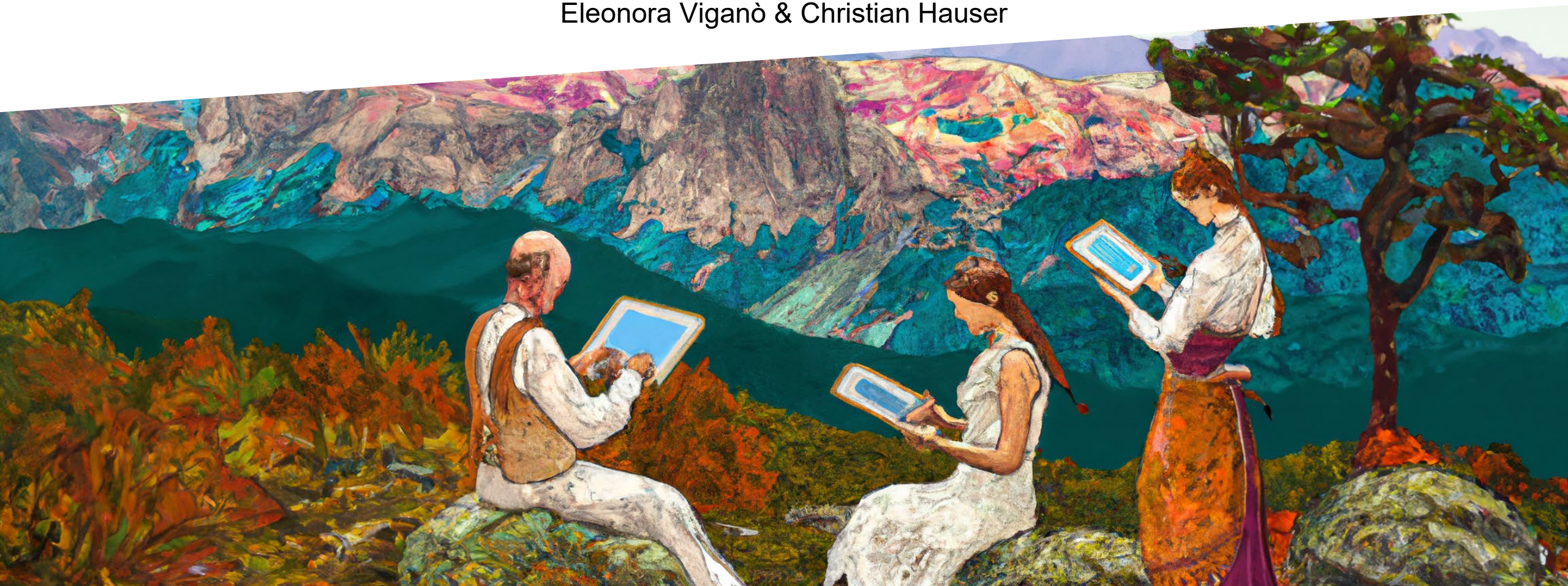


App per il miglioramento del benessere e benessere mentale in Svizzera

Eleonora Viganò & Christian Hauser



Lo studio



Introduzione

Da un lato, è stata identificata una relazione fra la riduzione del tempo speso su dispositivi digitali come smartphones da parte degli utenti e l'aumento del loro benessere mentale percepito (Pedersen et al. 2022)

Dall'altro, le applicazioni per dispositivi mobili (app) per migliorare il benessere fisico e mentale sono diventate sempre più diffuse, registrando un boom durante la pandemia di Covid-19 (Grand View Research 2022, ORCHA 2021)

