

## 7.3

## L'ESPERIENZA DELL'ADDICTION NELL'ADOLESCENTE. UN'INDAGINE QUALI-QUANTITATIVA SUI FATTORI DI RISCHIO ED ABUSO NEL TERRITORIO TRAPANESE

Faillace G.\*<sup>[1]</sup>, Pollina P.<sup>[1]</sup>, Barbara B.<sup>[1]</sup>, Novara M.G.<sup>[1]</sup>, Tortorici R.M.<sup>[1]</sup>, Barbara M.<sup>[1]</sup>, Ognibene I.<sup>[1]</sup>

<sup>[1]</sup>Dipartimento Dipendenze Patologiche ASP Trapani ~ Trapani ~ Italy

**Sottotitolo:** La presente indagine di carattere quali-quantitativo ha la finalità di esplorare i Fattori di rischio e i Fattori di abuso legati a dipendenze di tipo comportamentale e da uso di sostanze, che caratterizzano un gruppo di adolescenti degli Istituti superiori della città di Trapani, con particolare focus sulla dipendenza da media device.

### Testo Abstract

#### Premessa

Il presente lavoro nasce nell'alveo epistemologico che riguarda le dipendenze comportamentali in adolescenza. Il focus su questo particolare e complesso periodo della vita è motivato dalla crescente tendenza degli adolescenti a sviluppare nuove forme di dipendenza, che non hanno solamente a che fare con le sostanze psicoattive, ma anche con comportamenti disfunzionali legati al mondo dei media device, che agiscono in modo invalidante sull'esperienza che i ragazzi fanno del mondo interno ed esterno da sé.

Dall'ultima rilevazione effettuata dall'Istituto Superiore di Sanità (2023) infatti sono quasi 500 mila gli adolescenti in Italia, nella fascia 11-17 anni, che potrebbero essere interessati da una dipendenza da Videogames e quasi 100 mila presenterebbero peculiarità associabili ad una dipendenza da Social Media. Appare dunque importante osservare e conoscere questi nuovi fenomeni sociali che sempre di più si connotano in senso clinico e psicopatologico, occupando ampio spazio in seno alle prestazioni che il Servizio Sanitario Nazionale deve garantire ai suoi cittadini (LEA).

#### Inquadramento generale

L'adolescenza rappresenta in termini evolutivi, il primo fondamentale svincolo che ogni individuo vive per accedere all'età adulta. È proprio durante questa fase che si sperimentano eventi nuovi, si acquisiscono competenze e requisiti che dovrebbero trovare esito in un funzionale processo individuativo e di rappresentazione di sé come soggetto adulto (Cancrini, 2001). Tale processo di costruzione dell'identità consiste nel far fronte ad una moltitudine di compiti evolutivi, che vanno dall'accettazione delle trasformazioni fisiche, all'orientamento rispetto la propria sessualità, dalla negoziazione tra il sistema regolativo familiare e nuove esigenze di autonomia e libertà, dallo strutturare nuove relazioni significative con il gruppo dei pari entro dinamiche gruppali che presuppongono capacità di mediazione e partecipazione, alla capacità di interfacciarsi con istituzioni sociali comprendendone le regole ed il funzionamento (Migani, 2004).

Tutti questi nuovi universi esperienziali possono creare delle discrasie e un senso di disagio che spesso gli adolescenti percepiscono come fattore connotante questa età. Quando infatti i ragazzi non trovano corrispondenza tra le aspettative di realizzazione della propria identità e il riconoscimento della immagine di sé nella relazione con l'altro, all'interno dei loro contesti di riferimento - famiglia, scuola e gruppo dei pari - possono esprimere forme di devianza per autoregolare i propri stati emotivi. In conseguenza di ciò, la percezione di un fallimento in questo processo individuativo e l'incapacità di mettere in atto modalità di risoluzione adeguate, possono portare ad assumere comportamenti a rischio per la propria salute ed il proprio benessere psico-fisico, agendo delle vere e proprie fughe dalla realtà attraverso i media device. Queste costellazioni comportamentali a forte rischio di dipendenza, in senso strettamente nosologico secondo i criteri diagnostici del DSM V, sono associabili alle dipendenze e disturbi correlati.

