

MESTRADO EM PSICOLOGIA

Tecnoferência Parental: O Papel do Stress Parental, da Parentalidade Consciente e do Uso Problemático da Internet

MARIA PINTO COELHO

M

2025

Universidade do Porto

Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**TECNOFERÊNCIA PARENTAL: O PAPEL DO STRESS PARENTAL, DA
PARENTALIDADE CONSCIENTE E DO USO PROBLEMÁTICO DA INTERNET**

Maria Pinto Coelho

Junho, 2025

Dissertação apresentada no Mestrado em Psicologia, área de Psicologia Clínica e da Saúde, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Doutora **Filipa Nunes** e coorientada pela Professora Doutora **Paula Mena Matos** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

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

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

Agradecimentos

Em primeiro lugar agradeço à minha Mãe que embora não estando presente fisicamente sempre foi um dos principais motivos da minha crescente motivação em dias mais difíceis e sem saber para onde me virar. Agradecer-lhe também, que embora sinta que o gosto pela Psicologia nasceu comigo, a minha vontade em saber mais do outro e ajudar cresceu com a existência dela na minha vida, facto esse que não me demoveu do meu caminho, mesmo que ainda o tenha completado fora do tempo que teria planeado inicialmente.

Agradecer aos meus filhos, que embora ainda pequenos tiveram de compreender que existia momentos em que tive que tirar o tempo deles para me focar e conseguir os meus objetivos. Pedir-lhes também desculpa por o ter feito, mas sinto que este curso me deu muito mais consciência da parentalidade no que toca às práticas clínicas que tive o gosto de aprender durante todo o percurso académico, mas muito mais ter conseguido acompanhar casos com a faixa etária deles com diversos motivos durante todo o meu estágio.

Agradecer ao meu Pai por me ter proporcionado em 2014 a oportunidade de me candidatar ao curso que sabia que eu tanto queria, agradecer-lhe ainda a disponibilidade de me ter permitido voltar a terminá-lo e me ausentar do emprego em 2024 para concluir esta grande etapa da minha vida.

Agradecer ao meu irmão e à minha cunhada pela motivação que sempre me fizeram sentir durante este percurso, e por me incentivarem a dar asas aquilo que me move. Especialmente ao meu irmão que assumiu o meu papel no emprego e conseguiu levar o barco mesmo eu estando ausente, mas que acompanhou todo o percurso fazendo chamadas constantes, querendo saber, e compreender que me encontrava numa fase desafiante, mas de realização.

Agradecer a uma pessoa muito especial que levo para a minha vida, a Ariana um ser humano incrível que eu tenho o privilégio de ter conhecido, a pessoa que me acolheu quando caí naquela faculdade em 2023 sem conhecer ninguém, me abraçou num ano difícil entre trabalho, filhos e faculdade. É sem dúvida aquela pessoa que devo muito, foi simplesmente incansável na ajuda da minha integração, de não me sentir sozinha, de me dar a mão quando não conseguia ir a uma aula, de nos mantermos sempre em constante troca de conhecimentos

para atingirmos em conjunto os nossos objetivos. Desta nasceu uma linda amizade que se une pela Psicologia, mas ficará para a vida.

Agradecer à Sílvia, que também é uma amizade bonita que nasce com a Psicologia, um ser humano sensível cheio de generosidade, uma força da natureza que tive o gosto de conhecer. Partilhámos momentos, histórias, conversas profundas e as mesmas dores quando se falava em estudar para exames mantendo um trabalho, faculdade e filhos. É um orgulho sentir que nunca estamos sozinhos, e que como nós existe alguém também a lutar pelos seus sonhos, e mais que isso sentir que nunca é tarde para os realizar.

Agradecer às minhas amigas da minha linda cidade, a Cristiana que acompanhou o meu ano mais caótico, sempre na correria cheia de viagens e testes, mas que estava sempre lá para dar uma palavra, e presente quando era para desanuviar e destinar pausas merecidas.

À Filipa, aquela amiga incansável que nunca deixa que te falte nada, que te incentiva e te elogia pelo teu trabalho todos os dias. Que acompanhou momentos de stress e exaustão, mas que estava sempre lá para apaziguar e mostrar o caminho mais leve.

À Bárbara, a amiga com o sorriso mais contagiante e uma sinceridade no olhar extrema, que acompanhou toda esta jornada, onde partilhámos também momentos de reflexão, ajuda e muita amizade.

Agradecer ao Nuno, pelos momentos em que eu passava tardes a estudar e ele me fazia companhia, momentos que me ajudava a treinar trabalhos, e me ajudava a clarificar os meus sentimentos de desistência elogiando sempre a minha essência. Que embora com a consciência que foram fases muito atribuladas, me deu sempre força para concluir o processo, me incentivou, me fez sonhar por mais, com a certeza que ia conseguir.

Agradecer à minha tia Sameiro, que foi muito importante na retaguarda para conseguir fazer parte do curso. Em que se disponibilizou sempre a cuidar e tomar conta dos meus filhos enquanto eu tinha de me dedicar a trabalhos, testes e exames.

Agradecer à minha Orientadora de estágio Dra. Daniela Simões, pelo profissionalismo, pelo trabalho bonito que faz todos os dias, pelo gosto que me cativou desde o primeiro contato, pela generosidade, pela sensibilidade, pelas palavras de incentivo nesta fase da minha vida e acima de tudo porque é um ser humano incrível.

Agradecer à Susana, a minha psicóloga pessoal, que eu tenho o privilégio de estar desde 2023, e que foi crucial para me fazer encontrar no meu caminho, em que muitas das vezes foi difícil, me deu estratégias, me abriu horizontes, acreditou em mim, e me deu sempre o espaço para eu escutar aquilo que me movia. Não podia deixar de referir que foi um acompanhamento essencial, para conseguir gerir todas as emoções e sentimentos de uma fase tão desafiante em que não foi só a nível profissional, mas também a nível pessoal.

Agradecer à minha Orientadora de Dissertação, a Doutora Filipa Nunes pelo tempo que disponibilizou e se dedicou na ajuda da orientação da realização desta dissertação. Sendo incansável acompanhar todo o trabalho feito, e monitorizando sempre todos os passos para que fossem cumpridos por mim os prazos que teria delineado. Além disso, gostava de reconhecer o mérito que tem e gosto por esta área e todo conhecimento, que faz de si uma ótima profissional.

Agradecer à minha Coorientadora de Dissertação a Professora Doutora Paula Mena Matos, que tem uma visão profunda sobre os temas aqui abordados, e que foi uma mais-valia na minha tomada de opções e escolhas. Sem deixar de reconhecer o seu profissionalismo e dedicação na sua profissão.

**As tempestades não duram para sempre, as ondas grandes sempre rebentam,
apenas cabe a nós sabermos como conduzir o barco.**

Resumo

O presente estudo teve como objetivo analisar o papel do stress parental, da parentalidade consciente e do uso problemático da internet na tecnoferência parental, que se refere à interferência da tecnologia, especialmente de dispositivos móveis, nas interações entre pais e filhos. Mais especificamente, investigou-se em que medida o stress parental, a autorregulação na parentalidade (dimensão da parentalidade consciente), e o uso da internet como forma de regulação de humor (dimensão do uso problemático da internet) contribuem para explicar a tecnoferência parental. A amostra foi constituída por 113 pais e mães com filhos em idade pré-escolar, dos quais 95 (84.1%) são do sexo feminino e 18 (15.9%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 25 e 54 anos. Os participantes tinham entre um e quatro filhos. Para a recolha de dados foi utilizado um questionário sociodemográfico e quatro instrumentos: *Disrupt* para medir a distração nas relações sociais e o uso da tecnologia parental, a Escala de Stress Parental para medir o stress parental, a Escala de Mindfulness Interpessoal na Parentalidade para medir a autorregulação na parentalidade e o *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* para medir o uso da internet como forma de regulação de humor. Procedeu-se ao modelo de regressão linear hierárquica, e os resultados sugerem que pais que utilizam a internet como forma de regulação do seu humor reportam níveis mais elevados de interferência da tecnologia na relação com os seus filhos ($r = .21, p = .032$). Verificou-se também que existe uma correlação negativa entre a tecnoferência parental e a autorregulação na parentalidade ($r = -.28, p = .003$), confirmando a hipótese de que pais com menores competências de gestão emocional demonstram maior tendência a envolver-se em comportamentos de interferência da tecnologia na relação com os seus filhos. Os resultados sugerem a importância de adoção de estratégias na parentalidade para minimizar o impacto desta interferência da tecnologia, bem como considerar dimensões emocionais dos pais na compreensão do impacto da tecnologia nas relações parentais. Salienta-se, assim, a necessidade de intervenções que não se limitem à gestão do tempo de ecrã, mas que promovam o bem-estar emocional e competências de autorregulação dos pais.

Keywords: Tecnoferência parental; Autorregulação na parentalidade; Stress parental; Uso problemático da internet.

