2007). A hiperativação caracteriza-se pela maximização da expressão emocional, enquanto a desativação caracteriza-se pela minimização da expressão emocional (Bretherton, 1990; Cassidy, 1994).

Os MID traduzem-se numa determinada orientação de vinculação, isto é, num padrão de expectativas, emoções e comportamentos que guiam as relações interpessoais (Fraley & Shaver, 2000). As diferenças individuais nas orientações de vinculação podem ser compreendidas em termos de duas dimensões: a ansiedade e o evitamento (Brennan, Clark, & Shaver, 1998). A ansiedade caracteriza-se por um forte desejo de proximidade nas relações próximas e pelo medo intenso da rejeição e do abandono. O evitamento caracteriza-se pelo desconforto com a proximidade e intimidade nas relações, pela relutância em mostrar vulnerabilidade e pela minimização do sofrimento emocional (Mikulincer & Shaver, 2002, 2007, 2012). Os indivíduos seguros apresentam baixos níveis de ansiedade e evitamento e caracterizam-se por um sentimento de segurança, confiança e conforto nas

relações com os outros, assim como pela procura de proximidade quando necessitam de apoio (Mikulincer, Shaver, & Pereg, 2003).

Sabe-se que as orientações de vinculação mantêm-se parcialmente estáveis ao longo da vida do indivíduo, influenciando as relações interpessoais futuras (Berlin, Cassidy & Appleyard, 2008), bem como a forma como os indivíduos prestam cuidados ao outro (Jones et al., 2015). Por exemplo, no contexto de uma relação romântica, os indivíduos seguros tendem a ser mais responsivos e a oferecer um maior suporte ao parceiro quando este se encontra perante um problema de ordem pessoal (Mikulincer, Shaver, Sahda, & Bar-On, 2013). Por sua vez, os indivíduos evitantes exibem maior distância e frieza quando os outros precisam de ajuda (Gillath, Shaver, & Mikulincer, 2005), pois tendem a esforçar-se por manter a independência e distância emocional (Mikulincer & Shaver, 2012). Já os indivíduos ansiosos muitas vezes oferecem suporte aos outros tendo como base motivações egoístas (Mikulincer & Shaver, 2007; Reizer & Mikulincer, 2007), na medida em que apresentam uma grande necessidade de proximidade emocional e a prestação de cuidados é encarada como uma forma de alcançar os seus objetivos relacionais (Mikulincer & Shaver, 2007).

De modo semelhante, as orientações de vinculação são um fator determinante nas expectativas acerca da parentalidade (Mikulincer & Shaver, 2007) e nos comportamentos parentais (Jones & Cassidy, 2014; Jones et al., 2014b). Alguns estudos mostraram que pais com uma orientação de vinculação segura estão mais motivados e preparados para prestar cuidados aos filhos (Bowlby, 1969/1982; Jones & Cassidy, 2014; Jones et al., 2015; Mikulincer & Shaver, 2007; Reizer & Mikulincer, 2007), apresentando maior sensibilidade parental, capacidade de resposta, menores níveis de *stress* parental e maior sentimento de proximidade, ou seja, comportamentos parentais mais positivos (Jones et al., 2014b). Contrariamente, uma orientação de vinculação insegura está associada a uma maior dificuldade na transição para a parentalidade (Mikulincer & Florian, 1999; Rholes, Simpson, & Friedman, 2006), a comportamentos mais negativos na prestação de cuidados aos filhos (Jones et al., 2014b), e a uma menor sensibilidade e responsividade nas interações parentais (Selcuk et al., 2010). Além disso, os indivíduos inseguros apresentam uma visão mais negativa da parentalidade (Rholes, Simpson, Blakely, Lanigan, & Allen, 1997). Pais com uma orientação de vinculação ansiosa tendem a focar-se e preocupar-se com as suas próprias necessidades de vinculação (Mikulincer & Shaver, 2007), sentindo-se ansiosos quando os outros exibem emoções negativas ou precisam de apoio (Mikulincer, Shaver, Gillath, & Nitzberg, 2005). Por sua vez, pais mais evitantes apresentam maior *stress* e respostas menos favoráveis às emoções negativas dos seus filhos (Jones, Brett, Ehrlich, Lejuez, & Cassidy, 2014a). Por exemplo, Rholes et al. (2006) demonstraram que mães com maiores níveis de evitamento seis semanas antes do parto, relataram seis meses após o parto maiores níveis de *stress* parental. Todos os fatores supracitados contribuem para maiores dificuldades na relação parental (Feeney, 2006; Selcuk et al., 2010) e comprometem uma prestação

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

de cuidados adequada (Bowlby, 1969/1982; Jones et al., 2015; Mikulincer & Shaver, 2007).

Até ao momento poucos estudos procuraram analisar a relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful*. Recentemente, Moreira e Canavarro (2015) demonstraram que as orientações de vinculação ansiosa e evitante estão associadas a níveis mais baixos de parentalidade *mindful*, através de diferentes aspetos das representações mentais de cuidados. Similarmente, Moreira et al. (2015a) mostraram que níveis mais elevados de ansiedade e evitamento estavam associados a níveis mais baixos de parentalidade *mindful*, sendo que o efeito da ansiedade na parentalidade *mindful* era mediado pela autocompaixão. Estes resultados alertam para a importância de continuar a estudar e compreender os processos ou mecanismos que poderão estar subjacentes a esta relação, nomeadamente processos modificáveis e que poderão ser alvo de intervenção terapêutica.

**O papel da regulação emocional.** A regulação emocional refere-se aos “processos pelos quais os indivíduos influenciam as emoções que têm, quando as têm, e a forma como experienciam e expressam essas emoções” (Gross, 1998, p. 275). A compreensão e consciência dos estados emocionais (Thompson & Calkins, 1996), assim como a capacidade de aceitar e valorizar os mesmos, são importantes estratégias de regulação emocional (Cole, Michel, & Teti, 1994).

As diferentes orientações de vinculação estão associadas a diferentes estratégias de regulação emocional (Caldwell & Shaver, 2012). Uma orientação de vinculação segura facilita o uso de estratégias adaptativas de regulação emocional (Gross & Thompson, 2007; Shaver & Mikulincer, 2002). Indivíduos seguros apresentam uma maior flexibilidade em integrar os diferentes estados emocionais, maior tolerância em momentos de adversidade e necessidade (Bowlby, 1969/1982, 1973, 1980; Cassidy, 1994; Cassidy, 2008), e uma expressão emocional mais adequada (Lazarus, 1991). Assim, consideram que é aceitável expressar, explorar e compreender os seus próprios estados emocionais (Cassidy, 1994), o que contribui para o bem-estar emocional e saúde mental do indivíduo (Mikulincer & Shaver, 2012). Por sua vez, adultos com uma orientação de vinculação ansiosa ou evitante apresentam maiores dificuldades na regulação emocional e maior sofrimento psicológico (Mikulincer & Florian, 1999). Os indivíduos com uma orientação de vinculação ansiosa utilizam como estratégia de regulação emocional a hiperativação (Cassidy & Kobak, 1988). Como tal, tendem a intensificar as respostas aos estados emocionais negativos e a ruminar sobre estes (Mikulincer & Shaver, 2007), o que contribuiu para um experimentar de mais emoções negativas (Caldwell & Shaver, 2012). Por sua vez, na orientação de vinculação evitante a estratégia utilizada é a desativação (Cassidy & Kobak, 1988). Neste caso, o indivíduo tende a suprimir e a rejeitar os seus estados emocionais (Mikulincer et al., 2003), o que se associa com uma atenção reduzida às emoções e maior supressão emocional (Caldwell & Shaver, 2012).

