

Papel dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes

Matilde Mateus Figueiredo

M

2024



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**PAPEL DO COMPORTAMENTO ONLINE E DA REGULAÇÃO EMOCIONAL
NO BEM-ESTAR DOS ADOLESCENTES**

Matilde Mateus Figueiredo

Junho 2024

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de Clínica e da Saúde,
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto,
orientada pelo/a Professor/a Doutor/a **Diana Rute Pereira Alves** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Este é, provavelmente, um dos momentos maisagridoce dos últimos cinco anos. Se por um lado, o encerrar de um ciclo, por outro lado o abrir de novas portas. Foi um percurso longo, árduo e desafiante. Mas também foi uma caminhada cheia de sorrisos, alegria e muita aprendizagem. Queria expressar o meu profundo agradecimento a todos aqueles que partilharam comigo esta experiência.

À minha orientadora, Professora Doutora Diana Alves que me guiou nesta caminhada. Por todo o apoio e palavras de incentivo. Por todos os momentos de partilha e ajuda. E por me mostrar o quão bom é ser psicóloga.

Ao meu irmão, que por sorte, é o meu melhor amigo. Pelo companheirismo e por estar sempre lá nos momentos mais difíceis. Por me fazer rir e por tudo aquilo que nos une.

Aos meus pais, por todo o suporte e por nunca me deixarem cair. Por acreditarem sempre em mim e não desistirem dos meus sonhos. Por toda a força, são o meu exemplo.

À minha família por todo o apoio incondicional e pelo orgulho que sempre demonstraram em mim. As minhas conquistas também a eles se devem, por tudo.

Aos meus amigos de longa data por serem o meu porto de abrigo. Ainda que por vezes longe, estão sempre perto. Obrigada por serem os melhores do mundo, não podia pedir melhor.

E aos amigos que a cidade invicta me deu, por partilharem este longo caminho comigo. Por todos os risos e lágrimas que deitamos juntos. Tenho a certeza que serão para a vida.

Resumo

Atualmente, os comportamentos online assumem um papel determinante no bem-estar dos adolescentes. A literatura realça a importância que a regulação emocional tem na adequação desses comportamentos, constituindo um fator determinante do bem-estar dos adolescentes. A presente investigação teve como objetivos analisar o papel dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes e testar o papel mediador da regulação emocional na relação entre o comportamento online desadequado e o bem-estar dos adolescentes. Participaram neste estudo 50 adolescentes (44% do sexo masculino) com idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos. Os comportamentos online foram avaliados através de um questionário sobre os hábitos de utilização da Internet e da versão portuguesa da *Social Media Disorder Scale-short form*; a regulação emocional foi operacionalizada através da versão portuguesa da *Difficulties in Emotion Regulation Scale-short form*; e o bem-estar foi avaliado através da *Health-Related Quality of Life in Portuguese Children and Adolescents*. Os resultados mostraram associações significativas entre os comportamentos online, a regulação emocional e o bem-estar dos adolescentes. Na modelagem com equações estruturais não se verificou o efeito direto dos comportamentos online desadequados e do bem-estar dos adolescentes. No entanto, os resultados obtidos confirmam que a relação entre o comportamento online desadequado e o bem-estar é mediada pela consciência emocional dos adolescentes. Por fim, serão ainda discutidas orientações para futuras investigações e para a intervenção no domínio do presente estudo.

palavras-chave: adolescentes; comportamento online; regulação emocional; bem-estar

Abstract

Nowadays, online behavior plays a decisive role in the well-being of adolescents. The literature highlights the importance that emotional regulation plays in the adequacy of these behaviors, constituting a determining factor in the well-being of adolescents. This research aimed to analyze the role of online behavior and emotional regulation in adolescent well-being and to test the mediating role of emotional regulation in the relationship between inappropriate online behavior and adolescent well-being. Fifty adolescents (44% male) aged between 10 and 19 took part in this study. Online behavior was assessed using a questionnaire on Internet use habits and the Portuguese version of the Social Media Disorder Scale-short form; emotional regulation was operationalized using the Portuguese version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale-short form; and well-being was assessed using the Health-Related Quality of Life in Portuguese Children and Adolescents. The results showed significant associations between online behavior, emotion regulation and adolescent well-being. Structural equation modeling did not show a direct effect of inappropriate online behaviors and adolescent well-being. However, the results obtained confirm that the relationship between inappropriate online behavior and well-being is mediated by adolescents' emotional awareness. Finally, guidelines for future research and intervention in the field of this study will be discussed.

keywords: adolescents; online behaviour; emotional regulation; well-being

Resumé

De nos jours, les comportements en ligne jouent un rôle décisif dans le bien-être des adolescents. La littérature met en évidence l'importance de la régulation émotionnelle dans l'adéquation de ces comportements, qui est un facteur déterminant du bien-être des adolescents. L'objectif de cette étude était d'analyser le rôle des comportements en ligne et de la régulation émotionnelle dans le bien-être des adolescents et de tester le rôle médiateur de la régulation émotionnelle dans la relation entre les comportements en ligne inappropriés et le bien-être des adolescents. Cinquante adolescents (44 % de garçons) âgés de 10 à 19 ans ont participé à cette étude. Le comportement en ligne a été évalué à l'aide d'un questionnaire sur les habitudes d'utilisation d'Internet et de la version portugaise de la Social Media Disorder Scale-short form ; la régulation émotionnelle a été opérationnalisée à l'aide de la version portugaise de la Difficulties in Emotion Regulation Scale-short form ; et le bien-être a été évalué à l'aide de la Health-Related Quality of Life in Portuguese Children and Adolescents (Qualité de vie liée à la santé chez les enfants et les adolescents portugais). Les résultats ont montré des associations significatives entre le comportement en ligne, la régulation des émotions et le bien-être des adolescents. La modélisation par équation structurelle n'a pas montré d'effet direct du comportement en ligne inapproprié sur le bien-être des adolescents. Toutefois, les résultats obtenus confirment que la relation entre le comportement inapproprié en ligne et le bien-être est médiatisée par la conscience émotionnelle des adolescents. Enfin, des lignes directrices pour de futures recherches et interventions dans le domaine de cette étude seront discutées.

mots clés : adolescents ; comportement en ligne ; régulation émotionnelle ; bien-être

Índice

Introdução	1
1.O papel dos comportamentos online desadequado nos adolescentes	2
2. O papel da regulação emocional	4
3. O papel dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes	5
Método	8
1.Participantes	8
2. Instrumentos e Medidas	9
2.1. <i>Dados sociodemográficos e académicos</i>	9
2.2. <i>Hábitos de utilização da internet</i>	9
2.3. <i>Comportamentos Online Desadequados</i>	10
2.4. <i>Dificuldades de Regulação Emocional</i>	10
2.5. <i>Bem-Estar</i>	10
3. Procedimento.....	11
4. Análise de dados	12
Resultados	13
1.Diferenças de género	14
2. Associações das variáveis em estudo com a idade dos adolescentes	14
3. Associações das variáveis em estudo com a escolaridade dos adolescentes	14
4. Associações das variáveis em estudo com as habilitações literárias dos pais	14
5. Hábitos de utilização da Internet	15
6. Associações entre os Comportamentos online desadequados e os Hábitos de utilização da Internet	15
7. Associações entre a Regulação Emocional e o Bem Estar dos adolescentes	16
8. Modelo Estrutural que testa os Efeitos Diretos e Indiretos dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes	18
Discussão.....	20
Conclusão, Limitações e Sugestões Futuras	27
Referências	30
Anexos.....	37

Lista de tabelas e figuras

Figuras

Figura 1. *Modelo de Equações Estruturais Inicial que testa os Efeitos Diretos e Indiretos dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar, ajustado à amostra em estudo*

Figura 2. *Modelo de Equações Estruturais Final que testa os Efeitos Diretos e Indiretos dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar, ajustado à amostra em estudo*

Tabelas

Tabela 1. Médias, Desvios-padrão e Coeficientes de Correlação entre todas as variáveis

Tabela 2. Análise do ajustamento do modelo em estudo

Lista de abreviaturas

RE - Regulação Emocional

DERS - Difficulties in Emotion Regulation Scale

COD - Comportamento Online Desadequado

SMDS - *Social Media Disorder Scale*

SF- Short-form

Score COD- resultados da SMDS-SF

HUI - Hábitos de Utilização da Internet

HUI_ I - Hábitos de Utilização da Internet - Importância

HUI_ D - Hábitos de Utilização da Internet -Duração

HUI_P - Hábitos de Utilização da Internet - Preferência

BE - Bem-Estar

Score Bem-Estar -resultados do KIDSCREEN

Esc. Adolescentes - anos de escolaridade dos adolescentes

Esc.Mãe- nível de escolaridade da mãe

Esc.Pai- nível de escolaridade do pai

TR – trajetória retirada do modelo

Ar – associação retirada do modelo

Introdução

Nos últimos anos, o crescente aumento do acesso à internet alterou os hábitos de vida de todos nós, afetando as relações interpessoais, as formas de sociabilidade, as estratégias de aprendizagem e as atividades de lazer e cultura. Estar conectado a uma rede é, atualmente, uma realidade necessária no auxílio na comunicação (Fialho & Sousa, 2019). Em termos estatísticos, resultados revelados pelo INE demonstram que no ano de 2014, cerca de 65% da população portuguesa entre os 16 e os 74 anos utilizavam internet (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2014), passando para 82.3% em 2021 (INE, 2021), e em 2022 já contava com 84.5% da população, sendo que quase todos/as os/as jovens dos 16 aos 24 anos se encontram a estudar utilizam internet (INE, 2022). Portanto, pode dizer-se que este crescimento exponencial da internet está a ser liderado pelos/as jovens (Donald et al., 2022).

Segundo Silva e Silva (2017), os adolescentes de hoje em dia são a geração mais conectada de sempre da história e os seus hábitos online têm um grande impacto na sua vida, nomeadamente no seu bem-estar. O uso da Internet e das redes sociais está cada vez mais presente no quotidiano dos adolescentes, que reportam passar uma grande quantidade do seu tempo em ambientes virtuais (Fialho & Sousa, 2019).

A regulação emocional também tem sido reconhecida como um fator determinante no bem-estar dos adolescentes. John e Gross (2004) sugerem a importância de regular as emoções em termos das consequências no bem-estar. A investigação realizada ao longo dos últimos anos, realça a associação positiva evidente entre a regulação emocional e o nível de bem-estar, sendo que, os adolescentes com estratégias de regulação emocional mais adaptativas revelaram maiores níveis de bem-estar (Dominguez & Fernandez, 2018).

Entende-se, assim, que compreender os comportamentos online dos adolescentes é muito importante para garantir um uso seguro e adequado das diversas plataformas que existem (Silva & Silva, 2017). Alguns estudos consideram que há uma relação entre as interações estabelecidas pelos adolescentes e a Internet, afetando a saúde e, consequentemente, o bem-estar dos mesmos (Ferreira et al.; 2017). A avaliação do bem-estar

na adolescência é particularmente crucial, considerando que metade dos distúrbios de saúde mental com efeitos duradouros começam em meados da adolescência (Kessler et al., 2005).

Assim, neste estudo pretendemos compreender a relação que os comportamentos online e a regulação emocional assumem no bem-estar dos adolescentes.

1.O papel dos comportamentos online desadequado nos adolescentes

Tendo em conta o aumento da exposição dos adolescentes às plataformas digitais, o uso em excesso da Internet e das redes sociais pode tornar-se um vício, afetando algumas dimensões cruciais para o bem-estar, como a qualidade do sono, o rendimento escolar, a produtividade no dia a dia, as relações familiares e a autoestima; surgindo frequentemente associado à ansiedade, à depressão (Cruz et al, 2018; Kuss & Griffiths, 2011; Khoshakhlagh & Faramarzi, 2012).

A sua utilização em excesso implica a exclusão de outras atividades essenciais para o desenvolvimento dos adolescentes, que poderiam estar a ser realizadas no tempo dispensado às plataformas digitais (Silva & Silva, 2017).

Sublinha-se que a utilização das redes sociais expõe os adolescentes a comportamentos de risco como o cyberbullying ou a violência online, o que acarreta efeitos devastadores no bem-estar emocional e psicológico dos adolescentes (Kowalski et al., 2014). Além disso, destaca-se a comparação social negativa que é feita através das redes sociais, pela exposição constante às imagens idealizadas que são vistas na Internet, resultando na diminuição da autoestima e, consequentemente no bem-estar (Vogel et al., 2014).