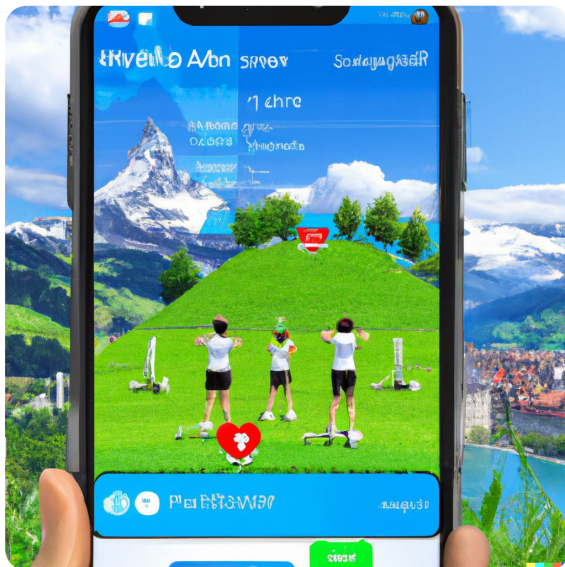
Domande di ricerca del nostro studio

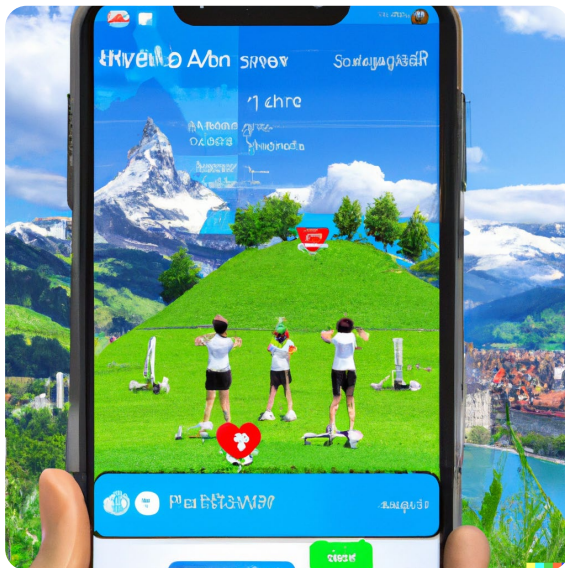
1. Quanto spesso le app per il miglioramento del benessere sono usate in Svizzera?
2. Quali sono gli obiettivi di miglioramento del benessere per cui le app per il benessere sono utilizzate più frequentemente in Svizzera?
3. Qual è la relazione tra benessere mentale e utilizzo di app per il miglioramento del benessere in Svizzera?



Il nostro studio I

- Abbiamo condotto un'indagine online sul livello di benessere mentale percepito in Svizzera e sulla frequenza e gli obiettivi (per esempio, migliorare l'umore, dormire meglio, registrare alcune abitudini) per cui usufruiscono di app per il miglioramento del benessere
- Lo studio è stato realizzato in collaborazione con AmPuls Market Research tra il 6 il 10 luglio 2023
- Il campione degli intervistati è costituito da 1000 persone in Svizzera (50% maschi e 50% femmine) tra i 15 e i 79 anni

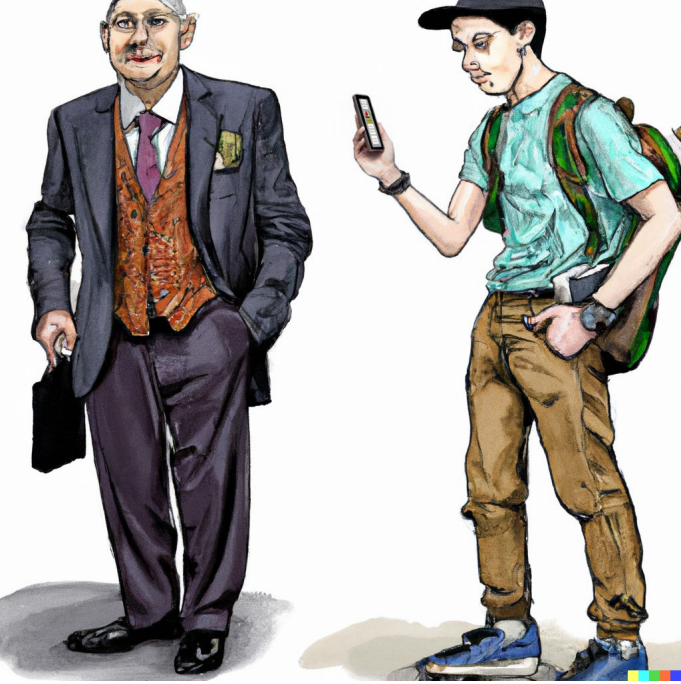




Il nostro studio II

- Il tasso di risposta è stato del 24% con un margine di errore di ± 3.1 punti percentuali
- Il 68.6% degli intervistati ha completato il questionario in tedesco, il 26.8% in francese e il 4.6% in italiano
- Il benessere mentale percepito degli intervistati è stato misurato con la Short Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (**SWEMWBS**), composta da 7 item (Tennant et al. 2007)

I risultati



Benessere mentale in Svizzera

Il **benessere mentale** degli intervistati misurato con la SWEMWBS è **in media** pari a **25.8** su una scala con un massimo di 35

Il 77% gode di un livello medio di benessere, il 9% ha un livello alto e il 14% un livello basso di benessere

Il livello di **benessere correla con l'età e l'orario di lavoro**: gli intervistati che hanno il livello più alto benessere sono più anziani e lavorano a tempo pieno

Utilizzo di app per il benessere in Svizzera

- Il 14% degli intervistati usa le app per il benessere per 10 obiettivi diversi di miglioramento del benessere, l'11% usa le app per un solo obiettivo di miglioramento del benessere e il 14% per nessuno di questi obiettivi
- Le **app** per il benessere che sono **usate più frequentemente** sono quelle che hanno l'obiettivo di osservare dati sulla salute come la frequenza cardiaca, il numero di passi e le ore di sonno. Seguono le app per migliorare l'umore e quelle per aumentare l'attività fisica
- Le **app** per il benessere che sono **usate meno spesso** sono quelle per la meditazione. Seguono quelle per registrare abitudini come il consumo di acqua o di sigarette e quelle per registrare l'umore



