



UNIVERSITÀ DEGLI STUDI DI PADOVA

Dipartimento di Psicologia dello Sviluppo e della Socializzazione (DPSS)

**Corso di Laurea Triennale in Scienze Psicologiche dello Sviluppo,
della Personalità e delle Relazioni Interpersonali**

Elaborato finale

Parental Phubbing: l'impatto di un parent training su autoregolazione genitoriale e comportamento dei preschoolers. Uno studio pilota.

Parental Phubbing: the impact of a parent training on parental self-regulation and preschoolers' behaviour. A pilot study.

Relatrice: Prof.ssa Daniela Lucangeli

Correlatrice: Dott.ssa Annamaria Porru

Laureanda: Laura Bedin

Matricola: 2045632

Anno Accademico 2023/2024

*A chi ha creduto in me
ancor prima che lo facessi io.*

*A mia madre,
il mio faro nelle notti di tempesta.*

INDICE

INTRODUZIONE.....	1
CAPITOLO 1. USO PROBLEMATICO DEL DISPOSITIVO CELLULARE NEGLI ADULTI.....	3
1.1 Uso problematico del dispositivo cellulare negli adulti ed i suoi effetti.....	3
1.1.1 <i>La Nomofobia</i>	5
1.1.2 <i>Il Phubbing</i>	7
CAPITOLO 2. PARENTAL PHUBBING ED I SUOI EFFETTI NEI PRESCHOOLERS.....	11
2.1 Parental Phubbing	11
2.2 Gli effetti del Parental Phubbing.....	11
2.2.1 <i>Parental Phubbing e adattamento socio-emozionale</i>	12
2.2.2 <i>Parental Phubbing e Mindful Parenting</i>	14
2.3 Quali interventi possibili?	15
2.4 Parent Training	17
CAPITOLO 3. LA RICERCA	18
3.1 Premessa.....	18
3.1.2 <i>Definizione dello studio e ipotesi di ricerca</i>	18
3.2 Partecipanti.....	19
3.3 Metodi e strumenti.....	20
3.3.1 <i>Procedura</i>	20
3.3.2 <i>Strumenti</i>	21
3.4 Analisi dei dati	24
3.5 Risultati	24
3.6 Discussione	30
CONCLUSIONI.....	33
RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI	37

INTRODUZIONE

Al giorno d'oggi i telefoni cellulari sono diventati a tutti gli effetti parte integrante della nostra esistenza. Il loro utilizzo, tuttavia, spesso è associato a condotte problematiche quali l'uso disfunzionale degli stessi ed il phubbing, inteso come l'atto di ignorare il proprio interlocutore durante la conversazione in favore del proprio smartphone (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016). Entrambe le dimensioni implicano una serie di effetti negativi sul benessere quotidiano, quali l'incapacità di regolare l'utilizzo del cellulare sfociando, ad esempio, in incidenti stradali (Kim et al., 2017), ma anche la compromissione dei rapporti sociali che risentono di un minore senso di connessione emotiva, vicinanza e fiducia (Misra et al., 2014; Nakamura, 2015). Questi effetti deleteri risultano essere amplificati nel momento in cui si inseriscono all'interno della relazione genitore-figlio, portando ad una serie di implicazioni che gravano sullo sviluppo psicologico ed emotivo del bambino (Liu et al., 2021; Carson & Kuzik, 2021).

A tal proposito, il seguente elaborato si propone di approfondire le insidie legate all'utilizzo disfunzionale dello smartphone, focalizzandosi in particolar modo sulla dimensione del Parental Phubbing e sulle sue conseguenze nei bambini di età prescolare. La letteratura riporta infatti numerose evidenze rispetto agli effetti negativi che tale fenomeno ha sui figli come, ad esempio, depressione e bassa autostima (Liu et al., 2021; Xie & Xie, 2020) ma anche un maggior numero di problematiche internalizzanti ed esternalizzanti (Zhang et al., 2023). Il primo capitolo offre una descrizione generale delle principali condotte problematiche legate all'uso disfunzionale del telefono cellulare illustrandone caratteristiche, modelli teorici e definizioni al fine di comprenderne al meglio la pervasività. Il secondo capitolo tratta nello specifico il fenomeno del parental phubbing e la relazione che intercorre tra quest'ultimo e le dimensioni di adattamento socio-emozionale del bambino e del mindful parenting.

Infine, nel terzo capitolo è stata presentata la corrente ricerca che si è occupata di analizzare diverse ipotesi correlazionali basate su quanto suggerito dalla letteratura in relazione alle associazioni esistenti tra uso disfunzionale e phubbing da un lato, e le difficoltà emotivo-comportamentali e la mindfulness dall'altro.

Successivamente, lo studio si è proposto di osservare l'impatto di un parent training destinato a genitori di preschoolers, relativamente alle dimensioni di: uso problematico del cellulare, phubbing, difficoltà emotivo-comportamentali e mindfulness. I dati analizzati sono stati raccolti in due tempi (T1 aprile 2024, T2 maggio-giugno 2024), tra i quali ha avuto luogo l'intervento composto da sei incontri tenuti da una psicologa psicoterapeuta professionista in cui sono state approfondite tematiche relative al benessere e alla qualità di vita.

Al termine del terzo e ultimo capitolo sono state riportate la discussione delle ipotesi indagate e le conclusioni, in cui sono stati sottolineati i punti di forza e le limitazioni del presente studio con dei suggerimenti rispetto ai possibili risvolti applicativi per la ricerca futura.

CAPITOLO 1

USO PROBLEMATICO DEL DISPOSITIVO CELLULARE NEGLI ADULTI

1.1 Uso problematico del dispositivo cellulare negli adulti ed i suoi effetti

Nel mondo odierno lo Smartphone è tra i dispositivi elettronici maggiormente utilizzati grazie alla sua estrema comodità ed immediatezza (Lin, 2010). La tecnologia innovativa dei telefoni cellulari, infatti, permette di unire le funzioni del telefono convenzionale alle caratteristiche del computer in un solo comodo Device. Il suo utilizzo è stato spesso associato a effetti positivi, per esempio, Geser (2004) ha sottolineato come i telefoni cellulari consentono alle persone di comunicare senza essere vincolate dalla vicinanza fisica o immobilità spaziale. Tuttavia, la permeazione dei cellulari nella società ha portato alcune persone a sviluppare modelli comportamentali problematici denominati come “uso problematico del cellulare”, riconducibile all’incapacità di regolare l’utilizzo del proprio dispositivo mobile da cui possono derivare una serie di conseguenze negative nella vita quotidiana (Busch & McCarthy, 2021). Tale uso problematico dello smartphone è definito come una dipendenza comportamentale che descrive una costellazione di sintomi dovuti alla dipendenza da smartphone (Bianchi & Philips, 2005; Geng et al., 2021).

Secondo Billieux (2012) la valutazione dell’uso del cellulare da parte di un individuo dovrebbe prendere in considerazione tre aspetti distinti: in primo luogo il profilo dell’utente, in secondo luogo l’uso effettivo del dispositivo ed infine l’uso problematico del cellulare. Rispetto al primo punto è necessario riconoscere l’ampio spettro di attività praticabili con i nuovi telefoni cellulari come ad esempio: navigare su internet, gestire la posta elettronica, giocare ai videogiochi o partecipare ai Social Network. In questo senso un individuo potrebbe mostrare un abuso dell’utilizzo del telefono cellulare principalmente per giocare ai videogiochi online ed in questo modo il cellulare diverrebbe un semplice mezzo per soddisfare il desiderio o il bisogno di giocare online.

Risulta quindi essere necessario districare il profilo dell’utente che utilizza il cellulare per evitare di raggruppare comportamenti dissimili sotto l’etichetta ingannevole di dipendenza dal cellulare.

La valutazione deve poi focalizzarsi sull'effettivo utilizzo del cellulare da parte dell'utente facendo riferimento al numero di chiamate emesse quotidianamente e della loro durata, nonché una stima del numero di messaggi inviati quotidianamente.

Infine, è importante distinguere l'uso eccessivo dall'uso problematico del cellulare: sebbene un utilizzo effettivo elevato del telefono cellulare sia spesso correlato a un uso problematico (Billieux et al., 2008), alcuni individui possono essere utilizzatori accaniti del telefono cellulare senza essere coinvolti in alcun tipo di utilizzo problematico.

Una distinzione simile tra uso intenso e uso eccessivo è stata proposta, ad esempio, nel quadro del coinvolgimento dei videogiochi online (Charlton et al., 2007).

L'uso problematico dello smartphone include in sé un'ampia gamma di sintomi e comportamenti che comprendono: la preoccupazione per la comunicazione tramite il telefono cellulare (Ahmed et al., 2019; Farooqui et al., 2018), l'uso del cellulare in situazioni fisicamente pericolose come l'invio di SMS durante la guida con la conseguente riduzione delle proprie capacità attentive (Barkana et al., 2004), effetti negativi sulle relazioni interpersonali (Sansone & Sansone, 2013), l'aumento del tempo trascorso utilizzando il cellulare e l'ansia quando non è possibile accedere al telefono (Merlo, Stone, & Bibbey, 2013).

Alcuni ricercatori (Carbonell et al., 2013; Gutiérrez et al., 2016; Kim et al., 2015) hanno ripetutamente notato l'esistenza di una moderata relazione tra depressione, ansia e uso problematico del cellulare; tuttavia, la direzione di tale relazione permane poco chiara. Secondo alcune ricerche (Babadi-Akashe et al., 2014; Carbonell et al., 2013) la depressione e l'ansia rappresentano dei fattori di rischio per lo sviluppo dell'uso problematico del cellulare, mentre altri studi (Baker & Perez, 2016; Jenaro et al., 2007) definiscono la depressione e l'ansia come l'esito dell'uso problematico del cellulare.

Tra sue numerose conseguenze negative, l'uso eccessivo dello smartphone può portare a cambiamenti biologici: è stato riscontrato che il cervello delle persone colpite ha livelli significativamente più alti di acido gamma-aminobutirrico (GABA), che si traduce in una minore attenzione e controllo, oltre che in una maggiore facilità di distrazione (Hong et al., 2012). Anche la connettività delle regioni del cervello deputate alla regolazione delle emozioni, al processo decisionale, all'inibizione e al controllo dell'impulsività può essere influenzata dall'uso eccessivo dello smartphone (Long et al., 2016).

Una delle conseguenze più gravi dell'uso incontrollato degli smartphone è il verificarsi di incidenti. Le lesioni involontarie, come i traumi da traffico stradale, le collisioni con i pedoni e le cadute, sono aumentate con l'incidenza degli utenti di smartphone che parlano, mandano messaggi o ascoltano musica mentre sono in viaggio (Kim et al., 2017); (Shabeer & Wahidabanu, 2012). Tuttavia, le conseguenze riscontrabili non fanno esclusivamente riferimento a pericoli fisici, ma vi sono anche importanti implicazioni psicologiche come, ad esempio, vere e proprie fobie. A questo proposito e a fronte dell'importante impatto che l'uso problematico del telefono cellulare rappresenta nella nostra quotidianità, sono stati riportati alcuni dei principali disturbi correlati all'utilizzo disfunzionale dello smartphone riscontrabili nella popolazione adulta.

1.1.1 La Nomofobia

La Nomofobia è considerata un tipo di fobia contemporanea emersa durante l'era digitale che caratterizza la società odierna a causa dell'espansione dell'utilizzo dello smartphone (King et al., 2010). Tale termine è stato coniato nel 2008 in Inghilterra e consiste nell'abbreviazione di “*no-mobile-phobia*” per rappresentare la paura, l'ansia ed il disagio di non disporre di un dispositivo mobile in un determinato momento o di non avere accesso a un dispositivo quando necessario (Mail Office, 2008).

Si tratta quindi di una fobia che si fonda sulla paura di sentirsi disconnessi dal mondo digitale (Ahmed et al., 2019, Farooqui et al., 2018).

La nomofobia secondo alcuni studi (Ali et al., 2017; Yildirim, & Correia, 2015) è riconducibile a quattro dimensioni e cause principali:

- 1) La paura o il nervosismo di non essere in grado di comunicare con altre persone;
- 2) La paura di non essere in grado di connettersi;
- 3) La paura di non essere in grado di avere accesso immediato alle informazioni e
- 4) La paura di rinunciare al comfort fornito dai dispositivi mobili.

Tali dimensioni costituiscono le aree di indagine riportate nel questionario sulla nomofobia NMP-Q, sviluppato dai ricercatori della Iowa State University (Yildirim, & Correia, 2015).

