

## Foglio d'informazione 87

# Valutazione di «ready4life» 2020-2022

## L'app di coaching a prevenire le dipendenze e promuovere le competenze di vita durante l'adolescenza

### Abstract

ready4life ([www.r4l.swiss](http://www.r4l.swiss)) è un programma di coaching digitale che mira a prevenire le dipendenze e promuovere le competenze di vita durante l'adolescenza, rivolto alle e ai giovani che frequentano le scuole del grado secondario II. Si tratta di un programma nazionale, promosso dalla Lega polmonare in collaborazione con diversi servizi specializzati in prevenzione delle dipendenze. Ad oggi il programma è riuscito a raggiungere oltre 30000 giovani. Da una valutazione differenziata del programma, effettuata per il periodo 2020-2022, è emerso che su dieci giovani invitati a partecipare al programma durante le ore di lezione nelle scuole professionali sei vi hanno effettivamente aderito. Gli argomenti di coaching scelti con maggiore frequenza da chi partecipa al programma sono «stress», «social media & videogiochi» e «competenze sociali». Uno studio controllato, svolto nelle scuole professionali, ha appurato che il programma è efficace al fine di ridurre i comportamenti a rischio come il consumo eccessivo di alcol, l'uso problematico di internet e lo stress.

## 1 L'app di coaching ready4life

### 1.1 Il contesto

L'adolescenza e l'ingresso nel mondo del lavoro implicano molteplici cambiamenti e sfide. L'autonomia finanziaria e il distacco sociale dai genitori si traducono in una maggiore indipendenza, ma al contempo ragazze e ragazzi si devono assumere una maggiore responsabilità per le proprie azioni. Inoltre all'inizio di un apprendistato devono fare i conti con la realtà lavorativa, che spesso genera stress o pressione in termini di tempo e risultati. Di conseguenza, la tarda adolescenza e l'inizio di un tirocinio sono fasi della vita in cui emergono determinati rischi per la salute, tra i quali figurano in particolare le dipendenze come il consumo di tabacco o sigarette elettroniche, il consumo a rischio di alcol, il consumo di cannabis o l'uso eccessivo di internet [1].

### 1.2 Il programma

ready4life è un programma digitale di promozione delle competenze di vita e prevenzione delle dipendenze rivolto alle allieve e agli allievi del grado secondario II. Il programma è stato introdotto in Svizzera dalla Lega polmonare nell'anno scolastico 2016/17 e inizialmente prevedeva un coaching via SMS basato sul telefono cellulare [2]. A partire dall'anno scolastico 2019/20 il coaching avviene tramite un'applicazione che, su un periodo di quattro mesi, rafforza le

### Indice

1	L'app di coaching ready4life	1
2	Valutazione del programma dal 2020 al 2022	3
3	Conclusioni	6
4	Riferimenti bibliografici	6

competenze di vita delle e dei partecipanti e li motiva a fare un uso a basso rischio delle sostanze che creano dipendenza.

L'accesso al gruppo target avviene principalmente tramite le scuole professionali. Durante le ore di lezione, figure specializzate nell'ambito della prevenzione oppure le/i docenti presentano il programma alle allieve e agli allievi con l'ausilio di un video introduttivo ([www.r4l.swiss](http://www.r4l.swiss)), invitandoli a partecipare.

Dopo aver risposto al questionario iniziale, le/gli utenti ricevono un feedback personale in base alle informazioni fornite. Il feedback indica in quali aree dispongono di risorse sufficienti e in quali ambiti necessitano di un coaching. Le/i partecipanti possono selezionare due argomenti dai seguenti sei temi principali: (1) stress, (2) competenze sociali, (3) social media & videogiochi, (4) alcol, (5) tabacco & nicotina e (6) cannabis. Dopo aver effettuato la scelta, ciascun partecipante riceve un coaching individualizzato per un periodo di otto settimane per ogni argomento scelto. Il coaching avviene tramite un chatbot (tabella 1).

Il coach virtuale aiuta le/i partecipanti a migliorare le proprie competenze sociali, a gestire meglio lo stress e li sensibilizza riguardo all'uso di sostanze che creano dipendenza. Oltre a fornire un feedback

sul consumo attuale di sostanze e a comunicare con le/i giovani nell'ambito di dialoghi settimanali, il coach li invita a condividere le proprie esperienze con le altre / gli altri partecipanti e a partecipare alle sfide che permettono di raggiungere un obiettivo comportamentale individuale. L'app dispone anche di una chat separata nella quale esperte ed esperti rispondono a domande personali su diversi temi in forma anonima. Un ulteriore incentivo a partecipare al programma è rappresentato da uno speciale concorso: chi aderisce al programma può infatti raccogliere punti per aumentare le probabilità di vincere interessanti premi, che saranno messi in palio al termine del programma. L'app prevede anche un sondaggio da compilare alla fine del programma ai fini della valutazione e del miglioramento dello stesso.