App per il benessere usate più frequentemente



- Riguardo le app per il benessere che sono usate più spesso, il 19% degli intervistati usa giornalmente le app per **osservare i dati sulla salute**, il 21% le usa una o più volte alla settimana, un terzo non le usa
- Le app per **migliorare l'umore** sono usate giornalmente dall'11% degli intervistati, una o più volte alla settimana dal 21% e il 43% non le usa
- Il 7% degli intervistati usa ogni giorno le app per **aumentare l'attività fisica**, il 19% le usa una o più volte alla settimana, il 46% non le usa

App per il benessere usate meno frequentemente



- Riguardo le app per il benessere che sono usate meno spesso, il 4% degli intervistati usa giornalmente le app per la **meditazione**, l'11% le usa una o più volte alla settimana, il 79% non le usa mai o le usa raramente
- Le app per **registrare le abitudini** sono usate giornalmente dal 5% degli intervistati, una o più volte alla settimana dal 10% e l'80% non le usa mai o le usa raramente
- Il 3% degli intervistati usa ogni giorno le app per **registrare l'umore**, il 9% le usa una o più volte alla settimana e l'84% non le usa mai o le usa raramente



Utenti sporadici e utenti assidui

Abbiamo diviso il campione nel gruppo degli individui che utilizzano più spesso le app (**utenti assidui**) e quello degli individui che le usano meno spesso (**utenti sporadici**)

Gli utenti assidui sono più giovani, lavorano a tempo pieno, vivono in città e in case più grandi con figli tra i 15 e 19 anni. Inoltre, essi hanno un livello di istruzione maggiore rispetto agli utenti sporadici

I due gruppi si differenziano maggiormente per la frequenza d'uso delle app per migliorare il sonno, quelle per ridurre stress ed ansia non dovute a malattie e quelle per aumentare l'attività fisica: in media gli utenti assidui le usano settimanalmente o più volte al mese e gli utenti sporadici mai o raramente

Infine, il **benessere degli utenti assidui è inferiore (23.6)** a quello degli utenti sporadici (26.6)

Riassunto

- In base alla SWEMWBS, il benessere mentale in Svizzera è in media pari a 25.8 su una scala con un massimo di 35
- Gli intervistati che hanno il livello più alto benessere sono più anziani e lavorano a tempo pieno
- Le app per il benessere che sono usate più spesso sono quelle per osservare dati sulla salute, migliorare l'umore e aumentare l'attività fisica
- Le app che sono usate meno spesso sono quelle per la meditazione, registrare le abitudini e registrare l'umore
- Gli utilizzatori più assidui di queste app sono più giovani, lavorano a tempo pieno, vivono in case più grandi e in città e hanno un livello di istruzione maggiore degli utenti sporadici
- Gli utilizzatori più assidui hanno un livello di benessere inferiore a quello degli utilizzatori sporadici



Riferimenti bibliografici

- Grand View Research. 2022. “Mental Health Apps Market Size And Share Report, 2030.” <https://www.grandviewresearch.com/industry-analysis/mental-health-apps-market-report/methodology>.
- ORCHA. 2021. “Digital & Mental Health Recovery Action Plans.” https://orchahealth.com/wp-content/uploads/2021/04/Mental_Health_Report_2021_final.pdf
- Pedersen, Jesper, Martin Gillies Banke Rasmussen, Sarah Overgaard Sørensen, Sofie Rath Mortensen, Line Grønholt Olesen, Søren Brage, Peter Lund Kristensen, Eli Puterman, and Anders Grøntved. 2022. “Effects of Limiting Digital Screen Use on Well-Being, Mood, and Biomarkers of Stress in Adults.” *Npj Mental Health Research* 1 (1): 14. <https://doi.org/10.1038/s44184-022-00015-6>.
- Tennant, Ruth, Louise Hiller, Ruth Fishwick, Stephen Platt, Stephen Joseph, Scott Weich, Jane Parkinson, Jenny Secker, and Sarah Stewart-Brown. 2007. “The Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): Development and UK Validation.” *Health and Quality of Life Outcomes* 5 (1): 63. <https://doi.org/10.1186/1477-7525-5-63>.

Le immagini della presentazione sono state realizzate con l'utilizzo di DALL·E

Appendice: dettagli dello studio

Fragen und Ergebnisse des Fragebogens Questions et résultats du questionnaire Domande e risultati del questionario

Wenn Sie an die letzten sechs Monate denken: Wie häufig nutzen Sie Apps mit den folgenden Funktionen?

Lorsque vous pensez aux six derniers mois : à quelle fréquence utilisez-vous les applications présentant les fonctionnalités suivantes?

Pensando agli ultimi sei mesi: con quale frequenza utilizza le app con le seguenti funzioni?

