



UNIVERSITAT DE VIC
UNIVERSITAT CENTRAL
DE CATALUNYA

L'ÚS I ABÚS DE LES XARXES SOCIALS I LA SEVA RELACIÓ AMB L'AUTOESTIMA I LA PERSONALITAT NARCISISTA EN ADOLESCENTS

Treball Final de Grau

Magdalena Reynés Vega

Quart Curs
Tutor: Ivan Alsina Jurnet
Grau en Psicologia
Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes (FETCH)
Universitat de Vic – Universitat Central de Catalunya
Vic, Maig del 2018

Agraïments

Vull agrair a l'escola Sagrat Cor de Jesús de Vic que amb la seva col·laboració han permès l'elaboració de l'estudi, així com als nois, noies i mestres per dedicar part del seu temps en respondre el qüestionari.

Al meu tutor, Ivan Alsina, per les estones dedicades a orientar-me; facilitar-me fonts d'informació; i ajudar-me amb el programa SPSS per la realització de l'estudi.

I als familiars i amics que m'han donat suport i ajuda durant el procés de l'elaboració de treball.

Índex

RESUM	4
ABSTRACT	4
CAPÍTOL I: INTRODUCCIÓ	5
CAPÍTOL II: MARC TEÒRIC	7
2.1. Internet i les xarxes socials	7
2.2. Addiccions conductuals	9
2.3. Autoestima	11
2.3.1. Introducció a l'autoestima	11
2.3.2. Autoestima dels adolescents	12
2.4. Personalitat	13
2.4.1. Introducció al tipus de personalitats	13
2.4.2. Personalitat narcisista	15
2.5. Relació de l'ús de les xarxes socials, l'autoestima i la personalitat narcisista ...	16
2.5.1. L'ús de les xarxes socials i l'autoestima	17
2.5.2. L'ús de les xarxes socials i la personalitat narcisista	19
CAPÍTOL III: APLICACIÓ PRÀCTICA	21
3.1. Metodologia	21
3.1.1. Pregunta d'investigació	21
3.1.2. Objectius generals i específics	21
3.1.3. Tipus de disseny	21
3.1.4. Mostra	21
3.1.5. Instruments de recollida de dades	22
3.1.6. Procediment	23
3.2. Resultats	24
3.2.1. Ús de les xarxes socials en adolescents	24
3.2.2. Abús de les xarxes socials	28
3.2.3. Relació entre l'abús de les xarxes socials i l'autoestima	29
3.2.4. Relació entre l'abús de les xarxes socials i la personalitat narcisista ..	30
3.3. Discussió dels resultats	30
3.4. Conclusions	31
4. Bibliografia	35
5. Annexes	41

RESUM

La ràpida irrupció d'Internet i les xarxes socials ha afectat dràsticament la manera en que les persones es comuniquen i es relacionen. Aquests canvis s'han vingut donant, molt especialment, en la població més jove, la qual fa un ús cada cop més intens de les tecnologies i aplicacions més emergents. Precisament, el present estudi pretén caracteritzar l'ús de les xarxes socials en la població adolescent i examinar la seva relació amb l'autoestima i la personalitat narcisista. Amb aquest propòsit, es va administrar a una mostra de 81 estudiants d'ESO una bateria de tests compostats per un qüestionari de caracterització d'ús de les xarxes socials, el qüestionari d'Addicció a les Xarxes Socials (ARS), el *Narcissistic Personality Inventory* (NPI) i el Qüestionari d'Avaluació de l'Autoestima per alumnes d'ensenyança secundària.

Els resultats de l'estudi varen mostrar que el 71.6% dels estudiants utilitzen les xarxes socials d'una manera abusiva. El motiu principal d'ús de les xarxes socials es per relacionar-se i comunicar-se i, a més, la xarxa social que presenta més perfils i que causa més ansietat és l'Instagram. Pel que fa al gènere no s'han trobat diferències. En canvi, s'ha vist que quan més grans d'edat són els estudiants més utilitzen les xarxes socials. També es va trobar una correlació positiva entre l'ús de les xarxes socials i l'autoestima. Per últim, no es va trobar cap correlació entre l'ús de les xarxes socials i la personalitat narcisista. .

En conclusió, l'estudi suggereix que s'està produint un ús excessiu de les xarxes socials en la població adolescent i que pot conduir a desenvolupar problemes d'addicció en salut mental. En un futur es necessita la realització de més estudis per tal de poder dur a terme un pla d'actuació i prevenció dels riscos relacionats amb l'abús de les xarxes socials.

Paraules claus: *xarxes socials, autoestima, narcisisme, adolescent, addicció conductual*

ABSTRACT

The fast irruption of the Internet and social networks has drastically affected the way people communicate and relate with each other. These changes have taken place specially among the youngest part of the population, who everyday uses more intensely new technologies and applications. The study presented in this paper attempts to characterise the activity of teenagers in social networks and evaluate its relation with self-esteem and narcissistic personality. For this purpose, a sample of 81 ESO students was given a battery of tests made up of a social network characterization questionnaire, the Social Network Addiction questionnaire (ARS), the Narcissistic Personality Inventory (NPI) and the Self-esteem Assessment Questionnaire, for secondary education students.

The results of the study showed that 71.6% of students use social networks in an abusive manner. The main reason for using social networks is to relate and communicate, and, in addition, the social network that has more profiles and that cause more anxiety is Instagram. Regarding gender, there were no differences. Instead, it has been seen that the older students are, the more they use social networks. Moreover, it is important to note that there has been a positive correlation between the use of social networks and self-esteem: the higher the self-esteem is, the larger is the use of participants of social networks. Finally, there was no correlation between the use of social networks and the narcissistic personality.

In conclusion, this study suggests that excessive use of social networks in the adolescent population is actually happening and this can lead to the development of addiction problems as a mental health problem. In the future, more studies like this are needed in order to carry out a plan to act and prevent the risks related to the abuse of social networks.

Keywords: *social networks, self-esteem, narcissism, teenager, behavioural addiction*

1. INTRODUCCIÓ

Tecnologies i aplicacions que fins fa pocs anys ni tan sols existien, com Internet o les xarxes socials, ja formen part de la vida quotidiana de milions de persones. Aquesta ràpida irrupció de les noves tecnologies ha tingut un impacte especialment rellevant en la població més jove, la qual està formada per un nombre creixent de nadius digitals. Prensky (2001) va definir els nadius digitals com aquelles persones que neixen i creixen utilitzant el “llenguatge digital” dels jocs per ordinador, vídeos i internet. És a dir, es tracta de persones que han nascut després de la revolució digital i, per tant, utilitzen la tecnologia d’una manera exhaustiva. Prensky els va diferenciar dels Immigrants digitals, els quals va definir com aquelles persones que no han nascut en un entorn completament digitalitzat però s’han trobat amb la necessitat d’adaptar-se a les noves tecnologies.

Precisament, el present estudi es centra en observar com afecten les noves tecnologies en els joves que neixen en l’actual era de la informació i la comunicació. En particular, es pretén caracteritzar el seu ús i conèixer els possibles casos d’abús ja que, probablement, en un futur pròxim es farà necessari establir nous programes d’intervenció enfocats a la prevenció de les addiccions relacionades amb aquests nous abusos tecnològics.

Entre les aplicacions tecnològiques més habituals en l’actual Societat de la Informació i el Coneixement (SIC) destaquen d’una banda, les eines de la Web 2.0, les quals permeten crear un espai on-line disponible per tothom, on els usuaris poden interactuar i afegir informació dintre de la web, tenint així la possibilitat de crear nous continguts. D’altra banda, els *Social Media* amplien les possibilitats que ofereixen les eines de la Web 2.0 ja que permeten interactuar, col·laborar i distribuir diferents tipus de contingut amb altres persones (O’ Reilly, 2005). Així doncs, la finalitat de les xarxes socials es facilitar la interacció entre usuaris que s’uneixen en un mateix espai virtual per compartir informació de diferents maneres.

En un recent estudi impulsat per “We Are Social” amb la col·laboració de Hootsuite es va trobar que el nombre d’usuaris que utilitzen les xarxes socials se situen en els 3.196 bilions (42%) en tot el món. A més, en aquest mateix estudi, es va observar que a Espanya són 27 milions de persones entre 16-65 anys (58%) els que utilitzen les xarxes socials (Kemp, 2018).

Donat aquest context es considera que en un futur pròxim l'ús i abús de les xarxes socials podria tenir un impacte important sobre el benestar i la qualitat de vida dels usuaris. En els darrers anys s'ha donat més importància a l'impacte negatiu de la utilització de les xarxes socials i la seva relació, amb característiques personals tals com, l'autoestima i el narcisisme i per això ha estat d'especial interès estudiar-la (Blachnio i Cols., 2016). Per aquestes raons, i donada la falta d'estudis a nivell nacional sobre aquest tòpic, el present estudi pretén caracteritzar l'ús de les xarxes socials per part de la població adolescent i estudiar la seva relació amb l'autoestima i la personalitat narcisista.

2. MARC TEÒRIC

2.1. INTERNET I LES XARXES SOCIALS

Des de finals del segle XX fins l'actualitat estem vivint l'era de la revolució tecnològica. Les noves tecnologies, i en particular les xarxes socials, han modificat la manera en que les persones ens relacionem, ens comuniquen i vivim, donant pas a l'anomenada Societat de la Informació i el Coneixement (SIC). Sens dubte, Internet i les seves aplicacions més actuals han tingut un gran impacte i s'han expandit de manera indiscutible en la nostra societat. A més, s'ha convertit en una eina útil i indispensable per tota la població, tant a nivell educatiu, d'entreteniment com laboral. Recentment, l'informe realitzat per We Are Social Media i Hootsuite va mostrar que són 3.196 bilions d'usuaris en tot el món els que fan ús de les xarxes socials, el que representa el 42% de la població mundial (Kemp, 2018).

Dintre d'aquest context, la web 2.0 s'ha consolidat com una eina molt atractiva i que permet la interacció entre usuaris i intercanviar continguts on-line de manera activa. Amb l'arribada de la web 2.0, les xarxes socials es presenten com una eina rellevant en la vida dels individus tant a nivell personal, social i professional (Isabel Ponce, 2012). A més, les xarxes socials són un dels usos més comuns d'Internet ja que aquestes s'utilitzen com a eina de comunicació entre els joves i adults.

Tot i que, què s'entén com a xarxa social? Segons Boyd, Danah i Nicole (2007) una xarxa social és una plataforma de comunicació on el contingut ha estat creat pels propis usuaris a través de la Web 2.0. En canvi, per Isabel Ponde (2012) les xarxes socials són l'espai on-line compartit per uns usuaris que comparteixen interessos i tenen una comunicació en temps real, encara que aquesta també pot ser diferida. Per tant, s'entén que les xarxes socials són una plataforma on-line on hi ha persones connectades, que presenten un perfil i poden interactuar i comunicar-se entre elles amb continguts d'interès comú. Per altra banda, com va trobar Sheldon (2008) en el seu estudi sobre l'ús de les xarxes socials, aquestes s'utilitzen principalment per a facilitar la comunicació, en especial per aquells individus que es presenten més ansiosos socialment.

Les xarxes socials han anat variant al llarg del temps, i cada cop tenen un espai més important a Internet. Per la importància que se'ls hi ha donat, la seva funcionalitat i el temps d'utilització, tant a nivell individual com a nivell grupal i/o empresarial, és

d'especial interès estudiar-ne el seu ús i la seva relació amb algunes variables psicològiques. En l'actualitat, es poden identificar fins a 113 xarxes socials, les quals no totes són conegudes però la majoria estan present a qualsevol part del món. Entre elles, les més populars a nivell mundial són: Facebook (2.167 milions d'usuaris), Youtube (1.500 milions d'usuaris), Instagram (800 milions d'usuaris), LinkedIn (260 milions d'usuaris), Google+ (350 milions d'usuaris), Twitter (330 milions d'usuaris) i Snapchat (255 milions d'usuaris) (Facchin, 2018; Kemp, 2018). Concretament, Espanya compta amb un 58% d'usuaris de les xarxes socials, els quals es passen una mitja d'1 hora i 38 minuts connectats a la plataforma on-line (Kemp, 2018).

