



Universidades Lusíada

Sequeira, Patrícia Cardoso

Utilização da Internet e regulação emocional : um estudo com estudantes universitários portugueses

<http://hdl.handle.net/11067/7273>

Metadados

Data de Publicação	2023
Resumo	<p>Objetivo: As dificuldades na regulação emocional são uma característica potencialmente comum a diferentes adições. A maioria dos estudos avalia a prevalência da adição à internet e possíveis variáveis relacionadas em amostras de adolescentes. Estudos dirigidos a jovens adultos são mais limitados. Os/As estudantes universitários/as são uma população na qual o aumento do consumo da internet é habitual e necessário, sendo suscetíveis à adição à internet. Portanto, o principal objetivo deste estudo...</p> <p>Purpose: Difficulties in emotional regulation are a potentially common feature of different addictions. Most studies assess the prevalence of internet addiction and possible related variables in adolescent samples. Studies aimed at young adults are more limited. University students are a population in which increased internet consumption is habitual and necessary, and are susceptible to internet addiction. Therefore, the main objective of this study is to ascertain whether there is a significan...</p>
Palavras Chave	Psicologia, Psicologia clínica, Adição à Internet - Estudantes universitários, Regulação emocional - Estudantes universitários, Teste psicológico - Questionário sociodemográfico, Teste psicológico - Escala de Adição à Internet (IAT), Teste psicológico - Escala de Dificuldades na Regulação Emocional
Tipo	masterThesis
Revisão de Pares	Não
Coleções	[ULP-IPCE] Dissertações

Esta página foi gerada automaticamente em 2024-04-28T05:21:34Z com informação proveniente do Repositório



Universidade Lusíada
Porto

Utilização da Internet e Regulação Emocional: Um Estudo com Estudantes Universitários Portugueses

Dissertação de Mestrado em **Psicologia Clínica**

Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2023

Patrícia Cardoso Sequeira



instituto de psicologia
e Ciências da Educação
Universidade Lusíada



Universidade Lusíada
Porto

Utilização da Internet e Regulação Emocional: Um Estudo com Estudantes Universitários Portugueses

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica
Instituto de Psicologia e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

PORTO, 2023

Patrícia Cardoso Sequeira

Trabalho efectuado sob a orientação do/a
Joana Serra de Oliveira



instituto de psicologia
e Ciências da Educação
Universidade Lusíada

Agradecimentos

Gostaria de expressar o meu profundo agradecimento e apreço a todas/os aquelas/es que me apoiaram e orientaram, sem as/os quais não seria possível a conclusão desta dissertação e, conseqüentemente, a finalização do meu Mestrado em Psicologia Clínica.

À minha orientadora, Professora Doutora Joana Serra de Oliveira, por toda a disponibilidade em ajudar. Foi uma valiosa mentora, partilhando os seus conhecimentos e a sua experiência na área. A sua sabedoria e orientação foi imprescindível para o desenvolvimento desta dissertação. Desempenhou um papel fundamental na minha formação académica.

A todas/os as/os professoras/es que passaram pelo meu percurso académico, na UTAD e na Universidade Lusíada, com as/os quais tive oportunidade de aprender e de crescer, contribuindo também para o desenvolvimento das minhas competências académicas que permitiram a realização desta dissertação.

Às/Aos minhas/meus colegas e companheiras/os de faculdade, em especial à Ana, ao José e à Bruna, pela amizade que se formou ao longo desta jornada. O vosso apoio, ajuda e camaradagem tornaram este percurso mais agradável, mais fácil e mais enriquecedor. Grata pela partilha de experiências que vivemos, pelas gargalhadas que demos e pelos desafios que ultrapassámos juntas/os. Grata por me terem acompanhado nesta fase da minha vida.

À minha família, em especial aos meus pais, por todo o esforço feito para me poderem proporcionar a realização deste mestrado. À minha avó, pelas incontáveis marmitas feitas ao longo de todos estes anos de estudo, assim como pela estadia na sua casa quando na minha se tornava incomportável a realização desta dissertação. À minha mãe e ao Illya por estarem constantemente e repetidamente a ouvir os meus medos e ansiedades, pelo vosso apoio, carinho, amor, encorajamento, incentivo e crença em mim. A vossa constante motivação e compreensão foram uma fonte de força ao longo desta jornada.

Obrigada.

Resumo

Objetivo: As dificuldades na regulação emocional são uma característica potencialmente comum a diferentes adições. A maioria dos estudos avalia a prevalência da adição à internet e possíveis variáveis relacionadas em amostras de adolescentes. Estudos dirigidos a jovens adultos são mais limitados. Os/As estudantes universitários/as são uma população na qual o aumento do consumo da internet é habitual e necessário, sendo suscetíveis à adição à internet. Portanto, o principal objetivo deste estudo é averiguar se existe uma relação significativa entre a utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional em jovens adultos/as estudantes universitários/as portugueses/as. **Método:** O presente estudo caracteriza-se por ser quantitativo-correlacional e transversal. Participaram 234 estudantes universitários/as com idades compreendidas entre os 18 e os 33 anos ($M= 21.69$, $SD= 3.04$). Os dados foram recolhidos *online* através da técnica de amostragem “bola de neve”. Para responder ao principal objetivo foi calculado o Coeficiente de Correlação de Spearman. **Resultados:** Mais de metade dos/as participantes (82.5%, $n= 193$) demonstram apresentar adição à internet. Existe uma correlação positiva estatisticamente significativa entre a utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional. **Conclusão:** A presença de dificuldades na regulação emocional pode ser conceptualizada como um fator de risco para o desenvolvimento de adição à internet. A adição à internet parece representar uma estratégia de *coping* disfuncional para compensar as dificuldades na regulação emocional. Esta investigação revela a necessidade de se promover o desenvolvimento de estratégias para dotar os/as estudantes de competências de regulação emocional e para os/as auxiliar a regular a utilização da internet.

Palavras-chave: adição à internet, regulação emocional, estudantes universitários, jovens adultos

Abstract

Purpose: Difficulties in emotional regulation are a potentially common feature of different addictions. Most studies assess the prevalence of internet addiction and possible related variables in adolescent samples. Studies aimed at young adults are more limited. University students are a population in which increased internet consumption is habitual and necessary, and are susceptible to internet addiction. Therefore, the main objective of this study is to ascertain whether there is a significant relationship between internet use and difficulties in emotional regulation in young adult portuguese university students. **Method:** The present study is characterized by being quantitative-correlational and cross-sectional. A total of 234 university students aged between 18 and 33 ($M= 21.69$, $SD= 3.04$) participated in this study. Data was collected online using the "snowball" sampling technique. To answer the main objective, Spearman's correlation coefficient was calculated. **Results:** More than half of the participants (82.5%, $n= 193$) demonstrated internet addiction. There was a statistically significant positive correlation between internet use and difficulties in emotional regulation. **Conclusion:** The presence of difficulties in emotional regulation can be conceptualized as a risk factor for the development of internet addiction. Internet addiction seems to represent a dysfunctional coping strategy to compensate for difficulties in emotional regulation. This research reveals the need to promote the development of strategies to equip students with emotional regulation skills and to help them regulate their use of the internet.

Keywords: internet addiction, emotional regulation, university students, young adults

Índice

Introdução.....	1
Adição à Internet.....	2
Adição Comportamental.....	4
Jovens Adultos/as Estudantes Universitários/as e a Internet.....	6
Adição à Internet em Função da Idade e do Género.....	8
Dificuldades na Regulação Emocional.....	9
Dificuldades na Regulação Emocional em Função da Idade e do Género.....	12
Adição à Internet e Dificuldades na Regulação Emocional.....	13
Questão, Objetivos e Hipóteses.....	17
Método.....	18
Tipo de Estudo.....	18
Participantes.....	18
Critérios de Inclusão e Exclusão.....	18
Caracterização dos/as Participantes.....	18
Instrumentos.....	19
Questionário sociodemográfico.....	19
Teste de Adição à Internet.....	20
Escala de Dificuldades na Regulação Emocional-Versão Reduzida.....	20
Procedimentos.....	21
Recolha de dados.....	21
Análise de Dados.....	22
Resultados.....	23
Relação entre a Utilização da Internet e as Dificuldades na Regulação Emocional.....	23
Níveis de Utilização da Internet.....	24
Diferenças entre as Dificuldades na Regulação Emocional em Função do Nível de Utilização da Internet.....	25
Associação entre a Idade, a Utilização da Internet e as Dificuldades na Regulação Emocional.....	29
Diferenças entre Géneros ao Nível da Utilização da Internet e das Dificuldades na Regulação Emocional.....	30
Discussão.....	31
Relação entre a Utilização da Internet e as Dificuldades na Regulação Emocional.....	31
Níveis de Utilização da Internet.....	34

Diferenças entre as Dificuldades na Regulação Emocional em Função do Nível de Utilização da Internet.....	34
Associação entre a Idade e a Utilização da Internet.....	38
Associação entre a Idade e as Dificuldades na Regulação Emocional.....	39
Diferenças entre Géneros ao nível da Utilização da Internet.....	41
Diferenças entre Géneros ao nível das Dificuldades na Regulação Emocional.....	42
Limitações.....	45
Estudos Futuros.....	46
Implicações para a Prática.....	46
Conclusão.....	48
Referências Bibliográficas.....	50

Índice de Tabelas

Tabela 1 – Características Sociodemográficas dos/as Participantes.....	19
Tabela 2 – Correlação entre a Utilização da Internet e as Dificuldades na Regulação Emocional.....	24
Tabela 3 – Níveis de Utilização da Internet.....	25
Tabela 4 – Diferenças entre as Dificuldades na Regulação Emocional em Função do Nível de Utilização da Internet.....	26
Tabela 5 – Comparação Múltipla de Médias das Ordens nas Dificuldades na Regulação Emocional em Função do Nível de Utilização da Internet.....	28
Tabela 6 – Correlação entre a Idade, a Utilização da Internet e as Dificuldades na Regulação Emocional.....	30
Tabela 7 – Diferenças entre Géneros ao nível da Utilização da Internet a das Dificuldades na Regulação Emocional.....	31

Lista de Abreviaturas

AI – Adição à Internet

APA – American Psychiatric Association

DERS – Escala de Dificuldades na Regulação Emocional

DERS-SF – Escala de Dificuldades na Regulação Emocional - Versão Reduzida

DSM-5 – Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais

IAT – Teste de Adição à Internet

INE – Instituto Nacional de Estatística

Introdução

A internet é uma tecnologia relativamente nova que tem impactado o mundo e proporcionado muitos benefícios aos seus utilizadores (Young, 2017). Desde meados do século XX que a utilização da internet tem vindo a aumentar por várias pessoas em todo o mundo (Omoyemiju & Popoola, 2021). A internet tem-se infiltrado em praticamente todos os aspetos da vida dos indivíduos (Geng et al., 2018), tornando-se, atualmente, uma necessidade na vida quotidiana (Siste et al., 2021), estando assim intimamente relacionada com a nossa vida (Gong et al., 2021). Apesar de a literatura se focar em discutir a utilização patológica da internet, esta não deve ser vista como uma ferramenta negativa (Davis, 2001). A internet pode ter uma utilização saudável, estando em constante evolução e representando um meio essencial no dia a dia dos indivíduos (Davis, 2001). A sua utilização moderada não representa riscos significativos, sendo até benéfica para a maioria dos/as utilizadores/as (Pontes et al., 2016). Milhões de pessoas pelo mundo inteiro utilizam a internet para comunicar com os/as amigos/as, família, divertir-se e até trabalhar (Davis, 2001).

A utilização da internet tem sofrido um aumento exponencial e rápido nos últimos anos (Fernandes et al., 2019; Karaer & Akdemir, 2019). A nível mundial, mais de 5400 milhões de pessoas utilizam internet, o que equivale a 69% da população mundial, sendo que a Europa se encontra em segundo lugar, com 89.6% da sua população a utilizar internet (Internet World Stats, 2022). Mundialmente, estes dados representam um crescimento de 1416% desde o ano 2000 até 2022, e um aumento de 614% na Europa (Internet World Stats, 2022). Em Portugal também se verifica este aumento da utilização da internet. 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 e todos os indivíduos que se encontram a estudar utilizam internet (INE, 2022). Portanto, pode-se dizer que este crescimento exponencial da internet está a ser liderado pelos/as jovens (Donald et al., 2022).

A disponibilidade e acessibilidade da internet influenciou positivamente a vida de muita gente, sendo que, enquanto facilidade, tornou-se um bem comum para todos (Omoyemiju & Popoola, 2021; Özer et al., 2023). No entanto, a sua utilização excessiva tem efeitos negativos na vida das pessoas (Geng et al., 2018; Özer et al., 2023; Young, 2017). Em meados da década de 1990 surgiram, pela primeira vez, estudos a sugerir o potencial da internet para consequências prejudiciais resultantes da sua utilização excessiva (Pontes et al., 2014). Há indivíduos que apresentam problemas relacionados à sua utilização excessiva, descontrolada e

disfuncional (Pontes et al., 2016). Algumas pessoas são incapazes de controlar a sua utilização, prejudicando a sua vida académica, profissional e relacional (Young, 2017).

A popularidade da internet despertou o interesse para investigar sobre as possíveis consequências provocadas pelo comportamento relacionado com a mesma, sendo a adição à internet (AI) um dos problemas mais estudados (Gong et al., 2021). A meta-análise e revisão sistemática de Lozano-Blasco et al. (2022) indica que a AI pode aumentar com as novas gerações, os “nativos digitais”, trazendo consequências como o aumento do individualismo e menor sociabilidade. Por conseguinte, é fundamental compreender o comportamento dos indivíduos que utilizam a internet de modo excessivo e ter em atenção as consequências negativas dessa utilização (Davis, 2001). É crucial realizar uma avaliação minuciosa da sociedade e avaliar as possíveis consequências da crescente digitalização (Lozano-Blasco et al., 2022).

Adição à Internet

A ideia da internet como forma de permitir a comunicação de dados foi sugerida no começo da década de 1960, por cientistas informáticos que reconheceram um grande valor na possibilidade de os/as cientistas partilharem informações sobre investigações através de computadores (Shek et al., 2022). A partir da década de 1980, a internet foi-se popularizando em todo o mundo e, em meados da década de 1990, tornou-se um meio de comunicação dominante (Shaffer et al., 2000). O termo internet refere-se a “todos os contactos que os indivíduos têm com serviços baseados na internet, incluindo *websites*, jogos baseados na internet, redes sociais e entretenimento *online*, acessado em todos os tipos de computadores, ecrãs, dispositivos, telefones, telemóveis, dispositivos eletrónicos portáteis e outras formas de tecnologia” (Young, 2017, p.7).

Kimberly Young foi a primeira investigadora a identificar a utilização viciante da internet como uma perturbação psicológica distinta, em 1995 (Young, 2017), apresentando a primeira investigação empírica sobre a AI na conferência anual da American Psychological Association em 1996 (Shek et al., 2022), tendo-a publicado em 1998b, intitulada de “Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder”. A partir daí, nas últimas duas décadas a investigação sobre AI cresceu significativamente (Young, 2017). Segundo Young (2017), a expressão AI tem sido apresentada como uma explanação para a utilização incontrolável e prejudicial da tecnologia para aceder à internet. A AI pode ser definida como uma condição em que o funcionamento do indivíduo e a sua saúde biopsicossocial são afetados negativamente, devido à utilização excessiva da internet e incapacidade de controlo sobre a mesma, com sintomas cognitivos e comportamentais, resultando em danos cognitivos,

psicológicos e/ou físicos (Caplan, 2002; Karaer & Akdemir, 2019; Kheiripour et al., 2023; Mari et al., 2023; Piri et al., 2020).

Davis (2001) distingue a utilização saudável da internet de AI, sendo esta última diferenciada por AI específica e AI generalizada. A utilização saudável consiste na utilização da internet com um propósito explícito, num período de tempo razoável, sem desconforto cognitivo e comportamental (Davis, 2001). A AI específica envolve a dependência de uma função específica da internet (e.g., pornografia, leilões ou *gambling online*), considerando essa dependência específica de conteúdo e relacionada a apenas um aspeto da internet (Davis, 2001). A AI generalizada descreve um conjunto mais global de comportamentos, isto é, envolve uma utilização excessiva geral e multidimensional da internet, podendo também incluir perder tempo *online*, sem um objetivo claro (Davis, 2001). Apenas a utilização não essencial da internet deve ser avaliada para se considerar AI, isto é, a utilização não relacionada com fins académicos e profissionais (Young, 2004). Este estudo foca-se na AI generalizada.

Embora a investigação demonstre que a AI é uma perturbação psicológica preocupante, ainda há debates entre investigadores relativamente ao reconhecimento da AI como uma perturbação mental distinta (Shek et al., 2022). Até à data, a AI não foi identificada como uma perturbação mental oficial no Manual Diagnóstico e Estatístico de Transtornos Mentais (DSM-5; American Psychiatric Association [APA], 2014; Shek et al., 2022; Zhao et al., 2023). Portanto, um dos problemas identificados com a AI enquanto um problema de saúde mental está relacionado com a sua não inclusão e classificação no DSM-5 (APA, 2014), uma vez que este inclui a perturbação do jogo pela internet, mas não a AI em si (Omoyemiju & Popoola, 2021). A perturbação do jogo é atualmente a única perturbação não relacionada com substâncias proposta para inclusão junto das perturbações aditivas do DSM-5 (APA, 2014; Robbins & Clark, 2015). No entanto, existem outras perturbações comportamentais que apresentam algumas semelhanças com as perturbações por utilização de substâncias e perturbação do jogo, para os quais o termo “adição” é frequentemente utilizado (APA, 2014).

Um número crescente de especialistas começa a apoiar a inclusão da AI como uma perturbação distinta legítima no DSM-5 (Shek et al., 2022). Diferentes profissionais têm expectativas elevadas de que a APA forneça critérios de diagnóstico para a AI, sendo que a probabilidade de se incluírem esses critérios na próxima edição do DSM aumenta se houver um aumento de evidências empíricas e clínicas de AI em todo o mundo (Burleigh et al., 2020; Omoyemiju & Popoola, 2021). Se a AI for classificada como uma perturbação psiquiátrica, indivíduos com sintomas podem ser mais encorajados a procurar ajuda (Shek et al., 2022).

Ademais, uma categoria diagnóstica de AI pode ajudar a atrair a atenção clínica e a investigação (Shek et al., 2022).

A não inclusão da AI no DSM-5 parece contribuir também para a diversidade de nomenclaturas que é dada a este fenómeno, não havendo consenso entre a comunidade científica (Donald et al., 2022; Mari et al., 2023). Embora a relevância clínica seja óbvia e muitos profissionais vejam indivíduos a sofrer de consequências negativas graves devido a uma utilização excessiva da internet, a terminologia utilizada para este fenómeno e a sua classificação ainda estão em debate (Brand et al., 2014). A AI tem sido descrita por diferentes termos (Shek et al., 2022), incluindo “utilização compulsiva da internet”, “utilização problemática da internet”, “dependência à internet” (Donald et al., 2022), “utilização patológica da internet” (Davis, 2001), e “utilização excessiva da internet” (Gong et al., 2021; Yildiz, 2017).

A terminologia utilizada para definir o fenómeno manifesta problemas conceptuais consequentes de diferentes posições teóricas (Fernandes et al., 2019), falta de consenso, e até imprecisão na utilização da nomenclatura, utilizando-a de modo indiscriminado (Patrão et al., 2017). Através da perspectiva cognitivo-comportamental, a utilização problemática da internet é contemplada como um *continuum* de gravidade/severidade do problema (utilização excessiva da internet), que vai desde a utilização normal até níveis patológicos, o que permite uma melhor compreensão sobre a forma e intensidade como a AI pode afetar as diversas dimensões da vida dos/as utilizadores/as problemáticos/as (Ceyhan et al., 2019; Fernandes et al., 2019; Tokunaga, 2015). Já investigadores/as de toxicodependências contemplam a AI no extremo do *continuum*, exigindo a experiência de consequências negativas graves na vida (Tokunaga, 2015).

Davis (2001), por exemplo, argumenta que utilizar o termo “adição à internet” é errado, uma vez que o termo “adição”, tal como utilizado na literatura, refere-se a uma dependência fisiológica entre uma pessoa e algum estímulo, normalmente uma substância (Davis, 2001, p.187). No entanto, o termo AI é consentido por alguns autores, devido às semelhanças entre os seus sintomas e os sintomas de dependências causados por substâncias (Mak et al., 2014). Apesar de se tratar de um problema global crescente, pode-se concluir que a AI ainda não foi objeto de uma definição única amplamente aceite (Shek et al., 2022). Contudo, independentemente da forma como este comportamento é classificado, reconhece-se que os indivíduos com AI necessitam de intervenção (Shek et al., 2022).

Adição Comportamental

É possível observar-se que todas as adições consistem numa série de componentes comuns distintas: saliência (atividade dominante na vida do indivíduo, no comportamento,

sentimentos e pensamentos); modificação do humor (alterações do humor e das emoções do utilizador); tolerância (é necessário cada vez mais quantidade/tempo para atingir os efeitos desejados/anteriores); abstinência (surgem sensações desagradáveis, estado de desconforto, e/ou efeitos físicos quando uma determinada atividade é interrompida ou subitamente reduzida); conflitos (conflitos interpessoais e intraindividuais devido à atividade em questão), e recaída (a tendência para repetir os padrões aditivos anteriores da atividade em causa; Griffiths, 2005; Shek et al., 2022). Neste sentido, vários comportamentos têm sido contemplados como potencialmente aditivos, incluindo muitos que não envolvem o consumo de drogas/substâncias (e.g., jogo, sexo, exercício, compras; Griffiths, 2005).

