



Dipendenza da smartphone e stress: all'Università Europea di Roma prima 'Offline Room' per disconnessione digitale

Descrizione

(Adnkronos) Un modello di intervento efficace per contrastare la dipendenza da smartphone, ridurre lo stress e, soprattutto, diminuire drasticamente il rischio di abbandono universitario. Sono questi i risultati del Progetto Proben, presentati dall'Università Europea di Roma (Uer), in partenariato con altre università, tra cui l'università degli studi di Foggia, capofila del progetto. L'iniziativa, finanziata dal ministero dell'Università e della Ricerca (Mur), ha dimostrato come interventi mirati di counseling psicologico e iniziative innovative come la prima 'Offline Room' universitaria in Italia possano migliorare in modo misurabile il benessere e il percorso accademico degli studenti.

Il progetto Proben all'Università Europea di Roma è partito da un'indagine epidemiologica che ha coinvolto gli studenti di Uer per delineare un quadro delle loro condizioni psico-fisiche. I risultati hanno rivelato un livello di benessere generale solo moderato e soprattutto una tendenza all'uso problematico di smartphone e social media, oltre a stili di vita da attenzionare.

Per quanto riguarda l'attività fisica è fondamentale per mantenere la salute fisica e mentale emerge ad esempio come quasi la metà degli studenti (45%) sia di fatto sedentaria e che solo una minoranza (15%) si identifica come vero e proprio atleta. Parallelamente, desta attenzione il dato sul consumo di tabacco, con quasi sei studenti su dieci (59,2%) che si dichiarano fumatori.

Le abitudini alimentari appaiono altrettanto irregolari: più della metà del campione (56,1%, costituito da chi salta pasti occasionalmente o spesso) non segue una routine definita, dato che, unito alla qualità del sonno, dipinge un quadro di potenziale stress fisico. Infatti, quasi il 40% degli studenti dorme tra le 5 e le 6 ore per notte, una quantità che suggerisce una carenza di riposo.

Sul fronte delle relazioni interpersonali, l'ambiente accademico è percepito in modo ambivalente. Se da un lato la maggioranza degli studenti si dichiara soddisfatta (84,7%) dei rapporti sociali nell'ambito universitario, emergono però forti elementi critici come un'alta competitività (percepita dal 63,4%) e relazioni distaccate (72%). Anche il rapporto con i docenti, pur considerato positivo dalla maggioranza, evidenzia aree di insoddisfazione per quasi un terzo degli studenti (30,3%)

riguardo le valutazioni ricevute.

È in questo scenario di abitudini personali irregolari e dinamiche sociali complesse che si inserisce l'analisi della dipendenza digitale. Sia l'uso dello smartphone che quello dei social media mostrano un livello di dipendenza moderato, ossia non invalidante ma caratterizzato da un uso eccessivo, pensieri frequenti e una crescente difficoltà a disconnettersi, confermando la necessità di interventi mirati per promuovere un maggiore equilibrio psicofisico.

Per rispondere a queste criticità, nell'ambito del progetto Proben l'Università Europea di Roma ha messo in campo il modello di intervento sviluppato da Prilleltensky (Il Coppe) che integra sei dimensioni di benessere: interpersonale, comunitario, occupazionale, fisico, psicologico, economico. Il progetto ha quindi previsto l'attuazione di quattro sfide e azioni per sviluppare e migliorare il benessere (interpersonale-psicologico, fisico, occupazionale e comunitario) che ha già dimostrato un'efficacia misurabile.

Fiore all'occhiello delle iniziative messe in campo è la prima Offline Room universitaria, uno spazio innovativo nato per rispondere direttamente al problema dell'iperconnessione. Si tratta di un ambiente protetto, con arredi essenziali, luci soffuse, sedute comode dove gli studenti depositano i propri dispositivi per riscoprire la possibilità di stare con sé stessi e con gli altri senza mediazioni digitali.

Ispirata ad esperienze già attive in altre università a livello internazionale in cui attività di digital detox rivelano un potente strumento per migliorare il benessere psicologico e le relazioni interpersonali, la Offline Room ha un duplice obiettivo: da un lato, ridurre l'ansia e il sovraccarico informativo; dall'altro, promuovere la concentrazione profonda, le connessioni reali e la creatività attraverso materiali analogici come libri, carta, strumenti per la meditazione, giochi da tavolo e attività creative a bassa stimolazione. L'accesso è volontario, con una permanenza consigliata di almeno 20-30 minuti per sperimentare i benefici della disconnessione consapevole.

A questa iniziativa si affianca l'attivazione di un servizio di counseling psicologico gratuito da cui è stato testato in via sperimentale da un campione di studenti dell'Università Europea di Roma. Emergono i dati più incoraggianti. Emerge in primis che le difficoltà emotive come ansia e stress rappresentano il motivo principale (38%) nella ricerca di supporto psicologico, seguite da problemi interpersonali o familiari (28%), dalla necessità di gestire eventi critici (18%) e, in misura minore, da difficoltà legate allo studio (15%).

L'analisi pre e post-counseling ha dimostrato un impatto diretto e decisivo sulla carriera accademica, registrando un crollo del rischio di abbandono degli studi e un netto aumento dell'intenzione di perseverare. Parallelamente, si è osservato un significativo miglioramento del benessere psicologico generale e una maggiore capacità di gestire lo stress, con una riduzione del ricorso a strategie disfunzionali come la soppressione emotiva. Gli studenti hanno inoltre sviluppato maggiori risorse personali (Forza dell'ego) e un migliore funzionamento nelle relazioni interpersonali. Questi dati non solo confermano l'efficacia del modello, ma forniscono la base per l'istituzione di un servizio di counseling permanente e sostenibile all'interno dell'ateneo.

Al counseling e alla Offline Room, l'Università Europea di Roma ha affiancato percorsi di pratica sportiva gratuita, esperienze musicali (in collaborazione con il Conservatorio di Verona), talk e laboratori pratici per comprendere e sperimentare varie espressioni artistiche come strumento per il

miglioramento del benessere degli studenti.

â??

lavoro

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Lavoro

Tag

1. lav

Data di creazione

Ottobre 13, 2025

Autore

redazione

default watermark