Aquestes dades són rellevants donades les seves possibles conseqüències negatives i/o dificultats que es poden desprendre del seu ús. En aquest sentit, Bernabeu i Plaza (2015) varen identificar alguna de les principals dificultats relacionades amb l'ús de xarxes socials. La primera és l'ús excessiu de les xarxes socials de manera diària en els diferents grups d'edat. La segona problemàtica és la modificació dels processos bàsics de la personalitat dels joves a través de l'ús de les xarxes socials ja que han canviat les relacions entre els adolescents. Aquests canvis es veuen reflectits en els processos d'informació, de memorització, d'aprenentatge i en els mecanismes de participació (la privacitat i la intimitat d'un mateix). La darrera problemàtica són els possibles casos de dependència, ciberassetjament i les conseqüències d'utilitzar més d'una pantalla al mateix temps. Malgrat això, cal destacar que aquests encara estan en procés d'estudi.

Segons el sociòleg Jordi Busquet (2012) els adolescents entenen la vida virtual com un concepte que forma part de la seva realitat. L'autor explica que els joves entenen la vida virtual i la vida real com dues vides paral·leles però que formen part de la vida diària, en canvi els adults utilitzen les xarxes socials com a eina de treball. Així doncs, aquelles persones nascudes en l'era digital formaran la seva identitat i la seva personalitat a través de la vida real i la virtual (Bernabeu, J. i Plaza, 2015).

S'entén que les plataformes socials són una bona eina de comunicació si es saben utilitzar adequadament, encara que hi ha molts aspectes que són motiu de preocupació. Especialment sobre l'ús que fan els adolescents de les xarxes socials, ja que aquests encara es troben en una etapa de recerca de la seva identitat i personalitat. Per aquesta raó, el present estudi es centra en caracteritzar l'ús i abús de les xarxes socials dels adolescents i la seva relació amb l'autoestima i la personalitat narcisista. Malgrat que s'han fet estudis a nivell internacional, existeix una falta d'estudis a Espanya en aquesta direcció. A més, cal destacar que les dades obtingudes fins a l'actualitat no son

concloents. D'aquesta manera, s'espera que les dades obtingudes en aquesta recerca ajudaran a plantejar nous programes de tractament per a l'abordatge d'aquest tipus de problemàtica.

2.2. ADDICCIONS CONDUCTUALS

Avui en dia el concepte d'addicció no només s'associa al consum de substàncies químiques o drogues, sinó que s'afegeixen conductes o comportaments que en un primer moment poden ser saludables i poc perillosos. Malgrat això, aquests comportaments o conductes poden arribar a ser addictives, dependent de la força, el temps i els diners que inverteix la persona. Així doncs, cal destacar que quan es parla de noves conductes addictives, es parla de l'abús d'Internet, les compres, el sexe, el treball, el menjar, el joc, etc. (Valbuena, 2016).

No es pot oblidar que una conducta addictiva es aquella on la persona perd el control sobre si mateixa, creant una dependència cap a un objecte, substància, relació o activitat (Ruaro, 2015). Avui en dia, el DSM-V (2013) ha proposat una nova categoria denominada Trastorns Addictius no relacionats amb substància, on només s'inclou l'addicció al joc (ludopatia) i, per tant, encara no s'inclou l'addicció a Internet.

Encara que no es categoritzi dintre del DSM-V, cal destacar que la persona que presenta una addicció a Internet es caracteritza principalment per la desconexió de la realitat, descuidant la vida social, familiar, el treball, l'alimentació, el descans, etc. Els factors de risc que es presenta davant aquesta addicció són la introversió, depressió, baixa autoestima, recerca de sensacions, ansietat social i timidesa (DSM-V, APA, 2013). També s'associa més a persones amb dificultat de relació i comunicació. Les persones amb addicció a Internet presenten símptomes ansiosos, irritabilitat, un desajust emocional i problemes a l'hora d'interactuar de manera social. A més, són els adolescents les persones més vulnerables a l'hora de patir aquesta addicció ja que tendeixen a cercar sensacions noves, es troben més familiaritzats amb les noves tecnologies i tenen més facilitat per connectar-se de manera on-line (DSM-5, APA, 2013). En aquesta línia, s'entén que una persona és addicta a Internet quan desconnecta del món real i el substitueix pel món virtual. Fins a arribar a ser incapaç de desconnectar de la xarxa, tenir problemes físics a causa de la inversió d'hores que passa connectada a la xarxa (no dormir, problemes de visió, problemes d'esquena, etc.), no complir els compromisos per poder estar connectats, si hi ha un abandó de la higiene personal i si s'absenten de les reunions familiars, dels amics o del treball (Roig, 2005).

Mark Griffiths (1995), un dels primers autors en parlar sobre les addiccions a les Noves Tecnologies, les va definir com addiccions no químiques que impliquen una interacció excessiva entre l'home i la màquina. Precisament, a l'any 2000 va fer un estudi on va evidenciar l'addicció i els problemes conductuals derivats de l'abús d'Internet ja que molts individus consumien més de 70 hores setmanals Internet (Griffiths, 2000).

En relació a la població infanto-juvenil, segons les dades obtingudes pels organismes de la Fundació Observatori per la informació a Catalunya i l'Institut Espanyol de Tecnologies de la Comunicació és a partir dels 12 anys quan l'ús de les TIC incrementa en quan als usos informàtics, el telèfon mòbil i Internet. En aquesta direcció, s'entén que són els adolescents els individus principals que es troben en un alt risc de desenvolupar una addicció a Internet ja que es troben en una etapa de creixement, de maduració neurològica i de formació de la identitat i personalitat (Royo i Isach, 2015). Es per aquest motiu que el present estudi es centra en la població adolescent.

De tota manera, cal diferenciar entre un ús no problemàtic, una situació d'abús i una situació d'abús patològic (o addictiu) en l'etapa adolescent. Tal i com explica Royo i Isach (2015) en el seu pla de prevenció, l'ús no problemàtic de les TIC es refereix a un ús en el que no apareixen conseqüències negatives en les activitats acadèmiques, ni en les activitats extraescolars, ni en les relacions familiars ni personals. En canvi, una situació d'abús es pot presentar quan hi ha una baixada del rendiment acadèmic, l'individu es mostra crític i es mostra irritable davant situacions d'abandonament de l'ordinador. Per últim, una situació d'abús patològic es dona quan l'adolescent decideix utilitzar les TIC abans que altres activitats. L'ús patològic sol anar acompanyat d'un abandonament escolar, l'increment de problemes familiars, passar més temps connectat a la xarxa que amb els amics, etc. (Royo i Isach, 2015).

Aquestes situacions d'abús patològic haurien de ser abordades per part dels professionals de la salut mental, però malauradament el DSM-5 encara no inclou l'addicció a Internet en els diagnòstics dels desordres mentals (Alfredo, 2013). Malgrat això, hi ha molts psicòlegs i psiquiatres que s'afronten cada dia a desordres d'addicció envers a les connexions a la xarxa. Per aquest motiu diferents professionals lluiten per incloure aquests comportaments com un trastorn del DSM-5 (Moreno i Prieto, 2013).

2.3. AUTOESTIMA

2.3.1. INTRODUCCIÓ A L'AUTOESTIMA

L'autoestima es reconeix com un indicador del desenvolupament personal de la valoració positiva, negativa o neutre cap a un mateix en una dimensió cognitiva, física i/o psicològica. Aquesta valoració d'un mateix es construeix a través de l'opinió d'una persona cap a ella mateixa i la valoració de les persones que l'envolten (Herrera, Pacheco, Palomar i Zavala, 2010). Històricament, l'autoestima ha estat concepte d'estudi com a variable psicològica i com a via de recerca per comprendre com l'individu valora les seves qualitats, i per això ha estat definida per diversos autors. Segons Abraham Maslow l'autoestima es la necessitat de respecte i confiança cap a un mateix, de ser acceptats i valorats pels altres. Satisfer aquestes necessitats fa que les persones tinguin més seguretat en elles mateixes, el no tenir un reconeixement per part dels altres pot arribar a sentir-te malament amb tu mateix (Valencia, 2007).

Un any abans, Erik Erikson (1950) en el seu llibre "La niñez y la Sociedad" va descriure les vuit etapes del desenvolupament psicosocial de les persones on a cada etapa es desenvolupa una sèrie de competències. En aquest sentit, cal destacar que el present estudi es centra en la quarta i la cinquena etapa del desenvolupament social donat que es el moment on l'adolescent adquireix l'autoestima. La quarta etapa es centra en la Laboriositat vs. Inferioritat. Aquest episodi es produeix entre els 6-7 anys fins els 12 anys. Els nens intenten dur a terme activitats per el seu propi compte posant en ús el seus coneixements i habilitats. Per aquesta raó és molt important el reforçament positiu per part dels cuidadors, l'escola i el grup d'iguals. En el cas que no rebí aquesta estimulació positiva, el nen podria desenvolupar una sensació d'inferioritat que farà que es trobi insegur davant els altres. La cinquena etapa es centra en la Identitat vs. Difusió de la Identitat. Aquesta es dur a terme durant l'adolescència, etapa en què el subjecte es comença a qüestionar qui és. Això fa que sigui més independent i a prendre distància amb els pares, preferint passar el temps amb el grup d'iguals i decidir coses sobre el seu futur. En aquesta etapa també es descobreixen les habilitats d'un mateix i comencen a crear la seva identitat basant-se en les experiències.

Com s'acaba d'explicar, en aquestes etapes s'adquireix i es forma l'autoestima, i els adolescents comencen a experimentar sensacions, a conèixer-se, a descobrir coses de si mateixos i, en definitiva, es tracta d'un moment clau en el que l'opinió dels altres té una gran influència. Per totes aquestes raons l'adolescent vol crear una imatge personal

on vol mostrar la millor part d'ell per tal d'agradar als altres; i les xarxes socials són una bona eina per la conformació de l'autoestima.

Així doncs, s'entén l'autoestima com un estat mental que s'aprèn i que es troba en constant canvi. Són tots aquells pensaments, sentiments, sensacions i experiències que hem anant creant sobre nosaltres mateixos i tenint en compte les opinions dels altres sobre la pròpia persona. En altres paraules, l'autoestima té diferents dimensions i pot variar en funció del context en el que es troba la persona. Així doncs, l'autoestima pot venir determinada pels diferents espais on intervé la persona, entre elles les xarxes socials.

2.3.2. AUTOESTIMA EN ELS ADOLESCENTS

L'adolescència és una de les etapes més importants de la vida de les persones ja que és on es desperten les emocions, descobreixen el seu caràcter i comencen a patir molts canvis vitals. En aquest període es poden veure amb claredat els canvis fisiològics i psicològics. Pel que fa als canvis fisiològics, aquests es refereixen a l'augment de la talla, l'aparició del berriscol, el desenvolupament morfològic conforme al sexe (Triado i Martínez, 2000). Pel que fa als canvis psicològics, cal destacar els canvis d'humor de manera sobtada, actituds de rebel·lia i una atracció pels actes de desobeir les normes i els valors del món adult (Peñas, 2008). També es pot veure com es desenvolupa la curiositat i la necessitat de pertànyer a un grup social.

Piaget (1981) afirma que en l'adolescència l'autoestima disminueix a causa de tots els canvis que es produeixen i aquesta es torna més realista. Els canvis físics que es donen durant l'adolescència influiran en la disminució de l'autoestima i també en la recerca de la identitat. A mesura que les persones s'apropen a la joventut van augmentant l'autoestima. En l'etapa adulta ja s'arriba amb un nivell d'autoestima més elevat i realista.

A més a més, en aquesta etapa millora molt la capacitat de metacognició, el pensar en el propi pensament. Gràcies a aquesta capacitat d'abstracció, els joves tenen una major capacitat d'introspecció, reflexionen més sobre ells mateixos i sobre els seus propis pensaments. A més, Elking (1967) va descriure "l'egocentrisme adolescent", què és la incapacitat d'entendre que les altres persones tenen un punt de vista diferent al propi. Aquest egocentrisme provoca "l'audiència imaginària", creure que tothom està pendent de tu; i també provoca la "faula personal", on l'adolescent es sent el protagonista de la seva història i que només li passen coses a ell (Triado i Martínez, 2000).