Il concetto di dipendenza, infatti, naturalmente associato all'idea di "sostanza", amplia i confini del suo significato all'area dei comportamenti.

È proprio su quest'ultima che negli ultimi anni si è posta molta attenzione, in particolar modo nell'adolescente, identificandola come vera e propria sindrome in cui i ragazzi non riescono quasi a sottrarsi dal media device vissuto come propria appendice e sperimentando sintomi affini all'astinenza nel momento in cui avviene un allontanamento dello stesso, quali preoccupazione, perdita di controllo e disinteresse per altre attività.

Esaminando, infatti, il report Generazione Z, frutto di un accordo tra il Dipartimento Politiche Antidroga

della Presidenza del Consiglio dei ministri e il Centro Nazionale Dipendenze e Doping dell'ISS, presentato nel 2023, quasi 2 milioni di adolescenti in Italia presentano caratteristiche compatibili con una dipendenza comportamentale: 1,2 milioni da dipendenza dal cibo, quasi 500 mila da videogiochi; circa 100 mila da social media. Sono oltre 65 mila, invece, i ragazzi che si auto-isolano.

I ragazzi della Generazione Z, nati tra il 1995 e il 2015, rappresentano la prima generazione nata dopo l'avvento del web, caratterizzata da una connessione ad Internet continua e la possibilità di svolgere qualsiasi attività attraverso la tecnologia. Inoltre, le restrizioni vissute durante la pandemia da COVID-19, hanno accresciuto l'utilizzo di internet e dei social con il conseguente incremento del rischio di sviluppare comportamenti di dipendenza, quali appunto l'uso eccessivo di internet, dei social (Tik Tok, Instagram, Whatsapp, etc.), di videogiochi (Internet gaming), e la diffusione di fenomeni quali le challenge, che in taluni casi possono sfociare in azioni molto pericolose per l'incolumità degli stessi. In egual misura non sono da sottovalutare le conseguenze sugli stati emotivi dei ragazzi, in particolare sulla percezione del benessere e della loro salute mentale.

L'ambito in cui il disagio legato alle condizioni sopra descritte trova maggiore espressione è spesso la scuola, che rappresenta un luogo privilegiato per studiare le forme della sofferenza giovanile, in funzione delle capacità e abilità cognitive, relazionali, culturali, che sottendono l'acquisizione delle competenze personali e sociali. La scuola, in tal senso, assume un ruolo fondamentale nella funzione di prevenzione, sostegno e di aiuto dell'adolescente che si trova in difficoltà.

#### Obiettivo dell'indagine

In consonanza con quanto sopra descritto ed in seno ai progetti attivi presso il SerD della provincia di Trapani, sulle Dipendenze comportamentali sine substantia e sul GAP, si è sviluppata un'indagine conoscitiva di carattere quali-quantitativo, con la finalità di esplorare i Fattori di rischio e i Fattori di abuso legati a dipendenze di tipo comportamentale e da uso di sostanze, che caratterizzano la popolazione adolescenziale degli Istituti superiori della città di Trapani. Per raggiungere tale obiettivo, si è strutturato un percorso a step, diviso nei seguenti segmenti:

- Identificazione di tutti gli Istituti Professionali e i Licei presenti sul territorio Trapanese;
- Presentazione di un progetto di prevenzione primario e di psico-educazione sulle dipendenze comportamentali e da uso di sostanze;
- Identificazione della popolazione target nelle classi

secondo degli Istituti;

- Somministrazione del Questionario RTBQ – For School;
- Erogazione dell'azione psico-educativa;
- Estrazione dei Temi dominanti emergenti dalle narrazioni degli studenti;
- Analisi dei dati;
- Report finale.