Tra gli effetti più impattanti relativi a tale fobia è riscontrata l'esposizione allo sviluppo di disturbi della personalità (Lee et al. 2018), problemi di autostima, solitudine ed infelicità (Ozdemir et al., 2018) e importanti ripercussioni negative su aspetti di vita come il lavoro, creando una dipendenza dalla tecnologia mobile tale da influenzare la propria pratica professionale in quanto causa di continue distrazioni (Aguilera-Manrique et al., 2018). Inoltre, tale dipendenza contribuisce alla distanza interpersonale e all'isolamento, influenzando le relazioni e le interazioni sociali (Ratan et al., 2022; Yildirim & Correira, 2015).

Si tratta a tutti gli effetti di un comportamento disfunzionale il cui fattore di rischio e di sofferenza è maggiore nei soggetti la cui personalità tende ad essere emotivamente dipendente e in generale nella popolazione giovanile (Arpaci et al., 2017).

Le caratteristiche della società odierna hanno fatto sì che l'adolescenza sia la fascia d'età più critica per soffrire di nomofobia (Rodriguez-Garcia et al., 2020), tuttavia, nonostante la letteratura riporti studi più limitati, è stato dimostrato come la nomofobia è una dipendenza che riguarda in modo considerevole anche gli adulti e giovani adulti (SecurEnvoy, 2012).

Karademir 'Coskun & Kaya, (2020) nel loro studio hanno esaminato le cause della nomofobia nella popolazione adulta e, secondo i dati ottenuti, uno dei predittori significativi di alti punteggi di nomofobia è il punteggio di dipendenza dai social media. È stato riscontrato che coloro che hanno un alto punteggio di dipendenza dai social network rientrano nel gruppo che manifesta alti punteggi di nomofobia mentre coloro che hanno un basso punteggio di dipendenza dai social network presentano bassi punteggi della fobia in questione.

Esiste inoltre una relazione significativa tra l'aumento dei punteggi di soddisfazione di vita negli adulti e i punteggi di nomofobia per cui adulti con elevati punteggi di soddisfazione di vita si trovavano nel gruppo a bassa nomofobia mentre gli adulti con punteggi bassi di soddisfazione di vita rientravano nel gruppo con alta nomofobia.

Lo studio ha anche indagato il modo in cui le variabili dello stato civile, l'aver figli e l'età influenzano questo comportamento disfunzionale. È stato determinato che gli adulti sposati e con figli di età superiore ai 30 anni appartengono al gruppo con bassi punteggi di nomofobia. Al contrario, gli adulti single, senza figli e con meno di 30 anni hanno un

punteggio elevato di tale fobia. Questa significativa differenza di età può essere legata al fatto che i giovani sotto i 30 anni sono più inclini alla tecnologia (Karademir Coskun, & Kaya, 2020).

Un disturbo associato alla nomofobia è rappresentato dalla “*Fear of Missing Out*” o FOMO (Milyavskava et al., 2018), tradotta in italiano come la paura di essere esclusi o di perdersi qualcosa. Essa viene definita dal Cambridge Dictionary (2020) come uno stato di ansia che si verifica nel momento in cui le persone non sono consapevoli di eventi divertenti ed emozionanti condivisi dai loro amici sulle piattaforme Social. Tale paura di essere esclusi può essere inoltre definita come una sorta di disturbo d’ansia che è recentemente entrato nella quotidianità odierna (Argan et al., 2018) e che nascerebbe dalla mancata consapevolezza delle persone rispetto alle opportunità che possiedono o che potrebbero possedere per la propria vita a causa del confronto di quest’ultima con quella di altre persone. Nello studio di Yildiz et al. (2020) è emersa una moderata associazione della FOMO alla nomofobia, inoltre, i due disturbi sono da considerarsi importanti predittori della dipendenza da internet (Yidiz et al., 2020).

1.1.2 Il Phubbing

L’uso eccessivo degli smartphone può essere osservato anche in situazioni sociali tanto che l’atto di ignorare le altre persone a favore dell’utilizzo del proprio dispositivo cellulare è talmente significativo da dare origine ad un nuovo concetto noto come “phubbing”. Questo termine è stato coniato dal The Macquarie Dictionary nel 2012 all’interno di una campagna pubblicitaria e nasce dall’unione di due parole: “*phone*”, telefono e “*snubbing*”, ovvero l’atto di ignorare qualcuno. La persona che interagisce con lo smartphone invece di prestare attenzione al proprio interlocutore viene definita “*phubber*”, mentre la persona che viene ignorata durante l’interazione sociale prende il nome di “*phubbee*” (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Tale fenomeno è quindi definito come una forma di esclusione sociale e di abbandono interpersonale che viene rappresentato dalle interruzioni nelle relazioni sociali causate dall’utilizzo del cellulare (Roberts & David, 2017).

Secondo Kaczmarek et al., (2019) il phubbing si riferisce all'insieme di comportamenti avversi che si verificano durante le situazioni sociali in cui gli individui mantengono la concentrazione sui propri telefoni cellulari con una conseguente riduzione dell'attenzione all'interlocutore che potrebbe sentirsi ignorato o snobbato.

Il fenomeno del phubbing è da considerarsi pervasivo in quanto può manifestarsi in qualsiasi luogo e momento: durante i pasti, riunioni, conferenze ma anche durante incontri sociali con amici e familiari (Nazir & Pişkin, 2016). Esso comporta una riduzione della qualità delle interazioni sociali tra le persone nella società poiché coloro che dimostrano tale comportamento possono essere percepiti come irrispettosi nei confronti delle persone che li circondano, manifestando il desiderio di evitare la comunicazione interpersonale o mostrandosi disinteressati all'ambiente circostante (Anshari et al., 2016).

La letteratura fa riferimento a due modelli teorici utilizzati per spiegare tale fenomeno e la sua percezione, riportati nel documento di Al Saggaff & O'Donnell (2019):

1. Teoria della cortesia (*The politeness theory*, Brown & Levinson, 1987);
2. Teoria della violazione delle aspettative (*The expectancy violation theory*, Burgoon & Jones, 1976).

Secondo la teoria della cortesia, il phubbing durante le conversazioni faccia a faccia implica delle criticità in quanto sfida le norme sociali di cortesia che esistono allo scopo di proteggere le emozioni dell'interlocutore (Miller-Ott & Kelly, 2017).

Miller-Ott e Kelly (2017) nel loro studio hanno riscontrato che il phubbing viene considerato dai phubbee come offensivo in quanto rappresenta una violazione della comune cortesia. Gli autori suggeriscono che questo derivi dal fatto che gli individui ignorati a causa del phubbing percepiscono la loro persona come minacciata dalla credenza di essere noiosi o non abbastanza importanti per meritare l'attenzione del phubber (Miller-Ott & Kelly, 2017).

La teoria della violazione delle aspettative sostiene che ogni individuo presenti delle aspettative rispetto ai comportamenti delle persone con cui si comunica, a seconda delle loro caratteristiche, come ad esempio l'età ed il sesso, della relazione fra le parti coinvolte

ma anche del contesto nel quale la comunicazione stessa avviene (Miller-Ott & Kelly, 2015). Alle violazioni di tali aspettative vengono attribuite valenze positive o valenze negative sulla base del comportamento manifestato e di quanto questo si sia discostato dalle proprie aspettative. In tal senso, tuttavia, il phubbing non è direttamente associato ad una valenza positiva o negativa, ma risulta invece essere ambiguo (Miller-Ott & Kelly, 2015). Di conseguenza la valenza del phubbing dipenderà considerevolmente dal grado in cui l'interlocutore viene giudicato gratificante.

Sempre nello studio di Miller-Ott e Kelly (2017) è emersa un'ulteriore dimensione relativa al phubbing: la reciprocità. È infatti emerso che le persone vittime di phubbing si sarebbero in seguito impegnate a mettere in atto phubbing a propria volta, come parte di una strategia per tutelare la propria persona. Il phubbing in questo senso sembra diventare una norma sociale, accettata a partire dai rapidi progressi tecnologici degli ultimi anni (Vorderer et al., 2018).

Karadağ et al (2015) hanno identificato numerosi fattori in grado di predire l'uso dello smartphone da parte delle persone durante una conversazione faccia a faccia, tra cui troviamo la dipendenza da smartphone, la dipendenza da SMS, la dipendenza dai social media, la dipendenza da internet e la dipendenza dai videogiochi.

Anche la paura di perdersi qualcosa o FOMO, già precedentemente citata e la mancanza di autocontrollo predicono la misura in cui le persone mettono in atto il phubbing (Chotpitayasunondh & Douglas, 2016).

Dallo studio di T'ng, Ho & Low (2018) è emersa la rilevanza di alcuni tratti di personalità che possono predisporre gli individui al phubbing. In tal senso è emerso che l'apertura alle esperienze è negativamente correlata al phubbing mentre l'emotività negativa è positivamente correlata al comportamento di phubbing. Gli autori hanno suggerito che questa seconda correlazione potrebbe essere riconducibile all'adozione, nelle persone con alti livelli di emotività negativa, di comportamenti di phubbing per evitare le emozioni negative sperimentate.

Numerosi studi hanno esaminato l'impatto del phubbing nella vita sociale ed è emerso che l'utilizzo dello smartphone durante le conversazioni comporta un consistente effetto negativo sulla qualità della conversazione (Vanden Abeele et al., 2016), sui sentimenti di

connessione, sulla percezione di preoccupazione empatica, vicinanza e fiducia (Misra et al., 2014) e sulla connessione emotiva (Nakamura, 2015).

In generale il phubbing ha effetti dannosi sulle relazioni (David & Roberts, 2017) e possono essere identificate diverse tipologie del fenomeno in relazione al contesto in cui viene manifestato.

Il partner phubbing (Roberts & David, 2016) è una di queste e riguarda il phubbing che si verifica all'interno della coppia. Oltre alla minore soddisfazione relazionale che deriva da questa dinamica (Chotpitayasunondh & Douglas, 2018), è stata riscontrata la presenza di accentuati sentimenti di gelosia nei partner phubbed (Krasnova et.al, 2016) e la mancanza di un'intimità di coppia (Halpern & Katz, 2017). La premessa degli studi sopracitati sostiene che la mancanza di attenzione percepita nel phubbee nel momento in cui il proprio partner è distratto dallo smartphone conduca ad un aumento di stress, incertezza, gelosia ed ansia. Tali condizioni possono inoltre generare una serie di condotte di sorveglianza elettronica del partner (Schokkenbroek et al., 2022).

Inoltre, proprio a causa dell'aumento di conflitti legati all'utilizzo degli smartphone (Helpern & Kats, 2017), il partner phubbing è positivamente associato a sintomi depressivi ed umore depresso (McDaniel & Coyne, 2016).

Un'altra forma di phubbing è rappresentata dal boss phubbing (Roberts & David, 2017) che ha luogo sul posto di lavoro ed è riconducibile ad un importante impatto negativo sul coinvolgimento dei dipendenti e sulla fiducia in loro riposta dai supervisori oltre che una minore soddisfazione e performance lavorativa (Roberts & David, 2017).

Il phubbing è riscontrabile anche all'interno delle relazioni familiari e, a tal proposito, la ricerca si è concentrata sul fenomeno del parental phubbing, che verrà approfondito nel capitolo 2.

CAPITOLO 2

PARENTAL PHUBBING ED I SUOI EFFETTI NEI PRESCHOOLERS

2.1 Parental Phubbing

Il Parental Phubbing è definito come il fenomeno per cui i genitori ignorano i propri figli prestando maggiore attenzione al proprio smartphone (Wang et al., 2020). L'ubiquità dei telefoni cellulari, infatti, li rende attualmente la fonte di distrazione più probabile per i genitori ed è per questo motivo che tale fenomeno ha attirato un crescente interesse per la ricerca (Pancani et al., 2020; Liu et al., 2021; Xie et al., 2019). In una certa misura, il phubbing genitoriale è da considerarsi come una vera e propria negligenza genitoriale che può comportare una serie di effetti negativi (Wang et al., 2023).

Come già osservato nel capitolo precedente, il phubbing, fra i suoi effetti, comporta un senso di svalutazione relazionale, e le conseguenze di quest'ultima possono essere notevolmente più intense se inserite all'interno di una relazione particolarmente rilevante come quella che intercorre tra genitori e figli. Questo è specialmente vero per i bambini dato che la fonte più importante di significato e di sostegno sociale sono proprio i genitori, pertanto, l'effetto negativo del phubbing genitoriale risulta essere ancor più forte nelle relazioni genitore-figlio in cui la comunicazione, l'attenzione e la reattività dei genitori hanno un ruolo fondamentale nello sviluppo dei bambini e degli adolescenti (Baumrind, 1991; Davidov & Grusec, 2006; Pinquart, 2016).