Segons Crocker i Wolfe (2001) l'autoestima momentània fluctua tenint en compte el tipus de resposta davant els èxits i fracassos que experimenta el jove en les circumstàncies vitals més rellevants. En diferents treballs d'investigació s'ha observat que una alta autoestima en els adolescents s'associarà a uns nivells més baixos d'estrès diari (Dumont i Provost, 1999). A més, solen gaudir més de les experiències positives i, en general, són més eficaços i donen respostes més adaptatives a les experiències negatives (Dodgson i Wood, 1998). Pel que fa a l'àmbit social, donen menys importància a l'opinió dels seus companys i és mostren més propers a ells (Zimmerman, Copeland, Shope i Dielman, 1997). En canvi, els joves que mostren una baixa autoestima davant de les situacions negatives solen ser menys efectius. De tal manera que fa que li donin molta importància al fracassos (Kenis, Brockner i Frankel, 1989) i que vulguin evitar les emocions negatives (Park i Maner, 2009). En aquesta línia, s'entén que les xarxes social són una eina més en la vida diària dels joves i que, per tant, conformen un espai més de relació que tindrà influència sobre la formació de l'autoestima. Si no es fa un bon ús d'aquestes xarxes socials podria presentar conseqüències negatives com problemes de salut mental.

2.4. PERSONALITAT

2.4.1. INTRODUCCIÓ AL TIPUS DE PERSONALITATS

La personalitat ens fa ser únics. Cada un de nosaltres te una personalitat, una manera de ser, una combinació única de trets que ens diferencien de la resta. Les persones som diferents, tenim cada un una manera de comportar-nos, de fer les coses, tenim un "jo", un "self", una essència que ens determina. La personalitat és quelcom que no es pot observar; és un constructe, un concepte integrat dins d'un marc teòric i científic. Al igual que l'autoestima, hi ha diferents autors com Gordon Allport, Abraham Maslow, George Kelly i Hans Eysenck entre d'altres, que han estudiat els aspectes de la personalitat. Avui en dia, no hi ha una teoria que englobi tot el coneixement sobre la personalitat, sinó que cada autor i teoria de la personalitat la conceptualitzen des de diferents perspectives.

El concepte de personalitat ha anat variant al llarg del temps. Si bé al principi, segons Maslow (1954) es vinculava amb la motivació o la manera de ser, en l'actualitat es defensa la postura cognitiva-conductual, la qual entén la personalitat com una manera de pensar relacionada amb el factor social, més relacionat amb el temperament o al

caràcter. A més a més, s'ha de tenir en compte que no es pot separar la cultura i la societat de la noció del jo. Això vol dir que depenent de la cultura on es trobi l'individu hi haurà un tipus de personalitat més marcada. Precisament, per a conèixer els tipus de personalitat Cattell (1940) va crear un qüestionari factorial de la personalitat conegut com 16-PF5. Aquest qüestionari es divideix en cinc factors secundaris també anomenats els Big Five (Sanchez, 1992):

- Extraversió – Introversió
- Ansietat – Tranquil·litat
- Duresa – Sensibilitat
- Independència – Dependència
- Autoncontrol – Descontrol

En la mateixa direcció que Cattell, Hans Eysenck va proposar la seva teoria de la personalitat. El seu enfocament postula que la conducta es troba determinada per uns trets estables que són les unitats fonamentals de la pròpia personalitat ja que predisposen a una persona a actuar d'una manera determinada. S'ha de tenir en compte la situació i temps que viu la persona ja que cada persona actuarà d'una manera diferent davant la mateixa situació. Eysenck va començar a donar forma al seu model de personalitat de tres dimensions: dos (el neuroticisme i el psicoticisme) donaven lloc a la disposició a patir un trastorn neuròtic o psicòtic, i una tercera dimensió (extraversió) explicava el tipus específic de trastorn neuròtic o psicòtic. A més, la teoria d'Eysenck era dimensional ja que tots els individus es troben entre aquests tres dimensions, en majors o menors nivells (Schmidt i cols., 2010).

Pel que fa a la classificació, en el DSM-V es descriuen tres tipus de personalitat (APA, 2014):

- **Grup A:** Inclou els trastorns paranoide, esquizoide i esquizotípic de la personalitat. Els individus amb aquest trastorn solen ser persones estranyes o excèntriques. Presenten un patró “anormal” de cognició i una estranya manera de relacionar-se amb els altres.
- **Grup B:** Inclou els trastorns antisocial, histriònic i narcisista de la personalitat. Els individus amb aquests trastorns solen ser persones dramàtiques o inestables. Mostren un patró de la violació de les normes socials, comportaments impulsius, emotivitat excessiva i sensació de grandiositat vers als altres. Amb freqüència externalitzen els seus trets en forma de rabietes, comportaments abusius i arrencades de ràbia.

- **Grup C:** Inclou els trastorns per evitació, per dependència i obsessiu-compulsiu de la personalitat. Els subjectes amb aquest trastorn solen ser persones ansioses. Mostren un patró de temors anormals, incloent les relacions socials, separacions i necessitat de control.

El present estudi es centra en el Grup B i, en concret, en la personalitat Narcisista ja que es pretén estudiar la relació entre l'ús de les xarxes socials i aquest tipus de personalitat. És important destacar que, a dia d'avui, encara hi ha una falta d'estudis que ofereixin dades concloents sobre la relació entre l'ús de les xarxes socials i el narcisisme.

2.4.2. PERSONALITAT NARCISISTA

El DSM-V i el CIE-10 descriuen el trastorn de personalitat narcisista com el patró de grandiositat (tant imaginari com en el comportament), la necessitat de ser admirat i la falta d'empatia, que comença a veure's etapes en la vida adulta i es presenta en diferents situacions i que es manifesta per cinc (o més) dels fets següents (APA, 2014):

1. Sentiment de grandiositat i prepotència (per ex.: exagerar els èxits i talents).
2. Està absorit en fantasies d'èxit, poder, brillantor, bellesa o amor ideal il·limitat.
3. Creu que és "especial" i únic, i que només es poden relacionar amb altres persones que siguin especials o d'un alt estatus.
4. Necessitat excessiva d'admiració.
5. Mostra un sentiment de privilegi.
6. Exploten les relacions interpersonals (es a dir, s'aprofiten dels altres pels seus propis èxits).
7. Manca d'empatia: no està disposat a reconèixer o a identificar-se amb els sentiments o necessitats dels altres.
8. Amb freqüència envegen als altres o creuen que els altres senten enveja d'ells.
9. Mostren comportaments o actituds arrogants, de superioritat.

Pel que fa als símptomes i trastorns associats a la personalitat Narcisista, cal destacar els alts nivells de sensibilitat a l'hora de rebre una crítica pels baixos nivells d'autoestima. Les crítiques poden obsessionar a aquests individus i fer que es sentin humiliats, degradats, vuits i enfonsats. Tot això provoca un retraïment social i presentar alts nivells de grandiositat. Les relacions interpersonals solen estar deteriorades degut a la falta d'empatia, els nivells de grandiositat i la necessitat d'admiració. Són persones amb

ambició i confiança i això dona lloc a èxits importants, però el rendiment pot ser dolent ja que no accepten les crítiques i les frustracions. També es pot donar un rendiment laboral baix. Persisteixen sentiments de vergonya o humiliació i autocrítica inherent que poden estar associats a un retraïment social, un estat d'ànim depressiu o un trastorn depressiu major. Per contra, els períodes persistents de grandiositat poden anar associats a un estat d'ànim hipomaniac. També pot estar associat a l'anorèxia nerviosa, trastorns relacionats amb substàncies o una personalitat histriònica, límit, antisocial i paranoide (DSM-V, APA, 2014).

Els trets narcisistes són especialment freqüents en adolescents i no indica necessàriament que l'individu hagi de presentar un trastorn narcisista en el futur. En relació al gènere, cal destacar que entre el 50-70% dels subjectes que reben diagnòstic són homes. En relació a l'edat, si bé la personalitat narcisista s'inicia a l'adulthood, els primers símptomes es poden donar en l'etapa adolescent (APA, 2014). Precisament, el present estudi relaciona aquest tipus de personalitat amb l'ús de les xarxes socials donat que les persones narcisistes tenen la necessitat de pertànyer a un grup i les xarxes socials són una bona eina per tal d'aconseguir-ho (Casale i Fioravanti, 2018).

Finalment, cal destacar que hi ha una relació molt pròxima entre la baixa autoestima i el narcisisme ja que la persona narcisista sol tenir una valoració negativa, per això busca l'acceptació dels altres variant aspectes més desagradables de la seva manera de ser (De Tejada, 2010). En aquest punt, no s'ha d'oblidar que l'autoestima i la personalitat narcisista no són els únics trets importants en l'ús abusiu de les xarxes socials; ja que s'han de tenir en compte altres factors com la gelosia i la timidesa. De tota manera, es tracta d'aspectes que no deixen d'anar agafats de la mà amb la baixa autoestima i la personalitat narcisista ja que es tracta de pensaments, sentiments i accions negatives cap a un mateix o per comparar-se amb altres.

2.5. RELACIÓ DE L'ÚS DE LES XARXES SOCIALS, L'AUTOESTIMA I LA PERSONALITAT NARCISISTA

La població adolescent, considerats nadius digitals, estan àmpliament familiaritzats amb l'ús de les TIC, Internet i les xarxes socials. L'ús d'Internet i les xarxes socials no és quelcom negatiu si se'n fa un ús adequat i responsable. Ara bé, podrà ser negatiu si l'ús és excessiu i es presenten conseqüències negatives en l'individu. En els següents apartats es presentaran els estudis en els quals s'ha analitzat la relació entre l'ús de les xarxes socials, l'autoestima i la personalitat narcisista.

2.5.1. L'ÚS DE LES XARXES SOCIALS I L'AUTOESTIMA DELS ADOLESCENTS

Segons el psicòleg Erving Goffman (1971) el concepte de “personalitat virtual” es refereix al reflex del jo ideal per agradar als altres. Els joves que participen a les xarxes socials utilitzen un llenguatge, una tecnologia i unes eines per crear una identitat diferent a la real. Això no sols afecta a la manera de comunicar-se, sinó també en les habilitats necessàries per ser una persona activa i social (Young, 2009).

Recentment, la psicòloga Sherry Turkle (2015) va estudiar l'ús excessiu dels dispositius digitals. Turkle va concloure que hi ha una falta de comunicació cara a cara entre les persones i que l'ús excessiu de les xarxes socials afecta negativament aspectes bàsics dels individus tals com la identitat del jo, l'autoestima, les relacions socials, etc. En una línia semblant, Herrera, Pacheco, Palomar i Zavala (2010), varen trobar relació entre l'ús de Facebook i una baixa autoestima.

D'altra banda, un estudi realitzat amb més de 1500 joves britànics d'entre 14 i 24 anys impulsat per la *Royal Society of Public Health* i la Universitat de Cambridge va concloure que estar pendents dels “m'agrada” d'Instagram afecta negativament l'autoestima dels adolescents (John Snow, 2014). Tal com s'explica en aquest estudi, les xarxes socials representen un espai en el que relacionar-se, compartir aspectes de la vida diària i construir la identitat de manera social, on tothom vol mostrar-se el millor possible. Els resultats de l'estudi varen mostrar que passar més de dues hores diàries connectats a les xarxes socials en relació a les publicacions fotogràfiques impacta negativament l'autoestima dels joves. A molts d'ells se'ls desperta un sentiment d'angoixa i depressió. A més, impacta més negativament a les noies que als nois ja que fa que es trobin més insatisfetes del seu cos, comparant-lo amb el d'altres noies. En aquest mateix estudi es va fer un rànquing per conèixer quines xarxes socials impactaven més negativament en l'estat d'ànim dels joves. En primera posició va ser Instagram, curiosament l'aplicació que més utilitzen els joves i la que rep una valoració més negativa ja que és la que fa que es sentin més sols i insatisfets amb si mateixos. Les següents posicions varen ser Snapchat, Facebook i Twitter. L'única xarxa que va rebre una valoració positiva va ser Youtube ja que es tracta de l'única xarxa que s'utilitza per l'oci i l'entreteniment.

