

Inês Filipa Regueira Pascoal

**A Disponibilidade Emocional Parental, a Produtividade e a Adição e a Hiperconectividade à Internet: o papel mediador da Autoestima e da Regulação Emocional em estudantes universitários**

Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2025

Inês Filipa Regueira Pascoal

**A Disponibilidade Emocional Parental, a Produtividade e a Adição e a Hiperconectividade à Internet: o papel mediador da Autoestima e da Regulação Emocional em estudantes universitários**

Mestrado em Psicologia da Educação

Trabalho efetuado sob a orientação de:

Professora Doutora Ana Susana Almeida

Universidade do Algarve

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

2025

# **A Disponibilidade Emocional Parental, a Produtividade e a Adição de Hiperconectividade à Internet: o papel mediador da Autoestima e da Regulação Emocional em estudantes universitários**

Declaração de autoria de trabalho

Declaro ser a autora deste trabalho que é original e inédito. Autores e trabalhos consultados estão devidamente citados no texto e constam da listagem de referências incluída.

---

(Inês Filipa Regueira Pascoal)

Copyright © 2025 Inês Filipa Regueira Pascoal

A Universidade do Algarve reserva para si o direito, em conformidade com o disposto no Código do Direito de Autor e dos Direitos Conexos, de arquivar, reproduzir e publicar a obra, independentemente do meio utilizado, bem como de a divulgar através de repositórios científicos e de admitir a sua cópia e distribuição para fins meramente educacionais ou de investigação e não comerciais, conquanto seja dado o devido crédito ao autor e editor respetivos.

## Agradecimentos

---

A presente dissertação não seria possível sem o contributo e apoio de diversas pessoas, a quem manifesto a minha mais profunda gratidão.

Agradeço a todos os professores que contribuíram para o meu desenvolvimento académico e profissional, partilhando conhecimentos essenciais ao longo deste percurso. Em especial, agradeço aos docentes que disponibilizaram as suas aulas para a recolha de dados deste estudo, com destaque ao professor Jean-Christophe Giger pela sua generosidade e disponibilidade, mesmo não tendo sido sua aluna.

À minha orientadora, professora Ana Susana Almeida, expresso o mais sincero reconhecimento pela orientação, apoio e confiança depositada em mim e no meu trabalho. A sua sabedoria, dedicação e constante disponibilidade foram fundamentais para a concretização desta etapa.

Um agradecimento especial a minha melhor amiga Beatriz Dias, pela amizade incondicional, pelo apoio constante e pela presença em todos os momentos, facilitando a superação dos desafios encontrados. Agradeço também a todos os colegas de curso que se cruzaram comigo, principalmente à Beatriz Silva e à Sara Duarte que me ajudaram nesta investigação e à Carina Nunes por ter sido uma das minhas parceiras ao longo desta jornada.

À minha família, dirijo o mais profundo reconhecimento. Aos meus pais, pelo suporte incondicional e pela confiança inabalável, fundamentais para a concretização deste projeto. Sem vocês nada disto seria possível. Aos meus avós, especialmente à minha avó materna, pela proximidade e pelo encorajamento constante. Ao meu irmão, pela amizade única e motivação nos momentos mais difíceis. Ao meu namorado, pela paciência, compreensão e apoio contínuo ao longo desta jornada. És muito especial para mim. Obrigada!

**Título:** A Disponibilidade Emocional Parental, a Produtividade, a Adição e Hiperconectividade à Internet: o papel mediador da Autoestima e da Regulação Emocional em estudantes universitários

**Resumo:** A presente investigação tem como principal objetivo examinar a relação entre a disponibilidade emocional parental percebida e a hiperconectividade e a adição à internet, através da autoestima e da (des)regulação emocional, em estudantes do ensino superior. Adicionalmente explora-se a relação entre a hiperconectividade e a adição à internet e a produtividade percebida. Participaram no estudo 461 estudantes universitários. A recolha de dados foi realizada *online*, na plataforma *Google Forms*, composto por: (a) um questionário sociodemográfico; (b) a *Lum Emotional Availability of Parents* (c) a Escala de Autoestima de Rosenberg; (d) a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional, (e) uma escala desenvolvida para o presente estudo para avaliar a Hiperconectividade à Internet; (f) a *Internet Addiction Test*; e a (g) *Productivity Scale*. Os resultados sugerem que: (1) os participantes tendem a perceber os seus pais como emocionalmente disponíveis; (2) apresentam uma boa autoestima; (3) apresentam dificuldades a nível de estratégias, da não aceitação e dos objetivos. No entanto, não apresentam tantas dificuldades a nível do impulso, da consciência e clareza; (4) não apresentam comportamentos aditivos à internet; (5) percebem-se como produtivos; (6) os participantes do género feminino revelaram possuir mais dificuldades de regulação emocional, de estratégias, de controlar o impulso e de objetivos do que os participantes do género masculino; (7) os estudantes universitários que percebem os seus pais como mais disponíveis emocionalmente são também os que apresentam uma melhor regulação emocional; (8) a Disponibilidade Emocional Parental é preditora da Autoestima, da Adição e da Hiperconectividade à Internet e da (Des)regulação emocional; (9) a Adição à internet é preditora da Produtividade; (10) a Autoestima não é preditora da Adição à Internet; (11) a Autoestima medeia a (Des)regulação emocional; (12) a Autoestima e a (Des)regulação Emocional não são predictoras da Hiperconectividade à internet e (13) a Hiperconectividade à internet não é preditora da Produtividade Percebida.

**Palavras-chave:** Disponibilidade Emocional Parental; Produtividade percebida; Adição e Hiperconectividade à Internet; Autoestima; Regulação Emocional

**Title:** Emotional Availability of Parents, Productivity, Internet Addiction and Hyperconnectivity: the mediating role of Self-Esteem and Emotional Regulation in university students

**Abstract:** The main objective of this research is to examine the relationship between perceived parental emotional availability and hyperconnectivity and Internet addiction, through self-esteem and emotional (dis)regulation, in higher education students. In addition, the relationship between hyperconnectivity and Internet addiction and perceived productivity is explored. 461 university students took part in the study. The data was collected online using the Google Forms platform and consisted of: (a) a sociodemographic questionnaire; (b) the Lum Emotional Availability of Parents; (c) the Rosenberg Self-Esteem Scale; (d) the Emotional Regulation Difficulties Scale; (e) a scale developed for this study to assess Internet Hyperconnectivity; (f) the Internet Addiction Test; and (g) the Productivity Scale. The results suggest that: (1) participants tend to perceive their parents as emotionally available; (2) they have good self-esteem; (3) they have difficulties with strategies, non-acceptance and goals. However, they don't have as many difficulties in terms of impulse, awareness and clarity; (4) they don't have addictive behaviors to the internet; (5) they perceive themselves as productive; (6) female participants have more difficulties with emotional regulation, strategies, controlling impulse and goals than male participants; (7) university students who perceive their parents as more emotionally available are also those who have better emotional regulation; (8) Parental Emotional Availability is a predictor of Self-esteem, Internet Addiction and Hyperconnectivity and Emotional (Dis)regulation; (9) Internet Addiction is a predictor of Productivity; (10) Self-esteem is not a predictor of Internet Addiction; (11) Self-esteem mediates Emotional (Dis)regulation; (12) Self-esteem and Emotional (Dis)regulation are not predictors of Internet Hyperconnectivity and (13) Internet Hyperconnectivity is not a predictor of Perceived Productivity.

**Keywords:** Emotional Availability of Parents; Productivity; Internet Addiction and Hyperconnectivity; Self-Esteem; Emotional Regulation

# Índice

Capítulo I. Introdução .....	12
Capítulo II. Enquadramento Conceptual.....	15
2.1 A Adição à internet.....	15
2.2. A Adição à internet e a sua relação com a produtividade académica.....	17
2.3. Os aspetos Socioemocionais e a sua relação com a Adição à Internet.....	19
2.3.1 A Disponibilidade Emocional Parental e a Adição à Internet .....	19
2.3.2 A Autoestima e a Adição à Internet .....	21
2.3.3 A Regulação Emocional e a Adição à Internet .....	23
2.4. A Disponibilidade Emocional Parental e a Autoestima.....	25
2.5. A Disponibilidade Emocional Parental e a Regulação Emocional .....	26
Capítulo III. Objetivos e Hipóteses.....	28
Capítulo IV. Método .....	31
4.1. Desenho metodológico .....	31
4.2. Participantes .....	31
4.3. Instrumentos .....	32
4.3.1 Questionário Sociodemográfico.....	32
4.3.2 <i>Lum Emotional Availability of Parents (LEAP-PT):</i> Disponibilidade Emocional dos pais .....	32
4.3.3 Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES).....	33
4.3.4 Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE) .....	33
4.3.5 Hiperconectividade à Internet.....	34
4.3.6 <i>Internet Addiction Test (IAT)</i> .....	35
4.3.7 <i>Productivity Scale</i> .....	36
4.4 Procedimento.....	36
4.4.1 Procedimento de recolha de dados.....	36

4.4.2 Procedimento de análise de dados .....	37
Capítulo V. Resultados.....	38
5.1 Estatística Descritiva .....	38
5.2 Diferenças de género .....	40
5.3 Análises Correlacionais .....	42
5.4 Análises de regressões e de mediação .....	45
5.4.1. Testes dos modelos 1 e 2 .....	45
5.4.2. Testes dos modelos 3 e 4 .....	49
Capítulo VI. Discussão.....	52
6.1 Revisão dos objetivos e das hipóteses originais.....	52
6.2 Limitações e mais-valias.....	60
6.3 Sugestões para investigações futuras.....	63
6.4 Conclusão.....	64
Capítulo VII. Referências Bibliográficas .....	65

## Índice de Figuras

<b>Figura 1</b> - Diagrama do desenho de investigação.....	30
<b>Figura 2</b> - Diagrama do desenho de investigação.....	30
<b>Figura 3</b> - Efeitos indiretos da disponibilidade emocional materna na adição à internet .....	46
<b>Figura 4</b> - Efeitos indiretos da disponibilidade emocional paterna na adição à internet	47
<b>Figura 5</b> - Efeitos indiretos da disponibilidade emocional materna na hiperconectividade à internet.....	49
<b>Figura 6</b> - Efeitos indiretos da disponibilidade emocional paterna na hiperconectividade à internet.....	50

## Índice de Tabelas

<b>Tabela 1</b> – Estatísticas descritivas .....	38
<b>Tabela 2</b> – Efeito do género nas variáveis em estudo .....	41
<b>Tabela 3</b> – Correlações entre as variáveis em estudo.....	44
<b>Tabela 4</b> – Análise de regressões associadas aos testes do modelo 1 .....	48
<b>Tabela 5</b> - Análise de regressões associadas aos testes do modelo 2.....	48
<b>Tabela 6</b> - Análise de regressões associadas aos testes do modelo 3.....	51
<b>Tabela 7</b> - Análise de regressões associadas aos testes do modelo 4.....	51

## Índice de Siglas

AI – Adição à Internet

DE – Desregulação Emocional

DEP – Disponibilidade Emocional Parental

*DP* - Desvio Padrão

EDRE - Escala de Dificuldades de Regulação Emocional

IAT – *Internet Addiction Test*

LEAP - *Lum emotional availability of parents*

LEAP-PT Mãe – *Lum emotional availability of parents*- versão materna

LEAP-PT Pai – *Lum emotional availability of parents*- versão paterna

LEAP-PT MP – *Lum emotional availability of parents* – versão maternal e paterna

*M* - Média

RE – Regulação Emocional

RSES – Escala de Autoestima de Rosenberg

SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences*

UPI- Uso Problemático da Internet

## Capítulo I. Introdução

---

A utilização da internet tornou-se uma parte essencial da vida contemporânea, exercendo uma função crucial na educação, no trabalho e nas relações sociais. Nos últimos anos, tem-se verificado que a procura na internet se tornou um hábito diário de toda a população, principalmente da população mais jovem. Apesar da internet proporcionar uma série de vantagens, como o acesso imediato à informação e interação social mundial, também tem suscitado preocupações quanto à sua excessiva utilização e, possível surgimento de comportamentos aditivos. Os comportamentos aditivos à internet, frequentemente caracterizado por uma necessidade compulsiva de estar *online*, podem impactar na saúde mental e no desempenho académico dos utilizadores, afetando a capacidade de concentração e a gestão eficiente do tempo (Young, 2009; Kuss & Griffiths, 2012). Investigações recentes confirmam que os estudantes que apresentam comportamentos aditivos à internet tendem a dedicar menos tempo aos estudos e, conseqüentemente, apresentam uma produtividade académica inferior (Li et al., 2021). Assim sendo, define-se Adição à Internet (AI) como uma adição psicológica que apresenta características semelhantes a outros tipos de dependência, tais como: a perda de controlo, a dependência psicológica e a perda de interesse noutras atividades. Ultimamente, tem sido caracterizada como um padrão de uso mal adaptativo que pode causar danos clinicamente significativos, que conduzem ao prejuízo ou ao sofrimento dos seus utilizadores (Fernandes et al., 2019; Weinstein et al., 2015).

A investigação existente já evidenciou o impacto negativo que o uso excessivo da internet pode ter na produtividade académica (Young, 1998; Niemi et al., 2005). A utilização excessiva das redes sociais e outras plataformas *online* pode desconcentrar os estudantes universitários das suas responsabilidades académicas, levando à procrastinação e à diminuição da produtividade académica (Vries et al., 2017).

Outra variável relevante associada à adição à internet é a autoestima. A autoestima é a avaliação que o próprio indivíduo faz de si mesmo, expressando-se numa atitude negativa ou positiva em função de si, na qual aprova ou não o resultado (Rosenberg, 1989). A autoestima, seja alta ou baixa, reflete-se nos comportamentos dos indivíduos. Pessoas com elevada autoestima têm o desejo de preservar e fortalecer o seu lugar na sociedade e o seu nível de respeito (Burger, 2016). Por um lado, os indivíduos com elevadas autoestimas tendem a ser emocionalmente mais resilientes, difíceis de influenciar, possuem uma visão mais positiva da

vida e um autoconceito mais holístico (Hogg & Vaughan, 2007). Por outro lado, os indivíduos com baixa autoestima preferem não se destacar na sociedade, uma vez que agem com um forte senso de autoproteção e temem ser desprezados ou humilhados diante de seus círculos sociais (Burger, 2016). À luz da literatura, a autoestima apresenta-se como preditora de comportamentos aditivos (Parrot et al., 2004). Uma baixa autoestima pode incentivar o indivíduo a procurar atividades que lhe proporcionem um alívio temporário dos problemas diários (Griffiths, 2000). Desta forma, conclui-se que quanto mais reduzida for a autoestima de um indivíduo maior a probabilidade de assumir comportamentos desadaptativos no uso da internet. O mesmo também pode ser percebido ao contrário, isto é, também o uso excessivo da internet tem um grande impacto psicológico no bem-estar dos indivíduos, provocando baixa autoestima (Alavi et al., 2012). Assim, o impacto da autoestima no uso da internet torna-se evidente, sendo um fator importante a ser considerado ao investigar comportamentos aditivos.

A Disponibilidade Emocional Parental (DEP) tem sido associada a uma variedade de resultados positivos no indivíduo (Almeida et al., 2022). A relação íntima que se estabelece com os pais, na infância, adolescência e adultez, e entre os comportamentos parentais e as emoções dos filhos, tem repercussões ao longo da vida dos indivíduos. Esta relação constrói-se através das interações entre os pais e filhos, influenciando as emoções de ambos (Diamond & Aspinwall, 2003). Quando os pais oferecem um ambiente emocionalmente disponível, os filhos tendem a desenvolver uma autoestima mais elevada e uma melhor regulação emocional, o que os protege de comportamentos disfuncionais, como a adição à internet (Burger, 2006; Babore et al., 2017). Em contrapartida, a falta de apoio emocional parental pode contribuir para o surgimento de uma baixa autoestima e dificuldades na regulação emocional, fatores que estão intimamente associados ao uso excessivo da internet (Rafiq et al., 2022; Zimmer-Gembeck et al., 2022). Por outro lado, a ausência de suporte emocional parental pode levar a que os estudantes apresentam dificuldades emocionais, como baixa autoestima e problemas de regulação emocional, fatores que contribuem para a má produtividade acadêmica e para uma maior vulnerabilidade ao uso patológico da internet.

Outro conceito chave nesta investigação é a regulação emocional que se traduz num conjunto de processos através dos quais os indivíduos influenciam as emoções que têm, quando as têm e como as experienciam e expressam (Gross, 1998). A relação entre a adição à internet e a regulação emocional tem sido cientificamente pouco explorada. O uso excessivo da internet pode ser perspectivado como uma estratégia de autorregulação emocional desadaptativa, uma vez que pode ser útil para os jovens se distraírem de estados emocionais negativos (Quagliari et al., 2022; Spada, 2014). Resultados de investigação demonstraram que as dificuldades em

regular as emoções desempenham um papel fundamental em situações de comportamentos aditivos, uso problemático da internet e o uso patológico de sites ou redes sociais (Trumello et al., 2018). Além disso, verificou-se que os jovens revelam dificuldades em regular as suas emoções devido ao uso excessivo da internet (Yu et al., 2003).

O presente estudo pretende investigar as relações entre a disponibilidade emocional parental, a autoestima e a regulação emocional, explorando como esses fatores influenciam o comportamento aditivo à internet e o impacto consecutivo na produtividade académica dos estudantes universitários.

À luz da literatura existente, a autoestima e a regulação emocional surgem como potenciais mediadores da relação entre a disponibilidade emocional parental e o uso problemático da internet (Aghababaei & Błachnio, 2015; Tian & Qin, 2020). Ainda assim, a relação direta entre a disponibilidade emocional parental, a autoestima, a regulação emocional e a produtividade académica no contexto da adição à internet ainda necessita de uma investigação aprofundada. A presente investigação procura preencher essa lacuna, facultando uma compreensão mais global sobre os fatores que influenciam o uso problemático da internet e como isso potencialmente pode impactar negativamente na produtividade percebida.

A literatura científica atual sugere que a falta de suporte emocional parental e a baixa autoestima são fatores de risco significativos para o desenvolvimento de comportamentos aditivos na internet, enquanto a capacidade de regular emoções pode assumir-se como um fator protetor (Babore et al., 2017; Spada, 2014). São necessários mais estudos para investigar, de forma mais aprofundada como a disponibilidade emocional parental pode influenciar diretamente a autoestima e a regulação emocional dos jovens, e como esses fatores, por sua vez, mediam a relação com a adição à internet. Desta forma, o presente estudo pretende contribuir para esta discussão, explorando a relação entre a DEP, a autoestima, a regulação emocional e a AI, com o objetivo de fornecer uma compreensão mais abrangente dos aspetos associados ao uso problemático da internet entre os jovens.

Assim, o presente estudo visa não só aumentar o conhecimento sobre a adição à internet, mas também fornecer *insights* práticos que possam orientar intervenções futuras. Ao compreender melhor como fatores como a disponibilidade emocional parental, autoestima e regulação emocional se relacionam com o uso da internet, será possível desenvolver estratégias mais eficazes para auxiliar os estudantes universitários a gerirem o seu tempo *online* de forma mais saudável e produtiva.

## Capítulo II. Enquadramento Conceptual

---

### 2.1 A Adição à internet

No âmbito da investigação científica são diversos os estudos que analisam as consequências negativas que a Internet pode causar aos seus utilizadores (Arab & Díaz, 2015; Bernal-Ruiz et al., 2021; Sánchez-Fernández et al., 2022; Weinstein et al., 2015).

Neste sentido, dos vários argumentos que fazem referência a esta adição, podemos elencar as seguintes repercussões de uma utilização excessiva da Internet: a perda de controlo do tempo e a duração de conexão à mesma, os problemas ao nível das atividades académicas e/ou laboratoriais e o aumento do desejo de estar conectado. Consequentemente têm sido propostos critérios de diagnóstico de uma nova patologia denominada de Adição ou Dependência de Internet (Ros et al., 2008).

Ao abordar esta temática, surgem diversos conceitos que se encontram associados (como é o caso da “Hiperconectividade” e do “vício em Internet”), sendo por este motivo, pertinente explicitar a definição e a distinção dos mesmos.

