

## Article

# Afecta l'ús de les xarxes socials al benestar dels adolescents?

Juny 2024

Isabel Rodríguez de Dios i Emma Roderó, Universitat Pompeu Fabra

## Projecte seleccionat a la convocatòria de projectes de recerca sobre tecnologia i societat

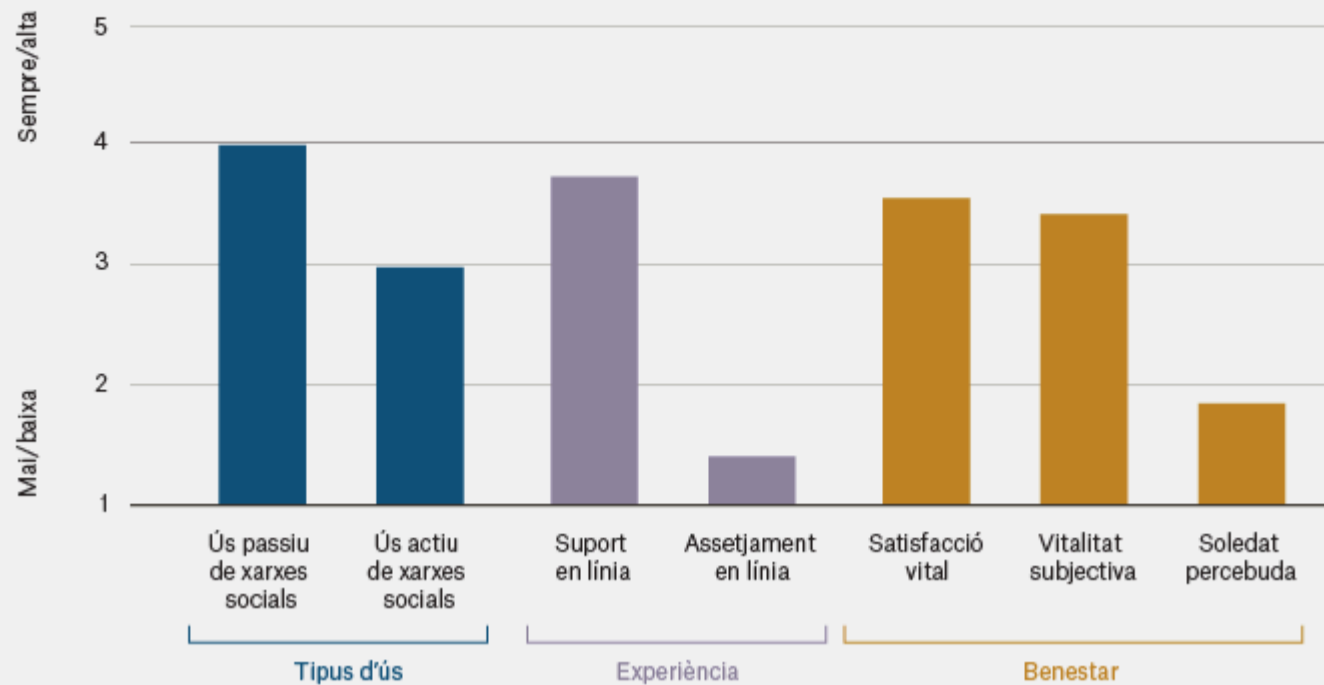
Els adolescents es troben entre els usuaris principals de les xarxes socials. Per això, els darrers anys ha augmentat la preocupació per les conseqüències negatives que podria tenir l'ús de les xarxes en el seu benestar. Aquest article presenta les dades d'una enquesta realitzada entre més de set-cents adolescents a Espanya. Els resultats mostren que els menors troben molt més suport social que assetjament en aquests entorns digitals. Malgrat que els adolescents dediquen molt de temps diari a les xarxes socials, fer-ne un ús freqüent no està relacionat amb el seu benestar actual o a llarg termini. Tot i això, el suport o l'assetjament en línia sí que ho estan. Per tant, el que és rellevant és el tipus d'experiències que troben quan accedeixen a aquests entorns. Així mateix, algunes característiques de la personalitat dels usuaris tenen un rol rellevant en la relació entre l'ús de les xarxes socials i el benestar, mentre que el gènere no en té.