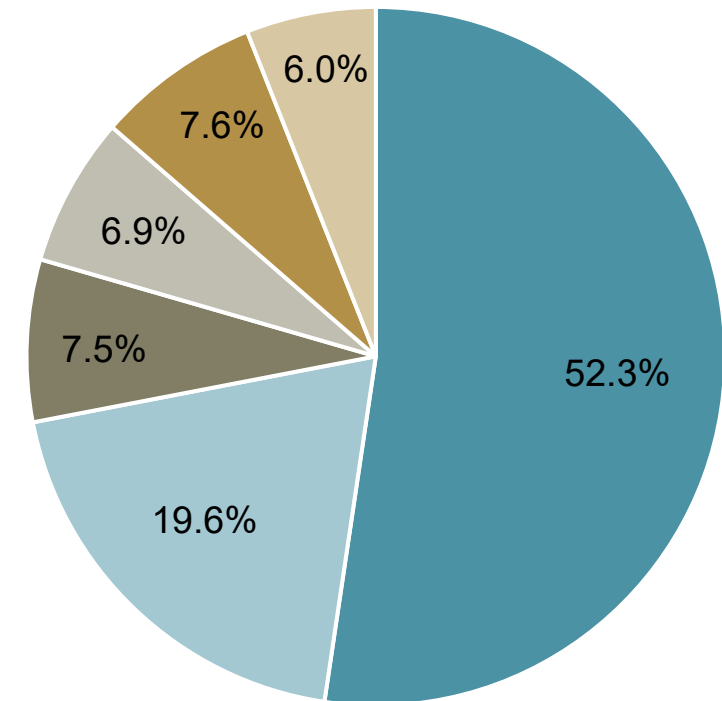


Zum Abbau von Stress und nicht krankheitsbedingten Ängsten (z.B. durch Atemübungen, multimediale Inhalte, Spiele)

Pour réduire le stress et les angoisses non liées à la maladie (par ex. des exercices de respiration, des contenus multimédias, des jeux)

Per abbattere lo stress e le ansie non dovute a malattie (es. con esercizi di respirazione, contenuti multimediali, giochi)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	52.3
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	19.6
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	7.5
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	6.9
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	7.6
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	6.0
	n=983	

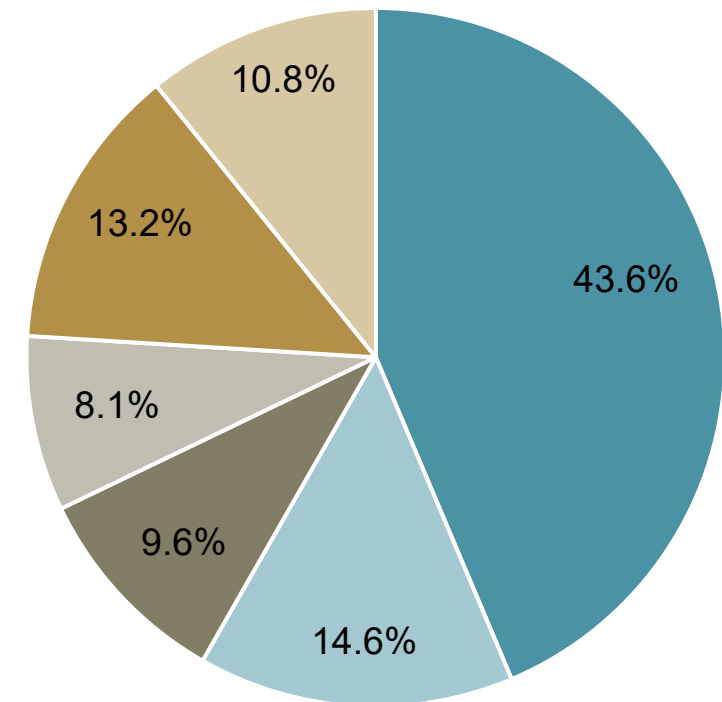


Zur Aufhellung der Laune, Stimmung, Gemütslage (z.B. durch Aktivitäten, multimediale Inhalte, Spiele)

Pour améliorer l'humeur, le moral, l'état d'esprit (par ex. par des activités, des contenus multimédias, des jeux)

Per migliorare l'umore, lo spirito, lo stato d'animo (es. con attività, contenuti multimediali, giochi)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	43.6
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	14.6
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	9.6
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	8.1
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	13.2
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	10.8
	n=983	

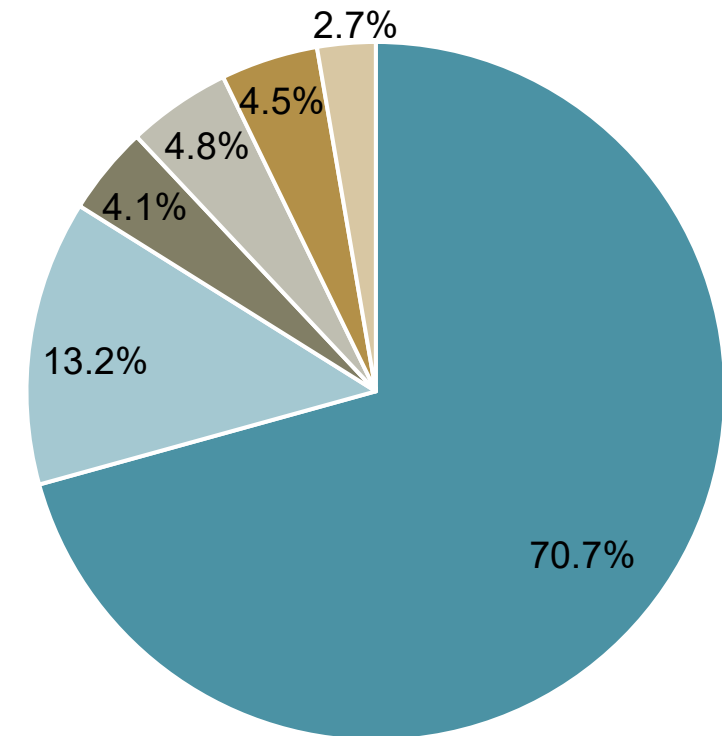


Zur Aufzeichnung der Laune, Stimmung, Gemütslage (z.B. Tagebuch)