Ainda que o estudo dos possíveis mediadores entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* seja praticamente inexistente, sabe-se que uma vinculação insegura e baixos níveis de *mindfulness* estão associados com maiores dificuldades na regulação emocional (Modinos, Ormel, & Aleman, 2010). Recentemente, Caldwell e Shaver (2013) demonstraram que a orientação de vinculação ansiosa estava associada a baixos níveis de *mindfulness* disposicional, sendo esta relação mediada pela ruminação e descontrolo atencional. Por sua vez, a orientação de vinculação evitante mostrou-se também associada a baixos níveis de *mindfulness* disposicional, sendo esta relação mediada pelo descontrolo atencional e pela supressão do pensamento (Caldwell & Shaver, 2013). Noutro estudo, Pepping, Davis e O'Donovan (2013) mostraram também que as dificuldades de regulação emocional mediavam a relação entre as orientações de vinculação e o *mindfulness*.

A autorregulação e a consciência emocional são componentes centrais da parentalidade *mindful* (Duncan et al., 2000). Deste modo, e atendendo aos resultados encontrados nos estudos que analisaram a relação entre a vinculação e o *mindfulness* disposicional, um dos fatores que poderá explicar a relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade é a regulação emocional.

**O papel do *stress* percebido.** As diferentes orientações de vinculação conduzem a diferenças individuais na forma como o indivíduo lida com as situações indutoras de *stress* (Mikulincer & Florian, 1995; Mikulincer & Florian, 2001). A vinculação segura facilita a avaliação das situações indutoras de *stress* como menos ameaçadoras, e permite ao indivíduo percecionar-se como mais competente para lidar com o *stress* e ser mais resiliente na resolução dos problemas (Mikulincer & Florian, 1998). Por sua vez, uma vinculação insegura é um fator de risco para o *stress* (Berant et al., 2001; Mikulincer & Florian, 2001). Indivíduos inseguros tendem a avaliar mais negativamente as situações indutoras de *stress*, e apresentar mais dúvidas acerca das suas capacidades para lidar com as situações, confiando em estratégias de *coping* focadas na emoção ou no distanciamento (Mikulincer & Florian, 1998). Indivíduos com uma orientação de vinculação ansiosa tendem a hiperativar em situações indutoras de *stress*, ruminando acerca dos seus pensamentos negativos e focando-se nos estados emocionais negativos (Mikulincer & Florian, 1995). Indivíduos com uma orientação de vinculação evitante utilizam como estratégia o distanciamento e a supressão de pensamento (Mikulincer & Florian, 2001; Mikulincer & Shaver, 2007), procurando lidar com as ameaças sozinhos (Cassidy & Kobak, 1988).

As situações indutoras de *stress* ativam na maioria das vezes um grande número de emoções negativas, exigindo por vezes grandes esforços para o indivíduo se conseguir regular emocionalmente (Mikulincer & Shaver, 2007). Recentemente, Kadzikowska-Wrzosek (2012) mostrou que a influência do *stress* percebido no bem-estar psicológico pode ser moderado pelas capacidades de auto regulação. Segundo a teoria da regulação emocional, a capacidade de regular a intensidade e a duração das respostas

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

emocionais permite uma resposta adaptativa ao *stress*, muito mais do que tentar alterar os estados emocionais (Gross & Thompson, 2007). Num outro estudo, Finlay-Jones, Rees e Kane (2015) demonstram que a autocompaixão se encontrava negativamente associada aos sintomas de *stress* e às dificuldades de regulação emocional, sendo esta última um mediador da relação entre a autocompaixão e os sintomas de *stress*. Deste modo, a capacidade de regular as emoções parece ser um fator determinante na forma como o indivíduo lida com o *stress* (Gross & Munoz, 1995). Assim, a capacidade e a maneira como o indivíduo regula as emoções poderá influenciar a percepção que este tem do *stress*.

Tem sido demonstrando que o funcionamento psicológico dos pais afeta a parentalidade. Por exemplo, a depressão materna está associada a comportamentos parentais e relações com os filhos mais negativas (Cohen & Semple, 2010), sendo a falta de atenção uma das principais características de pais com sintomas depressivos (Lovejoy, Graczyk, O'Hare, & Neuman, 2000). Similarmente, pais com níveis mais elevados de *stress* apresentam comportamentos menos afetuosos para com os filhos, maior rejeição, controlo e reações automáticas na interação com estes (Webster-Stratton, 1990). Apesar de não existirem estudos que tenham procurado compreender a relação entre o *stress* percebido e a parentalidade *mindful*, o treino do *mindfulness* tem-se revelado positivo na redução do *stress* geral e no aumento da capacidade de regulação emocional (Astin, 1997; Shapiro, Brown, & Biegel, 2007). Similarmente, Bao, Xue e Kong (2015) mostraram que indivíduos com níveis mais elevados de *mindfulness* apresentam maior regulação emocional, o que permite uma recuperação mais rápida após momentos de *stress*, e, conseqüentemente, menor *stress* percebido. Deste modo, é possível supor que o *stress* percebido desempenha um papel relevante na parentalidade, nomeadamente na parentalidade *mindful*.

### **O Presente Estudo**

A parentalidade *mindful* tem-se revelado um tema de interesse crescente na literatura. Contudo, é ainda escasso o conhecimento das variáveis e mecanismos que explicam a relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful*. Assim, o presente estudo pretende compreender se esta relação pode ser mediada pelas dificuldades de regulação emocional e pelo *stress* percebido. A vinculação insegura dificulta o desenvolvimento e utilização de estratégias adaptativas para lidar com situações indutoras de *stress* (Mikulincer & Florian, 2003). Além disso, está associada a maiores dificuldades na gestão dos estados emocionais negativos (Caldwell & Shaver, 2012). Por sua vez, estas estratégias parecem não ir ao encontro daquilo que a parentalidade *mindful* envolve, tal como a autorregulação, o não ajuizamento dos pensamentos e uma abertura às próprias emoções e às emoções dos filhos (Duncan, 2007). Neste seguimento, o presente estudo pretende ajudar a compreender os mecanismos que podem explicar a relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful*, nomeadamente os mecanismos que podem ser modificáveis em terapia. Assim, sendo crucial compreender os fatores

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

afetivos e cognitivos que motivam a adoção de determinados comportamentos parentais, é relevante e inovador para a investigação compreender se as dificuldades de regulação emocional e o *stress* percebido podem mediar a relação entre as orientações de vinculação do adulto e a adoção e exercício de uma parentalidade *mindful*.

### Objectivos

O presente estudo tem como objectivo compreender se a relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* é mediada pelas dificuldades de regulação emocional e pelo *stress* percebido. Deste modo, atendendo à revisão de literatura e ao que se conhece da relação entre as variáveis em estudo, prevê-se que as dificuldades de regulação emocional e o *stress* percebido mediem sequencialmente a relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful*. Especificamente, espera-se que níveis mais elevados de ansiedade e evitamento estejam associados a maiores dificuldades de regulação emocional e a uma maior percepção de *stress* e estes, por sua vez, a níveis mais baixos de parentalidade *mindful*.

### Método

#### Participantes

A amostra utilizada no presente estudo é constituída por 231 mães da população geral que cumpriram os seguintes critérios de inclusão: 1) idade igual ou superior a 18 anos; e (2) ter pelo menos um filho com menos de 18 anos.

As principais características sociodemográficas da amostra são apresentadas na tabela 1.

