



בין מסוגלות להנעה לפעולה
פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא בתקופות משבר
עיצוב התנהגותי בתנאי אי-ודאות

ד"ר גדי ליסק

מנחה: ד"ר יונה וייץ

עבודת גמר במסגרת תכנית תואר שני בניהול עיצוב

בצלאל

ספטמבר 2020

מבוא

בעשר השנים האחרונות עבדתי בתחום הבריאות המניעתית. פגשתי אצל לקוחות שונות גדולה של מסוגלות לניהול אורח חיים בריא וניסיתי לתהות על מאפייניה של מסוגלות זו וכיצד ניתן להגדילה. מחקר זה הוא המשך לעניין אישי זה של שינוי התנהגות של אורחות חיים. מחקר זה מתמקד בפיענוח גורמים לתופעה של מסוגלות אישית נמוכה לקיום פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא. המחקר אסף נתונים על הרגלים אישיים בהקשר של אורח חיים בריא במטרה לזהות גורמים מסייעים וחסמים למסוגלות. על בסיס מודל מסוגלות לביצוע פעילות גופנית סדירה מוצע כלי התערבות להנעת של אוכלוסייה בוגרת לביצוע פעילות גופנית מספקת וסדירה.

המחקר התבצע בחלקו בתקופת רבת אי הודאות של מגפת הקורונה והסגר החברתי של אביב 2020 בה נמנע קשר עם מידעניות. ים וקיום סדנת רעיונות. בעקבות כך, המחקר כלל שלב נוסף של מחקרי ספרות ושטח (ראו מהלך המחקר, איור 1) שכלל מתודות משולבות ובדיקת מגמות חדשות אשר אי ודאות גדולה אפיינה אותן. אותרו מגמות של העברת פעילות גופנית לערוץ המקוון, מעבר לעבודה מהבית והיערכות ארגוני עבודה להתאמת תוכניות בריאות לעובדים. ות מהבית, ומגמות אלו יצרו אזור הזדמנות לשיפור הנעת עובדים. ות מהבית לביצוע פעילות גופנית. מטרת המחקר נקבעה כיצירת ארגז כלים שמטרתו להניע אוכלוסייה בוגרת (+18) לביצוע פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא - מקרה בוחן קיצון - מגפת קורונה. המפגש בין פן התנהגותי וכלי ניהול עיצוב, תוך התמקדות במגמות שמעט עדיין ידוע עליהן, יצר מחקר עיצוב התנהגות בתנאי אי-ודאות.

דין

השאלות העיקריות בבסיס המחקר היו, כיצד נתפש קידום אורח חיים בריא על-ידי מערכת הבריאות בישראל, כיצד אורח חיים בריא נתפס באופן פרטני ומהם הגורמים הפרטניים המסייעים והחסמים לאימוצו ושימורו. מערכת הבריאות רואה כמרכיבים בוני שליטה על הבריאות: ידע, אוריינות בריאותית והיענות לסביבה האמורה לעודד ניהול אורח חיים בריא. מרכיבים אלו הם גנריים באופיים ומותאמים לאוכלוסייה בכללותה או מותאמים קהילתית ותרבותית (ד. לוי-זמיר. קידום בריאות – כללית שרותי בריאות, תקשורת אישית, 12 בינואר, 2020). לעומת זאת, כפי שעולה מהממצאים, קיימים מאפיינים אישיים הפועלים כמרכיבים משמעותיים בבניית מסוגלות לניהול אורח חיים בריא. בולטת מהממצאים, מודעות פרטנית למאפיינים אישיים אלו ומתן חשיבות אישית רבה להם. כלומר, בתיעדוף מרכיבי אורח חיים בריא, נקודת המבט הפרטנית שונה מזו של מערכת הבריאות. יחד עם זאת, יש לציין את הגישה המוטיבציונית המקודמת על-ידי רפואת אורחות חיים והנמצאת בשימוש עבור קידום אורח חיים בריא, אשר יש בה התייחסות מסוימת למאפיינים אישיים והשפעתם על יחס פרטני לאורח חיים. אלא שמחקר השטח מראה שיש מקום להוספת כלים, בפרט דיגיטליים, על גישה זו (ל. מלצקי, תקשורת אישית, 27 בפברואר, 2020). גישה נוספת המניעה לפעולה בתחום הבריאות היא הכלכלה התנהגותית שקיים בה שימוש מועט במערכת הבריאות הישראלית. גישה זו מציעה התערבויות נקודתיות המבוססות על ידע אודות הטיות קוגניטיביות הנחשבות אוניברסליות (זיו, 2016) אך אינן מתייחסות למאפיינים אישיים.