En un altre estudi d'Eckles, Robert, Rose i Vogel (2014) es va trobar que les persones amb baixa autoestima utilitzaven Facebook amb una elevada freqüència, segons els autors això és així ja que els individus s'exposen a comparacions socials amb els altres. En un altre estudi realitzat a Nova York es va arribar a la conclusió que les persones

que més vegades revisaven Facebook al dia i estaven més temps connectades presentaven una autoestima més baixa (Mehdizadeh, 2010). En la mateixa línia, l'estudi de Blachnio, Pantic i Przepiorka (2016) va suggerir que les persones amb addicció a Facebook presentaven una menor autoestima i es trobaven més insatisfetes amb la seva vida diària.

D'altra banda, hi ha diferents autors que han trobat que un ús adequat de les xarxes socials pot resultar beneficiós. Així, per exemple, Sheeks i Birchmeier (2007) varen trobar que Facebook pot ajudar a aquelles persones que desitgen ser més sociables i no poden ser-ho perquè s'inhibeixen. En aquest sentit l'ús de les xarxes socials podria ser positiu ja que podrien reforçar conductes relacionades amb una bona autoestima (Mehdizadeh, 2010), facilitant la comunicació i la interacció social. Comentar també que els sistemes de m'agrada a les publicacions permeten establir un Feedback positiu i que pot tenir un impacte en l'autoestima del usuari.

En un altre estudi d'Ellison, Lampe i Steinfield (2007) es va examinar l'ús de Facebook en relació a les relacions socials que es podien obtenir a través d'aquesta xarxa social. Els resultats varen mostrar que fer un ús adequat de Facebook pot ser una bona eina per aquelles persones que presenten una baixa autoestima i una baixa satisfacció amb la vida gràcies a la interacció on-line. En la mateixa direcció, l'autor Blachnio (2017) va estudiar l'addicció d'internet en la població adolescent en relació als problemes de salut mental com l'estat d'ànim i l'autoestima. Segons aquests, l'addicció a Internet augmenta a mesura que disminueix l'autoestima i al revés. En el mateix estudi es va treballar la relació entre el tipus de publicacions a les xarxes socials i l'autoestima dels adolescent: es va concloure que no hi havia relació amb la baixa autoestima i les persones que pujaven més selfies a la xarxa (Blachnio i Cols., 2017). Finalment, a l'estudi realitzat per Gangadharbatla (2008) es va trobar que l'autoeficàcia a Internet, la necessitat de sentir-se part d'un grup i l'autoestima col·lectiva tenen efectes positius sobre les l'ús de les xarxes socials (Gangadharbatla, 2008).

En resum, un cop revisades les teories dels diferents autors s'ha pogut observar que no hi ha resultats concloents sobre la relació entre l'ús de les xarxes socials i l'autoestima. A més, s'ha observat que hi ha molts pocs estudis realitzats en població espanyola ja que la majoria d'estudis són de caire internacional. Per últim, cal destacar que la majoria d'estudis es centren únicament en l'ús de Facebook. Malgrat això, dades recents apunten que Facebook ja no es la xarxa social més utilitzada entre els joves i, per tant, és necessari estudiar l'impacte d'altres xarxes socials (per ex.: Instagram, Youtube,

etc.). Per aquestes raons es fa necessari conduir nous estudis que avaluin l'impacte de les xarxes socials sobre la formació i desenvolupament de l'autoestima en els adolescents.

2.5.2. L'ÚS DE LES XARXES SOCIALS I LA PERSONALITAT NARCISISTA

Hi ha investigacions que indiquen que hi ha diverses personalitats que estan predisposades a utilitzar la plataforma on-line Facebook com a mitjà de comunicació. Segons Ross (2009) hi ha personalitats, com la introversió o l'extraversió, que poden jugar un paper rellevant per a tenir una predisposició per comunicar-te de manera on-line (Ross, 2009).

En un estudi conduït per Butt i Phillips (2008) es va arribar a la conclusió que els individus que puntuaven alt en Neuroticisme utilitzaven la comunicació on-line per evitar la soledat. A més, al ser individus que necessitaven l'aprovació social feia que estiguessin més predisposats a utilitzar les xarxes socials. D'aquesta manera, si no podien trobar l'aprovació en el seu dia a dia, la buscaven on-line.

A l'estudi dut a terme per Mehdizadeh (2010) es va trobar que les persones que revisaven més vegades el Facebook al seu dia a dia i es connectaven més cops de manera virtual tenien majors puntuacions en Narcisisme. En aquesta mateixa línia, Apple i Gnambs (2018) varen observar que l'ús abusiu de les xarxes socials més populars s'associa a tendències narcisistes. En el mateix estudi es va associar tenir un major nombre d'amics a les xarxes amb presentar una personalitat narcisista (Apple i Gnambs, 2018).

A més a més, en diverses investigacions es veu una afectació d'algunes de les variables psicològiques dels individus en relació a l'ús intens de Facebook. A l'hora d'utilitzar aquesta xarxa existeixen múltiples situacions desfavorables com l'anonimat (ocultar la pròpia identitat), l'aïllament social, la disminució de la comunicació cara a cara i el temps de comunicació en temps real o de manera fictícia (Sheeks i Birchmeier, 2007; Herrera i cols., 2010). I tal com s'ha vist anteriorment, aquestes característiques podrien estar relacionades amb la personalitat narcisista.

D'altra banda, Sheeks i Birchmeier (2007) varen observar que molts individus no volien comunicar-se de manera real per diverses raons, com el no sentir-se atractives, no saber quin to de veu utilitzar, la timidesa o l'ansietat, entre d'altres. Això fa que si hi hagi una

relació entre l'ús de Facebook i certs trets de la personalitat narcisista. Quan més característiques de la personalitat narcisista hi hagi hi haurà un ús més abusiu del Facebook.

En l'estudi dut a terme per Casale i Fioravanti (2018) es va avaluar la relació entre el narcisista grandios i el vulnerable i l'ús problemàtic de les xarxes socials. Es va concloure que les persones narcisistes poden desenvolupar abús cap a Facebook a través de la necessitat d'admiració i la necessitat de pertànyer a un grup. En un altre estudi realitzat pels mateixos autors (Casale, Fioravanti i Rugai, 2016) es va investigar les diferències entre l'ús abusiu de les xarxes socials i els narcisistes vulnerables i els narcisistes grandiosos. Els autors defineixen els narcisista vulnerable com aquelles persones fràgils, vulnerables, hipersensibles, es senten ferits amb facilitat i tenen dificultats per afrontar els problemes. En canvi, els narcisistes grandiosos són insensibles, inaccessibles, envejosos i desvalorats (Mónica i Ricardo, 2013). En l'estudi es va trobar que tenen més possibilitat a patir problemes són els narcisistes vulnerables.

Błachnio (Błachnio i cols, 2017) també va trobar relació entre l'addicció a Internet i la personalitat narcisista. En particular, es va trobar que les persones que es feien més selfies a les xarxes socials i utilitzaven més internet presentaven trets narcisistes. En una línia semblant Alemany (Alemany i cols., 2014) va estudiar quina relació hi havia entre els tipus de publicacions en els estats de Facebook i la personalitat dels usuaris. En aquest cas, es va observar que les persones que publicaven un contingut més promocional d'un mateix en els missatges presentaven nivells més elevats en la personalitat narcisista

En conclusió, i encara que es fan necessaris més estudis per a establir conclusions robustes, pel moment s'ha trobat que hi ha relació entre una personalitat narcisista i el grau en què s'utilitzen les xarxes socials. Malgrat això, es necessari conduir nous estudis a l'Estat espanyol en el quals s'estudiï l'ús de les xarxes socials i la personalitat narcisista. A més, cal comentar que la majoria d'estudis s'han centrat en l'ús de Facebook, de manera que s'haurien de reconduir nous estudis.

Un cop exposats els diferents estudis i teories, a la part pràctica del present treball es caracteritzarà l'ús de les xarxes socials per part dels adolescents, s'avaluarà si hi ha un ús excessiu i s'estudiarà si aquest ús es relaciona amb la personalitat narcisista i l'autoestima.

3. APLICACIÓ PRÀCTICA

3.1. METODOLOGIA

3.1.1. PREGUNTA D'INVESTIGACIÓ

La pregunta de recerca que orienta el treball d'investigació és: Quin és l'ús que els adolescents fan de les xarxes socials i quina és la relació d'aquest ús amb l'autoestima i la personalitat narcisista?

3.1.2. OBJECTIUS GENERALS I ESPECÍFICS

L'objectiu general del treball és caracteritzar l'ús de les xarxes socials per part de la població adolescent. A partir d'aquí els objectius específics són:

- Conèixer en quina mesura els adolescents abusen de les xarxes socials.
- Conèixer els usos que els adolescents fan de les xarxes socials.
- Estudiar la relació entre l'ús de les xarxes socials i l'autoestima.
- Estudiar la relació entre l'ús de les xarxes socials i la personalitat narcisista.

3.1.3. TIPUS DE DISSENY

La finalitat de l'estudi és caracteritzar l'ús de les xarxes socials i avaluar la seva relació amb l'autoestima i la personalitat narcisista dels adolescents. Es tracta d'un estudi de caràcter quantitatiu i utilitza un mètode no experimental amb disseny per enquesta, transversal, probabilístic per mostreig aleatori estratificat. Es tracta d'un estudi no experimental ja que no hi ha la possibilitat de manipular una variable independent (per ex.: ús de les xarxes socials) i avaluar el seu impacte sobre una o varies variables dependents

3.1.4. MOSTRA

Els individus que han participat en l'estudi són estudiants de la línia A de l'Educació Secundària Obligatòria (ESO) de l'Escola del Sagrat Cor de Vic. És una escola concertada de dues línies que ofereix des de l'Educació Infantil fins l'Educació

Secundària Obligatòria. L'escola es troba al barri del Remei de Vic on es presenta un percentatge molt elevat de joves estrangers de pares immigrants.

Al present estudi varen participar 81 estudiants, dels quals el 58% eren nois (n=47) i 42% eren noies (n=34). L'edat mitja va ser de 14 anys (d.t = 1.26), amb una edat mínima de 12 i una edat màxima de 19 anys. Pel que fa als cursos, de 1r d'ESO varen participar un 22'2% (n=18), de 2n d'ESO varen participar 29'6% (n=24), de 3r d'ESO varen col·laborar 23'5% (n=19) i de 4t d'ESO varen participar 24'7% (n=20). A més, se'ls va demanar quina era la llengua que parlaven a la perfecció (tenint l'opció de poder marcar més d'una resposta); un 79% (n=64) de joves parlaven perfectament català; un 81'5% (n=66) parlaven a la perfecció castellà i, per últim, un 37% (n=30) parlaven perfectament altres idiomes com l'anglès, l'amazik.

D'acord amb la Llei orgànica 15/1999 de desembre de Protecció de Dades de Caràcter Personal, es va administrar una bateria de qüestionaris de manera voluntària i es va passar el consentiment informat on s'explicava el procés i els objectius de l'estudi. Tota la informació recollida va ser tractada exclusivament per a fins estadístics, no per fins nominals ni facilitada a tercers.

3.1.5. INSTRUMENT DE RECOLLIDA DE DADES

El present estudi té com a objectiu caracteritzar l'ús de les xarxes socials dels adolescents i avaluar la seva relació amb l'autoestima i la personalitat narcisista. Amb aquest objectiu, es va administrar una bateria de tests formats per diversos qüestionaris:

- **Qüestionari sobre l'ús de les Xarxes Socials.** En el present estudi, es va dissenyar un qüestionari per a caracteritzar l'ús dels adolescents en relació a les xarxes socials. El qüestionari es compon de 14 preguntes de selecció múltiple, resposta breu, caselles de selecció i escala lineal (Annex 1).
- **ARS** (Addicció a las Redes Sociales; Eскурra-Mayaute i Salas Blas, 2014). Es tracta d'un qüestionari d'autoinforme que avalua l'addicció a les xarxes socials i consta de 24 ítems puntuats en una escala tipus Likert de 5 punts (on 0=Mai i 4=Sempre). El qüestionari està compost per 3 sub-escala: obsessió per les xarxes socials, falta de control personal en l'ús de les xarxes socials i ús excessiu de les xarxes socials (Annex 2).