**Tabela 1.** Caracterização sociodemográfica da amostra

	Mães N = 231
	M (DP); min-máx
<b>Idade</b>	37.10 (5.23); 23-54
<b>Número de filhos</b>	1.61 (0.69); 1-5
	n (%)
<b>Escolaridade</b>	
Até ao Ensino Secundário	35 (15.2)
Ensino Superior ou Pós Graduação	196 (84.8)
<b>Estado Civil</b>	
Casado/União de facto	194 (84.0)
Solteiro, divorciado ou viúvo	37 (16.0)
<b>Estatuto Ocupacional dos pais</b>	
Ativo (empregado, estudante, outra)	203 (87.9)
Não Ativo (desempregado, reformado, doméstica)	28 (12.1)
<b>Meio de residência</b>	
Urbano	176 (76.2)
Rural	55 (23.8)

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

## Procedimentos

A amostra do presente estudo foi recolhida na comunidade geral, após aprovação pela Comissão de Ética da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

O protocolo de avaliação foi difundido através do servidor *LimeSurvey*, sendo este divulgado através de *e-mail* e nas redes sociais. A primeira página do protocolo continha uma descrição dos objetivos do estudo, os critérios de inclusão e as questões de ética que suportam o mesmo. Os participantes foram informados que a sua participação seria anónima e que nenhuma informação recolhida permitiria identificá-los. Assim, somente os participantes que concordaram com as condições do estudo preencheram o protocolo, sendo obrigatório o seu preenchimento na totalidade para avançar até ao final.

## Instrumentos

**Experiências nas Relações Próximas – Estruturas Relacionais** (ECR-RS; Fraley, Heffernan, Vicary, & Brumbaugh, 2011; Moreira, Martins, Gouveia, & Canavarro, 2015b). O ECR-RS é um instrumento de autorresposta que avalia as dimensões de ansiedade e evitamento da vinculação em diferentes relações próximas (mãe, pai, parceiro romântico e melhor amigo) ou nas relações próximas em geral. No presente estudo, apenas foi utilizada a subescala de vinculação nas relações gerais. Cada subescala é composta por 9 itens, cotados numa escala de Likert de 7 pontos, que varia entre 1 (*nunca verdadeiro*) e 7 (*sempre verdadeiro*). Os itens 1 a 6 compõem a subescala de evitamento (e.g., “Ajuda-me poder contar com os outros em situações de necessidade”) e os itens 7 a 9 compõem a subescala de ansiedade (e.g., “Preocupo-me que as pessoas não gostem tanto de mim quanto eu gosto delas”). Pontuações mais elevadas são indicativas de maior ansiedade ou evitamento. No presente estudo, este instrumento apresentou um  $\alpha$  de Cronbach de .86 em ambas as subescalas.

**Escala de Dificuldades na Regulação Emocional – Versão Breve** (EDRE-SF; Kaufman et al., 2015). Este instrumento de autorresposta avalia dificuldades na regulação emocional em adultos. É composto por 18 itens, cotados numa escala de Likert de 5 pontos, desde 1 (*quase nunca*) a 5 (*quase sempre*). Os itens distribuem-se por 6 fatores: 1) Não Aceitação da Resposta Emocional (e.g., “Quando estou chateado, sinto-me culpado por me sentir assim”); 2) Dificuldade em Iniciar Comportamentos Orientados para Objetivos (e.g., “Quando estou chateado, tenho dificuldade em concentrar-me noutras coisas”); 3) Dificuldades no Controlo dos Impulsos (e.g., “Quando estou chateado fico fora de controlo”); 4) Falta de Consciência das Emoções (e.g., “Quando estou chateado, apercebo-me das minhas emoções”); 5) Acesso Limitado a Estratégias de Regulação Emocional (e.g., “Quando estou chateado, demoro muito tempo até me sentir melhor”); 6) Falta de clareza emocional (e.g., “Estou confuso sobre como me sinto”). Além da pontuação de cada fator, é possível calcular a pontuação total somando todos os itens, tendo sido esta última a utilizada no presente estudo. Pontuações mais elevadas indicam maiores dificuldades na regulação

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

emocional. Na amostra utilizada, este instrumento apresenta um  $\alpha$  de Cronbach de .90.

**Escala de Stress Percebido** (PSS; Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983; Trigo, Canudo, Branco, & Silva, 2010). O PSS é um instrumento de autorresposta que avalia a percepção de *stress*, isto é, o grau em que o indivíduo avalia as situações do quotidiano como *stressantes*. É composto por 10 itens (e.g., “No último mês, com que frequência se sentiu incomodado com a ocorrência de acontecimentos inesperados?”), cotados numa escala de Likert de 5 pontos, que varia entre 0 (*nunca*) e 4 (*com muita frequência*). A pontuação total é obtida através da soma de todos os itens, sendo que pontuações mais elevadas indicam uma maior percepção de *stress* no dia-a-dia. No presente estudo, este instrumento apresentou um  $\alpha$  de Cronbach de .89.

**Escala de Mindfulness Interpessoal na Parentalidade** (IM-P; de Bruin et al., 2012; Moreira & Canavarro, 2016). O IM-P é um instrumento de autorresposta que avalia a parentalidade *mindful*, composto por 31 itens cotados numa escala de Likert de 5 pontos, que varia entre 1 (*nunca verdadeiro*) e 5 (*sempre verdadeiro*). Através da média de todos os itens, é possível calcular a pontuação total, sendo esta a utilizada no presente estudo. Pontuações mais elevadas são indicativas de níveis mais elevados de parentalidade *mindful*. Na amostra do presente estudo este instrumento apresentou um  $\alpha$  de Cronbach de .91.

### Análise de Dados

As análises estatísticas foram realizadas utilizando a versão 22.0 do programa estatístico IBM SPSS e a macro PROCESS para SPSS (Hayes, 2013).

As análises iniciaram-se com as estatísticas descritivas, de modo a caracterizar a amostra. De seguida, foram analisadas as correlações entre as várias variáveis em estudo, de modo a verificar a associação entre estas. Procedeu-se ainda à análise de correlações entre a parentalidade *mindful* (variável dependente) e as variáveis sociodemográficas (estado civil, escolaridade, situação profissional, número de filhos e meio de residência), com o objetivo de identificar alguma variável sociodemográfica que devesse ser incluída como covariável no modelo de mediação. Para classificar a magnitude das correlações, consideraram-se os valores propostos por Cohen (1988). Assim, valores de .10 foram considerados correlações baixas, .30 correlações média e valores iguais ou superiores a .50 correlações altas.

De seguida, recorrendo-se ao PROCESS, onde foram realizadas as análises de mediação. Testou-se um modelo de mediação sequencial (modelo 6) através do qual as orientações de vinculação (ansiedade e evitamento; variáveis independentes) estavam relacionadas com a parentalidade *mindful* (variável dependente), através das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido (variáveis mediadoras). Os efeitos indiretos foram testados utilizando o método de *bootstrapping* (10000 amostras), um procedimento que cria intervalos de confiança BCa (95% *bias-corrected and accelerated confidence intervals*) do efeito indireto. Um

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

efeito indireto é considerado significativo quando o zero não está contido no intervalo de confiança. De acordo com as recomendações de Hayes (2013), uma vez que o modelo contempla duas variáveis independentes, as análises de mediação foram efetuadas no PROCESS duas vezes. Primeiramente com a ansiedade como variável independente e o evitamento como covariável. Posteriormente, introduzindo-se o evitamento como variável independente e a ansiedade como covariável. Como forma de controlar o seu efeito, as variáveis sociodemográficas significativamente correlacionadas com a variável dependente foram introduzidas como covariáveis no modelo.