A adição é tradicionalmente associada a um desejo incontrolável, acompanhado por perda de controlo (i.e., a pessoa não consegue controlar o impulso para realizar determinado comportamento) e utilização constante, apesar dos problemas resultantes desse comportamento (Young, 2004). A falta de controlo é uma definição central da adição a substâncias e, uma vez que ocorre numa variedade de comportamentos não relacionados ao abuso de substâncias, surgiu o conceito de “adição comportamental” (Mari et al., 2023). As adições fazem parte de um processo biopsicossocial, não se restringindo apenas a comportamentos de consumo de substâncias, evidenciando-se cada vez mais que os comportamentos excessivos de todos os tipos parecem ter muitas semelhanças (Griffiths, 2005). Portanto, as adições comportamentais têm sido consideradas semelhantes às adições a substâncias, mas com um foco diferente, ou seja, foco ao nível de um comportamento ao invés do consumo de substâncias (Kurniasanti et al., 2019; Mari et al., 2023).

Neste sentido, a AI está enraizada como uma adição comportamental (Kurniasanti et al., 2019; Piri et al., 2020), com padrões comportamentais semelhantes e particularidades comuns às adições a substâncias, como por exemplo: saliência, tolerância, modificação do humor, abstinência, utilização excessiva, perda de controlo, negação, ocultação, recaída, comprometimento do funcionamento psicossocial, consequências negativas na vida quotidiana, e perda de interesse noutras atividades (Kurniasanti et al., 2019; Kuss & Griffiths, 2017; Shek et al., 2022).

As adições comportamentais estão a tornar-se reconhecidas como uma categoria válida de perturbação psiquiátrica, conforme é demonstrado pela alocação da perturbação do jogo no DSM-5 (APA, 2014; Robbins & Clark, 2015). Atualmente, é o único exemplo de adição comportamental reconhecido no DSM-5, apesar do amplo interesse em comportamentos como a AI e a adição a sexo, compras e comida (Robbins & Clark, 2015). A AI e outros tipos de adições comportamentais ainda necessitam de receber este reconhecimento formal (Robbins &

Clark, 2015). Contudo, a inclusão da perturbação do jogo na seção “Perturbações relacionadas a substâncias e perturbações aditivas” no DSM-5 é um passo muito importante que reconhece as possíveis semelhanças entre essas condições (APA, 2014; Robbins & Clark, 2015).

Pode-se compreender melhor a associação entre a AI e adições a substâncias com um exemplo de Young (2004), ao comparar a AI com a adição ao álcool. Semelhante a um indivíduo alcoólico que necessita de consumir maiores quantidades de álcool para obter satisfação, indivíduos viciados em internet necessitam de passar uma quantidade significativa de tempo *online* todos os dias (Young, 2004). Aqui denota-se a tolerância, uma das características comuns da AI e adições a substâncias que, neste caso, refere-se à necessidade de aumentar a duração da utilização da internet para se obter o mesmo estado de espírito (Kurniasanti et al., 2019). E, tal como um alcoólico é levado a beber durante momentos de tensão, utilizando esse comportamento compulsivo para reduzir a tensão emocional subjacente, também a utilização da internet por alguém que é viciado na mesma, é utilizada mais como uma fuga psicológica para lidar com os problemas de vida do que como uma ferramenta para obter informação (Young, 2004). Nos últimos anos, estas comparações das adições comportamentais com as adições a drogas enriqueceram e fortaleceram o campo de investigação (Robbins & Clark, 2015).

Em suma, a internet tornou-se uma ferramenta cada vez mais essencial para a vida quotidiana das pessoas em todo o mundo (Xia, 2023). No entanto, os inúmeros benefícios que a internet apresenta podem levar à sua utilização excessiva e inadequada, possibilitando o desenvolvimento de AI (Ferreira et al., 2017; Mari et al., 2023; Piri et al., 2020). A AI tornou-se recentemente um problema de saúde psicossocial generalizado (Geng et al., 2018; Mari et al., 2023) e os resultados da investigação científica demonstram que está a aumentar (Shek et al., 2022). A AI pode impactar negativamente a vida de uma pessoa, observando-se consequências negativas em diferentes dimensões da sua vida causadas por esta adição: ao nível académico, social, financeiro, profissional, saúde física e psicológica, relações familiares e interpessoais (Karaer & Akdemir, 2019; Mari et al., 2023; Özer et al., 2023; Piri et al., 2020; Shek et al., 2022). Torna-se necessário abordar a AI como um problema de saúde pública e mental que requer intervenção (Lozano-Blasco et al., 2022; Omoyemiju & Popoola, 2021; Shek et al., 2022).

Jovens Adultos/as Estudantes Universitários/as

Os resultados da investigação científica evidenciam que a AI está a aumentar, sobretudo entre jovens adultos/as e adolescentes (Shek et al., 2022). Os/As adolescentes e jovens adultos/as têm sido considerados/as os/as mais vulneráveis à AI (Brito et al., 2023; Cerutti et

al., 2016; Lee et al., 2015), verificando-se um aumento da AI entre os/as jovens adultos/as (Mari et al., 2023). Para além disso, considera-se que a AI é mais frequente na população dos/as estudantes universitários/as do que noutras populações (Zhang et al., 2018). É muito importante que os indivíduos sejam mentalmente saudáveis durante a fase jovem adulta, quando tomam muitas decisões importantes para as suas vidas (Ariffudin et al., 2018; Ozarici & Sogut, 2022). No entanto, por necessitarem de utilizar frequentemente a internet, os/as estudantes universitários/as têm maior probabilidade de desenvolver AI (Xia, 2023). Muitos destes/as estudantes encontram-se pela primeira vez na sua vida a enfrentar desafios pessoais e académicos de forma independente, estando a passar por um período chave de aprendizagem e crescimento, bem como já não estão sujeitos/as à rigorosa disciplina ou supervisão imposta por membros da família e professores/as na escola, tornando a autodisciplina um elemento crucial para o sucesso (Geng et al., 2018). A relativa inexperiência na independência pode resultar em AI (Geng et al., 2018).

A utilização da internet tem proporcionado diversos benefícios e facilidades para a vida quotidiana, sendo que a sua disponibilidade e acessibilidade influenciou especialmente a vida dos/as estudantes universitários/as em todo o mundo (Brito et al., 2023; Omoyemiju & Popoola, 2021; Piri et al., 2020). Para os/as estudantes universitários/as, a internet é uma componente indispensável das suas vidas, sendo imprescindível para o trabalho académico e para o estudo (Gong et al., 2021; Omoyemiju & Popoola, 2021; Piri et al., 2020). A internet oferece uma vasta gama de informações e recursos educativos, surgindo assim como o principal recurso de informação e aprendizagem dos/as alunos/as universitários/as (Brito et al., 2023; Piri et al., 2020; Xia, 2023). É possível aceder rapidamente à informação necessária através de motores de busca como o *Google* e ter acesso à literatura académica a partir de bibliotecas eletrónicas de todo o mundo (Xia, 2023). Isto faz da internet uma ferramenta indispensável para os/as estudantes universitários/as (Piri et al., 2020).

Os/As estudantes já não exploram a internet apenas através da utilização de computadores fixos ou portáteis (Omoyemiju & Popoola, 2021). É preciso considerar a influência dos telemóveis, que contribuíram para facilitar e aumentar o acesso à internet em diversos ambientes a qualquer hora do dia (Brito et al., 2023), assim como de outros dispositivos, como os *tablets* (Omoyemiju & Popoola, 2021). A disponibilidade e o ritmo crescente a que os/as estudantes acedem à internet nas universidades tornaram possível o abuso ou utilização indevida da internet, de uma forma que interfere com a sua vida académica e pessoal (Omoyemiju & Popoola, 2021). Os/As estudantes universitários/as utilizam a internet para obter informação de forma eficaz e extensiva, porém, a sua utilização excessiva tornou-se

um problema que não pode ser ignorado (Gong et al., 2021). Portanto, um dos problemas associados à utilização da internet por esta população é precisamente a AI (Omoyemiju & Popoola, 2021).

A internet serve como um meio crucial para a comunicação interpessoal, sem limitações temporais e espaciais, não havendo dúvidas de que é extremamente benéfica para o desenvolvimento pessoal e acadêmico dos/as estudantes universitários/as (Xia, 2023). No entanto, quando a sua utilização se torna excessiva e descontrolada, pode tornar-se prejudicial (Brito et al., 2023). Alguns estudantes universitários não a utilizam eficazmente, não dando prioridade às realizações académicas e utilizando a internet para envolverem-se em atividades não relacionadas com a universidade (Xia, 2023). Consequentemente, há investigações que revelam que a AI tem um impacto negativo no desempenho académico dos/as estudantes (Haroon et al., 2018). Uma percentagem significativa de estudantes sofre reveses académicos, como a reprovação nas unidades curriculares, o que pode resultar na repetição de anos letivos ou na interrupção total dos estudos (Xia, 2023).

Portanto, os problemas que os/as estudantes universitários/as têm decorrentes da AI têm suscitado uma preocupação generalizada (Gong et al., 2021). Estudantes com AI demonstram mais consequências negativas nas suas rotinas diárias e no seu percurso académico, comparativamente com estudantes que não têm AI (Geng et al., 2018). A AI prejudica não só o desempenho académico, mas também as relações sociais, interpessoais e familiares, os papéis na vida quotidiana e no trabalho, bem como o autocuidado, sendo que tudo isto afeta negativamente a saúde física e mental (Brito et al., 2023; Ozarici & Sogut, 2022; Piri et al., 2020).

Adição à Internet em Função da Idade e do Género

Algumas características demográficas e pessoais parecem estar relacionadas com a utilização excessiva da internet (Arafa et al., 2019; Chi et al., 2020; Shek et al., 2022), havendo diferenças na prevalência de AI de acordo o género e a idade (Omoyemiju & Popoola, 2021). O género é das variáveis mais estudadas em relação à severidade de AI (Baloğlu et al., 2020), sendo que a diferença entre géneros na prevalência de AI é amplamente documentada na literatura (Mo et al., 2020). Vários autores afirmam que o género está relacionado com a AI, com os homens a apresentarem uma probabilidade significativamente maior de terem níveis mais elevados de AI do que as mulheres (Lozano-Blasco et al., 2022; Mo et al., 2020; Shek et al., 2022). A meta-análise de Su et al. (2019), que envolveu 101 estudos com 115 amostras independentes de 34 países, confirma que os homens são mais propensos a terem níveis mais elevados de AI do que as mulheres. Vários estudos observam esta tendência, ao relatarem

diferenças entre géneros ao nível da utilização da internet, referindo que AI é mais prevalente nos homens do que nas mulheres, com o género masculino a apresentar níveis mais elevados de AI do que o género feminino. Este fenómeno é observado em estudos com amostras de adolescentes (Chi et al., 2020; Kumar et al., 2019; Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2019; Vadher et al., 2019; Xin et al., 2018; Yu et al., 2018) e em investigações com amostras de jovens adultos/as e estudantes universitários/as (Hassan et al., 2020; Kannan et al., 2019; Omoyemiju & Popoola, 2021). Estes resultados são consistentes com a meta-análise de Joseph et al. (2021). Os/As autores/as analisaram 50 estudos com jovens adultos/as estudantes universitários/as de vários cursos na Índia, com idades compreendidas entre os 17 e 35 anos. Concluíram que os homens apresentavam uma taxa de prevalência significativamente maior de AI do que as mulheres. Ademais, Joseph et al. (2021) sugerem que se dê maior atenção à utilização da internet por parte dos/as jovens adultos/as universitários/as, de modo a investir na sua saúde mental.

A idade também tem sido consistentemente mencionada como um fator relevante para a AI (Pontes et al., 2014; Shek et al., 2022), demonstrando-se associação entre estas variáveis (Chi et al., 2020), com os/as mais jovens a apresentarem níveis mais elevados de AI (Pontes et al., 2014). A literatura científica demonstra consenso sobre a consideração da idade como variável moderadora da AI (Lozano-Blasco et al., 2022), uma vez que muitos estudos detetam que utilizadores/as com AI apresentam idades significativamente mais baixas, comparativamente com utilizadores/as “normais” da internet (Vries et al., 2018). Os resultados da meta-análise de Lozano-Blasco et al. (2022) demonstraram que a idade jovem é um aspeto importante para prever AI. As pessoas que se encontram nas fases de desenvolvimento da adolescência e idade jovem adulta têm uma maior probabilidade de se tornarem dependentes da internet do que as pessoas com outras faixas etárias (Shek et al., 2022). Neste sentido, vários estudos afirmam que os/as jovens adultos/as são os/as utilizadores/as mais ativos/as da internet em todo o mundo, o que leva a uma maior probabilidade de desenvolverem AI (Hassan et al., 2020; Holdoš, 2017; Stavropoulos et al., 2019).

Dificuldades na Regulação Emocional

Inicialmente, torna-se relevante compreender o que é uma emoção e qual o seu papel na vida dos indivíduos. O conceito de emoção apresenta diversas definições ao longo da literatura, porém, está difundido na comunidade científica que a emoção se constitui como um estado complexo do organismo, que envolve mudanças somáticas e fisiológicas (e.g., na respiração, ritmo cardíaco, e sudorese), bem como ao nível cognitivo, como um estado de excitação ou inibição, percecionado como um forte sentimento e, geralmente, um impulso para

um comportamento (Smith & Lazarus, 1990). Deste modo, recorrendo à definição de Lazarus (2000), emoção é um fenómeno que consiste numa reação psicofisiológica organizada à relação contínua com o ambiente interpessoal ou social, sendo que esta reação consiste em respostas com base em três níveis: experiência subjetiva (frequentemente chamada de afeto); ações ou impulsos para agir; e mudanças fisiológicas, que tornam as emoções como parte do organismo (fisiológicas; Lazarus, 2000).

A psicologia tem estudado o conceito de regulação emocional durante as últimas quatro décadas (Bosse, 2017). Um dos cientistas mais influentes no que se refere à regulação emocional é o psicólogo americano James Gross (Bosse, 2017). Segundo James Gross (1998b), a regulação emocional refere-se aos “processos pelos quais os indivíduos influenciam as emoções que têm, quando as têm, e como experienciam e expressam essas emoções” (p. 275). Engloba todas as estratégias conscientes e inconscientes que utilizamos para manter, diminuir ou aumentar um ou mais componentes de uma resposta emocional (Gross, 2001). Esses componentes são os sentimentos, comportamentos, e respostas fisiológicas que compõem a emoção (Gross, 2001).

Como a regulação emocional é um construto muito complexo (Ceyhan et al., 2019), serão apresentadas definições de diversos autores para uma melhor compreensão. A regulação emocional envolve a regulação da excitação emocional, consciência, compreensão e aceitação das emoções, assim como a capacidade de agir da maneira desejada independentemente do estado emocional (Gratz & Roemer, 2004). Yu et al. (2013) relatam que é geralmente definida como a capacidade de os indivíduos identificarem, compreenderem, controlarem e regularem as suas emoções, assim como a capacidade de inibir comportamentos impulsivos, para alcançarem objetivos de maneiras socialmente aceitáveis. Hormes et al. (2014) afirmam que a regulação emocional se refere às tentativas de alterar experiências emocionais, principalmente as negativas, através da iniciação, manutenção ou modificação da frequência, intensidade ou duração das experiências emocionais. Na meta-análise de Aldao et al. (2010), é evidenciado que a regulação emocional tem sido conceituada como processos através dos quais os indivíduos regulam as suas emoções, consciente e inconscientemente, de modo a orientar os comportamentos para responder adequadamente às exigências ambientais.

Gratz e Roemer (2004) contribuíram para a compreensão da regulação emocional enquanto um construto multidimensional. Ao desenvolverem e validarem uma medida clinicamente relevante de dificuldades na regulação emocional, baseando-se numa concetualização abrangente e integradora da regulação emocional, os seus resultados sugeriram a presença de seis dimensões (separadas, mas relacionadas) da regulação emocional onde

podem ocorrer dificuldades: (a) falta de consciência das respostas emocionais; (b) falta de clareza das respostas emocionais; (c) não aceitação das respostas emocionais; (d) acesso limitado às estratégias de regulação emocional percebidas como eficazes; (e) dificuldades em controlar os impulsos quando se experimentam emoções negativas; e (f) dificuldades em envolver-se em comportamentos orientados por objetivos quando se sentem emoções negativas. A relativa ausência de qualquer uma, ou de todas estas capacidades, indica a presença de dificuldades na regulação emocional (ou desregulação emocional; Gratz and Roemer, 2004).

Gross (1998b, 2001, 2002), desenvolveu o Modelo Processual da Regulação Emocional que, no seu nível mais amplo, distingue dois tipos principais de regulação emocional: estratégias de regulação emocional focadas no antecedente e estratégias de regulação emocional focadas na resposta. Deste modo, as estratégias específicas de regulação emocional diferem ao longo da linha temporal da resposta emocional em desenvolvimento, isto é, diferem em “quando” exercem o seu impacto no processo emocional (Gross, 1998b; 2001). Estratégias centradas em antecedentes referem-se a coisas que fazemos antes das tendências de resposta se terem tornado totalmente ativadas e terem mudado o nosso comportamento e respostas fisiológicas (Gross, 1998b, 2001, 2002). Por exemplo, olhar para uma entrevista de emprego como uma oportunidade para aprender mais sobre a empresa, ao invés de a ver como um teste de aprovação (Gross, 2002). Estratégias centradas na resposta referem-se a coisas que fazemos quando uma emoção já está a decorrer, após as tendências de resposta já terem sido geradas (Gross, 1998b, 2001, 2002). Por exemplo, uma mãe evitar mostrar a sua ansiedade ao deixar o bebé no infantário pela primeira vez (Gross, 2002).

As estratégias de regulação emocional são, ainda, frequentemente agrupadas em estratégias adaptativas (se regularem as emoções de forma eficaz) e estratégias desadaptativas (se não o fizerem; Sahib et al., 2023). Existem alguns debates sobre essa caracterização, por se considerar que algumas estratégias podem ser adaptativas em algumas situações ou para algumas pessoas, mas não para outras (Rogier et al., 2019; Sahib et al., 2023). Alguns exemplos de estratégias adaptativas são: aceitação, em que se aceita a situação e/ou a incapacidade de lidar com ela; reavaliação, em que um indivíduo gera interpretações neutras ou positivas da situação após uma primeira avaliação negativa; e resolução de problemas, que se refere às tentativas conscientes de mudar a situação e/ou as suas consequências (Aldao et al., 2010; Gross, 1998a; Peña-Sarrionandia et al., 2015; Sahib et al., 2023). Estratégias desadaptativas incluem: supressão, em que se inibem expressões emocionais indesejadas (supressão expressiva) ou pensamentos (supressão de pensamentos); ruminação, em que se produzem

pensamentos e sentimentos repetitivos sobre uma situação negativa que provoca emoções; evitamento, que se refere à “fuga” de pensamentos, emoções, sensações, memórias e/ou impulsos (Aldao et al., 2010; Gross, 1998a; Peña-Sarrionandia et al., 2015; Sahib et al., 2023).

A capacidade de regular as emoções de forma adaptativa é uma competência essencial para o funcionamento adaptativo e saúde mental dos indivíduos (Cole et al., 1994). A regulação emocional bem-sucedida está associada a melhor desempenho acadêmico, profissional, e melhores relações interpessoais (Aldao et al., 2010). Em contrapartida, dificuldades na regulação das emoções têm sido consistentemente descritas como um fator de vulnerabilidade transdiagnóstica que está ligado a inúmeras dificuldades e psicopatologias ao longo da vida (Sheppes et al., 2015). Dificuldades na regulação emocional estão associadas a perturbações mentais, como a perturbação depressiva *major*, perturbação bipolar, ansiedade generalizada, ansiedade social e perturbações alimentares, bem como a perturbações relacionadas com álcool, consumo substâncias e perturbações aditivas (Aldao et al., 2010). Portanto, acredita-se que as dificuldades na regulação emocional estão envolvidas de forma causal em várias condições psicopatológicas, incluindo as adições (Ceyhan et al., 2019; Schreiber et al., 2012).

Dificuldades na Regulação Emocional em Função da Idade e do Género

Embora as dificuldades na regulação emocional sejam amplamente investigadas internacionalmente, poucos estudos averiguam se estas variam em função do género e/ou da idade dos/as participantes (Giromini et al., 2017). No entanto, quanto à relação entre as dificuldades na regulação emocional e a idade, parece ser aceite que as competências de regulação emocional melhoram com o passar dos anos (Giromini et al., 2017; Orgeta, 2009). Apesar de as dificuldades na regulação das emoções poderem ocorrer ao longo de todo o ciclo vital (Kaufman et al., 2016), as competências de regulação emocional tendem a aumentar com a idade (Orgeta, 2009). Em relação ao género, a literatura científica ainda não é conclusiva sobre as diferenças entre homens e mulheres em termos da (des)regulação emocional (Gouveia et al., 2022). São documentadas diferenças entre géneros em algumas subescalas/dimensões das escalas que avaliam dificuldades na regulação emocional (DERS), embora de forma inconsistente (Gouveia et al., 2022).

Giromini et al. (2017), no seu estudo com uma amostra de adultos/as italianos/as dos 18 aos 64 anos de idade, referiram que as pontuações na DERS se associaram negativamente à idade (i.e., as dificuldades na regulação emocional diminuem à medida que a idade aumenta), sendo que o género não teve influência na pontuação. Gouveia et al. (2022), na sua investigação com uma amostra de adultos/as portugueses/as com idades compreendidas entre os 18 e 66 anos, também não encontraram diferenças significativas entre géneros ao nível das dificuldades

na regulação emocional (apenas numa subescala). Sörman et al. (2022), numa amostra de adultos/as com idades entre os 18 e 64 anos, também observaram que as pontuações na DERS foram praticamente idênticas em ambos os géneros. Orgeta (2009), em Londres, comparou dois grupos: um grupo de estudantes universitários/as com idades entre os 17 e 37 anos; e um grupo de indivíduos com idades entre os 61 e 81 anos. O grupo mais jovem apresentou pontuações significativamente mais elevadas na DERS (i.e., mais dificuldades na regulação emocional) do que o grupo dos/as adultos/as mais velhos/as (Orgeta, 2009). Os resultados de Miguel et al. (2017), no seu estudo no Brasil com adultos/as com idades compreendidas entre os 18 e 70 anos, também vão ao encontro dos resultados apresentados anteriormente. Demonstraram que as pontuações na DERS se correlacionaram significativamente com a idade, com os/as participantes mais velhos/as a apresentarem menos dificuldades na regulação emocional do que os/as participantes mais jovens (Miguel et al., 2017). Também não observaram diferenças significativas entre géneros ao nível das dificuldades na regulação emocional (Miguel et al., 2017).

