

# Noia Digitale

**Più contenuti, più noia: ecco il paradosso dell'intrattenimento social.**

Nell'era dell'abbondanza digitale, la noia aumenta paradossalmente.

Ricercatori dimostrano come la libertà di cambiare continuamente contenuto possa trasformarsi in una trappola emotiva.



## Studio 1 - Noia e cambio rapido di contenuti

Ricercatori analizzano come la noia influisca sul comportamento di switching tra contenuti.



Quando un contenuto è noioso, tendiamo a cambiare più spesso e ci sentiamo meno soddisfatti e coinvolti.

## Studio 2 - La libertà di scelta e la noia

Le percezioni sulla libertà di scelta possono portare a sentimenti di insoddisfazione e noia.



Le persone credono che non poter cambiare contenuto aumenti la noia, ma è solo una percezione!

## Studio 3 - Cambiare contenuto non aiuta

Analisi degli effetti negativi legati alla possibilità costante di cambio di contenuti.



Avere la possibilità di cambiare contenuto aumenta la noia e riduce la soddisfazione.

## Studio 4

Cambi nel video stesso

Studio approfondito sull'analisi del contenuto singolo e il suo impatto emotivo.

Anche saltare avanti o indietro in un video aumenta la noia e rende l'esperienza meno piacevole!

## Studio 5 - Test nella vita reale

Test condotti in ambienti naturali per osservare il comportamento reale delle persone.



Quando possiamo cambiare video liberamente, cambiamo per noia, ma così ci sentiamo ancora meno soddisfatti!

## Studio 6 - Articoli e ordine delle scelte

Analisi dettagliata degli articoli per capire il rapporto con la noia.



Non poter cambiare articoli all'inizio aumenta la noia, che poi si trascina anche quando il cambio è possibile...

## Studio 7 - Troppe scelte, meno soddisfazione

Valutazione della dimensione costo-opportunità in relazione alla scelta dei contenuti.



Avere molte opzioni ci fa sentire che stiamo perdendo qualcosa di meglio, aumentando noia e insoddisfazione!

## Conclusioni

Le ricerche evidenziano la paradossale relazione tra libertà digitale e noia: i ricercatori evidenziano che la noia e il comportamento di "scrolling" tra contenuti digitali, tipico dei social, sono legati in modo bidirezionale: cercare continuamente nuovi contenuti non riduce la noia, ma spesso la amplifica.

Questo studio conferma un fenomeno comune: più scorriamo video sui social, meno ci sentiamo soddisfatti. Inoltre, avere troppe opzioni può farci percepire i contenuti come meno interessanti, spingendoci a cercare qualcosa di "migliore" senza trovarlo.

La chiave per un'esperienza più appagante? Dedicare più attenzione a un singolo contenuto, anziché passare freneticamente da uno all'altro.

## Prospettive

L'aumento della noia, legato all'uso eccessivo dei social e dei contenuti digitali, è causato da fattori come la frammentazione dell'attenzione e la difficoltà di trovare significato in ciò che consumiamo online. Per i giovani, il consiglio è di usare i social in modo consapevole, evitando di scorrere freneticamente tra contenuti brevi e stimolanti. È importante alternare esperienze più immediate con attività che stimolino la riflessione e la crescita personale. L'obiettivo non è eliminare i social, ma trovare un equilibrio che favorisca il benessere mentale. Usare il digitale con maggiore attenzione può ridurre la noia e migliorare la qualità del tempo online.

Fonte: American Psychological Association (Study Tam e Inzlicht) - "Fast-Forward to Boredom: How Switching Behavior on Digital Media Makes People More Bored"



Elaborazione dati e grafica a cura del Corecom del Veneto.



Questo documento è distribuito con licenza Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International (CC BY-NC 4.0). Permette di distribuire l'opera originale senza alcuna modifica, anche a scopi commerciali, a condizione che venga riconosciuta una menzione di paternità adeguata e venga fornito un link alla licenza (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/deed.it>). Non consente la distribuzione di opere modificate, remixate o basate sull'opera soggetta a questa licenza.