### Punts clau

- 1 Els adolescents passen més temps veient continguts d'altres persones a les xarxes socials que pujant les seves pròpies fotos, vídeos o missatges. Vuit de cada deu adolescents consumeixen continguts en les xarxes socials diàriament, però només un de cada deu els puja amb aquesta freqüència.
- 2 A les xarxes socials, el suport social és molt més habitual que l'assetjament. El 77% dels adolescents troben múltiples formes de suport en línia amb molta freqüència, mentre que el 62,3% ha experimentat alguna mena d'assetjament, encara que de manera molt ocasional. De fet, el 27,3% mai no han experimentat assetjament en línia, mentre que el 0,6% no ha trobat suport online.
- 3 El benestar dels adolescents estaria relacionat amb les seves experiències a les xarxes socials, erò no amb la freqüència d'ús.
- 4 Els menors que troben més suport a les xarxes socials també manifesten una satisfacció vital més gran i una menor sensació de solitud. No obstant això, el temps diari emprat a les xarxes socials no sembla que influeixi en el nivell de benestar dels adolescents.
- 5 El tipus d'ús de xarxes socials i les experiències viscudes (suport o assetjament) són similars per a nois i noies, independentment de la seva edat.
- 6 El suport social en línia és especialment beneficiós per als adolescents més introvertits: com més suport troben a les xarxes socials, més gran és el seu nivell de benestar.

## L'ús passiu i el suport són les experiències més freqüents per als adolescents a les xarxes socials

Freqüència del tipus d'ús, tipus d'experiències en línia i estat de benestar, en una escala d'1, «Mai/baixa», a 5, «Sempre/alta»



Font: elaboració pròpia a partir de les dades de l'enquesta YouthSM.

L'Observatori Social de la Fundació "la Caixa".

## Introducció

L'ús de les xarxes socials està molt estès entre els adolescents, així com la preocupació, entre la població adulta, per les conseqüències negatives que aquest ús podria ocasionar-los. Això podria fer que es deixi de banda que aquest ús pot ser beneficiós o, si més no, no perjudicial per als menors. Així, durant el confinament a causa de la pandèmia per la covid-19, aquests entorns digitals van permetre que els adolescents seguissin en contacte amb els seus amics i poder fer front, així, a la soledat. Per aquest motiu, l'estudi dut a terme, sobre el qual es basa aquest article, es va centrar a descobrir el tipus d'ús per part dels adolescents —de 14 a 18 anys— de les xarxes socials a Espanya i quines conseqüències en té per al seu benestar.

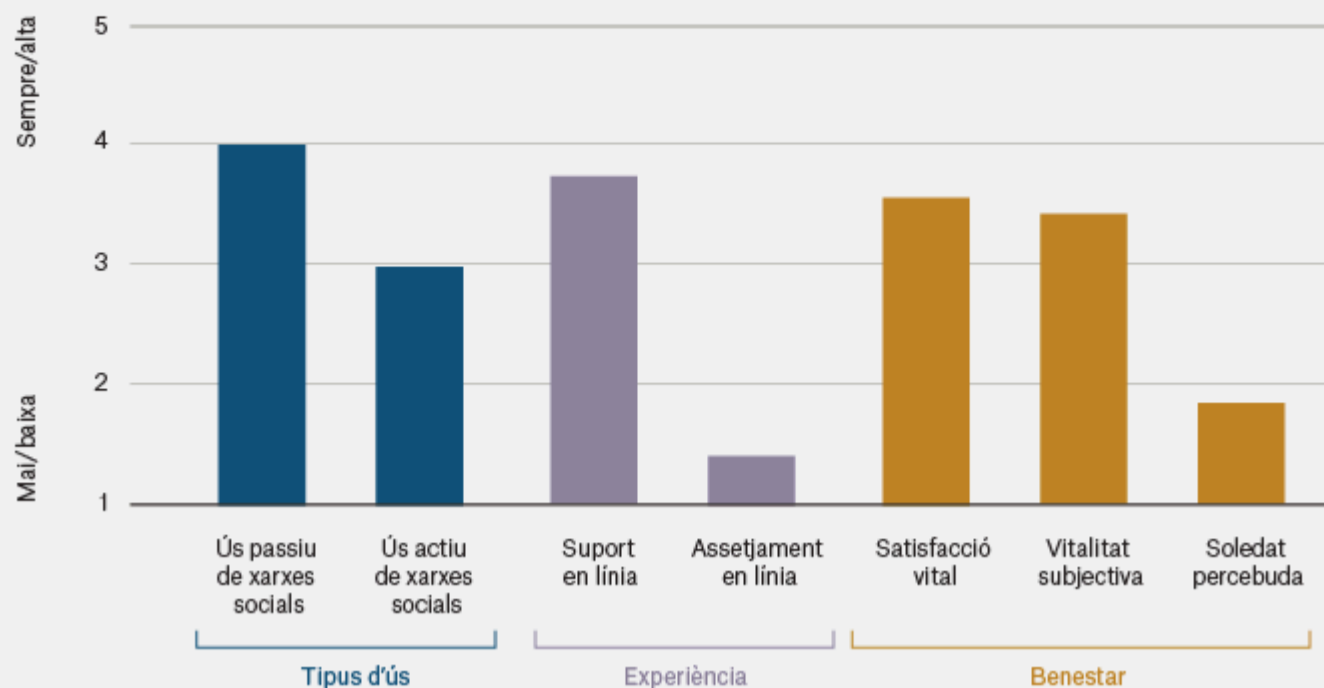
## I. L'ús passiu de les xarxes socials és el més freqüent entre els adolescents