#### Strumenti

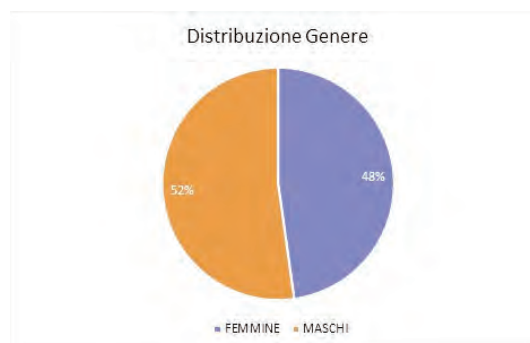
Gli strumenti utilizzati nella presente indagine sono:

- Il Risk Behavior Questionnaire - For School (RTBQ – FR): un questionario composto da 41 Item a risposta chiusa, analizzabili secondo processi di tipo ordinale e nominale; Le domande sono focalizzate ad esplorare i comportamenti legati all'utilizzo di internet, dei social network, all'uso di sostanze e alla percezione del proprio comportamento e di quello altrui (Zanardi, 2019);
- Intervento di Psico-educazione volto a svolgere un'azione di prevenzione primaria;
- Estrazione dei temi dominanti attraverso il metodo carta/matita associata alla Grounded Theory (Charmaz, 2006; Glaser&Strauss, 1967).

#### Campione

Il nostro campione è costituito da 973 soggetti, di età compresa tra i 14 e i 17 anni (M=15), provenienti dalle seconde classi di tutti gli Istituti Superiori della città di Trapani e da un Istituto comprensivo di Mazara del Vallo. Abbiamo raggruppato gli Istituti superiori in due Macro Gruppi: Licei ed Istituti Professionali. Di seguito la distribuzione percentuale del nostro gruppo campionario:

Tab. 1 – Distribuzione Genere



Femmine = 465

Maschi = 508

In relazione alla distribuzione per provenienza:

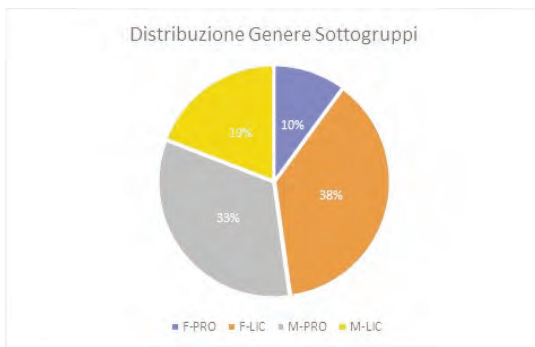
Le studentesse provenienti dai Licei risultano essere 367;

Le studentesse provenienti dagli Istituti Professionali risultano essere 98;

Gli studenti provenienti dai Licei risultano essere 186;

Gli studenti provenienti dagli Istituti Professionali risultano essere 322.

Tab. 2 – Distribuzione Genere Sottogruppi



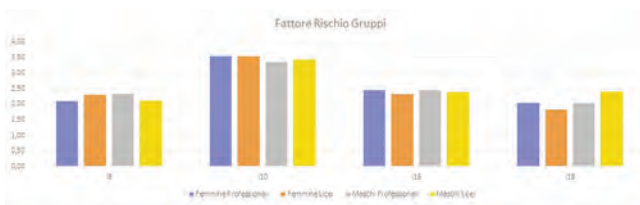
**Analisi Quantitativa dei Dati**

I dati sono stati analizzati seguendo la direttrice dei Fattori indagati dal RTBQ – FR.

Nello specifico sono state analizzate le frequenze delle Scale del Fattore di Rischio, Il fattore Globale di Rischio ed il Fattore di Abuso.

Di seguito le distribuzioni di frequenza delle succitate scale intersecate per le variabili legate al genere ed alla provenienza scolastica.

Tab. 3 – Fattore Rischio Gruppi



Gli Item inseriti in questo fattore chiedono di indicare quante ore il soggetto dedica alla televisione, ai social network, ad internet ed ai videogames.

Come si può notare dalle distribuzioni, il valore che raggiunge il limite massimo è legato all'uso dei social (Più di due ore al giorno), che in maniera quasi indiscriminata, tocca il massimo valore del range (4) per tutti i quattro gruppi interessati, con una maggiore prevalenza delle femmine di entrambe le tipologie di Istituti, (M=3,54) e leggermente minore per i maschi (M= 3,42 per i Maschi dei Licei) e (M=3,35 per i Maschi dei Professionisti). Questo dato è assolutamente in linea con la media nazionale. Appare più grave allorché in fase di analisi qualitativa è stato estrapolato il dato narrativo condiviso dagli alunni, che hanno riportato di stare in media sui social oltre otto ore al giorno.