### 1.3 I contenuti del programma

I contenuti dei sei ambiti tematici del programma si basano su teorie consolidate di psicologia della salute, come la teoria socio-cognitiva del cambiamento comportamentale [3], nonché su alcune pratiche applicate nell'ambito della consulenza sulle dipendenze, come i colloqui motivazionali [4] o l'approccio delle norme sociali [5]. I contenuti sono modulari: all'inizio delle otto settimane di coaching si

TABELLA 1

#### Panoramica degli obiettivi e dei contenuti del coaching ready4life in relazione, a titolo di esempio, al tema dello stress

Settimana	Obiettivo del coaching	Contenuti, ad esempio per il tema dello stress
1	Fare il punto della situazione, suscitare interesse	Feedback sui fattori di stress individuali, introduzione al tema
2	Stimolare chi partecipa ad adottare comportamenti a basso rischio / a migliorare le proprie competenze	Soppesare i pro e contro dello stress, stress positivo, equilibrio tra stress e rilassamento
3	Apprendere strategie per ridurre i rischi e migliorare le competenze	Picture Contest «Cosa ti aiuta a rilassarti in una situazione di stress?»
4	Formulare e definire un piano	Metodo SE-ALLORA, da usare come strategia di coping in situazioni di stress
5	Fornire delle risposte a domande personali sul tema	Possibilità di fare delle domande a un'esperta/ un esperto reale
6	Definire e seguire un obiettivo comportamentale	Challenge/sfida
7	Imparare ad affrontare le situazioni difficili	Formulare un pensiero anti-stress per contrastare l'ansia da esame, nesso tra sonno e stress
8	Riflettere sulle domande di altre persone e ampliare le proprie prospettive	Selezione delle domande più frequenti e risposte delle esperte/ degli esperti sul tema

effettua un punto della situazione e si lavora sulla motivazione necessaria ai fini di un cambiamento comportamentale. In seguito, con un approccio interattivo, si sviluppano strategie e piani per arrivare al cambiamento comportamentale auspicato e si impara ad affrontare le situazioni difficili.

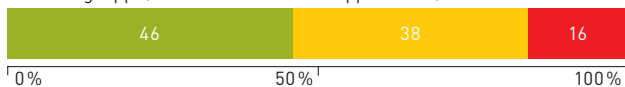
Oltre ai contenuti di coaching individuali, il programma permette alle e ai docenti o alle persone responsabili della formazione di verificare, attraverso un sito web protetto da password, il profilo delle competenze e dei rischi di un determinato gruppo di partecipanti, ad esempio di una classe o un'azienda (figura 1). Il confronto con un gruppo di riferimento più ampio consente alle e ai giovani di valutare meglio i propri comportamenti. Con questa possibilità del confronto si mira in particolare a rafforzare la motivazione delle persone che fanno uso di sostanze a modificare i propri comportamenti a rischio. Il feedback di gruppo può anche servire come spunto per una discussione tra le persone in formazione, favorendo la pianificazione e l'attuazione di ulteriori misure. La pagina web fornisce anche utili consigli per la realizzazione di ulteriori misure di tipo strutturale oppure comportamentale.

FIGURA 1

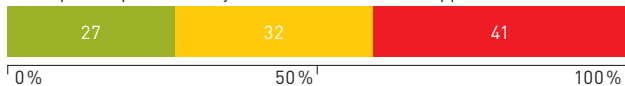
### Feedback di gruppo di una classe sul tema dello stress

Sintomi generali: tensione, agitazione, nervosismo, rimuginare, insonnia

Il nostro gruppo/la nostra classe – 13 apprendiste/i



Tutti i partecipanti a ready4life in Svizzera – 9362 apprendiste/i



● basso ● medio ● alto

Fonte: Lega polmonare svizzera

## 2 Valutazione del programma dal 2020 al 2022

### 2.1 Domande

L'obiettivo della valutazione di ready4life, effettuata nell'anno scolastico 2020/21, e dello studio sull'efficacia condotto nell'anno 2021/22 era analizzare in maniera differenziata la grande quantità di dati acquisiti nell'ambito dell'attuazione del programma ready4life al fine di ottenere delle risposte scientificamente fondate ai seguenti interrogativi:

- Chi partecipa al programma ready4life?
- Quali sono i principali rischi per la salute e fattori di protezione di apprendiste e apprendisti?
- A quali argomenti del programma sono interessati le/gli adolescenti?
- Quanto è efficace il programma in termini di riduzione dei comportamenti a rischio?