L'anàlisi sobre l'ús de les diferents plataformes en línia va mostrar que WhatsApp és la xarxa social més popular entre els adolescents, ja que pràcticament la totalitat (el 99,6%) la fan servir. També és a la xarxa que dediquen més temps, quatre hores de mitjana al dia. A continuació, se situa Instagram (95%) i TikTok (80%), mentre que altres xarxes socials com Twitter (22,5%) i Facebook (21%) amb prou feines tenen usuaris entre els adolescents.

D'altra banda, quan accedeixen a aquests entorns digitals, els adolescents usen principalment de manera passiva les xarxes socials. Dins d'aquest ús passiu, el més freqüent és veure fotos, vídeos i stories d'altres persones, cosa que fan el 84,4% dels menors diàriament. Pel que fa a l'ús actiu que fan d'aquestes xarxes, cal destacar que els adolescents principalment xategen o envien missatges privats: més de vuit de cada deu nois i noies ho fan diàriament o diverses vegades al dia. Per contra, pugen fotografies o vídeos de manera menys habitual; només el 14,9% ho fan una vegada a la setmana o amb més freqüència.

**Gràfic 1. Els adolescents fan més ús de les xarxes socials com a consumidors que com a creadors de contingut**

Freqüència del tipus d'ús, tipus d'experiències en línia i estat de benestar, en una escala d'1, «Mai/baixa», a 5, «Sempre/alta»



Font: elaboració pròpia a partir de les dades de l'enquesta YouthSM.

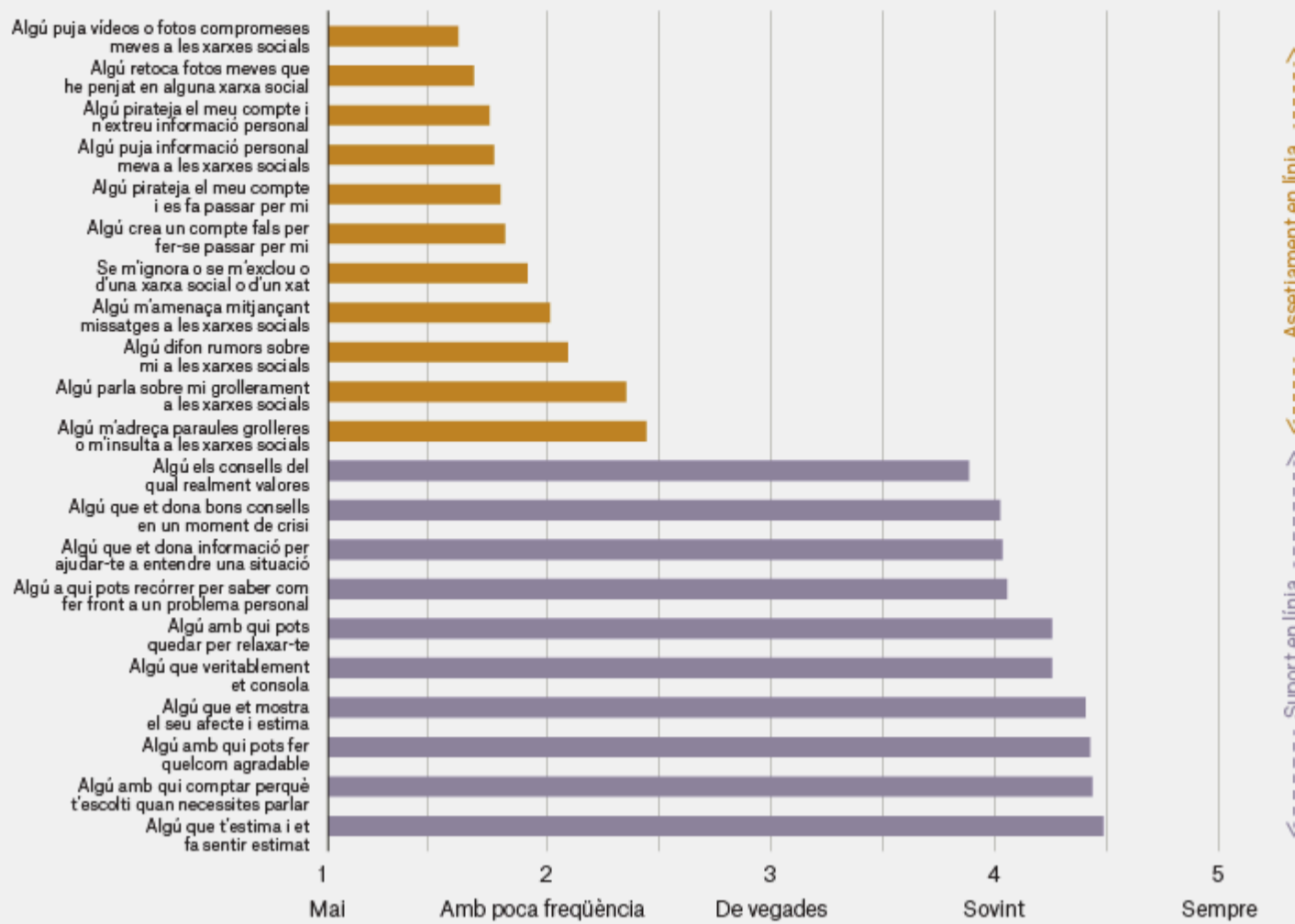
L'Observatori Social de la Fundació "la Caixa".

