

## **Dipendenza da smartphone e stress: all'Università Europea di Roma arriva la prima "Offline Room" universitaria in Italia per la disconnessione digitale e il counseling per ridurre il rischio di abbandono**

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.

### **Alimentazione irregolare, sedentarietà carenza di riposo e dipendenza da smartphone: cosa influisce sul benessere degli studenti**

Per quanto riguarda **l'attività fisica** - 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.

### **La prima offline room universitaria per combattere la dipendenza da smartphone e social**

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** (I 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.

## Con il counseling crolla il rischio di abbandono degli studi

A questa iniziativa si è affiancata l'attivazione di un servizio di Counseling Psicologico gratuito da cui - 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 **crollò 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.

I **risultati del progetto PROBEN** implementato dall'**Università Europea di Roma (UER)** sono stati presentati nel corso della conferenza stampa moderata dalla giornalista **Giulia Cimpanelli**, che ha visto la partecipazione di un ampio panel di esperti: Prof. Padre **Pedro Barrajon** ( Rettore dell'Università Europea di Roma); **Ernesto Greco** (professore Ordinario di cardiocirurgia in UER, Direttore del Dipartimento di Scienze della Salute e della Vita e Preside del neo Corso di laurea in Medicina e Chirurgia UER); Prof.ssa **Anna Contardi** (professore associato in Psicologia Clinica e responsabile del progetto PROBEN per l'UER); Prof.ssa **Claudia Navarini** (professore ordinario in Filosofia morale in UER, presente nel board scientifico di Proben); **Federica Genova** (ricercatrice in Psicologia dinamica in UER, presente nel board scientifico di Proben); Prof. **Francesco De Vincenzo** (psicologo e

psicoterapeuta e docente UER di Psicologia della salute e psicosomatica); **Martina Pansini** (phd e psicologa del lavoro, ruolo di ricercatrice nel progetto Proben); **Francesca Russo** (psicologa clinica e assistente allo svolgimento del progetto Proben); **Sara Peluzzi** (psicologa del lavoro e research assistant nel progetto Proben); **Chiara D'Onorio De Meo** (research assistant del progetto Proben). Ospite dell'evento è stato il Professor **Antonino Tamburello**, psichiatra e psicoterapeuta, fondatore e primo preside del corso di laurea in Psicologia dell'Università Europea di Roma. Tra i presenti anche **Marco Brotto Rizzo** (Direttore della Promozione e Comunicazione UER) e **Annita di Donato** (Responsabile comunicazione ed eventi).