Per ottenere informazioni dettagliate sulla metodologia utilizzata nonché ulteriori informazioni sui risultati delle singole domande si possono consultare le due pubblicazioni scientifiche [6, 7] nonché i due rapporti di valutazione del progetto per l'anno scolastico 2020/21 e 2021/22 [8, 9]. La domanda relativa all'efficacia del programma è stata analizzata nell'ambito di uno studio separato, controllato e randomizzato, la cui metodologia [10] e i cui risultati [11] sono descritti nelle rispettive pubblicazioni scientifiche.

### 2.2 Principali risultati e conclusioni per la pratica

#### 2.2.1 La maggior parte delle persone in formazione invitate partecipa al programma

Oltre la metà (58%) delle apprendiste e degli apprendisti che sono stati invitati a partecipare al programma durante le ore di lezione in una delle 392 classi durante l'anno scolastico 2020/21 ha installato l'app ready4life sul proprio smartphone ed era interessata a partecipare al programma. È stata riscontrata una maggiore predisposizione alla partecipazione tra i soggetti di sesso femminile, tra le persone in formazione di età più giovane, coloro che non fumano oppure solo occasionalmente, che fanno un uso ad alto rischio di internet, con un senso di autoefficacia più elevato e tra coloro che seguono un'offerta di formazione transitoria.

Da queste considerazioni si possono trarre le seguenti raccomandazioni utili per la pratica:

- È necessario investire molto tempo ed energia per motivare a partecipare al programma soprattutto nelle classi con una quota importante di fumatrici o fumatori, con una prevalenza di apprendisti maschi o di soggetti nella fase della tarda adolescenza.
- È inoltre utile coinvolgere, con un approccio partecipativo, le ragazze e i ragazzi con le suddette caratteristiche nell'ulteriore sviluppo del programma.

### 2.2.2 Le dipendenze sono molto diffuse tra le persone in formazione

Ad oggi si sa poco riguardo ai comportamenti in termini di dipendenze e salute delle e degli adolescenti che frequentano le scuole professionali. Sulla base dei dati di 5622 apprendiste e apprendisti che hanno compilato il sondaggio iniziale di ready4life nell'anno scolastico 2021/22 è stata analizzata la ripartizione di dipendenze, fattori di protezione e rischio e ne sono state esaminate le correlazioni. Dall'analisi è emerso che nove persone in formazione su dieci (91%) presentano un comportamento a rischio in relazione ad almeno una delle quattro dipendenze analizzate (consumo di alcol, tabacco e nicotina, cannabis, internet; figura 2). Le apprendiste di sesso femminile affermano con una maggiore frequenza di sentirsi stressate, di disporre di basse competenze sociali e di una ridotta autoefficacia e presentano con maggior frequenza un comportamento a rischio legato al consumo di alcol e all'uso di internet. Tra le persone in formazione di sesso

maschile sono risultati maggiormente diffusi i comportamenti a rischio legati al consumo di tabacco, nicotina e cannabis. I risultati indicano inoltre che le persone in formazione presentano il livello di stress più elevato poco prima o poco dopo il raggiungimento della maggiore età e nella fascia d'età tra i 17 e i 18 anni il consumo a rischio di tabacco, nicotina e cannabis risulta essere considerevolmente più elevato rispetto alle fasce d'età più giovani. L'uso problematico di internet, per contro, risulta essere sensibilmente inferiore tra i soggetti di età maggiore. Dall'analisi è inoltre emerso che in presenza di stress elevato aumenta notevolmente la probabilità di sviluppare tutte le dipendenze in esame. Un senso di autoefficacia più elevato e competenze sociali maggiori sono per contro associate a un uso meno rischioso di internet. Le elevate competenze sociali sono inoltre associate ad un rischio ridotto di consumare alcol in modo problematico, mentre provocano un aumento del rischio di consumare nicotina.