Abstract

The present study aimed to analyze the role of parental stress, conscious parenting, and problematic internet use in parental technofence, which refers to the interference of technology, especially mobile devices, in interactions between parents and children. More specifically, we investigated to what extent parental stress, self-regulation in parenting (conscious parenting dimension), and internet use as a form of mood regulation (problematic internet use dimension) contribute to explaining parental technofence. The sample consisted of 113 fathers and mothers with preschool-aged children, of whom 95 (84.1%) were female and 18 (15.9%) were male, aged between 25 and 54 years. The participants had between one and four children. A sociodemographic questionnaire and four instruments were used to collect data: *Disrupt* to measure distraction in social relationships and the use of parental technology, the *Parental Stress Scale* to measure parental stress, the *Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* to measure self-regulation in parenting and the Generalized Problematic Internet Use Scale 2 to measure the use of the internet as a form of mood regulation. A hierarchical linear regression model was used, and the results suggest that parents who use the internet to regulate their mood report higher levels of technology interference in their relationships with their children ($r = .21, p = .032$). It was also found that there is a negative correlation between parental technofence and self-regulation in parenting ($r = -.28, p = .003$), confirming the hypothesis that parents with lower emotional management skills demonstrate a greater tendency to engage in behaviors that interfere with technology in their relationships with their children. The results suggest the importance of adopting parenting strategies to minimize the impact of this technology interference, as well as considering parents' emotional dimensions in understanding the impact of technology on parental relationships. Therefore, the need for interventions that are not limited to managing screen time, but that promote parents' emotional well-being and self-regulation skills, is highlighted.

Keywords: Parental technofence; Self-regulation in parenting; Parental stress; Problematic use of the internet.

Índice

1.	INTRODUÇÃO	2
1.1.	INTERFERÊNCIA DA TECNOLOGIA NA PARENTALIDADE.....	2
1.2.	O STRESS PARENTAL E OS DESAFIOS DA PARENTALIDADE CONTEMPORÂNEA	5
1.3.	A PARENTALIDADE CONSCIENTE NA ERA DIGITAL.....	7
1.4.	USO DA INTERNET COMO FORMA DE REGULAÇÃO DO HUMOR.....	8
1.5.	IDADE DOS CUIDADORES E INTERFERÊNCIA DA TECNOLOGIA	9
1.6.	O PRESENTE ESTUDO.....	10
2.	MÉTODO	11
2.1.	PARTICIPANTES.....	11
2.2.	INSTRUMENTOS DE MEDIDA	11
2.4.	ESTRATÉGIA DE ANÁLISE DE DADOS.....	14
3.	RESULTADOS	14
4.	DISCUSSÃO.....	17
5.	CONCLUSÃO	22
6.	REFERÊNCIAS	23

1. Introdução

1.1. Interferência da tecnologia na parentalidade

Nas últimas décadas, a crescente presença da tecnologia digital transformou profundamente as dinâmicas familiares. A onnipresença de dispositivos móveis tem contribuído para novas formas de interação, mas também para desafios significativos, nomeadamente no que diz respeito à qualidade das relações parentais. Neste contexto, emergiu o conceito de “tecnoferência”, definido como a interrupção das interações interpessoais que ocorre quando a atenção é constantemente desviada pela tecnologia durante momentos de interação social, levando à diminuição da qualidade na conexão (McDaniel, 2021). Existem estudos que indicam que a presença de um telemóvel, mesmo que não esteja a ser utilizado, pode diminuir a qualidade da conversa e a conexão entre as pessoas (Przybylski & Weinstein, 2013), e que o uso excessivo destes dispositivos móveis está associado a níveis mais altos de stress, depressão e perturbações do sono ao interromper momentos de relaxamento e desconexão, essenciais para a saúde mental (Thomée et al., 2011).

A tecnoferência parental, em particular, tem sido associada a uma diminuição da responsividade dos cuidadores, ao aumento de conflitos familiares e a uma menor qualidade na relação entre pais e filhos (McDaniel & Radesky, 2018a). Pais e cuidadores expressaram dificuldade em alternar entre o uso do dispositivo e o cuidar dos seus filhos (Radesky et al., 2020) e sentem que estão mais concentrados nos filhos quando o telefone não está presente (Blackwell et al., 2016). O medo de perder algo importante online “FOMO” (*Fear of missing out*) pode levar os pais a verificarem constantemente os seus dispositivos, mesmo durante momentos cruciais de interação familiar. Esta necessidade de estar sempre conectado pode prejudicar a qualidade do envolvimento parental. Quando os pais se encontram focados nas telas junto dos seus filhos, existem menos interações e os pais ficam menos recetivos à criança. A comunicação também surge afetada, sendo que os pais falam e gesticulam menos em relação aos filhos (Chamam et al., 2024). Estudos sugerem que o uso frequente da tecnologia ocorre com mais frequência durante brincadeiras ou tempo livre com os filhos, sendo que algumas mães relataram que essa interferência ocorria com mais frequência durante atividades educacionais (por exemplo, leitura de livros (31%), refeições (26%), hora de dormir (26%) e até mesmo durante o estabelecimento de limites (22%)) (McDaniel & Coyne 2016). Radesky et al. (2020) observou que crianças cujos pais frequentemente usavam dispositivos durante as

refeições mostravam sinais aumentados de problemas no comportamento, registaram menos conversas e mais hostilidade dos pais em resposta aos pedidos de atenção das crianças quando a atenção dos pais estava absorvida nos seus dispositivos móveis. Elias et al. (2020) exploraram a tecnoferência parental em locais públicos e encontraram associações entre o uso de dispositivos móveis pelos pais e menos interações entre os pais e os filhos, bem como menor capacidade de resposta aos pedidos de atenção da criança e de cuidados, ao ponto dos pais se mostrarem desatentos à segurança e necessidades emocionais dos mesmos. As crianças, por sua vez, manifestaram frustração e desilusão, que se traduzem, por vezes, em diferentes formas de comportamento inadequado ou de risco, ou no desinvestimento de qualquer tentativa de comunicação com os pais, ao poder reduzir a qualidade das interações pais e filhos, a tecnoferência pode levar a um aumento de conflitos e a uma menor sensação de apoio e segurança nas crianças (McDaniel, 2020). O uso digital pelos pais parece ser um forte preditor dos hábitos infantis para utilização digital (Zhang et al., 2025), e a redução da mesma por parte dos pais pode melhorar as interações entre pais e filhos.

A tecnoferência parece, assim, prejudicar a capacidade dos pais de responder adequadamente às necessidades emocionais dos filhos. Esta pode ser uma área importante para a mudança de comportamento, dado que a qualidade de tempo familiar é essencial para a formação de laços afetivos e o desenvolvimento de todo o sistema familiar. Para minimizar os efeitos da tecnoferência, é essencial que os pais desenvolvam uma consciência do impacto do uso da tecnologia e estabeleçam limites claros para o uso da mesma durante momentos de interação familiar.

Sendo a comunicação eficaz uma base essencial de qualquer relação saudável, quando a atenção dos pais é constantemente dividida entre os filhos e os dispositivos tecnológicos, a comunicação pode tornar-se superficial e menos significativa. No entanto, importa sublinhar que a utilização tecnológica não é, por si só, problemática: o seu impacto dependerá da frequência, do contexto e das funções que cumpre para os pais. Se o uso acontecer com frequência e interferir nas interações entre pais e filhos ou na sensibilidade dos pais para atender às necessidades da criança, existe o potencial para efeitos negativos nas crianças. Porém, também é possível que a utilização dos dispositivos apoie o exercício da parentalidade. Quando a utilização da tecnologia permite a capacitação dos pais através do acesso a plataformas, ou a outros recursos, como o envolvimento na educação das crianças no contexto escolar, orientando os pais para organizar atividades em casa, acompanhar a evolução dos filhos, estar em constante comunicação com os cuidadores da criança fora do contexto familiar, permitir o acesso a

aprendizagens à distância pelas crianças, reduzindo assim as dificuldades que os pais enfrentam, pode esta utilização da tecnologia contribuir para práticas parentais mais positivas aumentando assim o crescimento e sucesso das crianças (Nurhayati, 2021).

Num estudo de Fusha et al. (2025), que examinou de que forma a tecnoferência parental afetava o calor das interações entre pais e bebês dos 18 aos 24 meses, os resultados revelaram, de forma inesperada, que, entre pais de bebês com cerca de 20 meses, uma maior frequência de receção de notificações sonoras e de verificação de dispositivos móveis enquanto estavam com os seus filhos estava associada a uma autoavaliação mais elevada da afetividade parental. Importa referir que este estudo se centrou numa faixa etária específica, não sendo, por isso, possível generalizar os resultados a outras idades.

A maioria da literatura sobre tecnoferência parental tem incidido predominantemente em duas faixas etárias: bebês (0-2 anos), com o foco na formação do vínculo afetivo inicial e na responsividade parental, e crianças em idade escolar (6 anos ou mais), centrando-se sobretudo nos comportamentos externalizantes e no uso problemático da tecnologia pelas próprias crianças. No entanto, na faixa etária dos 3 anos aos 5 anos permanece muito pouco explorada. Crianças nesta idade estão em transição entre a dependência total e o início da autonomia, tornando-se particularmente vulneráveis a possíveis interrupções no envolvimento afetivo e comunicacional com os pais. Esta lacuna é particularmente relevante, considerando que se trata de uma fase crítica para o desenvolvimento socioemocional, da linguagem e da autorregulação, onde a qualidade de interação com os cuidadores é essencial (Erikson, 1950). Este, é um período crítico em que a relação com os cuidadores continua a ser fundamental para o reforço da autoestima, da regulação emocional e da interiorização de normas sociais. A presença emocional dos pais, bem como a sua disponibilidade para responder de forma sensível e consistente, continua a desempenhar um papel determinante no desenvolvimento da criança (Bowlby, 1988). Uma meta-análise recente de Zhang et al. (2025), que reuniu dados de mais de 60 mil participantes, evidenciou que a maioria dos estudos incluídos se focava em faixas etárias mais amplas ou pouco específicas. Adicionalmente, a análise revelou escassez de investigações que considerem simultaneamente múltiplas variáveis parentais, o que reforça a pertinência do presente estudo, ao procurar uma compreensão mais abrangente e integrada do fenómeno. Esta meta-análise destaca também a necessidade crítica de intervenções baseadas na família que visem o uso da tecnologia pelos pais e enfatiza a importância da investigação longitudinal para melhor compreender a dinâmica temporal desta relação.