## 2. Els adolescents troben més suport social que assetjament a les xarxes socials

A causa de les conseqüències negatives potencials que pot tenir el ciberassetjament en els menors, la major part de la recerca duta a terme s'ha centrat en aquest aspecte. Tot i això, la investigació ha mostrat que els adolescents també poden trobar suport a les xarxes socials, un vessant positiu que té lloc amb molta més freqüència. Així, les dades de l'enquesta realitzada mostren que gairebé la totalitat dels adolescents, el 99,4%, ha trobat alguna forma de suport a les xarxes socials. De fet, gairebé vuit de cada deu adolescents assenyalen que troben aquest suport en línia sempre o sovint. El 4% indica que rep suport online de manera molt ocasional, mentre que el 0,6% indica que no en troba mai. Per contra, el 72,7% assenyalen que han patit alguna forma d'assetjament en línia, encara que això només passa de manera molt ocasional. El 27,3% restant mai ha experimentat cap forma d'assetjament a les xarxes.

Pel que fa als diferents tipus de suport, les formes més freqüents de suport en línia per als adolescents són tenir algú amb qui poder comptar quan necessiten parlar. Encara que el més destacable, per als nois i noies, és poder trobar a les xarxes algú que els apreciï o faci que se sentin estimats. Totes dues formes de suport es produeixen entre el 96% dels adolescents. Atenent als aspectes negatius, la forma més habitual d'assetjament que troben als entorns digitals és rebre insults o paraules malsonants, fet que han experimentat alguna vegada el 52% dels adolescents. En canvi, la forma d'assetjament menys habitual és que algú pugui fotos o vídeos compromesos seus, experiència que han viscut el 5% dels participants en l'enquesta.

Gràfic 2. Freqüència amb què els adolescents troben diverses mostres de suport o assetjament en línia



Font: elaboració pròpia a partir de les dades de l'enquesta YouthSM.