- **Evaluación de la Autoestima para alumnos de Enseñanza Secundaria** (García Gómez, 1998). Es tracta d'un qüestionari d'autoinforme que avalua l'autoestima dels alumnes de secundària que consta de 19 ítems de resposta tipus Likert de 4 punts (on 1=molt d'acord i 4=molt en desacord). El qüestionari comprèn 5 sub-escales: autoestima física, autoestima general, autoestima de competència acadèmica/intel·lectual, autoestima emocional i autoestima de les relacions amb els altres (Annex 3).
- **NPI** (Narcissistic Personality Inventory; Raskin i Terry, 1988). Es tracta d'un qüestionari d'autoinforme que consta de 40 ítems aparellats i que avalua si l'individu presenta trets narcisistes. Les respostes són dicotòmiques on es pot elegir A o B, d'acord amb la resposta que la persona es senti més identificada. El qüestionari es divideix en set sub-escales: autoritat, exhibicionisme, superioritat, vanitat, explotació, pretensió i autosuficiència (Annex 4).

3.1.6. PROCEDIMENT

Es va contactar, a través d'una carta de permís (Annex 5), amb el director de l'escola Sagrat Cor per tal de demanar ús d'una mostra de l'ESO de l'escola. Un cop confirmat el permís per poder participar en l'estudi, es va realitzar una bateria de qüestionaris que es varen adaptar de manera digital a Google Forms. Es va passar el consentiment informat i un cop acceptat, es va iniciar la realització de la bateria de tests.

Es va concretar amb el centre que durant una setmana, en les hores de tutoria de cada grup-classe vindria a les diferents aules per tal d'administrar els qüestionaris amb els seu portàtils personals. Just abans de començar a dur a terme el qüestionari, se'ls explicava als alumnes en què consistien els qüestionaris, per què es duia a terme aquest estudi i preguntes que podien confondre a l'hora de contestar. Al finalitzar l'explicació pràctica, se'ls hi comentava els aspectes ètics: contestar no és obligatori, podien abandonar el qüestionari en qualsevol moment, que era totalment anònim i que els resultats només s'utilitzarien pel present estudi. A continuació procedien a respondre el que se'ls demanava. Durant l'administració del qüestionari sempre sorgien preguntes, i d'aquí la importància de que hi hagués algú present per poder resoldre dubtes. La realització dels qüestionaris va comportar uns 20-30' dependent del curs. Un cop obtinguts totes les dades dels diferents cursos, es va procedir a exportar les dades del google Form en format SPSS.

3.2. RESULTATS

3.2.1. ÚS DE LES XARXES SOCIALS EN ADOLESCENTS

En relació a l'ús de les xarxes socials en la població adolescent, es va trobar que la xarxa social amb més perfils creats és Instagram amb un 80'2% (n=65), seguida de Youtube amb un 69.1% (n=56), Facebook i Google + amb un 64.2% (n=52), i Snapchat amb un 61.7% (n=50). A la Taula 1 es poden consultar tots els resultats:

Xarxa social en la que es té un perfil creat	Freqüència (%)
Instagram	65 (80'2%)
Youtube	56 (69'1%)
Facebook	52 (64'2%)
Google +	52 (64'2%)
Snapchat	50 (61'7%)
Twitter	37 (45'7%)
Altres	22 (26'7%)

Taula 1. Xarxa social amb més perfils creats

En aquesta mateixa línia, la xarxa social més utilitzada pels adolescents és amb un 60'5% (n=49) Instagram, seguida de Youtube amb un 30'9% (n=25). Sorprenentment, només el 6'2% (n=5) dels alumnes utilitzen en major freqüència Facebook que la resta de xarxes socials. A la Taula 2 es podran consultar els resultats obtinguts:

Xarxa social més utilitzada	Freqüència (%)
Instagram	49 (60'5%)
Youtube	25 (30'9%)
Altres	17 (21%)
Facebook	5 (6'2%)
Snapchat	1 (1'2%)

Taula 2. Xarxa social més utilitzada pels adolescents

En relació a la freqüència en que utilitzen els joves les xarxes socials s'ha observat que un 67'9% (n=55) l'utilitzen a diari. Només un 6'2% (n=5) varen contestar que feien ús de les xarxes socials un cop a la setmana (veure Figura 1).

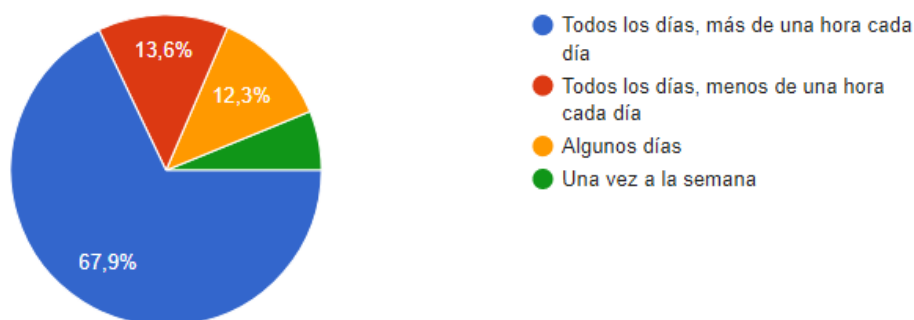


Figura 1. Freqüència d'ús de les xarxes socials

En relació al nivell d'ansietat que causa no poder accedir al perfil i revisar els continguts de les xarxes socials cal destacar que el 45% (n=36) dels adolescents tenien un nivell d'ansietat bastant alt o molt alt (veure la Taula 3). En aquest sentit, aproximadament la meitat dels participants presentaven malestar al no poder revisar les xarxes socials en un dia sencer.

Nivell d'ansietat que causa no poder accedir al perfil o revisar els continguts de les xarxes socials en un dia **Freqüència (%)**

Nivell d'ansietat 2: bastant poc	17 (21'3%)
Nivell d'ansietat 0: res	16 (20%)
Nivell d'ansietat 5: molt	14 (17'5%)
Nivell d'ansietat 4: bastant alt	12 (15%)
Nivell d'ansietat 1: molt poc	11 (13'8%)
Nivell d'ansietat 3: bastant	10 (12'5%)

Taula 3. Nivell d'ansietat que genera no poder revisar les xarxes socials en un dia

En relació a la pregunta anterior, la xarxa social que més ansietat causava si no es podia revisar en un dia sencer era Instagram amb un 59'3% (n=49); seguida de Youtube amb un 38'3% (n=32) i Snapchat amb un 12'3% (n=10). Només el 7.4% (n=6) va indicar que es tractava de Facebook (veure la Taula 4)

Xarxa social que causa més ansietat si no es pot revisar en un dia sencer	Freqüència (%)
Instagram	49 (59'3%)
Youtube	31 (38'3%)
Altres	19 (23'1%)
Snapchat	10 (12'3%)
Facebook	6 (7'4%)
Twitter	6 (7'4%)
Cap em causa ansietat	6 (7'4%)
Google +	2 (2'5%)

Taula 4. Xarxa social que causa més ansietat si no es pot revisar en un dia

Pel que fa als motius pels que s'utilitzen les xarxes socials, la majoria amb un 80'2% (n=65) va contestar perquè els hi agradava, metre que un 74'1% (n=60) va respondre que les utilitzaven per a poder comunicar-se amb els amics. A més, destaca que un 50.6% (n=41) dels estudiants les utilitzen per informar-se de temes que els interessen o per compartir fotografies (veure la Taula 5).

Raó de la utilització de les xarxes socials	Freqüència (%)
Perquè m'agrada	65 (80'2%)
Per comunicar-me amb els amics	60 (74'1%)
Per informar-me dels temes que m'interessen	41 (50'6%)
Per compartir fotos	41 (50'6%)
Per escoltar música	39 (48'1%)
Per comunicar-me amb la família	30 (37%)
Perquè estic sol i m'avorreixo	28 (34'6%)
Per conèixer gent nova	28 (34'6%)
Per cotillejar als altres	25 (30'9%)
Per jugar	23 (28'4%)
Per fer tasques de l'escola	19 (23'5%)
Per lligar	15 (18'5%)
Per sentir-me bé amb mi mateix	9 (11'1%)

Taula 5. Raó de la utilització de les xarxes socials

Els tipus de publicacions més comuns què es fan a través de les xarxes socials són de tipus fotogràfic amb un 70.5% (n=55) o bé de tipus musical amb un 26'9% (n=21) (Taula 6).

Tipus de publicacions què és fan a través de les xarxes socials	Freqüència (%)
Fotografies	55 (70'5%)
Música	21 (26'9%)
Altres	16 (20'8%)
Reflexions	14 (17'9%)
Estat d'ànim	12 (15'4%)
Notícies	8 (10'3%)

Taula 6. Tipus de publicacions què és fan a través de les xarxes socials

Pel que fa a l'afirmació "Publico coses a les xarxes socials per agradar als altres" un 24'7% (n=20) va contestar que no ho feia per agradar als altres. Per altra banda, un 9'9% (n=8) va contestar que ho feia per agradar als altres. Cal indicar que un 21% (n=17) varen contestar que estaven hi estaven d'acord o totalment d'acord (Veure Taula 7).

PREGUNTA "Publico coses a les xarxes socials per agradar als altres"	Freqüència (%)
0: totalment en desacord	20 (24'7%)
3: un poc d'acord	20 (24'7%)
2: un poc en desacord	17 (21%)
4: d'acord	9 (11'1%)
5: totalment d'acord	8 (9'9%)
1: desacord	7 (8'6%)

Taula 7. Publicacions a les xarxes socials per agradar als altres

A l'afirmació "Li dono molta importància al número de m'agrada que aconseguixo en les meves publicacions" un 34'6% (n=28) estaven d'acord o totalment d'acord amb l'afirmació. En canvi un 22'2% (n=18) no li donava importància als m'agrada que s'obtenen a les publicacions (veure la Taula 8)

Importància del número de m'agrades en les publicacions	Freqüència (%)
0: totalment en desacord	18 (22'2%)
2: un poc en desacord	14 (17'3%)
4: d'acord	14 (17'3%)
5: totalment d'acord	14 (17'3%)
3: un poc d'acord	11 (13'6%)
1: en desacord	10 (12'3%)

Taula 8. Importància del número de m'agrades a les publicacions

Per últim, a l’afirmació “Poso m’agrada a les publicacions dels altres per caure bé a la gent” la resposta més habitual amb un 42% (n=34) va ser totalment en desacord amb l’afirmació. Per altra banda, un 16’10% (n=13) va respondre que es trobava d’acord o totalment amb l’afirmació. A la taula 9 es poden consultar els resultats.

Ficar m’agrada a les publicacions dels altres per caure bé	Freqüència (%)
0: totalment en desacord	34 (42%)
1: en desacord	16 (19’8%)
3: un poc d’acord	10 (12’3%)
2: un poc en desacord	8 (9’9%)
5: totalment d’acord	8 (9’9%)
4: d’acord	5 (6’2%)

Taula 9. Ficar un m’agrada a les publicacions dels altres per caure bé

3.2.2. ABÚS DE LES XARXES SOCIALS

En relació a l’ús i abús que fan els estudiants de secundària de les xarxes socials la puntuació mitjana obtinguda de l’escala ARS va ser de 47’72 (d.t: 18’48). Amb una puntuació mínima de 6 i una puntuació màxima de 87. Pel que fa a les dimensions del qüestionari, la puntuació mitjana obtinguda en el factor Obsessió per les xarxes socials va ser de 16’14 (d.t: 8’50), amb una puntuació mínima de 0 i una puntuació màxima de 36. La puntuació mitjana donada en el factor de Falta de control personal va ser de 11’77 (d.t: 4’93), amb una puntuació mínima de 0 i màxima de 23. El darrer factor, relacionat amb l’ús excessiu a les xarxes socials, la mitjana és de 17’81 (d.t: 6’66), amb una puntuació mínima és de 0 i la puntuació màxima de 31.

Cal destacar que el 71.6% dels alumnes varen obtenir una puntuació total a l’ARS igual o major a 37, situant-se per sobre del centil 75 establert en els barems originals d’Escrura-Mayaute i Salas Blas (2014). Això significa que una part molt elevada de la mostra pot presentar un ús excessiu i problemàtic de les xarxes socials.