Apesar de a literatura reconhecer os efeitos da tecnoferência na parentalidade, são, assim, ainda escassos os estudos que exploram quais os fatores individuais ou relacionais que aumentam ou diminuem a predisposição parental para esta interferência. Fatores como o stress parental, a parentalidade consciente, e o uso problemático da internet por parte dos pais podem constituir variáveis cruciais para compreender esta realidade.

Neste sentido, o presente estudo tem como objetivo explorar a associação entre determinadas variáveis psicológicas e a predisposição para a tecnoferência parental focando-se na parentalidade de crianças que se situem na faixa etária entre os 3 e os 5 anos. Em particular, pretende-se analisar: (a) se o stress parental constitui um preditor dessa interferência; (b) se pais com maior autorregulação no exercício da parentalidade (parentalidade consciente) demonstram menor tecnoferência e c) se pais que utilizam a internet como forma de regulação de humor são mais propensos à tecnoferência parental.

1.2. O stress parental e os desafios da parentalidade contemporânea

O stress parental, definido como a tensão mental e emocional resultando das exigências parentais, representa um desafio significativo para os pais. É experienciado como sensação de angústia ou desconforto que resulta de responsabilidades associadas ao papel parental (Ashby, 2024). O stress parental é comum entre os pais, e estima-se que 36-50% dos pais experimentam algum nível de preocupação em relação à parentalidade, ao comportamento infantil ou ao desenvolvimento infantil. Em alguns casos os pais sentem necessidade de procurar ajuda de um profissional (Fang et al., 2022).

O stress parental pode ter um amplo impacto nos pais e nos filhos e também pode impactar o relacionamento entre estes. Um estudo de Vismara et al. (2016) destacou o impacto e os efeitos do stress, da ansiedade e dos sintomas da depressão maternos e paternos durante a transição para a parentalidade. Os resultados indicaram que o início dos sintomas depressivos tanto nas mães como nos pais foi influenciado pelos seus próprios níveis de ansiedade e stress parental, bem como pela presença de depressão nos parceiros. Estes estados psicológicos indesejáveis podem prejudicar a capacidade dos pais de iniciar e manter interações afetivas positivas com os seus filhos e outros membros da família; além disso, estes pais também tendem a apresentar uma parentalidade disfuncional (Delvecchio et al., 2015). O stress parental tem sido associado a uma série de resultados adversos para as crianças, como por exemplo, aumento de problemas emocionais e comportamentais, disfunção socioemocional e menor competência social, seja direta ou indiretamente através do seu impacto nos pais (Fang et al., 2022).

Até à data existem vários estudos que cruzam o stress parental com a utilização excessiva da tecnologia por parte dos pais, e que mostram a relação entre o stress parental, a tecnoferência parental, e o impacto desse uso no comportamento dos filhos no contexto familiar e até no contexto escolar (McDaniel & Radesky, 2018). Estudos recentes começam agora a emergir como resposta à utilização excessiva da tecnologia por parte dos pais e a forma como isso se pode refletir na relação entre pais e filhos. Num estudo de Ashby (2024) em que o objetivo foi examinar a relação entre o stress parental e os comportamentos pró-sociais na primeira infância, com foco no papel mediador da tecnoferência parental, não foram encontradas evidências longitudinais que sugerissem uma forte ligação entre o stress parental, a tecnoferência e os comportamentos sociais pré-escolares. No entanto, e corroborando estudos anteriores, níveis mais elevados de tecnoferência estavam associados a um aumento de comportamentos externalizantes por parte das crianças, sendo que estes resultados sugerem que as interrupções frequentes nas interações entre pais e filhos podem prejudicar a regulação emocional das crianças.

O stress parental afeta diretamente a utilização da internet por parte das crianças, relacionando este com a relação estabelecida com o cuidador, mas não existem estudos que se foquem na maior utilização digital por parte dos pais como refúgio das responsabilidades parentais, que possam ser agravados pelo aumento de stress parental vivido pelos cuidadores. Como Ashby (2024) refere, existem lacunas na literatura sobre os tipos de mediadores, como por exemplo a regulação emocional ou as estratégias de *coping* das crianças que poderão desempenhar papéis importantes na forma como o stress parental se traduz no comportamento das crianças. Para além disso, também seria importante estudar possíveis moderadores como a estrutura familiar, o estatuto socioeconómico ou a saúde mental dos pais, que possam moldar estas relações.

Assim, a hipótese aqui considerada é que pais com níveis de stress mais elevados, sentindo-se emocionalmente esgotados, poderão recorrer com maior frequência aos dispositivos móveis como forma de autorregulação ou de afastamento temporário das exigências familiares e, assim, serem mais propensos a tecnoferência. Esta utilização pode agravar ainda mais a qualidade da relação com os filhos, contribuindo para a diminuição do envolvimento e da responsividade parental (McDaniel, 2019).

1.3. A parentalidade consciente na era digital

A parentalidade consciente aborda os aspetos intrapessoais e interpessoais da parentalidade através de cinco aspetos principais: a) ouvir com atenção plena; b) consciência emocional de si próprio e da criança; c) aceitação sem julgamentos de si próprio e da criança incluindo uma maior consciência das expectativas e atribuições; d) autorregulação no exercício da parentalidade; e) adotar compaixão por si próprio como pai e pelas dificuldades que o filho enfrenta (Huynh et al., 2024).

A literatura tem evidenciado que pais que praticam a parentalidade consciente tendem a desenvolver relações mais seguras, baseadas na confiança e na validação emocional. Além disso, apresentam melhores competências de regulação emocional, menor reatividade e maior resiliência perante o stress diário (Vernon & Moretti, 2022). Estas características são particularmente relevantes num mundo onde a tecnologia compete diretamente pela atenção dos cuidadores. No âmbito da parentalidade consciente, a capacidade de autorregulação no exercício da parentalidade assume relevância particular. A autorregulação parental, isto é, a capacidade do pai e da mãe regular as próprias emoções e reações no contexto parental (por exemplo, raiva ou frustração), optando por respostas conscientes e controladas em situações desafiantes, é uma componente central do funcionamento e relacionamento familiar (Duncan et al., 2009). Esta capacidade molda diretamente a forma como os pais lidam com os desafios da parentalidade e se relacionam com os seus filhos (Gross, 2015). A capacidade dos pais de controlar os seus pensamentos, emoções e comportamentos em resposta a sinais e informações sobre o contexto atual, o estado e as necessidades das crianças é fundamental para uma adaptação bem-sucedida ao papel parental. Nas interações diárias, os pais presentes mantêm-se continuamente conscientes do seu próprio comportamento, das necessidades e comportamentos dos seus filhos e das exigências do contexto social imediato, e respondem adequadamente de acordo com os seus valores e objetivos para os seus filhos e para a sua família (Sander et al., 2019). Quando os pais conseguem gerir adequadamente os seus estados emocionais, oferecem um modelo de estabilidade e segurança emocional que facilita o ajustamento infantil. Já a desregulação emocional pode ocorrer durante esforços para aliviar emoções desconfortáveis ou aumentar emoções confortáveis, como indicado por Gross (2015).

No contexto da tecnocerência, a autorregulação parental pode surgir como um fator protetor, uma vez que implica reconhecer e gerir as próprias emoções e, de forma a responder com serenidade em situações desafiantes. Os pais que revelam maior autorregulação no exercício da parentalidade podem tornar-se mais capazes de evitar a disciplina exagerada ou

"automática" e podem ter mais ferramentas para educar os filhos de acordo com os seus objetivos e valores em relação à parentalidade (Duncan et al., 2009). Além disso, estudos mostram que a autorregulação parental está negativamente associada a sintomas internalizantes e externalizantes nos filhos, sendo considerado que a vinculação, a regulação emocional dos pais e a parentalidade consciente estão intrinsecamente inter-relacionados no desenvolvimento infantil (Vernon & Moretti, 2022). Sendo o núcleo familiar, e o seu suporte, de grande relevância para a vivência em sociedade, será importante perceber se os pais que praticam uma parentalidade consciente poderão ter maior controlo na utilização das tecnologias como meio de minimizar os efeitos negativos que esta apresenta aquando da interferência no âmbito de conexão estabelecida entre todos os membros desse núcleo. Assim, é plausível supor que a prática consciente da parentalidade, mais especificamente a autorregulação no exercício da parentalidade também possa diminuir a predisposição dos pais para o uso excessivo e inconsciente de dispositivos, contribuindo para a redução da tecnoferência.

Deste modo, este estudo propõe que pais que demonstram maiores níveis de autorregulação parental terão menor tendência para a tecnoferência, ao privilegiarem momentos de interação livre de distrações tecnológicas.