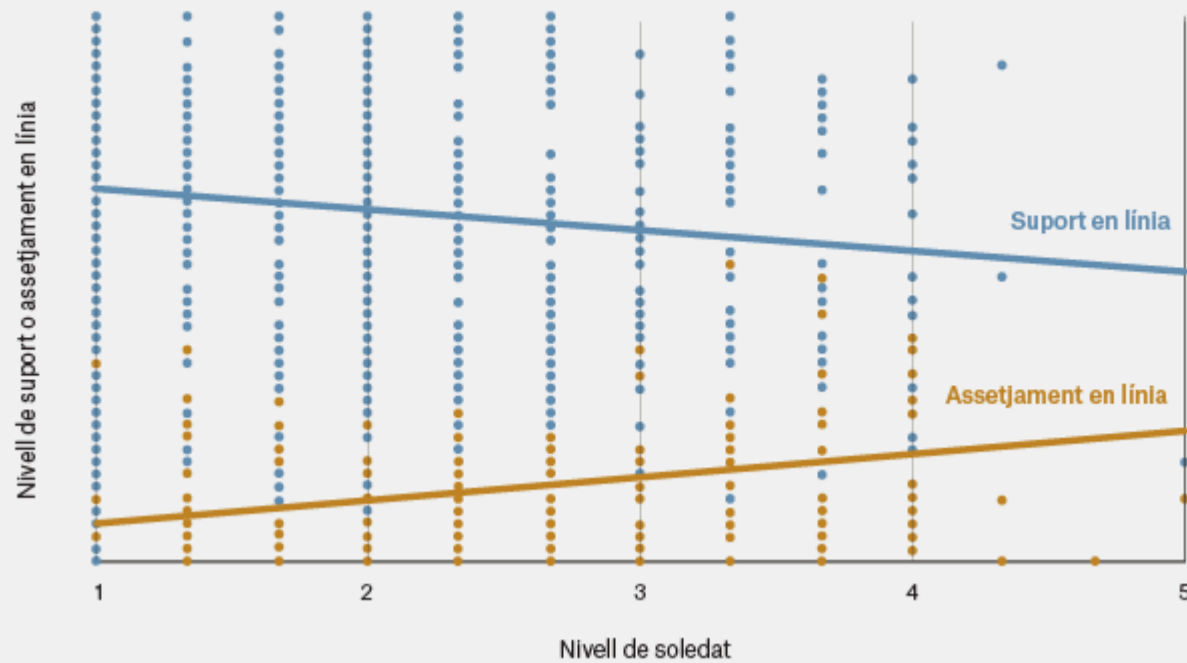
L'Observatori Social de la Fundació "la Caixa".

### 3. La freqüència d'ús de les xarxes socials no determina el benestar dels adolescents: el que és rellevant són les seves experiències en aquests entorns

La quantitat d'hores que dediquen els adolescents a les xarxes socials no està relacionada directament amb el nivell de benestar autodeclarat (mesurat a través de les variables «soledat», «satisfacció vital» i «vitalitat subjectiva»). Tampoc no és determinant la freqüència amb què fan un ús actiu o passiu de les xarxes, com mostren altres recerques. A més, en fer un seguiment, mitjançant enquesta, al llarg de quatre mesos, es va comprovar que la freqüència d'ús de les xarxes socials tampoc no repercuteix en l'estat de benestar futur tant dels nois com de les noies. És important destacar que aquesta relació tampoc no s'estableix a la inversa. És a dir, l'estat de benestar dels adolescents no determina l'ús que fan de les xarxes socials a llarg termini.

Per contra, l'estudi dut a terme mostra que el nivell de benestar dels adolescents sí que està relacionat amb les vivències que experimenten a les xarxes socials. Els que troben més suport en línia manifesten més sensació de satisfacció vital i menys sensació de solitud. Alhora, els adolescents que experimenten assetjament en línia amb més freqüència experimenten una major solitud i una menor satisfacció vital.

**Gràfic 3. Els adolescents que troben més suport en línia declaren experimentar una menor sensació de soledat**  
Relació entre el nivell de suport o assetjament en línia experimentat a les xarxes socials i el nivell de soledat percebuda, en una escala d'1, «Mai/baix», a 5 «Sempre/alt»