3.2.2.1. ABÚS DE LES XARXES SOCIALS I EL GÈNERE DELS PARTICIPANTS

A la Taula 10 es pot observar la puntuació total de l’ARS i de cadascuna de les seves sub-escalaes en funció del gènere dels participants.

	Genere	N	Media	Desviación estándar	Media de error estándar
Puntuació total ARS	noi	47	43,1702	17,83294	2,60120
	noia	34	49,2353	19,04231	3,26573
Obsessió per les xxss	noi	47	15,0426	8,63249	1,25918
	noia	34	17,6471	8,21264	1,40846
Falta de control personal	noi	47	11,2340	4,82391	,70364
	noia	34	12,5000	5,04675	,86551
Us excessiu xxss	noi	47	16,8936	6,21441	,90646
	noia	34	19,0882	7,13662	1,22392

Taula 10. Mitja i desviació estàndard a l'escala ARS i les seves sub-escals en relació al gènere

Per tal d'avaluar si hi havia diferències estadísticament significatives en funció del gènere dels participats en la puntuació total de l'ARS i cadascuna de les seves sub-escals, es varen aplicar una sèrie de t Student per a mostres independents. En aquest sentit, comentar que no es varen trobar diferències estadísticament significatives en relació a la puntuació total de l'ARS ($F=.099$, $p= .146$). Tampoc es varen trobar diferències estadísticament significatives en les sub-escals d'Obsessió per les xarxes socials ($F= .623$, $p= .175$), la Falta de control personal ($F= .011$, $p= .256$) o l'Ús excessiu a les xarxes socials ($F= 1.224$, $p= .145$).

3.2.2.2. ABÚS DE LES XARXES SOCIALS I L'EDAT DELS PARTICIPANTS

Per tal d'avaluar si hi havia relació entre l'edat dels participants i la puntuació total de l'ARS i les diferents sub-escals es va realitzar una correlació bivariada de Pearson. En aquest sentit, comentar que es va trobar una relació positiva i significativa ($r= .239$, $p= .031$) entre l'edat i l'abús de les xarxes socials. Es va trobar una correlació significativa amb la sub-escala Ús excessiu de les xarxes socials ($r= .238$, $p= .033$), la sub-escala d'Obsessió per les xarxes socials ($r= .210$, $p= .059$) i la sub-escala Falta de control personal ($r= .213$, $p= .056$). Per tant, els resultats mostren que a major edat dels alumnes, major és l'ús abusiu de les xarxes socials.

3.2.3. RELACIÓ ENTRE L'ABÚS DE LES XARXES SOCIALS I L'AUTOESTIMA

En relació als resultats relacionats amb l'autoestima dels adolescents la puntuació mitjana obtinguda del qüestionari va ser de 23'41 (d.t: 6'30). Amb una puntuació mínima de 27 i una puntuació màxima de 56.

Per avaluar si hi havia relació entre la puntuació total de l'ARS i cada un dels factors relacionats amb l'autoestima dels participants es va dur a terme una Correlació Bivariada de Pearson. En aquest sentit, es va trobar una correlació significativa entre l'autoestima i la puntuació total de l'ARS ($r = .279$, $p = .012$) i les sub-escales d'Obsessió per les xarxes socials ($r = .276$, $p = .013$), Falta de control personal ($r = .222$, $p = .046$) i l'Ús excessiu de les xarxes socials ($r = .257$, $p = .021$). Per tant, un major ús de les xarxes socials s'associava a una major autoestima.

3.2.4. RELACIÓ ENTRE L'ABÚS DE LES XARXES SOCIALS I LA PERSONALITAT NARCISISTA

Pel que fa a les puntuacions totals del qüestionari NPI la mitjana va ser de 21'40 (d.t: 2'75), amb una puntuació mínima de 15 i una puntuació màxima de 28.

Per avaluar si hi havia relació entre la puntuació total de l'ARS i cadascuna de les sub-escales amb la puntuació total del narcisisme es va dur a terme la Correlació Bivariada de Pearson. En aquest sentit, no es va trobar una relació significativa entre el narcisisme i la puntuació total de l'ARS ($r = -.160$, $p = .155$). De la mateixa manera, no es va trobar relació entre el narcisisme i les sub-escales d'Obsessió per les xarxes socials ($r = -.155$, $p = .166$) i la Falta de control personal ($r = -.023$, $p = .841$). Finalment, comentar que es va trobar una correlació negativa i significativa entre el narcisisme i l'ús excessiu de les xarxes socials ($r = -.228$, $p = .041$). Això significa que, un major narcisisme s'associa a un menor ús excessiu de les xarxes socials.

3.3. DISCUSSIÓ DE RESULTATS

L'objectiu principal del present estudi era el de caracteritzar l'ús que fan els adolescents de les xarxes social i conèixer la seva relació amb l'autoestima i el narcisisme. A partir d'aquí, es varen despendre varis objectius específics i que s'analitzaran a continuació.

En primer lloc, i en relació al primer objectiu específic relacionat amb l'ús i abús de les xarxes socials, cal destacar que els resultats obtinguts mostren un elevat nombre de casos d'ús excessiu de les xarxes socials entre la població adolescent. En particular, s'ha trobat que més del 70% dels estudiants podrien estar fent un ús excessiu i poc adequat de les xarxes socials. En aquesta línia, els resultats de l'estudi mostren que la majoria dels adolescents revisen a diari les xarxes socials i que, en cas de no fer-ho,

mostren un elevat nivell d'ansietat i malestar. Autors com Royo i Amalgama (2015) ja varen indicar que, precisament, els adolescents són els individus més vulnerables a patir un ús abusiu de les xarxes socials. Per això és d'especial interès centrar-nos en aquesta etapa ja que s'ha vist en els resultats del present estudi i en la literatura que és a partir dels 12 anys quan es comencen a veure conductes addictives, és recomanable que els futurs plans d'intervenció es centrin en aquesta etapa. De totes maneres, cal indicar que en futures recerques s'hauran de complementar els qüestionaris amb l'ús de qüestionaris d'autoinforme amb entrevistes clíniques per tal de conèixer amb més profunditat els casos de manera individual.

Per altra banda, en relació al gènere s'ha observat que, malgrat que les noies han obtingut puntuacions lleugerament superiors als nois, aquestes diferències no han sigut significatives. De manera contrària, John Snow (2014) va observar que les noies presentaven un ús més problemàtic de l'Instagram, en comparació als nois. Segons l'autor això es dona perquè les noies li donen més importància al culte al cos, i l'Instagram és una xarxa social on les publicacions són de tipus fotogràfic i existeix més risc de comparació. Les diferències entre el present estudi i els resultats de Snow (2014) es poden deure a què no s'ha realitzat un estudi centrat en l'Instagram, sinó que es parla de totes les xarxes socials i es tenen en compte tot tipus de publicacions com les musicals, reflexions i estat d'ànim, entre d'altres. En un futur podria ser d'interès conduir estudis en els que s'avaluï els diferents usos que es fan de les xarxes socials en funció al gènere.

En relació a l'edat dels participants, s'ha trobat que els alumnes de major edat fan un ús més abusiu de les xarxes socials. En la mateixa línia que expliquen els autors Sheek i Birchmeier (2007) els adolescents utilitzen de manera més intensa el Facebook ja que poden ocultar la seva identitat i disminuir la comunicació personal i el temps de comunicació, podent així retardar les respostes. D'altra banda, com va explicar Piaget (1991) els adolescents es troben en una etapa de canvis on necessiten l'aprovació social i les xarxes socials podrien ser una bona eina per poder obtenir aquesta acceptació. La raó principal que es troba, a que a major edat major més increment d'ús de les xarxes socials, podria ser que els adolescents que es troben en la darrera etapa de l'adolescència (etapa tardia) tenen més facilitat per poder accedir a les xarxes socials i poder passar més temps connectats ja que tenen més llibertat per part dels pares i tenen més necessitat d'experimentar noves sensacions i de ser acceptats pel grup social.

Cal indicar que l'addicció a les noves tecnologies i, en particular, a les xarxes socials tracten un tipus d'addicció conductual cada cop més freqüent i que, per tant, s'haurien d'incloure en un futur pròxim en els manuals de psicopatologia clínica, així doncs en els Manuals Diagnòstics dels Trastorns Mentals tals com DSM-V o CIE-10. Tal i com s'ha vist en la bateria d'estudis presentats són molts els joves que fan un ús excessiu de les xarxes socials.

D'altra banda, en relació al segon objectiu relacionat amb la caracterització de les xarxes socials, els resultats del present estudi mostren que el motiu principal pel qual utilitzen les xarxes socials és la instantània comunicació amb els amics, seguit de poder informar-se dels temes que els interessa i poder compartir fotografies. En aquest punt, cal subratllar que les publicacions més habituals dels adolescents són de caire fotogràfic. D'altra banda, s'ha observat que un 67.9% dels adolescents es connecten a les xarxes socials cada dia, més d'hora al dia. En general, no solen fer publicacions per agradar als altres, no solen donar importància al nombre de m'agrada que reben ni posen "m'agrada" a les publicacions dels altres per tal de rebre un Feedback positiu.

De la mateixa manera que Shelton (2008) va observar en els seus estudis, la principal finalitat de l'ús de les xarxes socials és la comunicació amb els companys i familiars. A més, Kemp (2015) en el seu estudi va comprovar que són un 58% d'individus a nivell espanyol que es connecten a les xarxes socials una mitja d'una hora i trenta-vuit minuts diaris.

Finalment, destacar que la xarxa social amb més perfils creats i més utilitzada per part dels estudiants és Instagram. Aquesta és també la xarxa social que genera més ansietat als adolescents si no es pot revisar periòdicament. En canvi, sorprenentment i malgrat que la majoria d'estudis es centren en aquesta xarxa social, Facebook no es la xarxa més utilitzada. En la mateixa direcció, John Snow (2014) en el seu estudi va comprovar que Instagram és la xarxa social que impacta més negativament en la vida dels adolescents. A més a més, Kemp (2015) va trobar que Instagram és la tercera xarxa social amb més usuaris en l'actualitat. Donat que Instagram és la xarxa social més utilitzada per part de la població adolescent, en un futur serà convenient realitzar nous estudis per avaluar la qualitat de vida i el benestar dels adolescents.

La primera raó que pot explicar per què els adolescents es connecten cada cop més a les xarxes socials, podria ser que aquestes ofereixen noves alternatives a l'hora de comunicar-se a través de l'ordinador i del mòbil; evitant d'aquesta manera altres medis

de comunicació. En aquest sentit, en el present estudi s'ha trobat que uns dels principals usos que fan els adolescents és el de comunicar-se amb els amics.

La segona raó podria ser que les justificacions principals dels adolescents per utilitzar les xarxes socials són, en primer lloc, poder accedir a la informació que els interessa i, en segon lloc, poder compartir fotografies. Probablement, els joves es connecten cada cop més de manera on-line ja que les xarxes socials com Instagram ofereixen totes aquelles funcionalitats i opcions per a que puguin realitzar les accions que més els agrada (estar en contacte amb els amics, informar dels temes d'interès i compartir fotos).

En la mateixa línia Ipsos Apoyo (2010) va trobar que el motiu més habitual d'ús de les xarxes és poder xatejar amb els amics i buscar informació. En el present estudi s'ha trobat que el tipus de publicació més habitual són les fotografies, i això podria venir donat ja que pot facilitar xarxes de comunicació amb altres. A més a més, la raó de perquè passen tant de temps connectats els participants a les xarxes socials podria ser, segons Ipsos Apoyo (2010), perquè avui en dia les xarxes socials han incrementat en la innovació d'aplicacions d'entreteniment.

En relació al tercer objectiu específic relacionat amb l'ús de les xarxes socials i l'autoestima, s'ha trobat als resultats que a major autoestima més ús de les xarxes socials. En canvi, en altres estudis s'ha trobat que l'ús abusiu de xarxes socials com Facebook es relaciona amb una baixa autoestima (Herrera i cols., 2010; Mehdizadeh, 2010). De la mateixa manera John Snow (2014) va trobar efectes negatius en una xarxa social com l'Instagram però, en la línia del present estudi, va trobar un efecte positiu en l'ús de Youtube. En canvi, hi ha autors (Błachnio i cols. 2017) que en els seus estudis no han trobat cap relació entre l'autoestima i l'addicció a les xarxes socials. Per altra banda, diferents autors com Sheeks i Birchmeier (2007) i Ellison, Lampe i Steinfield C. (2007) varen observar una relació positiva entre l'ús de les xarxes socials i la millora de l'autoestima, suggerint que les xarxes socials poden servir d'eina complementària per ajudar a aquells individus amb dificultats de relació social.