2.2 Gli effetti del Parental Phubbing

Negli ultimi anni numerose ricerche hanno indagato gli effetti che il parental phubbing comporta nella vita di bambini e adolescenti. Pancani et al. (2020) hanno osservato come il phubbing genitoriale fosse significativamente e positivamente associato al sentimento di disconnessione sociale dai genitori in età adolescenziale. Gli autori hanno inoltre osservato che, poiché il phubbing degli adulti può portare alla svalutazione relazionale, ovvero la percezione delle persone di non essere importanti, preziose o vicine come vorrebbero essere, gli adolescenti sperimentano inevitabilmente tale svalutazione con il rischio di incorrere nell'esclusione sociale in età adulta. Il parental phubbing può essere ricondotto ad un segnale di disinteresse che il genitore mette in atto nei confronti del

bambino, provocando in quest'ultimo l'insorgere di sentimenti di rifiuto (Liu et al., 2021). Tali sentimenti, inoltre, mostrano un'importante associazione positiva con la depressione nei bambini di età scolare, come indagato nello studio di Xie & Xie (2020).

Anche la dipendenza da smartphone rientra negli effetti dannosi riconducibili al phubbing genitoriale così come riportato dalla ricerca di Xie et al. (2019). Gli autori hanno scoperto che il parental phubbing rappresenta un predittore significativamente positivo della dipendenza da smartphone negli adolescenti poiché quando questi ultimi osservano che i loro genitori li ignorano in favore del proprio telefono cellulare, emulerebbero tale comportamento sfociando nella dipendenza da smartphone a loro volta (Xie et al., 2019).

Rispetto alla costellazione di effetti che la letteratura riporta in relazione al fenomeno del phubbing genitoriale, sono state approfondite nel particolare due dimensioni legate al parental phubbing: l'adattamento socio-emozionale ed il mindful parenting.

2.2.1 Parental Phubbing e adattamento socio-emozionale

L'adattamento socio-emozionale è un concetto ampio che concerne aspetti cognitivi, emotivi e comportamentali (Okorn, 2022; Ruberry, 2019). Esso è composto da due dimensioni principali: la competenza socio-emotiva ed i problemi comportamentali. La prima fa riferimento alla capacità dei bambini di formare connessioni strette e sicure con adulti e coetanei, esplorare il mondo circostante e promuovere l'esperienza, la regolazione e l'espressione delle emozioni in modo socialmente appropriato (Yates et al., 2009). I problemi comportamentali invece possono essere distinti in internalizzanti, come ad esempio umore triste, depressione o ansia, ed esternalizzanti relativi all'aggressività e a problemi di condotta (Achenbach & Edelbrock, 1991). Le problematiche socio-emotive nei bambini possono comportare svantaggi nella tarda infanzia, adolescenza ed età adulta come, ad esempio, una minore prestazione scolastica, una diminuzione dell'accettazione dei pari e del benessere in generale oltre l'insorgenza di problemi di salute mentale (Kjeldsen et al., 2016; Van Lier et al., 2012).

Il parental phubbing influisce significativamente sullo sviluppo socio-emotivo del bambino principalmente secondo due prospettive. In primo luogo, il phubbing genitoriale comporta, come già citato in precedenza, una ridotta reattività e sensibilità dei genitori nei confronti dei figli influenzando sulla qualità della genitorialità (McDaniel, 2019).

Vanden Abeele et al. (2020) hanno infatti rivelato che l'utilizzo del telefono da parte dei genitori aumenta di cinque volte la probabilità che questi ignorino una richiesta di attenzione da parte del proprio figlio e che rispondano meno rapidamente ed empaticamente ai bisogni del bambino. In tal senso la minore reattività e sensibilità dei genitori ostacolerebbe la cura ed il sostegno mostrato nei confronti dei figli con una conseguente compromissione del loro sviluppo socio-emotivo (Carson & Kuzik, 2021). In secondo luogo, riprendendo la *Teoria della violazione delle aspettative* di Burgoon & Jones, (1976) già citata nel Capitolo 1, i comportamenti di phubbing genitoriale violerebbero le aspettative del bambino rispetto all'interazione, portandolo a sperimentare reazioni emotive avverse come sentimenti di abbandono e frustrazione (Elias et al., 2021).

Una metanalisi di studi condotti in Cina (Zhang et al., 2023) ha dimostrato una significativa correlazione positiva del parental phubbing sia con problemi internalizzanti che con problemi esternalizzanti in bambini e adolescenti. Nel particolare, esisterebbe una maggiore associazione con i problemi esternalizzanti ed internalizzanti quando entrambi i genitori sono coinvolti nel phubbing rispetto a quando solo uno dei due ne è coinvolto. È inoltre emersa un'importante correlazione negativa del phubbing genitoriale sia con le competenze socio-emotive del bambino sia con il concetto di sé che quest'ultimo presenta. I risultati sottolineano quindi l'impatto dannoso che l'uso del telefono da parte dei genitori ha sulla salute mentale e sul comportamento dei bambini e degli adolescenti. Il messaggio che il parental phubbing può veicolare al bambino è quello di un suo minor valore, comportando una compromissione dell'autostima e un concetto di sé meno positivo.

In generale il parental phubbing sconvolgerebbe la qualità delle interazioni genitore-figlio, ostacolerebbe la capacità del bambino di regolare e comunicare in modo appropriato le proprie emozioni e formare attaccamenti sicuri (Zhang et al., 2023).

Le consistenti conseguenze che il parental phubbing comporta sottolineano l'importanza della presenza e del coinvolgimento dei genitori nella promozione dello sviluppo della salute mentale e del comportamento positivo nei bambini. A tal proposito sarebbe importante esplorare potenziali interventi e strategie per aiutare i genitori a bilanciare l'utilizzo dei dispositivi digitali e le responsabilità genitoriali in modo da promuovere lo sviluppo sano ed il benessere dei bambini.

2.2.2 Parental Phubbing e Mindful Parenting

Il concetto di mindful parenting o genitorialità consapevole si riferisce all'insieme di comportamenti genitoriali positivi che si caratterizzano da un totale coinvolgimento fisico e mentale durante le interazioni con i bambini al fine di migliorare il loro benessere (Beitel et al., 2005; Chen et al., 2017; Duncan et al., 2009).

La genitorialità consapevole risulta essere fondamentale per lo sviluppo del bambino dal momento che diversi studi empirici hanno dimostrato come il mindful parenting sia in grado di comportare una riduzione dei comportamenti problematici e di ottenere risultati genitoriali desiderabili (Park et al., 2020; Yang et al., 2021).

Singh et al. (2006) hanno dimostrato come un percorso di potenziamento della consapevolezza per i genitori sia in grado non solo di aumentare significativamente le loro capacità genitoriali e la qualità dell'interazione con i loro figli, ma anche di diminuire l'aggressività ed il malessere dei bambini. Una genitorialità consapevole consente ai caregiver di percepire il proprio bambino come un individuo a sé, avente bisogni validi e di adottare un atteggiamento di accettazione incondizionata e non giudicante in grado di predisporre un ambiente sicuro e caloroso che possa incoraggiare un cambiamento positivo nei comportamenti dei bambini (Singh et al., 2006).

I genitori consapevoli si dimostrano inoltre in grado di acquisire informazioni sulle loro abitudini dannose e di interrompere cicli di comportamenti disadattivi nelle loro interazioni quotidiane con i figli (Duncan et al., 2009).

Alla luce di tali premesse, lo studio di Zou & Zengh (2023) si è interrogato sulla possibilità che il mindful parenting comportasse una maggiore consapevolezza nei genitori dell'uso inappropriato del cellulare durante gli scambi interattivi con i propri figli con una conseguente riduzione del parental phubbing. Nel particolare lo studio si è proposto di esaminare la relazione tra mindful parenting e comportamenti problematici dei bambini di età prescolare in Cina, considerando il ruolo di mediazione rappresentato dal phubbing genitoriale. I risultati hanno dimostrato come la genitorialità consapevole fosse significativamente e negativamente associata al parental phubbing e ai comportamenti esternalizzanti dei bambini, mentre non è emersa alcuna associazione significativa alle problematiche internalizzanti degli stessi. Rispetto all'effetto di mediazione è emerso che il parental phubbing mediava l'associazione tra genitorialità

consapevole e comportamenti problematici esternalizzanti dei bambini. Ne consegue infatti che i genitori che mettono in atto il phubbing nei confronti dei propri figli abbiano maggiori probabilità di adottare comportamenti genitoriali negativi come, ad esempio, risultare meno reattivi e più trascuranti consciamente o inconsciamente nei confronti dei bisogni primari del bambino (Shao et al., 2020; Wang Qiao et al., 2022).

Risulta quindi importante che i genitori siano sensibilmente consapevoli del fatto che il loro atteggiamento di phubbing può comportare effetti deleteri sullo sviluppo e sul benessere del bambino. A tal fine, nel prossimo paragrafo verranno analizzati dei percorsi di intervento volti a diffondere un'educazione rispetto all'utilizzo consapevole del telefono cellulare.

2.3 Quali interventi possibili?

Ad oggi la letteratura scientifica non contempla degli interventi di training specifici destinati ai genitori e volti a ridurre il fenomeno di parental phubbing; tuttavia, numerose ricerche hanno applicato diverse strategie per la riduzione del phubbing e dell'uso problematico del dispositivo cellulare.

Tra i possibili interventi volti a favorire una diminuzione del phubbing, lo studio di Fatchurahman et al. (2023) ha osservato l'effetto di una logoterapia di gruppo rivolta a degli studenti universitari in cui era stata rilevata un'elevata tendenza al phubbing.

La logoterapia rappresenta una tecnica che aiuta le persone a comprendere il proprio potenziale anche in situazioni sfavorevoli in cui si sentono ostacolate o dimenticate, e a sfruttarlo in modo che il proprio entusiasmo e scopo nella vita possa emergere (Wulandari & Semarang, 2018). Essa implica attività di pensiero cognitivo globali che aumentano la consapevolezza al fine di favorire relazioni di auto-comunicazione e l'adattamento a nuovi ambienti. La ricerca di Fatchurahman et al., (2023) ha quindi messo in atto un intervento logoterapico osservando come questo influisse sugli studenti partecipanti a partire dalle variazioni delle misurazioni pre-intervento e post-intervento raccolte attraverso interviste e tecniche di osservazione. In seguito al trattamento è emersa una diminuzione del phubbing ed è stata riferita una maggiore consapevolezza e conoscenza di tecniche per superare problemi attraverso la progettazione di soluzioni ragionevoli.

Dallo studio si deduce quindi che un percorso logoterapico è in grado di ridurre il comportamento di phubbing (Fatchurahman et al., 2023).

La ricerca di Okeke et al., (2018) si è occupata di progettare, implementare e valutare una tecnica generalizzabile che potesse ridurre il consumo digitale sui dispositivi cellulari sfruttando i principi dell'economia e della psicologia comportamentale. I ricercatori hanno infatti creato un'applicazione che sfrutta la teoria del Nudge o "spinta gentile" (Thaler et al., 2009) ed il rinforzo negativo. Per Nudge si intende un intervento che spinge le persone in una particolare direzione di comportamento senza tuttavia eliminare la loro libertà nell'agire finale; il rinforzo negativo invece fa riferimento al rafforzamento di un determinato comportamento al fine di ridurre un risultato negativo o uno stimolo avversivo. Questi due concetti sono stati applicati dai ricercatori per progettare il loro intervento attraverso l'utilizzo di una vibrazione sottile e ripetuta del telefono che si presentava ogni volta che l'utente avesse superato il limite di tempo di utilizzo quotidiano, spingendolo così a smettere di utilizzare l'applicazione mobile di destinazione, ovvero Facebook. I partecipanti allo studio sono stati assegnati casualmente a tre diverse condizioni sperimentali: gruppo di controllo, gruppo a condizione rigida e gruppo a condizione personalizzata.

Nel gruppo di controllo non è stato applicato alcun intervento, nel gruppo a condizione rigida il limite di tempo per l'utilizzo quotidiano di Facebook era predeterminato e mantenuto costante durante lo studio mentre nel gruppo a condizione personalizzata il limite era stato calcolato in base alle abitudini di utilizzo dell'utente partecipante.