É de salientar que a privacidade pessoal dos adolescentes fica comprometida. Se por um lado as redes sociais são um auxílio para a manifestação da identidade e ideais, por outro, também é através dos ambientes virtuais, que os adolescentes ficam sujeitos à falta de privacidade e sujeitos a pressões ou ameaças (Dias, 2019). Revela-se, assim, a grande preocupação face à exposição excessiva nas redes sociais, nomeadamente a divulgação de informações privadas ou dados pessoais e imagens ou vídeos íntimos (Eisenstein, 2011).

No que toca à vida social dos adolescentes, a dependência da Internet conduz ao comprometimento das relações sociais. Isto verifica-se porque existem muitos adolescentes

que desconsideram as relações presenciais, substituindo-as pelas interações virtuais. Desta forma, os adolescentes que têm uma vida social mais ativa acabam por não ser tão dependentes do online e conseguem retirar mais benefícios da Internet (Lyyra et al., 2022). Por outro lado, os utilizadores que são dependentes da Internet não conseguem ficar offline, porque as interações sociais online tornam-se as suas relações primárias (Young, 2007). A literatura sugere que as dificuldades nos relacionamentos interpessoais são um dos fatores constituintes da diminuição do bem-estar (Silva & Silva, 2017).

No entanto, alguns estudos sugerem que os comportamentos online podem constituir um fator protetor e de desenvolvimento sociocognitivo, contribuindo para a sensação de bem-estar. Isto acontece se o tempo dedicado às plataformas digitais não for em demasia e não inviabilize a realização de outras atividades de interação social e de aprendizagem que poderiam ser mais benéficas para o adolescente (Gaspar & Matos, 2013). Alguns benefícios mencionados na literatura são a facilidade que a Internet traz na criação de novas amizades e de manter conexões sociais, proporcionando suporte emocional e um senso de pertença (Valkenburg & Peter, 2009); e o fácil acesso a informações educacionais e de saúde (Lehdonvirta & Räsänen, 2011).

De realçar que a maioria da literatura existente refere que os problemas que advêm dos comportamentos online não estão relacionados com o seu uso comum, mas sim com a sua utilização em excesso (Silva & Silva, 2017). Além disso, a falta de informação que os adolescentes têm face às potenciais consequências adversas do uso em demasia da Internet (Tsitsika et al., 2011) e a crença de que estar online não traria qualquer prejuízo surgem associadas a uma maior exposição e a uma maior dependência do online (Kaur & Sharma, 2015).

No que concerne às diferenças de género, as investigações desenvolvidas sugerem que os rapazes são mais propensos a gerar conflitos associados ao uso excessivo das tecnologias, enquanto que as raparigas utilizam a Internet, maioritariamente, para se manter em contacto com outras pessoas ou para utilizar as redes sociais (Matos, 2015; Matos et al., 2015, 2018). Twenge e Martin (2020) sugerem a existência de algumas diferenças tanto na quantidade de tempo online, como na diversidade de atividades realizadas através da Internet. Assim, as raparigas tendem a passar mais tempo online em redes sociais, como o Instagram, o *Snapchat* ou o *TikTok*, enquanto que os rapazes dedicam maior parte do seu tempo a jogos online ou a ver vídeos no *Youtube*. A literatura revela, ainda, diferenças no

impacto do comportamento online desadequado quanto ao género. No sexo feminino, o uso excessivo de redes sociais associa-se significativamente à ansiedade e à depressão, assim como a problemas de autoestima (Vannucci & Ohannessian, 2017), enquanto que no sexo masculino, o excesso de jogos online pode resultar em problemas comportamentais (Kuss & Griffiths, 2012). Adicionalmente, considera-se o facto do sexo feminino tender a valorizar mais o suporte social e emocional, apresentando uma tendência para perturbações internalizadas, enquanto que o sexo masculino é mais propenso a criar conflitos e apresentando maiores níveis de problemas de externalização (Matos, 2015; Matos et al., 2015, 2018).

Relativamente à idade, alguns estudos sugerem que os adolescentes mais novos tendem a passar mais tempo online, utilizando com maior regularidade, as redes sociais e as plataformas digitais, devido ao maior tempo livre. Isto acontecerá porque os adolescentes mais velhos que frequentam um nível de escolaridade mais avançado estão sujeitos a uma maior exigência, o que limita o número de horas que passam por dia na Internet (Matos et al., 2015). Em contrapartida, outras investigações sugerem que, devido à maior necessidade de busca de informação e à possibilidade de terem os seus próprios aparelhos eletrónicos, os adolescentes mais velhos recorrem mais vezes à Internet, passando mais horas nas plataformas digitais, para fins educacionais e académicos (Auxier & Anderson, 2021), comparativamente aos mais novos. Assim, assume-se que a literatura não é consensual quanto à relação entre a idade e a dependência online.

2. O papel da regulação emocional

No que se refere à regulação emocional, a literatura evidencia a sua importância como um fator determinante do bem-estar dos adolescentes, constatando-se que à medida que o índice de regulação emocional aumenta, o índice de bem-estar também aumenta (Dominguez & Fernandez, 2018). A regulação emocional surge neste contexto como um processo complexo e dinâmico, responsável por modificar a experiência e a expressão emocional, de maneira social e contextualmente apropriadas. Entende-se, assim, que este construto se relaciona com a implementação de estratégias para aumentar, manter ou diminuir as componentes de uma resposta emocional, consoante os objetivos do adolescente (Thompson, 1994; Gross & Thompson, 2007). De maneira geral, pode considerar-se que o

cerne da regulação emocional está na flexibilidade e capacidade do adolescente se conseguir ajustar às circunstâncias do meio, pela modulação das suas emoções, controlando, principalmente, as experiências emocionais negativas e monitorizando as positivas (Bridges et al., 2004).

Para melhor compreendermos o impacto da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes é imprescindível compreender o que acontece nesta fase a nível emocional (McLaughlin et al., 2011). Na adolescência, devido à complexidade de mudanças a nível físico, psicológico, cognitivo e social, ocorre um grande desgaste a nível emocional, tornando esta faixa etária um período de grande vulnerabilidade (Forbes et al., 2010; Santos, 2005). Adicionalmente, esta fase desenvolvimental é caracterizada, por si só, pela presença de uma maior oscilação de emoções e pela maturação do córtex pré-frontal e do sistema límbico, que desempenham um papel fundamental nas mudanças emocionais e nas estratégias de regulação emocional (Forbes et al., 2010).

Ao longo da adolescência, as crenças sobre nós próprios e sobre as emoções complexifica-se e cada indivíduo atribui um significado à sua experiência emocional. A compreensão das emoções vai sendo moldada por outros aspetos da autoconsciência que se vão desenvolvendo também nesta fase (Gross & Thompson, 2007). Para além disto, os adolescentes vivenciam novas experiências emocionais com maior intensidade emocional (Morris et al., 2007). Assim a compreensão e gestão das emoções através de estratégias de regulação emocional adaptativas são consideradas fatores determinantes no bem-estar dos adolescentes (Stefano & Corrêa, 2018). O desenvolvimento dessas competências irá permitir aos adolescentes evitarem situações de risco ou, por outro lado, aprender a lidar de forma eficaz e adaptativa com essas situações (Matos, et al., 2015).

3. O papel dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes

Os adolescentes vivem na “Era da Cibercultura” caracterizada pela emergência da Internet e pelo aumento crescente da utilização das tecnologias. Como tal, é importante destacar o desenvolvimento de competências socioemocionais, como fator protetor do bem-estar face a este fenómeno (Graeml et al., 2004). A literatura evidencia que as dificuldades

na regulação emocional estão associadas significativamente ao uso patológico da Internet, em alguns estudos com amostras de adolescentes. Conclui-se que os adolescentes com maiores níveis de utilização da internet têm mais dificuldades na regulação emocional (Karaer & Akdemir, 2019; Yu et al., 2013).

Desta forma, é importante que cada adolescente seja capaz de moderar a intensidade e a duração das suas emoções, e de inibir os comportamentos impulsivos, mantendo o comportamento direcionado para um objetivo principalmente nas situações em que os adolescentes experienciam emoções negativas, garantindo uma gestão do comportamento online (Gratz & Roemer, 2004; Gross & Thompson, 2007). Gratz e Roemer (2004) consideram que as dificuldades de regulação emocional são o resultado de um acesso limitado a estratégias de regulação emocional, de dificuldades no controlo de impulsos, da não aceitação de respostas emocionais, da falta de clareza emocional, de dificuldades do envolvimento em comportamentos direcionados a um objetivo e da falta de consciência emocional.

Vários autores destacam, ainda, a importância da capacidade para aceitar e valorizar as reações emocionais para o bem-estar (Cole et al., 1994), assumindo que o comportamento de evitamento das experiências emocionais negativas pode estar na origem de perturbações e menor bem-estar (Hayes et al., 1996). Estudos 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). Através do ambiente virtual, os adolescentes procuram sentir-se bem, suprimindo temporariamente as suas emoções negativas. Assim, recorrem frequentemente às plataformas digitais numa tentativa de regular as suas emoções (Yildiz, 2017).

De realçar também que a falta de controlo dos impulsos, tão frequentemente associada ao entusiasmo por atividades que despertam grande interesse dos adolescentes, pode constituir uma maior vulnerabilidade ao uso patológico do online e da Internet (Ha et al., 2007). A literatura sugere que adolescentes com mais dificuldades de regulação emocional estão mais envolvidos no desenvolvimento de distúrbios associados aos jogos online, manifestando padrões de grande tristeza e depressão e até mesmo de ideação suicida. Assim, os adolescentes com dificuldades de regulação emocional tendem a utilizar as redes sociais e as plataformas digitais com o objetivo de se melhor autorregular. No entanto, os

resultados mostraram que, em alguns casos, os adolescentes tornaram-se dependentes na Internet (Paulus et al., 2018).

Por outro lado, a consciência emocional, também parece estar associada ao bem-estar e aos comportamentos online desadequados. A consciência emocional define-se como a capacidade de reconhecimento, compreensão e gestão das nossas emoções, assim como da dos outros que nos rodeiam, contribuindo para a regulação das emoções (Goleman, 1995). Devido à identificação e compreensão das emoções, os adolescentes conseguem identificar mais facilmente as emoções negativas associadas ao comportamento de risco online, prevenindo que se intensifiquem. Desta forma, a consciência emocional irá contribuir para a melhor regulação emocional dessas emoções, protegendo o adolescente de se envolver em comportamentos de risco online (Heirmar & Walrave, 2012). A empatia é mencionada com uma das principais componentes da consciência emocional, sendo definida como a capacidade de nos colocarmos no lugar do outro e de termos “consideração” pelo próximo. É considerada um elemento essencial no desenvolvimento de habilidades interpessoais, melhorando a qualidade das relações (Denham, 1998). Está associada positivamente ao comportamento pró-social (Denham, 1998) à diminuição do comportamento agressivo (Miller & Eisenberg, 1988) e à resolução adaptativa de conflitos, contribuindo para o bem-estar online e offline (McPherson Frantz & Janoff-Bulman, 2000).

Existem ainda outras evidências que apontam como relações primárias dos adolescentes as interações sociais online, provocando neles uma dependência do online (Young, 2007) e, consequentemente, menor bem-estar. Em contrapartida, se os adolescentes tiverem comportamentos online adequados, como a busca de plataformas online como fonte de suporte social e emocional (e.g.: grupos de apoio) podem desenvolver estratégias de regulação emocional adaptativas, contribuindo para o seu bem-estar (Radovic et al., 2017). Desta forma, um importante determinante da variação do comportamento online do adolescente é a forma como cada um tenta regular os afetos positivos e negativos, o que acabará por influenciar o seu bem-estar (Gross et al. 2006).