El motiu pel que s'ha pogut trobar diferències entre el present estudi i altres que es centren en l'ús de Facebook podria ser perquè en el present estudi s'analitzen totes les xarxes socials i no una en particular. Així doncs, l'Instagram presenta uns efectes negatius ja que es basa, principalment, en la publicació de fotografies i, en canvi, Youtube, presenta efectes positius ja que està més relacionat amb l'oci. D'aquesta

manera les diferències es poden deure a que s'han estudiat diferents xarxes socials i que en un futur es fan necessaris més estudis al respecte.

Tot i això, la raó de per què els adolescents presenten una major autoestima a major ús de les xarxes socials podria ser perquè l'ús de les xarxes socials pot ajudar a facilitar la comunicació i la interacció social en persones amb baixa autoestima i retraïment social. A més, també pot haver un Feedback positiu a través dels "m'agrada" que es fan a les publicacions i això facilita que les persones puguin ser més sociables i, per tant, que tinguin una major autoestima. Una altra raó podria ser que, de la mateixa manera que va descriure Erikson en les seves etapes del desenvolupament, els adolescents tenen la necessitat de crear una imatge personal per tal d'agradar als altres i, precisament, les xarxes socials poden ajudar a crear-la ja que són els propis joves que elegeixen què publicar a les xarxes i quina part d'ells mostrar als altres.

Finalment, en relació al darrer objectiu específic relacionat amb l'ús de les xarxes socials i la personalitat narcisista no s'ha trobat relació. Ara bé, s'ha trobat una tendència que mostra que les persones que puntuen alt en narcisisme fan un ús menys excessiu de les xarxes socials. En altres paraules això vol dir que quan més alts són els nivells de narcisisme en els participants, l'ús de les xarxes socials és menys excessiva. Aquests resultats contrasten amb els que varen trobar autors com com Mehdizabeh (2010) i Casale, S. o Fioravanti, G. (2018), els quals varen trobar relació entre l'ús abusiu de les xarxes socials i la personalitat narcisista.

Ara bé, la raó dels resultats del present estudi podrien venir donats a que els participants no necessiten ocultar la seva identitat amb un perfil on-line per tal de comunicar-se. De la mateixa manera que es senten tranquils amb la seva manera de ser i es troben segur d'ells mateixos per tal de relacionar-se. A més a més, com s'ha vist al DSM-V uns dels símptomes del narcisisme és el retraïment social, això podria donar causa a la menor utilització de les xarxes socials ja que no tenen especial interès per relacionar-se. En tot cas, s'hauria de tenir en compte de quin tipus de narcisisme es parla i, en un futur, seria interessant conèixer si hi ha diferències entre elles en l'ús de les xarxes socials.

En termes generals, s'ha vist que existeix una relació amb l'ús de les xarxes socials i l'autoestima, però no existeix cap relació amb l'ús de les xarxes socials i la personalitat narcisista (excepte amb l'ús excessiu). Es pot considera que l'autoestima es comporta més com un estat, i no tant com un tret, i, per tant, es pot modificar al llarg del temps. En aquest cas, les xarxes socials poden facilitar la comunicació i les relacions socials a

partir del Feedback que es rep amb els “m’agrada” en les publicacions ja que a majors publicacions més facilitat hi ha a l’hora de relacionar-se. A més a més, s’ha de tenir en compte que les xarxes socials poden modelar i modificar la imatge personal de l’usuari creant un perfil idíl·lic.

3.4 CONCLUSIONS

Un cop realitzat l’anàlisi de resultats de l’estudi s’ha arribat a la conclusió que els joves podrien estar fent un ús excessiu i poc saludable de les xarxes socials. Si bé no s’han trobat diferències en funció del gènere, si que s’han trobat diferències en relació a l’edat. Així doncs, la xarxa social més utilitzada és Instagram amb la facilitat de, principalment, poder comunicar-se, i també de poder publicar fotografies i informar-se dels temes d’interès. Així doncs, per estudis futurs s’hauria de tenir en compta que Facebook és una xarxa social poc utilitzada pels adolescents, i per tant, s’hauria d’enfocar els estudis cap a altres direccions.

En relació a l’ús de les xarxes socials i les variables psicològiques estudiades s’ha trobat que hi ha una relació significativa entre l’autoestima i l’ús de les xarxes socials. En canvi, pel que fa al Narcisisme, en general, no hi ha relació, en canvi si s’ha trobat una relació significativa entre la sub-dimensió de l’Ús excessiu de les xarxes socials i el narcisisme.

En relació a les limitacions de l’estudi, cal indicar que es parla d’una mostra reduïda d’un centre concret, de manera que els resultats s’han d’interpretar amb cautela. Seria de gran interès poder estudiar arreu de Catalunya. També seria de gran interès realitzar estudis que comptin amb una mostra clínica composta per adolescents diagnosticats d’addicció a les xarxes socials, així es podrien comparar resultats d’una mostra clínica amb una mostra sub-clínica com la del present estudi. A més a més, una altra limitació ha estat la falta de temps per poder complementar l’estudi amb entrevistes de caire qualitatiu als adolescents per tal de poder conèixer amb més profunditat cada cas amb més profunditat.

Per últim dir que seria de gran importància aprofundir en les xarxes socials utilitzades pels adolescents ja que són una eina de comunicació del dia a dia dels joves i per això és important aprofundir-hi i poder dur a terme un pla de prevenció en un futur per tal de disminuir els alts nivells d’addicció.

4. BIBLIOGRAFIA

Alfredo H. (2013) Las adicciones no relacionadas a sustancias: un primer paso hacia la inclusión de las Adicciones Conductuales en las clasificaciones categoriales vigentes. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 76(4), 210-217

American Psychiatric Association (2014), et al. *DSM-5: Manual Diagnóstico Y Estadístico De Los Trastornos Mentales*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Apple, M. i Gnambs, T. (2018). Narcissism and Social Networking Behaviour: A Meta-Analysis. *Journal of Personality*, (2), 200-212.

Ayala, T. (2012). Marshall McLuhan, las redes sociales y la Aldea Global. *Revista Educación y Tecnología*, (2), 8-22.

Berger, K. (2007). *Psicología del desarrollo: Infancia y Adolescencia*. Madrid: Editorial Medica Panamericana.

Bernabeu, J. Plaza, I. (2015) *Adolescents, també a la xarxa. Reptes socioeducatiu davant la generació 1x1*. Ajuntament de Granollers. Granollers.

Bettetini G. (1995). *Las nuevas tecnologías de la comunicación*. Editorial Paidós: 1ª Edición.

Blachnio A., Pantic I. i Przepiorka A. (2016). Association between Facebook addiction, self-esteem and life satisfaction: A cross-sectional study. *Computers in Human Behavior*, (55), 701-705.

Boyd, Danah m.; Ellison, Nicole B. (2007). Llocs de xarxes socials: definició, història i beques. *Revista de comunicació mediada per ordinador*, 13(1), 210-30.

Branden N. (1995). *Desarrollo de la autoestima: los seis pilares de la autoestima*. Barcelona: Paidós, pg. 21-22.

Casale, S., & Fioravanti, G. (2018). Per què els narcisistes corren el risc de desenvolupar addiccions a Facebook : la necessitat de ser admirat i la necessitat de pertànyer. *Comportament Addictiu*, (76), 312-318.

Casale, S., Fioravanti, G., Rugai, L. (2016). Grandiose and vulnerable narcissists: who is at higher risk for social networking addiction? *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, (8), 510-515.

Da Silveira, PS, Casela, ALM, Monteiro, É. P., Ferreira, GCL, de Freitas, JVT, Machado, NM, . . . Ronzani, TM (2018). Comprensió psicosocial de l'autoestigma entre persones que busquen tractament per l'addicció a les drogues. *Estigma i salut*, 3 (1), 42-52.

De Tejada, M. (2010). Evaluación de la autoestima en un grupo de escolares de la Gran Caracas. *Liberabit*, 16 (1), 95 -103.

Dodgson PG y Wood JV (1998). Self-esteem and the cognitive accessibility os strengths and weaknesses after failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75, 178-197.

Dumont M y Provost M (1999). Resilience in adolescents: Protective role of social support, coping strategies, self-esteem, and social activities on experience of stress and depression. *Journal of Youth and Adolescence*, 28, 343-363.

Dumall, J. (2017, maig 24). Sherry Turkle: Hemos perdido la capacidad de estar solos: Entrevista a la profesora del MIT. *El Periódico*.

Echeburúa, E. i de Corral, P. (2012). Adicción a las nuevas tecnologías y a las redes sociales en jóvenes: un nuevo reto. *Adicciones. Psicología Iberoamericana*, 2(22).

Eckles K., Roberts L., Rose J. I Vogel E. (2014). Social comparison, social media, and self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, 3(4), 206–222.

Eidlin, M. i Bernardi, R. (2013). *Narcisismo de piel fina o vulnerable y narcisismo de piel gruesa o grandioso. Similitudes y diferencias*. Recuperat de: <http://www.apuruguay.org/sites/default/files/Trabajo-M-Eidlin-R-Bernardi.pdf>

Ellison N., Lampe C. I Steinfield C. (2007). The Benefits of Facebook Friends: Social Capital and College Students' Use of Online Social Networks Site. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 12(4).

Fabrizzio, R. (2013). *Variables Psicológicas Asociadas al uso de Facebook: Autoestima y Narcisismo en Universitarios*. Tesis en Psicología Social. Universidad Católica de Perú.

Facchin J. (2018, gener 14). Las redes más importantes del mundo [Recuperat d'un blog].

Fernanda, M.; Paula M., Palomar J. I Zavala D. (2010). La adicción a Facebook relacionada con la baja autoestima, la depresión y la falta de habilidades sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18.

Gangadharbatla H. (2008). Facebook Me: Collective Self-Esteem, Need to Belong, and Internet Self-Efficacy as Predictors of the iGeneration's Attitudes toward Social Networking Sites. *Journal of Interactive Advertising*, 8(2)

Garcia, G. (2013). *Els usos d'internet, les xarxes socials i els jocs online, concretament els MMORPG*. Treball Final de Grau d'Educació Social. UVic.

Goffman E. (1971). *Relaciones en público. Microestudio al orden público*. Barcelona: Editorial Alianza.

Griffiths M. (1998). Does Internet and computer "addiction" exist? Some case study evidence. *Cyberpsychology & Behavior*, 2000(3), 211-218

Herrera Harfuch, M., Pacheco, M., Palomar J., Zavala, D. (2010). La Adicción a Facebook Relacionada con la Baja Autoestima, la Depresión y la Falta de Habilidades Sociales. *Psicología Iberoamericana*, 18(1), 6-18

Kemp, S. (2018, gener 30). Digital in 2018: world's internet users pass the 4 billion mark. [Entrada d'un blog].

Kernis MH, Brockner J y Frankel BS (1989). Self-esteem and reactions to failure: The mediating role of overgeneralization. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 707-714.

O'Reilly, T. (2005). Tim O'Reilly and John Battelle answer the question of "What's next for Web 2.0?". *Web 2.0 Five Years on*.

Royo, J. i Amalgama, I. (2015). Guia preventiva sobre l'abús de les noves tecnologies. *Fundació Crèdit Andorrà*, 11-12

Ruaro, D. (2015, 3 de gener). Características de una conducta adictiva. [Entrada d'un blog].

Pantic, I., Milanovic, A., Loboda, B., Błachnio, A., Przepiorka, A., Nestic, D. i Ristic, S. (2017). Associació entre oscil·lacions fisiològiques en autoestima, narcisisme i addicció a Internet: un estudi transversal. *Psychiatry Research*, 258, 239-243.

Peñas, M. (2008). *Características socioemocionales de las personas adolescentes superdotadas. Ajuste psicológico y negación de la superdotación en el concepto de sí mismas*. Barcelona: Ministerio de Educación Política Social y Deporte.