Adição à Internet e Dificuldades na Regulação Emocional

Na literatura é evidenciada relação entre diferentes vícios e a regulação emocional (Yildiz, 2017), sugerindo que as dificuldades na regulação emocional são uma característica potencialmente comum a muitas formas de dependência (Aldao et al., 2010), como adição ao tabaco, álcool, drogas, jogos *online* e redes sociais (Evren et al., 2018). Indivíduos com dificuldades na regulação emocional recorrem muitas vezes à comida ou ao álcool para evitar as suas emoções, estando assim mais vulneráveis a perturbações alimentares ou abuso de álcool (Aldao et al., 2010). Neste sentido, as dificuldades na regulação emocional são um potente fator de risco para o desenvolvimento e/ou manutenção de abuso de substâncias e perturbações alimentares, acreditando-se ser um fator de risco para diversas adições (Aldao et al., 2010). Indivíduos com dificuldades na regulação emocional são mais propensos a envolverem-se em comportamentos aditivos, na tentativa de aliviar sentimentos angustiantes (Yu et al., 2013), ou como forma de lidar com elevados níveis de ansiedade (Quagliari et al., 2021). A capacidade de diferenciar, compreender e regular as emoções é fundamental para a gestão de comportamentos aditivos (Brand et al., 2014), uma vez que estes comportamentos são, frequentemente, considerados como estratégias contraproducentes para obter alívio em resposta a estados emocionais negativos (Brand et al., 2014; Hormes et al., 2014; Kardefelt-Winther, 2017; Zhou et al., 2017).

Estudos que comparam indivíduos que apresentam perturbações relacionadas com substâncias e perturbações aditivas, a indivíduos sem estas perturbações, reforçam estas

evidências. Por exemplo, no estudo de Stellern et al. (2022), indivíduos com perturbações relacionadas a substâncias obtiveram pontuações significativamente mais elevadas na DERS (*score* total e todas as subescalas), comparativamente com o grupo de controlo (i.e., indivíduos sem perturbações relacionadas a substâncias). Portanto, evidencia-se que adultos/as com perturbações relacionadas a substâncias apresentam maiores dificuldades na regulação emocional, em comparação com adultos/as sem este tipo de perturbações (Stellern et al., 2022). No estudo de Yen et al. (2018), indivíduos com perturbação do jogo, quando comparados com indivíduos sem a perturbação, demonstraram-se mais propensos a utilizar estratégias de regulação emocional desadaptativas (i.e., maior supressão expressiva e menor reavaliação), revelando também mais sintomas de depressão e ansiedade.

Zhao et al. (2023), num estudo longitudinal com estudantes universitários/as durante a pandemia da COVID-19, concluíram existir uma relação de comorbilidade entre AI e depressão. Pessoas com elevados níveis de sintomatologia depressiva e ansiosa apresentam maior risco de se envolverem excessivamente em comportamentos aditivos *online*, que podem ser conceptualizados como uma estratégia de autorregulação desadaptativa, com graves prejuízos no funcionamento (Ceyhan et al., 2019). Portanto, a literatura acerca da AI tem sido associada à investigação sobre a motivação para a utilização da internet, inferindo que os indivíduos utilizam a internet como um mecanismo para evitar problemas da vida real, aliviar a irritabilidade, a ansiedade, e para lidar com situações de vida negativas (Gong et al., 2021).

Os indivíduos encaram a internet como uma forma de se libertarem do *stress* e dos seus problemas, uma vez que obtêm relaxamento rápido através da internet (Yildiz, 2017). O *stress* percebido leva a emoções negativas, e as emoções negativas levam os indivíduos a procurar estímulos positivos (Gong et al., 2021). Assim, a internet, enquanto “ambiente” inerentemente agradável, oferece prazer e pode fazer com que os indivíduos se tornem viciados na mesma, devido aos longos períodos que dedicam à diversão na internet (Gong et al., 2021). O estudo de Berezovskaya et al. (2019) confirma esta evidência, ao revelar que 67% dos/as estudantes universitários/as apresentam AI, utilizando a internet como um mecanismo de defesa para reduzir o *stress*. A internet é uma forma conveniente para os/as estudantes escaparem dos problemas ou para aliviarem humor disfórico durante períodos de *stress* (Berezovskaya et al., 2019). Gong et al. (2021) também salientam que o *stress* percebido incentiva os/as estudantes universitários/as a utilizarem a procrastinação para escapar às emoções negativas, o que, por sua vez, leva a AI. Influenciados pela sociedade, família e escola, os/as estudantes universitários/as são confrontados/as com pressão em muitos aspetos da sua vida, que é frequentemente negligenciada e leva a um estado emocional negativo (Gong et al., 2021). O

seu desenvolvimento psicológico ainda não é suficientemente maduro, podendo levar a um fraco controle emocional e pouca resistência ao *stress* (Gong et al., 2021). Simultaneamente, enquanto grande grupo exposto à internet, é mais provável que aliviem o *stress* através da utilização da internet, resultando em AI (Gong et al., 2021).

Portanto, tal como acontece com as adições a substâncias, também já existe literatura a evidenciar associação entre a regulação emocional e adições comportamentais, nomeadamente a AI. A AI tem sido associada à incapacidade de controlar as emoções (Oktan, 2011). O estudo de Oktan (2011) concluiu que a incapacidade de gerir e expressar emoções pode ser utilizada para prever o nível de AI. Yu et al. (2013) sugerem que dificuldades ao nível da regulação emocional podem estar associadas à utilização problemática da internet. O estudo de Hormes et al. (2014) sugere que a utilização problemática de redes sociais está significativa e positivamente associada à AI, a maiores dificuldades na regulação emocional e a problemas com álcool. Yildiz (2017) verificou que estratégias disfuncionais de regulação emocional estavam positiva e significativamente associadas a AI, em estudantes do ensino secundário. Quagliari et al. (2021) evidenciaram uma correlação positiva entre AI e desregulação emocional, sugerindo que a desregulação emocional pode desempenhar um papel importante no desenvolvimento da AI. No estudo de Piri et al. (2020), à medida que os níveis de AI dos/as estudantes universitários/as aumentavam, também aumentavam as suas dificuldades na regulação emocional.

Tsai et al. (2020) estudaram a relação bidirecional entre a AI e as dificuldades na regulação emocional numa amostra de estudantes universitários/as. Tinham o objetivo de avaliar o efeito preditivo das dificuldades na regulação emocional na ocorrência de AI, bem como determinar se a AI pode prever mudanças nas dificuldades na regulação emocional (Tsai et al., 2020). Os resultados do estudo indicaram que as dificuldades no controle de impulsos previram a incidência de AI, enquanto que a AI não previu significativamente a alteração das dificuldades na regulação emocional. Wartberg & Lindenberg (2020), na sua investigação com adolescentes, num estudo de um ano de *follow-up*, observaram também o papel preponderante de estratégias disfuncionais de regulação emocional enquanto fator de manutenção significativo da AI. O estudo de Spada e Marino (2017) com adolescentes também demonstrou que a desregulação emocional estava associada a um maior risco de desenvolver sintomas de AI. No entanto, Donald et al. (2022) chegaram a conclusões diferentes. Ao investigarem a relação entre a AI e as dificuldades na regulação emocional em adolescentes, através de uma investigação longitudinal de quatro anos, observaram que a AI prevê a desregulação emocional,

não encontrando evidências de que a desregulação emocional prevê o aumento de AI (Donald et al., 2022).

A internet parece estar a ser utilizada como uma estratégia de *coping* disfuncional para lidar com emoções negativas, levando a AI (Tsai et al., 2020). A utilização da internet parece ser uma forma de as pessoas experienciarem prazer e evitarem emoções negativas (Chou et al., 2017). Uma vez que é evidenciado que se pode suprimir temporariamente as emoções negativas no ambiente da realidade virtual, indivíduos com AI parecem estar a utilizar a internet como uma tentativa para regular as suas emoções (Yildiz, 2017). Deste modo, a utilização da internet enquanto estratégia de *coping* é um fator importante para o desenvolvimento e manutenção da AI (Gong et al., 2021). Uma vez que a internet permite o contacto com outras pessoas, adquirir novos conhecimentos e desencadear emoções positivas (como a felicidade, diversão e satisfação), a AI pode refletir a tentativa dos indivíduos para evitarem ou lidarem com as suas emoções negativas no dia a dia, promovendo emoções mais positivas (Quaglieri et al., 2021).

A falta de competências ao nível emocional e acontecimentos negativos na vida estão frequentemente associados à AI (Shek et al., 2022). Acontecimentos que geram ansiedade, como a pressão académica e a carga de trabalho, são identificados como fatores que podem desencadear AI (Shek et al., 2022). Os/As alunos/as estão sob grande *stress* emocional devido à carga académica exigente e às inquietações relativas às perspetivas de emprego (Xia, 2023). O estudo de Gong et al. (2021) concluiu que a perceção do *stress* sentido pelos/as estudantes universitários/as estimula-os/as a utilizar a internet para fugir das emoções negativas. Eles/as utilizam o mundo virtual para fugir destas pressões do mundo exterior (Xia, 2023). Portanto, os/as estudantes universitários/as, frequentemente expostos/as à internet, podem facilmente utilizar a internet como uma estratégia de *coping* desadaptativa para lidarem com emoções negativas, o que pode levar à AI (Gong et al., 2021). Assim, os/as jovens utilizam a internet como uma estratégia de *coping* para reduzir a tensão psicológica e emocional, sendo que, simultaneamente, o vício à mesma aumenta e a capacidade para se autocontrolarem diminui (Berezovskaya et al., 2019). Os problemas que os/as estudantes universitários/as podem ter no processo de utilização da internet têm suscitado uma preocupação generalizada (Gong et al., 2021).

Em suma, a regulação das emoções é um processo de autorregulação que permite aos indivíduos controlar, consciente ou inconscientemente, as suas emoções em resposta ao ambiente (Kheiripour et al., 2023). No entanto, a regulação emocional pode incluir qualquer estratégia de *coping* – adaptativa ou desadaptativa (Trumello et al., 2018). A utilização de estratégias desadaptativas, ao invés de estratégias adaptativas, é uma característica da

desregulação emocional (Piri et al., 2020). Neste sentido, alguns estudos sugerem que a AI serve como uma estratégia de *coping* desadaptativa para evitar os desafios da vida quotidiana (Aleebrahim et al., 2022; Trumello et al., 2018). As pessoas com AI têm frequentemente dificuldades em prestar atenção à informação emocional, em reconhecer e diferenciar as emoções e, conseqüentemente, em lidar com a dinâmica emocional nas relações interpessoais (Kheiripour et al., 2023). Portanto, indivíduos que apresentam dificuldades em regular as suas emoções são mais propensos a recorrer à internet (Spada et al., 2014), utilizando-a excessivamente como um meio para se “abrigarem” no mundo virtual e escapar à realidade, distraíndo-se assim das suas emoções negativas, o que pode levar à AI (Kheiripour et al., 2023).

Questão, Objetivos e Hipóteses

Tendo em consideração a revisão da literatura apresentada, o presente estudo pretende responder à seguinte questão de investigação: “Será que existe uma relação estatisticamente significativa entre a utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional em jovens adultos/as estudantes universitários/as da população portuguesa?”. Portanto, o principal objetivo do estudo é averiguar se existe uma relação estatisticamente significativa entre a utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional em jovens adultos/as estudantes universitários/as da população portuguesa. Espera-se encontrar uma relação positiva estatisticamente significativa entre a utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional em jovens adultos/as estudantes universitários/as portugueses/as (Hipótese 1).

Pretende-se também atingir os seguintes objetivos específicos:

(1) Descrever os níveis de utilização da internet (utilização normal, adição leve, adição moderada, e adição severa).

(2) Estudar se existem diferenças entre as dificuldades na regulação emocional em função do nível de utilização da internet (utilização normal, adição leve, adição moderada, adição severa).

a) É esperado encontrar diferenças entre as dificuldades na regulação emocional em função do nível de utilização da internet (Hipótese 2).

(3) Estudar se existe associação entre a idade, a utilização da internet (*score* total), e as dificuldades na regulação emocional.

b) Espera-se encontrar uma associação negativa estatisticamente significativa entre a idade e a utilização da internet (Hipótese 3).

c) Espera-se encontrar uma associação negativa estatisticamente significativa entre a idade e as dificuldades na regulação emocional (Hipótese 4).

(4) Estudar se existem diferenças entre géneros ao nível da utilização da internet (*score* total) e das dificuldades na regulação emocional.

- a) É expectável encontrar diferenças entre géneros ao nível da utilização da internet, com os participantes do género masculino a apresentarem níveis mais elevados de utilização da internet do que as participantes do género feminino (Hipótese 5).
- b) Não é expectável encontrar diferenças entre géneros ao nível das dificuldades na regulação emocional (Hipótese 6).

Método

Tipo de Estudo

Relativamente ao *design* da investigação, o presente estudo caracteriza-se por ser quantitativo-correlacional e transversal, pois pretende-se estudar as relações entre as variáveis em questão através da formulação de hipóteses, sendo que a recolha de dados foi realizada apenas num único momento temporal (Almeida & Freire, 2008).

Participantes

Critérios de Inclusão e Exclusão

A amostra foi selecionada de acordo os seguintes critérios de inclusão: (1) indivíduos de ambos os géneros; (2) indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e 35 anos (i.e., jovens adultos/as; Petry, 2002); (3) indivíduos com nacionalidade portuguesa; (4) ser estudante universitário/a inscrito/a no ensino superior no ano letivo 2022/2023; (5) estar a frequentar um ciclo de estudos conferente ao grau de licenciatura, mestrado ou doutoramento; (6) indivíduos que utilizem internet. Excluíram-se indivíduos que não atendessem a estes critérios.

Caracterização dos/as Participantes

Um total de 234 indivíduos participaram no presente estudo. Os/As participantes apresentam idades compreendidas entre os 18 e os 33 anos ($M = 21.69$, $SD = 3.04$). A Tabela 1 apresenta a caracterização detalhada dos/as participantes. Dos indivíduos que compõem a amostra, 191 são do género feminino (81.6%), 39 do género masculino (16.7%), e 4 identificam-se como outro/a (1.7%). Relativamente ao ciclo de estudos, 154 indivíduos frequentam a licenciatura (65.8%), 79 frequentam o mestrado (33.8%), e 1 frequenta o doutoramento (.4%). No que se refere à situação profissional, 177 dos indivíduos são estudantes (75.6%) e 57 são trabalhadores-estudantes (24.4%). Cerca de metade da amostra encontra-se a frequentar um curso na área da psicologia ($n = 118$, 50.4%), os restantes indivíduos encontram-se a frequentar outro curso ($n = 116$, 49.6%). Identificaram-se 43 cursos diferentes entre os/as participantes, de cerca de 30 instituições de ensino superior do país. Uma

média de 4.74 horas por dia ($SD = 2.20$) é despendida pelos/as participantes no telemóvel ou computador (sem contabilizar tempo de estudo/trabalho).

Tabela 1

Características Sociodemográficas dos/as Participantes

Características	<i>n</i>	%
Género		
Feminino	191	81.6%
Masculino	39	16.7%
Outro/a	4	1.7%
Ciclo de Estudos		
Licenciatura	154	65.8%
Mestrado	79	33.8%
Doutoramento	1	.4%
Situação Profissional		
Estudante	177	75.6%
Trabalhador-estudante	57	24.4%
Curso		
Psicologia	118	50.4%
Outro	116	49.6%

Instrumentos

Para a recolha de dados foi utilizado um questionário sociodemográfico, o Teste de Adição à Internet (Young, 1998a; Pontes et al., 2014) e a Escala de Dificuldades na Regulação Emocional – Versão Reduzida (Kaufman et al., 2016; Moreira et al., 2020).

Questionário sociodemográfico

Foi desenvolvido um questionário para a recolha de dados, de modo a aferir informações sociodemográficas, académicas, e de estilo de vida dos/as participantes. Foi constituído por questões relativas à nacionalidade, género, idade, ciclo de estudos a frequentar, situação profissional, e número de horas despendido diariamente no computador ou telemóvel (sem contabilizar tempo de trabalho/estudo).

Teste de Adição à Internet

O *Internet Addiction Test* (IAT) foi desenvolvido por Kimberly Young (1998a) e validado para a população portuguesa por Pontes et al. (2014). O teste mede a extensão do envolvimento do indivíduo com a internet, classificando o comportamento aditivo em termos de comprometimento leve, moderado e grave (Young, 2011). O IAT é composto por 20 itens numa escala de tipo *Likert* de 6 pontos, em que: 0 = não aplicável; 1 = raramente; 2 = ocasionalmente; 3 = frequentemente; 4 = muitas vezes; 5 = sempre. A pontuação total é obtida através da soma dos números de cada resposta do participante, sendo que quanto maior for a pontuação obtida, maior é o nível de adição à internet (Young, 2011). Young (2011) propõe os seguintes pontos de corte: 0-30 para intervalo normativo (utilização normal); 31-49 para adição leve; 50-79 para adição moderada; e 80-100 para adição severa. No entanto, é importante referir que os pontos de corte ainda não foram validados, pois não foram realizados estudos empíricos ou clínicos para os determinar, sendo então meramente especulativos (Pontes et al., 2014). Ao responderem ao teste, os/as participantes devem ter em consideração apenas o tempo despendido *online* para fins não académicos e profissionais, isto é, devem considerar apenas a utilização recreativa (Young, 2011). Relativamente às propriedades psicométricas, foi realizado o teste de fidelidade da consistência interna, sendo que o valor do alfa de Cronbach total obtido no presente estudo foi de $\alpha = .865$, o que indica que o instrumento tem uma boa consistência interna (Pestana & Gageiro, 2008).

Escala de Dificuldades na Regulação Emocional – Versão Reduzida

A *Difficulties in Emotion Regulation Scale - Short Form* (DERS-SF) foi desenvolvida por Kaufman et al. (2016) e validada para a população portuguesa por Moreira et al. (2020). A escala avalia dificuldades na regulação emocional (Moreira et al., 2020). É constituída por 18 itens distribuídos por seis dimensões: Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional (Estratégias); Não Aceitação das Respostas Emocionais (Não Aceitação); Falta de Consciência Emocional (Consciência); Dificuldade no Controlo dos Impulsos (Impulsos); Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos (Objetivos); e Falta de Clareza Emocional (Clareza; Moreira et al., 2020). Os itens são respondidos numa escala de tipo *Likert* de cinco pontos, em que: 1= quase nunca; 2= algumas vezes; 3= metade das vezes; 4= a maioria das vezes; 5= quase sempre (Moreira et al., 2020). A pontuação total, assim como a de cada subescala, é obtida através da média dos itens, sendo os itens da subescala Consciência invertidos (Moreira et al., 2020). Quanto maior for a pontuação obtida, maior as dificuldades na regulação emocional, sendo que a pontuação total pode ser considerada unidimensional (Moreira et al., 2020). Relativamente às propriedades psicométricas, o valor do alfa de Cronbach total no presente estudo foi de $\alpha =$

.869, o que indica que o instrumento tem uma boa consistência interna (Pestana & Gageiro, 2008). No que respeita às subescalas, o valor obtido do alfa de Cronbach foi de: no Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional $\alpha = .767$ (razoável consistência interna); na Não Aceitação das Respostas Emocionais $\alpha = .830$ (boa consistência interna); na Falta de Consciência Emocional $\alpha = .712$ (razoável consistência interna); na Dificuldade no Controlo dos Impulsos $\alpha = .868$ (boa consistência interna); na Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos $\alpha = .876$ (boa consistência interna); e na Falta de Clareza Emocional $\alpha = .886$ (boa consistência interna; Pestana & Gageiro, 2008).

Procedimentos

Recolha de dados

O presente trabalho de investigação teve por fundamento a última versão da Declaração de Helsínquia da Associação Médica Mundial, seguindo todos os procedimentos éticos explanados. Encontra-se integrado num projeto de investigação mais amplo, desenvolvido pelo Centro de Investigação em Psicologia para o Desenvolvimento da Universidade Lusíada do Porto. Submeteu-se o trabalho de investigação à Comissão de Ética para a Investigação das Universidades Lusíada, tendo merecido parecer favorável. Assegurou-se também todos os procedimentos éticos para a utilização dos instrumentos na recolha de dados, nomeadamente, o pedido de autorização aos autores responsáveis pela sua tradução e validação para a população portuguesa.

Foi elaborado um consentimento informado para apresentar aos indivíduos, sendo que só participaram no estudo se concordaram com o mesmo. Neste constou: o objetivo de estudo; o carácter voluntário, anónimo e confidencial da participação; a duração expectável da recolha de dados; a finalidade de utilização dos dados, isto é, que todos os dados recolhidos e os respetivos resultados serão estritamente utilizados para análise no estudo em questão, garantindo-se anonimato e confidencialidade dos mesmos; alerta sobre potenciais benefícios e riscos inerentes à participação; assim como a informação de que os participantes são livres de desistir da investigação a qualquer momento, se assim o entenderem, sem que isto lhes provoque qualquer tipo de prejuízo.