A Hiperconectividade retrata uma condição na qual o indivíduo se conecta excessivamente a algo, nomeadamente às conexões com recursos tecnológicos. Por outras palavras, refere-se ao tempo excessivo em que o indivíduo utiliza a internet ou os aparelhos eletrónicos (Sanfins, 2020).

Por sua vez, o vício em Internet é definido pela incapacidade de um indivíduo em gerir a utilização da internet, originando desta forma dificuldades sociais, psicológicas, escolares e/ou profissionais (Ghulami et al., 2018).

À semelhança de outros autores, Echeburúa e de Corral (2010) também aludem que o vício à internet se encontra relacionado com problemas de controlo sobre o tempo de conexão e com efeitos nocivos à saúde e às relações sociais.

À luz do supra explanado a Adição à Internet (AI) expressa um conceito amplo que compreende uma variedade de comportamentos e de potenciais problemas de controlo dos impulsos, classificando-se em cinco subtipos: (1) a adição cibernética, relacionada com o uso compulsivo de sites destinados a adultos, nomeadamente de conteúdos de cariz sexual; (2) a adição ao relacionamento cibernético, que se refere ao comprometimento excessivo de relações *online*; (3) as compulsões de rede, alusiva aos jogos e compras *online* em excesso; (4) a

sobrecarga de informação, principalmente a navegação *online* excessiva e, por fim, (5) a adição ao computador, correspondente aos jogos excessivos na internet (Young, 1998).

A AI é considerada uma adição psicológica que apresenta características semelhantes a outros tipos de dependência, tais como: a perda de controlo, a dependência psicológica e a perda de interesse noutras atividades. Ultimamente, tem sido caracterizada como um padrão de uso mal adaptativo que pode causar danos clinicamente significativos, que conduzem ao prejuízo ou sofrimento dos seus utilizadores (Fernandes et al., 2019; Weinstein et al., 2015).

O termo Uso Problemático da Internet (UPI) foi adotado por Caplan (2002) que na mesma linha dos autores mencionados anteriormente, define UPI pelo uso da internet que provoca nos seus utilizadores, dificuldades sociais, psicológicas, académicas e/ou profissionais. Caplan (2002) considera este termo o mais adequado, uma vez que engloba menos divergências teóricas do que outras terminologias utilizadas para descrever estes comportamentos.

O uso patológico da internet traduz-se em consequências negativas para o utilizador e para os que o rodeiam. Estas consequências surgem a nível cognitivo, nomeadamente distorções cognitivas acerca de si próprio (pensamentos de baixa autoestima), distorções acerca do mundo (generalizações excessivas acerca da internet) e a nível comportamental (dificuldades em parar com o uso excessivo) (Ros et al., 2008).

Além do uso excessivo da internet acarretar diversas consequências negativas para os seus utilizadores, torna-se relevante abordar também a definição de um uso saudável da mesma. Segundo Davis (2001), o uso saudável da internet é definido como aquele que tem um fim limitado e um gasto de tempo sem desconforto, seja a nível cognitivo, seja a nível comportamental. Os indivíduos que utilizam a internet de forma saudável destacam-se pela capacidade de distinguir uma comunicação *online* da comunicação face a face e por utilizarem este meio como um ferramenta útil para as suas atividades diárias (Ros et al., 2008).

Na literatura científica é possível observar que existem evidências contraditórias relativamente aos efeitos que uma utilização excessiva da internet pode causar na população em geral, principalmente nos jovens (Ros et al., 2008).

Em alguns estudos verificou-se que uma pequena percentagem de indivíduos realiza um uso problemático da internet (e.g. Davis et al., 2002; Morahan-Martin & Schumacher, 2000; Pratarelli & Browne, 2002; Pratarelli et al., 1999). Outros estudos realizados com amostras de jovens estudantes indicam uma associação entre esse uso problemático e variáveis psicossociais, além de efeitos negativos no trabalho e na vida doméstica (Fortson et al., 2008; Gross, 2004; Ha et al., 2007; Morahan-Martin & Schumacher, 2003; Sanders et al., 2000). No

entanto, parece haver uma pequena quantidade de indivíduos que faz um uso excessivo dessa ferramenta. Foram observadas ligações entre esse uso excessivo, as consequências decorrentes e algumas variáveis psicossociais, como a autoestima, a ansiedade social, a depressão, entre outras (Ros et al., 2008).

No entanto, Caplan (2003, 2010) refere que este uso excessivo pode acarretar diversas consequências negativas, nomeadamente no rendimento/produktividade académica.

## **2.2. A Adição à internet e a sua relação com a produtividade académica**

Antes de abordar a relação existente entre a produtividade académica e o uso da internet, torna-se pertinente explorar tanto a definição de produtividade académica, como a de desempenho académico (uma variável dependente resultante da produtividade).

A produtividade académica pode ser definida pela aquisição de conhecimentos, desenvolvimento de habilidades e competências, garantia de notas altas e realizações académicas (York et al., 2015). No que toca ao desempenho académico, este estabelece-se pelo resultado de um conjunto de fatores psicológicos, sociais e económicos, que levam ao crescimento multifacetado adequado dos alunos (Escribano & Díaz-Morales, 2015).

Alguns estudantes universitários tendem a ter mais dificuldades em prosseguir os seus estudos devido ao uso e investimentos excessivos em relacionamentos *online* ou ao uso desnecessário das redes sociais (Ghulami et al., 2018).

A utilização da tecnologia tornou-se uma necessidade para todos, incluindo para os estudantes universitários. Sem dúvida que um fator relevante para o crescimento da produtividade académica tem sido o uso da internet. De acordo com os resultados obtidos num estudo desenvolvido por Akin (2014) verificou-se que a internet é um meio fundamental para o desenvolvimento dos hábitos de leitura e uma fonte de informação complementar, resultando num melhor desempenho académico.

A maior parte dos alunos obtém informações pertinentes, nomeadamente materiais educativos e informações relevantes na internet (Ogedebe, 2012). Ao utilizarem a internet os alunos podem/ou/têm o potencial de melhorar o seu desempenho académico (Amponsah et al., 2022). É igualmente possível constatar que à medida que o desempenho académico dos alunos melhora, o uso excessivo na internet diminui (Amponsah et al., 2022).

Resultados de investigação salientam diferenças dignas de destaque nos progressos académicos dos alunos em função de terem, ou não, acesso à internet, sendo maiores os progressos nos alunos que tinham acesso à internet (Amponsah et al., 2022). No mesmo

sentido, resultados do estudo desenvolvido por Affum (2022), evidenciaram que o aumento da utilização da internet levou a uma melhoria dos resultados acadêmicos dos indivíduos. No entanto, também se verificou o contrário, quando esta é utilizada incorretamente (e.g., em redes sociais) em vez de ser direcionada para os estudos, leva à distração dos indivíduos, comprometendo assim, os seus rendimentos acadêmicos (Affum, 2022). Deste modo, os indivíduos ao navegarem na internet com outras finalidades que não académicas, vão despende recursos e tempo que poderiam dedicar, por exemplo, à leitura, ao estudo e à realização de trabalhos de casa. Consequentemente, poderá prejudicar o desempenho académico a curto prazo e diminuir a capacidade ou interesse em prosseguir estudos a longo prazo (Austin & Totaro, 2011).

Num estudo de Papalia e Feldman (2012) foi possível concluir que uma das razões pelas quais os jovens acedem à internet é pela necessidade e procura por entretenimento e comunicação. Desta forma, ao utilizarem a internet para estes fins, ou de forma abusiva, podem prejudicar o seu desempenho académico. Este fenómeno pode também explicar-se pelas horas de sono que são perdidas e trocadas pelo uso excessivo da internet durante a noite, prejudicando desta forma a qualidade de vida e, consequentemente, a produtividade académica (Bispo et al., 2018).

Num estudo desenvolvido por Singh et al. (2013) concluiu-se que os jovens utilizam cada vez mais a internet para atividades não académicas, nomeadamente para jogos e redes sociais.

Resultados de investigação demonstram que as redes sociais ou o uso excessivo da internet são uma fonte distratora para a produtividade académica (Afrin et al., 2023). Num estudo desenvolvido por Bahrainian et al. (2014) verificou-se existir uma maior prevalência de dependência da internet na população universitária comparativamente à restante população. Nos estudantes universitários, pode surgir uma série de consequências adversas deste comportamento aditivo, nomeadamente o insucesso escolar, a perda de interesse em participar nas aulas, a falta de motivação para estudar e consequentemente um menor tempo dedicado ao estudo, o aumento de conflitos familiares e o isolamento social (Bahrainian et al., 2014; Ko et al., 2008). Estes resultados académicos e sociais adversos entre os estudantes universitários realçam ainda mais a necessidade de identificar fatores cruciais para a compreensão e prevenção da dependência da Internet (Khosravi et al., 2022).

Em suma, os resultados de investigação científica prévia evidenciam que a relação entre o uso da internet e a produtividade, nomeadamente o desempenho e os resultados académicos

dependem da quantidade e da qualidade do seu uso. Interessa, então, compreender os aspetos que podem estar associados a estas diferenças quantitativas e qualitativas no uso da internet.

## **2.3. Os aspetos Socioemocionais e a sua relação com a Adição à Internet**

### **2.3.1 A Disponibilidade Emocional Parental e a Adição à Internet**

Mahler, Pine e Bergman (1975) foram os autores pioneiros a utilizarem o conceito de disponibilidade emocional (i.e., “*emotional availability*”) e, posteriormente descrito por Emde (1980). Mahler, Pine e Bergman (1975) destacam a importância da presença emocional materna para o desenvolvimento dos filhos nos primeiros meses de vida. Os autores definem o conceito de disponibilidade emocional como a harmonia emocional entre a mãe e um filho. Assim como, o suporte fornecido pelas mães durante as primeiras fases de exploração independente dos seus filhos (Mahler et al., 1975). À luz de Emde (1980) a disponibilidade emocional descreve-se como a capacidade de responder emocionalmente e estar em sintonia com os objetivos, sinais e necessidades dos outros.

A Disponibilidade Emocional (DE) representa um conjunto de características significativas da qualidade das relações entre os pais e os filhos (Lum & Phares, 2005). Existem, na literatura científica, diferentes conceptualizações deste construto, contudo as principais características da DE centram-se no nível de responsividade, sensibilidade e envolvimento emocional dos pais em relação aos filhos (Lum & Phares, 2005).

A DE relaciona-se com a qualidade da conexão emocional entre dois indivíduos (Saunders et al., 2017). Consiste na capacidade dos parceiros diádicos experienciarem conexões emocionais saudáveis entre eles (Almeida et al., 2022). Refere-se a uma conexão emocional diádica caracterizada pela sua natureza verdadeira e afetivamente positiva e saudável (Biringen & Easterbrooks, 2012).

Resultados de investigação relativamente à DE encontram-se alinhados com estudos sobre a teoria da vinculação de Bowlby (1969). Estes estudos concentraram-se nos efeitos da qualidade do relacionamento entre pais e filhos e, conseqüentemente, no desenvolvimento psicológico e psicopatológico dos jovens (Babore et al., 2017).

A teoria da vinculação visa a base da disponibilidade emocional e a pertinência do relacionamento entre pais e filhos e na forma como esses relacionamentos impactam o desenvolvimento de um indivíduo (Rafiq et al., 2022). Segundo esta teoria, a indisponibilidade

emocional dos pais compromete a organização emocional e comportamental saudável dos filhos (Doshi, 2021).

A DE destaca a capacidade de resposta de um adulto em relação a outro, nomeadamente dos pais em relação aos filhos, bem como da sua presença emocional saudável, isto é, o pai e/ou a mãe demonstrar(em) que se encontra(m) disponível(eis) para responder com emoções adequadas aos filhos (Saunders et al., 2017). O desenvolvimento da DE traduz-se, portanto, num elemento significativo na qualidade das relações entre pais e filhos, refletindo-se numa parentalidade saudável.

De acordo com Lum e Phares (2005), este conceito é consistente com fundamentos teóricos e empíricos de que progenitores emocionalmente disponíveis tendem a promover um maior sentido de segurança nos filhos, fomentando consequentemente o desenvolvimento de competências pessoais e interpessoais.

A Disponibilidade Emocional Parental (DEP) pode relacionar-se com o uso da internet. Resultados de investigação revelaram que uma menor DEP se encontra associada a comportamentos de adição à internet por parte dos filhos. Os progenitores dos adolescentes com comportamentos aditivos à internet são considerados pelos filhos como pouco disponíveis e sentimentais, reservados, intrometidos e controladores (Karaer & Akdemir, 2019). Os filhos que não encontram no seu meio familiar a receptividade emocional que necessitam, os cuidados adequados e uma boa comunicação, tendem a utilizar mais a internet (Karaer & Akdemir, 2019).

Segundo uma investigação científica, foi possível verificar que a vinculação estabelecida entre pais e filhos é fundamental no desenvolvimento de comportamentos aditivos à internet. Uma vinculação segura pode atuar como um fator protetor contra o uso excessivo da internet, enquanto uma vinculação insegura pode aumentar o risco de adição (Mota & Monteiro, 2024).

Por conseguinte, embora sejam algumas as investigações científicas que tenham explorado a conexão entre a adição à internet na adolescência e a qualidade do relacionamento parental, faltam investigações na qual o foco principal seja a adição à internet e a perceção filial relativa à disponibilidade emocional dos pais (Trumello et al., 2018).

Além disso, a adição à internet pode associar-se à autoestima dos indivíduos. Desta forma é um assunto digno de destaque no âmbito do presente estudo.

### 2.3.2 A Autoestima e a Adição à Internet

A Autoestima é a avaliação que o próprio indivíduo faz de si mesmo, expressando-se numa atitude negativa ou positiva em função de si, na qual aprova ou não o resultado (Rosenberg, 1989).

A autoestima define-se como o conjunto dos pensamentos e sentimentos que um indivíduo tem em relação a si mesmo, afirmando que avaliar a autoestima como baixa indica que a pessoa não se valoriza, vê-se como inútil e inadequada (Rosenberg, 1979; Brown, 1993). É considerada um dos principais elementos que contribuem para o bem-estar psicológico dos indivíduos (Crocker & Park, 2004). Define-se como o estado de aceitação e satisfação consigo mesmo em um sentido existencial, resultante da autoavaliação do indivíduo (Eris & Ikiz, 2013).

A autoestima, seja alta ou baixa, reflete-se nos comportamentos dos indivíduos. Pessoas com alta autoestima têm o desejo de preservar e fortalecer o seu lugar na sociedade e o seu nível de respeito (Burger, 2016). Por um lado, os indivíduos com alta autoestima tendem a ser emocionalmente mais resilientes, difíceis de influenciar, possuem uma visão mais positiva da vida e um autoconceito mais holístico (Hogg & Vaughan, 2007). Por outro lado, os indivíduos com baixa autoestima preferem não se destacar na sociedade, uma vez que agem com um forte senso de autoproteção e temem ser desprezados ou humilhados diante de seus círculos sociais (Burger, 2016). A baixa autoestima é considerada um grande obstáculo para que indivíduos superem os desafios que enfrentam (Pasha & Munaf, 2013).

Segundo a literatura, o conceito de autoestima é analisado em conjunto com variáveis como o bem-estar subjetivo, a depressão e a ansiedade (Demir, 2023; Kivrak & Altin, 2019), o insucesso acadêmico (Au et al., 2010), a propensão ao risco (Baderin & Barnes, 2020), a dependência das redes sociais, a autoeficácia, a ansiedade relacionada à aparência social e o apoio social (Demir, 2023).

A autoestima constitui uma componente do autoconceito (Santos & Maia, 2003). Este, por sua vez, é constituído pelas diferentes percepções que os indivíduos desenvolvem sobre as suas características pessoais, enquanto a autoestima consiste na avaliação positiva ou negativa que os indivíduos fazem desses mesmos atributos (Santos & Maia, 2003).

Reforçando o que foi mencionado anteriormente, a autoestima consiste na confiança que o indivíduo tem em si próprio, nos seus valores e/ou habilidades. Desta forma, uma autoestima elevada implica que um indivíduo se sinta confiante do seu valor e da dimensão dos sentimentos positivos que tem sobre si. Por sua vez, uma baixa autoestima é provocada pela

diminuição do indivíduo perante si próprio, por meio de uma autoavaliação negativa (Quintão et al., 2011; Santos & Maia, 2003)

À luz da literatura, a autoestima apresenta-se como preditora de comportamentos aditivos (Parrot et al., 2004). Uma baixa autoestima pode incentivar o indivíduo a procurar atividades que lhe proporcionem um alívio temporário dos problemas diários (Griffiths, 2000). O uso da internet pode assumir esta função.

De facto, indivíduos que apresentam uma baixa autoestima podem recorrer à internet como meio promotor de um sentimento positivo face ao próprio e aos outros (Young, 2009). Por outras palavras, indivíduos com problemas ao nível da autoestima apresentam uma maior probabilidade de procurar fontes *online* que assegurem a sua autoestima idealizada conduzindo a condutas aditivas (Bianchi & Phillips, 2005).

Lee et al. (2014) observou que a autoestima tende a diminuir à medida que a frequência de uso das redes sociais aumenta. De forma semelhante, Vries et al. (2017) destaca que o tempo despendido nas redes sociais está diretamente relacionado ao nível de comparação com outros utilizadores. Quanto mais tempo se passa nas redes sociais, menor tende a ser a autoestima, visto que as pessoas acabam por se avaliar a si mesmas com base no que veem *online* (Vries et al., 2017).

Desta forma, conclui-se que quanto mais reduzida for a autoestima de um indivíduo maior a probabilidade de assumir comportamentos desadaptativos no uso da internet. O mesmo também pode ser percecionado ao contrário, isto é, também o uso excessivo da internet tem um grande impacto psicológico no bem-estar dos indivíduos, provocando baixa autoestima (Alavi et al., 2012).

Young (1998) relatou que a maior parte dos indivíduos viciados na internet apresentam histórico de psicopatologias, nomeadamente, depressão e ansiedade. No entanto, a baixa autoestima também foi um elemento relatado.

Resultados de investigação sugerem que a autoestima surgiu como um fator relacionado ao uso da internet e ao uso excessivo da mesma (Aghababaei & Blachnio, 2015; Andreassen et al., 2017; Blachnio et al., 2015; Fioravanti et al., 2012; Hawi & Samaha, 2017; Kuss & Griffiths, 2012; Tian & Qin, 2020; Yang & Brown, 2015; Wegmann et al., 2020).

A investigação sobre a autoestima e a utilização da Internet também abrange estudos que analisam a utilização de alguns sites de redes sociais pelos jovens adultos e a sua relação com a autoestima. Resultados de investigação mostram que os jovens adultos que apresentam baixa autoestima tendem a utilizar mais tempo as redes sociais do que aqueles que apresentam uma autoestima elevada (BAhrAiniAn et al., 2014).

Greenberg et al. (1999) e Griffith (2000) propuseram que uma autoestima baixa pode levar alguns indivíduos a refugiarem-se no alívio das adversidades e obstáculos da vida, por meio de atividades que possibilitem livrar-se da realidade, particularmente pela utilização da internet. Young (2009), na mesma linha de pensamento, também sugeriu que um indivíduo que sofre de uma baixa autoestima apresenta uma maior probabilidade de utilizar a internet para se sentir melhor consigo próprio e com as suas dificuldades. A internet oferece aos indivíduos atividades nas quais se possam sentir melhor e mais confiantes, fazendo parecer que possuem uma autoestima elevada no mundo virtual (Yen et al., 2014).

São diversas as investigações que corroboram a existência de uma relação forte entre a autoestima e o uso da internet (Armstrong et al., 2000; Greenberg et al., 1999; Kim & Davis, 2009; Miller, 1990; Niemz et al., 2005; Richter et al., 1991). É realmente notável a emergência da autoestima enquanto fator associado à utilização da internet e ao uso problemático da mesma (Aydin & Sar, 2011).

No entanto, é importante considerar que a adição à internet se encontra associada a diversos aspetos, nomeadamente à regulação emocional (Spada, 2014).