Park LE y Maner JK (2009). Does self-threat promote social connection? The role of self-esteem and contingencies of self-worth. *Journal of Personality and Social Psychology*, 96, 203-217

Pijuan A. (2015). *Imatge Social de l'Adolescent a través de les Xarxes Socials (Social Networking Sites)*. Tesi Doctoral de la Universitat Ramon Llull Blanquerna.

Prensky, M. (2010). *Nativos e Inmigrantes Digitales*. Institucion Educativa SEK.

Prieto, J. i Moreno, A. (2015). Las redes sociales de internet ¿una nueva adicción? *Revista Argentina de Clínica Psicológica XXIV*, pg. 149-155.

Ross, C., Orr, E.S., Sisic, M., Arseneault, J.M., Simmering, M. G. y Orr, R.R. (2009). Personality and motivations associated with facebook use. *Computers in Human Behavior*, 25(2), 578- 586.

Sánchez, M. (1992). La estructura de personalidad: el enfoque léxico y los "cinco grandes". *Aprendizaje, Estudios de psicología*, 73-87.

Schmidt, V., Firpo, L., Vion, D., De Costa Oliván, M. E., Casella, L., Cuenya, L, Blum, G.D., y Pedrón, V. (2010). Modelo Psicobiológico de Personalidad de Eysenck: una historia proyectada hacia el futuro. *Revista Internacional de Psicología*. 11, 1-21.

Sheldon, P. (2008). The Relationship Between Unwillingness-to-Communicate and Students' Facebook Use. *Journal of Media Psychology Theories, Methods and Applications* 20, (2), 67-75.

Silva-Escorcía, I. i Mejía-Pérez, O. Autoestima, adolescencia y pedagogía. *Revista Electrónica Educare*,19(1), 241-256.

Snow House, J. (2014). Social media and young people's mental health and wellbeing. *Royal Society for Public Health*.

Triado, C. i Martínez G. (2000). *Psicología del desenvolupament: adolescencia, madureza i senectut*. Barcelona: Editorial Universitat de Barcelona.

Valbuena, S. (2016). *Nuevas adicciones: las adicciones conductuales o sin sustancia*. Recuperat de: http://www.psicologos-granvia.com/archivos/articulos/628/Nuevas-adicciones_adicciones_conductuales_sin_sustancias.pdf

Valencia, C. (2007). *Abraham Maslow*. Recuperat de: <http://www.laautoestima.com/concepto-de-autoestima-segun-autores.htm>

Young, K. (2009). Online Social Networking: an Australian Perspective Kirsty Young. *International Journal of Emerging Technologies and Society*, 7(1), 39- 57.

Zimmerman MA, Copeland LA, Shope JT y Dielman TE (1997). A longitudinal study of self-esteem: Implications for adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 26, 117-141.

5. ANNEXES

Annex 1. Qüestionari de caracterització de l'ús i abús de les xarxes socials

1. Género *
2. Edad *
3. Curso *
4. Hablo a la perfección (pueden marcar más de una respuesta): *
5. ¿En cual de las siguientes redes sociales tienes perfil? (pueden marcar más de una respuesta) *
6. ¿Que red social utilitzo más? *
7. ¿Con que frecuencia utilizas las redes sociales? *
8. ¿Qué nivel de ansiedad te genera el hecho de no poder revisar las redes sociales en un día?
9. ¿Qué red social te causa más ansiedad si no puedes revisarla en un día entero? (pueden marcar más de una respuesta) *
10. ¿Por qué utilitzo las redes sociales? (pueden marcar más de una respuesta) *
11. ¿Qué tipo de publicaciones haces a través de las redes sociales? (pueden marcar más de una respuesta)
12. Publico cosas en las redes sociales para gustar a los demás *
13. Le doy mucha importancia al número de me gustas que obtengo en mi publicaciones *
14. Pongo me gusta a las publicaciones de los demás para caerles bien *

Annex 2. Qüestionari d'Addicció a les xarxes socials (ARS)

- A1. Siento una gran necesidad de permanecer conectada/o a las redes sociales *
- A2. Necesito cada vez más tiempo para atender mis asuntos relacionados con las redes sociales *
- A3. El tiempo que antes destinaba para estar conectada/o a las redes sociales ya no me satisface, necesito más *
- A4. Apenas despierto ya estoy conectándome a las redes sociales *
- A5. No sé que hacer cuando quedo desconectada/o de las redes sociales *
- A6. Me pongo de mal humor si no puedo conectarme a las redes sociales *
- A7. Me siento ansiosa/o cuando no puedo conectarme a las redes sociales *
- A8. Entrar y usar las redes sociales me produce alivio, me relaja *
- A9. Cuando entro en las redes sociales pierdo el sentido del tiempo *
- A10. Generalmente permanezco más tiempo en las redes sociales, del que inicialmente había destinado *
- A11. Pienso en lo que puede estar pasando en las redes sociales *
- A12. Pienso en que debo controlar mi actividad de conectarme a las redes sociales *
- A13. Puedo desconectarme de las redes sociales por varios días *
- A14. Me propongo sin éxito, controlar mis hábitos de uso prolongado e intenso de las redes sociales *
- A15. Aun cuando desarrollo otras actividades, no dejo de pensar en lo que sucede en las redes sociales *

A16. Invierto mucho tiempo del día conéctandome y desconéctandome de las redes sociales *

A17. Permanezco mucho tiempo conectada/o a las redes sociales *

A18. Estoy atenta/o a las alertas que me envían desde las redes sociales a mi teléfono o a la computadora *

A19. Descuido a mis amigos o familiares por estar conectada/o a las redes sociales *

A20. Descuido las tareas y los estudios por estar conectada/o a las redes sociales *

A21. Aun cuando estoy en clase, me conecto con disimulo a las redes sociales *

A22. Mi pareja, o amigos, o familiares; me han llamado la atención por mi dedicación y el tiempo que destino a las cosas de las redes sociales *

A23. Cuando estoy en clase sin conectar con las redes sociales, me siento aburrida/o *

A24. Creo que es un problema la intensidad y la frecuencia con la que entro y uso la red social *

Annex 3. Qüestionari de l'Avaluació de l'Autoestima per alumnes de l'Ensenyament Secundari

B1. Hago muchas cosas mal *

B2. A menudo el profesor me llama la atención sin razón *

B3. Me enfado algunas veces *

B4. En conjunto, me siento satisfecho conmigo mismo *

B5. Soy una chica/o guapa/o *

B6. Mis padres estan contentos con mis notas *

B7. Me gusta toda la gente que conozco *

B8. Mis padres me exigen demasiado en los estudios *

B9. Me pongo nerviosa/o cuando tenemos exámen *

B10. Pienso que soy una chica/o lista/o *

B11. A veces tengo ganas de decir tacos y palabrotas *

B12. Creo que tengo un buen número de buenas cualidades *

B13. Soy buena/o para las matemáticas y los cálculos *

B14. Me gustaría cambiar algunas partes de mi cuerpo *

B15. Creo que tengo un buen tipo *

B16. Muchos de mis compañeros dicen que soy torpe para los estudios *

B17. Me pongo nerviosa/o cuando me pregunta el profesor *

B18. Me siento inclinado a pensar que soy un/a fracasado/a en todo *

B19. Normalmente olvido lo que aprendo *

Annex 4. Inventari de la Personalitat Narcisista (NPI)

C1. *

- Tengo habilidad para influir en los demás
- No soy buena/o para influir en los demás

C2. *

- La modestia no me sienta bien, no va conmigo
- Soy esencialmente una persona modesta

C3. *

- Haria casi cualquier cosa si me retaran a hacerla
- Tiendo a ser una persona mas o menos precavida

C4. *

- En ocasiones cuando la gente me halaga, me siento apenado
- Se que soy capaz puesto que todo el mundo me lo repite

C5. *

- La idea de gobernar el mundo me asusta, a más no poder
- Si yo gobernara el mundo, éste sería un lugar mucho mejor

C6. *

- Generalmente soy capaz de exponer mis razones de modo que pueda salir de cualquier aprieto
- Trato de asumir las consecuencias de mi conducta

C7. *

- Prefiero ser uno del monton
- Me gusta ser el centro de la atencion

C8. *

- Yo, tendré éxito
- Ser exitoso no me preocupa demasiado

C9. *

- No soy ni mejor ni peor que la mayoría de las personas
- Considero que soy una persona especial

C10. *

- No estoy seguro de si pudiera
- Ser exitoso no me preocupa demasiado

C11. *

- Soy asertivo (defender o declarar con firmeza opiniones o derechos aunque no vayan de acuerdo con los demás)
- Desearía ser más asertivo de lo que soy

C12. *

- Me gusta tener autoridad sobre los demás
- No me incomoda recibir órdenes

C13. *

- Me es fácil manipular a las personas
- Me disgusta cuando me sorprende manipulando a las personas

C14. *

- Insisto en recibir el respeto que merezco
- Generalmente obtengo el respeto que merezco

C15. *

- No tengo un especial gusto en exhibir mi cuerpo
- Me gusta exhibir mi cuerpo

C16. *

- La gente para mí es como un libro abierto
- En ocasiones me es difícil entender a la gente

C17. *

- Si me siento competente, estoy dispuesto a asumir la responsabilidad que implica la toma de decisiones
- Me gusta asumir la responsabilidad de tomar decisiones

C18. *

- Sólo deseo ser razonablemente feliz
- Quiero llegar a ser alguien a los ojos del mundo

C19. *

- Mi cuerpo no es algo fuera de lo común
- Me gusta ver mi cuerpo

C20. *

- Procuro no ser un presumido
- Tiendo a presumir si tengo oportunidad de hacerlo

C21. *

- Siempre sé lo que estoy haciendo
- En ocasiones no estoy seguro de lo que estoy haciendo

C22. *

- A veces dependo de la gente para hacer las cosas
- Rara vez dependo de alguien para hacer las cosas

C23. *

- A veces cuento buenas anécdotas
- Todo el mundo le gusta escuchas mis anécdotas

C24. *

- Espero mucho de los demás
- Me gusta hacer cosas para los demás

C25. *

- No me quedaré satisfecho hasta que reciba todo lo que merezco
- Acepto las cosas como van llegando

C26. *

- Los halagos me apenan
- Me gusta sentirme halagado

C27. *

- Tengo una fuerte voluntad de poder
- El poder por si mismo no me interesa

C28. *

- No me interesan mucho las nuevas modas y tendencias
- Me gusta iniciar las nuevas modas y tendencias

C29. *

- Me gusta verme en el espejo
- No tengo particular interés por verme en el espejo

C30. *

- Realmente me gusta ser el centro de atencion
- Me incomoda ser el centro de atencion

C31. *

- Puedo vivir mi vida de la manera que yo desee
- La gente no siempre puede vivir su vida como la desea

C32. *

- Ser autoridad no me significa gran cosa
- Los demás parecen siempre reconocer mi autoridad

C33. *

- Preferiria ser mas lider
- Me da casi lo mismo ser lider que no serlo

C34. *

- Voy a ser un gran persona
- Espero llegar a ser exitoso

C35. *

- En ocasiones, la gente cree lo que yo le digo
- Soy capaz de lograr que los demás crean cualquier cosa que yo les diga

C36. *

- Soy líder natural (nato)
- El liderazgo es una cualidad cuyo desarrollo requiere de mucho tiempo

C37. *

- Me gustaría que alguien escribiera mi biografía algún día
- No me gusta que la gente se meta en mi vida por ningún motivo

C38. *

- Me disgusta cuando la gente no se fija en mí cuando salgo en público
- No me molesta no sobresalir cuando salgo en público

C39. *

- Soy más capaz que los demás
- Hay mucho que aprender de los demás

C40. *

- Soy como los demás
- Soy una persona extraordinaria

Annex 5. Carta de Permís per participar en l'estudi

Estimat Miquel,

Jo, Magdalena Reynés Vega, sol·licito permís per poder realitzar un estudi de Treball de Fi de Grau de Psicologia sobre l'impacte de les xarxes socials a l'autoestima dels adolescent amb els alumnes de la classe de 3r D'ESO de l'Escola Sagrat Cor de Vic. L'estudi es centra en l'administració d'una bateria de qüestionaris. Destacar que la identitat dels participants serà anònima i podran obtenir els resultats finals de l'estudi.

Gràcies,

Magdalena Reynés