A recolha de dados foi realizada *online* através do *Question Survey Pro* e disseminada através da técnica de amostragem “bola de neve” (Costa, 2018), por meio da divulgação dos *links* de acesso ao questionário por meio do *e-mail* e diferentes redes sociais (e.g., *Facebook*, *Instagram*, *LinkedIn*). Realizaram-se e divulgaram-se três *links* diferentes, por forma a criar aleatorização da ordem de apresentação dos diferentes instrumentos de avaliação. Num primeiro momento apresentou-se o consentimento informado e, após ter sido obtido o

consentimento por parte dos participantes, solicitou-se o preenchimento do questionário sociodemográfico e dos instrumentos de avaliação. Os dados foram recolhidos durante o mês de abril de 2023.

Análise de Dados

A análise estatística dos dados recolhidos foi efetuada no *software* IBM SPSS Statistics, versão 27. Numa primeira fase, recorreu-se à estatística descritiva para descrever as características sociodemográficas da amostra. Por último, recorreu-se à estatística inferencial (testes estatísticos de associações e de diferenças) para testar as hipóteses formuladas (Martins, 2011). Um passo intermédio foi o estudo das características da distribuição das variáveis, através da análise exploratória de dados, para decidir que tipo de testes estatísticos (paramétricos ou não paramétricos) se realizariam para testar as hipóteses de investigação (Martins, 2011). Neste sentido, foi realizada a análise da normalidade das distribuições das variáveis (utilização da internet e dificuldades na regulação emocional) através do teste de normalidade Kolmogorov-Smirnov, dado que a dimensão da amostra é superior a 30 (Marôco, 2021). O pressuposto da normalidade da distribuição das variáveis não se cumpriu, portanto, recorreu-se a testes não paramétricos. Valores de $p < .05$ foram considerados significativos.

De modo a responder ao objetivo principal do estudo (i.e., averiguar se existe uma relação estatisticamente significativa entre a utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional em estudantes universitários/as da população portuguesa), foi calculado o Coeficiente de Correlação de Spearman.

Para responder ao primeiro objetivo específico do estudo (i.e., descrever os níveis de utilização da internet), foram realizadas análises de frequências.

De maneira a responder ao segundo objetivo específico do estudo (i.e., estudar se existem diferenças entre as dificuldades na regulação emocional em função do nível de utilização da internet), foi realizado o teste de Kruskal-Wallis e, de seguida, a comparação múltipla de médias das ordens para amostras independentes (como descrito em Marôco, 2021). Na comparação múltipla de médias das ordens foi utilizada a correção de Bonferroni para contrariar a probabilidade de ocorrência do Erro Tipo I (i.e., de encontrar resultados significativos que, na realidade, não o são; Martins, 2011).

Com o intuito de responder ao terceiro objetivo específico (i.e., estudar se existe associação entre a idade, a utilização da internet, e as dificuldades na regulação emocional), foi calculado o Coeficiente de Correlação de Spearman.

De modo a responder ao quarto objetivo específico (i.e., estudar se existem diferenças entre géneros ao nível da utilização da internet e das dificuldades de regulação emocional), foi

realizado o teste de Mann-Whitney. Uma vez que apenas 4 participantes da amostra se identificaram com o género outro/a, o mesmo não foi considerado na análise pela baixa representatividade dos resultados.

Por fim, foi calculada a dimensão do efeito das diversas análises, excluindo das associações, uma vez que o coeficiente de correlação de Spearman já representa uma medida de dimensão do efeito (Tomczak & Tomczak, 2014). As correlações são consideradas: fracas quando o valor absoluto de r ($|r|$) é inferior a 0.25; moderadas para $0.25 \leq |r| < 0.5$; fortes para $0.5 \leq |r| < 0.75$; e muito fortes se $|r| \geq 0.75$ (Marôco, 2021). Para o teste de Kruskal-Wallis calculou-se a dimensão do efeito através da seguinte fórmula: $\epsilon_R^2 = \frac{H}{(N^2 - 1) / (N + 1)}$ (Tomczak & Tomczak, 2014). A dimensão do efeito é considerada: muito pequena quando $\epsilon_R^2 \leq 0.01$; pequena quando $\epsilon_R^2 = 0.01 - 0.05$; moderada quando $\epsilon_R^2 = 0.06 - 0.13$; e elevada se $\epsilon_R^2 \geq 0.14$ (Barros et al., 2018; López-Martín & Ardura-Martínez, 2023). Para o teste de Mann-Whitney calculou-se a dimensão do efeito através da seguinte fórmula: $r = \frac{z}{\sqrt{N}}$ (Tomczak & Tomczak, 2014). A interpretação do valor de r calculado coincide com a do coeficiente de correlação de Spearman.

Resultados

Relação entre a Utilização da Internet e as Dificuldades na Regulação Emocional

A Tabela 2 apresenta a correlação entre a utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional. Os resultados demonstram que há correlação positiva estatisticamente significativa entre o IAT e a DERS-SF ($r_s = .461, p < .001$). Portanto, maior nível de utilização da internet está associado a maiores dificuldades na regulação emocional. A utilização da internet foi positivamente correlacionada a cinco dimensões da DERS-SF: Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional ($r_s = .386, p < .001$); Não Aceitação das Respostas Emocionais ($r_s = .364, p < .001$); Dificuldade no Controlo dos Impulsos ($r_s = .332, p < .001$); Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos ($r_s = .380, p < .001$); e Falta de Clareza Emocional ($r_s = .432, p < .001$). Não houve associação estatisticamente significativa entre a utilização da internet e a dimensão Falta de Consciência Emocional ($r_s = .120, p = .067$). Todas as correlações estatisticamente significativas são consideradas moderadas.

Tabela 2*Correlação entre a Utilização da Internet e as Dificuldades na Regulação Emocional*

	IAT
DERS-SF	.461***
Estratégias ^a	.386***
NãoAceitação ^b	.364***
Consciência ^c	.120
Impulsos ^d	.332***
Objetivos ^e	.380***
Clareza ^f	.432***

Nota. Coeficiente de Correlação de Spearman. IAT = Teste de Adição à Internet; DERS-SF = Escala de Dificuldades na Regulação Emocional - Versão Reduzida.

^a Subescala Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional da DERS-SF.

^b Subescala Não Aceitação das Respostas Emocionais da DERS-SF.

^c Subescala Falta de Consciência Emocional da DERS-SF.

^d Subescala Dificuldade no Controlo dos Impulsos da DERS-SF.

^e Subescala Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos da DERS-SF.

^f Subescala Falta de Clareza Emocional da DERS-SF.

*** $p < .001$.

Níveis de Utilização da Internet

Na Tabela 3 é apresentada a extensão do envolvimento da amostra com a internet, segundo os pontos de corte de Young (2011). A média do nível de utilização da internet (i.e., média da pontuação obtida no IAT) é de 39.76 ($SD = 9.83$). 17.5% ($n = 41$) da amostra apresenta uma utilização normal da internet e 82.5% ($n = 193$) apresenta AI, sendo que 65.8% ($n = 154$) apresenta AI leve e 16.7% ($n = 39$) AI moderada. Nenhum indivíduo é classificado com adição severa.

Tabela 3*Níveis de Utilização da Internet*

	<i>n</i>	%
Utilização normal	41	17.5%
Adição leve	154	65.8%
Adição moderada	39	16.7%

Diferenças entre as Dificuldades na Regulação Emocional em Função do Nível de Utilização da Internet

A Tabela 4 apresenta as diferenças entre as dificuldades na regulação emocional em função do nível de utilização da internet. Há diferenças estatisticamente significativas entre as pontuações na DERS-SF (i.e., dificuldades na regulação emocional) em função do nível de utilização da internet [$X^2(2) = 42.799, p < .001$]. As diferenças são significativas entre cinco dimensões da DERS-SF em função do nível de utilização da internet: Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional [$X^2(2) = 29.969, p < .001$]; Não Aceitação das Respostas Emocionais [$X^2(2) = 21.961, p < .001$]; Dificuldade no Controlo dos Impulsos [$X^2(2) = 24.666, p < .001$]; Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos [$X^2(2) = 25.166, p < .001$]; e Falta de Clareza Emocional [$X^2(2) = 38.380, p < .001$]. Não há diferenças significativas apenas entre a dimensão Falta de Consciência Emocional em função do nível de utilização da internet [$X^2(2) = 5.319, p = .070$]. A dimensão do efeito para a diferença entre as dificuldades na regulação emocional (*score* total) e a dimensão Falta de Clareza Emocional, em função do nível de utilização da internet, é considerada elevada. A dimensão do efeito para a diferença entre as dimensões Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional, Não Aceitação das Respostas Emocionais, Dificuldade no Controlo dos Impulsos, e Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos, em função do nível de utilização da internet, é considerada moderada.

Tabela 4

Diferenças entre as Dificuldades na Regulação Emocional em Função do Nível de Utilização da Internet

	Níveis de Utilização da Internet			χ^2 (2)	ES
	Utilização Normal (<i>n</i> = 41) <i>Ordem média</i>	Adição Leve (<i>n</i> = 154) <i>Ordem média</i>	Adição Moderada (<i>n</i> = 39) <i>Ordem média</i>		
DERS-SF	71.66	116.28	170.5	42.799***	.184
Estratégias ^a	85.66	113.76	165.76	29.969***	.129
Não Aceitação ^b	89.84	114.46	158.59	21.961***	.09
Consciência ^c	100.91	117.35	135.51	5.319	
Impulsos ^d	82.16	117.46	154.81	24.666***	.106
Objetivos ^e	74.87	121.00	148.51	25.166***	.108
Clareza ^f	76.95	115.21	169.18	38.380***	.165

Nota. Teste de Kruskal-Wallis. DERS-SF = Escala de Dificuldades na Regulação Emocional - Versão Reduzida.

^a Subescala Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional da DERS-SF.

^b Subescala Não Aceitação das Respostas Emocionais da DERS-SF.

^c Subescala Falta de Consciência Emocional da DERS-SF.

^d Subescala Dificuldade no Controlo dos Impulsos da DERS-SF.

^e Subescala Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos da DERS-SF.

^f Subescala Falta de Clareza Emocional da DERS-SF.

*** $p < .001$.

De acordo com a comparação múltipla de médias das ordens com correção de Bonferroni (Tabela 5), no que respeita à pontuação total na DERS-SF (i.e., dificuldades na regulação emocional), existem diferenças significativas entre todos os grupos: entre o grupo “utilização normal” e o grupo “adição leve” ($p < .001$); entre o grupo “utilização normal” e “adição moderada” ($p < .001$); bem como entre o grupo “adição leve” e “adição moderada” ($p < .001$). Os indivíduos que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição moderada” demonstram pontuações significativamente mais elevadas na DERS-SF do que os indivíduos que apresentam “utilização normal” e “adição leve” (Figura 1). Os indivíduos que

apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição leve” demonstram pontuações significativamente mais elevadas na DERS-SF do que os indivíduos que apresentam “utilização normal” (Figura 1).

Relativamente à dimensão Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional, não existem diferenças significativas entre o grupo “utilização normal” e o grupo “adição leve” ($p = .051$). Existem diferenças significativas entre o grupo “utilização normal” e “adição moderada” ($p < .001$), bem como entre o grupo “adição leve” e “adição moderada” ($p < .001$). Os indivíduos que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição moderada” demonstram pontuações significativamente mais elevadas nesta subescala do que os indivíduos que apresentam “utilização normal” e “adição leve”.

Em relação à dimensão Não Aceitação das Respostas Emocionais, não existem diferenças significativas entre o grupo “utilização normal” e o grupo “adição leve” ($p = .110$). Existem diferenças significativas entre o grupo “utilização normal” e “adição moderada” ($p < .001$), bem como entre o grupo “adição leve” e “adição moderada” ($p < .001$). Os indivíduos que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição moderada” demonstram pontuações significativamente mais elevadas nesta subescala do que os indivíduos que apresentam “utilização normal” e “adição leve”.

No que se refere à dimensão Dificuldade no Controlo dos Impulsos, existem diferenças significativas entre o grupo “utilização normal” e o grupo “adição leve” ($p = .006$), entre o grupo “utilização normal” e “adição moderada” ($p < .001$), bem como entre o grupo “adição leve” e “adição moderada” ($p = .004$). Os indivíduos que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição moderada” demonstram pontuações significativamente mais elevadas nesta subescala do que os indivíduos que apresentam “utilização normal” e “adição leve”. Os indivíduos que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição leve” demonstram pontuações significativamente mais elevadas nesta subescala do que os indivíduos que apresentam “utilização normal”.

Relativamente à dimensão Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos, existem diferenças significativas entre o grupo “utilização normal” e o grupo “adição leve” ($p < .001$), bem como entre o grupo “utilização normal” e “adição moderada” ($p < .001$). Os indivíduos que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição moderada” e “adição leve” demonstram pontuações significativamente mais elevadas nesta subescala do que os indivíduos que apresentam uma “utilização normal”. Não existem diferenças significativas entre o grupo “adição leve” e “adição moderada” ($p = .068$).

Em relação à dimensão Falta de Clareza Emocional, existem diferenças significativas entre o grupo “utilização normal” e o grupo “adição leve” ($p = .003$), entre o grupo “utilização normal” e “adição moderada” ($p < .001$), bem como entre o grupo “adição leve” e “adição moderada” ($p < .001$). Os indivíduos que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição moderada” demonstram pontuações significativamente mais elevadas nesta dimensão do que os indivíduos que apresentam “utilização normal” e “adição leve”. Os indivíduos que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição leve” demonstram pontuações significativamente mais elevadas nesta dimensão do que os indivíduos que apresentam “utilização normal”.

Tabela 5

Comparação Múltipla de Médias das Ordens nas Dificuldades na Regulação Emocional em Função do Nível de Utilização da Internet

	Níveis de Utilização da Internet		
	Utilização Normal	Utilização Normal	Adição Leve
	vs. Adição Leve	vs. Adição Moderada	vs. Adição Moderada
DERS-SF	***	***	***
Estratégias ^a	<i>ns</i>	***	***
NãoAceitação ^b	<i>ns</i>	***	***
Impulsos ^c	**	***	**
Objetivos ^d	***	***	<i>ns</i>
Clareza ^e	**	***	***

Nota. DERS-SF = Escala de Dificuldades na Regulação Emocional - Versão Reduzida.

^a Subescala Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional da DERS-SF.

^b Subescala Não Aceitação das Respostas Emocionais da DERS-SF.

^c Subescala Dificuldade no Controlo dos Impulsos da DERS-SF.

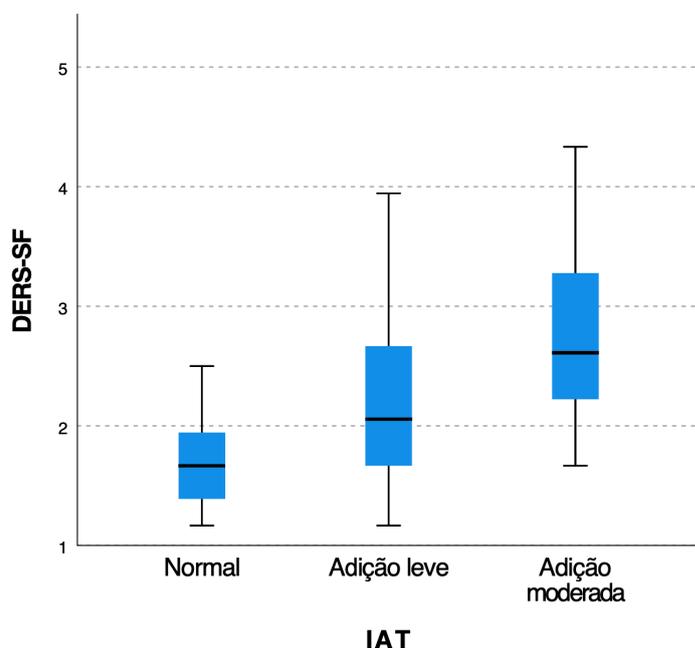
^d Subescala Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos da DERS-SF.

^e Subescala Falta de Clareza Emocional da DERS-SF.

** $p < .01$. *** $p < .001$.

Figura 1

Distribuição das Dificuldades na Regulação Emocional com os Níveis de Utilização da Internet



Nota. IAT = Teste de Adição à Internet; DERS-SF = Escala de Dificuldades na Regulação Emocional - Versão Reduzida.

Associação entre a Idade, a Utilização da Internet e as Dificuldades na Regulação Emocional

A Tabela 6 apresenta a correlação entre a idade, o IAT e a DERS-SF. Os resultados sugerem que há correlação negativa estatisticamente significativa entre a idade e o IAT ($r_s = -.200, p = .002$), bem como entre a idade e a DERS-SF ($r_s = -.142, p = .030$). Portanto, menor idade está associada a níveis mais elevados de utilização da internet, bem como menor idade está associada a maiores dificuldades na regulação emocional. A idade foi negativamente correlacionada a três dimensões da DERS-SF: Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional ($r_s = -.136, p = .037$); Dificuldade no Controlo dos Impulsos ($r_s = -.152, p = .020$); e Falta de Clareza Emocional ($r_s = -.139, p = .033$). Não houve associação estatisticamente significativa entre a idade e três dimensões da DERS-SF: Não Aceitação das Respostas Emocionais ($r_s = -.006, p = .922$); Falta de Consciência Emocional ($r_s = -.069, p = .292$); e Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos ($r_s = -.099, p = .131$). Todas as correlações estatisticamente significativas são consideradas fracas.

Tabela 6

Correlação entre a Idade, a Utilização da Internet e as Dificuldades na Regulação Emocional

	Idade
IAT	- .200**
DERS-SF	- .142*
Estratégias ^a	- .136*
NãoAceitação ^b	- .006
Consciência ^c	- .069
Impulsos ^d	- .152*
Objetivos ^e	- .099
Clareza ^f	- .139*

Nota. Coeficiente de Correlação de Spearman. IAT = Teste de Adição à Internet; DERS-SF = Escala de Dificuldades na Regulação Emocional - Versão Reduzida.

^a Subescala Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional da DERS-SF.

^b Subescala Não Aceitação das Respostas Emocionais da DERS-SF.

^c Subescala Falta de Consciência Emocional da DERS-SF.

^d Subescala Dificuldade no Controlo dos Impulsos da DERS-SF.

^e Subescala Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos da DERS-SF.

^f Subescala Falta de Clareza Emocional da DERS-SF.

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

Diferenças entre Géneros ao nível da Utilização da Internet e das Dificuldades na Regulação Emocional

A Tabela 7 apresenta as diferenças entre géneros ao nível das pontuações do IAT e da DERS-SF. Não há diferenças estatisticamente significativas entre as participantes do género feminino e os participantes do género masculino ao nível da utilização da internet ($U = 3322.50$, $p = .288$), bem como ao nível das dificuldades na regulação emocional ($U = 3272.00$, $p = .232$) e cinco das suas dimensões: Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional ($U = 3007.50$, $p = .056$), Não Aceitação das Respostas Emocionais ($U = 3077.00$, $p = .084$), Falta de Consciência Emocional ($U = 3095.00$, $p = .093$), Dificuldade no Controlo dos Impulsos ($U = 3413.00$, $p = .394$); e Falta de Clareza Emocional ($U = 3606.50$, $p = .753$). Há diferenças estatisticamente significativas entre as participantes do género feminino e os participantes do género masculino apenas ao nível da dimensão Dificuldades em Agir de Acordo com os

Objetivos ($U = 2783.50$, $p = .012$). As participantes do género feminino relatam maior Dificuldade em Agir de Acordo com os Objetivos do que os participantes do género masculino. A dimensão do efeito é considerada fraca.

Tabela 7

Diferenças entre Géneros ao nível da Utilização da Internet e das Dificuldades na Regulação Emocional

	Feminino ($n = 191$)	Masculino ($n = 39$)	U	ES
	<i>Ordem Média</i>	<i>Ordem Média</i>		
IAT	117.60	105.19	3322.50	
DERS-SF	117.87	103.90	3272.00	
Estratégias ^a	119.25	97.12	3007.50	
NãoAceitação ^b	118.89	98.90	3077.00	
Consciência ^c	112.20	131.64	3095.00	
Impulsos ^d	117.13	107.51	3413.00	
Objetivos ^e	120.43	91.37	2783.50*	.165
Clareza ^f	116.12	112.47	3606.50	

Nota. Teste de Mann-Whitney. IAT = Teste de Adição à Internet; DERS-SF = Escala de Dificuldades na Regulação Emocional - Versão Reduzida.

^a Subescala Acesso Limitado às Estratégias de Regulação Emocional da DERS-SF.

^b Subescala Não Aceitação das Respostas Emocionais da DERS-SF.

^c Subescala Falta de Consciência Emocional da DERS-SF.

^d Subescala Dificuldade no Controlo dos Impulsos da DERS-SF.

^e Subescala Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos da DERS-SF.

^f Subescala Falta de Clareza Emocional da DERS-SF.

* $p < .05$.

Discussão

Relação entre a Utilização da Internet e as Dificuldades na Regulação Emocional

O principal objetivo do estudo consistia em averiguar se existe uma relação estatisticamente significativa entre a utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional em jovens adultos/as estudantes universitários/as da população portuguesa, sendo

que se esperava encontrar uma relação positiva estatisticamente significativa. Os resultados confirmaram esta hipótese, demonstrando que há correlação positiva estatisticamente significativa entre a utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional em estudantes universitários/as portugueses/as. Portanto, pontuações mais elevadas no IAT estão associadas a pontuações mais elevadas na DERS-SF e cinco das suas subescalas (i.e., Estratégias, NãoAceitação, Impulsos, Objetivos, e Clareza), ou seja, níveis mais elevados de utilização da internet estão associados a maiores dificuldades na regulação emocional. A única dimensão/subescala da DERS-SF que não apresentou associação estatisticamente significativa com a utilização da internet foi a Consciência.

Estes resultados são consistentes com a literatura. As dificuldades na regulação emocional foram associadas significativamente à utilização da internet em estudos com amostras de adolescentes, demonstrando que adolescentes com maiores níveis de utilização da internet têm mais dificuldades na regulação emocional (Karaer & Akdemir, 2019; Yu et al., 2013). A utilização da internet também foi positivamente associada às dificuldades na regulação emocional em amostras de jovens adultos/as (Mari et al., 2023; Pettorruso et al., 2020). As pontuações no IAT correlacionaram-se positivamente com o *score* total da DERS e respetivas dimensões, com exceção da Falta de Consciência Emocional (Pettorruso et al., 2020), assim como neste estudo.