Em síntese, existem alguns estudos que sugerem que, apesar da maior abundância de recursos materiais nos dias de hoje comparativamente às gerações anteriores, isso não se reflete em maiores níveis de bem-estar das gerações atuais (Hunter & Csikszentmihayi, 2003). O desenvolvimento tecnológico dos últimos anos e a exposição dos adolescentes às plataformas digitais tem aumentado cada vez mais, sendo que os adolescentes acabaram por

vivenciar uma nova realidade entre dois mundos, o mundo real e o mundo virtual. Apesar da literatura mencionar algumas vantagens da Internet como a liberdade de expressão, a partilha de opiniões (Papalia & Feldman, 2015) ou a conectividade instantânea (Fialho & Sousa, 2019), não se podem descartar os riscos que o estar online acarreta. A relação entre os comportamentos online e o bem-estar dos adolescentes tem sido amplamente estudada, revelando os impactos positivos e negativos dos comportamentos online dos adolescentes. A utilização da Internet também tem sido estudada como uma possível estratégia de *coping* para lidar com as experiências emocionais negativas, pelo que será importante abordar qual o seu papel.

O presente estudo empírico apresentado a seguir pretende contribuir para uma melhor compreensão do papel do comportamento online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes.

Presente estudo

Na primeira parte do presente estudo, apresentada anteriormente, procedeu-se à revisão e sistematização da literatura existente no âmbito do papel dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes.

A presente investigação trata-se de um estudo transversal e quantitativo que pretende compreender o papel dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes, ampliando as investigações dentro deste domínio.

Método

1.Participantes

A amostra é composta por 50 díades (adolescente-pai/mãe), perfazendo um total de 100 participantes. Os 50 adolescentes residem nos distritos do Porto (40%), Viseu (54%), Coimbra (2%) e Guarda (4%), apresentando idades compreendidas entre os 10 e os 19 anos ($M=14.94$; $DP=2.751$), sendo 28 (56%) do sexo feminino e 22 (44%) são do sexo masculino.

No que concerne ao ciclo de estudos, 9 adolescentes frequentam o último ano do 2º ciclo do ensino básico (18%), 14 frequentam o 3º ciclo do ensino básico (28%), 17 frequentam o ensino secundário (34%) e 10 frequentam o ensino superior (20%).

O grupo dos pais é constituído por 29 mães (58%) e 21 pais (42%). Relativamente às habilitações literárias das mães, cujos filhos participaram no estudo, que participaram no estudo, 28 têm o ensino superior (56%), 20 têm o ensino secundário (40%), apenas uma participante tem o 2º ciclo (2%) e uma participante tem o doutoramento (2%). No que diz respeito às habilitações dos pais, cujos filhos participaram no estudo, 25 têm o ensino superior (50%), 17 têm o ensino secundário (34%), 7 têm o 3º ciclo (14%) e apenas um tem o 2º ciclo (2%).

2. Instrumentos e Medidas

2.1. *Dados sociodemográficos e académicos*

Os adolescentes preencheram um questionário online que permitiu a recolha de informação relativa aos dados demográficos como o sexo, a idade, a residência (cidade), o ano de escolaridade de todos os adolescentes, bem como os cursos junto dos adolescentes que frequentam o ensino secundário e o ensino superior.

Os pais preencheram um questionário online que permitiu a recolha de variáveis sociodemográficas dos participantes, como a idade do/a filho/a, o ano de escolaridade do/a filho/a, o grau de parentesco face ao adolescente (mãe/pai/outro), bem como, as profissões e as habilitações literárias de ambos os pais.

2.2. *Hábitos de utilização da internet*

O questionário sobre os hábitos da utilização da Internet foi criado com o intuito de avaliar a perceção que os adolescentes têm sobre a utilização da Internet no seu quotidiano. É constituído por três questões fechadas: As respostas fechadas são dadas através de escalas de likert. As questões constituintes são questão 1) *A Internet é indispensável na tua vida?* (importância), cuja resposta varia entre (1) *Sempre* e (4) *Nunca*; questão 2) *Em média, quantas horas passas por dia Online/na Internet?* (duração) e as opções de resposta variam entre (1) *Mais de 6 horas* e (4) *Menos de 1 hora*; e por fim a questão (3) *Preferes estar online em vez de estares ou saíres com os teus amigos?* (preferência) e as respostas podem variar entre (1) *A maioria das vezes* e (3) *Raramente*. A resposta a cada uma das três questões

expressa a percepção que o adolescente tem acerca dos seus hábitos da utilização da Internet, relativamente à importância, à duração e à preferência no seu quotidiano. Uma pontuação mais elevada revela uma percepção de utilização mais adequada da Internet.

2.3. Comportamentos Online Desadequados

Os comportamentos online desadequados dos adolescentes foram avaliados através da versão portuguesa do *Social Media Disorder Scale – short form* (SMDS; Eijnden et al., 2016) traduzida e adaptada para a população portuguesa (Maos et al., 2022). Esta escala é constituída por 9 itens, que correspondem aos nove critérios do DSM-V (APA, 2013). Posteriormente, as respostas foram dicotomizadas (sim/não), de maneira a que cada situação fosse classificada como 0 (não aconteceu) ou 1 (aconteceu em algum grau). A pontuação máxima possível é de 9. A SMDS-SF tem uma boa consistência interna, verificando-se um alfa de Cronbach de .87.

2.4. Dificuldades de Regulação Emocional

A *Difficulties in Emotion Regulation Scale – short form* (DERS-SF; Gratz & Romer, 2004) adaptada para a população portuguesa (Moreira et al., 2019) foi utilizada nesta investigação para avaliar as dificuldades de regulação emocional. É uma medida de autorrelato, constituída por 18 itens que se encontram distribuídos por seis subescalas com três itens cada. As cinco subescalas foram operacionalizadas em relação às dificuldades de regulação emocional, sendo elas (1) a não aceitação de respostas emocionais, (2) as dificuldades de envolvimento no comportamento direcionado a um objetivo/meta, (3) o acesso limitado às estratégias de regulação, (4) as dificuldades no controlo dos impulsos e (5) a falta de clareza emocional. Os três itens pertencentes à subescala da (6) consciência emocional são cotados inversamente, por isso, esta subescala operacionaliza a consciência que o indivíduo tem acerca da importância da regulação das emoções, sendo que as restantes subescalas representam indícios de dificuldades na regulação emocional. As respostas são dadas numa escala likert de 5 pontos, que varia entre (1) *Quase nunca* a (5) *Quase sempre*. Neste estudo todas as subescalas apresentaram valores de consistência interna elevada, para cada uma ($\alpha > .7$).

2.5. Bem-Estar

O bem-estar dos adolescentes foi operacionalizado através da *Health-Related Quality of Life in Portuguese Children and Adolescents* (KIDSCREEN-10; Matos et al., 2012), um instrumento europeu transcultural e padronizado que avalia a percepção da qualidade de vida

das crianças e adolescentes, englobando o bem-estar. É uma medida de autorrelato e autopreenchimento, constituída por 10 itens que avaliam dez dimensões de qualidade de vida, relativamente à forma como os participantes se sentiram na semana anterior. O KIDSCREEN-10 refere-se à saúde e à atividade física (item 1), aos sentimentos associados ao bem-estar psicológico, emoções positivas e boa disposição (item 2), ao estado de humor, (itens 3 e 4), ao tempo social e de lazer (item 5 e 6), ao ambiente familiar (item 7), aos amigos/pares (item 8) e ao ambiente escolar (item 9 e 10). As respostas a cada item é apresentada através de uma escala de likert que varia entre (1) *Nunca* e (5) *Sempre*, resultando um score total de bem-estar e resulta no valor global de qualidade de vida. Um resultado baixo neste instrumento sugere um sentimento de insatisfação e desadequação face aos diversos contextos da vida das crianças e adolescentes. Em contrapartida, um valor elevado sugere uma perceção de adequação e satisfação com os seus contextos. A versão utilizada nesta investigação apresentou neste estudo uma boa consistência interna ($\alpha=.78$).

3. Procedimento

Uma vez delineados os objetivos que orientaram a presente investigação e metodologia a implementar foi delineado um projeto e submetido à Comissão Ética da FPCEUP. Este obteve um parecer positivo (Ref.^a 2023/10-12) por garantir todas as condições de proteção dos dados pessoais, nomeadamente o anonimato das informações sociodemográficas, apenas acessíveis às investigadoras da equipa. A recolha de dados foi realizada com a aplicação de dois protocolos online (um de autorrelato para os adolescentes e outro de heterorrelato para pai/mãe), através da plataforma Qualtrics. A recolha da amostra foi feita através da amostragem por conveniência, um método de recolha não probabilístico, onde os sujeitos selecionados para o estudo vão recrutando outros sujeitos e assim sucessivamente.

Numa primeira etapa, foram disponibilizados os links dos dois protocolos (pais e adolescentes) através do e-mail. Após o preenchimento do protocolo pelos pais, o protocolo dos adolescentes ficou disponível. Os pais foram os responsáveis pelo envio do link para o/a respetivo/a filho/a preencherem. O preenchimento dos protocolos era antecedido de um consentimento informado referente à participação dos pais e outro consentimento informado

referente à participação dos adolescentes menores e maiores de idade, assegurando as devidas autorizações.

No final do protocolo preenchido pelos pais, foi solicitada a criação de um código que foi disponibilizado ao/à respetivo/a filho/a. A criação deste código é imprescindível nesta investigação, pois permite a associação dos elementos da díade assegurando, sempre, a confidencialidade da informação recolhida, mesmo entre os elementos da díade; bem como, o anonimato de todos os participantes. Todas as questões dos protocolos são de carácter obrigatório.

Os dados fornecidos foram recolhidos entre dezembro de 2023 e maio de 2024 e participação neste estudo não foi remunerada e respeitou a lei de proteção de dados, aprovada a 8 de agosto de 2019 (Lei nº 58/2019), assumindo sempre um carácter voluntário, anónimo e confidencial, existindo a possibilidade de desistência em qualquer momento, sem qualquer prejuízo para os participantes, pais e/ou adolescentes. Os procedimentos foram baseados no Regulamento (UE) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27/04/16, relativo à proteção das pessoas singulares no que diz respeito ao tratamento de dados pessoais e à livre circulação desses dados e revoga a Diretiva 95/46 /CE.

Acresce referir que, a utilização e adaptação dos instrumentos utilizados na investigação foram autorizadas pelos respetivos autores.

4. Análise de dados

Para a análise descritiva da informação recolhida, introduziram-se e cotaram-se os dados através do programa IBM Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS®), versão 27, disponível para o Windows. Inicialmente, a base de dados foi revista e analisada algumas vezes de maneira a eliminar possíveis erros. Devido ao carácter obrigatório de todas as questões, não se identificou nenhum dado omissos (Field, 2013).

Na primeira etapa, para verificar a normalidade da distribuição da amostra, recorreu-se ao coeficiente de Kolmogorov-Smirnov, por se tratar de uma amostra de tamanho pequeno a moderado (Kolmogorov; 1933; Smirnov, 1939; Field, 2013). Foram considerados como indicadores de que os dados são apropriados para procedimentos paramétricos. Em contrapartida, não se verificou a normalidade da amostra nas subescalas pertencentes à

DERS-SF e na Social Disorder Scale, recorrendo-se a testes não-paramétricos na sua análise (Field, 2013).

Posteriormente, foram calculadas as estatísticas descritivas de forma a caracterizar a amostra da investigação. Realizou-se o cálculo das médias, dos desvios-padrão, das frequências, das percentagens e das consistências internas. Recorreu-se à Correlação Bivariada de Pearson (r) para identificar as possíveis relações entre as variáveis presentes, considerando até $r = .29$ como correlação fraca, $r = .30$ a $.49$ como correlação moderada e superior a $r = .50$ como correlação forte (Cohen, 1988). Utilizou-se, ainda, o método de comparação das percentagens de concordância entre as respostas dos comportamentos online adequados dos pais e dos filhos para verificar se existem diferenças significativas nas médias.

Por último, à metodologia de análise de Equações Estruturais (Structural Equation Modeling; SEM), através da ferramenta AMOS (versão 29, IBM SPSS®), obtendo-se os Modelos de Equações Estruturais, permitindo analisar os efeitos de predição (efeitos diretos) e os efeitos de mediação (efeitos indiretos) das variáveis em estudo. Foi, ainda, utilizado o método da máxima verosimilhança (maximum likelihood), que permite extrair as estimativas dos coeficientes padronizados das trajetórias, o desvio-padrão e o valor de p .

