

# ESTAT DE LA QÜESTIÓ DE LES ADDICCIONS CONDUCTUALS I LA SEUA RELACIÓ AMB EL SENTIT DE LA VIDA EN JÓVENS: ON ESTEM I CAP A ON ANEM?

Natalia García Martínez, Isabel Senabre Arolas, Pilar Sellés Nohales

Universitat Catòlica de València Sant Vicent Màrtir

## 1. Introducció

L'estudi de les addiccions tecnològiques i del sentit de la vida es fa cada vegada més crucial a l'hora d'abordar els desafiaments socials moderns als quals ens enfrontem, sent que els dos tenen un impacte profund en la salut mental i social. En la següent investigació, explorem la relació entre els dos constructes, destacant les implicacions pràctiques per a la seua prevenció i actuació, especialment en adolescents, per a així poder promoure futures línies d'acció que promoguen el benestar integral de la persona en esta etapa tan delicada i significativa del desenrotllament vital.

## 2. Addiccions tecnològiques i adolescència

Les addiccions tecnològiques són un fenomen vinculat a l'auge de les Tecnologies de la Informació (TIC) que en els últims anys genera preocupació per l'ús inadequat que els usuaris poden fer d'estes. És important assenyalar que l'ús de les TIC no suposa un problema en si mateix, sinó l'ús inadequat i excessiu, que és el que pot tindre una repercussió negativa en la vida de la persona. Per a entendre millor este constructe, és important primer tindre una bona definició, i actualment ens la poden oferir dos sistemes: la CIE-11 i el DSM-V. La Classificació Internacional de Malalties, 11a revisió (CIE-11), inclou el terme “trastorne per ús de videojocs” dins dels trastorns de comportaments addictius, el qual compta amb criteris com un control deteriorat sobre el joc, una prioritització per damunt d'altres responsabilitats, compromisos o activitats quotidianes i una continuació d'ús malgrat les conseqüències negatives (OMS, 2019). El DSM-V, d'altra banda, inclou “trastorn per joc en internet”, però no ho reconeix com un diagnòstic

oficial encara. Es caracteritzaria per un ús persistent de videojocs en línia que genera una preocupació excessiva, una tolerància, intents fallits per deixar de jugar, símptomes d'abstinència al no jugar, pèrdua d'interessos en altres activitats i una deterioració funcional en àrees importants vitals (APA, 2013).

Malgrat ser este un camp relativament recent i amb necessitats de major investigació, els dos coincidixen en l'impacte negatiu en la vida diària de la persona i la persistència malgrat les clares conseqüències negatives.

Esta conducta reiterada, siga específica quant a videojocs o altres ferramentes tecnològiques, resulta especialment preocupant en jòvens adolescents, atés que és una etapa d'alt risc i vulnerabilitat per les necessitats concretes d'autonomia i identitat i falta de control d'impulsos i plaer. En tèrmen neurobiològics, l'escorça prefrontal, responsable de l'autocontrol i la regulació emocional, no està completament desenrotllada, la qual cosa contribuïx a eixa major impulsivitat i busca de recompenses immediates (Casey et al., 2008). Algunes de les conseqüències negatives que s'han evidenciat són una disminució de la tolerància a la frustració, síndrome d'abstinència, dependència emocional, deterioració de les relacions socials i deterioració del rendiment acadèmic, professional o esportiu (Chóliz, 2017).

### 3. Sentit de la vida

El concepte de sentit de la vida també exercix un paper fonamental en el benestar psicològic, i, com veurem més avant, tindrà una estreta relació amb les addiccions conductuals. Definir-ho és complicat, perquè és un problema que han intentat resoldre diferents autors al llarg dels anys. Baumeister (1991) pensava que el sentit de la vida era un constructe que mantenia ocupades a les persones que tenien una vida plena i plena de confort, ja que aquells que estaven desesperats no pensaven més que en la supervivència. Altres autors com Ryff i Singer (2008) o Seligman (2002) ho definixen com una qualitat obtinguda a través de la intenció personal. Però Frankl (1984/1946), qui va encunyar per primera vegada este terme en el si del seu treball personal 'L'Home a la recerca de Sentit', i el definix com una necessitat vital i un eix central de la motivació humana, una experiència subjectiva. Proposa, a més, que les diferents situacions suposen un repte

personal per a l'individu i li exigixen una resposta única i determinada, esta resposta seria el significat que l'individu li donaria a la seua existència, sent esta una cosa purament circumstancial (Frankl, 1984/1946). Ens quedarem amb esta última definició.

#### 4. Objectius

Sent el nostre principal objectiu donar llum a este tema tan crucial de la societat contemporània en la qual ens trobem, les preguntes que tractem de contestar, de major a menor importància investigadora, són:

- Quines són les novetats quant a la investigació de les addiccions conductuals i la seua relació amb el sentit de la vida en adolescents?
- Cap a on van les direccions entre els dos constructes?
- Quines metodologies són les més emprades hui dia per al seu estudi?
- Quins són els qüestionaris més emprats actualment?