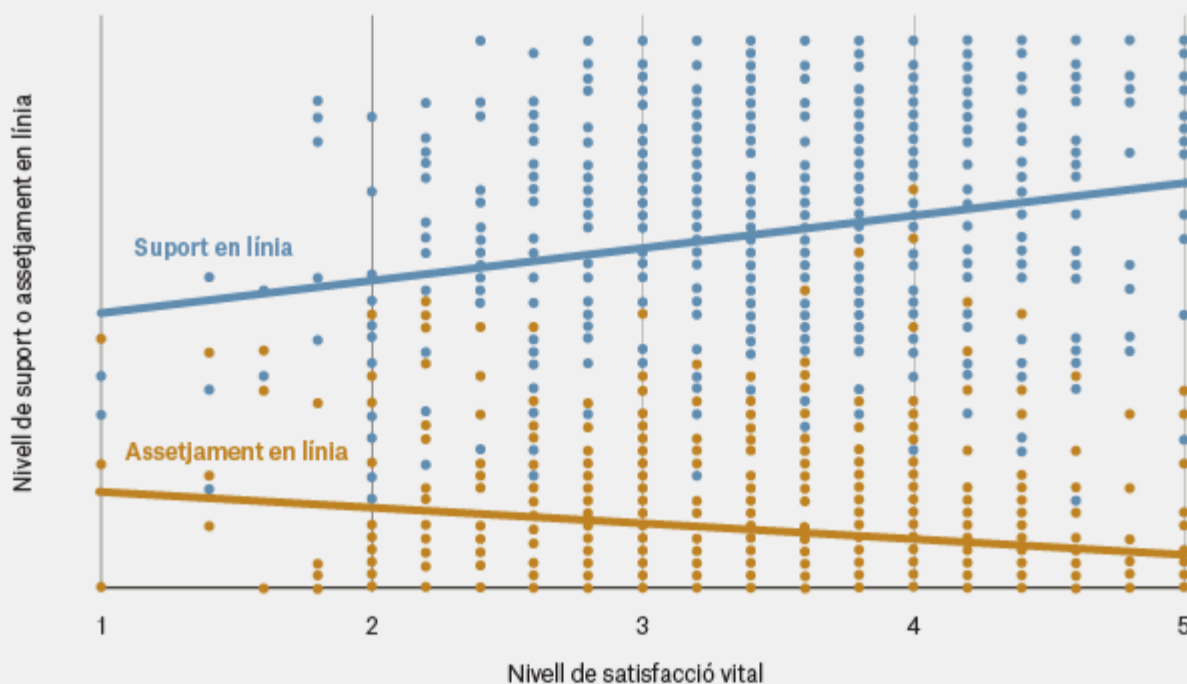
Nota: per mesurar el nivell de soledat, es va preguntar als participants si se sentien exclosos, aïllats o si els faltava companyia. Al gràfic, els punts blaus i ocres mostren com es distribueixen els participants: quina és la seva percepció de soledat quan reben suport social en línia (blau) o quan són assetjats en línia (ocre).

Font: elaboració pròpia a partir de les dades de l'enquesta YouthSM.

L'Observatori Social de la Fundació "la Caixa".

**Gràfic 4. Els adolescents que troben més suport en línia declaren experimentar un nivell més gran de satisfacció vital**

Relació entre el nivell de suport o assetjament en línia experimentat a les xarxes socials i el nivell de satisfacció vital percebuda, en una escala d'1, «Mai/baix», a 5 «Sempre/alt»



Nota: per mesurar el nivell de soledat, es va preguntar als participants si se sentien exclosos, aïllats o si els faltava companyia. Al gràfic, els punts blaus i ocres mostren com es distribueixen els participants: quina és la seva percepció de satisfacció vital quan reben suport social en línia (blau) o quan són assetjats en línia (ocre).

Font: elaboració pròpia a partir de les dades de l'enquesta YouthSM.

L'Observatori Social de la Fundació "la Caixa".

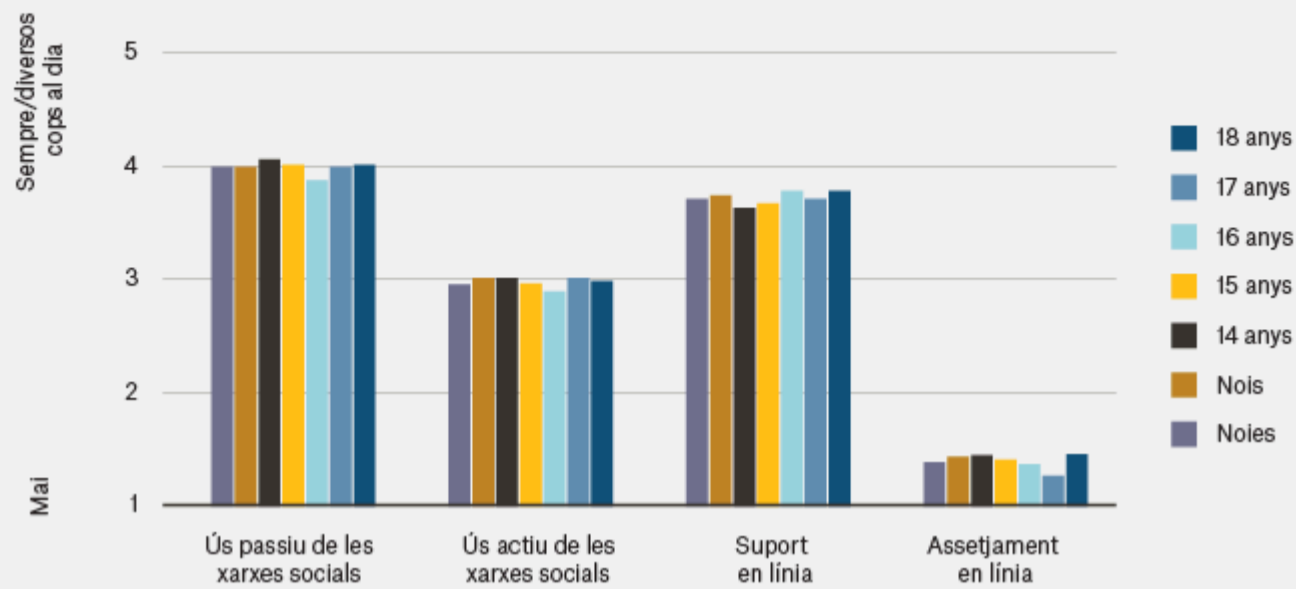
## 4. Nois i noies, independentment de la seva edat, viuen les mateixes experiències a les xarxes socials