### 2.2.3 Le/gli adolescenti sono interessati ai temi «stress» e «social media»

Dopo aver compilato il questionario iniziale, le/i partecipanti ricevono un feedback sui temi affrontati. Il feedback si basa sui colori del semaforo per indicare in che misura sono rischiosi i propri comportamenti e di conseguenza quanto può essere opportuno seguire un coaching sul tema. A prescindere dalla valutazione dei rischi fornita, chi partecipa al programma ha la possibilità di selezionare due argomenti per i quali desidera ricevere un coaching (figura 3).

FIGURA 2

#### Comportamenti a rischio nei soggetti che hanno partecipato al programma (dimensione del campione n=5622)

● a basso rischio ● a rischio ● ad alto rischio

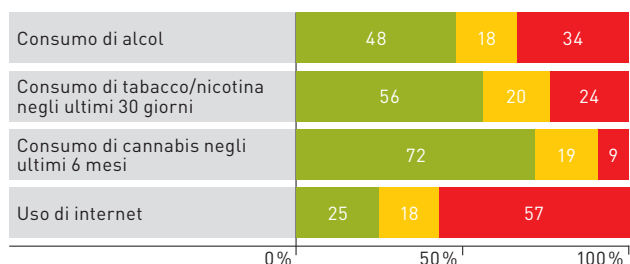
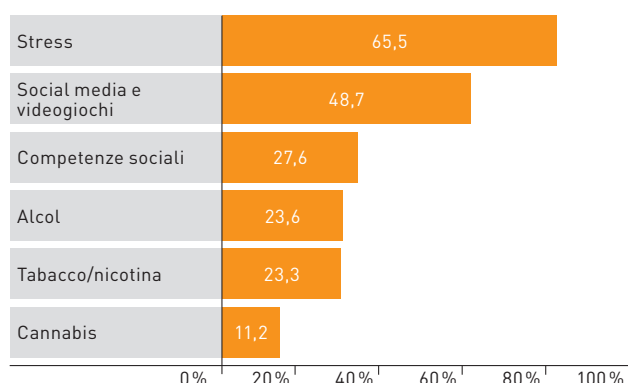


FIGURA 3

#### Temi di coaching scelti dalle/dai partecipanti al programma



L'argomento che ha riscosso di gran lunga il maggior interesse è quello dello stress (65,5%), seguito da «social media & videogiochi» (48,7%), mentre al terzo posto si posiziona il tema delle «competenze sociali» (27,6%). Gli argomenti legati al consumo delle sostanze «alcol» e «tabacco/nicotina» sono stati selezionati da un quarto delle persone in formazione (23,6% e 23,3%), mentre il tema «cannabis» ha ottenuto un decimo delle selezioni (11,2%). Soprattutto per quanto concerne gli argomenti legati al consumo di sostanze è emerso che tendono ad essere scelti maggiormente dai soggetti che presentano un comportamento a rischio rispetto al resto del gruppo.