Pour enregistrer l'humeur, le moral, l'état d'esprit (par ex. par un journal intime)

Per registrare l'umore, lo spirito, lo stato d'animo (es. tenendo un diario)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	70.7
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	13.2
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	4.1
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	4.8
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	4.5
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	2.7
	n=983	

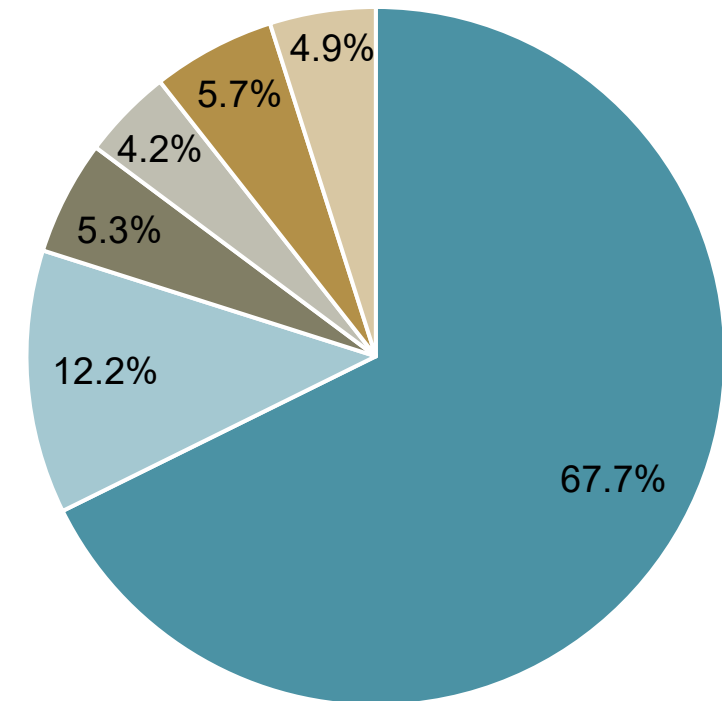


Zur Aufzeichnung von Gewohnheiten (z.B. Wasserkonsum, Anzahl gerauchter Zigaretten)

Pour enregistrer les habitudes (par ex. consommation d'eau, nombre de cigarettes fumées)

Per registrare le abitudini (es. consumo d'acqua, numero di sigarette fumate)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	67.7
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	12.2
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	5.3
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	4.2
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	5.7
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	4.9
	n=981	

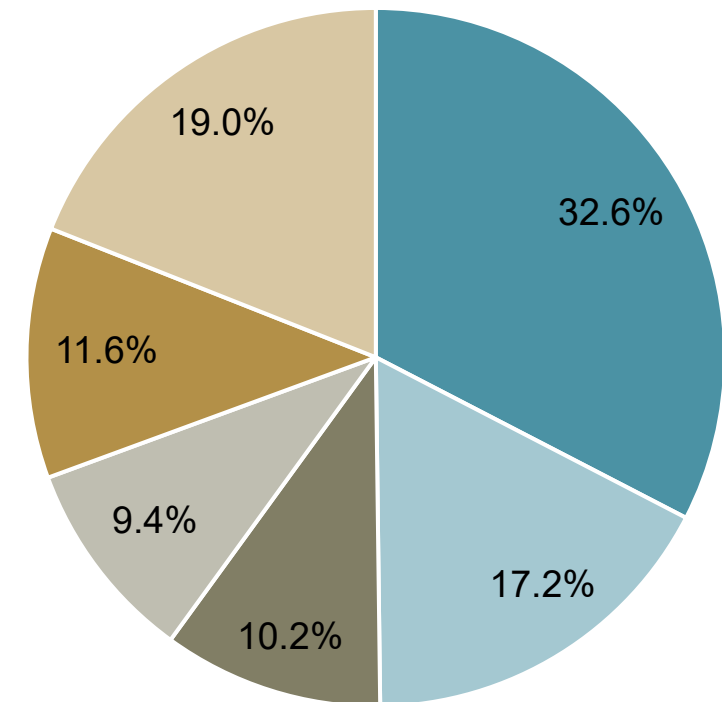


Zur Beobachtung von Gesundheitsdaten (z.B. Herzfrequenz, Schritte, Schlaf)

Pour le suivi des données de santé (par ex. fréquence cardiaque, nombre de pas, sommeil)