Investigações com amostras constituídas por estudantes universitários/as também apresentam os mesmos resultados que o presente estudo, com as pontuações do IAT (i.e., utilização da internet) a associarem-se significativamente às pontuações totais das DERS's (i.e., dificuldades na regulação emocional; Özer et al., 2023; Piri et al., 2020; Quagliari et al., 2021). Portanto, tal como neste estudo, as dificuldades na regulação emocional dos/as estudantes aumentavam à medida que os níveis de utilização da internet também aumentavam (Özer et al., 2023; Piri et al., 2020; Quagliari et al., 2021).

No que respeita às dimensões das dificuldades na regulação emocional, os resultados do estudo de Piri et al. (2020) também são consistentes com o presente estudo, pois o IAT correlacionou-se positivamente com as mesmas cinco subescalas das dificuldades na regulação emocional que nesta investigação (i.e., Estratégias; NãoAceitação; Impulsos; Objetivos; e Clareza). Os/As autores/as também não encontraram nenhuma associação significativa apenas com a subescala Consciência (Piri et al., 2020). Os resultados do estudo de Özer et al. (2023) também demonstraram uma relação positiva entre o IAT e as mesmas cinco subescalas das dificuldades na regulação emocional (i.e., Estratégias; NãoAceitação; Impulsos; Objetivos; e Clareza). Contudo, neste estudo de Özer et al. (2023) não é possível comparar a dimensão

Consciência, a única da DERS-SF que neste estudo não apresentou associação significativa com a utilização da internet, uma vez que os/as autores/as, para avaliar as dificuldades na regulação emocional, utilizaram uma versão mais reduzida do instrumento que não engloba esta dimensão.

Ao longo dos últimos anos, a investigação tem discutido sobre a pertinência de se incluir ou não a dimensão Falta de Consciência Emocional na DERS-SF, uma vez que esta demonstra estar fracamente relacionada com as outras subescalas e com o *score* total (Bardeen et al., 2012; Moreira et al., 2020; Rossi et al., 2022), sendo sugerido que se interprete esta dimensão como uma medida única (Moreira et al., 2020). Há autores que sugerem que a dimensão Consciência pode não representar o mesmo constructo de regulação emocional que as outras cinco dimensões da DERS, levando-os a defender a remoção desta subescala (Bardeen et al., 2012). Assim, a falta de consciência emocional parece ser quase independente do resto da estrutura do questionário (Rossi et al., 2022). Uma vez que esta subescala capta a desatenção às respostas emocionais (Kaufman et al., 2016), Rossi et al. (2022) sugerem que este facto pode ser interpretado como se a falta de consciência emocional representasse o primeiro passo para a (des)regulação das emoções, porque até que não se tenha consciência das próprias emoções, as outras dimensões da regulação emocional são ainda mais difíceis de compreender (Rossi et al., 2022). Ademais, explicam que a falta de consciência e a falta de clareza emocional parecem representar um *continuum*, em que a consciência das emoções pode ser o primeiro passo, seguido de clareza ou confusão sobre as emoções percebidas (Rossi et al., 2022). Por exemplo, se uma pessoa não tiver consciência das suas próprias emoções, não terá clareza sobre elas (Rossi et al., 2022).

Portanto, o facto de a dimensão Falta de Consciência Emocional ser a única que não apresenta correlação significativa com utilização da internet pode estar relacionado com o facto de, segundo alguns autores/as, não representar o mesmo construto de regulação emocional que as outras cinco dimensões das DERS's, parecendo ser quase independente do resto da estrutura do questionário (Bardeen et al., 2012; Rossi et al., 2022). Contudo, outros estudos não apresentam correlações com a escala total ou subescalas que justifiquem a sua exclusão, demonstrando que a dimensão Falta de Consciência Emocional apresenta boas correlações com as restantes subescalas, ao contrário do que é encontrado noutras investigações (Gouveia et al., 2022; Moreira et al., 2020). Pelo contrário, os resultados obtidos demonstram que é melhor incluir todas as subescalas, tal como na versão original de Kaufman et al. (2016; Charak et al., 2019; Gouveia et al., 2022; Skutch et al., 2019). Os fundamentos teóricos desta escala sublinham que a capacidade de estar consciente das emoções é um aspeto importante da

regulação emocional (Gratz & Roemer, 2004; Moreira et al., 2020; Thompson & Calkins, 1996). Perante isto, é possível reconhecer a potencial utilidade da dimensão Falta de Consciência Emocional, fornecendo aos profissionais a opção de a utilizar e obter esta informação (Lausi et al., 2020; Rossi et al., 2022).

Níveis de Utilização da Internet

No que respeita ao segundo objetivo específico do estudo (i.e., descrever os níveis de utilização da internet dos/as estudantes universitários/as da população portuguesa), os resultados demonstram que mais de metade da amostra (82.5%) apresenta AI e apenas 17.5% apresenta uma utilização normal da internet. A maioria dos/as participantes apresenta AI leve (65.8%) e 16.7% apresenta AI moderada. Nenhum participante demonstrou apresentar AI severa. Estes resultados corroboram a literatura nacional, ao demonstrarem que mais de metade da amostra apresenta AI, com a maioria dos participantes a apresentarem AI leve e nenhum participante (ou menos de 1% da amostra) a apresentar AI severa (Monteiro et al., 2020; Pereira et al., 2021; Pontes et al., 2014). O estudo de Pontes et al. (2014) com estudantes do ensino secundário e universitário, com idades compreendidas entre os 15 e 39 anos, também demonstrou que mais de metade da amostra (60%) apresentava AI. Tal como no presente estudo, a AI leve teve maior prevalência (44%), e a AI moderada menor (16%), sendo que 35.1% apresentaram uma utilização normal da internet, bem como não foi apresentada AI severa (Pontes et al., 2014). O estudo de Monteiro et al. (2020) com jovens adultos/as estudantes universitários/as também confirmou esta tendência, com mais de metade da amostra a apresentar AI, sendo que a maioria dos indivíduos apresentou AI leve (81.5%), 17.2% apresentaram AI moderada, e 20.1% apresentaram uma utilização normal da internet. Este estudo encontrou apenas um sujeito com AI severa (Monteiro et al., 2020). Os resultados da investigação de Pereira et al. (2021), com indivíduos com idades compreendidas entre os 19 e os 74 anos, também demonstraram que mais de metade da amostra tinha AI (57.5%), sendo que a maioria apresentava AI leve (44.2%). 42.3% dos participantes apresentaram uma utilização normal da internet, 12.4% AI moderada e 0.9% AI severa (Pereira et al., 2021).

No entanto, estudos internacionais demonstram que menos de metade da população apresenta AI. Erol & Cirak (2019), no seu estudo com jovens adultos/as estudantes universitários/as, na Turquia, revelou que apenas 3.3% apresentavam AI. Lan et al. (2020), na sua investigação com estudantes universitários/as no Vietnã, relatou que apenas 25.5% da amostra apresentava AI. Os resultados do estudo de Hassan et al. (2020), em Bangladesh, revelaram que apenas 27.1% dos/as jovens adultos/as apresentavam AI. O estudo de AlAmer et al. (2020), com uma amostra de estudantes universitários/as de enfermagem na Arábia

Saudita, demonstrou que 36% apresentava AI. Inicialmente, esta diferença parece ser justificada por possíveis diferenças culturais. A literatura demonstra que existem diferenças culturais tanto na AI generalizada, como na AI específica, indicando que a AI varia entre culturas (Baloğlu et al., 2020). O estudo de Balhara et al. (2019) em oito países (cinco na Ásia e três na Europa), com amostras de estudantes universitários/as, concluiu que as taxas de prevalência de utilização da internet podem variar significativamente entre os/as estudantes de diferentes países e culturas.

Neste sentido, sugere-se que a cultura deve ser considerada na explicação de AI (Błachnio et al., 2017; Chen & Nath, 2016), havendo evidências de que o nível de AI difere entre países (Błachnio et al., 2016). Por exemplo, num estudo conduzido em nove países, Błachnio et al. (2019) relataram descobrir diferenças nas pontuações do IAT. Balhara et al. (2019) comparou os níveis de AI de jovens adultos/as estudantes universitários/as de oito países, concluindo que os níveis de AI foram afetados por fatores culturais. Portanto, diferenças culturais entre países podem influenciar as taxas de prevalência de AI (Balhara et al., 2019; Błachnio et al., 2019; Kuss et al., 2021).

No entanto, após uma análise mais profunda, esta diferença parece ser melhor justificada pelos diferentes pontos de corte utilizados nos estudos. Nesta comparação de taxas de prevalência, foram incluídos apenas estudos que utilizassem validações do mesmo instrumento para avaliar a adição à internet (i.e., o IAT de Young, 1998a). Contudo, denota-se que foram utilizados diferentes pontos de corte para diferenciar utilização normal de internet de AI. Erol & Cirak (2019) e Lan et al. (2020) definiram que a AI seria classificada em indivíduos que apresentassem uma pontuação igual ou superior a 70. AlAmer et al. (2020) e Hassan et al. (2020) definiram que os indivíduos seriam classificados com AI se apresentassem um apontuação igual ou superior a 50.

Contudo, quando utilizados os mesmos pontos de corte do presente estudo, a taxa de prevalência de AI em estudos internacionais é semelhante a este, com mais de metade das amostras a apresentarem AI (sendo a AI leve a mais prevalente). O estudo de Samaha et al. (2018), com uma amostra de jovens adultos/as estudantes de medicina no Líbano, também relatou que mais de metade dos/as estudantes (68.3%) apresentavam AI (38.2% com AI leve, 28.9% com AI moderada, e 1.2% com AI severa). A investigação de Omoyemiju & Popoola (2021), na Nigéria, também demonstrou que mais de metade dos/as estudantes universitários/as (94.7%) apresentaram AI (50.1% com AI leve, 30.5% com AI moderada, e 14.1% com AI severa), sendo que apenas 5.3% apresentou uma utilização normal (Omoyemiju & Popoola, 2021). Contudo, este estudo apresentou uma ligeira diferença nos pontos de corte, classificando

AI a partir de uma pontuação igual ou superior a 20 (Omoyemiju & Popoola, 2021), enquanto que no presente estudo a AI é classificada a partir de uma pontuação superior a 30. O facto de apenas 5.3% dos/as estudantes nigerianos/as apresentarem uma utilização normal da internet parece dever-se a esta diferença nos pontos de corte. Os resultados do estudo de Marzilli et al. (2020), em Itália, também revelaram que mais de metade dos/as jovens adultos/as estudantes universitários/as apresentam AI (81.5%), sendo que a maioria apresentou AI leve (63.9%) e 17.6% AI moderada, com nenhum/a estudante a apresentar AI severa.

O único estudo encontrado que não pode ser justificado pelos diferentes pontos de corte utilizados é o de Sela et al. (2021), que utilizou os mesmos pontos de corte do presente estudo. Sela et al. (2021) realizaram um estudo com uma amostra de adultos/as residentes em Israel, com idades compreendidas entre os 18 e 70 anos, revelando que 76.4% dos indivíduos apresentavam uma utilização normal da internet, sendo que apenas 23.6% demonstrou AI (18.8% com AI leve, 4.5% com AI moderada, e 0.3% com AI severa). Esta diferença já poderá ser explicada por diferenças culturais ou por diferenças de idades, uma vez que o estudo utilizou uma amostra com uma faixa etária muito alargada (i.e., 18-70 anos de idade; $M = 40.5$). Diferenças sociais e culturais, diferentes idades da amostra da população em estudo, diferentes instrumentos e diferentes definições de AI podem ser responsáveis pelas variedades de prevalência entre os estudos (Chou et al., 2017).

Diferenças entre as Dificuldades na Regulação Emocional em Função do Nível de Utilização da Internet

Uma vez que os resultados demonstram que existe correlação positiva estatisticamente significativa entre a utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional, era expectável encontrar diferenças entre as dificuldades na regulação emocional em função do nível de utilização da internet. Os resultados também confirmaram esta hipótese. São observadas diferenças estatisticamente significativas entre as dificuldades na regulação emocional (*score* total) e cinco das suas dimensões (i.e., Estratégias, NãoAceitação, Impulsos, Objetivos, e Clareza) em função do nível de utilização da internet. A dimensão Consciência foi a única que não apresentou diferenças significativas em função do nível de utilização da internet.

A comparação múltipla de médias das ordens nas dificuldades na regulação emocional (*score* total) evidenciou que as diferenças estatisticamente significativas se verificam entre todos os grupos. Ou seja, há diferenças significativas entre o grupo “utilização normal” da internet e o grupo “adição leve”, entre o grupo “utilização normal” e “adição moderada”, bem como entre o grupo “adição leve” e “adição moderada”. Os indivíduos que apresentam um

nível de utilização da internet como sendo “adição moderada” demonstram maiores dificuldades na regulação emocional do que os indivíduos que apresentam “adição leve” e “utilização normal”. Os indivíduos que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição leve” demonstram maiores dificuldades na regulação emocional do que os indivíduos que apresentam uma “utilização normal”. Estes resultados reforçam que quanto maior o nível de utilização da internet dos/as jovens estudantes universitários/as, também maiores são as suas dificuldades na regulação emocional.

Estas diferenças entre todos os grupos verificam-se igualmente nas dimensões Impulsos e Clareza. Nas dimensões Estratégias e NãoAceitação não se observam diferenças significativas apenas entre o grupo “utilização normal” da internet e o grupo “adição leve”. No entanto, os/as estudantes que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição moderada” demonstram maiores dificuldades nestas dimensões das dificuldades na regulação emocional do que os que apresentam uma “utilização normal” da internet e “adição leve”. Relativamente à dimensão Objetivos, não existem diferenças significativas apenas entre o grupo “adição leve” e o grupo “adição moderada”. Contudo, os/as estudantes que apresentam um nível de utilização da internet como sendo “adição moderada” e “adição leve” demonstram maiores dificuldades nesta dimensão das dificuldades na regulação emocional do que os/as que apresentam uma “utilização normal” da internet.

O estudo de Özer et al. (2023), com uma amostras de jovens adultos/as estudantes universitários/as de enfermagem, também realizou esta análise. Os/As autores/as utilizaram pontos de corte diferentes no IAT, identificando os grupos como “utilização normal da internet”, “utilização em risco de AI”, e “AI”, enquanto que o presente estudo classifica-os como “utilização normal” da internet, “adição leve”, e “adição moderada”. No entanto, pode-se dizer que os resultados do presente estudo vão ao encontro da investigação de Özer et al. (2023), uma vez que os/as autores/as também verificaram diferenças estatisticamente significativas entre todos os grupos. Observaram diferenças significativas entre os/as estudantes que eram “utilizadores normais da internet”, os/as que eram “utilizadores em risco de AI” e os/as que apresentavam “AI” (Özer et al., 2023). Os estudantes que apresentavam “AI” demonstraram maiores dificuldades na regulação emocional do que os estudantes que eram “utilizadores em risco de AI” e “utilizadores normais da internet”. Os que eram “utilizadores em risco de AI” demonstraram maiores dificuldades na regulação emocional do que os que eram “utilizadores normais da internet” (Özer et al., 2023). Portanto, quanto maior o nível de utilização da internet dos/as estudantes, também maiores as suas dificuldades na regulação emocional.

No estudo de Özer et al. (2023), estas diferenças entre todos os grupos foram observadas nas dificuldades na regulação emocional (*score* total) e nas cinco dimensões (i.e., Estratégias, NãoAceitação, Impulsos, Objetivos, e Clareza), enquanto que neste estudo não se verificaram diferenças entre todos os grupos em três dimensões das dificuldades na regulação emocional (i.e., Estratégias, NãoAceitação, e Objetivos). No entanto, é de notar que a investigação de Özer et al. (2023) não utilizou a correção de Bonferroni. No presente estudo, se não fosse utilizada a correção de Bonferroni nesta comparação múltipla, também eram observadas diferenças estatisticamente significativas entre todos os grupos nas dificuldades na regulação emocional (*score* total) e nas suas cinco dimensões, sem exceção.

A dimensão Consciência foi a única da DERS-SF que não apresentou diferenças significativas em função do nível de utilização da internet, o que seria de esperar, dado que não apresentou associação significativa com a utilização da internet. Esta subescala não é possível ser comparada com o estudo de Özer et al. (2023), uma vez que os/as autores/as, para avaliar as dificuldades na regulação emocional, utilizaram uma versão mais reduzida do instrumento que não engloba esta dimensão. No entanto, os resultados do estudo de Pettoruso et al. (2020), com uma amostra constituída por jovens adultos/as, também demonstraram que esta subescala foi a única que não apresentou diferenças significativas em função do nível de utilização da internet.

Associação entre a Idade e a Utilização da Internet

Era esperado encontrar uma associação negativa estatisticamente significativa entre a idade e a utilização da internet. Os resultados confirmaram esta hipótese, pois demonstraram que há uma correlação negativa estatisticamente significativa entre a idade e a utilização da internet em jovens adultos/as estudantes universitários/as portugueses/as. Ou seja, quanto menor a idade maior a pontuação no IAT (i.e., maior o nível de utilização da internet). Estes resultados são congruentes com a maioria da literatura, sendo poucos os estudos que não encontram associação entre a idade e a utilização da internet, como é o caso das investigações de Balhara et al. (2019) e Javaeed et al. (2020), com amostras de jovens adultos/as estudantes universitários/as.

Estudos realizados com amostras da população portuguesa corroboram os resultados do presente estudo. Os resultados de Pontes et al. (2014), na sua amostra com estudantes do ensino secundário e universitário (com idades compreendidas entre os 15 e 39 anos), também mostraram que a idade e as pontuações no IAT estavam significativamente correlacionadas, com os/as mais jovens a apresentarem pontuações mais elevadas (i.e., níveis mais elevados de AI). Costa et al. (2019), na sua investigação com adolescentes e jovens adultos/as (com uma

faixa etária dos 16-26 anos de idade) também associaram níveis mais elevados de AI a idades mais novas. Os resultados do estudo de Pereira et al. (2021), com indivíduos com idades compreendidas entre os 19 e os 74 anos, também demonstraram uma correlação negativa significativa entre a utilização da internet e a idade. Monteiro et al. (2020), com uma amostra de jovens adultos/as estudantes universitários/as, também confirmou esta tendência, relatando que os níveis de utilização da internet são mais elevados em indivíduos mais jovens.

Estudos realizados noutros países também confirmam esta associação negativa entre a idade e a utilização da internet. Os resultados de Vries et al. (2018) na sua investigação com indivíduos com idades compreendidas entre os 20 e 79 anos, bem como os de Mellouli et al. (2018) com uma amostra de jovens adultos/as estudantes universitários/as, também demonstraram que quanto menor a idade maior o nível de utilização da internet. O estudo de Brito et al. 2023, cuja amostra era constituída por estudantes, sendo a maioria universitários/as (70.4%), também encontrou associação significativa e negativa entre o IAT e a idade.

Arafa et al. (2019) e Hassan et al. (2020) optaram por dividir a amostra por faixas etárias e comparar os grupos. Concluíram, igualmente, que sujeitos com AI apresentam uma idade significativamente mais baixa do que sujeitos com uma “utilização normal” da internet. Arafa et al. (2019), com uma amostra de sujeitos com idades compreendidas entre os 18 e 45 anos, compararam indivíduos com idade igual ou inferior a 25 anos, a indivíduos com mais de 25 anos. Os resultados demonstraram que o grupo das idades mais baixas apresentava níveis mais elevados de AI. Hassan et al. (2020) também dividiram a sua amostra de jovens adultos/as em dois grupos: um com a faixa etária dos 19-24 anos de idade, e o outro dos 25-35 anos de idade. Também encontraram diferenças significativas entre eles, com o grupo das idades mais baixas com maior prevalência de AI (Hassan et al., 2020). Portanto, a idade parece ser um aspeto importante relacionado a utilização da internet, com pessoas mais jovens a apresentarem níveis mais elevados de utilização da internet do que as pessoas mais velhas (Brito et al., 2023). Neste sentido, idades mais avançadas são consideradas um fator de proteção para a AI (Brito et al., 2023).

Associação entre a Idade e as Dificuldades na Regulação Emocional

Esperava-se encontrar uma associação negativa entre a idade e as dificuldades na regulação emocional, sendo que os resultados confirmaram esta hipótese, demonstrando que existe correlação negativa estatisticamente significativa entre a idade e as pontuações na DERS-SF. Portanto, à medida que a idade aumenta, as dificuldades na regulação emocional diminuem. Estes resultados vão ao encontro da literatura existente. Estudos com amostras constituídas por pessoas com idades superiores a 18 anos corroboram estes resultados, ao

demonstrarem que existe associação significativa entre a idade e as dificuldades na regulação emocional, e que esta associação é negativa (Ceyhan et al., 2019; Giromini et al., 2017; Hallion et al., 2018; Miguel et al., 2017). Orgeta (2009), ao comparar um grupo de estudantes universitários com idades compreendidas entre os 17 e 37 anos, a um grupo de indivíduos com idades compreendidas entre os 61 e 81 anos, observou diferenças significativas entre eles, com o grupo que tinha as idades mais jovens a apresentarem mais dificuldades na regulação emocional do que o grupo dos/ adultos/as mais velhos. Os resultados dos estudos supracitados vão ao encontro da revisão sistemática e meta-análise de Stellern et al. (2022), pois os/as autores/as referem que a idade é associada às pontuações das DERS's, com os indivíduos mais jovens a apresentarem pontuações mais altas (i.e., mais dificuldades na regulação emocional).

