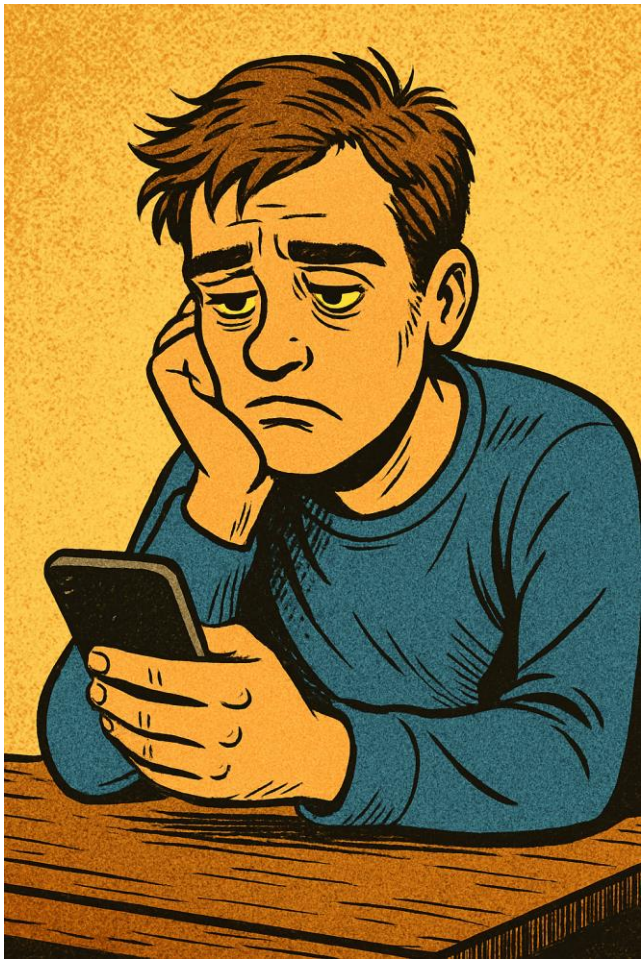
Quan el silenci incomoda: avorriment com a nou desencadenant d'addiccions en jóvens



Diverses investigacions han començat a assenyalar un fenomen cada vegada més freqüent: la dificultat de la joventut per tolerar l'avorriment i la tendència a la busca constant d'estímuls. Estudis recents coincidixen que l'avorriment pot actuar com un factor de risc per a desenvolupar conductes addictives.

Matijašević et al. (2025) identifiquen l'avorriment com una preocupació pedagògica rellevant, especialment quan el temps lliure dels adolescents manca d'estructura i significat. El seu estudi, realitzat amb jóvens d'entre 15 i 17 anys, va trobar una associació significativa entre l'avorriment i diverses conductes de risc, com per exemple

el consum d'alcohol, marihuana i altres drogues, el ciberassetjament, els trastorns de l'alimentació i fins i tot el robatori. La mostra de l'estudi que declarava avorrir-se amb freqüència tenia entre dos i tres vegades més probabilitats de consumir alcohol o substàncies i d'implicar-se en activitats delictives. Els autors expliquen que l'avorriment, descrit com un "estat aversiu" caracteritzat per la falta de sentit i estimulació, sol generar la cerca d'estímuls externs per a alleujar el malestar emocional. Quan aquesta necessitat no se satisfà mitjançant activitats significatives, pot conduir a mecanismes d'afrontament desadaptatius i a una disminució de l'autocontrol, augmentant la probabilitat de prendre decisions arriscades.

L'estudi de Baltaci i Açar (2025) amplia aquesta comprensió en analitzar la relació entre l'avorriment i l'addicció als vídeos curts. Els adolescents que s'avorrixen tendixen a experimentar més símptomes depressius i una major cerca de sensacions, la qual cosa incrementa la seua vulnerabilitat a desenvolupar comportaments addictius. L'estudi es recolza en la teoria de la cerca d'excitació, és a dir, que les persones busquen mantindre un cert nivell d'estimulació interna i, si disminuïx, tendixen a involucrar-se en activitats més estimulants. Les plataformes de vídeos curts, amb el seu ritme accelerat i recompenses immediates, resulten especialment atractives sota aquestes condicions.

Wan et al. (2025) analitzen aquest mateix fenomen en estudiants d'universitat i mostren que la propensió a l'avorriment s'associa positivament amb l'addicció als vídeos de format curt, fins i tot sis mesos després. Els autors identifiquen a la por de perdre's alguna cosa (FOMO o *Fear Of Missing Out*) com un mediador clau en aquesta relació. En altres paraules, la intolerància a la incertesa amplificaria aquesta associació. Les persones que se senten incòmodes davant la falta d'informació o situacions incertes tendixen a percebre l'entorn com més amenaçador, i aquesta vulnerabilitat les porta a dependre més dels vídeos curts com una manera d'alleujar l'ansietat o el desassossec.

En conjunt, els tres estudis coincidixen que l'avorriment no és un estat neutre, sinó un factor que pot desencadenar una varietat de conductes de risc o addictives quan no es gestiona adequadament. Matijašević et al. (2025) destaquen la necessitat d'estructurar el temps lliure i oferir activitats significatives que canalitzen la necessitat d'estimulació.

Baltacı i Açar (2025) subratllen la importància d'abordar la depressió i la cerca de sensacions com a estratègies preventives enfront de l'addicció digital.

Per part seua, Wan et al. (2025) assenyalen que reduir el FOMO i millorar la tolerància a la incertesa pot ser clau per a mitigar la dependència als estímuls digitals.

REFERÈNCIES

Baltaci, Ö, & Açar, I. (2025). Does Leisure Boredom Predict Short Video Addiction in Adolescents? *Psychiatric Quarterly,* 1–15. Doi: 10.1007/s11126-025-10172-4

Matijašević, B., Mališa, S., & Vukašinović, A. (2025). The Role of Boredom in the Development of Risky Behaviours Among Adolescents. *Adolescents, 5*(3), 36. https://doi.org/10.3390/adolescents5030036

Wan, Z., Guo, M., Yang, C., Li, W., Li, X., Zheng, W., & Zhao, Y. (2025). Exploring the relationship between boredom proneness and short-form videos addiction among Chinese college students through a moderated mediation model. *Scientific Reports, 15*(1). https://doi.org/10.1038/s41598-025-22313-7