

ready4life Applicazione di coaching della Lega polmonare

Valutazione del programma basato sul telefono cellulare per la prevenzione delle dipendenze tra i giovani nell'anno scolastico 2022/23.

Informazioni di base: *ready4life* è un programma basato su app per telefono cellulare, atto a prevenire il consumo di sostanze che inducono dipendenza e a promuovere le competenze sociali tra i giovani in Svizzera. Il programma si è svolto nel 2022/23 per il settimo anno scolastico consecutivo. Alla vigilia della sua attivazione il programma è stato ottimizzato dal punto di vista tecnico e contenutistico, con l'intento di renderlo più interessante per i destinatari. La modifica più importante ha riguardato la possibilità per i partecipanti di non fruire più dei contenuti del programma in base a una tabella di marcia stabilita, bensì di accedere in modo flessibile ai singoli argomenti del programma. 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 i sei moduli Stress, Competenze sociali, Tabacco e nicotina, Alcol, Social media & videogiochi e Cannabis, i partecipanti hanno potuto scegliere due moduli in base al loro profilo e ricevere un coaching per gli argomenti scelti 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 inducono dipendenza, ha dato un feedback regolare e ha fornito informazioni nel corso di dialoghi, 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 sul modulo in questione.

Domande e metodologia: La valutazione dell'applicazione di coaching *ready4life* nell'anno scolastico 2022/23 condotta dall'ISGF si prefiggeva di valutare l'accettazione dell'applicazione, il suo utilizzo nel gruppo target di giovani e la sua efficacia. A tal fine, subito dopo la conclusione dei due moduli oppure dopo otto settimane (a seconda di quale delle due condizioni si sia verificata per prima), 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 2022/23 si è orientata in base agli anni precedenti, vale a dire che il programma è stato presentato principalmente nelle scuole, per la prima volta anche nei licei, da parte di esperti o insegnanti, in alcuni casi anche nelle aziende. Con 7.145 partecipanti al programma, il totale dei giovani coinvolti è stato lievemente inferiore rispetto all'anno precedente, durante il quale, con 7.500 partecipanti, si era raggiunto il numero massimo di giovani che avevano aderito al programma. Anche la quota di partecipazione nelle classi scolastiche ha registrato un lieve calo rispetto all'anno precedente, passando dal 61% al 59%. Per quanto riguarda gli interessi di prevenzione dei giovani, al pari dell'anno precedente, è emerso che la maggior parte dei giovani era interessata al tema dello Stress (70%) e ai Social media & videogiochi (35%). Al terzo posto, di nuovo la tematica delle Competenze sociali (34%). I temi legati alle sostanze, quali Tabacco e Nicotina e Alcol, sono stati scelti da un quarto dei partecipanti (rispettivamente 26%, 23%) e Cannabis da un decimo (11%). Le misure adottate per aumentare la partecipazione al programma non hanno sortito l'effetto positivo sperato. L'anno precedente (anno scolastico 21/22), la quota di partecipazione al primo argomento era del 57%-80% ed era scesa al 6-20% per l'ultimo argomento. Nell'anno scolastico 22/23 la quota di partecipazione al primo argomento era già nettamente inferiore con il 20%-45% ed era scesa al 4%-8% per l'ultimo argomento. Dei 7.145 partecipanti 250 (3,5%, anno precedente 3,9%) hanno posto una domanda personale tramite la funzione Chiedi agli esperti.

Rispetto agli anni precedenti, una percentuale nettamente inferiore (5%) dei partecipanti ha aderito al sondaggio, per cui i dati basati sul sondaggio, relativi alla valutazione e all'efficacia del programma sono meno significativi. La bassa percentuale dei partecipanti al sondaggio ha, come negli anni precedenti, valutato positivamente i singoli elementi del programma e vi prenderebbe di nuovo parte. 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: Anche nell'anno scolastico 2022/23, *ready4life* si è rivelata un'offerta gradevole che, se proposta in modo proattivo, ovvero di persona nelle scuole e nelle aziende, suscita l'interesse della maggior parte degli studenti, che quindi vi prendono parte. Da uno studio recentemente concluso in merito all'efficacia del programma sono emersi effetti positivi per quanto concerne la riduzione dei comportamenti a rischio. Tuttavia, è necessario contrastare per tempo la diminuita partecipazione al programma riscontrata nell'ultimo anno, discutendo criticamente gli aspetti concettuali e contenutistici della struttura del programma, ripensando l'integrazione organizzativa (concetto di selezione, concetto di



supporto) e coinvolgendo attivamente il gruppo target di giovani che ha finora mostrato il minore tasso di adesione in un processo partecipativo volto all'ottimizzazione del programma.