RELACIÓ ENTRE ADDICCIÓ AL TREBALL I ADDICCIÓ A XARXES SOCIALS

En l'actualitat, l'addicció a les xarxes socials (ARS) populars constituïx un desafiament per a la salut pública a escala mundial. Este risc augmenta potencialment en l'entorn laboral, on l'ús d'estes plataformes s'ha integrat com a ferramenta habitual de comunicació i gestió de tasques. Al mateix temps, l'alta competitivitat del mercat laboral fa que este personal siga un col·lectiu vulnerable a desenvolupar addicció al treball (AT). La investigació desenvolupada per Zhai et al. (2025) examina la relació entre els dos tipus d'addiccions conductuals, tant en el seu conjunt com a nivell de símptomes individuals. La metodologia es va basar en un estudi longitudinal amb dos mesuraments temporals realitzades a partir de dos enquestes anònimes en línia en 2022 i 2023. La mostra estava formada per 1.100 persones treballadores xineses per al primer mesurament (60,5% dones), edat mitjana de 32,69 anys i una mitjana de 44,66 hores laborals setmanals; i 650 persones per al segon mesurament. Es van analitzar les associacions recíproques entre la AT i l'ARS, així com entre les seues manifestacions simptomàtiques específiques.



Entre els resultats obtinguts destaquen una elevada prevalença de les dos addiccions, amb un 7,3% per a l'ARS i un 16,9% per a la AT, i amb freqüència apareixien simultàniament amb una coocurrència del 22,6% entre els qui tenien alt risc de AT. Les anàlisis confirmen una relació bidireccional que implica que l'addicció al treball prediu el posterior desenvolupament de l'addicció a les xarxes socials i viceversa. A més, l'avaluació de símptomes revela que l'addicció al treball prediu principalment a l'addicció a xarxes socials. El símptoma de tolerància laboral (necessitat de treballar més temps) va ser el predictor més fort. Al seu torn, el símptoma de recaiguda en xarxes socials (no poder reduir el seu ús) va ser el més influenciat per l'addicció al treball.

En resum, esta investigació posa de manifest la naturalesa interconnectada i recíproca de l'addicció al treball i a les xarxes socials en la població activa, on diferents comportaments addictius s'exacerben mútuament. Els resultats subratllen la importància d'abordar estes addiccions de manera conjunta, sobretot tenint en compte el paper central de la tolerància al treball com a factor de risc. Este coneixement és útil per a dissenyar estratègies de prevenció i intervenció més eficaces i eficients dirigides al personal laboral que experimenta estes problemàtiques de manera concurrent. Referent a això, se suggereix que la intervenció en l'addicció al treball, especialment en el seu símptoma de tolerància, pot reduir la susceptibilitat a l'addicció a xarxes socials. L'estudi està limitat per l'ús d'una mostra específica xinesa i la necessitat d'investigar altres factors i mecanismes subjacents.

Referències

Zhai, J., Sun, R., Lam, L. W., Kam, C. C. S., Chark, R., & Wu, A. M. S. (2025). Work Hard, Use Harder? The Longitudinal Association Between Work Addiction and Social Media Addiction in Full-Time Workers by a Cross-Lagged Panel Network Analysis. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 28(11), 740–748. https://doi.org/10.1177/21522715251379749