I risultati dello studio hanno dimostrato come i partecipanti dei gruppi a condizione rigida e personalizzata hanno riportato una riduzione di oltre il 20% del consumo digitale giornaliero, mentre non sono stati osservati cambiamenti nel comportamento del gruppo di controllo. Tuttavia, una volta terminato l'intervento, durato tre settimane, i partecipanti sono tornati a mostrare i comportamenti di consumo digitale uguali a quelli manifestati prima dell'inizio dell'esperimento. Gli esiti della ricerca suggeriscono quindi che sebbene la ricezione di vibrazioni abbia effettivamente comportato una riduzione dell'utilizzo dell'applicazione, non vi è evidenza che questo effetto possa essere o meno mantenuto in seguito alla rimozione dell'intervento (Okeke et al., 2018).

Anche lo studio di Kent et al., (2021) si è occupato di sviluppare un intervento digitale per l'uso problematico degli smartphone in una popolazione studentesca del Regno Unito. I ricercatori hanno progettato un'applicazione per smartphone che permetteva agli utenti di definire di alcuni obiettivi rispetto all'utilizzo del telefono, forniva loro un feedback personalizzato, messaggi volti per aumentare la loro consapevolezza e suggerimenti comportamentali. I risultati collettivi dimostrano in quasi tutti i partecipanti si è verificato un miglioramento nell'uso problematico del telefono e nella dipendenza dal mondo online. Inoltre, l'intervento ha avuto un impatto positivo sul benessere e sui livelli di consapevolezza dei partecipanti, sebbene questi cambiamenti fossero spesso contenuti.

2.4 Parent Training

Il parent training può essere definito come un approccio al trattamento delle difficoltà comportamentali dei bambini attraverso l'utilizzo di procedure che coinvolgono attivamente i genitori al fine di aumentare la loro consapevolezza e le loro competenze genitoriali ma anche di modificare le interazioni con i propri figli e di promuovere comportamenti prosociali (Kazdin, 1995). I parent training sono stati applicati nel corso degli anni ad un'ampia gamma di problematiche infantili (Briesmeister & Schaefer, 1998) come, ad esempio, disturbi di attenzione e iperattività, disturbi d'ansia e problemi del sonno. Il maggiore supporto empirico, tuttavia, riguarda la loro applicazione nell'ambito del trattamento di bambini di età prescolare e scolare in relazione ai problemi comportamentali quali scatti d'ira, aggressività ed impulsività (Kazdin, 1995; McMahon & Wells, 1998).

A fronte dell'importante impatto che le condotte genitoriali disfunzionali legate al digitale hanno sullo sviluppo e sul benessere psicologico dei figli, la nostra ricerca, presentata nel Capitolo 3, ha voluto osservare gli effetti che un training genitoriale potesse comportare sia rispetto all'utilizzo problematico del telefono e del phubbing ma anche in relazione alle difficoltà emotivo-comportamentali riscontrate nei bambini.

CAPITOLO 3

LA RICERCA

3.1 Premessa

Le dimensioni dell'uso problematico del cellulare e del parental phubbing sono state negli ultimi anni importante oggetto di studio (Busch & McCarthy, 2021; Geng et al., 2021; Ahmed et al., 2019; David & Roberts, 2017). Sono stati infatti evidenziati i numerosi effetti deleteri che tali fenomeni implicano nella vita quotidiana (Kim et al., 2015; Kim et al., 2017; Nazir & Pişkin, 2016; Pancani et al., 2020), tuttavia, la maggior parte della letteratura riporta studi con campioni composti da adolescenti e giovani adulti (Wang et al., 2020; Xie et al., 2019; Yang et al., 2021; Shao et al., 2020) e questo risulta essere particolarmente vero anche per quanto concerne gli interventi volti a ridurre queste problematiche legate al digitale (Fatchurahman et al., 2023; Okeke et al., 2018; di Kent et al., 2021). È stato infatti dimostrato come la messa in atto di un intervento mirato è in grado di comportare benefici agli adulti, ma ciò non è mai stato applicato specificatamente ai genitori e questo aspetto rappresenta la ragione d'origine del corrente studio. A fronte di queste premesse e degli importanti impatti che l'uso problematico del telefono cellulare da parte dei genitori ha sui bambini di età prescolare (Carson & Kuzik, 2021; Xie & Xie, 2021; McDaniel, 2019; Zhang et al., 2023), la presente ricerca ha voluto osservare il ruolo di un parent training specifico per genitori di preschoolers. Sono state inoltre analizzate le associazioni relative alle difficoltà emotivo-comportamentali nei bambini e le abilità di mindfulness e autoregolazione emotiva dei genitori rispetto al loro utilizzo del telefono.

3.1.2 Definizione dello studio e ipotesi di ricerca

La presente ricerca si è occupata di indagare tre principali ipotesi:

H1) Verificare l'esistenza di una correlazione positiva tra:

H1a) Utilizzo problematico dello smartphone e difficoltà emotivo-comportamentali dei bambini;

H1b) Phubbing generale e difficoltà emotivo-comportamentali dei bambini.

H2) Verificare l'esistenza di una correlazione negativa tra:

H2a) Utilizzo problematico dello smartphone e abilità di mindfulness e autoregolazione emotiva genitoriale;

H2b) Phubbing generale e abilità di mindfulness e autoregolazione emotiva genitoriale.

H3) Analizzare effetti di un percorso psicologico di Parent Training basato sul Benessere e sulla Qualità di Vita rivolto a genitori di bambini di età prescolare nelle seguenti aree:

H3a) Uso problematico del telefono cellulare: attendiamo una diminuzione di quest'ultimo in seguito al percorso effettuato;

H3b) Phubbing generale: ci aspettiamo una diminuzione del fenomeno in funzione del training;

H3c) Difficoltà emotivo-comportamentali dei bambini: è atteso un decremento di tali problematiche in seguito al percorso;

H3d) Abilità di mindfulness e autoregolazione emotiva genitoriale: ci aspettiamo un incremento delle abilità seguentemente al training.

3.2 Partecipanti

Complessivamente il campione consta di 28 genitori partecipanti di età compresa tra i 26 e i 46 anni ($M= 38,61$; $SD= 4,78$) che hanno aderito su base volontaria al progetto presentato nelle scuole dell'infanzia frequentate dai loro figli, i quali presentano un'età compresa tra i 2 e i 5 anni ($M=3,64$; $SD= 0,98$).

Lo studio ha coinvolto quattro Scuole dell'Infanzia del territorio di Vicenza (VI) i cui partecipanti sono di seguito ripartiti in: 12 genitori di bambini frequentanti la Scuola dell'Infanzia "P. Ceccato" di Alte Ceccato (VI); 4 genitori di bambini frequentanti la Scuola dell'Infanzia "G. Dolcetta" di Montecchio Maggiore (VI); 4 genitori di bambini frequentanti la Scuola dell'Infanzia delle "Suore Murialdine" di Montecchio Maggiore (VI) e 8 genitori di bambini frequentanti la Scuola dell'Infanzia "G. e M.L. Curti" di

Sovizzo (VI). Il campione dei genitori rispetto alla variabile del genere presenta una prevalenza del sesso femminile con 21 madri e 7 padri partecipanti.

Durante il corso della ricerca sono stati esclusi dall'analisi *t*-test per campioni appaiati tre genitori a causa della mancata reperibilità della seconda compilazione del questionario, di conseguenza, l'indagine relativa agli effetti del parent training fa riferimento ad un campione composto da 25 genitori.

3.3 Metodi e strumenti

3.3.1 Procedura

La ricerca è stata presentata alle quattro scuole dell'infanzia sopracitate tramite il coinvolgimento delle dirigenti e coordinatrici scolastiche che hanno poi collaborato nel diffondere ai genitori una breve descrizione del progetto e un link di preadesione allo stesso tramite Google Form.

Il progetto è stato suddiviso in tre fasi:

- 1) Fase 1: compilazione pre-test (inizio aprile 2024)
- 2) Fase 2: ciclo di incontri (aprile-maggio 2024)
- 3) Fase 3: compilazione post-test (fine maggio-giugno 2024)

Come previsto dalla Fase 1, ai genitori preiscritti è stato chiesto di compilare un questionario online sulla piattaforma Qualtrics composto da quattro diverse scale: General Scale of Phubbing (GSP); Mobile Phone Problematic Use Scale (MPPUS); Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ); Mindfulness Attention Awareness Scale (MAAS).

Successivamente, durante la Fase 2, i genitori hanno partecipato ad un parent training composto da sei incontri con cadenza settimanale, per la durata complessiva di un mese e mezzo, tenuto da una psicologa psicoterapeuta professionista selezionata dall'Università di Padova.

Il tema principale del percorso riguarda il "Benessere e la Qualità di Vita", e nel corso delle diverse sedute sono state affrontate le seguenti tematiche:

- 1) Incontro 1: “*Le emozioni*”, comprendere le proprie emozioni e quelle dei propri figli al fine di un buon confronto ed una loro migliore gestione;
- 2) Incontro 2: “*Le regole*”, aiutare i bambini ad esprimersi ed esplorare il mondo in sicurezza;
- 3) Incontro 3: “*L'alimentazione*”, costruire buone abitudini alimentari per costruire buone relazioni;
- 4) Incontro 4: “*Il sonno*”, condivisione di strategie per accompagnare il sonno dei figli e della famiglia;
- 5) Incontro 5: “*Il gioco*”, sviluppare immaginazione, creatività e abilità cognitive e relazionali nei propri figli;
- 6) Incontro 6: “*Fare rete tra genitori*”, condividere consigli, supportarsi a vicenda ed essere più consapevoli delle proprie capacità genitoriali.

Infine, la Fase 3, ovvero la seconda somministrazione e compilazione dei questionari da parte dei genitori è avvenuta tra fine maggio e inizio giugno 2024.

3.3.2 Strumenti

Il questionario somministrato ai genitori è composto da quattro scale di misura che investigano i costrutti oggetto di indagine. Il MPPUS ed il GSP esplorano l'utilizzo del telefono cellulare, rispettivamente l'uso problematico dello smartphone ed il phubbing generale. L'SDQ indaga la dimensione relativa alle difficoltà emotivo-comportamentali dei bambini mentre il MAAS le abilità di mindfulness e autoregolazione emotiva del genitore. Di seguito ho riportato una breve descrizione di ciascuna scala utilizzata.

Uso problematico del cellulare

Per indagare il livello di utilizzo problematico del telefono è stato impiegato il MPPUS (Mobile Phone Problematic Use Scale) nell'adattamento italiano di Agus et al. (2022).

Lo strumento è composto da 24 item valutati con scala Likert che presenta punteggi da 1 (= completamente d'accordo) a 5 (= per niente d'accordo). Oltre al punteggio totale che misura l'utilizzo problematico del cellulare in generale, il questionario è composto da due sottoscale:

- *“Withdrawal and social aspects”* (item 3-4-12-13-16-19-21-22-23): indaga l'isolamento e l'eccessiva quantità di tempo impiegato nell'utilizzo del cellulare (“Mi è stato detto che spendo troppo tempo al cellulare”);
- *“Craving and escape from other problems”* (item 1-2-5-6-7-8-9-10-11-14-15-17-18-20-24): indaga la dipendenza dal telefono cellulare e di quanto questo venga percepito essenziale (“Senza il mio cellulare mi sento perso/a”).

Phubbing generale

La scala utilizzata per indagare il livello di phubbing messo in atto dai genitori è stata la GSP (Generic Scale of Phubbing) di Chotpitayasunondh & Douglas, (2018). Lo strumento presenta 15 item valutati con scala Likert con punteggi da 1 (= mai) a 7 (= sempre) che misurano sia il livello di phubbing generale (*Total Score*) che quattro dimensioni specifiche rappresentate dalle seguenti sottoscale:

- *Nomophobia* (item 1-2-3-4): indaga la paura di non avere accesso al cellulare (“Posiziono il mio cellulare in modo da poterlo vedere”);
- *Interpersonal Conflict* (item 5-6-7-8): indaga il conflitto interpersonale a causa dell'utilizzo del telefono (“Le persone mi dicono che interagisco troppo con il mio telefono cellulare”);
- *Self-isolation* (item 9-10-11-12): indaga l'isolamento sociale in contesti sociali attraverso l'uso del telefono (“Preferisco prestare attenzione al mio telefono cellulare piuttosto che parlare con gli altri”);
- *Problem Acknowledgement* (item 13-14-15): indaga la consapevolezza del proprio comportamento problematico rispetto all'uso del cellulare (“Mi rendo conto di perdere opportunità di parlare con gli altri perché sto usando il mio telefono cellulare”).