Resultados

Inicialmente, proceder-se-á à descrição dos resultados obtidos nas análises relativas aos dados sociodemográficos, às perceções dos pais e dos adolescentes acerca dos hábitos de utilização da Internet pelos adolescentes, comportamentos online, regulação emocional e bem-estar dos adolescentes. Foram realizados *Independent-Samples T testes* para testar possíveis diferenças de médias entre o género. Posteriormente, foram exploradas as correlações bivariadas de Pearson. Por último, será apresentado o modelo de equações estruturais testado, analisando os efeitos diretos e indiretos da regulação emocional no comportamento online e no bem-estar dos adolescentes.

1.Diferenças de género

Realizaram-se testes t para amostras independentes para testar possíveis diferenças quanto ao sexo nas variáveis em estudo. No entanto, não se verificaram diferenças significativas entre os géneros.

2. Associações das variáveis em estudo com a idade dos adolescentes

Primeiramente, através da análise da tabela 1, identificou-se uma associação positiva e moderada entre a idade dos adolescentes e a perceção que estes têm acerca da duração (número médio de horas) da utilização diária da internet ($r = .351$, $p = .012$) e uma associação positiva e fraca a moderada entre a idade dos adolescentes e a dificuldades de envolvimento num comportamento direcionado a um objetivo/meta ($r = .299$, $p = .035$). Assim, os resultados sugerem que os adolescentes mais velhos passam menos tempo, em média, online/na Internet. Além disso, adolescentes mais velhos têm mais dificuldades de envolvimento no comportamento direcionado a um objetivo/meta do que os adolescentes mais novos.

3. Associações das variáveis em estudo com a escolaridade dos adolescentes

Tal como podemos verificar pela análise da Tabela 1 foram identificadas associações moderadas e positivas entre a escolaridade dos adolescentes e a perceção da duração de utilização diária da internet ($r = .331$, $p = .019$).

4. Associações das variáveis em estudo com as habilitações literárias dos pais

Os resultados obtidos a partir do coeficiente de correlação de Pearson (tabela X) demonstram que o nível de habilitações literárias dos pais (mãe e pai) se associam positivamente e de forma moderada ao bem-estar dos filhos (mãe: $r = .339$, $p = .016$; pai:

$r=.375$, $p=.007$). Os adolescentes cujos pais apresentam maiores níveis de escolaridade apresentam índices de bem-estar mais elevados.

5. Hábitos de utilização da Internet

A análise das correlações de Pearson demonstrou que não foram encontradas associações significativas entre as três questões acerca da percepção que o adolescente tem acerca dos seis hábitos de utilização diária da Internet. No que concerne à Questão 1 (“A Internet é indispensável na tua vida?”) associou-se moderadamente e de forma positiva com a subescala da consciência emocional ($r= .398$, $p= .004$). Os resultados sugerem que os adolescentes que menos importância atribuem à internet apresentam uma maior consciência emocional. Não foram verificadas associações significativas entre esta questão e as restantes cinco subescalas das dificuldades de regulação emocional. Para além disto, constatou-se uma associação fraca a moderada entre a percepção da duração da utilização diária de internet e a subescala de consciência emocional ($r= .290$, $p= .041$). Os resultados mostram que os adolescentes que percebem passar mais tempo na internet apresentam menor consciência emocional. Não se verificaram associações significativas entre esta questão e as subescalas das dificuldades de regulação emocional. Por último, relativamente à preferência dada à utilização da internet em detrimento do convívio com os amigos (questão 3) encontrou-se uma associação moderadamente negativa com a subescala associada à dificuldade em controlar impulsos ($r=-.423$, $p=.002$), ou seja, os adolescentes que de forma mais frequente preferem estar online em vez de estarem/saírem com os amigos” apresentam maior dificuldade em controlar os seus impulsos.

6. Associações entre os Comportamentos online desadequados e os Hábitos de utilização da Internet

Relativamente à escala dos Comportamentos Online Desadequados, foi encontrada uma associação negativa e moderada entre ($r= -.411$, $p= .003$) com a questão 3 dos comportamentos online relativa à preferência em estar online ou estar/sair com os amigos. Esta associação significa que os adolescentes que preferem estar online com os seus amigos,

apresentam mais comportamentos online desadequados. Foram, ainda, encontradas associações moderadas com a subescala das dificuldades em aceder a estratégias de regulação emocional ($r=.400$, $p=.004$) e com a subescala das dificuldades em controlar os impulsos ($r=.299$, $p=.035$) e uma associação forte com a subescala da consciência emocional ($r=-.451$, $p<.001$). Estes resultados sugerem que os adolescentes que evidenciam mais comportamentos online desadequados apresentam maiores dificuldades em aceder a estratégias de regulação e em aceitar as respostas emocionais e menor consciência emocional. Por último, constatou-se uma associação moderada entre os comportamentos online desadequados e o bem-estar ($r=-.371$, $p=.008$, mostrando que os adolescentes que apresentam um maior número de comportamentos online desadequados apresentam um menor o índice de bem-estar.

7. Associações entre a Regulação Emocional e o Bem Estar dos adolescentes

Por fim, foram realizadas várias análises correlacionais através do p de Pearson, a fim de verificar se existem associações entre o bem-estar e as seis subescalas da variável correspondente às dificuldades de regulação emocional. Os resultados mostram que existem associações negativas com as subescala que indiciam dificuldade no/a: acesso a estratégias de regulação ($r=-.301$, $p=.034$), aceitação de respostas emocionais ($r=-.291$, $p=.040$), controlo dos impulsos ($r=-.361$, $p=.010$), envolvimento num comportamento direcionado a uma meta/objetivo ($r=-.282$, $p=.047$) e na clareza emocional ($r=-.285$, $p=.045$) e uma forte associação positiva com a subescala da consciência emocional ($r=.540$, $p<.001$). Esta análise sugere que quanto maior forem as dificuldades de regulação emocional menor será, consequentemente, o nível de bem-estar dos adolescentes. Por outro lado, quanto maior for a consciência das emoções por parte dos adolescentes, maior será o seu nível de bem-estar.

Tabela 1

Variáveis	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	M	SD
1.Idade	-	.983**	-.096	-.206	.112	.351*	.006	-.122	.032	.178	-.166	.299*	.165	.190	-.114	14.94	2.751
2. Esc. Adolescentes		-	-.136	-.225	.155	.331*	.0262	-.179	.039	.189	-.166	.6268	.190	.224	-.087	9.6	2.76
3. Esc. Mãe			-	.521**	.031	.072	.208	-.112	-.104	-.157	-.188	-.265	-.232	.210	.339*	4.56	.644
4. Esc. Pai				-	-.040	-.134	.252	-.078	-.097	-.155	-.131	-.210	-.248	.277	.375**	4.32	.794
5. HUI- Importância					-	-.205	.139	-.258	-.001	-.061	-.604	-.017	.063	.398**	.233	1.76	.744
6. HUI- Duração						-	.012	.169	.058	-.054	.027	.067	.060	.290*	-.110	2.36	.722
7. HUI- Preferência							-	-.411**	-.300*	-.209	-.423**	-.148	-.235	.216	.248	2.48	.544
8. ST COD								-	.400**	.152	.299*	.202	.257	-.451**	-.371**	.224	.269
9. RE - Estratégias									-	.714**	.529**	.658**	.715**	.054	-.301*	2.61	.752
10. RE - Aceitação										-	.528 **	.588**	.640**	.158	-.291*	2.667	.894
11. RE - Impulsos											-	.474**	.609**	-.239	-.361**	2.813	.703
12. RE - Metas												-	.505**	.033	-.282*	3.187	.806
13. RE - Clareza													-	.051	-.285*	2,902	.779
14. RE - Consciência														-	.540**	3.675	.652
15. ST Bem-Estar															-	3.514	.478
Min	10	5	2	2	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	-	-
Máx	19	14	6	5	4	3	3	1	5	5	5	5	5	5	5	-	-

Médias, Desvios-padrão e Coeficientes de Correlação entre todas as variáveis

Esc. Adolescentes - anos de escolaridade; Esc.Mãe- Nível de escolaridade da mãe; Esc.Pai- Nível de escolaridade do pai; HUI – Hábitos de utilização da Internet; COD- Comportamento online desadequado; RE - Regulação emocional; ST COD-Score Total Comportamento Online Desadequado ; ST Score Total Bem-Estar

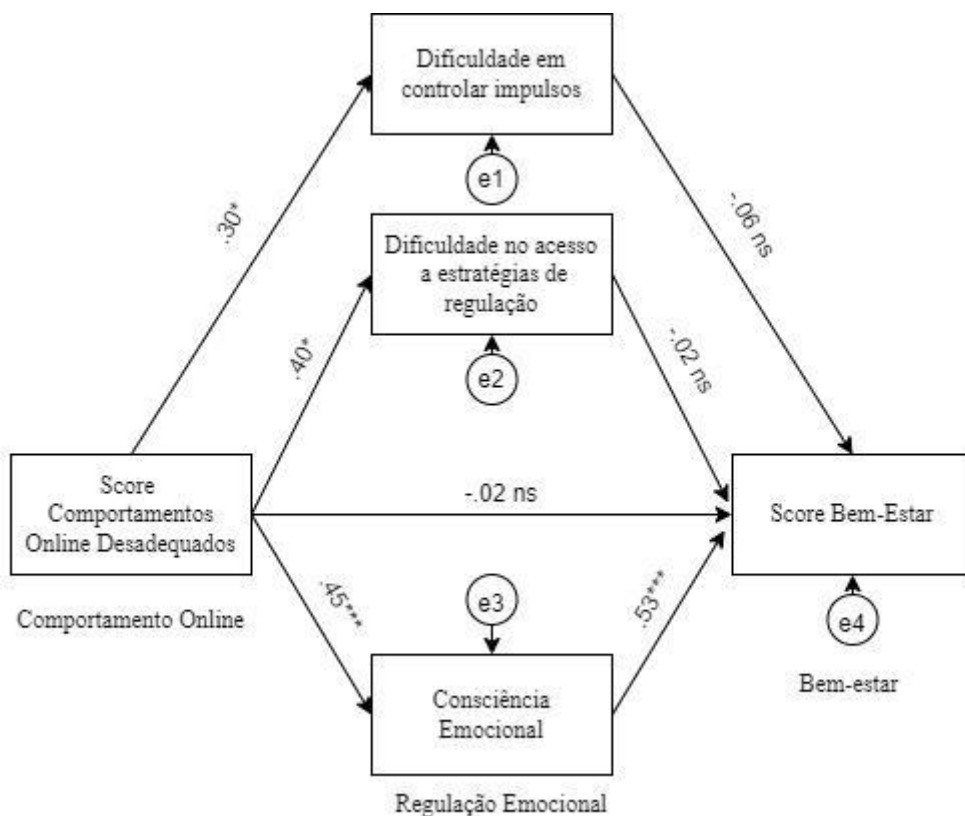
Nota. *p < .05 **p < .01 ***p < .001

8. Modelo Estrutural que testa os Efeitos Diretos e Indiretos dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes

O Modelo de Equações Estruturais (MEE) testado nesta investigação considerou um possível efeito direto dos comportamentos online desadequados no bem-estar dos adolescentes. Foram ainda ponderados os potenciais efeitos indiretos do comportamento online desadequado no bem-estar dos adolescentes, através da consciência emocional e das dificuldades de regulação dos adolescentes, dificuldades de aceder a estratégias de regulação e de controlar os impulsos, designadamente.

Figura 1

Modelo Estrutural Inicial que testa os efeitos diretos e indiretos dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar, ajustado à amostra em estudo



Nota. Todos os valores apresentados são padronizados. **p < .01 ***p < .001

O modelo quando ajustado à amostra em estudo apresentou três trajetórias não significativas e fragilidades nos índices de ajustamento $\chi^2/df = 7.017$, $p = .000$, CFI = .703, TLI = .010, RMSEA=.350, $P[rmsea \leq .05] = .151$ Seguindo o princípio da parcimônia foram retiradas do modelo as trajetórias não significativas (Kline, 2011).