Il Fattore di Rischio legato all'uso della TV appare contenuto, attestandosi su una media che va da M=2,09 per le Femmine degli Istituti Professionisti a M=2,33 per i Maschi degli stessi Istituti. Più basse le medie dei

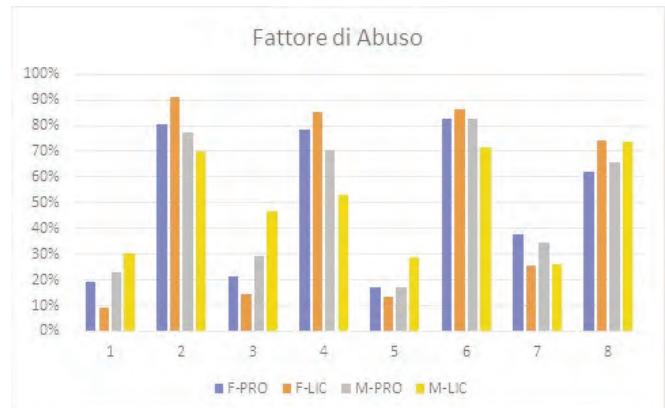
colleghi dei Licei, assestati tra M=2,29 per le Femmine e per M=2,11 per i Maschi.

Il Fattore di Rischio legato all'uso di Internet (escludendo chat e social network) è sopra la media per tutti i gruppi, assestandosi dal valore di M= 2,34 per le Femmine dei Licei a M=2,46 per le Femmine dei Professionisti. Ancora una volta il gruppo delle ragazze pare maggiormente a rischio rispetto all'uso dei media device.

Il Fattore di Rischio legato invece all'uso dei videogames è maggiormente genere specifico. Infatti, il gruppo dei maschi di entrambe le provenienze registrano un rischio più alto rispetto alle coetanee (M=2.02/2,41).

Il Fattore Globale Medio di Vulnerabilità risulta essere di 14,90 collocandosi su una scala di rischio alta. Per quel che concerne invece il Fattore di abuso, vengono registrati in termini di presenza/assenza i comportamenti di Consumo di bevande alcoliche (Più di una volta a settimana), Consumo di sigarette, Utilizzo di sostanze stupefacenti, Utilizzo di video poker. Di seguito le distribuzioni:

Tab. 4 – Fattore di Abuso



Come si evince dal grafico i sottogruppi si differenziano per i comportamenti di abuso come segue:

Le femmine dei Licei dichiarano di consumare sostanze alcoliche per il 91% meno di una volta a settimana, mentre il 9% dichiara di farne uso almeno una volta a settimana.

Le compagne dei Professionisti dichiarano di consumare sostanze alcoliche per l'81% meno di una volta a settimana, mentre il 19% dichiara di farne uso almeno una volta a settimana.

I maschi dei Licei dichiarano di consumare sostanze alcoliche per il 70% meno di una volta a settimana, mentre il 30% dichiara di farne uso almeno una volta a settimana.

I compagni dei Professionisti dichiarano di consumare sostanze alcoliche per il 77% meno di una volta a set-

timana, mentre per il 23% dichiara di farne uso almeno una volta a settimana.

Appare dunque maggiormente a rischio il gruppo dei maschi provenienti dai Professionali.

Per quanto concerne il fattore di abuso legato alle sigarette, il campione si caratterizza come segue: Le femmine dei Licei dichiarano di non fumare abitualmente per l'85% e di fumare per il 15%.

Le compagne dei Professionali dichiarano di non fumare abitualmente per il 79% e di fumare per il 21%.

I maschi dei Licei dichiarano di non fumare abitualmente per il 53% e di fumare per il 47%. I compagni dei Professionali dichiarano di non fumare abitualmente per il 70% e di fumare per il 30%.

Appare dunque preoccupante questo dato legato al fumo, che raccoglie un'alta percentuale soprattutto nel gruppo dei maschi dei Licei. Riteniamo però importante sottolineare che il questionario utilizzato non discrimina tra i tipi di sigarette, come ad esempio quella elettronica, che i dati nazionali, ci dicono essere diffusa nella popolazione adolescenziale.