Difficoltà emotivo-comportamentali nei bambini

Il questionario utilizzato per misurare le difficoltà emotivo-comportamentali nei bambini è l'SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) di Van Roy et al. (2008). Lo strumento è composto da 25 item valutati con scala Likert a tre punti (0= non vero; 1= in parte vero; 2= certamente vero) che misurano l'adattamento psicologico ed emotivo-comportamentale del bambino attraverso 5 dimensioni:

- *Difficoltà emotive* (item 1-2-3-4-5): “Spesso è infelice, abbattuto/a o piange”;
- *Problemi di condotta* (item 6-7-8-9-10): “Spesso mente o inganna”;
- *Iperattività* (item 11-12-13-14-15): “Si agita costantemente o si contorce”;
- *Rapporto coi pari* (16-17-18-19-20): “Ha almeno un/a buon/a amico/a”;
- *Comportamenti prosociali* (21-22-23-24-25): “È premuroso nei confronti dei sentimenti degli/le altri/e”.

Inoltre, le prime quattro sottoscale (primi 20 item) compongono un'unica dimensione che prende il nome di “*Difficoltà Generali*”.

Mindfulness e autoregolazione emotiva genitoriale

Per indagare i livelli di mindfulness e autoregolazione emotiva del genitore è stata impiegata la scala MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) di Brown & Ryan (2003). Lo strumento è composto da 15 item valutati con scala Likert con punteggi da 1 (= quasi sempre) a 6 (= quasi mai) che misurano la disposizione alla mindfulness (“Potrei fare esperienza di alcune emozioni e non esserne cosciente fino a qualche tempo dopo”).

La scala dispone di un singolo punteggio totale ottenuto attraverso il calcolo della media delle risposte agli item.

3.4 Analisi dei dati

I dati ottenuti dalle due compilazioni T1 e T2 avvenute tramite link Qualtrics sono stati trasferiti su Microsoft Excel per lo scoring dei punteggi di ciascuna sottoscala. I risultati sono stati in seguito analizzati con l'utilizzo del software di analisi statistica JASP (Java Structural Program – JASP 0.18.0). Per ciascuna scala è stata effettuata un'analisi descrittiva al fine di visualizzare: media, deviazione standard ed i punteggi minimi e massimi. Per verificare le ipotesi correlazionali sono stati utilizzati i dati della compilazione T1, ed è stato considerato il coefficiente di correlazione di Pearson per rilevare la presenza di associazioni tra le diverse scale considerate. Le analisi sono state condotte controllando l'età dei bambini.

Infine, attraverso il *t*-test per campioni appaiati sono state osservate le variazioni rilevate tra i punteggi della compilazione T1 ed i punteggi della compilazione T2, in funzione del training effettuato.

3.5 Risultati

In primo luogo, è stata condotta un'analisi descrittiva dei dati dei quattro questionari utilizzati al fine di ottenere per ognuno di questi: media, deviazione standard, punteggi minimi e massimi.

Nella Tabella 1 vengono illustrate le analisi descrittive del questionario MPPUS (Mobile Phone Problematic Use Scale) delle tre diverse scale che lo compongono.

In particolare, il punteggio “*Craving*” riporta $M= 29.393$ e $DS= 9.366$.

	Withdrawal	Craving	Total Score
Campione	28	28	28
Media	10.786	29.393	40.179
Deviazione Standard	2.440	9.366	11.142
Min	9	17	26
Max	18	56	74

Tabella 1. *Analisi descrittive MPPUS*

La Tabella 2 riporta invece le analisi descrittive del questionario GSP (General Scale of Phubbing), che riporta nella dimensione “*Nomophobia*” $M= 10.607$ e $DS= 4.597$.

	Nomophobia	Interpersonal Conflict	Self Isolation	Problem Acknowledgement	Total Score
Campione	28	28	28	28	28
Media	10.607	5.536	5.500	7.071	28.714
Deviazione Standard	4.597	1.875	1.915	3.090	9.148
Min	4	4	4	3	17
Max	19	10	10	18	57

Tabella 2. *Analisi descrittive GSP*

Le analisi descrittive del questionario SDQ (Strengths and Difficulties Questionnaire) sono illustrate nella Tabella 3, che riporta per la sottoscala “*Difficoltà generali*” $M= 8.036$ e $DS= 3.283$.

	Iperattività	Problemi condotta	Difficoltà emotive	Comportamenti prosociali	Rapporto pari	Difficoltà generali
Campione	28	28	28	28	28	28
Media	2.893	2.214	1.464	7.571	1.464	8.036
Deviazione Standard	2.149	1.524	1.201	1.731	1.261	3.283
Min	0	0	0	4	0	3
Max	8	6	4	10	5	16

Tabella 3. *Analisi descrittive SDQ*

Infine, nella Tabella 4 vengono riportate le analisi descrittive del questionario MAAS (Mindful Attention Awareness Scale) in cui troviamo $M= 4.540$ e $DS= 0.553$.

	MAAS Media
Campione	28
Media	4.540
Deviazione Standard	0.553
Min	3.130
Max	5.470

Tabella 4. *Analisi descrittive MAAS*

In secondo luogo, sono state indagate le ipotesi di ricerca che hanno guidato il nostro studio.

Ipotesi H1

H1a) Sono state riscontrate correlazioni positive significative (Tabella 5) tra la sottoscala “*Iperattività*”, dell’SDQ e le seguenti sottoscale dell’MPPUS: “*Withdrawal*” ($r = 0.535$; $p = 0.002$), “*Craving*” ($r = 0.476$; $p = 0.006$) e “*Total Score*” ($r = 0.514$; $p = 0.003$). In secondo luogo, anche la sottoscala “*Difficoltà generali*” dell’SDQ ha mostrato correlazioni positive con tutte e tre le sottoscale che compongono l’MPPUS: “*Withdrawal*” ($r = 0.370$; $p = 0.029$), “*Craving*” ($r = 0.325$; $p = 0.049$) ed infine “*Total Score*” ($r = 0.352$; $p = 0.036$).

		Withdrawal	Craving	Total Score
Iperattività	Pearson’s r	0.535**	0.476**	0.514**
	p-value	0.002	0.006	0.003
Problemi condotta	Pearson’s r	0.288	0.286	0.302
	p-value	0.073	0.074	0.063
Difficoltà emotive	Pearson’s r	-0.234	-0.304	-0.305
	p-value	0.880	0.938	0.939
Comportamenti prosociali	Pearson’s r	-0.298	-0.111	-0.157
	p-value	0.934	0.710	0.783
Rapporto pari	Pearson’s r	-0.129	-0.068	-0.085
	p-value	0.739	0.632	0.663

Difficoltà generali	Pearson's r	0.370*	0.325*	0.352*
	p-value	0.029	0.049	0.036

* p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Nota: variabili condizionate da: età bambini

Tabella 5. Correlazione di Pearson *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) - *Mobile Phone Problematic Use Scale* (MPPUS)

H1b) Sono emerse correlazioni positive significative (Tabella 6) tra la sottoscala “Iperattività”, dell’SDQ e le quattro seguenti sottoscale del GSP: “*Interpersonal Conflict*” (r = 0.489; p = 0.004), “*Self Isolation*” (r = 0.378; p = 0.026), “*Problem Acknowledgement*” (r = 0.356; p = 0.034) e “*Total Score*” (r = 0.444; p = 0.010).

Inoltre, un’associazione positiva significativa è stata riscontrata anche tra la sottoscala “*Difficoltà generali*” dell’SDQ e “*Interpersonal Conflict*” del GSP (r = 0.452; p = 0.009).

		Nomophobia	Interp. Conflict	Self Isolation	Prob. Acknowledgment	Total Score
Iperattività	Pearson's r	0.278	0.489**	0.378*	0.356*	0.444*
	p-value	0.080	0.004	0.026	0.034	0.010
Problemi condotta	Pearson's r	-0.043	0.306	0.126	0.154	0.117
	p-value	0.585	0.060	0.266	0.222	0.281
Difficoltà emotiva	Pearson's r	-0.010	-0.061	-0.323	-0.012	-0.089
	p-value	0.520	0.618	0.950	0.524	0.670
Comportamenti prosociali	Pearson's r	-0.056	-0.270	-0.110	-0.002	-0.109
	p-value	0.609	0.914	0.707	0.5003	0.706
Rapporto pari	Pearson's r	-0.044	-0.041	0.111	-0.146	-0.056
	p-value	0.586	0.581	0.291	0.766	0.610
Difficoltà generali	Pearson's r	0.150	0.452**	0.241	0.259	0.308

	p-value	0.228	0.009	0.113	0.096	0.059
--	---------	-------	-------	-------	-------	-------

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Nota: variabili condizionate da: età bambini

Tabella 6. Correlazione di Pearson *Strengths and Difficulties Questionnaire* (SDQ) – *General Scale of Phubbing* (GSP)

Ipotesi H2

H2a) Le correlazioni negative significative individuate tra MAAS e MPPUS riguardano tutte le sottoscale (Tabella 7). Nello specifico sono state osservate associazioni tra il punteggio MAAS e le sottoscale “*Withdrawal*” ($r = -0.549$; $p = 0.002$), “*Craving*” ($r = -0.555$; $p = 0.001$) e “*Total Score*” ($r = -0.584$; $p = <.001$).

		Withdrawal	Craving	Total Score
Media MAAS	Pearson's r	-0.549**	-0.555**	-0.584***
	p-value	0.002	0.001	< .001

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Nota: variabili condizionate da: età bambini

Tabella 7. Correlazione di Pearson *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) - *Mobile Phone Problematic Use Scale* (MPPUS)

H2b) Sono state individuate correlazioni negative significative tra MAAS e GSP (Tabella 8) tra il punteggio MAAS e “*Nomophobia*” ($r = -0.343$; $p = 0.040$), “*Problem Acknowledgement*” ($r = -0.364$; $p = 0.031$) ma anche con “*Total Score*” ($r = -0.341$; $p = 0.041$).

		Nomophobia	Interp. Conflict	Self Isolation	Prob. Acknowledgment	Total Score
Media MAAS	Pearson's r	-0.343*	-0.151	-0.051	-0.364*	-0.341*
	p-value	0.040	0.227	0.401	0.031	0.041

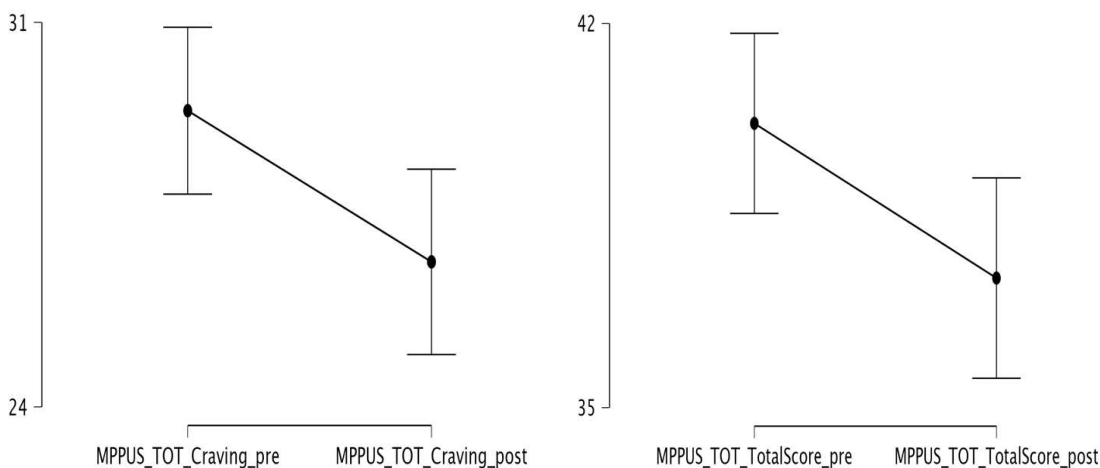
* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Nota: variabili condizionate da: età bambini

Tabella 8. Correlazione di Pearson *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) – *General Scale of Phubbing* (GSP)

Ipotesi H3

H3a) L'ipotesi di diminuzione dell'utilizzo problematico del cellulare è stata parzialmente confermata in quanto sono state rilevate due significative riduzioni nelle sottoscale “*Craving and escape from other problems*” dell'MPPUS ($t = 2.69$; $p > 0.01$) e “*Total Score*” punteggio totale dell'MPPUS ($t = 2.59$; $p > 0.01$), riportate nei Grafici 1 e 2 che seguono.



Grafici 1 e 2. Student's *t*-test MPPUS

H3b) L'ipotesi di riduzione dei valori di phubbing generale in seguito al parent training non ha seguito conferma in quanto non è emerso alcun valore significativo nel confronto pre-post. La sottoscala “*Total Score*” del GSP presenta infatti $t = 1.96$ e $p = 0.06$.