Tabela 2

Análise do ajustamento do modelo em estudo

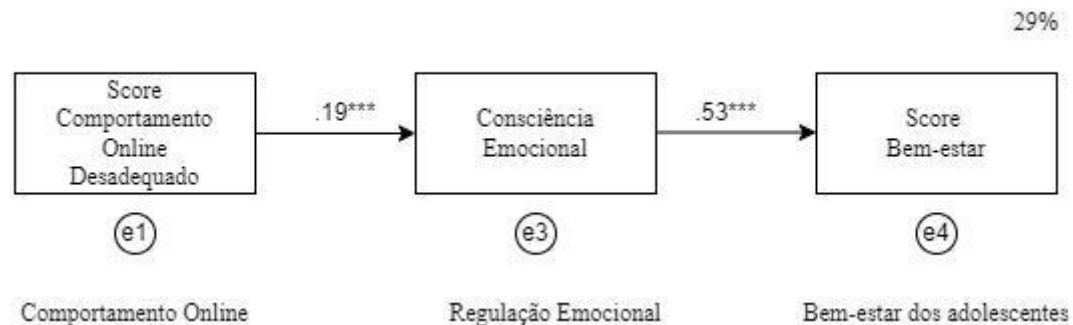
	χ^2/df	CFI	TLI	RMSEA	Modificação
Modelo 1	7.009; $p=0$	.71	.792	.729	TR:ST COD – ST Bem-estar
Modelo 2	6.054; $p=0$	.816	.891	.396	AR: ST COD – RE Impulsos_ STBem-estar
Modelo 3	5.012; $p=0$	.916	.907	.279	AR: ST COD – RE Impulsos_ STBem-estar
Modelo 4	2.013; $p=0$	.918	.947	.151	AR: ST COD – RE Impulsos_ STBem-estar

TR – trajetória retirada do modelo; AR – associação retirada do modelo estrutural; COD-comportamento online desadequado; Score Bem-Estar-resultados do KIDSCREEN-10

Seguindo o princípio da parcimônia foram retiradas do modelo as trajetórias não significativas (Kline, 2011). No modelo 1 foi retirada a trajetória que associa a o Comportamento Online desadequado ao Bem-Estar, e no modelo 2 foram retiradas as trajetórias que associavam à subescala da dificuldade em controlar os impulsos.

O modelo estrutural final (ver Figura 1) apresentou um bom ajustamento em vários índices de qualidade, $\chi^2/df = 1.422$, $p = .006$, CFI = .984, TLI = .952, RMSEA=.0.93, $P[rmsea \leq .05] = .2619$. O modelo ajustado explica 29% da variabilidade do bem-estar dos adolescentes. Verificou-se um efeito indireto positivo do Comportamento Online Desadequado através da consciência emocional no bem-estar dos adolescentes.

Figura 2. *Modelo Estrutural Final que testa os efeitos diretos e indiretos dos comportamentos online e da regulação emocional no bem-estar, ajustado à amostra em estudo.*



Nota. Todos os valores apresentados são padronizados. ** $p < .01$ *** $p < .001$

Discussão

A presente investigação confirma o carácter mediador da regulação emocional, nomeadamente no que se refere à consciência emocional, na relação entre os comportamentos online desadequados e o bem-estar dos adolescentes.

No que diz respeito às diferenças de género, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas em nenhuma variável. Relativamente aos comportamentos online, a ausência de diferenças poderá ser explicada devido à diversidade de atividades online, onde os rapazes e as raparigas despendem o seu tempo (Twenge & Martin, 2020). No que concerne às raparigas, a investigação reporta que a maioria do tempo que estas dispendem online é direcionado para as interações sociais online, como a utilização de redes sociais (e.g.: como o *Instagram*, o *Snapchat* ou o *TikTok*) (Twenge & Martin, 2020), necessitando desse contacto permanente. Isto poderá ser o reflexo da tendência do sexo feminino valorizar mais o suporte social, procurando apoio emocional nas plataformas online e nas redes sociais (Matos, 2015; Matos et al., 2015, 2018). Em contrapartida, os rapazes dedicam a maioria do seu tempo online em jogos ou no Youtube a ver vídeos (Twenge & Martin, 2020). Isto poderá estar associado ao facto do sexo masculino ter uma

maior tendência em criar conflitos online (Matos, 2015; Matos et al., 2015, 2018), por exemplo quando existem desentendimentos nos jogos. Assim, apesar do sexo masculino e feminino apresentarem diferentes preferências quanto às atividades online, o tempo que despendem para as atividades é muito semelhante, acabando por não existir diferenças estatisticamente significativas entre o tempo gasto online.

No que toca às respostas dos adolescentes deste estudo, quando questionados sobre se preferem estar online ou estar/sair com os amigos também não existem diferenças significativas entre o género, reforçando, os resultados de investigações recentes que referem que tanto as raparigas como os rapazes, necessitam de estar com os amigos online, as raparigas através da interação social nas redes sociais e os rapazes através dos jogos online (Twenge & Martin, 2020)

No concerne à dependência e, consequentemente, ao bem-estar, uma vez que a níveis de dependência online mais elevados se associam piores níveis de bem-estar, o estudo realizado por Matos e colaboradores (2019) evidencia diferenças de género significativas. Estas diferenças foram encontradas em algumas dimensões, entre as quais a *Dependência das redes Sociais*, com o sexo feminino a apresentar maior dependência das redes sociais. Ao contrário desta investigação, no presente estudo não se verificam diferenças significativas entre o género. Uma possível explicação para este resultado é a reduzida dimensão da amostra em estudo.

No que diz respeito à idade, os resultados encontrados nesta investigação sugerem que os adolescentes mais novos tendem a passar um maior número de horas online, apresentando, assim, maior número de comportamentos online desadequados, quando comparados com adolescentes mais velhos. Isto está de acordo com a literatura que defende que quanto menor a idade, maior a dependência online dos adolescentes (Matos et al., 2015). Uma possível causa para esse fenómeno está relacionada com a exigência académica, que se verifica ser menor nos adolescentes mais novos. Assim, quanto menor for a idade dos adolescentes, menor será a exigência académica e, consequentemente, maior será o seu tempo livre. O tempo livre, muitas vezes, é passado na Internet, daí os resultados sugerirem que os adolescentes mais novos passam mais horas online (Matos et al., 2015). Os adolescentes mais velhos parecem gerir melhor o seu tempo livre, evitando passar demasiado tempo online, o que poderia prejudicar os seus estudos (Yang et al., 2020). O aumento da

autonomia e da autogestão que decorre ao longo da adolescência poderá contribuir para explicação destes resultados (Meade & Dowswell, 2016).

Desta forma, pode considerar-se que os adolescentes mais velhos, face à elevada pressão das expectativas dos pais e da sociedade (Luthar & Kumar, 2018), assim como a preparação para o ensino superior (Putwain, 2014) e para o mercado de trabalho (Lent et. al., 2000) possam ser considerados fatores para explicar o menor número de horas online, sendo que os adolescentes têm outras tarefas. Para além disto, acrescido ao aumento da autonomia e da gestão de tempo será expectável que o sentido de responsabilidade também se desenvolva (Meade & Dowswell, 2016), pelo que é provável que os adolescentes mais velhos manifestem mais comportamentos responsáveis, o que engloba, por exemplo, não passar demasiado tempo na Internet, comparativamente com adolescentes mais novos.

No entanto, alguns estudos mostram que os adolescentes mais velhos passam mais tempo na Internet, comparativamente aos mais novos. Isso poderá estar relacionado com o aumento da necessidade de pesquisa de informação e elaboração de trabalhos, para fins educacionais (Rideout & Robb, 2022), devido à maior exigência académica. Apesar dos estudos referirem um maior número de horas online nos adolescentes mais velhos, isto revela um comportamento adequado para fins educativos. Como tal, esta descoberta está de acordo com o expectável, sendo que quanto maior a idade, menor a frequência de comportamentos online desadequados.

Ainda relativamente à idade, os resultados encontrados neste estudo demonstram que os adolescentes mais velhos possuem mais dificuldades de envolvimento no comportamento direcionado a um objetivo/meta. Uma possível causa desse fenómeno poderá estar relacionada com a influência dos pares, visto que nesta faixa etária a opinião dos pares é muito importante para a maioria dos adolescentes (Steinberg, 2007). Desta forma, os adolescentes mais velhos ao priorizarem as atividades que são mais aceites socialmente pelos pares, podem acabar por retirar o foco dos comportamentos que os conduzem aos seus objetivos. Isto poderá acontecer, principalmente se os objetivos não forem aceites pelos pares, desmotivando o adolescente a orientar o seu comportamento para tal.

Por outro lado, esta associação pode ser o reflexo da busca pela independência, que se verifica no conflito entre a identidade e a autonomia, tão característico da fase da adolescência (Erikson, 1968). Desta forma, os adolescentes mais velhos poderão debater-se entre os seus próprios objetivos pessoais e as expectativas da sociedade ou da família. Isto

pode conduzir à maior dificuldade de orientação dos seus comportamentos em prol de um objetivo/meta. Por fim, sendo a adolescência um período de grande mudança e experimentação, é possível que os adolescentes mudem de objetivos frequentemente, acabando por manifestar uma grande dificuldade em focar-se nos mesmos a longo prazo.

Neste estudo, foram também verificadas associações positivas entre as habilitações literárias dos pais com o bem-estar dos adolescentes. Verificou-se que os adolescentes que são filhos de pais com níveis de escolaridade superior demonstram maiores níveis de bem-estar, comparativamente com adolescentes com pais com níveis de escolaridade mais baixos. Desta forma, os resultados desta investigação ampliam os estudos que se debruçam sobre o papel dos pais no bem-estar dos adolescentes, a nível psicológico, emocional e social. A literatura sugere que os pais com níveis superiores de educação tendem a ter melhor saúde mental (Reiss, 2013). Neste seguimento, levanta-se a hipótese dos pais com maiores níveis de saúde mental e emocional conseguirem proporcionar um ambiente familiar mais estável aos seus filhos. Quanto maior a estabilidade familiar, maior a probabilidade de se estabelecerem práticas parentais adequadas em casa, fator determinante no bem-estar dos adolescentes (Carlson, 2001). Assim, prevê-se que os adolescentes com maiores níveis de bem-estar são filhos de adultos também com altos níveis de bem-estar que conseguem promover um estilo parental adequado, contribuindo para o bem-estar dos seus filhos.

Ademais, a literatura sugere que os pais com maior nível de escolaridade dão mais apoio na escola aos seus filhos (Loughlin-Presnal & Bierman, 2017), resultando, consequentemente, no aumento do desempenho académico, o que contribui para o bem-estar dos adolescentes (Davis-Kean, 2005). Por sua vez, o aumento do desempenho académico poderá contribuir para o aumento da autoestima dos adolescentes (Davis-Kean, 2005), das habilidades sociais (Kerr & Burk, 2017), da resiliência (Masten & Coatsworth, 1998) e, consequentemente para a menor incidência de problemas de comportamento (Davis-Kean, 2005), o que irá contribuir para o aumento do bem-estar.

Relativamente ao bem-estar, no presente estudo, foram encontradas associações negativas com as cinco subescalas operacionalizadas em prol das dificuldades de regulação emocional. Assim, os resultados revelaram que quanto maior a dificuldades no/a: acesso a estratégias de regulação emocional, aceitação das emoções, controlo dos impulsos, envolvimento num comportamento direcionado a uma meta/objetivo e clareza emocional, menor serão os níveis de bem-estar dos adolescentes. Isto está de acordo com a literatura

que sugere que à medida que o índice de regulação emocional aumenta, o índice de bem-estar também aumenta (Dominguez & Fernandez, 2018), pelo que, quando existem dificuldades de regulação emocional, há uma diminuição do índice de bem-estar. De facto, os adolescentes com mais dificuldades de regulação emocional são mais vulneráveis ao uso patológico do online e da Internet (Ha et al., 2007), desenvolvendo distúrbios associados à Internet (Paulus et al., 2018). Desta forma, a capacidade de diferenciar, de compreender e de regular a emoção parece ser essencial na gestão dos comportamentos online desadequados, uma vez que estes comportamentos são, muitas vezes, considerados como estratégias contraproducentes para obter um alívio momentâneo em resposta a emoções negativas. Para além disto, verificou-se, ainda, uma associação entre estas cinco subescalas da regulação emocional, pelo que se prevê que quanto mais dificuldades existirem num subescala, maior será a dificuldade nas outras e, conseqüentemente, maiores serão as dificuldades de regulação emocional de um modo geral, contribuindo para a diminuição do bem-estar dos adolescentes. Tendo em conta o papel de cada uma das subescalas da regulação emocional, inicialmente apresentado neste estudo, a ausência total ou parcial de algumas destas dimensões, indicará a presença de dificuldades de regulação emocional.