## Resultados

### Análises de Correlação

Tal como é possível observar na Tabela 2, a ansiedade correlacionou-se positiva e significativamente com o evitamento, as dificuldades de regulação emocional e o *stress* percebido, e negativa e significativamente com a parentalidade *mindful*. Encontrou-se uma correlação positiva e significativa do evitamento com as dificuldades de regulação emocional e o *stress* percebido, e uma correlação negativa e significativa com a parentalidade *mindful*. As dificuldades de regulação emocional correlacionaram-se positiva e significativamente com o *stress* percebido, e negativa e significativamente com a parentalidade *mindful*. Por fim, o *stress* percebido correlacionou-se negativa e significativamente com a parentalidade *mindful*.

**Tabela 2.** Correlações entre as variáveis em estudo

	M (DP)	1	2	3	4
1. Ansiedade	3.12 (1.62)	---			
2. Evitamento	3.03 (1.29)	.31**	---		
3. Dif. de regulação emocional	2.07 (0.62)	.51**	.34*	---	
4. <i>Stress</i> percebido	18.26 (6.65)	.46**	.30**	.65**	---
5. Parentalidade <i>mindful</i>	3.66 (0.41)	-.32**	-.17**	-.56**	-.49**

\*\* $p < .01$

### Análises de Mediação

Antes de se proceder à análise dos efeitos indiretos, foram analisadas as correlações entre a parentalidade *mindful* e as variáveis sociodemográficas, de modo a identificarem-se possíveis covariáveis a incluir no modelo de mediação. Apenas foi encontrada uma correlação estatisticamente significativa entre a parentalidade *mindful* e o número de filhos ( $r = -.15$ ,  $p = .023$ ). Não se encontraram correlações estatisticamente significativas entre a parentalidade *mindful* e o estado civil ( $r = .07$ ,  $p = .288$ ), a escolaridade ( $r = .11$ ,  $p = .105$ ), o estatuto ocupacional ( $r = .01$ ,  $p = .920$ ) e o meio de residência ( $r = -.06$ ,  $p = .404$ ). Assim, o número de filhos foi a única variável sociodemográfica selecionada como covariável para o

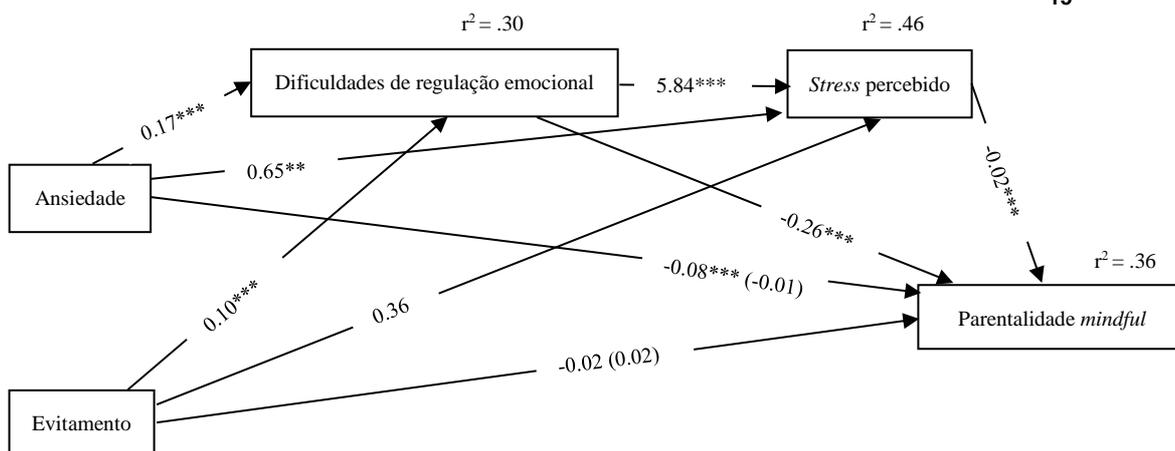
A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

modelo de mediação sequencial.

Tal como apresentando na Figura 1, a análise individual das várias relações entre as variáveis demonstrou que a ansiedade e o evitamento estavam significativamente associados com as dificuldades de regulação emocional ( $b = 0.17$ ,  $SE = 0.02$ ,  $p < .001$ ;  $b = 0.10$ ,  $SE = 0.03$ ,  $p < .001$ , respetivamente), explicando 29.50% da sua variância,  $F(3, 227) = 31.65$ ,  $p < .001$ . Por sua vez, as dificuldades de regulação emocional e a ansiedade mostraram-se significativamente associadas ao *stress* percebido ( $b = 5.84$ ,  $SE = 0.63$ ,  $p < .001$ ;  $b = 0.65$ ,  $SE = 0.24$ ,  $p = .007$ , respetivamente), ao contrário do evitamento ( $b = 0.36$ ,  $SE = 0.27$ ,  $p = .186$ ), num modelo que explica 45.49% da variância do *stress* percebido,  $F(4, 226) = 47.15$ ,  $p < .001$ . Por fim, as dificuldades de regulação emocional mostraram-se significativamente associadas com a parentalidade *mindful* ( $b = -0.26$ ,  $SE = 0.05$ ,  $p < .001$ ), bem como o *stress* percebido ( $b = -0.02$ ,  $SE = 0.00$ ,  $p < .001$ ). Em contraste, o efeito direto da ansiedade na parentalidade *mindful* não foi significativo ( $b = -0.01$ ,  $SE = 0.02$ ,  $p = .628$ ), ainda que o seu efeito total fosse ( $b = -0.08$ ,  $SE = 0.02$ ,  $p < .001$ ). O efeito direto do evitamento na parentalidade *mindful* também não se mostrou significativo ( $b = 0.02$ ,  $SE = 0.02$ ,  $p = .396$ ), tal como o seu efeito total ( $b = -0.02$ ,  $SE = 0.02$ ,  $p = .261$ ). Todas as variáveis do modelo explicaram 36.20% da variância da parentalidade *mindful*,  $F(5, 225) = 25.53$ ,  $p < .001$ .

Em relação aos efeitos indiretos, verificou-se que o efeito indireto sequencial da ansiedade na parentalidade *mindful* através das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido foi significativo ( $b = -0.02$ ,  $SE = 0.01$ , 95%IC = -0.03/-0.01). No que diz respeito aos efeitos indiretos da ansiedade na parentalidade *mindful* através de cada mediador individualmente, verificou-se um efeito indireto significativo através das dificuldades de regulação emocional ( $b = -0.04$ ,  $SE = 0.01$ , 95%IC = -0.07/-0.03), mas não através do *stress* percebido ( $b = -0.01$ ,  $SE = 0.00$ , 95%IC = -0.02/0.00).

O efeito indireto sequencial do evitamento na parentalidade *mindful* através das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido não foi significativo ( $b = -0.01$ ,  $SE = 0.00$ , 95%IC = -0.02/0.00). No que diz respeito aos efeitos indiretos do evitamento na parentalidade *mindful* através de cada mediador individualmente, verificou-se um efeito indireto significativo através das dificuldades de regulação emocional ( $b = -0.03$ ,  $SE = 0.01$ , 95%IC = -0.05/-0.01), mas não através do *stress* percebido ( $b = -0.01$ ,  $SE = 0.01$ , 95%IC = -0.02/0.00).