#### 2.2.4 ready4life è efficace al fine di ridurre lo stress e le dipendenze

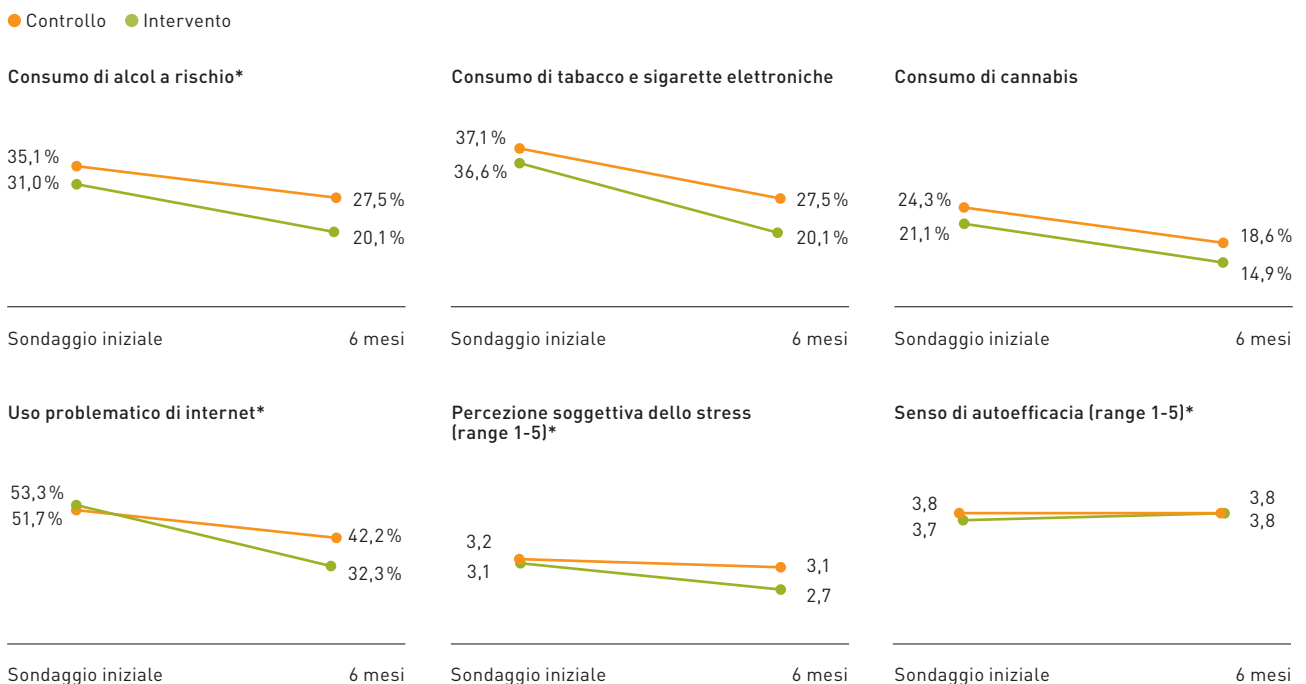
L'efficacia di ready4life è stata analizzata nell'ambito di uno studio controllato, effettuato durante l'anno scolastico 2021/22 con un campione di 2275 persone in formazione e appartenenti a 159 classi delle scuole professionali nella Svizzera tedesca. Ai soggetti del gruppo di intervento è stato chiesto di par-

tecipare al programma di coaching ready4life, della durata di 16 settimane, mentre i soggetti del gruppo di controllo non hanno partecipato al coaching e sono stati invitati a partecipare al programma solo al termine del sondaggio finale dopo 6 mesi. Sul campione complessivo di 2275 persone presenti in classe, 1351 soggetti (59,4%, età media 17,3 anni, 56,6% di sesso maschile) hanno acconsentito a partecipare allo studio. I sondaggi finali, dopo 6 mesi, sono stati compilati in modo completo da 962 persone (71,2%). In media i soggetti del gruppo di intervento hanno usufruito di 2,1 dialoghi di coaching su un totale di 16 dialoghi possibili.

I risultati indicano una riduzione più marcata dei comportamenti di dipendenza tra il sondaggio iniziale e quello finale nel gruppo di intervento rispetto al gruppo di controllo (figura 4). Si sono osservati effetti significativi in particolare per quanto concerne il consumo a rischio di alcol, l'uso problematico di internet e lo stress, mentre non sono stati riscontrati effetti significativi per il consumo di tabacco, sigarette elettroniche e cannabis.

FIGURA 4

#### Risultati dello studio sull'efficacia di ready4life (dimensione del campione n = 1351)



\* differenza statisticamente significativa, margine di errore < 1%.

### 3 Conclusioni

La maggior parte delle e degli adolescenti invitati a partecipare al programma ready4life nel quadro delle lezioni nelle scuole professionali aderisce effettivamente al programma. Sono soprattutto gli argomenti non legati al consumo di sostanze, ovvero «stress», «social media & videogiochi» e «competenze sociali» a riscuotere l'interesse di chi vi partecipa.

Uno studio controllato ha appurato che il programma di coaching interattivo è efficace al fine di ridurre il consumo a rischio di alcol, l'uso problematico di internet e lo stress. Nell'ambito di tale studio, l'utilizzo dei contenuti del programma da parte delle e dei partecipanti è risultato inferiore rispetto al previsto, analogamente a quanto è stato osservato nel normale utilizzo dell'app.

Nell'ambito della valutazione sono stati identificati anche dei margini di miglioramento, in particolare per quanto concerne (1) la raggiungibilità dei soggetti che fumano, degli adolescenti di sesso maschile e delle persone in formazione nella fase della tarda adolescenza (2) nonché in relazione a una maggiore partecipazione al programma. A tal fine risultano essere particolarmente promettenti le misure sviluppate e attuate con la collaborazione e partecipazione attiva delle e degli adolescenti stessi.