H3c) I punteggi delle difficoltà emotivo-comportamentali dei bambini non hanno mostrato alcuna diminuzione significativa per cui l'ipotesi non è stata dimostrata. La sottoscala “*Difficoltà generali*” riporta $t = 1.70$ e $p = 0.10$

H3d) L'atteso un aumento delle capacità di mindfulness ed autoregolazione genitoriale in seguito alla partecipazione al percorso non ha avuto luogo poiché non sono emerse variazioni significative. Il punteggio MAAS totale presenta $t = -0.28$ e $p = 0.78$

3.6 Discussione

La prima ipotesi (H1) che ha guidato il nostro studio è basata su una attesa correlazione positiva tra: uso problematico dello smartphone e difficoltà emotivo-comportamentali nei bambini (H1a); phubbing generale e difficoltà emotivo-comportamentali nei bambini (H1b).

La supposizione alla base di H1a è stata parzialmente confermata. Sono state infatti rilevate correlazioni positive significative tra la sottoscala “Iperattività” dell’SDQ e le tre sottoscale dell’MPPUS (“*Withdrawal*”, $r = 0.535$; $p = 0.002$; “*Craving*”, $r = 0.476$; $p = 0.006$ e “*Total Score*”, $r = 0.514$; $p = 0.003$) e tra la sottoscala “*Difficoltà Generali*” dell’SDQ e le tre sottoscale dell’MPPUS (“*Withdrawal*”, $r = 0.370$; $p = 0.029$, “*Craving*”, $r = 0.325$; $p = 0.049$ e “*Total Score*”, $r = 0.352$; $p = 0.036$).

Questi risultati corroborano quanto riportato dalla letteratura (Carson & Kuzik, 2021; Roser et al., 2016). Carson & Kuzik (2021) ad esempio, hanno allo stesso modo riscontrato una forte associazione tra l’iperattività rilevata in bambini di età prescolare e l’uso problematico del cellulare dei rispettivi genitori. Gli stessi autori hanno inoltre identificato un’importante correlazione positiva tra le difficoltà generali dei bambini e l’uso problematico dello smartphone dei genitori.

Anche **H1b** è stata in parte confermata. Nello specifico le correlazioni positive significative sono emerse tra la sottoscala “*Iperattività*” dell’SDQ e quattro sottoscale del GSP (“*Interpersonal Conflict*”, $r = 0.489$; $p = 0.004$; “*Self Isolation*”, $r = 0.378$; $p = 0.026$; “*Problem Acknowledgement*”, $r = 0.356$; $p = 0.034$; “*Total Score*”, $r = 0.444$; $p = 0.010$). Un’ulteriore associazione positiva significativa è stata osservata tra la sottoscala “*Difficoltà generali*” dell’SDQ e la sottoscala “*Interpersonal Conflict*” del GSP ($r = 0.452$; $p = 0.009$). Gli esiti di questa indagine sono supportati da altre ricerche quali la metanalisi condotta da Zhang et al. (2023). Lo studio in questione ha infatti riscontrato un’importante correlazione positiva tra il phubbing messo in atto dal genitore e le difficoltà emotivo-comportamentali del bambino. Questi risultati sottolineano l’impatto dannoso che l’uso del telefono da parte dei genitori ha sulla salute mentale e sul comportamento dei bambini poiché il parental phubbing potrebbe veicolare al bambino un messaggio del suo minore valore compromettendo la sua autostima ed il suo concetto di sé. Anche la dimensione dell’iperattività ha mostrato importanti associazioni con le dimensioni del phubbing confermando ancora una volta le implicazioni che quest’ultimo

ha sul piano comportamentale. A tal proposito, O'Reilly et al. (2020) hanno dimostrato come il disagio psicologico manifestato dai genitori predice significativamente i sintomi di iperattività dei bambini e ciò giustificherebbe quanto emerso dalla nostra ricerca.

La seconda ipotesi (**H2**) si è proposta di verificare l'esistenza di una correlazione negativa tra le abilità di mindfulness genitoriali sia con l'uso problematico dello smartphone (**H2a**), che con il phubbing generale (**H2b**).

H2a può essere considerata pienamente confermata poiché è stata rilevata una significativa associazione negativa tra la media dei punteggi della MAAS e tutte e tre le sottoscale che compongono l'MPPUS ("*Withdrawal*", $r = -0.549$; $p = 0.002$; "*Craving*", $r = -0.555$; $p = 0.001$ e "*Total Score*", $r = -0.584$; $p = <.001$). A supporto del nostro risultato, anche nello studio di Wong (2024) è emersa la medesima correlazione negativa significativa tra le due dimensioni e questo effetto potrebbe essere giustificato dal fatto che i genitori con maggiori livelli di mindfulness si dimostrerebbero più in grado di acquisire informazioni sulle loro abitudini dannose e di interrompere i cicli comportamentali disadattivi nelle interazioni quotidiane con i figli (Duncan et al., 2009). Infine, **H2b** ha trovato parziale conferma poiché le correlazioni negative significative emerse riguardano la media dei punteggi riportati nella MAAS e tre sottoscale del GSP ("*Nomophobia*", $r = -0.343$; $p = 0.040$; "*Problem Acknowledgement*", $r = -0.364$; $p = 0.031$; "*Total Score*", $r = -0.341$; $p = 0.041$). Questi esiti sono supportati dalla ricerca di Xiao (2022) nella quale è stata riscontrata una correlazione significativamente negativa tra phubbing e mindfulness in un campione di adolescenti.

Questo suggerisce come le abilità di mindfulness ed autoregolazione emotiva genitoriale siano compromesse dall'atteggiamento di phubbing.

La terza ed ultima ipotesi (**H3**) del nostro studio ha avuto lo scopo di indagare gli effetti del parent training effettuato sulle seguenti dimensioni: utilizzo problematico del telefono cellulare (**H3a**), phubbing (**H3b**), difficoltà emotivo-comportamentali dei bambini (**H3c**) ed infine, mindfulness e autoregolazione emotiva del genitore (**H3d**).

Rispetto all'ipotesi **H3a**, è stata osservata una riduzione significativa dei punteggi delle scale "*Craving and escape from other problems*" ($t = 0.499$; $p = 0.013$) e "*Total Score*" ($t = 2.591$; $p = 0.016$) in seguito al percorso a cui i genitori hanno partecipato, di

conseguenza, quest'ipotesi può considerarsi confermata. Tale risultato è in linea con quelli ottenuti da una serie di studi condotti in Cina (Guo Zhifeng, 2018; Dai Yuan, 2018) basati sull'utilizzo di diverse tipologie di training. Lo studio di Guo Zhifeng (2018) ad esempio, ha riscontrato una riduzione dell'utilizzo problematico dello smartphone in seguito ad un intervento psicologico di gruppo destinato ad un campione di giovani adulti. Il medesimo risultato è stato ottenuto nella ricerca di Dai Yuan (2018) il cui training, applicato ad una popolazione di studenti universitari, è stato invece basato sulla terapia cognitivo-comportamentale e la mindfulness.

Per quanto concerne l'ipotesi **H3b**, non sono state rilevate variazioni significative per cui la l'ipotesi non è confermata. Questo esito non è in linea con quanto riportato dallo studio di Efriani et al. (2020), i quali hanno rilevato una significativa riduzione del phubbing mediante una terapia cognitivo-comportamentale di gruppo. Il risultato osservato nella nostra ricerca, tuttavia, fa riferimento ad un percorso psicologico informativo di gruppo e non una terapia cognitivo-comportamentale, e tale differenza potrebbe rappresentare il motivo per cui nel nostro studio non sono state osservate variazioni significative.

Allo stesso modo, anche l'ipotesi **H3c** non è stata comprovata. Contrariamente, Saunders et al. (2020) hanno riscontrato una modesta efficacia di due diversi interventi di gruppo destinati a un campione di genitori scozzesi in relazione ai problemi di condotta dei figli. Tuttavia, lo studio appena citato ha applicato due tipologie di training standardizzate ovvero Incredible Years Pre-school Basic (Webster-Stratton 1998) e Level 4 Triple P interventions (Sanders 2012), che si caratterizzano per temi simili ma presentano durata ed intensità maggiore rispetto al training effettuato nel nostro studio. Queste differenze potrebbero quindi giustificare in parte l'assenza di riduzioni significative a seguito del ciclo di incontri a cui i genitori hanno partecipato.

Infine, non sono state riportate significative variazioni nei punteggi di mindfulness ed autoregolazione emotiva genitoriale, per cui anche l'ipotesi **H3d** non ha trovato conferma. Tale risultato potrebbe essere riconducibile al fatto che il nostro percorso ha trattato temi generici sul benessere e non specifici per la mindfulness.

CONCLUSIONI

Il primo fine della nostra ricerca è stato quello di corroborare precedenti studi che hanno dimostrato una significativa correlazione positiva tra i problemi comportamentali rilevati nei bambini e l'uso problematico dello smartphone (Roser et al., 2016; Carson & Kuzik, 2021), ma anche tra le difficoltà internalizzanti ed esternalizzanti ed il phubbing generale (Zhang et al., 2023).

Successivamente, la seconda ipotesi ha avuto l'obiettivo di esplorare la relazione tra mindfulness e autoregolazione genitoriale e le due dimensioni legate al digitale che abbiamo approfondito, ovvero l'utilizzo disfunzionale del cellulare ed il fenomeno del phubbing. A tal proposito la letteratura suggerisce che una maggiore consapevolezza dei genitori è associata ad una minore messa in atto di comportamenti disadattivi, come quelli riguardanti l'uso del telefono (Xiao, 2022; Zou & Zengh, 2023), e una maggiore capacità di modificare con spirito critico le proprie abitudini dannose riscontrate nel contatto quotidiano con i figli (Duncan et al., 2009).

Infine, il presente studio si è proposto indagare gli effetti che un parent training rivolto a genitori di bambini di età prescolare potesse avere sulle dimensioni relative all'uso problematico del cellulare e del phubbing messo in atto dai genitori, ma anche in relazione alle difficoltà emotivo-comportamentali riportate nei bambini e le abilità di mindfulness riscontrate nei genitori.

La letteratura, infatti, riporta numerosi interventi volti a ridurre le problematiche legate al digitale e le difficoltà comportamentali ed emotive (Guo Zhifeng, 2018; Dai Yuan, 2018; Efriani et al., 2020; Saunders et al., 2020), tuttavia, la maggior parte di questi, è destinata ad una popolazione adulta o adolescente.

Al fine di verificare le ipotesi legate ai nostri obiettivi, ai genitori partecipanti è stato chiesto di compilare un questionario online composto da quattro scale (MPPUS, GSP, SDQ, MAAS) in due diverse occasioni, T1 e T2, intervallate dal training che ha avuto una durata complessiva di un mese e mezzo ed i cui temi vertevano sul benessere e sulla qualità di vita.

La prima domanda di ricerca che ci ha guidati nelle analisi ha trovato parziale conferma per entrambe le sotto-ipotesi. In linea con la letteratura (Roser et al., 2016; Zhang, 2023;

Carson & Kuzik, 2021) è emersa infatti una correlazione positiva sia tra uso problematico del cellulare e difficoltà emotivo-comportamentali da un lato, sia tra phubbing generale e problematiche esternalizzanti dall'altro.

La prima associazione sopracitata è stata rilevata in particolare tra la dimensione "Iperattività" dell'SDQ e le tre sottoscale ("Withdrawal", "Craving" e "Total Score") dell'MPPUS, ma anche tra la dimensione "Difficoltà generali" e le tre dimensioni dell'MPPUS.

Rispetto alla seconda associazione, le correlazioni positive significative sono emerse tra la sottoscala "Iperattività" dell'SDQ e quattro sottoscale ("Interpersonal Conflict", "Self Isolation", "Problem Acknowledgement" e "Total Score") del GSP. Inoltre, un'ulteriore correlazione significativa è stata riscontrata tra la dimensione "Difficoltà generali" dell'SDQ ed "Interpersonal Conflict" del GSP.

Tali esiti sono in linea con la letteratura recente (Roser et al., 2016; Carson & Kuzik, 2021; Zhang et al., 2023) e confermano l'impatto dannoso che l'uso disfunzionale del telefono ed il phubbing hanno sul piano emotivo e comportamentale dei bambini, evidenziando come la dimensione dell'iperattività sia quella generalmente più soggetta ad implicazioni (O'Reilly et al., 2020).

La seconda ipotesi del nostro studio ha riscontrato conferma nelle sue due sotto-ipotesi seguenti: l'esistenza di una correlazione negativa tra i livelli di mindfulness e uso problematico dello smartphone e l'esistenza della medesima associazione tra mindfulness e phubbing.

