

ready4life Applicazione di coaching della Lega polmonare

Valutazione del programma basato sul telefono cellulare per la prevenzione delle dipendenze tra gli studenti dell'anno scolastico 2021/22.

Informazioni di base: *ready4life* è un programma basato su app 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. Il programma è stato realizzato nel 2021/22 per il sesto anno scolastico consecutivo. Alla vigilia della sua attivazione per l'anno scolastico 2021/22 il programma è stato ottimizzato dal punto di vista tecnico e contenutistico, con l'intento di renderlo più interessante per i destinatari. Sulla base di un sondaggio condotto tramite 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 hanno potuto scegliere due argomenti in base al loro profilo e ricevere un coaching per un periodo di otto settimane per ogni 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 gare 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 dell'applicazione di coaching *ready4life* nell'anno scolastico 2021/22 condotta dall'ISGF si prefiggeva di valutare l'accettazione dell'applicazione, il suo utilizzo nel gruppo target degli studenti e la sua efficacia. A tal fine, subito dopo la conclusione del programma, tra gennaio e giugno 2022 tutti i partecipanti al programma tramite l'app sono stati invitati a un questionario di controllo. Gli indicatori fondamentali dell'efficacia erano le modifiche nelle competenze sociali in questione e nei comportamenti legati alla dipendenza. Anche la percentuale di partecipazione e la partecipazione stessa al programma costituivano obiettivi fondamentali ai fini della valutazione. A tale scopo sono stati valutati i dati raccolti all'interno del sistema.

Risultati: La selezione per la partecipazione all'applicazione di coaching *ready4life* nell'anno scolastico 2020/21 si è orientata in base 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 7628 partecipanti al programma, il numero totale di studenti raggiunto è stato superiore a quello degli anni precedenti, in cui gli studenti che avevano preso parte al programma erano stati circa 6000. A seguito di una recessione nell'anno scolastico 2020/21 (55,9%), presumibilmente legata alle misure di prevenzione per la pandemia da coronavirus, nell'anno scolastico 2021/22 la percentuale di partecipanti è salita nuovamente al 60,7%.

Per quanto riguarda gli interessi di prevenzione degli studenti, al pari dell'anno precedente, è emerso che la maggior parte degli studenti era interessata al tema dello Stress (66,5%) e ai Social media & videogiochi (47,0%). Al terzo posto, la tematica delle Competenze sociali (29,5%). I temi legati alle sostanze, quali Alcol, Tabacco e Nicotina, sono stati scelti da un quarto dei partecipanti (rispettivamente 23,3% e 23,5%) e Cannabis da un decimo (10,2%). Le misure adottate per aumentare la partecipazione al programma non hanno sortito l'effetto positivo sperato. Degli studenti che hanno iniziato il programma, solo il 6-20% era ancora attivo nell'app alla fine del primo tema nella settimana 8. La partecipazione si è ridotta a circa il 10% fino alla fine del secondo tema nella settimana 16. La partecipazione ai dialoghi avviati di propria iniziativa, a seconda della tematica, si collocava tra il 5% e il 24%, rivelandosi quindi piuttosto eterogenea. Dei 7628 partecipanti, 299 (il 3,9%) ha posto una domanda personale tramite la funzione Ask-the-Expert.

Tenendo conto della scarsa raggiungibilità di un decimo (9,9%) dei partecipanti al programma per il questionario di controllo, i dati ricavati sulla valutazione e l'efficacia del programma devono essere interpretati con una certa cautela. La maggior parte dei partecipanti al sondaggio ha valutato positivamente i singoli elementi del programma (premi, concorsi, chatbot, ask-the-expert) e vi prenderebbe di nuovo parte. Quasi tutti i partecipanti (91,8%) 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.

Conclusioni e previsioni: *ready4life* è un'offerta interessante che, se 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. Rappresenta un modo efficace 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, si rende necessario adottare delle misure per migliorare la partecipazione al programma. I risultati dello studio di efficacia controllato dell'anno scolastico 2021/22 e di un progetto per l'ottimizzazione partecipativa al programma forniranno ulteriori indicazioni per il perfezionamento e l'ottimizzazione del programma stesso.