### 4 Riferimenti bibliografici

- [1] Frey, T. & Friemel, T. N. (2021). *Substanzkonsum unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen in der Schweiz im Jahr 2021. Eine repräsentative Befragung unter 15- bis 19-Jährigen*. Universität Zürich.
- [2] Haug, S., Paz Castro, R., Meyer, C., Filler, A., Kowatsch, T. & Schaub, M. P. (2017). A mobile phone-based life-skills training for substance use prevention among adolescents: a pre-post study on the acceptance and potential effectiveness of the program ready4life. *Journal of Medical Internet Research mHealth and uHealth* 2017, 5(9): e143.
- [3] McAlister, A. L., Perry, C. L. & Parcel, G. S. (2008). How Individuals, Environments, and Health Behaviour Interact: Social Cognitive Theory. In K. Glanz, B. K. Rimer & K. Wiswanath (eds.), *Health Behavior and Health Education: Theory, Research, and Practice*. Jossey-Bass.
- [4] Miller, W. R. & Rollnick, S. (2013). *Motivational Interviewing: Helping People Change*, 3rd Edition. Guilford Press.
- [5] Perkins, H. W. (2003). *The Social Norms Approach to Preventing School and College Age Substance Abuse: A Handbook for Educators, Counselors, and Clinicians*. First edn. Jossey-Bass.
- [6] Paz Castro, R., Wenger, A. & Haug, S. (2021). Erreichbarkeit Jugendlicher in Berufsschulklassen für ein mHealth-Programm zur Suchtprävention. *rausch – Wiener Zeitschrift für Suchttherapie* 2021, 20(3): 29–40.
- [7] Paz Castro, R., Meyer, C., Rumpf, H. J., Schaub, M. P., Wenger, A. & Haug, S. (2022). Präventionsbedarfe und -interessen bei Berufslernenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*.
- [8] Wenger, A., Paz Castro, R. & Haug, S. (2022). *ready4life Coaching App der Lungenliga: Evaluation des mobiltelefonbasierten Programms zur Suchtprävention bei Lernenden im Schuljahr 2021/22*. ISGF-Bericht Nr. 416. Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung.
- [9] Paz Castro, R., Wenger, A. & Haug, S. (2021). *ready4life Coaching App der Lungenliga: Evaluation des mobiltelefonbasierten Programms zur Suchtprävention bei Lernenden im Schuljahr 2020/21*. ISGF-Bericht Nr. 408. Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung.
- [10] Haug, S., Paz Castro, R., Wenger, A. & Schaub, M. P. (2020). Efficacy of a smartphone-based coaching program for addiction prevention among apprentices: study protocol of a cluster-randomised controlled trial. *BMC Public Health* 2020, 20(1): 1910.
- [11] Haug, S., Boumparis, N., Wenger, A., Schaub, M. P. & Paz Castro, R. (2022). Efficacy of a mobile app-based coaching program for addiction prevention among apprentices: a cluster-randomized controlled trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health* 2022, 19(23): 15730.

## Impressum

### Editrice

Promozione Salute Svizzera

### Direzione del progetto Promozione Salute Svizzera

Dott.ssa Sonja Kerr Stoffel,  
responsabile progetti Valutazione & qualità

### Autore

PD Dott. Severin Haug,  
Schweizer Institut für Sucht- und  
Gesundheitsforschung ISGF

### Redazione

Ilona Hannich, Promozione Salute Svizzera

### Studio sull'efficacia

Haug, S., Boumparis, N., Wenger, A., Schaub, M.P. & Paz Castro, R. (2022). Efficacy of a Mobile App-Based Coaching Program for Addiction Prevention among Apprentices: A Cluster-Randomized Controlled Trial. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2022, 19, 15730. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315730>

### Offerta per formatrici e formatori professionali

L'offerta «[Apprentice](#)» di Promozione Salute Svizzera aiuta le persone responsabili della formazione professionale a promuovere la salute psichica di apprendiste e apprendisti.

## Materiale fotografico foto di copertina

© iStock

### Serie e numero

Promozione Salute Svizzera,  
foglio d'informazione 87

© Promozione Salute Svizzera, settembre 2023

### Informazioni

Promozione Salute Svizzera  
Wankdorfallée 5, CH-3014 Berna  
Tel. +41 31 350 04 04,  
Fax +41 31 368 17 00  
[office.bern@promotionsante.ch](mailto:office.bern@promotionsante.ch)  
[www.promozionesalute.ch/publicazioni](http://www.promozionesalute.ch/publicazioni)