In primo luogo, infatti, è stata riscontrata una correlazione negativa significativa tra la media dei punteggi della MAAS e tutte e tre le sottoscale del MPPUS ("Withdrawal", "Craving" e "Total Score"). Il medesimo esito è stato poi osservato tra la media della MAAS e tre sottoscale del GSP ("Nomophobia", "Problem Acknowledgement" e "Total Score"). Questi risultati sono in linea con alcune recenti ricerche (Wong, 2024; Xiao, 2022) e ci comunicano che maggiori livelli di mindfulness sono associati ad un minore utilizzo disfunzionale del cellulare e del phubbing poiché i genitori sarebbero sensibilmente più consapevoli del fatto che questi atteggiamenti possono comportare effetti deleteri sullo sviluppo e sul benessere del bambino (Shao et al., 2020; Wang Qiao et al., 2022).

Infine, la terza ed ultima ipotesi relativa agli effetti del parent training si è basata sulle seguenti aspettative: una diminuzione dell'uso problematico del cellulare da parte dei genitori, del phubbing genitoriale e delle difficoltà emotivo-comportamentali dei bambini, mentre è atteso un aumento delle competenze di mindfulness nei genitori.

Nel nostro campione è stata osservata un'unica variazione significativa nella diminuzione dell'uso problematico del cellulare da parte dei genitori in seguito al training. Questo probabilmente potrebbe essere dovuto al fatto che il nostro parent training si distingue sia per tipologia che per durata rispetto agli interventi riportati in letteratura (Efriani et al. 2020; Saunders et al. 2020) per cui queste differenze potrebbero giustificare l'assenza di effetti significativi nelle aree di phubbing, difficoltà emotivo-comportamentali e mindfulness.

I risultati del nostro studio dimostrano che l'unica dimensione che ha beneficiato del percorso effettuato fa riferimento all'uso problematico del cellulare; ciononostante, è necessario considerare l'esiguità del campione, che non risulta essere rappresentativo della popolazione anche in relazione alla prevalenza di partecipanti femmine, ed è importante attenzionare il fatto che il nostro studio, essendo di tipo longitudinale, potrebbe non aver rilevato eventuali cambiamenti nel breve periodo. Il percorso effettuato, inoltre, non era specifico per il phubbing e questo potrebbe in parte giustificare il mancato riscontro di evidenze in merito. Infine, la ricerca non disponeva di un gruppo di controllo con cui confrontare gli esiti ottenuti.

Alla luce dei risultati ottenuti e, dal momento che la maggior parte della letteratura riporta studi con campioni di adulti o adolescenti, un notevole contributo e punto di forza individuabile nella nostra ricerca è rappresentato dal fatto che, nonostante il training sia stato rivolto a dei genitori, alcune delle dimensioni analizzate fanno riferimento agli effetti riscontrati nei bambini di età compresa tra i 2 ed i 5 anni, ovvero i preschoolers, anche in relazione a delle loro eventuali ricadute comportamentali. Tra le limitazioni rilevate troviamo invece l'esiguità del campione e la sua carente rappresentatività sia in termini di genere che di provenienza. Inoltre, le dimensioni relative alle difficoltà emotivo-comportamentali riscontrate nei bambini sono state indagate facendo esclusivamente affidamento al questionario self-report compilato dai rispettivi genitori.

Infine, non disponendo di un gruppo di controllo non è possibile definire se i risultati ottenuti siano riconducibili esclusivamente al training effettuato.

Pertanto, studi futuri potrebbero esaminare un campione più ampio che sia caratterizzato da una maggiore eterogeneità. Inoltre, sarebbe interessante introdurre delle osservazioni dei comportamenti dei bambini e somministrare dei questionari anche alle rispettive insegnanti, al fine di disporre di una maggiore attendibilità delle difficoltà emotive e comportamentali manifestate dai bambini. Infine, potrebbe dimostrarsi vantaggioso sia disporre di un gruppo di controllo che incrementare la durata del training e diversificare la tipologia di intervento e dei temi trattati con l'intento di esplorare le differenze che potrebbero emergere da percorsi alternativi.

RIFERIMENTI BIBLIOGRAFICI

- Abeele, M. M. V., Antheunis, M. L., & Schouten, A. P. (2016). The effect of mobile messaging during a conversation on impression formation and interaction quality. *Computers in Human Behavior*, 62, 562-569.
- Achenbach, T. M., & Edelbrock, C. (1991). Child behavior checklist. *Burlington (vt)*, 7, 371-392.
- Aguilera-Manrique, G., Márquez-Hernández, V. V., Alcaraz-Córdoba, T., Granados-Gámez, G., Gutiérrez-Puertas, V., & Gutiérrez-Puertas, L. (2018). The relationship between nomophobia and the distraction associated with smartphone use among nursing students in their clinical practicum. *PLoS one*, 13(8), e0202953.
- Agus, M., Mascia, M. L., Bonfiglio, N. S., & Penna, M. P. (2022). The Italian version of the mobile phone problematic use scale for adults (MPPUS): A validation study. *Heliyon*, 8(12).
- Ahmed, S., Pokhrel, N., Roy, S., & Samuel, A. J. (2019). Impact of nomophobia: A nondrug addiction among students of physiotherapy course using an online cross-sectional survey. *Indian journal of psychiatry*, 61(1), 77-80
- Al-Saggaf, Y., & O'Donnell, S. B. (2019). Phubbing: Perceptions, reasons behind, predictors, and impacts. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 132
- Ali, A., Muda, M., Ridzuan, A. R., Nuji, M. N. N., Izzamuddin, M. H. M., & Latiff, D. I. A. (2017). The relationship between phone usage factors and nomophobia. *Advanced Science Letters*, 23(8), 7610-7613.
- Anshari, M., Alas, Y., Hardaker, G., Jaidin, J. H., Smith, M., & Ahad, A. D. (2016). Smartphone habit and behavior in Brunei: Personalization, gender, and generation gap. *Computers in human behavior*, 64, 719-727
- Argan, M., ARGAN, M. T., & Gamze, İ. P. E. K. (2018). I Wish I Were! Anatomy of a fomsumer. *Journal of Internet Applications and Management*, 9(1), 43-57.

- Arpaci, I., Baloğlu, M., Özteke Kozan, H. İ., & Kesici, Ş. (2017). Individual differences in the relationship between attachment and nomophobia among college students: The mediating role of mindfulness. *Journal of medical Internet research*, 19(12), e404.
- Babadi-Akashé, Z., Zamani, B. E., Abedini, Y., Akbari, H., & Hedayati, N. (2014). The relationship between mental health and addiction to mobile phones among university students of Shahrekord, Iran. *Addiction & health*, 6(3-4), 93.
- Baker, D. A., & Perez, A. G. (2016). The relationship between online social networking and depression: A systematic review of quantitative studies. *Cyberpsychology, Behaviour and Social Networking*, 19(11), 638-648
- Barkana, Y., Zadok, D., Morad, Y., & Avni, I. (2004). Visual field attention is reduced by concomitant hands-free conversation on a cellular telephone. *American journal of ophthalmology*, 138(3), 347-353.
- Baumrind, D. (1991). The influence of parenting style on adolescent competence and substance use. *The journal of early adolescence*, 11(1), 56-95.
- Beitel, M., Ferrer, E., & Cecero, J. J. (2005). Psychological mindedness and awareness of self and others. *Journal of clinical psychology*, 61(6), 739-750.
- Bianchi & Philips, J. G. (2005). Psychological predictor of problem mobile phone use and psychological parameters in young adults. *International Journal of Public Health*, 57, 437-441.
- Billieux, J. (2012). Problematic use of the mobile phone: A literature review and a pathways model. *Current Psychiatry Reviews*, 8(4), 299-307.
- Briesmeister, J. M., & Schaefer, C. E. (Eds.). (1998). Handbook of parent training: Parents as co-therapists for children's behavior problems (2nd ed.). *New York: Wiley*.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 84(4), 822.

- Busch, P. A., & McCarthy, S. (2021). Antecedents and consequences of problematic smartphone use: A systematic literature review of an emerging research area. *Computers in human behavior*, 114, 106414.
- 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.
- Carson, V., & Kuzik, N. (2021). The association between parent–child technology interference and cognitive and social–emotional development in preschool-aged children. *Child: Care, Health and Development*, 47(4), 477-483.
- Charlton, J. P., & Danforth, I. D. (2007). Distinguishing addiction and high engagement in the context of online game playing. *Computers in human behavior*, 23(3), 1531-1548.
- Chen, X., Zhou, H., & Wang, Y. Y. (2017). To be a mindful parent: Theories, mechanisms, and interventions of mindful parenting. *Advances in Psychological Science*, 25(6), 989–1002.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2016). How “phubbing” becomes the norm: The antecedents and consequences of snubbing via smartphone. *Computers in human behavior*, 63, 9-18.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. (2018). The effects of “phubbing” on social interaction. *Journal of applied social psychology*, 48(6), 304-316.
- Chotpitayasunondh, V., & Douglas, K. M. Generic Scale of Phubbing. *Computers in Human Behavior*.
- David, M. E., & Roberts, J. A. (2017). Phubbed and alone: Phone snubbing, social exclusion, and attachment to social media. *Journal of the Association for Consumer Research*, 2(2), 155-163.
- Davidov, M., & Grusec, J. E. (2006). Untangling the links of parental responsiveness to distress and warmth to child outcomes. *Child development*, 77(1), 44-58.
- Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2009). A model of mindful parenting: Implications for parent–child relationships and prevention research. *Clinical child and family psychology review*, 12, 255-270.

- Efriani, S., Sunawan, S., & Sutoyo, A. (2020). The Effectiveness of Cognitive Behavioral Therapy Group Counseling to Reduce Phubbing and Improve Students Interpersonal Communication. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 9(3), 169-174.
- Elias, N., Lemish, D., Dalyot, S., & Floegel, D. (2021). “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.
- Farooqui, I. A., Pore, P., & Gothankar, J. (2018). Nomophobia: an emerging issue in medical institutions? *Journal of Mental Health*, 27(5), 438-441.
- Fatchurahman, M., Setiawan, M. A., & Karyanti, K. (2023). Intervention group logotherapy and performance measures for reducing phubbing in Generation Z. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 40, e200244.
- Geng, J., Lei, L., Ouyang, M., Nie, J., & Wang, P., (2021). The influence of perceived parental phubbing on adolescents' problematic smartphone use: a two-wave multiple mediation model. *Addictive Behaviors*, 121, 1-8.
- Geser, H. (2004). Towards a sociological theory of the mobile phone.
- Gutierrez, J. D., Rodriguez de Fonseca, F., & Rubio, G. (2016). Cell-phone addiction: A review. *Frontiers in Psychiatry*.
- Halpern, D., & Katz, J. E. (2017). Texting's consequences for romantic relationships: A cross-lagged analysis highlights its risks. *Computers in Human Behavior*, 71, 386-394.
- Jenaro, C., Flores, N., Gomez-Vela, M., Gonzalez-Gil, F., & Caballo, C. (2007). Problematic internet and cell-phone use: *Psychological, behavioral, and health correlates*.
- Kaczmarek, L. D., Behnke, M., & Dzon, M. (2019). The Gengar effect: excessive Pokémon Go players report stronger smartphone addiction, phubbing, pain, and vision-related problems. *PsyArXiv*, 1-37.
- Karadağ, E., Tosuntaş, Ş. B., Erzen, E., Duru, P., Bostan, N., Şahin, B. M., Çulha, I., & Babadağ, B. (2015). Determinants of phubbing, which is the sum of many virtual

addictions: A structural equation model. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(2), 60–74.

Karademir Coskun, T., & Kaya, O. (2020). The Distribution of Variables That Affect Nomophobia in Adults' Profiles. *International Journal of Research in Education and Science*, 6(4), 534-550.

Kazdin, A. E., Holland, L., & Crowley, M. (1997). Family experience of barriers to treatment and premature termination from child therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 453–463.

Kent S, Masterson C, Ali R, Parsons CE, Bewick BM. Digital Intervention for Problematic Smartphone Use. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021; 18(24):13165.

Kim, H. J., Min, J. Y., Kim, H. J., & Min, K. B. (2017). Accident risk associated with smartphone addiction: A study on university students in Korea. *Journal of behavioral addictions*, 6(4), 699-707.

Kim, J. H., Seo, M., & David, P. (2015). Alleviating depression only to become problematic mobile phone users: Can face-to-face communication be the antidote?. *Computers in Human Behavior*, 51, 440-447

King, A. L. S., Valença, A. M., & Nardi, A. E. (2010). Nomophobia: the mobile phone in panic disorder with agoraphobia: reducing phobias or worsening of dependence?. *Cognitive and Behavioral neurology*, 23(1), 52-54.