כדי לקדם פיענוח של מאפיינים אישיים של מסוגלות לקיום אורח חיים בריא, מחקר זה מציע מודל תיאורטי של מסוגלות אישית לאורח חיים בריא שעל בסיסו מוצעת כפתרון, אפליקציית Moovwizz המיועדת לקדם בעלי. ות מסוגלות נמוכה לכיוון ביצוע סדיר של פעילות גופנית מספקת. אפיוני התוצר פותחו על רקע התפרצות מגפת הקורונה, עליה באינטנסיביות ההימצאות בבית ומעבר לעבודה מהבית. מגמות אלו כללו עליה במתח אישי, בדידות, התנהגות יושבנית רבה וקושי בפגישת תומכים. ות לפעילות גופנית.

הפונים. ות לפעילות גופנית מקוונת בתקופה הקורונה פוגשים. ות אימונים מקוונים שאין בהם התייחסות מיוחדת, אם בכלל, למאפייני מסוגלות אישית. כמו-כן, ניתן לפגוש אפליקציות ספורט ובריאות המציגות מסרים גנריים ודימויים של אתלטיות. ים ומציעות שימוש בסביבת מורכבת של פרמטרים פיזיולוגיים. כן מציעות אפליקציות אלו אפשרות, המוכרת כיעילה, ליצירת תמיכה חברתית על בסיס קבוצת שווים. ות (Bitrián et al., 2020). לרוב, קבוצת שווים. ות כזו בנויה סביב שיתוף מדדים פיזיים כמו מרחקי וזמני ריצה. לתוצר המוצע כאן קיים אתגר לבדל את עצמו סביב מאפיינים אלו.

ראשית, כדי ליצור בידול זה ניתן להביט על כך שדימויים של אתלטיות. ים עשויים להרתיע משתמשות. ים בעלי. ות מסוגלות נמוכה מלהשתמש בתוצרים אלו. תומכת במסקנה זו היא שיחה עם עובד לשעבר באפליקציית נייקי. אפליקציה זו מציגה מסרים ודימויים אתלטיות. ים ובהקשר דימויים אלו, נאמר בשיחה זו, כי "אכן, מנהלי אפליקציית נייקי לא מבינים מדוע אינם מצליחים לגייס משתמשות. ים שהינם. מתחילים. ות ברמת בפעילות גופנית" (ע. ק. תקשורת אישית, 11 במאי, 2020).

שנית, תהליך יצירת קבוצת שווים. ות (דומים. ות) על בסיס מדדים פיזיים יוצר קושי עבור בעלי. ות מסוגלות נמוכה, במיוחד מפני שיתכן שכלל לא התחילו לבצע פעילות גופנית או שאינם. ששים. ות לשותף מדדים אלו משום שהם נמוכים יחסית. העסוק סביב מדדים אלו יכול אף לעורר השוואה ושיפוטיות. משום כך צפויה אצל בעלי. ות מסוגלות נמוכה רתיעה מעיסוק בסביבה מורכבת של מדדים, הן עבור ניטור עצמי והן עבור יצירת קבוצת שווים. ות, עד כדי חשש לעצם התחלת שימוש באפליקציה.

כמענה לקשיים אפשריים אלה של בעלי. ות מסוגלות נמוכה, Moovwizz מציע מודל של 'התחלה קלה' המבוסס על מודל ההתנהגות של Fogg (2020). למודל זה הוספו טריגרים לפעולה המתבססים על הערכים של תחושת הכרה במאפיינים אישיים, קשר אישי תומך המחזק מחויבות (בין פרטנרים לפעילות), מענה על צרכים רלוונטיים לתקופה, ותמיכה הדדית לא שיפוטית. כל זאת, ליצירת סביבת התחלה של easy-to-do שאינה מרתיעה במורכבותה ואינה דורשת רמה גבוהה של הנעה לפעולה, וכן סביבה הפועלת אקטיבית להפחתת השוואה ושיפוטיות העשויים לעלות במפגש פעילות גופנית.

האפליקציה בנויה לעודד אצל המשתמשות. ים תחושה שהיא מעורבת בפרטי המסוגלות האישית שלהם. ובכך, לעודד תחושת קיומם של קשר זמין תומך והכרה במאפיינים אישיים. תחושות

אלו מושגת על-ידי הפעלת תהליכי השגת נתונים אודות מסוגלות המשתמשות.ים, וזאת, ברמות שונות של תדירות ורזולוציה ובלינוי מתווך על-ידי דמות של מנטור.ית מלווה ידידותי.ת.