1.4. Uso da internet como forma de regulação do humor

O uso da internet como forma de regulação de humor tem sido identificado como uma estratégia cada vez mais comum na gestão do mal-estar emocional. Em contextos de elevado stress, como o da parentalidade, recorrer a conteúdos digitais — redes sociais, vídeos, jogos ou navegação online — pode oferecer uma sensação imediata de alívio, distração ou escape emocional (Kardefelt-Winther, 2014). Um estudo recente de Matea et al. (2024) identificou que dificuldades na gestão emocional por parte dos pais em gerir estão associadas a um maior risco de dependência dos smartphones, traduzindo-se numa utilização mais frequente e desses dispositivos durante as interações presenciais com os filhos. Especificamente, verificou-se um efeito indireto significativo entre dificuldades de autorregulação emocional e interrupções parentais nas interações com as crianças por meio do uso problemático da internet. Um outro estudo de Hiniker et al. (2016) verificou que os dispositivos móveis são frequentemente usados como forma de escape emocional ou de evitamento experiencial, funcionando como uma estratégia de *coping* mal adaptativa perante o stress e as exigências parentais. Este comportamento torna-se particularmente preocupante quando substitui a conexão afetiva com os filhos por um envolvimento digital repetitivo e automatizado.

Neste contexto, é possível que os pais recorram à tecnologia não apenas por hábito, mas como uma resposta emocional automatizada perante estados de exaustão, frustração ou ansiedade. A utilização da internet — nomeadamente redes sociais, vídeos ou notícias — pode funcionar como uma forma de regulação de humor, ao proporcionar distração ou alívio emocional temporário. Assim, a tecnoferência parental pode ser compreendida como um comportamento secundário a dificuldades de autorregulação, que interfere diretamente nas rotinas familiares e no vínculo com os filhos. Muitos estudos enfatizam que os constructos de autorregulação são negativamente afetados pela dependência de smartphones (van Deursen et al., 2015), mas a autorregulação pode contribuir para a diminuição do comportamento aditivo (Baumeister e Vonasch, 2015). Neste sentido, pais com níveis mais baixos de autorregulação emocional podem sentir maior necessidade de recorrer à internet como estratégia para lidar com emoções negativas, aumentando o risco de interrupções no contacto afetivo com os filhos.

Deste modo, o presente estudo parte da hipótese de que pais que utilizam a internet como estratégia para regular o humor apresentam uma maior propensão à tecnoferência, comprometendo a sua capacidade de se manterem emocionalmente disponíveis e responsivos durante as interações com os filhos.

1.5. Idade dos cuidadores e interferência da tecnologia

Os adultos mais jovens (dos 20 aos 39 anos) são mais propensos a adotar novos dispositivos e a utilizá-los com maior frequência (Campbell & Park, 2008; Carbonell et al., 2013). Um estudo de uma grande empresa de telemóveis constatou que, entre os utilizadores de smartphones, 34% têm mais de 39 anos, sugerindo que, à medida que estes novos dispositivos ganham popularidade, muitos adultos os adotam e utilizam (Gerpott et al., 2013). Embora não se tenha encontrado na literatura estudos que abordasse a relação direta da idade dos cuidadores com a tecnoferência parental, a literatura postula que a idade afeta negativamente o processamento e o uso social, bem como o stress social. Há um efeito positivo na autorregulação. Pessoas mais velhas são, portanto, menos propensas a desenvolver comportamentos habituais ou viciantes em relação ao smartphone, sendo que pais mais jovens percebem que têm níveis mais elevados de uso problemático da tecnologia, consistente com descobertas de estudos anteriores sobre a relação entre a adição e o uso de smartphone (Van Deursen et al., 2015; Scibi et al., 2021). Por este motivo entende-se que a variável idade seja importante na análise da interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos. Neste sentido

este estudo propõe que pais mais jovens apresentem uma maior interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos.

Este projeto pretende contribuir para o avanço científico sobre os determinantes da interferência da tecnologia nas relações próximas no contexto familiar, especialmente na interação entre pais e filhos. Compreender os fatores que moldam a predisposição dos pais para deixarem a tecnologia interferir nas relações com os seus filhos é essencial para desenhar estratégias que promovam um uso mais saudável e consciente da tecnologia por parte das famílias. Estudar esses determinantes é de extrema relevância social, pois pode fornecer insights cruciais para políticas públicas e programas de sensibilização, focados na promoção de competências digitais e no fortalecimento das dinâmicas familiares. Este estudo pretende contribuir para uma compreensão mais aprofundada das variáveis que se associam com a interferência da tecnologia nas relações pais-filhos, tendo o potencial de informar soluções práticas para mitigar os efeitos negativos desse fenómeno no seio das famílias.

1.6. O Presente Estudo

A tecnoferência é um fenómeno crescente que reflete desafios para a integração da tecnologia no quotidiano das famílias. Enquanto a tecnologia oferece inúmeras vantagens, é crucial reconhecer os seus efeitos negativos de forma a assegurar a qualidade das interações humanas e o bem-estar pessoal. Ao adotar estratégias conscientes para gerir o uso de tecnologia, será possível aproveitar os seus benefícios e minimizar as suas interferências. Deste modo, dada a escassa literatura que existe sobre os fatores que possam potenciar esta predisposição parental à utilização das tecnologias no âmbito familiar bem como a faixa etária das crianças dos 3 aos 5 anos, o principal objetivo do estudo é identificar algumas variáveis psicológicas que podem potenciar ou minimizar a presença da tecnoferência parental.

No presente estudo pretende-se analisar o papel do stress parental, da parentalidade consciente e do uso problemático da internet na interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos, controlando o papel da idade dos pais. Mais especificamente, pretende-se investigar o papel individual do stress parental, da autorregulação na parentalidade (dimensão da parentalidade consciente) e do uso da internet como forma de regulação de humor (dimensão do uso problemático da internet) na interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos.

- a) Quanto mais stress parental, maior é a interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos;

- b) Níveis mais elevados de autorregulação na parentalidade associam-se a menor interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos, isto é, pais e mães mais capazes de reconhecerem e gerirem as próprias emoções, conseguindo responder com calma em situações desafiantes com os filhos são menos propensos à tecnoferência parental;
- c) Pais que utilizam a internet como forma de regulação de humor são mais propensos à tecnoferência parental.

2. Método

2.1. Participantes

A presente amostra é constituída por 113 participantes com idades compreendidas entre os 25 e os 54 anos ($M = 37.33$, $DP = 4.83$), dos quais 95 (84.1%) são do sexo feminino e 18 (15.9%) são do sexo masculino. Relativamente ao estado civil, 87.6% dos participantes são casados ou vivem em união de facto, e apenas 10.6% são solteiros ou divorciados e 0.9% separados ou viúvos e 0.9% são omissos. Quase 71% realizaram o ensino superior e 28% concluíram o 12º ano regular ou menos. Aproximadamente metade dos participantes (47.8%) refere ter apenas um filho, 46.9% têm dois filhos, 3.5% têm três filhos e 0.9% têm 4 filhos. Aproximadamente 6% dos participantes referem que o seu rendimento familiar é inferior ao salário mínimo nacional (SMN), 47% refere que está entre 1 e 2 SMN, 23.9% refere que está entre 2 e 3 SMN, 8% refere que está entre 3 a 4 SMN e 4.4% refere que está entre 4 a 5 SMN (2.7% omissos).

2.2. Instrumentos de medida

No presente estudo os participantes preencheram um questionário sociodemográfico que contém informações quanto à idade, sexo, estado civil, escolaridade, idade dos filhos, número de filhos e rendimento familiar. Na avaliação das variáveis do estudo, foram utilizados os seguintes instrumentos:

Disrupt (Distração nas Relações Sociais e Uso da Tecnologia Parental)

Para medir a tecnoferência parental, foi usado o *Disrupt* (McDaniel, 2021). Este instrumento foi traduzido para a língua portuguesa, de acordo com as *International Test Commission Guidelines* (Hambleton et al., 2005) no âmbito do presente estudo. Esta medida é constituída por quatro itens (ex.: “Durante o tempo que passo com o meu filho, acho difícil ficar

longe de verificar o meu telemóvel ou dispositivo móvel”), e os participantes respondem numa escala tipo *Likert* de seis pontos em que um significa *discordo totalmente* e seis significa *concordo totalmente*. No presente estudo este instrumento revelou boa consistência interna ($\alpha=.71$).

Stress Parental – Escala de stress parental

Para medir o Stress Parental, utilizou-se a *Parental Stress Scale* (PSS, Berry & Jones 1995; versão portuguesa de Algarvio et al., 2018). Esta escala é constituída por 18 itens que permitem avaliar quatro subescalas (preocupações parentais, satisfação parental, falta de controlo e medos e angústias) ou uma score total de stress parental. Dado o objetivo do presente estudo optou-se por utilizar o score total. Este score permite medir os níveis de stress experimentados pelos pais, sendo abordados temas que incluem a proximidade com a criança, satisfação no seu papel enquanto pais, emoções positivas e negativas relacionadas com a parentalidade, e dificuldades associadas. Os pais avaliam o quanto concordam com cada item numa escala tipo *Likert* de cinco pontos em que um significa *discordo fortemente* e cinco significa *concordo fortemente*. A pontuação total deste instrumento revelou no presente estudo uma boa consistência interna ($\alpha = .81$).