Apesar de existir correlação negativa estatisticamente significativa entre a idade e as dificuldades na regulação emocional (*score* total), bem como em três dimensões da DERS-SF (i.e., Estratégias, Impulsos, e Clareza), não existe associação significativa entre a idade e três dimensões da DERS-SF (i.e., NãoAceitação, Consciência, e Objetivos). Existe coerência quando se analisa o *score* total das dificuldades na regulação emocional, com a literatura a demonstrar associação negativa entre a idade e as dificuldades na regulação emocional (Giromini et al., 2017; Hallion et al., 2018; Miguel et al., 2017; Stellern et al., 2022). No entanto, o mesmo não acontece quando se analisam as dimensões/subescalas das dificuldades na regulação emocional.

Os resultados do presente estudo demonstram que não existe associação entre a idade e as subescalas NãoAceitação, Consciência, e Objetivos. Giromini et al. (2017) não observaram associação entre a idade e as subescalas NãoAceitação e Consciência. No estudo de Hallion et al. (2018), apenas a subescala Consciência é que não se correlacionou com a idade. Na investigação de Miguel et al. (2017), foi apenas a dimensão NãoAceitação a não associar-se à idade. Orgeta (2009), na comparação dos dois grupos, relataram que os mais jovens apresentavam mais dificuldades na regulação emocional, não havendo diferenças significativas apenas ao nível das dimensões NãoAceitação e Consciência.

A regulação emocional é extremamente importante para a adaptação ao desenvolvimento em todas as fases da vida e em diversas dimensões (e.g., relações sociais, saúde mental, realizações académicas ou profissionais; Riediger & Bellingtier, 2022). A idade é negativamente associada à DERS-SF (*score* total) em jovens adultos/as estudantes universitários/as portuguesas/as, o que indica que o aumento da idade está associado a menos dificuldades na regulação emocional. No que se refere a esta relação entre as dificuldades na regulação emocional e a idade, parece ser aceite que a capacidade de regulação emocional

aumenta/melhora com o passar dos anos, ao longo da vida (i.e., as dificuldades na regulação emocional diminuem à medida que a idade aumenta; Giromini et al., 2017; Gross et al., 1997; Orgeta, 2009). Portanto, a regulação emocional não só contribui para a adaptação ao desenvolvimento, como também é um fenómeno de desenvolvimento em si (Riediger & Bellingtier, 2022).

Diferenças entre Géneros ao nível da Utilização da Internet

Era esperado encontrar diferenças entre géneros ao nível da utilização da internet, com os participantes do género masculino a apresentarem níveis mais elevados de utilização da internet do que as participantes do género feminino. Os resultados não confirmaram esta hipótese, pois demonstram que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as participantes do género feminino e os participantes do género masculino ao nível da utilização da internet, em jovens adultos/as estudantes universitários/as portuguesas/as. Vários estudos refutam estes resultados, pois demonstram que o género masculino apresenta níveis mais elevados de utilização da internet do que o género feminino. Estudos com amostras constituídas por adolescentes relatam que os rapazes apresentam níveis mais elevados de utilização da internet do que as raparigas (Chi et al., 2020; Kumar et al., 2019; Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2019; Vadher et al., 2019; Xin et al., 2018; Yu et al., 2018). Estudos com amostras de jovens adultos/as e/ou estudantes universitários/as também observam diferenças entre géneros. O estudo de Hassan et al. (2020) com jovens adultos/as, bem como os estudos de Joseph et al. (2021), Kannan et al. (2019) e Omoyemiju & Popoola (2021), com jovens adultos/as estudantes universitários/as, encontraram diferenças entre géneros, demonstrando que os homens apresentam níveis significativamente mais elevados de utilização da internet do que as mulheres. O estudo nacional de Monteiro et al. (2020), com jovens adultos/as estudantes universitários/as de uma universidade portuguesa, também observou esta tendência.

No entanto, também foram encontrados estudos que corroboram os nossos resultados. Embora muitas investigações indiquem que os homens geralmente apresentam níveis mais elevados de utilização da internet do que as mulheres, existem alguns estudos que não encontram diferenças entre géneros (Su et al., 2019). Incluindo em Portugal, no estudo de Costa et al. (2019), que na sua investigação com adolescentes e jovens adultos/as portuguesas (com uma faixa etária dos 16-26 anos) também não encontraram diferenças significativas entre géneros ao nível da utilização da internet. Estudos noutros países com amostras de adolescentes também não encontram diferenças significativas entre géneros (Faltýnková et al., 2020; Li et al., 2019). Vários estudos com indivíduos com idades superiores a 18 anos também relataram não encontrar diferenças significativas entre homens e mulheres ao nível da utilização da

internet (Arafa et al., 2019; Blasi et al., 2019; Sela et al., 2021; Vally et al., 2020). Os resultados de diversos estudos com amostras constituídas por jovens adultos/as estudantes universitários/as também demonstraram não existir diferenças estatisticamente significativas entre géneros ao nível da utilização da internet (AlAmer et al., 2020; Erol & Cirak, 2019; Javaeed et al., 2020; Khan et al., 2017; Lan et al., 2020; Marzilli et al., 2020; Shen et al., 2021; Tateno et al., 2019), incluindo a investigação de Balhara et al. (2019) que foi realizada em oito países (cinco na Ásia e três na Europa).

Portanto, apesar de o género parecer desempenhar um papel essencial na AI (Aparicio-Martínez et al., 2020), e de vários estudos indicarem que os homens têm maiores taxas de prevalência e sintomas de AI do que as mulheres, ainda são necessárias mais evidências em termos de variações relacionadas com o género (Sue t al., 2019), pois os resultados não são conclusivos (Peris et al., 2020), existindo discrepância nos resultados relativos às diferenças entre géneros e a AI (Su et al., 2019). Resultados distintos relativamente às diferenças entre géneros ao nível da utilização da internet podem ser explicados por uma variedade de fatores, como hábitos pessoais, acesso à internet, valores e diferenças culturais (Kuss et al., 2014; Shan et al., 2021), bem como o facto de a AI ser avaliada através de instrumentos diferentes (ou serem utilizados pontos de corte diferentes), dado que os questionários que avaliam a AI são uma potencial fonte de heterogeneidade (Zhang et al., 2018). O facto de não existirem diferenças entre homens e mulheres pode também ser, cada vez mais, uma tendência quando ambos os géneros têm igual acesso à internet (Tran et al., 2017), como parece ser o caso dos/as jovens adultos/as estudantes universitários/as em Portugal.

Este estudo demonstra que a AI é predominante entre jovens adultos/as estudantes universitários/as portuguesas/as (82.5%), tanto do género masculino como do género feminino (i.e., não existem diferenças entre géneros ao nível da utilização da internet). Assim sendo, uma vez que ainda existem controvérsias na literatura sobre o papel do género na AI (Lan et al., 2020), o presente estudo apoia a posição de que a AI é independente do género dos/as jovens adultos/as estudantes universitários/as. O género não desempenha um papel fundamental nos níveis de utilização da internet dos/as jovens estudantes universitários/as portuguesas/as, portanto, tal como Shen et al. (2021), considera-se importante rastrear a AI entre os/as jovens estudantes universitários/as de ambos os géneros.

Diferenças entre Géneros ao nível das Dificuldades na Regulação Emocional

Não era expectável encontrar diferenças entre géneros ao nível das dificuldades na regulação emocional, sendo que os resultados confirmaram esta hipótese. Os resultados demonstram os/as jovens adultos/as estudantes universitários/as portuguesas/as não

apresentam diferenças estatisticamente significativas entre géneros ao nível das pontuações na DERS-SF. Ou seja, não existem diferenças significativas entre as participantes do género feminino e os participantes do género masculino ao nível das dificuldades na regulação emocional. Estes resultados são corroborados pela literatura. Diversas investigações, em vários países, com amostras constituídas por indivíduos com idades superiores a 18 anos, não observaram diferenças significativas entre géneros ao nível das dificuldades na regulação emocional, sugerindo que o género não tem influência nas pontuações dos diferentes instrumentos que avaliam este construto (Giromini et al., 2017; Gouveia et al., 2022; Hallion et al., 2018; Miguel et al., 2017; Sörman et al., 2022). O estudo de Aurora & Klanecky (2016), com jovens adultos/as estudantes universitários/as, também demonstrou que não existem diferenças significativas entre géneros ao nível das dificuldades na regulação emocional. Os resultados dos estudos supracitados vão ao encontro da revisão sistemática e meta-análise de Stellern et al. (2022), pois os/as autores/as referem que a maioria dos estudos não revelam diferenças nas pontuações das DERS's em função do género.

No entanto, os resultados deste estudo sugerem que há diferenças estatisticamente significativas entre géneros ao nível de uma dimensão da DERS-SF, a subescala Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos, com as participantes do género feminino a demonstrarem maiores dificuldades em agir de acordo com os objetivos do que os participantes do género masculino. Este aspeto particular da (des)regulação emocional é caracterizado por dificuldades de concentração e de realização de tarefas enquanto se sentem emoções negativas (Kaufman et al., 2016).

Na adaptação da DERS (Coutinho et al., 2010; Gratz & Roemer, 2004) para a população portuguesa, os/as autores/as exploraram a associação entre as dimensões da DERS e sintomas psicopatológicos, sendo que a subescala Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos apresentou uma correlação significativa com todos os tipos de sintomas psicopatológicos (e.g., ansiedade e depressão; Coutinho et al., 2010). A depressão e a ansiedade podem interferir com a capacidade dos indivíduos para adotarem comportamentos orientados/direcionados para objetivos, resultando na diminuição ou ausência destes comportamentos (Tull & Gratz, 2008).

A literatura indica que a depressão e a ansiedade são as perturbações mentais mais comuns entre os/as estudantes universitários/as (Li et al., 2022), sendo que existe uma prevalência considerável de sintomas de depressão e ansiedade nesta população e, em alguns casos, comorbilidade entre eles (Ramón-Arбуés et al., 2020). O género feminino é frequentemente associado a maiores prevalências de ansiedade e depressão entre os/as estudantes (Sousa et al., 2018). Estudos com estudantes universitários/as em Portugal revelam

que cerca de 25-30% dos/as estudantes têm ansiedade ou depressão, apresentando diferenças significativas entre géneros, com as mulheres a apresentarem níveis de sintomatologia depressiva e/ou ansiosa mais elevados do que os homens (Minghelli et al., 2014; Sousa et al., 2018). Estas diferenças significativas entre géneros em estudantes universitários/as é congruente com estudos de outros países, pois também revelam que o género feminino apresenta uma maior prevalência de sintomas de ansiedade e depressão, em comparação com os estudantes do género masculino (Debowska et al., 2020; Ramón-Arbués et al., 2020; Wenjuan et al., 2020; Yan et al., 2019).

Portanto, a diferença entre géneros apenas nesta subescala/dimensão poderá ser explicada pelo facto de a sintomatologia ansiosa e depressiva ser mais frequente e mais elevada entre estudantes mulheres e, conseqüentemente, poderá estar a reduzir a capacidade de adotarem comportamentos orientados para objetivos, apresentando assim pontuações mais elevadas na dimensão Dificuldades em Agir de Acordo com os Objetivos (i.e., têm mais dificuldades de concentração e de realização de tarefas enquanto sentem emoções negativas do que os homens). Contudo, é necessário interpretar esta informação com cautela, uma vez que não se avaliou a sintomatologia ansiosa e depressiva dos/as participantes.

Para além disto, tal como aconteceu com a associação entre a idade e as dificuldades na regulação emocional, a literatura é congruente quando se observa o *score* total das dificuldades na regulação emocional, demonstrando que não existem diferenças entre géneros ao nível das dificuldades na regulação emocional (*score* total). O mesmo não acontece quando se observam as diferenças entre géneros nas diversas dimensões/subescalas das dificuldades na regulação emocional. Os resultados do presente estudo demonstram que existem diferenças significativas entre géneros apenas na dimensão Objetivos, tal como no estudo de Giromini et al. (2017). O estudo de Gouveia et al. (2022) observou diferenças significativas apenas na dimensão Estratégias. Mari et al. (2023) observaram diferenças significativas apenas na subescala Consciência. Os estudos de Hallion et al. (2018) e Miguel et al. (2017) observaram diferenças significativas apenas na dimensão Impulsos. No entanto, é possível observar que quando há diferenças entre géneros ao nível das dimensões das dificuldades na regulação emocional, são as participantes do género feminino que apresentam mais dificuldades (Gouveia et al., 2022; Hallion et al., 2018; Miguel et al., 2017).

A literatura existente sobre este tema apresenta frequentemente resultados inconsistentes, não descrevendo diferenças coerentes entre os géneros em termos da (des)regulação emocional (Velloti et al., 2016). No entanto, apesar de a investigação não ser conclusiva sobre as diferenças entre homens e mulheres ao nível das dificuldades na regulação

emocional, uma vez que as diferenças encontradas entre géneros em algumas dimensões/subescalas deste construto são inconsistentes (Gouveia et al., 2022), de forma geral, a literatura indica que o género tem apenas um pequeno impacto, ou nulo, nas pontuações dos instrumentos que avaliam as dificuldades na regulação emocional (Giromini et al., 2017).

Limitações

O presente estudo apresenta algumas limitações que podem afetar a precisão/interpretação dos resultados. A técnica de amostragem “bola de neve” é uma técnica de amostragem não probabilística, portanto, o facto de ser utilizada uma amostra por conveniência faz com que esta não seja representativa da população, o que impede de se generalizarem os resultados a todos/as os/as jovens adultos/as estudantes universitários/as da população portuguesa. O facto de a amostra ter sido constituída maioritariamente pelo género feminino (81.6%) e por estudantes de psicologia (50.4%) também limita generalizações para a população. O desenho transversal do estudo também representa uma limitação, pois impossibilita a avaliação da causalidade entre as variáveis, não sendo possível estabelecer relação de causa-efeito.

Outras limitações referem-se à recolha dos dados. A recolha dos dados encontrava-se inserida num projeto de maior dimensão, o que fez com que o questionário se tornasse muito extenso e com um elevado número de questões, sendo necessário algum tempo por parte dos participantes para o preencher. A extensão do questionário poderá tê-lo tornado cansativo e desinteressante para os/as participantes, levando à diminuição da sua atenção ao longo do preenchimento do mesmo. A natureza dos instrumentos também é uma limitação, pois a utilização de apenas questionários de autorrelato para avaliar os construtos não assegura correspondência entre o comportamento real e aquele que é “verbalizado”, pelo possível efeito de desejabilidade social. O facto de a administração do questionário ter sido em regime *online* impossibilitou o esclarecimento de possíveis dúvidas. Estes aspetos podem ter levado ao enviesamento das respostas obtidas.

Por último, o facto de a autora do IAT não ter validado os pontos de corte do instrumento, conduz a inconsistências importantes quanto aos pontos de corte que os/as investigadores/as devem utilizar, sendo que diversos/as investigadores/as utilizam pontos de corte diferentes para determinar os níveis de utilização da internet. Como foi possível observar na discussão, isto faz com que as comparações entre estudos não sejam tão claras como deveriam ser quando se utiliza o mesmo instrumento. Para além disto, o facto de os pontos de corte do IAT não estarem validados pode conduzir a conclusões erróneas, podendo estar a identificar-se indivíduos com AI que efetivamente não apresentam AI (e vice-versa).

Estudos Futuros

Sugere-se que estudos futuros colmatem as limitações supramencionadas. Portanto, propõem-se estudos com amostras de maior dimensão, bem como um esforço acrescido para reduzir a disparidade entre géneros e entre cursos, de modo a obter-se uma amostra mais homogénea e representativa da população (i.e., jovens adultos/as estudantes universitários/as da população portuguesa). É também relevante conduzir estudos longitudinais para aprofundar a compreensão da relação entre as dificuldades na regulação emocional e a utilização da internet, para aferir se as dificuldades na regulação emocional são preditoras de adição à internet ou vice-versa. Os resultados destas investigações podem auxiliar no desenvolvimento de abordagens adequadas e eficazes para tratar a AI e avaliar os resultados associados à (des)regulação emocional.

No que respeita à recolha dos dados, de modo a evitar-se o enviesamento das respostas obtidas, sugere-se 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. Para além disto, será benéfico que a sua administração seja realizada presencialmente, para facilitar o esclarecimento de possíveis dúvidas.

Relativamente aos instrumentos, evidencia-se a necessidade de se realizarem estudos para validar os pontos de corte do IAT. Em relação à DERS-SF, devido à falta de consenso que ainda existe sobre a inclusão ou exclusão da subescala Falta de Consciência Emocional, considera-se importante estudos de validação do instrumento com uma amostra representativa de jovens estudantes universitários/as da população portuguesa (Gouveia et al., 2022).

Seria também interessante que investigações futuras replicassem o estudo noutras populações. Por exemplo, numa amostra de jovens adultos/as que não estivessem a frequentar nenhum curso no ensino superior e sem nenhuma formação universitária, de modo a averiguar se os resultados deste estudo se confirmam também nessa população ou se diferem conforme a escolaridade dos/as jovens adultos/as portugueses/as.

Implicações para a Prática

Os resultados do presente estudo permitem compreender algumas implicações para a prática dos/as psicólogos/as. Revela-se importante promover o desenvolvimento de estratégias para dotar os/as jovens estudantes universitários/as de competências de regulação emocional e para os auxiliar a regular a utilização da internet.

As tecnologias vieram para ficar, portanto, combater esta realidade e inclusive impedi-la, como acontece em algumas famílias, é uma estratégia que parece ineficaz (Patrão, 2016). É necessário que os profissionais de saúde mental desenvolvam e apliquem métodos de

diagnóstico, prevenção e tratamento de AI, estando principalmente atentos aos estudantes no início do curso, por forma a tentar diminuir o impacto negativo da AI nas suas vidas (Monteiro et al., 2020).

Devem ser implementadas medidas de prevenção e intervenção nas universidades e na comunidade para sensibilizar os/as estudantes para a dependência da internet e promover a saúde mental dos que apresentam AI (Lan et al., 2020). Os alunos que apresentam AI devem receber intervenção para promover o desenvolvimento da utilização responsável da internet (Xia, 2023). É de salientar que a prevenção e o tratamento de AI exige esforços colaborativos do indivíduo, das instituições de ensino, do meio familiar e da comunidade em geral (Xia, 2023).

A terapia cognitivo-comportamental tem sido indicada como abordagem de tratamento para a AI, demonstrando-se eficaz para aliviar os sintomas (Kuss et al., 2021), pois fornece competências aos indivíduos para controlarem sentimentos e pensamentos que os encorajam a “fugir” para a internet (Khazaei et al., 2017). A terapia cognitivo-comportamental para a AI pode ser realizada individualmente, em terapia de grupo e em terapia familiar (Khazaei et al., 2017).

Em Portugal existe o Núcleo de Utilização Problemática da Internet no Hospital de Santa Maria, uma resposta criada no serviço nacional de saúde para receber jovens e famílias que se debatem com a utilização problemática das tecnologias (Patrão, 2016). Atende maioritariamente jovens estudantes entre os 15 e 25 anos de idade com utilização problemática da internet e de videojogos *online* (Patrão, 2016). Nestas consultas, é constatado que as manifestações clínicas são principalmente na dimensão emocional e social, provocando sofrimento para o próprio, prejudicando a disponibilidade para o trabalho e progressão académica, alterando estilos de vida (promovendo o sedentarismo e interação fisicamente distante) e o relacionamento com os outros na família, relações afetivas e de amizade (Patrão, 2016).

Existem evidências de que a promoção de competências de regulação emocional em indivíduos com adições pode melhorar os resultados do tratamento (Stellern et al., 2022). Portanto, os/as psicólogos/as devem promover o desenvolvimento de competências de regulação emocional eficazes e adaptativas dos/as jovens estudantes universitários/as (Piri et al., 2020; Tsai et al., 2020). É recomendado que se detetem os níveis de utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional dos/as jovens estudantes universitários/as, para que se possam implementar intervenções o mais cedo possível, de modo a proteger os/as alunos/as

dos efeitos nocivos da adição à internet e encaminhá-los/as para profissionais de saúde mental, quando necessário (Özer et al., 2023).

Por fim, destaca-se a investigação de Kheiripour et al. (2023), que desenvolveu um protocolo de treino de regulação emocional e aplicou-o a estudantes do ensino secundário com idades compreendidas entre os 15 e 18 anos, para testar se o treino de regulação emocional é eficaz para diminuir a AI. O treino de regulação emocional aborda o papel das emoções e sua importância na vida diária, enfatizando a importância da consciência emocional (Kheiripour et al., 2023). Os/As autores concluíram que adquirir competências de regulação emocional pode afetar positivamente a utilização da internet, pois os resultados do estudo indicaram que o treino de regulação emocional teve um efeito positivo na redução da AI (Kheiripour et al., 2023). O treino de regulação emocional promoveu a consciência, compreensão, e aceitação emocional dos/as estudantes e, conseqüentemente, diminuiu a propensão à AI (Kheiripour et al., 2023). Portanto, é relevante desenvolver e implementar este tipo de programas direcionados a jovens adultos/as estudantes universitários/as.

Conclusão

A maioria dos estudos realizados avalia a prevalência da AI e possíveis variáveis relacionadas em amostras de adolescentes, sendo que os estudos dirigidos à população jovem adulta, que são também um grupo de alto risco de AI, são mais limitados (Hassan et al., 2020). Tem havido uma crescente utilização da internet, especialmente entre os/as jovens (Piri et al., 2020), em particular entre os/as estudantes universitários (Samaha et al., 2018). Os/As estudantes universitários são uma população na qual o aumento do consumo da internet é habitual e necessário, sendo, portanto, uma população especialmente suscetível à AI (Samaha et al., 2018; Xia, 2023). A literatura sugere que a AI é um problema relevante de saúde mental, associado a sofrimento psicológico significativo entre os/as jovens adultos/as que frequentam o ensino universitário em diferentes países (Balhara et al., 2019). A AI impacta negativamente a vida dos/as estudantes, sendo considerado essencial analisar a taxa de AI entre eles/as e analisar possíveis fatores relacionados, para se proporem medidas de prevenção e intervenção nas universidades e na comunidade (Lan et al., 2020). Tendo estes aspetos em consideração, os/as jovens adultos/as estudantes universitários/as foram a população escolhida para o presente estudo.