### **2.3.3 A Regulação Emocional e a Adição à Internet**

O estudo da regulação emocional exige uma compreensão clara do que são as emoções e dos processos pelos quais elas podem ser controladas. As emoções são caracterizadas como tendências de resposta que englobam aspetos comportamentais, experienciais e fisiológicos, moldando a forma como as pessoas reagem a situações significativas (Gross, 2002; Gross & Thompson, 2007; Thompson, 1991). Desempenham funções cruciais na expressão e comunicação e, sob uma perspetiva funcionalista, orientam e motivam o comportamento adaptativo (Gross & Thompson, 2007; Morris et al., 2007; Thompson, 1991). As emoções afetam a atenção, a tomada de decisões, a memória, as respostas fisiológicas e as interações sociais de um momento para outro. Além de influenciarem processos intra e interpessoais, as emoções também podem ser alvo de modificação (Gross & Thompson, 2007).

A Regulação Emocional (RE) traduz-se num conjunto de processos através do qual os indivíduos influenciam as emoções que têm, quando as têm e como as experienciam e expressam (Gross, 1998).

A RE compreende a definição de emoções e de mecanismos através dos quais estas podem ser reguladas. Relaciona-se, portanto, com processos intrínsecos (e.g., cognições) e extrínsecos (e.g., suporte parental) através dos quais os indivíduos influenciam a forma como

vivenciam e expressam as suas emoções de modo a alcançar os seus objetivos (Silva & Freire, 2014).

A RE envolve processos como a consciência e a compreensão das emoções, a aceitação das mesmas, a capacidade para, em momentos de emoção negativa, controlar os comportamentos impulsivos e agir consoante os objetivos desejados (Gratz & Roemer, 2004).

Pode ainda destacar-se a capacidade para utilizar a RE de forma apropriada atendendo à implementação de estratégias que articulem respostas emocionais ao alcance de objetivos individuais e à satisfação das exigências da situação em questão. No seguimento do raciocínio anterior, a relativa ausência de algum dos aspetos apresentados revela a existência de dificuldades ao nível da regulação emocional ou, por outras palavras, a presença de Desregulação Emocional (DE) (Coutinho et al., 2010).

Adicionalmente ao já referido, a RE concetualiza-se como um subtipo de regulação afetiva que diz respeito a tentativas de influenciar a experiência emocional (consciente ou inconscientemente) envolvendo, de igual forma, a regulação positiva ou negativa de vários aspetos das emoções positivas ou negativas (Trumello et al., 2018).

A relação entre a adição à internet e a regulação emocional tem sido cientificamente pouco explorada. No entanto, resultados de investigação prévia apontam para a associação entre as dificuldades dos jovens na regulação das suas emoções e o Uso Problemático da Internet (UPI). O UPI refere-se a uma preocupação excessiva com o uso da internet que origina um desajuste psicossocial, dificuldades académicas e problemas de saúde física para os utilizadores (Yu et al., 2013).

Investigações anteriores revelam que a internet poderá estar a ser utilizada como uma estratégia de *coping* disfuncional para lidar com emoções negativas, levando ao seu uso excessivo e, conseqüentemente, à dependência (Tsai et al., 2020).

O uso excessivo da internet pode ser perspectivado como uma estratégia de autorregulação emocional desadaptativa, uma vez que pode ser útil para os jovens se distraírem de estados emocionais negativos (Quagliari et al., 2022; Spada, 2014).

A DE pode conduzir a um comportamento de evitamento das experiências emocionais negativas, utilizando a internet como uma estratégia disfuncional para lidar com essas emoções. Isso pode resultar em um uso excessivo da internet, uma vez que as pessoas procuram escapar das suas emoções negativas através de atividades *online* (Pontes et al., 2016).

Resultados de investigação demonstraram que as dificuldades em regular as emoções desempenham um papel fundamental em situações de comportamentos aditivos, uso problemático da internet e o uso patológico de sites ou redes sociais (Trumello et al., 2018).

Além disso, verificou-se que os jovens revelam dificuldades em regular as suas emoções devido ao uso excessivo da internet (Yu et al., 2003).

Embora a adição à internet seja a temática central em estudo, para além de aferir as relações existentes entre esta e os diferentes aspetos considerados, torna-se adequado e relevante estender a pesquisa à relação que a disponibilidade emocional parental tem, por exemplo, com a autoestima.

#### **2.4. A Disponibilidade Emocional Parental e a Autoestima**

De acordo com o estudo realizado por Burger (2006), com o intuito de analisar a relação entre a disponibilidade emocional parental (DEP) e a autoestima, foi possível verificar que quando os pais não atendem às necessidades dos filhos ou os ignoram, os filhos podem desenvolver sentimentos de vergonha, culpa, ou inutilidade, o que os predispõe para desenvolverem uma baixa autoestima. No mesmo sentido, outros estudos evidenciam uma relação positiva entre estes dois construtos (ver Babore et al., 2017; Yücel & Tuzcuoğlu, 2021).

Inversamente, quando os jovens que se sentem apoiados e amados pelos seus progenitores são mais propensos a manter uma autoestima elevada (Babore et al., 2017).

A Disponibilidade Emocional (DE) dos progenitores contribui de forma significativa para a autoestima dos filhos (Doshi, 2021). Numa análise mais profunda e específica, verifica-se que a DE das mães tem um impacto ligeiramente superior no desenvolvimento da autoestima dos filhos comparativamente à DE dos pais. De acordo com o autor, estes resultados podem ser explicados pela ligação que é estabelecida, desde cedo, entre o bebé e o seu cuidador principal, que na maior parte dos casos é a mãe (Doshi, 2021).

No seguimento do raciocínio que tem vindo a ser explanado, coerentemente destacam-se associações dignas de destaque entre a DE parental e a autoestima dos indivíduos, bem como entre a autoestima e a AI ao longo do seu desenvolvimento. Desta forma, parece fazer sentido considerar que a autoestima poderá assumir-se como um importante aspeto individual mediador da relação entre a DEP e a AI.

Para além da autoestima, podemos ainda considerar a regulação emocional enquanto mediadora desta associação, pelo que se revela de grande importância explicitar os resultados que têm vindo a ser explorados neste sentido.

## 2.5. A Disponibilidade Emocional Parental e a Regulação Emocional

A Disponibilidade Emocional Parental (DEP) tem sido associada a uma variedade de resultados positivos no indivíduo (Almeida et al., 2022). A relação íntima que se estabelece com os pais, na infância, adolescência e adultez, e entre os comportamentos parentais e as emoções dos filhos, tem repercussões ao longo da vida dos indivíduos. Esta relação constrói-se através das interações entre os pais e filhos, influenciando as emoções de ambos (Diamond & Aspinwall, 2003).

A DEP tem influência na RE, na medida em que, quando é percebida indisponibilidade emocional parental, os filhos tendem a apresentar dificuldades em regular as suas emoções (Eisenberg et al., 1998).

O desenvolvimento e a regulação emocional consistem num processo complexo que compreende iniciar, impedir e controlar as emoções. Deste modo, estudos indicam que a reduzida qualidade do relacionamento com os progenitores impacta na desregulação emocional do indivíduo (Rafiq et al., 2022).

Os pais que possuem uma maior dificuldade em regular as suas emoções tendem a ser mais hostis e menos afetuosos com os seus filhos. Por vezes, pais com estas características ao nível da regulação emocional tendem a envolver-se em práticas parentais negativas e a responder com comportamentos menos adequados, como punir ou minimizar os sentimentos negativos dos seus filhos (Barros et al., 2015; Crandall et al., 2015; Zimmer-Gembeck et al., 2022). Em contrapartida, os pais com maiores capacidades de regulação emocional apresentam maior probabilidade de apresentar comportamentos parentais positivos (Crandall et al., 2015; Zimmer-Gembeck et al., 2022; Zitzmann et al., 2023).

A influência da disponibilidade emocional dos pais também se estende para estudantes universitários, nomeadamente na capacidade de regular emoções e lidar com desafios académicos e sociais. Mesmo na vida adulta, a perceção de apoio emocional parental continua a ser um fator fundamental na saúde emocional dos jovens.

Os estudantes universitários que apresentam uma boa relação com os pais manifestam maior autocontrolo sobre as suas emoções, adotando formas saudáveis de as autorregular (Manzi et al., 2018; Rafiq et al., 2022). Da mesma forma, os resultados revelaram que uma má relação entre pais e filhos impacta na desregulação emocional.

Num estudo desenvolvido por Jiang et al., (2021) verificou-se que os estudantes universitários que recebem apoio emocional parental apresentam um melhor ajustamento

emocional. Isto, faz com que os ajude a enfrentar as pressões da vida acadêmica. Este estudo sugere que o apoio parental contínuo contribui para uma maior resiliência emocional, promovendo habilidades mais eficazes de regulação emocional em contextos de *stress*.

Em síntese, sabemos que no mundo atual, na maior parte dos países desenvolvidos, a internet integra a vida diária da sociedade. A literatura científica atual evidencia a relação existente entre o impacto positivo ou negativo do uso da internet de acordo com diferenças na quantidade e na qualidade do seu uso. Desta forma, interessa compreender a relação entre alguns aspetos socioemocionais familiares e individuais subjacentes ao uso da internet. Que seja do nosso conhecimento, não existe nenhum estudo que explore os efeitos mediadores da autoestima e da regulação emocional na relação entre a disponibilidade emocional parental e os comportamentos de adição no uso da internet.

## Capítulo III. Objetivos e Hipóteses

---

O principal objetivo da presente investigação consiste em examinar a relação entre a disponibilidade emocional parental percebida e a hiperconectividade e a adição à internet, através da autoestima e da (des)regulação emocional, em estudantes do ensino superior. Adicionalmente explora-se a relação entre a hiperconectividade e a adição à internet e a produtividade percebida.

Estabelecem-se como hipóteses:

**H1:** A disponibilidade emocional parental percebida é preditora da autoestima, ou seja, quanto maior a disponibilidade emocional parental percebida maior a autoestima dos estudantes universitários.

**H2:** A disponibilidade emocional parental percebida é preditora desregulação emocional, ou seja, quanto maior a disponibilidade emocional parental percebida menor a desregulação emocional dos estudantes universitários.

**H3:** A disponibilidade emocional parental percebida é preditora da adição à internet, ou seja, quanto maior a disponibilidade emocional parental percebida menor a adição à internet.

**H4:** A disponibilidade emocional parental percebida é preditora da hiperconectividade à internet, ou seja, quanto maior a disponibilidade emocional parental percebida menor a hiperconectividade à internet.

**H5:** A autoestima é preditora da adição à internet, ou seja, quanto maior a autoestima menor a adição à internet.

**H6:** A autoestima é preditora da hiperconectividade à internet, ou seja, quanto maior a autoestima menor a hiperconectividade à internet.

**H7:** A desregulação emocional é preditora da adição à internet, ou seja, quanto maior a desregulação emocional maior a adição à internet.

**H8:** A desregulação emocional é preditora da hiperconectividade, ou seja, quanto maior a desregulação emocional maior a hiperconectividade à internet.

**H9:** A Adição à internet é preditora da produtividade percebida, ou seja, quanto maior a adição à internet menor a produtividade percebida em estudantes universitários.

**H10:** A hiperconectividade é preditora da produtividade percebida, ou seja, quanto maior a hiperconectividade menor a produtividade percebida em estudantes universitários.

**H11:** A autoestima é mediadora da relação entre a disponibilidade emocional parental percebida e a adição à internet, ou seja, uma maior disponibilidade emocional parental percebida está associada a uma maior autoestima, que, por sua vez, está relacionada a níveis mais baixos de adição à internet.

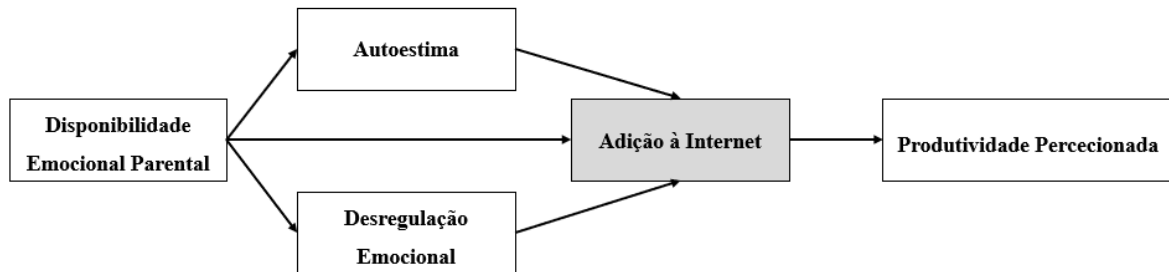
**H12:** A autoestima é mediadora da relação entre a disponibilidade emocional parental percebida e a hiperconectividade à internet, ou seja, uma maior disponibilidade emocional parental percebida está associada a uma maior autoestima, que, por sua vez, está relacionada a níveis mais baixos de hiperconectividade à internet.

**H13:** A desregulação emocional é mediadora da relação entre a disponibilidade emocional parental percebida e a adição à internet, ou seja, uma maior disponibilidade emocional parental percebida está associada a uma menor desregulação emocional, o que, por sua vez, está relacionado a níveis mais baixos de adição à internet.

**H14:** A desregulação emocional é mediadora da relação entre a disponibilidade emocional parental percebida e a hiperconectividade à internet, ou seja, uma maior disponibilidade emocional parental percebida está associada a uma menor desregulação emocional, que, por sua vez, está relacionada a níveis mais baixos de hiperconectividade à internet.

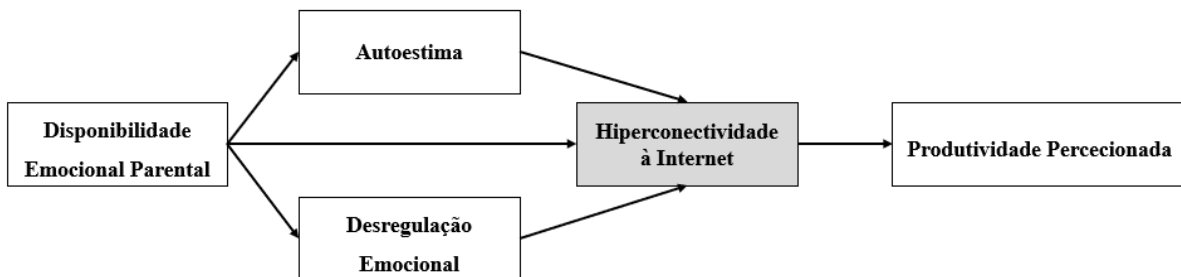
### Figura 1

Diagrama do desenho de investigação: A disponibilidade emocional parental, a produtividade percebida e a adição à internet: o papel mediador da autoestima e da regulação emocional em estudantes universitários.



### Figura 2

Diagrama do desenho de investigação: A disponibilidade emocional parental, a produtividade percebida e a hiperconectividade à internet: o papel mediador da autoestima e da regulação emocional em estudantes universitários.



## Capítulo IV. Método

---

### 4.1. Desenho metodológico

A presente investigação assenta numa abordagem quantitativa, transversal, de natureza correlacional e confirmatória. Recorre-se a uma amostra de conveniência e a dados relativos a participantes que frequentam diversos cursos e anos do ensino superior público ou privado.

### 4.2. Participantes

O presente estudo contou com a participação voluntária de 473 jovens adultos, entre os 18 e os 59 anos de idade, tendo a maioria (72.6%) entre os 18 e os 24 anos. A amostra final é constituída por 461 participantes, dado que 12 participantes foram excluídos das análises devido ao incorreto preenchimento do questionário, isto é, não terem respondido à maioria das perguntas do questionário.

No que diz respeito ao género dos participantes, a maioria (77%) foram do género feminino ( $n=346$ ), sendo cerca de 22% dos participantes do género masculino ( $n=102$ ), 1 participante não binário, 2 agénero e 1 respondeu “prefiro não dizer”.

Relativamente ao estado civil dos participantes, pode-se observar que a maioria (82.86%) são solteiros ( $n=382$ ), seguindo-se com (8.24%) os casados ( $n=38$ ), a seguir com (5.20%) os participantes em união de facto ( $n=24$ ) e, por fim cerca de (2.60%) divorciados. Dos 461 participantes do estudo, 5 não responderam ao estado civil em que se encontravam (1.08%).

No que concerne à nacionalidade dos participantes do estudo, prevalece a nacionalidade portuguesa (92.19%) com um maior número de respostas ( $n=425$ ), seguindo-se a nacionalidade brasileira (4.77%) com ( $n=22$ ) participantes. Os restantes participantes são de diversas nacionalidades (e.g., equatoriana, guineense, moçambicana, espanhola, moldava, romena, angolana e cabo Verdiana).

Os 461 participantes deste estudo encontram-se distribuídos por diversas universidades públicas ( $n=385$ ), privadas ( $n=63$ ) e semi-privado ( $n=1$ ), do norte, centro e sul de Portugal, bem como dos Arquipélagos da Madeira e dos Açores. Relativamente às habilitações literárias dos participantes em estudo, pode-se verificar que a maioria dos participantes têm o 12.º ano ( $n=261$ ), seguindo-se dos alunos licenciados ( $n=161$ ), existindo também participantes com grau de mestre ( $n=32$ ) e, por último, participantes com o grau de doutoramento ( $n=5$ ).

Quando questionados sobre “Vive com os seus pais biológicos neste momento?” a maioria dos participantes (62.7%) respondeu que “Sim” ( $n=289$ ), enquanto os restantes (36.4%) responderam que “Não” ( $n=168$ ).

### **4.3. Instrumentos**

#### **4.3.1 Questionário Sociodemográfico**

As informações sociodemográficas dos participantes foram recolhidas através de um questionário concebido para o efeito, na plataforma *Google Forms*. Foram incluídas no questionário diversas questões caracterizadoras (e.g., a idade, o género, a nacionalidade, o estado civil, as habilitações literárias, o estabelecimento de ensino e se os participantes vivem com os pais biológicos no momento do preenchimento do questionário).

A extensão dos dados relativos à caracterização da amostra permite definir os participantes no estudo com detalhe no que concerne a aspetos potencialmente relevantes para a compreensão da temática em estudo.

#### **4.3.2 *Lum Emotional Availability of Parents (LEAP-PT): Disponibilidade Emocional dos pais***

A LEAP foi desenvolvida por Lum e Phares (2005) e traduzida, adaptada e validada para a população portuguesa (LEAP-PT) por Martins (2022), sendo esta a versão utilizada no presente estudo.

A LEAP-PT tem como objetivo avaliar a perceção que os filhos têm relativamente à disponibilidade emocional dos pais e pode ser administrada a crianças, jovens e adultos.

Esta escala é constituída por duas versões, a materna (LEAP-PT mãe) e a paterna (LEAP-PT pai), ambas com 15 itens cujas opções de resposta serão fornecidas numa escala de tipo *Likert* de 5 pontos, que varia de “1. Nunca” a “5. Sempre” (Lum & Phares, 2005). Quanto maior o resultado obtido maior a disponibilidade emocional da mãe e do pai percecionada (separadamente considerados).

A versão original e a validação portuguesa-europeia obtiveram resultados de fiabilidade satisfatórios. Os valores obtidos no estudo original foi de .92 para a versão materna e de .85 para a paterna. No último estudo a que os autores designaram como “Extensão Descendente”, em que os participantes se distribuíram em 3 grupos distintos, no grupo não-clínico os valores foram .96 (versão materna) e .97 (versão paterna), no grupo clínico os valores apurados foram

de .92 (versão materna) e .93 (versão paterna) e no grupo composto pelos pais dos participantes os valores foram de .93 (versão materna) e de .95 (versão paterna) (Lum & Phares, 2005).

Na validação Portuguesa de Martins (2023), os valores Alfa de *Cronbach* da LEAP-PT foram adequados (i.e., .97 para ambas as versões materna e paterna), cujos resultados se situam acima do limite exigido de .70 (Nunnally & Bernstein, 1994).

No que se refere aos resultados obtidos no presente estudo, os valores de consistência interna foram de .97, para a escala global LEAP-PT e para a versão materna e de .98 para a versão paterna da escala.