Tot i que les adolescents dediquen, de mitjana, una hora diària més a les xarxes socials, no hi ha més diferències entre homes i dones en el tipus d'ús que fan d'aquests entorns digitals. D'altra banda, i malgrat que algunes recerques prèvies havien indicat que les noies pateixen més assetjament en línia, a l'estudi dut a terme s'ha trobat que tant nois com noies experimenten assetjament a les xarxes en una proporció similar. Els resultats de l'enquesta també demostren que, en tots dos casos, els adolescents troben molt més suport que assetjament a les xarxes socials.

Tampoc no s'han trobat diferències entre franges d'edat respecte del temps que dediquen els adolescents a l'ús de les xarxes socials, i a les situacions que hi experimenten. Per acabar, és important assenyalar que la relació entre l'ús de les xarxes socials i el benestar no canvia en funció del gènere o de l'edat. En tots els casos la freqüència amb què es fan servir aquests entorns digitals no està relacionada amb el benestar personal de l'adolescent.

**Gràfic 5. Semblança en l'ús de les xarxes socials entre els adolescents, independentment de la seva edat i gènere**

Freqüència d'ús i d'experiències viscudes (suport o assetjament) als entorns digitals segons franja d'edat i gènere, en una escala d'1, «Mai», a 5, «Sempre/diverses vegades al dia»



Font: elaboració pròpia a partir de les dades de l'enquesta YouthSM.

L'Observatori Social de la Fundació "la Caixa".

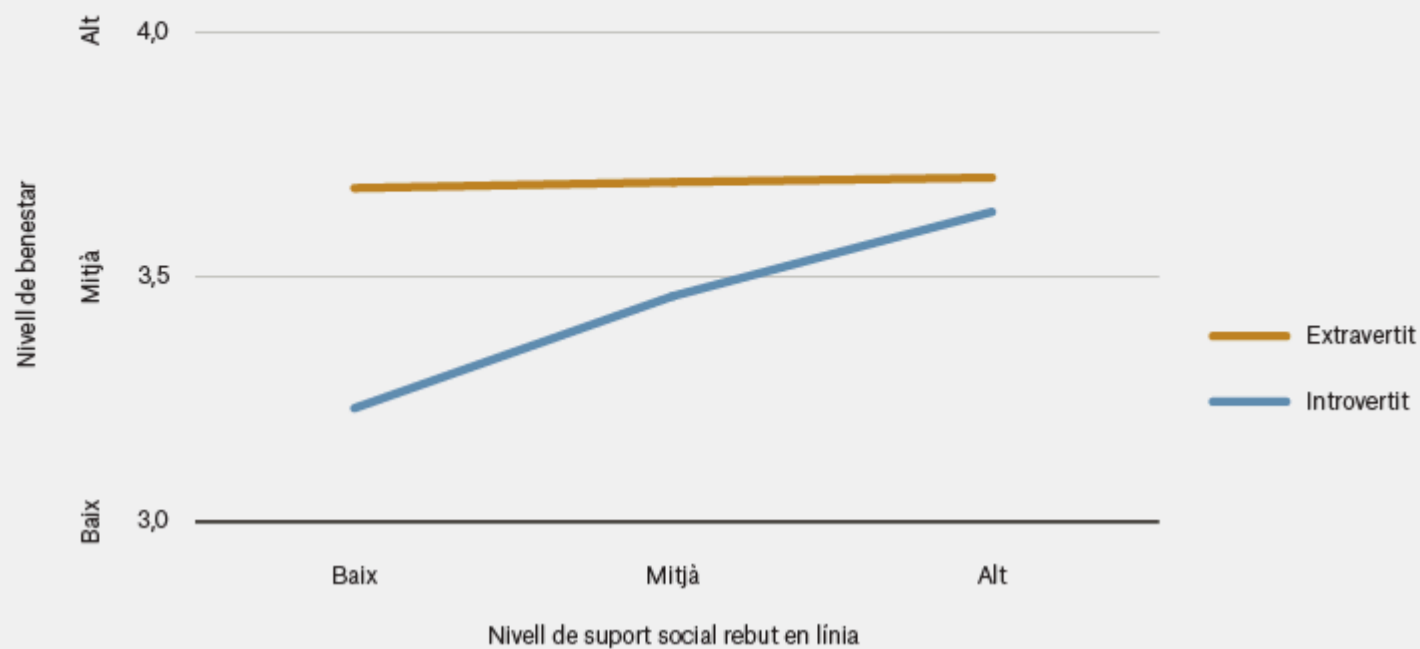
## 5. Els adolescents introvertits són els que més se'n beneficien del suport social en línia