Por sua vez, no que toca aos comportamentos online desadequados, os resultados da presente investigação mostram, como era de esperar, uma associação negativa com a a questão 3 dos hábitos de utilização da Internet, nomeadamente *pela preferência em estar online ou estar/sair com os amigos*. Os resultados sugerem que os adolescentes que referem preferir estar online com os amigos em detrimento de estar ou sair com eles presencialmente, apresentam maior frequência de comportamentos online desadequados. Desta forma, os adolescentes que preferem estar online com os amigos vão acabar por passar ainda mais horas à frente dos ecrãs, comparativamente com os adolescentes que saem para estar presencialmente com os amigos. Conseqüentemente, o aumento do número de horas online poderá constituir um fator de risco e aumentar, também, a probabilidade de existirem comportamentos online desadequados.

Por último, no que concerne aos comportamentos online desadequados, foram ainda verificadas associações positivas com a subescala da dificuldade no controlo dos impulsos e a subescala das dificuldades no acesso a estratégias de regulação emocional. Sendo que a frequência que os adolescentes referem preferir *estar online em vez de estar/sair com os teus amigos*, se encontra associada negativamente aos comportamentos online desadequados, o que foi referido anteriormente, esta revelou como seria de expectar, uma associação negativa

com a subescala das dificuldades no controlo dos impulsos e a subescala das dificuldades no acesso a estratégias de regulação emocional.

Na adolescência, a tentação nas atividades estimulantes e que despertem o interesse dos adolescentes é muito comum, sendo que as atividades online não são exceção. No entanto, a falta de controlo de impulsos também é uma característica desta faixa etária (Young, 2007), pelo que se pode considerar como uma vulnerabilidade no uso patológico da Internet. O mundo online oferece um leque diverso de opções e atividades estimulantes, existindo a possibilidade dos adolescentes se entusiasmarem e perderem o controlo dos seus impulsos. Neste seguimento, essa falta de controlo poderá ter como consequência o uso excessivo das plataformas digitais. Desta forma, é possível que os adolescentes que não conseguem controlar os seus impulsos associados às emoções negativas estejam mais propensos a utilizar os meios online de forma desadequada, como um escape. Em contrapartida, se os adolescentes manifestarem comportamentos online adequados, ou seja, uma boa utilização da Internet, como a busca de plataformas online como fonte de suporte emocional (e.g.: grupos de apoio) poderão estar mais propensos a desenvolver estratégias de regulação emocional adaptativas.

No que toca à subescala do acesso limitado às estratégias de regulação emocional, esta poderá estar a condicionar a maneira como os adolescentes lidam com as emoções e resolvem os problemas. Em contrapartida, os acessos às estratégias de regulação emocional adaptativas vão permitir aos adolescentes evitar situações de risco, como o uso patológico da Internet. O acesso às estratégias de regulação também irá melhorar a forma como os adolescentes lidam com as situações problemáticas que advêm das práticas online, levando-as a adotar estratégias eficazes de resolução de problemas. Para além disso, a regulação emocional pode ser considerada fundamental nas interações sociais dos adolescentes (Stefano & Corrêa, 2018), na medida em que o fácil acesso a estratégias de regulação emocional vai permitir a resolução de conflitos ou problemas, o que poderá ser replicado nas relações online dos adolescentes.

Adicionalmente, foram ainda encontradas associações entre as questões 2 e 3 dos hábitos de utilização da Internet e a consciência emocional, pelo que os adolescentes que menos importância atribuem à Internet e que menos número de horas passam online, apresentam uma maior consciência emocional. Isto poderá estar associado a que uma melhor

compreensão das emoções previna o uso patológico da Internet, logo menos dependência e menor número de horas online.

Por fim, verificou-se que apenas uma das suas subescalas da regulação emocional, a consciência emocional apresenta um papel mediador entre os comportamentos online desadequados e o bem-estar dos adolescentes. Todas as outras subescalas da regulação emocional, apesar de estarem associadas ao bem-estar dos adolescentes, como já foi descrito anteriormente, não são suficientes para constituírem fatores mediadores entre os comportamentos online desadequados e o bem-estar dos adolescentes.

Desta forma, uma possível explicação para a relação entre a utilização da Internet e a consciência emocional é que os adolescentes que são mais capazes de reconhecer as suas emoções, ou seja, com mais consciência emocional, tendem a evitar mais os comportamentos de risco online (Heirmar & Walrave, 2012).

A consciência emocional permitirá aos adolescentes (re)conhecerem melhor as emoções experienciadas e partilhadas nas interações sociais; potenciará a regulação das emoções.

As fragilidades ao nível consciência emocional impedem o adolescente de compreender com clareza as emoções, dificultando a aceitação das mesmas. As dificuldades ao nível do conhecimento e da aceitação irão fragilizar o acesso a estratégias de regulação, potenciando o aparecimento de respostas mais impulsivas, comprometendo a manutenção do comportamento direcionado a um objetivo/meta. Assim, os adolescentes que melhor conseguem identificar as emoções negativas associadas ao comportamento online desadequado, conseguem regulá-las, impedindo que estas se intensifiquem. Desta forma, a consciência emocional irá contribuir para a melhor regulação emocional dessas emoções, protegendo o adolescente de se envolver em comportamentos de risco online (Heirmar & Walrave, 2012). Consequentemente, isso ajudará na prevenção do desenvolvimento de problemas de saúde mental que se desenvolvem devido aos comportamentos online desadequados, contribuindo para o bem-estar dos adolescentes (Aldao et al. 2010; Aldao & Nolen- Hoeksema 2012; Carl et al. 2013).

Outra hipótese colocada para explicar o papel da consciência emocional na relação entre os os comportamentos online desadequados e o bem-estar dos adolescentes poderá ser explicada à luz da empatia, uma componente constituinte da consciência emocional, já

mencionada anteriormente Assim, é expectável que os adolescentes mais empáticos consigam envolver-se com maior facilidade em comportamentos online pró-sociais mais saudáveis, evitando os comportamentos agressivos na Internet (Machackova & Pfetsch, 2016). Além disto, também é de esperar que os adolescentes com maiores níveis de empatia reflitam isso nas suas relações offline. Desta forma, é possível considerar a empatia como uma componente essencial na promoção de interações pró-sociais saudáveis, sejam elas de forma offline ou online. Conclui-se, assim, que menores níveis de empatia constituem maiores dificuldades nos relacionamentos interpessoais (Schaffer et al., 2009) e, conseqüentemente, uma diminuição do bem-estar nos adolescentes (Silva & Silva, 2017). Estas conclusões estão de acordo com a literatura que sugere que os adolescentes que têm uma vida social mais ativa na realidade não são tão dependentes do online. Desta maneira, conseguem retirar mais benefícios da Internet (Lyyra et al., 2022), o que contribui para a sua sensação de bem-estar (Gaspar & Matos, 2013). No que concerne às relações offline, a literatura realça que os adolescentes que conseguem gerir as suas emoções de forma eficaz tendem, também, a ter melhores habilidades interpessoais e relações mais satisfatórias com amigos e familiares (Zimmermann & Iwanski, 2014).

Outra particularidade esperada é que os adolescentes com maior consciência emocional poderão manifestar uma tendência para uma maior autoestima (Stapleton & Chatwin, 2017), sendo que, como confiam mais em si próprios, não se deixam afetar pelos efeitos negativos da Internet, como a possibilidade de comparação social ou a depressão induzida pelas redes sociais. Como é evidente, os adolescentes que têm uma maior autoestima terão, conseqüentemente, maiores níveis de bem-estar. Em contrapartida, os adolescentes que manifestam maior frequência de comportamentos online desadequados têm uma diminuição da sua autoestima, o que contribui para menores níveis de bem-estar

Conclusão, Limitações e Sugestões Futuras

Em conclusão, os resultados da presente investigação corroboram o papel mediador da regulação emocional na relação entre o bem-estar e os comportamentos online desadequados. Além disso, evidenciam associações significativas entre os hábitos de

utilização da Internet e os comportamentos online desadequados, a regulação emocional e o bem-estar dos adolescentes.

A presente investigação revela algumas limitações metodológicas que devem ser acauteladas na análise e interpretação dos resultados. Primeiramente, a amostra integra apenas 50 adolescentes de algumas regiões do país, principalmente do norte e centro, pelo que os resultados não são representativos da população portuguesa. Assim, em estudos futuros, uma sugestão é alargar o tamanho da amostra e abranger a área geográfica dos participantes. Em investigações futuras, sugere-se, assim, a realização de estudos comparativos entre as diferentes faixas etárias e as diferentes zonas geográficas do país, no que toca ao papel da regulação emocional na relação entre os comportamentos online desadequados e o bem-estar dos adolescentes.

Realça-se, também, a fraca adesão dos participantes na recolha de dados que poderá advir da saturação dos inquiridos face a pedidos de participação em estudos semelhantes a este. Além disso, sugere-se no futuro, a aplicação de um questionário menos extenso, ou que se faseie a sua aplicação, com o intuito de evitar a perda de motivação e de concentração dos/as participantes.

No que concerne à recolha de dados, nomeadamente, da utilização da Internet e dos comportamentos online, assim como da regulação emocional e do bem-estar foi apenas realizada somente por um informante, o próprio adolescente. Desta forma, seria pertinente em futuras investigações, recolher dados de outros informantes relevantes na vida dos adolescentes, como pais, outros familiares próximos (e.g.: irmãos) ou professores. Adicionalmente, sugere-se a introdução de metodologias de investigação qualitativas (e.g.: *focus group*, entrevista) que poderão complementar e contribuir para uma maior compreensão da relação entre os comportamentos online, a regulação emocional e o bem-estar dos adolescentes.

No que toca aos hábitos da utilização da Internet, foram recolhidas informações apenas sobre a importância da Internet, a duração (o número de horas) e a preferência pelo online. No entanto, não foram recolhidas informações sobre as atividades realizadas online, nem sobre a sua finalidade. Assim, os hábitos dos adolescentes podem variar entre o uso saudável e educativo das plataformas digitais até aos comportamentos de risco. Esta diversidade não foi analisada neste estudo, pelo que, em investigações futuras sugere-se

fazer a distinção entre o número de horas dos comportamentos online saudáveis e não saudáveis.

Outra limitação apontada prende-se com o facto da rápida evolução das tecnologias e das plataformas digitais poder tornar os resultados deste estudo rapidamente desatualizados, limitando a sua relevância a longo prazo.

Adicionalmente, como sugestão em investigações futuras seria pertinente comparar as diferenças interculturais sobre o uso das tecnologias e a Internet na regulação emocional e no bem-estar de adolescentes de diferentes países. Além disso, seria relevante analisar a influência que as normas culturais têm na forma como os adolescentes lidam com as emoções (Bruner, 2003), quer seja online ou offline.

Por último, como sugestão futura, seria oportuno a aplicação de programas de promoção do desenvolvimento de estratégias para dotar os adolescentes de competências de regulação emocional, auxiliando-os a regular a utilização da internet. Seria pertinente verificar qual o impacto desses programas na regulação emocional e no bem-estar dos adolescentes. A escola é o contexto onde os adolescentes passam a maioria do seu tempo, pelo que este será um local de eleição para este tipo de iniciativas (Norrish et al., 2013; Seligman et al., 2009).

O presente estudo veio ampliar a literatura que existe sobre o papel da regulação emocional como mediador dos comportamentos online desadequados e o bem-estar dos adolescentes, compensando a literatura escassa que analisa este tipo de relação.