#### **4.3.3 Escala de Autoestima de Rosenberg (RSES)**

A Escala de Autoestima de Rosenberg (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) foi originalmente desenvolvida por Rosenberg (1965) e é uma medida constituída por 10 itens que avaliam a autoestima global em adolescentes e adultos. A sua tradução, validação e adaptação para a população portuguesa foi realizada por Santos e Maia (2003). É um instrumento amplamente utilizado em investigação científica para avaliar a autoestima global (Sbicigo et al, 2010). Trata-se de uma escala de respostas de tipo *Likert* de quatro pontos, que variam entre "Discordo totalmente" a "Concordo totalmente". A pontuação total poderá variar entre 10 e 40, em que resultados mais elevados indicam uma maior autoestima. Relativamente às características psicométricas, da mesma forma que a versão original obteve um bom coeficiente de fiabilidade ( $\alpha=.88$ ), também a validação portuguesa-europeia apresentou uma boa estabilidade temporal ( $r = .86$ ) e consistência interna ( $\alpha = 0.79$ ).

No presente estudo, o valor de consistência interna obtido foi de .91.

#### **4.3.4 Escala de Dificuldades de Regulação Emocional (EDRE)**

A EDRE foi adaptada e validada para português-europeu por Coutinho et al. (2010) da escala original *Difficulties in Emotion Regulation Scale* de Gratz e Roemer (2004). Tem como base uma conceptualização multidimensional do construto de regulação emocional. O seu objetivo é o de avaliar as dificuldades de regulação emocional clinicamente significativas. Contém 36 itens, subdivididos em 6 fatores: (1) Não aceitação (i.e., não aceitação das emoções negativas); (2) Objetivos (i.e., incapacidade de se envolver em comportamentos dirigidos por objetivos quando experiencia emoções negativas); (3) Impulsos (i.e., dificuldade em controlar o comportamento impulsivo quando experiencia emoções negativas); (4) Estratégias (i.e.,

acesso limitado a estratégias de regulação emocional que são percebidas como eficazes); (5) Consciência (i.e., a falta de consciência emocional) e, (6) Clareza (i.e., falta de clareza emocional).

Nesta escala as respostas são de tipo *Likert* que varia de 1 “Quase nunca se aplica a mim” a 5 “Aplica-se quase sempre a mim” (Coutinho et al., 2010). Adicionalmente, tanto a versão original como a validação portuguesa-europeia obtiveram um mesmo resultado satisfatório para a fiabilidade (i.e.,  $\alpha = .93$ ) (Coutinho et al., 2010).

Os resultados obtidos no presente estudo relativamente aos valores de consistência interna (i.e., Alfas de *Cronbach*) foram: de .95 para a escala global EDRE, .92 para a dimensão das Estratégias, .91 para a Não Aceitação, .92 no que se refere à dimensão do Impulso, .89 para o Objetivo, .76 para a Consciência e, por fim, .86 para a Clareza.

Relativamente à interpretação dos resultados desta escala, os pontos de corte variam consoante o estudo ou a população, no entanto, níveis mais altos na pontuação total ou nas subescalas indicam uma maior desregulação emocional (Coutinho et al., 2010).

#### **4.3.5 Hiperconectividade à Internet**

A hiperconectividade à internet foi avaliada com base num conjunto de questões concebidas para o presente estudo, uma vez que não existe na literatura científica nenhuma escala que avalie diretamente esta variável. O presente questionário é constituído por sete questões caracterizadoras do comportamento de conexão à Internet (e.g., “Item 1. Quantas horas passa por dia *online*?”; “Item 4. A que horas consulta a internet pela última vez no seu dia?”) com respostas abertas. Adicionalmente, é ainda composto por 4 afirmações relativas à conectividade percebida (e.g., “Item 8. Estou sempre conectado(a) à internet.”; “Item 10. No meu dia consulto frequentemente as redes sociais.”), para responder numa escala de tipo *Likert*, de 7 pontos, que varia de 1 (Discordo totalmente) a 7 (Concordo totalmente). Por conseguinte, resultados mais elevados refletem uma maior hiperconectividade à internet.

O valor de consistência interna obtido no presente estudo foi de .81 para a hiperconectividade à internet.

#### 4.3.6 *Internet Addiction Test (IAT)*

A IAT é uma escala desenvolvida por Young (1998) reconhecida por ser um dos primeiros instrumentos de avaliação propostos para medir a Adição à Internet. Esta escala foi traduzida, adaptada e validada para a população portuguesa por Pontes et al. (2014).

A IAT é constituída por 20 questões de autopreenchimento cujas respostas são fornecidas numa escala de tipo *Likert*, distribuídas numa escala de seis pontos: 0 = “Não se aplica” a 5 = “Sempre”, variando a pontuação total de 20 a 100 pontos. Tem como objetivo avaliar o envolvimento com a internet e o nível dos problemas resultantes em caso de dependência, indicando a gravidade da dependência da internet, classificando-a como o comportamento como: uso leve ou normal (i.e., 20-49 pontos), adição moderada (i.e., 50-79 pontos) ou adição severa (i.e., 80-100 pontos). Quanto maior for o valor obtido, maior é o nível de dependência da internet.

A adição leve ou normal indica que o indivíduo se encontra dentro dos limites saudáveis, não impactando na vida diária do mesmo, conseguindo controlar o tempo *online*. Na adição moderada o uso da internet afeta negativamente a vida do indivíduo, apresentando alguns problemas ocasionais relacionados com o uso excessivo. A adição severa aponta para um uso extremamente problemático, com consequências graves tanto na vida pessoal, como profissional na vida do indivíduo, como isolamento social, prejuízos no trabalho ou estudos, e uso da internet como principal mecanismo de regulação emocional. Neste nível, é recomendada uma intervenção profissional, como terapia cognitivo-comportamental ou acompanhamento psicológico (Pontes et al., 2014).

A consistência interna da escala original foi de  $\alpha = .91$  (Young, 1998). Por sua vez, também a versão portuguesa-europeia da IAT obteve uma boa consistência interna (i.e.,  $\alpha = .90$ ) (Pontes et al., 2014). É considerado um instrumento confiável e válido para determinar a adição à internet, sendo amplamente utilizado e validado em diversos países, como Itália (Ferraro et al., 2007), França (Khazaal et al., 2008), Estados Unidos (Jelenchick et al., 2012), Chipre (Panayides & Walker, 2012) e, no Líbano (Hawi, 2013).

No presente estudo o *Alfa de Cronbach* obtido foi de .91, o mesmo valor obtido no estudo de validação original do IAT.

### **4.3.7 Productivity Scale**

A escala de produtividade desenvolvida por Mark et al. (2016) foi traduzida para a população portuguesa por Condeças (2020). Tem como objetivo avaliar a autoperceção dos indivíduos sobre a sua produtividade. É composta por 6 itens (e.g., “Como avalia a qualidade do trabalho que realiza?”) com uma escala de resposta de tipo *Likert* de 7 pontos, que varia entre 1 – “Nada” e 7 – “Extremamente”. Estes itens apresentaram correlações entre .68 e .94 no estudo original. No presente estudo o *Alfa de Cronbach* obtido foi de .94.

Relativamente à interpretação dos resultados, não existe pontos de corte específicos mencionados para esta escala. Esta interpretação geralmente baseia-se na pontuação total ou média obtida. As pontuações mais altas indicam uma perceção mais positiva da produtividade, enquanto pontuações mais baixas sugerem uma perceção menos favorável (Mark et al., 2016).

## **4.4 Procedimento**

### **4.4.1 Procedimento de recolha de dados**

A recolha de dados foi realizada através de questionários *online*, na plataforma *Google Forms*, sendo que a divulgação dos mesmos foi realizada a partir das redes sociais (e.g., *Facebook*, *Instagram* e *WhatsApp*).

Foram reunidos os instrumentos necessários para a investigação, nomeadamente o Questionário Sociodemográfico, a LEAP-PT de Martins (2022), a Escala de Autoestima de Rosenberg (*Rosenberg Self-Esteem Scale*) de Santos e Maia (2003), a Escala de Dificuldades de Regulação Emocional de Gratz e Roemer (2004), a Escala de Adição à Internet de Pontes et al. (2014) e a Escala de Produtividade de Condeças (2020). De seguida procedeu-se à elaboração do questionário, introduzindo-o com um consentimento informado dirigido aos participantes voluntários do estudo. Os participantes foram elucidados relativamente ao cariz voluntário da participação na presente investigação, tendo sido também instruídos sobre as questões de anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos, bem como da possibilidade de desistirem da participação se se sentissem desconfortáveis, em algum momento, ao longo do preenchimento do questionário.

Foram reunidas todas as condições para que os participantes pudessem responder ao questionário. Realizaram-se os procedimentos subjacentes à obtenção de autorização por parte do Encarregado de Proteção de Dados e pelo Conselho Científico da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve. Após aprovação do Conselho Científico, foi

elaborado um questionário para a aprovação pela Comissão de Ética, para que fosse possível dar continuidade à recolha de dados.

Posteriormente, foi solicitado aos estudantes universitários que respondessem primeiramente, ao questionário sociodemográfico e, de seguida, aos diversos questionários relativamente às diversas variáveis em estudo. Foi sempre assegurada a confidencialidade dos dados recolhidos e a participação voluntária e anónima dos respondentes.

Através de uma listagem de endereços de Universidades e Faculdades nacionais, públicas e privadas, elaborada por uma colega (i.e., Barbara Sousa), foi possível obter um maior número de participantes neste estudo. Foi realizada a maior divulgação possível deste estudo de forma a obter o maior número possível de estudantes universitários.

O questionário deste estudo esteve disponível *online* entre 24 de janeiro de 2024 e 10 de março de 2024, ou seja, 1 mês e 15 dias e tinha a duração média de 15 minutos de preenchimento. Este foi enviado para cerca de 40 entidades formais (instituições de ensino superior) e para diversos professores universitários.

#### **4.4.2 Procedimento de análise de dados**

Após a recolha de todos os dados, estes foram importados para o *software* SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), versão 29.0 (IBM SPSS, 2021), de modo a serem convenientemente analisados.

Numa etapa preliminar foi realizado um conjunto de análises exploratórias e descritivas com o intuito de caracterizar e determinar a fidelidade e a normalidade das distribuições dos dados das diferentes variáveis em estudo (e.g., médias, desvios-padrão, mínimo e máximo, assimetria e curtose, identificação de *outliers* moderados ou extremos, distribuição gráfica das variáveis em análise, “*missing values*” e o *alpha* de *Cronbach*). Numa fase posterior foram realizadas as análises das associações entre as variáveis em estudo e as diferenças de médias (e.g., cálculo dos coeficientes de correlação momento produto de *Pearson*, Test t de *Student* e ANOVA; cálculo e interpretação da magnitude do efeito).

O modelo proposto foi testado através de análises de regressão e com o método PROCESS de Hayes (2022) para testar a relação entre a disponibilidade emocional parental com a produtividade percebida através da mediação da autoestima, da regulação emocional, da adição à internet e da hiperconectividade à internet.

## Capítulo V. Resultados

### 5.1 Estatística Descritiva

No presente estudo, os valores obtidos através das análises estatísticas de assimetria e curtose situaram-se abaixo dos índices máximos recomendados de 2 para a assimetria e 7 para a curtose (Curran et al., 1996<sup>1</sup>) sugerindo que os dados não se desviam significativamente da distribuição considerada normal (ver tabela 1).

**Tabela 1**

*Estatísticas descritivas*

	Min-Max					
	observados	<i>M</i>	<i>DP</i>	Assimetria	Curtose	$\alpha$
LEAP-PT MP	1.00-5.00	3.72*	0.96	-0.66	-.09	.97
LEAP-PT Pai	1.00-5.00	3.40*	1.22	-0.55	-.81	.98
LEAP-PT Mãe	1.00-5.00	3.99*	1.01	1.17	.71	.97
Autoestima	1.00-4.00	2.98*	0.69	-0.44	-.50	.91
EDRE	1.00-4.75	2.57	0.76	0.19	-.62	.95
Estratégias	1.00-5.00	2.60	1.02	0.27	-.90	.92
Não Aceitação	1.00-5.00	2.62*	1.13	0.35	-.90	.91
Impulso	1.00-5.00	2.30*	1.00	0.63	-.46	.92
Objetivo	1.00-5.00	3.37*	0.98	-0.28	-.70	.89
Consciência	1.00-4.73	2.25*	0.69	0.24	-.02	.76
Clareza	1.00-5.00	2.36*	0.88	0.63	.05	.86
IAT	0.00-3.90	1.53*	0.82	0.40	-.41	.91
Produtividade	1.00-7.00	4.89*	1.30	-0.70	.28	.94
Hiperconectividade	1.00-7.00	4.93*	1.33	-0.41	-.14	.81

Notas. N=461; *M* = Média; *DP* = Desvio-padrão;  $\alpha$  = alpha de *Cronbach*, LEAP-PT=versão portuguesa da *Lum Emotional Availability of Parents*, LEAP-PT Pai = versão portuguesa da *Lum Emotional Availability of Parents* considerando apenas a percepção relativa à disponibilidade emocional do pai, LEAP-PT Mãe = versão portuguesa da *Lum Emotional Availability of Parents* considerando apenas a percepção relativa à disponibilidade emocional da mãe, EDRE=Escala de Dificuldades de Regulação Emocional, IAT=*Internet Addiction Test*; \* A Média é significativamente diferente do ponto médio da escala a  $p < .05$  (Teste *t* como uma amostra).

<sup>1</sup> Os valores obtidos situam-se também abaixo dos valores de referência sugeridos por Kline (2005) uma vez que são menos conservadores comparativamente a Curran et al (1996).

Na Tabela 1 constam as médias e os desvios-padrão para cada uma das variáveis consideradas no presente estudo. Para a escala LEAP-PT MP, o valor médio de respostas ( $M=3.72$ ,  $DP=.96$ ) encontra-se significativamente acima do valor médio da escala (i.e., de tipo *Likert* 1-5). Na subescala LEAP-PT Pai verifica-se que o valor médio de respostas se encontra também significativamente acima do valor médio da escala (i.e., de tipo *Likert* 1-5) ( $M= 3.40$ ,  $DP=1.22$ ). O mesmo se verifica na subescala LEAP-PT Mãe ( $M= 3.99$ ,  $DP=1.01$ ) em que os valores médios de respostas fornecidas se situam significativamente acima do valor médio da escala (i.e., de tipo *Likert* 1-5). Estes resultados indicam que os participantes, em média, tendem a perceber os seus pais como emocionalmente disponíveis.

No que concerne à escala que avalia a Autoestima ( $M=2.98$ ,  $DP=.69$ ) as opções de resposta estavam divididas numa escala tipo *Likert* de quatro pontos (i.e., 1-4) e o valor médio das respostas dos participantes encontra-se significativamente acima do valor médio da escala. Estes resultados indicam que os participantes, em média, tendem a relatar uma boa autoestima.

Relativamente à EDRE ( $M=2.57$ ,  $DP=.76$ ), ou seja, a desregulação emocional, as opções de resposta variam numa escala tipo *Likert*, entre 1-5. As subescalas Impulso ( $M=2.30$ ,  $DP=1.00$ ), Consciência ( $M=2.25$ ,  $DP=.69$ ) e Clareza ( $M=2.36$ ,  $DP=.88$ ) apresentam valores médios de resposta, significativamente abaixo do valor médio da escala. Tanto a subescala da Não Aceitação ( $M=2.62$ ,  $DP=1.13$ ), como a subescala do Objetivo ( $M=3.37$ ,  $DP=.98$ ), apresentam um valor médio de respostas significativamente acima do valor médio da escala. Por último, no que se refere aos valores obtidos para a escala total EDRE e para a subescala das Estratégias ( $M=2.60$ ,  $DP=1.02$ ) evidenciou-se uma ausência de respostas significativamente não apresentam valores significativos acima do valor médio da escala. Estes resultados indicam que os participantes do estudo, em média, tendem a apresentar mais desregulação emocional do que a média da escala ao nível da não aceitação e dos objetivos. No entanto, não apresentam em média, dificuldades similares a nível da desregulação emocional em geral, e especificamente ao nível das estratégias, do impulso, da consciência e da clareza.

Quanto à escala que avalia a Adição à Internet (IAT) ( $M=1.53$ ,  $DP=.82$ ) as opções de resposta estavam divididas numa escala tipo *Likert* de seis pontos (i.e., 0-5) e o valor médio das respostas dos participantes encontra-se abaixo do valor médio da escala. A pontuação final no IAT varia entre 0 e 100 pontos, sendo obtida pela soma das respostas de todos os itens. Assim sendo, de modo a facilitar a interpretação dos dados e compará-los diretamente com os critérios de classificação da escala, (i.e., uso leve ou normal, moderado e severo), foi utilizada uma conversão proporcional da média da escala *Likert* para a escala total de 0 a 100 pontos. Essa fórmula fundamenta-se no princípio de proporcionalidade entre escalas, considerando que

a média obtida na escala *Likert* (cujos valores variam de 0 a 5) pode ser ajustada diretamente para o intervalo de 0 a 100. A multiplicação por 100 expande a média para a escala desejada, enquanto a divisão por 5 ajusta a relação proporcional, já que o valor máximo da escala *Likert* é 5. De uma forma mais prática, a fórmula utilizada foi a seguinte:

$$\text{Pontuação Total} = (\text{Média da escala de } \textit{Likert} \times 100 / 5)$$

$$\text{Pontuação Total} = (1.53 \times 100 / 5) = 30.6$$

Posto isto, estes resultados (30.6) indicam que os participantes, em média, não apresentam sinais de adição à internet, apenas um uso leve ou normal da mesma.

No que diz respeito à escala da Hiperconectividade ( $M=4.93$ ,  $DP=1.33$ ) as opções de resposta estavam divididas numa escala tipo *Likert* de sete pontos (i.e., 1-7) e o valor médio das respostas dos participantes encontra-se acima do valor médio da escala. Assim sendo, estes resultados indicam que os participantes, em média, se percebem como hiperconectados à internet.

Em relação à escala que avalia a Produtividade ( $M=4.89$ ,  $DP=1.30$ ) as opções de resposta estavam divididas numa escala tipo *Likert* de sete pontos (i.e., 1-7) e o valor médio das respostas dos participantes encontra-se acima do valor médio da escala. Assim sendo, estes resultados indicam que os participantes do estudo, em média, percebem-se a si próprios como produtivos.

Tal como foi referido previamente (ver capítulo Método) os resultados obtidos através dos diversos instrumentos utilizados no presente estudo evidenciam alfas de *Cronbach* superiores ao recomendado sendo indicativos de uma consistência interna adequada ou ideal (Hill & Hill, 2002; Nunnally, 1978; Streiner, 2003; Maroco & Garcia-Marques, 2006).

## 5.2 Diferenças de género

De modo a testar-se o efeito dos géneros feminino e masculino nas variáveis em estudo realizaram-se diversos testes *t-student* para amostras independentes, depois de verificados os pressupostos de normalidade e de homogeneidade de variâncias. Os restantes géneros identificados (não binário e agénero) não foram considerados nas análises devido ao reduzido tamanho da subamostra. Como os grupos são constituídos por mais do que 30 participantes, segundo o Teorema do Limite Central, a amostra tende para a normalidade. Sempre que não se

verificou o pressuposto de homogeneidade de variâncias recorreu-se ao teste *t-student* com correção de Welch.