**Figura 1.** Diagrama estatístico do modelo de mediação sequencial representativo da associação entre as orientações de vinculação (ansiedade e evitamento) e a parentalidade *mindful*, através das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido. Os valores apresentados nas setas representam coeficientes de regressão não estandardizados. Nas setas que ligam a ansiedade e o evitamento à parentalidade *mindful*, o valor fora de parêntesis representa o efeito total da ansiedade e do evitamento na parentalidade *mindful*. O valor dentro de parêntesis representa o efeito direto da ansiedade e do evitamento na parentalidade *mindful*, após a inclusão dos mediadores.

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

## Discussão

O presente estudo pretendeu compreender se as orientações de vinculação do adulto (ansiosa e evitante) estão relacionadas com a parentalidade *mindful*, através das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido. Tal como esperado, verificou-se que níveis mais elevados de ansiedade e evitamento estão associados a níveis mais baixos de parentalidade *mindful*, através das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido (no caso da ansiedade) ou apenas das dificuldades de regulação emocional (no caso do evitamento).

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* já foi demonstrada em alguns estudos, nos quais se revelaram negativamente associadas (Moreira et al., 2015a; Moreira & Canavarro, 2015). Também a relação entre a vinculação e as competências gerais de *mindfulness* tem sido estudada, tendo sido demonstrando por vários estudos que a ansiedade e o evitamento estão associados a níveis mais baixos de *mindfulness* através de diferentes mediadores (Caldwell & Shaver, 2013; Modinos et al., 2010; Pepping et al., 2013). Contudo, até ao momento ainda nenhum estudo tinha procurado analisar o papel das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido enquanto mecanismos explicativos da ligação entre a vinculação e a parentalidade *mindful*.

Verificou-se, tal como esperado, que níveis mais elevados de ansiedade e evitamento estão associados com maiores dificuldades de regulação emocional. Estes resultados são consistentes com os encontrados

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

por Jones et al. (2014a), em que mães com níveis mais elevados de ansiedade e evitamento apresentaram maiores dificuldades de regulação emocional, também avaliadas pela EDRE. Além disso, estes autores demonstraram que as dificuldades de regulação emocional podem ser um importante mediador da relação entre a orientação de vinculação e as respostas de cuidado. De facto, na vinculação insegura (ansiosa e evitante) existe um maior esforço por parte do indivíduo para conseguir regular-se emocionalmente (Mikulincer & Florian, 1998; Mikulincer & Shaver, 2007, 2008), sendo que as diferentes orientações de vinculação estão associadas a diferentes estratégias de regulação emocional. A orientação de vinculação ansiosa está associada à hiperativação, estratégia que, habitualmente, envolve níveis elevados de ruminação e emoções negativas (Caldwell & Shaver, 2012, 2013, 2014). Por sua vez, o evitamento implica uma estratégia de desativação como forma de regulação emocional, frequentemente envolvendo elevados níveis de supressão emocional e dificuldades em compreender com clareza os diferentes estados emocionais (Caldwell & Shaver, 2014). Assim, ainda que por diferentes vias, ambas as estratégias de regulação emocional associadas à orientação de vinculação insegura implicam dificuldades na regulação emocional. Isto é consistente com os resultados encontrados noutros estudos, onde a ansiedade se revelou associada com a ruminação e o exagero dos estados emocionais e o evitamento associado com a supressão e negação dos estados emocionais (Cassidy, 1994; Mikulincer & Florian, 1998).

No presente estudo, verificou-se também que a ansiedade, ao contrário do evitamento, estava significativa e positivamente relacionada com o *stress* percebido. De facto, estudos anteriores mostraram existir uma relação entre a orientação de vinculação do adulto e o *stress* (Birnbaum et al., 1997; Solomon, Mikulincer, & Avitzur, 1988). Uma orientação de vinculação segura poderá facilitar um processo de adaptação positivo perante situações imprevisíveis e desafios do quotidiano (Caldwell & Shaver, 2012), o que permite lidar de forma mais adaptativa com situações indutoras de *stress* (Berant et al., 2001; Mikulincer & Florian, 2001). Todavia, na orientação de vinculação insegura isto parece ser dificultado pelas estratégias que os indivíduos adotam para lidar com as adversidades e os desafios do quotidiano. Por exemplo, Koopman et al. (2000) mostraram que a orientação de vinculação ansiosa estava associada com maior *stress* percebido e menor sensação de segurança. De facto, estudos anteriores demonstraram que a orientação de vinculação ansiosa está significativamente associada com o *stress* percebido (Birnbaum et al., 1997; Koopman et al., 2000; Reiner, Anderson, Hall, & Hall, 2010; Solomon et al., 1988). Tal como no presente estudo, no estudo de Koopman et al. (2000) a relação entre o *stress* percebido e a orientação de vinculação evitante não foi significativa. Isto pode ser explicado pelo facto de os indivíduos com uma orientação de vinculação evitante tenderem a suprimir o *stress* e os acontecimentos (externos ou internos) que podem ativar o seu sistema de vinculação (Mikulincer & Shaver, 2008). Já os indivíduos mais ansiosos tendem a focar toda a sua atenção na situação indutora de *stress*, ruminando constantemente

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

sobre as suas causas e consequências (Mikulincer & Florian, 2001). Assim, devido ao uso de estratégias focadas na ruminação, os indivíduos ansiosos tendem a focar-se nas situações indutoras de *stress*, o que contribuiu para o aumento do *stress* percebido. Já os indivíduos evitantes adotam estratégias marcadas pela supressão e o distanciamento o que se poderá refletir numa menor perceção de *stress*.

De acordo com o esperado, verificámos a existência de uma relação positiva entre as dificuldades de regulação emocional e o *stress* percebido. Apesar da escassa investigação acerca da relação entre estas variáveis, sabe-se que a capacidade de regular as emoções negativas é essencial para lidar com as experiências de *stress* do dia-a-dia (Gross & Munoz, 1995). Além disso, a regulação da intensidade e duração das respostas emocionais é um fator determinante para uma resposta mais adaptativa ao *stress* (Gross & Thompson, 2007). Deste modo, quanto maiores as dificuldades de regulação emocional e o número de emoções negativas, maior é a perceção de *stress* que o indivíduo tem. De facto, o recurso a estratégias inadaptativas de regulação emocional, para além de conduzir a maiores dificuldades na regulação das emoções, influencia áreas importantes do funcionamento diário do indivíduo, como o número de emoções negativas e o bem-estar psicológico. Assim, as dificuldades de regulação emocional e em lidar com as adversidades do dia-a-dia poderá refletir-se em maior *stress* percebido.

Tal como proposto inicialmente, os resultados demonstraram que as dificuldades de regulação emocional e o *stress* percebido estão associados a maiores dificuldades na adoção e exercício de uma parentalidade *mindful*. De um modo geral, sabe-se que a parentalidade depende do funcionamento psicológico e da saúde mental dos pais. Por exemplo, Parent et al. (2010) mostraram que pais com mais sintomas depressivos apresentam comportamentos parentais mais negativos. De facto, indivíduos mais inseguros têm maiores dificuldades de regulação emocional, o que pode conduzir a respostas parentais menos sensíveis aos sinais da criança (Lorber, 2012) e estar associado a maiores níveis de depressão, ansiedade e sintomas somáticos (Shaver, Lavy, Saron, & Mikulincer, 2007). Os resultados de alguns estudos sobre a relação entre a regulação emocional e as competências gerais de *mindfulness* permitem também compreender melhor os resultados do nosso estudo, na medida em que a parentalidade *mindful* implica, por definição, níveis mais elevados de *mindfulness*. A investigação tem demonstrado que o *mindfulness* está negativamente associado a estratégias não adaptativas de regulação emocional como a supressão, a ruminação e a impulsividade (Baer, Smith, Hopkins, Krietemeyer, & Toney, 2006; Brown & Ryan, 2003). Paralelamente, alguns estudos demonstraram que a orientação de vinculação insegura e baixos níveis de *mindfulness* estão associados com maiores dificuldades na regulação emocional (Modinos et al., 2010). Por exemplo, recentemente foi demonstrado que a orientação de vinculação insegura está associada a níveis mais baixos de *mindfulness*, sendo esta associação totalmente mediada pelas dificuldades de regulação emocional (Pepping et al., 2013). Assim, atendendo aos resultados encontrados em estudos anteriores, é possível afirmar que devido às

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

características da parentalidade *mindful*, como a consciência emocional e a não reatividade, esta parece ser mais difícil quanto maiores as dificuldades de regulação emocional dos pais e a perceção do *stress*.