Per osservare i dati sulla salute (es. frequenza cardiaca, passi, sonno)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	32.6
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	17.2
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	10.2
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	9.4
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	11.6
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	19.0
	n=982	

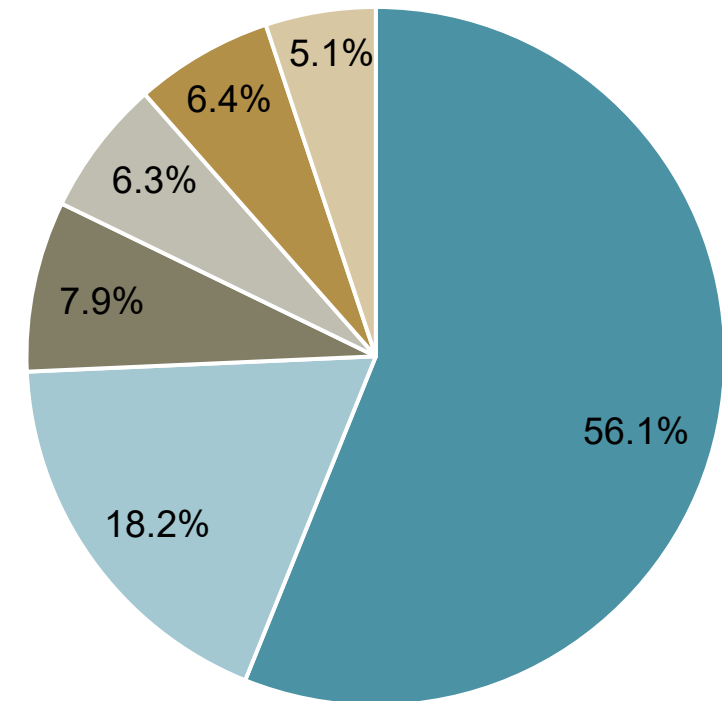


Zur Gewichtskontrolle (z.B. Diät-, Ernährungsempfehlungen)

Pour le contrôle du poids (par ex. recommandations diététiques et nutritionnelles)

Per il controllo del peso (es. raccomandazioni su dieta e alimentazione)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	56.1
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	18.2
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	7.9
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	6.3
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	6.4
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	5.1
	n=979	

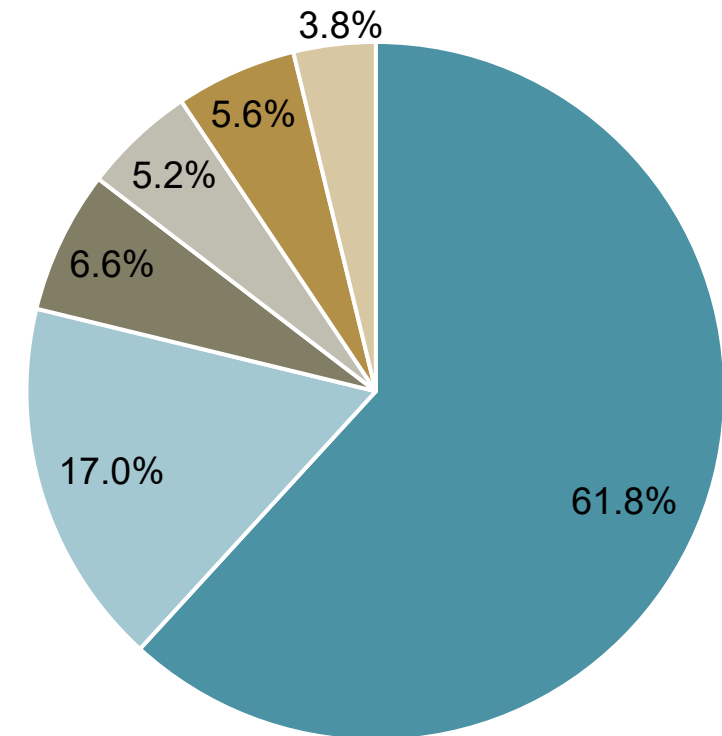


Zur Meditation (z.B. durch geführte Meditationssitzungen)

Pour la méditation (par ex. par des séances de méditation guidées)

Per la meditazione (es. con sedute di meditazione guidate)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	61.8
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	17.0
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	6.6
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	5.2
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	5.6
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	3.8
	n=981	