**Tabela 2**

*Efeito do género nas variáveis em estudo (resultados dos testes t-student para amostras independentes)*

Variáveis	<i>t</i>	<i>gl</i>	<i>p</i>	<i>d</i>	Feminino		Masculino	
					<i>M</i>	<i>DP</i>	Média	<i>DP</i>
LEAP-PT-MP	-.72	454	.470	-.08	3.70	.98	3.78	.88
LEAP-PT Pai	-.84	436	.400	-.10	3.38	1.25	3.50	1.12
LEAP-PT Mãe	-.61	199.11	.545	-.06	3.98	1.05	4.04	.86
Autoestima	-1.19	454	.236	-.13	2.97	.67	3.06	.70
EDRE	2.64	454	.009	.30	2.61	.75	2.39	.75
Estratégias	2.32	454	.021	.26	2.64	1.02	2.38	1.02
Não Aceitação	1.03	453	.304	.12	2.64	1.13	2.51	1.12
Impulso	3.55	185.06	< .001	.37	2.38	1.02	2.01	.90
Objetivo	4.06	454	< .001	.45	3.47	.96	3.02	.98
Consciência	-.29	454	.770	-.03	2.24	.70	2.27	.62
Clareza	1.58	454	.114	.18	2.39	.86	2.23	.90
IAT	-.18	453	.854	-.02	1.52	.83	1.54	.84
Produtividade	.22	454	.825	.02	4.90	1.34	4.86	1.20
Hiperconectividade	-.46	454	.646	-.05	4.97	1.34	5.04	1.42

Nota. LEAP-PT = versão portuguesa da *Lum Emotional Availability of Parents*, LEAP-PT Pai = versão portuguesa da *Lum Emotional Availability of Parents* considerando apenas a perceção relativa à disponibilidade emocional do pai, LEAP-PT Mãe = versão portuguesa da *Lum Emotional Availability of Parents* considerando apenas a perceção relativa à disponibilidade emocional da mãe, EDRE = Escala de Dificuldades de Regulação Emocional, IAT=Internet Addiction Test, *d* de Cohen = os índices de magnitude dos efeitos foram interpretados de acordo com os critérios de Cohen (1992) em que .10=efeito pequeno; .30=efeito grande e .50=efeito importante, . \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$

Os resultados indicam-nos que o género apenas tem um efeito significativo nas dificuldades de regulação emocional ( $t(454) = 2.64, p = .009, d = .30$ ) e nas suas dimensões de estratégias ( $t(454) = 2.32, p = .021, d = .26$ ), de impulso ( $t(454) = 3.55, p < .001, d = .37$ ) e de objetivo ( $t(454) = 4.06, p < .001, d = .45$ ). Os participantes do género feminino revelaram mais dificuldades de regulação emocional, especificamente ao nível das estratégias (i.e., menor acesso a estratégias eficazes de regulação emocional), de controlar o impulso (i.e., maior dificuldade no controlo de comportamentos impulsivos quando experiencia emoções negativas) e de objetivos (i.e., sente maior dificuldade em exhibir comportamentos dirigidos por

objetivos quando experiencia emoções negativas) comparativamente aos participantes do género masculino (ver Tabela 2).

O género não teve um efeito significativo nas restantes variáveis em estudo.

### 5.3 Análises Correlacionais

Para testar a associação entre as variáveis consideradas no presente estudo recorreu-se às correlações de Pearson (Tabela 3). A análise das correlações revelou que:

- a) A LEAP-PT MP encontra-se positiva e significativamente correlacionada com a autoestima e com a produtividade. Por sua vez encontra-se negativa e significativamente correlacionada com a EDRE e com as suas respetivas dimensões.
- b) Tanto a LEAP-PT Mãe como a LEAP-PT Pai encontram-se positiva e significativamente correlacionadas com a autoestima, mas negativa e significativamente correlacionados com a EDRE e com as suas respetivas dimensões.
- c) A autoestima encontra-se negativa e significativamente correlacionada com a EDRE e com as suas respetivas dimensões e com o IAT, mas positiva e significativamente correlacionada com a produtividade.
- d) O IAT encontra-se positiva e significativamente correlacionado com a EDRE e com as suas respetivas dimensões.
- e) A produtividade encontra-se negativa e significativamente correlacionada com a EDRE e com as suas respetivas dimensões e com o IAT.
- f) A hiperconectividade encontra-se positiva e significativamente correlacionada com a EDRE e com as suas respetivas dimensões e com o IAT, mas negativa e significativamente correlacionada com a produtividade.

De acordo com os resultados obtidos através das análises realizadas é possível afirmar que os estudantes universitários que percecionam os seus pais como mais disponíveis emocionalmente são também os que apresentam uma melhor regulação emocional, considerando também todas as suas dimensões, maior autoestima e maior produtividade percecionada. Adicionalmente, os estudantes com uma maior autoestima tendem a apresentar também menos dificuldades de regulação emocional em todas as suas dimensões, menos comportamentos de adição à internet e uma maior autoperceção de produtividade. Os estudantes universitários que apresentam mais comportamentos de adição à internet tendem a exhibir uma maior desregulação emocional, em todas as suas dimensões. Verificou-se

igualmente que os estudantes com mais comportamentos de hiperconectividade à internet tendem a ter mais comportamentos de desregulação emocional, mais comportamentos de adição à internet e menos produtividade percebida. Por fim, foi possível constatar que os estudantes com mais desregulação emocional e mais adição à internet tendem a perceber-se como menos produtivos.

**Tabela 3**

*Correlações entre as variáveis em estudo (LEAP), Autoestima, EDRE, Produtividade, Adição à Internet*

	1	2	3	4	5	6	7	7	9	10	11	12	13	14
1. LEAP- PT MP	--													
2. LEAP-PT Pai	.88**	--												
3. LEAP- PT Mãe	.83**	.48**	--											
4. Autoestima	.36**	.29**	.31**	--										
5. Estratégias	-.29**	-.23**	-.26**	-.72**	--									
6. Não Aceitação	-.19**	-.13**	-.18**	-.60**	.70**	--								
7. Impulso	-.22**	-.16**	-.19**	-.48**	.71**	.58**	--							
8. Objetivo	-.22**	-.21**	-.16**	-.49**	.71**	.53**	.59**	--						
9. Consciência	-.24**	-.20**	-.18**	-.45**	.37**	.34**	.30**	.20**	--					
10. Clareza	-.23**	-.19**	-.19**	-.55**	.57**	.51**	.54**	.45**	.58**	--				
11. EDRE	-.30**	-.23**	-.25**	-.71**	.91**	.82**	.82**	.76**	.54**	.75**	--			
12. IAT	-.05	-.04	-.03	-.30**	.40**	.38**	.35**	.37**	.17**	.26**	.43**	--		
13. Produtividade	.09*	.07	.08	.29**	-.27**	-.19**	-.25**	-.25**	-.20**	-.19**	-.29**	-.33**	--	
14. Hiperconectividade	.06	.06	.05	-.15**	.15**	.15**	.09*	.17**	.06	.10*	.16**	.44**	-.10*	--

Notas. LEAP-PT = versão portuguesa da *Lum Emotional Availability of Parents*, LEAP-PT Pai = versão portuguesa da *Lum Emotional Availability of Parents* considerando apenas a percepção relativa à disponibilidade emocional do pai, LEAP-PT Mãe = versão portuguesa da *Lum Emotional Availability of Parents* considerando apenas a percepção relativa à disponibilidade emocional da mãe, EDRE = Escala de Dificuldades de Regulação Emocional, IAT=*Internet Addiction Test*. \*  $p < .05$ ; \*\* $p < .01$ .

## 5.4 Análises de regressões e de mediação

Foram realizados vários modelos de regressões com a disponibilidade emocional da mãe (LM) como preditor (X), a produtividade (P) como variável dependente (Y) e como mediadores (M) a autoestima (AE = M1), a desregulação emocional (DE = M2) e a adição a internet (IAT = M3) ou a hiperconectividade (H = M3). As tabelas CC, DD, EE, FF e as figuras 2 e 3 apresentam os resultados. A idade dos participantes, bem como o género (masculino *versus* feminino) foram contemplados como fatores de controle. As análises de mediação foram realizadas através do método PROCESS (Hayes, 2022) e especificamente com o modelo 80 com 5000 *bootstraps*.

Os modelos 1 e 2 exploram respetivamente os efeitos da LEAP-PT Mãe e da LEAP-PT Pai quando a adição a internet é considerada com terceiro mediador (M3).

Os modelos 3 e 4 exploram respetivamente os efeitos da LEAP Mãe e LEAP Pai quando a hiperconectividade é considerada com terceiro mediador (M3).

### 5.4.1. Testes dos modelos 1 e 2

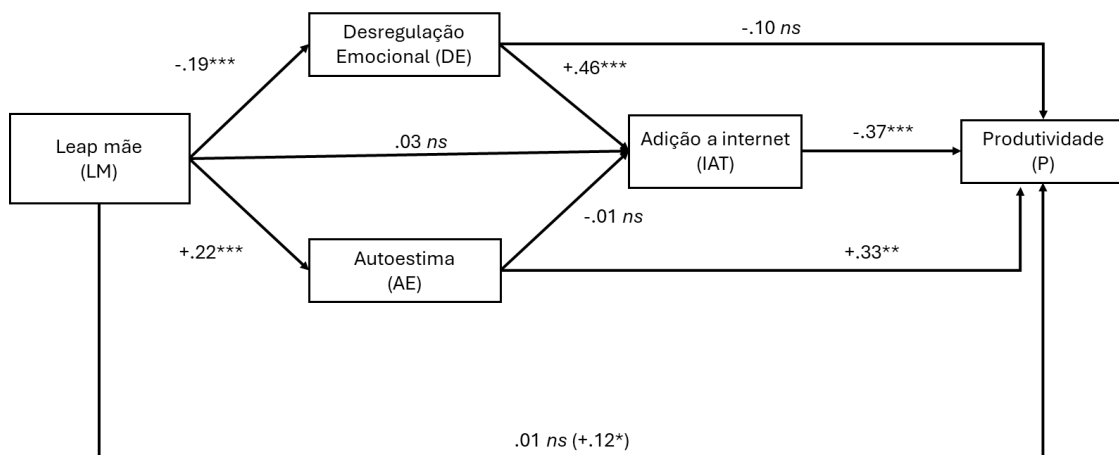
Os modelos 1 e 2 exploram as associações entre a disponibilidade emocional, a autoestima, a desregulação emocional, a adição à internet e a produtividade. Os principais resultados apurados (ver Figura 2 e Tabelas CC e DD) revelam que:

- 1) A LEAP-PT Mãe é um preditor da produtividade ( $B = .12, p < .05$ ) mas não a LEAP-PT Pai ( $B = .07, p > .05$ ), quando a LEAP-PT é considerada como único fator de predição no modelo;
- 2) A LEAP-PT Mãe e a LEAP-PT Pai são preditores da autoestima. Estes resultados revelam que os níveis de disponibilidade emocional parental percecionada encontram-se associados a níveis mais elevados de autoestima. Este padrão de resultados confirma a Hipótese H1.
- 3) A LEAP-PT Mãe e a LEAP-PT Pai são preditores da desregulação emocional. Mais especificamente, uma maior disponibilidade emocional parental percecionada encontra-se associada a uma menor desregulação emocional. Estes resultados confirmam a H2.
- 4) A desregulação emocional é um preditor da adição a internet. O padrão de resultados confirma a H7.
- 5) A LEAP-PT Mãe ou Pai não constituem preditores da adição à internet, infirmando-se a Hipótese H3 previamente considerada.

- 6) A Autoestima não se assume com preditora da adição à internet. Desta forma, a Hipótese H5 é infirmada.
- 7) A Autoestima é preditora da produtividade, em que uma maior autoestima prediz a maior produtividade percebida.
- 8) A adição a internet é preditora da produtividade, sendo que uma maior adição à internet prediz uma menor produtividade percebida. Estes resultados confirmam parcialmente a Hipótese 9, previamente delineada.
- 9) As LEAP-PT Mãe e Pai têm um efeito na produtividade sequencialmente através da desregulação emocional e da adição a internet (ver Figura 2 e tabelas EE e FF). Desta forma, a Hipótese 13, previamente formulada é confirmada.
- 10) As LEAP-PT Mãe e Pai têm um efeito na produtividade através da autoestima (ver Figura 2 e tabelas EE e FF).

### Figura 3

*Efeito indiretos da disponibilidade emocional materna na adição à internet através da autoestima e da (des)regulação emocional dos estudantes universitários*



**Efeitos indiretos:**

LM → AE → P: efeito = .07; bootSE = .03; IC a 95% = [0.01; 0.14]

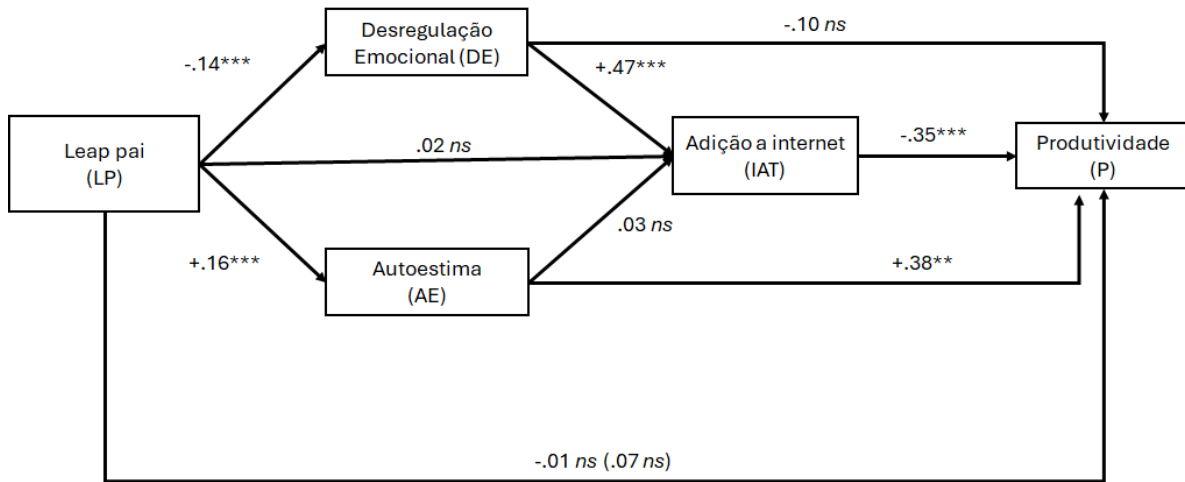
LM → DE → IAT → P: efeito = .03; bootSE = .01; IC a 95% = [0.01; 0.05]

**Fatores de controlo:** género (homem e mulher) e idade.

N = 442 ; 5000 bootstraps; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ .

**Figura 4**

*Efeito indiretos da disponibilidade emocional paterna na adição à internet através da autoestima e da (des)regulação emocional dos estudantes universitários*



Efeitos indiretos:

LP → AE → P: efeito =  $-.06$ ; bootSE =  $.02$ ; IC a 95% =  $[0.02; 0.11]$

LP → DE → IAT → P: efeito =  $.02$ ; bootSE =  $.01$ ; IC a 95% =  $[0.01; 0.04]$

Fatores de controlo: género (homem e mulher) e idade.

N = 430; 5000 bootstraps; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ .

**Tabela 4**

CC. Análises de regressões associadas aos testes do modelo 1 (LEAP-PT Mãe como preditor principal e a adição a internet com M3)

Antecedent	M <sub>1</sub> (AE)			M2 (DE)			M3 (IAT)			Y (P)		
	Coeff.	SE	<i>p</i>	Coeff.	SE	<i>p</i>	Coeff.	SE	<i>p</i>	Coeff.	SE	<i>p</i>
X (LM)	0.22	.02	.000	-0.19	.03	.000	0.03	.03	.980	0.01	.06	.777
M1 (AE)							0.01	.07	.851	0.33	.12	.007
M2 (DE)							0.46	.06	.000	-0.10	.11	.381
M3 (IAT)										-0.37	.07	.000
Constante	1.54	.16	.000	4.05	.18	.000	0.26	.41	.525	4.55	.68	.000
Idade	0.02	.01	.000	-0.02	.01	.000	-0.01	.01	.005	0.01	.01	.397
Genero	0.01	.07	.106	-0.12	.08	.116	0.14	.08	.082	-0.06	.14	.649
	$R^2 = .17$			$R^2 = .14$			$R^2 = .20$			$R^2 = .15$		
	$F(3,438) = 32.02, p < .001$			$F(3,438) = 24.20, p < .001$			$F(5,436) = 22.08, p < .001$			$F(6,435) = 13.26, p < .001$		

Notas. N = 442; LM = LEAP-PT Mãe; AE = Autoestima; DE = Desregulação Emocional; IAT = *Internet Addiction Test*; P = Produtividade; 5000 bootstraps.

**Tabela 5**

DD. Análises de regressões associadas aos testes do modelo 2 (LEAP-PT Pai como preditor principal e a adição a internet com M3)

Antecedent	M <sub>1</sub> (AE)			M2 (DE)			M3 (IAT)			Y (P)		
	Coeff.	SE	<i>p</i>	Coeff.	SE	<i>p</i>	Coeff.	SE	<i>p</i>	Coeff.	SE	<i>p</i>
X (LP)	0.16	.02	.000	-0.14	.02	.000	.02	.03	.841	0.01	.06	.777
M1 (AE)							.03	.07	.634	0.33	.12	.007
M2 (DE)							.47	.07	.000	-0.10	.11	.381
M3 (IAT)										-0.37	.07	.000
Constante	1.19	.14	.000	3.77	.15	.000	.25	.41	.542	4.55	.68	.000
Idade	0.02	.01	.000	-0.02	.01	.000	-.01	.01	.002	0.01	.01	.397
Genero	0.01	.07	.884	-0.14	.08	.085	0.15	.08	.075	-0.06	.14	.649
	$R^2 = .16$			$R^2 = .13$			$R^2 = .20$			$R^2 = .15$		
	$F(3,426) = 27.53, p < .001$			$F(3,426) = 22.03, p < .001$			$F(5,436) = 22.08, p < .001$			$F(6,435) = 13.26, p < .001$		

Notas. N = 430; LP = LEAP-PT Pai; AE = Autoestima; DE = Desregulação Emocional; IAT = *Internet Addiction Test*; P = Produtividade; 5000 bootstraps.

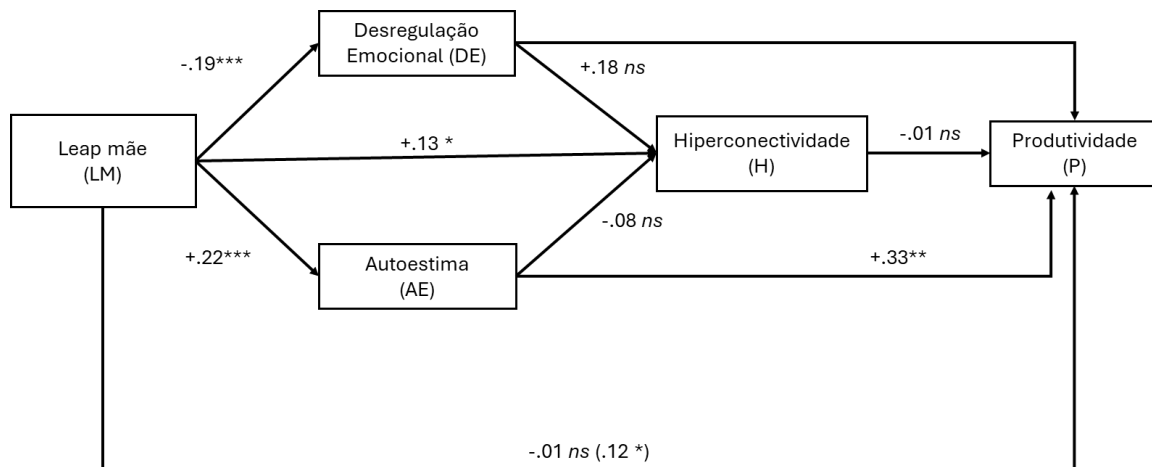
### 5.4.2. Testes dos modelos 3 e 4

Os modelos 3 e 4 exploram as associações entre a disponibilidade emocional parental percebida, a autoestima, a desregulação emocional, a hiperconectividade e a produtividade percebida. Os principais resultados (ver Figura 3 e Tabelas EE e FF) revelam que:

- 1) As LEAP-PT Mãe e a LEAP-PT Pai são preditores da hiperconectividade. Desta forma foi possível constatar que indivíduos que percebem os seus pais como mais disponíveis emocionalmente tendencialmente exibem maiores níveis de hiperconectividade à internet. Este padrão de resultados é inverso ao inicialmente expectável, uma vez que se hipotetizava que uma maior disponibilidade emocional parental predizia menores níveis de hiperconectividade à internet. Desta forma, a Hipótese 4 foi infirmada.
- 2) A autoestima e a desregulação emocional não se revelam preditores da hiperconectividade infirmando as Hipóteses 6 e 8.
- 3) A hiperconectividade não é um preditor da produtividade percebida, infirmando, desta forma a Hipótese 10 previamente delineada.