EMIP – Escala de Mindfulness Interpessoal na Parentalidade

Para medir a parentalidade consciente, foi utilizada a *Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale* (IM-P, Duncan et al., 2009; versão portuguesa EMIP de Moreira & Canavarro, 2015). Esta escala é constituída por 31 itens distribuídos por cinco subescalas, mas no presente estudo apenas utilizámos a dimensão autorregulação que tem oito itens, ex., “Quando estou aborrecido/a com o meu filho, apercebo-me de como me estou a sentir antes de agir”. Esta dimensão avalia a capacidade do pai e da mãe de reconhecer e gerir as próprias emoções, conseguindo responder com calma e equilíbrio em situações desafiantes com a criança, em vez de agir impulsivamente. Os pais avaliam o quanto concordam com cada item numa escala tipo *Likert* de cinco pontos em que um significa *nunca verdadeiro* e cinco significa *sempre verdadeiro*. Este instrumento revelou no presente estudo boa consistência interna para a dimensão: autorregulação ($\alpha = .75$).

Generalized Problematic Internet Use Scale 2 – GPIUS 2

Para medir a utilização da internet como forma de regulação de humor utilizou-se a subdimensão regulação de humor do *Generalized Problematic Internet Use Scale 2* (GPUIS2, Caplan, 2010; versão portuguesa de Assunção & Matos 2018). Esta subdimensão é constituída por três itens (ex., “Usei a Internet para me fazer sentir melhor quando me sentia em baixo.”) e pretende avaliar a concordância dos participantes quanto à utilização da internet como forma de regulação do humor. Os participantes respondem numa escala tipo *Likert* de sete pontos em que um significa *discordo totalmente* e sete significa *concordo totalmente*. No presente estudo este instrumento revelou boa consistência interna ($\alpha = .87$).

2.3. Procedimentos

Os autores das escalas de autorrelato usadas neste estudo foram contactados para se obter a sua autorização por email para a utilização das mesmas, respeitando assim os direitos de autor. O estudo teve o parecer favorável da Comissão de Ética da FPCEUP (Ref.a 2025-02-05). Os dados do presente estudo foram recolhidos online através da plataforma *LimeSurvey* entre março e maio de 2025. O preenchimento do inquérito teve uma duração média de 15 minutos. Foi obtido o consentimento informado de todos os participantes. Antes da recolha, os participantes foram informados dos objetivos do estudo, do carácter voluntário e confidencial da sua participação. Para além disso, foi salvaguardado o direito de desistência sem quaisquer penalizações. Foi, também, esclarecido que os dados serão analisados apenas de forma agregada e para fins científicos. De notar que foram apenas elegíveis participantes que tivessem idade igual ou superior a 18 anos e que tivessem filhos com idades compreendidas entre os três e cinco anos de idade. Os participantes tiveram conhecimento de que os resultados alcançados com o presente projeto serão publicados e partilhados junto da comunidade científica e da comunidade em geral, para se contribuir para o avanço do conhecimento no domínio da integração da tecnologia nas dinâmicas familiares. O modo de devolução dos resultados aos participantes, que assim o pretenderam, será realizado através do envio por e-mail de um documento síntese, com a explicação dos resultados obtidos a partir da análise de dados em conjunto. Não é esperado um impacto do estudo em termos éticos e a participação no estudo não envolveu riscos acrescidos. Não foi atribuída aos participantes qualquer compensação financeira pela sua participação no estudo. Neste sentido, procurou-se atuar em cada momento em conformidade com os princípios éticos e normas deontológicas.

2.4. Estratégia de análise de dados

O presente estudo é de natureza transversal, tendo o tratamento dos dados sido realizado com recurso ao programa estatístico *SPSS — Statistical Package for Social Sciences* —, versão 29.0 para Mac. Para identificar eventuais *outliers*, analisou-se os scores *Z* (*outliers* univariados) e a distância de *Mahalanobis* (*outliers* multivariados). Analisou-se também a normalidade dos dados através da Assimetria e Curtose para se verificar se os dados seguiam uma distribuição normal. Os valores calculados confirmaram que a amostra em estudo seguia todos os critérios de normalidade, procedendo-se, neste sentido, às análises estatísticas por testes paramétricos. Foi testada a consistência interna de todos os instrumentos através do Alfa de Cronbach. Realizou-se estatísticas descritivas como médias, desvios padrão e frequências. Procedeu-se às correlações de *Pearson* para medir a força e a direção da relação linear entre as variáveis numéricas contínuas. Para responder ao objetivo principal do estudo realizou-se uma regressão linear hierárquica em blocos.

3. Resultados

Associações entre variáveis

Os resultados das correlações de *Pearson* na Tabela 1 demonstram que existem associações estatisticamente significativas. A variável da interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos apresenta uma correlação positiva significativa com o uso da internet como forma de regulação de humor ($r = .21, p = .023$) e uma correlação negativa significativa com a autorregulação na parentalidade ($r = -.28, p = .003$). Relativamente ao stress parental verificou-se uma correlação significativa negativa com a autorregulação na parentalidade ($r = -.38, p < .001$). As restantes correlações não atingiram significância estatística.

Tabela 1.*Estatísticas descritivas e correlações para variáveis de estudo.*

	1	2	3	4	5
1. Stress Parental	-				
2. Autorregulação na parentalidade	-.38**	-			
3. Uso da internet como forma de regular o humor	.16	-.04	-		
4. Tecnoferência parental	.14	-.28**	.21*	-	
5. Idade	.07	-.07	-.05	.11	-
<i>M</i>	2.03	3.29	4.24	3.37	37.33
<i>DP</i>	.44	.47	2.19	1.09	4.83

Nota. *M* – Média; *DP* – Desvio de padrão. * $p < .05$ ** $p < .01$;

Modelo de Regressão Linear Hierárquica

Foi realizada uma regressão linear hierárquica em dois blocos para examinar o papel da idade, do stress parental, da autorregulação no exercício da parentalidade e do uso da internet como forma de regulação de humor na interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos, controlando a idade dos pais. No primeiro bloco a variável idade foi incluída, explicando uma proporção significativa da variância da variável dependente ($R^2 = 1\%$). No segundo bloco, foram adicionadas as variáveis principais (uso da internet como forma de regular o humor,

stress parental e a autorregulação na parentalidade), as quais explicaram uma variância adicional significativa de ($R^2 = 11\%$).

O modelo de regressão foi estatisticamente significativo, $F_{(4,99)} = 3.17$ $p = .017$ e explicou uma proporção baixa da variância da interferência da tecnologia ($R^2 = 12\%$) (Tabela 2).

Tabela 2. Regressão linear hierárquica para a interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos

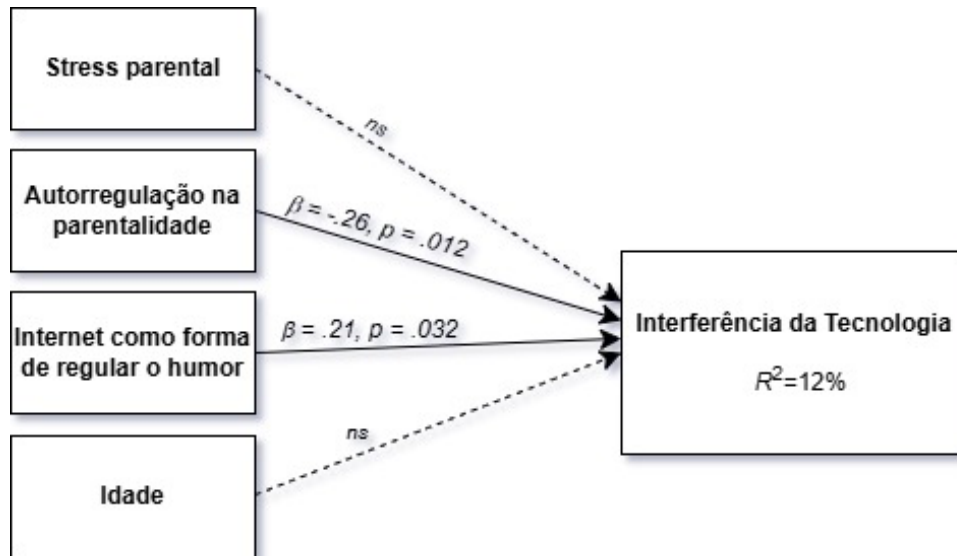
Interferência da tecnologia	R^2	R^2 Change	β	p
Bloco 1	.01	.01		
Idade			.11	.27
Bloco 2	.12	.11		
Idade			.10	.29
Uso problemático da internet como regulação de humor			.21	.03
Stress Parental			-.04	.74
Autorregulação			-.26	.01

Nota. β para um nível de significância de $p < 0,05$.

Bloco1 – Idade; Bloco 2 – Uso problemático da internet como regulação de humor, stress parental e autorregulação.

Verificou-se uma ligação positiva entre o uso da internet como forma regulação de humor ($\beta = .21$, $p = .032$) e a interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos. Verificou-se ainda uma ligação negativa entre a dimensão autorregulação no exercício da parentalidade ($\beta = -.26$, $p = .012$) e a interferência da tecnologia. As restantes variáveis (stress parental e idade) não revelaram valores significativos (Figura 1).

Figura 1. Resultados do Modelo de Regressão Linear



4. Discussão

No estudo presente analisámos o papel do stress parental, da parentalidade consciente e do uso problemático da internet, na interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos, controlando o papel da idade dos pais. Mais especificamente, pretendeu-se investigar o papel do stress parental, da autorregulação no exercício da parentalidade (dimensão da parentalidade consciente), e do uso da internet como forma de regulação de humor (dimensão do uso problemático da internet) na interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos.