Ainda que não fosse objetivo do estudo, verificou-se que o estabelecimento de uma relação parental baseada nos princípios da parentalidade *mindful* é mais difícil quanto maior o número de filhos. Este resultado é consistente com estudos anteriores, que encontraram também uma correlação negativa e significativa entre o número de filhos e a parentalidade *mindful* (Moreira et al., 2015a; Gouveia, Carona, Canavarro, & Moreira, 2016). A existência de um maior número de filhos poderá dificultar a adoção desta abordagem parental, uma vez que a divisão da atenção por mais que uma relação parental torna mais difícil que estas sejam pautadas pela atenção plena, o não ajuizamento e a consciência emocional.

### **Limitações, Pontos Fortes e Implicações Clínicas**

O presente estudo apresenta algumas limitações que importam referir. Em primeiro lugar, apesar de o modelo proposto ser baseado na literatura, não é possível determinar qual a direção entre as variáveis devido ao desenho transversal do estudo. Assim, no futuro dever-se-á apostar em estudos longitudinais, onde seja possível compreender de que modo estas associações se estabelecem ao longo do tempo. Em segundo lugar, a amostra utilizada não garante a generalização dos resultados para a população Portuguesa, uma vez que a amostra é constituída apenas por mães, a maioria com formação superior ou pós-graduada e residente em meio urbano. Assim, será necessário em estudos futuros incluir também os pais e um maior número de sujeitos com formação até ao ensino secundário e residentes em meio rural. Em terceiro lugar, os instrumentos utilizados são todos de autorresposta, o que poderá comprometer a validade dos resultados. Assim, seria importante a utilização de outras medidas de avaliação, como por exemplo, a observação de interações parentais. Por fim, o facto de a amostra ter sido recolhida *online* e o estudo divulgado nas redes sociais, poderá de algum modo enviesar os resultados devido a um efeito de auto seleção da amostra, uma vez que poderá não ser representativa de todas as mães da população portuguesa.

Apesar das limitações acima referidas, o presente estudo também apresenta alguns pontos fortes. Pela primeira vez procurou-se estudar o papel das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido na relação entre a vinculação (ansiedade e evitamento) e a parentalidade *mindful*. Além disso, na amostra recolhida, as mães pertencem à comunidade geral, não se focando o estudo em populações clínicas específicas, à semelhança de muitos dos estudos desenvolvidos até ao momento (por exemplo, Singh et al., 2006; Singh et al., 2010).

O presente estudo apresenta implicações para a prática clínica. Poderá contribuir para o desenvolvimento de novos programas de treino parental ou aperfeiçoamento de programas já existentes que se foquem em conceitos e práticas da parentalidade *mindful*. Estes poderão ser implementados na comunidade geral e não apenas em populações clínicas, tendo como objetivo

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

promover uma interação parental mais positiva, o que facilitará o uso de estratégias de regulação emocional mais adaptativas e, conseqüentemente, uma diminuição do *stress* percebido. Acresce a estes aspetos, o facto de o conhecimento dos mecanismos subjacentes à relação entre a vinculação e a parentalidade *mindful* possibilitar o reajuste das intervenções parentais de modo a que não se foquem apenas nos comportamentos parentais, mas também nos fatores cognitivos e afetivos que motivam a prestação de cuidados. Uma vez que as relações de vinculação inseguras estão associadas com maiores dificuldades de regulação emocional, maior *stress* percebido e menores níveis de parentalidade *mindful*, seria importante identificar os pais de crianças e adolescentes com vinculação mais insegura que poderão beneficiar destes programas. Além disso, uma vez que os resultados demonstraram que quanto maior o número de filhos, menores os níveis de parentalidade *mindful* seria importante dar especial atenção a estes pais, podendo ser estes quem mais beneficia deste tipo de intervenção.

### **Conclusão**

Em suma, o presente estudo permite compreender alguns dos mecanismos ou processos subjacentes à relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful*. Esta última caracteriza-se por uma maior presença e auto regulação na relação parental, assim como maior consciência emocional. Além disso, contribui para uma relação parental mais positiva. Contudo, a adoção e o exercício de uma parentalidade *mindful* fica dificultada quanto maiores as dificuldades de regulação emocional e o *stress* percebido das mães. Ainda que o presente estudo tenha demonstrado dois importantes mediadores da relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful*, é importante continuar a desenvolver estudos que procurem conhecer e explorar de que modo esta relação se estabelece.

### Bibliografia

- Altmaier, E., & Maloney, R. (2007). An initial evaluation of a mindful parenting program. *Journal of Clinical Psychology, 63*, 1231–1238. doi: 10.1002/jclp.20395
- Astin, J. A. (1997). Stress reduction through mindfulness meditation. *Psychotherapy and psychosomatics, 66*(2), 97-106. doi: 10.1159/000289116
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment, 13*, 27–45. doi: 10.1177/1073191105283504
- Bao, X., Xue, S., & Kong, F. (2015). Dispositional mindfulness and perceived stress: The role of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences, 78*, 48-52. doi: 10.1016/j.paid.2015.01.007
- Berant, E., Mikulincer, M., & Florian, V. (2001). The association of mothers' attachment style and their psychological reactions to the diagnosis of infant's congenital heart disease. *Journal of Social and Clinical Psychology, 20*(2), 208-232. doi: 10.1521/jscp.20.2.208.22264.
- Berlin, L. J., Cassidy, J., & Appleyard, K. (2008). The influence of early attachments on other relationships. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2<sup>a</sup> ed., pp. 333-347). New York: Guilford Press.
- Birnbaum, G. E., Orr, I., Mikulincer, M., & Florian, V. (1997). When marriage breaks up-does attachment style contribute to coping and mental health? *Journal of Social and Personal Relationships, 14*(5), 643-654.
- Bögels, S. M., Hellemans, 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*(5), 536-551. doi: 10.1007/s12671-013-0209-7
- Bowlby, J. (1973). *Attachment and loss*. Vol. 2. Separation: Anxiety and anger. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1980). *Attachment and loss*. Vol. 3. Sadness and depression. New York: Basic Books.
- Bowlby, J. (1982). *Attachment and loss*. Vol. 1. Attachment (2<sup>a</sup> ed.). New York: Basic Books. (Original work published 1969)
- Brennan, K. A., Clark, C. L., & Shaver, P. R. (1998). Self-report measurement of adult attachment: An integrative overview. In J. A. Simpson, & W. S. Rholes (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 46–76). New York: Guilford Press.
- Bretherton, I. (1990). Open communication and internal working models: Their role in the development of attachment relationships. In R. A. Thompson (Ed.), *Sociemotional development* (pp. 57-113). Lincoln: University of Nebraska Press.

- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*, 822–848. doi: 10.1037/0022-3514.84.4.822
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2012). Exploring the cognitive-emotional pathways between adult attachment and ego-resiliency. *Individual Differences Research*, *10*(3), 141-152.
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2013). Mediators of the link between adult attachment and mindfulness. *Interpersonal*, *7*(2), 299. doi: 10.5964/ijpr.v7i2.13
- Caldwell, J. G., & Shaver, P. R. (2014). Promoting attachment-related mindfulness and compassion: A wait-list-controlled study of women who were mistreated during childhood. *Mindfulness*, *6*(3), 624-636. doi: 10.1007/s12671-014-0298-y
- Cassidy, J. (1994). Emotion regulation: Influences of attachment relationships. *Monographs of the society for research in child development*, *59* (Serial No. 240).
- Cassidy, J. (2008). The nature of the child's ties. In J. Cassidy, & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research and clinical applications* (2<sup>a</sup> ed., pp. 3-22). New York: The Guildford Press.
- Cassidy, J., & Berlin, L. J. (1994). The insecure/ambivalent pattern of attachment: Theory and research. *Child Development*, *65*, 971-991. doi: 10.1111/j.1467-8624.1994.tb00796.x
- Cassidy, J., & Kobak, R. R. (1988). Avoidance and its relationship with other defensive processes. In J. Belsky, & T. Nezworski (Eds.), *Clinical implications of attachment* (pp. 300-323). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Coatsworth, J. D., Duncan, L. G., Greenberg, M. T., & Nix, R. L. (2010). Changing parent's mindfulness, child management skills and relationship quality with their youth: Results from a randomized pilot intervention trial. *Journal of Child and Family Studies*, *19*(2), 203-217. doi: 10.1007/s10826-009-9304-8
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2<sup>a</sup> ed.). New Jersey: Hillsdale
- Cohen, S., & Semple, R. J. (2010). Mindful parenting: A call for research. *Journal of Child and Family Studies*, *19*(2), 145-151. doi: 10.1007/s10826-009-9285-7
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, *24*, 385-396.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. D. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, *59*, 73-102.
- de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J., Geurtzen, N., van Zundert, R. M., van de Weijer-Bergsma, E., Hartman, E. E., ... & Bögels, S. M. (2012). Mindful parenting assessed further: Psychometric properties of the

- Dutch version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale (IM-P). *Mindfulness*, 5(2), 200-212. doi: 10.1007/s12671-012-0168-4
- Dumas, J. E. (2005). Mindfulness-based parent training: Strategies to lessen the grip of automaticity in families with disruptive children. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(4), 779-791. doi:10.1207/s15374424jccp3404\_20
- Duncan, L. G. (2007). *Assessment of mindful parenting among parents of early adolescents: Development and validation of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (Dissertação de doutoramento não publicada). The Pennsylvania State University, USA.
- 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 Family Psychology Review*, 12(3), 255-270. doi:10.1007/s10567-0090046-3.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., Gayles, J. G., Geier, M. H., & Greenberg, M. T. (2015). Can mindful parenting be observed? Relations between observational ratings of mother–youth interactions and mothers’ self-report of mindful parenting. *Journal of Family Psychology*, 2, 276-282. doi: 10.1037/a0038857
- Feeney, J. A. (2006). Parental attachment and conflict behavior: Implications for offspring’s attachment, loneliness, and relationship satisfaction. *Personal Relationships*, 13, 19–36. doi:10.1111/j.1475-6811.2006.00102.x
- Finlay-Jones, A. L., Rees, C. S., & Kane, R. T. (2015). Self-compassion, emotion regulation and stress among Australian psychologists: Testing an emotion regulation model of self-compassion using structural equation modeling. *PloS One*, 10(7), e0133481. doi: 10.1371/journal.pone.0133481
- Fraley, R. C., & Shaver, P. R. (2000). Adult romantic attachment: Theoretical developments, emerging controversies, and unanswered questions. *Review of General Psychology*, 4(2), 132-154. doi: 10.1037//1089-2680.4.2.132
- Fraley, R. C., Heffernan, M. E., Vicary, A. M., & Brumbaugh, C. C. (2011). The experiences in close relationships – relationship structures questionnaire: A method for assessing attachment orientations across relationships. *Psychological Assessment*, 23, 615-625. doi: 10.1037/a0022898
- George, C., & Solomon, J. (1996). Representational models of relationships: Links between caregiving and attachment. *Infant Mental Health Journal*, 17(3), 198-216.
- Gillath, O., Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2005). An attachmenttheoretical approach to compassion and altruism. In P. Gilbert (Ed.), *Compassion: Conceptualisations, research and use in psychotherapy* (pp. 121–147). London: Routledge.
- Gouveia, M. J., Carona C., Canavarro, M. C., & Moreira, H. (2016). Self-compassion and dispositional mindfulness are associated with parenting styles and parenting stress: the mediating role of mindful

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

- parenting. *Mindfulness*, 7(3), 700-712. doi: 10.1007/s12671-016-0507-y
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: an integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. doi: 10.1037/1089-2680.2.3.271
- Gross, J. J., & Munoz, F.R. (1995). Emotion regulation and mental health. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 2, 151–164.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-26). New York: Guilford Press.
- Hayes, A. F. (2013). *Introduction to mediation, moderation, and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York: The Guilford Press.
- Hazan, C., & Shaver, P. (1987). Romantic love conceptualized as an attachment process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(3), 511-524.
- Jones, J., & Cassidy, J. (2014). Parental attachment style: examination of links with parent secure base provision and adolescent secure base use. *Attachment & Human Development*, 16, 437-461. doi: 10.1080/14616734.2014.921718
- Jones, J., Brett, B. E., Ehrlich, K. B., Lejuez, C. W., & Cassidy, J. (2014a). Maternal attachment style and responses to adolescents' negative emotions: the mediating role of maternal emotion regulation. *Parenting*, 14(3-4), 235-257. doi:10.1080/15295192.2014.972760
- Jones, J., Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2014b). Parents' self-Reported attachment styles: A review of links with parenting behaviors, emotions, and cognitions. *Personality and Social Psychology Review*, 1-33. doi: 10.1177/1088868314541858
- Jones, J., Cassidy, J., & Shaver, P. R. (2015). Parents' self-reported attachment styles A review of links with parenting behaviors, emotions, and cognitions. *Personality and Social Psychology Review*, 19(1), 44-76. doi:10.1177/1088868314541858.
- Kabat-Zinn, M., & Kabat-Zinn, J. (1997). *Everyday blessings: The inner work of mindful parenting*. New York: Hyperion.
- Kadzikowska-Wrzosek, R. (2012). Perceived stress, emotional ill-being and psychosomatic symptoms in high school students: the moderating effect of self-regulation competences. *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 3, 25-33.
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2015). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and Replication in Adolescent and Adult Samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1-13. doi: 10.1007/s10862-015-9529-3
- Klohnen, E. C. & John, O. P. (1998). Working Models of Attachment -A Theory-Based Prototype Approach. In Simpson, J. A. & Rholes, W. S. *Attachment theory and close relationships*. New York: Guilford.