Não obstante as limitações identificadas, o presente estudo contribui para o enriquecimento do conhecimento científico, para uma melhor compreensão acerca da adição à internet na população portuguesa e variáveis a ela associadas, bem como pode contribuir para o reconhecimento da AI enquanto uma perturbação clínica distinta e legítima no DSM. Tanto

quanto se sabe, este é o primeiro estudo a averiguar a associação entre a utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional numa amostra de jovens adultos/as estudantes universitários/as em Portugal. A nível internacional também parece haver um reduzido número de estudos a averiguar a associação entre estas variáveis em jovens adultos/as estudantes universitários/as (Özer et al., 2023; Piri et al., 2020; Quagliari et al., 2021). Este estudo constata que mais de metade dos/as jovens adultos/as estudantes universitários/as portugueses/as (82.5%) apresentam AI, bem como salienta que existe uma relação estatisticamente significativa entre a utilização da internet e as dificuldades na regulação emocional. As dificuldades na regulação emocional dos/as estudantes aumentam à medida que os seus níveis de utilização da internet aumentam.

Indivíduos com adições não conseguem lidar com o mundo real, experienciam emoções negativas, desistem rapidamente dos seus objetivos e têm uma autoperceção negativa, fugindo para a realidade virtual (Rachubińska et al., 2021). A literatura sugere que as pessoas com dificuldades na regulação emocional passam o seu tempo na internet para alterar o seu humor e escapar às emoções negativas, o que pode, por sua vez, levar a AI (Lei & Wu, 2007; Spada & Marino, 2017). A AI pode ser considerada como um comportamento de fuga, com o objetivo de fugir ao contacto com a realidade (Pettorruso et al., 2020), sendo que indivíduos com maiores dificuldades na regulação emocional parecem estar mais predispostos para comportamentos de fuga disfuncionais como a AI (Blasi et al., 2019). Assim, sugere-se que a AI pode ser interpretada como um comportamento de fuga à realidade (Blasi et al., 2019; Deleuze et al., 2019) para lidar com dificuldades ao nível emocional e acontecimentos *stressantes* da vida, revelando-se uma estratégia de *coping* disfuncional (Pettorruso et al., 2020). A presença de dificuldades na regulação emocional desempenha um papel importante na AI dos/as estudantes universitários/as (Piri et al., 2020), podendo constituir um fator de risco para o desenvolvimento de AI (Pettorruso et al., 2020). A AI parece representar uma estratégia de *coping* para compensar as dificuldades na regulação emocional entre jovens adultos/as (Gioia et al., 2021), sendo que a desregulação emocional pode ser conceptualizada como um preditor de AI nos/as estudantes universitários/as (Quagliari et al., 2021).

Referências Bibliográficas

- AlAmer, M., Shdaifat, E., Alshowkan, A., Eldeen, A. G., & Jamama, A. (2020). Exploring associations between internet addiction, depressive symptoms, and sleep disturbance among Saudi nursing students. *The Open Nursing Journal*, *14*(1), 29–36. <https://doi.org/10.2174/1874434602014010029>
- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical Psychology Review*, *30*(2), 217–237. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2009.11.004>
- Aleebrahim, F., Daneshvar, S., & Tarrahi, M. J. (2022). The prevalence of internet addiction and its relationship with mental health among high school students in Bushehr, Iran. *International Journal of Preventive Medicine*, *13*(1), 126–133. https://doi.org/10.4103/ijpvm.IJPVM_480_19
- Almeida, L., & Feire, T. (2008). *Metodologia da investigação em psicologia e educação* (5ª ed.). Psiquilíbrios.
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual diagnóstico e estatístico de perturbações mentais: DSM-5* (5ª ed.). Artmed.
- Aparicio-Martínez, P., Ruiz-Rubio, M., Perea-Moreno, A. J., Martínez-Jiménez, M. P., Pagliari, C., Redel-Macías, M. D., & Vaquero-Abellán, M. (2020). Gender differences in the addiction to social networks in the southern spanish university students. *Telematics and Informatics*, *46*(2020), 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.tele.2019.101304>
- Arafa, A., Mahmoud, O., & Salem, E. (2019). Excessive internet use and self-esteem among internet users in Egypt. *International Journal of Mental Health*, *48*(2), 95–105. <https://doi.org/10.1080/00207411.2019.1611167>
- Ariffudin, I., Mulawarman, M., & Japar, M. (2018). Problematic internet use, problem solving skills and emotional regulation among junior high school students. *Jurnal Bimbingan Konseling*, *7*(2), 113–119. <https://doi.org/10.15294/jubk.v7i2.25615>
- Aurora, P., & Klanecky, A. K. (2016). Drinking motives mediate emotion regulation difficulties and problem drinking in college students. *The American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, *42*(3), 341–350. <https://doi.org/10.3109/00952990.2015.1133633>
- Balhara, Y., Doric, A., Stevanovic, D., Knez, R., Singh, S., Chowdhury, M., Kafali, H. Y., Sharma, P., Vally, Z., Vu, T., Arya, S., Mahendru, A., Ransing, R., Erzin, G., & Le, H. (2019). Correlates of problematic internet use among college and university students in eight countries: An international cross-sectional study. *Asian Journal of Psychiatry*, *45*(2019), 113–120. <https://doi.org/10.1016/j.ajp.2019.09.004>

- Baloğlu, M., Şahin, R., & Arpacı, I. (2020). A review of recent research in problematic internet use: Gender and cultural differences. *Current Opinion in Psychology*, 36(1), 124–129. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2020.05.008>
- Bardeen, J. R., Fergus, T. A., & Orcutt, H. K. (2012). An examination of the latent structure of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 34(3), 382–392. <https://doi.org/10.1007/s10862-012-9280-y>
- Barros, L., Ferrari-Piloni, C., Torres, E., & Valladares-Neto, J. (2018). Effect size: A statistical basis for clinical practice. *Revista Odonto Ciência*, 33(1), 84-90. <https://doi.org/10.15448/1980-6523.2018.1.29437>
- Berezovskaya, I., Shipunova, O., & Kedich, S. (2019, October 25-26). *Internet addiction and youth coping strategies* [Paper presentation]. CSIS'2019: Proceedings of the XI International Scientific Conference Communicative Strategies of the Information Society, Saint Petersburg. <https://doi.org/10.1145/3373722.3373790>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L. (2016). The role of self-esteem in internet addiction: A comparison between Turkish, Polish and Ukrainian samples. *The European Journal of Psychiatry*, 30(2), 149–155. <https://scielo.isciii.es/pdf/ejpen/v30n2/original06.pdf>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Senol-Durak, E., Durak, M., & Sherstyuk, L. (2017). The role of personality traits in facebook and internet addictions: A study on Polish, Turkish, and Ukrainian samples. *Computers in Human Behavior*, 68(2017), 269–275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.11.037>
- Błachnio, A., Przepiorka, A., Gorbaniuk, O., Benvenuti, M., Ciobanu, A. M., Senol-Durak, E., Durak, M., Giannakos, M. N., Mazzoni, E., Pappas, I. O., Popa, C., Seidman, G., Wu, A. M. S., Yu, S., & Ben-Ezra, M. (2019). Cultural correlates of internet addiction. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 22(4), 258–263. <https://doi.org/10.1089/cyber.2018.0667>
- Blasi, M., Giardina, A., Giordano, C., Coco, G., Tosto, C., Billieux, J., & Schimmenti, A. (2019). Problematic video game use as an emotional coping strategy: Evidence from a sample of MMORPG gamers. *Journal of Behavioral Addictions*, 8(1), 25–34. <https://doi.org/10.1556/2006.8.2019.02>
- Bosse, T. (2017). On computational models of emotion regulation and their applications within hci. In M. Jeon (Ed.), *Emotions and affect in human factors and human-computer interaction* (pp. 311–337). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-801851-4.00013-6>

- Brand, M., Young, K., & Laier, C. (2014). Prefrontal control and internet addiction: A theoretical model and review of neuropsychological and neuroimaging findings. *Frontiers in Human Neuroscience*, 8(2014), 1-13. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2014.00375>
- Brito, A. B., Lima, C. A., Brito, K. D. P., Freire, R. S., Messias, R. B., Rezende, L. F., Brito, M. F. S. F., Pinho, L., & Silveira, M. F. (2023). Prevalence of internet addiction and associated factors in students. *Estudos de Psicologia*, 40(1), 1-16. <https://doi.org/10.1590/1982-0275202340e200242>
- Burleigh, T. L., Griffiths, M. D., Sumich, A., Wang, G. Y., & Kuss, D. J. (2020). Gaming disorder and internet addiction: A systematic review of resting-state eeg studies. *Addictive Behaviors*, 107(2020), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106429>
- Caplan, S. E. (2002). Problematic internet use and psychosocial well-being: Development of a theory-based cognitive-behavioral measurement instrument. *Computers in Human Behavior*, 18(5), 553-575. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(02\)00004-3](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(02)00004-3)
- Cerutti, R., Presaghi, F., Spensieri, V., Valastro, C., & Guidetti, V. (2016). The potential impact of internet and mobile use on headache and other somatic symptoms in adolescence: A population-based cross-sectional study. *Headache: The Journal of Head and Face Pain*, 56(7), 1161-1170. <https://doi.org/10.1111/head.12840>
- Ceyhan, E., Boysan, M., & Kadak, M. (2019). Associations between online addiction, attachment style, emotion regulation, depression and anxiety in general population: Testing the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Sleep and Hypnosis: A Journal of Clinical Neuroscience and Psychopathology*, 21(2), 123-139. <http://dx.doi.org/10.5350/Sleep.Hypn.2019.21.0181>
- Charak, R., Byllesby, B. M., Fowler, J. C., Sharp, C., Elhai, J. D., & Frueh, B. C. (2019). Assessment of the revised difficulties in emotion regulation scales among adolescents and adults with severe mental illness. *Psychiatry Research*, 279(2019), 278-283. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.04.010>
- Chen, L., & Nath, R. (2016). Understanding the underlying factors of internet addiction across cultures: A comparison study. *Electronic Commerce Research and Applications*, 17(2016), 38-48. <https://doi.org/10.1016/j.elerap.2016.02.003>
- Chi, X., Hong, X., & Chen, X. (2020). Profiles and sociodemographic correlates of internet addiction in early adolescents in southern China. *Addictive Behaviors*, 106(2020), 1-7. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106385>

- Chou, W. P., Lee, K. H., Ko, C. H., Liu, T. L., Hsiao, R. C., Lin, H. F., & Yen, C. F. (2017). Relationship between psychological inflexibility and experiential avoidance and internet addiction: Mediating effects of mental health problems. *Psychiatry Research*, 257(2017), 40–44. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.07.021>
- Cole, P., Michel, M., & Teti, L. (1994). The development of emotion regulation and dysregulation: A clinical perspective. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 59(2), 73-100. <https://doi.org/10.2307/1166139>
- Costa, B. R. L. (2018). Bola de neve virtual: O uso das redes sociais virtuais no processo de coleta de dados de uma pesquisa científica. *Revista Interdisciplinar De Gestão Social*, 7(1), 15-37. <https://periodicos.ufba.br/index.php/rigs/article/view/24649>
- Costa, R. M., Patrão, I., & Machado, M. (2019). Problematic internet use and feelings of loneliness. *International Journal of Psychiatry in Clinical Practice*, 23(2), 160–162. <https://doi.org/10.1080/13651501.2018.1539180>
- Coutinho, J., Ribeiro, E., Ferreirinha, R., & Dias, P. (2010). Versão portuguesa da escala de dificuldades de regulação emocional e sua relação com sintomas psicopatológicos. *Archives of Clinical Psychiatry*, 37(4), 145–151. <https://doi.org/10.1590/S0101-60832010000400001>
- Davis, R. A. (2001). A cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, 17(2), 187-195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Debowska, A., Horeczy, B., Boduszek, D., & Dolinski, D. (2020). A repeated cross-sectional survey assessing university students' stress, depression, anxiety, and suicidality in the early stages of the covid-19 pandemic in Poland. *Psychological Medicine*, 52(15), 3744–3747. <https://doi.org/10.1017/S003329172000392X>
- Deleuze, J., Maurage, P., Schimmenti, A., Nuyens, F., Melzer, A., & Billieux, J. (2019). Escaping reality through videogames is linked to an implicit preference for virtual over real-life stimuli. *Journal of Affective Disorders*, 245(2019), 1024-1031. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.11.078>
- Donald, J., Ciarrochi, J., & Sahdra, B. (2022). The consequences of compulsion: A 4 year longitudinal study of compulsive internet use and emotion regulation difficulties. *Emotion*, 22(4), 678–689. <https://doi.org/10.1037/emo0000769>
- Erol, O., & Cirak, N. S. (2019). Exploring the loneliness and internet addiction level of college students based on demographic variables. *Contemporary Educational Technology*, 10(2), 156–172. <https://doi.org/10.30935/cet.554488>

- Evren, B., Evren, C., Dalbudak, E., Topcu, M., & Kutlu, N. (2018). Relationship of internet addiction severity with probable adhd and difficulties in emotion regulation among young adults. *Psychiatry Research*, 269(2018), 494-500. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.08.112>
- Faltýnková, A., Blinka, L., Ševčíková, A., & Husarova, D. (2020). The associations between family-related factors and excessive internet use in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(5), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051754>
- Fernandes, B., Maia, B., & Pontes, H. (2019). Adição à internet ou uso problemático da internet: Qual dos termos usar. *Psicologia USP*, 30(1), 1-8. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e190020>
- Ferreira, C., Ferreira, H., Vieira, M. J., Costeira, M., Branco, L., Dias, Â., & Macedo, L. (2017). Epidemiologia do uso de internet numa população adolescente e sua relação com hábitos de sono. *Acta Médica Portuguesa*, 30(7), 524–533. <https://doi.org/10.20344/amp.8205>
- Geng, J., Han, L., Gao, F., Jou, M., & Huang, C. (2018). Internet addiction and procrastination among chinese young adults: A moderated mediation model. *Computers in Human Behavior*, 84(2018), 320-333. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.03.013>
- Gioia, F., Rega, V., & Boursier, V. (2021). Problematic internet use and emotional dysregulation among young people: A literature review. *Clinical Neuropsychiatry*, 18(1), 41-54. <https://doi.org/10.36131/cnforitieditore20210104>
- Giromini, L., Ales, F., Campora, G., Zennaro, A., & Pignolo, C. (2017). Developing age and gender adjusted normative reference values for the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 39(4), 705–714. <https://doi.org/10.1007/s10862-017-9611-0>
- Gong, Z., Wang, L., & Wang, H. (2021). Perceived stress and internet addiction among chinese college students: Mediating effect of procrastination and moderating effect of flow. *Frontiers in Psychology*, 12(632461), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.632461>
- Gouveia, P., Ramos, C., Brito, J., Almeida, T. C., & Cardoso, J. (2022). The difficulties in emotion regulation scale – short form: Psychometric properties and invariance between genders. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 35(11), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s41155-022-00214-2>
- Gratz, K., & 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(1), 41–54. <https://doi.org/10.1023/B:JOBA.0000007455.08539.94>
- Griffiths, M. (2005). A “components” model of addiction within a biopsychosocial framework. *Journal of Substance Use*, 10(4), 191-197. <https://doi.org/10.1080/14659890500114359>
- Gross, J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Götestam Skorpen, C., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590–599. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.12.4.590>
- Gross, J. (1998a). Antecedent and response focused emotion regulation: Divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>
- Gross, J. (1998b). The emerging field of emotion regulation: An integrative review. *Review of General Psychology*, 2(3), 271-299. <https://doi.org/10.1037/1089-2680.2.3.271>
- Gross, J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current Directions in Psychological Science*, 10(6), 214–219. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00152>
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291. <https://doi.org/10.1017/s0048577201393198>
- Hallion, L. S., Steinman, S. A., Tolin, D. F., & Diefenbach, G. J. (2018). Psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale and its short forms in adults with emotional disorders. *Frontiers in Psychology*, 9(2018), 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00539>
- Haroon, M. Z., Zeb, Z., Javed, Z., Awan, Z., Aftab, Z., & Talat, W. (2018). Internet addiction in medical students. *Journal of Ayub Medical College Abbottabad*, 30(4), 659–663. <http://www.demo.ayubmed.edu.pk/index.php/jamc/article/view/6179/2622>
- Hassan, T., Alam, M. M., Wahab, A., & Hawlader, M. D. (2020). Prevalence and associated factors of internet addiction among young adults in Bangladesh. *Journal of the Egyptian Public Health Association*, 95(3), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s42506-019-0032-7>
- Holdoš, J. (2017). Type d personality in the prediction of internet addiction in the young adult population of slovak internet users. *Current Psychology*, 36(4), 861–868. <https://doi.org/10.1007/s12144-016-9475-6>
- Hormes, J., Kearns, B., & Timko, A. (2014). Craving facebook? Behavioral addiction to online social networking and its association with emotion regulation deficits. *Addiction*, 109(12), 2079-2088. <https://doi.org/10.1111/add.12713>

- Instituto Nacional de Estatística. (2014). *Mais de metade dos utilizadores da internet fazem-no em mobilidade.*
https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=211422849&DESTAQUESmodo=2
- Instituto Nacional de Estatística. (2021). *Há cada vez mais utilizadores do comércio eletrónico, principalmente mulheres.*
https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=473557834&DESTAQUESmodo=2
- Instituto Nacional de Estatística. (2022). *Mais de 3/4 dos utilizadores de internet guardam em casa o equipamento informático em fim de vida.*
https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=541052592&DESTAQUESmodo=2
- Internet World Stats. (2022). *World internet users and 2022 population stats.*
<https://www.internetworldstats.com/stats.htm>
- Javaeed, A., Jeelani, R., Gulab, S., & Ghauri, S. K. (2020). Relationship between internet addiction and academic performance of undergraduate medical students of Azad Kashmir. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 36(2), 229-233.
<https://doi.org/10.12669/pjms.36.2.1061>
- Joseph, J., Varghese, A., Vijay, V., Dhandapani, M., Grover, S., Sharma, S., Khakha, D., Mann, S., & Varkey, B. P. (2021). Prevalence of internet addiction among college students in the Indian setting: A systematic review and meta-analysis. *General Psychiatry*, 34(4), 1-12. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2021-100496>
- Kannan, B., Karthik, S., Pal, G. K., & Menon, V. (2019). Gender variation in the prevalence of internet addiction and impact of internet addiction on reaction time and heart rate variability in medical college students. *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 13(4), 1-14. <https://doi.org/10.7860/JCDR/2019/40839.12753>
- Karaer, Y., & Akdemir, D. (2019). Parenting styles, perceived social support and emotion regulation in adolescents with internet addiction. *Comprehensive Psychiatry*, 92(2019), 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2019.03.003>
- Kardefelt-Winther, D. (2017). Conceptualizing internet use disorders: Addiction or coping process. *Psychiatry and Clinical Neurosciences*, 71(7), 459–466.
<https://doi.org/10.1111/pcn.12413>
- Kaufman, E. A., Xia, M., Fosco, G., Yaptangco, M., Skidmore, C. R., & Crowell, S. E. (2016). The difficulties in emotion regulation scale short form: 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>
- Khan, M. A., Shabbir, F., & Rajput, T. A. (2017). Effect of gender and physical activity on internet addiction in medical students. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 33(1), 191-194. <https://doi.org/10.12669/pjms.331.11222>
- Khazaei, F., Khazaei, O., & Ghanbari-H., B. (2017). Positive psychology interventions for internet addiction treatment. *Computers in Human Behavior*, 72(2017), 304–311. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2017.02.065>
- Kheiripour, F., Hydaji, M., Shirmahaleh, F., Rafezi, Z., & Asgharpour, M. (2023). Developing an emotional regulation training model and its effectiveness on students' internet addiction: Exploring the moderating role of brain-behavior systems. *International Journal of School Health*, 10(3), 144-153. <https://doi.org/10.30476/intjsh.2023.98299.1297>
- Kumar, N., Kumar, A., Mahto, S. K., Kandpal, M., Deshpande, S. N., & Tanwar, P. (2019). Prevalence of excessive internet use and its correlation with associated psychopathology in 11th and 12th grade students. *General Psychiatry*, 32(2), 1-8. <https://doi.org/10.1136/gpsych-2018-100001>
- Kurniasanti, K., Assandi, P., Ismail, R., Nasrun, M., & Wiguna, T. (2019). Internet addiction: A new addiction. *Medical Journal of Indonesia*, 28(1), 82-91. <https://doi.org/10.13181/mji.v28i1.2752>
- Kuss, D., Griffiths, M., Karila, L., & Billieux, J. (2014). Internet addiction: A systematic review of epidemiological research for the last decade. *Current Pharmaceutical Design*, 20(25), 4026–4052. <https://doi.org/10.2174/13816128113199990617>
- Kuss, D., & Griffiths, M. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(3), 311-327. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Kuss, D. J., Kristensen, A. M., & Lopez-Fernandez, O. (2021). Internet addictions outside of Europe: A systematic literature review. *Computers in Human Behavior*, 115(2021), 1-14. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106621>
- Lan, N. T. M., Kyesun, L., Dung, V., Huyen, N. T. T., Chan, H. V., Quy, N. T., Huong, T. T., Mai, N. T. H., Trang, V. T. & Hieu, N. V. (2020). Internet addiction among university students and its associated factors: A cross-sectional study among college students in Hanoi, Vietnam. *Systematic Reviews in Pharmacy*, 11(10), 590-596. <https://doi.org/10.31838/srp.2020.10.88>