Os resultados da presente investigação evidenciam que a interferência da tecnologia se associa negativamente com a autorregulação no exercício da parentalidade e positivamente com o uso da internet como forma de regulação de humor. A ligação negativa entre a autorregulação na parentalidade e a interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos sugere que os cuidadores que apresentam maior dificuldade de gerir as próprias emoções e o seu equilíbrio em situações desafiantes com a criança, tendem a apresentar níveis mais elevados de distração por meio da tecnologia durante as interações com os filhos. Este resultado reforça a ideia de que pais com menores competências de gestão emocional no exercício da parentalidade demonstram maior tendência a envolver-se em comportamentos de interferência da tecnologia. Segundo Gross (2015), a autorregulação emocional é crucial para manter atenção, a empatia e a responsividade nos contextos relacionais, sobretudo na parentalidade. Quando essa capacidade está comprometida, o cuidador pode ter mais dificuldade em sustentar o envolvimento emocional com o filho, tornando-se mais vulnerável à distração proporcionada

pelos dispositivos digitais (Radesky et al., 2016). Neste contexto, é possível que os pais recorram à tecnologia não apenas por hábito, mas como uma resposta emocional automatizada perante estados de exaustão, frustração ou ansiedade. O que corrobora não só a hipótese proposta neste estudo como também evidencia mais o fato de no presente estudo se identificar uma correlação negativa entre o stress parental e a autorregulação na parentalidade, indicando assim que pais com maior stress têm menos capacidade de regular as próprias emoções e reações no contexto parental, optando por respostas menos conscientes e controladas em situações desafiantes com a criança. Em sentido oposto, isto é, positivo, é a associação entre o stress parental e o uso da internet como forma de regulação do humor. Por outras palavras, à medida que o stress parental aumenta, também aumenta a propensão dos pais para usar a internet como estratégia para regular o humor, e vice-versa. Em contextos de elevada exigência emocional, como a parentalidade, muitos pais e mães recorrem ao uso digital como forma de aliviar sentimentos de frustração, cansaço ou sobrecarga. Estes resultados corroboram evidências anteriores que indicam que pais sujeitos a níveis mais elevados de stress tendem a recorrer à internet como uma estratégia de regulação emocional. Este resultado está em linha com estudos anteriores que apontam que o uso excessivo da tecnologia pode ser uma forma de *coping* disfuncional perante o stress ou emoções negativas (McDaniel, 2020; McDaniel & Radesky, 2018a; Radesky et al., 2016). Assim sendo, parece que pais que experienciam mais incertezas na parentalidade experienciam níveis mais elevados de interferência da tecnologia na relação com os filhos. Estes resultados validam estudos anteriores, que sugerem que esta utilização pode agravar ainda mais a qualidade da relação com os filhos, contribuindo para a diminuição do envolvimento e da responsividade parental (McDaniel, 2019a).

Os resultados revelaram também uma correlação positiva significativa entre a tecnoferência parental e o uso problemático da internet como forma de regulação do humor. Este resultado sugere que os pais que apresentam maior tendência para o uso disfuncional ou excessivo da internet também são aqueles que mais frequentemente interrompem as interações com os filhos devido a utilização da tecnologia como forma de regular as suas emoções. Deve ser considerada a possibilidade de conceções erradas e reações emocionais desagradáveis expressas por meios digitais (Storch & Juarez-Paz, 2018). Perante estas questões, é importante ter uma melhor compreensão das complexas formas como a dependência dos telemóveis influencia a dinâmica familiar e encontrar soluções para promover ligações significativas na era digital e a utilização sensata da tecnologia. Estes dados estão em consonância com investigações anteriores, que demonstram que a ideia de comportamento errado fornece um

prisma útil para visualizar a possível ligação entre o uso das redes sociais e o bem-estar mental (Khalaf et al., 2023). De acordo com esta teoria psicológica, as pessoas têm uma capacidade limitada de autocontrolo e podem recorrer a ações que proporcionam uma gratificação instantânea, mas que acabam por ser prejudiciais para os seus objetivos futuros, quando confrontadas com acontecimentos difíceis ou stressantes. No contexto das redes sociais, as pessoas com problemas sociais ou emocionais podem recorrer a estas plataformas como forma de escape ou para procurar validação; mas o uso excessivo pode causar o esgotamento dos recursos de autorregulação, dificultando o controlo das emoções negativas e a gestão do stress (Khalaf et al., 2023). Isto é especialmente pertinente no contexto familiar, onde os membros podem estar a substituir as interações no mundo real e a ausência de apoio emocional por ligações virtuais (Cain, 2018). Assim, os cuidadores que apresentam este tipo de uso problemático tendem a priorizar, muitas vezes de forma inconsciente, a atividade *online* em detrimento da interação com os filhos, o que se reflete num maior nível de tecnoferência parental.

A influência das redes sociais no bem-estar depende de um equilíbrio entre interações positivas e negativas; alguns utilizadores relataram uma ligação entre o uso diário e o bem-estar precário, enquanto outros não apresentam os mesmos efeitos (Ajewumi et al., 2024; Cain, 2018). Esta interação detalhada de elementos enfatiza a necessidade de um conhecimento sofisticado da relação entre o uso das redes sociais e a saúde mental, bem como a necessidade de incentivar as boas práticas tecnológicas e promover mecanismos alternativos de *coping* para lidar com o stress e as emoções negativas (Impact of Social Media on Youth, 2019; Beyari, 2023). Este uso problemático pode estar também relacionado com níveis mais baixos de autorregulação emocional, o que potencia a tendência para sentir ansiedade por perder experiências gratificantes de outras pessoas, tendo sido associado a interrupções na vida diária, inclusive perturbações do uso da internet, smartphones e redes sociais (Rozgonjuk et al., 2020).

Assim, considera-se que os resultados deste estudo estão de acordo com as evidências anteriores e corroboram a hipótese inicial, em que se considera que pais com baixos níveis de autorregulação no exercício da parentalidade, sentindo-se emocionalmente esgotados, poderão recorrer com maior frequência aos dispositivos móveis como forma de autorregulação ou de afastamento temporário das exigências familiares e, assim, serem mais propensos a tecnoferência. E pais que utilizam o uso das tecnologias para regular o humor são mais susceptíveis à interferência da tecnologia na relação com os filhos. Quando os cuidadores se encontram emocionalmente sobrecarregados, torna-se mais difícil manterem respostas

conscientes, empáticas e ajustadas às necessidades da criança (Deater-Deckard, 2004; Crandall et al., 2015). Esta dificuldade em autorregular-se pode traduzir-se em respostas mais reativas, impulsivas ou inconsistentes, afetando negativamente a qualidade da parentalidade. Este resultado em particular destaca a importância de considerar os estados emocionais dos cuidadores como um fator central na compreensão do impacto do uso da tecnologia no contexto familiar.

Por fim, importa destacar que não foram observadas correlações significativas com as restantes variáveis. Surpreendentemente o stress parental não se associou significativamente com a tecnoferência parental. Este resultado pode dever-se ao reduzido tamanho da nossa amostra e consequente baixo poder estatístico. Em segundo lugar, o stress parental pode manifestar-se de diversas formas, como a irritabilidade, a impaciência ou a exaustão emocional, mas nem todos os cuidadores recorrerem às tecnologias como forma de escape, podendo esta variabilidade individual atenuar a força da relação entre estas variáveis no modelo estatístico. Por último, a variável idade também não se mostrou significativa, o que pode refletir que os comportamentos associados à interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos não difere significativamente entre faixas etárias. Ainda assim, a literatura sugere que os adultos mais jovens (dos 20 aos 39 anos) são mais propensos a adotar novos dispositivos e a utilizá-los com maior frequência (Campbell & Park, 2008; Carbonell et al., 2013) sendo as pessoas mais velhas, menos propensas a desenvolver comportamentos habituais ou viciantes em relação ao smartphone (Van Deursen et al., 2015). Assim, a ausência de diferenças significativas na presente amostra pode dever-se a outros fatores contextuais, como o estilo de vida familiar, o número de filhos, ou o nível de stress parental, que poderão moderar o impacto da idade na frequência e na forma de uso dos dispositivos digitais no contexto da parentalidade. Mais estudos serão necessários para explorar estas relações de forma aprofundada, com amostras diversificadas e modelos que considerem variáveis moderadoras, permitindo compreender melhor o papel de diferentes fatores no fenómeno da tecnoferência.