Referências

- Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). A influência do contexto na implementação de estratégias de regulação emocional adaptativa. *Behavior Research and Therapy*, 50(7), 493–501.
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Estratégias de regulação emocional em psicopatologia: uma revisão meta-analítica. *Revisão de Psicologia Clínica*, 30(2), 217–237.
- Auxier, B., & Anderson, M. (2021). Social media use in 2021. *Pew Research Center*.
- Bridges, L. J., Denham, S. A., & Ganiban, J. M. (2004). Definitional issues in emotion regulation research. *Child Development*, 75(2), 340–345.
- Carl, J. R., Soskin, D., P., Kerns, C., & Barlow, D. H. (2013). Regulação positiva da emoção nos transtornos emocionais: uma revisão teórica. *Revisão de Psicologia Clínica*, 33(3), 343–360.
- Carlson, M. J., & Corcoran, M. E. (2001). Family structure and children's behavioral and cognitive outcomes. *Journal of Marriage and Family*, 63(3), 779–792. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2001.00779.x>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2nd ed.). Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cole, P. M., Michel, M. K., & Teti, L. O. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. In N. A. Fox (Ed.), *The development of emotion regulation: Biological and behavioral considerations* (pp. 73–100). Monographs of the Society for Research in Child Development.
- Cruz, F. A. D., et al. (2018). Evaluation of internet addiction and the quality of life of Brazilian adolescents from public and private schools. *Estud. psicol. Campinas*, 35(2), 193–204.
- Davis-Kean, P. E. (2005). The influence of parent education and family income on child achievement: The indirect role of parental expectations and the home environment. *Journal of Family Psychology*, 19(2), 294–304. doi:10.1037/0893-3200.19.2.294
- Denham, S. A. (1998). *Emotional development in young children*. The Guilford Press.
- Dias, V. C. (2019). Adolescentes na rede: Riscos ou ritos de passagem? *Psicol. cienc. prof.*, Rio de Janeiro, 39, 1–15.

- Domínguez-García, E., & Fernández-Berrocal, P. (2018). A associação entre inteligência emocional e comportamento suicida: uma revisão sistemática. *Psicol. Frontal*, 9, 2380.
- Eisenstein, E., & Estefon, S. B. (2011). Geração digital: Riscos das novas tecnologias para crianças e adolescentes. *Revista Hospital Universitário Pedro Ernesto UERJ*, Rio de Janeiro, 10(supl. 2), 42-52.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Esperidião-Antonio, V., Majeski-Colombo, M., Toledo-Monteverde, D., Moraes-Martins, G., Fernandes, J., Assis, M., et al. (2008). Neurobiologia das emoções. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 35, 55-65.
- Field, A. (2013). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics*. Sage.
- Fialho, L. M. F., & Sousa, F. G. A. (2019). Juventudes e redes sociais: interações e orientações educacionais. *Revista Exitus*, 9(1), 202-231.
- Forbes, E. E., & Dahl, R. E. (2010). Desenvolvimento puberal e comportamento: ativação hormonal de tendências sociais e motivacionais. *Cérebro Cog.*, 72, 66-72.
- Gaspar, T., Borges, A., & Matos, M. G. (2013). Qualidade de vida e tempo de ecrã em crianças e adolescentes. In M. G. Matos & M. Ferreira (Eds.), *Nascidos digitais: Novas linguagens lazer e dependências* (pp. 59-84). Coisas de Ler.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Graeml, K. S., Volpi, J. H., & Graeml, A. R. (2004). O impacto do uso (excessivo) da Internet no comportamento social das pessoas. *Revista Psicologia Corporal*, 5, 1-6.
- Gratz, K. L., & Roemer, L. (2004). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development factor structure and initial validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41-54.
- Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). Guilford Press.
- Gross, J. J., Richards, J. M., & John, O. P. (2006). Regulação da emoção na vida cotidiana. Em D. K. Snyder, J. A. Simpson, & J. N. Hugues (Eds.), *Regulação emocional em casais e famílias: Caminhos para disfunções e saúde* (pp. 13-35). Associação Americana de Psicologia.

- Ha, J. H., Kim, S. Y., Bae, S. C., Bae, S., Kim, H., Sim, M., & Cho, S. C. (2007). Depression and internet addiction in adolescents. *Psychopathology*, 40, 424-430. <https://doi.org/10.1159/000107426>
- Hayes, S. C., Wilson, K. G., Gifford, E. V., Follette, V. M., & Strosahl, K. (1996). Experiential avoidance and behavioral disorders: A functional dimensional approach to diagnosis and treatment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 1152-1168.
- Heirman, W., & Walrave, M. (2012). Predicting adolescent perpetration in cyberbullying: An application of the theory of planned behavior. *Psychology of Violence*, 2(1), 201-219. <https://doi.org/10.1037/a0027382>
- Hunter, J. P., & Csikszentmihayi, M. (2003). The positive psychology of interested adolescents. *Journal of Youth and Adolescence*, 32(1), 27-35.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in emotion regulation. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 351-372). New York, NY: The Guilford Press.
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The Difficulties in Emotion Regulation Scale Short Form (DERS-SF): Validation and replication in adolescent and adult samples. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 38(3), 443-455. <https://doi.org/10.1007/s10862-015-9529-3>
- Kerr, M., Stattin, H., & Burk, W. J. (2017). A reinterpretation of parental monitoring in longitudinal perspective. *Journal of Research on Adolescence*, 27(1), 140-151.
- Khoshakhlagh, H., & Faramarzi, S. (2012). The relationship of emotional intelligence and mental disorders with internet addiction in internet users university students. *Addict Health*, 4(3-4), 133-140.
- Kline, R. B. (2011). *Methodology in the social sciences: Principles and practice of structural equation modeling* (3^a ed.). Guilford Press.
- Kolmogorov, A. (1933). Sulla determinazione empirica di una legge di distribuzione. *Giornale dell'Istituto Italiano degli Attuari*, 4, 83-91.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: A critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological Bulletin*, 140(4), 1073-1137. <https://doi.org/10.1037/a0035618>

- Kuss, D. J., Griffiths, M. D., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026-4052.
- Lehdonvirta, V., & Räsänen, P. (2011). How do young people identify with online and offline communities? A qualitative study of online gaming. *Young*, 19(1), 43-60. <https://doi.org/10.1177/110330881001900104>
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Hackett, G. (2000). Contextual supports and barriers to career choice: A social cognitive analysis. *Journal of Counseling Psychology*, 47(1), 36-49. doi:10.1037/0022-0167.47.1.36
- Loughlin-Presnal, J. E., & Bierman, K. L. (2017). Foundations of school readiness: Promoting behavioral and social-emotional development in preschoolers. *The School Psychologist*, 71(2), 62-74. doi:10.1037/spq0000237
- Luthar, S. S., & Kumar, N. L. (2018). Youth in high-achieving schools: Challenges to mental health and directions for evidence-based interventions. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14, 375-399.
- Machackova, H., & Pfetsch, J. (2016). Bystanders' responses to offline bullying and cyberbullying: The role of empathy and normative beliefs about aggression. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(2), 169-176. doi:10.1111/sjop.12277
- Masten, A. S., & Coatsworth, J. D. (1998). The development of competence in favorable and unfavorable environments: Lessons from research on successful children. *American Psychologist*, 53(2), 205-220. doi:10.1037/0003-066X.53.2.205
- Matos, M. G. (2015). *Adolescentes em navegação segura por águas desconhecidas*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Matos, M. G., Gaspar de [et al.]. (2019). Os adolescentes portugueses, a internet e as dependências tecnológicas. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 173-185.
- Matos, M. G., Simões, C., Camacho, I., Reis, M., & Equipa Aventura Social. (2015). *A saúde dos adolescentes em tempo de recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 2014 - Relatório do estudo HBSC 2014*. <http://www.aventurasocial.com>
- Matos, M. G., & Equipa Aventura Social. (2018). *A saúde dos adolescentes após a recessão - Dados nacionais do estudo HBSC de 2018* [Ebook]. <http://www.aventurasocial.com>
- Matos, M. G., Gaspar de [et al.]. (2019). Os adolescentes portugueses, a internet e as

- dependências tecnológicas. *Revista de Psicologia da Criança e do Adolescente*, 10(1), 173-185.
- McLaughlin, K. A., & Hatzenbuehler, M. L. (2009). Stressful life events, anxiety sensitivity, and internalizing symptoms in adolescents. *Journal of Abnormal Psychology*, 118(3), 659-669. <https://doi.org/10.1037/a0016499>
- McPherson Frantz, C., & Janoff-Bulman, R. (2000). Considering both sides: The limits of perspective taking. *Basic and Applied Social Psychology*, 22, 31–42. doi:10.1207/15324830051036252
- Meade, T., & Dowswell, E. (2016). Adolescents' health-related quality of life (HRQoL) changes over time: a three year longitudinal study. *Health and Quality of Life Outcomes*, 14(1), 14.
- Miller, P. A., & Eisenberg, N. (1988). The Relation of Empathy to Aggressive and Externalizing/Antisocial Behavior. *Psychological Bulletin*, 103, 324-344. doi : 10.1037//0033-2909.103.3.324
- Moreira, H., Gouveia, M. J., & Canavarro, M. C. (2019). A bifactor analysis of the Difficulties in Emotion Regulation Scale - Short Form (DERS-SF) in a sample of adolescents and adults. *Current Psychology*. doi:10.1007/s12144-019-00602-5 <https://link.springer.com/article/10.1007/s12144-019-00602-5>
- 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.
- Papalia, D. E.; Feldman, R. D. Desenvolvimento humano. *Revista Ambiente Acadêmico*, Porto Alegre, v. 1, n. 2, p. 491-502, 2015.
- Putwain, D. W., & Daly, A. L. (2014). Test anxiety prevalence and gender differences in a sample of English secondary school students. *Educational Studies*, 40(5), 554-570.
- Paulus FW, Ohmann S, Von Gontard A, Popow C. (2018). Transtorno de jogos na Internet em crianças e adolescentes: uma revisão sistemática. *Dev Med Criança Neurol*.60:645–59.<https://doi.org/10.1111/dmcn.13754>.
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents' positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55, 5-15. doi:10.1016/j.adolescence.2016.12.002
- Rideout, V., & Robb, M. B. (2022). The Common-Sense Census: Media Use by Tweens

- and Teens, 2021. *Common Sense Media*.
- Reiss, F. (2013). Socioeconomic inequalities and mental health problems in children and adolescents: A systematic review. *Social Science & Medicine*, 90, 24-31. doi:10.1016/j.socscimed.2013.04.026
- Santos, L. M. M. (2005). O papel da família e dos pares na escolha profissional. *Psicologia em Estudo*, 10, 57-66.
- Smirnov, N. V. (1939). On the estimation of the discrepancy between empirical curves of distribution for two independent samples. *Bulletin Moscow University*, 2, 3-16.
- Stapleton, P., Luiz, G., & Chatwin, H. (2017). Generation validation: The role of social comparison in use of Instagram among emerging adults. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 20(3), 142-149. doi:10.1089/cyber.2016.0444
- Stefano, L.; Corrêa, G. (2018). Terapia Cognitivo-Comportamental e Regulação Emocional na Adolescência. *Disciplinarum Scientia*, Santa Maria, v. 19, n. 1, p. 25-37.
- Steinberg, L., & Monahan, K. C. (2007). Age Differences in Resistance to Peer Influence. *Developmental Psychology*, 43(6), 1531-1543. doi:10.1037/0012-1649.43.6.1531
- The KIDSCREEN Group Europe. (2006). *The KIDSCREEN questionnaires: Quality of life questionnaires for children and adolescents*. Lengerich, Germany: Pabst Science.
- Thompson, R. A. (1994). Regulação das emoções: um tema em busca de definição. *Monografias da Sociedade para Pesquisa em Desenvolvimento Infantil*, 59, 25–52.
- Tsitsika, A., Critselis, E., Janikian, M., Kormas, G., & Kafetzis, D. A. (2011). Association between Internet gambling and problematic Internet use among adolescents. *Journal of Gambling Studies*, 27, 389-400. <https://doi.org/10.1007/s10899-010-9223-z>
- Twenge, J. M., & Martin, G. N. (2020). Gender differences in associations between digital media use and psychological well-being: Evidence from three large datasets. *Journal of Adolescence*, 79, 91-102. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2019.12.018>
- Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2009). Social consequences of the internet for adolescents: A decade of research. *Current Directions in Psychological Science*, 18(1), 1-5. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01595.x>

- Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S., & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>
- Vannucci, A., Flannery, K. M., & Ohannessian, C. M. (2017). Social media use and anxiety in emerging adults. *Journal of Affective Disorders*, 207, 163-166.
- Vogel, E. A., Rose, J. P., Roberts, L. R., & Eckles, K. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206-222. <https://doi.org/10.1037/ppm0000047>
- Yang, S. Y., Chen, M. D., Huang, Y. C., Lin, C. Y., & Chang, J. H. (2020). Association Between Smartphone Use and Musculoskeletal Discomfort in Adolescent Students. *Journal of Community Health*, 45, 965-972.
- Young, K. S. (2007). Treatment outcomes with Internet addicts. *CyberPsychology & Behavior*, 10, 671-679.
- Zimmermann, P., & Iwanski, A. (2014). Emotion regulation from early adolescence to emerging adulthood and middle adulthood: Age differences, gender differences, and emotion-specific developmental variations. *International Journal of Behavioral Development*, 38(2), 182-194. doi:10.1177/0165025413515405

Anexos

Anexo 1- Protocolo preenchido pelos adolescentes

Questionário Sociodemográfico e Académico

Por favor, insere o código fornecido pelo teu encarregado de educação: _____

Para começar, responde, por favor, às seguintes questões sociodemográficas sobre ti.

