



ready4life Coaching app della Lega polmonare

Sintesi della valutazione del programma basato sul telefono cellulare per la prevenzione delle dipendenze tra gli alunni dell'anno scolastico 2020/21.

Informazioni di base: La diffusione e la quantità consumata di sostanze che creano dipendenza aumentano significativamente nell'adolescenza e nella prima età adulta. Di conseguenza, in questa fascia di età sono necessarie misure di prevenzione delle dipendenze. *ready4life* è un programma per telefono cellulare atto a prevenire il consumo di sostanze che creano dipendenza e a promuovere le competenze sociali tra gli studenti che seguono una formazione professionale, poiché la tendenza al consumo di tabacco è particolarmente elevata in questo gruppo, caratterizzato da livelli di istruzione eterogenei, ma complessivamente inferiori. Il programma è stato realizzato nel 2020/21 per il quinto anno scolastico consecutivo. Nei primi tre anni scolastici, è stato implementato come coaching via SMS su cellulare; nell'anno scolastico 2019/20 il coaching è stato effettuato per la prima volta tramite una coaching app. In vista dell'implementazione nell'anno scolastico 2020/21, il programma è stato ampliato per includere i temi «Social media & Videogiochi» e «Cannabis», nonché i dialoghi autoiniziati accessibili agli utenti in qualsiasi momento. Sulla base di un sondaggio condotto sullo smartphone, l'app ha creato un profilo di competenze individualizzato che ha mostrato ai partecipanti in quali aree disponevano di risorse sufficienti e in quali invece fosse necessario un coaching o una consulenza. Tra le sei tematiche Stress, Competenze sociali, Tabacco e nicotina, Alcol, Social media & Videogiochi e Cannabis, i partecipanti potevano scegliere due argomenti in base al loro profilo e ricevere un coaching per un periodo di otto settimane per argomento, vale a dire per un totale di quasi quattro mesi, attraverso un sistema di dialogo automatizzato, un cosiddetto chatbot. Il coach virtuale ha motivato i partecipanti a sviluppare competenze sociali e a fare attenzione alle sostanze che creano dipendenza, ha dato un feedback regolare e ha fornito informazioni sugli argomenti selezionati nel corso di dialoghi settimanali, all'interno di concorsi con altri partecipanti (caricamento di immagini e votazione) e sfide interattive (attuazione di un obiettivo comportamentale). In una chat separata all'interno dell'app, gli esperti hanno risposto a domande personali sull'argomento in questione.

Domande e metodologia: La valutazione di *ready4life* nell'anno scolastico 2020/21 mirava a identificare i fattori individuali e contestuali che condizionano l'accettazione e l'utilizzo del programma da parte degli studenti. Allo stesso tempo sono state valutate le esigenze di prevenzione e gli interessi del gruppo target, esaminando le correlazioni tra le caratteristiche

individuali e i rischi per la salute. Infine, sono stati verificati i risultati previsti in uno studio pre-post con un sondaggio iniziale e un sondaggio successivo alla fine del programma di 4 mesi.

Risultati: La selezione per la partecipazione alla coaching app *ready4life* nell'anno scolastico 2020/21 si è orientata agli anni precedenti, vale a dire che il programma è stato presentato principalmente nelle scuole da parte di specialisti o insegnanti, in alcuni casi anche nelle aziende. Con 5896 partecipanti al programma, il numero totale di studenti raggiunto è stato solo leggermente inferiore a quello dell'anno scolastico 2019/20, in cui 6201 studenti hanno partecipato al programma. Tuttavia, la selezione dei partecipanti al programma nell'anno scolastico 2020/21 è stata particolarmente problematica per via delle misure di riduzione dei contatti imposte a causa della pandemia di Covid. Il calo del tasso di partecipazione dal 63% dell'anno precedente al 56% è probabilmente riconducibile alle condizioni di selezione più difficili e al contesto ambientale e sociale degli studenti che è stato comunque soggetto a radicali cambiamenti. Questa valutazione fornisce le prime indicazioni sui fattori che influenzano in modo particolare la partecipazione al programma. A parte il ruolo della persona incaricata alla selezione (insegnante o specialista nella prevenzione delle dipendenze), nessuna caratteristica della classe o della situazione scolastica ha avuto un'influenza significativa sul tasso di partecipazione. A livello individuale, è stata riscontrata una maggiore disponibilità a partecipare al programma da parte delle donne, degli studenti più giovani, dei non fumatori e dei fumatori occasionali, degli studenti con un utilizzo di internet ad alto rischio, degli studenti con una maggiore sicurezza di sé e dei giovani che hanno partecipato a una soluzione transitoria.