Limitações e pesquisas futuras

O estudo atual destaca o papel do stress parental, da parentalidade consciente e do uso problemático da internet na interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos, controlando o papel da idade dos pais. Apesar das suas implicações e do seu contributo ser relevante para a compreensão dos fatores que possam explicar a interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos, o estudo atual apresenta diversas limitações. Primeiramente, trata-se

de uma amostra reduzida, o que pode comprometer a generalização dos resultados para a população em geral. O número limitado de participantes pode também ter afetado a capacidade de deteção de efeitos mais subtis e limita a possibilidade de realizar análises estatísticas mais complexas, conferindo assim maior robustez estatística. Adicionalmente, observa-se um desequilíbrio na distribuição pelo sexo dos participantes, com uma sobre representação do género feminino (84,1%). Esta limitação pode enviesar os resultados, uma vez que mães e pais podem diferir nas suas práticas parentais, níveis de stress, estratégias de autorregulação emocional e padrões de uso da tecnologia no contexto familiar. Seria pertinente em estudos futuros analisar esta relação em amostras mais equitativas quanto ao sexo e analisar possíveis diferenças na interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos em função do sexo dos pais. Outro aspeto a considerar prende-se com o facto de o presente estudo assumir um desenho transversal, o que impede a inferência de relações causais entre as variáveis. A ausência de uma dimensão longitudinal impossibilita compreender de que forma, ao longo do tempo, as variáveis evoluem ou se influenciam mutuamente. Importa ainda referir que, embora os dados tenham sido recolhidos a nível nacional, não foi realizado um controlo geográfico. Desta forma, as especificidades regionais e culturais, bem como as diferentes dinâmicas familiares e contextos socioeconómicos, podem ter influenciado os dados recolhidos. A ausência desse controlo limita a compreensão de possíveis variações nas práticas parentais. Por fim, todas as variáveis foram recolhidas por meio de autorrelato dos pais, o que pode introduzir um viés de desejabilidade social ou interpretação subjetiva por parte dos participantes. Estudos futuros poderão beneficiar da inclusão de métodos mistos, como observações comportamentais ou dados objetivos (por exemplo, o tempo real de uso de dispositivos móveis), que complementem as perceções relatadas.

Estudos futuros deverão igualmente avaliar a qualidade da relação entre os pais, para além de diversas características individuais (a vinculação dos pais, a saúde mental dos pais, a disponibilidade diária consoante as horas de trabalho de cada um) que podem moldar as perceções de interferência tecnológica, bem como a probabilidade de permitir interrupções tecnológicas na vida familiar. O ideal seria conseguir realizar a observação direta nas interações familiares, e aliar a um projeto longitudinal para compreender melhor estes processos familiares. O registo diário dos sentimentos parentais após cada atividade ou tarefa que fosse interrompida com os seus filhos devido à utilização da tecnologia permitiria obter informações mais precisas sobre a frequência e as emoções associadas à utilização da tecnologia na interrupção da relação entre pais e filhos. Assim sendo, a investigação futura deve abordar estas

limitações incluindo amostras mais diversas e representativas, incorporando dados de múltiplos informantes para captar as complexidades das experiências dos pais. Estudos longitudinais mais longos e incluindo uma gama mais ampla de fatores individuais, relacionais e contextuais permitiriam também uma melhor compreensão da interferência da tecnologia nas relações entre pais e filhos.

5. Conclusão

Os resultados deste estudo ressaltam a importância da parentalidade consciente e da autorregulação na interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos, podendo esta interferência ser um reflexo do estado emocional não regulado, associado à sobrecarga dos desafios da parentalidade. Ainda que as variáveis do stress parental e a idade não tenham apresentado ligações significativas com a interferência da tecnologia na relação entre pais e filhos, os dados obtidos sublinham a importância de considerar dimensões emocionais internas dos pais na compreensão do impacto da tecnologia nas relações parentais. Isso aponta para a necessidade de intervenções que não se limitem à gestão do tempo de ecrã, mas que promovam o bem-estar emocional e competências de autorregulação dos pais. Estudos adicionais são necessários para determinar se os desafios da parentalidade podem aumentar esta interferência no contexto familiar.

6. Referências

- Ajewumi, O. E., Magbagbeola, V., Kalu, O. C., Ike, R. A., Folajimi, O., & Diyaolu, C. O. (2024). The impact of social media on mental health and well-being. *World Journal of Advanced Research and Reviews*, 24(1), 107-121. <https://doi.org/10.30574/wjarr.2024.24.1.3027>
- Algarvio, S., Leal, I., & Maroco, J. (2018). Parental Stress Scale: Validation study with a Portuguese population of parents of children from 3 to 10 years old. *Journal of Child Health Care*, 22(4), 563-576. <https://doi.org/10.1177/1367493518764337>
- Ashby, S. (2024). *Stress, screens, and social skills: Parental stress as a longitudinal predictor of preschool social behavior mediated by parental technoference*. [Master's thesis, Brigham Young University]. Brigham Young University <https://scholarsarchive.byu.edu/etd/10653>
- Baumeister, R. F., & Vonasch, A. J. (2015). Uses of self-regulation to facilitate and restrain addictive behavior. *Addictive behaviors*, 44, 3-8. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2014.09.011>
- Beyari, H. (2023). The relationship between social media and the increase in mental health problems. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2383. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032383>
- Bowlby, J. (1988). *A secure base: Parent-child attachment and healthy human development*. Basic Books.
- Cain, J. (2018). It's time to confront student mental health issues associated with smartphones and social media. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 82(7), 6862. <https://doi.org/10.5688/ajpe6862>
- Campbell, S. W., & Park, Y. J. (2008). Social implications of mobile telephony: The rise of personal communication society. *Sociology Compass*, 2(2), 371-387. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9020.2007.00080.x>

- Crandall, A., Deater-Deckard, K., & Riley, A. W. (2015). Maternal emotion and cognitive control capacities and parenting: A conceptual framework. *Developmental Review, 36*, 105–126. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2015.01.004>
- Carbonell, X., Oberst, U., & Beranuy, M. (2013). The cell phone in the twenty-first century: A risk for addiction or a necessary tool. *Principles of addiction, 1*(1), 901-909. <http://www.elsevier.com/locate/permissionusematerial>
- Cowling, C., & Van Gordon, W. (2022). Mindful parenting: Future directions and challenges. *International Journal of Spa and Wellness, 5*(1), 50-70. <https://doi.org/10.1080/24721735.2021.1961114>
- Chamam, S., Forcella, A., Musio, N., Quinodoz, F., & Dimitrova, N. (2024). Effects of digital and non-digital parental distraction on parent-child interaction and communication. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry, 3*, 1330331. <https://doi.org/10.3389/frcha.2024.1330331>
- Chassiakos, Y. L. R., Cross, C., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., Moreno, M., & Swanson, W. S. (2016). Media and young minds. *Pediatrics, 138*(5), e20162591. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2591>
- Csibi, S., Griffiths, M. D., Demetrovics, Z., & Szabo, A. (2021). Analysis of problematic smartphone use across different age groups within the ‘components model of addiction’. *International Journal of Mental Health and Addiction, 19*, 616-631. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00095-0>
- Deater-Deckard, K. (2004). *Parenting stress*. Yale University Press.
- Delvecchio, E., Sciandra, A., Finos, L., Mazzeschi, C., & Riso, D. D. (2015). The role of co-parenting alliance as a mediator between trait anxiety, family system maladjustment, and parenting stress in a sample of non-clinical Italian parents. *Frontiers in Psychology, 6*, 1177. <http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01177>
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). Pilot study to gauge acceptability of a mindfulness-based, family-focused preventive intervention. *The Journal of Primary Prevention, 30*, 605-618. <https://doi.org/10.1007/s10935-009-0185-9>

- Elhai, J. D., Dvorak, R. D., Levine, J. C., & Hall, B. J. (2017). Problematic smartphone use: A conceptual overview and systematic review of relations with anxiety and depression psychopathology. *Journal of Affective Disorders*, 207, 251-259. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2016.08.030>
- Elias, N., Lemish, D., Dalyot, S., & Floegel, D. (2020). “Where are you?” An observational exploration of parental technoference in public places in the US and Israel. *Journal of Children and Media*, 15(3), 376–388. <https://doi.org/10.1080/17482798.2020.1815228>
- Enav, Y., Knudtson, M., Goldenberg, A., & Gross, J. J. (2024). Effect of partner presence on emotion regulation during parent–child interactions. *Scientific Reports*, 14(1), 11732. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-60998-4>
- Erel, O., & Burman, B. (1995). Interrelatedness of marital relations and parent-child relations: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 118(1), 108–132. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.118.1.108>
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. Norton & Company.
- Fang, Y., Luo, J., Boele, M., Windhorst, D., van Grieken, A., & Raat, H. (2024). Parent, child, and situational factors associated with parenting stress: a systematic review. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 33(6), 1687-1705. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02027-1>
- Ferreira, T., Matias, M., Carvalho, H., & Matos, P. M. (2024). Parent-partner and parent-child attachment: Links to children's emotion regulation. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 91, 101617.
- Fusha, D., Corkin, M. T., Peterson, E. R., & Henderson, A. M. E. (2024). Calls over cuddles: Is technoference associated with lower parental warmth? *Journal of Applied Developmental Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2024.101740>
- Fidan, N. K., & Olur, B. (2023). Examining the relationship between parents’ digital parenting self-efficacy and digital parenting attitudes. *Education and Information Technologies*, 28(11), 15189-15204. <https://doi.org/10.1007/s10639-023-11841-2>
- Gerpott, T. J., Thomas, S., & Weichert, M. (2013). Characteristics and mobile Internet use intensity of consumers with different types of advanced handsets: An exploratory