#### 5. Metodologia

Este treball ha seguit el protocol PRISMA, una llista de items rellevants a aplicar en la creació d'una revisió sistemàtica, creat per Tricco et al. (2018) i la finalitat de la qual és crear un marc de referència a l'hora de sintetitzar informació. Perquè els articles foren inclosos en la present investigació, havien d'analitzar principalment la relació entre el sentit de la vida i l'addicció al mòbil, internet i/o xarxes socials, publicar-se entre 2014 i 2024 i tindre principalment una metodologia empírica.

Per a la seua busca, es van emprar diferents bases de dades com són EBSCO, WoS, i Dialnet i d'un total de 65 investigacions pertinents, només es van considerar com a elegibles 29 d'elles.

#### 6. Resultats

El major nombre d'investigacions es troben actualment a la Xina, molt per damunt d'altres països.

En trets generals, les investigacions coincidixen de manera uniforme que l'ús desmesurat dels dispositius digitals té un impacte negatiu generalitzat en el benestar emocional dels jòvens, sent el escapisme una raó d'ús i un indicador de comportament addictiu cada vegada més estudiat. A més, moltes investigacions ressalten el sentit de la vida com un factor protector clau.

De manera més específica i responent a les preguntes investigadores, trobem que l'estat actual de l'estudi quant a la relació entre el sentit de la vida i les addiccions digitals està en creixement, quasi en una etapa intermèdia, perquè s'estan començant a incloure novetats com l'estudi de factors mediadors i moderadors (suport social, context, escapismo...), però encara es necessiten més estudis longitudinals i en poblacions diverses per a enfortir les conclusions.

La relació entre els dos constructes sembla ser bidireccional. D'una banda, un baix sentit de vida, pot portar als adolescents a buscar gratificació immediata i fuga en la tecnologia. D'altra banda, l'ús excessiu de la tecnologia pot deteriorar el sentit de la vida en limitar la participació en activitats que fomenten el propòsit i les relacions significatives (Hu et al., 2022). Li et al. (2023) destaca que les addiccions tecnològiques poden generar un augment en l'ansietat, simptomatologia depressiva i insomni, la qual cosa al seu torn reduïx la capacitat dels adolescents per a poder reflexionar sobre les seues metes o propòsits en la vida.

Ressaltant un dels pocs estudis longitudinals trobats, Diao et al. (2022), van trobar que l'addicció a l'ús dels mòbils mediava la relació entre la soledat i l'ansietat en estudiants. Estes troballes subratllen com les addiccions tecnològiques poden generar un cicle d'aïllament social i disminució del benestar, empitjorant la falta de sentit de vida.

I encara que les relacions siguen bidireccionals, alguns estudis proposen que la falta de sentit en la vida podria ser un factor inicial més fort que les addiccions, les quals actuarien més com una conseqüència i una barrera secundària a posteriori (Carreño i Pérez-Escobar, 2019; Fraser et al., 2023; Wang et al., 2024). Segons Zhang et al. (2019), el sentit de la vida té un efecte protector, mediat per habilitats com l'autocontrol, que reduïx la probabilitat de desenrotllar addiccions tecnològiques. Quan els adolescents tenen amb un propòsit clar i metes ben definides, troben menys probable que recórreguen a la tecnologia com una via de fuga emocional.

Estos resultats són extremadament importants en el si d'esta investigació, perquè ens podrien ajudar a delimitar millor per quin constructe començar a treballar de manera pràctica en presència d'addiccions tecnològiques.

Quant a les metodologies actuals, els dissenys més emprats són els estudis correlacionals i transversals, els models mediacionals i de moderació i els mètodes qualitius (incloent entrevistes o anàlisis de contingut per a entendre experiències subjectives).

Els qüestionaris més emprats, d'altra banda, dependran de l'objecte d'estudi de cada investigació. En cas de l'addicció a internet, el més empleat va ser la Internet Addiction Test (IAT) (Young, 1998), quant als mòbils, es va emprar amb més freqüència el Smartphone Addiction Scale (SAS) (Kwon et al, 2013) i sobre els videojocs, Internet Gaming Disorder Scale (IGDS) (Pontes et al., 2015).

## 7. Implicacions pràctiques i conclusió

Quant a les investigacions analitzades, podem delimitar les següents implicacions pràctiques:

1. **Educació:** Una clau essencial en la qual els investigadors semblen coincidir amb freqüència és en la inclusió de continguts educatius que promouen el desenvolupament del sentit en la vida, més en concret mitjançant l'establiment de metes clares i l'exploració dels propis interessos de la persona. A més, és fonamental continuar educant als adolescents acosta els riscos associats amb l'ús excessiu de la tecnologia.
2. **Intervencions:** Altres autors van un pas més enllà i promouen l'ús de teràpies basades en el significat, com la logoteràpia, per a poder trobar un propòsit i desenvolupar estratègies per a manejar l'estrés sense recórrer a la tecnologia.