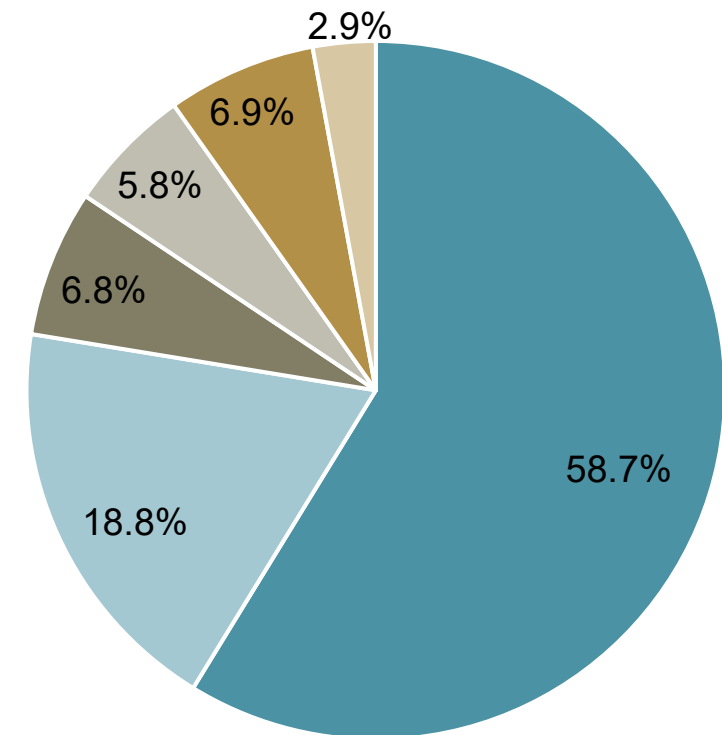


Zur Steigerung der Konzentration (z.B. durch Blockieren von Webseiten, Motivation, das Smartphone wegzulegen)

Pour augmenter la concentration (par ex. en bloquant des sites web, en motivant à poser son smartphone)

Per migliorare la concentrazione (es. con il blocco di siti, motivazione a mettere via lo smartphone)

Angabe / Indication / Specifiche	%
Nie / Jamais / Mai	58.7
Seltener / Plus rarement / Più raramente	18.8
Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	6.8
Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	5.8
Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	6.9
Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	2.9
n=979	

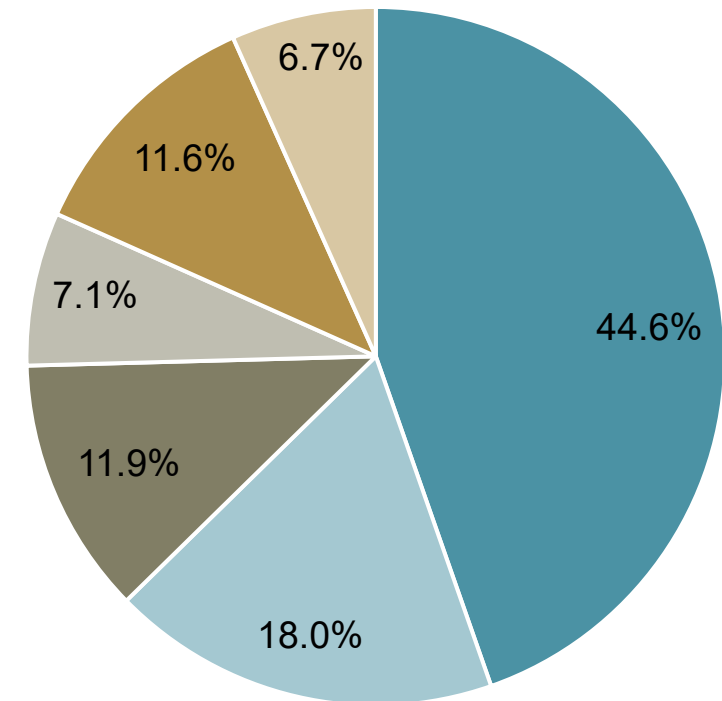


Zur Steigerung der körperlichen Aktivität (z.B. Yoga, Pilates, Jogging, Walking)

Pour augmenter l'activité physique (par ex. Yoga, Pilates, jogging, marche)

Per aumentare l'attività fisica (es. yoga, pilates, jogging, Nordic Walking)

	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	44.6
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	18.0
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	11.9
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	7.1
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	11.6
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	6.7
	n=980	

