

**'מודל המידע המשולב': מודל תיאורטי ויישומי לשינוי התנהגותי
(הפחתת משקל) באמצעות תכנית מובנית מבוססת מידע וטכנולוגיה
(אתר אינטרנט אישי או אפליקציה בטלפון נייד-חכם) / רות ויסמן**

תקציר

The access revolution is over. Mobile is changing us, changing our frame of reference so that we see information as portable, personalized, and participatory. (Fox, 2010)

מטרת המחקר: מטרתנו העיקריות של המחקר, הן לבחון את יעילות תכנית התנהגותית חדשה לשינוי אורחות חיים והרזיה המתבססת על צריכת מידע ואספקתו באופן מקוון, לגבש מודל בעל חלק תיאורטי וחלק יישומי (טכנולוגי) לתכנית התערבות לשינוי התנהגותי ולבחון את מידת התאמתן של שתי פלטפורמות טכנולוגיות למימושן - אתר אינטרנט אישי ואפליקציה סלולרית.

שיטת המחקר: במחקר הנוכחי בדקנו תכנית התנהגותית מובנית לטיפול בעודף משקל באמצעות מידע המועבר למשתתפות דרך מערכת מידע ובאמצעות גורם מטפל (דיאטנית) באחת משתי פלטפורמות טכנולוגיות- אתר אינטרנט אישי ואפליקציה סלולרית. המחקר כלל 55 נשים ישראליות, בעלות משקל ממוצע של $M=77.6$ ($SD=11.6$) ק"ג, BMI ממוצע של $M=29.3$ ($SD=4.1$) וגיל ממוצע של $M=37$ ($SD=10.6$) שנים. המשתתפות חולקו לשתי קבוצות בהתאם לפלטפורמה הטכנולוגית באמצעותה הועבר מידע על התכנית: 'קבוצת האינטרנט' ($n=27$) ו'קבוצת הסלולרי' ($n=28$). שתי הקבוצות קיבלו את אותה התכנית והשתמשו באותם המודולים לרבות צ'ט א-סינכרוני בין הגורם המטפל (דיאטנית) לבין המשתתפת. במחקר זה נעשה שימוש במתודולוגיה כמותית ואיכותנית.

ממצאים מרכזיים: מצאנו כי הן למידע המועבר בין הצדדים והן לטכנולוגיות להעברתו יש תפקיד משמעותי בתכנית התערבות לשינוי התנהגותי. אשר למידע –איתרנו סוגים שונים של מידע שנדרש למשתתפת ומצאנו הבדלים מובהקים הנוגעים לשימוש בהם. בנוסף, אף איתרנו באמצעות סוגי המידע את המצבים העיקריים המביאים לצריכת מידע בכדי להתמודד עם השינוי ההתנהגותי. אשר לפלטפורמות הטכנולוגיות- נמצא כי שתי הפלטפורמות הטכנולוגיות הנחקרות תיווכו בין שני הגורמים האנושיים - המשתתפת והדיאטנית. כמו כן, נמצא כי לפלטפורמה הטכנולוגית יש תפקיד פעיל בתהליך העברת המידע ההדדי באמצעות דחיפת מידע אוטומטית. בנוסף, מצאנו כי לא זו בלבד שהפלטפורמה הסלולרית נתפסת כנגישה יותר אלא שגם השימוש בה ומודולים שלה גדול באופן מובהק מזו של הפלטפורמה האינטרנטית.

מסקנות: לפלטפורמה הטכנולוגית ולמידע המועבר בין הדיאטנית לבין המשתתפת באמצעותה יש תפקיד משמעותי בתהליכי שינוי התנהגותי. הן הפלטפורמה והן המידע מאפשרים לפרט ולגורם המטפל קיום של שני תהליכים: הראשון, **תהליך אספקת המידע וצריכתו**. השני, **תהליך השימוש במידע**. תהליכים מרכזיים אלה הם הבסיס לימוד המידע המשולב המוצע בעבודה זו.

התהליך הראשון, **אספקת המידע וצריכתו** נגזר מהבנת תפקיד הפלטפורמה הטכנולוגית ותפקיד המידע לסוגיו השונים. ראשית, הפלטפורמות הטכנולוגיות משמשות כצד שלישי משמעותי בתהליך שינוי התנהגותי להרזיה, המתווך בין המשתתפת והדיאטנית. שנית, מצאנו, כי צורכי המידע של המשתתפות מושפעים משורת מצבים ומהמשברים עימם התמודדו.

התהליך השני, **השימוש במידע** על ידי המשתתפות יצר אצלן שינוי התנהגותי ומודעות מחשבתית להצדקת פעולותיהן. הפעילויות שביצעו המשתתפות בהתבסס על המידע יצרו התנסויות חדשות והביאו להצלחת המשתתפות להגיע לשינוי ההתנהגותי המבוקש.

זאת ועוד, בעידן המידע והטכנולוגיה לטכנולוגיה הסלולרית יש השפעה משמעותית יותר על תהליך השינוי ההתנהגותי, מזו של הטכנולוגיה האינטרנטית. האפליקציה הסלולרית נתפסת כנגישה וקלה יותר בהשוואה לאתר אישי באינטרנט.

תרומת המחקר: לראשונה נחקרים היבטים של מידע ופלטפורמה טכנולוגית מתוך ראיית השלם המורכב מסך חלקיו- שילוב של סוגי גורמים משתתפים- גורמים אנושיים (הגורם המטפל/מיינץ והגורם המטופל/נועץ) וגורם ממוכן (פלטפורמה טכנולוגית), ושילוב של סוגי מידע ושיטות שונות להעברת מידע על גבי פלטפורמות טכנולוגיות מוכרות (אתר אינטרנט) וחדשות (אפליקציה סלולרית).

חשיבות המחקר: המחקר הדגים את השפעת המידע המועבר בפלטפורמות טכנולוגיות- אינטרנט ורשת ניידת- ואת התפקיד שהוא יכול לקחת בשיפור חייהם ובריאותם של מליוני אנשים. במחקר דן נחקרו משתמשים בעלי צרכים פרה רפואיים מסוג מסוים (הפחתת משקל) אולם, תוצאות המחקר וימודל המידע המשולב עשויים לשפוך אור ולהשפיע על תחומים רבים בהם נדרשים יכולת השפעה 'מרחוק' ושינוי התנהגותי על התנהגות הפרט בהתייחס למגוון בעיות. המודל המוצע מניח תשתית למחקרי המשך בתחום ההשפעה על שינוי התנהגותי בהתנהגות ממכרת באמצעות מידע מגוון המועבר באופן אינטראקטיבי ואטרקטיבי, תוך שילוב משיכת מידע ודחיפתו.

מספר מיון בספרייה:

616.398 ויס.מו תשע"ז

מספר מערכת:

002453583