Per quanto riguarda gli interessi di prevenzione degli studenti, è emerso che la maggior parte degli studenti erano interessati al tema dello Stress (65,5%) e ai Social media & Videogiochi (48,7%). Segue al terzo posto la tematica delle Competenze sociali (27,6%). I temi legati alle sostanze, quali Alcol, Tabacco e Nicotina, sono stati scelti da un quarto dei partecipanti (rispettivamente 23,6% e 23,3%) e Cannabis da un decimo (11,2%). Le misure adottate per la partecipazione al programma non hanno avuto l'effetto positivo sperato. L'eliminazione delle restrizioni tecniche per la partecipazione, l'introduzione di nuovi argomenti e i dialoghi autoiniziati non hanno portato ad un aumento generale della partecipazione al programma. Dei 5896 studenti che hanno iniziato il programma nel 2020/21, il 10-19% era ancora attivo nell'app alla fine del primo tema nella settimana 8. La partecipazione è rimasta più o meno allo stesso livello fino alla fine del secondo tema nella settimana 16. In questo caso, la partecipazione al programma non dipendeva principalmente dall'argomento, ma dalle caratteristiche demografiche e di salute degli studenti. Gli studenti maschi e quelli con una bassa competenza sociale e un basso rischio generale di dipendenza tendevano ad abbandonare il programma prima. Allo stesso tempo è emerso che i dialoghi autoiniziati non sono stati in grado di aumentare la partecipazione generale al programma, ma hanno attirato il gruppo di quelli già coinvolti attivamente. Infine, la durata della partecipazione al programma variava a seconda del cantone in cui gli studenti erano stati selezionati. Tuttavia, in linea generale, anche la facilità di disiscriversi dal programma e la notevole quantità di

tempo richiesta per elaborare i dialoghi potrebbero essere alla radice della bassa partecipazione al programma.

Tenendo conto della scarsa raggiungibilità di un decimo (10,6%) dei partecipanti al programma, i dati ricavati sulla valutazione e l'efficacia del programma devono essere considerati come provvisori e interpretati con una certa cautela. La maggior parte dei partecipanti al sondaggio ha valutato positivamente o molto positivamente i singoli elementi del programma (premi, concorsi, chatbot, ask-the-expert). Quasi tutti i partecipanti (92%) hanno trovato i consigli e le informazioni comprensibili. I risultati ottenuti sull'efficacia del programma, basati su un confronto prima e dopo, confermano quelli degli anni precedenti e indicano che la partecipazione al programma può avere effetti positivi sulle competenze sociali trattate e sul consumo di sostanze. Tra tutti i partecipanti al questionario di controllo, è stata registrata una riduzione significativa della percentuale di fumatori, una diminuzione dell'utilizzo di internet ad alto rischio, un minor consumo di alcol e cannabis, una maggiore sicurezza di sé e una minore sensazione di stress. Analizzando i risultati si nota che i miglioramenti sono stati raggiunti soprattutto per quanto riguarda lo stress e il consumo di tabacco quando il tema corrispondente era stato scelto dai giovani. Contrariamente all'ultima valutazione, per quanto riguarda il consumo di alcol si nota anche una diminuzione del gruppo di studenti che non hanno scelto l'argomento, il che potrebbe essere riconducibile alle restrizioni dovute al Covid e al lockdown.

Conclusioni e previsioni: *ready4life* è un'offerta interessante che, se viene proposta in modo proattivo, ovvero di persona nelle scuole e nelle aziende, può suscitare l'interesse della maggior parte degli studenti in fase di formazione professionale. È un modo efficace in termini di costi per promuovere le competenze sociali individualizzate e ridurre i comportamenti che creano dipendenze in grandi gruppi di studenti che frequentano una formazione professionale. Indipendentemente da ciò, è necessario adottare misure per migliorare la partecipazione al programma. La prospettiva di una maggiore cooperazione con il gruppo target di studenti nell'anno scolastico 2021/22 e lo studio sull'efficacia previsto daranno ulteriori approfondimenti necessari per continuare a sviluppare e ottimizzare il programma.