Título

Relación del uso y abuso de redes sociales con fortalezas psicológicas y bienestar psicológico en adolescentes españoles estudiantes

Resumen

El uso de las redes sociales está cada vez más presente en la vida de los adolescentes pudiendo tener tanto efectos positivos como negativos. El abuso de las redes sociales provoca un importante impacto negativo en la vida del adolescente, siendo necesario el estudio de factores de protección. El desarrollo de las fortalezas del carácter trae consigo numerosos beneficios al permitir el correcto afrontamiento de las dificultades y al desarrollo de rasgos positivos. Del mismo modo, el bienestar psicológico (auto-realización) ha sido considerada tradicionalmente una variable protectora de la salud mental. El objetivo de este estudio ha sido conocer el tipo de uso y el nivel de abuso que hacen los adolescentes de las redes sociales y relacionar el nivel de abuso a las redes sociales con las fortalezas del carácter y el bienestar psicológico. 170 adolescentes de diferentes centros de la Comunidad de Madrid entre 14 y 17 años participaron. Cumplimentaron el cuestionario de Adicción a Redes Sociales, el Inventario de Recursos Psicológicos IRP-77 y la escala breve del cuestionario de Bienestar Psicológico. Se han realizado pruebas t-Student, ANOVAS de un factor, correlaciones de Pearson y regresiones lineales. Los adolescentes utilizan las redes sociales 3,25 horas diarias (*DT* = 2,06). Las puntuaciones medias de adicción a redes sociales se encuentran dentro del percentil 75 (*M*= 47,44; *DT*= 12,30), encontrándose puntuaciones altas en el 30,4%, 37,4% y 54,4% de los sujetos dentro de las en obsesión, falta de control y uso excesivo de las redes sociales respectivamente. Las fortalezas del carácter vitalidad (*F*(1, 169) = 4,750; *p* ≤ ,05) y autocontrol (*F*(1, 169) = 5,303; *p* ≤ ,05) predijeron una menor adicción. La inteligencia emocional (*F*(1, 169) = 4,705; *p* ≤ ,05) y la social (*F*(1, 169) = 5,148; *p* ≤ ,05) predijeron una mayor obsesión por las redes. La vitalidad (*F*(1, 169) = 7,290; *p* ≤ ,05) y la solución de problemas (*F*(1, 169) = 5,264; *p* ≤ ,05) predijeron una menor falta de control. La espiritualidad (*F*(1, 169) = 4,407; *p* ≤ ,05) predijo un menor uso excesivo. Mayores niveles de bienestar psicológico predijeron menores niveles de adicción (*F*(1, 169) = 7,857; *p* ≤ ,01), obsesión (*F*(1, 169) = 5,287; *p* ≤ ,05), falta de control (*F*(1, 169) = 5,680; *p* ≤ ,05) y uso excesivo (*F*(1, 169) = 8,090; *p* ≤ ,01) de las redes sociales. Todas las fortalezas del carácter correlacionaron significativa y positivamente con el bienestar psicológico (*p* < ,05), salvo mentalidad abierta. Estos resultados ofrecen indicadores para desarrollar futuros programas de intervención para la prevención del uso problemático de las redes sociales en adolescentes a través del entrenamiento en fortalezas del carácter así como ayudando a los jóvenes a incrementar sus niveles de bienestar psicológico a través de la auto-realización.

Palabras clave

Redes sociales, abuso de redes sociales, adolescentes, fortalezas del carácter, bienestar psicológico.

Title

Relationship of the Use and Abuse of Social Networks with Psychological Strengths and Well-being in Spanish Adolescent Students

Abstract

The use of social networks is increasingly present in the lives of adolescents and can have both positive and negative effects. Social networks´ abuse causes a significant negative impact on the life of the adolescent, making it necessary to study protective factors. The development of character strengths has numerous benefits by allowing the correct coping of difficulties and the development of positive traits. Similarly, psychological well-being (self-actualization) has traditionally been considered a protective variable for mental health. This study aimed to analyze the type of use and the level of abuse that adolescents make of social networks and to relate the level of social networks´ abuse with character strengths and psychological well-being. 170 adolescents from different high schools from the Community of Madrid between 14 and 17 years old participated. They completed the Social Network Addiction questionnaire, the IRP-77 Psychological Resources Inventory and the short scale of the Psychological Well-being questionnaire. t-Student tests, one-factor ANOVAs, Pearson correlations and linear regressions were performed. Adolescents use social networks 3.25 hours a day (SD = 2.06). The mean scores for addiction to social networks are within the 75th percentile (M= 47.44; SD= 12.30), with high scores being found in 30.4%, 37.4% and 54.4% of the subjects in obsession, lack of control and excessive use of social networks respectively. The character strengths vitality (F(1, 169) = 4.750; p ≤ .05) and self-control (F(1, 169) = 5.303; p ≤ .05) predicted less addiction. Emotional intelligence (F(1, 169) = 4.705; p ≤ .05) and social intelligence (F(1, 169) = 5.148; p ≤ .05) predicted greater obsession with social networks. Vitality (F(1, 169) = 7.290; p ≤ .05) and problem solving (F(1, 169) = 5.264; p ≤ .05) predicted less lack of control. Spirituality (F(1, 169) = 4.407; p ≤ .05) predicted less overuse. Higher levels of psychological well-being predicted lower levels of addiction (F(1, 169) = 7.857; p ≤ .01), obsession (F(1, 169) = 5.287; p ≤ .05), lack of control (F(1 , 169) = 5.680; p ≤ .05) and excessive use (F(1, 169) = 8.090; p ≤ .01) of social networks. All character strengths correlated significantly and positively with psychological well-being (p < .05), except open-mindedness. These results offer indicators to develop future intervention programs for the prevention of problematic use of social networks in adolescents through training in character strengths as well as helping young people to increase their levels of psychological well-being through self-realization.

Keywords

Social networks, abuse of social networks, adolescents, character strengths, psychological well-being.

Nombre y filiación institucional del autor/es

Cristina Cruz Gómez. Universidad CEU San Pablo. Madrid

Cristina Noriega García. Universidad CEU San Pablo. Madrid

Gema Pérez Rojo. Universidad CEU San Pablo. Madrid