Título

Relación entre Estrategias de Afrontamiento (Apoyo social y Evitación), Bienestar Psicológico y Uso-Abuso en Jóvenes Españoles.

Resumen

El uso de las redes sociales está cada vez más extendido y con ello aumenta el riesgo de aparición de conductas problemáticas. La falta de unidad y de reconocimiento de la adicción a las redes sociales en los manuales diagnósticos derivan en una escasa literatura. Lazarus y Folkman (1984) determinaron la importancia de las estrategias de afrontamiento en la gestión de situaciones adversas, a través la evaluación que hace la persona de los recursos disponibles. El apoyo social y la evitación son dos tipos de estrategias clave en jóvenes, una es considerada adaptativa (apoyo social) y otra desadaptativa (evitación). El presente estudio tiene como finalidad analizar la relación entre el uso de las redes sociales y el apoyo social, la evitación y el bienestar psicológico en jóvenes españoles. 173 personas con edades comprendidas entre los 18 y 30 años contestaron un cuestionario de manera online. Se realizaron pruebas t-student, ANOVAS, correlaciones de Pearson y regresiones lineales por pasos. La media de horas diarias dedicadas a las redes sociales fue de 3,33 (*DT* = 1,99) encontrando que un 14,3% de los jóvenes invierte en redes sociales más de 5 horas diarias. No se observaron diferencias significativas en el tiempo de uso ni en adicción a redes sociales en función de variables sociodemográficas (sexo, edad, nivel educativo y situación laboral). Al analizar la relación de las estrategias de afrontamiento y la adicción se observaron relaciones significativas con la evitación pero no con el apoyo social (ni los totales ni la satisfacción con los mismos). En concreto, los jóvenes que evitaban en mayor medida mostraron mayores niveles de obsesión (*r* = ,35; *p* < ,01), falta de control (*r* = ,40; *p* < ,01), uso excesivo (*r* = ,41; *p* < ,01) y adicción total (*r* = ,43; *p* < ,001) a redes sociales. Además, el bienestar total correlacionó negativamente con la adicción (*r* = -,24; *p* < ,01), uso excesivo (*r* = -,18; *p* < ,05), obsesión (*r* = -,27; *p* < ,001) y falta de control (*r* = -,23; *p* < ,01) a redes sociales. Por último, las regresiones por pasos mostraron que la evitación explicaba un 18,3% de la adicción total a las redes sociales (*F*(1, 171) = 37,985; *p* ≤ ,001), quedando excluídas del modelo las dimensiones de bienestar psicológico autoaceptación, propósito vital, crecimiento personal, relaciones positivas, autonomía y dominio del ambiente. La evitación también explicó el 16% de la falta de control (*F*(1, 171) = 32,832; *p* ≤ ,001), el 16% del uso excesivo (*F*(1, 171) = 34,324; *p* ≤ ,001) y el 11% de la obsesión por las redes sociales (*F*(1, 171) = 22,386; *p* ≤ ,001), excluyéndose también las dimensiones de bienestar del modelo. El desarrollo de la aceptación ante situaciones adversas (polo opuesto a la evitación) es una estrategia clave protectora del uso abusivo de las redes sociales en jóvenes. Sería necesario su estudio en mayor profundidad para el posterior desarrollo de programas preventivos de conductas problemáticas asociadas al uso de redes sociales en jóvenes.

Palabras clave

Redes sociales, adicción, joven, apoyo social, evitación, bienestar psicológico, estrategias de afrontamiento.

Title

Relationship between Coping Strategies (Social Support and Avoidance), Psychological Well-being and Use-Abuse of Social Networks in Spanish Youth.

Abstract

The use of social networks is becoming more widespread and this increases the risk of problematic behaviors. The lack of agreement in the recognition of addiction to social networks in diagnostic manuals leads to a limited literature. Lazarus and Folkman (1984) determined the importance of coping strategies in managing adverse situations, through the person's evaluation of available resources. Social support and avoidance are two types of key strategies in young people, one is considered adaptive (social support) and the other maladaptive (avoidance). The purpose of this study is to analyze the relationship between the use of social networks and social support, avoidance and psychological well-being in young Spaniards. 173 people aged between 18 and 30 answered an online survey. Student's t tests, ANOVAs, Pearson's correlations, and stepwise linear regressions were performed. The average number of daily hours dedicated to social networks was 3.33 (SD = 1.99), finding that 14.3% of participants spend more than 5 hours a day on social networks. No significant differences were observed in the time spent or addiction to social networks based on sociodemographic variables (sex, age, educational level and employment status). When analyzing the relationship between coping strategies and addiction, significant relationships were observed with avoidance but not with social support (neither the totals nor the satisfaction). Specifically, the young people who tend to avoid more showed higher levels of obsession (r = .35; p < .01), lack of control (r = .40; p < .01), excessive use (r = .41; p < .01) and total addiction (r = .43; p < .001) to social networks. In addition, the total score of well-being was negatively correlated with addiction (r = -.24; p < .01), excessive use (r = -.18; p < .05), obsession (r = -.27; p < .001 ) and lack of control (r = -.23; p < .01) to social networks. Finally, the stepwise regressions showed that avoidance explained 18.3% of the total addiction to social networks (F(1, 171) = 37.985; p ≤ .001), excluding from the model the dimensions of psychological well-being self-acceptance, vital purpose, personal growth, positive relationships, autonomy and mastery of the environment. Avoidance also explained 16% of lack of control (F(1, 171) = 32.832; p ≤ .001), 16% of overuse (F(1, 171) = 34.324; p ≤ .001), and 11% of the obsession with social networks (F(1, 171) = 22.386; p ≤ .001), also excluding of the model the well-being dimensions. The development of acceptance in adverse situations (opposite to avoidance) is a key protective strategy against the abusive use of social networks in young people. It would be necessary to study it in greater depth for the subsequent development of preventive programs for problematic behaviors associated with the use of social networks in young people.

Keywords

Social networks, addiction, youth, social support, avoidance, psychological well-being, coping strategies.

Nombre y filiación institucional del autor/es

Bárbara Orejuela Carmona. Universidad CEU San Pablo. Madrid

Cristina Noriega García. Universidad CEU San Pablo. Madrid

Gema Pérez Rojo. Universidad CEU San Pablo. Madrid