אוכלוסיית היעד של בעלי.ות מסוגלות נמוכה, היא אוכלוסייה שעל פי ממצאי מחקר זה לא מקבלת מענה מספק ממערכת הבריאות ומתוצרים קיימים. המענה המוצע כאן מקדם שלומות המתבססת על תמיכה חברתית, באופן המקל על התמודדות היחידה. עם אתגר קיום אורח חיים בריא ולכן צפוי לסייע כפועל יוצא, ובמיוחד אם ייקלט על-ידי מערכת הבריאות, גם בהורדת עלויות למערכת הבריאות. התוצר מבוסס על שימוש במאפיינים אישיים ועל-כן נטוע ב- פרדיגמת bottom-up. משום כך, התוצר מציע שינוי פרדיגמטי מ-Top-down המקובל על מערכת הבריאות (Orji & Mandryk, 2014) לפרדיגמה המשלבת Top-down ו-Bottom-up.

מה הלאה? - השוק הגלובלי של כושר ובריאות הנפש נאמד כיום ב-4.5 טריליון דולר בשנה ונמצא בצמיחה מתמדת (ולצר, 2020). מגפת הקורונה צפויה להפנות חלק מצמיחה זו למוצרים המיועדים לשימוש בבית (Businesswire, 2020). במקביל גוברת הפניה לקהילתיות מקוונת אך זו גם מלווה לעיתים בתחושה של חוסר חיים (גויכמן, 2020). Moovwizz מכוונת להחזיר תחושת חיים לקהילתיות המקוונת על-ידי יישום מכלול ערכים החשובים לחברה אנושית, כמו בעיקר היעדר שיפוטיות וקשר זמין תומך המעודד מחויבות בין-אישית. החשיבה המחודשת, בעקבות הקורונה, של ארגונים כדי להתאים את תוכניות השלומות שלהם לעבודה מהבית היא אזור ההזדמנות עבור תוצר מחקר זה, אך זו אינה אלא רגל בדלת כדי להרחיב את השימוש בתוצר זה ובערכים שעלו מהמחקר לסביבת החיים.

סיכום ומסקנות

מחקר זה התמקד בפיענוח גורמים לתופעה של מסוגלות אישית נמוכה לקיום פעילות גופנית כחלק מאורח חיים בריא. עבודת השדה התבססה על מחקר עיצוב משתף יישומי אשר השתמש באיסוף מידע איכותני וכמותני. המחקר אסף נתונים על הרגלים אישיים בהקשר של אורח חיים בריא במטרה לזהות גורמים מסייעים וחסמים למסוגלות ולהציע כלי התערבות להנעת של אוכלוסייה בוגרת (+18) לביצוע פעילות גופנית מספקת וסדירה, במקרה בוחר קיצון – מגפת קורונה הכולל עליה באינטנסיביות ההימצאות בבית ומעבר לעבודה מהבית. המפגש בין פן התנהגותי וכלי ניהול עיצוב, תוך התמקדות במגמות שמעט עדיין ידוע עליהן, יצר מחקר עיצוב התנהגות בתנאי אי-ודאות.

המחקר מצא כי תפישת המסוגלות הפרטנית לניהול אורח חיים בריא בנויה ממרכיבים נוספים על אלה שמערכת הבריאות רואה כעיקריים, וכי הן מערכת הבריאות והן פתרונות מקוונים כמו אפליקציות בריאות אינן נותנות מענה מספק להנעה לפעולה של בעלי.ות מסוגלות נמוכה לביצוע פעילות גופנית מספקת. על בסיס זיהוי גורמים מסייעים וחסמים למסוגלות אישית, מוצע מודל תיאורטי המגדיר מסוגלות לקיום מרכיבי אורח חיים בריא בכלל ופעילות גופנית בפרט, כבעל שלושה מנעדי התנהגות: מיקום שליטה, לכידות ונהנתנות מול שאיפה לשלומות. על בסיס מודל זה, אופיינו תוצר המיועד לספק סביבת קהילה מקוונת, אשר בתהליך נתמך AI מחבר בין בעלי.ות מסוגלות נמוכה. סביבת המוצר מזמנת למשתמשות.ים קשר זמין תומך הדדי ומחויבות הדדית, וזאת במטרה לקדם מסוגלות אישית לביצוע פעילות גופנית ולשינוי תפישתי של מסוגלות זו. התוצר מתייחס

למאפיינים אישיים בסביבת החיים והמתבסס על תמיכה חברתית שאינה מצויה לרוב בתחום הפעילות הגופנית; תמיכה הנובעת מסביבה לא שיפוטית של דומים. ות. בכך, תוצר זה מקל על התמודדות היחיד.ה עם אתגר קיום אורח חיים בריא ועשוי לאפשר הורדת עלויות למערכת הבריאות, להוסיף לגישת מערכת הבריאות ואף להשתלב בה, וליצור שינוי פרדיגמטי מ-Top-down לשילוב של Bottom-up ו-Top-down.