L'uso di sostanze stupefacenti almeno una volta nella propria vita è invece registrato da tutti i gruppi.

Questa volta riportando i dati numerici, sono 174 gli studenti che hanno avuto contatto con sostanze, su un campione di 973, questo dato si distribuisce in maniera abbastanza omogenea nei gruppi, differenziandosi solo nel gruppo dei Maschi dei Licei, che dichiarano di avere fatto uso di sostanze stupefacenti per il 28%.

L'ultimo fattore di abuso indagato dallo strumento è quello legato all'uso di video-poker o giochi affini. Il dato più grave è rappresentato dal sottogruppo degli studenti dei Professionali; infatti, il 38% delle Femmine ed il 34% dei Maschi dichiara di aver giocato almeno una volta.

Mentre nel gruppo dei Licei, il 26% degli studenti, sia maschi che femmine ha dichiarato di avere giocato almeno una volta.

#### *Analisi Qualitativa e Temi Dominanti*

Un ulteriore passaggio di analisi è stato effettuato tramite il metodo della Grounded Theory (GT), che permette attraverso una metodologia di estrazione cartamata, di identificare i temi dominanti o parole chiave, emergenti dagli incontri psico-educativi.

Il metodo della GT ha infatti permesso al gruppo di lavoro di evidenziare temi ricorrenti in ogni classe degli istituti superiori posti alla nostra osservazione, e di riconoscerli come predittori dell'inizio di un comportamento disfunzionale.

Questo passaggio è stato particolarmente interessante perché ci ha permesso di andare fenomenologicamente più in profondità e di sviluppare una riflessione più

ampia che ha dato senso al percorso esplorativo-conoscitivo in seno al macro-tema delle dipendenze e di come esse vengano rappresentate dal nostro gruppo di riferimento.

Attraverso un percorso di astrazione crescente, il punto di partenza è stato appuntare le parole che maggiormente si presentavano nelle narrazioni degli studenti, per esitare infine in quattro aree che hanno caratterizzato la rappresentazione cognitivo-emotiva che i ragazzi hanno portato durante gli incontri e che vertono soprattutto sul loro rapporto con i media device.

1. Tema della NOIA
2. Tema della SOLITUDINE
3. Tema della COMUNICAZIONE
4. Tema del GIUDIZIO

La noia rappresenta un tema trasversale, sfaccettato e complesso emerso dalle narrazioni degli studenti. Essa è un'emozione esperita in tutte le età e in quanto tale presente nella quotidianità. L'individuo, quando sperimenta la noia, si sente svogliato, privo di motivazione, fermo e poco produttivo, lontano dal soddisfare i propri bisogni e scopi, il mondo esterno viene osservato con indifferenza e perde qualsiasi connotazione affettiva e caratteristica di piacevolezza. Tale organizzazione mentale ed emotiva diventa patologica quando permane nel soggetto a lungo termine, creando sofferenza psicologica e messa in atto di pattern comportamentali disfunzionali al fine di alleviare la stessa (es. abuso di sostanze, discontrollo alimentare, gioco d'azzardo).

I comportamenti disfunzionali e rischiosi determinano un impoverimento delle abilità sociali e funzionali come l'attenzione (Maggini, 2000), che vanno inevitabilmente a mantenere la sofferenza psicologica percepita inizialmente dal soggetto. In sintesi, il soggetto che permane in una noia patologica ricorre a pattern disfunzionali per uscire da uno stato emotivo e cognitivo percepito come sgradevole, mentre un soggetto con un miglior funzionamento globale riesce a trasformare l'emozione della noia in uno status tollerabile e piacevole.