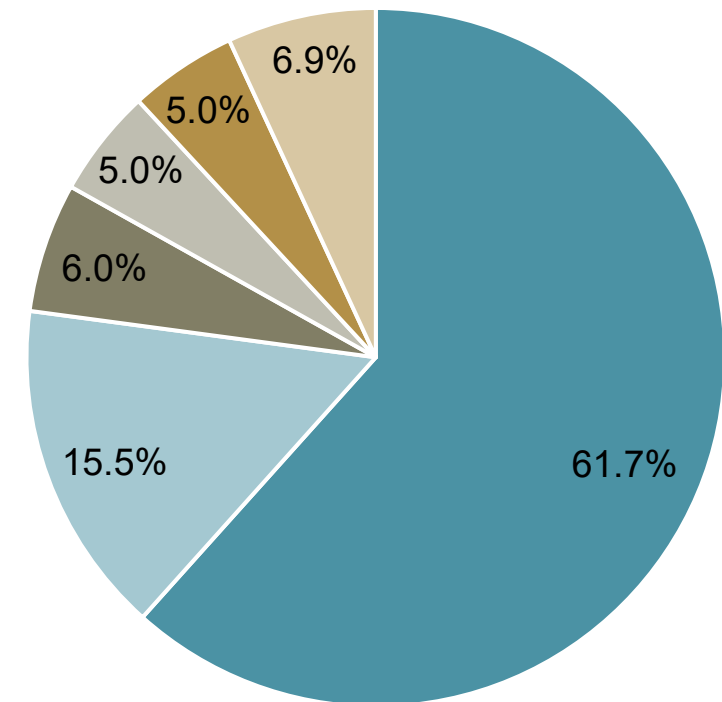


Zur Verbesserung des Schlafs

Pour améliorer le sommeil

Per migliorare il sonno

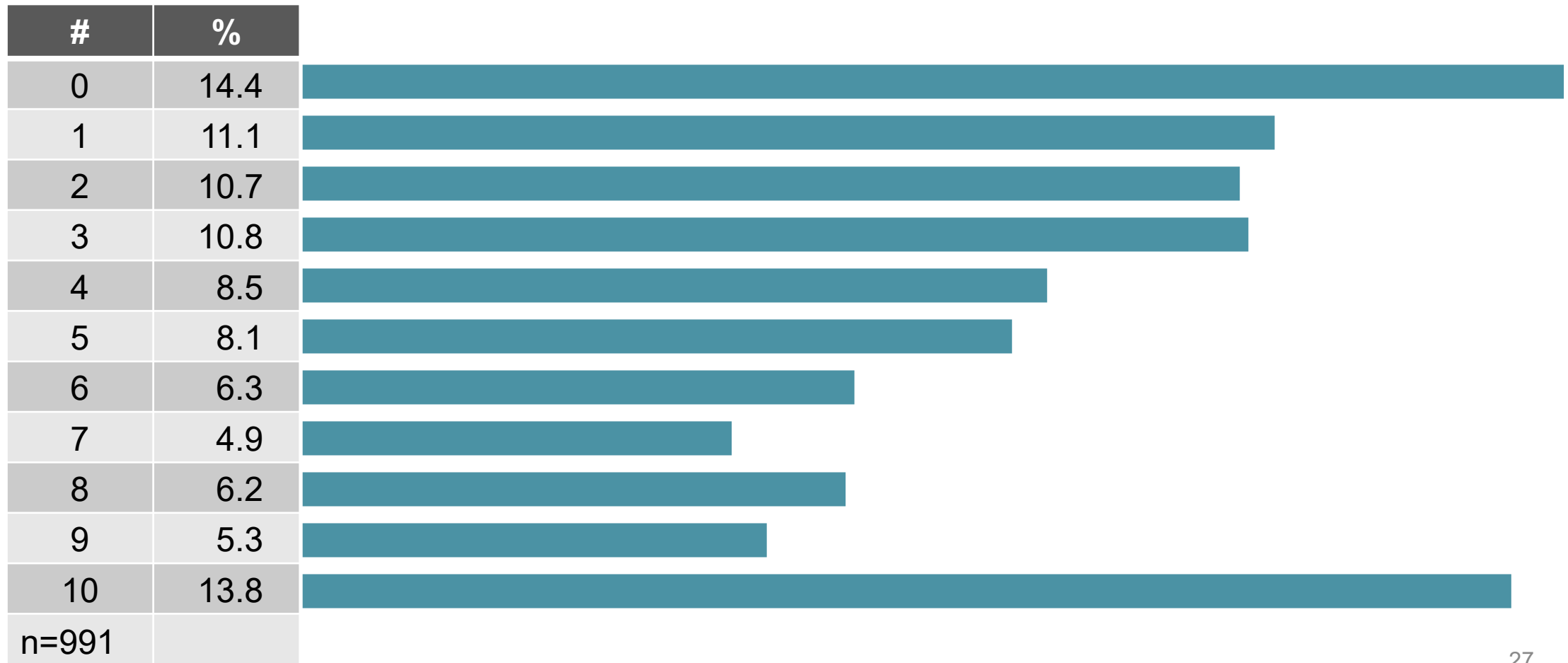
	Angabe / Indication / Specifiche	%
■	Nie / Jamais / Mai	61.7
■	Seltener / Plus rarement / Più raramente	15.5
■	Mehrmals im Monat / Plusieurs fois par mois / Più volte al mese	6.0
■	Einmal in der Woche / Une fois par semaine / Una volta alla settimana	5.0
■	Mehrmals in der Woche / Plusieurs fois par semaine / Più volte alla settimana	5.0
■	Täglich / Tous les jours / Ogni giorno	6.9
	n=986	



Anzahl der Ziele, für die die Befragten Anwendungen zur Verbesserung des Wohlbefindens nutzen

Nombre d'objectifs de bien-être pour lesquels les personnes interrogées utilisent des applications d'amélioration du bien-être

Numero di obiettivi di benessere per cui gli intervistati usano le app di miglioramento del benessere





Dr. Eleonora Viganò

+41 81 286 36 90

eleonora.vigano@fhgr.ch

Prof. Dr. Christian Hauser

+41 81 286 39 24

christian.hauser@fhgr.ch

Fachhochschule Graubünden

Comercialstrasse 22

CH-7000 Chur