**Figura 5**

*Efeito indiretos da disponibilidade emocional materna na hiperconectividade através da autoestima e da (des)regulação emocional dos estudantes universitários*



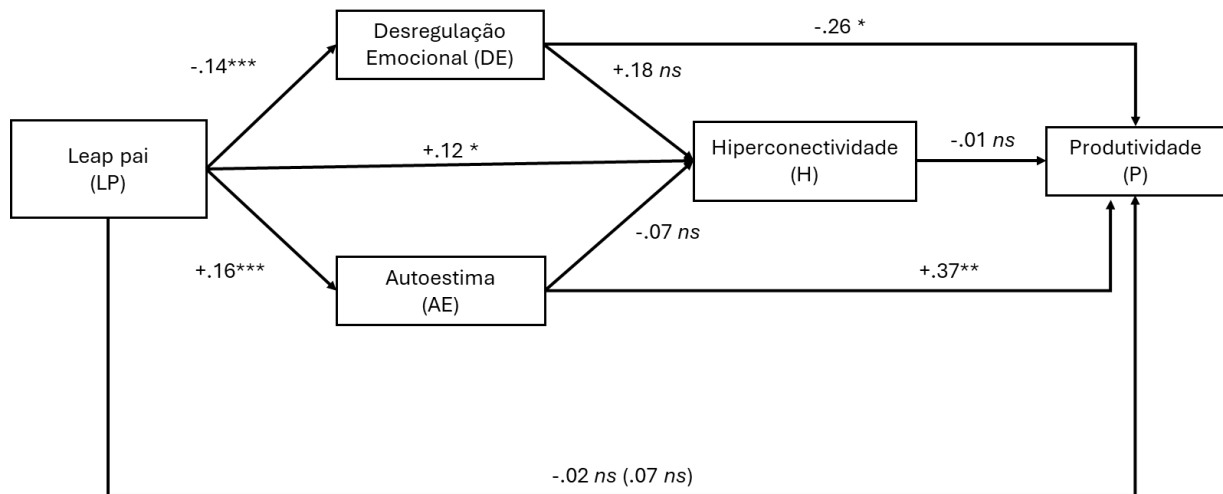
**Efeitos indiretos:**

LM -> AE -> P: efeito = .07; bootSE = .03; IC a 95% = [0.01; 0.14]  
 LM -> DE -> P: efeito = .05; bootSE = .02; IC a 95% = [0.01; 0.10]

Fatores de controlo: género (homem e mulher) e idade.  
 N = 442 ; 5000 bootstraps; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ .

**Figura 6**

*Efeito indiretos da disponibilidade emocional paterna na hiperconectividade através da autoestima e da (des)regulação emocional dos estudantes universitários*



Efeitos indiretos:

LP → AE → P: efeito = .06; bootSE = .02; IC a 95% = [0.01; 0.11]  
LP → DE → P: efeito = .03; bootSE = .01; IC a 95% = [0.01; 0.07]

Fatores de controle: género (homem e mulher) e idade.

N = 431 ; 5000 bootstraps; \*  $p < .05$ ; \*\*  $p < .01$ ; \*\*\*  $p < .001$ .

**Tabela 6***EE. Análises de regressões associadas aos testes do modelo 3 (LEAP-PT Mãe como preditor principal e hiperconectividade como M3)*

Antecedent	M <sub>1</sub> (AE)			M <sub>2</sub> (DE)			M <sub>3</sub> (H)			Y (P)		
	Coeff.	SE	<i>p</i>	Coeff.	SE	<i>p</i>	Coeff.	SE	<i>p</i>	Coeff.	SE	<i>p</i>
X (LM)	0.22	.02	.000	-0.19	.03	.000	0.33	.06	.045	0.01	.06	.980
M1 (AE)							-0.08	.33	.528	0.33	.12	.010
M2 (DE)							0.18	.11	.127	-0.26	.11	.018
M3 (H)										-0.01	.04	.761
Constante	1.54	.16	.000	4.06	.18	.000	4.70	.72	.000	4.54	.73	.000
Idade	0.22	.01	.000	-0.02	.01	.000	-0.02	.01	.001	0.01	.01	.397
Genero	0.01	.07	.931	-0.12	.07	.111	0.08	.14	.582	-0.06	.14	.649
	$R^2 = .18$			$R^2 = .14$			$R^2 = .06$			$R^2 = .10$		
	$F(3,439) = 32.15, p < .001$			$F(3,439) = 24.55, p < .001$			$F(5,437) = 5.69, p < .001$			$F(6,436) = 8.84, p < .001$		

*Notas.* N = 443; LM = LEAP-PT Mãe; AE = Autoestima; DE = Desregulação Emocional; IAT = *Internet Addiction Test*; P = Produtividade; 5000 bootstraps.

**Tabela 7***FF. Análises de regressões associadas aos testes do modelo 4 (LEAP-PT Pai como preditor principal e hiperconectividade como M3)*

Antecedent	M <sub>1</sub> (AE)			M <sub>2</sub> (DE)			M <sub>3</sub> (H)			Y (P)		
	Coeff.	SE	<i>p</i>	Coeff.	SE	<i>p</i>	Coeff.	SE	<i>p</i>	Coeff.	SE	<i>p</i>
X (LP)	0.16	.02	.000	-0.14	.02	.000	0.12	.05	.015	-0.02	.05	.695
M1 (AE)							-0.07	.13	.578	0.37	.12	.004
M2 (DE)							0.18	.11	.111	-0.26	.11	.023
M3 (H)										-0.01	.04	.817
Constante	1.90	.14	.000	3.77	.15	.000	4.77	.70	.000	4.50	.72	.000
Idade	0.02	.01	.000	-0.02	.01	.000	-0.02	.01	.000	0.01	.01	.253
Genero	0.01	.07	.836	-0.14	.08	.085	0.12	.15	.414	-0.12	.14	.387
	$R^2 = .16$			$R^2 = .13$			$R^2 = .07$			$R^2 = .11$		
	$F(3,427) = 27.47, p < .001$			$F(3,427) = 22.07, p < .001$			$F(5,425) = 6.54, p < .001$			$F(6,424) = 8.75, p < .001$		

*Notas.* N = 431; LP = LEAP-PT Pai; AE = Autoestima; DE = Desregulação Emocional; H = Hiperconectividade; P = Produtividade; 5000 bootstraps.

## Capítulo VI. Discussão

---

No presente capítulo discutem-se os resultados obtidos na presente investigação tendo como sustento os objetivos e as hipóteses previamente formuladas, os resultados de investigações prévias e os princípios fundamentais das perspetivas conceptuais de enquadramento.

### 6.1 Revisão dos objetivos e das hipóteses originais

A presente investigação teve como principal objetivo examinar a relação entre a disponibilidade emocional parental percebida e a hiperconectividade e a adição à internet, através da autoestima e da (des)regulação emocional, em estudantes do ensino superior. Adicionalmente explora-se a relação entre a hiperconectividade e a adição à internet e a produtividade percebida.

Importa ressaltar o facto de existir atualmente na literatura científica algumas lacunas acerca destes construtos e das relações que propomos estudar entre eles, tendo esta investigação o objetivo de contribuir para ampliar o conhecimento nesta área.

No sentido de sustentar e orientar este estudo foram estabelecidas 14 hipóteses, que serão analisadas ao longo deste capítulo, tendo em consideração os resultados obtidos e a literatura científica já existente neste domínio de conhecimento.

Os resultados deste estudo confirmam a primeira hipótese previamente delineada (i. e., H1: A disponibilidade emocional parental percebida é preditora da autoestima, ou seja, quanto maior a disponibilidade emocional parental percebida maior a autoestima dos estudantes universitários), pois, foi possível inferir que existe uma relação positiva e significativa entre a disponibilidade emocional parental percebida e a autoestima.

Estes resultados corroboram resultados de investigações prévias (ver Babore et al., 2017; Yücel & Tuzcuoğlu, 2021), que constataram que quando os estudantes universitários se sentem apoiados e amados pelos seus progenitores são mais propensos a manter uma autoestima elevada.

A consistência científica constatada no que se refere à associação entre a disponibilidade emocional parental percebida e a autoestima de estudantes universitários remete-nos uma vez mais para a importância de valorizarmos a qualidade da disponibilidade

emocional das relações parento-filiais em diferentes fases da vida, nesta da vivência universitária inclusive, bem como da realidade percebida pelos filhos acerca dos aspetos emocionais experienciados.

Relativamente à segunda hipótese (i. e., H2: A disponibilidade emocional parental percebida é preditora de desregulação emocional, ou seja, quanto maior a disponibilidade emocional parental percebida menor a desregulação emocional dos estudantes universitários), a mesma foi confirmada pelos resultados do presente estudo que apontam para uma relação negativa e significativa entre a disponibilidade emocional parental e a desregulação emocional. Mais especificamente, uma maior disponibilidade emocional parental percebida encontra-se associada a uma menor desregulação emocional. Os estudantes universitários que percebem os seus pais como mais disponíveis emocionalmente são também os que apresentam uma melhor regulação emocional, considerando também todos os seus diferentes aspetos (i.e., as suas diferentes dimensões).

Esta relação havia sido explorada em investigações anteriores (e.g., Almeida et al., 2022; Diamond & Aspinwall, 2003; Eisenberg et al., 1998; Jiang et al., 2021; Manzi et al., 2018; Rafiq et al., 2022) que chegaram a conclusões similares.

Estes resultados salientam, mais uma vez, a relevância da qualidade dos aspetos emocionais das relações mais significativas dos indivíduos no desenvolvimento de competências de gestão emocional.

A terceira hipótese (i. e., H3: A disponibilidade emocional parental percebida é preditora da adição à internet, ou seja, quanto maior a disponibilidade emocional parental percebida menor a adição à internet) foi infirmada pelos resultados do presente estudo. Mais especificamente, a disponibilidade emocional parental percebida não é preditora da adição à internet.

Estas conclusões não são concordantes com os resultados de investigações anteriores (e.g., Karaer & Akdemir, 2019; Mota & Monteiro, 2024), uma vez que nestes estudos constataram que uma maior disponibilidade emocional parental pode atuar como um fator protetor contra o uso excessivo da internet.

Perspetiva-se que a ausência de relação entre a disponibilidade emocional percebida e a adição à internet no presente estudo possa eventualmente ser legitimada por diversas razões associadas a características específicas do fenómeno da adição à internet e/ou devido a características individuais, contextuais e/ou desenvolvimentais dos participantes no estudo.

Mais especificamente, no que se refere à adição à internet é importante lembrar que os resultados obtidos no presente estudo (i.e., média de 30.6) é indicativa de que os participantes, em média, não apresentam sinais de adição à internet, apenas um uso leve ou normal da mesma. Esta tendência para a ausência de adição poderá contribuir para a ausência dos resultados esperados. Adicionalmente, pode-se considerar a autonomia e independência caracterizadora desta fase de vida dos estudantes universitários que procuram conquistar (ou já conquistaram), a sua autonomia e independência em relação aos seus pais. Desta forma, a influência e apoio dos pares e do seu ambiente social pode ser mais significativa do que a dos pais, reduzindo assim o potencial impacto da disponibilidade emocional parental em diferentes comportamentos e hábitos, nomeadamente também na sua atitude perante o uso da internet. De facto, nesta fase da vida os jovens podem tender a recorrer aos amigos, colegas e/ou parceiros românticos sendo que a disponibilidade emocional nas suas interações com estes significativos poderá contribuir de forma mais relevante para os seus comportamentos. Podemos refletir ainda na possibilidade de mesmo os jovens universitários cuja perceção da disponibilidade emocional seja mais baixa já terem conseguido, eventualmente ter desenvolvido mecanismos eficazes de enfrentamento e de resolução de problemas de forma a serem menos dependentes do suporte emocional parental. Desta forma, mesmos em situações específicas de reduzida disponibilidade emocional parental podem não impactar em comportamentos aditivos em relação à internet.

Relativamente à quarta hipótese (i. e., H4: A disponibilidade emocional parental percecionada é preditora da hiperconectividade à internet, ou seja, quanto maior a disponibilidade emocional parental percecionada menor a hiperconectividade à internet), os resultados deste estudo não confirmam a hipótese. Os resultados constataam que os indivíduos que percecionam os pais como mais disponíveis emocionalmente, apresentam maiores níveis de hiperconectividade à internet. No entanto, estes resultados são inversos ao inicialmente expectável, uma vez que se hipotetizava que uma maior disponibilidade emocional parental predizia menores níveis de hiperconectividade à internet.

Ao refletir sobre as potenciais razões explicativas para esta tendência pode-se considerar que indivíduos que percecionam os pais como emocionalmente mais disponíveis podem desenvolver uma maior necessidade de conexão emocional que pode ser satisfeita através do uso frequente da internet. Adicionalmente, filhos de pais emocionalmente mais disponíveis podem também ter desenvolvido competências socioemocionais relevantes (e.g., comunicação honesta e aberta, facilidade de expressão emocional) que pode levar a que se sintam mais propensos e confortáveis para se conectarem e expressarem online, aumentando o

tempo gasto na internet. De facto, estudantes universitários com pais emocionalmente disponíveis podem ter uma maior tendência para se envolverem em atividades sociais, tanto *online* como *offline*. A hiperconetividade pode refletir essa tendência para uma maior conexão com os outros.

Quanto à quinta hipótese (i. e., H5: A autoestima é preditora da adição à internet, ou seja, quanto maior a autoestima menor a adição à internet), esta foi infirmada pelos resultados do presente estudo, uma vez que não se revelaram significativos, não se assumindo a autoestima como preditora da adição à internet. Tal como previamente hipotetizado, a autoestima, à luz da literatura científica, apresenta-se como preditora de comportamentos aditivos (ver Parrot et al., 2004). São diversas as investigações que corroboram a existência de uma relação forte entre a autoestima e o uso da internet (Armstrong et al., 2000; Greenberg et al., 1999; Kim & Davis, 2009; Miller, 1990; Niemz et al., 2005; Richter et al., 1991). Resultados de investigação sugerem que a autoestima surgiu como um fator relacionado ao uso da internet e ao uso excessivo da mesma (Aghababaei & Błachnio, 2015; Andreassen et al., 2017; Blachnio et al., 2015; Fioravanti et al., 2012; Hawi & Samaha, 2017; Kuss & Griffiths, 2012; Tian & Qin, 2020; Yang & Brown, 2015; Wegmann et al., 2020). Contudo, no presente estudo os resultados não corroboram os resultados da diversidade de estudos que sustentavam teórica e empiricamente a hipótese orientadora da relação entre a autoestima e a adição à internet. Uma das hipóteses explicativas para esta ausência de resultados poderá prender-se com as características específicas dos participantes do presente estudo uma vez que os resultados indicam que os participantes, em média, tendem a relatar uma boa autoestima e que, adicionalmente, em média, não apresentam sinais de adição à internet. Ambas as tendências poderão levar à falta de variabilidade necessária em ambos os aspetos no sentido de fazer emergir a tendência relatada em estudos prévios. Coloca-se também a hipótese que outros aspetos possam ter tido o poder de diluir a relação entre a autoestima e a adição à internet.

No mesmo sentido, os resultados obtidos no presente estudo permitiram constatar a ausência do poder preditivo da autoestima também em relação à hiperconetividade à internet, tal como aconteceu em relação à adição à internet. Desta forma, a hipótese previamente delineada (i.e., H6: A autoestima é preditora da hiperconectividade à internet, ou seja, quanto maior a autoestima menor a hiperconectividade à internet) foi infirmada. As potenciais hipóteses justificativas para esta ausência de resultados são as supra descritas.

A sétima hipótese (i. e., H7: A desregulação emocional é preditora da adição à internet, ou seja, quanto maior a desregulação emocional maior a adição à internet) foi confirmada pelos resultados do presente estudo. De facto, a desregulação emocional assume-se como um importante preditor da adição a internet. Estes resultados corroboram os de investigações prévias no sentido em que quanto mais desregulados os estudantes universitários se encontram, mais procuram a internet como uma estratégia de autorregulação emocional desadaptativa (Pontes et al., 2016; Quagliari et al., 2022; Spada, 2014; Trumello et al., 2018; Tsai et al., 2020; Yu et al., 2013).

Esta tendência que emerge empiricamente de forma coerente pode ter implicações teóricas e práticas relevantes. Os resultados sugerem que os indivíduos com maiores dificuldades na regulação das suas emoções possam procurar no uso da internet respostas para as suas necessidades, uma forma de escape ou de alívio emocional que pode levar à dependência. Esta tendência reforça teorias que vinculam a adição à internet a estratégias de enfrentamento consideradas disfuncionais, podendo a internet atuar como “refúgio” para lidar com emoções mais difíceis de experienciar.

Em termos práticos esta relação entre a desregulação emocional e a adição à internet pode ter implicações interventivas relevantes, nomeadamente a necessidade da existência de programas de intervenção de primeiro nível com o objetivo de prevenir a adição à internet que incluam componentes de educação da gestão emocional adequada. Estas ações preventivas poderiam ser implementadas em contexto académico desde as idades mais precoces. Atuando ao nível da intervenção secundária ou terciária, com intervenções de natureza mais remediativa, para os indivíduos diagnosticados com adição à internet as intervenções deveriam ter uma importante componente de promoção de competências de regulação emocional (e.g., terapia cognitivo-comportamental no sentido de ajudar os estudantes a identificarem e a modificarem determinados padrões de pensamento e de comportamento disfuncionais).

Nos resultados do presente estudo a hipótese oito (i. e., H8: A desregulação emocional é preditora da hiperconectividade, ou seja, quanto maior a desregulação emocional maior a hiperconectividade à internet) é infirmada pelos resultados obtidos, uma vez que a desregulação emocional não se revela preditora da hiperconectividade à internet. Importa lembrar que os participantes do presente estudo, em média, se percebem como hiperconectados à internet. Perspetiva-se, contudo, que possam existir outras razões que possam explicar esta hiperconectividade (e.g., utilização da internet como ferramenta essencial para aceder a materiais de estudo como plataformas de ensino *online*, bibliotecas digitais, comunicação com

familiares distantes devido à deslocação para a universidade, amigos, colegas e professores, entretenimento e distração como o *YouTube*, *TikTok*, *Instagram*, utilização de jogos *online*) entre estes participantes. Estas e outras razões podem contribuir para a diluição da relação entre estes dois aspetos considerados.

A nona hipótese (i. e., H9: A Adição à internet é preditora da produtividade percebida, ou seja, quanto maior a adição à internet menor a produtividade percebida em estudantes universitários), é confirmada pelos resultados do presente estudo, evidenciando-se uma relação negativa e significativa.

Estes resultados corroboram as descobertas de outras investigações (e.g., Afrin et al., 2023; Amponsah et al. 2022; Bahrainian et al., 2014; Bispo et al., 2018; Ghulami et al., 2018; Papalia e Feldman, 2012; Singh et al., 2013) que também observaram que quando a internet é utilizada de forma excessiva ou para fins de entretenimento que conduzam a uma dependência, pode originar a uma má produtividade, levando a, por exemplo, retrocessos académicos.

No entanto, estes resultados divergem dos resultados de investigação de Akin (2014) que verificou que a internet é um meio fundamental para o desenvolvimento dos hábitos de leitura e uma fonte de informação complementar, resultando num melhor desempenho académico.

Refletindo criticamente acerca da adição à internet se assumir como um preditor significativo da produtividade percebida pode-se perspetivar que o uso excessivo, desadequado e aditivo da internet possa levar os estudantes universitários a sentirem a diminuição da sensação de competência talvez por se sentirem sobrecarregados com o excesso de informações e distrações *online*. A adição à internet pode também, eventualmente associar-se a dificuldades ao nível do autocontrolo, o que pode conduzir à procrastinação e ao aumento da ansiedade ou do *stress*, por sua vez, à reduzida produtividade. O uso aditivo da internet pode igualmente aumentar a carga cognitiva dificultando o foco da atenção e de concentração em tarefas académicas (ou de outro tipo) e de processamento da informação de forma eficaz.

