

תרומת תהליך עיבוד מידע מותאם אישית בשיתוף ובמעורבות הלקוח, ליצירת מוטיבציה לשמירת משקל תקין לאורך זמן / מרים מילר

תקציר

המחקר הנוכחי עוסק בבחינת התרומה של תהליך עיבוד מידע המותאם אישית ללקוח ובשיתופו ליצירת מוטיבציה לירידה ולשמירה על משקל תקין לאורך זמן.

עליה בשיעור ההיארעות של עודף משקל והשמנה מהווה בעיית בריאות חמורה. במאה ה-21 השמנה הוגדרה כמחלה, התפשטה והפכה להיות מגיפה בעולם המערבי. טיפול בבעיה מצריך התייחסות בעדיפות עליונה מסוכני הבריאות בקהילה. אכן, עד כה ננקטו צורות התערבות שונות הקשורות בניהול המשקל, אך עדיין רב המרחק מפתרון כוללני.

מודלים לשינוי ולהטמעת שינוי הרגלי בריאות מוכרים מהספרות המקצועית. תיאוריית הלמידה החברתית של בנדורה והמושג מסוגלות עצמית (Bandura, 1977), מנבאים ניהול משקל והפחתה בו בטווח הקצר. תיאוריית "מעגל השינוי" המזוהה עם פרוצ'סקה ודיקלמנטה (Prochaska & Velicer, 1997) העוסקת בנושאים מקדמי בריאות, יכולה להסביר ניהול משקל לאורך זמן אך לא התייצבות ארוכת טווח על משקל קבוע ותקין. היות המודל ספיראלי מבנה בתוכו את אפשרות הסיבוביות ואי הקביעות.

למרות ריבוי המחקרים, למיטב ידיעת החוקרת, אין מחקרים המתייחסים לסוגיית שינוי ושימור אורח חיים באמצעות ההיבט של תהליכי עיבוד מידע ואין הם משלבים אותם עם הידע והמוטיבציה הקיימים ומתאימים אותם באופן אישי ללקוח, תוך מתן דגש על מעורבות הלקוח והפיכתו לגורם פעיל בתהליך. כמו כן, רב המחקרים בתחום הם מחקרי חתרן ולא מחקרים הכוללים ליווי לטווח הארוך. לפיכך, המחקר הנוכחי מתמקד בתהליך עיבוד מידע כגורם עיקרי ביצירת מוטיבציה לשינוי באורח חיים. לשם כך, אומצו תיאוריות מתחום התנהגות מידע ומוטיבציה ונעשה מעקב אחר המשתתפים במשך שנה.

אחד המודלים בתחום איתור מידע (Kuhlthau, 1988; Kuhlthau, 1991) כולל שלושה רבדים המתרחשים בתהליך עיבוד המידע אצל האדם: הרובד הפיסי, הרובד הרגשי והרובד הקוגניטיבי. מודל זה נמצא בהלימה קונספטואלית עם מודל "מעגל השינוי" אף כי מקורותיהם שונים ושימש אחד מעמודי התווך של מחקר זה.

העצמה הינה תהליך שבו שהאדם רוכש את היכולת לקבוע עמדה ברורה לגבי עצמו וחיוו וליטול אחריות למעשיו, השקפותיו והרגשותיו. במחקר זה העצמה התבססה על התיאוריה האדלריאנית שאחד ממושגי היסוד בה הינו הוליזם (האדם כשלם). האדם כשלם הוא בעל סגנון חיים ייחודי, הבא לידי ביטוי באופן דומה בשלל תחומי החיים. לפיכך, עיבוד המידע נעשה באופן הוליסטי, בדגש על ייחודיותו של הנבדק ובהשתתפותו הפעילה ליצירת מוטיבציה להשגת המטרה.

מטרת המחקר הנוכחי הייתה לבחון מהי התרומה של תהליך עיבוד מידע בהתאמה אישית, תוך ליווי ייחודי של הלקוח, מעורבותו ושיתופו המלא בתהליך הפחתת משקל ושימורו, ליצירת מוטיבציה ומחויבות לשימור משקל תקין בטווח הארוך.

חמישים ושלושה נבדקים השתתפו וסיימו תהליך אישי שכלל עשרה מפגשים שבועיים ועוד שלושה מפגשים אחת לרבעון עד למלאות שנה מהמפגש הראשון. כל מפגש יוחד לנושא מובנה, ידוע מראש ולאורו עובד מידע מן העבר הקשור למשקל ולשמירתו, תוך התייחסות לאמונות, דעות, ערכים, צרכים וסגנונות התמודדות ייחודיים שלו, תוך מעורבותו הפעילה של הנבדק, כדי ליצור מוטיבציה לפעולה. "פגישה" מחדש עם חוויות העבר ומתן פרשנות שונה היוו מידע חדש אשר נבחן מול המידע הקודם. התובנות במובן הקוגניטיבי והרגשי ותרומתן לשפת המעשה, הובילו להטמעת המידע החדש והפיכתו לידע.

ממצאי המחקר מלמדים כי תהליך עיבוד מידע ייחודי זה, המתקיים באמצעות מפגשי העצמה אדלריאניים אישיים בו הנבדק שותף פעיל, תורם לשינוי התנהגותי, להפחתה במשקל, להתייצבות במשקל תקין ולשמירת קביעותו לאורך זמן. נמצא כי לאחר שנה, הייתה ירידה של שלב אחד בסולם BMI בקרב חברי הקבוצה שהייתה הטרוגנית מבחינת מין, גיל, מצב משפחתי, השכלה ואזור מגורים. ירידה ברמת BMI הינה משמעותית שכן היא מפחיתה את הסיכויים לחלות בסוכרת, במחלות לב וכלי דם ועוד.

התרומה הייחודית של המחקר היא המודל האינטגרטיבי המוצג בו והמהווה נדבך נוסף התורם לגוף הידע ההולך ומתפתח בתחום העוסק בהקניית הרגלים מקדמי בריאות ושימורם לאורך זמן. כמו כן, המודל נותן כלים לאנשי צוות הבריאות העוסקים בבעיות השמנה, המאפשרים להם לטפל ולסייע לבעלי משקל עודף לאמץ הרגלים חדשים התורמים לאיכות חיים ולשמרם לאורך זמן.

אנשי מקצוע וקובעי מדיניות העוסקים בתחום, מוזמנים להיעזר בתובנות העולות ממודל זה כדי לקדם את הנושא מול צרכני הבריאות. הצלחת המודל מאפשרת הכללתו על בעיות בריאות נוספות.

מספר מיון בספרייה:
613.25 מיל.תר תשע"ד

מספר מערכת:
002400648