- Lausi, G., Quagliari, A., Burrari, J., Mari, E., & Giannini, A. M. (2020). Development of the ders-20 among the italian population: A study for a short form of the difficulties in emotion regulation scale. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 8(2), 1-19. <https://doi.org/10.6092/2282-1619/mjcp-2511>
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229–252. http://tonypickering.com/documents/Lazarus_2000.pdf
- Lee, Y. H., Ko, C. H., & Chou, C. (2015). Re-visiting internet addiction among taiwanese students: A cross-sectional comparison of students' expectations, online gaming, and online social interaction. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43(3), 589–599. <https://doi.org/10.1007/s10802-014-9915-4>
- Lei, L., & Wu, Y. (2007). Adolescents' paternal attachment and internet use. *CyberPsychology & Behavior*, 10(5), 633–639. <https://doi.org/10.1089/cpb.2007.9976>
- Li, Q., Dai, W., Zhong, Y., Wang, L., Dai, B., & Liu, X. (2019). The mediating role of coping styles on impulsivity, behavioral inhibition/approach system, and internet addiction in adolescents from a gender perspective. *Frontiers in Psychology*, 10(2402), 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02402>
- Li, W., Zhao, Z., Chen, D., Peng, Y., & Lu, Z. (2022). Prevalence and associated factors of depression and anxiety symptoms among college students: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 63(11), 1222–1230. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13606>
- López-Martín, E., & Ardura-Martínez, D. (2023). El tamaño del efecto en la publicación científica. *Educación XXI*, 26(1), 9-17. <https://doi.org/10.5944/educxx1.36276>
- Lozano-Blasco, R., Robres, A., & Sánchez, A. (2022). Internet addiction in young adults: A meta-analysis and systematic review. *Computers in Human Behavior*, 130(2022), 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107201>
- Mak, K., Lai, C., Watanabe, H., Kim, D., Bahar, N., Ramos, M., Young, K., Ho, R., Aum, N., & Cheng, C. (2014). Epidemiology of internet behaviors and addiction among adolescents in six asian countries. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(11), 720–728. <https://doi.org/10.1089/cyber.2014.0139>
- Mari, E., Biondi, S., Varchetta, M., Cricenti, C., Frascetti, A., Pizzo, A., Barchielli, B., Roma, P., Vilar, M. M., Sala, F. G., Giannini, A. M., & Quagliari, A. (2023). Gender differences in internet addiction: A study on variables related to its possible development. *Computers in Human Behavior Reports*, 9(2023), 1-12. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2022.100247>

- Marôco, J. (2021). *Análise estatística com o spss statistics* (8ª ed.). ReportNumber.
- Martins, C. (2011). *Manual de análise de dados quantitativos com recurso ao ibm spss: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir* (1ª ed.). Psiquilíbrios Edições.
- Marzilli, E., Cerniglia, L., Ballarotto, G., & Cimino, S. (2020). Internet addiction among young adult university students: The complex interplay between family functioning, impulsivity, depression, and anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(21), 1-15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218231>
- Mellouli, M., Zammit, N., Limam, M., Elghardallou, M., Mtiraoui, A., Ajmi, T., & Zedini, C. (2018). Prevalence and predictors of internet addiction among college students in Sousse, Tunisia. *Journal of Research in Health Sciences*, *18*(1), 1-7. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7204418/>
- Miguel, F. K., Giromini, L., Colombarolli, M. S., Zuanazzi, A. C., & Zennaro, A. (2017). A brazilian investigation of the 36 and 16 item difficulties in emotion regulation scales. *Journal of Clinical Psychology*, *73*(9), 1146–1159. <https://doi.org/10.1002/jclp.22404>
- Minghelli, B., Morgado, M., & Caro, T. (2014). Association of temporomandibular disorder symptoms with anxiety and depression in portuguese college students. *Journal of Oral Science*, *56*(2), 127–133. <https://doi.org/10.2334/josnusd.56.127>
- Mo, P. K. H., Chan, V. W. Y., Wang, X., & Lau, J. T. F. (2020). Gender difference in the association between internet addiction, self-esteem and academic aspirations among adolescents: A structural equation modelling. *Computers & Education*, *155*(2020), 1-9. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.103921>
- Moreira, H., Gouveia, M., & Canavarro, M. (2020). A bifactor analysis of the difficulties in emotion regulation scale - short form in a sample of adolescents and adults. *Current Psychology*, *41*(3), 757–782. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00602-5>
- Oktan, V. (2011). The predictive relationship between emotion management skills and internet addiction. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, *39*(10), 1425–1430. <https://doi.org/10.2224/sbp.2011.39.10.1425>
- Omoyemiju, M., & Popoola, B. (2021). Prevalence of internet addiction among university students in Nigeria. *British Journal of Guidance & Counselling*, *49*(1), 132-139. <https://doi.org/10.1080/03069885.2020.1729339>
- Orgeta, V. (2009). Specificity of age differences in emotion regulation. *Aging & Mental Health*, *13*(6), 818–826. <https://doi.org/10.1080/13607860902989661>

- Ozarici, E., & Sogut, S. (2022). The relationship between internet addiction and risky health behaviors in university students: A cross-sectional study in Turkey. *Perspectives in Psychiatric Care*, 58(1), 214–220. <https://doi.org/10.1111/ppc.12872>
- Özer, D., Altun, Ö., & Avşar, G. (2023). Investigation of the relationship between internet addiction, communication skills and difficulties in emotion regulation in nursing students. *Archives of Psychiatric Nursing*, 42(2023), 18–24. <https://doi.org/10.1016/j.apnu.2022.12.004>
- Patrão, I. (2016, Dezembro 13). *Problematic internet use in young portuguese people: Clinical intervention*. Dianova. <https://www.dianova.org/publications/problematic-internet-use-in-young-portuguese-people/>
- Patrão, I., Reis, J., Madeira, L., Paulino, M., Barandas, R., Sampaio, D., Moura, B., Gonçalves, J., & Carmenates, S. (2017). Avaliação e intervenção terapêutica na utilização problemática da internet em jovens: Revisão da literatura. *Revista De Psicologia Da Criança E Do Adolescente*, 7(2), 221-243. <http://revistas.lis.ulusiada.pt/index.php/rpca/article/view/2411>
- Peña-Sarrionandia, A., Mikolajczak, M., & Gross, J. J. (2015). Integrating emotion regulation and emotional intelligence traditions: A meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 6(360), 1-27. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00160>
- Pereira, H., Fehér, G., Tibold, A., Esgalhado, G., Costa, V., & Monteiro, S. (2021). The impact of internet addiction and job satisfaction on mental health symptoms among a sample of portuguese workers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136943>
- Peris, M., Barrera, U., Schoeps, K., & Montoya-Castilla, I. (2020). Psychological risk factors that predict social networking and internet addiction in adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124598>
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. M. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS* (5ª ed.). Edições Sílabo.
- Petry, N. M. (2002). A comparison of young, middle-aged, and older adult treatment-seeking pathological gamblers. *The Gerontologist*, 42(1), 92–99. <https://doi.org/10.1093/geront/42.1.92>
- Pettorruso, M., Valle, S., Cavic, E., Martinotti, G., Giannantonio, M., & Grant, J. E. (2020). Problematic internet use, personality profiles and emotion dysregulation in a cohort of

- young adults: Trajectories from risky behaviors to addiction. *Psychiatry Research*, 289(2020), 1-6. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113036>
- Piri, Z., Majd, M., Bazzazian, S., & Ghamari, M. (2020). The mediating role of coping strategies in the relationship of difficulties in emotion regulation with internet addiction among college students. *Quarterly of the Horizon of Medical Sciences*, 26(1), 38–53. <https://doi.org/10.32598/hms.26.1.3108>
- Pontes, H., Patrão, I., & Griffiths, M. (2014). Portuguese validation of the internet addiction test: An empirical study. *Journal of Behavioral Addictions*, 3(2), 107–114. <https://doi.org/10.1556/jba.3.2014.2.4>
- Pontes, H. M., Caplan, S. E., & Griffiths, M. D. (2016). Psychometric validation of the generalized problematic internet use scale 2 in a portuguese sample. *Computers in Human Behavior*, 63(2016), 823–833. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.06.015>
- Quaglieri, A., Biondi, S., Roma, P., Varchetta, M., Frascchetti, A., Burrai, J., Lausi, G., Martí-Vilar, M., González-Sala, F., Domenico, A., Giannini, A., & Mari, E. (2021). From emotional (dys)regulation to internet addiction: A mediation model of problematic social media use among italian young adults. *Journal of Clinical Medicine*, 11(1), 188–201. <https://doi.org/10.3390/jcm11010188>
- Rachubińska, K., Cybulska, A., Szkup, M., & Grochans, E. (2021). Analysis of the relationship between personality traits and internet addiction. *European Review for Medical and Pharmacological Sciences*, 25(6), 2591-2599. https://doi.org/10.26355/eurrev_202103_25422
- Ramón-Arбуés, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 7001-7015. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Riediger, M., & Bellingtier, J. (2022). Emotion regulation across the life span. In D. Dukes, A. Samson, & E. Walle (Eds.), *The Oxford handbook of emotional development* (pp. 93–109). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780198855903.001.0001>
- Robbins, T., & Clark, L. (2015). Behavioral addictions. *Current Opinion in Neurobiology*, 30(1), 66–72. <https://doi.org/10.1016/j.conb.2014.09.005>

- Rogier, G., Garofalo, C., & Velotti, P. (2019). Is emotional suppression always bad? A matter of flexibility and gender differences. *Current Psychology*, 38(2), 411–420. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9623-7>
- Rossi, A. A., Panzeri, A., & Mannarini, S. (2022). The italian version of the difficulties in emotion regulation scale – short form: A two-step validation study. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 45(2), 572–590. <https://doi.org/10.1007/s10862-022-10006-8>
- Sahib, A., Chen, J., Cárdenas, D., & Calear, A. L. (2023). Intolerance of uncertainty and emotion regulation: A meta-analytic and systematic review. *Clinical Psychology Review*, 101(2023), 1-15. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2023.102270>
- Samaha, A. A., Fawaz, M., Yahfoufi, N., Gebbawi, M., Abdallah, H., Baydoun, S. A., Ghaddar, A., & Eid, A. H. (2018). Assessing the psychometric properties of the internet addiction test among lebanese college students. *Frontiers in Public Health*, 6(365), 1-7. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2018.00365>
- Schreiber, L. R. N., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of Psychiatric Research*, 46(5), 651–658. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.02.005>
- Sela, Y., Bar-Or, R., Kor, A., & Lev-Ran, S. (2021). The internet addiction test: Psychometric properties, socio-demographic risk factors and addictive comorbidities in a large adult sample. *Addictive Behaviours*, 122(9), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2021.107023>
- Shaffer, J., Hall, N., & Bilt, V. (2000). “Computer addiction”: A critical consideration. *American Journal of Orthopsychiatry*, 70(2), 162–168. <https://doi.org/10.1037/h0087741>
- Shan, X., Ou, Y., Ding, Y., Yan, H., Chen, J., Zhao, J., & Guo, W. (2021). Associations between internet addiction and gender, anxiety, coping styles and acceptance in university freshmen in south China. *Frontiers in Psychiatry*, 12(558080), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.558080>
- Shek, D., Yu, L., Sun, R. & Fan, Y. (2022). Internet addiction. In D. Pfaff, N. Volkow, & J. Rubenstein (Eds.), *Neuroscience in the 21st century* (pp. 4131-4172). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-88832-9>
- Shen, Y., Wang, L., Huang, C., Guo, J., Leon, S. A., Lu, J., Luo, X., & Zhang, X. Y. (2021). Sex differences in prevalence, risk factors and clinical correlates of internet addiction

- among chinese college students. *Journal of Affective Disorders*, 279(2021), 680–686. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.054>
- Sheppes, G., Suri, G., & Gross, J. (2015). Emotion regulation and psychopathology. *Annual Review of Clinical Psychology*, 11(1), 379– 405. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032814-112739>
- Siste, K., Suwartono, C., Nasrun, M., Bardosono, S., Sekartini, R., Pandelaki, J., Sarasvita, R., Murtani, B., Damayanti, R., & Wiguna, T. (2021). Validation study of the indonesian internet addiction test among adolescents. *Plos One*, 16(2), 1-15. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245833>
- Skutch, J. M., Wang, S. B., Buqo, T., Haynos, A. F., & Papa, A. (2019). Which brief is best: Clarifying the use of three brief versions of the difficulties in emotion regulation scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 41(3), 485–494. <https://doi.org/10.1007/s10862-019-09736-z>
- Smith, C. A., & Lazarus, R. S. (1990). Emotion and adaptation. In L. A. Pervin (Ed.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 609–637). The Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/1990-98135-023>
- Sörman, K., Garke, M. Å., Isacson, N. H., Jangard, S., Bjureberg, J., Hellner, C., Sinha, R., & Jayaram-Lindström, N. (2022). Measures of emotion regulation: Convergence and psychometric properties of the difficulties in emotion regulation scale and emotion regulation questionnaire. *Journal of Clinical Psychology*, 78(2), 201–217. <https://doi.org/10.1002/jclp.23206>
- Sousa, J., Moreira, C. A., & Telles-Correia, D. (2018). Anxiety, depression and academic performance: A study amongst portuguese medical students versus non-medical students. *Acta Médica Portuguesa*, 31(9), 454–462. <https://doi.org/10.20344/amp.9996>
- Spada, M. M., Caselli, G., Slaifer, M., Nikčević, A. V., & Sassaroli, S. (2014). Desire thinking as a predictor of problematic internet use. *Social Science Computer Review*, 32(4), 474–483. <https://doi.org/10.1177/0894439313511318>
- Spada, M. M., & Marino, C. (2017). Metacognitions and emotion regulation as predictors of problematic internet use in adolescents. *Clinical Neuropsychiatry*, 14(1), 59-63. <http://www.clinicalneuropsychiatry.org/pdf/09SpadaMarino.pdf>
- Stavropoulos, V., Anderson, E. E., Beard, C., Latifi, M. Q., Kuss, D., & Griffiths, M. (2019). A preliminary cross-cultural study of hikikomori and internet gaming disorder: The moderating effects of game-playing time and living with parents. *Addictive Behaviors Reports*, 9(2019), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2018.10.001>

- Stellern, J., Xiao, K., Grennell, E., Sanches, M., Gowin, J. L., & Sloan, M. E. (2022). Emotion regulation in substance use disorders: A systematic review and meta-analysis. *Addiction, 118*(1), 30–47. <https://doi.org/10.1111/add.16001>
- Su, W., Han, X., Jin, C., Yan, Y., & Potenza, M. N. (2019). Are males more likely to be addicted to the internet than females? A meta-analysis involving 34 global jurisdictions. *Computers in Human Behavior, 99*(2019), 86–100. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.021>
- Tateno, M., Teo, A. R., Ukai, W., Kanazawa, J., Katsuki, R., Kubo, H., & Kato, T. A. (2019). Internet addiction, smartphone addiction, and hikikomori trait in Japanese young adults: Social isolation and social network. *Frontiers in Psychiatry, 10*(455), 1-11. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2019.00455>
- Thompson, R. A., & Calkins, S. D. (1996). The double-edged sword: Emotional regulation for children at risk. *Development and Psychopathology, 8*(1), 163–182. <https://doi.org/10.1017/S0954579400007021>
- Tokunaga, R. (2015). Perspectives on internet addiction, problematic internet use, and deficient self-regulation: Contributions of communication research. *Annals of the International Communication Association, 39*(1), 131-161. <https://doi.org/10.1080/23808985.2015.11679174>
- Tomaszek, K., & Muchacka-Cymerman, A. (2019). Sex differences in the relationship between student school burnout and problematic internet use among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 16*(21), 1-14. <https://doi.org/10.3390/ijerph16214107>
- Tomczak, M., & Tomczak, E. (2014). The need to report effect size estimates revisited: An overview of some recommended measures of effect size. *Trends in Sport Sciences, 1*(21), 19-25. http://www.tss.awf.poznan.pl/files/3_Trends_Vol21_2014_no1_20.pdf
- Tran, B. X., Huong, L. T., Hinh, N. D., Nguyen, L. H., Le, B. N., Nong, V. M., Thuc, V. T. M., Tho, T. D., Latkin, C., Zhang, M. W., & Ho, R. C. (2017). A study on the influence of internet addiction and online interpersonal influences on health-related quality of life in young Vietnamese. *BMC Public Health, 17*(138), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3983-z>
- Trumello, C., Babore, A., Candelori, C., Morelli, M., & Bianchi, D. (2018). Relationship with parents, emotion regulation, and callous-unemotional traits in adolescents' internet addiction. *BioMed Research International, 2018*(1), 1–10. <https://doi.org/10.1155/2018/7914261>

- Tsai, J., Lu, W., Hsiao, R., Hu, H., & Yen, C. (2020). Relationship between difficulty in emotion regulation and internet addiction in college students: A one-year prospective study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(13), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134766>
- Tull, M. T., & Gratz, K. L. (2008). Further examination of the relationship between anxiety sensitivity and depression: The mediating role of experiential avoidance and difficulties engaging in goal-directed behavior when distressed. *Journal of Anxiety Disorders*, *22*(2), 199–210. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2007.03.005>
- Vadher, S. B., Panchal, B. N., Vala, A. U., Ratnani, I. J., Vasava, K. J., Desai, R. S., & Shah, A. H. (2019). Predictors of problematic internet use in school going adolescents of Bhavnagar, India. *International Journal of Social Psychiatry*, *65*(2), 151–157. <https://doi.org/10.1177/0020764019827985>
- Vally, Z., Laconi, S., & Kaliszewska-Czeremska, K. (2020). Problematic internet use, psychopathology, defense mechanisms, and coping strategies: A cross-sectional study from the United Arab Emirates. *Psychiatric Quarterly*, *91*(2), 587–602. <https://doi.org/10.1007/s11126-020-09719-4>
- Velotti, P., D'Aguzzo, M., Campora, G., Francescantonio, S., Garofalo, C., Giromini, L., Petrocchi, C., Terrasi, M., & Zavattini, G. C. (2016). Gender moderates the relationship between attachment insecurities and emotion dysregulation. *South African Journal of Psychology*, *46*(2), 191–202. <https://doi.org/10.1177/0081246315604582>
- Vries, H. T., Nakamae, T., Fukui, K., Denys, D., & Narumoto, J. (2018). Problematic internet use and psychiatric co-morbidity in a population of Japanese adult psychiatric patients. *BMC Psychiatry*, *18*(9), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12888-018-1588-z>
- Wartberg, L., & Lindenberg, K. (2020). Predictors of spontaneous remission of problematic internet use in adolescence: A one-year follow-up study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *17*(2), 448-457. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020448>
- Wenjuan, G., Ping, S., & Liu, X. (2020). Gender differences in depression, anxiety, and stress among college students: A longitudinal study from China. *Journal of Affective Disorders*, *263*(2020), 292–300. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2019.11.121>
- Xia, X. (2023). Internet addiction among college students in China and its underlying causes. *Science Insights Education Frontiers*, *16*(1), 2457–2473. <https://doi.org/10.15354/sief.23.re127>

- Xin, M., Xing, J., Pengfei, W., Houru, L., Mengcheng, W., & Hong, Z. (2018). Online activities, prevalence of Internet addiction and risk factors related to family and school among adolescents in China. *Addictive Behaviors Reports*, 7(2018), 14–18. <https://doi.org/10.1016/j.abrep.2017.10.003>
- Yan, L., Zhang, N., Bao, G., Huang, Y., Ji, B., Wu, Y., Liu, C., & Li, G. (2019). Predictors of depressive symptoms in college students: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of Affective Disorders*, 244(2019), 196–208. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.10.084>
- Yen, J. Y., Yeh, Y. C., Wang, P. W., Liu, T. L., Chen, Y. Y., & Ko, C. H. (2018). Emotional regulation in young adults with internet gaming disorder. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(1), 1-11. <https://doi.org/10.3390/ijerph15010030>
- Yildiz, M. (2017). Emotion regulation strategies as predictors of internet addiction and smartphone addiction in adolescents. *Journal of Educational Sciences & Psychology*, 7(69), 66-78. https://www.researchgate.net/publication/316879025_Emotion_regulation_strategies_as_predictors_of_internet_addiction_and_smartphone_addiction_in_adolescents
- Young, K. (1998a). *Caught in the net: How to recognize the signs of internet addiction* (1^a ed.). John Wiley & Sons.
- Young, K. (1998b). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>
- Young, K. (2004). Internet addiction: A new clinical phenomenon and its consequences. *American Behavioral Scientist*, 48(4), 402-415. <https://doi.org/10.1177/0002764204270278>
- Young, K. (2011). Clinical assessment of internet-addicted clients. In K. Young, & C. Abreu (Eds.), *Internet addiction: A handbook and guide to evaluation and treatment* (pp. 19-34). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118013991>
- Young, K. (2017). *Internet addiction test*. Stoelting. https://stoeltingco.com/Psychological/media/IAT_web_sample.pdf
- Yu, J., Kim, H., & Hay, I. (2013). Understanding adolescents problematic internet use from a social/cognitive and addiction research framework. *Computers in Human Behavior*, 29(6), 2682–2689. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.06.045>

- Yu, L., Recker, M., Chen, S., Zhao, N., & Yang, Q. (2018). The moderating effect of geographic area on the relationship between age, gender, and information and communication technology literacy and problematic internet use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 21(6), 367–373. <https://doi.org/10.1089/cyber.2017.0503>
- Zhang, M. W. B., Lim, R. B. C., Lee, C., & Ho, R. C. M. (2018). Prevalence of internet addiction in medical students: A meta-analysis. *Academic Psychiatry*, 42(1), 88–93. <https://doi.org/10.1007/s40596-017-0794-1>
- Zhao, Y., Qu, D., Chen, S., & Chi, X. (2023). Network analysis of internet addiction and depression among chinese college students during the covid-19 pandemic: A longitudinal study. *Computers in Human Behavior*, 138(2023), 1-13. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107424>
- Zhou, Y., Li, D., Li, X., Wang, Y., & Zhao, L. (2017). Big five personality and adolescent internet addiction: The mediating role of coping style. *Addictive Behaviors*, 64(2017), 42–48. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2016.08.009>