- empirical study of iPhone, Android, and other web-enabled mobile users in Germany. *Telecommunications Policy*, 37, 357–371. <https://doi.org/10.1016/j.telpol.2012.04.009>
- Gross, J.J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Hiniker, A., Schoenebeck, S. Y., & Kientz, J. A. (2016). Not at the dinner table: Parents' and children's perspectives on family technology rules. In *Proceedings of the 19th ACM conference on computer-supported cooperative work & social computing* (pp. 1376-1389). <https://doi.org/10.1145/2818048.281994>
- Hofer, M. A. (2006). Psychobiological roots of early attachment. *Current Directions in Psychological Science*, 15(2), 84-88. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2006.00412.x>
- Huynh, T., Kerr, N.L., Kim, C. N., Fouranalistyawati, E., Chang, V.Y.R., & Duncan, L. G. (2024). Parental Reflective capacities: A scoping review of mindful parenting and parental reflective functioning. *Mindfulness*, 15, 1531- 1602. <https://doi.org/10.1007/s12671-024-02379-6>
- Impact of Social Media on Youth. (2019). In *International Journal of Innovative Technology and Exploring Engineering* (Vol. 8, p. 786). Blue Eyes Intelligence Engineering and Sciences Publication. <https://doi.org/10.35940/ijitee.k1138.09811s19>
- Jensen, M., George, M.J., Russel, M. A., Odgers, C.L., & Coyne, S.M. (2021). Daily parent-adolescent digital exchanges. *Research on Child and Adolescent Psychopathology* ,49, 1125–113. <https://doi.org/10.1007/s10802-020-00765-x>
- Jiang, P., Yang, X., & Zhu, L. (2024). Technoference Interacts with parenting practices to predict children's attentional control indexed by intraindividual reaction time variability. *Journal of Child and Family Studies*, 33(6), 1712-1725. <https://doi.org/10.1007/s10826-024-02835-w>
- Khalaf, A. M., Alubied, A. A., Khalaf, A. M., Rifaey, A. A., Alubied, A., & Rifaey, A. (2023). The impact of social media on the mental health of adolescents and young adults: a systematic review. *Cureus*, 15(8). <https://doi.org/10.7759/cureus.42990>

- Kardefelt-Winther, D. (2014). A conceptual and methodological critique of internet addiction research: Towards a model of compensatory internet use. *Computers in Human Behavior*, 31, 351-354.
- Lee, V. W. P., Ling, H. W. H., Cheung, J. C. S., Tung, S. Y. C., Leung, C. M. Y., & Wong, Y. C. (2021). Technology and family dynamics: The relationships among children's use of mobile devices, family atmosphere and parenting approaches. *Child and Adolescent Social Work Journal*, 1-8. <https://doi.org/10.1007/s10560-021-00745-0>
- Mannarini, S., Balottin, L., Palmieri, A., & Carotenuto, F. (2018). Emotion regulation and parental bonding in families of adolescents with internalizing and externalizing symptoms. *Frontiers in Psychology*, 9, 1493. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.01493>
- Mascia, M. L., Agus, M., & Penna, M. P. (2020). Emotional intelligence, self-regulation, smartphone addiction: which relationship with student well-being and quality of life?. *Frontiers in Psychology*, 11, 375. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00375>
- McDaniel, B. T., & Bruess, C. J. (2013). Technoference": Everyday intrusions and interruptions of technology in couple and family relationships. *Family communication in the age of digital and social media*.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). Technology interference in the parenting of young children: Implications for mothers' perceptions of coparenting. *The Social Science Journal*, 53(4), 435-443. <https://doi.org/10.1016/j.soscij.2016.04.010>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J. S. (2018a). Technoference: Longitudinal associations between parent technology use, parenting stress, and child behavior problems. *Pediatric Research*, 84(2), 210-218. <https://www.nature.com/articles/s41390-018-0052-6>
- McDaniel, B. T., & Radesky, J.S. (2018b). Technoference: Parent distraction with technology and associations with child behavior problems. *Child Development*, 89(1), 100-109. <https://doi.org/10.1111/cdev.12822>
- McDaniel, B. T., & Drouin, M. (2019a). Daily technology interruptions and emotional and relational well-being. *Computers in Human Behavior*, 99, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.04.027>

- McDaniel, B., & Schramm, D. G. (2019b). Technoference strategies: Managing family screen time. https://digitalcommons.usu.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3072&context=extension_curall
- McDaniel PhD, B. T. (2020). Technoference: Parent mobile device use and implications for children and parent-child relationships. *Zero To Three*, 41(2), 30. <https://researchrepository.parkviewhealth.org/informatics>
- McDaniel, B. T. (2021). The DISRUPT: A measure of parent distraction with phones and mobile devices and associations with depression, stress, and parenting quality. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 3(5), 922-932. <https://doi.org/10.1002/hbe2.267>
- Moreira, H., & Canavarro, M. C. (2017). Psychometric properties of the Interpersonal Mindfulness in Parenting Scale in a sample of Portuguese mothers. *Mindfulness*, 8(3), 691-706.
- Nurhayati, S. (2021). Parental involvement in early childhood education for family empowerment in the digital age. *Empowerment: Jurnal Ilmiah Program Studi Pendidikan Luar Sekolah*, 10(1), 54-62. <https://doi.org/10.22460/empowerment.v10i1p54-62.2185>
- Przybylski, A. K., & Weinstein, N. (2013). Can you connect with me now? How the presence of mobile communication technology influences face-to-face conversation quality. *Journal of Social and Personal Relationships*, 30(3), 283-299. <https://doi.org/10.1177/0265407512453827>
- Radesky, J. S., Kistin, C., Eisenberg, S., Gross, J., Block, G., Zuckerman, B., & Silverstein, M. (2016). Parent perspectives on their mobile technology use: The excitement and exhaustion of parenting while connected. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics*, 37(9), 694-701. <https://doi.org/10.1097/DBP.0000000000000357>
- Radesky, J.S., Kistin, C.J., Zuckerman, B., Nitzberg, K., Gross, J., & Silverstein, M. (2020). Patterns of mobile device use by caregivers and children during meals in fast food restaurant. *Pediatrics*, 133(4), 843-849. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3703>

- Rozgonjuk, D., Sindermann, C., Elhai, J. D., & Montag, C. (2020). Fear of Missing Out (FoMO) and social media's impact on daily-life and productivity at work: Do WhatsApp, Facebook, Instagram, and Snapchat Use Disorders mediate that association? *Addictive Behaviors*, 110, 106487. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106487>
- Sanders, M. R., Turner, K. M., & Metzler, C. W. (2019). Applying self-regulation principles in the delivery of parenting interventions. *Clinical Child and Family Psychology review*, 22, 24-42. <https://doi.org/10.1007/s10567-019-00287-z>
- Selak, M. B., Merkaš, M., & Ivanković, A. Ž. (2024). Distracted parenting: How do parents' emotional regulation and problematic smartphone use contribute to the interruptions of parent-child interactions? *Human Technology*, 20(3), 577-591. <https://doi.org/10.14254/1795-6889.2024.20-3.8>
- Shin, E., Choi, K., Resor, J.M., & Smith, C. L. (2021). Why do parents use screen media with toddlers? The role of child temperament and parenting stress in early screen use. *Infant Behavior and Development*, 64, 101591. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101595>
- Storch, S. L., & Ortiz Juarez-Paz, A. V. (2019). The role of mobile devices in 21st-century family communication. *Mobile Media & Communication*, 7(2), 248-264. <https://doi.org/10.1177/2050157918811369>
- Thomée, S., Härenstam, A., & Hagberg, M. (2011). Mobile phone use and stress, sleep disturbances, and symptoms of depression among young adults-a prospective cohort study. *BMC Public Health*, 11, 1-11. <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/11/66>
- Twenge, J.M., Joiner, T.E., Rogers, M.L., & Martin, G.N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Van Deursen, A. J., Bolle, C. L., Hegner, S. M., & Kommers, P. A. (2015). Modeling habitual and addictive smartphone behavior: The role of smartphone usage types, emotional intelligence, social stress, self-regulation, age, and gender. *Computers in Human Behavior*, 45, 411-420. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.039>

- Vaskivska, H. O., Palamar, S. P., Kondratiuk, S. G., & Zhelanova, V. V. (2018). Psychodidactic determinants of the development of children of preschool age. *Wiadomości Lekarskie*, 6(71), 1207-1214. <https://wiadlek.pl/wp-content/uploads/2020/01/WL-6-2018>
- Vernon, J. R., & Moretti, M. M. (2024). Parent emotion regulation, mindful parenting, and youth attachment: Direct and indirect associations with internalizing and externalizing problems. *Child Psychiatry & Human Development*, 55(4), 987-998. <https://doi.org/10.1007/s10578-022-01446-0>
- Vismara, L., Rollè, L., Agostini, F., Sechi, C., Fenaroli, V., Molgora, S., Neri, E., Prino, L.E., Odorisio, F., Trovato, A., Piolizzi, C., Brustia, P., Lucarelli, L., Monti, F., Saita, E., & Tambelli, R. (2016). Perinatal parenting stress, anxiety, and depression outcomes in first-time mothers and fathers: a 3-to 6-months postpartum follow-up study. *Frontiers in Psychology*, 7, 938. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.00938>
- Xue, X. (2022). *Examining parental predictors of young children's problematic screen media use* [Master's thesis, University of Canterbury]. University of Canterbury Research Repository. <https://ir.canterbury.ac.nz/server/api/core/bitstreams/86faab5a-12be-4e63-9238-6ef703cc2eed/content>
- Zhang J., Zhang, Q., Xiao, B., Cao, Y., Chen, Y., & Li, Y. (2025). Parental technofence and child problematic media use: Meta-analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 27, e57636. <https://doi.org/10.2196/preprints.57636>