1. Género: Feminino (___) | Masculino (___) | Outro (_____)
2. Idade: ____ anos
3. Cidade onde vives: _____
4. Ano de escolaridade: 5º ano (___) | 6º ano (___) | 7º ano (___) | 8º ano (___) |
9º ano (___) | 10º ano (___) | 11º ano (___) | 12º ano (___) | 1º ano da faculdade (___) |
5. Se frequentas o ensino secundário ou a faculdade, indica a tua área/curso profissional/curso que frequentas. Se frequentas o 2º ou 3º ciclo não respondas a esta questão:

1. Difficulties in Emotion Regulation Scale-short form (versão portuguesa)

(Kaufman et al., 2015; VP: Moreira, Gouveia, & Canavarro, 2020)

Por favor, **assinala com que frequência as seguintes afirmações se aplicam a ti**. As respostas devem ser verdadeiras e não existem respostas certas ou erradas.

Legenda: 1- Nunca 2- Raramente 3- Algumas vezes 4- Frequentemente 5- Sempre	1	2	3	4	5
1. Costumo prestar atenção aquilo que estou a sentir.	()	()	()	()	()
2. Tenho muita dificuldade em perceber como me estou a sentir.	()	()	()	()	()
3. Tenho dificuldade em entender os meus sentimentos.	()	()	()	()	()
4. Dou importância àquilo que sinto.	()	()	()	()	()
5. Sinto-me confuso em relação àquilo que sinto.	()	()	()	()	()
6. Quando estou chateado/a, apercebo-me das minhas emoções.	()	()	()	()	()
7. Quando estou chateado/a, fico envergonhado por me sentir assim.	()	()	()	()	()
8. Quando estou chateado/a, tenho dificuldade em concluir tarefas ou trabalhos.	()	()	()	()	()
9. Quando estou chateado/a, fico fora de controlo.	()	()	()	()	()
10. Quando estou chateado/a, acredito que vou acabar por ficar muito deprimido/a.	()	()	()	()	()
11. Quando estou chateado/a, tenho dificuldade em focar a minha atenção noutras coisas.	()	()	()	()	()
12. Quando estou chateado/a, sinto-me culpado por me sentir assim.	()	()	()	()	()
13. Quando estou chateado/a, tenho dificuldade em concentrar-me.	()	()	()	()	()
14. Quando estou chateado/a, tenho dificuldade em controlar os meus sentimentos.	()	()	()	()	()
15. Quando estou chateado/a, acho que não há nada que eu possa fazer para me sentir melhor.	()	()	()	()	()
16. Quando estou chateado/a, fico irritado comigo mesmo por me sentir assim.	()	()	()	()	()
17. Quando estou chateado/a, perco o controlo sobre os meus comportamentos.	()	()	()	()	()
18. Quando estou chateado/a, demoro muito tempo até me sentir melhor.	()	()	()	()	()

2. KIDSCREEN-10

(The KIDSCREEN Group, 2004, tradução e adaptação de Matos et al., 2011)

Agora pensa em como te tens sentido ao longo da **última semana**. Por favor, **assinala com que frequência é que te sentiste conforme as seguintes perguntas**.

Legenda: 1- Nunca 2- Raramente 3- Algumas vezes 4- Frequentemente 5- Sempre	1	2	3	4	5
1. Sentiste-te bem e em forma?	()	()	()	()	()
2. Sentiste-te cheio(a) de energia?	()	()	()	()	()
3. Sentiste-te triste?	()	()	()	()	()
4. Sentiste-te sozinho(a)?	()	()	()	()	()
5. Tiveste tempo suficiente para ti próprio(a)?	()	()	()	()	()
6. Foste capaz de fazer atividades que gostas de fazer no teu tempo livre?	()	()	()	()	()
7. Os teus pais trataram-te com justiça?	()	()	()	()	()
8. Divertiste-te com os(as) teus(as) amigos(as)?	()	()	()	()	()
9. Foste bom(a) aluno(a) na escola?	()	()	()	()	()
10. Sentiste-te capaz de prestar atenção?	()	()	()	()	()

Hábitos da utilização da Internet

Por último, responde, por favor, a algumas questões sobre os teus hábitos da utilização da Internet.

1. A Internet é indispensável na tua vida?
Sempre () | Em algumas ocasiões () | Não () | Não sei ()
2. Em média, quantas horas passas por dia *online*/ na Internet?
Menos de 1 hora () | Entre 1 e 4 horas () | Entre 5 e 8 horas () |
Entre 9 e 12 horas () | Mais de 12 horas () | Não sei ()
3. Prefiro estar *online* em vez de estar ou sair com os(as) meus/minhas amigos(as):
Sempre () | Quase sempre () | Frequentemente () | Ocasionalmente () | Raramente () | Nunca ()

3. The Social Media Disorder Scale

(van den Eijnden et al., 2016, tradução e adaptação de Matos et al., 2022)

Por fim, por favor, responde se cada uma destas coisas te aconteceu **durante o último ano**.
Assinala com um “Sim” ou “Não.

	Sim	Não
1. Deste regularmente conta que não conseguias pensar em mais nada para além do momento em que poderias usar as redes sociais novamente?	(☐)	(☐)
2. Sentiste-te regularmente insatisfeito(a) porque querias passar mais tempo nas redes sociais?	(☐)	(☐)
3. Sentiste-te muitas vezes mal quando não podias usar as redes sociais?	(☐)	(☐)
4. Tentaste passar menos tempo nas redes sociais, mas não conseguiste?	(☐)	(☐)
5. Usaste muitas vezes as redes sociais para fugir de sentimentos negativos?	(☐)	(☐)
6. Discutiste regularmente com outros por causa da tua utilização das redes sociais?	(☐)	(☐)
7. Mentiste regularmente aos teus pais ou amigos sobre a quantidade de tempo que passas nas redes sociais?	(☐)	(☐)
8. Deixaste de fazer outras atividades (hobbies e desporto) para poderes estar nas redes sociais?	(☐)	(☐)
9. Tiveste conflitos sérios com os teus pais ou irmãos por causa da tua utilização das redes sociais?	(☐)	(☐)

Muito obrigada pela tua participação e colaboração!

Anexo 2 - Protocolo preenchido pelos pais

Questionário Sociodemográfico

1. Indique a idade do/a seu/sua filho/a: _____ anos
2. Indique o ano de escolaridade/de faculdade do/a seu/sua filho/a: _____
3. Indique o grau de parentesco em relação ao/à seu/sua filho/a: mãe() ou pai ()
4. Profissão da mãe: _____
5. Profissão do pai: _____
6. Nível de escolaridade da mãe: 1º ciclo () | 2º ciclo () | 3º ciclo () | Ensino secundário () | Ensino superior ()
7. Nível de escolaridade do pai: 1º ciclo () | 2º ciclo () | 3º ciclo () | Ensino secundário () | Ensino superior ()

Por último, por questões de organização e para garantir o anonimato do questionário, pedimos que crie um código.

O código de identificação deve conter os **quatro primeiros dígitos da data de preenchimento do protocolo**, as **duas letras iniciais do mês em que o/a seu/sua filho/filha nasceu** e os **últimos três dígitos** do telemóvel do/a mesmo/a. Segue o exemplo:

- Data de preenchimento **23/12/2023**
- Mês do nascimento **JULHO**
- Telemóvel do seu filho/a - 96xxxx**354**
- O código será **2312JU354**.

O seu código: _____

Muito obrigada pela tua participação e colaboração!

Anexo 3

Consentimento Informado

No âmbito da Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, sob a orientação da Professora Doutora Diana Alves, vimos apresentar uma investigação *O papel dos hábitos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes* e solicitar a participação do/a seu/sua filho/a.

Esta investigação tem como objetivo principal estudar o papel dos hábitos *online* e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes. Os participantes são adolescentes entre os 10 e os 19 anos. A recolha de dados será feita através do preenchimento de um protocolo que integrará dados sociodemográficos e académicos, informação sobre hábitos online e indicadores de regulação emocional e de bem-estar. A duração total do preenchimento do protocolo é de, aproximadamente entre 10 e 15 minutos, sendo aplicado apenas uma vez.

A participação é anónima, confidencial e voluntária, podendo o adolescente desistir a qualquer momento, sem qualquer tipo de prejuízo para ele ou para si.

Qualquer dúvida que exista pode entrar em contacto connosco, através do e-mail up201904523@fpce.up.pt ou dianalves@fpce.up.pt.

Obrigada pela sua atenção e colaboração!

Eu, _____, autorizo o meu/minha filho/a a participar no estudo “*O papel dos hábitos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes*”, assim como a recolha e utilização dos seus dados e respostas, para a investigação apresentada e descrita anteriormente.

Data: ____/____/____

Anexo 4

Consentimento Informado

No âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, sob a orientação da Professora Doutora Diana Alves, vimos apresentar uma investigação intitulada *O papel dos hábitos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes*, pedindo a tua colaboração, para a recolha de dados deste estudo.

Esta investigação tem como objetivo principal estudar o papel dos hábitos *online* e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes. A recolha de dados será feita através do preenchimento de um protocolo que integrará dados sociodemográficos e académicos, informação sobre hábitos online e indicadores de regulação emocional e de bem-estar. Prevemos que o preenchimento deste protocolo possa ter uma duração aproximada entre 10 a 15 minutos. A tua participação é anónima e voluntária e poderás desistir a qualquer momento, sem qualquer consequência.

Qualquer dúvida que exista podes entrar em contacto connosco, através do e-mail up201904523@fpce.up.pt ou dianalves@fpce.up.pt.

Obrigada pela tua atenção e colaboração!

Eu, _____, declaro e autorizo a recolha e utilização dos meus dados e respostas na investigação apresentada e descrita anteriormente intitulada *O papel dos hábitos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes*.

Data: ____/____/____

Anexo 5

Consentimento Informado

No âmbito da dissertação de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, sob a orientação da Professora Doutora Diana Alves, vimos apresentar uma investigação intitulada *O papel dos hábitos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes*, pedindo a sua colaboração, assim como a do seu filho/a para a recolha de dados para este estudo.

Esta investigação tem como objetivo principal estudar o papel dos hábitos *online* e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes. A recolha de dados será feita através do preenchimento de um protocolo que integrará dados sociodemográficos e académicos, informação sobre hábitos online e indicadores de regulação emocional e de bem-estar do/a seu/sua filho/a. Prevemos que o preenchimento deste protocolo possa ter uma duração aproximada entre 10 a 15 minutos. A participação do/a seu/sua filho/a é anónima e voluntária e o/ mesmo/a poderá desistir a qualquer momento, sem qualquer consequência.

Após a receção do seu consentimento, enviaremos um e-mail ao/à seu/sua filho/a com o *link* que lhe permitirá ter acesso ao protocolo da recolha de dados. Assim que este/esta aceder ao mesmo, deverá inserir o código gerado por si no local indicado. O preenchimento deve ser feito de forma autónoma pelo seu/sua filho/a.

Qualquer dúvida que exista pode entrar em contacto connosco, através do e-mail up201904523@fpce.up.pt ou dianalves@fpce.up.pt.

Obrigada pela sua atenção e colaboração!

Eu, _____, encarregado de educação do adolescente, nesta investigação, identificado com o código _____ (colocar o código gerado) declaro que autorizo a participação do/a meu/minha filho/a no projeto de investigação *O papel dos hábitos online e da regulação emocional no bem-estar dos adolescentes*. Assim, partilho o e-mail que poderão utilizar para o envio do protocolo. O e-mail do/a meu/minha filho/a é: _____

Data: ____/____/____