De acordo com estes resultados específicos assume-se como de elevada relevância considerar programas de intervenção eficazes a nível preventivo e remediativo que possam consciencializar os estudantes universitários para esta relação e promover estratégias de gestão emocional e comportamental promotoras do uso equilibrado, adequado e consciente da internet, potenciando os seus imensos benefícios e controlando os potenciais problemas.

No presente estudo, a décima hipótese considerada (i. e., H10: A hiperconectividade é preditora da produtividade percebida, ou seja, quanto maior a hiperconectividade menor a produtividade percebida em estudantes universitários) é infirmada pelos resultados obtidos uma vez que não foram encontrados resultados dignos de destaque.

A décima primeira hipótese (i. e., H11: A autoestima é mediadora da relação entre a disponibilidade emocional parental percebida e a adição à internet, ou seja, uma maior disponibilidade emocional parental percebida está associada a uma maior autoestima, que, por sua vez, está relacionada a níveis mais baixos de adição à internet) foi infirmada pelos resultados do presente estudo.

Estes resultados são contraditórios com resultados de estudos prévios que salientam a relação digna de destaque entre a autoestima e o uso excessivo da internet (ver Aghababaei & Błachnio, 2015; Andreassen et al., 2017; Blachnio et al., 2015; Fioravanti et al., 2012; Hawi & Samaha, 2017; Kuss & Griffiths, 2012; Tian & Qin, 2020; Yang & Brown, 2015; Wegmann et al., 2020).

Reiterando o que foi previamente explanado os resultados do presente estudo indicam que os participantes, em média, tendem a relatar uma boa autoestima e que, em média, não apresentam sinais de adição à internet, caracterizando-se como utilizadores “leves” ou “normais” da mesma. Adicionalmente, no que se refere à disponibilidade emocional percebida, os resultados apurados no presente estudo são indicativos de que os participantes, em média, tendem a perceber os seus pais como emocionalmente disponíveis. Esta característica é comum quer para a disponibilidade emocional percebida em relação à mãe, como em relação ao pai.

Este perfil de características dos participantes do presente estudo poderá levar à falta de variabilidade necessária para emergir os padrões de relação entre estes diferentes aspetos relatados em estudos prévios. Considera-se igualmente plausível que outros aspetos, diferentes dos considerados no presente estudo, possam ter tido o poder de diluir a relação entre a disponibilidade parental percebida, a autoestima e a adição à internet.

A décima segunda hipótese (i. e., H12: A autoestima é mediadora da relação entre a disponibilidade emocional parental percebida e a hiperconectividade à internet, ou seja, uma maior disponibilidade emocional parental percebida está associada a uma maior autoestima, que, por sua vez, está relacionada a níveis mais baixos de hiperconectividade à internet) foi infirmada.

Estes resultados contrastam com resultados de outras investigações que salientam a relação digna de destaque entre a autoestima e o uso excessivo da internet (ver Aghababaei & Blachnio, 2015; Andreassen et al., 2017; Blachnio et al., 2015; Fioravanti et al., 2012; Hawi & Samaha, 2017; Kuss & Griffiths, 2012; Tian & Qin, 2020; Yang & Brown, 2015; Wegmann et al., 2020).

No que se refere à décima terceira hipótese considerada no presente estudo (i. e., H13: A desregulação emocional é mediadora da relação entre a disponibilidade emocional parental percebida e a adição à internet, ou seja, uma maior disponibilidade emocional parental percebida está associada a uma menor desregulação emocional, o que, por sua vez, está relacionado a níveis mais baixos de adição à internet), foi confirmada pelos resultados do presente estudo. De facto, os modelos 1 e 2 testados no presente estudo salientam a relação sequencial entre os diferentes aspetos considerados. Mais especificamente, emergiram resultados dignos de destaque no que se refere ao poder de mediação da desregulação emocional na relação da disponibilidade emocional materna e paterna (separadamente considerados) com a adição à internet, e por sua vez, a mediação assumida pela adição à internet na relação entre desregulação emocional e a produtividade percebida. Estes resultados são dignos de destaque, e podem contribuir para ampliar o conhecimento teórico e com potencial utilidade para intervenções no futuro que pretendam intervir, preventiva e/ou remediativamente no âmbito da adição à Internet e da produtividade percebida. Programas de intervenção no combate contra o uso inadequado da internet deverão considerar e incluir ingredientes relacionais e de regulação emocional. Considerar o poder preditivo da disponibilidade emocional parental e da percepção filial a este respeito, em relação à (des)regulação emocional, e em diferentes fases da vida do indivíduo, inclusive na adultez e em estudantes universitários, assume uma importância fundamental nesta múltipla perspetiva teórico-investigativa-interventiva no âmbito da psicologia.

Por fim, no que se refere à décima quarta hipótese considerada no presente estudo (i. e., H14: A desregulação emocional é mediadora da relação entre a disponibilidade emocional parental percebida e a hiperconectividade à internet, ou seja, uma maior disponibilidade emocional parental percebida está associada a uma menor desregulação emocional, que, por sua vez, está relacionada a níveis mais baixos de hiperconectividade à internet) foi infirmada.

Em suma foram confirmadas algumas das hipóteses previamente delineadas contribuindo com resultados que se perspetiva como relevantes do ponto de vista empírico, teórico e interventivo.

Adicionalmente, as hipóteses previamente delineadas e infirmadas são também importantes de destacar no sentido de melhor compreender o fenómeno em estudo e de contribuir para a transparência e integridade no âmbito da investigação científica. De facto, na atualidade cada vez mais se defende que os resultados não estatisticamente significativos, ou a ausência de resultados, devem ser divulgados para que seja possível ter acesso à amplitude de informações relativas a cada temática estudada (ver Franco et al., 2014; Nosek et al., 2012).

## **6.2 Limitações e mais-valias**

Como em qualquer outra investigação, esta não foi exceção e também apresenta algumas limitações.

No que se refere à primeira parte deste estudo, as primeiras limitações encontradas foram na distinção do conceito de adição à internet e hiperconectividade à internet. Foi possível verificar a quase inexistência de artigos científicos que abordem claramente a distinção entre estes dois construtos, dificultando, desta forma, a conceptualização dos mesmos.

Apesar deste estudo ter sido divulgado em diferentes cursos com diferentes distribuições de género, evidenciou-se claramente a tendência para os alunos do curso de Psicologia e para indivíduos do género feminino terem aderido mais à participação. Este facto poderá colocar em causa a generalização dos resultados uma vez que as diferenças de género e a potencial existência de um determinado perfil de características pode enviesar os resultados apurados. De facto, foi possível constatar que o género revelou um efeito significativo nas dificuldades de regulação emocional e nas suas dimensões de estratégias (e.g., de impulso e de objetivo). Os participantes do género feminino revelaram mais dificuldades de regulação emocional, especificamente ao nível das estratégias (i.e., menor acesso a estratégias eficazes de regulação emocional), de controlar o impulso (i.e., maior dificuldade no controlo de comportamentos impulsivos quando experiencia emoções negativas) e de objetivos (i.e., sente maior dificuldade em exhibir comportamentos dirigidos por objetivos quando experiencia emoções negativas) comparativamente aos participantes do género masculino. Contudo, o efeito de género não se verificou relativamente aos restantes aspetos em estudo e o género dos participantes do presente estudo foi contemplado como fator de controlo nos modelos testados,

controlando, desta forma, potenciais influências nas análises que incluíam a (des)regulação emocional.

O facto de os dados terem sido recolhidos com questionários de autorrelato podem também trazer algum viés nomeadamente ao nível da desejabilidade social que não foi controlada no presente estudo.

Por último, a natureza transversal do presente estudo não contempla a amplitude de benefícios de um estudo longitudinal capaz de apurar padrões de estabilidade e de desenvolvimento ao longo do tempo dos aspetos em estudo, bem como facilitar a inferência de relações de causalidade entre os diferentes aspetos contemplados.

Além das limitações, o presente estudo apresenta também diversas mais-valias a nível teórico e a nível prático. Este estudo aborda uma temática extremamente atual e relevante, especialmente no contexto das vivências universitárias, onde questões relacionais, emocionais, e comportamentais estão profundamente interligadas ao desempenho académico e à saúde mental.

A nível teórico, o estudo contribuiu para a compreensão das complexas relações entre a disponibilidade emocional parental e outros aspetos, como a produtividade, o uso aditivo da internet, a autoestima e a (des)regulação emocional. Este estudo sugere um modelo teórico que integra múltiplas variáveis mediadoras (i.e., autoestima, desregulação emocional e a adição à internet), permitindo compreender, de forma mais holística, como as relações familiares ou a perceção filial das mesmas, impactam a autoestima, o desenvolvimento da regulação emocional e, indiretamente, comportamentos de adição à internet dos adultos no ensino universitário. O papel mediador da autoestima e da regulação emocional constitui uma importante contribuição para a literatura científica, uma vez que contribui para explicar a forma como a disponibilidade emocional parental percebida pelos filhos afeta tanto a adição à internet, como a produtividade académica.

O presente estudo também se enquadra na investigação sobre a hiperconectividade à internet, um campo crescente e ainda com a necessidade de exploração crescente no âmbito da investigação científica em Psicologia. O conjunto de questões concebidas para considerar o constructo de hiperconectividade à internet poderá constituir-se um questionário a ser utilizado em futuras investigações uma vez que as propriedades psicométricas apuradas parecem cumprir os requisitos básicos em termos metodológicos.

Adicionalmente este estudo oferece uma perspetiva ecológica, isto é, liga fatores familiares (parentais) a fenómenos atuais, como o uso excessivo das tecnologias.

A nível prático, os resultados obtidos salientam a relevância de iniciar, desde as primeiras etapas do desenvolvimento, a conceção e implementação de programas e projetos de prevenção e intervenção em contexto escolar, direcionado para a capacitação de pais e, eventualmente, de outros significativos, ao nível da sua disponibilidade emocional.

Tal como foi previamente referido, os resultados do presente estudo contribuem para a compreensão do fenómeno em estudo e das relações entre os diferentes aspetos considerados que pode eventualmente ampliar a compreensão teórica dos fenómenos, para a realização de mais investigação na área e de promover uma melhor orientação psicoeducativa interventiva de natureza preventiva ou remediativa.

No contexto universitário, revela-se imprescindível a promoção de estratégias de intervenção centradas no desenvolvimento de competências de regulação emocional e no incentivo a um uso saudável e funcional da internet. No que diz respeito à promoção da regulação emocional os psicólogos poderiam desempenhar um papel crucial na promoção de competências avançadas de regulação emocional nos jovens estudantes universitários, facilitando o desenvolvimento de estratégias adaptativas e eficazes para a gestão emocional. Além disso, a sua intervenção junto das famílias seria determinante para fomentar a disponibilidade emocional parental, atuando preventivamente desde etapas anteriores ao ingresso no ensino superior, com o objetivo de criar um suporte emocional mais sólido e consistente.

Considerando a adição à internet, uma atenção particular deve ser dada aos estudantes que apresentam sinais de adição à internet, sendo crucial a implementação de programas de intervenção especializados que estimulem a utilização responsável e equilibrada dos meios digitais. Na prática, estas intervenções poderiam incluir a realização de *workshops* centradas no desenvolvimento de regulação emocional e *stress* académico ou até por aprender técnicas e estratégias de *mindfulness*, de respiração e de identificação e de gestão de emoções. Outro exemplo poderia ser, eventualmente, a realização de sessões de promoção de literacia digital, cujo foco incidiria na utilização consciente das redes sociais, na estimulação de uma adequada gestão do tempo digital e na prevenção de comportamentos aditivos. Estas sessões poderiam também integrar momentos de autorreflexão orientada, essenciais para ajudar os estudantes a identificar padrões de comportamento potencialmente compulsivos/aditivos relacionados com o uso da internet, facilitando a adoção de práticas digitais mais equilibradas e funcionais. A ideia seria a de promover um padrão de atitudes e comportamentos face à internet que permitisse ampliar ao máximo os benefícios do uso da internet e diminuir os potenciais riscos

do uso inadequado e excessivo. Seria pertinente o investimento em serviços especializados de apoio psicológico, com uma ênfase particular no bem-estar digital, orientados para o ensino de estratégias de autorregulação emocional que mitiguem comportamentos de dependência das redes digitais, reduzindo o impacto negativo dessas práticas no equilíbrio emocional e na produtividade acadêmica. Por fim, a implementação de intervenções focadas no reforço da autoestima e na gestão emocional dos estudantes poderá traduzir-se numa melhoria significativa no seu desempenho acadêmico, promovendo uma relação mais saudável com as exigências educativas e favorecendo a construção de trajetórias acadêmicas mais bem-sucedidas.

### **6.3 Sugestões para investigações futuras**

É fundamental que investigações futuras tenham como foco central a adição à internet, explorando a sua relação com diferentes variáveis de natureza psicológica, familiar e acadêmica. Do ponto de vista psicológico, recomenda-se a análise aprofundada de indicadores como ansiedade, depressão e *stress*, que frequentemente surgem associados ao uso disfuncional das tecnologias digitais. Relativamente às variáveis familiares, o estudo do clima familiar e do suporte emocional revela-se importante, dada a sua influência significativa nos processos de autorregulação emocional e no bem-estar psicológico dos adultos universitários. No âmbito acadêmico, o rendimento acadêmico pode constituir uma variável crucial, especialmente em populações universitárias, considerando a relação entre exaustão acadêmica e comportamentos de *coping* através do uso excessivo da internet.

Seria pertinente que futuros estudos adotassem uma metodologia longitudinal, permitindo a recolha de dados em diferentes momentos temporais. Este tipo de abordagem possibilitaria a análise comparativa dos níveis de ansiedade, depressão e *stress* em períodos de maior e menor exigência acadêmica, proporcionando uma compreensão mais detalhada da forma como o contexto académico impacta o bem-estar emocional dos estudantes. Espera-se, por exemplo, que durante fases de elevada pressão académica, como a proximidade temporal de avaliações, os níveis de ansiedade e exaustão emocional sejam consideravelmente mais elevados.

Adicionalmente, seria de grande interesse replicar esta investigação em populações distintas, nomeadamente em crianças e adolescentes, dada a crescente prevalência de comportamentos de dependência digital em diferentes faixas etárias. A utilização excessiva de dispositivos e a exposição intensiva às redes sociais são fenómenos em ascensão entre jovens

em idade escolar, o que justifica a necessidade de estudos específicos focados na identificação precoce de fatores de risco e de proteção, bem como na promoção de estratégias preventivas adaptadas a diferentes faixas etárias.

#### **6.4 Conclusão**

Em suma, o presente estudo permitiu explorar a relação entre a disponibilidade emocional parental percebida, a produtividade percebida, a adição e hiperconectividade à internet, evidenciando o papel mediador da autoestima e da regulação emocional em estudantes universitários.

Os resultados demonstraram que a disponibilidade emocional parental está associada a uma melhor regulação emocional e a uma autoestima mais elevada, fatores que contribuem para um menor risco de comportamentos aditivos à internet. Verificou-se também que a adição à internet pode comprometer a produtividade acadêmica dos estudantes, especialmente em momentos de maior exigência acadêmica como no ensino terciário.

A análise de mediações confirmou o papel relevante da autoestima, da regulação emocional e da própria adição à internet, reforçando a importância de estratégias preventivas e interventivas focadas no desenvolvimento destas competências. Estes resultados enfatizam a necessidade de programas direcionados ao fortalecimento da disponibilidade emocional parental (real e/ou percebida), bem como de intervenções promotoras do uso saudável da internet e melhorar o bem-estar emocional e acadêmico dos jovens.

Estudos futuros poderão beneficiar de uma abordagem longitudinal para melhor compreender a evolução dos diferentes aspetos ao longo do percurso académico e explorar estas relações em populações mais jovens, como crianças e adolescentes, considerando o crescente impacto das tecnologias digitais nas suas vidas.

## Capítulo VII. Referências Bibliográficas

---

- Affum, M. Q. (2022). The Effect of the Internet on Students Studies: A Review. *Library Philosophy and Practice*.
- Afrin, S., Rahman, N.-A.-S., Tasneem Tabassum Faisal Abdullah, T., Istiakur Rahman, M., Haque Simu, S., Kumar, L., Noor, K., Vishal, F., & Podder Author Affiliations, V. (2023). *The Impact of Internet Addiction on Academic Performance among Medical Students in Bangladesh: A Cross-Sectional Study and the Potential Role of Yoga*. <https://doi.org/10.1101/2023.06.28.23292017>
- Aghababaei, N., & Błachnio, A. (2015). Internet addiction, self-esteem, gender, and academic performance among Iranian students: A structural equation model. *Computers in Human Behavior*, 48, 236-241. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.045>
- Akin, O. (2014). *The internet usage among secondary school students: a case study on Labone Secondary School* (Doctoral dissertation).
- Alavi, S. S., Ferdosi, M., Jannatifard, F., Eslami, M., Alaghemandan, H., & Setare, M. (2012). Behavioral Addiction versus Substance Addiction: Correspondence of Psychiatric and Psychological Views. *International journal of preventive medicine*, 3(4), 290–294.
- Almeida, A. S., Giger, J. C., Mendonça, S., Fuertes, M., & Nunes, C. (2022). Emotional Availability in Mother-Child and Father-Child Interactions as Predictors of Child's Attachment Representations in Adoptive Families. *International journal of environmental research and public health*, 19(8). <https://doi.org/10.3390/ijerph19084720>
- Amponsah, K. D., Aboagye, G. K., Kert, M. N., Mintah, P. C., & Boateng, K. F. (2022). The Impact of Internet Usage on Students' Success in Selected Senior High Schools in Cape Coast metropolis, Ghana. *European Journal of Educational Sciences*, 9(2). <https://doi.org/10.19044/ejes.v9no2a1>
- Andreassen, C. S., Pallesen, S., & Griffiths, M. D. (2017). The relationship between addictive use of social media, narcissism, and self-esteem: Findings from a large national survey. *Addictive Behaviors*, 64, 287-293. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.03.006>

- Arab, L.E., & Díaz, G.A. (2015). Impacto de las redes sociales e internet en la adolescencia: aspectos positivos y negativos. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 26, 7-13. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2014.12.001>
- Armstrong, L., Phillips, J. G. & Saling, L. L. (2000). Potential Determinants of Heavier Internet usage. *International Journal of Human – Computer Studies*, 53, 537-550.
- Au, R. C. P., Watkins, D. A., & Hattie, J. A. C. (2010). Academic risk factors and deficits of learned hopelessness: a longitudinal study of Hong Kong secondary school students. *Educational Psychology*, 30(2), 125–138. <https://doi.org/10.1080/01443410903476400>
- Aydn, B., & Sar, S. V. (2011). Internet addiction among adolescents: The role of self-esteem. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 15, 3500–3505. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.04.325>
- Babore, A., Carlucci, L., Cataldi, F., Phares, V., & Trumello, C. (2017). Aggressive behavior in adolescence: Links with self-esteem and parental emotional availability. *Social Development*, 740-752. <https://doi.org/10.1111/sode.12236>
- Baderin, A., & Barnes, L. (2020). Risk and Self-Respect. *British Journal of Political Science*, 50(4), 1419–1437. doi:10.1017/S0007123418000212
- Bahrainian, S.A., Alizadeh, K.H., Raeisoon, M.R., Gorji, O.H. & Khazae, A. (2014). Relationship of internet addiction with self-esteem and depression in university students. *Journal of Preventive Medicine and Hygiene*, 55, 86–89.
- Barros, L., Goes, A. R., & Pereira, A. I. (2015). Parental self-regulation, emotional regulation and temperament: Implications for intervention. *Estudos De Psicologia*, 23, 295–306. <https://doi.org/10.1590/0103-166X2015000200013>
- Bernal-Ruiz, C., Rosa-Alcázar, Á., & Isabel Rosa-Alcázar, A. (2021). Uso Problemático De Internet e Impacto Negativo de Whatsapp en Universitarios Españoles: Las Emociones Negativas Como Factor De Riesgo. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 29(2).