La relació entre el suport social en línia i el benestar personal ve determinada per la personalitat de cada adolescent, concretament pel seu nivell d'extraversió. Així, per a les persones més extravertides trobar més o menys suport en línia no és rellevant per al nivell de solitud o de satisfacció vital. No obstant això, en el cas dels adolescents més introvertits, el nivell de suport social a les xarxes sí que es relaciona amb el seu nivell de benestar: la seva satisfacció vital és més alta quan reben més suport en línia, mentre que la solitud és més baixa. Segons algunes teories sobre comunicació en línia, aquest suport a les xarxes socials beneficiaria les persones més tímides en la vida real.

Per contra, la resta de les característiques de la personalitat, com l'amabilitat o l'obertura a noves experiències, no sembla que tinguin un rol rellevant en la relació entre l'ús de les xarxes socials i el benestar dels adolescents. Així, la relació entre patir ciberassetjament i el nivell de satisfacció vital o de solitud no està influïda per la personalitat de l'adolescent.

### Gràfic 6. El benestar dels adolescents introvertits es relaciona amb el suport en línia que troben a les xarxes socials

Nivell de benestar segons el suport en línia rebut en funció del nivell d'extraversió de l'adolescent



Font: elaboració pròpia a partir de les dades de l'enquesta YouthSM.

L'Observatori Social de la Fundació "la Caixa".

## 6. Conclusions

La investigació duta a terme, sobre la qual es basa aquest article, mostra que el benestar dels adolescents no està directament relacionat amb la quantitat d'hores que utilitzen les xarxes socials. De la mateixa manera, tampoc no tenen un efecte diferenciat l'ús actiu o el passiu de les xarxes socials. Tot i que la freqüència d'ús de les xarxes no és rellevant, sí que ho és el tipus d'experiències que troben quan utilitzen aquests entorns digitals. En aquest sentit, és important destacar que els adolescents experimenten molt més sovint suport en línia, relacionat amb un benestar més gran, que assetjament a les xarxes socials. Per tant, aquest estudi mostra la importància d'estudiar no només la quantitat d'hores que dediquen els adolescents a les xarxes socials, sinó també el tipus d'experiències que hi viuen.

## 7. Característiques de l'estudi

Els resultats que es presenten en aquest article procedeixen d'una enquesta feta en dues onades, amb quatre mesos de separació. En disposar únicament de dues onades de dades, no podem establir relacions de causalitat entre les variables. Les anàlisis estadístiques únicament permeten mostrar si determinades variables estan relacionades, però no si una variable (p. ex., l'ús de xarxes socials) és la causa d'una altra variable (p. ex., el benestar). A més, totes les dades les han proporcionat els participants. És a dir, la freqüència d'ús de les xarxes socials o el nivell de benestar s'han obtingut a partir de les respostes dels participants. Finalment, en aquesta enquesta només es va preguntar als adolescents per les seves activitats i comportament en línia, però no per les seves activitats offline. En aquest sentit, moltes recerques han mostrat que l'assetjament i l'assetjament en línia estan molt relacionats i que s'esdevenen junts amb freqüència. Per aquest motiu, algunes de les variables que s'analitzen en aquesta recerca poden tenir una relació important amb aspectes del món real que no hem tingut en compte.

## 8. Referències

BEYENS, I., *et al.* (2021): «Social Media Use and Adolescents' Well-Being: Developing a Typology of Person-Specific Effect Patterns», *Communication Research*, 0(0)

CAUBERGHE, V., *et al.* (2021): «How Adolescents Use Social Media to Cope with Feelings of Loneliness and Anxiety During COVID-19 Lockdown», *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 24(4)