Kjeldsen, A., Nilsen, W., Gustavson, K., Skipstein, A., Melkevik, O., & Karevold, E. B. (2016). Predicting well-being and internalizing symptoms in late adolescence from trajectories of externalizing behavior starting in infancy. *Journal of Research on Adolescence*, 26(4), 991-1008.

Krasnova, H., Abramova, O., Notter, I., & Baumann, A. (2016). Why phubbing is toxic for your relationship: Understanding the role of smartphone jealousy among “Generation Y” users.

- Lee, S., Kim, M., Mendoza, J. S., & McDonough, I. M. (2018). Addicted to cellphones: Exploring the psychometric properties between the nomophobia questionnaire and obsessiveness in college students. *Heliyon*, 4(11).
- Lin, J. C. (2010). Popularity, funding for health-effect research and cell-phone addiction. *Telecommunications Health and Safety*, 52, 164–166.
- Liu, K., Chen, W., & Lei, L. (2021). Linking parental phubbing to adolescent self-depreciation: the roles of internal attribution and relationship satisfaction. *The Journal of Early Adolescence*, 41(8), 1269-1283.
- Long, J., Liu, T. Q., Liao, Y. H., Qi, C., He, H. Y., Chen, S. B., & Billieux, J. (2016). Prevalence and correlates of problematic smartphone use in a large random sample of Chinese undergraduates. *BMC psychiatry*, 16, 1-12
- McDaniel, B. T. (2019). Parent distraction with phones, reasons for use, and impacts on parenting and child outcomes: A review of the emerging research. *Human Behavior and Emerging Technologies*, 1(2), 72-80.
- McDaniel, B. T., & Coyne, S. M. (2016). “Technoference”: The interference of technology in couple relationships and implications for women’s personal and relational well-being. *Psychology of popular media culture*, 5(1), 85.
- McMahon, R. J., & Wells, K. C. (1998). Conduct problems. In E. J. Mash & R. A. Barkley (Eds.), *Treatment of childhood disorders* (pp. 111–207). New York: Guilford Press.
- Merlo, L. J., Stone, A. M., & Bibbey, A. (2013). Measuring problematic mobile phone use: development and preliminary psychometric properties of the PUMP scale. *Journal of addiction*, 2013(1), 912807
- Miller-Ott, A. E., & Kelly, L. (2017). A politeness theory analysis of cell-phone usage in the presence of friends. *Communication Studies*, 68(2), 190-207.
- Miller-Ott, A., & Kelly, L. (2015). The presence of cell phones in romantic partner face-to-face interactions: An expectancy violation theory approach. *Southern Communication Journal*, 80(4), 253-270.

- Milyavskaya, M., Saffran, M., Hope, N., & Koestner, R. (2018). Fear of missing out: prevalence, dynamics, and consequences of experiencing FOMO. *Motivation and emotion, 42*(5), 725-737
- Misra, S., Cheng, L., Genevie, J., & Yuan, M. (2016). The iPhone effect: The quality of in-person social interactions in the presence of mobile devices. *Environment and Behavior, 48*(2), 275-298.
- Nakamura, T. (2015). The action of looking at a mobile phone display as nonverbal behavior/communication: A theoretical perspective. *Computers in human behavior, 43*, 68-75.
- Nazir, T., & Pişkin, M. (2016). Phubbing: A technological invasion which connected the world but disconnected humans. *International Journal of Indian Psychology, 3*(4), 68-76.
- O'Reilly, H., Rogers, M., Ogg, J., Ritchie, T., Whitley, J., Santuzzi, A., & Shelleby, E. C. (2022). A cohort study examining the association between children's symptoms of inattention and hyperactivity, internalizing symptoms, and mindful parenting during the COVID-19 pandemic. *Paediatrics & Child Health, 27*(Supplement_1), S47-S52.
- Okeke, F., Sobolev, M., Dell, N., & Estrin, D. (2018, September). Good vibrations: can a digital nudge reduce digital overload?. In Proceedings of the 20th international conference on human-computer interaction with mobile devices and services (pp. 1-12).
- Okorn, A., Verhoeven, M., & Van Baar, A. (2022). The importance of mothers' and fathers' positive parenting for toddlers' and preschoolers' social-emotional adjustment. *Parenting, 22*(2), 128-151.
- ÖZDEMİR, B., ÇAKIR, Ö., & Hussain, I. (2018). Prevalence of Nomophobia among university students: A comparative study of Pakistani and Turkish undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics Science and Technology Education, 14*(4).
- Pancani, L., Gerosa, T., Gui, M., & Riva, P. (2021). "Mom, dad, look at me": The development of the Parental Phubbing Scale. *Journal of Social and Personal Relationships, 38*(2), 435-458.

- Park, Y. R., Nix, R. L., Duncan, L. G., Coatsworth, J. D., & Greenberg, M. T. (2020). Unfolding relations among mindful parenting, recurrent conflict, and adolescents' externalizing and internalizing problems. *Family process, 59*(4), 1690-1705.
- Pinquart, M. (2016). Associations of parenting styles and dimensions with academic achievement in children and adolescents: A meta-analysis. *Educational Psychology Review, 28*, 475-493
- Ratan, Z. A., Parrish, A. M., Alotaibi, M. S., & Hosseinzadeh, H. (2022). Prevalence of smartphone addiction and its association with sociodemographic, physical and mental well-being: a cross-sectional study among the young adults of Bangladesh. *International journal of environmental research and public health, 19*(24), 16583.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2016). My life has become a major distraction from my cell phone: Partner phubbing and relationship satisfaction among romantic partners. *Computers in human behavior, 54*, 134-141.
- Roberts, J. A., & David, M. E. (2017). Put down your phone and listen to me: How boss phubbing undermines the psychological conditions necessary for employee engagement. *Computers in Human Behavior, 75*, 206-217.
- Rodríguez-García A-M, Moreno-Guerrero A-J, López Belmonte J. Nomophobia: An Individual's Growing Fear of Being without a Smartphone—A Systematic Literature Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020; 17*(2)
- Roser, K., Schoeni, A., Foerster, M., & Rössli, M. (2016). Problematic mobile phone use of Swiss adolescents: is it linked with mental health or behaviour? *International journal of public health, 61*, 307-315.
- Ruberry, E. J., Klein, M. R., Kiff, C. J., Thompson, S. F., & Lengua, L. J. (2018). Parenting as a moderator of the effects of cumulative risk on children's social-emotional adjustment and academic readiness. *Infant and child development, 27*(3), e2071

- Sanders, M. R. (2012). Development, evaluation, and multinational dissemination of the Triple P-Positive Parenting Program. *Annual Review of Clinical Psychology, 8*, 345–379
- Sansone, R. A., & Sansone, L. A. (2013). Cell phones: the psychosocial risks. *Innovations in clinical neuroscience, 10*(1), 33.
- Saunders, R., Brack, M., Renz, B., Thomson, J., & Pilling, S. (2020). An evaluation of parent training interventions in Scotland: The Psychology of Parenting Project (PoPP). *Journal of Child and Family Studies, 29*, 3369-3380.
- Schokkenbroek, J. M., Hardyns, W., & Ponnet, K. (2022). Phubbed and curious: The relation between partner phubbing and electronic partner surveillance. *Computers in Human Behavior, 137*(5), 1-7.
- Shabeer, H. A., & Wahidabanu, R. S. D. (2012). Averting mobile phone use while driving and technique to locate the mobile phone used vehicle. *Procedia engineering, 30*, 623-630.
- Shao, L., Dong, Y., Feng, J. X., & Zhang, D. H. (2020). The relationship between parent phubbing and aggression among adolescents: The role of ostracism and interpersonal sensitivity. *Psychology, 8*(09), 513-520.
- Shin, C., Hong, J. H., & Dey, A. K. (2012, September). Understanding and prediction of mobile application usage for smart phones. In proceedings of the 2012 ACM conference on ubiquitous computing (pp. 173-182).
- Singh, N. N., Lancioni, G. E., Winton, A. S., Fisher, B. C., Wahler, R. G., Mcaleavey, K., ... & Sabaawi, M. (2006). Mindful parenting decreases aggression, noncompliance, and self-injury in children with autism. *Journal of emotional and behavioral disorders, 14*(3), 169-177.
- T'ng, S. T., Ho, K. H., & Low, S. K. (2018). Are you “phubbing” me? The determinants of phubbing behavior and assessment of measurement invariance across sex differences. *International and Multidisciplinary Journal of Social Sciences, 7*(2), 159-190.

- Thaler, R. H., & Sunstein, C. R. (2009). *Nudge: Improving decisions about health, wealth, and happiness. Penguin.*
- Van Lier, P. A., Vitaro, F., Barker, E. D., Brendgen, M., Tremblay, R. E., & Boivin, M. (2012). Peer victimization, poor academic achievement, and the link between childhood externalizing and internalizing problems. *Child development, 83*(5), 1775-1788.
- Van Roy, B., Veenstra, M., & Clench-Aas, J. (2008). Construct validity of the five-factor Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ) in pre-, early, and late adolescence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines, 49*(12), 1304–1312
- Vanden Abeele, M. M., Abels, M., & Hendrickson, A. T. (2020). Are parents less responsive to young children when they are on their phones? A systematic naturalistic observation study. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking, 23*(6), 363-370.
- Vorderer, P., Hefner, D., Reinecke, L., & Klimmt, C. (Eds.). (2017). *Permanently online, permanently connected. London: Routledge, Taylor & Francis Group.*
- Wang, X., Gao, L., Yang, J., Zhao, F., & Wang, P. (2020). Parental phubbing and adolescents' depressive symptoms: Self-esteem and perceived social support as moderators. *Journal of youth and adolescence, 49*, 427-437.
- Wang, X., Qiao, Y., & Wang, S. (2023). Parental phubbing, problematic smartphone use, and adolescents' learning burnout: A cross-lagged panel analysis. *Journal of Affective Disorders, 320*, 442-449.
- Wang, X., Qiao, Y., Li, W., & Lei, L. (2022). Parental phubbing and children's social withdrawal and aggression: A moderated mediation model of parenting behaviors and parents' gender. *Journal of interpersonal violence, 37*(21-22),
- Webster-Stratton, C. (1998). Preventing conduct problems in head start children: strengthening parenting competencies. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 66*(5), 715–730

- WONG, W. P. (2024). Examining the Buffering Effects of Mindfulness on Problematic Smartphone Use.
- Wulandari, D. A. (2018, August). Developing moral values in the Javanese community with self-awareness with Logo Therapy. *In Proceedings of the National Guidance and Counseling Seminar* (Vol. 2, No. 1, pp. 155-161).
- Xiao, X. Effects of Parental Phubbing on Adolescent Problematic Social Network Use: The Mediating Roles of Mindfulness and Fear of Missing Out. *Journal of Innovation and Social Science Research* ISSN, 2591, 6890.
- Xie, X., & Xie, J. (2020). Parental phubbing accelerates depression in late childhood and adolescence: A two-path model. *Journal of Adolescence*, 78, 43-52.
- Xie, X., Chen, W., Zhu, X., & He, D. (2019). Parents' phubbing increases Adolescents' Mobile phone addiction: Roles of parent-child attachment, deviant peers, and gender. *Children and youth services review*, 105, 104426
- Yang, W., Deng, J., & Wang, Y. (2021). The association between mindful parenting and adolescent internalizing and externalizing problems: The role of mother-child communication. *Child Psychiatry & Human Development*, 1-10.
- Yates, T. J., Ostrosky, M., Cheatham, G. A., Fetting, A., Shaffer, L., & Santos, R. M. (2009). Research Synthesis on Screening and Assessing Social Emotional Competence. *University of Illinois Urbana Champaign*.
- Yildirim, C., & Correia, A. P. (2015). Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in human behavior*, 49, 130-137.
- Yıldız, K., Kurnaz, D., & Kırık, A. M. (2020). Nomophobia, netlessphobia and fear of missing out: A research on young adult athletes. *Manisa Celal Bayar University Journal of Social Sciences*, 18 (Special Issue), 321-338
- Yuan D. Mindfulness training reduces college students' level of smartphone dependence. *Zhejiang Normal University*; 2018.

Zhang, J., Dong, C., Jiang, Y., Zhang, Q., Li, H., & Li, Y. (2023). Parental Phubbing and child social-emotional adjustment: A meta-analysis of studies conducted in China. *Psychology Research and Behavior Management*, 4267-4285.

Zhifeng G. Application of psychological training technology in reducing college students' dependence on mobile phones. *Cult Educ Mater*. 2018; 777:179–80.

Zou, Z., & Zeng, X. (2024). The association of mindful parenting with preschool children's problem behaviors: parental phubbing as a mediator. *Psychologia*, 2023-A215