Quanto detto aiuta a comprendere l'elevata correlazione tra noia e uso di internet nell'adolescente e a interpretare l'affermazione posta dai ragazzi osservati "sto sui social perché mi annoio", non come una mancanza di creatività e di interessi o determinata dalla loro indolenza, ma come l'insieme di fattori biologici e socio-ambientali che influenzano lo sviluppo di un uso eccessivo di internet (EIU). Nello specifico, la noia di tratto è stata definita da Skeus et al. (2016) come predittore dell'EIU, in cui il cervello è costantemente alla ricerca di stimoli esterni e nuove esperienze (anche virtuali) volti al raggiungimento di un livello di arou-

sal ottimale, attivando il circuito della ricompensa ed il conseguente rilascio di alti livelli di dopamina. Sebbene l'ipertestualità di internet sia un aspetto peculiare nonché appetibile per i ragazzi, troppe informazioni sui social media, richiedono anche una maggiore velocità di elaborazione delle stesse, portando gli users ad un sovraccarico cognitivo che può generare ansia, stress e riduzione delle funzioni esecutive. La solitudine, altro tema emerso in aula, secondo la letteratura sembrerebbe un ulteriore fattore predittivo di un EIU. Numerose ricerche hanno infatti dimostrato che gli adolescenti che si percepiscono socialmente isolati usano con maggiore frequenza i social media (Pittman, Reich, 2016), a differenza dei coetanei che sperimentano un senso di appartenenza nel gruppo dei pari e passano minor tempo sul device. Spesso gli adolescenti che non avvertono un sufficiente supporto sociale dagli amici, sono inclini ad usare Internet come piattaforma per sviluppare relazioni e soddisfare i propri bisogni sociali. I pensieri disfunzionali giocano un ruolo centrale sul modo in cui essi interagiscono nel sociale, e ciò determinerebbe non solo una ipersensibilità di fronte agli eventi percepiti come minacciosi, ma anche un maggiore ritiro sociale e una passività nelle relazioni. Alcuni studi avvalorano l'ipotesi che tali individui preferiscano le interazioni sulle piattaforme digitali per differenti motivi: facilità nel trovare amici online, maggiore sperimentazione di sé e percezione di maggiore controllo. Tuttavia, il riscontro positivo che l'adolescente percepisce dalle interazioni online non fa altro che diminuire le proprie abilità sociali faccia a faccia e mantenere le idee disfunzionali sopra descritte. Fin qui appaiono facilmente intuibili gli effetti negativi di un uso problematico dei social media sulle abilità sociali, tra cui la comunicazione.

Questa stessa, oramai digitalmente mediata è una comunicazione superficiale e incompleta in quanto mancante degli aspetti emotivi e sensoriali del messaggio veicolato, limitando il corretto sviluppo delle abilità sociali indispensabili per una buona costruzione dell'identità. Tuttavia, così facendo gli adolescenti tendono a perdere interesse nelle interazioni faccia a faccia, anche perché prestazionalmente percepite come più frustranti e soggette a meccanismi di comprensione e decodifica complesse. In relazione alla difficoltà di esperire comunicazioni dal vivo, gli studenti del nostro studio riferiscono come sia per loro problematico esporsi ed offrirsi al dialogo, anche perché nelle loro famiglie d'appartenenza vivono la stessa difficoltà comunicativa. In alcuni passaggi delle narrazioni, i ragazzi condividono l'immagine dei genitori, essi stessi impegnati sui media device ed incapaci di intercettare i bisogni di attenzione e comprensione dei figli.

Altro effetto negativo connesso ad una diminuzione delle abilità sociali, è la presenza di una bassa autostima e un maggior timore del giudizio altrui. Uno studio di Geukens e colleghi (2022) ha esplorato il costrutto del timore del giudizio e il suo sviluppo durante l'adolescenza, con l'intento specifico di testare se i cambiamenti nei livelli di solitudine avvengono in concomitanza con cambiamenti legati al giudizio negativo veicolato dal gruppo dei pari e da figure di riferimento. I risultati ottenuti suggeriscono che gli individui soli sono più soggetti a cognizioni negative e disfunzionali riguardo proprio al giudizio e all'immagine di sé (Cacioppo & Cacioppo, 2018). La paura di un giudizio negativo gioca un ruolo importante nello sviluppo dell'autostima. Infatti, i soggetti sensibili al giudizio negativo e con una bassa autostima, in deficit di abilità sociali, percepiscono il mondo come più giudicante. In questo modo, l'adolescente rimane bloccato in un circolo vizioso di solitudine e cognizioni disfunzionali legate al giudizio dell'altro e all'accettazione di sé.