En conclusió, dissenyar programes que ajuden els adolescents a desenvolupar un propòsit clar i metes significatives en la vida, mentres es fomenta un ús responsable de les tecnologies, sembla ser el punt on convergixen la majoria de les investigacions, posant el focus en un treball principalment interdisciplinari (psicologia, educació i política), que siga capaç d'abastar més recursos i així poder oferir solucions més efectives. Abordant tant les causes com les conseqüències, podríem mitigar en gran nombre els efectes

negatiu i ajudar els nostres adolescents a trobar un equilibri saludable en la seua relació amb la tecnologia.

## 8. Referències

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (5th ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.

Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of Life*. New York: Guilford Press.

Carreño, David F. y Pérez-Escobar, José. (2019). Addiction in existential positive psychology (EPP, PP2.0): from a critique of the brain disease model towards a meaning-centered approach. *Counselling Psychology Quarterly*, 32, 1-21. DOI: 10.1080/09515070.2019.1604494.

Casale, S., & Fioravanti, G. (2015). Online social network excessive use: The role of attachment-related variables. *Journal of Behavioral Addictions*, 4(4), 205-212.

Casey, B. J., Getz, S., & Galvan, A. (2008). The adolescent brain. *Developmental Review*, 28(1), 62-77

Chóliz, M. (2017). Mobile phone addiction in adolescence: The Test of Mobile Phone Dependence (TMD). *Progress in Health Sciences*, 7(1), 33-38

Diao, Y. C., Feng, Z. Y., Ma, H. F., Liu, M. H., Zhao, S., Long, M. J., et al. (2022). Loneliness and anxiety among Chinese medical students: the mediating role of mobile phone addiction and the moderating role of gender. *Social Science Computer Review*, 41(482), 482-494.

Frankl V. E. (1984) *Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy* (I. Lasch, Trans.). Boston: Beacon Press. (Original work published 1946).

Fraser, R., Slattery, J., & Yakovenko, I. (2023). Escaping through video games: Using your avatar to find meaning in life. *Current Psychology*.

Hu Q., Liu Q., Wang Z. (2022). Meaning in life as a mediator between interpersonal alienation and smartphone addiction in the context of Covid-19: A three-wave longitudinal study. *Comput Human Behav*. DOI: 10.1016/j.chb.2021.107058.

Kwon, M., Lee, J. Y., Won, W. Y., Park, J. W., Min, J. A., Hahn, C., Gu, X., Choi, J. H., & Kim, D. J. (2013). Development and validation of a smartphone addiction scale (SAS). *PLOS ONE*, 8(2), e56936. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0056936>

Li Y., Mu W., Xie X., Kwok SYCL (2023). Network analysis of internet gaming disorder, problematic social media use, problematic smartphone use, psychological distress, and meaning in life among adolescents. *DIGITAL HEALTH*;9. DOI:10.1177/20552076231158036

Organización Mundial de la Salud. (2019). Clasificación Internacional de Enfermedades, 11.ª revisión (CIE-11). Recuperado de <https://icd.who.int>

Pontes, H. M., & Griffiths, M. D. (2015). Measuring DSM-5 internet gaming disorder: Development and validation of a short psychometric scale. *Computers in Human Behavior*, 45, 137–143. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.12.006>

Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Eudaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. DOI: <http://dx.doi.org/10.1007/s10902-006-9019-0>

Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. Free Press.

Tricco, A. C., Lillie, E., Zarin, W., O'Brien, K. K., Colquhoun, H., Levac, D., ... & Straus, S. E. (2018). PRISMA Extension for Scoping Reviews (PRISMA-ScR): Checklist and Explanation. *Annals of Internal Medicine*, 169(7), 467–473.

Wang, L., Li, M., Geng, J., Wang, H., Nie, J., & Lei, L. (2023). Meaning in life and self-control mediate the potential contribution of harsh parenting to adolescents' problematic smartphone use: Longitudinal multi-group analyses. *Journal of Adolescence*, 98, 73–83.

Young, K. S. (1998). Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder. *CyberPsychology & Behavior*, 1(3), 237–244. DOI: <https://doi.org/10.1089/cpb.1998.1.237>

Zhang M.X., Wang X., Yu S.M., Wu A.M.S. (2019). Purpose in life, social support, and internet gaming disorder among Chinese university students: A 1-year follow-up study. *Addict Behav.*;99:106070. DOI: 10.1016/j.addbeh.2019.106070.