- Bianchi, A., & Phillips, J. (2005). Psychological predictors of problem mobile phone use. *Cyberpsychol Behav*, 39-51. <https://doi.org/10.1089/cpb.2005.8.39>
- Biringen, Z., & Easterbrooks, M. A. (2012). Emotional availability: Concept, research, and window on developmental psychopathology. *Cambridge University Press*, 1-8. <https://doi.org/10.1017/S0954579411000617>
- Błachnio, A., & Przepiórka, A. (2016). Facebook intrusion, self-esteem, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 59, 185-190. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.02.026>
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2015). The influence of self-esteem and depression on adolescents' social network site usage. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 18(12), 724-728. <https://doi.org/10.1089/cyber.2015.0157>
- Błachnio, A., Przepiórka, A., & Pantic, I. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem, and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, 55, 701-705. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.10.026>
- Bowlby, J. (1969). *Attachment and loss (Vol. 1: Attachment)*. London: Hogarth Press.
- Brown, J. D. (1993). Self-Esteem and Self-Evaluations: Feeling is Believing. In J. Suls (Ed.), *Psychological Perspectives on the Self*, 27-58. Hillsdale, NJ: Erlbaum Press.
- Caplan, S. E. (2002). Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being: Development of a Theory-Based Cognitive-Behavioral Measurement Instrument. *Computers in Human Behavior*, 18, 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Caplan, S. E. (2003). Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being. *Communication Research*, 30(6), 625-648. <https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: A two-step approach. *Computers in Human Behavior*, 26(5), 1089-1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>

- Coli, M. G., Mateu, D. N., Espert, M. D., & Gascó, V. J. (2020). Emotional Intelligence, Empathy, Self-Esteem, and Life Satisfaction in Spanish Adolescents: Regression vs. QCA Models. *Frontiers in Psychology, 11*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01629>
- Condeças, A. J. C. (2020). Impacto da Fofoca Organizacional Negativa na Intenção de Turnover e Produtividade do Colaborador: O Papel Mediador da Fobia do Local de Trabalho [Dissertação de Mestrado, Universidade do Algarve]. *Sapientia - Repositório da Universidade do Algarve*. <https://sapientia.ualg.pt/handle/10400.1/15433>
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Versão portuguesa da Escala de Dificuldades de Regulação Emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Revista Psiq Clin, 145-151*.
- Crandall, A., Deater-Deckard, K., & Riley, A. W. (2015). Maternal emotion and cognitive control capacities and parenting: A conceptual framework. *Developmental Review, 36*, 105–126. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.01.004>
- Crocker, J., & Park, L. E. (2004). The Costly Pursuit of Self-Esteem. *Psychological Bulletin, 130*(3), 392–414. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.130.3.392>
- Curran, P. J., West, S. G., & Finch, J. F. (1996). The robustness of test statistics to nonnormality and specification error in confirmatory factor analysis. *Psychological methods, 16-29*. <https://doi:10.1037/1082-989X.1.1.16>.
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological Internet use. *Computers in Human Behavior, 17*(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Davis, R. A., Flett, G. L., & Besser, A. (2002). Validation of a New Scale for Measuring Problematic Internet Use: Implications for Pre-employment Screening. *CyberPsychology & Behavior, 5*(4), 331-345.
- Demir, S. (2023). The mediatory role of self-esteem in the effect of learned helplessness on future anxiety: a research on faculty of health sciences students. *EKEV Akademi Dergisi (96)*, 260-278. <https://doi.org/10.17753/sosekev.1386781>

- Diamond, L. M., & Aspinwall, L. G. (2003). Emotion Regulation Across the Life Span: An Integrative Perspective Emphasizing Self-Regulation, Positive Affect, and Dyadic Processes. *Motivation and Emotion*, 125-156. <https://doi.org/10.1023/A:1024521920068>
- Echeburúa, E., & de Corral, P. (2010). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: Un nuevo reto [Addiction to new technologies and to online social networking in young people: A new challenge]. *Adicciones*, 22(2), 91–96. <https://doi.org/10.20882/adicciones.196>
- Eisenberg, N., Spinrad, T., & Cumberland, A. (1998). The Socialization of Emotion: Reply to Commentaries. *Psychological Inquiry*, 317-333. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904\\_17](https://doi.org/10.1207/s15327965pli0904_17)
- Emde, R. (1980). Emotional availability: A reciprocal reward system for infants and parents with implications for prevention of psychosocial disorders. In P. M. Taylor (Ed.), *Parent-infant relationships*, 87-115.
- Eris, A. H., & Ikiz, F. E. (2013). The Effects of Self-Esteem, Family Relations, and Perceived Social Support on Adolescents' Life Satisfaction. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1071-1075.
- Escribano, C., & Díaz-Morales, J. (2015). Social jetlag, academic achievement, and cognitive performance: Understanding gender/sex differences. <https://doi.org/10.3109/07420528.2015.1041599>
- Fernandes, B., Maia, B. R., & Pontes, H. M. (2019). Adição à internet ou uso problemático da internet? Qual dos termos usar? *Psicologia USP*, 30, 1-8. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190020>
- Ferraro, G., Caci, B., D'Amico, A. & Di Blasi, M. (2007). Internet addiction disorder: An Italian study. *CyberPsychology & Behavior*, 10(2), 170–175.
- Fioravanti, G., Dèttore, D., & Casale, S. (2012). Adolescent Internet addiction: Testing the association between self-esteem, the perception of Internet attributes, and preference for online social interactions. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15(6), 318-323. <https://doi.org/10.1089/cyber.2011.0358>

- Fortson, B. L., Malone, J., Del Ben, K. S., Scotti, J. R., & Chen, Y.-C. (2008). Internet use, abuse, and dependence among students at a southeastern regional university. *Journal of American College Health, 56*(2), 137-144.
- Franco, A., Malhotra, N., & Simonovits, G. (2014). Publication bias in the social sciences: Unlocking the file drawer. *Science, 345*(6203), 1502–1505. <https://doi.org/10.1126/science.1255484>
- Ghulami, H. R., Hamid, M. R. A., Ibrahim, M. R., Hikmat, A., & Aziz, H. (2018). Relationship between internet addictions and academic performance among afghan universities students. *International Journal of Innovative Research and Scientific Studies, 1*(4), 49–56. <https://doi.org/10.53894/ijirss.v1i4.10>
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure, and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 12*(1), 1–16. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Greenberg, J.S., Lewis, S.E. & Dodd, D.K. (1999). Overlapping Addictions and Self-Esteem Among College Men and Women. *Addictive Behaviors, 24, 4, 565–571.*
- Griffiths, M. D. (2000). Does Internet and computer addiction exist? Some case study evidence. *CyberPsychology and Behavior, 13*(2), 211-218. <https://doi.org/10.1089/109493100316067>
- Gross, E. F. (2004). Adolescent Internet use: What we expect, what teens report. *Journal of Applied Developmental Psychology, 25*(6), 633-649.
- Gross, J. J. (1998). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology, 2*, 271-299.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology, 39*, 281-291.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*, 3-24. New York: Guilford Press.
- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., et al. (2007). Depression and Internet addiction in adolescents. *Psychopathology, 40*(6), 424-430.

- Hawi, N. S. (2013). Arabic validation of the Internet Addiction Test. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *16*, 200–204.
- Hawi, N. S., & Samaha, M. (2017). The relations among social media addiction, self-esteem, and life satisfaction in university students. *Social Science Computer Review*, *35*(5), 576-586. <https://doi.org/10.1177/0894439316660340>
- Hayes, A. F. (2022). Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis: A Regression-Based Approach (Vol. 3). The Guilford Press.
- Hill, M. M., & Hill, A. (2002). *Investigação por questionário*. Edições Silabo.
- Hogg, M. A., & Vaughan, G. M. (2007). Social Psychology (5<sup>a</sup> ed.). *Pearson Education*.
- Jelenchick, L. A., Becker, T. & Moreno, M. A. (2012). Assessing the psychometric properties of the Internet Addiction Test (IAT) in US college students. *Psychiatry Research*, *196*, 296–301.
- Jiang, Y., You, J., & Hou, Y. (2021). Perceived parental emotional support and emotion regulation in college students: The mediating role of self-compassion. *Journal of Adolescence*, *89*, 12-20. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.03.001>
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 22-27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Khazaal, Y., Billieux, J., Thorens, G., Khan, R., Louati, Y., Scarlatti, E., Theintz, F., Lederrey, J., Linden, M. & Zullino, D. (2008). French validation of the Internet Addiction Test. *CyberPsychology & Behavior*, *11*, 703–706.
- Khosravi, M., Khosrobaki, M., & Foroutan, A. (2022). Personality traits and college students' internet addiction: The mediating roles of general health and self-esteem. *Scandinavian journal of psychology*, *63*(6), 689–697. <https://doi.org/10.1111/sjop.12848>
- Kim, H. K., & Davis, K. E. (2009). Toward a comprehensive theory of problematic Internet use: Evaluating the role of self-esteem, anxiety, flow, and the self-rated importance of Internet activities. *Computers in Human Behavior*, *25*(2), 490–500. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2008.11.001>

- Kivrak, A.O., & Altin, M. (2019). A scrutiny on the changes in self-respect, anxiety, and depression levels of the university students performing individual and team sports. *International Journal of Higher Education*, 8(3), 117-125.
- Kline, R. (2005). *Principles and Practice of Structural Equation Modeling* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Ko, C. H., Yen, J. Y., Chen, C. S., Chen, C. C., & Yen, C. F. (2008). Psychiatric comorbidity of internet addiction in college students: an interview study. *CNS spectrums*, 13(2), 147–153. <https://doi.org/10.1017/s1092852900016308>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2012). Internet addiction: An overview. *Addictive Behaviors*, 37(1), 17-28. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2011.09.001>
- Lee, C., Dickson, D. A., Conley, C. S., & Holmbeck, G. N. (2014). A closer look at self-esteem, perceived social support, and coping strategy: A prospective study of depressive symptomatology across the transition to college. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 33(6), 560–585. <https://doi.org/10.1521/jscp.2014.33.6.560>
- Lum, J. J., & Phares, V. (2005). Assessing the Emotional Availability of Parents. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 211-226. <https://doi.org/10.1007/s10862-005-0637-3>
- Mahler, M., Pine, F., & Bergman, A. (1975). *The psychological birth of the human infant: Symbiosis and Individualism*. New York: Basic Books.
- Manzi, C., Regalia, C., Pelucchi, S., & Fincham, F. D. (2018). Parental emotional availability and emotional self-regulation: Their contribution to university students' well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 35(3), 408-430. <https://doi.org/10.1177/0265407517747412>
- Mark, G., Czerwinski, M., Iqbal, S., & Johns, P. (2016). *Workplace Indicators of Mood: Behavioral and Cognitive Correlates of Mood Among Information Workers*.
- Maroco, J. & Garcia-Marques, T. (2006) Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, 4, 65-90.

- Miller, L. (1990). Neuropsychodynamics of alcoholism and addiction: Personality, psychopathology, and cognitive style. *Journal of Substance Abuse Treatment, 7, 1, 31-49.*
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2000). Incidence and correlates of pathological Internet use among college students. *Computers in Human Behavior, 16(1), 13-29.*
- Morahan-Martin, J., & Schumacher, P. (2003). Loneliness and social uses of the Internet. *Computers in Human Behavior, 19, 659–671.*
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development, 16(2), 361-388.*
- Mota, C. P., & Monteiro, B. (2024). Vinculação aos pais e uso problemático da internet em jovens: efeito moderador da regulação emocional. *Revista CES Psicologia, 17(2), 58-76.*  
<http://dx.doi.org/10.21615/cesp.7142>
- Niemz, K., Griffiths, M. & Banyard, P. (2005). Prevalance of Pathological Internet Use among University Students and Correlations with Self-Esteem, The General Health Questionnaire (GHQ) and Disinhibition. *CyberPsychology & Behavior, 8, 562-570.*
- Nosek, B. A., Spies, J. R., & Motyl, M. (2012). Scientific Utopia: II. Restructuring Incentives and Practices to Promote Truth Over Publishability. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science, 7(6), 615–631.*  
<https://doi.org/10.1177/1745691612459058>
- Nunnally, J.C. & Bernstein, I.H. (1994). The Assessment of Reliability. *Psychometric Theory, 3, 248-292.*
- Nunnally, J. C. (1978). *Psychometric theory.* McGraw-Hill.
- Ogedengbe, P.M. (2012). Internet usage and students’ academic performance in Nigeria tertiary institutions: a case study of University of Maiduguri. *Academic Research International 2(3), 334-343.*
- Panayides, P. & Walker, M. K. (2012). Evaluation of the psychometric properties of the Internet Addiction Test (IAT) in a sample of Cypriot high school students: The Rasch measurement perspective. *Europe’s Journal of Psychology, 8, 327–351.*

- Parrott, A., Morinan, A., Moss, M., & Scholey, A. (2004). *Understanding Drugs and Behavior*. West Sussex: John Wiley & Sons.
- Pasha, H., & Munaf, S. (2013). Relationship of self-esteem and adjustment in traditional university students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 999-1004. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.688>
- Pechorro, P., Marôco, J., Poiares, C., & Vieira, X. (2011). Validação da Escala de Autoestima de Rosenberg com Adolescentes Portugueses em Contexto Forense e Escolar. *Investigação Criminal*, 174-179.
- Pontes, H. M., Patrão, I. M., & Griffiths, M. D. (2014). Portuguese validation of the Internet Addiction Test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 107-114. <https://doi.org/10.1556/JBA.3.2014.2.4>
- Pratarelli, M. E., & Browne, B. L. (2002). Confirmatory factor analysis of Internet use and addiction. *CyberPsychology & Behavior*, 5(1), 53-64.
- Pratarelli, M. E., Browne, B. L., & Johnson, K. (1999). The bits and bytes of computer/Internet addiction: a factor analytic approach. *Behavior research methods, instruments, & computers*, 31(2), 305-314.
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascetti, A., Burrari, J., Lausi, G., Martí-Vilar, M., González-Sala, F., Di Domenico, A., Giannini, A. M., & Mari, E. (2021). From Emotional (Dys)Regulation to Internet Addiction: A Mediation Model of Problematic Social Media Use Among Italian Young Adults. *Journal of clinical medicine*, 11(1), 188. <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Quintão, S., Delgado, A. R., & Prieto, G. (2011). Avaliação da Escala de Auto-Estima de Rosenberg Mediante o Modelo de Rasch. *PSICOLOGIA*, 87-101.
- Rafiq, A., Yousaf, A., Afzal, T., Imdad, K., Hameed, A., & Batool, I. (2022). Quality of Parent-Child Relationship, Emotional Regulation and Interpersonal Difficulties in University Students. *Pakistan BioMedical Journal*, 127–132. <https://doi.org/10.54393/pbmj.v5i5.453>

- Richter, S.S., Brown, S.A. & Mott, M.A. (1991). The impact of social support and self-esteem on adolescent substance abuse treatment outcome. *Journal of Substance Abuse*, 3, 4, 371-385.
- Ros, J., Maria, A., Gamboa, P., Manuel, V., & Duarte, M. (2008). Sistema de Información Científica. In *International Journal of Developmental and Educational Psychology* (Vol. 3, Issue 1). <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349832318001>
- Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-Image*. Princeton University Press.
- Sánchez-Fernández, M., Bordá-Más, M., & Mora-Merchán, J.A. (2022). Problematic internet use by university students and associated predictive factors: A systematic review. *Comput. Hum. Behav.*, 139. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107532>
- Sanders, C., Field, T., Diego, M., & Kaplan, M. (2000). The Relationship of Internet Use to Depression and Social Isolation among Adolescents. *Adolescence*, 35(138), 237-242.
- Sanfins, M. D. (2020). Hiperconectividade - um dilema atual! 10. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.24316.56964>
- Santos, P. J., & Maia, J. (2003). Análise factorial confirmatória e validação preliminar de uma versão portuguesa da escala de autoestima de Rosenberg. *Psicologia, Teoria, Investigação*, 253-268.
- Saunders, H., Biringen, Z., Benton, J., Closson, L., Herndon, E., & Prosser, J. L. (2017). Emotional Availability and Emotional Availability Zones (EA-Z): From assessment to intervention and universal prevention. *Perspectives in Infant Mental Health*, 12-16. Obtido de <https://perspectives.waimh.org/2017/04/21/emotional-availability-emotional-availability-zones-ea-z-assessment-intervention-universal-prevention/>
- Sbicigo, J., Bandeira, D., & Dell'Aglio, D. (2010). Escala de Autoestima de Rosenberg (EAR): validade fatorial e consistência interna. *Psico-USF*, 15(3), 395-403.
- Silva, E., & Freire, T. (2014). Regulação emocional em adolescentes e seus pais: Da psicopatologia ao funcionamento ótimo. *Análise Psicológica*, 187-198. <https://doi.org/10.14417/ap.746>

- Singh, B., Gupta, R., Garg, R., & Resident, S. (2013). Study of Medical Students and Internet Usage. *International Journal of Scientific and Research Publications*, 3(5). [www.ijsrp.org](http://www.ijsrp.org)
- Spada, M. M. (2014). An overview of problematic Internet use. *Addictive Behaviours*, 3-6. Obtido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0306460313002669>
- Streiner, D. L. (2003). Being inconsistent about consistency: when coefficient alpha does and doesn't matter. *Journal of Personality*, 80, 217-222.
- Thompson, R. A. (1991). Emotion regulation and emotional development. *Educational Psychology Review*, 3(4), 269-307.
- Tian, Y., & Qin, W. (2020). The impact of self-esteem, family environment, and social support on Internet addiction among adolescents: A cross-lagged model. *Current Psychology*, 39(3), 660-667. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9784-z>
- Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M., & Bianchi, D. (2018). Relationship with Parents, Emotion Regulation, and Callous-Unemotional Traits in Adolescents' Internet Addiction. *BioMed Research International*, 1-10. <https://doi.org/10.1155/2018/7914261>
- Vries, D. A., Möller, A. M., Wieringa, M. S., Eigenraam, A. W., & Hamelink, K. (2017). Social Comparison as the Thief of Joy: Emotional Consequences of Viewing Strangers' Instagram Posts. *Media Psychology*, 21(2), 222-245. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1267647>
- Weinstein, A., Dorani, D., Elhadif, R., Bukovza, Y., & Yarmulnik, A. (2015). Internet Addiction is associated with social anxiety in young adults. *Annals of Clinical Psychiatry*. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-407724-9.00005-7>
- Yang, C. C., & Brown, B. B. (2015). Loneliness and Internet use motives in Chinese undergraduates. *Computers in Human Behavior*, 51, 209-214. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.04.044>
- Yen, C. F., Chou, W. J., Liu, T. L., Yang, P., & Hu, H. F. (2014). The association of Internet addiction symptoms with anxiety, depression and self-esteem among adolescents with attention-deficit/hyperactivity disorder. *Comprehensive psychiatry*, 55(7), 1601-1608. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2014.05.025>

- York, T. T., Gibson, C., & Rankin, S. (2015). Defining and Measuring Academic Success. *Practical Assessment, Research, and Evaluation*, 20(5). <https://doi.org/10.7275/hz5x-tx03>
- Young, K. (2009). Internet addiction: diagnosis and treatment considerations. *J. Contemp. Psychother*, 241-246. <https://doi.org/10.1007/s10879-009-9120-x>
- Young, K. S. (1998). Internet Addiction: The Emergence of a New Clinical Disorder. *CyberPsychology e Behavior*, 237-244. <https://doi.org/doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Yu, J. J., Kim, H., & Hay, I. (2013). Understanding adolescents' problematic Internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior*, 2682-2689. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0747563213002379>
- Yücel, S., & Tuzcuoğlu, A. S. (2021). The Investigation of the Effect of Emotional Availability to Parents on Self-esteem and Interpersonal Competence in University Students. *Humanistic Perspective*, 27-42. <https://doi.org/10.47793/hp.821626>
- Zimmer-Gembeck, M. J., Rudolph, J., Kerin, J., & Bohadana-Brown, G. (2022). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46(1), 63-82. <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>
- Zitzmann, J., Rombold-George, L., Rosenbach, C., & Renneberg, B. (2023). Emotion Regulation, Parenting, and Psychopathology: A Systematic Review. *Clinical child and family psychology review*. <https://doi.org/10.1007/s10567-023-00452-5>