#### *Conclusioni e prospettive future*

Lo studio qui presentato ci permette di offrire un quadro preliminare della popolazione adolescenziale delle seconde classi degli Istituti superiori del territorio trapanese. La nostra finalità principale è stata tracciare una fotografia di questo gruppo di ragazzi in relazione a come e quanto essi si interfacciano all'uso di internet, dei social media e delle sostanze in una prospettiva di promozione del loro benessere e di conseguente contrasto e prevenzione dell'abuso di questi ultimi.

I dati si collocano e ci confermano una media nazionale preoccupante. Il Fattore Globale Medio di Vulnerabilità del nostro campione si allinea su una scala di rischio alta, il che vuol dire che sussistono i prodromi per sviluppare dipendenze comportamentali da media device e da social network. Più contenuti appaiono i dati legati all'uso di sostanze, sebbene quasi il 20% degli studenti riferisca di esserne venuto a contatto almeno una volta nella vita. Anche l'uso di alcool coinvolge dal 9% al 30% i nostri studenti, toccando la punta più bassa nel gruppo delle studentesse dei Licei e la più alta nei maschi dei Licei e dei Professionali. Sull'uso delle sigarette dobbiamo registrare un limite dello strumento di rilevazione adoperato, che non discrimina tra sigarette e sigarette elettroniche. È comunque interessante annotare come per il gruppo dei maschi il contatto con la sigaretta sia percentualmente molto importante.

I dati quantitativi appaiono ben supportati dall'esplorazione dei temi emersi dalle narrazioni degli studenti. Predittivi al rischio di emersione di comportamenti di

abuso sono la noia, la solitudine, la difficoltà nella comunicazione e la paura del giudizio, dimensioni queste ampiamente presenti in letteratura e che confermano la traiettoria da tenere per progettare attività di prevenzione sempre più mirate. Sicuramente è importante continuare il lavoro di psico-educazione nelle scuole, cercando di coinvolgere target più ampi di studenti, promuovendo percorsi di peer education che rinforzano i legami tra i gruppi di studenti e che permettono un passaggio di informazioni ed apprendimenti non solo su un canale squisitamente cognitivo, ma anche socio-emotivo.

In conclusione, ci appare importante sottolineare quanto sia da supportare e sostenere il lavoro delle ASP in seno ai progetti di prevenzione e contrasto alle dipendenze, sostenendo gli studenti nel loro sviluppo come individui consapevoli e membri di comunità e condividendo e costruendo con insegnanti e genitori strumenti di comprensione utili ed efficaci per sostenere i ragazzi in un momento delicato qual è l'adolescenza.

#### Bibliografia

Albanesi C. – Migani C. (2004). *Il lavoro di rete nella promozione della salute mentale - Teorie e pratiche per un modello di intervento*. Carocci Editore.

Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). *Loneliness in the modern age: An evolutionary theory of loneliness (ETL)*. *Advances in Experimental Social Psychology*.

Cancrini L., La Rosa C. (2001). *Il vaso di Pandora. Manuale di psichiatria e psicopatologia*. Carocci Editore.

Charmaz, K. (2006). *Constructing Grounded Theory*. Sage Publication.

Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). *The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention*. *Perspectives on Psychological Science*.

Geukens, F., Maes, M., Spithoven, A., Pouwels, J. L., Danneel, S., Cillessen, A. H., & Goossens, L. (2022). *Changes in adolescent loneliness and concomitant changes in fear of negative evaluation and self-esteem*. *International Journal of Behavioral Development*.

Glaser, B. Strauss, A. (1967). *The discovery of ground theory*. Chicago Aldine.

Luby, J., & Kertz, S. (2019). *Increasing suicide rates in early adolescent girls in the United States and the equalization of sex disparity in suicide: The need to investigate the role of social media*. *Jama Network Open*.

Maggini, C. (2000). *Psychobiology of Boredom*. *CNS Spectrums*.

Pittman, M., & Reich, B. (2016). *Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words*. *Computers in Human Behavior*.

Skues, J., Williams, B., Oldmeadow, J., & Wise, L. (2016).

*The Effects of Boredom, Loneliness, and Distress Tolerance on Problem Internet Use Among University Students*.

*International Journal of Mental Health and Addiction*.