



Dipendenza da smartphone e stress: allâ??UniversitÃ Europea di Roma prima â??Offline Roomâ?? per disconnessione digitale

Descrizione

(Adnkronos) â?? 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 dallâ??universitÃ Europea di Roma (Uer), in partenariato con altre universitÃ , tra cui lâ??universitÃ degli studi di Foggia, capofila del progetto. Lâ??iniziativa, finanziata dal ministero dellâ??UniversitÃ e della Ricerca (Mur), ha dimostrato come interventi mirati di counseling psicologico e iniziative innovative come la prima â??Offline Roomâ?? universitaria in Italia possano migliorare in modo misurabile il benessere e il percorso accademico degli studenti.

Il progetto Proben allâ??universitÃ Europea di Roma Ã" partito da unâ??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 allâ??uso problematico di smartphone e social media, oltre a stili di vita da attenzionare.

Per quanto riguarda lâ??attività fisica â?? fondamentale per mantenere la salute fisica e mentale â?? emerge ad esempio come quasi la metÃ 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: piÃ¹ della metÃ del campione (56,1%, costituito da chi salta pasti occasionalmente o spesso) non segue una routine definita, dato che, unito alla qualitÃ 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 quantitÃ che suggerisce una carenza di riposo.

Sul fronte delle relazioni interpersonali, lâ??ambiente accademico Ã" percepito in modo ambivalente. Se da un lato la maggioranza degli studenti si dichiara soddisfatta (84,7%) dei rapporti sociali nellâ??ambito universitario, emergono perÃ² forti elementi critici come unâ??alta competitivitÃ (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.

À? in questo scenario di abitudini personali irregolari e dinamiche sociali complesse che si inserisce lâ??analisi della dipendenza digitale. Sia lâ??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 difficoltÃ a disconnettersi, confermando la necessitÃ di interventi mirati per promuovere un maggiore equilibrio psicofisico.

Per rispondere a queste criticitÃ , nellâ??ambito del progetto Proben lâ??Università Europea di Roma ha messo in campo il modello di intervento sviluppato da Prilleltensky (I Coppe) che integra sei dimensioni di benessere: interpersonale, comunitario, occupazionale, fisico, psicologico, economico. Il progetto ha quindi previsto lâ??attuazione di â??Quattro sfideâ?? e azioni per sviluppare e migliorare il benessere (interpersonale-psicologico, fisico, occupazionale e comunitario) che ha giÃ dimostrato unâ??efficacia misurabile.

Fiore allâ??occhiello delle iniziative messe in campo Ã“ la prima â??Offline Roomâ?? universitaria, uno spazio innovativo nato per rispondere direttamente al problema dellâ??iperconnessione. Si tratta di un ambiente protetto, con arredi essenziali, luci soffuse, sedute comode dove gli studenti depositano i propri dispositivi per riscoprire la possibilitÃ di stare con sÃ© stessi e con gli altri senza mediazioni digitali.

Ispirata ad esperienze giÃ attive in altre universitÃ a livello internazionale in cui attivitÃ 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 lâ??ansia e il sovraccarico informativo; dallâ??altro, promuovere la concentrazione profonda, le connessioni reali e la creativitÃ attraverso materiali analogici come libri, carta, strumenti per la meditazione, giochi da tavolo e attivitÃ creative a bassa stimolazione. Lâ??accesso Ã“ volontario, con una permanenza consigliata di almeno 20-30 minuti per sperimentare i benefici della disconnessione consapevole.

A questa iniziativa si Ã“ affiancata lâ??attivazione di un servizio di counseling psicologico gratuito da cui â?? testato in via sperimentale da un campione di studenti dellâ??Università Europea di Roma â?? emergono i dati piÃ¹ incoraggianti. Emerge in primis che le difficoltÃ emotive come ansia e stress rappresentano il motivo principale (38%) nella ricerca di supporto psicologico, seguite da problemi interpersonali o familiari (28%), dalla necessitÃ di gestire eventi critici (18%) e, in misura minore, da difficoltÃ legate allo studio (15%).

Lâ??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 dellâ??intenzione di perseverare. Parallelamente, si Ã“ osservato un significativo miglioramento del benessere psicologico generale e una maggiore capacitÃ di gestire lo stress, con una riduzione del ricorso a strategie disfunzionali come la â??soppressione emotivaâ?•. Gli studenti hanno inoltre sviluppato maggiori risorse personali (â??Forza dellâ??egoâ??) e un migliore funzionamento nelle relazioni interpersonali. Questi dati non solo confermano lâ??efficacia del modello, ma forniscono la base per lâ??istituzione di un servizio di counseling permanente e sostenibile allâ??interno dellâ??ateneo.

Al counseling e alla Offline Room, lâ??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