- Koopman, C., Gore-Felton, C., Marouf, F., Butler, L. D., Field, N., Gill, M., ... & Spiegel, D. (2000). Relationships of perceived stress to coping, attachment and social support among HIV-positive persons. *AIDS care, 12*(5), 663-672.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. New York: Oxford University Press.
- Lorber, M. F. (2012). The role of maternal emotion regulation in overreactive and lax discipline. *Journal of family psychology, 26*(4), 642-647. doi: 10.1037/a0029109
- Lovejoy, M. C., Graczyk, P. A., O'Hare, E., & Neuman, G. (2000). Maternal depression and parenting behavior: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review, 20*, 561–592. doi: 10.1016/S0272-7358(98)00100-7
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist, 53*, 205–220.
- Mikulincer, M. & Florian, V. (1995). Appraisal of and coping with a real-life stressful situation: the contribution of attachment styles. *Personality and Social Psychology Bulletin, 21*(4), 406-414. doi: 10.1177/0146167295214011.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1998). The relationship between adult attachment styles and emotional and cognitive reactions to stressful events. In Simpson, J. A., Rholes, W. (Eds.), *Attachment theory and close relationships* (pp. 143-165). New York, Ny: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Florian, V. (1999). Maternal-fetal bonding, coping strategies, and mental health during pregnancy-The contribution of attachment style. *Journal of Social and Clinical Psychology, 18*(3), 255-276.
- Mikulincer, M. & Florian, V. (2001). Attachment style and affect regulation: Implications for coping with stress and mental health. In F. Garth & M. Clark (Eds.), *Blackwell handbook of social psychology: Interpersonal Processes*. Malden, MA: Blackwell Publishers Ltd
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2003). The attachment behavioral system in adulthood: Activation, psychodynamics, and interpersonal process. In M. P. Zanna (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 35, pp. 53-152). San Diego, CA: Academic Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2007). *Attachment in adulthood: Structure, dynamics, and change*. New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2008). Adult attachment and affect regulation. In J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of attachment: Theory, research, and clinical applications* (2nd ed., pp. 503-531). New York, NY: Guilford Press.
- Mikulincer, M., & Shaver, P. R. (2012). An attachment perspective on psychopathology. *World Psychiatry, 11*(1), 11-15. doi: 10.1016/j.wpsyc.2012.01.003
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., & Pereg, D. (2003). Attachment theory and affect regulation: the dynamics, development, and cognitive

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

- consequences of attachment-related strategies. *Motivation and Emotion*, 27(2), 77-102.
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Gillath, O., & Nitzberg, R. A. (2005). Attachment, caregiving, and altruism: Boosting attachment security increases compassion and helping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 89, 817–839. doi: 10.1037/0022-3514.89.5.817
- Mikulincer, M., Shaver, P. R., Sahdra, B. K., & Bar-On, N. (2013). Can security-enhancing interventions overcome psychological barriers to responsiveness in couple relationships?. *Attachment & Human Development*, 15(3), 246-260. doi: 10.1080/14616734.2013.782653
- Modinos, G., Ormel, J., & Aleman, A. (2010). Individual differences in dispositional mindfulness and brain activity involved in reappraisal of emotion. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 5, 369-377. doi: 10.1093/scan/nsq006
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2015). Individual and gender differences in mindful parenting: The role of attachment and caregiving representations. *Personality and Individual Differences*, 87, 13-19. doi: 10.1016/j.paid.2015.07.021
- Moreira, H., Carona, C., Silva, N., Nunes, J., & Canavarro, M. C. (2015a). Exploring the link between maternal attachment-related anxiety and avoidance and mindful parenting: The mediating role of self-compassion. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*. doi:10.1111/papt.12082
- Moreira, H., Martins, T., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2015b). Assessing adult attachment across different contexts: Validation of the Portuguese version of the experiences in close relationships–relationship structures questionnaire. *Journal of Personality Assessment*, 97(1), 22-30. doi: 10.1080/00223891.2014.950377
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2016). The Portuguese version of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale: A study with mothers and fathers from the general community. Unpublished manuscript.
- Parent, J., Garai, E., Forehand, R., Roland, E., Potts, J., Haker, K., ... & Compas, B. E. (2010). Parent mindfulness and child outcome: The roles of parent depressive symptoms and parenting. *Mindfulness*, 1(4), 254-264. doi: 10.1007/s12671-010-0034-1
- Pepping, C. A., Davis, P. J., & O'Donovan, A. (2013). Individual differences in attachment and dispositional mindfulness: The mediating role of emotion regulation. *Personality and Individual Differences*, 54, 453-456. doi:org/10.1016/j.paid.2012.10.006
- Reiner, S. R., Anderson, T. L., Elizabeth Lewis Hall, M., & Hall, T. W. (2010). Adult attachment, god attachment and gender in relation to perceived stress. *Journal of Psychology and Theology*, 38(3), 175-185.
- Reizer, A., & Mikulincer, M. (2007). Assessing individual differences in working models of caregiving: The construction and validation of the mental representation of caregiving scale. *Journal of Individual Differences*, 28(4), 227-239. doi: 10.1027/1614-0001.28.4.227

A relação entre as orientações de vinculação e a parentalidade *mindful* em mães de crianças e adolescentes: O papel mediador das dificuldades de regulação emocional e do *stress* percebido

- Rholes, W. R., Simpson, J. A., Blakely, B. S., Lanigan, L., & Allen, E. A. (1997). Adult attachment styles, the desire to have children, and working models of parenthood. *Journal of Personality, 65*(2), 357-385.
- 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.
- Selcuk, E., Günaydin, G., Sumer, N., Harma, M., Salman, S., Hazan, C., ... & Ozturk, A. (2010). Selfreported romantic attachment style predicts everyday maternal caregiving behavior at home. *Journal of Research in Personality, 44*, 544–549. doi:10.1016/j.jrp.2010.05.007
- Shapiro, S. L., Brown, K. W., & Biegel, G. M. (2007). Teaching self-care to caregivers: effects of mindfulness-based stress reduction on the mental health of therapists in training. *Training and Education in Professional Psychology, 1*(2), 105-115. doi: 10.1037/1931-3918.1.2.105
- Shaver, P. R., & Mikulincer, M. (2002). Attachment-related psychodynamics. *Attachment & Human Development, 4*, 133–161. doi:10.1080/14616730210154171
- Shaver, P. R., Lavy, S., Saron, C. D., & Mikulincer, M. (2007). Social foundations of the capacity for mindfulness: An attachment perspective. *Psychological Inquiry, 18*(4), 264-271.
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Fisher, B. C., Wahler, R. G., McAleavey, K., ... & Sabaawi, M. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of Emotional and Behavioral Disorders, 14*, 169–177. doi: 10.1177/10634266060140030401
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Singh, J., Curtis, W. J., Wahler, R. G., & McAleavey, K. M. (2007). Mindful parenting decreases aggression and increases social behavior in children with developmental disabilities. *Behavior Modification, 31*, 749–771. doi: 10.1177/0145445507300924
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S. W., Wahler, R. G., Singh, J., & Sage, M. (2004). Mindful caregiving increases happiness among individuals with profound multiple disabilities. *Research in Developmental Disabilities, 25*, 207–218. doi: 10.1016/j.ridd.2003.05
- Singh, N. N., Singh, A. N., Lancioni, G. E., Singh, J., Winton, A. S., & Adkins, A. D. (2010). Mindfulness training for parents and their children with ADHD increases the children's compliance. *Journal of Child and Family Studies, 19*(2), 157-166. doi: 10.1007/s10826-009-9272-z
- Solomon, Z., Mikulincer, M., & Avitzur, E. (1988). Coping, locus of control, social support, and combat-related posttraumatic stress disorder: a prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology, 55*(2), 179-285.

- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology*, 8(01), 163-182.
- Trigo, M., Canudo, N., Branco, F., & Silva, D. (2010). Estudo das propriedades psicométricas da Perceived Stress Scale (PSS) na população portuguesa. *Psychologica*, 53, 353-378.
- Webster-Stratton, C. (1990). Stress: A potential disruptor of parent perceptions and family interactions. *Journal of Clinical Child Psychology*, 19(4), 302-312.